

Bitte mitnehmen!

Wir Älteren



*Wie ist das
mit dem Alter?*

*When I´m Sixty-Five · Ja, wie geht das mit dem Alter? ·
Und plötzlich bist du siebzig... · Über das Älterwerden · Mein
Achtes Leben · Aktiv bleiben, Abstriche machen, Abschied
nehmen · Gedanken über das Älterwerden · Lebensbilanz im
„Hoppla-bopp“ · Der Enkeltrick · Buchvorstellung · Termine*





Das Rundum-Konzept für eine umfassende Pflegeversorgung.
 Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege • Tagespflege • Service-Wohnungen



Seniorenzentrum
Velbert

Wordenbecker Weg 51-56 • 42549 Velbert
 Telefon 02051 60 84-1150
 info@seniorenzentrum-velbert.de
 www.seniorenzentrum-velbert.de

„Die gepflegte Art zu wohnen“



Pflege und Demenz in Heiligenhaus

Unsere Leistungen für Sie

- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Service-Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Wohnen/Betreuung für Menschen mit Demenz



Domizil Heiligenhaus
Domizil Wohnfühlen GmbH
 Südring 90, 42579 Heiligenhaus, Tel.: (02056) 5854 9-0
 info@domizil-wohneuehlen.de, www.domizil-wohneuehlen.de

Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Mehr Lebensqualität
 und Schutz mit



- Optimaler Schutz vor aggressivem UV-Licht
- Verbessertes Farb- und Kontrastsehen
- Vergrößerter Seheindruck



Ihr Spezialist für AMD-Spezialgläser:



Hauptstraße 146 • 42579 Heiligenhaus
 Tel. 02056/5531
 optik-a.reinders@t-online.de

Wie ist das mit dem Alter?



Liebe Leserin und lieber Leser,
ein weites, sehr individuelles, auch kontroverses Thema, welchem wir uns annäherten. Und es ist immer abhängig vom aktuellen Alter und den Erfahrungen des gelebten Lebens.

Die Altersspanne in unserer Redaktion geht von 63 bis 91 Jahren.

Alter ist doch immer Neuland, welches wir betreten und bewältigen müssen. Und das Alter mit körperlichen und geistigen Herausforderungen ist unberechenbarer, als wir uns das je gedacht haben. Wirklich eine Expedition ins Ungewisse? Wer kennt nicht die Vorstellung eines jungen Menschen, dann im Alter – möglichst im Schaukelstuhl – befriedigt auf das Leben zurück zu blicken?

Bietet es Freiheit von Normen? Gibt es eine „To-do-Liste“ im Hinterkopf? Zwingt es zu äußerlichen Veränderungen? Bringt es neue Wegbegleiter? Rücken alte Weggefährten wieder in den Fokus?

Sollten wir jedes Treffen mit alten Freunden nicht erst einmal so anfangen, dass wir die körperlichen Beschwerden austauschen, um dann zu anderen Themen zu kommen?

Die Liste läßt sich individuell fortsetzen und zeigt doch auch unsere Ahnung davon an, dass wir mit einer zeitlichen Begrenzung leben lernen müssen.

Das manchen bekannte „Carpe diem“ stammt aus vorchristlicher Zeit des römischen Dichters Horaz und hat nichts von seiner Aktualität verloren, wenn auch die Herausforderungen moderner sind.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie, wie immer Sie Ihr Alter erleben, auch die Köstlichkeit des Augenblicks sehen können und sei es mit einem Augenzwinkern.

Ihnen eine gute Weihnachtszeit und ein doch manchmal beglückendes neues Jahr.

Ihre
Ursula Schwarze

When I'm Sixty-Five Jörg Potthaus	2	Aktiv bleiben, Abstriche machen, Abschied nehmen Armin Merta	12
Ja, wie geht das mit dem Alter? Martina Müller	4	Gedanken über das Älterwerden Lore Loock	14
Und plötzlich bist du siebzig Helga Licher	5	Lebensbilanz im „Hoppla-hopp“ Lore Loock	16
Wie geht es mit dem Alter Dagmar Haarhaus	6	Der Enkeltrick Dagmar Haarhaus	17
Über das Älterwerden Ute Moll	7	Das Alter im Fokus von Dichtern und Denkern Ruth Ortlinghaus	18
Mein Achstes Leben Marianne Fleischer	10	Buchtipps: Das beste Alter ist jetzt Ruediger Dahlke: Das Alter als Geschenk	18



When I'm Sixty-Five

Jörg Potthaus

Ob der damals 25jährige Paul McCartney bei Erscheinen des legendären Sgt.-Pepper-Albums im Jahre 1967 wirklich ahnte, was es heißt, 64 zu werden und auf der Schwelle zum Alt-Sein zu stehen, mag bezweifelt werden. Zu sehr kam die Musik seines Songs „When I'm sixty-four“ im luftigen Gewand daher, ein wenig zu naiv der Text, der ein beschauliches Rentnerdasein im Kreise der Lieben, im heimischen Garten oder während der Sommerfrische auf der Isle of Wight an die Wand malte. Gleichwohl stellte der junge Beatle, damals auf dem absoluten Höhepunkt des Band-Ruhms, auch durchaus bange Fragen - werde ich noch gebraucht, geliebt, unterstützt werden, wenn ich 64 bin? – die deutlich machen, dass hinter der vermeintlichen Idylle des Ruhestands auch Ungewissheit, Risiken, letztlich auch Angst lauern.

Was mich betrifft, so überfiel mich diese Erkenntnis ein Jahr später, als von McCartney vorausgesagt, pünktlich zu meinem 65. Geburtstag. Es begann, zunächst noch abgetan als Folge zu exzessiven Tennisspiels, mit einem geschwollenen Fuß, dem dann Beschwerden im Knie und, als vorläufiger Höhepunkt, ein veritabler Bandscheibenvorfall folgte, der eine

Odyssee durch Arzt- und Physiotherapie-Praxen nach sich zog. Für sich genommen, sicherlich keine allzu spektakulären, gar bedrohlichen Krankheiten, doch – im subjektiven Empfinden – diesmal von anderer Qualität als die gewohnten, überwiegend gelassen hingegenommenen und nicht sonderlich beachteten Zipperlein der vergangenen Jahre. Mir war plötzlich, zumal von einem irgendwie besonderen Tag an (zumindest hat der 65. Geburtstag in unserer Gesellschaft ja diesen Charakter), sehr klar: Jetzt bist du alt, jetzt treten all die Dinge, über die Jahrzehnte das Nachdenken nicht lohnte, in den Vordergrund. Und: besser wird es nicht mehr werden. Der Zug, der schon an so vielen Bahnhöfen gehalten hatte und dann mit Volldampf immer weiter gefahren war, hat nun einen Punkt erreicht, von dem aus die Zahl der verbleibenden Stationen überschaubar werden und deren definitiv letzte zumindest erahnt werden kann.

Fürwahr keine schöne Erkenntnis – und wie nun darauf reagieren? Mögliche Antworten auf das Altern, die zunehmende Fragilität und das quälende Bewusstsein von der Endlichkeit der menschlichen Existenz haben Philosophie und Religion seit Jahrtausenden versucht, mit wechselndem Erfolg. Denn was nutzen gelehrte, nur bedingt tröstliche Abhandlungen tatsächlich gegen solch existenzielle Unabwendbarkeit?

