



Schwerpunktthema:
Generationen



Schwerpunktthema:
Entwicklung

LZ

LebensZeit

kostenloses Magazin für Senior*innen



Jahrbuch 2023



Schwerpunktthema:
Reisen



Schwerpunktthema
Innehalten

Jahresübersicht

1) Generationen

2) Entwicklung

3) Reisen

4) Innehalten

LZ

LebensZeit

Ausgabe 1/2023

kostenlos Magazin für Senior*innen



Schwerpunktthema: Generationen



Generationenvertrag Rente.

Gedanken zu einem
Dauerproblem.

Sprechen zw. Jung und Alt.

Sprachbarrieren zw.
den Generationen.

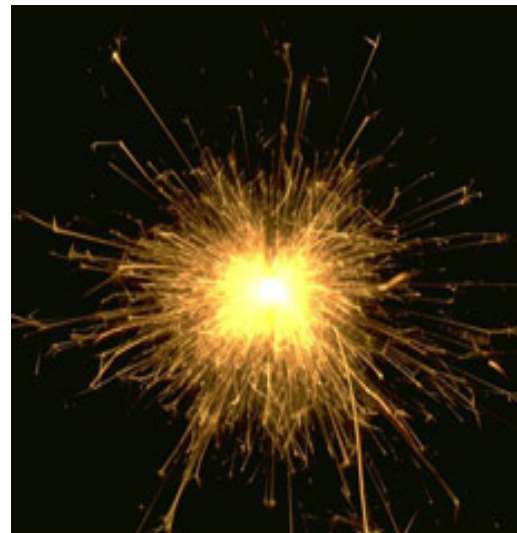
Demenz bei Angehörigen

Umgang mit einer belastenden
Situation.



Auf einen Moment.....

das Neue Jahr 2023, vielleicht verspüren wir ja schon eine erste Vorfreude auf die nun länger werdenden Tage, auf den nahenden Frühling oder - ganz einfach - auch nur einmal auf die Inhalte dieser ersten neuen Ausgabe der LebensZeit in diesem noch so jungen Jahr, die sich in unterschiedlichsten Beiträgen mit dem Thema „Generationen“ auseinander setzen wird. Viel Freude beim Studium wünscht Ihnen Ihre Annette Franz



für das Neue Jahr 2023 wünscht Ihnen, verehrte Leser und Leserinnen die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken Gottes Segen, alles Gute, Glück, Zufriedenheit und vor allen Dingen aber eine stabile Gesundheit.

Wie schön, dass Sie uns auch weiterhin die Treue halten in diesen schwierigen Zeiten, in einer Welt mit Krisen und Chaos, Pandemien, Klimakrisen und Plastikbergen, mit Problemen, die längst noch nicht bewältigt sind. Könnten nicht auch wir etwas zur Lösung beitragen? Sollten wir unser Leben vielleicht besser den Gegebenheiten anpassen, indem wir uns nur auf das Wesentliche konzentrieren, auf das, was wir wirklich brauchen?

Vielleicht sollten wir nicht alles als selbstverständlich hinnehmen und besser auf die sogenannten „wahren Werte“ wie z.B. Disziplin, Sparsamkeit, Treue, Höflichkeit, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Toleranz unser Augenmerk richten. Vielleicht ist es ja gerade in der heutigen Zeit, in der sich diese allgemein akzeptierten Werte in Auflösung befinden, von besonderer Bedeutung, sie hervorzuheben und an ihnen festzuhalten.

Schauen wir erwartungsvoll auf

Impressum

Ausgabe	1/2023
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Rita Bracht - Jesper Andrea Keferstein Alexander Lazarevic Hans-Michael Zons Bettina Schack
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7., 1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	Viaprinto
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333

Veranstaltungstermine

Januar bis März 2023

KULTUR

DINSLAKEN

Freitag/Samstag, 13./14. Januar, 20 Uhr - Dachstudio Stadtbibliothek

Stefan Waghübinger

Ich sag's jetzt nur zu Ihnen

Geschichten mit verblüffenden Wendungen, tieftraurig und zugleich zum Brüllen komisch. Zynisch und zugleich warmherzig, banal und zugleich erstaunlich geistreich.



© Gero Gröschel

Samstag, 11. Februar, 20 Uhr - Dachstudio Stadtbibliothek

Gershwin Konzert

Esther Lorenz (Gesang und Moderation) und Thomas Bergler (Klavier)

Aus einem reichen Fundus hat Esther Lorenz ein Programm zusammengestellt, das die vielen Seiten Gershwin's zeigt - die Melancholische, Lustige, Temperamentvolle und Sanfte. Und Melodien, die durch Fred Astaire und Ginger Rogers tanzbar wurden.



© Mirjam Schwarz

Mittwoch, 15. Februar, 15.30 Uhr - Dachstudio Stadtbibliothek

Die Bremer Stadtmusikanten

Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren

Die Bremer Stadtmusikanten sind längst weltbekannte Popmusikstars. In einem Rückblick wird ihre Geschichte erzählt, so wie sie aus dem Grimmschen Märchen bekannt ist.



© Wodo Puppenspiel

Samstag, 18. Februar, 16 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Pippi Langstrumpf

von Astrid Lindgren

nach Motiven des gleichnamigen Films mit Musik von Marc Schubring

Einige Woche sind vergangen, seit Pippi Langstrumpf beschlossen hat, mit ihrem Affen Herrn Nilsson und ihrem Pferd, 'Kleiner Onkel' in der Villa Kunterbunt zu bleiben. Pippi trifft sich oft mit Tommi und Annika, und die Erwachsenen im Dorf behandeln sie jetzt mit viel mehr Respekt. Vor allem Frau Prysselius hat die Begegnung mit Pippis Papa, Käptn Langstrumpf, noch lange nicht vergessen.



© Junges Theater Bonn

Donnerstag, 23. Februar, 20 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Love Letters

von A.R. Gurney

In der Schule schreiben sie sich Zettelchen, später, während ihres gesamten Lebens Briefe. Sie finden nie zueinander und sind doch auf ewig verbunden. Eine Frau, ein Mann - zwei ganz verschiedene Leben. Eine wundervolle, große Liebe.



© a-gon Theater



Inhalt

Schwerpunktthema

Kultur / Bericht

Rubriken

Erwachsene sprechen mit Kindern.

Eigene Erfahrungen prägen.

Stadtwerke Dinslaken

Energie für die Zukunft

Wir über uns.

Die Seniorenvertretung stellt sich vor.

Die Kinder sollen es mal besser haben.

Eine persönliche Wortmeldung..

Was tun, wenn ein Angehöriger an Demenz erkrankt?

Hilfstellungen im Umgang mit einer belastenden Situation

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert

Verbraucherzentrale

Handbuch Pflege

Generationenvertrag Rente

Gedanken zu einem Dauerproblem.

Nachkommen

Ein Gedicht von Axel Emmrich

Kolumne: Auf meiner Bank unterm Küchenfenster

Generation Golf.

Gedanken zur Generationenfolge.

Für sich und doch gemeinsam.

Infos zu einem Mehrgenerationenhaus in Dinslaken.

Senioren als Fußgänger

Der Polizeipensionär informiert.

Ist Kommunikation zwischen Jung und Alt unmöglich?

Sprachbarrieren zwischen den Generationen?

Buchtipp

von Hans.-Michael Zons

von Annette Franz

Preisrätsel

[zurück zur Jahresübersicht](#)

WIR ÜBER UNS

Unsere Aktivitäten:

Am Mai 2022 wurden die Mitglieder der Seniorenvertretung neu gewählt. 13 aktive und 5 Ersatzmitglieder erklärten sich bereit, in den nächsten vier Jahren die Interessen der Bürger*Innen wahrzunehmen und zu vertreten.

Nach einer Phase des Kennenlernens und Eingewöhnens nahm die Seniorenvertretung ihre Arbeit auf, zumindest soweit dies im Rahmen der pandemiebedingten immer noch bestehenden Einschränkungen und auch Ängsten seitens der Bürger möglich war.

Erstmals boten wir mit einem Infostand auf dem Hiesfelder Wochenmarkt beim „Klön am Stand“ die Möglichkeit des persönlichen Kontaktes. Bei Kaffee, Tee, Wasser und Plätzchen plauderten wir mit Bürgern und Bürgerinnen. Wie sich herausstellte, eine gute Idee, denn so mancher Interessent, der den weiteren Weg nach Dinslaken gescheut hatte, kam auf einen Plausch vorbei, gab Anregungen und Empfehlungen. Alte Bekanntschaften wurden wieder belebt. Nach diesem ersten Erfolg boten wir auch auf dem Lohberger Wochenmarkt beim „Klön am Stand“ unsere Sprechstunde an.

Im Oktober waren wir bei der Vorstellung der Vereine und ehrenamtlich tätigen Organisationen in der Neutorgalerie ebenso präsent wie auch am Rollatortag auf dem Neutorplatz. Im November stellte sich die Seniorenvertretung bei der evangelischen Frauenhilfe in Dinslaken-Hiesfeld vor und nahm auch von dort so manche Anregung mit ins Gremium.

Für das kommende Jahr planen wir weitere, vielleicht sogar stadtteilbezogene Gespräche auf Wochenmärkten oder - in der kalten Jahreszeit - z.B. während des Marktfrühstücks in den Räumen der Diakonie in Dinslaken Hiesfeld.

Wir planen eine Schulung im Umgang mit dem Handy und würden gerne gemeinsam mit zahlreichen Gästen bei einem „Clowns-drama in drei Akten“ einen schönen lustigen Nachmittag verbringen.

Ob wir zukünftig auch wieder Bingo und einmal monatlich den Tanztee für Senioren- und Seniorinnen anbieten können, lässt sich derzeit noch nicht genau vorhersagen.

Freuen wir uns auf das, was möglich sein wird und auf ein Wiedersehen in 2023

Annette Franz

zurück zum
Inhalt

Erwachsene sprechen mit Kindern

von
Annemarie Möbs

An den Anfang meiner Auseinandersetzung mit dem Thema muss ich eine wahre Geschichte aus meiner Kindheit setzen. Ich glaube, dass ich noch nicht Schulkind war. Ich ging an jedem Sonntag mit meiner Freundin in den Kindergottesdienst. Mein Vater gab mir für die Kollekte 5 Pfennig. An einem der Sonntage gab meine Mutter mir zudem noch 2 Pfennig. In der Kirche gab ich die 2 Pfennig ab und behielt die 5 Pfennige. Auf dem Rückweg kaufte ich mir an der Bude Bonbons von der Sorte, von der es für den Betrag 10 Stück gab. Einige davon schenkte ich meiner Freundin. Zuhause wurde ich sofort befragt, woher ich die Süßigkeiten hätte. Ich gab zur Antwort: Der Pastor hat in der Kirche gesagt, dass die Annemarie Schwarz an den Altar kommen solle, und dann hat er mir die Bonbons gegeben. Es

herrschte betretenes Schweigen. In dem Augenblick kam Leni, meine Freundin zu uns. Sie wurde gefragt, ob sie auch Bonbons vom Pastor bekommen hätte. Leni antwortete ziemlich erstaunt mit einem deutlichen „Nee!“. Unmittelbar danach hat mein Vater, der mich sehr liebte, ganz gründlich verhauen. Ich weiß ganz deutlich, dass ich die Welt damals total ungerecht fand. Nicht Einsicht, dass man nicht lügen sollte, hat die Maßnahme der Erwachsenen damals bewirkt; sondern ich fühlte mich sehr alleingelassen.“ Als ich Jahre später privat und beruflich viel mit Kindern zu tun hatte, fiel mir diese Geschichte wieder ein. Mir war klar, dass ich damals nicht annehmen konnte, dass irgendjemand die Geschichte glauben würde. Was hat mich dazu veranlasst, so zu lügen? Um mich herum gab es nur „Große“

- drei Geschwister, die Schulsorgen hatten oder Probleme mit der Berufsfindung. Es gab in der Zeit nur Gespräche und Aktionen um die drei. Ich war ein Nachkömmling, den alle liebten und verwöhnten, aber nicht ins Geschehen einbezogen. Ich war im Kindergottesdienst immer sehr engagiert und wurde oft gelobt, das interessierte aber keinen. Nur die Schulnoten der „Großen“ waren Anlass zu Gesprächen. Ich habe aus dem Geschehen gelernt, dass Kinder Beachtung brauchen und ihre kindlichen Anliegen ernst zu nehmen sind. Diese Einsicht hat mein Verhalten Kindern gegenüber geprägt. Allezeit habe ich mich bemüht, Kindern zuzuhören, auf ihre Fragen zu antworten und wenn möglich eine Lösung des Konflikts zu finden.



Mietrechtsberatung: Wohnungsmängel richtig reklamieren

Durch die Fenster zieht es, bei Heizung und Warmwasser gibt es Probleme, der Keller schimmelt – bei Mietwohnungen sind viele Mängel möglich. Doch nur wenn diese der Hausverwaltung oder dem Vermietenden korrekt

angezeigt werden, können Mieterinnen und Mieter auch ihre Rechte bei Wohnungsmängeln geltend machen. Unter anderem zu diesem Thema informiert die Mietrechtsberatung der Verbraucherzentrale in Dinslaken am Montag, 30.05.22 von 14:00 bis 16:00 Uhr. Terminvereinbarung unter Telefon 02064 4564701. Für das individuelle Beratungsgespräch wird ein Entgelt von 20 Euro je Viertel-

stunde erhoben. Die Mietrechtsberatung wird in Kooperation mit dem Mieterverein angeboten.

Verbraucherzentrale NRW
Beratungsstelle Dinslaken
Duisburger Straße 21
46535 Dinslaken
Tel.: 02064 45647-01
Fax: 02064 45647-07
dinslaken@verbraucherzentrale.nrw



1967 HMZ

Der Polizeipensionär
informiert ☺☺ .. heute:

Senioren als Fußgänger

Von Hans-Michael Zons,
Erster Polizeihauptkommissar a.D.



DPolG Mannheim

Nun, gestehen wir es uns ein, im Alter geht es nicht mehr so locker von der Hand. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, haben wir dies oder das Problemchen im Alltag, wenn nicht mehr. Meistens gelingt es uns, die Situation irgendwie zu meistern, manchmal aber auch nicht oder nur schwer. Und das kann dann schon mal gefährlich werden, besonders im Straßenverkehr! Dennoch, wir möchten mobil sein und bleiben, am Leben aktiv teilnehmen, uns möglichst lange unabhängig selbst versorgen können. Per ☺pedes☺ sich fort zu bewegen ist eine der häufigsten und wichtigsten körperlichen Aktivitäten im Alter. Zudem ist das wegen der positiven gesundheitlichen und sozialen Aspekte erstrebenswert. Dem stehen allerdings die spezifischen Gefahren im Straßenverkehr, z. B. durch Unfälle mit anderen Autofahrern entgegen. Dies hält manche ältere Menschen davon ab, das Haus zu verlassen. Schauen wir auf die Fakten:

Als Fußgänger sind wir stärker als andere Verkehrsteilnehmer gefährdet. Mehr als jeder zweite im Straßenverkehr getötete Fußgänger ist älter als 65 Jahre. Mit steigendem Lebensalter nimmt das Risiko, einen Unfall zu erleiden, signifikant zu. In über 70 % handelt es sich bei den tödlichen Fußgängerunfällen um Kollisionen eines geradeaus fahrenden Fahrzeugs mit einem querenden Fußgänger.

Das ☺berqueren einer Stra e ist also das Hauptproblem!

Wenn wir die **altersbedingten Beeinträchtigungen** uns anschauen, stellen wir ehrlicherweise fest:



Die **verschlechterte Wahrnehmung** (abnehmende Sehschärfe, höhere Blendempfindlichkeit, Einengung des Gesichtsfeldes nachlassendes Hörvermögen), die **verlängerte Informationsverarbeitung** (Reduzierung der Aufmerksamkeit, Verschlechterung der Informationsverarbeitung, Verlängerung der Reaktionszeiten und der Entscheidungsfindung, nachlassende Gedächtnisleistung und die **erschwerte Motorik** (schwindende Körperkräfte und Gelenkigkeit, Gleichgewichtsstörungen), sind Lebensalter bedingte Ursachen, die uns zu besonders gefährdeten Verkehrsteilnehmern als Fußgänger werden lassen. Eine Erkenntnis von geradezu deprimierendem Ausmaß, auch wenn nur Teile davon zutreffen. Je breiter und komplexer eine Straße ist, desto schwieriger ist das Überqueren für uns Ältere. Wir sind häufig mit der Verarbeitung der vielen Informationen, die auf uns einwirken,

überfordert. Wir müssen den anderen Verkehr beobachten, nach links und rechts schauen, uns orientieren, Tempo und Entfernung von Radfahrern und Autos einschätzen usw. bevor wir uns entscheiden können, die Straße zu betreten. Da kann sich schon mal Angst, sogar Panik in uns breit machen.

Dennoch, auch wir können etwas für **unsere eigene Sicherheit** tun:

- > Immer auf dem Gehweg benutzen.
- > Straße nur an sicheren Stellen (☺Ampel☺/ Zebrastreifen/Mittelinsel) überqueren.
- > Nie plötzlich auf die Fahrbahn/Radwege treten. Überzeugen, dass kein Fahrzeug naht.
- > Ohne gesicherter Überweg, die Straßenseite zügig und gerade wechseln.
- > Bei Unsicherheit andere Passanten um Hilfe bitten ist keine Schande!
- > Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmern aufnehmen oder Handzeichen geben.
- > Reflektierende Kleidung bei Dunkelheit tragen.
- > Regelmäßige Arztbesuche zur Kontrolle der Seh-/Hörfähigkeit.
- > Nie auf sein Recht beharren ☺ als Fußgänger zieht man immer den Kürzeren.

> Also immer:

Vorsichtig sein

**Sehen und gesehen werden ist
die beste Lebensversicherung.**





kt auf der 15. Dokumenta

Foto: Rita Bracht-Jesper

Die Kinder sollen es mal besser haben.

von Rita Bracht-Jesper

Lange, viel zu lange, dachte ich, es würde auch so sein. Mein Leben war darauf ausgerichtet. Fehler der Eltern waren zu vermeiden, Werte unserer Zeit, individuelle Freiheit, Solidarität, Gleichberechtigung, Internationalität schienen Garanten zu sein für weiterhin gute Zeiten.

Und nun? Die guten Zeiten neigen sich ganz offensichtlich ihrem Ende zu. Umweltkatastrophen, Seuchen und Kriege. Die Zukunft scheint bedroht zu sein, vor allem für die Jungen. Was kommt auf sie zu. Haben sie noch eine Zukunft?

Da fallen mir alle meine Sünden ein. Ich war stolz, dass ich mir was leisten konnte und habe mir entsprechend was gegönnt, eine schöne, große Wohnung, Urlaube,... Ich habe mir das verdient.

Und nun? Die Konsequenzen unserer Lebensweise sind sichtbar, spürbar, nicht mehr zu leugnen. Es war zu viel in der Summe! Wir, die wir es uns leisten können, haben uns viel zu viel geleistet. In jeder Hinsicht. Zu viel individuelle Freiheit, zu wenig Solidarität, zu viel Ausbeutung und Zerstörung weltweit.

Mein schlechtes Gewissen ist nicht zu beruhigen. Ich möchte mich entschuldigen. Es tut mir leid. Wir Alten sollten uns weniger leisten, vor allem aber keinen erhobenen Zeigefinger gegen die Jungen, wenn sie rebellieren. Sie

haben jedes Recht dazu.

Kartoffelbrei auf einem Kunstwerk von Monet als Protestaktion (im Oktober 2022 in Potsdam) ist eine Analogie. Erst kommt das

Fressen, dann kommt die Kunst (frei nach Berthold Brecht), will heißen: wenn die Menschheit hungert, wird sie sich nicht mehr an Kunst erfreuen können.

Die Jungen müssen aufmerksam machen auf die Bedrohung ihrer Existenz.

Versetzen wir uns in ihre Lage. Was erwarten sie von ihrer Zukunft, was können sie erwarten? Ungewissheit!!! Die Zeit läuft ihnen davon, wenn nichts passiert, um das Schlimmste zu verhindern.

Eine persönliche Wortmeldung von Rita Bracht-Jesper im Dezember 2022

**zurück zum
Inhalt**

Buchtipps von Hans-Michael Zons

„Under Cover“ mit dem Untertitel **„Ein V-Mann packt aus“**.
von Jörg Diehl, Roman Lehberger und Fidelius Schmid.

„Ich bin Murat. Wenn alles gut gegangen wäre, wären nicht so viele Menschen gestorben. Wenn alles gut gegangen wäre, hätte ich mein altes Leben noch. Und den Job, den ich so sehr liebe. Und es gäbe dieses Buch nicht. Aber es ist nicht alles gut gegangen. Am Ende ging alles schief.“

Mit diesen Worten beginnt der Türke Murat Cem über sein Leben zu erzählen. Nach einer langen Zeit des Schweigens. Murat ist sein Tarnname, der wahre Name und der Ort seines Aufenthaltes sind zu seinem Schutz und dem Schutz seiner Familie unbekannt. Murat war V-Mann, ein verdeckter Ermittler der Polizei, offiziell nur VP01 genannt. Er war wohl der wichtigste „Polizeispitzel“ in der deutschen Kriminalgeschichte der letzten Jahre, aber er blieb stets ein Phantom. Seine VP-Führer waren Polizeibeamte, bei ihren Ermittlungen immer an Recht und Gesetz gebunden. Diese Bindung hatte Murat nicht oder nahm sie nicht wahr, nicht immer zu deren Zufriedenheit. Bei seinen Einsätzen in kriminellen Milieus lebte er auf, das war sein Leben, hier war er der Held, der aus kleinen, nicht gerade angenehmen Verhältnissen in Berlin stammte. Er nannte seinen Wohnort „Das Tal der langen Messer.“



Dabei gab er vor, einer der ihren, der Kriminellen, zu sein, riskierte natürlich enttarnt zu werden, was ihn sein Leben hätte kosten können. Murat bewegte sich ständig in einer Grauzone von legal bis illegal. Ein Leben unter Dealern, Mördern, Islamisten und Terroristen. Im verdeckten Einsatz für die Polizei überführte der Moslem Murat Cem nicht nur Drogen- und Waffenhändler. Er klärte Morde auf und wurde zur wichtigsten Polizei-Quelle in der deutschen Islamistszene. Durch sein Handeln landete viele Schwerstkriminelle vor dem Richter und wurde zu hohen Freiheitsstrafen verurteilt. Zwanzig Jahre arbeitete er für die Polizei und letztlich für uns alle. So gesehen haben wir Murat viel zu verdanken. Aber eines hat er bisher nicht verwunden können: Er war ganz nah an Anis Amri, dem Mörder vom Berliner Breitscheidplatz. Seine Warnungen vor Anis Amri verhallten

ungehört, man glaubt ihm einfach nicht. So konnte er den Terroranschlag am Berliner Breitscheidplatz nicht verhindern. „Ich verfluche den Tag, an dem ich Anis Amri traf“, sagt Murat. Denn im Zusammenhang mit dem Terrorattentat wurde auch er als VP01 gerichtlich und medial öffentlich. Murat wurde irgendwann danach von der Polizei „abgeschaltet“ und auch die Medien gingen mit dem VP01 nicht gerade zimperlich um, was ihn sehr enttäuschte. Also schwieg er, bis es den SPIEGEL-Reportern Jörg Diehl, Roman Lehberger und Fidelius Schmid gelungen ist, ihn zu treffen, fast ein Jahr lang zu begleiten und seine unfassbare Lebensgeschichte aufzuschreiben. Die Lebensgeschichte von Murat Cem liest sich wie ein Thriller, packend und vereinnahmend bis zum Schluss.

„Ich bin schon oft mit dem Tod bedroht worden. Vielleicht kommt es nach dem Buch wieder so. Aber das ist mir egal. Das Buch ist mein Vermächtnis. Ich bin Murat. Ich habe keine Angst mehr.“

Das Buch aus der Hand zu legen, fiel mir schwer, zu groß war die Neugierde zu lesen, wie es weiterging. Nun, jeder mag sich sein eigenes Urteil bilden.

PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags, mittwochs und freitags von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner ist:

Herr Terhorst Telefon-Nr. 66783

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie Donnerstags von 9.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

zurück zum
Inhalt

Buchtipp von Annette Franz

Miriam Pressler: Malka Mai – eine Odyssee

1943, ein kleines polnisches Dorf in den Karpaten: Auf der Flucht vor den anrückenden deutschen Soldaten muss die jüdische Ärztin Hanna Mai ihre Tochter Malka bei Bauern zurücklassen. Für Malka beginnt eine unglaubliche Odyssee.

Die erzählte Geschichte umfasst den Zeitraum von September bis Mitte März des darauffolgenden Jahres. Für Mutter und Tochter ein Weg durch die Hölle. Als Ärztin fühlt sich die emanzipierte Jüdin vor Übergriffen durch die Deutschen, die Polen besetzt haben, sicher. Aber sie irrt sich. So muss sie überstürzt mit ihren beiden Töchtern, sieben und sechzehn Jahre alt, in Richtung Ungarn fliehen. Die Flucht wird zum Albtraum. Im Vertrauen darauf, die

jüngere Tochter bald wiederzusehen, lässt sie sie krank bei einem Bauern zurück. Eine schwerwiegende Entscheidung, denn die Helfer überlassen Malka ihrem Schicksal. Sie erlebt, durchleidet und überlebt Hunger, Kälte, Typhus, Einsamkeit, Gefängnis und Ghetto.

Es ist eine bewegende und äußerst spannende Geschichte über Menschen, die plötzlich aus ihrem Alltag gerissen werden und für die es nur noch eins gibt – das nackte Überleben. Obwohl das Ganze inmitten einer grausamen Mordmaschinerie spielt, bleiben uns schreckliche Erlebnisse erspart. Im Gegenteil: Immer wieder passieren auch Dinge, die eine Ahnung davon geben, dass auch in all diesem Elend Menschlich-

keit möglich ist. Gerade sie hinterlassen den stärksten Eindruck. Mirjam Pressler hat ein großartiges Buch geschrieben, eins, dass man nicht so schnell vergisst.

Malka Mai, die heute in Israel unter einem anderen Namen lebt, hatte ihre Erlebnisse zunächst für die Dokumentensammlung der Gedenkstätte Yad Vashem in Jerusalem geschrieben, doch der Verlag schickte es an Mirjam Pressler, die auch als Übersetzerin arbeitet. Das als Jugendbuch geschriebene Werk ist allen Generationen eine eindrucksvolle und anrührende Lektüre.

Miriam Pressler, Malka Mai, Weinheim: Beltz und Gelberg Verlag, 7,95 Euro

Starten wir mit der Feststellung von ex. Bundesarbeitsminister Dr. Norbert Blüm im Zusammenhang mit dem Wahlkampf 1986 der damaligen Bundestagswahl.

Der Werbespruch auf den Wahlplakaten, der Norbert Blüm berühmt, berüchtigt gemacht hat, lautete, „**Denn eins ist sicher: Die Rente**“

Heute wissen wir, nichts ist so sicher, wie die Tatsache, dass nichts wirklich sicher ist.

Unter Kanzler Adenauer entstand im Jahr 1957 das System des Umlageverfahrens für die Rente wie wir es heute, vom Grundsatz her, noch haben. Ein Verfahren bei dem die Rentenhöhe an die Bruttolohnentwicklung von der größeren Masse der Arbeitnehmer, im Verhältnis zu den Rentnern, dynamisiert angepasst wird.

Die nachfolgenden Wirtschaftswunderjahre haben dieses System gestützt, da genug Arbeit und Arbeitnehmer*innen vorhanden waren. Das System ist wie eine Pyramide aufgebaut, bei der die Basis sehr breit aufgestellt ist (aktuelle Arbeitnehmer*innen) und zur Spitze hin wird es immer schmaler (aktuelle Rentner*innen).

Viele arbeiten für die Rente von Wenigen.

Seit den 70er Jahren stellte man dann fest, dass die Rentenfinanzierung angepasst werden musste. Nicht zuletzt durch die Querfinanzierung der anderen Sozialkassen, wie der Krankenversicherung,

wurde die Rentenkasse zusätzlich belastet. Ein Ergebnis hieraus ist die Einführung des Krankenversicherungsbeitrages für Rentner Anfang der 80er Jahre.

Mit der Veränderung der demografischen Entwicklung, wobei es bildlich von einer Pyramide mit Spitze zu einem Eimer mit breiter abgeflachter Plattform kam, entschloss man sich gegen Ende der 80er Jahre zu notwendigen Reformen. Einerseits wurden die Beiträge zur Rentenversicherung immer weiter angehoben, andererseits wurden die Leistungen verringert.

Die Probleme die sich der Rentenversicherung stellen, sind vielfältig. Zum einen sind es die höhere Lebenserwartung, somit die längere Rentenbezugsdauer. Aber auch das gesunkene Renteneintrittsalter und zunehmend geringfügige Beschäftigung mit geringer Beitragszahlung. Vor allem aber ist die Geburtenrate weiter rückläufig, bei gleichzeitig anstehender Rente der geburtenstarken Jahrgänge um 1960. Somit wird in der Summe die Gruppe der Beitragszahler immer kleiner, die der Rentner steigt in den nächsten Jahren weiter auf ca. 20.000.000 Beitragsempfänger.

Wenige arbeiten für die Rente von Vielen.

In den letzten 30 Jahren hat jede Bundesregierung nur am Rentensystem herum gebastelt ohne die notwendige echte Rentenreform anzupacken. Es wurde die Riesterrente Anfang der 2000er eingeführt, bei der der Arbeit-

nehmer bis zu 4% seines Brutto Endgeldes aufwendet und der Staat einige wenige Euro als Zulage dazu steuert. Riester ist sehr kompliziert und de Facto ein guter Dazuverdienst für die Versicherungsindustrie.

In Österreich hingegen hat man in den 2000er Jahren das System reformiert. Alle Arbeitnehmer, Selbstständige und Politiker, außer Beamte, zahlen in die Rentenkasse ein, wobei letztere an das Rentensystem angepasst werden. Zusätzlich müssen alle Arbeitgeber einen Pflichtbeitrag von 1,53% des Bruttolohnes pro Arbeitnehmer in eine Versorgungskasse einzahlen. Andere staatlich geförderte Rentensäulen gibt es nicht.

Was Deutschland und seine Rentenversicherung braucht, ist eine echte Reform die die nächsten 40 Jahre funktionieren kann. Vor allem aber müssen die Arbeitgeber mehr mit eingebunden werden, sowie die Versicherungen herausgehalten werden.

Lohnersatzzahlungen wie eine Aufstockung für Geringverdiener dürfen nicht staatlich finanziert sein, sondern müssen ausschließlich vom jeweiligen Arbeitgeber gezahlt werden. Dies würde nachrangig auch der Rentenkasse helfen.

Es muss ein rein staatliches System sein, das ohne jegliche, zusätzliche Gebühren (Abschlussgebühr, Bearbeitungsgebühr, etc.) auskommt.

Eine weitere Erhöhung der Lebensarbeitszeit über das Alter von 67 ist vollkommen illusorisch.

risch.

Nicht das Rentenalter muss angepasst werden, sondern das Rentensystem bedarf einer **grundlegenden Reformation** auf ausschließlich staatlicher Basis. Es müssen alle Arbeitnehmer und Selbstständige, möglichst auch die Beamten, in eine gemeinsame Rentenversicherung für Alle einzahlen.

Man kann nicht einfach das öster-

reichische Rentensystem auf Deutschland übertragen, aber als gutes Vorbild taugt es auf jeden Fall.

Wichtig aber ist auch, dass die Zeit drängt, denn die reine Umlagen Finanzierung wie bisher ist am Ende. Der Generationenvertrag muss der Gegenwart angepasst werden.

Geistesblitz

*Kinder machen nicht nur
Lärm und Dreck,
sie machen auch unsere
Rente.*

© *Martin Gerhard Reisenberg*

*(*1949), Diplom-Bibliothekar
und Autor*

beobachten, bemerken	▼	US-Schauspieler:in, ... Long	spiele-risch ärgern	Teil des Arzttitels (Abk.)	▼	▼	unaus-gefüllt (For-mular)	Ansied-lung	▼	ein Motor-typ	▼	▼	Zeit-alter
ein-jährig	▶	▼	▼					unnötig lange Strecke	▶		3		10
irgend-wo, ... und da	▶	4		deutsche Vorsilbe	▶			ehem. Fürsten-staat in Indien		Wortteil: global	▶		
▶				große Dumm-heit	▼		Geliebte des Romeo	▶	8				Kamera-ein-stellung (Film)
altes, beschä-digtes Schiff		Jagd mit Falken		wider-wärtig	▶	6				spa-nisch: Nacht		chem. Zeichen für Tantal	▼
auch	▶	▼					Stadt in Katalo-nien	▼		westl. Militär-bündnis (Abk.)	▶		
▶			2	Maß der Ge-schwin-digkeit			Rechts-anwalt	▶					
Lebens-gemein-schaften			dt. Foto-modell (Heidi)	▶	7			US-Parla-ments-entscheid	▶	5		röm. Zahl-zeichen: vier	
▶							1		unbe-schädigt	▶			
Längen-maß	9	22. grie-chischer Buch-stabe	▶				Not-vorrat	▶					

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

zurück zum
Inhalt

Stadtwerke Dinslaken: 120 Jahre Energie für die Zukunft

von Bettina Schack

750 Jahre Dinslaken, eine Stadt im Wandel: von der ländlich geprägten Kleinstadt zum Industriestandort und Nachhaltigen Kommune. Die Energie geben die Stadtwerke Dinslaken seit 120 Jahren. Eine Stadt, zwei Jubiläen.

