



Schwerpunktthema  
Übergänge



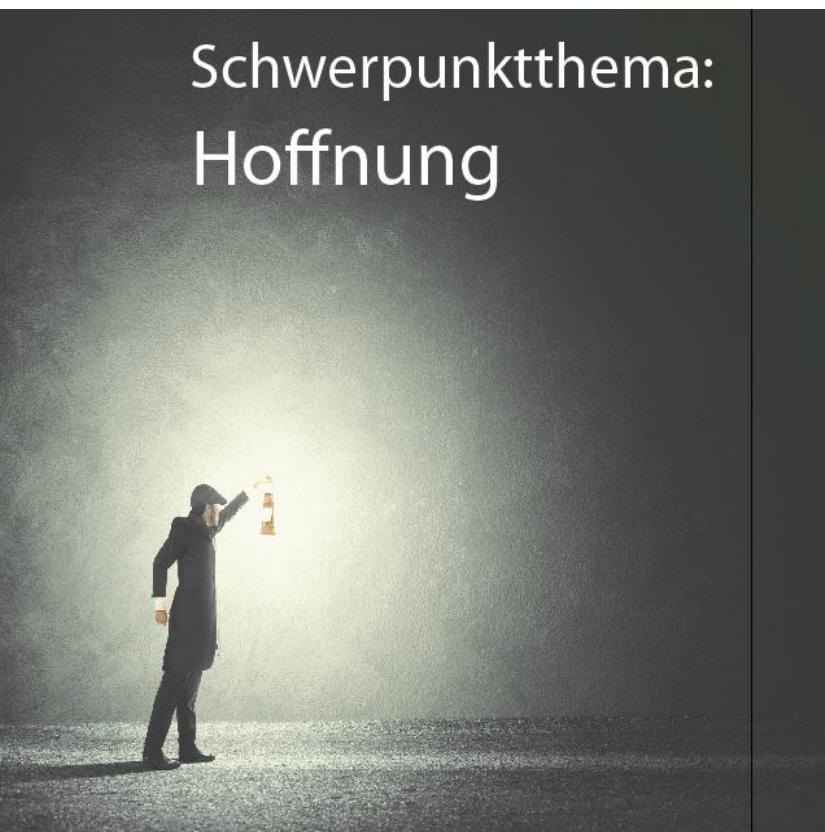
**LZ**

**LebensZeit**

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



**Jahrbuch 2024**



Schwerpunktthema:  
Hoffnung



# Jahresübersicht

- 1) Übergänge
- 2) Ziele
- 3) Hoffnung
- 4) Wertschätzung

# LZ

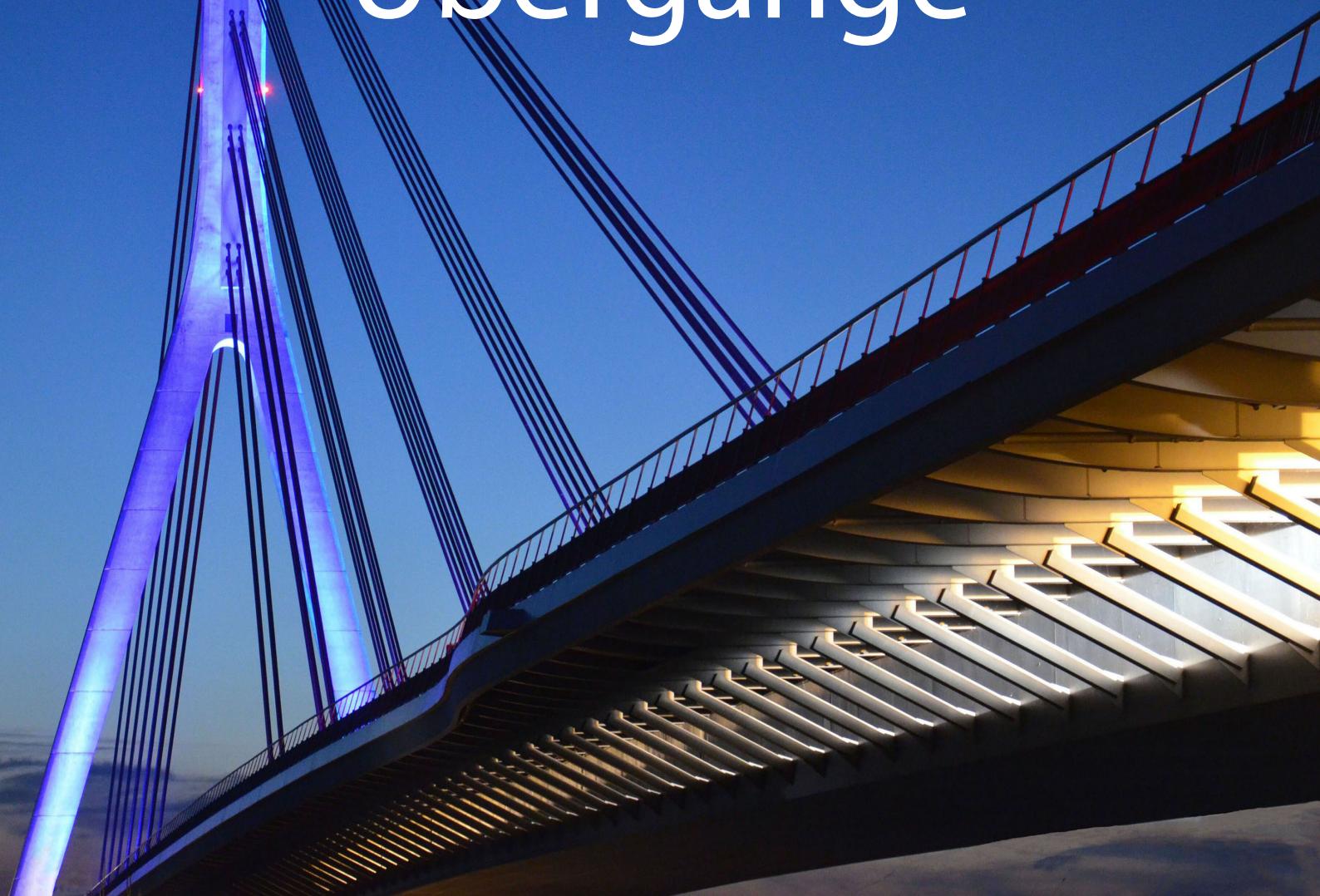
# LebensZeit

Ausgabe 1/2024

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



## Schwerpunktthema Übergänge



Das Ende ist der Anfang.

Die Hoffnung des  
Jakobswegs.

Übergänge? Übersprünge?.

Erlebte Brüche in Sinn ver-  
wandeln.

Digitale Welt

Lebensretter Smartphone.



Für das soeben erwachte Neue Jahr 2024 wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Mitglieder der Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken und des Redaktionsteams der „LebensZeit“ alles Gute, Glück, Zufriedenheit und vor allen Dingen Gesundheit. Wir hoffen, Sie hatten einen guten Start in das Neue Jahr und freuen uns natürlich sehr darüber, Sie auch weiterhin als treue Leser\*Innen begrüßen zu dürfen.

Gerne möchte ich die Gelegenheit nutzen und einmal etwas näher auf die Ursprünge unserer Gebräuche, Sitten und Redewendungen zum Jahreswechsel eingehen: Seit alters her wünscht man sich mit Beginn des Neuen Jahres „Prosit Neujahr“. Das Wort „Prosit“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „es möge gelingen“.

Man wünscht sich Glück, Gesundheit, Zufriedenheit oder einen „guten Rutsch ins Neue Jahr“. Mit diesem guten Rutsch“ ist aber nicht das Hinüberschleichen ins Neue Jahr gemeint, denn das Wort „Rutsch“ hat seine Wurzeln im Hebräischen und heißt „rosch“ was soviel wie Anfang bedeutet. Der gute Rutsch ist also der

Wunsch nach einem guten Beginn des Neuen Jahres.

Allerdings beginnt nicht in allen Ländern das Neue Jahr am 1. Januar. Dass dem in unseren Breiten so ist, geht auf die Römer zurück. Sie verlegten im Jahr 153 v. Chr. den Beginn des Amtsjahres vom ersten März auf den Januar. Mit der Kalenderreform, die Gaius Julius Caesar im Jahr 45 v. Chr. vornahm, wurden die ursprünglich letzten beiden Monate des Jahres, nämlich der Januar und der Februar, an den Jahresanfang gesetzt. Auch der Name Januar stammt von den Römern. Dieser Monat war dem doppelgesichtigen Gott Janus geweiht, der als Gott von Anfang und Ende verehrt wurde.

Papst Gregor VIII (1502 - 1585) führte mit Hilfe von Gelehrten eine Kalenderreform durch. 1582 wurde per Dekret der julianische Kalender außer Kraft gesetzt und der erste Januar universell als erster Tag im neuen Kalenderjahr eingeführt.

2023 wurde soeben beendet und das Neue Jahr begonnen. Ein Jahr liegt hinter uns, in dem wir alle hofften, bangten, versuchten, die Zuversicht nicht zu verlieren. Ein Jahr, in dem manch einer vielleicht Abschied nehmen musste von einem geliebten Menschen. Manche auch von ihrem Hab und Gut. Ein Jahr, das von Klimakatastrophen, Hunger und Not aber auch von schrecklichen Kriegen in Europa und der Welt geprägt war. Viele Menschen blicken deshalb mit großer Sorge auf das neue Jahr, sind unsicher und empfinden es als bedrohlich. Ihnen möchte ich Mut machen,

denn ich bin davon überzeugt, dass wir es in der Hand haben, eine Zukunft für unser Miteinander zu gestalten, indem wir bereit sind Verantwortung für unser Tun zu übernehmen und gegenseitige Wertschätzung leben.

Abschließend möchte ich noch auf die Beiträge, die sich dem Thema „Übergänge“ in unserer ersten „LebensZeit“ in 2024 widmen werden, hinweisen.

Es gibt so unendlich viele Formen und Deutungen des Wortes „Übergänge“, es gibt u.a. die psychischen und physischen Übergänge: Die Fluss-, Straßen oder Grenzübergänge, aber auch eine Vielzahl von biographischen Übergängen, die häufig mit Abschied von Vertrautem und Einlassen auf Neues verbunden sind. In Abhängigkeit von ihrer Bewältigung können sie sich positiv oder negativ auf uns auswirken.

Seien sie gespannt auf die Artikel unserer Redakteure\*Innen auf das, was sie dazu zu berichten haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen.  
Ihre

*Annette Fauß*

# Inhalt

## Schwerpunktthema

## Kultur / Bericht

## Rubriken

---

### **Das Ende ist er Anfang.**

Alte Hoffnung auf ein neues Leben.

Seite 8

---

### **Das brauch ich nicht.**

Mensch und Kommunikations-technik.

Seite 9

---

### **Wir über uns.**

Die Seniorenvertretung stellt sich vor.

Seite 5

---

### **Lebens-Übergänge**

Herausforderung an die Persönlichkeitsentwicklung.

Seite 14-15

---

### **Lysistrata`s Irrtum**

Lyrische Annäherung

Seite 17

---

### **Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert.**

Seite 10

---

### **Übergänge? Über - Sprünge?**

Erlebte Brüche in Sinn verwindeln.

Seite 16-17

---

### **Weihnachten in diesen Zeiten.**

Ein Weihnachtsgedicht.

Seite 19

---

### **Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.**

„Werden Sie zuversichtlich!“

Seite 12

---

### **Evgenia**

Übergang einer Geflüchteten

Seite 20

---

### **Im Niemandsland**

Übergänge zwischen Menschen.

Seite 25

---

### **Buchtipp**

von Michael Zons

Seite 21

---

### **Übergänge im Kindesalter**

So zeigt sich Entwicklung.

Seite 22

---

### **Ein Autor muss mal ...**

Das Lob der Wasserspülung.

Seite 25

---

### **Künstliche Intelligenz**

Der Polizeipensionär informiert.

Seite 23

---

### **Digitale Welt**

Lebensretter Smartphone

Seite 24

---

### **Preisrätsel**

Seite 27

**[zurück zur Jahresübersicht](#)**

# WIR ÜBER UNS

Pandemie, Klimawandel, Inflation, soziale Ungleichheit und entsetzliche Kriege haben das vergangene Jahr geprägt und belasteten oftmals unseren Alltag. Wir von der Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken wünschen Ihnen für 2024 ein friedvolles Jahr ohne soziale Härten in einem zugewandten Miteinander. und möchten Sie dabei in der Bewältigung im Alltag unterstützen, das ist unsere Motivation und unser Motor für unser ehrenamtliches Tun. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, Ihnen jederzeit mit Rat und Tat unbürokratisch zur Seite zu stehen und laden Sie zu einem persönlichen Gespräch oder eine Beratung ganz herzlich ein. Gerne können Sie dazu ohne Voranmeldung einmal wöchentlich in unser Büro kommen. Und damit Ihr Weg zu uns auch im Neuen Jahr möglichst kurz und ohne großen Aufwand möglich ist, möchten wir unser Gesprächsangebot erneut ausdehnen und Sprechzeiten in verschiedenen Stadtteilen anbieten. Darüber hinaus können Sie uns natürlich jederzeit auch telefonisch erreichen.

Aufgrund des großen Interesses an unseren Smartphonekursen für Seniorinnen und Senioren im vergangenen Jahr planen wir auch für 2024 erneut Smartphone Einsteiger - und Aufbaukurse. Genaue Daten stehen noch nicht fest, werden aber in Kürze in der Presse bekannt gegeben.

Und natürlich darf auch in 2024 wieder getanzt werden. Wir freuen uns ganz besonders darüber, dass wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Caritas den monatlichen Tanztee mit Lifemusik bei Kaffee und Kuchen im Alfred Delp Haus anbieten können. Die genauen Daten bzw. Zeiten entnehmen Sie diesem Heft oder der Presse.

Darüber hinaus planen wir noch weitere Veranstaltungen unterschiedlichster Art für das Neue Jahr. Lassen sie sich einfach überraschen, schauen mal bei uns vorbei oder informieren sich über die Presse.

Zu Beginn des Neuen Jahres möchten aber auch wir einen Wunsch an Sie, liebe Lese

rinnen und Leser formulieren: Wir leben von der Rückmeldung, von Lob oder Kritik und würden uns sehr freuen, wenn Sie uns einfach mal mitteilen, was wir vielleicht besser machen könnten oder was Ihnen in unserem Angebot noch fehlt. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich im Namen der Seniorenvertretung  
Ihre

Annette Franz

## Impressum

Ausgabe	1/2024
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 Andrea Keferstein 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	<a href="mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de">lebenszeit-dinslaken@web.de</a>

# Das Ende ist der Anfang

Die alte Hoffnung auf ein neues Leben

*Von Klaus Preiß*



Auf einer Symboltafel an der Kathedrale in Santiago de Compostella werden Alpha und Omega abgebildet. Als Symbole für Anfang und Ende ist das zunächst nichts Außergewöhnliches. Wenn es nicht in umgekehrter Reihenfolge da stünde, erst Omega, dann Alpha. Auf das Ende folgt der Anfang?

Und genau an dieser Stelle treffen sich die verschiedenen Beweggründe für die Absolvierung eines entbehrungsreichen Pilgerwegs. Bis zu 300 Kilometer aus verschiedenen Startpunkten hin zur Kathedrale in Santiago de Compostella werden zu Fuß oder teilweise auch mit dem Fahrrad zurückgelegt, Übernachtung in den einfachsten Herbergen, losgelöst von jeder alltäglichen Ablenkung. Es handelt sich um vorgezeichnete Routen, an denen Kontrollstellen dem Pilger die Absolvierung des anstehenden Streckenabschnitts in seinem Pilgerpass bestätigen. Ursprünglich diente der Jakobsweg einem Prozess der Reinigung, der Läuterung, Beendigung eines bisher sündigen lasterhaften Lebens hin zu einem Leben erfüllt in christlicher Demut.

Dieses hohe Maß an Religiosität dürfte in der heutigen Zeit weniger anzutreffen sein. Geblieben ist sicherlich der Wunsch nach Reinigung, nun aber eher von einembdrückenden psychischen Ballast an diffusen Alltagsdingen. Der Loslösung von Fremdbestimmung folgt die Besinnung auf ein selbstbestimmtes, an den wahren Bedürfnissenorientiertes Leben.

Dieses uralte Verlangen nach einem Neuanfang nach einem vorher einengenden, bedrückenden Leben findet Gestalt in einem asketischen Weg, dem

Jakobsweg, hin zu einem Treffpunkt vieler anderer mit dem gleichen Wunsch. Innehalten heißt hier, aus einem Trott heraustreten und sich der Erfahrung neuer Lebensmöglichkeiten öffnen. Dazu gehört natürlich die Erkenntnis, dass es so nicht weiter geht und ein Schnitt notwendig ist.

Natürlich gibt es auch viele Absolventen des Jakobswegs, die darin eine Herausforderung für persönliches und körperliches Durchhaltevermögen ohne weitere spirituelle Erfahrung sehen. Das Spektrum der Motivation ist weit.

Die Muschel ist Kennzeichnung und Orientierung des Jakobswegs. Warum das Symbol der Muschel, der Jakobsmuschel?

Aphrodite wird stehend in einer Muschelschale abgebildet und eine Perle kann in ihrem Inneren wachsen, beides Darstellungen des Schönen, das aus der Muschel erwachsen kann.

Im Restaurant werde ich demnächst meine Jakobsmuschel mit größerer Demut essen.



[zurück zum Inhalt](#)

# Weihnachten in diesen Zeiten?

Na klar!

Anderen Freude bereiten

ist wunderschön.

Ein warmer Fön

lässt die Eiseskälte  
schmelzen

der Herzen in Pelzen.

12/2023 R. Bracht-Jesper



„Das brauche ich nicht“

von Annemarie Möbs

Es herrschte totale Übereinstimmung in unsere Damenkaffeerunde. Gemeint war damit die Nutzung des Internets. Man war sich einig, dass diese neue Form der Kommunikation überflüssig sei, weil man doch per Telefon und Post Verbindung nach draußen habe. Ich bin durch den Wunsch der Lebenszeit-Redaktion, mit ihnen per Internet zu kommunizieren, dazu gekommen, den Gebrauch der „Maschine“ zu erlernen. Meine mit der Schreibmaschine geschriebenen und per Post übermittelten Texte waren in der Form nicht mehr erwünscht. Weil ich doch gerne an der Gestaltung des Magazins mitarbeiten wollte, blieb mir nichts anderes übrig, als zu lernen, wie man mit dem geheimnisvollen Gerät umzugehen hat. Der Umgang mit der neuen „Schreibmaschine“ fiel mir sehr schwer. Immer wieder bekam ich zu hören, dass es doch sehr einfach sei. Ich musste hin und wieder an meinem Verstand zweifeln. Heute weiß ich, was mich so gehemmt hat. Menschen meiner Generation haben in ihrem Leben eine andere Einstellung zu Maschinen einnehmen müssen als Menschen der Nachkriegsgenerationen. In der Zeit des Krieges und noch eine Weile später war es unmöglich oder sehr schwierig, Ersatzteile für Geräte zu bekommen. Ich hatte Angst, etwas kaputt zu machen. Bedienungsanleitungen gab es nicht

und Bücher, die den Gebrauch erläuterten, waren so weitschweifig. Ich habe mir die Grundzüge zur Nutzung des PC's beibringen lassen und bin so froh, dass ich mir den Zugang zur digitalen Welt ermöglicht habe. Es geht mir ja doch so wie vielen älteren Menschen in unserer Gesellschaft. Berufliche Interessen der Jungen bringen es mit sich, dass die Familien auseinander gerückt sind. Whatsapp ermöglicht uns, teilzuhaben am Lebensgeschehen des anderen. Habe ich eine Frage, gleichgültig aus welcher Kategorie, das Internet beantwortet sie mir. Wichtige Nachrichten landen umgehend beim Adressaten. Die Reihe lässt sich nahezu unbegrenzt fortsetzen. Allerdings finde ich die ständige Präsenz des Handys beim Beisammensein und in Gesprächsrunden unangenehm, taktlos und störend. Und für bedenklich halte ich auch den uneingeschränkten Umgang mit dem „Navi“. Einer meiner Enkel hat für mich den Fahrdienst übernommen. Er fährt nur mit Weisung des Gerätes und hat keine Ahnung, wo er sich befindet. Das Internet ist mir eine Hilfe, aber nicht Gestalter. Meinungen und Erfahrungen anderer sind mir wichtig. Und zu Geburtstagen und besonderen Ereignissen schreibe ich weiterhin Briefe. Es erfreut mich immer wieder der persönliche Brief mehr als der in Kurzform gefasste digitale Gruß

[zurück zum Inhalt](#)

# PFLEGE BERATUNG



**Informationen zu  
Hilfsangeboten!**

**Trägerunabhängig  
und kostenlos!**

**Vertrauliche  
Beratung!**



**[www.dinslaken.de](http://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 selbständiges 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 und 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](#)

# Werden Sie zuversichtlich.

Kolumne „Auf der Bank unter meinem Küchenfenster“

von Axel Emmrich



Wichtiges zu übersehen, das uns dann umso heftiger treffen könnte)

Aber er wird sicher nicht hier, so wie manch anderer, vorbei kommen in Hünxe und sich neben mich setzen zum Plausch bei einer Tasse

Tee. So kam ich auf die Idee, ihn anzuschreiben, nicht weil ich der schönen Fantasie nachhänge, er könne doch auf wunderbare Weise hier auf der Rosendornen umkränzten Bank Platz nehmen wollen, sondern um ihn wenigstens zu Antworten aus der Ferne einzuladen. So tat ich es, lud ihn per Mail ein und erhielt tatsächlich eine Zusage. Ich freute mich auf das Gespräch per Tablet, freute mich auf den klugen, beredsamen Mann aus Wien.

Und dann boykottierten mehrere kleinere und größere Probleme 3x mal unser verabredetes Treffen. Irgendwie passend für das derzeitige Lebensgefühl, dass selbst ein verabredetes Gespräch mit dem vor Zuversicht strotzenden Zukunftsforscher solche Hürden nehmen musste. Aber wir beide, Matthias Horx und ich taten es (auch mit Hilfe seiner Mitarbeiter). Wir wollten miteinander sprechen. Dieses Ziel trug uns durch das Minenfeld technisch-organisatorischer Probleme. Und schließlich hatten wir ein fast einstündiges intensives Gespräch, das wieder abrupt abgebrochen wurde durch die Technik. Holprig? Stand kein guter Stern über uns? Nein, ich sehe das ganz anders. Wir haben trotz mancher Hindernisse ein gutes Gespräch geführt, das bei mir nachhallt. 3 Gedanken von M.Horx beschäftigen mich seither:

- „Krisen können wir nicht überwinden. Sie lösen sich auf, wenn aus ihnen eine neue Erzählung entsteht, die uns in die Zukunft führt.“

- „Krisen sind eine Chance, uns für die Veränderung zu entscheiden.“

- „Alles, was uns Hoffnung machen kann, ist schon da, genau wie die Probleme.“

Also lasst uns miteinander die Blickrichtung ändern. Wer immerzu bloß auf die Probleme der Welt starrt, wird nichts sehen als schlechte Nachrichten. Wer aber von einer guten, lebenswerten Zukunft auf die Gegenwart schaut, wird die Bausteine dieses Neuen sehen können. Das alte Leben, an dem wir so

[zurück zum Inhalt](#)

oft und gern festhalten, wird uns dann vielleicht gar nicht mehr so erhaltenswert erscheinen. Das neue Leben scheint schon aus den Rissen des alten. Und je sichtbarer dieses neue Leben für alle wird, umso kleiner erscheinen die Krisen. Bei aller Schrecklichkeit dessen, was uns gerade erschüttert, sollten wir doch Gedanken einer besseren Welt pflegen, bis sich unter dieser Perspektive die alten Krisen auflösen. Bis es soweit ist, sind vielleicht Gespräche miteinander, auch mit dem „Feind“ eine, ja die Brücke in die bessere Zukunft.

## Kraftspender Hoffnung: Die Zuversicht rüttelt am Felsen der Ängste.

Ernst Ferstl

(\*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

Ferstl, Gräser tanzen. Kurzgedichte, edition doppepunkt 1996

# verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

## Ratgeber „Pflege zu Hause“

### Was Angehörige beachten sollten

Pflege ist meist Familiensache. Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Doch wie lassen sich die vielfältigen Anforderungen hierbei im Alltag bewältigen? Ist die notwendige Pflege überhaupt neben Beruf und Kinderbetreuung realistisch zu organisieren? Welche professionelle Unterstützung kann Entlastung bringen? Der Ratgeber „Pflege zu Hause“ der Verbraucherzentrale hilft Angehörigen, die eigenen Kräfte im Blick zu behalten und mithilfe der verschiedenen Leistungen aus der Pflegeversicherung ein Sicherheitsnetz zu spannen, um der eigenen Überlastung vorzubeugen.

Das Buch startet mit einer individuellen Bestandsaufnahme: Was bedeutet „Pflege“ im konkreten Fall für mich und meinen Angehörigen? Welche Unterstützung ist überhaupt und wie häufig notwendig? Oder muss eine Betreuungsperson ununterbrochen anwesend sein? Lässt die Wohnung den Einsatz von Hilfsmitteln zu? Anhand einer realistischen Einschätzung der jeweiligen Lebenssituation zeigt

der Ratgeber dann, wie sich die häusliche Pflege strukturieren lässt. Praktische Hilfen – ob beim Essen und Trinken, bei der Körperpflege oder beim Mobilisieren – runden die Handreichung ab.

Weil das Geld für Leistungen der Pflege- und Krankenkasse in aller Regel nicht automatisch fließt, werden die wichtigsten Anträge vorgestellt und es wird verständlich erklärt, wie damit zu verfahren ist. Ein eigenes Kapitel zeigt Alternativen, wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt.

Eine Reihe von Checklisten und viele Verweise zu Beratungsstellen helfen zudem, sich bei Fragen rund um die Pflege zu orientieren.

Der Ratgeber „Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen“ hat 224 Seiten, kostet 16,90 Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken erhältlich. Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555.

[zurück zum Inhalt](#)

# LEBENS-ÜBERGÄNGE

## als Herausforderung in der Persönlichkeitsentwicklung

von Andrea Keferstein

Beim Nachdenken über Übergänge in meinem Leben – natürliche, unbemerkt geschehene ebenso wie bewusst herbeigeführte, aktiv gestaltete – wird mir klar, wie oft solche Übergänge Schlüsselsituationen für die persönliche, individuelle Entwicklung markieren!

Mir scheint heute, dass ich die ersten Übergänge in meinem Leben wie im Flug genommen habe! Gut, bei der Einschulung entsinne ich mich, wie ich vorher tagelang geübt habe, das „S C H“ zu sprechen – ich lispelte und sagte immer Ssule statt Schule! Meine älteren Geschwister zogen mich damit auf und behaupteten, ich würde nicht in die Schule aufgenommen, wenn ich Schule nicht richtig aussprechen könnte! Noch am 1. Schultag übte ich immer wieder verzweifelt „Ssule, Ssule...“, aber das Problem war sofort vergessen, als die erste Schulstunde begann! Der nächste Übergang zum Gymnasium war für mich selbstverständlich. Alle meine Geschwister waren schon dort, warum sollte ich also Angst vor der Aufnahmeprüfung (1961) haben?

Im Sommer 1961 wurde bei mir ein Diabetes mellitus Typ I festgestellt. Meine ältere Schwester hatte schon seit Jahren einen Diabetes I und ich hatte sie immer beneidet, weil sie abends ein leckeres Essen bekam, während wir anderen Kinder Griesbrei essen mussten! Als meine Mutter mir sagte, jetzt hätte ich auch Zucker und müsste Insulin spritzen wie die Ursel, dachte ich sofort: „Du bist selber Schuld, du wolltest doch immer dasselbe haben wie Ursel!“ Ich habe niemandem davon erzählt und habe als Kind diese Krankheit als selbstverschuldet akzeptiert! Das bedeutet allerdings auch, dass ich nicht damit gehadert habe und besser mit dieser Krankheit klar kam als meine Schwester!

Es folgten Abitur, Medizinstudium, Staatsexamen, Hochzeit, Assistenzärztin an verschiedenen Krankenhäusern, zwei Schwangerschaften, 1985 dann Niederlassung in eigener Praxis zusammen mit meinem Mann. - Im Nachhinein staune ich, mit wieviel Elan und Zuversicht und mit welcher Selbstverständlichkeit ich auf alle diese Aufgaben / Lebensübergänge zugegangen bin und sie bewältigt habe! Aber ab der Mitte meines Lebens wurden die Übergänge schwieriger zu bewältigen!

Der plötzliche Tod meines Vaters (1990) erfüllte mich mit tiefem Schmerz und Trauer und ich brauchte viel Zeit, um innerlich Abschied zu nehmen, seinen Tod akzeptieren zu lernen und loszulassen.

Die Erlebnisse und Erfahrungen mit meinen Kindern riefen Erinnerungen an die eigene Kindheit wach und lange verdrängte Konflikte und Ängste wurden mir bewusst. In dieser Zeit suchte ich mir psychotherapeutische Hilfe, um meine eigene Entwicklungsgeschichte verstehen zu lernen.

Wenig später begann ich berufsbegleitend eine dreijährige Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und konnte mein neu erworbenes Wissen und Verständnis zunehmend positiv in meine ärztliche Arbeit integrieren.

Der längste und schwierigste „Übergang“ in meinem Leben war sicher die Scheidung von meinem Mann! Nach 23jähriger Beziehung, 2 Jahrzehnte währende Ehe mit zwei wunderbaren Kindern und langjähriger, vertrauter Zusammenarbeit in der gemeinsamen Praxis brauchte ich lange Zeit, um mir selber einzustehen, dass unsere Partnerschaft zerrüttet war, dass ich nicht verpflichtet war, zu bleiben und dass ich um meiner selbst willen gehen musste! Zweifel, Hadern, Schuldgefühle, Wut, Enttäuschung, tiefe Traurigkeit, Ratlosigkeit, Ohnmacht, Zukunftsangst – all diese Gefühle überschwemmten mich und ich durfte und musste sie mir erstmal erlauben und eingestehen!

Und neben diesem Gefühlschaos, dieser Auseinandersetzung in mir selber, waren da ja die gemeinsamen Kinder, das gemeinsame große Haus und die gemeinsame Praxis! Die Situation schien mir unlösbar!

Und doch – nachdem ich mich lange mit meinen Zweifeln und inneren Widerständen auseinandergesetzt hatte und nach vielen hilfreichen Gesprächen mit guten Freunden klärte sich allmählich das Chaos in mir und die Entscheidung reifte: „Du reichst die Scheidung ein!“ Mit dieser Entscheidung war die lähmende Entschlusslosigkeit vorbei, ich konnte klarer nach vorne schauen und spürte wieder Energie und Kraft, die Folgeprobleme anzugehen, mir Rat von Fachleuten zu suchen und die Probleme Schritt für Schritt zu lösen!

[zurück zum Inhalt](#)

Jeder Lebensübergang fordert von uns einen Entwicklungsschritt, ein Loslassen von Altem, Gewohntem und Vertrautem und eine Neuorientierung, ein Sich-öffnen für Veränderung! Neue Pläne und Ziele setzen frische Kräfte und Ressourcen frei und lenken vom Zurückschauen ab. Dass in der Jugend der Drang nach vorne, die Neugier und die Lust am Gestalten und Entdecken überwiegen, ist nur natürlich!

In der zweiten Lebenshälfte sind die Übergänge zunehmend auch mit Abschiednehmen und Verlust verbunden. Klimakterium, Weggang der Kinder, schwere Krankheiten, Tod von Freunden, Beginn des Rentnerdaseins – all diese Veränderungen konfrontierten mich und konfrontieren uns alle mehr oder weniger ausgeprägt mit dem Älterwerden, mit dem Verlust von Kraft und Vitalität und mit dem Lebensende.

Umso wichtiger ist es, sich bewusst zu machen, dass wir jeden Lebensübergang passiv erleben, erleiden, geschehen lassen können, oder ihn in irgendeiner Form aktiv mitgestalten können!

Natürlich kann uns eine schwere Krankheit oder ein Unfall plötzlich aus der Bahn werfen! Aber wie wir damit umgehen, ob wir passiv resignieren oder aktiv versuchen, wieder auf die Beine zu kommen und neue Möglichkeiten oder Werte für unser Leben zu entdecken, ist unsere eigene Entscheidung! Dazu gehört auch die Bereitschaft, sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn man nicht weiterweiß!

Natürlich können wir uns im Alter, zum Beispiel nach dem Tod unseres/r Partners/in, einsam fühlen und uns zurückziehen. Wir können aber auch zumindest telefonisch den Kontakt zu Freunden/Familie/Enkeln halten, wir können in der Zeitung und in der Seniorenberatungsstelle am Wohnort nach Treffen und Veranstaltungen für Senioren Ausschau halten, vielleicht Kurse oder Vorträge in der VHS besuchen oder Kontakt zur Kirchengemeinde vor Ort aufnehmen u.v.a.m.

Lebensübergänge, die wir in Kindheit und Jugend meistens unbewusst – mehr oder weniger problemlos – durchlaufen, können mit zunehmendem Alter mehr und mehr zur Herausforderung werden. Sie bieten aber immer die Chance, uns persönlich weiter zu entwickeln und eine neue Stufe auf unserem Lebensweg zu erklimmen!

## Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jeder Lebensstufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andere, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traurlich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse

[zurück zum Inhalt](#)

# Übergänge? Über-Sprünge?

Wie wir erlebte Brüche im Leben in Sinn verwandeln.

von Axel Emmrich

Wer wollte es ernsthaft bestreiten? Unser Leben verläuft nicht wirklich als ein Kontinuum, sondern eher in Phasen und Brüchen. Wir sind aber als Menschen nicht dazu gemacht, dieses Chaos von Diskontinuitäten zu ertragen.

In Philosophie und Psychoanalyse werden oft drei Grundpfeiler menschlicher Existenz genannt: Sex, Tod und ... Sinn. Wie aber kommen wir Sinn stiftend mit diesen in unserer eigenen Existenz, gesellschaftlichem und historischen Erleben wahrnehmbaren Brüchen klar, ohne ein Gefühl von unberrschbarem Chaos zu entwickeln? Ohne unsere Identität in Frage gestellt zu sehen?

Die Kurzantwort: Wir erzählen uns in Metafern Situationen der Veränderung, vom Bruch, vom Übergang in etwas Neues, sogar vom Überspringen. Aber immer erzählen wir es so, dass sich selbst ein Bruch einreihen lässt in eine Entwicklungslinie. Zumindest bemühen sich diese Erzählungen darum.