In den Wochen nach meinem Geburtstag, die einerseits von medizinischen Behandlungen, andererseits von eher melancholischen Gedanken geprägt waren, kristallisierte sich ein Punkt immer wieder heraus: Wenn ich wirklich vermeiden wollte, mich widerstandslos mit den Gegebenheiten und einem zunehmend reduzierteren Leben abzufinden, galt es Gegenstrategien zu entwickeln bzw. bereits vorhandene verstärkt einzusetzen.

Welche das sein könnten, war nicht groß zu überlegen: mein ganzes bisheriges Leben war geprägt von Musik und Literatur, und jetzt erst recht!

Als jemand, der musikalisch (das mag man, vom traditionell-bürgerlichen Bildungsideal her gesehen, bedauern), überhaupt nicht klassisch sozialisiert ist, kamen seit früher Jugend eigentlich nur die populäre Musik, und da insbesondere die Genres Rock und Blues, in Frage. Und als Teil dieser einen Gegenstrategie sich nun endlich vermehrt der Sammlung einiger Tausend Schallplatten widmen zu können, sie neu zu ordnen, sich ihrer Geschichte und vor allem der auf ihnen verewigten Interpreten zu widmen oder sie einfach alle mal durchzuhören – eine Mammutaufgabe und eine für mich beglückende dazu! Klar, die Helden meiner Jugend und Erwachsenenjahre sind überwiegend schon tot, und weiß Gott nicht nur die allseits Bekannten, die Hendrix und Joplins und Morrisons, die Lennons und Bowies und Cohens – die von mir seit Jahrzehnten gesammelten Musiker-Nachrufe füllen inzwischen viele Ordner – und wären eigentlich so eher beredete Zeugen für die erwähnte Alterselegie. Aber nein, indem sie in ihrer Musik, auf ihren Platten, in meinen Erinnerungen weiter leben, sind sie so lebendig wie am Tag der Aufnahme ihres ersten Songs und schaffen es immer wieder, jene trüben Gedanken zu vertreiben. Und da mir leider die Gegenwart – aber das hat schon Sokrates vor 2500 Jahren beklagt und zeigt die offenbar epochenübergreifende Angewohnheit der Älteren, Neues immer allzu kritisch zu sehen – kulturell, politisch und vor allem musikalisch, sagen wir vorsichtig, äußerst wenig zu bieten hat, bleibt die Freundschaft mit all denen, die schon längst im Rockerhimmel sind. Und selbst die Tatsache, dass ich, trotz durchaus noch vorhandener Haarpracht, eher selten einen Friseur aufsuche, hat immer noch etwas vom Trotz der 60er und 70er Jahre und ist mehr als nur bemitleidenswerte Nostalgie. „Der Mensch ist vergänglich“, bilanzierte ein französischer Rock-Journalist, „das mag sein. Aber wir wollen widerstrebend vergehen, und die Musik verleiht uns dazu die nötige Würde“.



Und, wie schon erwähnt, gibt es für mich eine weitere Waffe gegen das Vergehen der Zeit und die Unbilden des Alters: die Literatur. Nachdem, ich wage das zu behaupten, seit früher Kindheit und der Erlangung der Lesefähigkeit kein Tag vergangen ist, ohne dass ich ein Buch zur Hand genommen habe, ist nach meinem Eintritt in den Ruhestand die andere Seite der Literatur in den Vordergrund getreten: das Schreiben. Im vorigen Jahr ist, endlich, mein erster Roman erschienen (dessen Entstehen ich in der letzten Ausgabe ausführlich geschildert habe), im Moment arbeite ich, mit der gleichen großen Freude, an einem zweiten – und vielleicht treffen wir uns ja, wenn alles glücklich zu Ende gebracht ist, demnächst zu einer Lesung am wohlvertrauten Ort, den Räumlichkeiten der VHS am Heiligenhauser Südring.

Musik und Literatur – sicherlich keine Allzweckwaffen und nicht für jeden geeignet und natürlich gilt auch übergreifend weiterhin Blacky Fuchsbergers Wort, dass Altern wahrlich nichts für Feiglinge sei. Wichtig erscheint mir aber, nehmen Sie alles in allem, sich nicht kampflos zu ergeben. Weitermachen, weiter lebendig sein mit allen Fasern, auf welchem Gebiet und mit welchem Talent auch immer, mehr wird nicht gehen.

Ich würde den ehrenwerten Sir Paul McCartney gerne fragen, wie es ihm auf dem Hintergrund des damaligen Sgt.-Pepper-Songs tatsächlich in seinem 64. Lebensjahr ergangen ist. Aber wenn ich sehe, wie er weiter durch die Welt reist, Konzerte gibt und Platten aufnimmt, ist zu vermuten: nicht schlecht, damals nicht und heute, er ist jetzt 77!, auch nicht. Das empfinde ich als sehr tröstlich.



Ja, wie geht das mit dem Alter?

Martina Müller

Nur noch ein paar Monate, dann beginnt auch für mich ein neuer Lebensabschnitt. Nach der langen Lebensphase Beruf kann ich mich vom Arbeitsleben verabschieden und in den Ruhestand gehen. Zeit für Neues, Zeit für Aufgeschobenes, mehr Zeit für mich, Zeit, Zeit.....

Ich sehe der neuen Lebensphase ganz gelassen entgegen, altern wir heute nicht viel spannender als unsere Vorfahren? Sind wir nicht 'jugendlicher'? Mir ist natürlich klar, dass ich nicht ohne Veränderungen älter werde. So wie bisher jeder Lebensabschnitt, jedes Lebensjahrzehnt Veränderungen mit sich brachte.

Konstant geblieben sind mir meine Freundschaften. Aus vielen Lebensphasen trat ich mit innigen Verbindungen heraus: aus meiner Kindergarten- und Schulzeit, aus meinem Berufsleben, aus Nachbarschaften, aus dem Spielkreis meiner Kinder und aus deren Kindergarten- und Schulzeit.

Ich habe immer in Heiligenhaus gelebt und pflege besonders meine Schulfreundschaften. Wir sitzen alle im gleichen Boot: einige sind schon im Ruhestand, einige gehen gleichzeitig mit mir in Rente, einige werden noch 2 oder 3 Jahre arbeiten. Der neue Lebensabschnitt steht bevor und beschäftigt uns.

Das Alter, das Altern ist immer wieder Thema. Bleiben wir noch lange gesund und beweglich? Können wir uns bis ins hohe Alter treffen? Werden wir unsere Enkelkinder aufwachsen sehen? Können wir unseren Kindern und Enkelkindern noch alles aus unserem Leben erzählen oder aufschreiben? Können wir ihnen von unserer Lebenserfahrung noch einiges mitgeben? Können wir mit unseren Partnern gemeinsam alt werden?

Diese Themen beschäftigen uns alle gleich, und es ist schön, dass wir uns austauschen können, Ängste nehmen können, Mut machen können, Pläne schmieden können. Das ist sehr kostbar.

Wir haben vielleicht bessere Voraussetzungen als unsere Eltern und Großeltern, haben glücklicherweise keinen Krieg miterlebt. Ich gehe mit Vorfreude in den Ruhestand, mit weniger Verpflichtungen, selbstbestimmter. Schon in den letzten Jahren habe ich herausgefunden, was mir gut tut: das Leben genießen, das Glück wahrnehmen, Extreme meiden, auf mich selbst hören.