In der Nacht zum 21. Februar 1903 nahm das städtische Gaswerk seinen Betrieb auf, um Licht in die Straßen und Häuser zu bringen, vom 15. März 1903 an erhielt Dinslaken erstmals sauberes Trinkwasser aus dem städtischen Wasserwerk am Stapp. Aus diesen städtischen Gas- und Wasserwerken Dinslaken entstanden die Stadtwerke Dinslaken GmbH als deutschlandweit tätige Unternehmensgruppe in kommunaler Hand.

Für die Stadtwerke Dinslaken bedeutet Daseinsvorsorge heute, gleichermaßen die Menschen, die Natur und das Klima im Blick zu haben. Sie liefern Strom, Wärme, Gas und Trinkwasser, sie engagieren sich für die Lebensqualität in der Stadt. 2023 werden sie mit der Inbetriebnahme des Dinslakener

Holz-Energiezentrums (DHE) die annähernd klimaneutrale Versorgung des Stadtgebiets mit Fernwärme und Strom erreichen. Die Stadtwerke Dinslaken sind mit ihren Aufgaben gewachsen: von den Städtischen Gas- und Wasserwerken zum Konzern mit 28 Beteiligungsgesellschaften und über 420 Mitarbeitern. Das diesjährige Jubiläum ist ein Anlass auch einmal zurückzuschauen.

Zwei Nächte, bevor in Teilen der Dinslakener Altstadt erstmalig Gaslaternen brannten, warfen Gasmeister Hartmann und Stadtbaurat Heinrich Nottebaum die Gasöfen des neuen Gaswerks an. Es blieb nur 10 Jahre in Betrieb, das Gebäude und der Gasometer an der heutigen Gerhard-Malina-Straße, deren Bau in weniger als einem Jahr beschlossen und realisiert wurde, sind bis heute erhalten. Gas und Trinkwasser speiste über mehrere Jahrzehnte Thyssen in die städtischen Netze ein, denn 1923 wurde auch das Wasserwerk am Stapp stillgelegt. Dieses Gebäude steht ebenfalls noch, es befindet sich in Privatbesitz.

Die Weichen für den heutigen Stadtwerke Dinslaken Konzern stellte Dipl.-Volkswirt Gerhard Malina. Er trat am 24. Januar 1954 als Werksleiter seinen Dienst an und wurde 1961 Geschäftsführer der neu firmierten GmbH. Im Jahr zuvor hatte der Rat der Stadt Dinslaken den Bau eines eigenen Wasserwerkes in Löhnen und die Gründung der Wasserwerke Dinslaken GmbH beschlossen. Eine wichtige Weichenstellung erfolgte 1961 mit dem Ratsbeschluss zum Aufbau einer Fernwärmeversorgung im alten Kreisgebiet – damals noch auf Basis von Steinkohle aus Lohberg. Die Stromversorgung in Dinslaken übernahmen die Stadtwerke erst 1995.

Ein entscheidender Wandel in der Zeit unter Gerhard Malina, der 1985 in den Ruhestand ging, war das Erwachen eines Umweltbewusstseins: die Erkenntnis einer Verantwortung gegenüber der Erde und den kommenden Generationen. Bereits 1980 nutzte die Fernwärmeversorgung Niederrhein erstmals im neu gegründeten Fernwärmeverbund Niederrhein Duisburg/Dinslaken GmbH industrielle Abwärme. Seit den 2000er Jahren setzen die Stadtwerke Dinslaken auf Biomasse, Windkraft und Solarenergie und leisten somit einen wertvollen Beitrag zu einer klimaschonenden Energieversorgung.

Unverzichtbar ist auch das Engagement der Stadtwerke Dinslaken für Kultur, Sport und Soziales zur Lebensqualität. 2023 werden nicht nur das Unternehmensjubiläum und die Inbetriebnahme des DHE; sondern auch der Abschluss der Außenerweiterung des DINamare gefeiert.



Handbuch Pflege

Ratgeber lotst von Antragstellung bis Organisation

Als pflegebedürftig gelten Menschen, die wegen einer Krankheit oder Behinderung für mindestens sechs Monate Hilfe im Alltag benötigen. Etwa bei der Körperpflege, im Haushalt oder beim Einkaufen. Wer mit solch einer Situation konfrontiert ist, steht vor einer Fülle von Herausforderungen und Fragen. Wie genau wird eigentlich festgestellt, ob eine Person pflegebedürftig ist? Auf welche Leistungen hat man in welchen Fällen Anspruch? Worauf ist in Verträgen mit ambulanten Pflegediensten oder Pflegeheimen zu achten? Der Ratgeber „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale gibt Antworten zu den wichtigsten

rechtlichen und organisatorischen Fragen. Darüber hinaus bietet er auch Musterschreiben für Anträge sowie Checklisten, um Pflege bestmöglich zu organisieren.

Den Termin zur Begutachtung durch den Medizinischen Dienst gut vorzubereiten – das ist das A und O, wenn Pflege notwendig wird. Das Handbuch geht dabei nicht nur praktisch zu Hand, sondern erläutert auch verständlich Begutachungskriterien und Leistungen der Pflegeversicherung. Aufgezeigt wird zudem wie es gelingt, Pflege zu Hause und Berufstätigkeit unter einen Hut zu bringen. In einem eigenen Kapitel ist zu erfahren, was bei der Unterstützung durch ausländische Betreuungskräfte zu beachten ist. Der Formulareil des Buchs enthält hilfreiche Musterschreiben.

Die lotsen nicht nur durch den Antragsdschungel, sondern bieten auch Formulierungshilfen, etwa für einen Widerspruch gegen die Einstufung in einen Pflegegrad oder um beim Arbeitgeber die Freistellung zur Begleitung eines todkranken nahen Angehörigen zu beantragen. Alle Formulare wie auch Checklisten lassen sich heraus trennen und archivieren – oder alternativ online ausfüllen

ausdrucken.

Der Ratgeber „Handbuch Pflege. Hilfe organisieren: Anträge, Checklisten, Verträge“ kostet 16,90 Euro und ist in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale Dinslaken, Duisburger Str. 21 erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555.

zurück zum
Inhalt

Auf meiner Bank unterm Küchenfenster.

[zurück zum Inhalt](#)

von Axel Emmrich



Nun ist es schon wieder Herbst. Nach der langen Sommerhitze und der Trockenheit, die den Garten schon im Juli herbstlich braun färbte, begrüße ich die Septemberkühle fast erleichtert mit einem Lächeln. Und doch schaue ich sorgenvoll auf den nahenden Winter. Ich sitze auf meiner Bank unterm Küchenfenster und mir fallen die mahnenden Briefe vom Gasversorger ein, sie zerknittern mir meine Stirn. Ich beschließe: Die Heizung bleibt in diesem Herbst noch etwas aus. Aber ohne warme Stube vergeht mir auch die Lust, mich auf die kühlen

Latten meiner Bank draußen zu setzen. Aufwärmen drinnen fällt noch aus. Und sitzen, dieses Untätigkeitswort macht mich schon frieren, wenn ich es ausspreche. Nein, in diesem kühlen Herbst und drohendem Winter hilft eher Tätigsein bei abgeschalteter oder gedrosselter Heizung. Also überlege ich, ob ich statt auf meiner Bank zu sitzen doch lieber um sie herum laufen soll? Aber dazu müsste ich sie von der Wand abrücken. Dann wäre aber das Rosenbeet vor der Bank, der Platz für meinen halben Rundgang, ein dorniger Trimm-dich-Pfad. Vor

meinem geistigen Auge sehe ich mich schon wärmende Rundgänge um meine Bank unternehmen, die Dornen der tiefgründigen und daher kerngesunden Rosen mir das Blut aus der Haut ritzen. Versonnen sehe ich mich diese schmerzhaften, öffentlichen Erwärmungsgänge mit einem Lächeln annehmen. Meine Bank wird so zur gerechten und notwendigen „Strafbank“, denke ich. Ich erinnere mich an die eifernden Flagellanten des Mittelalters, die mit Dornenruten sich selbst züchtigten, um ihre begangenen Sünden zu sühnen. Und vor meinem inneren Sinn höre ich mich vorbei gehenden Menschen zurufen: „Tuet Buße, Brüder und Schwestern, Ladies und Gentlemen, tut Buße“. Und während meine Gedanken sich verfinstern, beginne ich, Fragen nach meiner persönlichen Schuld und der meiner Generation nachzugehen. Bin ich nicht auch eine Made im Speck, der von meinen Eltern und Großeltern geschnitten, geräuchert und in die Speisekammern getragen worden war? Hielt nicht auch ich verzehren und verbrauchen der Vorräte in den Speisekammern, die Generationen vor mir angelegt hatten, für den Sinn des Daseins? Bei aller in mir immer schon darüber keimenden Skepsis, hatte ich mich doch an diesem unmäßigen Volkssport eifrig beteiligt: das große Fressen, Verbrauchen, was nicht wir erspart und angelegt hatten. Und nun dreht uns einer im fernen Russland den Brennstoff ab. Also auf, rufe ich mir zu, das

ist die Gerechtigkeit. Nicht mehr Tee schlürfen auf deiner Bank, das aufmunternde Teein im genussvollen Sitzen seine Wirkung vergeuden lassen, komm in Bewegung, lass die Dornen ihre blutige Tätowierungen in deine Waden ritzen...Ich spüre, wie Schuld-Begeisterung in mir keimt. Begeisterung für die späte Gerechtigkeit, für meinen Gang durch den Dornwald. Der Dornwald trägt Rosen, wie es so schön in dem alten Adventslied heißt. Ach, hatte nicht auch ich vergessen, dass die Dornen die Rosen tragen?, nicht nur irgendwie dazu gehören wie ein (notwendiges) Übel? Ja, ich will bereit sein....endlich wieder die Vorratskammern füllen.... „Hallo, Herr Emmrich“, unterbricht da mein schwärmendes

Denken eine jugendliche Stimme, „Ich hab sie aber lang nicht mehr gesehen. Geht's Ihnen gut?“ Es ist Tanja, eine Nachbarstochter, die mit ihrem Kinderwagen die Straße entlang schiebt. „Danke, ja“, antworte ich ihr. Ich war den Sommer über mit dem Reisemobil unterwegs. Das war schön.“ „O, das ist auch ein Traum für mich“, höre ich die junge Mutter sagen. „Aber der wird sicher ein Traum bleiben“, ergänzt sie. „Alles ist teuer geworden. Ein Wohnmobil war ja vor dem Ukrainekrieg schon teuer. Aber nun ist alles super teuer. Ich muss sehen, dass ich für Johannes Sorge“, dabei deutet sie auf den Kinderwagen. „Jetzt sind heizen, essen, Windeln kaufen wichtiger“, ergänzt sie und lächelt dabei. Ein Lächeln, denke

ich, dass sie schön macht. „Dann also einen schönen Tag noch“, ruft sie schon im Weiterschieben mir zu. Und ich.... beschließe, meine Bank zu lassen, wo sie ist und mich trotz der kühleren Wohnung so lang es irgendwie geht mit einer Tasse Tee dorthin zu setzen. Schon allein dieser kleinen zufälligen Begegnungen wegen.



von Andrea Keferstein

Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich unser Körper. Wir merken es z.B., wenn wir nicht mehr so schnell gehen können, beim Treppensteigen kurzatmig werden und vielleicht nicht mehr so gut mit den Enkelkindern auf dem Fußboden spielen können, da das Hochkommen schwieriger wird. Wir sehen es im Spiegel, wenn unsere Haare grau werden und sich vermehrt Falten in unserem Gesicht zeigen.

Auch unser Gehirn verändert sich schleichend mit zunehmendem Alter, die Auffassungsgeschwindigkeit und die Lernfähigkeit nehmen ab der Lebensmitte schrittweise ab. Auch das Gedächtnis lässt nach, wir müssen uns alle Termine notieren und schreiben vielleicht Zettel zur Erinnerung.

All diese Veränderungen sind normale Alterungsvorgänge, mit denen wir uns - hoffentlich mit Humor - arrangieren müssen! Aufmerksam sollten wir allerdings werden, wenn wir bei uns selber oder bei einem Angehörigen folgende Warnsymptome für eine mögliche dementielle Entwicklung bemerken: zunehmende Vergesslichkeit, Sprachprobleme (Wortfindungsstörungen), Orientierungsstörungen, Verhaltensänderungen, Schwierigkeiten bei Routineaufgaben, Wahnvorstellungen, Antriebsstörungen. Es ist außerordentlich wichtig, solche Veränderungen nicht zu bagatellisieren oder zu verdrängen, sondern darüber mit unseren Angehörigen oder dem Betroffenen zu sprechen und gemeinsam Rat beim Hausarzt

zu suchen! Dieser kann abklären, ob für die Veränderungen eine körperliche Erkrankung (z.B. ein schlecht eingestellter Diabetes, eine Infektion, eine Herz- oder Niereninsuffizienz) oder z.B. ein Vitaminmangel, Elektrolytstörungen oder eine Exsikkose (verursacht durch zu wenig Trinken – ein häufiges Problem bei älteren Menschen!) ursächlich ist.

Wenn eine körperliche Erkrankung ausgeschlossen ist, kann der Hausarzt einige Gedächtnistests machen und/oder eine Überweisung zum Neurologen ausstellen. Beim Neurologen wird im Gespräch und mit Hilfe von Tests geprüft, ob eine Depression, die häufig demenzähnliche Symptome machen kann, vorliegt. Falls nötig, wird eine weitere Diagnostik (Tests, MRT) veranlasst.

Warum die frühzeitige Abklärung wichtig ist:

Oft besteht bei älteren Menschen, aber auch bei Angehörigen, die Einstellung: „Wozu die ganzen Untersuchungen, man kann doch sowieso nichts machen!“ Wichtig ist, dass Sie keine Selbstdiagnose stellen!

Durch eine frühzeitige Diagnostik kann viel Leid der Betroffenen und Überforderung der Angehörigen verhindert werden und oft noch lange eine gute Lebensqualität erhalten bleiben! Der Betroffene kann in Ruhe mit seinen Angehörigen seine Wünsche für eine spätere Begleitung und Betreuung besprechen. Das mindert Ängste und Verzweiflung und erhöht das gegenseitige Vertrauen und Verständnis. So können Beratungsangebote

genutzt und Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten frühzeitig eingebunden werden und – falls gewünscht – möglichst lange ein Verbleiben in der gewohnten Umgebung ermöglicht werden.

In der Frühphase der Erkrankung sind die Menschen oft verunsichert, schämen sich für ihre Vergesslichkeit und ziehen sich von gemeinsamen Aktivitäten und Treffen mit Freunden und Bekannten zurück. Hier ist es wichtig, gegenzusteuern und Kontakte zu unterstützen, Besuche beizubehalten und evtl. offen mit guten Freunden über die Diagnose zu sprechen! Regelmäßige Bewegung (Spaziergehen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Singen) sind ebenso förderlich für die Erhaltung der Mobilität wie der kognitiven Funktionen! Zur Unterstützung kann der Arzt falls erforderlich Physiotherapie und Ergotherapie (Feinmotorik, Gedächtnistraining etc.) verordnen. Ein Antrag auf Pflegebedürftigkeit (Pflegegradeinstufung) sollte bei der Pflegekasse gestellt werden. Die notwendigen Hilfen können dann allmählich ausgeweitet werden (Pflegedienst zur Medikamentengabe, Hilfe beim Duschen – Essen auf Rädern – Tagespflege zur zeitweisen Entlastung der Angehörigen etc.). Es ist enorm wichtig, die Autonomie des Betroffenen möglichst lange zu erhalten und ihn nicht zu bevormunden! Gespräche mit dem Hausarzt sollten möglichst gemeinsam mit dem Betroffenen geführt werden, nie sollte in seinem Beisein über ihn gesprochen werden, sondern

immer mit ihm! Sollte ein anderer (Freunde, Arzt) das tun, dann bitten Sie darum, dass er den Betroffenen selber anspricht! Hier geht es um seine Würde!

Da die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit des Betroffenen mit Fortschreiten der Erkrankung abnimmt, empfiehlt es sich, vorausschauend zu planen und möglichst frühzeitig eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung und eine Bankvollmacht mit ihm auszufüllen. Formulare findet man im Internet und bei den Beratungsstellen. So kann der Betroffene selber entscheiden, wer ihn und seine Interessen vertreten soll, wenn er nicht mehr selber dazu in der Lage ist!

Im Laufe einer Demenzerkrankung kommt auf die Angehörigen eine wachsende Verantwortung für den Betroffenen und eine zunehmende zeitliche, körperliche und seelische Belastung zu. Wichtig ist, dass Sie als Angehöriger sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung suchen, um eine zunehmende Überforderung und Erschöpfung zu verhindern! In den Beratungsstellen werden Sie dazu ausführlich informiert und können auch Adressen von Selbsthilfegruppen für Angehörige erhalten.

Derzeit leben in Deutschland circa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz, knapp zwei Drittel von ihnen sind 80 Jahre und älter. Die Häufigkeit wird aufgrund

der hohen Lebenserwartung in den kommenden Jahren weiter zunehmen. Abklärung und Diagnose dieser Erkrankung erfolgt leider oft aufgrund von Unwissenheit, Gleichgültigkeit, Scham, Verleugnung und Verdrängung viel zu spät! Wenn Sie bei sich selber oder bei einem Angehörigen den Verdacht auf eine beginnende dementielle Entwicklung haben, schieben Sie die Abklärung nicht auf die lange Bank, sondern gehen Sie zu Ihrem Hausarzt! Sollte sich die Diagnose bestätigen, so haben Sie genug Zeit, in Ruhe die weiteren Schritte zu planen und sich Rat und Unterstützung zu suchen. Unser gemeinsames Ziel sollte die Förderung von Ressourcen und die Erhaltung der Lebensqualität des Betroffenen sein, ebenso wichtig ist aber auch die Vermeidung von familiären Konflikten durch Überforderung, Frust und Verzweiflung der Angehörigen!

Demenz-Beratungsstellen in Dinslaken:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle St. Vinzenz-Hospital
Kirsten Bovenkerk (Tel: 02064-44-1220)

Caritas Demenzberatung Mutter Teresa Haus, Bismarckstrasse 28
Tel: 02064-47540828

Nachkommen

Von Axel Emmrich

Nach...kommen
nach ... Brilon, Hünxe, Dinslaken z.B
kommen:
nach Hause kommen.
Jetzt.
Nachkommen,
die
nach dir uns mir kommen
sie
sind schon da
wenn
ich
sie denke
und bleiben
noch
wenn ich vergangen.
Also Nachbleiber oder
Währendgekommene?
Schnittmengengekommene der
Zeit?
Nachkommen: ...
dir uns mir
unsichtbare Gestalten
sogar ungeboren
vielleicht
also Nachgeborene dann und
doch
mit
dir uns mir
verbunden,
schon jetzt
auf immer.
Genealogisches
Nach-Hause-Kommen
und Sein
Hoffe
nicht auf Kontinuität.
Hoffe auf Veränderung.
Hoffe aufs Ankommen
im Haus des Menschen.
Ihr Angekommenen:
Seid gnädig mit uns
dann.
Auch ihr
zeugt
Nachkommen.

zurück zum
Inhalt



Informieren kann man sich nicht früh genug. Vor allem wenn man sich ein Wohnen zusammen mit Jung und Alt vorstellen kann. Wie so etwas aussehen kann, erfährt man beispielsweise im Mehrgenerationenhaus auf der Helenenstraße in Dinslaken.

Da hier verschiedene Generationen unter einem Dach zusammenkommen, gibt es sicher auch sehr unterschiedliche Gründe für die Entscheidung, sich auf eine solche Wohnform einzulassen. Denn hier zu leben endet nicht an der Wohnungstür.

Der Verein GeparDin (Gemeinsam partnerschaftlich leben und wohnen in Dinslaken) hat klare Vorstellungen vom Engagement im Zusammenleben. Die eigenverantwortliche Gestaltung der Lebenssituation in Solidarität und Partnerschaftlichkeit ist eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung dieses Wohnprojekts zusammen mit der Wohnbau und der Stadt Dinslaken.

Jüngere und ältere Menschen unterschiedlicher Herkunft und mit verschiedenen Lebensstilen werden zusammen gebracht, um gemeinsam partnerschaftlich miteinander zu leben und zu

wohnen. Besonders ein lebendiges Miteinander steht dabei an vorderster Stelle. Selbstgewählte Aktionen wie z. B. die Anlage von Blumen- und Gemüsebeeten wären hier zu nennen. Grundsätzlich beruht darauf auch die Bereitschaft zur Alltagsunterstützung. Diese Hilfestellungen bei kleinen Dingen des Alltags sollen aber klar abgegrenzt werden von pflegerischen Diensten. Das Prinzip ist: Hilfe, aber keine Pflege.

Um dieses Miteinander gestalten zu können, gibt es den Gemeinschaftsraum, der genutzt wird für gemeinschaftliche Ak-

tivitäten. Hier wird besprochen, geplant, gefeiert, gelebt ... Neben diesen spontanen, bedarfsorientierten Zusammenkünften gibt es noch ein monatlich stattfindendes Treffen der Hausgruppe, an dem alle Erwachsenen Bewohnerinnen und Bewohner teilnehmen sollten.

Das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit wirkt sich auch auf die Entscheidung über die Aufnahme von neuen Bewohnern. Sofern es eine freie Wohnung gibt, soll bei Interesse eine Bewerbung geschrieben werden mit einer Stellungnahme zu den Fragen, warum ich mich für diese Wohnform entschieden habe und was ich in die Gemeinschaft einbringen möchte. Die bestehende Hausgruppe, bzw. der Verein entscheidet in enger Abstimmung mit Wohnbau und Stadt Dinslaken. Das wird individuell entschieden.

Grundsätzlich bleibt festzuhalten, dass jede Wohnung ein abgeschlossener Bereich ist. Man kann also, wenn man möchte, auch die Tür mal hinter sich zu machen. Empfehlenswert ist nähere Information unter: www.gepardin.de



Ist Kommunikation zwischen Alt und Jung unmöglich? zurück zum Inhalt

von Ilona Eyl

Abgesehen vom familiären Umfeld und in einer Pflegesituation finden nur wenige Gespräche zwischen Alt und Jung statt. Auffällig dabei ist, dass häufig mit vertauschten Rollen so verfahren wird wie von einem Erwachsenen, der mit einem Kleinkind spricht: es wird Babysprache verwendet und körperliche sowie geistige Defizite werden vom Jüngeren vorausgesetzt. Er spricht deshalb lauter, besonders deutlich und langsamer.

Häufig kommt es auch zu einer Misskommunikation, weil einer den anderen nicht versteht. Wenn z.B. im Bus ein Jugendlicher zu einem alten Herrn sagt: „Hey, Alter, kann ich mal vorbei?“, wird das von dem alten Menschen vielleicht als überaus respektlos empfunden, obwohl es nicht unbedingt so gemeint, sondern Jugendsprache war. Das Gleiche sagt der Jugendliche nämlich auch zu einem Gleichaltrigen. Und die alte Dame, der die Enkelin erzählt. „Boah, unsere Lehrer sind nur noch am freestylen!“, hält das wahrscheinlich für eine lobende Anerkennung von deren Kreativität; dabei ist gemeint: „Unsere Lehrer sind nie vorbereitet. Die improvisieren ständig!“

Gruppensprachen werden benutzt um sich abzugrenzen; es ist also gar nicht immer erwünscht, dass die Älteren alles verstehen, und wenn diese sich gar erdreisten, die Jugendsprache selbst zu sprechen, wird das sogar als übergriffig und peinlich empfunden.

Die „Alten“ legen aber normalerweise absolut keinen Wert darauf, die Jugendsprache zu kennen, sondern regen sich auf,

dass die „Jungen“ sie überhaupt benutzen. Dabei vergessen sie, dass es seit den Studenten im ausgehenden Mittelalter so etwas wie eine Jugendsprache gab und viele heute selbstverständlich benutzte Wörter waren einmal die Sprache nur der Studenten, wie z.B. „Tumult, Randal, schnurz und krass“. Jedes folgende Jahrhundert hatte eine Jugendsprache und es ist interessant zu untersuchen, welche Jugendsprache wir heutigen Alten hatten. Wir ärgern uns eventuell über Anglizismen, wenn der Enkel sagt: „Ich werde in den Herbstferien nur chillen!“ Das hat ja vor einigen Jahren noch kaum einer verstanden; inzwischen weiß auch die Oma, dass das überarbeitete Kind mal Ruhe braucht. Neuer ist die Bedeutung des Begriffes „beef“. Für uns Alte ist damit Rindfleisch gemeint, aber wenn ein Teenager stöhnt: „Die haben schon wieder beef!“, geht es nicht etwa um eintönige Verpflegung, sondern bedeutet, dass Streit in der Luft liegt. Dafür weiß spätestens durch die Medien aber jeder Opa, was eine gefakte Nachricht und ein Dealer ist. Und das, obwohl wir selbst doch sowas nie benutzt haben.

Die Anglizismen sind grundsätzlich keine neue Unart, sondern von unserer Generation in die Jugendsprache eingebracht worden. „Cool, groove, funky, clean, cold turkey und joint“ kamen in den 1960iger Jahren auf. Diese Anglizismen verstehen darum natürlich auch wir.

Der Langenscheidt Verlag kam 2008 auf die finanziell lukrative Idee, jedes Jahr von einer Jury das

Jugendwort des Jahres ermitteln zu lassen. Das führte zu folgenden Ergebnissen (überlegen Sie bitte einmal, welches Sie tatsächlich kennen und verstehen.):

2008 Gammelfleischparty

2009 hartzen (arbeitslos sein, rumhängen)

2010 Niveaulimbo (Absinken des Niveaus) und so weiter

Ich habe mehrfach Jugendliche gefragt, ob das Jugendwort des Jahres ihnen tatsächlich bekannt sei und von ihnen benutzt würde – häufig hatten sie diese Wörter aber noch nie gehört, was die Auswahlprozesse der Verlage fragwürdig erscheinen lässt.

Wie eingangs erwähnt, soll die Benutzung einer Gruppensprache die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe demonstrieren und von den anderen abgrenzen. Deshalb könnten Jugendliche vielleicht bewusst anders formulieren, wenn sie sich mit ihren Großeltern wirklich verständigen wollen. Die weitaus meisten Jugendlichen sind durchaus in der Lage, adressatengemäß zu sprechen. Und die Großeltern sollten nicht gleich sauer reagieren, wenn der Enkel cool sein möchte und extra so redet, dass Oma und Opa erst einmal überlegen müssen, was er meint.

Man kann ja auch fragen.

Literatur

Matthias Heine, Krass, 500 Jahre deutsche Jugendsprache

Rainald Bierstedt, Anglizismen in der Jugendsprache

Jacobs Studie Kommunikation, Jung und Alt driften auseinander
Wikipedia

Gedanken zur Generationenfolge mit Blick auf den Fahrzeugbau.

In der Soziologie versteht man unter einer Generation „eine Gruppe von Menschen, die aufgrund gemeinsamer historischer oder kultureller Ereignisse in der Kindheit oder Jugend ähnlich geprägt wurden. Solche Ereignisse sind zum Beispiel Kriege, Notsituationen oder politische Umschwünge. Aber auch gesellschaftliche Trends oder die Digitalisierung wirken sich auf den Alltag der Bevölkerung aus und damit auch auf die Generation, die als erste mit diesen Veränderungen aufwächst. Die Einteilung in verschiedene Generationen ist nicht immer einfach. Denn jeder Mensch entwickelt sich eigenständig und bildet eigene Ziele und Werte. Häufig fallen uns die unterschiedlichen Verhaltensweisen und Werte der Generationen erst dann auf, wenn sie in einen Generationenkonflikt geraten. Dazu kommt es, wenn sich unterschiedliche Vorstellungen, Erwartungen oder Meinungen zweier Generationen gegenüberstehen und zu einem Konflikt führen.

Allgemein gibt es folgende Generationen Einteilung, die die verschiedenen Generationen nach dem Zeitraum ihrer Geburt nennt und zusammenfasst:

Traditionalisten (1922 – 1945)
Baby Boomer (1946 – 1964)
Generation X (in Dtl auch gern „Generation Golf“ genannt: 1965

– 1979)
Generation Y / Millennials (1980 – 1994)
Generation Z (1995 – 2010)
Generation Alpha (ab 2010“

(<https://studflix.de/jobs/karriere-tipps/generationen-4838>)

In der Technik aber versteht man unter einer Generation die Weiterentwicklung eines Modells. Am Beispiel digitaler Endgeräte oder dem Automobilbau lässt sich das betrachten. Wir konzentrieren uns hier aufs Auto, nicht zuletzt wegen der gemeinsamen Schnittmenge zwischen den Menschen-Generationen und den Autos, den „Golf“, einem Fahrzeug, das nach einem Buchtitel von Illies der Generation der ab 1965 geborenen den Namen gab: „Generation Golf“.

Im Automobilbau werden Entwicklungsstufen von Modellreihen auch „Generationen“ eines Modells genannt. Das Auto ist für die letzten 3 Menschen-Generationen mehr und mehr zum zentralen „Sehnsuchtsobjekt“ geworden, für dessen Beschaffung lang gearbeitet werden muss(te). Fahrer und Modell stehen in enger Verbindung. So erscheint es mir gerechtfertigt, den Versuch zu unternehmen, aus den Fakten der Modellgenerationen Aussagen zu gewinnen über die

Menschen-Generationen.

Nehmen wir den VW Golf, das meist verkaufte Modell weltweit. Er löste den „Käfer“ erfolgreich ab. Dieser Prozess vollzog sich innerhalb kürzester Zeit und prägte das Straßenbild so sehr, dass man eine ganze Menschen-Generation nach diesem Auto und dessen Fortschritt: „Generation Golf“ nannte.

„Golf. Seit 7 Generationen Fortschritt“-

So titelt jedenfalls VW selbst. Ohne hier die Details ausbreiten zu wollen, lässt sich doch feststellen, dass zwischen erster und 8. Generation des Golf das Fahrzeuggewicht sich fast verdoppelte und die Leistung in der Spitze versechsfachte. Luxus und Leistung wurden zentral entwickelt. Das Auto wurde zum Wohlfühlen-Raum entwickelt.

Während die 1. Generation noch fast 9 Jahre modern war, wurde die Nr. 6 schon nach 4 Jahren abgelöst und aufs „Altenteil“ gefahren. Anders als im rückblickenden Vergleich scheint Fortschritt zwischen den Generationen nicht so klar definiert und deshalb auch nur schwer über mehrere Generationen hinweg strategisch planbar. So musste die 6. Generation schon vorzeitig wieder der nächsten Platz machen, weil sie den Erfordernissen und Bedürfnissen nur schlecht entsprach.

Und noch eins: Die Generationen stehen miteinander in engster

Beziehung. Sie „erben“ gewissermaßen voneinander Stärken und Schwächen. Entwicklung bedeutet dabei eben dies: Das Gute der vorangegangenen Generation zu bewahren und Schwächen möglichst abzustellen.

Und dennoch: Es gibt eben eine 1.Generation. Sie ist die radikalere Antwort auf eine neue Zeit als die bloße Weiterentwicklung einer neuen Generation „Käfer“. Der Käfer musste durch ein völlig neues Konzept abgelöst werden, weil dessen Entwicklung konstruktiv weitgehend ausgereizt schien. Zu durstig, zu geringe Reichweite, schlechtes Verhältnis von Fahrzeuglänge zu nutzbarem Raum, schlechtes Kurvenfahrverhalten. Das neue Modell sollte diese Prüfpunkte alle berücksichtigen. Wahrscheinlich ist nun aber auch mit Generation 8 nach fast 50 Jahren das Ende der gesamten Golf-Ära nahe. Wieder müssen Neukonzeptionen die Fortschritte

einer langen Entwicklungsreihe ersetzen. Fortschritt? Heißt so nicht die Lösungs-Entwicklung zu Problemen, die vergangene Generationen gar nicht kannten? Lang können Modell-Generationen diesen Fortschritt generieren. Im Fahrzeugbau wird auch offenkundig, was ansteht, wenn eine Modellreihe diesem Anspruch auf Fortschritt nicht mehr gerecht werden kann. Dann muss eine komplett neue Modellreihe gegründet werden. Neukonzeption ist etwas völlig Anderes als Entwicklung einer neuen Modellgeneration.

Gilt dies auch für die Menschheit? Muss eine junge Generation in bestimmten Momenten der Geschichte mit Traditionen vieler voran gegangener Generationen brechen, um sich besser den Erfordernissen zu stellen? Nur zu. Es kann eine neue Erfolgsgeschichte werden. Und die alten? Sie sind ja noch dabei.

S i e

müssen aber nicht lenken und vorantreiben. Sie haben eine Menschen-Generation selbst hervor gebracht, die das nun tun muss. Sie dürfen sich gewiss sein: Man nennt sie die Generation Golf. Sie muss umsteuern zu einem komplett neuen Lebensmodell, während die Nachgolfgenerationen schon zur Verantwortung drängen und die Baby-Boomer gern so weiter machen würden wie bisher.

Vielleicht ist das der größte Unterschied zwischen technischer Entwicklung und soziologischer. Während in der Technik der Beschluss zu einem Modellwechsel die Basis der Entwicklung eines neuen Modells legt, ist gesellschaftlich alles gleichzeitig da. Ein besseres Lebensmodell entsteht wohl mehr im zähen Ringen unterschiedlicher Leben oder durch natürliches Aussterben.

Es gibt aber auch einen 3. Weg: Kein Vererben und Optimieren eines Lebensmodells, das auf Plündern, Ausbeuten des Planeten beruht. Aber auch kein radikaler Individualismus mehr, der schnell in Egoismus und Narzissmus umschlägt.