Lassen Sie uns, liebe LeserInnen diese Sprachbilder einmal näher anschauen.

Gehen wir zunächst zum deutlichsten Ausdruck der Diskontinuität, dem Überspringen. Ein Beispiel: Ein besonders Leistungs starker Schüler, eine Schülerin aus der Klasse 5 darf zum Sommer die Klasse 7 besuchen.

Hier gibt es offensichtlich eine Veränderung des Kindes, das von der Klasse 5 in die 7 kommt, ohne je in der 6 gewesen zu sein. Nun könnte dieses Beispiel dazu dienen zu überlegen, ob es nicht oft so ist im Leben, dass wir ohne Übergang von einer Lebensphase in die nächste geworfen sind, ohne je dabei einen sanften Übergang zu erleben. Unser Schülerbeispiel ist entgegen dem oberflächlichen Eindruck aber ganz anders gelagert. In Wahrheit war das Kind schon in Klasse 5 viel weiter als die anderen. Die Erlaubnis, die Klasse 7 zukünftig besuchen zu dürfen, passt also lediglich die Zuordnung des Kindes an ein Lernsystem an, dem es bereits zuvor entwachsen war. Schon in der Klasse 5 war das Kind im Dazwischen, im Übergang. Der Sprung in die Klasse 7 bedeutet hier keinen Abbruch. Die Diskontinuität bezieht sich im Beispiel allenfalls auf Klassenfreundschaften. Aber selbst die können auch weiter geführt werden und durch die veränderte Umgebung

in der neuen Klasse gar noch erweitert werden. In der Klasse 5 war die Situation für das Kind ein schon jetzt aber noch nicht.... ,ein Zwischenzustand.

In unserer pers. Existenz dem gesellschaftlichen Leben und der Geschichte gibt es zwar jede Menge Veränderung, Brüche der Kontinuität, aber wohl kaum Abbrüche und Neuanfänge ohne Phasen des Übergangs. Die Schriftstellerin Siri Husquedt formulierte es einmal so: „Von Geburt an leben wir im Dazwischen“.

Dieses Dazwischen ist der Kit, der unser Leben zusammen hält, der uns nicht in Trümmern leben lässt, sondern in dem Bild eines ganzen Lebens, das wir dennoch in häufigen Diskontinuitäten erfahren.

Ob wir diese als Sprünge, Brüche, oder Übergänge verstehen, ist ein Deutungsakt. Gerade noch gesund und darauf schwer krank. Gerade noch voll beschäftigt und in Arbeit bis zur Erschöpfung, dann in Rente, in der die unstrukturierte Zeit zur größten Herausforderung wird usw. .

Diese wenigen Beispiele machen eins deutlich: Ob eine Diskontinuität als Sprung, Abbruch oder sanfter Übergang verstanden wird, hängt immer auch am Empfinden des einzelnen, von seiner Deutung dieser Diskontinuität ab.

Rückwärts, dem vergangenen zugewandt, erzählen wir in der Gegenwart von der Dis-Kontinuität und suchen nach Verbindung zu einem zukünftigen Leben.

Wahrscheinlich wird niemand in einer veränderten Lebens-Situation diese als bloßes Faktum hinnehmen. Wir empfinden es als Aufgabe, die Veränderung in Sinn zu verwandeln. Dann begegnen wir ihr gern mit einer neuen Erzählung, die uns hilft, sie in unsere Biografie zu integrieren. Wird es eine Verlusterzählung oder eine über neue Möglichkeiten?

Am Beispiel der Verrentung mag dies deutlich werden. Man kann den Verlust der Berufsarbeit als Verlust von gesellschaftlicher Bedeutung, als Sinnverlust erzählen. Oder aber man erzählt die Situation als Möglichkeit, nun ohne fremde Zeitrhythmen das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Wer zu welcher Erzählung greift, hängt sicher von

[zurück zum Inhalt](#)

vielen Faktoren ab, die hier nicht alle beleuchtet werden können. Jeder von uns bildet aber Deutungsmuster- und Erzählmuster heraus. Vielleicht sind Erzählmuster biografisch gesehen das stabilste Instrument, mit dem wir Brüche und Krisen in Sinn verwandeln und Identität in allen Lebenslagen erzählerisch herstellen. Vielleicht liegt in den wiederkehrenden Erzählmustern einer Person der Schlüssel zum Gefühl bei allen Brüchen in der Biografie doch immer noch derselbe Mensch geblieben zu sein.

Ein weiteres Beispiel: Jeder Mensch erlebt Altern als Prozess in dem oft Einschränkungen in unsere Leben kommen. Aber auch hier beginnt der eine darüber lang zu klagen und eine Andere rafft sich auf, darauf zu schauen, was geht und Leben möglich macht. Wie bei der Gesundheit kommt es auf das Empfinden, die Deutung, auf unsere Erzählung darüber an. Von ihr hängt ab, wie wir die Veränderung in unsere Leben integrieren, ob wir die Veränderung nur rückwärts gewandt als Verlust beweinen oder sie auf die Möglichkeiten zukünftigen Lebens und Handelns hin befragen. Erzählend bleiben wir uns oft selbst treu. Der eine, in dem er immer wieder Veränderungen als Verlustgeschichte erzählt, die andere, indem sie sie in den Zusammenhang neuer Lebensmöglichkeiten rückt.

So gesehen entdeckt der erste, die erste, dass das Leben unter diesem Verlust kein lebenswerter Zustand mehr ist und die andere, der andere, dass das Leben kein abgeschlossener Zustand, sondern eine Aneinanderreichung von ineinander fließender Phasen ist, die jede für sich Lebensmöglichkeiten anbieten.

Übergang oder Sprung wären nur Sprachbilder, die dazu dienen, im Fluss der Veränderungen Abschnitte/Zustände zu definieren und sie in das eigene Leben sinnvoll zu integrieren. Wir selbst sind in ständiger Veränderung.

Biologisch können wir das weder bestreiten noch aufhalten.

Biografisch und sozial aber versuchen wir unserem Dasein mehr Festigkeit anzuerzählen, in Begriffen vom Sprung, Übergang „Zustände/Abschnitte“ zu beschreiben, die die vielen Brüche in neue Kontinuitäten, in Deutungsmuster überführen.

Die Geschichte, die alle individuellen Erzählungen gemeinsam beschreiben, ist aber die vom Leben als ständiger Veränderung. Sie dürfen wir akzeptieren. Darin liegt die Chance, offen zu bleiben für die Zukunft und damit für das Leben. Oder wie

es die amerikanische Schriftstellerin Siri Husquedt formulierte: „Das Schlimmste wäre, wenn Menschen ihr ganzes Leben mit nur einer Geschichte lebten. Sie würden keinerlei Entwicklung durchleben.“

## Lysistrata 's Irrtum

10/2023 von Axel Emmrich

Ihr Frauen  
lasst den Sex doch sein  
und hört das künftige Wimmern  
Die vertrackte  
Menschheitsmelodie  
entsteigt dem Takte  
der geilen Harmonie  
von Glied und Scheide  
Die nach dem Krieg  
gezeugten Kinderlein  
nähren bald die neuen Siege  
Heiße, heiße hoppsassa  
singt fröhlich in die Wiege  
Doch malt mit Kreide  
irgendwer  
ins Stammbuch hoffnungsvoll  
den Funker, Schützen, Grenadier  
Die Moral find Liebe toll  
so steht bald da das neue Heer



[zurück zum Inhalt](#)

# Stadtwerke Dinslaken bieten Vortrag zum Schutz vor Betrug und Trickdiebstahl an

**Unter dem Titel „Rate mal, wer dran ist!“ erhalten Seniorinnen und Senioren von einem Kriminalkommissar wertvolle Tipps, um gängige Maschen zu durchschauen.**

Betrugsmaschen am Telefon und an der Haustür. Auch die Stadtwerke Dinslaken müssen nach Hinweisen aus der Bevölkerung immer wieder vor falschen Mitarbeitern warnen, die nach sensiblen Daten fischen oder versuchen, sich Zugang in Keller und Wohnungen zu verschaffen. Doch ist dies nur eine Spitze des Eisbergs: Schockanrufe setzen auf perfide Weise darauf, dass ein emotionaler Schock zu unüberlegten, von den Betrügern gesteuerten Kurzschlussreaktionen führt. Der Enkeltrick ist längst bei WhatsApp angekommen, hier sind es Eltern und Großeltern, die um Geld erleichtert werden sollen. Auf immer neue Art versuchen Kriminelle, Menschen zu betrügen oder zu täuschen, um an deren Eigentum und Vermögen zu gelangen.

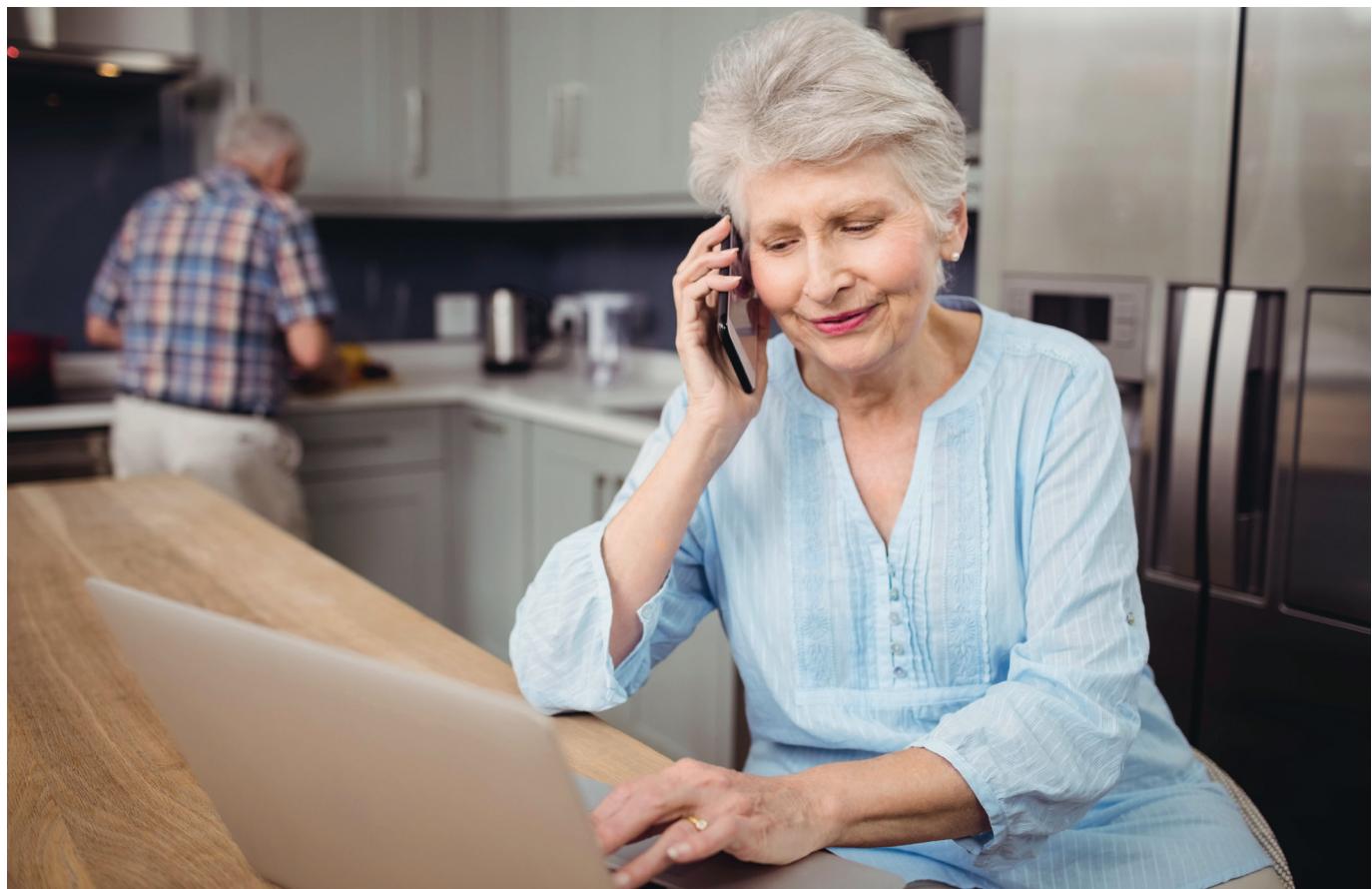
Es wird oft und viel gewarnt, dennoch fallen vor allem Seniorinnen und Senioren auf die Betrüger rein, die sich etwa als Verwandte, Polizisten oder Stadtwerke-Mitarbeiter ausgeben, eine Notlage vortäuschen oder ein scheinbar „sehr gutes Geschäft“ in Aussicht stellen. Eine neue Gefahr, auf Betrug hereinzufallen, stellen dabei die sich rasant entwickelnden Einsatzmöglichkeiten Künstlicher Intelligenz (KI) dar, mit denen beispielsweise Stimmen täuschend echt imitiert werden können.

Hier helfen Information und Aufklärung. Denn wer die Maschen der Kriminellen kennt, ist gewarnt, gewappnet und reagiert auch in entsprechenden neuen Situationen vorsichtiger. Die Stadtwerke Dinslaken bieten deshalb in Kooperation mit der VHS Dinslaken speziell für Seniorinnen und Senioren einen Vortrag zur Betrugssprävention an.

Am **Freitag, 15. März, 10 Uhr**, wird ein Kriminalhauptkommissar der Abt. Kriminalprävention Kreis Wesel im Alten Gaswerk der Stadtwerke Dinslaken über die gängigsten Betrugsmaschen informieren. Der Titel des Vortrags spielt dabei konkret auf den sogenannten Enkeltrick an, der trotz seines Bekanntheitsgrads nach wie vor eine Gefahr darstellt: „Rate mal, wer dran ist! – So schützen Sie sich vor Betrug und Trickdiebstahl“.

Die Teilnahme am Vortrag im Alten Gaswerk, Gerhard-Malina-Str. 17a, gleich neben der Hauptverwaltung der Stadtwerke Dinslaken ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Platzzahl ist eine Anmeldung zwingend notwendig.

Eine Anmeldung erfolgt unter Angabe der **Kursnummer 10306** – entweder über die VHS Dinslaken ([www.vhs-dinslaken.de](http://www.vhs-dinslaken.de), Telefon 02064 41350) oder per E-Mail an [event@stadtwerke-dinslaken.de](mailto:event@stadtwerke-dinslaken.de).



[zurück zum Inhalt](#)

## Evgenia

von Ilona Eyl



Evgenias Heimatstadt Charkiv im Nordosten der Ukraine ist die zweitgrößte Stadt des Landes und mit 42 Universitäten sowie zahlreichen Theatern und Museen eines beiden führenden Bildungszentren.

Da die Stadt nur 40 km von der russischen Grenze entfernt liegt, wurde sie von Beginn des Krieges an intensiv beschossen, worunter die Zivilbevölkerung sehr zu leiden hatte. So wurden bis 23. März 2022, also innerhalb des ersten Kriegsmonats, schon 1143 Gebäude zerstört, wovon 998 Wohngebäude waren. 2019 hatte Charkiv 1,5 Millionen Einwohner gehabt; nach Angaben von Human Rights Watch floh ein Großteil, so dass nur ca 500 000 Menschen in der Stadt blieben (Quelle: Wikipedia).

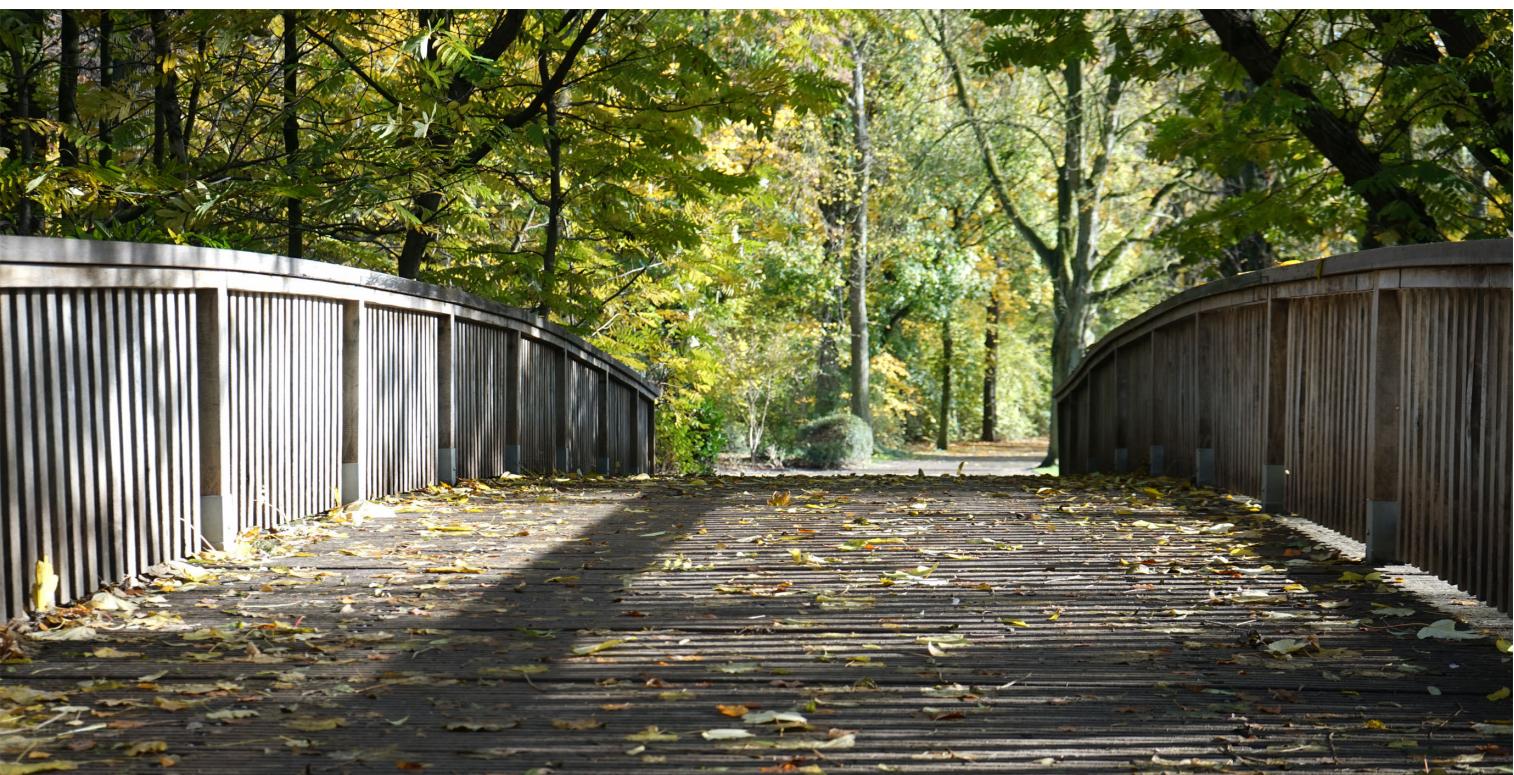
Evgenia spricht im Interview von einer wunderschönen Stadt, aus der sie kommt. Sie hielt es zunächst für unmöglich, dass wirklich Krieg war, musste sich aber mit diesem Gedanken abfinden und daran denken ihre Heimat zu verlassen, zumal sie nicht nur um ihr eigenes Leben fürchten musste, sondern um das ihrer Eltern und vor allem um das ihres Sohnes. Dessen Vater holte ihn sofort ab und brachte ihn in die sicherere Westukraine. Von dort aus kam der Junge zu Freunden nach Deutschland.

Evgenia konnte sich nicht sofort entschließen zu folgen. Sie hatte Angst davor, allein auf der Flucht zu sein, aber der Vater ihres Sohnes und ihre Eltern drängten sie, auch sich selbst in Sicherheit zu bringen. Da sie natürlich zu ihrem Kind wollte, machte sie sich auf eine beschwerliche Reise von ca 2500 km.

Alle ihre Ängste wurden schon zu Anfang bestätigt, als sie sich unter 10 000 Menschen am Bahnhof von Charkiv befand und miterleben musste, wie bei nahen Raketenangriffen eine Panik ausbrach.

Schließlich war sie aber doch auf dem Weg in die Westukraine und erlebte auf ihrer Flucht überwältigende Hilfsbereitschaft. In der Ukraine waren auf die Schnelle in jeder Stadt Zentren für Flüchtlinge eingerichtet worden, in denen diese übernachten konnten und mit Hygieneartikeln und Lebensmitteln versorgt wurden sowie Beratung und Unterstützung fanden.

Evgenias Weg führte weiter über die rumänische Grenze und schließlich erreichte sie tatsächlich Deutschland, das von vornherein ihr Ziel gewesen war, weil ihr Sohn dort bei Freunden lebte. Ihre Ankunft in Duisburg wird ihr unvergesslich bleiben, als sie nach zwei Wochen voller Angst endlich ihren Sohn in den Arm nehmen konnte. Beide waren von ihren Emotionen überwältigt, umarmten sich lange und weinten. Geblieben war aber die Sorge um ihre Eltern, so dass Evgenia zunächst sehr unruhig war, vor jedem Flugzeug Angst hatte und bei lauten Geräuschen zusammenzuckte. In der Familie, die sie aufnahm, fühlte sie sich aber willkommen und beschützt und als sie schließlich ihre eigene Wohnung beziehen konnte und auch ihre Eltern und ihre Tante in Dinslaken waren, war sie wirklich angekommen. Inzwischen ist sie mit Familie und Freunden glücklich in Deutschland.



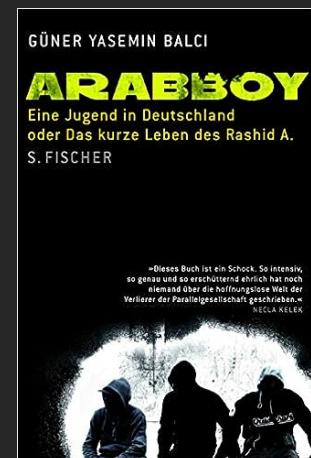
## Buchtipp von Hans-Michael Zons

Rashid ist der Jugendliche im Buch von Güner Yasemin Balci. Er selbst nennt sich im Internet „**ARABBOY**“.

Die Autorin wählte in der Folge ihres beeindruckenden Buches „**ARABQUEEN**“ den Untertitel „Eine Jugend in Deutschland oder Das kurze Leben des Rashid A.“

Ja, es war wahrlich kurz und zudem höchst kriminell. Rashid, Sohn einer libanesisch-palästinensischen Familie, ist weder Deutscher noch Libanese oder Palästinenser. Er sieht sich selbst als „Arabboy“. Seine Kumpel Daniel und Sami und er drehen eigene Gewalt-Clips, die er ins Internet stellt. Er glaubt er, dass er sich so Anerkennung in seinem Berliner Wohnviertel verschafft. Alle drei Kumpane gehorchen nur dem Gesetz der Straße, auf der sich ja jeder sein Recht nehmen muss. Das heißt für die Drei brutalste Köperverletzungen – auch aus nichtigem Anlass, Raubdelikte, wann und wo sich immer eine Gelegenheit bildet, um die eigenen Konsumwünsche und die Drogensucht befriedigen zu können. Wer das nicht kann, wird zum „Opfer“, denn er ist dem Lebenskampf im Kiez nicht gewachsen. Dies alles auf die schreckliche Kindheit von Rashid zurückzuführen, wäre zu einfach. Rashid schafft sich ein eigenes Heim, im Keller seines Wohnhauses mietet er einen Raum. Dieser dient ihm als Rückzugsort, aber er entwickelt sich mehr und mehr zu einem Platz, wo er seine deutsche Freundin Bea mehrfach missbraucht. Schließlich verkauft er sie stundenweise als Sexobjekt an jeden der will. Rashid erwirbt sich dadurch einen Ruf, der bis zu Aabid dringt. Dieser hat es vom Flüchtlingsjungen zum „Mega-Checker“ im Rotlichtmilieu gebracht, ein ungekrönter König vom Kiez. Rashid wird sein Handlanger und es folgt eine steile, aber kriminelle Karriere. Doch seine Drogensucht greift immer mehr in sein tägliches Leben ein. Um sie zu befriedigen, braucht er Geld, viel Geld. Schließlich landet er im Gefängnis, aber das schützt ihn zumindest vor seinen Verfolgern. Nur seine Mutter wird ihn dort besuchen, die immer noch hofft, das Rashid nach der Haft ein ordentliches Leben führen wird. Dazu kommt es aber nicht, kaum aus dem Knast gerät in die Fänge von Aabid, der ihn fast dazu bringt einen Menschen zu erschlagen. Alles endet in einem totalen Chaos. Für Rashid bleibt am Ende nur noch die Flucht. Er landet schließlich in der Türkei, kann sich aber an das Leben dort nicht gewöhnen. Zunächst versucht er mit einem neugewonnenen Freund ein „normales“ Leben aufzubauen. Aber wie so häufig, auch das geht schließlich schief. Deutschland, das so verhasste Land, wird für ihn zum Inbegriff aller Sehnsüchte. Er will wieder zurück, über Griechenland. Als sich ihm die Gelegenheit zu einem Bootsdiebstahl bietet, greift er zu. Es gelingt ihm, den Motor zu starten und steuert das Boot hinaus aufs Meer. Schon bald hört er die Sirenen der türkischen Hafenpolizei, und deren Schiff nähert sich mit hoher Geschwindigkeit. Ein Gedanke schießt ihm durch den Kopf: „Nicht in der Hände der türkischen Bullen fallen!“ Er gibt Gas, aber was dann geschieht, sagt der Untertitel des Buches schon voraus.

Güner Yasemin Balci hat auch in diesem Buch einen Großteil ihres persönlichen Erlebens niedergeschrieben. Intensiv, realitätsnah und erschütternd ehrlich beschreibt sie das hoffnungslose Leben von jungen Menschen in einer Parallelwelt in unseren Staat. An Rashid's Figur ist nur der Name falsch, die Geschichten aber sind so oder so ähnlich abgelaufen. Das sollte uns alle einmal zum Nachdenken bringen.



# Übergänge im Kindesalter

von Ilona Eyl

Das menschliche Leben ist voller Übergänge, die notwendig sind, um eine neue, höhere Stufe zu erreichen. Viele passieren schon im Kindesalter.

Wir erinnern uns nicht an unsere Geburt, aber der Übergang von der Geborgenheit im Mutterleib in diese Welt ist mit Sicherheit nicht einfach. Und was den kleinen Menschen erwartet, ist auch nicht immer Liebe und Schutz.

Im Kindesalter sind die Meisten von uns umgeben von relativ wenigen Menschen, die bald vertraut sind und uns helfen, uns in unserer kleinen Welt zu rechtfinden.

Schon bald aber kündigt schein neuer Übergang an: das Kleinkind wird in der KITA angemeldet. Weil man glücklicherweise inzwischen erkannt hat, wie groß dieser Schritt und wie belastend die neue Situation für ein Kleinkind ist, gibt es jetzt Kennenlernstage, wo das zukünftige Kindergartenkind, begleitet von einem Elternteil, allmählich eingewöhnt wird, was diesen Übergang erheblich leichter macht. Von nun an verbringt das Kind einen großen Teil des Tages mit neuen, zunächst fremden Kindern und Erwachsenen. Es ist schwierig, aus einer bekannten Umgebung mit vertrauten Menschen überzugehen ins Unbekannte, möglicherweise Feindliche. Da fließen anfangs oft Tränen. Nicht umsonst sind die Eltern glücklich und stolz, wenn dieser Schritt gelungen ist.

Der Übergang in die Grundschule ist aber nicht weniger schwierig und es macht es für das neue Schulkind nicht leichter, dass die Kommentare der Erwachsenen wechseln zwischen: „Viel Spaß in der Schule!“ und: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!“ Der von Oma und Opa mit Sicherheit gut gemeinte Gruß auf der Zeitungsseite für die „i-Dötzchen“: „Noch 4380 Tage bis zum Abitur!“ ist, genauer betrachtet, eher Furcht einflößend. In 12 Jahren kann viel passieren und mancher Stolperstein im Weg liegen.

Bis zum erwachsenen Sein warten noch etliche Übergänge, sei es in die jeweils nächst höhere Klasse oder in die Gemeinde als Kommunionkind oder Konfirmand. Und dann, mit ca 10 Jahren, erfolgt ein

besonders gravierender Übergang, der „Übergang in die weiterführende Schule“, der sogar offiziell so heißt.

Zum ersten Mal ist zwar der Ausgangspunkt aller Kinder gleich - die Grundschule – nicht aber der Zielpunkt. Die Kinder werden auf die Gesamtschule, die Realschule oder das Gymnasium verteilt und empfinden den Unterschied sehr deutlich. Bei einigen Fünftklässlern, zu denen ich Kontakt habe, ist bei aller Unterschiedlichkeit der Schulen aber eine Gemeinsamkeit zu sehen: sie sind zu Anfang der fünften Klasse müder und gestresster als in der Grundschule. Der „Ernst des Lebens“ scheint sie tatsächlich eingeholt zu haben und es dauert mindestens das erste Schulhalbjahr, bis sie sich eingewöhnt haben.

Alle Übergänge bis zu diesem Zeitpunkt sind irgendwie von Erwachsenen angestoßen worden, bis – die Pubertät beginnt! Und das ist heutzutage deutlich früher als in meiner Jugend.

Neben den körperlichen Veränderungen findet auch ein psychischer Umbruch statt. Jetzt will das Kind nicht mehr nur ausführen, was Erwachsene ihm vorgeben; es will selbst mitbestimmen. Entscheidungen und Anordnungen von Eltern und Lehrern werden nicht mehr kritiklos hingenommen. Verhalten von Erwachsenen wird zeitweise als „peinlich“ empfunden und eigenes Verhalten bewusst dagegengesetzt. Meinungen der Eltern werden in Frage gestellt, mehr Rechte eingefordert und erwartet, dass die Erwachsenen Stimmungsschwankungen tolerieren.

Übergänge werden meist dann als gelungen angesehen, wenn sie möglichst „elegant“ sind. Der Übergang vom Kind zum jungen Erwachsenen ist aber alles andere. Er ist holprig, laut, schwierig, anstrengend, schmerhaft, voller Rückschläge und eine Geduldsprobe, aber nichtsdestotrotz wichtig und notwendig. Nur wenn die Jugendlichen sich an Hindernissen reiben, ihre Grenzen austesten und schließlich ihre Möglichkeiten erkennen, wird es ihnen nach der Pubertät gelingen, hinüberzugehen in ein erfolgreiches Erwachsenenleben.

# Polizeinotruf 110Rettung/Feuerwehr 112



Der Polizeipensionär  
informiert ..... heute:

## „Künstliche Intelligenz“

1967 HMZ

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



DPolG Mannheim



Ja sicher, ich hatte mich schon beim letzten Mal verabschiedet, aber die kriminellen Mitmenschen bleiben ja auch aktiv. Sie nutzen vermehrt die **künstliche Intelligenz (kurz KI)**. Grund genug, mich nochmal zu melden. Vorab stelle ich aber fest, dass KI auch positive Seiten hat, z. B. in der Medizin und bei Operationen. Aber die „bösen Buben und Mädel“ schlafen nicht!

**Deepfakes** sind Fotos, Videos oder Audio-Dateien, die mit Klabsichtlich verändert werden. Man sieht oder hört Personen, die Sachen tun oder sagen, die sie tatsächlich gar nie getan oder gesagt haben. Das kann zu Belustigungen aber auch zu Beleidigungen, Verleumdungen oder übler Nachrede und weiteren schwerwiegenden Straftaten, w.z.B. Nötigung und Erpressung gegen jedermann führen.



**Einbruchsdelikte** können durch KI-gesteuerte Drohnen zu Erkundungen und Überwachung von Häusern und Grundstücken genutzt werden. Lebensgewohnheiten der Eigentümer werden so ausgeforscht und ev. Sicherheitssysteme festgestellt.



**Fakeshops** werden durch KI frei erfunden. Gefälschte Bewertungen und Identitäten werden erstellt, um Betrugaktivitäten zu ermöglichen. Hinter Online-Shops mit besonders günstigen Preisen verbergen sich nicht selten Fakeshops. Die angebotenen Produkte werden in der Regel gar nicht ausgeliefert, Kreditkarten mehrfach belastet oder die eingegebenen, persönlichen Daten missbräuchlich genutzt. Betrügerische Shops sind oft so programmiert, dass sie sich kaum von realen Online-Angeboten unterscheiden. Außerdem erfolgt die Erstellung von Fakeshops mittlerweile nahezu vollständig automatisiert. Oft sind solche Adressen nur wenige Wochen im Netz, bevor sie durch neue ersetzt werden. Fakeshop-Listen im Internet veralten daher leider schnell. Das alles sorgt dafür, dass Verbraucherinnen und Verbraucher immer wieder neuen Fakeshops zum Opfer fallen.



**KI als Manipulator** ist auch denkbar. Videoaufzeichnungen von einem Verkehrsunfall können so geändert werden, dass der unschuldige Beteiligte nunmehr als der schuldhafte Verursacher darsteht.



Bilder freizugänglich aus dem Internet. Hinweis: [www.fakeshop-finder.nrw](http://www.fakeshop-finder.nrw)

# Digitale Welt

## Lebensretter Smartphone

von Klaus Preiß

Eigentlich stimmt diese Überschrift nicht ganz. Das Smartphone selbst rettet nicht Leben, es kann aber wesentlich dazu helfen. Es kann auch darüber hinaus mit weiterer Vorarbeit dazu eingerichtet werden, Notsignale zu senden. Aber das ist eine andere Geschichte.

Folgende Situation: Ein schwerer Verkehrsunfall, eine schwer verletzte Person, die besinnungslos vorgefunden wird. Die Sanitäter könnten lebensrettende Maßnahmen ergreifen, wenn Sie einige wichtige Informationen über den Verletzten hätten, die ihnen helfen, schwerwiegende Fehler bei ihren Sofortmaßnahmen zu vermeiden. Auch erste Informationen für das später aufnehmende Krankenhaus können wichtige Zeit sparen. Medizinische Notfallinformationen können sein: Blutgruppe, bestimmte Medikamente, Unverträglichkeiten und relevante Diagnosen.

Jeder erfahrene Rettungssanitäter wird so früh wie möglich die verletzte Person absuchen nach einem Smartphone, um diese Informationen aufzurufen. Diese müssen wir natürlich vorher eingegeben haben. Und natürlich kennt der Sanitäter den Weg zu diesen Informationen, ohne die entsperrende PIN zu kennen.