Vielleicht braucht der neue Lebensabschnitt noch ein wenig Phantasie und Entschlossenheit, das Neue zu gestalten.

Ein schöner Spruch von Phil Bosmans wird mich begleiten:

*Einfach Mensch sein,
einfach leben.
In die Luft gucken,
die Sonne sehen,
Blumen erblicken und in der Nacht die Sterne.
Kindern zuschauen, lachen, spielen;
tun, was Freude macht;
träumen, die Fantasie spielen lassen,
zufrieden sein:
Das Leben wird ein Fest.*

Und plötzlich bist du siebzig...

Helga Licher

Es ist ein Kreuz, älter werden wollen wir alle, doch niemand will alt sein. Ich kann es inzwischen nicht mehr verheimlichen: Ich bin eine Seniorin...

Mir gefällt diese Bezeichnung gar nicht... Eine Seniorin bekommt im Restaurant einen Seniorenteller, sie fährt mit dem Seniorenpass der Deutschen Bundesbahn und schläft in einem verstellbaren Seniorenbett. Niemand käme auf die Idee einem dreißigjährigen Mann ein „Im-besten-Alter-Bett“ zu verkaufen.

Ich glaube, es sind wir Frauen, die sich im Gegensatz zum starken Geschlecht schon frühzeitig Gedanken über ihr Alter machen. Männer reden nicht gerne übers Alter. Sie verstehen es hervorragend, ihre kleinen, altersbedingten Beschwerden zu verheimlichen. Ein Mann gibt nur ungern zu, dass er ohne Brille kein Straßenschild mehr lesen kann. Er fragt lieber nach dem Weg, als seine Sehhilfe zu benutzen.

Ich kann mich noch gut erinnern: Als ich vierzig Jahre alt wurde, nahm ich zwei Stufen auf einmal, wenn ich eine Treppe hinauf lief. Als ich fünfzig wurde, ging ich langsam Stufe für Stufe die Treppe hinauf, und heute – ja, heute wünschte ich mir manchmal einen Treppenlift, um in die oberen Stockwerke zu gelangen. Es verlangt schon sehr viel Selbstbeherrschung, nicht nach jeder zehnten Stufe eine längere Pause einzulegen.

Heilfroh bin ich, wenn ich morgens halbwegs schmerzfrei aus dem Bett gekommen bin. Im Bus bekomme ich immer öfter einen Sitzplatz, und mein Versicherungsvertreter verkauft mir keine Lebensversicherung mehr. Das Risiko ist zu groß, meint er. Ich darf nur noch Last Minute verreisen, jede langfristige Planung bedeutet ein Wagnis. Ich erinnere mich...



An einem Morgen im September geriet mein Weltbild plötzlich ins Wanken. An meiner Schläfe kräuselten sich ganz ungeniert einige graue Haare. Ich wusste - es beginnt ganz schleichend an den Schläfen und ehe man sich versieht, steht man mit grauem Haupthaar da. Wollte ich das?

Ich finde, Männer sind, zumindest was die Optik betrifft, eindeutig im Vorteil. Es gibt viele interessante Männer, denen ein leicht ergrauter Haarkranz hervorragend steht. Bei uns Frauen ist das leider anders, oder hat Ihnen schon mal ein Mann Komplimente über ihre ergrauten Geheimratsecken gemacht? Sicher nicht...

Als ich vor einigen Tagen in der Drogerie eine Handcreme kaufen wollte, dirigierte mich die Verkäuferin unauffällig in eine Ecke des Ladens und zeigte mir dort diskret einige Cremes und Salben, mit dem Hinweis: „für die alternde Haut“ oder noch schlimmer: „gegen die völlige Austrocknung der Haut“. Ich bitte Sie, wer will denn schon jeden Morgen vor dem Spiegel daran erinnert werden, dass die Haut kurz vor dem Austrocknen ist?

Dass wir älter werden, ist halt nicht zu ändern, aber alt sind wir deshalb noch lange nicht. Zum nächsten Geburtstag werde ich mir ein Cabrio mieten, meine Haare tizianrot färben und einen Tango tanzen... aber einen Seniorenteller bestelle ich bestimmt nicht...

Wie geht es mit dem Alter

Dagmar Haarhaus

Anfänglich habe ich mich mit dem Titel nicht recht anfreunden können. Da ich ein positiver Mensch bin, das Leben liebe, war das Wort „Alter“ nie ein Begriff, der mich bisher in meiner Lebensfreude einschränkt. Natürlich bin ich gealtert. Die Jahre gingen auch an mir nicht spurlos vorüber. Ab und zu meldet sich auch mein Körper mit Missempfindungen. Die Körperformen ändern sich, mit ihnen auch die Kleidergröße. Weiße Haare schmücken meinen Kopf seit meinem 20. Lebensjahr, und die Idee, meine Haare zu färben, um jünger auszusehen, habe ich nie in Erwägung gezogen. Wobei ich feststelle, dass graue Haare nicht mehr ein Zeichen des Alters sind, sondern auch jüngere Menschen damit sehr kleidsam aussehen.

Bleiben wir bei der Werbung. Diese suggeriert uns täglich, dass Jugendlichkeit nur durch Kosmetika erreicht wird. Teure Versprechungen, die nur dem Hersteller nutzen. Da bleibe ich doch bei meiner geliebten runden blauen Dose mit den 5 großen weißen Buchstaben, die meine tägliche Pflege unterstützt. Es war eine ausgezeichnete Empfehlung meiner Mutter, die sich mit dieser Creme bis ins hohe Alter pflegte.

Tatsache ist, dass wir das Altwerden nicht aufhalten können. Das sehe ich auch an früheren Aufnahmen, ebenso ist mein Spiegel im Badezimmer nicht verhangen.

Aber wir können auch feststellen, dass die Einstellung und das Älterwerden einen Einfluss darauf haben, wie wir aussehen und uns fühlen. Fühle ich mich wohl, strahle ich es auch aus. Aber alt aussehen lassen wir uns selbst durch unsere negative Einstellung zum Alter. Vielleicht erzeugt diese auch Angst, weil wir mit dem Älterwerden viel Negatives verbinden. Diese Angst kann ich aber nur abbauen, indem akzeptiert wird, dass alles im Leben einer Veränderung unterliegt.

Jeder Lebensabschnitt sollte angenommen, und die Möglichkeiten genutzt werden, die uns dabei helfen. Auch mit zunehmendem Alter rede ich mir nicht ein, dass mein Leben schon gelaufen sei. Probeliegen wollte ich noch nicht machen. Es ist für mich auch ein großes Geschenk, und dafür empfinde ich Dankbarkeit, dass ich ohne schwere körperliche Einschränkungen mein bisheriges Alter erreichte.

Ich versuche, mit meinen körperlichen Gegebenheiten das maximale an Möglichkeiten zu nutzen, in der Zeit, die mir noch zur Verfügung steht.

Heute sehe ich vieles gelassener. Brauche mich nicht mehr nach anderen zu richten, lasse mich ungern durch andere einschränken. Vor allen Dingen aber lasse ich mir nicht vorschreiben, was ich in meinem Alter zu tun und zu lassen und wie ich mich zu kleiden habe.