Statt dessen: Leben nach der Goldenen Regel der Bergpredigt, dem kategorischen Imperativ der Philosophie orientiert an einem Gemeinsinn, der Individualismus und Gemeinwohl, Menschenwürde und Tierwohl und nicht zuletzt das Wohl des Planeten miteinander austariert.

Das “Lastenheft” wäre damit skizziert. Wo sind die “Konstrukteure” dieser schöneren, neuen Welt?



LZ

LebensZeit

Ausgabe 2/2023

kostenlos Magazin für Senior*innen



DINSLAKEN

Schwerpunktthema: Entwicklung

Biographie.

Eine Endabrechnung?

KI - das bessere Gehirn?

Gespräch mit einer
Rechenmaschine.

Alter - Kür des Lebens.

Nichts für Feiglinge.

Schwerpunktthema

Kultur / Bericht

Rubriken

Gedanken

Ruhe - Stand

Manchmal feiern wir mit- ten am Tag.

Österliche Grüße

Wir über uns.

Die Seniorenvertretung stellt sich
vor.

Erinnerung - der Wohn- raum des Alters

Brief des Opas an seinen Enkel.

Frauen in Afghanistan

Nach der Machtübernahme durch
die Taliban..

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert

Alter als Entwicklungs- phase

Die Kür des Lebens.

Information der Stadtwer- ke Dinslaken

Kolumne: Auf meiner Bank unterm Küchenfenster

Senioren als Radfahrer

Buchtipps

Deutschland im Blaulicht.

Preisrätsel

Das Bildnis in der Ent- wicklung

Zwei Perspektiven.

Buchvorstellung

Tage in Vitopia

K. Preiß - Werdegang

Alter

Das Alter angenehm gestalten.

Biographie

Eine Endabrechnung?

KI - das bessere Gehirn?

Mensch-Maschine?



zurück zur Jahresübersicht



Frohe Ostern trotzdem” so grüßte im vergangenen Jahr eine Nachbarin anlässlich des Osterfestes. Sie meinte wohl: Trotz Corona, trotz des Ukraine Krieges. Sie dachte vielleicht daran, dass Ostern ein Fest der Hoffnung ist, Hoffnung, dass die Liebe stärker ist als der Tod.

Das Osterfest steht damit in krassem Gegensatz zu den 40 vorausgegangenen Tagen des Fastens, denn so lange fastete Jesus in der Wüste, bevor er sich auf machte, seine Botschaft zu verkünden. Es sollte auch uns auf 40 Tage verzichten einstimmen und dass wir einmal mehr über unser eigenes Leben nachdenken.

In wenigen Tagen, da ich diese Zeilen schreibe, werden wir nun das Osterfest begehen, eines der bedeutendsten christlichen Feste, das Fest der Hoffnung. In diesem Zusammenhang sprechen wir auch gern von der Auferstehung als Urgrund des Glaubens, vom neu entstandenen Licht in einer durch Pandemie, Krieg und Energiekriege gezeichneten Welt.

Zwar scheint die Pandemie überwunden, aber immer noch scheint sie uns einen Teil ihres Geheimnisses vorzuenthalten, während der unsägliche Krieg in unserer Nähe uns fast in eine Schockstarre versetzt, obwohl wir nicht direkt betroffen sind.

Sollten wir in diesen schwierigen Zeiten nicht zuerst an die Menschen in den Kriegsländern, an die vielen durch Tod und Zerstörung betroffenen Menschen denken, die täglich neuen Sorgen und Ängsten ausgesetzt sind? Oder kennen wir sie zu wenig, um unsere Betroffenheit, unser Mitgefühl und unsere Hilfe anbieten bzw. zeigen zu können?

Fangen wir doch einfach mal in unserer Nachbarschaft an:

Kennen wir den Namen der „vielleicht zickigen Nachbarin“, den Namen des „griesgrämigen

Nachbarn” von nebenan oder im Nachbarhaus, ihre Lebensgeschichten, ihre Lebenswege? Oftmals ist ein näheres Kennen ja gar nicht gewollt, wir leben auf Abstand, wahrn die Intimsphäre und bemerken nicht, wie sehr sich diese Nachbarin, dieser Nachbar über einen freundlichen Gruß, eine Nachfrage nach dem Befinden oder auch über eine Einladung zum Plausch bei einem Kaffee freuen würde. Ich bin mir sicher, es gäbe sehr viel weniger einsame Menschen.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Impressum

Ausgabe	2/2023
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Hans-Michael Zons Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Rita Bracht - Jesper Andrea Keferstein Jutta Ulrich Jan Zeckel
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	CEWE
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333

Wir über uns.

zurück zum
Inhalt

Was ist bisher geschehen?

Nachdem nahezu alle Corona-regelungen aufgehoben wurden, war es nun wieder möglich, gemeinsame Aktivitäten zu planen und in Angriff zu nehmen.

Bereits im vergangenen Jahr boten wir erstmals einen „Klön am Stand“ auf dem Hiesfelder Wochenmarkt an, der sehr gut angenommen wurde. Hierdurch ermuntert, überlegten wir uns, zusätzlich auch in den Wintermonaten einmal monatlich einen Gesprächstermin anzubieten. Was lag näher, als diesen während des seit Jahren bekannten „Marktfrühstücks im evangelischen Gemeindehaus“ anzubieten? Seit Januar 2023 sitzt während der Wintermonate an jedem letzten Donnerstag im Monat in der Zeit von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr auch ein Mitglied der Seniorenvertretung im ev. Gemeindehaus, um Beschwerden oder Anregungen entgegen zu nehmen oder auch einfach nur ein ganz unverbindliches Gespräch bei einer Tasse Kaffee zu führen. Wir freuen uns immer über einen Besuch.

In den letzten Monaten wurde mehrfach über den Rotbachweg in Höhe Krengel-/Sterkreader Straße diskutiert und das oftmals rüpelhafte Verhalten mancher Radfahrer gegenüber älteren Fußgängern*Gängerinnen beklagt. Erneut bemühten sich Mitglieder der SV um Klärung. Eine Sperrung für Radfahrer, wie dies von einer Hiesfelderin gefordert wurde, ist jedoch nicht möglich,

da es sich bei dem Rotbachweg um einen ausgewiesenen Radwanderweg der Niederrheinroute handelt. Hier kann nur gegenseitige Rücksichtnahme erbeten bzw. eingefordert werden und hilfreich sein.

Ein weiteres Thema, das viele Hiesfelder*Innen bewegt, sind die Parkbegrenzungen für Kraftfahrzeuge im Einkaufsbereich der Sterkrader Straße..

Vor wenigen Wochen wurde gemeinsam mit Mitarbeitern*Innen der Stadt und Mitgliedern der SV ein Ortstermin anberaumt.. Eine kurzfristige Lösung des Problems sei derzeit nur dahingehend möglich, dass diese Parkbegrenzungen einen neuen, auffälligen, gut sichtbaren Anstrich erhalten, was in Kürze erfolgen soll. Da die CDU im Herbst vergangenen Jahres bereits einen Antrag auf Neu-/Umgestaltung des Dorfkerns gestellt hat, sei man seitens der Stadtverwaltung gerne bereit, das Problem der Parkbegrenzungen in die zukünftigen Planungen mit einzubeziehen.

Und zu guter Letzt können wir von der SV über den erfolgreichen Start der ersten kostenlosen Grundlagenkurse für den Umgang mit dem Smartphone berichten. Kurz nach Veröffentlichung erlebten wir eine nie für möglich gehaltene Nachfrage, die uns nicht nur erfreute, sondern uns auch in unseren Bemühungen bestätigte. Inzwischen haben 3 Grundlagenkurse bei Kaffee und Kuchen stattgefunden, weitere

Kurse werden folgen, siehe weiter unten.

Abschließend freuen wir uns berichten zu können, dass das Hiesfelder Bürgerbüro - nach erneuter Rücksprache - seine Sprechzeiten ausgedehnt hat und nun an drei Wochentagen ohne vorherige Onlinebuchung und an jedem Freitag mit vorheriger Terminvereinbarung erreichbar ist.

Hier nochmals Präsenzzeiten:

Montag, Mittwoch und Donnerstag von 9:00 - 12:00 Uhr und von 13:00 - 16:00 Uhr.

Freitag nur nach Terminvereinbarung.

Ausblick

Nach dem erfolgreichen Start unserer Handy-Grundlagenkurse möchten wir allen Interessierten - nicht nur die Kursteilnehmer*Innen sind hiermit gemeint - einen Raum bieten, wo Handybesitzer*Innen das Erlernte vertiefen oder sich austauschen können. Dies stellen wir uns in angenehmer Atmosphäre und mit fachkundiger Unterstützung bei Kaffee und Kuchen in einem Kaffee vor. Am 11.05.23 in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr beginnen wir mit dem Smartphone Kaffee im Mutter Theresa Haus. Geplant ist eine monatliche Wiederholung an jedem 2. Donnerstag im Monat. Wir bitten um vorherige telefonische Anmeldung unter der Rufnummer 02064-66549, damit entspre-



Clownerie

„Flickwerk“



Ein Bühnenstück mit anschließendem Gespräch

22. April 2023

15:00 Uhr im Dachstudio,

Friedrich-Ebert-Straße 84, 46535 Dinslaken

Eintritt frei

Um verbindliche Anmeldung wird bis zum 20. April gebeten

Alle Infos unter 02064 66345

Flickwerk – ein Clowndrama in drei Akten

Die eine im Leerlauf,
die andere im Turbo-Modus;
die eine kennt Kirchenlieder,
die andere italienische Hits.
Zwischen Zwieback und Sahne
versuchen zwei,
am Leben zu bleiben.
Wie im richtigen Drama
gibt es Eröffnung, Konflikt,
Krise und einen Wendepunkt.
Alles in 27 Minuten.
Clowninnen können das.

Ein Bühnenstück
mit anschließendem Gespräch
mit

Paola Allegra & Rosi Holzapfel

chend Kuchen vorgehalten werden kann.

Parallel hierzu sind weitere Handy-Grundlagen Kurse in Vorbereitung, die wahrscheinlich auch im Mai beginnen werden. Voraussichtlich werden wir zwei Kurse parallel Montags und Mittwochs jeweils um 15:00 Uhr beginnend am 08.05 bzw. 10.05 im Sitzungszimmer Stadthaus anbieten können. Interessenten*Innen, die sich in der Vergangenheit bereits um eine Teilnahme bemüht hatten und auf unserer Warteliste stehen, werden bevorzugt eingeladen.

Zusätzlich ist ein Handy Grundlagen Kurs für Senioren*Innen mit

internationaler Familiengeschichte angedacht. Erste Gespräche hierzu sind initiiert. Voraussichtlich wird er in den Räumen des Kinderschutzbundes in Lohberg stattfinden können. Sobald Daten bzw. Ergebnisse vorliegen, werden wir diese in der Presse veröffentlichen.

Abschließend möchte ich noch auf eine weitere Veranstaltung der SV hinweisen:

Am 22.04.23 möchten wir gemeinsam mit Ihnen lachen und einfach nur Freude bei einer Clown- Veranstaltung erleben Dazu möchten wir uns um 15:00 Uhr bei Kaffee und Kuchen im

Dachstudio treffen und freuen uns auf viele Besucher*Innen. Weitere Details entnehmen Sie bitte der ausführlichen Anzeige in dieser Zeitung.

In der Vergangenheit hatten wir eine monatliche Tanzveranstaltung angeboten. Ob diese auch zukünftig wieder wird stattfinden kann, ist noch von einigen Gesprächen abhängig. Als Ort ist das Alfred Delp Haus vorgesehen. Sobald Klarheit besteht, werden wir auch diese Termine in der Tagespresse veröffentlichen.

Manchmal feiern wir mitten am Tag.

von
Jan Zeckel

[zurück zum Inhalt](#)

„Manchmal feiern wir mitten am Tag ein Fest der Auferstehung, Stunden werden eingeschmolzen und ein Glück ist da“ heißt es in der ersten Strophe eines Osterliedes. Evangelisch, wie katholisch wird es seit 1974 gesungen. Es ist von Alois Albrecht getextet und Peter Janssens vertont worden.

„Auferstehung“ ist eine fast magische und gleichsam aus der Zeit gefallene Verheißung Gottes. Wenn wir zurückblicken, erinnern wir uns an Situationen, die wir gemeistert haben, Glück selbst im Unglück.

Wir denken aber auch an diejenigen, die es nicht geschafft haben. So wie Jesus. Er ist am Kreuz hängen geblieben. Freunde und Familie wussten in ihrem

Schmerz nicht ein noch aus. Er, drei Tage im Grab; seine Freunde drei Tage in Not. Plötzlich die Erkenntnis. Jesus ist wieder da. Er lebt. Unglaublich. Hat er es doch geschafft?

Skeptisch beäugen wir Menschen dieses Weltereignis. Manche zweifelnd, andere staunend, einige glaubend, alle hoffend. Sogar neben den historischen Fragwürdigkeiten leben die Werke der Auferstehung weiter und stehen immer wieder auf. Menschen erzählen sich voneinander und geben einander Zeugnis, selbst von längst vergangenen Zeiten. In diesem Jahr freuen wir uns in der Evangelischen Gemeinde über 300 Jahre Stadtkirche. Eine reformierte Kirche, die im großen Brand 1717 dem Feuer in der Altstadt zum Opfer fiel. Schutt und Asche. Doch die Überlebenden bauten dieses Haus trotzig an derselben Stelle wieder auf. 1723 Wiedereröffnung. Wir feiern mit verschiedenen Veranstaltungen das ganze Jahr durch. Es wurde eine bessere Kirche. Größer. So bot dieses Haus so viel Raum, dass später auch die zweite Evangelische, die lutherische Gemeinde in der Stadtkirche ein gemein-

sames Zuhause fand.

Gott braucht keine Kirchen, aber wir brauchen ein Zuhause. Schrecklich sind Bilder von Krieg und Naturkatastrophen. Menschen werden heimatlos und einsam. Oft blicken wir skeptisch in die Zukunft, denken an die Schrecken unserer Zeit in einer überkomplexen Weltgesellschaft. Krisen und Misserfolge sind oft überwältigend. Angst lähmt. Angst macht einsam. So wie damals, als JesuFreunde verzagten. Gegen das alles betet und handelt das auferstandene Evangelium. Menschen schließen sich zusammen um miteinander die Hoffnungslosigkeit mit kraftvollen Erinnerungen und Visionen zu besiegen. Immer wieder. Eine Hoffnungsgemeinschaft im Entstehen, Auferstehen! Das ist Ostern. Wo Leben aus der Asche aufersteht, wo Angst überwunden wird, wo Einsame sich zusammenschließen. So wie in unseren Kirchengemeinden, so wie in dieser Stadt seit 750 Jahren.

„Manchmal feiern wir mitten am Tag ein Fest der Auferstehung“



Gedanken

von Annemarie Möbs

„Ruhestand“, oder „sich zur Ruhe setzen“ sind freundlich Formulierungen für einen naturgegebenen Vorgang. Sie erfassen nur einen Ausschnitt. „Abschied“ wäre der alles erfassende Begriff. Ruhestand klingt nach einer freiwillig vorgenommenen Veränderung. Sie ist aber nicht freiwillig herbeigeführt. Mit zunehmender kör-

perlicher und mentaler Einschränkung ist Langsamkeit angesagt. Und auch der Begriff „Ruhe“ trifft nicht uneingeschränkt auf diesen Lebensabschnitt zu. Eine positive Lebensgestaltung im Alter ist eine große Herausforderung. Abstriche machen zu müssen, und doch noch dabei zu sein, fordert Disziplin und Geduld. Und Be-

reitschaft, Naturgegebenes zu akzeptieren. Psalm 90/12: „Lass uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ So eindeutig und so wahr. Es fiel mir schwer, zu akzeptieren, dass auch ich damit gemeint war. Gibt es doch täglich Signale, dass der „Abstand“ immer kleiner wird.

Veranstaltungstermine

April bis Juni 2023

KULTUR

DINSLAKEN

Dienstag, 18. April, 20 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Und wer nimmt den Hund?

Komödie u.a. mit Marion Kracht

Georg und Doris sind seit 20 Jahren verheiratet. Die Kinder sind aus dem Haus, das Paar könnte sich neu finden... Doch plötzlich steht die Beziehung vor dem Aus, aber die erhoffte problemfreie Trennung mit Hilfe einer Trennungstherapeutin entwickelt sich anders als gedacht.



Samstag, 22. April, 20 Uhr - Ledigenheim Lohberg

The Razzzones

Jazz-Konzert

Die Deutschen Meister der Beatboxcrews 2018 und 2022! THE RAZZZONES sind eine der interessantesten und aufregendsten Bands in Deutschland. Vier herausragende Musiker, die sämtliche Instrumente und Sounds mit Mund und Stimme imitieren und weiterentwickeln.



Samstag, 29. April, 20 Uhr + Sonntag, 30. April, 19 Uhr -

Dachstudio Stadtbibliothek

Anne Folger

Fußnoten sind keine Reflexzonen

Anne Folgers Blickwinkel sind eigenwillig und kommen leichtfüßig, aber tiefgründig daher. Es erwartet Sie ein Abend mit Geschichten, wunderschön arrangierten Liedern und einer Menge Humor.

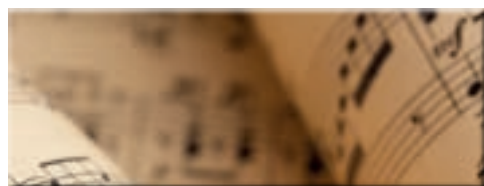


Sonntag, 30. April, 17 Uhr - Herz-Jesu-Kirche

Klassik Konzert für Klavier, Klarinette und Viola

Förderverein Herz-Jesu-Kirche

Klassik Konzert von drei ukrainischen Musikern mit Violina Petrychenko, Klavier, u.a.



Samstag, 13. Mai, 16 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Peterchens Mondfahrt

Burghofbühne Dinslaken

Die Kinder Anneliese und Peterchen begleiten den Maikäfer Herrn Sumsemann auf der gefährlichen und abenteuerlichen Reise zum Mond, um das verlorene Bein des Käfers zurückzubekommen. Dort treffen sie den gemeinen Mondmann...



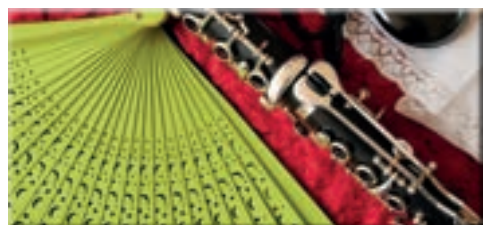
Samstag, 3. Juni. 11 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

¡Viva España!

Mit dem Schulorchester nach Spanien

Kinderkonzert mit Musik von Georges Bizet

Dinslakener Kammerorchester
Sonne pur im Lande der Toreros! Schade nur, dass es gerade heute an unserem Ur-
laubsort regnen muss! Glücklicherweise gibt es im Ferien-Club einen Wettbewerb.



Vorverkauf in der Stadtinformation, in allen Reservix VVK-Stellen und im Internet unter stadt-dinslaken.reservix.de



von

Axel Emmrich

Robert Hanke, 70, schrieb an den Enkel anlässlich dessen 15. Geburtstag 1972

Lieber Axel!

Im fortgeschrittenen Alter gibt es mitunter Augenblicke, wo man glaubt, nicht weiter zu finden, wo man nachhdenklich wird, weil man ausgeschieden ist aus den Geschehnissen des Alltags, aus dem Arbeitsprozess, nach einem arbeitsreichen Leben, aus dem nur Erinnerungen zurückbleiben. Abgerissen sind alle Kontakte zu einer Fülle ehemaliger Geschäftspartner und Geschäftsfreunden, guten Bekannten und der Kreis von geeigneten Gesprächspartnern wird immer enger. Wenn ich diese wenigen Worte voraus schicke, dann nur deshalb, Weil ich dir einigermaßen verständlich machen will, was etwas Freude in solchen Situationen bedeutet und die hast du mir mit deinem letzten Brief bereitet. (...)

Jeder Schriftverkehr kostet mich gegenwärtig noch Mühe, und nur weil du über meinen Gesundheitszustand einiges wissen wolltest, will ich das eingangs noch kurz berühren.

Meine schon seit langer Zeit anhaltende völlige Schlaflosigkeit, die nur durch die Einnahme von Medikamenten etwas ausgewogen werden kann, nagt an der Substanz und äußert sich in dauernder Müdigkeit. Das anhaltend schlechte Wetter tut ein Übriges. Lustlosigkeit und einem fehlenden Konzentrationsvermögen sind dann die Beweggründe meines Schweigens. Ich habe erst kürzlich eine General-Untersuchung einschließlich Krebs-test durchexerziert, Lunge, Herz, Magen und Kreislauf sind wieder einigermaßen in Ordnung. Für die des Kreislaufs muss ich allerdings dreimal täglich Tabletten schlucken. Als Souvenir

von unserem ehemaligen Garten ist mir ein Leistenbruch verblieben, der zur Vorsicht mahnt, weil eine Operation in meinem Alter nicht empfohlen werden kann. Was mir noch große Sorgen bereitet, ist meine starke Hörbehinderung. (50 %) Den Bildschirm muss ich leider meiden, weil ich auf eine Lautstärke gehen müsste, die auf meine Nachbarn im Hause störend wirken könnte. Wiederholt erprobte Hörgeräte zeigten kaum einen Erfolg. So vergrabe ich mich nach Witterung mäßig beschränkten Spaziergängen in Bücher, von denen mir Tante Annelies laufend welche zum Geschenk macht. Das erhält mir auch die geistige Frische. Zweimal im Monat gehe ich noch zum Kegeln, wo noch immer zwölf ehemalige Arbeitskollegen und zugleich alte Freunde aus dem Sudetenland um einen sehr gemütlichen Verlauf besorgt sind.

Soweit zu mir, lieber Axel.

Indessen liegt auch dein Geburtstag wieder hinter dir.(...) Der Geldbetrag von mir soll dich deinem Wunsch nach dem Erwerb eines Tonbandgerätes einen Schritt näher bringen. Dein Gedanke ist gut. Man schenkte mir übrigens bei meiner Verabschiedung aus der AEG ein sehr wertvolles Gerät, dass auf einem Band auch meine Rede festgehalten hat, zu der ich mich vor dem Direktorium und einer Vielzahl von Arbeitskollegen veranlasst sah. In meiner vielen Freizeit habe ich außerdem fünf Bänder von je 10 Stunden Spieldauer angefertigt, die immer wieder dem Musikfreund Freude spenden und dauernde Erinnerungen beinhalten, sei es an Urlaube, unsterbliche Operettenmelodien und anderes mehr. Alle Bänder habe ich zwischendurch besprochen oder wurden von mir von teureren Schallplatten über-

nommen.

Erinnerung heißt der Wohnraum des Alters. Aber das nur nebenbei. Nütze bitte, lieber Axel, alle Chancen, die heute jungen strebsamen Menschen geboten sind.

(...) Wenn ich so ungefähr 55 Jahre zurück denke: ich hatte als damals 15-Jähriger gar keine Möglichkeiten zu einem Studium, musste mich mit der Bürger Schule begnügen und selbst dort übernahm man von den Dörfern nur die besten Schüler. Mit 14 Jahren kam ich in die kaufmännische Lehre und auch da wurde gesiebt. Von 50 Bewerbern kamen sechs zum Zuge. So war es damals.

Ich habe deinen Brief sehr aufmerksam gelesen und gerne vernommen, dass du bald die mittlere Reife erlangen willst, dann geht es weiter. Vielleicht bis zum Abitur? Du hast zweifellos das Zeug in dir und wenn nicht alle Anzeichen trügen, wirst du das auch alles schaffen. (...)

Und nun mein lieber Axel muss ich wohl schließen. Ich bin bereits über das erträgliche Pensum hinaus und grüße dich für heute recht herzlich.

Dein Opa





Das Alter als Entwicklungsphase (oder das Alter ist die „Kür des Lebens“)

von
Rita Bracht-Jesper

Wir wachsen von der Kindheit über die Jugend zu Erwachsenen heran. Und schließlich werden wir alte Menschen. Alle Entwicklungsschritte verlangen Veränderung und Anpassung von uns. Das kann schwierig sein, als Belastung empfunden werden und Konflikte auslösen. Jeder Schritt ins Neue bedeutet Verlust von Gewohntem. Aber bis ins und im Erwachsenenalter erhalten und erwerben wir neue Fähigkeiten, Rechte und weitere Möglichkeiten, um unser Leben zu gestalten. Wir lernen immer wieder neue Leute kennen. Neue Kontakte und Perspektiven motivieren uns, die manchmal anstrengenden Veränderungen durchzustehen. Wir können uns weiter und weiter entwickeln...bis das Alter uns bremst.

Im Alter ist die Veränderung besonders geprägt von Verlusten. Wir verlieren Fähigkeiten und damit Freiheiten. Und unsere Kontakte werden weniger. Hat die Entwicklung die Richtung gewechselt? Auch unser Ende ist in Sicht. Böse formuliert: handelt es sich nun eher um eine Abwicklung?

Da es mehr zu verlieren als zu gewinnen gibt, ist der Eintritt in die Phase des Alters doch extrem unattraktiv, zumindest auf den ersten Blick.

Und auf den zweiten Blick? Ehrlich gesagt, weiß ich das noch nicht so genau. Man verliert ja erstmal die Arbeit und die Kolleginnen und Kollegen. Daran ist der Verlust an Sinn und Bedeutung gekoppelt. Man ist plötzlich nicht mehr wichtig und es ist egal, ob man sich Mühe gibt oder nicht. Auch die körperlichen Fähigkeiten sind nicht mehr das, was sie mal waren. Wehwehchen hier und da und Schmerzen die man nicht kannte. Und die Zeit, die man gewinnt, ist relativ, denn der größte Teil der Lebenszeit ist schon vorbei.

Welche Perspektive kann uns motivieren, diese Phase des Lebens anzunehmen, um sie aktiv zu gestalten? Wenn mir früher, als ich noch gearbeitet habe, alles zu viel wurde, hat mir die Aussicht auf Entspannung in der Rente geholfen durchzuhalten. Aber Entspannung ist ein flüchtiger Zustand und

garnicht so einfach zu erreichen bei all der Verlust-Bewältigung, die nun geleistet werden muss.

Da so viel Gewohntes weggefallen ist, kommt es mir vor, als würde ich noch einmal von vorn anfangen. Ich stelle mir wieder Fragen, wie: wer bin ich?, was will ich?, was kann ich?, was oder wer ist wichtig für mich?. Dabei stellt sich durchaus ein gutes Gefühl ein, nämlich ein neues Gefühl von Freiheit. Es ist viel Kreativität gefragt aber auch Ehrlichkeit und Selbstkritik. Mir scheint die Chance, die darin steckt, könnte durchaus die gesuchte Perspektive sein, die motivieren kann, die schwierigen Verluste anzunehmen.

Wenn man das Leben bis zur Rente als Pflicht sieht, so finde ich, ist aus dieser Sichtweise das Alter die Kür: Man kann sie individuell gestalten, kann aber maximale Schwierigkeiten nicht umgehen.

Da fällt mir der Fernsehfilm, „Nichts für Feiglinge“ mit Hannelore Hoger und Frederick Lau ein, in dem die Beziehung zwischen Großmutter und Enkel eine neue innige Qualität erfährt, trotz der maximalen Schwierigkeit, die die demente Erkrankung der Großmutter darstellt.

Mir scheinen Mut und Humor im Alter die wichtigsten Eigenschaften zu sein. Aber auch Geduld ist gefragt. Denn diese schwere „Arbeit“ im Alter ist nicht von heute auf morgen zu erledigen. Ich wünsche frohes Schaffen.



zurück zum
Inhalt

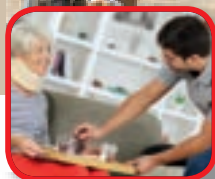
PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



Gefördert durch den
Kreis Wesel

www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags, mittwochs und freitags

von 10:00 - 12:00 Uhr.

Ihre Ansprechpartner sind:

Herr Terhorst Telefon-Nr. 66783
und

Frau Köster Telefon Nr. 66596

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie montags, mittwochs und donnerstags

von 9:00 - 12:00 Uhr und von 13:00 - 16:00 Uhr.

Freitags nur nach Terminvereinbarung telefonisch unter der Nr. 66345.

Das Bildnis in der Entwicklung

von
Klaus Preiß

zurück zum
Inhalt

Im Allgemeinen beschreibt der Begriff „Entwicklung“ die Veränderungen innerhalb bestimmter Zeiträume. So allumfassend verstanden, kann alles damit gemeint sein, auch wenn der Mensch mit seinem begrenzten Auffassungsvermögen es nicht wahrnehmen oder verstehen kann. Sterne, Viren, Gesellschaften, Menschen unterliegen Entwicklungsprozessen.

Im allgemeinen Verständnis ist Entwicklung meist mit einem Ziel verbunden. D.h. sie hat eine Richtung, einen Prozess, an dessen Ende eine Zielsituation steht. Entwicklung kann passieren, ohne dass ein steuernder Wille dahinter steht.

Sie kann aber auch einem Plan folgen, den Menschen mit ihren Vorstellungen eines Ziels auf die Welt anwenden.

Und hier fängt die Sache an interessant zu werden.

Wenn Entwicklung passiert, müsste schon eine innere Gesetzmäßigkeit dahinter stecken. Wenn ein Kind, ein Mensch sich entwickelt, dann passiert das ganz einfach, mehr oder weniger schnell und ungestört. Wenn eine Gesellschaft sich entwickelt, laufen viele Ströme ineinander und machen ein Ergebnis wenig kalkulierbar. Wenn ein Mensch seine Persönlichkeit, seine Ambitionen entwickelt, stehen sicher oft äußere Einflüsse, Pate. Die Entscheidung aber, sich diesen Wirkungen tatsächlich dann auch anzupassen, entspricht seinem Temperament, seiner Sicht auf die Welt.

Welche äußeren Einflüsse wirken sich auf eine so verstandene Entwicklung des Menschen aus?

Da der Mensch ein soziales Wesen ist, kann es eigentlich nur der Mitmensch sein. Das hieße, dass Mitmenschen durch ihr Handeln, ihr Behandeln des Menschen Entwicklung bewirken.

Wollen wir das denn?

Max Frisch fordert in einem Essay: „Du sollst dir kein Bildnis machen!“ Warum eigentlich nicht? Max Frisch nennt das Anfertigen von Bildnissen einen lieblosen Verrat. Denn nur wenn ich einen Menschen wirklich liebe, stülpe ich ihm kein Bild über, das ich mir vom gemacht habe. Ich würde ihm sonst nahelegen, so zu sein, wie ich ihn mir vorstelle und nicht, wie er sein möchte. Mit einem solchen Bildnis würde ich gedankenlos, ohne es wirklich zu wollen, den anderen Menschen einengen und „festnageln“ auf meine Sichtweise von ihm, denn schließlich behandle ich ihn ja auch dementsprechend. Dagegen wendet sich Max Frisch.

Bertold Brecht hat dagegen eine andere Zielrichtung. Er schreibt in einer seiner Keuner-Geschichten:

„Was tun Sie“, wurde Herr K. gefragt, „wenn Sie einen Menschen lieben?“ „Ich mache einen Entwurf von ihm“, sagte Herr K., „und Sorge, dass er ihm ähnlich wird.“ „Wer? Der Entwurf?“ „Nein“, sagte Herr K., „der Mensch.“

Was hat das mit Menschenliebe zu tun? Man muss sich schon die Frage stellen, was Brecht mit diesem Entwurf wohl bezweckt. Er weiß, oder zumindest glaubt er zu wissen, was für den Menschen gut ist. Offenbar hat er einen starken pädagogischen Antrieb, den Menschen zu einem besseren, emanzipierteren Leben zu bewegen. Ehrenwerte Ziele, die aber oft offen lassen, wie zielführende Schritte in diese Richtung unternommen werden können.

Alter

von

Annemarie Möbs

zurück zum Inhalt

Als Urgroßmutter erlebe ich nah am Geschehen, wie Menschenkinder sich Eingang in die Welt verschaffen. Meine Urenkel sind im Alter zwischen einem und 12 Jahren. Die ersten Äußerungen vom „Dasein“ sind klein und werden mit großer Sorgfalt aufgenommen und begleitet. Der kleine Mensch gewinnt zusehends an Eigenständigkeit bis hin zu selbstbewussten jungen Menschen, der sich seinen Platz in der Gesellschaft sucht. So geht es Schritt für Schritt durch alle Phasen, die das Leben bereithält bis hin zum Alter. Das Alter ist ein Lebensabschnitt mit besonderer Prägung. Man bleibt Bürger und hat weiterhin alle Aufgaben, die man als Teil der Gesellschaft immer hatte ; aber meistens tritt man bei den gestalterischen Aufgaben

eher an den Rand. „Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr“, heißt es in dem Herbstgedicht von Rilke. Grenzen sind gesetzt. Vielfach wird das so empfunden : „Ich werde nicht mehr gebraucht“. Aus dieser Erkenntnis ergibt sich die Konsequenz, beizeiten zu planen. Ich hatte das Glück, dass ich in der VHS in Aquarellkursen gelernt habe, nach eigenen Vorstellungen mit Farbe und dem gestalterischen Element umzugehen. Der Gesprächskreis „Geschichte-Politik“ gab mir Gelegenheit zum Lernen, mich mit Ansichten anderer auseinanderzusetzen, und mein eigenes Denken zu erweitern. Aus dem Freundeskreis erging die Aufforderung, am Lehrgang für Bridge teilzunehmen. Ich habe die Aufforderung sehr skeptisch befolgt und habe

es nie bereut. Meinen Garten liebte ich allezeit. Jetzt ist er mir ein wesentlicher Begleiter, da er noch Aufgaben für mich bereithält. Als ganz großen Gewinn empfinde ich die Möglichkeit, durch die Digitalisierung mit Freunden und der Familie in unmittelbarer Verbindung zu sein. Eine kleine Gruppe Gleichgesinnter fand sich zu einem Lesekreis zusammen. Wie treffen uns in zeitlich größeren Abständen im privaten Bereich und besprechen Texte, die wir zuvor gemeinsam ausgesucht haben. Unsere „Arbeit“ beginnt mit Kaffee und Kuchen und dem Austausch von Nachrichten aus dem privaten Umfeld. Wenn wir am Abend heimgehen, haben alle das Gefühl, etwas hinzugewonnen zu haben.