Nach dem Einschalten des Smartphones erscheint nach dem ersten Wischen der Sperrbildschirm mit der Tastatur. Außerdem erscheint auch unten kleingedruckt das Wort „Notfall“. Schon an dieser Stelle kann der Sanitäter auf Informationen des Geräts zugreifen, natürlich nur, wenn wir sie vorher eingegeben haben.

Die meisten neueren Geräte der verschiedensten Hersteller haben in den EINSTELLUNGEN den

Bereich SICHERHEIT UND NOTFÄLLE. Hierunter findet man persönliche Eingabemöglichkeiten für alle Informationen und Maßnahmen, die für eine Rettung hilfreich sein können wie z. B. medizinische Daten und Notfallkontakte. Hier kann man sich vorklicken zu allen Eingabemöglichkeiten, die man nutzen möchte. Die Notfallkontakte können aus der Kontaktliste übernommen werden. Eine andere Möglichkeit bei älteren Geräten besteht über das Aufrufen des eigenen Kontakts in der Kontaktliste. Beim Scrollen findet man hier eine ähnliche Eingabemöglichkeit. Der auszuwählende Kontakt muss vorher der Gruppe NOTFALLKONTAKTE zugewiesen worden sein. Dazu den auszuwählenden Kontakt öffnen, erst auf das kleine „i“ rechts, dann unten auf den kleinen Stift (Bearbeiten) klicken. Nun den Bereich GRUPPEN öffnen. Hier kann man dann diesen Kontakt der Gruppe NOTFALLKONTAKTE zuweisen. Ansonsten muss der Kontakt neu erstellt werden. Das ist zwar etwas umständlicher, funktioniert aber auf jeden Fall. Diese kleine Mühe kann u.U. lebensrettend sein, und der betreffende Sanitäter wird es uns danken.



[zurück zum Inhalt](#)



## Im Niemandsland

*Ich meine, man müsste mit „Denen“ reden.  
Ich habe doch Respekt für Jeden.*

*Beim zufälligen Treffen auf dem Fußballplatz  
erschrickt er mich mit einem Satz.*

*Impfgegnerschaft und Verschwörungsglauben  
sind geeignet mir die Ruhe zu rauben.*

*Erregung und Widerwillen  
kann ich nur mit Mühe stillen.*

*Auch er erkennt meine andere Haltung  
und wir blicken in eine tiefe Spaltung.*

*Ich widerstehe dem Impuls, mich abzuwenden  
und das Gespräch damit zu beenden.*

*Er scheint das nicht zu überlegen,  
denn er wirkt kein bisschen verlegen.*

*Wir argumentieren weiter,  
aber die Stimmung ist nicht mehr heiter.*

*In der Luft liegen Anspannung und Nervosität.  
Wer von uns steht auf dem Boden der Realität?*

*Man begründet irgendwie, bevor man verzagt:  
„Im Internet gelesen, ein Professor hat gesagt...“*

*Misstrauen auf beiden Seiten.  
Doch wir sind zwei engagierte Persönlichkeiten.*

*Das ist doch gut  
und macht auch Mut.*

*Unsere Meinungen bleiben zunächst bestehen,  
bevor wir zum Glück freundlich auseinander gehen.*

*Bei der nächsten zufälligen Zeit miteinander  
dominiert das Interesse vor allem aneinander.*

*Auf der Brücke über dem Graben  
freuen wir uns, sie zu haben.*

*Rita Bracht-Jesper im November 2023*

## Ein Autor muss mal...

*oder „Das Lob der Wasserspülung“*

*11/2023 von Axel Emmrich*

*Er schreibt in feinem Deutsch  
wie einst der Schiller Rilke, Brecht  
und klagt darüber  
wie in dem Land  
doch alles werde trüber  
die Straßen rau  
der Zustand allgemein  
ganz schlecht*

*Er schlürft die Beispiele  
bei schwerem Wein  
verdaut sie zu dem KnusperBraten*

*Er zischelt bald in artig Reim  
Kritik ins teure Porzellan.*

*Doch für alle seine Fälle  
frag den Mensch in Blau  
hilft des Wassers Welle*



[zurück zum Inhalt](#)

Handy	▼	▼	griechischer Käse	orientalischer Webteppich	▼	zwölfter arab. Buchstabe	▼	bloße Theorie	spanisch: Januar	▼	großes Hirschtier	amerikanische Kleinkatze	kurz für: eine
Igel als Comicfigur	►	▼	3		▼	Figur b. Big Bang Theory (Cooper)			▼	4			▼
►						früherer Spaßmacher		Fischfanggeräte	►		1		
Schnitholz (Mz.)			Ab-schnitt des Korans		akustisch warnen (Auto)			5		arab. Geograph (11. Jh.)		Kfz-Z. Lübben	
Rauschgift aus Mohn		Getreidespeicher (Mz.)	►	2		landschaftlich: Abort		Metropole an der Themse	▼	Fluss durch Straßburg			▼
►													
Wintersportanlage		US-Sängerin, Lana ... Rey		byzantinische Prinzessin	►			Raummaß für Schiffe (Abk.)	►				Füllwort im Redefluss
►								chem. Zeichen für Rubidium	Initialen Lilienthals		Initialen von Connery		▼
Tierfell			Fluss durch Gerona (Span.)	►			,Erwachsene' bei Kindern	►					
►					beträchtlich, extrem								

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

[zurück zum Inhalt](#)

Ausgabe 2/2024

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



## Schwerpunktthema: Ziele

Ziele sind menschlich.

Was wäre ich ohne sie?

Mein Land, mein Leben, unser  
Wollen.

Ein Kommentar zur Lage.

Straftaten zum Nachteil älterer  
Menschen

Der Polizeipensionär  
informiert.



Auf einen Moment.....

Sie heute wieder in unserer neuen Ausgabe der LebensZeit begrüßen zu dürfen, ist mir eine besondere Freude.

Die Ostertage liegen soeben hinter uns. Vielleicht haben auch Sie, liebe Leserinnen und Leser das Fest der „Auferstehung Jesu und den Sieg des Lebens über den Tod“ im Kreis Ihrer Familie verbringen können, evtl. sogar verbunden mit der Vorbereitung eines gemeinsamen Ostermahles oder auch dem Ostereiersuchen mit den Enkelkindern, immer aber mit dem Ziel, ein paar schöne Stunden mit der Familie verbringen zu können.

Womit wir beim Thema dieser neuen Ausgabe wären, dem Motto: „Ziele“

Die Beiträge der zweiten Ausgabe der LebensZeit in 2024 beschäftigen sich überwiegend mit dem Thema „Ziele“. In ihnen haben die Autoren die unterschiedlichsten Aspekte für Sie beleuchtet und dargestellt..

Haben wir alten Menschen - ich zähle mich durchaus auch dazu - denn überhaupt noch Ziele?

In einer Studie aus Deutschland und der Schweiz wurden über 2000 Menschen nach ihren Zielen befragt und, wie zu erwarten, gab es eine ganze Menge Ziele, die genannt wurden:

Gesundheit, Geld, Glück, Karriere, Familie, Reisen, Beziehungsglück, Haus, Kinder, Ausbildung, Auswandern und Langlebigkeit wurden in dieser Reihenfolge benannt. Hierbei handelt es sich um die Ziele der Befragten aller Altersklassen.

Was aber sind die Ziele älterer Menschen? Haben sie überhaupt noch Ziele und wenn ja, wie könnten diese aussehen? In dieser Studie wurde herausgefunden, dass im Alter in erster Linie Gesundheit und Langlebigkeit als Ziel genannt wurden. Sie gewinnen insbesondere im letzten Lebensjahrzehnt an Bedeutung. Je älter der Mensch, desto größer der Wunsch nach einem langen beschwerdefreien Leben. Man spricht

auch von einem bewahrenden Ziel. Der ältere Mensch möchte nicht mehr ungedingt Neues hinzulernen, sondern den Zustand aus der Vergangenheit bewahren.

Auch wenn diese Erkenntnis vorliegt, und Sie, verehrte Leserinnen und Leser Altbekanntes bewahren wollen, möchte ich Sie ermuntern, sich ein neues Ziel zu stecken: Seien Sie neugierig auf die Artikel in dieser neuen Ausgabe der LebensZeit, neugierig darauf, wie die Autoren sich auf unterschiedlichste Weise dem Thema „Ziele“ nähern und sich damit auseinander setzen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Annette Franz*

## Impressum

Ausgabe	2/2024
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 Reinhard Hüskens Rita Bracht - Jesper Hans-Michael Zons Gisela Bonn
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

# Inhalt

## Schwerpunktthema

### **Ziele sind menschlich.**

Ziele geben Orientierung.

Seite 8

### **Eine Frage der Blickrichtung.**

Vergangenheit analysieren oder Zukunft planen?

Seite 9

### **Segenswünsche**

Ziele erreichen mit Gottes Segen.

Seite 14

### **Vorsicht: Plan**

Planung trifft auf Zufall.

Seite 20

### **Mein Land, mein Leben, unser Wollen**

Ein Kommentar zur Lage.

Seite 16-17

### **Das Ziel**

Eine lyrische Annäherung.

Seite 19

### **Wille - Plan - Ziel**

Steckt hinter allem ein Wille?

Seite 20

## Kultur / Bericht

### **MGV Liederkranz Barmingholten**

Besuch der Mainzer Hofsänger.

Seite 6

### **Raus hier?**

Lyrische Annäherung

Seite 16

### **Dialog zwischen Enkel und Großvater.**

Lyrische Annaäherung

Seite 16

### **Junge Sommernacht der Klassik**

Die Stadtwerke präsentieren.

Seite 18

### **Zwischen allen Stühlen**

Eine lyrische Annäherung.

Seite 22

**[zurück zur Jahresübersicht](#)**

## Rubriken

### **Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert.**

Seite 10

### **Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.**

Ziele

Seite 12

### **Buchtipp**

von Michael Zons

Seite 21

### **Straftaten zum Nachteil älterer Menschen.**

Der Polizeipensionär informiert.

Seite 23

### **Digitale Welt**

In Bewegung kommen mit Komoott

Seite 24

### **Leichter leben**

Lebe zielgerecht!

Seite 25

### **Preisrätsel**

Seite 27

## Ziele

Ich schau zurück zu den vergangenen Tagen.

Schon drängen mich die bangen Fragen,

Was gab's in meinem Leben, welche hohen Ziele?

Wild tobt das Hirn – Gedankenspiele!

Zögernd klären sie sich auf, die verblassten Bilder.

Am Wege des Seins sie standen, die Lebensschilder.

Mal streng mahnend, mal sonnig hoffnungsvoll,

Vereinzelt beschwerlich, andere wieder supertoll.

Ich such' das Erinnern, was dort geschrieben stand

Auf all' den Zeichen am steinigen Wegesrand.

Das schleichende Alter hat Vieles verbraucht,

Ein verglimmender Stummel – ausgeraucht!

Was bleibt mir nun von all den Zukunftspunkten,

Die glänzend geschrieben und sprühend funkten?

Im Nachhinein wird es mir lächelnd deutlich,

Die Wegweiser der Eltern waren klug und freundlich.

So mag es geschehen für die restliche Zeit,

Zu achten, was ein Leben mir schreibt.

Holzige Schilder, die mich zu Ziele leiten,

Werden wundersam auch mich begleiten.

# Der MGV Liederkranz Barmingholten 1889

Auch mit 135 Jahren ein junggebliebener Verein

von Reinhard Hüskens

Der MGV Liederkranz Barmingholten 1889 ist ein traditioneller Männergesangverein mit Sitz in Dinslaken, dessen Ursprung in Barmingholten liegt. Der Ortsteil, den es offiziell gar nicht mehr gibt, ist durch die preußische Gebietsreform 1917, als Sterkrade aus dem Kreis Dinslaken ausgegliedert



wurde, zweigeteilt und hat einen Dinslakener und einen Oberhausener Teil und grenzt auch an Duisburg. Das auch heute noch verbindende Element Barmingholten ist die Moltkeschule, eine Gemeinschaftsgrundschule und eine der kleinsten Schulen Dinslakens, dessen ursprünglicher Einzugsbereich das Gebiet Barmingholten umfasst.

Und hier hat sich der MGV Liederkranz gegründet und trotz vieler Hindernisse bis in die heutige Zeit bewahrt. Dem Vorstand des Männerchores ist es gelungen zum halbrunden Jubiläum einen der besten weltlichen Konzertchöre Deutschland zu engagieren. „Die Mainzer Hofsänger“, die weit mehr sind als nur ein „Fastnachtschor“ werden beim 135Jahre-Jubiläumskonzert am 28.April in der

Dinslakener Kathrin-Türks-Halle mit den Barmingholtenern ein zweistündiges Konzert mit echten Highlights aus Evergreens, Oldies, Gospel und Musicalmelodiengaben und den Besuchern ein musikalisches Geschenk präsentieren. Weitere Infos unter [www.mgv-liederkranz.de](http://www.mgv-liederkranz.de) oder Email [info@mgv-liederkranz.de](mailto:info@mgv-liederkranz.de).

## verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

### Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“

#### Nachlassplanung mit Gewinn

Durch Erbschaften und Vermächtnisse wurde im Jahr 2022 Vermögen von 59,7 Milliarden Euro übertragen: Bankguthaben, Wertpapiere und Anteile, aber natürlich auch Grundvermögen. Von den Finanzverwaltungen wurde hierfür eine Erbschaftsteuer in Höhe von 8,1 Milliarden Euro festgesetzt. Auch wenn es im Einzelfall meist nicht um Millionen geht: Richtig zu planen, wie der Nachlass von einer Generation an die nächste geht, ist auf jeden Fall ein Gewinn. Denn dann kann den eigenen Wünschen und persönlichen Umständen auch Rechnung getragen werden. Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale gibt dabei alles Wissenswerte rund um Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag an die Hand.

Das A und O bei der Nachlassplanung ist eine Bestandsaufnahme: Für welche Vermögensgegenstän-

de sind die Weichen für die Übertragung zu stellen? Was sehen die gesetzlichen Regelungen vor? Ist es sinnvoll, Besitz schon zu Lebzeiten zu übertragen? Und nicht zuletzt: Welche steuerlichen Belastungen kommen auf die Nachkommen gegebenenfalls zu? Denn für das Finanzamt ist der Verwandtschaftsgrad entscheidend, wenn es Erbschaftsteuer und Steuerfreibeträge bemisst. Der Ratgeber lotst anhand von Fallbeispielen durch die verschiedenen Konstellationen. Checklisten helfen, die Vor- und Nachteile der jeweiligen Form der Vermögensübertragung abzuwägen. Mustertexte bieten das notwendige Handwerkszeug, um die Nachlassregelung nach den eigenen Vorstellungen zu verfügen. Auch was zu tun ist, wenn der Erblasser nur Schulden hinterlässt, wird in einem eigenen Kapitel beleuchtet.

Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ hat 208 Seiten, kostet 18,-Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken erhältlich. Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555.

[zurück zum Inhalt](#)

# Ziele sind menschlich

von

Ilona Eyl

Alte Menschen denken manchmal über ihre Vergangenheit nach und ziehen Bilanz. Wie ist ihr Leben verlaufen? Wo gab es Wendepunkte? An welchen „Weichen“ haben sie den Weg genommen, der sich später als der falsche erwiesen hat? Welche Ziele haben sie erreicht, welche nicht - und warum?

Es gibt wohl kaum jemanden, der tatsächlich alles erreicht hat, was er oder sie sich vorgenommen hatte. Muss man sich deshalb als Versager fühlen? Oder war es manchmal nicht sogar besser, wie es gekommen ist? Und hat man wirklich seine Ziele mit aller Kraft erreichen wollen? Hat man sich nicht vielleicht zuviel vorgenommen, sich überfordert, und hatte nie eine echte Chance, ans Ziel zu gelangen? Und waren nicht manche Ziele gar nicht aus eigenem Antrieb entstanden, sondern von anderen vorgegeben, wenn nicht sogar aufgekroyiert?

Hätte man vielleicht unbeschwerter gelebt, wenn man sich keine Ziele gesetzt hätte? Man kommt aber sehr schnell zu dem Schluss, dass es nicht möglich und nicht einmal wünschenswert ist, Ziele völlig zu vermeiden.

Solange man Schüler ist, muss man Lernzielkontrollen bewältigen, um das Klassenziel zu erreichen. Diese Ziele können durchaus belastend sein und werden bestimmt oft weggewünscht. Den Lehrern ergeht es nicht besser als den Schülern: auch sie müssen sich an Lernzielen orientieren. Selbst die Kollegen beim PISA-Zweiten Estland sind zwar völlig frei in der Wahl ihrer Methoden, aber nur, so lange sie die Lernziele erreichen.

Wären die Menschen also doch glücklicher, wenn sie keine Ziele erreichen müssten? Wohl kaum. Es ist dem Menschen immanent, sich Ziele zu setzen. Allerdings werden sie oft anders bezeichnet. Der Duden nennt als Synonyme für Ziel: „Absicht, Bestreben, Gedanke, Intention, Interesse, Plan, Sinn, Vorhaben, Vorsatz, Wille, Wunsch, Zweck“ – alles Begriffe, die im Leben eines jeden Menschen ständig eine Rolle spielen. Man kann also durchaus behaupten, dass Ziele im menschlichen Leben natürlich sind.

Keiner zwingt uns, jedes Jahr wieder an Silvester

„gute Vorsätze“ zu fassen, d.h.zum Beispiel endlich sein Gewicht zu reduzieren, Sport zu treiben, überhaupt gesünder zu leben, usw.Jeder weiß aber auch, dass diese Vorsätze nur selten durchgehalten werden. Trotzdem ist es irgendwie schön, für das neue Jahr zu hoffen, dass man endlich sein „besseres Ich“ zum Vorschein bringt. Es gib dem Menschen Schwung, sich ein Ziel zu setzen.

Ziel - das ist ein Endpunkt, das Maximum. Dass man es nicht immer bis dorthin schafft, ist jedem klar. Wenn man sich zum Beispiel vornimmt, endlich eine Sprache zu lernen, ist es nicht schlimm, dass man meist nicht das C-Level erreicht: „Der Weg ist das Ziel“. Schon die Anfänge bedeuten einen Lernzuwachs und bereichern das Leben.

Auch Spitzensportler, die die Olympiaqualifikation als wichtigstes Ziel erreicht haben, wissen, dass nur wenige von ihnen eine Medaille erringen werden. Trotzdem kämpfen sie alle darum.

Wenn man sich im Alter damit abfindet, nicht alle Lebensziele geschafft zu haben, stellt sich aber die Frage, ob es sich im Alter überhaupt noch lohnt, neue Ziele auch nur anzupeilen. Ich glaube, ja.Es müssen nicht mehr die ganz großen Ziele sein, aber noch kleine Ziele zu haben, ist durchaus lohnend, denn Passivität lässt das Leben oft sinnlos erscheinen. Engagement hält fit – egal, ob man die Ziele der „Omas gegen Rechts“ mit verfolgt, Patenschaften in Tierheimen übernimmt oder sich ehrenamtlich irgendwo einbringt, wo man sich mit den Zielen identifizieren kann. Gerade als Rentner, wenn man endlich Zeit dazu hat, machen auch Kurse an der VHS Spaß und einige Alte fangen sogar noch ein Studium an. Aber selbst die Senioren, die sich für solche eher aufwändigen Ziele nicht mehr fit genug fühlen, können sich kleine Ziele setzen und sei es nur, dreimal pro Woche spazieren zu gehen oder einmal pro Woche zu schwimmen.

Viele Alte und Kranke bleiben länger am Leben, weil sie zum Beispiel unbedingt noch erleben wollen, dass die Enkelin das Abitur macht, der Enkel heiratet oder das Urenkelkind geboren wird. So kann es Kraft schenken und sogar das Leben verlängern, sich ein Ziel zu setzen.

[zurück zum Inhalt](#)

# PFLEGE BERATUNG



**Informationen zu  
Hilfsangeboten!**

**Trägerunabhängig  
und kostenlos!**

**Vertrauliche  
Beratung!**



Gefördert durch den  
Kreis Wesel

**[www.dinslaken.de](http://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 selbständiges 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 und 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](#)



## Kolumne: Auf meiner Bank unterm Küchenfenster: Ziele

von Axel Emmrich

Winterzeit. Wer setzt sich da schon raus auf die Bank? Der Tee kann maximal heiß sein. In wenigen Minuten ist er nur noch lau und kaum mehr wärmend. Also sitze ich drinnen statt öffentlich und muss mir meinen Bank-Gesprächspartner suchen. „Ziele“ heißt das Heft-Thema diesmal. Einen kurzen Augenblick zuckt in mir der Gedanke: Ziel - zielen - Zielscheibe....Da leuchtet schon in mir mein Sommererlebnis auf. Ich hatte einen kleinen Schnupperkurs belegt zum „Intuitiven Bogenschießen“. Pfeil und Bogen mit meinem Körper, meiner Atmung so in Einklang zu bringen, dass der Pfeil das Ziel ohne technische Zieleinrichtungen erreicht. Ja, der Eindruck drängte sich mir im Sommer auf, dass es neben dem Ziel für den Pfeil ein zweites dabei gab: meine Seele, mein Geist oder Ähnliches. Ich weiß es nicht genau zu benennen. Jedenfalls breitete sich in mir ein Gefühl des Konzentriertseins aus, das mich sehr entspannte.

Und tatsächlich gibt es Bogenschießlehrer, die zugleich Yoga unterrichten, wie Herr Kuhn es hier in Dinslaken bei der VHS bis 2020 tat.

Verabredet aber bin ich mit einem jungen Paar.

Die jungen Leute berichten mir, nicht auf der kalten Bank, sondern per Videokonferenz von ihrem 1. Erlebnis auf einer Schießanlage mit Pistolen und Gewehren.

Katharina und Fabian, beide Ende 20. Sie hatte ihm ein Schießtraining auf einer Schießanlage zum Geburtstag geschenkt. Ziel war ein gemeinsames unvergessliches Erlebnis zu schaffen. Da der Umgang mit Waffen in ihrem sozialen Umfeld relativ normal

ist, weil Freunde entweder Jagdscheine besitzen oder bei der Polizei sind, entstand bei einer Studienreise durch die Ukraine (vor dem Krieg) bei einer Besichtigung eines Schießplatzes die Idee. Der Beschenkte, Fabian, berichtet mir nun von dem tiefen Respekt, den er vor den Schusswaffen empfand, von seinen Schweiß nassen Händen, bevor er überhaupt eine Waffe in die Hand bekam.

Atmen, zielen, feuern blieb für beide eher ein die Nerven kitzelndes Event. Die streng regulierten Abläufe auf der Schießanlage, die wiederkehrenden Handlungen veränderten die Emotionen. Am Ende blieb die Erfahrung des Umgangs mit einem Sportgerät. Selbst der Schuss wurde durch Gehörschutz minimalisiert. Gewöhnung nach 40 Schuss normalisierte für ihn die Erfahrung von Angst und Überwindung der Angst. Am Ende des Gesprächs aber blitzte bei Fabian eine andere Fantasie auf: „Wenn ich eine der Pistolen, mit denen wir geschossen hatten, in meinem Schreibtisch oder unter meinem Kopfkissen hätte...“

„Typisch Männer“, hakt hier Katharina ein, „der Umgang mit Gewalt steckt in deren Sozialisation. Ich war auf der Schießanlage die einzige Frau und begann mich schon bald unwohl zu fühlen unter all den Waffen tragenden Männern. Beinahe wäre ich vorzeitig gegangen. Wir Frauen sind doch eher in Richtung Kommunikation geprägt.“

Wie schade, dass Katharinas Frauenbild zu schön ist. Leider las ich nach unserem Gespräch in einem Profiltext einer Frau in einer Online-Community:

„Ich begegne der Welt lächelnd. Und wo das nicht hilft, nehme ich ein Gewehr, lade, ziele und schieße.“ So schrecklich ich diese Aussage auch finde, so bringen mich die Sätze doch dazu, darüber nachzudenken, was darin die Frau im Kern sagen wollte und welche Erfahrung sie darin ausdrückt.

Ich denke, dass jeder, der schon einmal eine Feuerwaffe benutzt hat, zuerst vom Rückstoß und auch vom Knall beeindruckt ist. Die Gewalt einer solchen Waffe wird spürbar mit jeder Faser des eigenen Körpers. Bekommt nicht derjenige, der die Pistole, das Gewehr in Händen hält, das Gefühl, selbst Macht über diese Gewalt zu haben? Und wer nun das genießt, davon fasziniert ist, hat der nicht den Gedanken, mit dieser Gewalt nun in der Lage zu sein, das eigene Umfeld beeinflussen, verändern, gar vernichten zu können? Ein Unterlegenheitsgefühl kann die Waffe wandeln. Endlich den eigenen Willen durchsetzen. Fabians Gedanke von der Pistole unterm Kopfkissen beschreibt ja diesen Unterschied zwischen Sportgerät und Waffe ziemlich gut. Das Sportgerät ist bloße Ertüchtigung. Die Waffe ist Mittel zur Durchsetzung von Zielen im alltäglichen Leben.

[zurück zum Inhalt](#)

Aber Waffen sind, Gott und Verfassungsstaat sei Dank, nicht die einzigen Mittel und hoffentlich nicht die dauerhaft wirksamsten.

Aber das Zielen macht mir die Gemeinsamkeit zwischen den Mitteln der Umsetzung deutlich:

Ziele, die Menschen haben, wollen eben dies: beeinflussen, verändern und vielleicht beseitigen, was hinderlich ist.

So unterschiedlich Ziele in Richtung, Mitteln und Inhalt sind: Machtausübung nach außen wie beim Feuerwaffengebrauch oder Selbstkontrolle im Sinn von Selbstberuhigung wie beim intuitiven Bogenschießen, immer drückt sich darin der Veränderungswille des Schützen aus.

Doch ist das nicht alles für uns Rentner vorbei? Taucht da nicht viel eher der Wunsch auf, alles möge so bleiben wie es ist?

Ziele in „meinem Alter“? Ich glaube wir sollten auch im Alter Ziele formulieren. Ziele drängen auf Veränderung, Veränderung ist Leben und ohne Ziele verlieren wir im Alter den Subjektcharakter, verlieren das Handeln.

Nur solche Ziele, die mit Gewalt als Mittel umgesetzt werden sollen, die möchte ich ablegen. Wie schön wäre es, wenn das nicht nur wir Älteren täten. Aber auf etwas zielen, etwas verändern und gestalten wollen, sollten wir Älteren immer noch.

## Eine Frage der Blickrichtung

*Von Klaus Preiß*

Hilft es mir zu meiner Weiterentwicklung, wenn ich ursächlich die Gründe für meine momentane Situation erarbeite, wenn ich also weiß, wie ich dahin gekommen bin,

oder

ist ein zielgerichtetes Vorgehen im Hinblick auf eine Weiterentwicklung hilfreicher, das heißt wie könnte mir eine neue Situation vorstellen?

Frage ich also, wie bin ich dahin gekommen, wo ich jetzt bin? Oder frage ich: Wo genau möchte ich hin?

In fortgerücktem Alter liegt der Schwerpunkt mehr auf einem Resümieren: Wo stehe ich jetzt? Wie sieht meine „Lebensleistung“ aus? Kann ich damit weiterleben oder bleibt noch was zu tun?

Gab es Ziele, die mir mehr oder weniger unausweichlich vorgegeben wurden oder waren es Ziele, die aus mir selbst heraus entstanden sind in dem Gespür dafür, was mir entspricht und für mein Naturell das Richtige ist? Haben diese Ziele in eine Situation geführt, die genau so angenehm war, wie sie mir ursprünglich als erstrebenswert erschienen war? Also war es das, was ich mir erhofft habe?

Auch wenn ich mich als Souverän meiner Zielfindung erlebe, bin ich doch immer umgeben von

beeinflussenden Zufälligkeiten, die die Angemessenheit einer Zielentscheidung nahelegen. Denn eine Entscheidung ist immer eine ungewisse Auswahl aus einer Anzahl von Unwägbarkeiten. Und wenn es heißt, hinterher sei man immer schlauer, hilft das in der Entscheidungssituation auch nicht weiter. Dabei ist es von enormer Wichtigkeit, dass man im Umgang mit sich selbst in der Lage ist, sich Fehlentscheidungen zu verzeihen. In der Entscheidungssituation hatte ich immer irgendwelche nachvollziehbaren Gründe, mich so und nicht anders zu entscheiden.

Natürlich kann man mit sich und seiner Fehlentscheidung hadern, sich Vorwürfe machen: Wie konnte ich nur? Offensichtlich konnte ich, auch wenn es sich im Nachhinein als Fehler herausstellt. Zurück zur Eingangsfrage. Ein Blick nach hinten ist sinnvoll, wenn ich mir damit die Chance gebe, mir eine Entscheidung zu verzeihen, die sich erst im Nachhinein als falsch erwiesen hat. In der Entscheidungssituation hatte ich meine Gründe und dazu muss ich stehen können.

Wenn ich mir darüber Klarheit verschafft habe, was mich in meiner damaligen Entscheidung beeinflusst hat, fällt mir eine unbeschwerliche Neuorientierung sehr viel leichter.

[zurück zum Inhalt](#)

# Segenswünsche

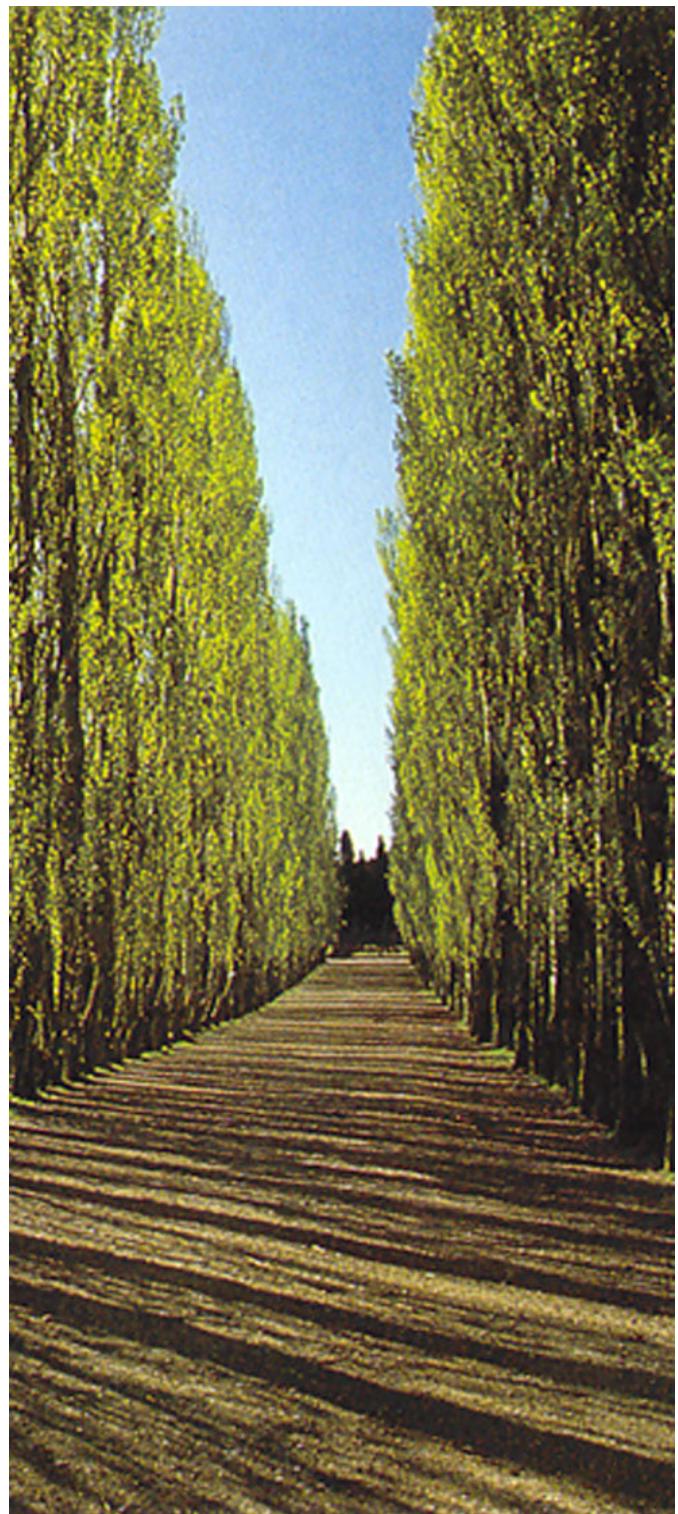
von  
Gisela Bonn

Gott segne die  
Erde, auf der du stehst,  
Gott segne den Weg, auf dem du gehst,  
Gott segne das Ziel, für das du lebst.

Diesen irischen Segenswunsch scheibe ich gerne als Geburtstagsgruß für Mitglieder unserer Kirchengemeinde, die wir ab ihrem 75. Lebensjahr besuchen. Mit diesem Spruch wünscht man doch dem Geburtagskind alles Gute für die kommenden Lebensjahre.

Gott segne die Erde, auf der du stehst ...  
Es symbolisiert, dass wir durch Pflanzen, Wasser und Tiere genügend Nahrung zum Leben haben.  
Gott segne den Weg, auf den du gehst...  
Unser Leben ist nicht immer einfach. Es gibt glückliche Zeiten, aber auch Krankheit, Sorgen und Ängste. Mit Gottes Segen, durch den Glauben, aber auch durch Vertrauen in sich und seinen Mitmenschen wünscht man, dass das Leben gelingt.  
Gott segne das Ziel, für das du lebst...  
Mit dieser Aussage tue ich mich ein bisschen schwer. Ich denke, jüngere Seniorinnen und Senioren haben durchaus noch Ziele im Leben. Sie haben Zeit zu reisen, ein neues Hobby zu entdecken, sportlich aktiv zu sein oder ein Ehrenamt auszuüben. Aber im fortgeschrittenen Seniorenalter, wenn die körperliche Fitness vielleicht eingeschränkt ist? Durch Gespräche mit den Geburtstagskindern habe ich aber erfahren, dass es durchaus noch Ziele in ihrem Leben gibt. Sie setzen sich mit den neuen Medien auseinander, wollen mit Enkeln und Urenkeln per WhatsApp kommunizieren. Sie achten auf ihre Gesundheit, um mit dem Partner oder der Partnerin noch gemeinsame Jahre verbringen zu können und selbstbestimmt leben. Viele sind glücklich, aus dem großen Haus in eine kleinere Seniorenwohnung gezogen zu sein und pflegen dort Kontakte mit ihren Nachbarn.