Im Gegenteil. Ich öffne mich gerne allen Neuerungen, möchte immerzu noch dazu lernen. Denn es bedeutet, sich zu ändern, auch zu wachsen. Wenn ich mir aber ständig sage, ich bin zu alt für dieses oder jenes, stelle ich mich automatisch auf das Abstellgleis, und das Leben wird an mir vorbeirauschen. Neh-



me ich aber teil, spielt es keine Rolle mehr, ob wir jung oder alt an Jahren sind, Hauptsache man fühlt sich lebendig. Dieses Gefühl vermittelt mir nicht nur meine positive Einstellung zum Leben, sondern ich genieße besonders das Zusammensein mit meinem „Sporttrüppchen“. Dreimal in der Woche trifft sich, jeweils frühmorgens, eine kleine Gruppe von Frauen im Alter von 40 bis knapp unter 80 Jahren zum eGym. Die unterschiedlichen Jahre spielen überhaupt keine Rolle.

Über die Zeit wurden wir zu Freundinnen, haben Spaß am gemeinsamen Sport und treffen uns auch außerhalb. Mir bringen diese Tage besonders viel Freude und motiviert gehe ich danach heim, in Vorfreude auf das nächste Treffen. Der Sport hält meine Pölsterchen in Grenzen, strafft meine Figur, und die körperliche

Fitness stärkt mein Wohlbefinden. Sorgen mache ich mir nicht. Denn ich versuche, den Augenblick zu genießen und vertraue darauf, bei eventuell zukünftigen Problemen Lösungen zu finden.

„Beklage dich nicht über das Älterwerden, denn es ist ein Privileg, das viele nicht genießen können“.

(Verfasser unbekannt)

Über das Älterwerden

Ute Moll

An einem warmen sonnigen Nachmittag fahre ich mit meinem Auto in die nächste Kleinstadt. Will einen im Geschäft zurückgelegten Wettermantel abholen, orange-farben. Mal sehen, ob er mir heute noch so gut gefällt wie gestern, ob ich immer noch Lust auf „orange“ habe? Signalfarbe! Vorher setze ich mich auf die Terrasse eines Cafes, in die vielleicht letzte Sonne dieses Sommers. Wehmut des Alters?



Farbe Orange! Die Verkäuferin sagte gestern: „Toll, wie das Orange ihres Lippenstiftes zu dem Orange dieses Mantels passt“. Ich sinniere über die Signalfarbe. Was will ich noch wem signalisieren? Ich brauche Zeit für die Entscheidung, abholen oder nicht. Der Kaffee gönnt mir die Zeit, aber gibt mir keine Entscheidungshilfe. Ich betrachte die Leute um mich herum, Junge und Alte, niemand trägt irgendetwas in orange. Alle ganz unauffällig. Mir fallen Worte von Albert Schweitzer ein, oder die ihm in den Mund gelegt wurden: „Ob siebzig oder siebzehn, du bist so jung wie deine Zuversicht.“



SEIT 50 JAHREN

FULL-SERVICE-AGENTUR IN VELBERT

Fullservice von der Beratung, der Erstellung von Werbekonzeptionen über die Mediengestaltung bis zum Druck und den Versand.

scheidsteger medien



Werbung Druck Verlag

Scheidsteger Medien / SCALA Verlag

42551 Velbert · Werdener Str. 45 · Telefon 0 20 51 / 98 51 - 0
www.scheidsteger.net · www.scalaverlag.de



Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand. Sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Fantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit. Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.“

Alter, lese ich daraus, ist dann auch wohl ein Geisteszustand. Endlich werde ich mutig und beschließe den Mantel abzuholen. Der Wunsch, jugendlich auszusehen, siegt, älter werde ich später. Und schließlich bin ich jetzt alt genug, 75, mich so zu kleiden, wie es zu meiner Stimmung passt und nicht wie es vielleicht gesellschaftlich erwartet wird.

Der nächste Tag macht Hoffnung auf kleine Regenschauer. So könnte ich dem trüben Wetter in heiterem Orange entgegen gehen und vielleicht sogar andere Menschen, die mir heute begegnen, zu guter Laune verhelfen.

Im Bett noch mache ich einen unternehmungslustigen Tagesplan mit Gymnastik, Einkaufen zu Fuß mit Rucksack, ein Lieblingsessen zubereiten, einen langen zügigen Spaziergang machen und am Abend mit einer Freundin ins Kino gehen. Aber schon beim Bettverlassen, als die Hüfte wieder zwick, der Rücken nicht sofort in die Senkrechte will, und ich neben die Brille am Nachttisch greife, beginnt meine Euphorie sich seltsam zu verkleinern.

Traurig passe ich das Programm des heutigen Tages an meine Realität an. Also heute mehr auf die Signale meines Körpers hören

und endlich die Pferdesalbe ausprobieren und einen Termin beim Orthopäden machen. Nehme im alten blauen Mantel also heute das Auto, statt zu laufen. Besuche meine Seniorenrunde, die sich jeden Tag trifft, um zu sehen, wie es den anderen geht und zu resümieren, dass Alter nichts für „Feiglinge“ ist.

Ich fühle mich erschreckend im Alter angekommen und sage es Ihnen auch. Großes Gelächter! Jetzt gehöre ich zu denen, die stöhnen und jeden Tag über ihre Wehwehchen und Krankheiten lamentieren. Das wollte ich nie tun, erinnere ich mich. Aber ich sehe auch eine neue Aufgabe. Ich werde das Internet bemühen, also googeln, um mich über Krankheitssymptome und deren Behandlung zu informieren und weiterzugeben.

Die Gesundheit erhalten ist wohl ein wichtiger Aspekt des Alters. Was sagen mir meine körperlichen Grenzerfahrungen? Es geht nicht mehr in der bisher gewohnten Art und Weise. Ich muss eine neue Achtsamkeit erlernen, ein neues Tempo, um mich nicht zu überfordern, auch um meinen Körper davor zu schützen, Knochenbrüche durch Stürze oder Herz-Kreislauferkrankungen wegen Maßlosigkeiten mit „Genussmitteln“ oder ähnlichem zu erleiden. Sich nun von vielen lieben Gewohnheiten zu verabschieden ist wohl klüger. Schweren Herzens verkaufe ich mein Fahrrad wegen Gleichgewichtsstörungen. Weiche Schuhe mit besonderem Fußbett sind auch angesagt, ebenso eine neue Brille, damit ich draußen

ohne Vergrößerungsglas das Kleingedruckte beim Einkaufen lesen kann. Ähnliche Erfahrungen werden immer häufiger und ich setze mich fast täglich mit neuem körperlichen und geistigen Lebensgefühl und veränderten Bedingungen auseinander.

Ich muss feststellen, dass ich keine erstrebenswerten Vorbilder für mein Älterwerden sehe und ich mich selbst neu erfinden muss.