Biographie von Andrea Keferstein

Mit fortgeschrittenem Lebensalter haben viele Menschen das Bedürfnis nach einem Lebensrückblick. Sie denken nach über ihr Leben und versuchen, Erinnerungen zurückzuholen und zu aktivieren. Sie wollen Entwicklungen und Erfahrungen in ihrem Leben einordnen und ihren Sinn verstehen. Sie beschäftigen sich also mit ihrer Lebensgeschichte, ihrer Biographie.

Der Begriff Biographie ist abgeleitet aus den griechischen Wörtern *bios*= Leben und *gráphein* = schreiben, ritzen, malen – er bedeutet also sinngemäß Leben aufschreiben.

Allgemein bekannt sind Biographien von bedeutenden Persönlichkeiten, zum Beispiel Politikern, Künstlern oder Wissenschaftlern. Die Tradition des Biographieschreibens findet sich

schon vor der hellenistischen Zeit, zum Beispiel in den Heldenepen der Odyssee und der Ilias (8. – 7. Jhd. vor Chr.). Die erste überlieferte Gelehrtenbiographie ist Platons Apologie des Sokrates, eine biographische Schrift über das Leben, Wirken und Sterben des Philosophen Sokrates (469 -399 v.Chr.).

Wenn ein Autor eine Biographie schreibt, bedeutet das, dass er den Lebensweg eines Menschen nicht nur in Zahlen, Daten und Fakten (als Lebenslauf), sondern auch mit seinen wesentlichen Erlebnissen, Begegnungen und Gefühlen in seinen jeweiligen Lebensumständen beschreibt. So versucht er, die Entwicklung der Person, ihr persönliches Wachsen und Reifen, nachvollziehbar zu machen. Die Lebensleistung eines

Menschen und die Sinnhaftigkeit seines Lebens zu begreifen erfordert Offenheit und Empathie und eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Menschen und seiner Zeit.

Wie sieht es nun aber aus mit der eigenen, der Auto-Biographie? Im Laufe des Lebens entwirft fast jeder von uns mehrmals seine Biographie: wir schreiben einen Lebenslauf (eine Vita) für eine Bewerbung, wir erzählen Freunden von unserem Leben; wir sprechen mit unserem Partner über unsere Familie und unser bisheriges Leben und später dann beantworten wir unseren Kindern und Enkeln ihre Fragen zu unseren Erlebnissen. Auch zu Beginn einer Psychotherapie wird in den Anamnesegesprächen das bisherige Leben zum Thema. Meistens

unterscheiden sich solche Lebensberichte etwas in der Sicht auf das eigene Leben, in der Gewichtung von Erlebnissen und im Erzählen oder Verschweigen von Fakten, je nachdem, wem erzählt wird und in welcher Lebenssituation sich der Erzähler gerade befindet.

Bei der Aufnahme in ein Seniorenheim ist die sogenannte Biographiearbeit vorgesehen. Dabei setzt sich eine Betreuerin mit dem neuen Bewohner und ggf. einem Angehörigen zusammen und lässt sich von seinem Leben, seinen Gewohnheiten, seiner Familie, seinem früheren Beruf und seinen Wünschen berichten. Ihre Notizen werden in der Akte des Betroffenen abgeheftet und mit der Zeit ergänzt. Alle Betreuer sollten sie lesen. Damit soll erreicht werden, dass die Betreuer die Menschen in der Einrichtung als Persönlichkeiten mit ihrer Lebensgeschichte und Lebensleistung sehen und ansprechen.

Die Beschäftigung mit der eigenen Biographie bietet uns die Gelegenheit zur Erinnerung an Begegnungen mit Menschen, an Reisen oder auch an Erlebnisse wie Krieg, Flucht oder Krankheit, die uns geprägt und unserem Leben vielleicht eine andere/neue Richtung gegeben haben. Wichtig ist auch die Betrachtung der Kindheit – Eltern, Geschwister, soziale Situation, Schulfreunde – und der Erziehung - Verbote, Strafen, Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse. In der Rückschau können plötzlich frühe Prägungen oder Zusammenhänge zwischen späterem Verhalten und Kindheitserfahrungen deutlich werden. Auch das Erleben der Pubertät, die Interessen und Aktivitäten der Jugendzeit, Freunde, die wir vielleicht aus den Augen verloren haben, begegnen uns in der Rückschau. Oft werden uns dabei frühere Interessen, Pläne und Fähigkeiten (Spielen eines Musikinstrumentes, Malen, Sport, Fremdsprachen, Chorsingen etc.)

wieder bewusst und manchmal nimmt man dann ein früheres Hobby im Alter wieder auf.

Die Erinnerung an erste Erfahrungen in der Liebe, an Partnersuche, Ehe bzw. Partnerschaft, evtl. eigene Kinder, Vater- bzw. Muttersein weckt die Frage, wie uns das verändert hat! Auch Verlust, der Tod von Freunden oder den eigenen Eltern, aber auch Verlust von eigener Vitalität durch Krankheit oder Unfall verändert uns.

Der Rückblick auf unser Leben wird uns möglicherweise auch mit Fehlern, Versagen, Misserfolgen konfrontieren; uns fallen verpasste Chancen und gescheiterte Beziehungen wieder ein und wir erinnern uns vielleicht an Ungerechtigkeiten und Verletzungen, die wir erlebt oder auch selber jemandem zugefügt haben. Im täglichen Leben verdrängen wir solche Erfahrungen gerne, da sie unangenehme Gefühle wie Wut, Hass, Trauer oder Reue wecken, die uns belasten können. Es ist aber wichtig und oft auch hilfreich, solche negativen Erfahrungen nochmal anzuschauen – sie gehören zu unserem Leben und haben unsere Persönlichkeit mitgeprägt! Manchmal kann man eigenes „negatives“ Verhalten im Nachhinein aus der eigenen Geschichte und Entwicklung besser verstehen und sich verzeihen. Vielleicht kann man einen alten Konflikt mit einem Freund/ einer Freundin heute milder beurteilen und evtl. versuchen, den Kontakt nochmal aufzunehmen. Unter Umständen ist eine späte Entschuldigung besser als weiteres verbissenes Schweigen. Auch Fehler und Schwächen, vielleicht sogar schuldhaftes Versagen, gehören zum Menschsein dazu! Erst mit dem Wissen und Akzeptieren sowohl unserer Fähigkeiten als auch unserer Fehler und Schwächen können wir authentische Persönlichkeiten sein.

Fast jeder von uns hat als Kind durch seine Eltern irgendeine religiöse Prägung erfahren und sie entweder in der christlichen Kirche (Kindergottesdienst, Kommunion- oder Konfirmationsunterricht) oder in der islamischen Moschee vertieft. Bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte ist auch ein Nachsinnen über die eigene Religiosität bzw. die Entfremdung davon wichtig und kann eventuell einen Neuanfang, ein neues sich auf den Weg/die Suche machen auslösen. Wir entdecken vielleicht, dass wir noch nicht fertig sind, dass wir immer wieder Neues kennenlernen – in der Welt, in der Begegnung mit dem anderen Menschen und mit uns selbst und vielleicht in der Begegnung mit einer anderen Dimension – mit dem Numinosen (einer höheren Instanz im weitesten Sinne).

So geht es im Alter bei der Beschäftigung mit der Lebensgeschichte darum, sich die eigene Biographie wieder anzueignen! Das Ordnen der Erinnerungen, das rückblickende Verstehen des eigenen Lebensweges und das Begreifen der eigenen Lebensleistung können das Selbstvertrauen stärken und zu Zufriedenheit und Akzeptanz des Alters führen.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich
ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.*

Rainer Maria Rilke, 1899

Auf meiner Bank unterm Küchenfenster.

Von Axel Emmrich

zurück zum
Inhalt

Noch immer ist es Winter. Mild zwar insgesamt aber dennoch zu kalt, um auf der Bank draußen Kontakt mit Passanten aufzunehmen. Drinnen hab ich die Heizung zwar auch runter gedreht, um wenigstens etwas die explodierenden Energiekosten aufzufangen. Doch 19 Grad drinnen sind erträglicher als draußen zu sitzen. So trinke ich meinen Tee am Esszimmertisch, als ein Freund, ehemaliger Polizist, anruft. Sein Sohn, so erzählt er, sei kürzlich mit einem frisierten Mofa mit Tempo 60 erwischt worden. ... Ich frage ihn, ob er sich wegen des Sohnes nun Sorgen mache. "Ach weißt du, nein, nicht wirklich. Miguel, ist doch ein guter Junge. Er ist technikverliebt und hat sich als Schrauber ausprobiert. Das ist alles. Er ist 16. Seine Entwicklung ist doch im Grunde abgeschlossen. Der Ärger mit der Polizei wird daran nichts ändern". Ich frage nach: "Du meinst also, dass es etwas in jedem von uns gibt, einen Kern, der ab einem bestimmten Zeitpunkt unveränderlich ist?" "Ja, sicher, zweifelst du etwa daran?", fragt er mich zurück. "Ich weiß gerade nicht, wovon wir da reden", entgegne ich ihm. "Wir reden von Temperament, Charakter ...nenn es, wie du magst". "Dann ist also das Wort von der Entwicklung eines Menschen pure Illusion, Veränderung erst recht?", gebe ich ihm zu bedenken. Und eine Biografie ist dann eine Kette endloser Wiederholungen gleicher Verhaltensmuster?" "Ich glaube, das ist ein Missverständnis", gibt er zurück."Ich würde schon sagen, dass es Entwicklung gibt. Durch Entwicklung finden wir zu unserem Wesenskern. Vielleicht können wir das wörtlich nehmen: Wie beim Auswickeln einer

Ware so kommt auch beim Entwickeln eines Menschen dessen eigentlicher Kern zu Tage." "Und wenn der vielleicht nicht so sozialverträglich ist?", frage ich zurück. "Dann vergeben die anderen Menschen drum herum Sanktionen, was sonst," entgegnet der Freund."Nur verändern die doch allenfalls das Verhalten, nicht aber das Wesen des Sanktionierten". "Du meinst, dein Sohn wird nach einer Strafe kein Mofa mehr schneller als erlaubt machen, aber ein Geschwindigkeits-Junkie bleiben?" "Was auch immer er bleiben wird, ... seinen Hang, herauszufinden, was technisch möglich ist, wird er sicher nicht verlieren, nur weil er ein Ordnungsgeld zahlen, ein neues Ritzel und einen passenden Schalldämpfer montieren muss." "Mich ängstigt deine Auffassung schon etwas", werfe ich ein. "Müsste das nicht bedeuten, dass wir z.B im Strafrecht völlig anders mit Tätern umgehen müssten? Einmal Dieb, Vergewaltiger, Mörder, immer Dieb, Vergewaltiger, Mörder? Also lebenslanger Knast statt Freilassung nach verbüßter Strafe." "Wieder so ein Missverständnis", erklärt mir der Freund. "Ein Täter verübt doch selten ein Verbrechen wegen seines inneren Wesens, sondern weil seine Lebensumstände ihn dazu drängen. Zu verändern sind die Lebensumstände, nicht der Wesenskern. Dann gelingt auch "Resozialisierung". Und für die wenigen Fälle, in denen festgestellt wird, dass eine innere Neigung die Tat motivierte, wird der Täter im Anschluss an die Strafe in Sicherungsverwahrung genommen. In diesen Fällen haben wir selbst die Veränderbarkeit der Lebensumstände für nicht

ausreichend gehalten, um eine erneute Tat zu verhindern." Ich schweige für einen Moment. Offenbar sieht darin der Freund Anlass einen Themenwechsel zu versuchen."Womit beschäftigst du dich zur Zeit", fragt er mich. "Ich schreibe gerade an meiner neuen Kolumne für die Lebenszeit" entgegen ich ihm. "Entwicklung ist das neue Heftthema. Du hast also mit deinen Gedanken voll ins Schwarze getroffen. Wenn ich einmal annehme, dass du Recht hast mit deiner Auffassung vom Wesenskern, dessen Ausprägung einmal abgeschlossen ist, dann lässt sich daraus auch etwas sehr Tröstliches für den alternden Menschen gewinnen." "Was meinst du konkret", gibt mir der Freund einen Impuls fortzufahren. "Anfangs dachte ich, boah, Entwicklung aus der Perspektive des Älteren bedeutet doch oft Rückschritt, Verlust usw... Aber ent-wickeln und zum Kern seines Wesens und Seins zu kommen fällt vielleicht gerade dem Älteren leichter als dem 30 jährigen allein deshalb, weil in diesem Altersabschnitt weniger Alltagsballast wegzuräumen ist als mit 30 oder 40." "Für mich als ehemaliger Polizist ist das schwer zu beurteilen. Als Mensch denke ich aber, dass es Glück bedeuten kann, so zu sich selbst zu kommen. Das Glück des Alters." "Naja, kommt darauf an, wem wir da begegnen", ergänze ich." Wir verabschieden uns für dieses Mal lachend.



1967 HMZ

Der Polizeipensionär
informiert heute:

Von Hans-Michael Zons,
Erster Polizeihauptkommissar a.D.

Senioren als Radfahrer



DPolG Mannheim



Ob mit dem Rad oder dem E-Bike, die Nutzung dieser Verkehrsmittel ist beliebt, umweltfreundlich und eine Parkplatzsuche erübrigt sich. In den letzten Jahren erlebt insbesondere das Radfahren, ob mit oder ohne elektrische Unterstützung, einen regelrechten Boom. Allerdings ist die Nutzung von Zweirädern, insbesondere von E-Bikes, mit einem erhöhten Unfallrisiko verbunden. In diesen Fällen ist der Fahrer kaum gegen körperliche Schäden geschützt. „Der Airbag ist die eigene Nase“, heißt es auch scherzhaft.

Leider kann ich hier auf Unfallzahlen nicht verzichten, um die Problematik einmal deutlich zu machen, denn diese steigen insgesamt enorm. 2021 waren 372 Senioren mit einem Fahrrad unterwegs, darunter 131 auf einem E-Bike, die tödlich verunglückten. Erschreckende Zahlen. Der deutliche Anstieg der Todesrate ist auch dem Trend zu E-Bikes geschuldet. Bei den Opfern ist fast jeder dritte Getötete ein E-Biker. Hier werden offensichtlich die Handhabung und das Fahrverhalten (Geschwindigkeit, Bremsverhalten) im Vergleich zu einem normalen „Drahtesel“ von den Pedaleuren völlig unterschätzt.



Bei Zweiradunfällen mit tödlichen Verletzungen ist – wen wundert es - zu circa 50 Prozent der Kopf betroffen. Und da sind wir bei einem wichtigen Punkt, nämlich der Frage, was kann ich selbst machen, um mich zu schützen. Ob mit oder ohne elektrischer Hilfe beim Radfahren, der **Fahrradhelm** ist hier das Mittel der Wahl. Selbst wenn er keine Garantie gegen Kopfverletzungen ist, kann er sie aber innerhalb seines Wirkungsbereichs verhindern oder zumindest mildern. Die Tragequote lag 2021 insgesamt nur bei 31 Prozent aller Radler! Obwohl in den letzten Jahren ein Anstieg der Quote festzustellen ist, schneiden ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren leider deutlich schlechter ab.



Unbequem, hässlich und peinlich – den Fahrradhelm lehnen gerade viele, auch ältere Erwachsene ab. Dass ein Fahrradhelm wirksam schützt, zeigen die Studien der letzten Jahre und steht außer Zweifel. Aber woran liegt es dann, dass ältere Menschen so zögerlich sind, einen Fahrradhelm zutragen? Umfragen ergaben, dass dieser Personenkreis „Angst um die Frisur“ hat! Unglaublich! Dabei fallen Frauen besonders auf: Fast 30 Prozent der Zweiradfahrerinnen haben Sorgen um ihre Haarpracht, während es bei den Männern 10 Prozent sind.

Dabei gibt es gute Gründe, einen Helm zu tragen:

- Ein Helm kann dabei helfen, Kopfverletzungen mit schwerwiegenden Folgen zu verhindern.
 - Die glatte Schale sorgt beim Sturz für ein Abgleiten über den Untergrund, der Innenteil dämpft den Aufprall.
 - Ein Helm kann die Sichtbarkeit verbessern, wenn er mit Rücklicht oder Reflexstreifen versehen ist.
- besonders wichtig: Mit einem Helm sind erwachsene Radler ein **Vorbild für Kinder**. Daher:

• Und



„Auf diese Enkel können wir stolz sein!“



Frauen in Afghanistan nach der Machtübernahme der Taliban

zurück zum
Inhalt

von Ilona Eyl

Ein Foto. Darauf im Zentrum die Gestalt einer jungen Frau, die in ein bodenlanges schwarzes Gewand gekleidet ist. Sie blickt nicht den Betrachter des Bildes an, sondern in ein großformatiges rotes Buch. Das leuchtende Rot und ihr helles, schönes Gesicht fesseln den Betrachter, der bei näherem Hinsehen entdeckt, dass die dunkle Fläche neben und hinter ihr aus lauter völlig verschleierte, schwarzen Gestalten besteht, anonym, eine dunkle Masse. Die Gestalten blicken in die andere Richtung, den Hintergrund des Bildes, wo ein riesiger Gebäudekomplex zu erkennen ist – möglicherweise ein Regierungs- oder Gerichtsgebäude - lediglich die zentrale Figur steht so, dass sie den Betrachter ansehen könnte, wenn sie ihre Augen vom Buch heben würde.

Es handelt sich um ein Werk der Graffitikünstlerin Shamsia Hassani, die die Welt aufrütteln möchte, das Leid der afghanischen Frauen nicht zu vergessen.

Sie selbst ist ein typisches Beispiel dafür, was Afghaninnen durchleben müssen. Ihre Kindheit verbrachte sie mit ihren Eltern wegen der Gewaltherrschaft der Taliban im Iran. Als 2001 die Lage in Afghanistan stabiler wurde, kehrte die Familie zurück. Shamsia studierte bildende Kunst in Kabul, schloss mit dem Master ab und wurde schließlich Dozentin. Nach der Machtübernahme der Taliban im Jahr 2021 durfte sie diese Tätigkeit nicht mehr ausüben. Inzwischen darf sie zwar Graffiti anfertigen, da dies in Afghanistan nicht verboten ist, sie muss aber immer

damit rechnen, als Frau beleidigt, bespuckt oder tätlich angegriffen zu werden, weshalb sie ihre Werke zeitweise nur über die sozialen Medien veröffentlichen kann.

Die junge Frau im Bild steht für alle Frauen und Mädchen in Afghanistan, die sich nach Bildungsmöglichkeiten und Meinungsfreiheit sehnen. Trotz vollmundiger Versprechungen der Taliban im Jahr 2021, die Rechte der Frauen im Rahmen der Sharia zu wahren, ist die Entwicklung dieser Grundrechte rückwärts gegangen. Zunächst wurde das Studium von Frauen nur erlaubt, wenn die Universität die Geschlechter trennen konnte; Frauen durften nur von anderen Frauen oder alten Männern unterrichtet werden. Inzwischen ist ihnen der Zugang ganz verwehrt, denn die Frauen dürfen nicht mehr an den Eintrittsexamen teilnehmen. „Die Hochschulbildung von Frauen wird mit sofortiger Wirkung ausgesetzt.“, heißt es in einer Verlautbarung der Regierung.

Dagegen protestieren mutige Afghaninnen, die ihre Angst vor Festnahme und Folter überwinden und auf die Straße gehen, um friedlich für ihre Rechte zu demonstrieren. Leider haben sie bis jetzt nichts erreicht.

Und diese Restriktionen werden in allen Bereichen fortgesetzt. Es besteht keine Reisefreiheit mehr. Frauen dürfen nur in Begleitung eines mit ihnen verwandten Mannes reisen oder zu ihrer Arbeitsstelle gehen. Eine Hebamme erzählt, dass sie deshalb ihren Beruf in einem Krankenhaus nicht mehr ausüben kann, da sie, wenn sie al-

lein unterwegs ist, angepöbelt und geschlagen wird. Ein Fernsehteam hat eine junge Journalistin heimlich gefilmt, die mit dem Taxi zu einer Recherche fahren wollte. Sie wurde ständig als Prostituierte angesprochen und erzählte, ein Taxifahrer habe sie durch den Rückspiegel beobachtet und dabei masturbiert. Alle Frauen sind enormen sexuellen Nötigungen ausgesetzt, sobald sie das Haus verlassen. Sowieso aber ist ihnen inzwischen verboten in Parks spazieren zu gehen und auch Fitnessstudios und Vergnügungsparks sind tabu – letztere damit auch für die Kinder.

Es gab in Kabul einen Basar von Frauen nur für Frauen, der mit Mitteln aus dem Ausland eingerichtet worden war. Nachdem die Taliban ihn zunächst ganz geschlossen hatten, sind nun acht Läden wiedereröffnet – natürlich nicht der Schönheitssalon, sondern unverfängliche Läden mit Kleidung, Schals und Taschen. Davon können aber die Ladeninhaberinnen nicht leben, da sie ja kaum Kundinnen haben, denn diese dürfen ihre Wohnungen nicht verlassen. Die Aktivistin Laila Heidari hat eine Werkstatt gegründet, in der 30 Frauen schneiden lernen und aus leeren Patronenhülsen wunderschönen Schmuck kreieren. Diese Frauen haben Unterstützung von ihren Vätern, Brüdern oder Männern, sonst wäre die Arbeitsstelle für sie unerreichbar. Frau Heidari muss aber trotz aller Vorsicht immer damit rechnen, dass die Werkstatt von heute auf morgen geschlossen wird.

Trotz oder gerade wegen aller Repressalien versuchen Frauen, die Verbote zu umgehen und ihren Geschlechtsgenossinnen zu helfen. Da der Schulbesuch von Mädchen nur noch bis zur sechsten Klasse erlaubt ist, gibt es Untergrundschulen. Die ZDF-Journalistin Katrin Eigendorf hat eine solche Schule besucht. Sie wird von einer 17jährigen ehemaligen Architekturstudentin geleitet, die jeden Tag sechs Stunden unentgeltlich 50 Jungen und Mädchen in einem Raum unterrichtet. Darunter ist auch Zahra, die ihr Gymnasium verlassen musste und bitterlich weinend darüber klagt, dass Jungen 12 Jahre lang zur Schule gehen dürfen. Ihr trauriges Fazit lautet: „Jungen haben

immer Glück und Mädchen haben immer nur Unglück“.

Es ist die Frage, wie lange sich die Taliban diese restriktive, frauenfeindliche Politik noch leisten können. Die Versorgung von Kranken wird immer schwieriger, weil Ärztinnen keine Männer behandeln dürfen, Hebammen wegfallen und in vielen Berufen durch die Ausgrenzung der Frauen dramatische Leerstände oder Fehlbesetzungen entstehen.

Sowieso ist das Land in höchsten finanziellen Schwierigkeiten; die Armut großer Bevölkerungsteile wird immer schlimmer, jedes vierte Baby wird nicht einmal ein Jahr alt. Aus Verzweiflung verkaufen Mütter ihre Töchter zur Zwangsverheiratung, um den Rest der

Familie vor dem Hungertod zu bewahren. Trotz der verzweifelten Situation sagt aber die 17jährige Schulleiterin: „I'll never give up!“, und eine Mitarbeiterin einer afghanischen Partnerorganisation von „medicamondial“ appelliert an ihre Landsfrauen:

„Für den Moment wünsche ich mir, dass die Frauen meines Landes stark, geduldig und nicht enttäuscht sind und dass sie ihren kämpferischen Geist und ihren Sinn für Gerechtigkeit nicht verlieren. Ein wenig Geduld, die Morgendämmerung ist nah!“

Quellen:

Mediatheken von ard und zdf

DeutschlandfunkWikipedia

Artikel von medicamondial



Buchtipp von Hans-Michael Zons

Über 43 Jahre im Polizeidienst legt man nicht einfach so zur Seite. So wurde ich sehr neugierig, als ich von dem Buch mit dem Titel

Deutschland im Blaulicht

von der Autorin Tania Kambouri hörte. Die junge Polizeibeamtin gab ihrem Buch den Untertitel **Notruf einer Polizistin**. Das musste ich unbedingt lesen.

Auf den ersten Seiten wurde schon klar, dass die junge Frau mit griechischer Abstammung offen und ungeschminkt über ihren Polizeialltag in Bochum berichtet. Dieses tat sie, indem sie darüber in dem Magazin **Deutsche Polizei** der Gewerkschaft der Polizei einen ausführlichen Artikel schrieb. Die Resonanz im bundesweiten Kollegenkreis war riesengroß. Die Zustimmung zu den Berichten über die Geschehnisse im täglichen Polizeidienst drückte sich in einer Vielzahl von Leserbriefen aus. So viel ihr die Entscheidung leicht, all das in einem Buch niederzuschreiben und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zumachen.

Tania Kambouri, die in einem ruhrgebietlichen Brennpunkt Wach- und Wechseldienst versieht, schildert sehr eindrücklich, dass Respektlosigkeit gegenüber der Polizei, dem Staat und besonders gegenüber Frauen in (Polizei-)Uniform zunehmen. Auch sie als **Freundin und Helferin** war davon häufig betroffen. Zudem stellte sie immer wieder eine gesteigerte Aggressivität gerade gegenüber Polizistinnen fest. Ihre persönlichen Erfahrungen scheinen dem Leser kaum glaubhaft, wenn sie schildert, dass ein hilfeschender Mann sich weigert, mit ihr als Polizistin zu sprechen. Er findet es unverschämt, dass die Leitstelle der Polizei ihm Frauen, denn sie war mit einer Kollegin auf Streifenfahrt, zur Klärung seiner wichtigen Angelegenheit schickte. Er spräche nur mit Männern, er sei ja (T....)!



Die Autorin stellt wiederholt fest, dass ablehnende Verhaltensweisen und beleidigende Sprachgewohnheiten (...die benutzten Wörter werde ich nicht zitieren...) von männlichen Mitgliedern unserer Gesellschaft, meistens mit süd-/östlichen Migrationshintergrund, nahezu Normalität seien. Insbesondere junge Männer aus überwiegend muslimisch und arabisch geprägten Ländern fallen hier besonders auf. Sie legt aber entschieden Wert darauf, dass es weder eine Pauschalverurteilung noch eine rassistische Vorverurteilung ihrerseits sei, sondern schlichtweg eine Tatsache aus ihrem Erleben im Streifendienst. Als Polizistin mit griechischem Migrationshintergrund sei sie immer wieder mit Situationen konfrontiert, die viele Mitbürger sich einfach nicht vorstellen können oder mögen. Wer es dennoch wissen möchte, wer den Polizeialltag aus Sicht einer engagierten Polizistin erleben möchte, der nehme sich das Buch zur Hand.

Tania Kambouri jedenfalls lässt sich nicht entmutigen, sondern zieht ein offenes Visier der Scheinheiligkeit vor. Deshalb auch dieses Buch, mit dem sie ihren Finger in eine klaffende Wunde unserer multikulturellen Gesellschaft legt.

Ulla Hahn: Tage in Vitopia

Buchvorstellung von Jutta Ulrich

zurück zum
Inhalt

In den Bäumen vor der Villa an der Alster lebt eine Eichhörnchenfamilie. Wir die Menschen die Eichhörnchen beobachten, so beobachten die Eichhörnchen die Menschen und machen sich auch so ihre Gedanken über die Menschen – nicht nur über das Wissenschaftlerpaar, in dessen Garten sie leben, sondern über die Menschheit als Ganzes. Die Menschen sind klug und belesen, gebildet und talentiert, warum zerstören sie ihre eigenen Lebensgrundlagen? Die Hörnchen kommen zu dem Schluss, dass Mensch und Tier zusammenstehen müssen für den Schutz unseres Planeten. So beginnt im fiktiven Vitopia

ein Kongress, für den Raum und Zeit und die Grenzen zwischen Mensch, Tier und künstlicher Intelligenz keine Rolle spielt. Klare Erkenntnis: Wir sitzen alle in einem Boot! Wir brauchen euch, ihr braucht uns. Die Eichhörnchen und alle anderen, die auf diesem erdachten Kongress zusammengekommen sind, machen uns Mut, unser Hirn und Herz für eine gerechtere, friedvolle Welt und den Schutz unserer Welt einzusetzen.

Ulla Hahn, bekannt durch die Hilla – Palm – Romane (Das verborgene Wort, Aufbruch, Spiel der Zeit) sprüht in „Tage in Vitopia“ vor Sprachlust, Fantasie und Neugier auf alles, was entstehen

könnte, wenn wir endlich begreifen, dass die Erde allen gehört und alle der Erde gehören.

Spiegel Bestseller, penguinverlag, ISBN 978-3-328-60268-2

Richtigstellung:

In der vorigen Ausgabe 57 wurde der Buchtipp

„Miriam Pressler: Malka Mai - eine Odyssee „

versehentlich der Autorenschaft von Annette Franz zugeordnet.

Richtig muss es heißen:

„Buchvorstellung von Jutta Ulrich“.

Die Redaktion bittet um Entschuldigung.

beobachten, bemerken	▼	US-Schau-spielerin, ... Long	spiele-risch ärgern	Teil des Arzttitels (Abk.)	▼	▼	unaus-gefüllt (For-mular)	Ansied-lung	▼	ein Motor-tyt	▼	▼	Zeit-alter
ein-jährig	▶	▼	▼					unnötig lange Strecke	▶		○ 3		○ 10
irgend-wo, ... und da	▶	○ 4		deutsche Vorsilbe	▶			ehem. Fürsten-staat in Indien	▼	Wortteil: global	▶		
▶				große Dumm-heit	▼		Geliebte des Romeo	▶	○ 8				Kamera-ein-stellung (Film)
altes, beschä-digtes Schiff		Jagd mit Falken		wider-wärtig	▶	○ 6				spa-nisch: Nacht	▼	chem. Zeichen für Tantal	▼
auch	▶	▼					Stadt in Katalo-nien	▼		westl. Militär-bündnis (Abk.)	▶		
▶			○ 2	Maß der Ge-schwin-digkeit	▼		Rechts-anwalt	▶					
Lebens-gemein-schaften			dt. Foto-modell (Heidi)	▶	○ 7			US-Parla-ments-entscheid	▶	○ 5		röm. Zahl-zeichen: vier	▼
▶							○ 1			unbe-schädigt	▶		
Längen-maß	○ 9	22. grie-chischer Buch-stabe	▶				Not-vorrat	▶					

raetiselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KI - das bessere Gehirn?

von

Klaus Preiß

zurück zum
Inhalt

Künstliche Intelligenz – kann es das überhaupt geben? Eine prägnante Definition von Intelligenz kommt auf den einfachen Nenner, dass es sich hierbei um die optimale Anpassung eines Organismus an die Anforderungen der Umwelt handelt. Ein Organismus muss also gelernt haben, die Informationen aus der Umwelt in angemessenes Handeln umzusetzen. Das ist für den Menschen, der in einer Welt mit vielfältigen Anforderungen wie z.B. Beruf, Umgang mit Technik, angemessenes Verhalten in sozialen Situationen bestehen muss, noch plausibel. Wodurch aber wird mein Haus oder mein Kühlschrank intelligent? Können die irgendwann mal intelligenter werden als ich?? Die Anpassung an die Umwelt entsteht durch technische Regelkreise, welche die über Sensoren aufgenommenen Informationen umsetzen in programmierte Reaktionen. So kann z.B. die Stromquelle „Licht“ automatisch ausgeschaltet werden, wenn eine Schaltuhr entsprechend programmiert wurde. Aber das ist eigentlich noch kein Zeichen von Intelligenz. Intelligent würde es, wenn es diese Regelkreise selbstlernend weiterentwickeln würde. In komplexeren technischen Anforderungen z.B. im medizinischen oder wissenschaftlichen Bereich macht das schon mehr Sinn. Frage ist nur, wie lange der Mensch die Abläufe der Maschine noch versteht.