Ziele verändern sich im Laufe der Zeit. Ziele, die man angeht und erreicht, machen ein glückliches Leben aus. Ich weiß nicht, liebe Leserinnen und Leser, welche persönlichen Ziele Sie haben. Aber ich wünsche Ihnen, dass sie sich erfüllen – mit Gottes Segen.



---

## Geistesblitz!

Freiheit ist die Möglichkeit, eigene Ziele zu verwirklichen.  
*Autor unbekannt.*

[zurück zum Inhalt](#)

# Vorsicht: Plan

Von Klaus Preiß

Friedrich Dürrenmatt schreibt im Anschluss an seine Komödie „Die Physiker“ 21 Punkte zum Aufbau eines dramatischen Textes. Ihm geht es darum, welche Chancen ein Mensch hat, sein Schicksal planend selbst zu bestimmen in einer chaotischen Welt, in der das Planen prinzipiell zum Scheitern verurteilt ist. Weitgreifende Ziele sind demnach eine Illusion. In Punkt 8 des Anhangs heißt es: „Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer vermag sie der Zufalle zu treffen.“

Auch ohne das Beispiel der tragischen Figur des Ödipus zu bemühen, ist dieses Scheitern von Plänen, von Zielen im menschlichen Leben leicht zu finden. Vorstellungen und Ziele der erhofften Form der Lebensgestaltung stellen sich oft als störanfällig heraus. Dabei können im Laufe der Zeit sehr unterschiedliche Kräfte und Ereignisse wirksam werden. So kann z. B. das Ziel der Gründung einer Familie in einer guten Partnerschaft ein Ziel sein, das mit verschiedenen Strategien angestrebt wird. Planmäßig kann es sein und vielleicht durch die Beauftragung von Partnerschaftsagenturen angestrebt werden. Das ist sicherlich grundsätzlich eine sinnvolle Überlegung, scheitert aber oft daran, dass dabei dann Menschen zusammentreffen, die sich nicht mehr spontan und unbefangen begegnen können. Sie nehmen sich gegenseitig nur noch wahr als potentielle Lebens- und Liebespartner und „klopfen sich gegenseitig ab“ im Hinblick auf dieses Ziel. Oft bleibt wenig Luft für ein unbefangenes Kennenlernen. Das Vorgehen ist zwar planvoll, scheitert aber oft an der Unvorhersehbarkeit der gegenseitigen Erwartungen an diese Situation. Ein Ziel kann den offenen Blick für die kleinen Dinge und Chancen des alltäglichen Lebens verengen.

Beim Eintritt in das Berufsleben gibt es oft Karriereziele, die dann planvoll angestrebt werden mit sehr unterschiedlichen Maßnahmen und Strategien, sei es durch besondere Tüchtigkeit oder Aufopferung in einem bestimmten Arbeitsbereich, oft auch mit dem Blick auf in Zukunft vakant werdende Stellen. Wie brüchig solche Vorstellung sein können, zeigt sich dann oft durch unerwartete betriebliche Umstellungen oder „Seiteneinsteiger“ in den Betrieb mit Ansprüchen auf genau diese angestrebte Stelle. Ein oft langjährig verfolgtes Ziel wird damit zunichte ge-

macht.

Beide Beispiele zeigen: Je intensiver ich mich auf die Erreichung eines bestimmten Ziels konzentriere, meine Aktivitäten darauf ausrichte, desto enger wird mein Blickwinkel. Zugleich steigt die Gefahr, dass auch schon kleine Unwägbarkeiten mein Ziel torpedieren können.

Ist denn somit zur Erreichung eines Ziels ein Plan prinzipiell kontraproduktiv?

Selbstverständlich nicht. Gefährlich kann es dann werden, wenn das Ziel die Lebensperspektive einengt, indem es zu einer vieles andere überstrahlenden Orientierung wird.

---

## Geistesblitz

Verbissen verfolgte Ziele säumen uns den Weg

*Andreas Denzer*

[zurück zum Inhalt](#)

# Mein Land, mein Leben, unser Wollen

Ein Kommentar von Axel Emmrich

Wenn man wie ich schon deutlich Ü60 ist, dann gibt es ja reichlich Gelegenheit und Anlass zurück zu schauen. Wie oft hab ich schon gesagt, „Ich habe Glück gehabt, in diesem Land zu dieser Zeit zu leben.“

Dieses Heft thematisiert „Ziele“. Bei allen individuellen, biographischen, psychologischen Fragestellungen, sollte aber ein Aspekt nicht gänzlich vergessen werden. Wir sollten uns daran erinnern, dass wir alle nicht bloß unsere eigenen Ziele verfolgen und dabei glücklich beim Überqueren der Ziellinien die Arme hochreißen und jubeln oder schon auf der Strecke gescheitert sind. Wir sind nicht allein, aus eigener Kraft. Die Zeit, in der wir leben, der Staat, zu dem wir gehören, prägt, ermöglicht oder verhindert persönliche Ziele und ihre Erreichbarkeit. Und in der Summe bin ich dankbar in diesem Land, zu dieser Zeit zu leben. Dieser Staat hat mir viele Zugänge ermöglicht, die meinen Vorfahren versperrt waren.

Aber warum tat er das? Und tut es noch immer für unsere Nachgeborenen?

Es ist also allerhöchste Zeit hier danach zu fragen, welches Staatsverständnis und welche Staatsziele uns getragen haben und wir weiter favorisieren wollen.

Die Nachrichten sind voll Bildern des Grauens vom Krieg, Zerstörung, ja Hass. Und auch im Innern unseres schönen Landes sehen wir, wie Hass auf irgendwelche Anderen unsere Herzen und unser Denken berührt.

„Remigration“ z.B., dieses traurige Wort mit einem zynischen Missbrauchshof, wird dieser Tage zum Schlagwort gegen alle, die, von einer nicht gewählten Gruppe, die sich im Geheimen verabredete, nun außer Landes geschafft werden sollen. Deportation als Mittel der „Bewahrung“ oder besser Herstellung einer vermeintlich homogenen Gesellschaft. Da teilen selbsternannte Wächter eines „guten“ Deutschlands unsere Gesellschaft in die „Rund“- und die „Spitzköpfe“

(B.Brecht) ein. Die Rundköpfe sind die Anderen. Wir sind die Spitzköpfe. Oder umgekehrt.

Was kümmert uns, die „Spitzköpfe“, dass die Rundköpfe einen Pass, Integrations- und individuelle Fähigkeiten oder auch einen Nutzen für unsere Gesellschaft haben? Ganz zu vergessen, die Fragen nach reiner Menschlichkeit? Die Rundköpfe sind in dieser volksverhetzenden Sicht einfach nur hässliche Ausgeburten der Hölle. Einsperren und hinaus mit Ihnen aus unserem schönen Land. Und wo Deportation technisch scheitert? ... Den Fortgang kennen wir aus der Geschichte auch schon.

So oder so ähnlich muss das krude Denken sich anhören, dessen Spitzen gerade sichtbar werden und durch die Nachrichten wabern. Die Generation der Ü60ff -jährigen erkennt vielleicht noch den Verwesungs- u. Brandgeruch dieser Hass-Rethorik? Und wir erinnern noch zu gut, wohin das uns und unser Land geführt hat? Dabei frage ich im Augenblick der Niederschrift dieser Zeilen nicht nach Zuordnungen, nach Parteizugehörigkeit. Es interessiert mich das „Denken“ und die Konsequenzen daraus. Staatsziel Kampf? Oder.... Ausgleich der Interessen aller Bürger im Inneren und externen Staaten. Krieg und Vernichtung des Fremden? Oder Integration durch Kommunikation? Staatsziel Kompromiss?

Der in den 20er und 30er Jahren einflussreiche Jurist, Historiker und Philosoph Carl Schmitt schrieb es 1927 so: Die Höhepunkte der großen Politik, führte er aus, »sind zugleich die Augenblicke, in denen der Feind in konkreter Deutlichkeit als Feind erkannt wird.«

Wollen wir das wirklich wieder? Neulich las ich einen Satz von Herrn Putin, der angeblich auf Bismarck zurück gehen soll: „Kriege werden von den Lehrern gewonnen“. Krieg als Kampf nicht nur um Gebiete, Krieg als Kampf um die Köpfe. Dabei ist das Ziel nicht mehr Wahrheit. Ziel ist es, die Welt zu teilen: Hier die Guten, da die Bösen. Hier Menschlichkeit, dort Schweine, wilde Tiere. Veröffentlichte Meinung wird dort

[zurück zum Inhalt](#)

zum Instrument der Vereinheitlichung. Und schließlich folgt die Unterdrückung anderer Meinung im Innern, die Verfolgung anders Meinender im Inneren. Das alles haben wir in der deutschen Geschichte so schon geschen, wie wir es heute in vielen Weltereignissen wieder erkennen können.

Doch was ist und bleibt die Alternative?

Der große Ev. Theologe Karl Barth formulierte nach 1945 rückblickend einmal ein gänzlich anderes Staatsziel, ein „Staatsverständnis, das den Sinn des Gemeinwesens erst erfüllt sieht, wenn das scheinbar Unüberbrückbare aufgelöst und miteinander versöhnt wird.“

Mit diesem Staatsverständnis sind wir Ü60 doch aufgewachsen und durften aus ihm heraus uns persönlich entwickeln. Nun steht es in Frage. Vielleicht wie noch nie in der Geschichte dieser Republik.

Wir sind aufgerufen zu wählen. Noch haben wir die Wahl. Eine Wahl des Denkens über Grundsätze.

Dies gilt auch meines Erachtens für Mitglieder der Partei, die sich selbst zur Alternative erklärt.

Wenn wir das Staatsverständnis eines Karl Barth wählen, dann dürfen wir nicht vorschnell müde werden an scheinbar endlosen Diskussionen. Die sind die Produktionsstätten dieses um Ausgleich bemühten Staates. Auch wenn dabei die Lösungen zu Einzelproblemen manchmal sehr weit entfernt sind, so reproduziert doch jeder sachliche Diskurs dieses Grundverständnis über das Miteinander und stärkt die Verfasstheit unseres Landes. Und das ist viel mehr als nichts. Mehr als die Lösung nur zur Agrar-Diesel-Besteuerung oder zur Heizungsfrage usw. Es geht um alles dabei, wovon wir, jeder für sich und unterschieden von anderen, bisher gelebt und profitiert haben und zukünftig leben wollen. Will ich mein Leben in Kampf um Sieg und Niederlage oder um Versöhnung, Ausgleich verbringen? Ich hab mich lange schon entschieden und will mich nicht davon abbringen lassen. Und Sie, liebe Leserin und lieber Leser?

## Raus hier?

von Axel Emmrich 03/24

Lass uns gehen.  
Nun geh doch!  
Ich geh jetzt  
Warum gehst du  
nicht?  
Allein?  
Wohin nur?  
Wenn du gehst,  
ist es ohne  
Wiederkehr.  
Geh doch!  
Geh doch selbst  
Wir gehen zusammen.  
Wohin?  
Bis ans Ende der Welt  
Ist das weit genug?

## Dialog zwischen Enkel und Großvater

von Axel Emmrich

Großvater, wo schaust du hin?  
Da hinter  
Hinter die Dinge?  
Hinter den Schrank z.B  
Und zurück  
Und das ist nicht dasselbe?  
Zurück in mein Leben  
Du kannst den Kopf soweit drehen?  
Unnötig. Ich rufe die Erinnerungen  
Und dann zur Seite  
Du meinst wieder die Erinnerung?  
Nein, ich schaue wirklich-  
wer noch da ist.  
Du schaust nicht nach vorn?  
Da vorn ist Zukunft.  
Mein Fahrlehrer sagt, wohin du  
schaust,  
dort fährst du hin.  
Dorthin - wohin sollte ich - noch?

[zurück zum Inhalt](#)

## „Junge Sommernacht der Klassik“ mit besonderen Farb-Klängen

**Stadtwerke Dinslaken präsentieren Konzert der Pianistin Hanni Liang, zu deren Spiel die Lichtkünstlerin Katrin Bethge live Projektionen erschafft.**

Hanni Liang ist Pianistin, Konzertdesignerin, Dozentin an der Hochschule für Musik und Theater und Gründerin der gemeinnützigen Agentur TONALiSTEN. Auf der Suche nach neuen Wegen in der Konzertpraxis fragt sie beständig nach dem „Warum“ in ihren Projekten.

Diesen Ansatz verfolgt sie auch für die „**Junge Sommernacht der Klassik**“, die am **Mittwoch, 14. Juli 2024, 20 Uhr** zu einem besonderen audiovisuellen Erlebnis wird. Nach Einbruch der Dunkelheit wird die Hamburger Lichtkünstlerin Katrin Bethge live zum Klavierspiel von Hanni Liang mit lichtbrechenden Objekten, Flüssigkeiten und alltäglichen Materialien auf einem Overheadprojektor Kunstwerke so schön und flüchtig wie die Klänge der

Musik erschaffen. Diese werden auf die Bühne projiziert und treten so interaktiv in den Dialog mit der klassischen Musik.

Die Stadtwerke Dinslaken, Haupt-sponsoren der ersten Stunde des Fantastivals und des Klassikformats innerhalb des Festivals, freuen sich besonders, mit Hanni Liang und Katrin Bethge zwei Künstlerinnen zusammenzubringen, die in der Vermittlung von Musik und Kunst neue, innovative Wege gehen und so die „Junge Sommernacht der Klassik“ in einem ganz neuen Licht erscheinen lassen.

Hanni Liang, geboren 1993 in Bielefeld, studierte bereits als Jugendliche an der Robert-Schumann-Hochschule in Düsseldorf. Neben Konzerten in der Elbphilharmonie Hamburg, dem Kurhaus Wiesbaden und seit 2017 auch mehrfach im Rahmen des Klavierfestival Ruhr erlebt man sie in schöpferischen und partizipativen Konzerten von den Ludwigsburger

Schlossfestspielen bis zum Reeperbahn Festival.

Katrin Bethge begann nach dem Studium der Illustration an der HAW Hamburg 1999 mit der Arbeit mit Licht. Ihre Lichtinstallationen waren anlässlich des 200-jährigen Bestehens des Konzerthauses Berlin, bei der Luminale in Frankfurt, den EVI Lichtungen, Hildesheim, der Hafensafari Hamburg sowie dem Tag des offenen Denkmals in Hamburg zu sehen.

Dieses musikalische und visuelle Erlebnis sollten Sie sich nicht entgehen lassen! **Karten für die „Junge Sommernacht der Klassik“ gibt es über [www.fantastival.de](http://www.fantastival.de) für 32 Euro.** Den Stadtwerken Dinslaken liegt es besonders am Herzen, auch junge Menschen für die klassische Musik zu gewinnen. Deshalb werden für das Konzert mit Hanni Liang und Kathrin Bethge **ermäßigte Tickets für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren für 16 Euro** ausgegeben.



## DAS ZIEL

am Ende des Weges ist bekannt  
doch lange verbannt

als selbstverständliches Wissen  
nicht geeignet als Ruhekissen

abgelegt im hintersten Raum  
unerwünscht auch in einem Traum

man spricht besser nicht darüber  
sonst wird sofort die Stimmung trüber

doch wenn ein Mitmensch das Ziel erreicht  
ist es nicht mehr leicht

Gedanken daran zu verdrängen  
Angst hält mich in ihren Fängen

es zu benennen:  
das Ziel des Lebens ist der Tod

gerate ich jetzt in große Not?  
schmeckt nun nicht mehr das Marmeladenbrot?



Oder tut es mir gut  
und macht mir Mut

auch mein Ende zu bedenken,  
um mich und andere zu beschenken

mit Zuwendung und Freundlichkeit  
in allerbester Menschlichkeit.

*Rita Bracht-Jesper im Februar 2024*

**verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen**

**Ratgeber „Das Mieter-Handbuch“** mitteilen, dass die Miete erhöht werden soll? Kann er erhöhen wie er will? Müssen Sanierungen geduldet werden? Wie hoch dürfen Abstandsforderungen des Vormieters sein? All diese mietrechtlich relevanten Fragen werden verständlich beantwortet und mit wichtigen Entscheidungen von Gerichten bei-  
spielhaft erläutert.

Ab wann muss der Vermieter für Wärme sorgen? Kann ich meinen Vermieter überhaupt zum Heizen bewegen? Wie warm muss eine Wohnung sein? Die

Heizsaison steht vor der Tür – und damit halten wie-  
der jede Menge Fragen rund um die Wärme in den  
vier Wänden Einzug. Der Ratgeber „Das Mieter-  
Handbuch“, das Verbraucherzentrale und der Deut-  
sche Mieterbund gemeinsam herausgegeben haben,  
hat hierzu kompakte Informationen parat. Mit Wis-  
senswertem zur Betriebs- und Heizkostenabrech-  
nung, zur Mietminderung bei Wohnungsmängeln  
oder zu Mieterpflichten, die sich aus der Hausord-  
nung ergeben, lotst das Buch zudem durch viele  
weitere Fallstricke im Mietverhältnis.

Auch wird gezeigt, wie und wann etwa Betriebskos-  
tenabrechnungen oder einer Kündigung widerspro-  
chen werden kann. Checklisten zum Heraustrennen  
und Ausfüllen liefern dabei die notwendige Unter-  
stützung – auch als Onlineversion, um den eigenen  
Wohnungsordner digital zu pflegen.

Der Ratgeber „Das Mieter-Handbuch“ hat 240 Sei-  
ten, kostet 14,90 Euro und ist in der Beratungsstelle  
Dinslaken erhältlich. Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555.

Der Ratgeber begleitet vom Abschluss des Mietver-  
trags über das laufende Wohnverhältnis bis hin zum  
Auszug. Wie lange im Voraus muss der Vermieter

[zurück zum Inhalt](#)

## Wille - Plan - Ziel

von  
*Klaus Preiß*

Dem menschlichen Erleben erscheint es oft so, dass bei allem, was geschieht, ein Ziel verfolgt wird. Es steckt immer ein allwissender Wille dahinter. Es gibt demnach einen allumfassenden Plan, den ich nur nicht immer durchschaue. Viele Verschwörungstheorien wachsen auf diesem Nährboden.

Alles ist sinnhaft, zweckhaft, es gibt keine Zufälle. Naturvölker leben in der Gewissheit, dass ihre Geschicke von einem Gott gelenkt werden. Diesem Gott unterstellen sie die gleichen Emotionen und Zielorientierungen, die sie selbst als Menschen auch haben, Freundlichkeit, Wohlwollen, Güte, aber auch Eitelkeit, Rachsucht, Wankelmüdigkeit, ... Alles, was geschieht, ist ein Ergebnis des steuernden Willens ihres Gottes, dessen Aufgabe es im Allgemeinen ist, sie zu beschützen und ihr Wohlergehen zu sichern. Erst wenn diesem Gott etwas an den Menschen missfällt, kann er übellaunig werden. Und da die Menschen sich als beeinflussbar in ihren Emotionen empfinden, leben sie in der Gewissheit, dass auch dieser Gott reagiert auf Versuche der Einflussnahme auf sein Handeln. Auch wenn ein direkter Zusammenhang der Art des Einflussversuchs mit der abzuwendenden Notsituation nicht erkennbar sein muss.

Wie kommt der Mensch überhaupt auf die Idee, dass es außerhalb seiner selbst etwas gibt, das mit Willen und Plan ein Ziel verfolgt und das er mit eigenem Wohlverhalten beeinflussen kann? Vielleicht auch deshalb, weil er damit die Hoffnung haben kann, seinem Schicksal nicht gänzlich ausgeliefert zu sein.

Eine immer undurchschaubarere und komplexere Welt schafft existentielle Verunsicherungen. Viele Dinge, die auf ihn einstürzen, sind unverständlich. Er kann sie in seine Weltsicht nicht einordnen. Deshalb bleiben sie in gewisser Weise beängstigend. Was liegt hier demnach näher, als einen übergreifenden, allgegenwärtigen Plan zu vermuten, der nach geheimen Zielen die Geschicke der Menschheit lenkt. Und da die Verunsicherung als bedrohlich erlebt wird, sind es dann eben oft auch bedrohliche, üble Machenschaften, die nach einem geheimen Plan das Ziel haben, die Menschheit zu kontrollieren.

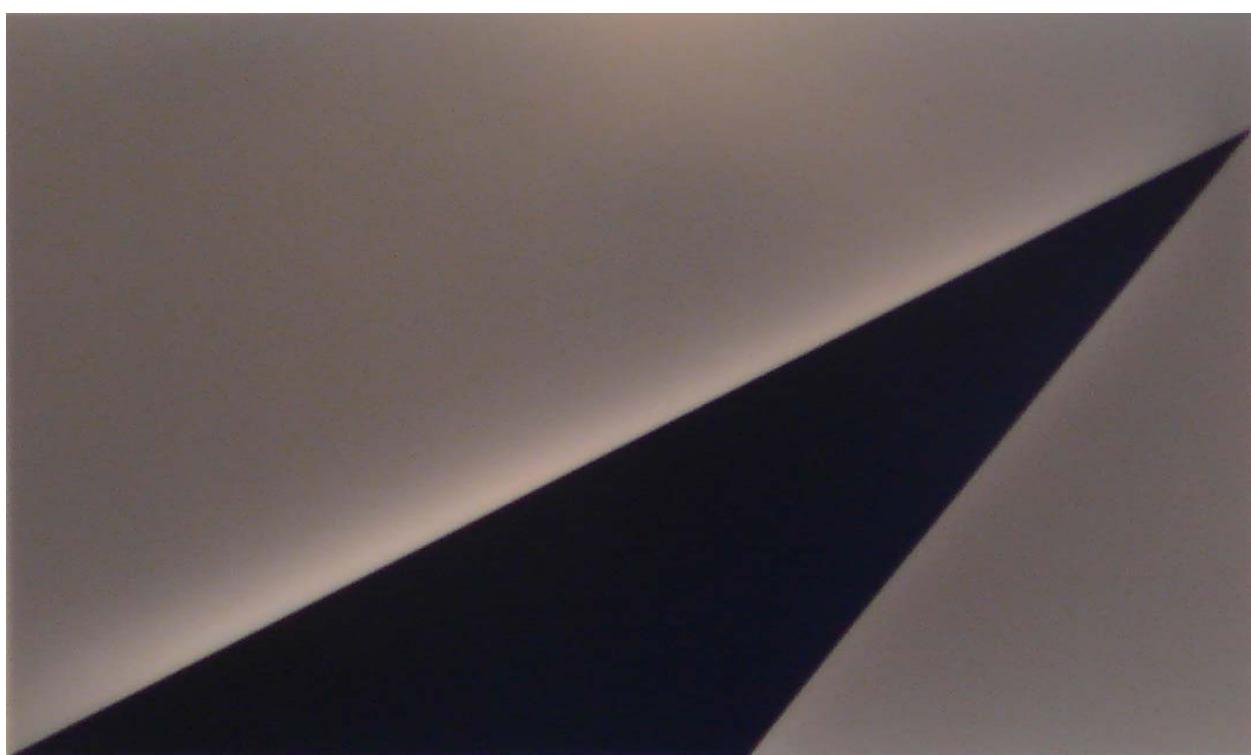
Denn der gefühlte Kontrollverlust über sein Leben ist eines der Kernprobleme des Menschen. Daran müssen sich auch Staatsgebilde mit ihren unterschiedlichen Beteiligungsformen messen lassen. Wenn diese Beteiligungsmöglichkeiten dazu beitragen können, die Angst vor Kontrollverlust zu mindern, ist das ein guter Weg. Sich in diesem Beteiligungsrahmen zu bewegen kann schon eine große Herausforderung bedeuten. Jeder sollte sich wahrnehmen als jemand, der seine Ziele hat und diese planvoll mit Energie verfolgen kann.

---

## Geistesblitz

Ziele schaffen Fakten.

von  
*Herrmann Simon*



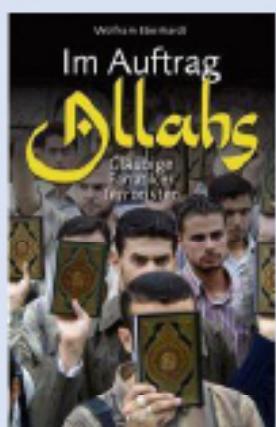
## Buchtipps von Hans-Michael Zons

Der Autor Wolfram Eberhardt, Nahost-Korrespondent des Magazins FOCUS, schrieb das Buch

„Im Auftrag Allahs“ untertitelt mit „Gläubige – Fanatiker – Terroristen“.

Nach mehreren Reisen in diesem Teil der Welt unternahm er 2006 eine Rundreise, um die damalige politische und gesellschaftliche Entwicklung zu recherchieren. Beginnend in Kairo/Ägypten dann über Jerusalem/Israel führte ihn die Reise nach Gaza. Danach war er einige Zeit in Amman/Jordanien, um

dann über Zypern nach Damaskus/Syrien zu fliegen. Von Beirut/Libanon aus flog er wieder zurück nach Deutschland. In den einzelnen Städten traf er Menschen, die sich tief im Islam verwurzelt sahen und, wie der Coverhinweis deutlich macht, die nicht nur gläubige Muslime waren. Gesprächspartner waren „Glaubensführer“, aber auch Taxifahrer, Studenten oder Lehrer. Sie alle gaben sich meistens in den Gesprächen eloquent und, so aufgeklärt sie in der Historie auch sein mochten, zeigten sie immer ihren unerschütterlichen Glauben an den Islam. Es einte sie die Abneigung, ja den Hass auf Israel als Staat, auf alles Jüdische und natürlich auf den Westen, insbesondere auf die USA. Für sie galt dieser Teil der Menschheit als „Dar al-Harb“ (Haus des Krieges, indem die Ungläubige leben). Diese Glaubenseinstellung berechtigte sie nach ihrer Auffassung, das zu tun, was der Titel des Buches aussagt: „Im Auftrag Allahs“ zu handeln. Alles, was nicht ihren streng islamischen Vorstellungen entspricht, zu bekämpfen bis hin zu terroristischen Anschlägen. Wer als Muslim dabei sein Leben verliert, gilt in ihren Augen als „Schahid“ (Märtyrer) und deren Familien sind stolz darauf, sie als die Ihrigen nennen zu können. Da in tausenden Moscheen Freitag für Freitag geistige Indoktrination durch Imame mit Koranauslegungen erfolgt und Scheichs ihre „Fatwa“ (Rechtsauslegung) dozieren, zumal wenn diese noch als „Mardscha al-Taklit“ (Quelle der Nachahmung und Vorbild für Muslime) gelten, braucht es niemand zu wundern, dass in den letzten Jahren auch progressiv-intellektuelle Muslime zu Selbstmordattentäter wurden. Imame und Scheichs zeigen der „Umma“ (Gemeinschaft der Gläubigen) den allein gültigen rechten Weg ins Paradies zu den „Houris“ (Blendendweiße Jungfrauen). Immer wieder betonten die Diskussionspartner des Autors, dass der Koran und die Scharia die einzige wahre Grundlage des muslimischen Lebens sei. Danach habe man sich ausnahmslos zu richten. Diese aus dem 7. Jahrhundert stammenden Schriften sind bis heute das Dogma gläubiger Muslime und bereiten den Weg in den „kleinen Dschihad“ (Krieg gegen alle Ungläubigen) vor. Was in den vergangenen Jahren und auch heute die „Hamas“ (Eifer) in Gaza und die „Hisbollah“ (Partei Gottes) im Libanon als terroristische Organisationen weltweit verüben, rechtfertigen sie mit ihrem „göttlichen Auftrag“ aus dem Koran Sure 2/191: „Und erschlagt sie, wo immer ihr auf sie stoßt, und vertreibt sie, von woher sie euch vertrieben; denn Unterdrückung ist schlimmer als Totschlag (...). Diese Sure wird „Skandalverse“ genannt und bezieht sich auf Ereignisse des 7. Jahrhundert.



Wolfram Eberhardt bleibt zum Ende nur die Frage nach der Zukunft. Er äußerst sich klar und eindeutig: Der Islam darf in einer freien Welt keine „Gesetzesreligion“ sein und zum Maßstab des Lebens werden. Allerdings hat ein moderat-gläubiger Muslim in der Regel mehr Gemeinsamkeiten mit den islamistischen „al-Ichwan al-Muslimin“ (Muslimbruderschaften) als mit den Vertretern westlicher Demokratien. Dies liegt an der hohen Wertschätzung des Korans und der Scharia, des islamischen Rechts, als allein-rechtmäßiger Weg zu Gott. Wir hätten das alles wissen können und wahrnehmen müssen, doch Osama bin Laden als Führer der „al-Qaida“ (Die Basis) und 9/11, die Terroranschläge in New York u. a. von Mohammed Atta oder beim Berliner Weihnachtsmarkt von Anis Amri sowie viele andere schrecklichen Ereignisse zeigen die grausame Realität dieser Einstellung dramatisch auf.



Zwischen allen Stühlen,

auf welchen kann man sich setzen?  
Sicherheiten hängen in Fetzen

Wo sind die Gerechten?  
Wofür soll man fechten?

Die Wahrheit ist versteckt.  
Menschlichkeit mit Blut verdreckt.

Wo ist oben, wo ist unten?  
Man spricht von Weißen, Schwarzen, Bunten?

An wen kann man sich wenden?  
Es gibt Klageschriften in dicken Bänden.

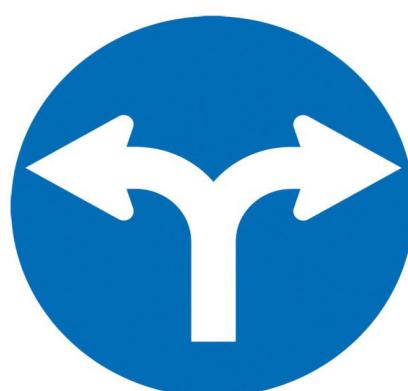
Wer ist im Recht?  
Ist Pazifismus schlecht?

Realisten gegen Idealisten,  
Kapitalisten gegen Sozialisten,  
Polizisten gegen Aktivisten,

Infanteristen, Zionisten,  
Extremisten, Terroristen,...

Wer ist wer?  
Geht das hin und her?  
Mal ist man der, mal der  
Je nachdem woher  
man kommt und schaut.

12/2023 R. Bracht-Jesper



[zurück zum Inhalt](#)



Der Polizeipensionär  
informiert ..... heute:

„Straftaten zum Nachteil  
ältere Menschen“

1967 HMZ

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



DPoIG Mannheim

Seit einiger Zeit hat die Polizei eine besondere Organisation ins Leben gerufen: „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen (SÄM-ÜT)“. Die Besonderheit liegt hier in dem Buchstabekürzel „ÜT“ und bezeichnet ein Phänomen, das heute immer weiter um sich greift: „Überregionale Täter“. Im Zuge der Globalisierung kommen die Täter nicht nur aus dem Umfeld, sondern sind weltweit tätig.

Nur merken wir das nicht, der Anruf, der uns erreicht, könnte qualitätsmäßig auch aus dem Nebenzimmer kommen, tatsächlich aber auch aus weit entfernten Ländern dieser Erde. Die Täter, stellen sich als vertrauenswürdige Polizeibeamte vor. Sie suchen sich bewusst ältere, nach Möglichkeit alleinstehende, Menschen aus, um an deren Hab und Gut zu kommen. Dabei schrecken sie vor keiner Methode, so mies, widerwärtig und unverfroren diese im Einzelfall auch sein mag, zurück. Der vermeintlich ermittelnde Polizeibeamte



gaukelt dann eine das Herz ergreifende Story vor, die jegliche Vorsicht und Zweifel außeracht lassen. Um dies zu verstärken, senden die Täter zuvor „Schockanrufe“, um das Unsicherheitsgefühl der späteren Opfer zu verstärken. Schon sind Senioren und Seniorinnen vom Helfersyndrom befallen und händigen zur Rettung des in extremer Notsituation befindlichen Angehörigen jede gewünschte Geldsumme aus oder überweisen diese direkt vom Konto.



Eine andere Masche ist der Versuch, sich Zutritt in den Wohnungen zu verschaffen. Kein überzeugend erscheinender Grund ist einfallslos genug, dass dies nicht gelingt. Es kann der Monteur sein, den der Vermieter zu angeblich notwendigen Überprüfungen geschickt hat, der vermeintliche Versicherungsvertreter, der zum Vertrag was klären will, ein sich als Mitarbeiter der Gemeinde Ausweisender, um wichtige Sachverhalte zu recherchieren oder der angebliche Polizeibeamte, der strafrechtlich-relevante Ermittlungen durchführt. Sie alle erscheinen fast immer zu zweit. Ein Täter bittet z. B. das WC nutzen zu dürfen oder er will schon vorgetäuschte Untersuchungen in der Wohnung vornehmen. Während der eine Täter die aufgeregten älteren Menschen in Gespräche verwickelt, nutzt der andere die Gelegenheit aus und entwendet, was er an Geld oder Schmuck finden kann.



Falsche Amtsträger und Schockanrufe sind Phänomene, die durch unterschiedliche und spezialisierte Gruppierungen von Täterinnen und Tätern aus dem Ausland (z. B. Türkei, Polen) begangen werden und schon einen Beuteschaden in mehreren Millionen Euro pro Jahr in Nordrhein-Westfalen verursacht haben. Sie zu fassen ist äußerst schwierig, da die „bösen Buben und Mädel“ schnelllem Personenaustausch unterliegen. Sie verschwinden genauso schnell, wie sie gekommen sind und polizeiliche Ermittlungen in diesen Ländern verlaufen häufig im Sand.

Wie Schockanrufe verlaufen, kann hier gehört werden:

<https://www.polizei.hamburg/geschockt-abgezockt>



Also IMMER vorsichtig und misstrauisch sein!

Ein gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!  
Selbst Nachfragen, ob alles stimmt!  
Unangekündigt niemand in die Wohnung lassen!  
Niemals Geld oder Wertsachen übergeben!

Quelle: Bilder freizüglich aus dem Internet.