Im Rückblick sehe ich, dass ich, wie die meisten, gut für meine Familie gesorgt und funktioniert habe und oft aus Bequemlichkeit meine eigenen Bestrebungen zurückgestellt habe. Ich denke zurück an meine Eltern, Großeltern, Schwiegereltern, Tanten und Verwandten. Die meisten haben sich in den gesellschaftlichen Rollenvorgaben mehr oder weniger gut eingestimmt. Zwänge und geltende Moralvorstellungen nahmen sie als Schicksal. Diese Art Gehorsam und Passivität förderte nicht ihre noch unentdeckten Fähigkeiten und ihren Mut, ihre Lebendigkeit auszuprobieren. Ein orangefarbener Mantel wäre nur bei wenigen „Exoten“ infrage gekommen. Alte waren meistens unauffällig gekleidet, sehr oft in schwarz.

In der Literatur finde ich viele Menschen in vorgegebenen Lebensabschnitten, die von ihren Träumen erzählen, was sie am liebsten anders gemacht hätten. In Erzählungen und im wirklichen Leben finde ich Frauen und Männer, die vom Leben enttäuscht in Bitterkeit, Einsamkeit und Krankheit ihr Leben fristen, ohne

aktiv nach neuen Gestaltungsmöglichkeiten zu suchen.

Das Alter ist doch ein nicht leichter Lebensabschnitt, in dem wir neue gesellschaftliche Rollen finden müssen, Rollen, die über viele Generationen für Alte nicht vorgesehen waren. Fritz Riemann spricht von der „Kunst des Alterns“. Wir können unsere Zeit weitgehend selbst bestimmen und neue oder alte Hobbies aufleben lassen. Auch können wir uns heute in eine andere Wohnform begeben, in eine selbstgewählte Lebensgemeinschaft, wenn Familie weit weg oder nicht mehr trägt. Natürlich muss ich anlässlich eines Umzuges in eine altengerechtere Wohnung, ob in eine Wohn- oder Hausgemeinschaft, meine Habseligkeiten sortieren und manches aufgeben. Dabei wird es unumgänglich sein, liebgewordene Gewohnheiten und erinnerungsvolle Gegenstände loszulassen.

Gewinnen werden wir, wenn wir uns dafür öffnen, Erleben in der Gemeinschaft und in Geselligkeit, Gemeinschaft mit Einbring- und Rückzugsmöglichkeit.

Lao Tse sagt dazu: „Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“ Dieser kluge Sinnspruch wird wohl noch einige Zeit an meiner Pinwand hängen.

EUGEN **BIALON** ARCHITEKT
GMBH

Hauptstraße 103 42579 Heiligenhaus
T 02056 5994030 F 02056 59940399
E info@ebialon.de URL ebialon.de



Mein Achstes Leben

Marianne Fleischer

Im Artikel des letzten Heftes schrieb ich am Ende, daß ich vielleicht bald einmal über mein „Achstes Leben“ schreiben würde. Nun ist unser Thema „Das Altern“ und genau über das will ich nun schreiben: Mein siebtes Leben endete damit, daß im Jahr 2000 mein Mann erkrankte, sich mehreren Operationen unterziehen mußte und sehr verwirrt nach Hause zurückkehrte. Die Verwirrung legte sich nicht, sie wurde stärker und die Ärzte stellten schließlich „Demenz Typ Alzheimer“ fest. Nach 6 Jahren bekam er dazu noch einen Schlaganfall und ich holte ihn als Pflegefall nach Hause. Mit Hilfe eines Pflegers überlebte er noch ein Jahr bevor er starb. Das ist jetzt 12 Jahre her! Damit begann mein achter Lebensabschnitt.

Ich war jetzt allein – ganz allein - eigentlich das erste Mal in meinem Leben. Bisher war mein Leben immer in irgendeiner Form fremdbestimmt gelaufen. Noch nie hatte ich nur allein für mich geplant oder entschieden. Trotz aller Trauer nach 50 Jahren gemeinsamen Lebens hatte ich plötzlich ein Gefühl der Erleichterung. Erleichterung darüber, daß mein Mann jetzt nicht mehr dahinsiechen mußte, aber auch darüber, daß ich nun allein für mich planen und entscheiden konnte – ganz allein

für mich. Es war eine Herausforderung, und ich nahm sie an.

Mein Enkel ermunterte mich, mir einen Computer anzuschaffen, und ich entdeckte meine Freude am Schreiben. Ich schrieb meine Kindheitsgeschichte in Oberschlesien für meine Enkel unter dem Titel „Die Samtmütze“ - ich hatte die Mütze auf der Flucht getragen – und meine Lebensgeschichte unter dem Titel „Meine sieben Leben“ für meine Kinder. Eine Freundin nahm mich in den Arbeitskreis „Wir Älteren“, mit und ich begann kleine Artikel für die Zeitschrift zu schreiben, was mir viel Freude machte.

Ich begann auch wieder Reisepläne zu schmieden – zum ersten Mal für mich allein. Wir, mein Mann und ich hatten immer noch einmal vorgehabt nach Peru zu reisen, wo wir eine so wunderschöne Zeit verbracht hatten. Nun wälzte ich Kataloge und fand eine Reise, die genau meinen Plänen entsprach. Biblische Reisen bot eine Flug – und Schiffsreise an. Ich flog von Frankfurt nach Valparaiso, traf dort auf die Gruppe, mit der ich auf das Kreuzfahrtschiff ging. Wir fuhren an der Pazifikküste hoch und machten Abstecher in die verschiedenen Länder, auch in Peru. Zwei Tage verbrachte ich in Arequipa und hatte ein Gefühl von „zu Hause“, als ich das Haus sah, in dem wir fünf Jahre gelebt hatten.

Aber ich war älter geworden und sah alles doch mit etwas kritischeren Augen. In Guatemala hatte ich noch ein besonderes Erlebnis. Ich konnte mit einem Klein-Flugzeug einen Abstecher in den Urwald zu alten Maya-Ruinen machen.

Am Abend in der Kabine las ich in einem Reisebericht meines Mannes, den er vor 40 Jahren geschrieben hatte, daß er damals am gleichen Tage im Februar diesen Flug in den Urwald auch gemacht hatte. Nun war „ich“ da - 40 Jahre älter, allein, aber noch rüstig genug die Ausflüge mitmachen zu können. Darauf war ich sehr stolz!

In den 12 Jahren meines Alleinseins habe ich noch mehrere Reisen gemacht, mit meinen

Kindern und Enkeln, aber auch allein. Meine Reiselust und Neugier fremde Menschen und Kulturen zu erleben ist geblieben, wenn ich auch langsam feststelle, daß ich mit meinen Kräften haushalten muß. Es geht alles etwas langsamer.

Mich strengen Dinge an, die sonst gut klappten. Ich kann nicht mehr so lange laufen. Früher habe ich, wenn ich mit Wanderstöcken meine Runden um den Abtskücher Stauteich drehte, nicht so häufig eine Pause machen müssen wie jetzt. Zum Einkaufen benutze ich einen Rollator, da das Tragen schwerer Einkaufstaschen anstrengender wird. Treppensteigen wird mühevoller. Bis vor kurzer Zeit habe ich in Düsseldorf in einem Flötenquartett mitgespielt – leider jetzt immer seltener, da der Kreis durch Krankheiten und Tod immer kleiner geworden ist. Im Advent schaffen wir es gelegentlich noch zu musizieren!

Seit über 20 Jahren singe ich in einem Vocal-Ensemble und hoffe, daß meine Stimme noch

lange einen sauberen Klang hat. Meine langjährige Teilnahme an einer Gruppe „Wasser-Gymnastik“ macht mir immer noch viel Freude.