Das klingt bis her noch nett und praktikabel. Jedoch – warum auch immer – strebt der Mensch danach, dieses technische Gerät möglichst menschenähnlich zu machen (siehe dazu auch den Pflegeroboter). Ob der Mensch damit den Versuch einer eigenen Schöpfung in Form eines neuen „Menschen“ im Sinn hat, oder ob er sich ganz einfach dadurch die Furcht, das Unbehagen vor einer bedrohlich anmutenden Gestalt ersparen möchte, sei dahingestellt. Vor diesem Hintergrund ist der aktuelle Entwicklungsstrang der KI, das sogenannte chat.gpt, zu sehen. Dieser Sprachgenerator erstellt anspruchsvolle Texte zu gegebenen Themen, die von einem menschlichen Text kaum zu unterscheiden sind. Dieser Generator hat einen gigantischen Satz von Daten, Wörtern und Sprachregeln, den er gemäß Anweisungen bearbeiten kann. Die Kombination dieser Bestandteile läuft jetzt nach wahrscheinlichkeitstheoretischen Prinzipien ab. Lernfähigkeit heißt jetzt ganz einfach, dass die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Kombinationen von Elementen dieses Datensatzes erhöht oder gesenkt wird. Hierin liegt die Anpassungsleistung an die Anforderungen der Aufgabenstellung. Sprachgeneratoren finden schon seit längerem Anwendung in psychotherapeutischen Behandlungsprozessen. Das therapeutische Gespräch mit der Maschine wird meist als

hilfreich erlebt. Erstaunlich ist, dass sogar Wissenschaftler, die um diesen Ursprung wissen, ein solches „Gespräch“ oft als anregend und produktiv bezeichnen. Der Computer (deutsch: Zusammensetzer) ist und bleibt nichts anders als eine hoch entwickelte Rechenmaschine – nicht mehr und nicht weniger. Erschreckend ist manchmal nur, was der Mensch in seinem irrationalen Bestreben zur Vermenschlichung der Dinge seiner Umgebung daraus macht. Welchen logisch nachvollziehbaren Grund könnte es geben, einer Rechenmaschine menschliche Gefühle einzuhauchen? Will er sich auf Biegen und Brechen bis in den letzte Winkel seiner Einzigartigkeit ersetzbar machen? Oder hat er ganz einfach keine Lust mehr, sich mit eigener Anstrengung bestimmten Aufgaben und Problemen auszusetzen, die eine Maschine eleganter lösen kann. Oder wachsen wir in eine kaum noch durchschaubare Welt, die ohne Computer nicht mehr bewältigt werden kann? Der o.g. Sprachgenerator erspart die anstrengende Auseinandersetzung mit einem Thema. Ohne tiefer in eine Materie gedrungen zu sein, können anspruchsvolle Texte erstellt werden. Problematisch nicht nur für den Bildungsbereich. Es folgt ein Text, der mit diesem Textgenerator zusammengebaut wurde. Eine Bewertung möge man selbst vornehmen.

Schreibe eine Kolumne zum
Thema: Ist es möglich, dass ein
Mensch sich ändert?

Ist es möglich, dass ein Mensch sich ändert? Diese Frage beschäftigt uns schon seit jeher. Kann ein Mensch, der einmal eine bestimmte Eigenschaft oder Verhaltensweise hatte, sich tatsächlich verändern? Oder ist er für immer darauf festgelegt?

Die Antwort ist komplex und hängt von vielen Faktoren ab. Einerseits gibt es Menschen, die sich tatsächlich signifikant verändern können, indem sie bewusst neue Verhaltensweisen entwickeln und alte Gewohnheiten ablegen. Andererseits gibt es auch Menschen, die trotz Bemühungen nicht in der Lage sind, sich zu verändern, da ihr Verhalten tief in ihrem Charakter verwurzelt ist. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die Motivation eines Menschen, sich zu verändern. Ein Mensch, der bereit ist, harte Arbeit zu investieren und Herausforderungen anzunehmen, hat eine höhere Chance auf Veränderung als jemand, der sich nicht bemüht, sein Verhalten zu ändern. Auch die Umgebung und die Menschen in unserem Leben können uns dabei unter-

stützen oder behindern, uns zu verändern.

Letztendlich ist es jedoch wichtig zu beachten, dass Veränderung ein Prozess ist, der Zeit braucht. Es ist unmöglich, sich über Nacht zu verändern und manchmal kann es auch Rückschläge geben. Aber wenn wir uns bemühen und uns an unsere Ziele halten, können wir uns tatsächlich weiterentwickeln und verändern.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es möglich ist, dass ein Mensch sich ändert, aber es hängt von vielen Faktoren ab und ist ein Prozess, der Zeit und Anstrengung braucht. Es ist wichtig, uns selbst mit Verständnis und Geduld zu begegnen, wenn wir uns auf dem Weg der Veränderung machen.

Am Horizont steht die Möglichkeit, dass die KI irgendwann mal besser als wir weiß, was gut für uns ist und die "Fäden in die Hand" nimmt. Und dann Gnade uns Gott.

LZ

LebensZeit

Ausgabe 3/2023

kostenlos Magazin für Senior*innen



DINSLAKEN



Schwerpunktthema: Reisen

Gedanken zu Gottfried Benn

Eine lyrische Annäherung.

Przemysl

Eine Reise an die Polnisch-
ukrainische Grenze.

Reisen im Alter

Woran Sie denken sollten.



Auf einen Moment.....

Ende gut, alles gut? Ist das tatsächlich so?

Mit dem offiziell erklärten Ende der Pandemie sind leider längst noch nicht alle Probleme, die sich infolge der Pandemie ergeben haben, beseitigt. Neben chronischen Erkrankungen, eine mögliche Folge einer Corona Infektion, gibt es zahlreiche Begebenheiten oder Rituale, die nicht mehr stattfinden oder begangen werden. Ich denke da z. B. an das „Hände reichen“

Wenn sich zwei Menschen die Hände reichen, dann haben sie vielleicht gerade eine Vereinbarung getroffen, oder möglicherweise einen Konflikt überwunden, vielleicht erweisen sie sich gegenseitig Respekt oder man hat sich ganz einfach nur begrüßt. In vielen Kulturen war und ist der Handschlag von besonderer Bedeutung. Sei es, dass ein Vertrag per Handschlag besiegelt oder ein Versprechen gegeben wurde.

Heute erleben wir nun so ganz andere Zeiten: Seit Corona ist der Handschlag abgeschafft, aus gesundheitlichen Gründen durch-

aus berechtigt. Eine Jahrhunderte alte oder tausendjährige Tradition wurde aus hygienischen Gründen einfach ausgesetzt.

Und doch zeigt das Fehlen dieser Alltagsgeste, was uns alles verloren gegangen ist.

Wir halten uns zurück, bleiben mehr für uns und misstrauen so mancher zwischenmenschlicher Begegnung. Wird uns dieses „Leben auf Abstand“ möglicherweise verändern? Sich nicht mehr die Hand geben zu dürfen schafft

nicht nur mehr Sicherheit, es schafft leider auch Distanz. Es wird kaum zur Annäherung untereinander führen. Schlimmstenfalls führt es zu weiterer Entfremdung.

So liegt es denn auch in unserer Hand, einer menschlichen Distanz entgegen zu wirken.

Wenn die Hände schweigen müssen, gewinnen Worte immens an Bedeutung. Bedenken wir dies und wählen sie sorgsam aus.

Impressum

Ausgabe	3/2023
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl, Andrea Keferstein, Rita Bracht-Jesper, Werner Steinbring, Gisela Bonn, Alexander Lazarevic
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Dr. Carola Mayer-Hüning Rita Bracht - Jesper Andrea Keferstein Hans-Michael Zons Bettina Schack
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	Viaprinto
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333

Jetzt neue **ABOS** sichern



Spielzeit 2023/2024

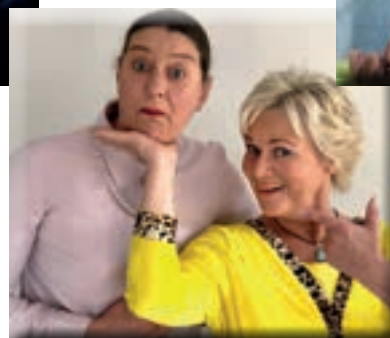
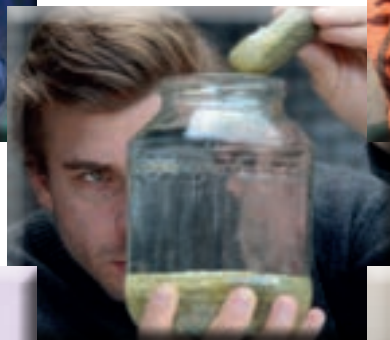
KULTUR

Ab sofort können wieder Abonnements in den verschiedenen Reihen des städtischen Kulturprogramms bestellt werden. Das Programm ist erhältlich in der Stadtinformation und unter www.dinslaken-live.de. Komödien, Krimi oder Klassiker; die beiden Schauspielreihen in der Kathrin-Türks-Halle bieten jede Menge Abwechslung.

Für die beliebte Kabarettreihe im Dachstudio stehen nur noch wenige Plätze zur Verfügung. Hier ist Schnelligkeit gefragt.

Auch im „Kleinen Studio“, dem Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren gibt es endlich wieder die Möglichkeit ein Abo zu erwerben. Die Einzelkarten waren in der vergangenen Spielzeit schnell vergriffen.

Bestellungen und Informationen erhalten Sie im Fachdienst Kultur unter 66-434 oder per mail an kultur@dinslaken.de.



Inhalt

Schwerpunktthema

Gedanken zum Gedicht „Reisen“ von Gottfried Benn.

Eine lyrische Annäherung..

Seite 8

Land und Leute möchte ich kennenlernen.

Ein großer Anspruch.

Seite 12

Reise

Reiseerinnerungen

Seite 15

Reisen, verreisen, woanders sein

Eine lyrische Annäherung

Seite 20

Przemysl

Eine Reise an die polnisch-ukrainische Grenze

Seite 22-23

Eine Heimreise

Reisen kann tödlich sein.

Seite 24

Kultur / Bericht

Stadtwerke Dinslaken

Werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger.

Seite 14

Reisen im Alter

Woran Sie denken sollten.

Seite 18

Ethymologische Reiseplanung

Eine lyrische Annäherung.

Seite 12

Balneario 6

Eine lyrische Annäherung

Seite 15

Reisen ...

Reiseerinnerungen

Seite 26

Rubriken

Wir über uns

Die Seniorenvertretung stellt sich vor.

Seite 5

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert

Seite 10

Bank unterm Küchenfenster

Aufbruch oder bleiben?

Seite 16

Senioren als Fußgänger

Der Polizeipensionär informiert.

Seite 21

Buchtipps

von Hans.-Michael Zons

Seite 25

Preisrätsel

Seite 27

[zurück zur Jahresübersicht](#)

Wir über uns.

Es ist mir eine große Freude, Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser, einmal unser Redaktionsteam vorstellen zu dürfen. Redakteurinnen und Redakteure die, ehrenamtlich und z. T. schon seit Jahren, jedes Quartal aufs Neue interessante Berichte und Geschichten für Sie schreiben. Ganz besonders aber freuen wir uns darüber, dass aus unserer unmittelbaren Nachbarschaft - der Stadt Hünxe - zwei Redakteure*Innen ehrenamtlich für uns tätig sind und sich mit unglaublich viel Engagement einbringen. Wir begrüßen sie aufs herzlichste. Alle Mitglieder des Redaktionsteams werden sich also in den nächsten Ausgaben selbst etwas ausführlicher vorstellen. In diesem Zusammenhang möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass wir uns natürlich sehr über den guten Kontakt zur Nachbarstadt Hünxe freuen und diesen gerne auch weiterhin pflegen möchten.

In unserer letzten Ausgabe berichteten wir über das Gesprächsangebot in Dinslaken-Hiesfeld während der Wintermonate. Ein Mitglied der SV stand hierfür einmal monatlich im ev. Gemeindehaus bereit. Leider wurde das Angebot nicht so angenommen wie erhofft. In den nächsten Monaten werden Mitglieder der Seniorenvertretung wieder beim „Klön am Stand“ auf dem Hiesfelder Wochenmarkt für Gespräche zur Verfügung stehen in der Hoffnung, dass zahlreiche Bürger und Bürgerinnen vom niederschwelli-

gen Gesprächsangebot Gebrauch machen werden.

Am 22.04.23 lud die Seniorenvertretung zu einer kostenlosen Veranstaltung, einer „Clownerie“ mit dem Titel „Flickwerk“ in das Dachstudio ein. Trotz vieler parallel laufender Veranstaltungen in Dinslaken zum gleichen Zeitpunkt folgten viele Senioren*Innen unserer Einladung bei Kaffee und Kuchen den leisen tiefgründigen Tönen der Clowninnen.

Inzwischen haben sieben Handy-Grundlagenkurse unter fachkundiger Anleitung bei Kaffee und Kuchen kostenlos für die Teilnehmer*Innen stattgefunden. Die Nachfrage ist nach wie vor so groß dass wir darüber nachdenken, gegebenenfalls im Herbst nochmals Grundlagen- aber auch Aufbaukurse anzubieten. Ob diese allerdings zukünftig auch noch kostenlos für die Teilnehmer sein können, ist noch nicht abschließend geklärt.

Am 11.05.2023 fand unser erstes Smartphone Cafe, ein offener Treff für alle Interessierten Bürger*Innen bei der Caritas im Mutter Theresa Haus statt. Fast 30 Senioren*Innen haben die Gelegenheit des persönlichen Austausches und der fachlichen Hilfestellung wahrgenommen, eine wirklich gute Resonanz. Am 07.05.23 fand unser erstes Tanzcafé für Senioren*Innen in bewährter Weise mit dem seit Jahren

bekanntem Musiker Herrn Krüsenberg nach der Pandemie statt. Allerdings mussten wir an einen anderen Ort ausweichen und waren über ein Angebot der Caritas, unseren Seniorentanz in das Alfred Delp Haus zu verlegen, sehr erfreut und dankbar. Mehr als 60 Mitmenschen folgten unserer Einladung und schwangen bei Kaffee und Kuchen zu flotten Rhythmen das Tanzbein.

Ausblick

Aufgrund der großen Nachfrage planen wir weitere Handykurse ab Herbst 2023.

Auch der Seniorentanz wird nach einer Sommerpause im Herbst fortgesetzt.

und auch das Smartphone-Cafe möchten wir zukünftig einmal monatlich anbieten.

[zurück zum Inhalt](#)



Nachdem uns Annette Franz so herzlich im Kreis der Redaktion der LZ willkommen heißen hat, ist es nun an der Zeit, dass wir „Hünxer“ den Texten, die wir bisher geschrieben haben und den Namen auch Gesichter geben.

Wir stellen uns hier nun kurz vor: Ich bin... Axel Emmrich. Ich lebe seit 1990 in Hünxe, habe eine Frau und eine erwachsene Tochter und bin fast 66 Jahre auf dieser schönen Welt. Seit fast 2 Jahren bin ich pensionierter Lehrer. Zur Zeit helfe ich, in Hünxe ein Digital Café für SeniorInnen zu betreiben.

Ich war.... 38 Jahre lang Lehrer für Ev.Religion, Deutsch und Medientechnik u.a. am Käthe Kollwitz BK in Oberhausen. Vielleicht merken Sie, liebe Leserin und lieber Leser manchem meiner Texte diese beruflichen Neigungen immer noch an? Das wäre schön.

Ich werde ... wie schon in den vergangenen 1,5 Jahren mit Freude an der Lebenszeit, die uns allen noch lange geschenkt sein mag, tatkräftig mitgestalten und hoffentlich für uns alle das Maga-

zin an der ein oder anderen Stelle digital zu bereichern versuchen. Was ich damit meine? Vielleicht sind Ihnen seit dem letzten Heft an der ein oder anderen Stelle schon seltsame Zeichen aufgefallen? Diese „Zeichen“(QR-Codes) bringen alle Smartphone und Tablett Besitzer vom gedruckten Magazin direkt zu einer Internetseite, auf der Sie zur Zeit erst einmal nur die gesprochene Ausgabe einzelner Texte hören können.

Ich träume davon, bald kleine Gesprächsrunden zu ausgesuchten Themen der LZ, sog. „Podcasts“ produzieren zu können.

Für alle, die noch nicht sicher mit den QR-Codes umgehen können, werde ich in der kommenden LZ eine kleine Beschreibung veröffentlichen.

Bis dahin freue ich mich an unserer Lebenszeit mit Ihnen allen.



Mein Name ist Dr. med. Andrea Keferstein. Ich lebe seit 1978 in Hünxe, anfangs in Bruckhausen, von 1986 bis 1996 in Bucholtswelmen und seit 1996 in Hünxe. Ich

habe zwei Söhne und zwei Enkelkinder.

Nach meiner Ausbildung als Assistenzärztin im Fahrner Krankenhaus, im Ev. KH Wesel und im Ev. KH Dinslaken habe ich seit 1985 als Hausärztin und Ärztin für Psychotherapie in unserer Praxis in Hünxe-Bruckhausen gearbeitet, bis zu seinem Tode im Jahr 2001 zusammen mit meinem Mann, Dr. med. Jürgen Keferstein, und von 2001 bis 2017 zusammen mit Frau Dr. med. Gudrun Kuliga. Seit Anfang 2019 genieße ich nun meinen Ruhestand. Während meiner Teilnahme am Hünxer Projekt „Senioren gehen digital“ hat mich der Kursleiter Axel Emmerich im Oktober 2022 zum Redaktionstreffen der LebensZeit eingeladen und inzwischen macht mir die Mitarbeit an der LebensZeit mit medizinischen Themen im weitesten Sinne viel Freude!

Geistesblitz

Dein Wunsch nach äußeren Reisen ist vielleicht die Sehnsucht nach inneren Reisen, die dir so erscheinen als seien sie ungreifbar.

© Irina Rauthmann (*1958), deutsche Aphoristikerin und Lyrikerin

zurück zum Inhalt

Reisen, verreisen, woanders sein!

von Rita Bracht-Jesper

Am Meer oder in den Bergen, im Norden oder Süden,
in Paris oder Rom.
Woanders sein, anders leben, anders fühlen und anders denken.

Raus aus dem Alltag, der Routine, dem Trott.
Über dem Tellerrand, hinter dem Horizont,
in der Ferne funkeln die Sterne.

Weg von hier und weg von mir kann der Blick sich weiten
und mich vielleicht leiten hin zu dir,
dem unbekannten Teil von mir.

Mit dem Wunsch nach Veränderung, Ergänzung oder Erneuerung
sehn ich mich fort an den unbekannten Ort.

Schon beim Gedanken daran beginnt eine Reise.
Und auf wundersame Weise entsteht Hoffnung.

Woanders erscheint es möglich, Mut zu fassen
und doch mal zu lassen, was schon lange stört.

Und es anders zu machen, darüber zu lachen, was mich hier betört.

Ich fahr auf die Insel!



Am Abend im Hafen von Ruhrort 2021

Aber da ist noch was, der Umweltschutz
und die Sache mit dem Fußabdruck.

Nachdem wir es endlich verstehen
soll's doch nicht so weiter gehen.

Das sprichwörtliche Ruhekitzen
will ich nicht vermissen.

Borkum statt Malle
und Bahn fahren statt fliegen.

Die Klima-Erwärmung ist nicht zu
besiegen,
aber aufzuhalten alle Male.

[zurück zum Inhalt](#)

*Meinen Sie Zürich zum Beispiel
sei eine tiefere Stadt,
wo man Wunder und Weißen
immer als Inhalt hat?*

*Meinen Sie, aus Habana,
weiß und hibiskusrot,
bräche ein ewiges Manna
für Ihre Wüstennot?*

*Bahnhofstraßen und Ruen,
Boulevards, Lidos, Laan –
Selbst auf den Fifth Avenues
fällt Sie die Leere an-*

*Ach, vergeblich das Fahren!
Spät erst erfahren Sie sich:
Bleiben und stille bewahren
Das sich umgrenzende Ich*

In einer Zeit, wo möglichst häufiges Reisen einfach dazu gehört, ist es auf den ersten Blick merkwürdig ein Gedicht zu lesen, das eine so kritische Einstellung zum Reisen ausdrückt. Mancher Leser wird das Gedicht von vornherein ablehnen, weil es vor 73 Jahren veröffentlicht worden und deshalb völlig überholt sei.

Auf mich hat dies Gedicht dagegen immer ganz anders gewirkt. Dem Autor gelingt es, dass der Leser sich direkt angesprochen fühlt. Als ob er einen Dialog mit ihm führte, spricht Benn ihn an als ein überlegener, wissender Gesprächspartner und zeigt ihm ironisch seine Fehleinschätzungen und überzogenen Erwartungen auf.

Es stimmt ja tatsächlich, dass mancher Reisende von einem Städtetrip zum anderen hetzt auf der Jagd nach dem ganz großen Erlebnis. Er erwartet quasi eine Offenbarung. Umso frustrierender ist es, wenn die Euphorie schon

bald verpufft oder sich gar nicht erst einstellt.

Wenn es sich nicht gerade um eine echte Pilgerreise handelt, wie z.B. eine Wanderung auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela, die naturgemäß entschleunigt ist, kann eine Reise nur schwer für die Seele so lebenswichtig sein wie das Manna für die Kinder Israels. Und in der Wüste befinden wir uns in unseren Breiten doch nun wirklich nicht. Ist dies auch geographisch richtig, fühlen sich viele Menschen doch so allein gelassen, dass das ganze Leben wie eine lebensfeindliche Wüste erscheint und sie sich in großer seelischer Not befinden. Keine sozusagen abgehackte Besichtigung einer noch so schönen Stadt – selbst in der Karibik wie Havanna – kann einem da heraushelfen. Und wie kann man auf einer übervollen, quirligen Straße wie der Fifth Avenue in New York oder Las Ramblas in Barcelona Leere empfinden? Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Wer etliche Städtereisen gemacht hat, hat das Gedränge in den Einkaufsstraßen dieser Welt sicher manchmal als nervig und lästig empfunden. Tausende von Menschen um einen herum – aber wenn sie alle nur an einem vorbei hasten, so dass niemals echte Begegnungen stattfinden, erlebt man inmitten der Menschenmenge tiefste Einsamkeit und empfindet die innere Leere geradezu als Furcht einflößende Aggression.

Für den Reisenden, der unterwegs ist, um seine, von zu Hause mitgebrachte Einsamkeit und Leere zu überwinden, ist der Erfolg einer Reise zweifelhaft und eher unwahrscheinlich. Benn scheint schließlich zu resignieren, zeigt

aber dann als Ausweg, dass der Mensch versuchen sollte, zu sich selbst zu finden, egal, wo er sich befindet. Das gelingt oft erst im höheren Alter. Hektisches herumfahren wird ersetzt durch Erfahren, durch Selbsterkenntnis und dadurch, dass man lernt sich anzunehmen, wie man ist, ohne sich abzugrenzen. Stattdessen umgrenzt das Ich sich selbst und schützt sich so davor, von der Leere angefallen zu werden.

Man sollte lernen, sich selbst zu mögen, denn nur, wer in sich gefestigt ist, wer sich leiden kann, ist auch für andere sympathisch. Vielleicht gelingt es dann sogar, nicht vergeblich auf das Wunder, die Offenbarung, zu warten, sondern die eigene Leere zu besiegen, indem man auf andere zugeht und damit vielleicht die Einsamkeit überwindet.

Dazu ist es nicht einmal unbedingt notwendig zu reisen, aber wenn sich die Gelegenheit bietet, muss die Reise nicht zwangsläufig sehr weit, sehr teuer und sehr besonders sein. Fast vor der Haustür können wir auch hier am Niederrhein wunderschöne Natur erleben. Wenn man sich z.B. die Zeit nimmt, am Rheinufer zu entspannen und beim Blick auf den Fluss in sich hinein zu lauschen, kann es auch hier gelingen, die „Seele baumeln zu lassen“ und inneren Frieden zu finden.



Buchtipp von Hans-Michael Zons

Die meisten von uns werden es von ihren Eltern gehört haben: „Du lernst nicht für die Schule, sondern fürs Leben!“ Dieser Erziehungsappell sollte uns motivieren, besser in der Schule aufzupassen und uns auf das Lernende zu konzentrieren. Wenn dies so ist, dann ist es sicher auch interessant zu erfahren, was Kinder in islamischen Ländern, die in einem für uns fremden Kulturkreis erzogen werden, in ihren Schulen lernen. Das dachte vermutlich auch Constantin Schreiber, Journalist und Tagesschausprecher, der sich verschiedene Schulbücher aus unterschiedlichen islamischen Ländern schicken ließ. Sein Resümee hat er in dem Buch

„Kinder des Korans“

mit dem Untertitel „Was muslimische Schüler lernen“ verfasst.

Aus den erhaltenen Unterrichtsbüchern hat er einige ausgewählt und sich damit näher befasst. Um ein breites Spektrum zu bekommen, entschied er sich für verschiedene Jahrgangsstufen in unterschiedlichen Fächern aus fünf islamische Ländern:

Afghanistan (Religion), **Iran** (Ethik), **Ägypten** (Geschichte), **Palästina** (Arabisch) und **Türkei** (Sozialkunde). Um es gleich vorwegzunehmen, das Schulbuch aus der Türkei schien mir noch relativ neutral und demokratisch gestaltet. Allerdings bei genauer Betrachtung wurde die augenscheinliche objektive Darstellung subtil in Richtung Nationalismus geändert.

Constantin Schreiber wählte in seinem Buch eine klare Struktur. Zunächst gab er eine relativ wertfreie Zustandsbeschreibung des jeweiligen Landes und danach fertigte er nahezu wortgetreue Übersetzungen von Auszügen aus den Schulbüchern an. Den Abschluss bildete dann eine ausführliche und wissenschaftlich begleitete Expertise von anerkannten Pädagogen. Natürlich fügte Constantin Schreiber, der fließend Arabisch spricht, seine eigene Meinung hinzu. Nachdem ich mich an den Aufbau im Buch gewöhnt hatte, musste ich mir selbst schnell Lesepausen auferlegen. Inhaltlich war es – mit Ausnahme des Schulbuches aus der Türkei – mir kaum möglich, dem zu folgen, was den jungen Menschen in ihrem Unterricht vorgesetzt wurde. „Vorgesetzt“ im direkten Sinn, da weder Fragen der Kinder gewünscht, geschweige eine Diskussion über Inhalte erlaubt war. Auf mich wirkte es wie eine gewollte, „indoktrinierende Proklamation“

islamischer Vorstellungen auf Basis des Korans. Erschreckend war zu lesen, wie offen und ungeschminkt Juden Hass geäußert und das Frauenbild in einem extrem konservativ-religiösen Sinn vermittelt wurde. In vielen Passagen, egal um welches Fach es sich handelte, wurde der Islam als einzig wahre Religion propagiert, mit der klaren Konsequenz, dass alle Nichtmuslime als „Ungläubige“ diffamiert wurden. Da wurde mir auch die ungeschriebene Bedeutung des Untertitels bewusst: Was lernen muslimische Schüler in ihrem Unterricht?

Und noch eine Frage stellte Constantin Schreiber in den Raum: Wer bezahlt eigentlich die Schulbücher? Kaum zu glauben, dass die finanziellen Lagen der Länder es bewältigen könnten. Die Antwort war nicht unerwartet, das Geld kommt überwiegend von westlich-orientierten Staaten, von der Europäischen Union und natürlich auch von Deutschland. Die Nachfragen des Autors, ob die verantwortlichen Geldgeber wüssten, was sie da inhaltlich finanzieren, blieben unbeantwortet. Der wiederholte Verweis auf „andere“ Zuständigkeiten verlief ins Leere – auch in Deutschland. Am Ende des Buches machte sich bei mir Resignation breit. Es wundert mich nunmehr nicht, wenn ich mir das Verhalten einiger junger Menschen aus diesen Ländern ansehe: Sie haben zuhause offensichtlich fürs Leben gelernt!



PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags, mittwochs und freitags von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner ist:

Herr Terhorst Telefon-Nr. 66783

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie Donnerstags von 9.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

zurück zum Inhalt

Von Klaus Preiß

Das heißt bei Licht betrachtet, dass wir etwas lernen möchten, in unserem Urlaub, der bekanntermaßen schönsten Zeit des Jahres. Dabei gibt es bestimmt ganz unterschiedliche Vorstellungen von dem, was man tatsächlich Neues aufnehmen könnte oder auch möchte. Bin ich tatsächlich unbefangen offen auch für vielleicht verunsichernde Erfahrungen?

Natürlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, den indischen Subkontinent zu bereisen. Versorgt mit Adressen von Heimen der Kindernothilfe, von indischen Familien auf dem Lande, von alten englischen Villen aus Kolonialzeiten und anderen Anlaufpunkten, sind wir, ein Studienfreund und ich, ins Flugzeug gestiegen, auf eine Reise voller irritierender Eindrücke.

Mit indischen Menschen unverbindlichen Kontakt auf zu nehmen hieß in erster Linie abgeklopft zu werden auf die Möglichkeit, Geschenke zu erhalten. Jeder Europäer wurde wahrgenommen als unermesslich reich. Jeder Kontakt war dann auch geprägt von der Hoffnung, davon zu profitieren. Kann ich jetzt einfach sagen, dass ich das abstoßend finde? Ich gebe doch gerne, weil ich mildtätig und mitleidvoll bin, und nicht, weil da jemand in seiner Armutssituation keinen Hehl aus seiner Erwartung an mich macht. Worüber müsste ich hier lernen: Über diese Leute, oder über mich?

Ravi Shankar, der indische Sitarspieler, vermarktet sich in Europa und in seinem Heimatland Indien mit unterschiedlich gestalteten

LP-Hüllen. In europäischen Ländern lächelt uns ein dunkelhäutiger Sünder, in wallende Gewänder gehüllt mit der Sittar über dem Schoß aus den Regalen entgegen. In seinem Heimatland hätte er mit einer solchen Gestaltung keine Chance. Hier posiert er als ein westlich gekleideter, unnatürlich hell geschminkter „Europäer“. Was sagt das über diesen Mann, was über uns und was über die Menschen, die sich ja irgendwie identifizieren wollen/müssen?

In einem Straßengraben lag ein Mensch auf dem Rücken mit schwärenden Wunden, Beine und Arme vor dem Bauch zusammengekrümmt, von Fliegen umschwärmt. Passanten kommen, blicken kurz rüber und gehen weiter. Was macht das mit mir, einem in der christlichen Tradition sozialisierten Menschen? Was glaube ich damit über „die Inder“ gelernt zu haben?

Zurück zur Kindernothilfe: Kleine Kinder werden aus ihren Indischen Familien genommen und

ihrer Kultur durch eine christliche Erziehung entfremdet. Denn Missionierung ist das erklärte Ziel dieser meist kirchlich geführten Häuser. Das erscheint dem Europäer zunächst verwerflich. Um so erstaunlicher mutet es dann auch noch an, wenn indische Familien ihre Kinder den Heimen quasi anbieten. Dass diese Kinder später durch bessere Ausbildungschancen praktisch ihre ganze Familie ernähren können, wird hier für den mitleidigen Europäer noch nicht erkennbar. Habe ich Land und Leute kennengelernt, wenn ich diese kleinen, schlaglichtartigen Details wahrnehme nur vor dem Hintergrund meiner Traditionen und meiner Wertvorstellungen? Oder sollte es eher umgekehrt eine Chance für mich sein, mich in manchen meiner Gewissheiten in Frage zu stellen?

Also bitte Schluss mit der Humboldtschen Weltentdeckerpose!

Ethymologische Reiseplanung

von Axel Emmrich

Hast du denn vergessen
dass „Raisa“ Aufbruch aus der Not einst war?
Dass Tun dann rauben, plündern, morden hieß?
Keiner, der früher die Heimat verließ
besang die Schönheit der Eulen.
Überleg dir, ob Not du endest,
wenn deine Schritte du nach Keulen
Rom, Athen, Katar dann wendest.



1967 HMZ

Der Polizeipensionär
informiert - heute:

Senioren als Fußgänger

Von Hans-Michael Zons,
Erster Polizeihauptkommissar a.D.



DPolG Mannheim

Nun, gestehen wir es uns ein, im Alter geht es nicht mehr so locker von der Hand. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, haben wir dies oder das Problemchen im Alltag, wenn nicht mehr. Meistens gelingt es uns, die Situation irgendwie zu meistern, manchmal aber auch nicht oder nur schwer. Und das kann dann schon mal gefährlich werden, besonders im Straßenverkehr! Dennoch, wir möchten mobil sein und bleiben, am Leben aktiv teilnehmen, uns möglichst lange unabhängig selbst versorgen können. Per „pedes“ sich fort zu bewegen ist eine der häufigsten und wichtigsten körperlichen Aktivitäten im Alter. Zudem ist das wegen der positiven gesundheitlichen und sozialen Aspekte erstrebenswert. Dem stehen allerdings die spezifischen Gefahren im Straßenverkehr, z. B. durch Unfälle mit anderen Autofahrern entgegen. Dies hält manche ältere Menschen davon ab, das Haus zu verlassen. Schauen wir auf die Fakten:

Als Fußgänger sind wir stärker als andere Verkehrsteilnehmer gefährdet.

Mehr als jeder zweite im Straßenverkehr getötete Fußgänger ist älter als 65 Jahre.

Mit steigendem Lebensalter nimmt das Risiko, einen Unfall zu erleiden, signifikant zu.

In über 70 % handelt es sich bei den tödlichen Fußgängerunfällen um Kollisionen eines geradeaus fahrenden Fahrzeugs mit einem querenden Fußgänger.

Das Überqueren einer Straße ist also das Hauptproblem!



Wenn wir die **altersbedingten Beeinträchtigungen** uns anschauen,
stellen wir ehrlicherweise fest:



Die **verschlechterte Wahrnehmung** (abnehmende Sehschärfe, höhere Blendempfindlichkeit, Einengung des Gesichtsfeldes nachlassendes Hörvermögen), die **verlängerte Informationsverarbeitung** (Reduzierung der Aufmerksamkeit, Verschlechterung der Informationsverarbeitung, Verlängerung der Reaktionszeiten und der Entscheidungsfindung, nachlassende Gedächtnisleistung und die **erschwerte Motorik** (schwindende Körperkräfte und Gelenkigkeit, Gleichgewichtsstörungen), sind Lebensalter bedingte Ursachen, die uns zu besonders gefährdeten Verkehrsteilnehmern als Fußgänger werden lassen. Eine Erkenntnis von geradezu deprimierendem Ausmaß, auch wenn nur Teile davon zutreffen. Je breiter und komplexer eine Straße ist, desto schwieriger ist das Überqueren für uns Ältere. Wir sind häufig mit der Verarbeitung der vielen Informationen, die auf uns einwirken,

überfordert. Wir müssen den anderen Verkehr beobachten, nach links und rechts schauen, uns orientieren, Tempo und Entfernung von Radfahrern und Autos einschätzen usw. bevor wir uns entscheiden können, die Straße zu betreten. Da kann sich schon mal Angst, sogar Panik in uns breit machen.