# Digitale Welt

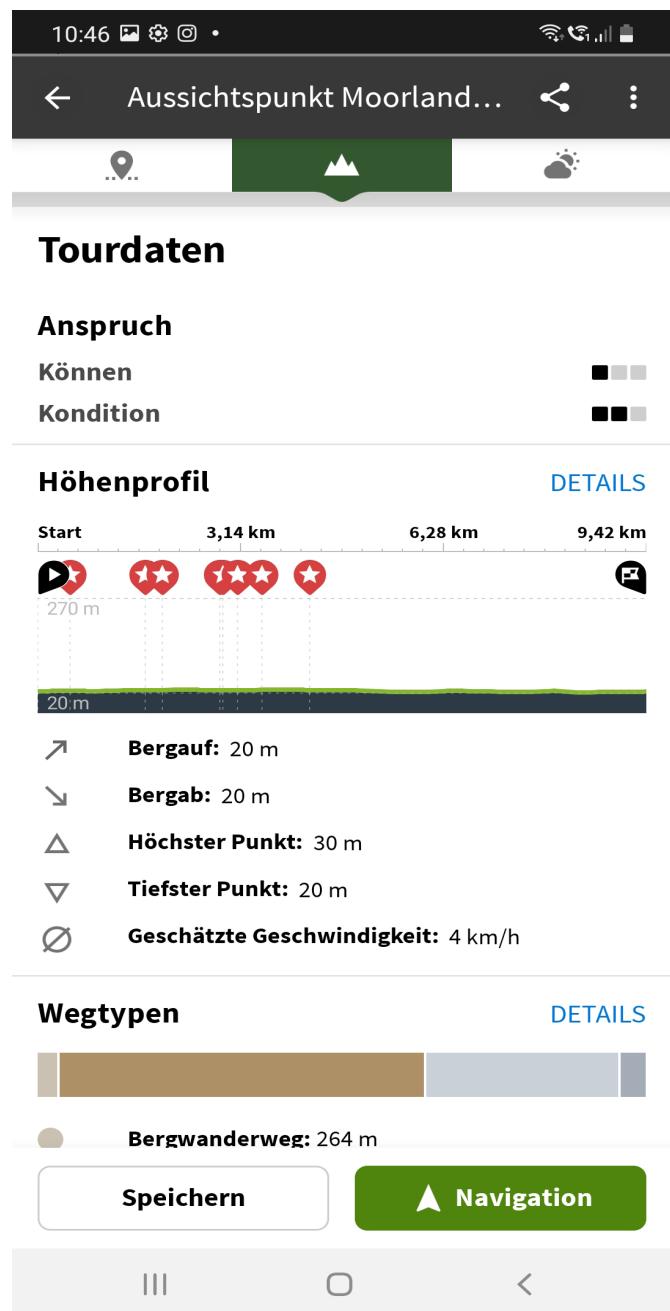
## In Bewegung kommen mit Komoot

von Klaus Preiß

Wer Ziele sucht, ist meist auf der Lauer. Bei Ausflugszielen kann geholfen werden. Sicher hat man seine Lieblingsziele, die immer wieder gerne genommen werden. Und doch möchte man mal was Neues ausprobieren. Eine gute Planung kann hilfreich sein, besonders dann, wenn körperliche Anstrengungen und Belastungen damit verbunden sein können. Eine gute Unterstützung bietet dabei die Smartphone-App KOMOOT. Wer körperlich fit ist oder werden möchte, bekommt hier eine Fülle von Anregungen, die auf Wunsch auch in der näheren Umgebung angeboten werden.

Nachdem man die App aus dem Appstore installiert und geöffnet hat, startet eine Abfrage nach der Art der körperlichen Betätigung, Wandern oder Fahrrad, und nach der Region, in der man sich befindet. Nach der persönlichen Eingabe erhält man Zielvorschläge mit ziemlich ausführlichen Details über die Strecke und die zu erwartenden Belastungen.

Ein genauer Streckenverlauf des Rundwegs mit verschiedenen „Highlights“ erscheint genauso wie Tourdaten zu Anspruch, Können und Kondition. Differenzierte Angaben zu Wegtypen (Bergwanderweg, Wanderweg, Weg, Straße) geben Anhaltspunkte für die persönliche Fitness. Alle Details sind einsehbar und können bei der Planung berücksichtigt werden. Bei den Zielen handelt es sich auch um Anregungen, die von engagierten Wanderern an Komoot geschickt werden, um sie anderen Interessierten bekannt zu machen. Es handelt sich um eine ansprechende, hilfreiche, informative Unterstützung bei der Suche nach Zielen mit körperlicher Betätigung, Anreiz zur Fitness pur.



[zurück zum Inhalt](#)



# LEICHTER LEBEN

## Lebe zielgerecht

entnommen aus: Walter Machtemes: Einübung ins Leben in 100 Lektionen - Handbuch für Lebenskünstler  
ISBN 9783750487413

Gibt es allgemeinverbindliche Vorgaben für das menschliche Leben? Außer den basalen Instinkten und Bedürfnissen scheint uns wenig zu steuern. Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität ... und sonst? Generelle proklamierte Lebensziele werden in der Regel frühzeitig als Ideologien und fremdgesetzte Normierungen des Lebens erkannt, denen man sich freilich unterordnen darf. Jean Paul Sartre stellt dementsprechend fest, dass dem Menschen kein Schema, keine erfahrbare Wesenheit, keine Aufgaben oder Werte als Ziele für sein Leben mitgegeben werden.

„Es gibt keine Natur des Menschen, die den Menschen festlegt, sondern nur der Mensch ist das, was er aus sich macht.“ Wir finden uns existierend vor, haben dann eine Lebensdauer lang unsere Freiheit aufzufüllen. Dementsprechend sind wir kurz- und langfristig auf der Suche nach Zielen, um unseren alltäglichen Bemühungen eine Ausrichtung zu geben. Ein bekannter populär-philosophischer Slogan lautet: „Wer keine Ziele hat, der kann auch keine erreichen.“ Wenn wir unsere Existenz nicht nur einfach ableben wollen, müssen wir uns sinn- bzw. zweckvoll verhalten und selbst strukturieren. Dabei

sollten wir die beiden Begriffe differenzieren. Sinnvoll existieren bedeutet, die Geschenke der eigenen Sinne und Sinnlichkeit anzunehmen und nutzen zu wollen. Ein zweckvolles Leben dient dem Prinzip der Nützlichkeit und ist häufig fremdorientiert. Missachten wir beides, droht die Nichtung des Einzelnen und die Degradierung zum „man“, zum Teil der Masse. Wir sind uns selbst zielgerecht überlassen und verantwortlich; wir sind dem Humanismus, dem rein menschlich aufgegebenen Sinn verpflichtet; wir sind dem stets drohenden Nihilismus, dem Selbstuntergang ausgeliefert.

Lebenskünstler sind dankbar dafür, nicht in ihrer Existenz festgestellt zu sein.

Sie geben sich über ihr Begehr und ihr Selbstinteresse, sowie mittels ihrer achtsamen Lebenshaltung, selbst eigene kurz- bis mittelfristige Ziele vor:

„Heute möchte ich...

für diese Woche plane ich ...

jetzt erwarte ich von mir ...

Sie fordern sich Bilanzen ab, sie stellen eigene Lebensgewinnrechnungen auf:

„Dies war/ist für mich wertvoll ...

davon konnte/kann ich existenziell profitieren ...

das bringt mich weiter, auf dem Wege zur Realisierung meines Wesens.

Versuche in diesem Sinne, eigene Ziele zu entwerfen und umzusetzen. Du wirst erfahren, dass es sich lohnt, selbstzielgerecht zu leben.

[zurück zum Inhalt](#)

**„Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“**

**Neuausgabe des Ratgebers stimmt magen-freundlich**

Sieben von zehn Menschen plagen hierzulande Magen-Darm-Probleme. Und sie finden häufig keine Ursache, warum sie sich nach dem Essen mit anhaltenden Beschwerden rumquälen. Der jetzt in zweiter Auflage erschienene Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale hilft mit einer passenden Dosis an Informationen, um auch ganz praktisch einen magenfreundlichen Alltag zu organisieren. Denn nur selten sind es einzelne Lebensmittel, die die Beschwerden erzeugen. Oft kommt es vielmehr auf deren Kombination, auf Portionsgrößen oder darauf an, in welchen Abständen gegessen wird.

Der Ratgeber nimmt mit auf eine Reise durch den Körper. Jedes Verdauungsorgan wird in einem Porträt vorgestellt: Welche Aufgaben es jeweils erfüllt

und wie das alles im Verdauungssystem zusammenwirkt, wird anschaulich erklärt. Denn mit einem guten Verständnis davon lassen sich eigene Magen-Darm-Beschwerden schon häufig besser einordnen und beheben. Natürlich gibt es auch Symptome, die man unbedingt fachärztlich abklären lassen sollte. Das Buch stellt die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann. Wem regelmäßig das Essen zu schwer im Magen liegt, der findet hier auch ein praktisches Erste-Hilfe-Paket an Gegenmaßnahmen. Fast immer hilfreich ist es beispielsweise, sich erst einmal genug Zeit fürs Essen zu nehmen.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 200 Seiten und kostet 20,- Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken erhältlich. Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555.

begut-achten	▼ deut-scher Strom-konzern	deut-sches Bundes-land	Jubel-welle im Stadion (La ...)	▼ ein türk. Staats-präsi-dent	▼ franzö-sischer unbest. Artikel	niederl. Stadt (Den ...)	nord-deutsch: kleine Mücke	▼ Ausruf des Ersta-u-nens	Abk.: United Kingdom
aus-spannen im Urlaub						Stadt am Main	9		
Vorname Ochsen-knechts	2		latei-nisch: sei gegrüßt	3	kleines asiat. Fahr-zeug		Wirt-schafts-verband (Abk.)		
			dt. Eis-kunst-läuferin, Kati ...		Frisur, Dread-locks			10	Einbaum
Sport-kleidung	bayrisch: ver-dammt!	von geringer Menge					Kose-name einer Kaiserin	1	ein Längen-maß (Abk.)
weib-lisches „Grautier“		4			nord-deutsch: Tau-ende		Fremd-wortteil: halb		
„James-Bond“-Autor, ... Fleming †		ältester Sohn Noahs (A.T.)		altchin. Erfinder des Papiers		6		Initialen von US-Filmstar Rourke	
hohe Gelände-er-he-bungen		direkt, gerade-wegs				8		englisch, span.: mich, mir	franzö-sisch: Gold
	5		Maß der Ge-schwin-digkeit				Rauch-Nebel-Gemisch		
Vorname von Foto-modell Campbell				Ausweis-doku-mente (ugs.)			7		

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

Ausgabe 3/2024

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



## Schwerpunktthema: Hoffnung



Genau jetzt. Lasst uns hoffen.

„Wir sind noch nicht dran.“

„Ich habe einen Traum ...“

Gedanken zur Lage.

Eine wahre Geschichte.

Hoffnung als Utopie.



## Auf einen Moment

Liebe Leserinnen, liebe Leser

in dieser neuen, nun dritten Ausgabe der LebensZeit in diesem Jahr, begrüße ich Sie aus der Ferne, aus dem wunderbaren Finnland.

Ich befinde mich hier bei - für hiesige Verhältnisse ungewöhnlich hochsommerlichen Temperaturen von nahezu 28 Grad - auf einem zauberhaften Campingplatz an einem der zahlreichen Seen und lasse meinen Gedanken in der Stille freien Lauf.

Mein diesjähriger Weg mit dem Wohnmobil führte mich von Prenzlau über Kolberg nach Litauen mit seiner Hauptstadt Vilnius, über Lettland mit der traditionsreichen Stadt Riga und Estland mit dem mittelalterlichen Tallinn nach Finnland mit Helsinki und ich darf Ihnen verraten, dass ich als Seniorin im fortgeschrittenen Alter sehr dankbar dafür bin, dass ich all diese wunderbaren Länder noch kennenlernen durfte. Gerne berichte ich zu einem späteren Zeitpunkt ausführlicher über meine Reise durch das Baltikum und anderen Länder. Jetzt aber möchte ich Sie mit dem Thema dieser neuen Ausgabe ein klein wenig vertraut machen: dem Thema „Hoffnung“, dem sie gewidmet sein soll.

„Hoffnung ist das einzige Gut, das der Überdruss noch achtet“ schrieb der französische Philosoph, Moralist und Schriftsteller Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargue Mitte des 18. Jahrhunderts. Eine Weisheit, die für manche Menschen sicherlich prägend war.

Typische Bereiche und Gegenstand der Hoffnung sind z.B.: Gesundheit, Glück, Liebe und finanzielle Sicherheit. Menschen können darauf hoffen, dass das Gute gewinnt oder sie fokussieren sich - falls sie gerade eine schwere Zeit durchmachen - auf all ihre Wünsche, auf einen sogenannten Hoffnungsträger oder Heilsbringer. So wird dies zu einem wichtigen Motor, der Menschen selbst aus ausweglosen Situationen antreibt.



Wer jedoch die Hoffnung verloren hat, verliert zugleich die Motivation, weiterzumachen und zu kämpfen. Ohne Hoffnung fehlen die Kraft und der Grund durchzuhalten, weil wir fürchten, dass am Ende alles umsonst sein könnte. Wer also hofft, gewinnt einen Stimulus und einen Beweggrund. Wir fühlen uns im Hoffen bestätigt, machen weiter und können dadurch unser Ziel erreichen.

Besonders bei Erkrankungen spielt das Hoffen auf Heilung eine große Rolle. Egal, wie die Diagnose auch ausfällt, zeigen Studien, dass Hoffnung enorme Selbstheilungskräfte mobilisieren kann. Hoffnung gibt uns Halt. Die Zuversicht lässt uns Licht am Ende des Tunnels sehen und Auswege selbst noch in scheinbar ausweglosen Situationen finden. Sie ist die beste Arznei und der Funke, der ein neues Licht in uns entzünden kann.

Kurzum: Hoffen macht gesund und glücklich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe.

Ihre *Annette Franz*  
Annette Franz



# Inhalt

## Schwerpunktthema

### Krieg

Gottvertrauen und Hoffnung geben Kraft.

Seite 7

### Hoffnung

Lyrik zum Thema

Seite 8

### Die Bedeutung der Hoffnung in der ärztlichen Arbeit

Seite 14

### Genau jetzt. Lasst uns hoffen.

Gedanken zur Lage

Seite 16

### „Wir sind noch nicht dran.“

Eine wahre Geschichte.

Seite 19

### Geduld und Zuversicht helfen.

Eine Heimat finden.

Seite 20

### Enttäuschung

Eigentlich wünschenswert....

Seite 21

### „Ich habe einen Traum ...“

Hoffnung als Utopie

Seite 22

## Rubriken

### Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.

„Werden Sie zuversichtlich!“

Seite 12

### Buchtipp

von Michael Zons

Seite 21

### Rätsel

**zurück zur Jahresübersicht**

# Geistesblitz

Angst ist immer mit Hoffnung verbunden... nämlich mit der Hoffnung, daß die Angst unbegründet sei... und... Hoffnung ist immer mit Angst verbunden... nämlich mit der Angst, daß die Hoffnung hoffnungslos ist...

© Robert Kroiß (\*1949), deutscher Schriftsteller

## Impressum

Ausgabe	3/2024
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 Andrea Keferstein 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	<a href="mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de">lebenszeit-dinslaken@web.de</a>

Klaus Preiß

# LebensZeit geht online.

Die Redaktion will sich dem Geist der Zeit nicht verschließen.  
Die Welt geht online, wir werden nicht daneben stehen und zusehen.

Denn wir sind der Meinung, dass auch ein älterer Mensch durchaus in der Lage ist, bei dieser Entwicklung noch mithalten zu können. Ein Smartphone und das Interesse an der Teilhabe an neuen Formen des Kontakts mit anderen Menschen können ausreichen für eine engagierte Beschäftigung mit den neuen Möglichkeiten.

Nachdem WhatsApp mit Facebook zusammengegangen ist, hat es den Bereich AKTUELLES, in dem ähnlich wie bei Facebook Kanäle abonniert werden können. Mit dem nebenstehenden QR-Code werden Sie auf den Kannaal der LebensZeit geführt. Hier finden Sie neben der jeweils aktuellen Ausgabe auch unserer Jahrbücher von 2022 und 2023. Klicken Sie bitte auf den Linktext unter dem Bild, damit Sie Textdateien zum Durchstöbern erhalten.



## Krieg

*von Annemarie Möbs*

Krieg - und von einem Augenblick zum nächsten hatte sich die Welt verändert. Nichts war mehr so, wie es zu sein hatte. Männer wurden zum Kriegsdienst gerufen, Frauen an kriegswichtigen Posten eingesetzt, Lebensmittel rationiert, Sirenen forderten Tag und Nacht dazu auf, den Schutzraum aufzusuchen. Ein Blindgänger landete vor unserem Haus. Bekannte boten Hilfe an. Wir lebten bis zur Unschädlichmachung der Bombe unter eingeschränkten Verhältnissen für beide Seiten. Vieles wurde vom Staat verfügt. Mein Vater musste als Rektor einer Volksschule die noch in Essen verbliebenen Kinder nach Süddeutschland begleiten, um die Kinder vor dem unablässigen Bombardement in Sicherheit zu bringen. Wir drei lebten fortan in 2 Zimmern im Allgäu. Mein Schwager war Soldat und durchlebte den Krieg an allen Fronten. Im März 1945 wurde er im Westerwald erschossen. Es

ist ungeklärt, ob von Feinden oder von Deutschen. Der kleine Sohn hatte nun keinen Vater mehr. Gegen Ende des Krieges wurde mein Vater als 55-Jähriger zum Volkssturm verpflichtet. Nach Kriegsende war für uns die Rückkehr nach Essen völlig ausgeschlossen. Wir landeten in Wetzlar. Eine Wohnung zu finden, war in der teilweise zerbombten Stadt ein Drahtseilakt. Ich hatte zu der Zeit kaum noch tragbare Schuhe und fuhr zur Tauschzentrale der Amerikaner in Frankfurt. Im Gepäck hatte ich 6 Löffelchen 900 -Silber -Taufgeschenk meiner Paten. Ich musste einen langwierigen Prozess bei der Aufnahme in der Tauschzentrale überstehen. Alles wurde gründlich untersucht und das war für mich eine Bestätigung, dass es korrekt zuginge. Am Ende des Ablaufes bekam ich eine Tafel Schokolade. Ich hatte nicht bedacht, dass die „Währung“ sich grundlegend ge-

[zurück zum Inhalt](#)

## Hoffnung

Wenn Hoffnung uns Menschen nicht gegeben wär`,  
Wohl schiene das Leben längst wüst und leer.  
Verankert ist sie, tief drin in unser`m Herzen,  
Schaut in die Zukunft, trotz mancher Schmerzen.

Als Sonne strahlt sie bei Weh`und Pein,  
Leuchtet stolz im gleißenden Widerschein.  
Der Blick zurück zum vergangenen Leben,  
Schöpft aus ihr Mut, nach Neuem zu streben.

Die Hoffnung keimt auf, wo`s düster wird,  
Erwartungsvoll das Denken doch unbeirrt.  
Türe und Wege, auch wenn sie blockiert,  
Lässt sie leicht öffnen mit Hoffen garniert.

Nichts ist sicher, Vieles gerät ins Wanken,  
Nur der Hoffnung ist Hoffen zu danken.  
Sprudelt als Elixier des gestressten Lebens,  
Fiel Hoffnung aus, wär` alles vergebens.

Hoffnung gibt Kraft, auch künftig zu glauben,  
Kein nagender Zweifel wird je sie uns rauben.  
Glühender Eifer, fester Wille, jung gestärkt.  
Vergangen, vorbei. Geh an`s neue Lebenswerk.

So bleibt am Ende dieser Zeilen,  
Nur tief in Gedanken zu verweilen.  
Im menschlichen Dasein dieser Welt  
Ist unsere Hoffnung der Superheld.



## verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“: Welche Lebensmittel Schmerzen lindern können

Das Alter – wie bei vielen anderen Erkrankungen ist es auch bei Arthrose der Risikofaktor Nummer eins. Denn mit den Lebensjahren steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese Gelenkerkrankung schlechend einstellt. Dünner werdende Knorpel in Hüft-, Knie-, Finger oder Wirbelgelenken sind verantwortlich für den Verschleiß, der nicht nur die Beweglichkeit stark einschränkt, sondern sogar zu Versteifungen führen kann. Aber Studien haben auch gezeigt, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Zucker und gesättigten Fettsäuren den Knorpel der Gelenke und auch die darunter liegenden Knochen direkt schädigen kann. Wer also vorbeugen will oder die eigenen Beschwerden im Alter lindern möchte, kann viel mit richtiger Ernährung und Bewegung bewirken. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ der Verbraucherzentrale liefert dafür hilfreiche Informationen – und passende Rezepte.

Das Buch erklärt verständlich, was bei Arthrose im Körper passiert und beleuchtet, wie Essen und Trinken damit zusammenhängen. Muss ich Fleisch vom Speiseplan streichen? In welchen Lebensmit-

teln stecken die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren? Welche Sportarten sind bei Arthrose sinnvoll? Der Ratgeber gibt nicht nur Antworten auf all diese drängenden Fragen. Er motiviert auch, um mit neuen Essgewohnheiten und einem individuell passenden Bewegungsprogramm ein Mehr an Lebensqualität und Wohlbefinden zu erreichen. Die Empfehlungen lassen sich einfach und schnell umsetzen, wobei Wochenpläne und Zubereitungstipps für wirkungsvolle Unterstützung sorgen. Über 30 saisonale Rezepte bringen zudem viel Abwechslung auf den Tisch. Und sie helfen obendrein, die Arthrosebeschwerden zu lindern. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ hat 184 Seiten, kostet 20,00 Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken, Duisburger Str. 21 erhältlich. Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555.

[zurück zum Inhalt](#)

# PFLEGE BERATUNG



Informationen zu  
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig  
und kostenlos!

Vertrauliche  
Beratung!



Gefördert durch den  
Kreis Wesel

[www.dinslaken.de](http://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 selbständiges 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 und mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr.

**Ihre Ansprechpartnerin ist:**

Sarah Köster, Tel-Nr. 66596

Melanie Segerath, Tel-Nr. 66549

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](#)

# Werden Sie zuversichtlich.

Kolumne „Auf der Bank unter meinem Küchenfenster“

von Axel Emmrich



Gerade noch freute ich mich über über den blühenden Frühling, seine herrlich wärmende Sonne und schwor mir, endlich wieder mit einem Kissen auf der Bank unter meinem Küchenfenster zu sitzen, mit einer Tasse Tee vielleicht oder doch einem Gläschen Sekt?

Doch es ist ja noch April, da macht das Wetter, was es will. Nun ist es wieder kalt. Verflogen ist die Vorfreude vorerst auf das warme Jahr. Also heißt es warten. Es ist ja gewiss, die gute Sonne wird kommen. Ich werde dann bereit sein und ihr meine Nase keck entgegen recken, die Augen schließen und mich an ihrer Wärme erfreuen.

Drinnen in der Küche kommt mir dabei der Gedanke, ob nicht dieses Warten-Können in der sicheren Gewissheit, dass die Wärme zurückkehrt etwas mit unserem Heftthema „Zuversicht“ zu tun hat?

Ich kuche mein Teewasser. Ich setze mir mein Lieblingsgetränk auf. Ich gehe aber nicht hinaus. Ich warte unverdrossen auf die geeignete Zeit dazu. Ich bin mir gewiss, bald ist sie da. Sie ist eine Haltung gegenüber einer nahen Zukunft. Sie ist bei mir entstanden aus der Erfahrung von bisher 66 Übergängen von Winter zu Frühling. Und ich weiß schon jetzt, dass ich den überübernächsten Übergang in die kalte Zeit gut ertragen kann in dieser Gewissheit,

dass das Leben neu gewärmt wird.

Eigentlich wollte ich zu dieser Ausgabe der LZ meinen ehemaligen Schulkameraden Günter zu mir einladen auf die Bank. Aber es war bisher noch nicht die Zeit dazu. Günter ist nach seiner Pensionierung als Diakon zum Gedichtschreiber geworden. Gern macht er Lesungen in Kneipen. Dieser Tage sandte er mir ein YouTube Video aus einer seiner Veranstaltungen. „Hoffentlich. Ohne Hoffnung bist du ein hoffnungsloser Fall. Texte für einen Mutanfall.“ Statt mich nun mit Günter auf meiner Bank zu unterhalten, sehe ich mir seinen YouTube Beitrag an. (Suedlese 2024. Günter Kutzke. Ostersonntag 31 März 2024 Deichdiele HH-Wilhelmsburg)

Zu Beginn seiner Lesung schon erwähnt er etwas Bedeutsames: „ Wenn man über die Hoffnung sprechen will, muss man mit etwas anderem beginnen. Denn die Hoffnung ist ja nicht der Normalzustand. So greife ich jetzt zuerst in die trübe Bitterkeitskiste.“ Aha, denke ich, wie wahr. Hoffnung steigt von diesem Grund auf. Ja, „Hoffnungsschreiber“ haben eben doch „Ahnung“ vom Leid, sind nicht blind einfach optimistisch.

Während der Lesung führt er die Zuhörer in ein virtuelles Museum vor ein Bild in grau-metallinem Rahmen. Das Bild selbst, eine schwärzlich grün-braune Landschaft, aus der nur ein grau-beiges Kleckschen hervorlugt. Beim Herantreten an das Bild, lässt er uns sehen, was der Klecks eigentlich ist: Da steht „Hoffnung“ am Rand dieser tristen Landschaft. Und er schließt daraus das Wesen der Hoffnung: Sie ist unscheinbar, nicht bunt und strahlend mit Gloriole, sie ist nicht zu erwarten, sie ist oft so klein, dass nur der sie entdeckt, der sie sucht. Und jede Suche braucht Zeit zum Finden.

Hoffnung hat also wenig zu tun mit jener Zuversicht, mit der ich auf den warmen Frühling warte. Ich denke bei mir „Günter, auch wenn du nicht bei mir auf der Bank unterm Küchenfenster gesessen hast, so hast du mir doch aus dem fernen Norden geholfen, diese kleine Kolumne zu schreiben.“

Um das Video zur Lesung zu sehen bitte diesen QR-Code der Kamera des Smartphones zeigen:



[zurück zum Inhalt](#)

# Die Bedeutung der Hoffnung in der ärztlichen Arbeit

Von Andrea Keferstein

Hoffnung ist etwas zutiefst Menschliches, ein ganz tiefesitzendes, meist unbewusstes Gefühl, dass es schon gut gehen wird, dass der Tag gut enden wird, dass man an seinem Ziel ankommt, dass man am Leben bleibt und auch am nächsten Tag wieder aufwacht.

Diese tiefe Hoffnung, dies Gefühl „es wird schon gut gehen...“, hat nicht unbedingt mit Religion, mit Glauben zu tun. Hoffnung ist etwas Existenzielles, sie kommt nicht von außen, sondern von innen und sie vertraut auf etwas – eine Macht, eine Kraft – außerhalb von mir: Das Schicksal? Eine göttliche Macht? Das Leben ganz allgemein? Sie ist, glaube ich, ein tief in unserer menschlichen Natur angelegtes positives Gefühl, das zusammenhängt mit dem Urvertrauen. Sie ist eine Kraftquelle, die uns hilft zu leben und jeden Tag neu zu beginnen.

Die Fähigkeit zur Hoffnung, das Niveau der Hoffnung, wird mitbestimmt durch angeborene Persönlichkeitsmerkmale, durch Lebenserfahrungen und durch epigenetische Faktoren – aber auch durch innere Faktoren wie das körpereigene Immunsystem, Neurotransmitter (z.B. Serotonin, Dopamin u.a.) und affektive Zustände (z.B. Depression, Trauma, bipolare Störung u.a.).

In der Medizin ist die Hoffnung eine wichtige Ressource (Kraftquelle) für die Heilung oder Linderung von Krankheiten. Einen wesentlichen Einfluss auf den Verlauf einer schweren Erkrankung hat nämlich – neben der fachlichen Kompetenz der behandelnden Ärzte – die seelische Verfassung des erkrankten Menschen!

Nach der Mitteilung einer schweren, bedrohlichen Diagnose erfasst oft Angst, Furcht vor einer notwendigen Operation, vor Schmerzen, Siechtum und Tod den Betroffenen und seine nächsten Angehörigen. Angst, Panik, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung führen zu Stressreaktionen des Körpers: Es kommt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin) und Glukokortikoiden (Cortisol). Sie sollen die Anpassungsreaktionen des Körpers bei besonderen Bedrohungen erleichtern. Entwicklungsgeschichtlich ist ihre Funktion die Bereitstellung von Energiereserven zur Vorbereitung auf eine bevorstehende Flucht oder einen Kampf als unmittelbare Reaktion auf eine Bedrohung.

In der oben beschriebenen Situation einer schweren Erkrankung ist diese massive Ausschüttung von Stresshormonen kontraproduktiv! Sie steigern die Angst und die Unruhe, führen zu Schlafstörungen und Herzbeschwerden und erhöhen den Blutdruck und den Blutzucker. Außerdem verschlechtern sie die Wundheilung, bremsen das Immunsystem und können Depressionen auslösen.

Für den betreuenden Arzt ist es bei der Mitteilung einer schweren, lebensverändernden oder sogar lebensbedrohenden Diagnose deshalb wichtig, den Betroffenen nicht mit der Diagnose alleine zu lassen, sondern ihn aufzufangen! Der Arzt muss sich Zeit nehmen, um die Diagnose ruhig und ausführlich zu erklären und die Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. Er sollte offen für Fragen sein und die Gedanken des Betroffenen weg von Panik und Verzweiflung hin zur Planung des weiteren Vorgehens lenken, mögliche Therapien ansprechen und Raum für Hoffnung lassen. Das ist immer möglich alleine durch die Tatsache, dass jede Krankheit bei den einzelnen Menschen unterschiedlich verläuft und wir als Ärzte selbst bei der schlimmsten Diagnose nie wissen, wie lange der Betroffene damit noch leben kann und wird.

Aber er sollte nicht falsche Hoffnungen machen und Unmögliches versprechen!

Die Mitteilung, dass wir diese Krankheit nicht mehr heilen können, aber Zeit gewinnen können bei möglichst guter Lebensqualität und Schmerzfreiheit, kann tröstlich sein und die Hoffnung wecken, dass es sinnvoll ist, etwas zu tun. Das Ansprechen einer möglichen Begleitung des Patienten durch die Ambulanz der Klinik, den Hausarzt und, falls erforderlich, ein Palliativteam und das Aufzeigen der Hilfsmöglichkeiten bei der Organisation dieser Begleitung entlasten und beruhigen den Patienten. Vieles muss man später sicher nochmal und ausführlicher erklären, aber in diesem aufklärenden Erstgespräch ist es wichtig, den Betroffenen zu stabilisieren, Hoffnung zuzulassen und Vertrauen aufzubauen. Hoffnung und Zuversicht stärken neben der seelischen Kraft auch das Immunsystem und mobilisieren die Selbstheilungskräfte und damit die körperliche Möglichkeit, der Krankheit zu begegnen und die Therapie durchzustehen – sei es nun Che-

[zurück zum Inhalt](#)

motherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie.

Die Haltung des Arztes in diesem Gespräch, das getragen sein sollte von Aufrichtigkeit, Sensibilität, und Empathie, ist entscheidend für die seelische und körperliche Widerstandskraft und die Lebensqualität des Betroffenen.

Während des Verlaufs einer individuellen Krankheitsgeschichte kann sich das Ziel der Hoffnung mehrfach ändern. Für den betreuenden Arzt / die Ärztin besteht aber von Anfang an eine besondere Verantwortung mit Bezug auf die Hoffnung! Niemals sollten die Worte fallen: „Sie sind ein hoffnungsloser Fall!“ oder „Wir können nichts mehr für Sie tun!“! Doch!! Wir können immer etwas tun für den Kranken, den Patienten: ihn begleiten, palliativ-medizinische Versorgung veranlassen, Schmerzen, Übelkeit und Angst lindern, seelsorgerische oder psychoonkologische Begleitung anregen – Kurz: ihn nicht alleine lassen!! Das ist eine Frage der Menschlichkeit!

Ein Beispiel für eine erstaunliche Heilung bei der Diagnose einer extrem bösartigen Krebserkrankung beschreibt der bekannte Onkologe Wolfram Gössling in seinem berührenden Buch „Am Leben bleiben – ein Onkologe bekämpft seinen Krebs“. Gössling erkrankte mit 45 Jahren an einem sehr seltenen, extrem tödlichen Krebs. Er erzählt von der lebensverändernden Behandlung, dem Rückfall und seinem Überleben, von seiner Arbeit als Arzt und seinem Dasein als Patient, Ehemann und Vater von vier Kindern. Entgegen aller Prognosen der Kollegen blieb er während der ganzen Strapazen von Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen zuversichtlich, dass er es schaffen würde. Seine Geschichte ist ein Plädoyer für die Hoffnung, authentisch, kämpferisch und tröstlich.

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte unseres Körpers und der Einfluss unserer seelischen Verfassung darauf ist nicht nur bei Krebserkrankungen für den Verlauf wichtig, sondern auch bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Zustand nach schweren Virusinfektionen wie Post-Covid und vielen anderen. Seelische Ausgeglichenheit, Stressreduktion, regelmäßige Bewegung

in der Natur und gesunde Ernährung sind wichtig, damit der Betroffene die Erfahrung der Selbstwirksamkeit machen kann und Zuversicht gewinnt! Auch wenn wir eine Krankheit nicht heilen können, ist die Begleitung, die Hilfe zur Akzeptanz der Erkrankung/Behinderung wesentlich, damit der Betroffene lernen kann, mit der Erkrankung umzugehen. So wächst in ihm die Hoffnung und Zuversicht, dass er mit dieser Erkrankung leben kann und klarkommen wird. Durch die hoffnungsvolle, positive Einstellung verbessert sich die Lebensqualität des Betroffenen. Ein wesentliches Element in der ärztlichen Begleitung eines Patienten ist es, Raum für Hoffnung zu lassen! Hoffnung ist ein dem Leben selbst innewohnendes Grundelement, das sich der Absurdität und Sinnlosigkeit entgegenstellt. Menschen, denen man die Hoffnung raubt, verlieren den Lebensmut!

„Die Hoffnung aufzugeben bedeutet, nach der Gegenwart auch die Zukunft preiszugeben.“

(Pearl S. Buck)

**Kraftspender Hoffnung:  
Die Zuversicht rüttelt am  
Felsen der Ängste.**

Ernst Ferstl  
(\*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und  
Aphoristiker  
Ferstl, Gräser tanzen. Kurzgedichte, edition dop-  
pelpunkt 1996

[zurück zum Inhalt](#)

# Genau jetzt. Lasst uns hoffen.

von Axel Emmrich

In der Redaktionssitzung zu diesem Heft diskutierten wir lange über das richtige Thema. Richtig für die Zeit aber auch richtig für Perspektive. Ostern liegt hinter uns und Frühling und Frühsommer vor uns. Bei all den Krisen und instabilen Verhältnissen der Welt, wollen wir uns hier im Heft Gedanken machen, wie es möglich sein kann Lebensmut zu bewahren.