Lange habe ich überlegt, ob ich auch darüber schreiben soll, daß ich mit 80 Jahren bei einem Ehemaligentreffen einem ehemaligen Freund meines Mannes wiederbegegnet bin, mit dem wir vor 65 Jahren zusammen studiert hatten. Wir verstanden uns sofort sehr gut und daraus entstand eine tiefe Freundschaft. Sie dauerte sieben Jahre.

Jetzt im Rückblick sehe ich diese Treffen im September wie einen Leuchtturm, der mich durch das ganze Jahr begleitete. Zunächst bei Jahresbeginn war das Licht des Leuchtturms noch sehr schwach. Dann wurde es immer heller, je näher der Termin kam und dann beim Wiedersehen und Treffen mit Menschen, die man schon sehr lange kannte, vor allem mit dem, der einem besonders vertraut war, strahlte das Licht besonders stark.

Der Johanniter-Hausnotruf – schnelle Hilfe im Notfall Checkliste: Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Wer bis ins hohe Alter selbstständig in der gewohnten häuslichen Umgebung leben möchte, kann auf eine Reihe von einfachen Maßnahmen oder Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern können, zurückgreifen. Auch der Johanniter-Hausnotruf ist eine sinnvolle Unterstützung, die ohne großen Aufwand die Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöht. Doch wann ist ein Hausnotruf sinnvoll? Diese Fragen geben Unterstützung:

1. Lebe ich allein in meiner Wohnung und fühle mich unsicher?
2. Habe ich Schwierigkeiten beim Gehen, z.B. durch eine dauerhafte oder zeitweilige körperliche Einschränkung, durch Schwindel, Schwäche oder durch Gleichgewichtsstörungen?
3. Leide ich an einer chronischen Krankheit, die mich im Alltag einschränkt oder unsicher werden lässt, z.B. Epilepsie, Asthma, Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose?
4. Hatte ich bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt?
5. Bin ich in meiner Wohnung schon einmal gestürzt?

Treffen einige der genannten Fragen zu, sollte man über einen Hausnotruf nachdenken.

Mit dem Johanniter-Hausnotruf genügt im Notfall ein Knopfdruck, um die Hausnotrufzentrale der Johanniter zu erreichen. Dort nehmen fachkundige Mitarbeiter rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. „Besteht kein Kontakt zu den Nachbarn und die Angehörigen wohnen zu weit weg, empfiehlt sich eine Schlüsselhinterlegung“, erklärt Klaus Domhan, Leiter Soziale Dienste der Johanniter im Kreisverband Mettmann. „Dann kann der Johanniter-Einsatzdienst, der stets in Bereitschaft ist, die Wohnung betreten und zu Hilfe kommen.“ Der Hausnotruf kann z.B. um Rauchwarnmelder erweitert werden und sorgt so für ein rundum sicheres Gefühl im eigenen Zuhause.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Kreisverband Mettmann, Kölner Str. 16, 40885 Ratingen, Tel. 02102 70070-80
hausnotruf.mettmann@johanniter.de, www.johanniter.de/mettmann

**DIE
JOHANNITER** 
Aus Liebe zum Leben

Wir konnten immer noch sehr gut miteinander musizieren und singen, hatten immer ein interessantes Programm und feierten am letzten Tag einen Gottesdienst, den wir selbst gestalteten, mit einem Priester aus unserem Semester. In den Fürbitten wurde all derer gedacht, die nicht mehr dabeisein konnten. Die Liste wurde jedes Mal länger. Der Abschied nach drei wunderschönen Tagen fiel uns immer schwerer.

Vor zwei Jahren mußten wir einsehen, daß die Organisation der Treffen nicht mehr zu schaffen war und entschlossen uns schweren Herzens einander „Lebewohl“ zu sagen. Tränen flossen, Versprechen ab und zu zu telefonieren wurden gegeben – wenigstens die Stimme des anderen ab und zu zu hören! Ein kleiner Trost! Unser Alter hatte seinen Tribut gefordert – der Leuchtturm erlosch ganz langsam. Erst im Rückblick ist mir klar geworden wie wichtig für mich diese Treffen in den sieben Jahren gewesen sind. Sie haben mir viel Kraft gegeben!

Ich genieße auch weiterhin die kleinen Freuden des Alltags. Wenn ich an meinem Schreibtisch sitze und in den Garten schaue, beobachte ich die vielen Vögel, die an die Vogeltränke oder an meinen kleinen Teich kommen, über Schmetterlinge und gelegentlich eine Libelle freue ich mich besonders. Die ersten zarten grünen Blätter im Frühling bewundere ich genauso wie die herbstliche Färbung. Es gibt immer etwas zu beobachten, Eichhörnchen kommen bis auf die Terrasse, ganz selten sogar eine Igelfamilie. Über die Vielfalt kann ich immer noch staunen und hoffe, das noch recht lange zu können.

Meine Kinder und Enkel sind eine große Bereicherung meines Lebens und liebevolle Nachbarn und Freunde umsorgen mich. Mein Leben ist immer noch sehr interessant und lebenswert. Ich bin dankbar für jeden Tag den ich erleben darf und betrachte ihn als ein Geschenk.



Aktiv bleiben, Abstriche machen, Abschied nehmen

Armin Merta

Ratschläge zu geben, wie jemand sein Leben mit zunehmendem Alter gestalten oder ändern sollte, kann ich nicht machen. Ich erzähle in diesem kleinen Bericht, wie ich Aktivitäten, Abstriche und Abschied bei Bekannten und bei mir selbst erlebt und erfahren habe.

Im Sommer besuchten wir eine gute Freundin von uns in unserem Alter. Sie hatte vor fast 50 Jahren einen Studienkollegen von mir geheiratet. Der Kontakt mit den Beiden war durch Briefe und Besuche doch intensiv. Vor 6 Jahren starb ihr Mann, vor einem Jahr ihre schwerstbehinderte Tochter. Sie fiel in kein tiefes Loch, sondern sie sagte uns, dass sie sich noch nie so frei und zufrieden gefühlt hätte wie jetzt. Sie konnte nun oft mit einem Wanderverein auf Reisen gehen und sei ganz stolz, dass ihr die vielen schönen Wanderungen richtig gut täten. Außerdem hatte sie mit einem neuen Hobby begonnen, das sie uns auch an Ort und Stelle zeigte. Sie hat als Bildhauerin angefangen. Gerade war ein 50 kg schweres Gingkoblatt fertig geworden. Sie ist aktiv – praktisch noch ohne Einschränkungen.

Als ich vor etwas über 9 Jahren mein Berufsleben beendete, fiel ich auch in kein Loch. Ich hatte genügend Aufgaben mit meinen Hobbys und mit dem Garten. Dann kam dazu, dass gerade zu dem Zeitpunkt in Heiligenhaus eine neue Theatergruppe entstand, der ich mich sofort anschloss. Da ich von früher Theaterspielerfahrung hatte, und wirklich sehr gut auswendig lernen konnte, überließ man mir fast immer die männliche Hauptrollen in den ausgesuchten Stücken. Aber im Laufe der Jahre merkte ich schon, dass es mit der Schnelligkeit des Auswendiglernens der Rollen ein wenig langsamer wurde. Konnte ich damals beim Beginn eine Rolle nach spätestens einem Monat komplett auswendig, dauert es nun etwas länger. Ich muss auch häufiger nachlernen. Manchmal ertappe ich mich dabei zu glauben, den ganzen Text vergessen zu haben. Aber das erweist sich dann doch als rein pessimistisch.