Dennoch, auch wir können etwas für **unsere eigene Sicherheit** tun:

- > Immer auf dem Gehweg benutzen.
- > Straße nur an sicheren Stellen (Ampel/ Zebrastreifen/Mittelinsel) überqueren.
- > Nie plötzlich auf die Fahrbahn/Radwege treten. Überzeugen, dass kein Fahrzeug naht.
- > Ohne gesicherter Überweg, die Straßenseite zügig und gerade wechseln.
- > Bei Unsicherheit andere Passanten um Hilfe bitten ist keine Schande!
- > Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmern aufnehmen oder Handzeichen geben.
- > Reflektierende Kleidung bei Dunkelheit tragen.
- > Regelmäßige Arztbesuche zur Kontrolle der Seh-/Hörfähigkeit.
- > Nie auf sein Recht beharren - als Fußgänger zieht man immer den Kürzeren.

> Also immer:

Vorsichtig sein

**Sehen und gesehen werden ist
die beste Lebensversicherung.**



Werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger mit Ihrer PV-Anlage!

Sie möchten die Kraft der Sonne für die Stromerzeugung auf dem heimischen Dach nutzen?

Mit einer Photovoltaik-Anlage können Sie Ihren eigenen Strom produzieren und direkt zuhause verbrauchen – nachhaltig und klimaschonend. Eine Photovoltaik-Anlage hilft Ihnen dabei, unabhängiger in der heimischen Energieversorgung zu werden. Mit einem Stromspeicher können Sie den tagsüber erzeugten Solarstrom auch abends und nachts nutzen. So profitieren Sie auch dann, wenn die Sonne mal nicht scheint. Und sollte Ihre Photovoltaik-Anlage mehr Strom produzieren, als Sie benötigen, können Sie jederzeit die Überschüsse ins öffentliche Stromnetz einspeisen. Hierfür erhalten Sie eine Einspeisevergütung. **Gut für Sie. Gut fürs Klima. Gut für die Region.**

Eine Photovoltaik-Anlage kann ein guter erster Schritt zu einem

energieeffizienten Haus und einer umweltschonenden Energieversorgung sein. Sonnenenergie ist eine unerschöpfliche Energiequelle und wird CO₂-neutral gewonnen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

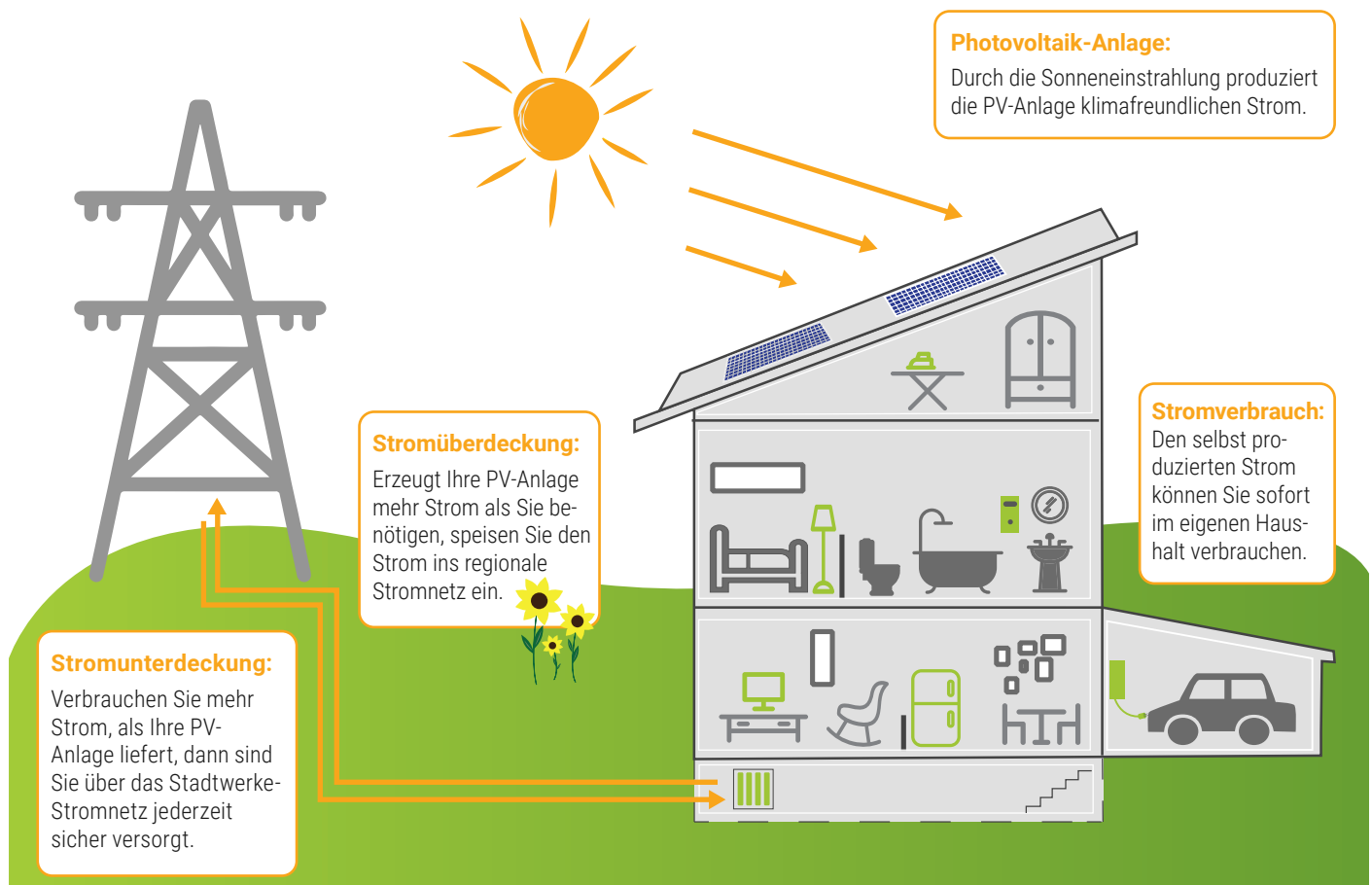
- **Energiewende vor Ort mitgestalten durch nachhaltige Energieerzeugung**
- **Stromkosten langfristig senken**
- **Wertsteigerung Ihrer Immobilie**

Die Stadtwerke Dinslaken bieten ein Rundum-Sorglos-Paket und unterstützen Sie von der Planung bis zur Umsetzung Ihrer persönlichen und individuellen PV-Anlage.

Der Online-PV-Rechner gibt Ihnen einen Überblick. In wenigen Schritten erhalten Sie eine individuelle Kostenabschätzung für Ihre neue Photovoltaik-Anlage: www.stadtwerke-dinslaken.de/sd/dinsonnenstrom

Für eine genaue Analyse Ihres heimischen Dachs beauftragen Sie die Stadtwerke Dinslaken mit einem Vorab-Installations-Check. Die Mitarbeiter kommen direkt zu Ihnen nach Hause und prüfen die Gegebenheiten vor Ort auf Umsetzbarkeit und Wirtschaftlichkeit. Auf Grundlage dieses Vor-Ort-Termins wird ein konkretes Angebot für Ihre individuelle Photovoltaik-Anlage erstellt. Der Vorab-Installations-Check ist über die Stadtwerke Dinslaken zu einem Pauschalpreis von 79€ erhältlich und gilt für Dinslaken, Hünxe und Voerde. Bei Beauftragung wird den Stadtwerke-Stromkunden der Preis für den Vorab-Installations-Check vollständig erstattet.

Kontakt: Patrick Rittmann und Simon Lenz, Tel. 02064.605-250, E-Mail: sonnenstrom@stadtwerke-dinslaken.de



Reise

von

Annemarie Möbs

zurück zum Inhalt

Reisen war zu meiner Kinderzeit ein Privileg Wohlhabender. Ich hatte eine Sonderrolle. Alle Jahre wurde ich in den großen Ferien zu Verwandten nach Hessen aufs Land geschickt. Man war der Meinung, das Kind sähe so blass aus und würde an der schlechten Luft in Essen leiden. In Atzbach bei Wetzlar lebten meine Großeltern bei ihrer Tochter, meiner Tante Mariechen. Eigentlich war es ja Glück, ein solches Ferienziel zu haben. Ich war jedoch nicht un-

bedingt der Meinung. Vermutlich hatte ich Heimweh und es fehlten mir meine Freunde. Es gab aber noch ein Motiv für die Ablehnung. Tante Mariechen hatte zwei große Gärten mit ganz viel Beerenobst und Gemüse, und Sommerzeit war Erntezeit. Es war ganz selbstverständlich, dass ich bei der Ernte half. Es gab „Erntegesetze“. Mit dem Pflücken der Johannisbeeren und Stachelbeeren begann man unten am Strauch, Erdbeeren wurden behutsam ab-

gemacht. Zudem musste auch der Weißkohl von Raupen befreit werden (Damals fand ich das Leben in der Großstadt -mit schlechter Luft-angenehmer). Und dann kam das Jahr 1938. In der Familie herrschten eine eigentümliche Unruhe und Geheimnistuerei. Eines Tages, zu Ferienbeginn, wurde das Geheimnis gelüftet. Vater verkündete: „Wir fahren nach Innsbruck“

Balneario 6

Aus dem Schattenreich deutscher Ferien unter spanischer Sonne

von Axel Emmrich

Ah und oh auch weh
haben sie vergessen
die werten Gäste
im maurischen Saale
feiern ihre Feste
es schunkeln und zucken
die Leiber
bis ich sie
nackt beieinander seh
daneben in würgendem Strahle
schenkt Hubert dem Nachbarn
sein Essen all inclusive,
das große Fressen.
Mach's noch einmal
rät der dem Entleerten
bevor der den Eimer Sangria
kalt schwitzend
an die blauen Lippen setzt.
„Ksdntimierung“ lallt der zuletzt
als er in eines Anderen Pfütze sitzend....

Hier hört des Dichters Reimen auf
über die Not macht man keine Witze
lieber trink ich einen drauf.

von Axel Emmrich



Aufbruch oder Bleiben? Gedanken auf der Bank unter meinem Küchenfenster

Es ist Ostern. Ich sitze in den frühen warmen Sonnenstrahlen auf meiner Bank unter meinem Küchenfenster. Die Rosen vor mir tragen noch das dunkle Rot_Grün der frischen Blatttriebe. Der Zwetschenbaum in meinem Garten ist übertoll mit seinen kleinen weißen Blüten. Wohin ich auch schaue, überall springt das Leben aus dunkler Erde oder Rinde. Ostern, Fest des aufbrechenden

Lebens, Fest des Sieges über die Endlichkeit.

In den Gärten der Nachbarn rumort es. Zur Linken wird vertikutiert, die Nachbarin zur Rechten jähtet und pflegt die Stauden, eine 3. kratzt die Wildkräuter aus den Fugen der Straßenpflasterung vor ihrem Haus. Überall sehe ich geschäftige Hände, die den Garten und das keimende Leben pflegen. Doch ich sehe auch, wie in den Garagenzufahrten Autos beladen werden. Einer hat auch sein Wohnmobil in die Einfahrt gestellt.

Da kommt mir die Erinnerung

bei dampfendem Tee an Franz Schubert und Wilhelm Müllers Winterreise. „Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh ich wieder aus. Der Mai war mir gewogen mit manchen Blumenstrauß. Das Mädchen sprach von Liebe, die Mutter gar von Eh`,-nun ist die Welt so trübe, der Weg gehüllt in Schnee. Ich kann zu meiner Reise nicht wählen mit der Zeit, muss selbst den Weg mir weisen in dieser Dunkelheit... Was soll ich länger weilen, dass trieb man mich hinaus? Lass irre Hunde heulen vor ihres Herren Haus; die Liebe, liebt das Wandern – Gott hat sie so gemacht – von einem zu dem andern. Fein Liebchen gute Nacht.“

Das Wandermotiv des Aufbruchs mutet auch österlich an.

Das Motiv des Reisens als Lebensmetapher. Reisen als Aufbruch aus der Erstarrung eines Winters, aus der Umklammerung einer Behaglichkeit, die in der Wirkung erscheint wie der Winter. Das Reisen als steter Aufbruch aber ist nicht verheißenes Paradies-Ziel, sondern ist Fremdheit im Text von Wilhelm Müller. Die Beziehung zur Welt ist die Liebe. Aber auch hier mahnt der Autor das Loslassen an. „Die Liebe liebt das Wandern...“ Kein gelobtes Land, kein Ankommen auf Dauer wird hier besungen. Immer wieder muss der Wanderer aufbrechen, um den drohenden Erstarrungen in winterlicher Dunkelheit zu entkommen. Ich bin versucht, die Verse als Freiheits-

hymne zu lesen. Also Reisen als Aufbruch aus alten Fesseln. Aber so modern und individualistisch spricht der Text gar nicht.

„Ich kann zu meiner Reise nicht wählen mit der Zeit, muss selbst den Weg mir weisen in dieser Dunkelheit.“ Hier scheint „Schicksal“, „Bestimmung“ am Werk. Es scheint unser menschliches Schicksal, reisen also uns lösen zu müssen. So tapsen wir stolpernd vorwärts, ohne ein Ziel zu sehen, das „Heimat“ heißt, weil niemand vor uns den Weg gespurt hat oder wir ihn einfach nicht sehen können?

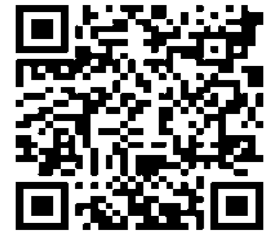
Und doch putzt der eine das Rei-

semobil, 2 machen ihre Gärten, eine kratzt Kraut aus den Betonfugen und auch ich schaue zufrieden auf mein Rosenbeet.

Behaust sein und Reisen scheinen scheinen keine Widersprüche für uns heute zu sein. Offenbar haben wir ein anderes Lebensgefühl als Schubert und Müller.

Es dämmt mir beim letzten Schluck Tee, dass da noch in Ostern ein Sinnüberschuss steckt. Der eine packt seine Sachen, die andere pflegt den Garten, das Haus oder beides nacheinander.

Nicht bloß Aufbruch, Wandern, Loslassen, auch buchstäblich Bindung und Hingabe gehören zum Leben.



Geistesblitz

**Reisen bringt dich auch dem
Fremden in dir näher!**

© Helga Schäferling (*1957), deutsche Sozialpädagogin

Viele Reisen ...

von Annemarie Möbs

Viele Reisen habe ich machen dürfen und ich bin sehr dankbar dafür. Eindrücke, Erlebnisse, und Erkenntnisse habe sie mir gebracht. Vor allem haben sie mir geholfen, Vorurteile über Orte und Menschen abzubauen. Unter allen Reisen, die mich weit in die Welt hinaus geführt haben, ist eine besonders erwähnenswert, die Reise mit dem Studenterpilgerzug im Heiligen Jahr 1950 nach Rom. Das Besondere daran war zunächst die Tatsache, dass ich als ev. Freundin eines katholischen Studenten an dieser Reise teilnehmen durfte. In sehr einfachen Wagen -mit Abteilen für 6 Reisende- waren wir für die Zeit der Reise untergebracht. Es war sozusagen unser Quartier. In den Nächten richteten wir so gut es ging für jeden ein Ruheplätzchen ein-Allerdings gab es in ei-

ner der Nächte einen Aufenthalt in der Schweiz. Wir waren in Jugendherbergen und einfachen Unterkünften untergebracht. Es war abenteuerlich, insbesondere die Wäsche am Morgen-am Brunnen im Hof. Es gab auch einen Aufenthalt mit Übernachtung in Florenz. Florenz war überwältigend. Unter anderem auch die freundliche Bewirtung in einem Kloster. Eine neue Welt tat sich für uns junge Menschen auf. Alles war wohl organisiert. In Rom standen für die Mädchen Quartiere in Jugendherbergen und ähnlichen Unterkünften bereit und unsere Jungen waren in einem Nonnenkloster untergebracht. Dort war abends um 8 Uhr die Tür verschlossen. Die jungen Pilger fanden aber einen Ausweg. Denn Rom ist auch in der Nacht schön! Und am Tag hat man uns sehr wohl überlegt

zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt geführt und auch Informationen dazu geliefert. Der absolute Höhepunkt der Pilgerreise war natürlich die Begegnung mit dem Papst. Junge Menschen aus aller Welt standen ganz dicht beieinander, um gemeinsam diesen bewegenden Moment zu erleben. Für mich schien sich der Himmel zu öffnen, als die große Gruppe Deutscher voller Freude und Leidenschaft sang: „Großer Gott, wir loben dich!“ Die Rückreise nach Deutschland war ein bisschen „beschwingt“, weil eine Durchsage dazu aufforderte, mitgebrachte Weinflaschen zu öffnen. Man durfte keinen Wein schmuggeln. Diesem Gebot wurde reichlich Folge geleistet

zurück zum Inhalt

von Andrea Keferstein

Die Corona-Pandemie ist Gott-sei-Dank vorbei und man kann wieder unbegrenzt reisen! Mit Pfingsten hat in Deutschland die große Reisewelle begonnen, die Sommerferien stehen vor der Türe und sicher hat der eine oder die andere von Ihnen schon den nächsten Urlaub geplant oder gebucht.

Bei Buchung einer Reise empfiehlt es sich, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, um bei akuten Erkrankungen abgesichert zu sein. Klären Sie mit Ihrer Krankenversicherung, wie weit Sie im Ausland krankenversichert sind und schließen Sie ggf. eine Auslandsrankenversicherung für die Reise ab. Viele Krankenversicherungen bieten diese Zusatzversicherung preiswert an. Bitte die Police dann mit Ihrer Versichertenkarte mitnehmen!

Egal, ob Sie eine Individualreise, eine Gruppenreise mit Bus oder Flugzeug oder eine Kreuzfahrt planen, um den Urlaub gesund genießen zu können sind aus medizinischer Sicht gerade für Senioren einige Dinge zu beachten:

1. Machen Sie sich rechtzeitig (mindestens 4 Wochen vor Reisebeginn) einen Termin beim Hausarzt, um mit ihm Folgendes zu besprechen:

a. Impfausweis überprüfen, evtl. für Ihr Reiseziel notwendige Impfungen planen. Bei Reisezielen außerhalb Europas sollten Sie die Einreisebestimmungen bzgl. dort vorgeschriebener Impfungen im

Vorfeld prüfen! Fahren Sie in ein Risikogebiet für Malaria, Gelbfieber, Denguefieber, Zika-Virus o.ä., empfiehlt es sich, einen Termin zu einer Reiseberatung (muss privat bezahlt werden) beim Hausarzt zu machen.

b. Klären Sie bei Langstreckenflügen/ langen Busfahrten, ob ein Thromboserisiko besteht und lassen Sie sich ggf. ein Rezept für Thrombosestrümpfe oder Thrombosespritzen ausstellen.

c. Chronisch Kranke, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten ihre Medikamente in ausreichender Menge rechtzeitig rezeptieren lassen und in der Apotheke bestellen! Lassen Sie sich ihren Medikationsplan 2x ausdrucken (für Handtasche/Handgepäck und Koffer). Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie bei Herzkrankheiten (Herzinsuffizienz, KHK, Rhythmusstörungen etc.) oder Lungenkrankheiten (Asthma, COPD etc.) fliegen dürfen und was Sie beachten müssen.

d. Insulinpflichtige Diabetiker sollten mit ihrem Arzt/Diabetesteam den Therapieplan für den Urlaub abstimmen (Dosisanpassung bei Sport, veränderten Essenszeiten, Zeitverschiebung). Jeder insulinpflichtige Diabetiker sollte immer einen Diabetiker-Notfallausweis in Checkkartenformat im Portemonnaie mitführen! Sie sollten unbedingt Insulin, Pens, Ersatznadeln, BZ-Teststreifen, Messgerät und Ersatzbatterien und Traubenzucker in aus-

reichender Menge mitnehmen – bei Flugreisen in doppelter Menge (Handgepäck und Koffer). Außerdem brauchen Sie einen (internationalen) Diabetikerausweis und bei Flugreisen ein ärztliches Attest darüber, dass Sie Insulin, Spritzen/Pens, Nadeln, Lanzetten, Messgerät etc. im Handgepäck mit an Bord nehmen dürfen. Wenn die Reise in den Süden geht, sollten Sie die ausreichende Kühlung des Insulins einplanen (Kühlpacks).



e. Insulinpumpenträger/Herzschrittmacherträger sollten sich frühzeitig informieren, welche Besonderheiten am Flughafen bei der Sicherheitskontrolle bestehen. Denken Sie an entsprechende Unterlagen (ärztl. Attest, evtl. auch Informationen des Herstellers), die Sie in diesem Fall mitführen müssen. Am Flughafen müssen Sie sich vor der Sicherheitskontrolle anmelden, damit Sie manuell überprüft werden können.

f. Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte, Personen mit Rollator) sollten sich vorab über die Gegebenheiten

Gel gegen Insektenstiche,
Insektenschutzmittel (Spray),
Sonnenschutzcreme mit ho-
hem Lichtschutzfaktor,
Desinfektionsspray, Erste-
Hilfe-Set für Verletzungen mit
Verbandsmaterial (bekommt man
in der Apotheke).

4. Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, dürfen zwar auf Reisen mitgenommen werden – trotzdem sollten Sie sich vor einer Auslandsreise zuverlässige Auskunft darüber einholen, ob Sie z.B. Morphin, Methadon oder Methylphenidat (Ritalin) o.ä. unproblematisch in das jeweilige Land einführen dürfen – das ist nicht überall der Fall! Das gilt auch für einen evtl. Zwischenstopp! Am besten klären Sie das mit der entsprechenden Botschaft (in Dubai ist es diesbezüglich schon zu Festnahmen am Flughafen gekommen!) Ein Attest Ihres Hausarztes reicht nicht!

5. Allergiker (z.B. gegen Insektengift) sollten ihr Notfallset (Adrenalin-Pen, Antiallergikum-Tropfen und Cortisonsaft) nicht vergessen und das Verfalldatum überprüfen.

A photograph of various dental products. In the background, there is a box of 'Ultra-Fast' dental material. In the foreground, there is a box of 'Dyract Plus' dental material, a 'Dyract Plus' pen, and a 'Dyract Plus' brush. The products are arranged on a light-colored surface.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Planung und Vorbereitung Ihres Urlaubs und hoffe, dass Sie die Reise in vollen Zügen genießen können und gut erholt und gesund wiederkommen!

[zurück zum Inhalt](#)

Gewöhnlich verstehen wir unter „reisen“ einen Aufbruch in die fremde Ferne. Im Gegensatz zu diesem Grundverständnis zieht es Jahr für Jahr und gewiss auch diesen Sommer wieder hunderttausende Deutsche mit türkischen, italienischen oder Serbokroatisch Wurzeln in die alte Heimat. Dort besuchen sie das Vertraute, Verwandte, Ursprung-Städte und Dörfer oder gar die mit dem Lohn in Deutschland ersparte und erworbene Immobilie.

Dabei sind auch Ausflüge mit den besuchten Verwandten zu den touristischen Magneten der jeweiligen Heimatregion beliebt. Reisen aus Alemannia ist für viele unserer anders-stämmigen Nachbarn ein Nach-Hause-Fahren, zumindest für die Älteren, meist noch im Nicht-Deutschland Geborenen.

Ob sie dort finden, was sie suchen? An dieser Stelle müssten Betroffene selbst zu Wort kommen. Es wäre ein neuer, lohnender Artikel, geschrieben aus der Selbsterfahrungs-Perspektive älterer Arbeitsmigranten.

Dass bei diesen „Heimreisen“ nicht immer die Erfüllung von Sehnsüchten gefunden wird, zeigen uns aber auch Jahr für Jahr wiederkehrende Pressemeldungen wie diese:

„Tödlicher Auto-Unfall. Urlauber verunglücken nahe Bodrum.“

Die Gefahr eines tödlichen Autounfalls ist in der Türkei fünf Mal so hoch wie in Deutschland

Von Susanne Güsten

Für die deutschen Urlauber in der türkischen Ägäis-Stadt Bodrum sollte es ein schöner Ausflug werden: Sie wollten sich am Wochenende die Ruinen der antiken Stadt Ephesus bei Izmir anschauen, rund 200 Kilometer weiter nördlich. Doch ihr Reisebus kam nicht weit. In der Nähe der Stadt Milas, rund 50 Kilometer östlich von Bodrum, kam den Urlaubern ein Lastwagen auf der falschen Spur entgegen. Der 37-jährige Busfahrer Osman Mutlu konnte nicht mehr ausweichen - frontal krachten Bus und Lastwagen zusammen. Vier deutsche Touristen, Busfahrer Mutlu, Reiseführer Necdet Issi und der Lastwagenfahrer Ibrahim Yur wurden getötet, 23 andere deutsche Touristen wurden verletzt.“ (Tagesspiegel, 19.10.1999)

Ich hatte eine langjährigen Gefährten aus Studentagen. Während ich studierte, arbeitete er bei der DB im Gleisbau und ernährte seine 6-köpfige Familie. Er holte mich in einen erfolgreichen Sportverein in Duisburg als Jugendtrainer.

Er und seine Familie zählten zu

den gut integrierten türkischen Arbeitsmigranten.

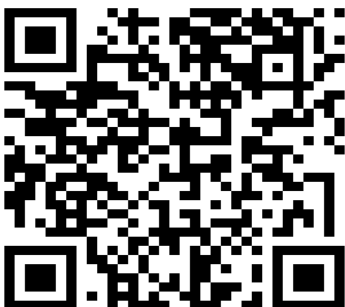
Woche für Woche standen wir gemeinsam bei Wind und Wetter auf dem Trainingsplatz und an der Seitenlinie. Viele Feste feierten wir zusammen. Hin und wieder half ich den Kindern bei den Hausaufgaben. Er war eine bekannte Größe im ganzen Viertel.

Er überraschte mich, als er mir eines Tages erzählte, dass er ein Grundstück in Izmir erworben habe. Die Urlaube der kommenden Jahre werde er dazu verwenden, dort eine kleine Villa zu errichten. Sein Traum, der nun Gestalt annehmen sollte. Und als ich nachfragte, ob er nach der Fertigstellung das Haus vermieten wolle, er die Immobilie also als bloßes Investment verstünde, gestattete er mir einen Blick in seine Seele. Bis zur Rente würde er gern an solvente Touristen vermieten. Aber sobald er im Rentenalter sei, würde er gern dort selbst dauerhaft einziehen. Er verunglückte 1999 tödlich in einem Kleinbus während der Heimreise in der Türkei.

Ich weiß nicht, ob er tatsächlich in diesem Bus gesessen hat, über dessen Unfall der Tagesspiegel oben berichtete.

Er hinterließ in Duisburg seine Frau und 4 erwachsene Kinder.

Sicher blieb durch den frühen Tod unerfüllt, was das Ziel seiner Heimreisen werden sollte: Heimkehr. Seine gesamte Restfamilie ist jedenfalls in Deutschland geblieben.



Strom durch d. Sudan (2 W.)	▼	Bauernhäuser in Spanien	▼	▼	englisch, französisch: Alter	nordisches Göttergeschlecht	Rohmaterialien	▼	eine Auto-Messe (Abk.)	Fremdwortteil: richtig	▼	▼	mittels
altes Kodiergerät	▶					▼	fleißig	↻ 9	▼				
▶	↻ 1		↻ 10		Vulkan in Tansania		Weihnachtsmann (engl.)	▶		↻ 2			Film-Sternchen
ritterliche Liebeslyrik		legerer Abschiedsgruß		Speisesaal für Studenten	▶	▼				Salzlake		englischer Artikel	▼
raumsparend verpacken	▶	▼				↻ 3	Singvögel	▼	Gefäß, Topf (ugs.)	▶	▼		
kath. Theologe, Leander van ... †	▶			poetisch: flache Wiesen- gelände		japanischer Ringkampf	▶	▼			Stadt an der Weißen Elster		
erster Hieb (Axt)			Zeitungs- lieferant	▶					↻ 6				
▶		↻ 5			ehem. deutsche Girlgroup, Tic ... Toe	▶			chem. Zeichen für Antimon	▼		Abk.: von Tausend	↻ 7
▶				↻ 4		Notvorrat	▶						
kostbarer Kopfschmuck			Einzel- seite mit Ton- zeichen	▶								↻ 8	

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

[zurück zum Inhalt](#)

Eine Reise an die polnisch-ukrainische Grenze

von Dr. Carola Mayer-Hüning



Ende April reise ich zusammen mit dem Kollegen Dr. Jens Paarsch nach Polen zu einem zahnärztlichen Hilfseinsatz an der polnisch-ukrainischen Grenze.

Die in Bornheim ansässige Hilfsorganisation Dental EMT hatte durch die aktuellen Ereignisse des verheerenden Krieges in der Ukraine einen lang gehegten Gedanken in die Tat umgesetzt: zahnärztliche Behandlungen dort anzubieten, wo sie benötigt werden.

Zusammen mit der Stuttgarter Hilfsorganisation STELP wurde ein Rettungswagen angeschafft, der zu einer mobilen Zahnarztpraxis umgebaut wurde. Seit März 2023 ist dieses Zahnmobil mit wechselnden ehrenamtlichen Teams in Polen im Einsatz.

In Krakau besichtigen wir die wunderschöne Altstadt. Hier übernehmen wir das Zahnmobil von zwei Kollegen und machen uns

250 km in Richtung Osten zu unserem Einsatzort Przemysl auf die Reise. Przemysl liegt direkt an der polnisch-ukrainischen Grenze an der

Haupt-Bahnlinie Przemysl-Lwiw. Täglich kommen in dieser Stadt 5-6 Züge mit jeweils etwa 300 Menschen aus der Ukraine an. Fast genauso viele Menschen reisen auch kurzzeitig in die Ukraine zurück um z. B. die zurückgelassenen Familienmitglieder zu besuchen.

Unser Einsatzort für die nächste Woche ist die Flüchtlingsunterkunft der Hope- Foundation.

In dieser provisorischen Unterkunft, einer ehemaligen Lagerhalle, können ukrainische Geflüchtete für ein paar Tage unterkommen. Wir behandeln sowohl ukrainische Geflüchtete als auch freiwillige Helfer aus

Holland, Kolumbien, den USA, Russland, England und Deutschland. Unser Angebot wird von den Geflüchteten und auch von

freiwilligen Helfern dankbar angenommen. Seit Beginn des russischen Angriffskrieges kamen Schätzungen zufolge über 7 Millionen Ukrainer nach Polen. Das polnische Gesundheitssystem ist überlastet, sowohl für Geflüchtete als auch für Helfer ist es schwer, Zugang zu medizinischer und zahnmedizinischer Versorgung zu bekommen.

Kinder spielen Ball auf dem Parkplatz vor der Unterkunft zwischen LKWs und unserem Zahnmobil oder malen mit Straßenkreide. Sie schei-

nen zumindest für einen Augenblick die Schrecken des Krieges zu vergessen. Ihre Mütter sehen erschöpft und sorgenvoll aus. Nach Vätern fragen wir nicht.

Vor der Unterkunft treffen wir einen jungen Mann. Wir erfahren aus seinen plastischen Schilderungen und mit Hilfe des Google-Übersetzers, dass er eine ukrainische und eine russische Babuschka hat. Die eine Babuschka wurde umgebracht. Nun kämpft er, selbst Pole, in einer freiwilligen polnisch-ukrainischen Kampfeinheit für die Ukraine. Er kommt von Kämpfen aus Kramatorsk und Bachmut zurück, ist nun ein paar Tage in Przemysl und geht nächste Woche wieder an die Front. Er sitzt den ganzen Tag vor der Unterkunft. Wenn ich ihn im Vorbeigehen treffe, werde ich begrüßt und gehezt. Eine Familie aus Bachmut, der

etzt völlig zerstörten ukrainischen Front-Stadt, kommt zu uns zur Behandlung. Der Vater zeigt uns Fotos seiner Familie aus guten Zeiten vor dem Krieg: Seine Frau mit Sonnenbrille am Strand, Babyfotos seiner Kinder. Dann zeigt er uns Videos von seinem zerstörten Haus in Bachmut. Die Familie floh nach Zerstörung des Hauses zunächst innerhalb der Ukraine nach Westen. Auch dort wurde es zu gefährlich, sie flohen ins polnische Przemysl. Am nächsten Tag geht es für die Familie vom Bahnhof Przemysl mit dem Zug nach Norwegen. Eine Reise in ein unbekanntes Land und in eine ungewisse Zukunft. Der Großvater bleibt in der Ukraine zurück. Es kommen auch freiwillige Helfer zu uns zur Behandlung. Es sind junge Leute, die ihre Fähigkeiten wie Kenntnisse in Russisch oder Ukrainisch einsetzen oder einfach tatkräftig dort anpacken, wo es nötig ist. Eine nette ukrainische Studentin übersetzt für uns. Einige Helfer gehen täglich zum Bahnhof in Przemysl und gucken, wer Hilfe benötigt. Viele ankommende Ukrainer reisen direkt in andere Länder in Richtung Westen weiter. Andere wissen nicht, wo sie überhaupt hin sollen. Ein älterer Engländer evakuiert als Fahrer Menschen aus der Ukraine. Ein junger Deutscher und ein Holländer transportieren Hilfsgüter, Lebensmittel und Hygieneartikel zu den meist älteren zurückgebliebenen Menschen bis kurz vor die Frontlinien. Der junge Mann aus Deutschland zeigt uns Videos von einem Bauern, der seinen zurückeroberten Acker eigenhändig entmint hat und von einem Bombentrichter, dessen Größe man erst erahnt, als ein Mann in ihn hinein steigt. Der Holländer zeigt Videos von einer von Bomben zerstörten Krankenstation. Auch die jungen



russischen freiwilligen Helfer beeindruckt uns. Sie können nicht mehr in ihre Heimat zurück, weil sie sich gegen das russische Regime positioniert haben. Zwei ältere Amerikanerinnen evakuieren und versorgen für eine Tierhilfsorganisation mit viel Herzblut Katzen und Hunde. Die beiden lachen gern, was mit ihren neuen Frontzahnfüllungen auch wieder herzlich möglich ist.