Lebensmut, Zuversicht, Erwartungen, Hoffnung. Wir verwenden unterschiedliche Worte für eine Haltung, die sich der Zukunft positiv gestimmt öffnet. Ich möchte mit ihnen, liebe Leserinnen und Leser hier über 2 der Begriffe nachdenken. Zuversicht und Hoffnung. 2 Worte, die in unserer Redaktion als Konkurrenten gehandelt wurden beim Nachdenken über das Thema dieses Heftes.

Zuversicht wächst meines Erachtens aus der Erfahrung des Gelingens; Hoffnung jedoch aus der Erfahrung der Erlösung aus dem Misslungen, dem Schlechten. Veränderlichkeit ist der fruchtbare Boden der Hoffnung. Wiederkehrender Erhalt des Erfolgs der der Zuversicht.

Wie aber Zuversicht bewahren, wenn die Erfahrung des Misslings wächst oder zumindest der Eindruck in Presse, Rundfunk, Fernsehen und sozialen Medien entsteht, dass um uns herum zuviele Bedrohungen lauern und alles scheinbar schief geht?

Diejenigen unter uns, die sich schon sehr an die moderne Informationsbeschaffung gewöhnt haben und für die die analogen Medien weniger eine Rolle spielen wie die digitalen, werden durch die Algorithmen sogar noch weniger Grund zur Zuversicht bekommen, weil ihnen durch die Logik der Software ständig neue, ähnliche Meldungen angezeigt werden wie die erste, die aufgerufen wurde. Bei schlechten Nachrichten über Katastrophen kommt es so zu einem sich selbst oder besser durch den Algorithmus verstärkenden

Effekt, obwohl objektiv nichts schlimmer oder besser geworden ist in der Welt. Aber der Algorithmus vermittelt uns Nachrichten, die diesen Eindruck machen. Aber auch die TV-, Rundfunk- und Zeitungs-Nutzer haben derzeit kaum mehr die Chance, Zuversicht zu tanken und damit unterwegs zu sein. Die vielfach ausgerufene „Zeitenwende“ wird im Plural verkündet. Auf vielen Politikfeldern zeitgleich werden Zeitenwenden proklamiert. Beispiele: Klima vor dem Kollaps. Wir sollen die CO2 Erzeugung durch fossile Brennstoffe vermeiden. Krieg in Europa? Wir sollen die Rüstung hochfahren. Amerika am Ende seiner Weltherrschaft? Europa soll die Lücke schließen. Globale Migrationsbewegungen? Europa als Zufluchtsort soll die Grenzen seiner Belastbarkeit in Auseinandersetzung mit seinen humanitären Werten neu bestimmen. ... „Zeiten-Wenden“.

Zuversicht verliert so langsam und sicher den Erfahrungsgrund des Gelingens. Dann halten die Klügsten unter uns zuerst Zuversicht für eine Art Krankheit des Denkens. Und sie publizieren dann entsprechend, was den Prozess des allgemeinen Denkens über den nahen „Weltuntergang“ beschleunigt.

Ist damit mein Nachdenken schon am Ende? Ich glaube nein. Einen Aspekt der Zuversicht und des Hoffens habe ich bisher nicht bedacht.

Während die Zuversicht darauf baut, dass das Handeln und Nachdenken stets erfolgreiche Problemlösungen gefunden hat und daraus für Gegenwart und Zukunft ableitet, dass dieses Gelingen fortgesetzt werden kann, geht die Hoffnung von der Wandelbarkeit jeder guten wie schlechten Situation aus und dehnt den Handlungsraum ins Übermenschliche aus. Religiöse Menschen bauen nicht allein auf die eigene Kraft und Existenz. Selbst der Tod als Grenze aller Veränderbarkeit im Leben ist für sie nicht das Letzte. Er ist die Pforte zu etwas Neuem

[zurück zum Inhalt](#)

und deshalb auch nicht das größte denkbare Scheitern des Einzelnen. Selbst der Tod ist wandelbar, Durchgang zu etwas Neuem, Unbekannten.

Die Zuversicht basiert auf der Erfahrung menschlicher Kraft und Fähigkeit und meldet sich in Zeiten des Scheiterns ab.

Anders die Hoffnung. Sie weiß, dass nichts bleibt. Kein Leid und auch kein Glück. Aber sie weiß auch, dass nichts endet an den Grenzen menschlichen Seins.

Es scheint in Zeiten vielfacher Krisen und Veränderungen, dass die Zuversicht erloschen kann. Die Hoffnung jedoch wird gerade im Moment der erlebten Veränderung

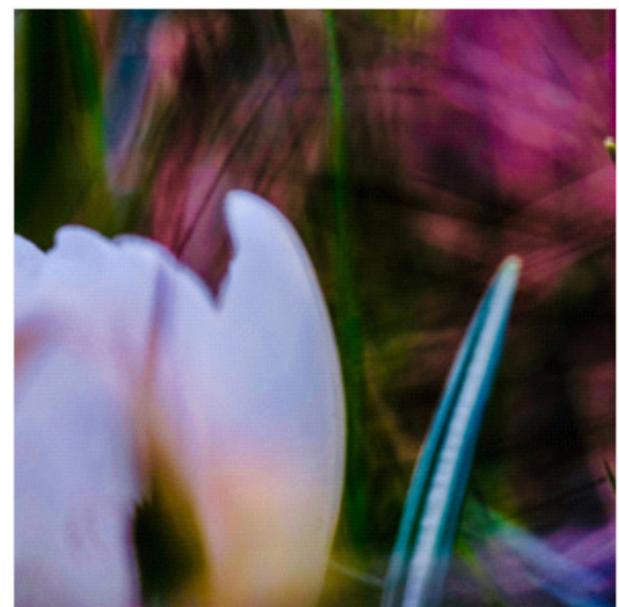
des Guten bestätigt und richtet ihre Kraft nun auf die Verwandlung des Schlechten, von dem sie ja auch weiß, dass es ebenso wenig für die Ewigkeit ist, wie das gerade zerstörte Gute.

Wer es nicht so religiös mag: Der Marxist und Philosoph Gramsci schrieb einmal: »Man muss nüchterne, geduldige Menschen schaffen, die nicht verzweifeln ange- sichts der schlimmsten Schrecken und sich nicht an jeder Dummheit begeistern«.

Es geht vielleicht auch heute um Haltung. Ich nenne diese Haltung gern das Hoffen. Tanken wir also Hoffnung für unseren Lebensmut. Jetzt.

### Zuversicht Axel Emmrich

Da bricht sie auf, die dunkle Erde  
Es leuchtet hell, mir scheint, der Krokus  
Ich spüre Freude, dass ich werde  
Stell auf unendlich meinen Fokus.



[zurück zum Inhalt](#)

# „Wir sind noch nicht dran“

## Eine wahre Geschichte

von Ilona Eyl

„Es ist Kehlkopfkrebs.“ Die Stimme meines Mannes, zwar sehr heiser wie seit einigen Wochen, klang völlig sachlich.

Nicht nur in meinen Ohren, in meinem ganzen Kopf hallten die Worte nach. Ich war unfähig etwas zu sagen. An meine erste Reaktion habe ich keine Erinnerung mehr, nur an Übelkeit, würgende Angst und völlige Verzweiflung, die so übermächtig war, dass ich kaum atmen konnte an diesem Donnerstag, dem 02. Oktober 1997.

Als am nächsten Morgen – ich hatte schulfrei wegen des Feiertages – mir nacheinem einsamen Frühstück – mein Mann konnte kaum schlucken - meine Tasse aus der Hand glitt, hinfiel und in Scherben zerbarst, reagierte ich so hysterisch wie noch nie in meinem Leben: ich schluchzte, schrie und tobte. Es war mein Mann, der mich in die Arme nahm und zum ersten Mal das aussprach, was im nächsten halben Jahr unser Mantra werden sollte:

“Wir sind noch nicht dran.“

Zunächst realisierte ich die Bedeutung gar nicht, aber er wiederholte es, als er montags darauf selbst zum Krankenhaus fuhr, und später einige Male, wenn es ihm so „richtig dreckig“ ging.

Selbst die angeblich sicheren Prognosen der Ärzte, die ihm im Oktober noch eine Lebenserwartung von drei Monaten gegeben hatten, konnten seine Zuversicht nicht zerstören.

Die zunächst geplante Entfernung des Kehlkopfes wurde verschoben, weil der Tumor zu groß für eine OP war und medikamentös verkleinert werden

musste.

Damals waren die Chemotherapien noch sehr belastend für den Patienten. Mein Mann ertrug sie in der Zuversicht auf Heilung. Wir richteten uns gegenseitig auf und fingen nach und nach wieder an, uns eine Zukunft vorzustellen, z.B. eine Party zu seinem 50. Geburtstag im Februar 98.

Zum Erstaunen aller war der Tumor kurz nach Weihnachten fast völlig verschwunden. Trotzdem sollte der Kehlkopf Ende Januar entfernt werden.

Ich werde nie den Moment vergessen, als mir ein Arzt nach der Operation sagte, man hätte den Kehlkopf erhalten und werde mit einer Strahlentherapie die Behandlung abschließen können.

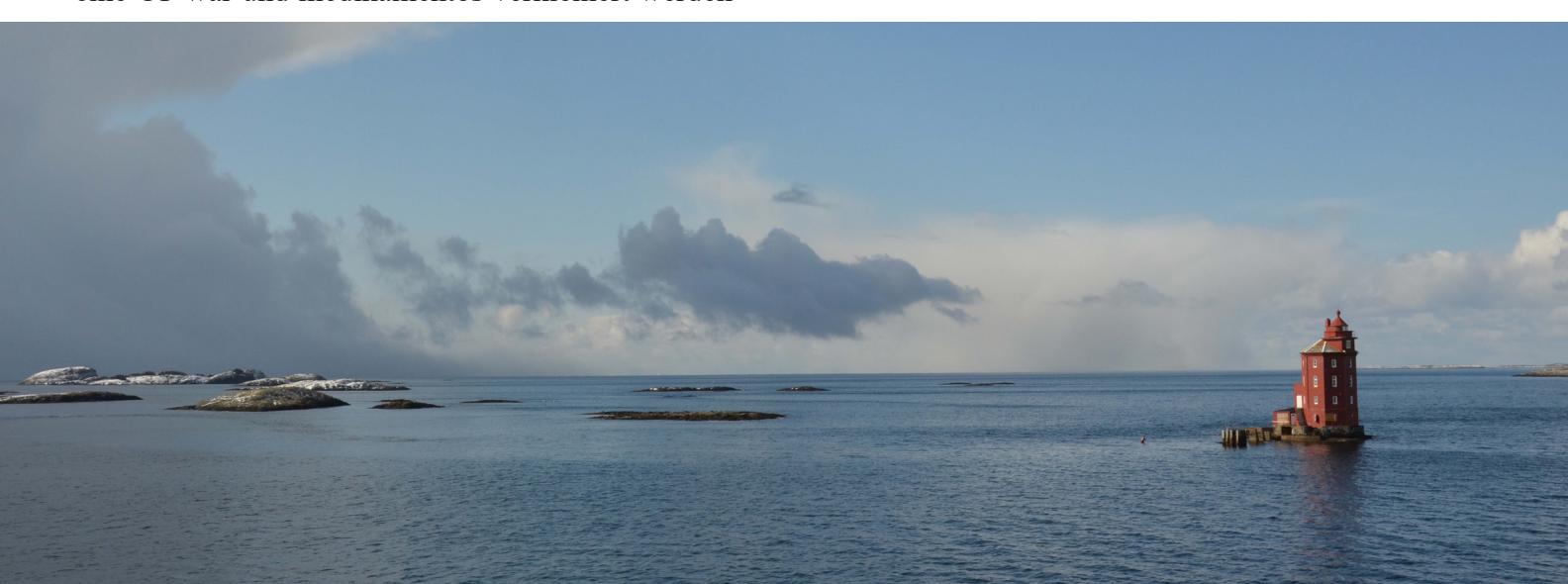
Auch diese zeitweise quälende Therapie ertrug mein Mann in der Zuversicht, dass sie den letzten Schritt zur Heilung darstellte.

Woher hatte mein Mann diese Zuversicht? Vielleicht war er gläubiger als er zugegeben hat. Irgendetwas oder irgendjemand hat ihm die Gewissheit gegeben, dass er noch nicht sterben müsse.

Erstaunlicherweise hat seine unverbrüchliche Zuversicht auch bei mir etwas bewirkt: nachdem ich mich eine ganze Zeitlang wie ein Ertrinkender an einen Strohhalm an seine Zuversicht mit geklammert hatte, fand nach und nach eine Entwicklung von tiefer Verzweiflung über ein Fünkchen Hoffnung zu erster Zuversicht in mir statt.

Mein Mann hat gegen diesen Krebs erfolgreich gekämpft und überlebt.

Klaus Preiß



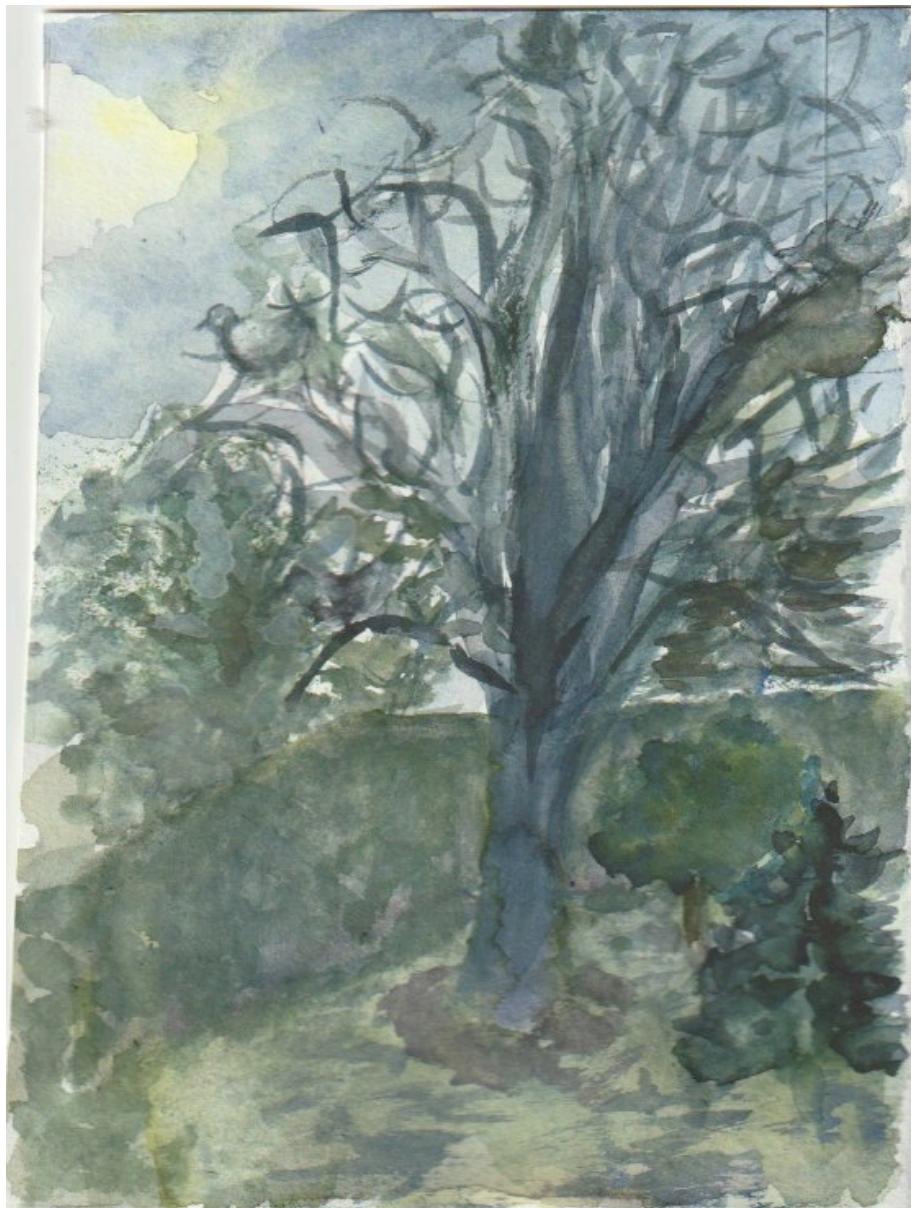
# Geduld und Zuversicht helfen

von Annemarie Möbs

Das geliebte Zuhause verlassen zu müssen, machte uns alle traurig. Es hatte sich so gut leben lassen in der gewohnten Umgebung inmitten der schönen Landschaft. Freunde, Gewohnheiten, Annehmlichkeiten, Sicherheit im Alltag ließen wir zurück, um in einer anderen Umgebung ein verändertes Leben zu beginnen. Für uns Erwachsene war dieser Schritt aus beruflichen

Gründen notwendig geworden. Die Kinder mussten diesen schmerzlichen Einschnitt mittragen. Eines der Kinder war von diesem Abschied ganz tief betroffen. Als wir an unserem neuen Haus angekommen waren, fragte mein Mann das Kind: "Kleines, was hast du denn da in deiner Hand?" Eine Kastanie vom Baum in unse-

rem Garten hatte es mitgenommen und ganz fest in der kleinen Hand bewahrt. Bevor wir uns im Haus an die Arbeit machten, vergruben die beiden die Kastanie mitten im Rasen und schütteten viel Wasser hinzu. Wir alle hatten uns vorgenommen, das Bäumchen, wenn es denn den Rasen durchbrechen würde, mit Geduld und Zuversicht zu pflegen. Es gab viel zu tun, um in Dinslaken heimisch zu werden. Die vordringlichste Aufgabe war es, für die Kinder die geeignete Schule zu finden. Das war nicht so ganz leicht, weil es noch Konfessionschulen gab und das jüngste der Kinder noch Grundschulkind war. Wir machten einen Antrittsbesuch bei den unmittelbaren Nachbarn - es war damals noch üblich. Eine gewisse Skepsis war zu spüren. Alle in unserem Umfeld wohnenden Familien waren über lange Zeit miteinander verbunden, vor allem durch die beruflichen Kontakte der Männer. Sie waren überwiegend Mitarbeiter der Zeche Walsum. Die Kinder schafften es, dass man sich einander zuwandte. Im Laufe der Zeit gehörten wir zu der Gemeinschaft. In unserem allmählich schön gewordenen Garten wuchs der Kastanienbaum unaufhaltsam in die Höhe und spendet Schatten



Annemarie Möbs

[zurück zum Inhalt](#)

# Enttäuschung

von Klaus Preiß

Wie viele Hoffnungen macht man sich im Laufe eines Lebens und wie viele Enttäuschungen resultieren aus falschen Hoffnungen? Viele verbinden den Begriff „Hoffnung“ mit der Erwartung, dass alles in Erfüllung geht, was wir uns wünschen. Die Kinder hoffen auf ein bestimmtes Geschenk, die Erwachsenen auf einen neuen Job, die Beförderung oder die große Liebe, die Schwerkranken hoffen auf Heilung. Hoffnung bedeutet das Warten auf die Erfüllung unserer Erwartungen, in der Weise, wie wir sie uns wünschen. Geschieht das nicht, sind wir enttäuscht. Und wir finden viele Adressaten, an die wir unsere Enttäuschung richten können, Gott und die Welt.

Dieser Hoffnungsbegriff ist sehr individuell und einengend an das Eintreten eines Erfolgs gebunden. Bleibt das Erfolgserlebnis aus, so sind wir enttäuscht und das, worauf wir unsere Hoffnung gerichtet haben, hat unser Vertrauen verloren.

Das Wort „enttäuscht“ beinhaltet die Tatsache, dass uns eine Täuschung genommen wurde. Was ist so schlimm daran, dass wir danach die Chance haben, unsere Situation klarer, realistischer sehen zu können, frei von irgendwelchen falschen, irregeleiteten Vorstellungen?

Ein anderes Verständnis für den Begriff der Hoffnung gründet auf einem Offensein für das, was kommen wird und was wir nicht ändern können. Erleichtert wird diese Annahme von dem Vertrauen darauf,

damit umgehen zu können. Hoffnung bedeutet nicht, an die Erfüllung unserer Wünsche zu glauben, sondern vielmehr das Vertrauen zu haben, mit deren Nichterfüllung umgehen und z. B. eine unheilbare Krankheit akzeptieren zu können. Es ist eine Hoffnung, die sich an die jeweiligen Möglichkeiten und Verhältnisse anpasst. Sie beinhaltet ein Hinnehmen der Widrigkeiten des Lebens, auf die man keinen Einfluss hat. „Hoffnung ist nicht Optimismus, sie ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.“, so der tschechische Menschenrechtler Vaclav Havel. In diesem Zusammenhang kommt es darauf an, dass man auch in dem vermeintlich Sinnlosen, der enttäuschten Hoffnung, einen Sinn findet. Sinn gibt meinem Leben eine Ausrichtung, einen Inhalt, eine Herausforderung. Auf diese Weise ist es möglich, auch dann zufrieden sein zu können, wenn die Wünsche nicht erfüllt werden.

Hoffen ist ein Vertrauen auf die eigene innere Stärke, wenn es darum geht, an den Widrigkeiten nicht zu zerbrechen. Denn bei Licht betrachtet wendet man seine Hoffnung nicht auf irgendwelche äußeren Kräfte, sondern auf die eigenen Fertigkeiten bei der Bewältigung der bedrückenden Situation.

In dieser Form der Hoffnung enttäuscht zu werden, hätte schon eine ganz andere Qualität.

Klaus Preiß



[zurück zum Inhalt](#)

# „Ich habe einen Traum ...“

von Klaus Preiß

„I have a dream.“

Dieser legendäre Satz des amerikanischen Bürgerrechtlers Martin Luther King kann die Natur der Hoffnung kaum besser zum Ausdruck bringen. Als 1963 diese Worte in einer Rede auf einer Großdemonstration in Washington D.C. fielen, waren die Vorstellungen über eine bessere, gerechtere Welt

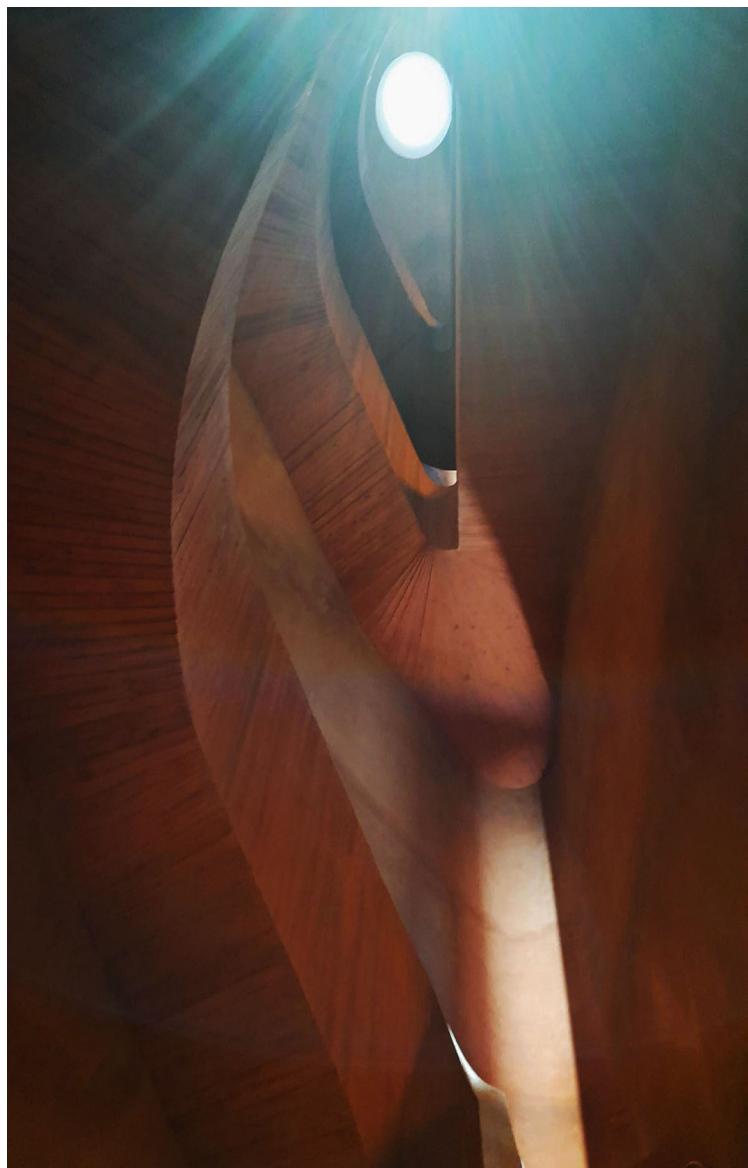
wirklich nur getragen von großer Hoffnung, noch weit entfernt von einer Verwirklichung.

Hoffnung soll in die Wirklichkeit umgesetzt werden, wie weit auch immer sie davon entfernt sein mag. Die Hoffnung ist der den Menschen leitende individuelle Antrieb, ebenso wie das Wissen um die Möglichkeit, ein besseres Leben führen zu können, frei von Begrenzung, Ungerechtigkeit und Entfremdung. Dafür muss sich der Mensch seiner Möglichkeiten bewusst werden, um diese utopischen Ziele dann schließlich anstreben zu können.

Traum kann hier verstanden werden als Tagtraum. Er kann sich ausdrücken in vernunftbezogenem Planen. Insofern hat er eine in die Zukunft gerichtete, vorgreifende Wirkung. In dem Maße, wie der Tagtraum vom Tagträumer kontrolliert wird, zeigt sich, dass dieser sich seiner Gestaltungsfreiheit durchaus bewusst ist. Er sieht sich selbst in der Lage, die Welt zu verbessern und eine Vorausschau auf die angestrebte Zielsituation zu unternehmen. Das heißt, dass die sich im Tagtraum einstellenden Vorstellungen und Wünsche ein klar umrissenes Ziel beinhalten, das möglicherweise utopisch ist, also noch weit entfernt von einer Verwirklichung steht. Ganz sicher aber ist es inhaltlich genau bestimmt. Als ein vernunftgesteuertes Vorgehen muss es ggf. korrigiert werden, um dann verwirklicht werden zu können. Beflügelt wird dieses Bestreben von der Gewissheit, dass man nicht alleine ist mit diesem Traum. Eine solche „kollektive Hoffnung“ kann eine enorme Kraft freisetzen.

Hoffnung ist demnach die Überzeugung, das Richtige zu wollen. Ob eine Hoffnung eine Utopie, ein schöner Tagtraum bleibt, hängt in besonderem Maße ab von der umgebenden Situation, auf die sie gerade trifft, und von den weiteren Entwicklungen, an denen die Erfüllung von Hoffnung feststellbar wird. In einer sozialen Utopie, die von unzähligen Mitstreitern geteilt wird, werden diese äußereren Einflüsse besonders deutlich. Viele Träume von einer besseren, gerechteren Welt erleiden in ihrer Umsetzung Rückschläge und stoßen auf kaum zu überwindende Grenzen. Es liegt jedoch nicht in der Natur der Hoffnung, sich davon beeindrucken zu lassen.

Ist vielleicht die Erreichung der Klimaziele eine solche Utopie?



Klaus Preiß

[zurück zum Inhalt](#)

## Buchtipps von Hans-Michael Zons

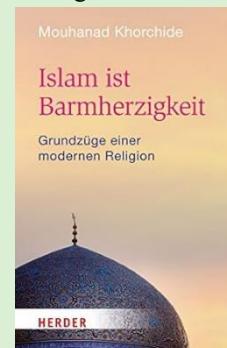
Bei der letzten Redaktionskonferenz wurde ich gefragt, ob es nicht etwas Positives zum Islam zu sagen gäbe, meine bisherigen Rezensionen zeichneten doch ein sehr „düsteres“ Bild. Anlass genug, um mich in der entsprechenden Literaturwelt umzusehen. So kam ich auf Mouhanad Khorchide, Professor für Islamische Religionspädagogik an der Uni Münster. Als Autor des Buches mit dem Titel

### □Islam ist Barmherzigkeit□

hat er sein persönliches Credo verfasst. Der Untertitel „Grundzüge einer modernen Religion“ machte mich neugierig. Und vorweg, die Auseinandersetzung mit dem Buch hat sich für mich gelohnt! Zugegeben, ohne Kenntnisse der islamischen Kultur, fällt es sicher schwer, ihm in einigen Bereichen folgen zu können, was nicht zuletzt an den Begriffen liegt, die nur selten in unserer Alltagssprache geläufig sind. Andererseits stellt er seine Beschreibungen und Erläuterungen im direkten Kontext zu den entsprechenden Suren des Korans, was gut ist.

Khorchide startet mit seinem persönlichen Lebensweg, dem Aufwachsen im streng islamischen Saudi-Arabien und dem Kulturschock als Student in Westeuropa. In der Folge stellt er sowohl das „Gottesbild“ im Islam als auch das „Menschenbild“ des Korans dar. Oft bleibt er in Fragen hängen, sodass der Leser sich eine eigene Meinung bilden kann oder soll. Hier merke ich, dass er eine deutliche Diskrepanz zu den Verhaltensweisen der sogenannten „Freitagsmuslime“ sieht. Der Himmel, also das Paradies, als auch die Hölle, beides im Koran häufig erwähnt, werden von vielen Imamen als Druck- und Machtinstrument archaischer Islamauslegung in den Moscheen benutzt. Khorchide dagegen verweist wieder und wieder auf die dem Gottesbild innewohnende Barmherzigkeit.

Viele Stellen des Korans sind für ihn Metaphern, die von orthodoxen Muslimen leider fehlgedeutet, aus heutiger Sicht aber „modern“ zu interpretieren seien. Der Koran besteht aus 114 Suren und 6666 Versen. Die buchstabentreue Exegese folgt aber den Realitäten auf der arabischen Halbinsel des 7. Jahrhundert und eben nicht der Gegenwart. Leider sind sich Muslime in ihren unterschiedlichen Religions- und Glaubensansichten weltweit völlig uneins, bis hin zur gegenseitigen Diffamierung und völligen Ablehnung des anderen.



Khorchide weist darauf hin, dass die „Person Muhammad“ im Koran unterschiedlich zu betrachten sei. Als „Gesandter“ Gottes verbreite er dessen grundlegende Barmherzigkeit, als „Prophet“ und besonders als „Staatsmann“ trage er menschliche Züge. Der Autor spricht hier zunächst von einer koranunabhängigen, also theologischen Aussage, und im zweiten Fall von einer koranabhängigen Interpretation im Sinne des 7. Jahrhunderts. Nur, wer macht schon diese Unterscheidungen? Führende Islamwissenschaftler und solche, die sich dafür halten, streiten bis heute noch heftig darüber. Die „Sharia“, die muslimische „Rechtsordnung“, sieht er weiten Teilen als rechtswidrig, ja sogar islamfeindlich an.

Khorchide beschreibt neben anderen Sachverhalten auch seine Sichtweise auf die Situation der Frauen und das Verhältnis Mann und Frau des Islam in unserer Lebenswelt. Seine Koransicht stößt offensichtlich auf den Unwillen erzkonservativer Muslime oder wird als Rechtfertigung eigenen „korankonformen“ Verhaltens begriffen. Er kritisiert, dass Koraninhalte missbräuchlich benutzt werden, um selbst terroristische Anschläge zu „legitimieren“.

Zum Ende beleuchtet er die koranimmanente Beziehung des Islam zu den monotheistischen Religionen des Judentums und Christentums. Anhand einiger Suren belegt der Autor, dass Gott einer freien Religionsausübung – egal welcher Form – nicht widerspricht. Entscheidend sei lediglich der Gedanke der Barmherzigkeit.

Khorchide bedauert, dass in der heutigen Zeit der Islam – auch unter Muslime – oft nur nach Äußerlichkeiten bewertet wird: Trägt die Frau ein Kopftuch? Geht auch jeder freitags in die Moschee? Ist der Bart auch lang genug? Mit welcher Hand wird gegessen? Geht es aber um zwischenmenschliche und soziale Beziehungen, stellt Khorchide fest, sind Ungerechtigkeit, Diskriminierung, Hochmut und Verletzung der Menschenwürde unter Muslime weit verbreitet. Ihnen hält er die Sure 18:103 entgegen: „...Das sind jene, deren Bemühungen im diesseitigen Leben verfehlt sind, während sie meinen, sie täten Gutes...“ Er wurde oft kritisiert, angefeindet und als Häretiker beschimpft. Folgt man Khorchides Koraninterpretation könnte der Islam „modern“ sein.

Prof. Mouhanad Khorchide steht unter Polizeischutz. Weshalb wohl?



## Zuversicht

RB, DU 2015

Zuversicht ist wunderbar,  
doch in Krisenzeiten rar.  
Zuversicht ist sehr bescheiden,  
wer sie findet ist zu beneiden.

Oft ist sie versteckt,  
von grauenvollen Vorstellungen bedeckt,  
verborgen  
von Kummer und Sorgen

Doch wir können sie finden,  
um unsere Ängste zu binden.  
Wir müssen gut hinschauen  
und fest darauf bauen:

In jeder Zeit gibt es Zuversicht,  
oft hat sie ein kindliches Gesicht.  
Oder sie wackelt und dackelt wie ein kleiner  
Hund,  
der mit dem Schwanz sagt: „Na und?“

Oder sie ist pubertär, findet alles fade  
und schreit: „Jetzt gerade!“

Auf jeden Fall ist Zuversicht kreativ  
und wendet sich mit Ideen und Farben gegen alten  
Miev.

Rheinländische Zuversicht ist unbefangen:  
„Es ist noch immer gut gegangen.“

Zuversicht lebt in einem kahlen Baum,  
man weiß wie grün er wird und glaubt es kaum.  
Auch ein Sommergoldhähnchen hat Zuversicht.  
Es fliegt in den Süden mit nur 6 gr. Körpergewicht.

Zuversicht hat keine Logik,  
eher profitiert sie von Komik.  
Die beste Zuversicht überhaupt  
ist die, die Fehler erlaubt.

Wir kennen auch die religiöse Zuversicht:  
Sehet die Vögel des Himmels, sie säen und ernten  
nicht,...

Zuversicht hat viele Verstecke,  
aber vielleicht wartet sie hinter der nächsten Ecke?