Ein Jahr nach Beginn meines Ruhestandes wurde ich zum 30-jährigen Bestehen der Redaktion von „Wir Älteren“ als „interessierter

Leser“ in die Gesprächsrunde bei der Feier zu diesem Jubiläum eingeladen. Da ich ja – wie man gemerkt hat – sehr gerne schreibe, schloss ich mich dieser Redaktion an und habe nun bereits 17-mal je einen Artikel beigesteuert. Ich wundere mich da immer wieder, dass mir zu einem neuen Oberthema jeweils ein neuer Bericht einfällt. Einmal hatte ich Zweifel, ob ich etwas dazu beitragen könnte. Es ging um das Oberthema „Mode“. Ich bat die Redaktion, mich von diesem Thema zu entlasten. Aber die weiblichen Mitglieder der Redaktion waren damit nicht einverstanden. Sie bauten mich auf. Also strengte ich mich an und schrieb, was mir an bestimmten Moderichtungen nicht gefallen hatte.

Mein Hauptsport war das gemeinsame aktive Tanzen mit meiner Frau in einem Tanzsportclub. Das wurde vor zwei Jahren durch Knieprobleme vorerst beendet. Anfang 2019 wollten wir das Tanztraining vorsichtig wieder aufnehmen. Da bekam meine Frau die gleichen Probleme. Wir arbeiten daran, dass wir

Eine besondere Schmerztherapie im Helios Klinikum Niederberg

Mitarbeiterin „Hanelore“ ist ein Blutegel und wird in der Schmerztherapie eingesetzt. Sie hilft Patienten, die unter Arthrose leiden und sorgt mithilfe ihres Speichels für eine deutliche Schmerzreduktion.

Redaktion (Red): Hanelore, Sie sind Mitarbeiterin im Bereich der multimodalen Schmerztherapie im Helios Klinikum Niederberg. Was genau ist ihr Aufgabenbereich?

Hanelore (H): Ich komme dann zum Einsatz, wenn Menschen mit Arthrose sich eine Linderung ihrer Schmerzen wünschen und auf die Einnahme von Schmerzmitteln so gut es geht verzichten möchten.

Red: Erzählen Sie uns doch einmal, wo Sie genau herkommen!

H: Gezüchtet wurde ich auf einer Blutegelfarm in Biberthal. Dort werden Blutegel ausschließlich für medizinische Zwecke gezüchtet und von dort aus an Apotheken, Ärzte und Heilpraktiker versendet.

Red: Wie reagieren die Patienten auf Sie, wenn sie Sie das erste Mal sehen?

H: Besonders begeistert sind sie beim ersten Treffen meistens nie. Sie brauchen oftmals etwas Zeit um mit mir warm zu werden. Aber wenn die Behandlung vorbei ist, sind die Patienten froh, mich kennengelernt zu haben.

Red: Was genau ist ihr Behandlungsgeheimnis?

H: Ganz einfach! Mein Geheimnis ist mein Speichel. Dieser enthält den Wirkstoff Hirudin, ein Eiweiß, das die Blutgerinnung stoppt. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Hirudin nicht nur der stärkste weltweit bekannte Blutgerinnungshemmer ist, sondern auch Gelenkentzündungen deutlich reduziert.

Red: Wie lang ist ein dann Patient schmerzfrei? Und wie lang dauert es, bis die Schmerzen nachlassen?

H: Kurz nachdem man mich beim Patienten „angesetzt“ hat stellt sich eine deutliche Schmerzreduktion ein. Oft hält die Wirkung sogar mehrere Monate an.

Red: Danke, Hanelore, für die ausführlichen Infos.

das gemeinsame Hobby Tanzen mit Abstrichen wieder aufnehmen können. Im Wuppertaler Norden gibt es wöchentlich einen Seniorrentanztee, bei dem man ganz normal tanzen kann, aber auch selber neue Schritte ausprobieren kann. Daran stört sich niemand.

Abstriche gibt es auch bei der Gartenarbeit. Was früher an einem Tag fertig wurde, dauert nun eben etwas länger. Es hetzt uns niemand. Spaß soll es ja trotzdem machen. So bat mich meine Frau in diesem Jahr, den kleinen Trampelpfad zwischen dem Teich und der Trockenmauer des Steingartens zu verbreitern. Sie fühlte sich, wenn sie diesen schmalen Weg betrat, zunehmend unsicher und befürchtete, ins Wasser zu fallen. Ich musste zwei Trockensteinmauerabschnitte abbauen, die überflüssige Erde weg schaffen und Mauern und die darüber verlaufende Garteneisenbahnstrecke neu aufbauen. Meine Frau hoffte, dass ich das bis zum Winter schaffen werde, aber nach 2 Wochen war ich damit tatsächlich durch. Mit so ein wenig festem Willen klappte das, ohne dass ich nun zu sehr übertreiben musste.

Ich erinnere mich da an einen Nachbarn, der vor einiger Zeit mit 95 verstorben ist. Ihm hatte, als er 90 war, sein Arzt verboten, wegen seines Gesundheitszustandes weiterhin Gartenarbeit zu betreiben. Das würde seinen Knochen schaden. Der Nachbar hielt sich nicht daran. Er sagte mir, sein einziges großes Hobby sei nun mal die Gartenarbeit. Er verrichtete sie auf allen Vieren. Es störte ihn nicht, wenn er dabei beobachtet wurde. Es tat ihm nicht weh, und er war dabei glücklich.

Ein befreundetes Ehepaar und ein guter Bekannter haben ihre Häuser verkauft. Sie hatten entschieden, dass sie von Haus und Garten Abschied nehmen wollten, sind in altersgerechte Wohnungen in der Nähe der Stadtmitte gezogen und haben von da aus einige ihrer Hobbys weiter betrieben oder ganz neue Aktivitäten angefangen.

Wichtig ist, aktiv zu bleiben, solange man es kann, und wenn es jeden Tag nur ein Spaziergang ist.



Gedanken über das Älterwerden

Lore Loock

Als mein Enkel und ich einmal gemütlich auf dem Sofa saßen, nahm er eine Hand von mir in seine kleinen Hände, und schaute sie ganz fürsorglich an. Danach sah er zu mir hoch, und sagte: „Oma bist du alt?“

Wie er darauf kam, konnte ich nur vermuten, denn ich hatte eigentlich noch nie so richtig übers Altwerden nachgedacht. Sicher, meine Hände mit ihren Falten und den verdickten Gelenken verraten, dass sie schon lange und ständig im Einsatz sind.

Immer bekam der Junge, je nach seiner Entwicklungsstufe, eine Auskunft von uns. Auf diese Frage konnte ich, ohne darüber nachzudenken, keine Antwort geben. Warum sollte ich mir Sorgen über das Altern machen? Ich glaubte, dafür noch viel Zeit zu haben. Ich befolgte (bis jetzt) doch immer den Ausspruch vom Philosophen Heraklit: „panta, rhei“ = „alles fließt“. Also, war für mich noch alles in Ordnung.