An einem Abend verpassen wir mit unserem Zahnmobil den Abzweig zum Hotel. Wir fahren auf die ukrainische Grenze zu. Die Landschaft ist wunderbar, gelbe Rapsfelder, so weit das Auge reicht, gut bestellte Felder, kleine polnische Grenzorte mit gepflegten Häusern und blühenden Blumen im Vorgarten. Wie schön mag es erst in der Ukraine sein.

Lwiw soll noch schöner als Krakau sein, wurde uns erzählt. Kaum zu glauben, dass hinter der in Sichtweite liegenden Grenze Krieg ist.

Am letzten Arbeitstag machen wir vor dem Abschiednehmen ein Gruppenfoto. Der freiwillige Kämpfer ist auch dabei. Ohne Abschied geht er weg. Ich laufe hinter ihm her und halte ihm: Dbaj o siebie! - Pass gut auf dich auf! auf meinem Handy unter die Nase.



Geistesblitz

Es ist besser voller Hoffnung zu reisen, als anzukommen.

Aus den USA

[zurück zum Inhalt](#)

LZ

LebensZeit

Ausgabe 4/2023

kostenlos Magazin für Senior*innen



Schwerpunktthema Innehalten

Sich von der Seele schreiben.

Innehalten.

Neubeginn

Befreiende Neudeutungen.

Zur Bedeutungsvielfalt.

... nach einer Diagnose.



Auf eine Minute ...

wie schön, dass wir Sie auch im letzten Quartal des Jahres 2023 wieder zu unseren treuen Lesern*Innen zählen dürfen.

Beständigkeit ist ja in unserer heutigen schnelllebigen Zeit schon fast zu einem Fremdwort geworden. Auf viele liebgewordene Gewohnheiten mussten wir im Laufe der letzten Jahre verzichten oder uns umgewöhnen und werden täglich mit geänderten Verfahren und Abläufen konfrontiert. Ich denke z.B. an den Besuch einer Veranstaltung: das Bestellen von Eintrittskarten ist vielfach nur noch online möglich, ebenso wie eine Terminplanung in einer Arztpraxis, die häufig telefonisch kaum noch erreichbar ist.

Und nun liest man in der Tagespresse, dass darüber nachgedacht wird, das Bargeld abzuschaffen, es wäre demnächst dann nur noch elektronisch existent. Was wird uns älteren Bürgern nicht noch alles abverlangt?

Auch in der Redaktion der „LebensZeit“ ist die Zeit nicht stehen geblieben, und so kann der aufmerksame Leser*in einen Zusatz beim Druck unter verschiedenen Artikeln finden. Haben Sie auch schon mal diese merkwürdigen schwarzen Kästchen unter einigen Artikeln gesehen? Was be-

deuten sie? Es sind sogenannte QR-Codes. Diese QR Codes sind Zeichenketten, sogenannte Quick Response Code, die von vielen Smartphones gelesen werden können. Sie sind wie ein Barcode auf Lebensmittelverpackungen. Und wozu dienen sie? Mit Hilfe eines solchen QR-Codes kann der Leser*in sich den Artikel auf sein Smartphone laden und vorlesen lassen. Eine große Hilfe und Erleichterung für Menschen, denen das Lesen unser Artikel schwerfällt. Und wie kann man sich den QR Code herunterladen? Man

benötigt ein Smartphone mit einer Foto-App. Die muss man öffnen und den QR Code fotografieren. Er wird von der App. automatisch erkannt und erlaubt den Zugriff über YouTube auf den Artikel in der „LebensZeit“, der nun auch in gesprochener Form zur Verfügung steht.

Sie haben meine Erläuterungen nicht so ganz verstanden? Das macht gar nichts. Melden Sie sich in der Seniorenvertretung. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Impressum

Ausgabe	4/2023
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl, Andrea Keferstein, Rita Bracht-Jesper, Werner Steinbring, Gisela Bonn, Alexander Lazarevic
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Rita Bracht - Jesper Hans-Michael Zons
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	Viaprinto
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333
Kontakt	lebenszeit-dinslaken@web.de

Veranstaltungstermine

Oktober bis Dezember 2023

KULTUR

DINSLAKEN

Mittwoch, 18. Oktober, 15.30 Uhr - Dachstudio Stadtbibliothek

Eliot und Isabella im Finsterwald

Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren

Opa wurde von Bocky und seiner Rüpelbande entführt. Eliot und Isabella folgen der Spur durch den tiefen, finsternen Wald, wo für Rattenkinder viele Gefahren lauern.



© Ingo Siegner

Sonntag, 22. Oktober, 18 Uhr - Werkhalle im Walzwerk

Peter Autschbach's TA2

Jazz-Konzert

Dem Dinslakener Publikum ist Peter Autschbach in vielen Formationen bekannt. TA2 ist seine brandneue vierköpfige Band, in der er ganz genau mit den richtigen Leuten umgeben ist: Nico Deppisch (Bass), Marta Danilkovich (Violine) und aus den USA Jordan Proffer (Schlagzeug).



Samstag, 4. November, 20 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Fabian

Schauspiel nach dem Roman von Erich Kästner - Premiere Burghofbühne Dinslaken

Erich Kästners äußerst anschauliches Porträt der späten zwanziger und frühen dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts. Fabian könnte in seinem Idealismus sowie in seinem Hadern doch auch ein Zeitgenosse unseres Jahrhunderts sein.



© Burghofbühne

Sonntag, 12. November, 16 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Zwei Tauben für Aschenputtel

Nach den Brüdern Grimm

Eine behutsam modernisierte Fassung des bekannten Märchens. Mit Hilfe von guten Freunden gelingt es ausweglose Situationen zu meistern.



Donnerstag, 16. November, 20 Uhr - Kathrin-Türks-Halle

Macbeth

Tragödie von William Shakespeare - Shakespeare Company Berlin

William Shakespeares wohl blutigstes Königsdrama - spektakulär inszeniert und voll überraschender Zeitbezüge. Live-Musik und Chorgesang als Hexenprophezeiung laden ein zu einer Reise jenseits der eigenen Ängste.



© www.axellauer.de

Samstag, 2. Dezember, 20 Uhr - Dachstudio Stadtbibliothek

Matthias Jung

Chill mal

Wer hat Teenager in der Pubertät? Der kennt hitzige Diskussionen über Schule, Zimmer aufräumen, Helfen im Haushalt. Der weiß, WhatsApp ist überlebenswichtig - und Hygiene überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Man muss lernen loszulassen! Am liebsten wohl die Kreditkarte. Es „hormoniert“ prächtig, aber chillt mal Eltern, Matthias Jung kommt zu Hilfe!



© Christoph Hirse



Inhalt

Schwerpunktthema

Kultur / Bericht

Rubriken

Innehalten

Natur erleben.

Bruch und Neubeginn

Geschichtliches.

Wir über uns.

Die Seniorenvertretung stellt sich vor.

Sich etwas von der Seele schreiben

Befreiende Neudeutungen.

Stationen meines Lebens

Geschichte einer Familie

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert.

Innehalten

Eine lyrische Annäherung.

Die Notfalldose.

Rettung aus dem Kühlschrank

Bank unterm Küchenfenster

Aufbruch oder bleiben?

3 Gedichte zum Thema

Werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger.

Photovoltaik

„Pishing“

Der Polizeipensionär informiert.

Innehalten

Zur Bedeutungsvielfalt.

Buchtipps

von Hans.-Michael Zons

Neubeginn

... nach einer Diagnose.

Buchtipps

von Klaus Preiß

Man soll mich hören

Medien machen mich laut.

Preisrätsel

[zurück zur Jahresübersicht](#)

Wir über uns.

Sehr gerne nehmen wir wieder die Gelegenheit wahr, auch im letzten Quartal über unsere Aktivitäten zu berichten, auch wenn unsere Tätigkeiten - bedingt durch eine kleine Sommerpause - etwas geringer waren.

Da es uns noch immer ein Anliegen war und ist, mit Ihnen, liebe Bürger*innen ins Gespräch zu kommen, hatten wir zum „Klön am Stand“ auf dem Hiesfelder Wochenmarkt eingeladen und uns sehr gefreut, dass einige Senioren*Innen die Gelegenheit des persönlichen Gesprächs wahrgenommen hatten. Seit August 2023 standen und stehen wir Ihnen nun auch in Lohberg für persönliche Gespräche zur Verfügung. Sie können uns einmal monatlich in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Stadtteilbüro in Lohberg besuchen. Zukünftige Termine sind noch vorgesehen:

09.10.2023/ 06.11.2023/ und
04.12.2023

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und trinken einen Kaffee oder Tee mit uns.

Damit erschöpfen sich unsere Tätigkeiten allerdings noch nicht. Wir waren auf diversen Veranstaltungen mit einem eigenen oder auch gemeinsam mit Mitarbeiter*innen des Senioren-

büros an einem Stand präsent, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Des Weiteren gingen wir der Frage einer Seniorin nach: „Wo könne sie Schutzräume in Dinslaken im Katastrophenfall finden“? Nach Auskunft der Feuerwehr der Stadt Dinslaken gibt es derzeit keine festgelegten Schutzräume. Man würde aber im Notfall situationsgerecht reagieren und entsprechende Schutzräume zuweisen.

Sehr gut wurde auch unser Angebot „Fragen im Umgang mit dem Smartphone“ im monatlich stattfindenden Smartphone-Kaffee im Mutter Theresa Haus angenommen. Bei dieser Gelegenheit möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass dies ein Angebot für alle Bürger*innen der Stadt ist, dass aber eine vorherige verbindliche Anmeldung unter der Rufnummer 02064 66549 einige Tage vorab unerlässlich ist, da die Caritas entsprechend der Teilnehmerzahl Kuchen anbieten möchte. Das Smartphone Kaffee findet einmal monatlich, jeweils am zweiten Donnerstag im Monat, statt.

Auch im Herbst dieses Jahres werden wir - wie schon mehrfach angekündigt - Smartphone Kurse sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene anbieten. Genau-

ere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro und unter der Rufnummer

02064 66549.

Da seit langem eine Warteliste für diese Kurse besteht, und wir bemüht sind, diese im Laufe der Monate abuarbeiten, ist eine rechtzeitige Anmeldung zwingend erforderlich.

Und sollten Sie gerne tanzen wollen, können Sie auch das, und zwar - wie in den vergangenen Monaten auch schon - im Alfred Delp Haus an jedem zweiten Sonntag im Monat. Der Eintritt ist frei, Kaffee und Kuchen sind gegen ein geringes Entgelt erhältlich.

Sie haben es sicher schon bemerkt: Wir bemühen uns seit Ende der Pandemie verstärkt um den Kontakt zu Ihnen, den Bürger*innen der Stadt Dinslaken.

Wir freuen uns immer über eine Resonanz, über Kritik, was wir vielleicht noch besser machen können, aber auch über ein Lob. Rufen Sie uns doch einfach mal an und sprechen mit uns.

Ihre Annette Franz
stellvertr. Vorsitzende der Seniorenvertretung



Bruch und Neubeginn

von Annemarie Möbs

Nach allen Brüchen und Irritationen, die der Zweite Weltkrieg in mein Leben gebracht hat, wurde die Freie Reichsstadt Wetzlar zu meiner Heimat. In dem geschichtlich bedeutenden Haus, das seiner Zeit das Reichskammergericht beherbergte, in dem auch Goethe eine Zeit zubrachte – fanden wir eine Wohnung. Sie war mit vielen Einschränkungen behaftet. Damals nahm man solche Umstände in Kauf, wenn nur das Leben wieder Gestalt bekam. Von meinem Schlafzimmerfenster aus hatte ich einen freien Blick auf den – vom Krieg ziemlich angeschlagenen Dom – auf einen Dom, der im eigent-

lichen Sinne kein Dom ist, weil Wetzlar nie einen Bischof hatte. Er ist die älteste Simultankirche im Rheinland und eine der ältesten Kirchen Deutschlands. Die Reformation erreichte die Stadt 1524. Im Jahr 1561 gab es eine vertragliche Regelung für die gemeinsame (wechselnde) religiöse Nutzung des Domes, die aber immer wieder verändert wurde. 1978 wurden die Rechte der beiden Gemeinden im Grundbuch eingetragen. Sie sind zu gleichen Teilen Eigentümer des Domes. Trotz gegenteiliger Ansichten zu wesentlichen Teilen der christlichen Lehre ist es den Gemeinden gelungen,

Gemeinsames zu pflegen und zu tolerieren. Als 1945 eine kleine Gruppe von Schauspielern in Eigeninitiative zwischen Trümmern und Ruinen vor dem verletzten Dom als Kulisse den Faust 1 von Goethe spielte und wir auf mitgebrachten Stühlen gebannt dem Dargebotenen folgten, wusste ich: Das Leben geht weiter. Und als ich später als Mitglied der Singakademie im Dom an der Darbietung von Oratorien teilnehmen konnte, war ich mit der Welt im Einklang. Nun steht er da als Zeuge menschlicher Auseinandersetzung mit dem Göttlichen. Er steht stolz hoch oben über der Altstadt von Wetzlar.

Innehalten

von

Ilona Eyl

Es gibt eine sehr schlichte Definition für Innehalten, die in unseren Beiträgen bisher noch nicht behandelt worden ist: „eine Pause machen“. Wenn wir zum Beispiel beim Nordic Walking uns darauf konzentrieren, sehr zügig zu gehen und möglichst viele Schritte zu schaffen, wollen wir gar keine Pause einlegen. Der Wert der Bewegung als Beitrag zu einem Kardiotraining hängt davon ab, eben „pausenlos“ zu walken. Bänke am Ufer werden ignoriert, viele Pflanzen oder Tiere einfach übersehen – alles unter dem Diktat, möglichst viele Kardiopunkte zu erreichen. Alle Smartwatches und Handy Apps sind darauf programmiert, gerade nicht inne-

zuhalten, damit unbedingt 13 000 Schritte pro Tag erreicht werden.

Das alte Wort „Eile mit Weile“ scheint vergessen zu sein. Innehalten beim Gehen bedeutet heute Konditionsmangel und wird als Versagen empfunden.

Dabei kann es ein großer Gewinn sein, auch einmal bewusst innezuhalten. Am Ufer stehen bleiben, tief atmen und fühlen, wie der Brustkorb sich weitet, die Natur mit allen Sinnen aufnehmen, die Wasservögel beobachten und auch ganz leise Geräusche wahrnehmen, die sonst vom Geräusch der Walking Stöcke verschluckt werden, kann bewusstseins-erweiternd sein. Natürlich ist Kar-

diotraining sinnvoll – aber Pause machen auch. Innehalten muss nicht immer der Auseinandersetzung mit Erlebtem dienen, muss nicht Pläne für die Zukunft nach sich ziehen, sondern kann auch genutzt werden für genussvolles Eintauchen in die Schönheit der Welt.

Wir modernen, digital affinen Menschen können leider nur noch selten empfinden, was Paul Gerhard vor fast 400 Jahren so ausgedrückt hat:

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud

In dieser schönen Sommerzeit

An deines Gottes Gaben.“

Helga Schubert: Der heutige Tag - ein Stundenbuch der Liebe

Achtsam sein heißt, im Moment, im Hier und Jetzt zu bleiben, kein Kopfkino zuzulassen. Als modernes Achtsamkeitsgerede soll es allemal helfen, einen stressigen Alltag zu überstehen. In Helga Schuberts Buch „Der heutige Tag“ ist es jedoch mehr als das, es ist ein Lebensmotto. Nach einem langen gemeinsamen erfüllten Zusammenleben pflegt die 83-jährige Erzählerin ihren 96-jährigen schwer dementen Ehemann.

Niemand will krank und pflegebedürftig werden, am Ende des Lebens „dahinsiechen“, wie es oft heißt. Und doch kommt es für die allermeisten Menschen am Lebensende genau so. Sich damit auseinanderzusetzen ist daher eine nachvollziehbare Idee und die Lektüre von „Der heutige Tag“ ein hilfreicher Start.

Achtsamkeit wird hier abweichend vom Mainstream verstanden als der Wunsch, die letzten schönen Momente der verbleibenden gemeinsamen Zeit zu erleben. Gemeint ist damit die Rückbesinnung auf erfüllende Momente, Erinnerungen, Gemeinsamkeiten, gute Zeiten.

Achtsamkeit heißt hier aber auch, loslassen von der eigenen Verletzung, der Bedrängnis, welche die Hilflosigkeit des anderen in mir auslöst.

Das alles kann dazu helfen, die Achtung der Menschenwürde auch in einem entwürdigenden Zustand der Hilflosigkeit aufrecht zu erhalten.

Ein einfühlsames Buch, das aber auch die Bedrängnisse des Pflege-

alltags wie umgekippte Rollstühle, Dutzende Tabletten täglich, aber manchmal kein gegenseitiges Erkennen nicht auslässt.

„Manchmal trauere ich nur um mich, diese Traurigkeit ist einsam und kalt. Sie ist voll Vorwurf und Enttäuschung und Bitterkeit.“

In einem Moment des Zweifels, wie weit den die Selbstaufgabe bei dem einfühlsamen Umgang mit ihrem dementen Mann gehen muss, erinnert sie sich an ein Gebet des Franz von Assisi: „Herr,

gib mir die Kraft die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen. Insgesamt ein liebevolles, manchmal aber auch hartes Buch, das jedem Leser, der sich in einer ähnlichen Situation befindet oder für den sich ein solches Szenario abzeichnet, eine Lebensperspektive bietet.



[zurück zum Inhalt](#)

Sich etwas von der Seele schreiben

von
Klaus Preiß

Der erste Gedanke bei diesem Beitrag hier war: Innehalten heißt, sein Leben Revue passieren lassen, erinnern, die Geschichte seines Lebens schreiben, der Nachwelt zur geflissentlichen Beachtung übergeben, also eine Autobiografie verfassen. Und je öffentlicher die zu erwartenden Leserschaft sein würde, desto unpersönlicher würde es werden. Überdies sagt die neuere Gedächtnisforschung, dass Erinnerungen an lange zurückliegende Ereignisse und Situationen meist verfälscht sind durch sogenannte Narrative, das heißt in die Einbettung von umfassenden, zusammenhängenden Deutungen und Interpretationen, in denen die einzelnen Ereignisse nicht mehr realitätsgerecht erinnert oder auch vollkommen ausgeblendet werden. Welchem Wahrheitsanspruch kann ein solches Schreiben dann noch gerecht werden? Und was soll damit bezweckt werden?

Der zweite Gedanke war: Innehalten, um sich etwas von der Seele zu schreiben. Vielleicht ist man in seinem Leben an einem Punkt angekommen, an dem sich

Fragen und Unklarheiten auftürmen. Durch Schreiben möchte man Struktur in diesen Wust bekommen. Obwohl, wenn man sich etwas von der Seele geschrieben hat, dann ist das ja nicht komplett weg. Man hat jetzt nur einen anderen Zugang dazu. Frei nach Heinrich von Kleist könnte man sagen: Über die allmähliche Verfertigung des Gedankens beim SCHREIBEN. Kann schreiben hilfreich sein bei der Klärung von Lebenssituationen?

In der Kommunikationspsychologie gibt es das Aktive Zuhören. Dabei bleibt der Zuhörer mit seiner Meinung und Stellungnahme völlig passiv. Aktiv wird er nur mit der Rückmeldung von Gefühlsqualitäten, die das Erzählte bei ihm selbst ausgelöst haben. Er gibt damit dem Erzählenden die Möglichkeit, seinen Gedanken fort zu führen und weiter zu vertiefen. Diese Form des „sich etwas von der Seele Schreibens“ könnte demgemäß als die Technik eines Selbstgesprächs verstanden werden, bei dem vielleicht bisher nicht zugelassene Gefühle zu bestimmten Lebenssituationen oder

übersehene Deutungen von Erlebnissen aufblitzen. Bisher belastende Erlebnisse können in einem neuen, befreienden Licht erscheinen.

Diese Art des Schreibens ist natürlich weit entfernt von einer Autobiografie. Sie hat eher Anklänge an das Tagebuchschreiben, und wie das Tagebuchschreiben wendet sich dieser Text auch nicht an eine Leserschaft. Diese Form der Selbstbetrachtung braucht kein Publikum.

zurück zum Inhalt



PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



Gefördert durch den
Kreis Wesel

www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags, mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner sind:

Benedikt Terhorst Tel.-Nr. 66783

Sarah Köster Tel.-Nr. 66596

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie donnerstags von 10.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

[zurück zum Inhalt](#)

Strom durch d. Sudan (2 W.)	▼	Bauernhäuser in Spanien	▼	▼	englisch, französisch: Alter	nordisches Göttergeschlecht	Rohmaterialien	▼	eine Auto-Messe (Abk.)	Fremdwortteil: richtig	▼	▼	mittels
altes Kodiergerät	→					▼	fleißig	↻ 9	▼				
→	↻ 1		↻ 10		Vulkan in Tansania		Weihnachtsmann (engl.)	→		↻ 2			Film-Sternchen
ritterliche Liebeslyrik		legerer Abschiedsgruß		Speisesaal für Studenten	→					Salzlake		englischer Artikel	▼
raumsparend verpacken	→	▼				↻ 3	Singvögel	▼	Gefäß, Topf (ugs.)	→			
kath. Theologe, Leander van ... †	→			poetisch: flache Wiesen-gelände	▼	japanischer Ringkampf	→				Stadt an der Weißen Elster	▼	
erster Hieb (Axt)			Zeitungs-lieferant	→					↻ 6				
→		↻ 5			ehem. deutsche Girlgroup, Tic ... Toe	→			chem. Zeichen für Antimon	▼		Abk.: von Tausend	↻ 7
→				↻ 4		Not-vorrat	→						
kostbarer Kopfschmuck			Einzel-seite mit Ton-zeichen	→								↻ 8	
raetseltunde.com													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

[zurück zum Inhalt](#)

Stationen meines Lebens

von
Annemarie Möbs

Als ich am 27. Oktober auf die Welt kam, waren in der Familie Schwarz schon 3 Kinder: Helene 16 Jahre, Ilse war 13 Jahre und Rudolf 10 Jahre alt. Mein „Lauf“ hatte keinen guten Anfang. Unsere Mutter starb infolge einer unsachgemäßen Hausentbindung 4 Wochen nach meiner Geburt. Das war ein Unglück, dessen Folgen mich mein Leben lang begleitet haben. Die drei schon herangewachsenen Kinder akzeptierten nicht die neue Verbindung unseres Vaters. Die Familie zog aus Oberbieber weg und lebte fortan in Essen-Borbeck. Wir wohnten im Schulhaus in der Wüstenhöfer Straße. Vater war Rektor der ev. Volksschule. Für mich war das Leben dort paradiesisch. Der große Schulhof bot alles, was man sich nur wünschen mochte. Und in der Zeit begann wohl auch meine Liebe zu Blumen. Den kleinen Schulgarten, der in Vergessenheit geraten war, durfte ich nach meinen Wünschen gestalten. Wir Kinder aus den umliegenden Häusern waren eine eingeschworene Spielgemeinschaft. Die Straße gehörte uns zum Fangen -Spielen, Rollschuhlaufen, Verstecken spielen, Pinnchenkloppen, Knicker in Vertiefungen kullern, Bilder tauschen und Neuigkeiten besprechen. Die Väter der Kinder waren Mitarbeiter der Zeche Wolfsbank. Da gab es immer Interessantes zu erfahren. So haben wir gemeinsam sehr laut auf der Straße gerufen: „Hitler verkrache, Moskau erwache!“ Einige der Kinder waren katholisch. Sie nahmen mich mit in ihre große Kirche. Es roch so geheimnisvoll und war so „bunt“. Wie eine gro-

ße Freiheit wirkte es, dass für uns Kinder die Häuser und Gärten der Bergmannsfamilien frei zugänglich waren. Die Kaninchen interessierten mich ganz besonders. Der Tageslauf veränderte sich, als einige Kinder in weiterführende Schulen gingen. Ich besuchte die Luisenschule in Essen. Eine Stunde brauchte ich für den Hinweg. Zu der Zeit fiel mir das Lernen schwer. Gut war ich allerdings im Sport und das verschaffte mir Respekt in der Klasse. Allmählich gewann ich auch Sicherheit in anderen Fächern, besonders im Bereich der Naturwissenschaften. Ein unfassbares, erschütterndes Erlebnis war die „Reichskristallnacht“. Ich konnte nicht erkennen, warum alle die schönen Geschäfte in der Innenstadt in Essen verwüstet waren. Dann kam der Krieg. Von nun an fuhr ich am Morgen mit ungutem Gefühl zur Schule. Werde ich heute wieder heimkommen? Wir fuhren zur Schule, auch wenn in den Nächten der erholsame Schlaf vielfach unterbrochen wurde, um den Luftschuttkeller aufzusuchen. 1943 nahm mein Leben einen völlig anderen Verlauf als geplant: Mein Vater wurde mit den in Essen noch verbliebenen Grundschulkindern nach Sontheim bei Memmingen verschickt. Wir bekamen in einem Einfamilienhaus 2 Zimmer zugewiesen, durften Bad und Küche mitbenutzen. Ich besuchte nun das Gymnasium für Jungen in Memmingen. Es war Krieg, die Schule wurde zum Lazarett und die großen Schüler wurden Soldaten. Der Unterricht fand in den Gaststätten der Stadt Memmingen statt. Zum Ende des letzten Kriegsjah-

res wurden alle älteren Schüler der Schule zur Hopfenernte in die Hallertau verschickt. Die Rückreise war abenteuerlich, es fühlte sich niemand mehr zuständig. Als der Krieg beendet war, kamen die Besatzer. In Sontheim waren es Amerikaner. Sie durchsuchten die Häuser und nahmen Wertvolles mit. Nach einer Zeit des angespannten Wartens auf Zeichen für die Zukunft, bekam mein Vater eine Stelle als Schulrat des Kreises Wetzlar. Ich wurde nun Schülerin der Oberschule für Mädchen und machte dort im Jahr 1947 Abitur. Ich hatte den Wunsch, Chemie zu studieren und bekam auch bald einen Studienplatz in Gießen. Dort traf ich auf meinen späteren Mann. Nach 6 Semestern Chemie sattelte ich um auf Pädagogik. Ich war damit einem Angebot des Landes Hessen gefolgt. Hessen brauchte dringend Lehrer. Die Lehrer aus der vorherigen Zeit waren fast alle politisch belastet. Es begann die Entnazifizierung. Im Jahr 1955 haben Walter Möbs und ich geheiratet. Wir wohnten in Asslar, einem Dorf bei Wetzlar. Dort war ein Teil der Seifenfabrik der Familie Möbs. Unsere 3 Kinder sind in ländlicher Umgebung mit viel Kontakt zu Natur und Landwirtschaft aufgewachsen. Infolge des verlorenen Krieges musste das Unternehmen „Möbs“ Reparationen leisten. Das war vor allem der für die Produktion von Seife absolut notwendige Trockenschrank. Die Wiederbeschaffung eines Schrankes brachte das Unternehmen in

finanzielle Schwierigkeiten. Das veranlasste einen Teil der Mitinhaber dazu, den Betrieb zu schließen. Damit beginnt in meinem Lebenslauf ein ganz neues Kapitel. In Dinslaken bauten wir das Haus, das für unsere Familie und die Mitbewohner aus Asslar zum Heim wurde. Mein Mann nahm eine Stelle bei der Ruhrchemie an und ich wurde Lehrerin

an der Hauptschule in Walsum. Keine ganz einfache Umstellung für mich. Die Hauptschule war ein neuer Schultyp. In gewisser Weise eine weiterführende Schule, die mit dem 10 Schuljahr endete. Ein erfolgreicher Abschluss ermöglichte den Besuch des Gymnasiums. Die relativ große Zahl von Kindern zugewanderter Familien aus unterschiedlichen

Herkunftsländern stellte mich vor eine neue Herausforderung. In der Rückschau war es eine gute Zeit für mich. Wahrscheinlich auch deshalb, weil an der Schule ein gutes „Miteinander“ gepflegt wurde. Nun bin ich Oma und Urgroßmutter, pflege meinen Garten so gut ich es noch kann, lese viel und male für mich, nachdem ich in der VHS Unterricht genommen habe und besuche Angebote der



Symptome richtig deuten Ratgeber klärt über Nebenwirkungen von Medikamenten auf

„Das haben wir leider gerade nicht vorrätig, tut mir leid.“ – dieser Satz ist in Apotheken derzeit immer häufiger zu hören. Ob Krebsmittel, Blutdrucksenker oder Fiebersaft: Lieferengpässe gibt es aktuell bei vielen Medikamenten. Wer dann zu Präparaten anderer Hersteller mit dem gleichen Wirkstoff oder der gleichen Wirkstoffgruppe greifen will, sollte das unbedingt vorher mit dem Arzt abklären. Schließlich können die Alternativen auch andere Nebenwirkungen haben. Doch wie genau entstehen diese

negativen Begleiterscheinungen eigentlich? Woran kann man sie erkennen? Der Ratgeber „Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten“ der Verbraucherzentrale hat Wissenswertes rund um Pillen und Pulver parat.

Das Buch gibt auch medizinischen Laien hilfreiche Informationen an die Hand, um ernste Anzeichen für Nebenwirkungen von leichten Beschwerden unterscheiden zu können. Anschaulich wird erklärt, wie Arzneimittel wirken und unter welchen Umständen sie sogar abhängig machen können. Zudem ist zu erfahren, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel mit

Medikamenten interagieren und somit Einfluss auf deren Wirkung haben können. Beispiele und Erfahrungsberichte sorgen zudem für die richtige Dosis, um sich im Alltag auf mögliche Nebenwirkungen einzustellen. Auch wird das Rüstzeug vermittelt, damit bei einer ärztlichen Diagnose die richtigen Fragen nach zu erwartenden Nebenwirkungen der Medikation gestellt werden können. Der Ratgeber „Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. Erkennen und bewerten“ kostet 16,90 Euro und ist in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale Dinslaken erhältlich.

0211 / 38 09-555

Die Notfalldose

*Rettung aus dem Kühlschrank,
wenn's schnell gehen muss*

Immer mehr Menschen leben im hohen Alter allein im eigenen Haushalt mit der Angst vor einem medizinischen Notfall, und diese oftmals als ständigen Begleiter.

Ein Notfall: Die Wohnungstür verschlossen, Rettungssanitäter können sie nur mit Hilfe von Feuerwehr oder Polizei betreten, der Bewohner/die Bewohnerin nicht ansprechbar, der Medikamentenplan erst nach einigem Suchen im Bad auffindbar, wichtige Angaben über Erkrankungen oder Patientenverfügung befinden sich im Papierstapel auf dem Schreibtisch usw. usw..Ein Szenario, das nicht sein müsste, denn es vergeht wichtige, lebensrettende Zeit bei der Suche nach Unterlagen.

Dabei gibt es sie längst: Die effektive Hilfe für die Retter: die Notfalldose, die neben Butter, Käse, Eiern, Milch und Marmelade im Kühlschrank deponiert sein sollte. Hinter diesem kleinen Behältnis verbirgt sich eine äußerst clevere Idee, denn jeder Notarzt, Sanitäter und Pfleger*Pflegerin weiß um die Existenz der kleinen blauen, grünen oder roten Kunststoffdosen, die jeweils mit einem Schraubdeckel verschlossen sind.

In ihr befinden sich ein Infoblatt, das auch mit Hilfe des Hausarztes oder Pflegedienstes ausgefüllt werden kann. Es soll

Auskunft über Erkrankungen des Bewohners*der Bewohnerin wie z.B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschrittmacher, Defibrillator, Gerinnungsstörungen und Blutgruppenzugehörigkeit, den Medikamentenplan, aber auch Hinweise auf die nächsten Angehörigen und den Hausarzt geben.

Darüber hinaus befinden sich in ihnen zwei Aufkleber mit einem Hinweis auf das Vorhandensein einer solchen Notfalldose im Kühlschrank Die Aufkleber sollten zweckmäßigerweise innen an der Haus-oder Wohnungstür und außen an der Kühlschranktür angebracht sein.

Und warum soll diese Dose nun ausgerechnet im Kühlschrank aufbewahrt werden? Es gibt eine ganz einfache Antwort: In fast jedem Haushalt gibt es einen Kühlschrank. Somit wissen die Ersthelfer sofort, wo die lebensrettenden Informationen zu suchen sind.

Erfunden wurde diese kleine Dose in Großbritannien. Ganz

gleich, ob der Alarm von der hilfsbedürftigen Person selbst oder von Dritten geschlagen wurde: Die Rettungskräfte können ohne langes Suchen auf wichtige Informationen zurückgreifen. Doch es gibt noch weitere sinnvolle Einsatzmöglichkeiten: Die Notfalldose kann mit ins Krankenhaus genommen werden und findet inzwischen in einigen Kliniken auch beim Entlassungsmanagement ihren Einsatz. Und selbst im Handschuhfach des eigenen Autos oder auf Urlaubsreisen wird sie gerne mitgenommen.

Leider gibt es immer noch Ärzte, Rettungsstationen und Pflegedienste, aber auch Senioren und Seniorinnen, die von der guten Idee der Notfalldose noch nie etwas gehört haben. Aus diesem Grund bemüht sich nun auch die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken um ihre weitere Verbreitung und kann - dank der Unterstützung durch den VdK - kostenlos Notfalldosen an interessierte Senioren*Innen abgeben.