*von Rita Bracht-Jesperr*

[zurück zum Inhalt](#)

# Zuversicht braucht Orientierung

von Annemarie Möbs

Menschen meiner Generation hatten eine spannungsreiche unruhige Kinderzeit. Man fühlte, denn wissen konnte man es nicht, dass es so etwas wie ein Geheimnis gab. Vielfach wurden Gespräche, die Erwachsene miteinander führten beim Hinzukommen von Kindern unterbrochen. Ich habe es schon einmal erzählt, dass ich mit meinen Freunden(innen) auf der Straße gerufen habe: "Moskau erwache, Hitler verkrache." Als meine Eltern davon erfuhren, haben sie mit mir ein ernstes Gespräch geführt. Ob ich ihre tiefe Besorgnis erkannt habe, weiß ich nicht. Sie haben mir jedenfalls eindringlich verboten, an solchen Kundgebungen teilzunehmen. Selbst als Krieg herrschte und ich gerne Informationen gehabt hätte, wurde in meiner Gegenwart niemals über Politik

gesprochen. Ich war automatisch Mitglied der Jugendorganisation BDM. Für die Erwachsenen meiner Familie natürlich Anlass, in meiner Gegenwart nicht ihre Meinung zum System zu äußern. So habe ich unter dem Einfluss der öffentlichen Meinung alle Beschwerden, die der Krieg mit sich brachte, mit Zuversicht getragen. Ich war überzeugt, dass Deutschland den Krieg gewinnen wird, habe für die Kinder der Soldaten Holzspielzeug gebastelt, aus Wollresten Decken gestrickt und bei Straßensammelungen mitgewirkt. Mit maßlosem Entsetzen musste ich am Ende erkennen, dass ich einem verbrecherischen System gedient habe. Ich habe auch erkannt, dass man junge Menschen mit Parolen verführen kann.

## Was helfen kann:

über Liebe reden,  
sich Liebe erlauben,  
an die Liebe glauben

Liebe kann man nicht argumentieren.  
Es gibt sie auch bei Tieren.

Sie ist nicht zu verstehen  
kann Liebe überhaupt wieder gehen?

*von Rita Bracht-Jesper*



Patient, Forensik Marsberg, 2005

## Geistesblitz

Die Hoffnung ist der Schleppdampfer des Lebens.

*Autor unbekannt.*

[zurück zum Inhalt](#)

Ernährung bei Krebstherapie

Ratgeber lotst zu mehr Lebensqualität

Etwa 500.000 Menschen erhalten jedes Jahr die Diagnose Krebs. Gerade rund um das Thema Ernährung gibt es dann oft Unsicherheiten: Was darf man noch essen? Gibt es besonders geeignete Lebensmittel, die eine Genesung unterstützen können? Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Krebs?“ der Verbraucherzentrale ist ein hilfreicher Begleiter während der Behandlung und zeigt Wege, wie sich die Lebensqualität durch eine abgestimmte Ernährung verbessern kann. Auch mögliche Nebenwirkungen der Krankheit und Behandlung lassen sich dadurch lindern.

Das Buch liefert verständlich jede Menge Hintergrundwissen, um die Krankheit besser zu verstehen. Wie verändert die Krebserkrankung die Körperfunktionen? Was passiert während der Therapie?

Welche sogenannten Krebsdiäten sind wirkungslos, welche vielleicht sogar gefährlich? Das Buch stellt eher fettreiche und kohlenhydratarme Ernährungsweisen wie die ketogene Diät sowie die metabolisch adaptierte Ernährung vor. Auch wird erläutert, welche Bedeutung Sport und Bewegung als Unterstützung für Körper und Seele haben.

Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und begleitet seit mehr als zwanzig Jahren Krebspatienten. Ihre Empfehlungen wurden in langjähriger Zusammenarbeit zwischen Betroffenen und Fachleuten erfolgreich erprobt.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Krebs? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 224 Seiten, kostet 19,90 Euro und ist in der Beratungsstelle Dinslaken erhältlich. Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555.

Rückstrahler am Fahrrad	Vorname der Autorin Blyton	Muse des Lustspiels	10	zu den Akten (ad ...)	Samtgewebe	ein Börsenspekulant	Depotfläche	englische Grafschaft
►			6			Zaren-erlass		5
Titelfigur bei Kleist		ring-förmige Koralleninsel	4			drahtlos kommunizieren	Abk.: Gummi	14
►	11			Fluss im ‚Heiligen Land‘	Faltblatt (engl.)			2
Heilpflanze, Blau-stern		ehemaliger Bach in Berlin		Ausruf des Jubels		12	Bergstock der Albula-Alpen	
altes Reich in Mittel-amerika	Beruf im Gesundheitswesen				3		Tallandschaft in Nord-Pakistan	
►	8		lateinisch: Kunst			englisch: Biene	Rufname von Filmstar Stallone	
►		13	Flächenmaß	chem. Zeichen für Nickel		sagenhafter Dänenkönig		1
chin. Mongolen-dynastie	span. Inselgruppe (Kw.)				9		Greifvogelfütterung	
Symbolen für den Lebensbund		7					Männerkosenname	
raetselstunde.com								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14				

[zurück zum Inhalt](#)

# LZ

# LebensZeit

Ausgabe 4/2024

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



## Schwerpunktthema: Wertschätzung

Seniorenbüro  
Wilhelm-Lantermann-Str. 65  
Eingang Stadthaus

E-Mail:  
[lebenszeit-dinslaken@web.de](mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de)  
Tel.: 02064 66549

Zum WhatsApp-  
Kanal





Liebe Leserinnen, liebe Leser

geht es Ihnen momentan auch so wie mir? In letzter Zeit frage ich mich so manches Mal: Wo ist nur die Zeit geblieben? Sie scheint zu rennen. Was ist nicht alles in den letzten Monaten passiert? Auf meinen morgendlichen Spaziergängen mit dem Hund kommen mir so allerlei Gedanken in den Sinn und lasse viele Ereignisse Revue passieren: Mal ganz abgesehen von den kriegerischen Auseinandersetzungen in der Ukraine und im Nahen Osten, von den sportlichen Großveranstaltungen bis hin zur Fußballweltmeisterschaft in Deutschland fanden zunehmend Berichte über aggressives Verhalten einiger Mitmenschen gegenüber Sanitätern, Feuerwehrleuten oder Hilfspersonal in Ambulanz und zunehmend auch in Praxen den Weg in die Schlagzeilen unserer Tageszeitungen.

Ich fragte mich: „Was mag nur in diesen Menschen vorgegangen sein? Warum verhalten sie sich nur so?“ Immer wieder suchte ich nach Erklärungen. Könnte vielleicht auch mangelnde Wertschätzung ein Grund für derartiges Verhalten sein?

Aber was ist Wertschätzung, was verstehen wir unter dem Begriff?

Laut Wikipedia bezeichnet der Begriff „Wertschätzung“ die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf einer inneren allgemeinen Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Für mich zeugen Wertschätzung und Anerkennung von Respekt, von Achtsamkeit und Interesse an meinen Mitmenschen. Sie ist verbunden mit Wohlwollen und drückt sich in Zugewandtheit, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit aus. Sie kann motivieren, beflügeln und helfen, die Bindung untereinander und vor allen Dingen das Selbstwertgefühl zu stärken. Ich kann mir gut vorstellen, dass jeder Mensch im Streben nach Unabhängigkeit und Eigenverantwortlichkeit gefallen möchte. Es sollte uns doch eigentlich nicht allzu schwerfallen, unseren Mitmenschen Wertschätzung, die sich in Gesten, Worten oder auch Blicken ausdrücken kann, zu vermitteln.

Lassen Sie sich, liebe Leserinnen, liebe Leser von den Artikeln dieses Heftes zum Thema „Wertschätzung“ ganz einfach einmal inspirieren oder, noch besser: Bringen auch Sie Ihren Nächsten noch mehr Wertschätzung und Anerkennung entgegen als Sie es ohnehin schon tun. Glauben Sie mir, es lohnt sich, denn nicht nur Ihr Mitmensch freut sich darüber, nein, auch Ihnen wird im Gegenzug viel zurückgegeben werden, vor allen Dingen: Dankbarkeit.

Das Miteinander könnte doch so einfach sein.....

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich  
Ihre

*Annette Traug*

# Inhalt

## Schwerpunktthema

### Wertschätzung

Eine lyrische Annäherung.

Seite 8

### Wertschätzung als Game-Changer

Auch wenn sie schwierig ist.

Seite 14

### Wer lernt schon gern Latein?

Persönlichkeit und Lernen.

Seite 15

### Diese Affen!

Ein Besuch im Zoom-Erlebniszoo.

Seite 16

### Einfach nur zuhören und zuhören draußen.

Wenn es so einfñch wäre.

Seite 20-21

### Warmer Dusche

Erfahrungen mit Wertschätzung

Seite 22

### Wie Wertschätzung entstehen kann.

Ein literarisches Beispiel.

Seite 24

### Gegenseitig

Eine lyrische Annäherung

Seite 22

## Berichte

### Geduld und Zuversicht helfen

Ein Neuanfang..

Seite 7

### Die gute alte Erde

Lyrische Annäherungen

Seite 9

### Schöne neue Einkaufswelt

Tante Emma ade?

Seite 25

### Augenblicke

Eine lyrische Annäherung\*

Seite 26

## Rubriken

### Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.

Freunde?

Seite 12-13

### Der Polizeipensionär rät:

Achtung: Geldwechselbetrug  
Seite 19

### Buchtipps

von Michael Zons

Seite 23

### Buchtipps

von Andrea Keferstein  
Seite 25

### Rätsel



[zurück zur Jahresübersicht](#)

# **In welcher Welt leben wir, dass wir Menschen nur noch digital anstupsen, um Aufmerksamkeit zu erregen, anstatt jemanden real zu umarmen, um Wertschätzung zu verschenken?!**

© Steffen Kirchner (\*1981), Profisport Mentalcoach, heute Buchautor, Motivationsexperte und Topspeaker in der Wirtschaft

## **Impressum**

Ausgabe	4/2024
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 Andrea Keferstein 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	<a href="mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de">lebenszeit-dinslaken@web.de</a>

[zurück zum Inhalt](#)

## Wertschätzung

Im Schätzen war ich immer schlecht,  
Ich fühlte mich selbst ungerecht.  
Wenn, weil's gewünscht, ich es mal wagte,  
Mit meiner Prognose stets krass versagte.

Doch einen WERT zu schätzen, wie sagt,  
Voll Zweifel hab' ich mich gefragt:  
Einen WERT? Worin ist er zu finden, zu ersehen?  
Wie wird er sich zeigen? Wie ist es zu verstehen?

Hat nicht ein Jedes seinen WERT?  
Mensch oder Sach', wie wird's geehrt?  
Die Dinge werden in Mammon benannt.  
Der Mensch ist damit nicht verwandt.

Der WERT liegt tief in seinem Wesen,  
Ihn einzuschätzen, wer kann ihn lesen?  
Erblickt ein Menschlein Erdenlicht  
Sein WERT bleibt bis zum Todgesicht.

WERT zeigt sich mit Achtung, auch Respekt,  
Moral und Anstand als besonderen Aspekt.  
Ethik wie Sitte als menschliche Norm,  
Macht Wertschätzung aus, lebenskonform.

Dem Ganzen wohnt inne, was WÜRDE genannt,  
In unsrem Land weit vorn ist's bekannt.  
Der Satz geschrieben, klar und nicht spaltbar:  
„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Es ist der Mensch, der uns all` umgibt,  
Mal wird er verachtet, mal innig geliebt.  
Er ist und er bleibt trotz rastlosen Gewimmels,  
Von Vielen geachtet als Geschöpf des Himmels.

So denke ein jeder im Leben daran,  
Ob sehr weit weg oder nebenan.  
All` den Menschen auf unserem Erdplaneten,  
Mit Wertschätzung und WÜRDE zu begegnen.

HMZ Juli 2024

[zurück zum Inhalt](#)

# Geduld und Zuversicht helfen

von Annemarie Möbs

Das geliebte Zuhause verlassen zu müssen, machte uns alle traurig. Es hatte sich so gut leben lassen in der gewohnten Umgebung inmitten der schönen Landschaft. Freunde, Gewohnheiten, Annehmlichkeiten, Sicherheit im Alltag ließen wir zurück, um in einer anderen Umgebung ein verändertes Leben zu beginnen. Für uns Erwachsene war dieser Schritt aus beruflichen Gründen notwendig geworden. Die Kinder mussten diesen schmerzlichen Einschnitt mittragen. Eins der Kinder war von diesem Abschied ganz tief betroffen. Als wir an unserem neuen Haus angekommen waren, fragte mein Mann das Kind: "Kleines, was hast du denn da in deiner Hand?" Eine Kastanie vom Baum in unserem Garten hatte es mitgenommen und ganz fest in der kleinen Hand bewahrt. Bevor wir uns im Haus an die Arbeit machten, vergruben die beiden die Kastanie mitten im Rasen und schütteten viel Wasser hinz. Wir alle hatten uns vorgenommen, das Bäumchen, wenn es denn den Rasen durchbrechen würde, mit

Geduld und Zuversicht zu pflegen. Es gab viel zu tun, um in Dinslaken heimisch zu werden. Die vordringlichste Aufgabe war es, für die Kinder die geeignete Schule zu finden. Das war nicht so ganz leicht, weil es noch Konfessionsschulen gab und das jüngste der Kinder noch Grundschulkind war. Wir machten einen Antrittsbesuch bei den unmittelbaren Nachbarn - es war damals noch üblich. Eine gewisse Skepsis war zu spüren. Alle in unserem Umfeld wohnenden Familien waren über lange Zeit miteinander verbunden, vor allem durch die beruflichen Kontakte der Männer. Sie waren überwiegend Mitarbeiter der Zeche Walsum. Die Kinder schafften es, dass man sich einander zuwandte. Im Laufe der Zeit gehörten wir zu der Gemeinschaft. In unserem allmählich schön gewordenen Garten wuchs der Kastanienbaum unaufhaltsam in die Höhe und spendet Schatten und trägt Früchte, die uns immer wieder verzaubern und ein wenig an die Vergangenheit erinnern.

## Die gute alte Erde

Wir sollten die gute alte Erde endlich wertschätzen und nicht länger sträflich unterschätzen.

Wir glaubten, wir seien auserkoren,  
zu immer Größerem geboren.

In Gedichten und Liedern ihre Romantik beschworen,  
doch nicht aufgehört nach Öl zu bohren

Die Hände voller Russ,  
erahnen wir nun einen apokalyptischen Schluss.

Wir könnten regelrecht verbrennen  
und nichts wäre wiederzuerkennen.

Wir haben alles von ihr gekriegt.  
Aber wir haben nicht gesiegt.

Aber die Erde wird nicht untergehen.  
Ohne uns wird sie wieder bessere Zeiten sehen.

Rita Bracht-Jesper im Juli 2024



[zurück zum Inhalt](#)

# PFLEGE BERATUNG



**Informationen zu  
Hilfsangeboten!**

**Trägerunabhängig  
und kostenlos!**

**Vertrauliche  
Beratung!**



**[www.dinslaken.de](http://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 selbständiges 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 und mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr.

**Ihre Ansprechpartnerin ist:**

Sarah Köster, Tel-Nr. 66596

Melanie Segerath, Tel-Nr. 66549

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](#)

# Kolumne. Auf der Bank unter meinem Küchenfenster:Freunde?

von Axel Emmrich



Ich habe ihn schon seit Studentagen zum Freund, bin der Pate seines Sohnes, und wir haben uns unterstützt auch in trüben Tagen. Neulich meldete er sich kurz per WhatsApp. „Wie wär's mal wieder mit nem Kaltgetränk“.

Obwohl mein Urlaub nah ist, spürte ich, dass hinter seiner Anfrage ein gewisser Druck steckt und ich ihn nicht erst im September einladen kann. So kam er gestern zu mir. Wir setzten uns mit einem eiskalten alkoholfreien Weizenbier in die Abendsonne. Recht zügig begann er mir von seinem 2. Freund zu erzählen. Davon wie er ihm aus wirtschaftlich misslicher Lage einst geholfen hatte, in dem er dem anderen auf seinen eigenen Namen einst ein Konto bei einer Bank eingerichtet hatte, wie er zu seiner eigenen Sicherheit das Konto mit einem Überziehungskredit von 0,0 Euro versehen und dass der andere Freund, ich nenne ihn hier einfach „Willi“, dieses Konto dann mit jedem vom Mund abgesparten Cent über

lange Zeit langsam aufgefüllt hatte. „Du weißt“, fragte mich mein Freund, „dass Willi dann vor einigen Wochen seine Partnerin beerdigen musste und er dann ohne Wohnung dastand, weil die Wohnung von seiner Partnerin gemietet war?“ Ich nickte nur zur Bestätigung. „Hab ich dir dann erzählt, welche Konsequenz er aus seiner drohenden Wohnungslosigkeit zog?“ Ich schüttelte den Kopf und so hörte ich den Rest der Geschichte. Willi hatte über die Jahre doch ein kleines Sümmchen auf dem für ihn eingerichteten Konto angespart, von dem er sich nun einen 40 Jahre alten Kleinbus anschaffte und verkündete, damit nun durch Afrika zu fahren. Seine kleine Rente würde ihm dort zu einem auskömmlichen Leben genügen. So brach Willi tatsächlich auf in einen neuen Lebensabschnitt in Nordafrika. Er hatte seine kleine Rente zum Leben und für Unvorhergesehenes immer noch ein kleines Restsümmchen auf dem für ihn eingerichteten Konto.

Dann zeigte mir mein Freund das Schreiben der Sparkasse, in dem er selbst aufgefordert wurde, nun unverzüglich das Minussaldo von ca. 4000,- auszugleichen.

Willi hatte die Vollmacht für das Konto benutzt, sich eine Kreditkarte dafür ausstellen zu lassen und diese Karte dann mit einem Kreditrahmen von 6000,- versehen. So konnte das Überziehungsverbot des Basiskontos damit kurzfristig ausgehebelt werden.

Mein Freund neben mir fiel aus allen Wolken, als er sah, dass er nun für seinen Freund Willi und dessen Schulden in Haftung genommen wurde.

Nun redete er von Willi als seinem In- Anführungszeichen-Freund.

Die Kreditkarte ist gesperrt, das Konto aufgelöst, Willi ohne Mittel im fernen Tunesien und mein Freund um ein paar Tausend Euro und eine langjährige Freundschaft ärmer.

„Weißt du, wenn Willi mir gegenüber offen gewesen wäre, sicher hätte ich versucht, ihm zu helfen, aus welcher Notlage auch immer. Aber so wie sich mir die Dinge heute darstellen, sieht manches nach Berechnung aus.“

Als ich meinen Freund aber frage, wie er sich den Fortgang des „Falls“ weiter vorstelle, wird mir

[zurück zum Inhalt](#)

schnell klar, dass er Willi und sein Tun immer noch behandelt, als sei er ein Freund. Er wolle ihn endlich zum Reden bringen.

Es ist keineswegs so, dass mein Freund seinerseits wirtschaftlich auf Rosen gebettet ist. Mit seinen deutlich über 70 Jahren arbeitet er immer noch als Journalist in Teilzeit, weil er das Geld gut gebrauchen kann. Bei allem Kopfschütteln, das seine Erzählung bei mir auslöst, bin ich doch froh, ihn zum Freund zu haben.

**Jeder Mensch braucht eine Aufgabe, die ihm Struktur, Zugehörigkeit und Wertschätzung gibt.**

© Helmut Glaßl (\*1950)

## Wertschätzung als Game-Changer

*Von Andrea Keferstein*

Ich komme aus einer großen Familie. Wir waren ursprünglich acht Geschwister, geboren zwischen 1943 und 1957. Einer von uns ist schon im Alter von drei Jahren gestorben. Wir anderen leben verstreut in Norddeutschland – in Berlin, Hamburg, Hildesheim, Göttingen, Hilden und Hünxe. In den letzten Jahrzehnten haben wir uns immer bei Familienfesten getroffen – Hochzeiten, runden Geburtstagen, Konfirmationen unserer Kinder – und dann auch leider bei den Beerdigungen unserer Eltern und zweier unserer Schwestern.

Nach dem Tod der zweiten Schwester Anfang 2015 haben wir dann beschlossen, uns regelmäßig einmal im Jahr an einem verlängerten Wochenende im Mai zu treffen – der Reihe nach bei jedem von uns. Das ist inzwischen zu einer Tradition geworden! Natürlich kennen wir uns ein Leben lang, sind vertraut mit den Macken und Schwächen des anderen genauso wie mit seinen Interessen und Stärken und haben jedes Mal viel Spaß miteinander bei angeregten Gesprächen, Frotzeleien und dem Austauschen von Erinnerungen.

Aber dann kam Corona!!!

Mit Erschrecken und Fassungslosigkeit musste ich feststellen, dass einer meiner Brüder zum Corona-leugner und zu einem entschiedenen Gegner der angeordneten Coronamaßnahmen wurde! Ungläubig und zutiefst betroffen merkte ich, dass mein Bruder mir fremd wurde, wenn er aggressiv und verächtlich die Coronaimpfungen als schädlich, gefährlich

und unwirksam bezeichnete und Politiker, Pharmaindustrie und Ärzte verdächtigte, unter einer Decke zu stecken und nur auf ihren Profit aus zu sein! Von mir geäußerte Gegenargumente und sachliche Erklärungen, Hinweise auf wissenschaftliche Artikel wurden als Täuschungen, unbewiesener Quatsch abgetan.

Ich spürte bei mir wachsenden Ärger, Wut und Ablehnung und hörte bei den Telefongesprächen mit meinen anderen Geschwistern das gleiche Unverständnis, die gleiche Ablehnung!

Das nächste Geschwistertreffen bei mir stand an. Mir war klar, wenn dieses Thema auf den Tisch käme, würde die Gefahr eines dauerhaften Zerwürfnisses zwischen uns drohen!

In einer solchen Situation, wo gravierende Meinungsverschiedenheiten bestehen, gepaart mit Aggression, Unverständnis und dem absoluten Gefühl, im Recht zu sein, besteht das Risiko, dass man den anderen nicht mehr als menschliches Gegenüber mit einer anderen Meinung wahrnimmt, sondern als Feind! Man verliert/vergisst die grundsätzliche Wertschätzung für den anderen, greift ihn verbal persönlich an und achtet nicht mehr darauf, ob man ihn verletzt! So sind in den Jahren der Coronapandemie leider viele Freundschaften und familiäre Beziehungen zerbrochen!

Um diese Gefahr eines fundamentalen Konfliktes zwischen uns Geschwistern zu verhindern, stellte

[zurück zum Inhalt](#)

ich eine ganz klare Bedingung für das Treffen in meinem Hause, die ich allen Geschwistern zwei Wochen vorher mitteilte: Das Thema Corona wird in den drei Tagen unseres Beisammenseins in Hünxe nicht angesprochen! Jeder musste sich am Morgen unseres Treffens testen lassen und den Testnachweis mitbringen (was der betreffende Bruder, der natürlich nicht geimpft war, zwar als unnötig und Zumutung empfand, aber zähneknirschend akzeptierte). Wir hatten dann ein fröhliches, intensives Zusammensein, sind gewandert, haben bei herrlichem

Wetter im Garten gesessen und abends gegrillt und bis spät in die Nacht erzählt. Es war schön. Aber es war nicht so vertraut und ungezwungen wie sonst – es war ein Elefant im Raum!

Mir ist im Nachhinein erschreckend klar geworden, wie schnell man sich bei fundamentalen Meinungsverschiedenheiten (wie z.B. rechtes Gedankengut, Migrationsfrage, Corona etc.) in der Diskussion mit einem Andersdenkenden innerlich

verschließt. Man will dem Anderen beweisen, dass er Unrecht hat, dass seine Aussage/Einstellung falsch ist. Jeder bringt seine Argumente mit Nachdruck vor, man hört dem anderen gar nicht mehr zu, die Stimmung wird aggressiver. Der andere wird vom geachteten Gegenüber zum Gegner! So entwickeln sich zunehmend wütende und hasserfüllte Auseinandersetzungen, die leider oft in einem Bruch der Beziehungen oder sogar in Prügeleien enden.

Jeder von uns sollte versuchen, die grundsätzliche Wertschätzung des anderen Menschen als Person nicht aus den Augen zu verlieren, selbst wenn man sich noch so sehr über sein Verhalten ärgert. Das gilt sowohl für den politischen Diskurs als auch für Corona-Diskussionen oder persönliche Streitigkeiten. Man kann den anderen spüren lassen, dass man ihn nicht ablehnt, sondern dass man seine Meinung, seine Argumentation nicht akzeptieren kann! Man sollte sich in jeder Diskussion immer bewusst bleiben, dass man eine Meinungsverschiedenheit hat, keine Feindschaft!

## Wer lernt schon gern Latein?

von Annemarie Möbs

Die wirren Verhältnisse nach dem Krieg brachten es mit sich, dass ich in einer Nacht -und Nebel-Aktion Latein lernen musste, wenn ich denn Abitur machen wollte. Im privaten Umfeld fand ich Hilfe. Ein NS-belasteter und deshalb außer „Betrieb“-Verwandter schuf mir Grundkenntnisse in Latein. Mit diesen Vorgaben konnte ich 1945 in Wetzlar die Oberorschule besuchen und hatte noch 2 Jahre bis zum Abitur. Es ist schwer zu vermitteln, mit welchem unterschiedlichen Rüstzeug wir jungen Menschen begannen, unsere Zukunft zu gestalten. In meiner Klasse hatten sich Schülerinnen aus 4 verschiedenen Bundesländern zusammengefunden. Das ist deshalb erwähnenswert, weil wir alle sehr unterschiedlichen Kenntnisstand in fast allen Fächern hatten. Für die noch zur Verfügung stehenden Lehrer eine große Herausforderung. Unser Lateinlehrer war nicht mehr jung und überhaupt nicht attraktiv und dennoch gelang es ihm, uns Mädchen im Alter von 17, 18, 19 Jahren das Fach Latein nahe zu bringen und

ihn total zu akzeptieren. Er liebte die Sprache und vermochte es, ein solches Empfinden in den meisten von uns zu wecken. Mit Geduld und Freundlichkeit brachte er es fertig, in uns das Verlangen zu entwickeln, Zugang zu der Sprache zu finden. Diese Erfahrung war prägend für mich in meinem Verhalten Menschen gegenüber. Es ist die Persönlichkeit, die Bereitschaft und Zuwendung bewirkt, und es sind nicht die Äußerlichkeiten. Sehr lange ist es her und wirkt noch heute.

**Wertschätzung, die man einfordern muss, ist keine.**

© Carsten Kirschner (\*1971), Kommunikationstrainer für Service-, Verkauf- und Be schwerdemanagement

[zurück zum Inhalt](#)

# Diese Affen

## Ein Besuch im Zoom-Erlebniszoo, Gelsenkirchen

Bei Jane Goodall, britische Schimpansen Forscherin, las ich einmal, dass Schimpansen, die uns Menschen am nächststehende Art sind. Ihr Erbgut stimmt mit dem unseren zu 98,6 % überein. Und auch ihr Verhalten ähnele sehr im Guten wie im Bösen unserem eigenen. So zeigten Schimpansen intensiv Zuneigung, Fürsorge aber auch Aggression bis zum Mord an fremden Artgenossen.

Mit diesen Vorinformationen versehen, machte ich mich auf nach Gelsenkirchen in den Zoom Erlebnis Zoo.

Um es vorweg zu schreiben: Es wurde für mich ein wunderbarer, erlebnisreicher Nachmittag. 2 Stunden verbrachte ich bei unseren nächsten Verwandten im Tierreich.

Sie waren draußen, in einem schönen, weitläufigen Außengehege. Im Innenbereich hatte ich mich zuvor an einer Schautafel über die gehaltenen Affen-Damen und Herren informiert. Die Gruppe wurde zusammengestellt aus Tieren verschiedener Zoos, die in die bestehende Gruppe integriert werden konnten. Auch eigene Nachzucht gelang. Das Alter der Schimpansen reicht vom Baby bis zur Greisin.

Da steh ich nun am Rande eines Wassergrabens, der mich von den Affen trennt. Drähte am Gehege seitigen Ufer sollen offenbar verhindern, dass der ein oder andere ins Nass steigt.... und dort ertrinkt? Mich durchzuckte die Frage, ob Schimpansen schwimmen können. Ich weiß es nicht. Schnell bemühe ich ChatGPT, eine App auf meinem Smartphone. Nein, in der Regel können sie das nicht. So die Auskunft. Die Drähte sind also eher zum Schutz der Tiere gespannt, denn zur Sicherung eines Ausbruchsversuchs. Durch den Graben wird dem Besucher wie den Tieren aber ein optisch niederschwelliger Zugang zueinander ermöglicht.

Schon nach kurzer Zeit entsteht bei mir die Frage: wer beobachtet hier eigentlich wen? Ruhig sitzt ein junger, kräftiger Affe vor mir und schaut mich an. Ich versuche sein Minenspiel zu lesen, fühle mich aber dazu kaum in der Lage. Meine Interpretation ist frei jeglicher Erfahrung. Irgendwann erhebt er sich und will offenbar im Wassergraben trinken. Mit der linken Hand holt er sich einen Schluck. Offenbar hat ihm das geschmeckt. Er wendet sich kurz ab, holt zu meiner Überraschung eine „Shell“-Muschel aus dem Gras und benutzt sie nun als Becher. Er scheint dabei mit sich zufrieden, schaut mich kurz an und zeigt mir dann seine „genia-

le Erfindung“, in dem der die Muschel zunächst gut sichtbar hoch hält und dann genüsslich den Vorgang wiederholt. Wartet er tatsächlich darauf, dass ich ihm irgendwie Beifall. zolle? Mir fällt keine für ihn verstehbare Reaktion ein. So lasse ich ihn. „Tut mir leid“, denke ich bei mir und wende meinen Blick zu einem Tier, das im Schatten hinter einem Felsen liegt. Er liegt auf dem Rücken, rekelt sich im Gras. Hin und wieder scheint er sich an verschiedenen Körperstellen zu kraulen. Alles Tun scheint mir auszudrücken, dass er diesen Augenblick genießt. Und kaum denke ich „Augenblick“, steht die Frage hinter meiner Stirn: Haben Schimpansen ein Zeitgefühl? Wieder bemühe ich mein Smartphone: Und ja, tatsächlich, so bestätigt das Programm, haben Schimpansen diese Fähigkeit. Der Werkzeuggebrauch (die Muschel) ist ja ohne ein Mindestmaß an zeitlicher Erinnerung von Objekt und Handlungsabläufen kaum denkbar. Darauf hätte ich auch selbst kommen können, ohne das Smartphone zu bemühen. Doch mir bleibt an diesem Nachmittag kaum Zeit zu dieser selbtkritischen Betrachtung. Dem im Schatten sich fläzendem Affen nähert sich nun ein weiterer, hockt sich neben ihn und beginnt schon nach kurzer Zeit mit einer Art Körperpflege. Mir scheint es beginnt irgendwas zwischen Massage, lausen und streicheln. Seltsam berührt sehe ich dem Treiben eine Weile zu. Irgendwann verspüre ich einen gewissen Ärger über den Genießer in der Wiese. Er nimmt die gespendeten Handlungen einfach entgegen ohne jede Form der Erwiderung. Ich weiß nicht, ob das nur an meiner Zeit liegt, die ich an diesem Tag den Schimpansen widme und der Genießer irgendwann, wenn ich längst wieder woanders bin, nun den Streichler“ seinerseits massiert, oder ob das Gesehene eine Art Huldigung ist und also ein Machtgefälle zwischen den beiden darin zum Ausdruck kommt.

Und wieder antwortet mir ChatGPT:  
„Das Streicheln und Lausen (Grooming) unter Schimpansen ist hauptsächlich als Wertschätzungsgeste zu deuten. Es spielt eine wichtige Rolle in der sozialen Struktur und den Beziehungen innerhalb einer Gruppe. Grooming hilft, soziale Bindungen zu stärken, Vertrauen aufzubau-

[zurück zum Inhalt](#)

en und Spannungen zu reduzieren. Es dient nicht nur der Hygiene, sondern auch dem Wohlbefinden und der sozialen Kohäsion.

Obwohl Grooming in erster Linie als positive soziale Interaktion gesehen wird, kann es auch hierarchische Aspekte haben.

Insgesamt überwiegt jedoch die Funktion des Groomings als Ausdruck von Wertschätzung und sozialer Bindung.“

Vielleicht sollten wir doch alle mal wieder zu den Schimpansen? Wir könnten etwas von ihnen lernen. Ist nicht auch für uns das „Berührtsein“ durch einen anderen Menschen eine viel intensivere Erfahrung als dies je Worte allein ermöglichen? Schon das Hand-Geben, das in Corona-Zeit uns mehr und mehr abhanden kam, erst recht die Umarmung sind ja auch menschliche Ausdrucksformen solcher Wertschätzung. Tun wir, genießen wir sie wieder.

Plötzlich höre ich eine Männerstimme neben mir: „Würden sie mir bitte etwas Platz machen?“ Offenbar ein Tierpfleger mit einer großen Blechschüssel gefüllt mit Möhren und Äpfeln steht neben mir. Den Platz benötigt er zum Werfen des Futters. Dieses Schauspiel zieht nun einige zusätzliche Zuschauer an. Meist sind es Mütter mit ihren Kindern. Der Pfleger bemüht sich ersichtlich, beim Werfen jedes Tier zu bedenken. Einzelne sind offenbar begabte Handballer. Lässig ohne große Aufregung „pflücken“ sie das fliegende Futter aus der Luft. Ein paar Clevere vergeuden keine Zeit mit Fressen. Während andere sich sofort die Beute in den Mund schieben, legen diese „Kollegen“ das Erhaschte an einer Sammelstelle ab, um sich gleich wieder dem Fangen oder Aufsammeln zu widmen. Durch Winken versuchen sie auf sich aufmerksam zu machen. Frei nach dem menschlichen Gedanken: „Hier stehe ich. Wirf zu mir“.

Ich denke gerade: „O je, äffische Raffzähne“. Doch schon im nächsten Moment werde ich eines Besseren belehrt. Es nähert sich ein Jungtier, das offenbar noch nicht so recht fündig wurde. Und tatsächlich darf es sich an dem Futter-Schatz gütlich halten.

Die Kinder neben mir sind inzwischen in heller Aufregung. Sie kommentieren das Schauspiel und beginnen zu den Affen hinüber zu rufen: „Affe, Affe, halloooo, hier bin ich“. Einzelne beginnen dabei zu winken. Und tatsächlich erwidert der Schimpanse mit der Trinkbecher-Idee von vorhin das Winken. Oder war das Zufall?