Nehmen Sie, liebe Leser/Leserinnen das Angebot an und machen regen Gebrauch davon.



Ihre Seniorenvertretung

zurück zum Inhalt



Innehalten

Ich würde gern innehalten, bin müde, voller Falten.

Aber dann? Wann fange ich wieder an?

Oder lasse ich es bleiben, ein für allemal?
Nach dem Motto: Ist doch egal.

Halt ich nicht an, hält es mich an.
Man fliegt aus der Kurve, wenn man nicht bremsen kann.

Trotzdem ist mir bange und ich weiß nicht, wie lange
innehalten dauern kann. Und wie fühlt es sich an?

Vielleicht ist da nur tiefe Leere, eine bleierne Schwere,
in die man versinkt und niemand der winkt.

Eine Auszeit nehmen, in Klausur gehen,
gewohntes Tun und Denken unterbrechen.

Wenn ich es wage und nicht verzage,
kommen vielleicht leichtere Tage. Könnte das sein?

Ach könnte man eine Versicherung abschließen
Iduna lässt grüßen. Das ist garnicht dumm.

Es braucht einen, der winkt, bevor man versinkt.
Es muss jemand geben, der einen hält, bevor man fällt.

Jemand, dem man vertraut als Wecker, wenn man träumt,
als Anker, wenn man schwimmt, wenn man nicht mehr weiß, was stimmt.

So könnt es gehen

Rita Bracht-Jesper im August 2023.

[zurück zum Inhalt](#)

Auf meiner Bank unterm Küchenfenster.

von Axel Emmrich



Es ist schon wieder Sommer. Die Rosen vor meiner Bank mit ihren üppigen weiß-rosa Blütendolden sind verblüht und geschnitten. Nur da und dort noch erfreuen mich noch einzelne Nachblüten. So sitze ich in der August Sonne mit einer Tasse Tee.

Meine Ohren, diese großen Einfallstraßen in mein Inneres, haben sich weit geöffnet für die Stille in meiner Straße und Umgebung. Kaum ein Laut bewegt sich auf meinen Ohrwegen hin zu mir. Liegt es am Zustand meiner Ohren, am Alter der Bewohner rings um mich, die meisten, wie

ich selbst inzwischen pensioniert oder an der spätsommerlichen Wärme, die zur Ruhe ruft oder an allem zusammen?

Jedenfalls liegt eine beruhigende Stille in der Luft.

„Ich sitze...“, oft habe ich das schon in meiner Kolumne geschrieben. Diesmal passt der Satz besonders zum Themenheft „Innehalten“. Sitzen als Pause, als Unterbrechung der Bewegung oder auch des Bewegtwerdens.

Mein Tee dampft nicht. Ein japanischer Tee, kalt aufgesetzt, erfrischt in sommerlicher Wärme. So sitze ich und lausche einem

großen Insekt. Es summt irgendwo zwischen Pflanzen verborgen. Von mir ungesehen. Und ist doch da, in mir sogar, je länger ich höre. Und so mitten im Lauschen erscheint vor meinem inneren Auge Ernst Barlachs „Fries der Lauschenden“.

Neun geschnitzte Eichen Figuren, die dem lauschenden Innehalten so grundverschiedenen Ausdruck verleihen: beim begnadeten Denken, beim Pilgern, im Gespräch mit Gott, beim Träumen, beim Tanzen, beim Wandern usw.... Ist das nicht seltsam? Wie kann es für scheinbar dasselbe so unterschiedliche Aktivitäten geben? In meinen Augen zeigt der Fries der Lauschenden eine große Gemeinsamkeit: Alle Figuren machen einen Moment Pause von sich selbst. Sie gehen auf in etwas anderem: der Natur beim Wandern, im Denken, im Fall des Begnadeten, im lächelnden Einverstanden-Sein mit der erlebten Schöpfung, wie bei der Pilgerin usw.

Ich nehme mir vor, Barlachs Fries bald noch einmal genau anzuschauen.

Für den Augenblick gebe ich mich aber noch dem Lauschen im Sitzen und Tee schlürfen auf meiner Gartenbank hin. Und mir erscheint in diesem Moment der gerade noch so dahin gesagte Begriff als Schlüssel zum Verständnis allen Innehaltens: Es ist die Hingabe an etwas Anderes als sich selbst, eine Art Erlösung von sich selbst auf Zeit.

[zurück zum Inhalt](#)

Man soll mich hören

von

Klaus Preiß

[zurück zum Inhalt](#)

Was war zuerst da? Waren es einfach nur die explodierenden technischen Möglichkeiten einer digitalen Technik, die eine schier unbegrenzte Möglichkeit der virtuellen Kontaktaufnahme schufen. Da konnte plötzlich jeder zu allem seine Meinung abgeben. Mit jedem LIKE (zustimmender Kommentar auf einen Inhalt) steigt das Gefühl, gefragt und wichtig zu sein. Ist es also nur die Technik, die den Menschen verführbar macht und ihn zu Handlungen verleitet, sich zu offenbaren?

Oder ist es vielleicht das Bedürfnis des Menschen, sich zu präsentieren und wahrnehmbar zu machen, das schon immer da war und jetzt auf einmal die Chance hat, unbegrenzt ausgelebt zu werden? Jeder weiß im Grunde genommen ziemlich genau, dass seine Selbstoffenbarungen in diesen LIKES ausgenutzt werden zu einer gezielteren Beeinflussung durch kommerzielle Interessen. Das ist aber offensichtlich kein Grund, es zu unterlassen. Warum also dieses oft stundenlange Herumsurfen in Sozialen Netzwerken?

Aufmerksamkeit zu erhalten ist bei den gestiegenen Möglichkeiten

der allseitigen Selbstdarstellung immer schwieriger geworden. Da muss man schon am Ball bleiben. Wer wahrgenommen werden will, muss sich schon was einfallen lassen. Z.B. schrill oder aggressiv daher kommen. Das Bedürfnis, die Aufmerksamkeit von anderen zu erhalten, kann verleiten zu langen Aufenthalten im „Netz“ und oft auch zu provokanten Meinungsäußerungen, die im normalen Leben vielleicht so nicht gefallen wären. Man kann hier sicherlich von einem Sog sprechen, entstanden aus Ängsten und Verunsicherungen. Das gilt für die Produzenten der provokanten Inhalte genau so wie für die Nutzer, die ihre LIKES dazu abgeben und die Produzenten damit weiter anspornen.

Gibt es Möglichkeiten, durch Innehalten diesen Sog zu verlassen?

Ein Aussteigen aus diesem Sog darf nicht bedeuten, dass man sich allen Medien komplett entzieht. Solange ich von der Sorge und Angst getrieben bin, nicht angemessen in den sozialen Medien wahrgenommen zu werden, bleibe ich ein Opfer dieser „Klickköder“. Erst

wenn ich beginne, mich mehr und mehr auf meine ureigenen Gedanken, Ansichten und Beweggründe zu besinnen, kann ich diesem Sog etwas entgegenhalten. Die Achtsamkeit kommt hier wieder ins Spiel. Im Kern geht es hierbei darum, sich ab zu schotten von diesen einströmenden Aufmerksamkeitskillern. Innehalten heißt hier, sich auf seine eigenen Wahrnehmungen der Welt zu konzentrieren, einer Welt, die unserem Wesen entspricht und in der wir wirksam sein können.

Die Flut der überhitzten Medieneinwirkungen bleibt in ihrer Hysterisierung immer oberflächlich, auf schnellen Verzehr aus. Achtsamkeit bedeutet demgegenüber sich auf eine Beobachterposition zurück zu ziehen und von da aus aktiv die wichtigen Dinge der Welt im Kopf zu konstruieren, sich eine gute Welt im Kopf zu gestalten. Sich dem Medienlärm zu entziehen heißt also nicht, sich einfach nur abzuschotten und zu verweigern, sondern aktiv einen tieferen Zugang zur Welt zu finden. Wenn wir ein anderes, der Welt angemessenes Denken aufbauen wollen, müssen wir uns dem Sog der aufmerksamkeitsheischenden Medien entziehen. Eintauchen in erfüllende Hobbies, Hinwendung zu Menschen in unserer Umgebung können nur einige Beispiele für die richtige Richtung sein.

Gesagt, getan? Ein Problem kann schon darin liegen, die hysterisierende Natur mancher Medien überhaupt zu erkennen.



Werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger mit Ihrer PV-Anlage!

Sie möchten die Kraft der Sonne für die Stromerzeugung auf dem heimischen Dach nutzen?

Mit einer Photovoltaik-Anlage können Sie Ihren eigenen Strom produzieren und direkt zuhause verbrauchen – nachhaltig und klimaschonend. Eine Photovoltaik-Anlage hilft Ihnen dabei, unabhängiger in der heimischen Energieversorgung zu werden. Mit einem Stromspeicher können Sie den tagsüber erzeugten Solarstrom auch abends und nachts nutzen. So profitieren Sie auch dann, wenn die Sonne mal nicht scheint. Und sollte Ihre Photovoltaik-Anlage mehr Strom produzieren, als Sie benötigen, können Sie jederzeit die Überschüsse ins öffentliche Stromnetz einspeisen. Hierfür erhalten Sie eine Einspeisevergütung. **Gut für Sie. Gut fürs Klima. Gut für die Region.**

Eine Photovoltaik-Anlage kann ein guter erster Schritt zu einem

energieeffizienten Haus und einer umweltschonenden Energieversorgung sein. Sonnenenergie ist eine unerschöpfliche Energiequelle und wird CO₂-neutral gewonnen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

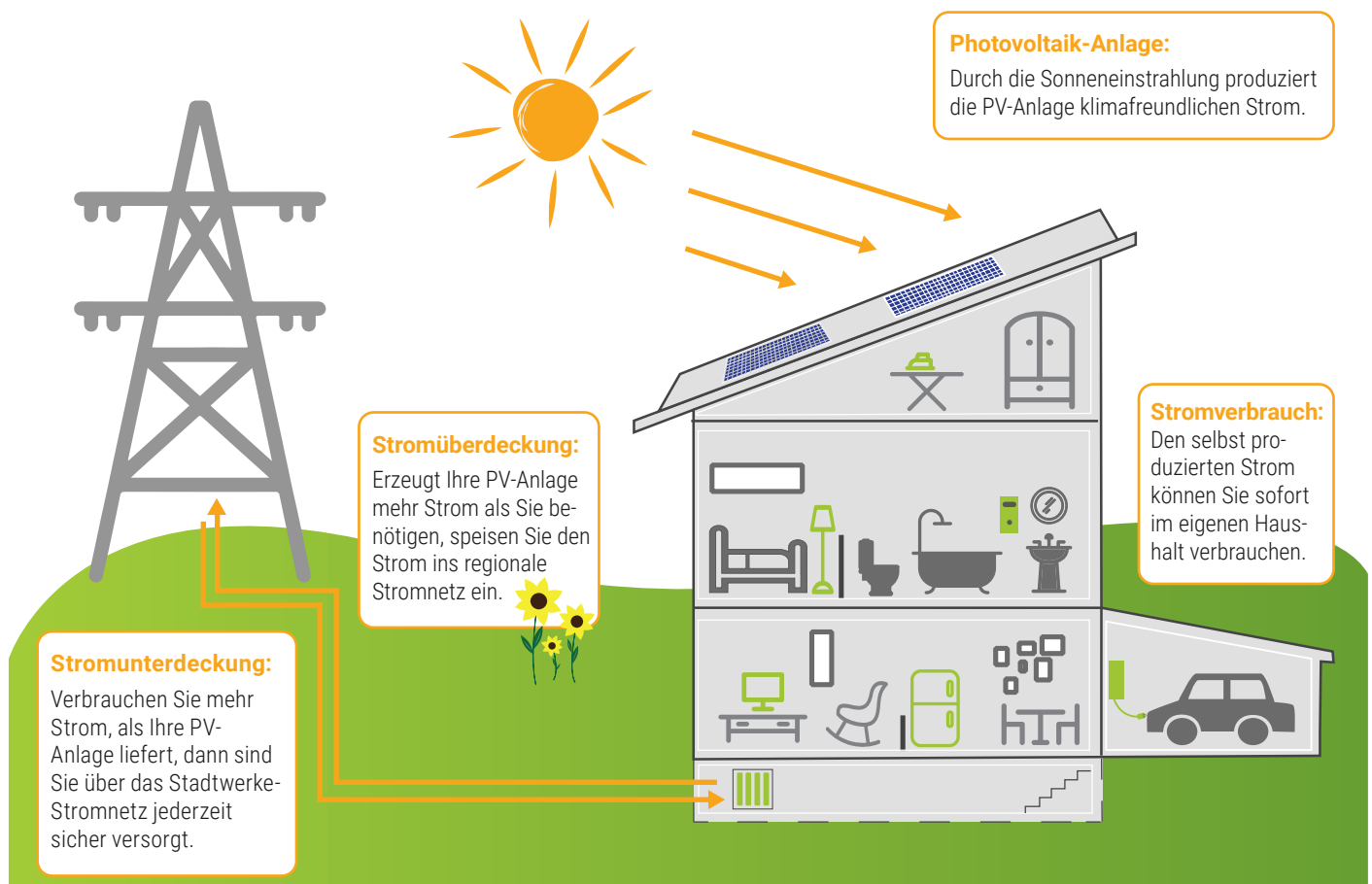
- **Energiewende vor Ort mitgestalten durch nachhaltige Energieerzeugung**
- **Stromkosten langfristig senken**
- **Wertsteigerung Ihrer Immobilie**

Die Stadtwerke Dinslaken bieten ein Rundum-Sorglos-Paket und unterstützen Sie von der Planung bis zur Umsetzung Ihrer persönlichen und individuellen PV-Anlage.

Der Online-PV-Rechner gibt Ihnen einen Überblick. In wenigen Schritten erhalten Sie eine individuelle Kostenabschätzung für Ihre neue Photovoltaik-Anlage: www.stadtwerke-dinslaken.de/sd/dinsonnenstrom

Für eine genaue Analyse Ihres heimischen Dachs beauftragen Sie die Stadtwerke Dinslaken mit einem Vorab-Installations-Check. Die Mitarbeiter kommen direkt zu Ihnen nach Hause und prüfen die Gegebenheiten vor Ort auf Umsetzbarkeit und Wirtschaftlichkeit. Auf Grundlage dieses Vor-Ort-Termins wird ein konkretes Angebot für Ihre individuelle Photovoltaik-Anlage erstellt. Der Vorab-Installations-Check ist über die Stadtwerke Dinslaken zu einem Pauschalpreis von 79€ erhältlich und gilt für Dinslaken, Hünxe und Voerde. Bei Beauftragung wird den Stadtwerke-Stromkunden der Preis für den Vorab-Installations-Check vollständig erstattet.

Kontakt: Patrick Rittmann und Simon Lenz, Tel. 02064.605-250, E-Mail: sonnenstrom@stadtwerke-dinslaken.de



Später, nicht jetzt

von Axel Emmrich

Das Telefon klingelt
der Name, Wegwerfartikel
die Klage der Einsamkeit
der Gruß aus dem Land
der Vergessenen
die Fragen nach Verdienst und Lohn
Unschuld sei ihr Vorname
Vertriebene der Nachname.
Heimatlosigkeit und Sehnsucht
Kleid und Schuhe.
Immer
und immer wieder
klingelt das Telefon
auf dem Display -
Mama
der Name, Wegwerfartikel
die Klage der Einsamkeit
der Gruß aus dem Land
der Vergessenen,
die Fragen nach Verdienst und Lohn
Unschuld sei ihr Vorname
Vertriebene der Nachname.
Heimatlosigkeit und Sehnsucht
Kleid und Schuhe.
immer
und immer wieder
der Name, Wegwerfartikel
die Klage der Einsamkeit
der Gruß aus dem Land
der Vergessenen
die Fragen nach Verdienst und Lohn
Unschuld sei ihr Vorname
Vertriebene der Nachname
Heimatlosigkeit und Sehnsucht
Kleid und Schuhe.
Das Telefon wird
still

ZWISCHEN

von Axel Emmrich

Zwischendeck
Zwischenraum
Zwischenergebnis
Zwischenzeit
Vorläufigkeit in
Zeit und Raum.
Vorbestimmung
der Unzugehörigkeit
der Bedrängung
des AndersSeins
Im Zwischen finden:
die Ruhe, die Freiheit
die Selbsterkenntnis
und die
Unterscheidung
von früher jetzt
und
später
Finden
des Übergangs
von Tag und Nacht
Schlaf und wach
Erde und Himmel
darin
die fliehenden Träume



Anweisung

Axel Emmrich 11.07.23



Zieh dich aus dem
Fluss
Lass dich nicht hinreißen
Bäume dich auf
Halt dich doch fest

an den Wolken
weit
dem Wind
so nahe
dem Fließendem
unter dir

Nirgends ein Ast
eine Wurzel
ein Ufer

Du mittendrin
im Strömen
der Zeit:

Halte inne
in rasender Fahrt

[zurück zum Inhalt](#)



Innehalten

Eine kleine Reise durch die Bedeutungslandschaft des Wortes.

Von Axel Emmrich

„Innehalten“ scheint ein seltsam aus der Zeit gefallenes Wort zu sein. Überall begegnet uns eine immense Beschleunigung des Lebens. Nur ein Beispiel: Als Kind erwartete ich sehnsüchtig das angekündigte Paket meiner Oma oft eine Woche lang, bevor ich es endlich in den Händen halten und öffnen konnte. Mein erstes Auto fuhr 90 km/h und ich fühlte mich im Geschwindigkeitsrausch, wenn auf längeren Gefällestrrecken auch mal die Tachonadel bei 120 stand. Heute aber bestelle ich Waren, die bereits am nächsten Tag bei mir sind und mein Auto schafft nicht bloß bergab 200 km/h

Mit der Zeit aber wächst bei vielen von uns das Unbehagen in dieser Beschleunigungsorgie des gesamten Lebens und lässt sich vielleicht wie folgt skizzieren:

- Im Strom der Zeit verloren, ohne Halt. *Passa il tempo.*
- Das Innen verspricht Halt?
- Innehalten ein in sich Einkehren und nach Halt suchen?
- Innehalten also, ein anderes Wort für Meditation?
- Also ein Nachdenken über?... Ja, was denn bloß?

Als erstes fällt mir an der losen Gedankensammlung die Wortverpaarung Innehalten - Meditation auf.

Schaut man sich Mal nach der lexikalischen Bedeutung von Meditation um, so findet man schnell Folgendes:

„Meditation ist eine spirituelle Praxis, die durch Konzentrationsübungen tiefe Entspannung und veränderte Bewusstseinszustände erreichen kann. Ziel ist die Stille oder auch innere Leere, das Freisein von jeglichen Gedanken. In religiöser Hinsicht will man die

Erleuchtung erlangen, das „Eins-Sein mit dem Ganzen.“

Da haben wir den Kern aller Religionen. Die nachparadiesische Sehnsucht des Einswerdens mit dem Ganzen, die Aufhebung der Trennung des Menschen von allem anderen. Die monotheistischen Gottesvorstellungen jedenfalls verstehen ja gerade das unter Gott: Die Wesenheit von der und in der alles ist.

Was aber ist das, was den Menschen trennt von allem? Schauen wir in die Paradieserzählung. Dort wird der Mensch aus diesem seeligen Urzustand des Einsseins vertrieben durch das (verbotene) Naschen vom Baum der Erkenntnis. Das erste aber das Adam nun erkennt, ist sein anders sein als Eva. Es ist also die Erfahrung des Getrenntseins vom anderen Menschen, die die Vernunft, das Erkenntnisorgan Adam beschert. Das Ergebnis des Sündenfalls: Der Mensch unterscheidet nun. Daraus folgt die Erkenntnis des Getrenntseins von der Natur. Da haben wir das biblische Desaster: Der Mensch ist vom Menschen und der Natur prinzipiell unterschieden durch den Verstand. Will er diese Einsamkeit im Universum überwinden, so muss er sich auf die Suche nach Gott begeben. Aber auch den kann er nur finden, wenn er den eigenen Verstand versucht auszuschalten. Dieser Versuch ist die Meditation. Meist wird sie als Entleerung verstanden, also als Beseitigung der Gedanken. Der Halt der Meditation ist also Leere. Ist also das Innehalten der Weg nach Innen, also Teil der Meditation oder doch etwas Anderes?

Innehalten ist etymologisch ja auch dem Einhalten verwandt. Wir kennen das „jemand Einhalt gebieten“. Also jemanden veranlassen mit einem Tun aufzuhören oder es zu unterbrechen.

Innehalten in diesem Sinn ist also eine Unterbrechung einer Bewegung, eines Prozesses, einer Entwicklung. Wer innehält, muss also einen Bremsklotz vor das Räderwerk seines Lebens legen. Der hält nur für einen Moment, bevor es weiter geht.

Innehalten vom Wortsinn her betont den Halt und nicht das Aufgehen, Verschmelzen wie es die Meditation sucht. Innehalten ist deshalb kein religiöser Akt, nur das Warten im Bahnhof, bevor es irgendwohin oder woanders hin geht. In diesem Sinn sollten wir das Warten vielleicht wieder mehr Wert schätzen lernen? Jene kleinen, oft als Störung wahrgenommenen Unterbrechungen unserer Pläne? Also nicht schimpfen, wenn die Bahn mal wieder ausfällt, der Urlaubsflieger wg Streik nicht abhebt oder die Schranke unsere Weiterfahrt verzögert? Diesem von anderen innegehalten werden wollen die meisten so gar nichts Positives abgewinnen. Innehalten ist ein aktiver, bewusst vom Einzelnen entschiedener Vorgang. Wir können ihn nicht „erleiden“.

Dennoch könnte es uns allen doch im Sinn unseres eigenen Unbehagens an der Beschleunigung des Lebens doch auch gut tun, öfter mal die äußeren Anlässe als Gelegenheit anzunehmen, auf Pause zu schalten= inne zu halten

zurück zum Inhalt

Buchtipp von Hans-Michael Zons

Mariam, die Protagonistin im Buch von Güner Yasemin Balci, nennt sich beim Surfen in den Socialmedia

“Arab Queen“.

Die Autorin, mit türkischen Wurzeln, in Berlin geboren und im Kiez aufgewachsen, gab dem eindrucksvollen Buch den Untertitel: oder **Der Geschmack der Freiheit**. Und genau das ist es, was sich Mariam sehnlichst wünscht: Ein unbeschwertes Leben in Freiheit. Doch ist sie gefangen in den archaischen Traditionen ihrer kurdischen Familie, ständig überwacht von ihren im konservativen Islam geprägten Eltern und den nachspionierenden Brüdern. Mariam nimmt dennoch jede Gelegenheit wahr, aus diesem **Gefängnis** auszubrechen. Dabei ist das ständige Lügen ihre einzige Möglichkeit, sich dem stets missgelaunten Vaters und der Mutter zu entziehen. Mit Hilfe ihrer Tante Hayat und ihrer deutschen Freundin Lena gönnt sie sich mit ihrer Schwester Fatme dem jugendlichen Alter von Mädchen entsprechend die Freiheit, in eine Disco zu gehen. Doch dieses bleibt nicht unentdeckt und ihr wütender Vater prügelt beide Mädchen windelweich. Als Mariam auch noch von ihrem kurdischen Umfeld entdeckt wird, dass sie mit einem Jungen gemeinsam im Auto fährt, wird der Vater darüber mit dem Hinweis auf die Ehre seiner Familie informiert. Dieser rastet nun völlig aus, da in seiner Welt **Seine Ehre** und die **Ehre der Familie** besudelt wurden, für ihn ist seine Tochter eine Hure, die sich unerlaubt mit Männern rumtreibt. Das schreit nach Bestrafung.

Also nimmt er seinen ledernen Hosengürtel und schlägt damit wild auf Mariam ein, bis sie sich unter Schmerzen in ihr Zimmer flüchten kann.

Mehrere Tage wird sie darin eingesperrt und selbst die Sicht nach Außen wird ihr durch Zuziehen des Vorhangs verwehrt. Auch die Mutter ist ihr keine Hilfe, ganz im Gegenteil, sie sieht das Verhalten ihrer Tochter genauso widerwärtig wie ihr brutaler Ehemann. Um **Die Ehre** wieder herzustellen, gibt es nur eine Möglichkeit, Mariam muss verheiratet werden. Als Mariam dies erfährt, ist sie geschockt, sie soll die Frau eines ihr völlig unbekannten Cousins aus der Türkei werden. Nein, das will sie niemals. Aber wie Rauskommen aus diesem Dilemma? Flucht? Dabei hilft



ihr eine List, die auf dem ständigen Geldmangel der Familie basiert. Vor einigen Wochen hat sie mit Duldung ihrer Eltern in einem Mädchenhaus gearbeitet. Ihre Mutter sieht nun die Chance, Geld zu sparen, wenn die Hochzeitsfeierlichkeiten in diesen Räumen durchzuführen wären. Frau Nolte, die Heimleiterin, unterstützt Mariam bei ihrem Bestreben zu fliehen, also gestattet sie dem Ansinnen der Mutter, die Feiern im Mädchenhaus durchzuführen. Während des Trubels unter allen Verwandten, insbesondere unter den Frauen, passt Mariam einen Moment ab, um zur Toilette zu gehen. Niemand bemerkt das und sie kann durch das Klofenster fliehen und mit einem bereitstehenden Taxi entkommen. Als ihr Fehlen bemerkt wird, bricht die Hölle los. Die Familienhandys glühen, die Suche, ja die Jagd auf Mariam beginnt. Mariam sitzt derweil zitternd und unsicher im Taxi. Sie ahnt, dass ihre Schwester Fatme den Zorn und die Wut des Vaters zu spüren bekommt und statt ihrer leiden muss. Von zwiespältigen Gefühlen geplagt, hin- und hergerissen, ob sie nicht doch wieder zurückkehren sollte, verharret sie regungslos im Taxi. Diese bewegende und unglaubliche Lebensgeschichte einer jungen Frau ist an Dramatik kaum zu überbieten. Es kennzeichnet eine Parallelwelt in unserem Land, von dem wir kaum etwas wissen oder auch vielleicht wissen wollen. Mir fiel es schwer, das Buch aus der Hand zu legen bis ich den letzten Satz gelesen hatte und um das Schicksal von Mariam wusste.

Neubeginn

von
Ilona Eyl

Wenn eine, die drei Wochen vor dem errechneten Termin zur Welt kam, die schon mit 8 Monaten anfang zu sprechen, die trotz 13 geplanter Schuljahre nur zwölf brauchte, die darauf bestand, schon mit 19 zu heiraten, deren Ehe aber schneller scheiterte als die der meisten, die mit 23 allein erziehende Mutter von zwei Kindern war, die trotzdem nach dem abgebrochenen ersten Studium ein zweites anfang und erfolgreich abschloss, die eine so gut dotierte Stelle fand, dass sie mit 30 ein eigenes Haus hatte und einen neuen Partner obendrein, die, beruflich bedingt, durch die Welt jettete und sich nicht erlaubte, jemals erschöpft und ausgelaugt auszu-sehen, plötzlich unkontrolliert hinfällt und sich im Krankenhaus wiederfindet mit der Diagnose „Multiple Sklerose“, hält sie gezwungenermaßen inne.

Jetzt hat sie Zeit sich damit auseinanderzusetzen, dass sie wahrscheinlich ihre Bucket List nicht erfüllen kann. Rafting im Grand Canon? Niemals! Die Übernahme der Agentur, in der sie arbeitet?

Sehr unwahrscheinlich. Endlich anfangen für den ersten Halbmarathon zu trainieren? Unmöglich! Immer war sie erfolgreich, und schnell erfolgreich. Nicht zufällig hat ihr damals ihre geliebte Oma den Spitznamen „Susi Sausewind“ gegeben. Sie hat immer die anderen überholt und das Tempo vorgegeben. Und nun muss ausgerechnet sie sich einer Krankheit beugen, die sie zur Langsamkeit zwingt?

Sie weint bitterlich. Alles, was sie noch vorhatte, ist unmöglich, wenn sie Pech hat, landet sie irgendwann im Rollstuhl. Sie fühlt sich macht- und nutzlos und hadert mit ihrem Schicksal. „Warum ich?“, fragt sie sich immer wieder. Da möchte sie lieber gleich sterben.

Und dann, ohne es zu planen, ganz von selbst, fängt sie an, über ihr Leben nachzudenken, sich nicht nur in die Angst vor der Zukunft hineinzusteigern, sondern zu bilanzieren, welche Fehler sie in ihrem Leben gemacht hat, wo sie vor lauter Tempo versäumt hat, die Tage bewusst zu genießen.

Schöne Momente kommen ihr ins Gedächtnis, in denen sie oft nicht erkannt hat, wie kostbar sie waren, weil sie alles Gute als selbstverständlich betrachtet hat. Beruflich hat sie alles erreicht, aber sie hat Beziehungen riskiert, Gefühle wichtiger Menschen verletzt und war nicht bereit, auch einmal ihre eigenen Interessen hinter denen anderer zurückzustellen.

Und irgendwann sieht sie ihre Zukunft mit anderen Augen. Es ist nicht sicher, dass sie im Rollstuhl landen wird, nicht mehr arbeiten kann und ihrer Familie nur zur Last fällt. Beim Spaziergang im Park des Krankenhauses hat sie eine Patientin kennengelernt, die sich von ihrer Krankheit nicht unterkriegen lässt. Nach und nach lernt sie, ihr Schicksal zu akzeptieren und auch für sich noch eine Perspektive zu sehen. Liebevoller Besuche ihrer Familie zeigen ihr, dass sie gewollt und nicht von vornherein lästig ist und allmählich kann sie sich vorstellen, dass nach der Entlassung aus dem Krankenhaus vielleicht ein Neubeginn möglich ist.





1967 HMZ

Der Polizeipensionär
informiert ... heute:

Phishing

Von Hans-Michael Zons,
Erster Polizeihauptkommissar a.D.



DPoIG Mannheim

Seit Jahren wird die deutsche Sprache von Anglizmen immer mehr durchdrungen. Im Rahmen der Globalisierung mag dies notwendig sein. Dieses Bild zeigt eine kleine Auswahl der Wörter, die manchem Zeitgenossen lockern über die Lippen gehen. Aber verstehen wir auch immer, was sich dahinter verbirgt?



Heute konzentriere ich mich auf eine Wortschöpfung, die beschreibt, wie einfach und leicht es ist, älteren Menschen tief in die Geldbörse zu greifen, konkret das Konto zu leeren: „**Pishing**“ ist ein englisches Kunstwort. Es setzt sich zusammen aus dem „**Ph**“ fuer **phone** (Telefon) und dem Verb **fishing** (Angeln). Gemeint ist das **Angeln** nach Passwörtern und Daten über Telefon oder eben per Mail. Und darin genau lauern die Gefahren! Phishing-Internetseiten sprießen wie Pilze aus dem Boden. Diese werden authentischer und exakter, so dass der Unterschied zur Originalversion kaum noch erkennbar ist. Online-Kriminelle so die oft ahnungslosen und gutgläubigen Menschen aus, um deren Daten zu erhalten, um dann sofort ihre Bankkonten zu plündern.

Wie kann ich mich schützen?

Eine gesunde Portion Misstrauen als Schutz gegen Phishing-Attacken ist stets sehr hilfreich. Eine Bank verlangt nie die Eingabe von Passwörtern, PIN's oder TAN-Nummern via E-Mail oder Telefon. Bei offiziellen Anschreiben beginnt die Mail zudem meist mit der persönlichen Namensanrede und nicht mit einer Formulierung wie z. B. "Sehr geehrter Kunde". Dies kann schon ein Zeichen für eine Phishing-Mail sein. Wer aber unsicher ist, ob eine Mail **echt** ist, kann es bei seiner Bank immer erfragen. Ein sofortiger Anruf beim Bankservice klärt schnell die Angelegenheit auf. Und ja, nicht schämen, auch mal bei anderen nachfragen, bevor man den kriminellen Wünschen nach den persönlichen Daten nachkommt. Ein guter Ratgeber sind auch die eigenen Kinder oder Enkelkinder, sie beherrschen das Internet meistens besser als man selbst. Die jüngeren Familienmitglieder wissen häufig, was zur eigenen Sicherheit beitragen kann: Sichere Passwörter anlegen! Browserschutz aktivieren! Virenschutz aktualisieren! Und manches Hilfreiche mehr. Also, keine Hemmungen, das *Jungvolk* löchern bevor etwas geschieht, was hinterher oft nicht mehr zu retten ist: **Das Geld ist futsch!**

Wie erkenne ich einen Phishingversuch?

E-Mails mit folgenden Inhalten können auf einen Phishingversuch hinweisen:

- > Sie erhalten eine Warnung oder Drohungen zur Kontoschließung,
- > Versprechungen von Geld für wenig Aufwand,
- > Häufige Grammatik- oder Schreibfehler in der E-Mail,
- > Aufforderung zur Eingabe persönlicher Daten,
- > Unbekannte Emailabsender auch mit original aussehenden Logos,
- > Nie auf in Mails angegebene Rufnummern reagieren u. Ä.



Was tun, wenn ich Opfer eines Phishing-Angriffs wurde?

- > Sofortiges Ändern der Kennwörter oder PIN's für alle Online-Konten,
- > Information der betroffenen Bank oder des Online-Händlers,
- > Wurde bereits Geld vom Konto abgebucht, Anzeige bei der Polizei erstatten.

Weitergehende Informationen und **viele andere Sicherheitshinweise** gibt es hier:

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/>

Zum Schluss „Glück Auf“ der LebensZeit, der Redaktion und den LZ- Lesern und ich beende damit meine Tätigkeit als Polizeipensionär.