Die Schüssel des Tierpflegers ist nun geleert. Die Fütterung ist beendet, die Zuschauer zerstreuen sich und auch für mich wird's Zeit zum Rückzug in meine gewohnte menschliche Gruppe. Wie distanziert wir doch im Vergleich sind.

**Wer sich selbst wertschätzen kann, ist in der Lage, diese Wertschätzung auch anderen zukommen zu lassen.**

© Oliver Groß (\*1959), Rhetor, Erzählphilosoph und Autor

Quelle: Groß, Einfach sagen. Kommunikation, die begeistert und bewegt, BusinessVillage 2016

# Feierliche Einweihung des Dinslakener Holz-Energiezentrums (DHE)

**Ministerin Mona Neubaur lobte die Stadtwerke Dinslaken als Mutmacher und Vorbilder für eine erfolgreiche Umsetzung der Klimaziele.**

Im Beisein von Mona Neubaur, Ministerin für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie sowie stellvertretende Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen, wurde Anfang September das Dinslakener Holz-Energiezentrum (DHE) an der Thyssenstraße eingeweiht. Die Anlage erzeugt klimaneutral Wärme für die FernwärmeverSORGUNG, an die in Dinslaken 60 Prozent der Privathaushalte und annähernd alle öffentlichen Gebäude angeschlossen sind sowie Strom, der den Bedarf von rund 28.000 Haushalten deckt. Das DHE ist somit ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur vollständigen Dekarbonisierung der Strom- und Wärmeerzeugung in Dinslaken und liefert einen wesentlichen Beitrag zum Erreichen der gesetzlich vorgegebenen Klimaziele im Rahmen der kommunalen Wärmeplanung. „Mutmacher“ nannte Mona Neubaur die Stadtwerke Dinslaken, denn das Projekt zeige, das Klimaschutz wirtschaftlich erfolgreich gestemmt werden könne: „Es ist ein gutes

Signal, das von hier aus an den Niederrhein geht. Sie sind ein Vorbild für andere“.

Im DHE wird Altholz der Kategorien A 1 bis A 3 thermisch verwertet. Es handelt sich um verarbeitetes Holz, das im Umkreis von 100 Kilometern anfällt und nicht weiter recycelt werden kann. Im DHE wird es als Energieträger genutzt. Und da bei der thermischen Verwertung nur das CO<sub>2</sub> freigesetzt wird, welches das Holz im Wachstumsprozess aufgenommen hat, ist der Verwertungsprozess klimaneutral. Überließe man das Altholz sich selbst, würde es verrotten und das CO<sub>2</sub> ebenfalls wieder in die Luft abgegeben.

Holz als Energieträger dient im DHE dazu, ebenso Wärme als auch Strom zu erzeugen. Beides dient der Versorgungssicherheit in der Stadt. Es ist sogar möglich, mit dem Strom aus dem DHE in Kombination mit einem neuen Batteriespeicher, den die Stadtwerke Dinslaken ebenfalls auf dem Gelände an der Thyssenstraße errichtet haben, weite Teile des Stadtgebiets autark zu versorgen, sollte es einmal zu einem landesweiten Blackout kommen.

Doch was genau geschieht in der Anlage? Das von darauf spezialisierten Unternehmen außerhalb von Dinslaken aufbereitete Altholz wird direkt vom LKW in den mit einer Absauganlage versehenen Bunker gegeben. Von dort bringt es die Krananlage auf einen der beiden beweglichen Vorschubroste, auf denen die thermische Verwertung geschieht. Die Feuerungswärmeleistung beträgt jeweils 50 MW. Damit wird das Wasser in zwei Kesseln zu Wasserdampf erhitzt. Mit diesem Wasserdampf werden sowohl zwei Turbinen angetrieben, deren Bewegungsenergie in Generatoren zu elektrischer Energie verwandelt wird, als auch in einem Heizkondensator das Wasser des Fernwärmekreislaufs erhitzt. So werden im DHE in einem Betriebsgang Strom und Wärme ohne weitere Aufwendung von Ressourcen in Kraft-Wärme-Kopplung erzeugt.

Der Wasserdampf hat nun seine thermische Energie abgegeben und wird wieder zu Wasser, das erneut zum Kessel geführt wird: Der Betrieb eines Heizkraftwerks ist ein beständiger Kreislauf.



[zurück zum Inhalt](#)



Der Polizeipensionär  
informiert ..... heute:

## Achtung! Geldwechselbetrug

1967 HMZ

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gleich zu Anfang eine Frage: „Welche Euro-Banknote wird am meisten gefälscht?“ Nun, es liegt auf der Hand, es sind die € 20,- und € 50,- Euro-Banknoten. Obwohl die Gesamtzahl der Geldfälschungen von Euro-Banknoten wegen des hohen Sicherheitsstandards ständig zurückgeht, haben diese Geldscheine einen Anteil von 70 %. Und nun zum Thema „Geldwechselbetrug“. Herr Geldfälscher, wie auch seine gewiefte Partnerin, müssen ja ihre in komplizierter Fälscherarbeit hergestellten „Blüten“ loswerden. Es ist in Geldinstituten nahezu unmöglich und in Geschäften ebenso, ihre „Scheine“ in echtes Geld zu verwandeln. Sie suchen sich einen neuen Kundenkreis: **UNS!** Es ist eine beliebte und erfolgversprechenden Betrugsmasche, die überwiegend auf Seniorinnen oder Senioren abzielt. Etwas ironisch wäre zu sagen: „Liebe Opfer! Herzlich willkommen als künftige (Falsch-)Geldwechsler!“

Nun sagen sie ja nicht: „Doch nicht bei mir! Nein, das passiert mir niemals!“ So dachten bereits Tausend andere Senioren und Seniorinnen. Als freundliche Menschen wechselten sie den einen oder anderen Geldschein und stellten erst später fest, dass sie einem Betrug aufgesessen waren. Leider können die Blüten mit der heutigen Technik dermaßen täuschend „echt“ produziert werden, dass ein flüchtiger Blick nicht reicht, die Fälschung zu erkennen. Und darauf bauen natürlich unsere liebenswerten Betrüger und Betrügerinnen, die nur eins wollen: **Unser ECHTES Geld!**

Die Masche ist uralt, aber derzeit aktueller denn je und läuft so:

Der Täter, häufig sind es auch zwei, suchen sich ihre Opfer genau aus. Sie sind perfekt in Menschenkenntnis und gehen meist treffsicher auf uns zu. Mit ausgesuchter Höflichkeit werden wir angesprochen und freundlich gebeten, den deutlich sichtbar vorgehaltenen falschen Geldschein zu wechseln. Man benötige dringend Kleingeld für die Parkuhr, den Fahrkartautomaten oder ähnlichem. Begründungen haben sie genug, um sanften Nachdruck zu verleihen. Und - zack - haben sie unser Helfersyndrom geweckt. Der vorgezeigte Geldschein macht ja einen korrekten Eindruck und - schwupppdiwupp – wandert Geld von einem zum anderen. Unser „neuer“, aber falscher € 50,- Schein verschwindet dann möglichst schnell in unser Portemonnaie – sicherheitshalber. Natürlich werden Tatzeiten gewählt, die eine andere Wechselmöglichkeit bei Banken oder in Geschäften möglichst ausschließen. Und es sollten auch nicht allzu viele andere Personen in der Nähe sein. Der Ort des Geschehens kann überall sein: In Fußgängerzonen, auf Parkplätzen, in Wohngebieten, in Einkaufszentren, auf Friedhöfen, in Krankenhäusern oder in Parkanlagen. Mich traf es übrigens vor der Haustüre, es klingelte gegen Abend und nachdem ich geöffnet hatte, wurde ich höflich begrüßt und dann um den Wechsel eines € 50,- Euro-Scheines gebeten. Falsche Adresse, falscher Partner in diesem Fall.



Die Polizei warnt ständig vor dieser altbekannten, jedoch immer wieder erfolgreich praktizierten Betrugsmasche. Beherzigen Sie Folgendes, damit sie nicht „Opfer“ werden:

- Auch wenn die Betrüger noch so freundlich sind, Sie müssen kein Geld wechseln!
- Ihr bester Eigenschutz: Sagen Sie auf die Wechselbitte hin klar und deutlich **NEIN!**
- Treten Sie sicher auf und entgegnen Sie, dass Sie **nicht** wechseln (können/wollen)!
- Zeigen Sie **niemals** Entgegenkommen! Holen Sie **nie** ihre Geldbörse hervor!
- Hilfsbereitschaft zum Geldwechsel gegenüber **Fremden** kann Dummheit sein!



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

DPoG Mannheim

# Einfach nur zuhören

von Klaus Preiß

Ja klar, machen wir doch tagtäglich. Immer, wenn wir uns unterhalten, hören wir zu. Aber bei näherem Hinsehen machen wir beim Zuhören zeitgleich auch noch ein paar andere Dinge. Das, was unser Gegenüber uns sagt, wird nicht einfach nur auf- und hingenommen. Wir neigen dazu, alles Gehörte sehr schnell zu deuten und zu bewerten. Um uns selbst zu schützen möchten wir uns von dem anderen ein Bild machen, um ihn einschätzen zu können. Sicherlich auch, weil wir in einem weiteren Gespräch kompetent antworten können wollen, um selbst ein gutes Bild beim anderen abzuliefern. Schon während mein Gegenüber spricht, finden Überlegungen statt, was ich daraus machen kann für eine gehaltvolle Fortsetzung des Gesprächs.

Das kann eine durchaus ehrenwerte Absicht sein, wenn dahinter das Bemühen steht, dem anderen einen guten Rat in einer bedrückenden Situation zu geben. Ein Ratschlag ist gut gemeint, beinhaltet aber immer auch den Anspruch, besser über die Situation des anderen Bescheid zu wissen als er selbst.

Was mein Gegenüber mir erzählt, höre ich durch den Filter meiner eigenen Erlebnisse und Erfahrungen, die ich irgendwann selbst in vergleichbaren Situationen hatte. Ich hatte dabei vielleicht eine Lösung gefunden und glaube nun, dass der andere in seiner ureigenen Situation damit etwas anfangen könnte. Ich höre also nicht einfach nur zu.

Wenn jemand diesem Anspruch gerecht werden möchte, stellen sich nun zwei Fragen.

**Warum ist es überhaupt erstrebenswert, einfach nur zuzuhören?**

und

**Wie kann ich das dann schaffen, wenn es tatsächlich nicht so einfach ist?**

Lösungsvorschläge können oft quittiert werden mit der Entgegnung: "Ach, du weißt ja gar nicht, wie

das ist". Und genau das stimmt auch zu 100%. Ich weiß nur, wie es mir selbst vermutlich gehen würde, habe aber nur wenig Einblick in die ganz persönliche Lage des anderen. Wenn ich dem anderen die Chance geben würde, ungefiltert durch meine Erwartungen bei mir anzukommen, wäre das die Grundlage für ein wirklich gutes Gespräch. Nur so kann der andere selbstwirksam seine Situation klären.

Diese Form des Zuhörens ist eine Frage der grundlegenden Einstellung, die ich zu meinem Gegenüber habe. Wenn ich in der Lage bin, dem anderen ohne Deutungen, Wertungen gegenüber zu stehen, kann ich ihn in Wertschätzung seiner Persönlichkeit vorbehaltlos wahrnehmen und behandeln, d.h. er kann sich mir offenbaren ohne die Befürchtung zu haben, taxiert zu werden. Dieser vorbehaltlose, wertschätzende Blick auf den Mitmenschen sollte zwar allgegenwärtig sein, zeigt hier aber in besonderem Maße.

Einfach nur zuhören heißt natürlich nicht, wie ein stummer Klotz daneben zu sitzen. Ich kann die Aussagen des anderen wertungsfrei einfach nur in anderen Sätzen noch mal wiedergeben. Ich kann auch bei gefühlsmäßigen Inhalten äußern, wie es mir selbst vielleicht dabei gegangen wäre, ohne zu unterstellen, dass es dem anderen genauso gehen sollte. Er kann bestätigen oder ablehnen, er hat die freie Wahl. Ich gestehe dem anderen grundsätzlich seine persönliche Sichtweise zu. Ich schätze ihn in seiner Persönlichkeit, in seinen Lebensentscheidungen, wert.

Auch wenn eine Handlungsweise noch so abwegig erscheinen mag: Der Mensch hat immer einen Grund, der ihn dazu bewegt, sich so und nicht anders zu verhalten. Das sollte ein wertschätzender Blick aushalten können.

**Die Eltern machen unwillkürlich aus dem Kinde etwas ihnen Ähnliches — sie nennen das „Erziehung“ —, keine Mutter zweifelt im Grunde ihres Herzens daran, am Kinde sich ein Eigentum geboren zu haben, kein Vater bestreitet sich das Recht, es seinen Begriffen und Wertschätzungen unterwerfen zu dürfen.**

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900), Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, Essayist, Lyriker und Schriftsteller

[zurück zum Inhalt](#)

# Zuhören draußen ?

von Klaus Preiß



Warum nicht? Für ein gutes Gespräch ist überall Platz. Wo könnte man leichter und unverbindlicher in Kontakt kommen als auf einer Bank im Park? Eigentlich eine vollkommen unkomplizierte Alltagssituation, die spontan jeder Zeit einfach so entstehen könnte. Eine unaufdringliche „Starthilfe“ kann hier unterstützend wirken.

In absehbarer Zeit kann es passieren, dass man einen freundlichen Menschen auf einer Parkbank sitzend findet, ein buntes Plakat neben sich mit der Aufschrift „Ich höre dir zu.“ Und das ist auch tatsächlich so gemeint.

Ein ungewöhnliches Angebot, das zu spontaner Kontaktaufnahme einlädt. Sich einfach dazu zu setzen und mit jemand fremdem zu reden. Was zunächst vielleicht etwas Überwindung kosten mag, kann zu sehr anregenden Gesprächen führen. Denn hier halten sich Menschen bereit, deren erklärtes Ziel es ist, ihren „Gästen“ einfach nur zuzuhören. Wer sonst in seinem Alltag wenig Gelegenheit hat zu sprechen, kann hier völlig unverbindlich mit neutralen Personen in Kontakt kommen.

Von dieser Idee war das Ehepaar Winter sehr angetan. Inspiriert von einer Initiative in Düsseldorf konnte dieses Vorhaben auch in Dinslaken Gestalt annehmen. ZUHÖREN.DRAUSSEN ist eine ehrenamtliche Bürgerinitiative der gemeinnützi-

gen Dialog.Kultur.Dialog. in Düsseldorf. In Zeiten wachsender Spaltung, Ausgrenzung und Einsamkeit sowie der Verrohung unserer Gesprächskultur stellte sich Christine von Fragstein, der Initiatorin dieses Projekts, die Frage, was jeder einzelne dagegen tun könnte. Die Idee, sich draußen im öffentlichen Raum bereit zu halten für ein spontanes, unverbindliches Gespräch soll die Möglichkeit eröffnen, in Kontakt zu kommen mit Menschen, die in anderen Lebensumständen unterwegs sind, die vielleicht wesentlich älter oder jünger, körperlich eingeschränkt, alleinerziehend sind oder einen internationalen Hintergrund haben. Wertschätzung von Mitmenschen ist getragen von der Bereitschaft zur vorurteilsfreien Annahme des Anderen.

Angelika Kelch-Winter und Klaus Winter möchten diese Bestrebungen auch in Dinslaken umsetzen im Rahmen dieses soziokulturellen Projekts für den öffentlichen Raum. Nach einer Einweisung durch die Düsseldorfer Initiatoren planen sie, sich zweimal im Monat z.B. auf einer Bank im Park bereit zu halten. Wer Interesse hat an diesem Projekt, kann sich auf [www.zuhoeren-draussen.de](http://www.zuhoeren-draussen.de) über die Initiative informieren oder Angelika Kelch-Winter und Klaus Winter selbst mal ansprechen, wenn sie mit ihrem Schild wieder auf einer Bank sitzen mit einem offenen Ohr für Ihre Geschichten.

[zurück zum Inhalt](#)

# Warmer Dusche

von Ilona Eyl

Eine warme Dusche ist etwas durchaus Angenehmes. Sie entspannt, gibt ein wohliges Gefühl und hebt die Stimmung. Dass das nicht nur mit Wasser funktioniert, habe ich öfter als Lehrer an der Grundschule erfahren. Als Klassenlehrer stellt man schon nach kurzer Zeit fest, dass es Kinder gibt, die immer hintenan stehen, weil sie unauffällig und schüchtern sind oder kaum Selbstbewusstsein haben und am liebsten unsichtbar wären. Sie werden, wenn überhaupt, als Letzte in eine Mannschaft gewählt und keiner interessiert sich so recht für sie. Ganz anders die Stars der Klasse: jeder will ihr Freund sein, sie werden bewundert und hoch geschätzt.

Das Spiel „Warmer Dusche“ kann helfen, dass auch die Unbeachteten bemerkt und wertgeschätzt werden. Man stellt dies neue Spiel vor, indem man die Kindern erklären lässt, was eine warme Dusche bewirken kann, und ergänzt, dass es aber diesmal um eine Wörterdusche geht. Die einzige Regel ist: Es darf nur Positives über das Kind gesagt werden, das „geduscht“ wird.

Natürlich wird niemand gezwungen, sich zur Verfügung zu stellen, aber es melden sich sofort Freiwillige: Das sind die selbstbewussten Kinder, die sicher sind, dass ganz viel Gutes über sie gesagt werden wird. Und richtig. Die Mädchen hören, dass sie so hübsch sind, tolles Haar haben, bei den Jungen wird Stärke und Sportlichkeit gelobt

– möglicherweise ist es auch umgekehrt – und die teuren Markenklamotten werden ebenso wenig vergessen wie tolle Schulnoten.

Allmählich trauen sich auch unauffälligere Schüler „unter die Dusche“. Und nachdem diese zuerst ein wenig „tröpfelt“, bekommen nach und nach auch diese Kinder Komplimente von ihren Mitschülern. Die gehen meist über Äußerlichkeiten hinaus; stattdessen werden erfreuliches Sozialverhalten und gute Charaktereigenschaften genannt: „- Du hast mir was aus deiner Brotdose gegeben, als ich meine vergessen hatte. - Du hast mich einmal Hausaufgaben abschreiben lassen. - Du hast nicht verraten, dass ich den großen Zirkel kaputt gemacht habe. - Du hast mich nicht ausgelacht, als ich vom Klettergerüst gefallen bin ...“

Je öfter die anderen Kinder sich mit den Unauffälligen befassen, desto mehr erkennen sie, dass auch diese Kinder etwas Besonderes sind und Anerkennung und Wertschätzung verdient haben. Und die „Unsichtbaren“ treten nach und nach aus dem Schatten heraus ins Licht und erfahren, dass es nicht peinlich sein muss im Mittelpunkt zu stehen. Sie fühlen sich allmählich nicht mehr minderwertig und als Außenseiter und trauen sich zukünftig vielleicht mehr zu. So machen alle Kinder eine wertvolle Erfahrung, die hoffentlich nachhaltig ist und sie als Erwachsene eventuell dazu motivieren kann, anderen Menschen eine „warmer Dusche“ zu schenken.

## Gegenseitig

Sich gegenseitig wertschätzen, na klar!  
Ist aber ziemlich rar.

Wohin man hört  
sind alle von allen empört.

Wie kann man nur!  
Abwertung pur.

Wie dumm kann man sein!  
Alle Weisheit ist mein!

Funktionieren wir so?

Das macht niemanden froh.

Man könnte auch gut zuhören  
ohne sich sofort zu empören,

die Anderen und ihre Beweg-  
gründe wertschätzen  
und sie nicht verbal zerfetzen.

Blieben wir nicht nur unter uns  
Gleichen,  
könnten wir viel mehr erreichen.

Rita Bracht-Jesper im Juli 2024

[zurück zum Inhalt](#)

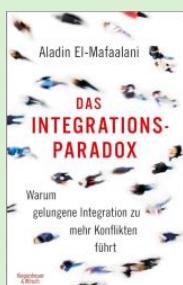
## Buchtipps von Hans-Michael Zons

Liebe Leserinnen und Leser der LebensZeit, heute weiche ich einmal von meinen bisherigen Buchvorstellungen ab und bringe Euch zugleich drei Bücher näher. Alle Drei beleuchten ein Thema, das in der heutigen Zeit uns alle beschäftigt, mit dem wir tagtäglich in den verschiedenen Medien konfrontiert werden. Es geht um die Problematik „Migration“ und damit verbunden um „Rassismus“.

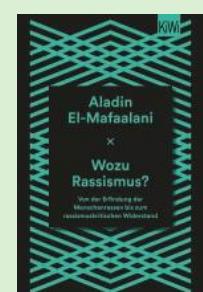
Ich beginne mit dem Autor des Buches „**Aus Liebe zu Deutschland**“ Hamed Abdel-Samad. Der Titel hat mich gleich gefangen, der Untertitel aber gleich wieder zurückgeholt: „Ein Warnruf“! Abdel-Samad wurde ich Kairo geboren, studierte an verschiedenen Universitäten und kam nach einigen Stationen seines Lebens in Deutschland an. Er zählt zu den profiliertesten Islamkennern, weshalb gegen ihn wegen seiner Ansichten und Tabubrüche 2013 die „Fatwa“ (Rechtsgutachten einer muslimischen Autorität entsprechend der Sharia) verhängt wurde. Seitdem lebt er unter permanenten Polizeischutz. In seinem Buch hält der Autor uns den Spiegel vor, Lebensumstände, die wir wegen der vermeintlichen Normalität nicht (mehr) sehen, führt er uns vor Augen. Für sein Buch wendet er sich an Historiker, Politiker und Publizisten und folgert aus den Gesprächen, dass (Meinungs-)Freiheit, Liberalität und Demokratie kostbare Grundlagen unseres Lebens und der Gesellschaft sind. Und, so sein Untertitel, der Gefahr unterliegen, eingeschränkt zu werden oder gar verloren zu gehen.



„**Das Integrations-Paradox**“ erschien mir zunächst als ein unverständlicher Buchtitel des Autors Aladin El-Mafaalani. Und der Untertitel „Warum gelungene Integration zu mehr Konflikten führt“ wirkte gar widersinnig auf mich. Deshalb musste für mich Klarheit her, also das Buch lesen. El-Mafalaani, als Ruhrpottkind aufgewachsen, hatte als Soziologe einen Lehrstuhl der Uni Osnabrück für Migrationsforschung und interkulturelle Studien inne und landete schließlich im NRW Ministerium für Kinder, Familien, Flüchtlinge und Integration. In seinem Buch macht der Autor deutlich, dass Integration nicht konfliktfrei verlaufen kann. Das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen und Lebensgeschichten bringt seiner Meinung nach zwangsläufig ein reales Konfliktpotential mit. Die Folgen einer offenen Gesellschaft sind eben auch populistische Diskussionen, verletzende Diskriminierungen bis hin zum alltäglichen Rassismus. Es ist seine analytische Gegenwartsdiagnose und sicher sehr nah an der Realität. „Eine These, die in der aufgeheizten Stimmung sowohl Sinn als auch Hoffnung macht.“, schreibt Dunja Ramadan von der Süddeutschen Zeitung.



Vom gleichen Autor erschien das Buch mit dem Titel „**Wozu Rassismus?**“. Im Untertitel beschreibt El-Mafalaani worum es ihm geht: „Von der Erfindung der Menschenrassen bis zum rassismuskritischen Widerstand“. Mit eindringlichen und unmissverständlichen Worten beginnt der Autor sein Buch: „Rassismus benachteiligt, entwürdigt, macht krank. Rassismus tötet. Auch heute noch.“ El-Mafalaani wählt in seinem Buch das Bild eines Tisches. An diesem Tisch sitzen Menschen mit Ansprüchen und egoistischen Rechten. Sie werden bedient von anderen, die glauben, nahe am Tisch zu sein, aber eben noch nicht daran zu sitzen. Und dann sind da noch Menschen, die den Tisch zwar sehen, aber keine Möglichkeit erkennen, näher an ihn zu kommen, gar dort zu sitzen. Das ändert sich im Laufe der Situationsbeschreibung des Autors. Wie Rassismus in unserer Lebenswelt sich artikuliert, sich in institutioneller oder struktureller Weise darstellt, obwohl Demokratie und Menschenrechte dem entgegenstehen, versucht der Autor bildhaft darzulegen. Schnell gewinnt der Leser die Erkenntnis, dass es nicht reicht, Rassismus lediglich abzulehnen oder gar zu behaupten: „Bei UNS gibt es DEN nicht.“ Nein, jeder muss sich zu der Tatsache des latent vorhandenen (Alltags-)Rassismus bekennen und sollte sich laut und deutlich dagegen äußern. Das ist sicher sehr anstrengend und stößt auch oft auf Widerstand. Nur Schweigen hilft nicht.



# Wie Wertschätzung entstehen kann.

von Ilnona Eyl

Der Roman „Nennt mich nicht Ismael“ von Michael Gerard Bauer bietet dem Leser ein überzeugendes Beispiel dafür, wie aus Missachtung Wertschätzung entstehen kann.

In die Klasse der 14jährigen Hauptperson Ismael Leseur, dem seine Eltern den Namen des Erzählers in „Moby Dick“ gegeben haben, kommt eines Tages ein neuer Schüler, James Scobie.

Trotz der Aufforderung der Klassenlehrerin, Miss Tarango, den Neuen so aufzunehmen, wie man selbst in der Situation aufgenommen werden möchte, brechen die Schüler bei seinem Anblick in Gelächter aus. Der Grund ist nicht die altmodische, übertrieben ordentliche Aufmachung des Jungen, sondern seine scheinbar offensichtliche Behinderung, die sich durch unwillkürliches, pausenloses Grimassieren ausdrückt.

Ismael ist entsetzt, dass dem Neuen ausgerechnet der Platz neben ihm zugewiesen wird. Er befürchtet, dadurch noch mehr dem Mobbing von Barry Bagsley ausgesetzt zu sein, von dem er wegen seines Namens mit üblichen Beleidigungen schikaniert wird und Zu- der jede Gelegenheit ergreift, ihm Angst zu machen. Ismael möchte deshalb am liebsten unsichtbar sein. Er hält den Jungen James für ein weiteres Opfer von Barry; für ihn trägt er quasi die Aufforderung „schlag mich“ auf der Brust und er befürchtet durch ihn für Barry noch auffälliger zu werden.

Auch die anderen Schüler haben James sofort als Opfer klassifiziert. Sein ungewöhnliches Ritual, das Schulmaterial anzuordnen, seine Grimassen und die Behinderung geben ihnen selbst das Gefühl von Überlegenheit. Sie halten James einfach für einen Freak, der zur Unterhaltung beitragen wird und der bestenfalls ihr Mitleid erringen kann.

Barry zeigt seine Missachtung, indem er sofort höhnt: „He, Piss-Wal... Ihr passt wirklich großartig zusammen, der Rattenjunge und der Stinkstiefel!“ Prompt bewirft er James in der nächsten Stunde, als der Konrektor die Gruppe mit Aufgaben allein lässt, mit Papierkugeln. Ismael hat die Erfahrung gemacht, dass man am besten nicht reagiert auf Angriffe von Barry und ist erschrocken, als James sich zu seinem Peiniger umdreht und ihn anstarrt.

„Was guckst du so, du verrückter außerirdischer Spasti?“, pöbelt Barry.

James antwortet ganz ruhig: „Wie du betont hast, bin ich neu auf eurem Planeten, aber aufgrund der mir verfügbaren Daten würde ich sagen, dass ich eine rudimentäre Form von Leben vor mir habe.“

Barry Bagsley ist genauso geschockt wie der Rest der Klasse. Keiner arbeitet mehr weiter. Im folgenden Dialog zeigt sich die unglaubliche geistige Überlegenheit von James, die in der Aussage gipfelt. „Egal, ob ich verrückt bin oder nicht, ich weiß nur, dass ich keine Angst vor dir habe.“

Barrys System funktioniert aber nur durch Angst, so dass eine solche Aussage an den Grundfesten seines Selbstverständnisses rüttelt.

Er versucht durch Beleidigungen, wieder an Boden zu gewinnen, aber die Klasse wird Zeuge seiner Niederlage und aus der anfänglichen Missachtung von James wird nach und nach ungläubiges Staunen und Anerkennung.

James erklärt, dass er durch eine Operation wegen eines Gehirntumors keine Angst mehr empfinden kann, und beweist das kurz darauf, als Barry Angst und Ekel einflößende Riesenheuschrecken und sogar eine Vogelspinne in das Pult von James schmuggelt, denn auch in dieser Situation bleibt er ruhig.

„Nach dem Insekten (und Spinnen) -Vorfall sank Barry Bagleys Stern, während James Scobies raketentartig aufstieg...“

Als James schließlich seine überragenden sprachlichen Fähigkeiten in den Dienst der Rugby-Schulmannschaft stellt und außerdem einen Debattierclub gründet, der an einem großen Schulwettbewerb teilnimmt, genießt er die Wertschätzung aller Schüler und Lehrer und er erreicht, dass seine Zivilcourage auf Ismael abfärbt. Außerdem entsteht durch ihn bei allen Mitgliedern der Debattiergruppe echter Teamspirit. Selbst, als James wieder krank wird, kämpfen sie ohne ihn weiter.

Ismael betrachtet sich als Freund von James und der verrät ihm sein Geheimnis: Er hat alle Angst, die er je hätte empfinden können, auf einmal bei seiner Tumoroperation gehabt und sie damit „aufgebraucht“. Auch als er wegen Krankheit lange fehlen muss, bleibt James in Verbindung mit Ismael; glücklicherweise wird er in der zehnten Klasse aber wieder in die Schule zurückkehren können.

[zurück zum Inhalt](#)

## Buchtipps von Andrea Keferstein

Shitstorms und Mobbing, fehlende Anerkennung und vernichtende Kommentare sind ein viel zu großer Teil unseres Alltags - und das nicht nur im Social Media-Bereich. Um diesen negativen Trend aufzuhalten, greift ZDF-Moderator Tim Niedernolte zu einem positiven Gegenmittel: der Wunderwaffe Wertschätzung.

„Die Wertschätzung sticht heraus, weil sie - im Gegensatz zu allen anderen Waffen - nicht zerstört, sondern aufbaut, wachsen lässt und vermehrt“, ist Tim Niedernolte überzeugt. Anderen Menschen mit Wertschätzung zu begegnen ist eigentlich ganz leicht, kostet nichts und bereichert das Leben - nicht nur das des Beschenkten, sondern auch das eigene. Wertschätzung baut Brücken, setzt neue Energien frei und stärkt Beziehungen.

Gehen Sie mit Tim Niedernolte auf die Reise und lernen Sie andere Wertschätzer wie Dunja Hayali, Christian Rach und Marcell Jansen kennen. Vermutlich werden Sie unterwegs selbst auch einer und erfahren das große Glück einer einfachen Lebenshaltung.

*Leider ist das Buch „Wunderwaffe Wertschätzung“ von Tim Niedernolte vergriffen! Man kann es als eBook, z.B. unter [www.buecher.de](http://www.buecher.de), bestellen. Von dem gleichen Autor gibt es ein neues Buch mit dem Titel „Respekt!“.*

## Schöne neue Einkaufswelt.

von Annemarie Möbs

Es war so schön vor vielen Jahren  
Man musste überhaupt nicht fahren,  
wenn etwas fehlte, was uns wichtig,  
bei Tante Emma war man richtig.  
Ein paar Schritte war'n zu laufen,  
um nach Bedarf dort einzukaufen.  
Man bekam allzeit, um was man bat  
Und obendrein noch einen Rat.

Und dann kam mein Mann eines Tages nach Hause und erzählte ganz aufgeregter davon, dass es einen Selbstbedienungsladen gäbe. Natürlich wollte jeder aus der Runde erfahren, was das denn sei... Er versuchte den reichlich ungläubigen Zuhörern zu erklä-



ren, dass man als Kunde sich das gewünschte Objekt aus dem Regal nehme und an der Kasse bezahle. Natürlich prüften wir am gleichen Tag, was von der Neuerung zu halten sei. Es war so unvorstellbar, dass man ins Regal griff und das Gewünschte an sich nahm. Unser Urteil war zunächst recht negativ. Die angebotene Ware war so wenig dekorativ ausgestellt. An dem Tag nahmen wir eine Palette Joghurt mit nach Hause, und das war der Beginn der künftigen Großeinkäufe. Von da an änderte sich unser Einkaufsverhalten von Grund auf. Wir fuhren mit dem Auto zum Händler und erledigten die Besorgungen von nun an anonym und ohne ein kleines „Schwätzchen“ am Morgen.

[zurück zum Inhalt](#)

von Axel Emmrich



Ein Mann und eine Frau  
in zärtlicher Umarmung  
2 andere sich herzend  
die verräterische Hand in der Tasche des andern  
Ein Paar zeugt liebend ein Kind  
Ein anderes entschließt sich dagegen  
Eine Mutterbettet ihr Kind im Wagen  
lachend  
Eine Mutter tastet in den Trümmern  
weinend  
36000 Menschen im Stadion  
singend  
36000 Zivilisten in Gaza  
für immer stumm  
Alles ist.  
Manches  
sehe ich  
und mache mir keinen Reim darauf  
Andres  
sehe ich nicht  
und mache mir einen Reim  
darauf vom Hörensagen  
Ich bin ein Clown

Ge-schöpf	west-deutsche Land-schaft	viertgröß-te Stadt Süd-koreas	▼	Indianer-pfeilgift	▼	▼	Strom durch Maribor (Slowen.)	▼	Spon-soren, Förderer	Bär im „Dschun-gelbuch“	▼	schwim-mende Eis-platte	▼
►	▼				3		italien-nischer Mode-schöpfer	►					
Förde- rung von Roh- stoffen		wut-tobend		hervor- stehen	►					Ramm-pfahl		franzö-sisch: See	
►		▼					Rufname d. Sängerin Harris, „Blondie“		Ader-schlag	▼		2	
►				tropi-sche Echse		Vorname von US-Filmstar Moore	▼				demo-skop. Institut (Abk.)	4	
Katzen-laut			wichtig, elemen-tar	►									
Strom durch Sibirien	►				Spitz-name Lincolns	►			griechi-sche Unheilsgöttin		1	Fluss in Zentral-Portugal	
Stadt an der Oise	►				Frauen-unter-kleidung (Abk.)	Rufname der Derek		rundes Korallen-riff	►				
►			Ent-schul-digung	►				6			franzö-sisch: er		
schöner Film-schluss, Happy ...		Boden-erhe-bung	►		5				germa-nische Gottheit				raetselstunde.com