Und nun hatte mein Enkel mich, nichtsahnend durch seine Frage, dazu gebracht, ernsthaft über das Älterwerden nachzudenken.

Es gibt, auch für mich, für jeden Lebensabschnitt Aufgaben, womit ich mein Leben gestalten kann. Es fing schon mit dem ersten Lernprozess im Säuglingsalter an. Als kleines Kind merkte ich, dass ich sprechen konnte und war ganz stolz, es auch jedem zu sagen, dass ich schon „danz droß“ bin. Dabei war ich erst ein Jahr alt.

Wie schnell wurde ich zum Schulkind, danach zum Lehrling und lernte noch weiter. Jung war ich, da stehen große Gedanken zum Altern im Hintergrund.

Ich hatte aber nicht das Glück bei guter Gesundheit zu sein, doch mir wurde medizinisch geholfen. Dann hatte ich aber das Glück heiraten zu können, und keiner Arbeit mehr nachgehen zu müssen. Es wurde eine Zeit der Genesung, weil ich mich danach wieder fit und jung fühlte.

Leider ist nicht jedem Menschen Gesundheit geschenkt worden, deshalb wird dieser mit

seinen Problemen anders übers älter werden denken.

Nach meiner Lebensentwicklung, die eine Ehe, Kinder, Ausbau eines alten Bauernkotten, Hobbys und ehrenamtliche Tätigkeiten enthalten, habe ich schon Alterserscheinungen an meinem Körper bemerkt. Da diese aber von allen Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden, wird man, wenn man dem Leben positiv, so wie ich, gegenüber steht, immer eine Lösung finden, in der das Altwerden nicht so schnell zu spüren ist.

Das kann z.B. bei mir, wenn man schon etwas in die Jahre gekommen ist, eine ehrenamtliche Tätigkeit oder ein Hobby sein. Beschäftigungen mit der Kunst bringen mir Zufriedenheit für Herz und Seele. Leider kommen die sportlichen Aktivitäten für den Körper immer zu kurz, dafür fordere ich aber meine graue Zellen mit meiner Radio- und lyrischen Schreibarbeit immer wieder heraus.

Helios Klinikum Niederberg

**Seit über 40 Jahren
für Sie da!**



Gesundheit ist das höchste Gut.

Wir am Helios Klinikum Niederberg bieten Ihnen deshalb eine Vielzahl medizinischer Fachkliniken und Einrichtungen, die alle ein gemeinsames Ziel haben: **Ihre Gesundheit!**

Helios Klinikum Niederberg
Robert-Koch-Straße 2, 42549 Velbert
www.helios-gesundheit.de/niederberg

Es ist doch so, und da werden mir viele ältere Menschen zustimmen, wenn man sich mit etwas Schönerem beschäftigt, ist kein „Zipperlein“ und kein Alter zu spüren.

Nun habe ich mich doch ein bisschen mit dem Altern befasst, aber wann ich das Alter stark spüren werde, kann ich pauschal gar nicht beantworten. Das ist auch eine persönliche Angelegenheit eines jeden Menschen. Obwohl auch ich so einiges im Leben, wie Krankheit und Sorgen, durchgemacht habe, bin ich eine zuversichtliche Optimistin geblieben.

„Es ist zwar schon Herbst in mir, aber der Winter ist noch weit“. So spricht es doch für eine gute Lebens- Herbst-Zeit, wenn ich mit meinem folgenden Leitsatz die Menschen bei meiner Radiotätigkeit erreichen möchte:

„Auch wenn das Gesicht schon einige Falten aufweist, aber dafür strahlen die Augen um so mehr, gewinnt man mit einem Lächeln garantiert die Sympathie der Menschen“.

Ich habe schon oft geschmunzelt, wenn ich mit „Seniorin“ angesprochen wurde, da frage ich mich doch, wieso können diese Personen das einfach so festlegen.

Wenn ich mich zu den sogenannten älteren Herrschaften zählen möchte, bleibt es mir doch selbst überlassen.

Ich persönlich werde mich wohl erst als „alt“ bezeichnen, wenn ich alleine das Leben nicht mehr meistern kann, also abhängig von anderen Menschen bin.

Nun noch eine Lebensweisheit zum Schluss:

„Alternde Menschen sind wie Museen:

Nicht auf die Fassade kommt es an,

sondern auf die Schätze im Innern.“

Jean Moreau



Lebensbilanz im „Hoppla-hopp“ *Lore Loock*

*Seine Lebenszeit
bekommt der Mensch geschenkt -
doch ein „Hoppla - hopp“
als Zeitmaß drängt.*

*Als zwei Menschen sich verbänden –
ist er „hoppla - hopp“ entstanden.*

*Auch Kindheit – Jugend –
Erwachsen werden –
durchlebt man im “hoppla – hopp“
auf Erden.*

*Wer Erfolg anstrebt –
muss rasch beginnen -
Zeit erlaubt kein Spiel -
lässt nicht gewinnen!*

*Das Zeitmaß – erst einmal begonnen –
ist „hoppla - hopp“
durchs Zeitenloch geronnen.*

*Erworbene Güter – die sehr angenehm
sind „hoppla - hopp“ verloren –
so kann's gehen.*

*Im „hoppla - hopp“ eh' man's gedacht –
das Leben ist bereits vollbracht.*

*Denn schon bald – ganz still und leise
geht 'es auf die
endlos lange Himmelsreise.*

Der Enkeltrick

Dagmar Haarhaus

Diese Betrugsform, der Enkeltrick, wird leider weiterhin mit Erfolg praktiziert, obwohl Fernsehen, Radio, diverse Zeitungsartikel und die Polizei immer wieder davor warnen.

Ältere Menschen werden angerufen, meistens geben sich die Betrüger als Verwandte oder Enkel aus. Der vermeintliche Enkel beginnt oft das Gespräch mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ und bittet um Bargeld, weil das Geld aufgrund einer Notlage sofort benötigt wird. Sollte das erste Gespräch nicht gleich funktionieren, so wird massiv der Druck erhöht, weitere Telefonate folgen, jeweils mit dem Wunsch der Unterstützung. Sollte kein Bargeld im Hause, wird der Enkel Sie bitten, unverzüglich die Bank aufzusuchen, um das Geld abzuheben. Sobald der Angerufene sich bereit erklärt zu zahlen, wird absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten vereinbart. Ebenfalls, zur Sicherung, wird ein Kennwort verabredet, weil der Enkel nicht kommen kann. Ein Bekannter oder guter Freund wird sich mit diesem Kennwort zu erkennen geben und den

vereinbarten Geldbetrag abholen. Dieser Trickbetrug kann für die Geschädigten große Folgen haben, da hohe Geldbeträge dabei verloren gehen können, unter Umständen auch alle Ersparnisse.

- Seien Sie bitte misstrauisch, wenn sich jemand am Telefon nicht mit Namen meldet.
- Rufen Sie ihren tatsächlichen Enkel an und besprechen Sie mit ihm die Angelegenheit.
- Kommt Ihnen der Anruf seltsam vor, rufen Sie den Polizeinotruf 110 an.
- Bitte informieren Sie unverzüglich die Polizei, falls Sie Opfer eines Trickbetrugs geworden sind.

Gerne aber unterstützen wir Heiligenhauser ASS(e) - Aktionsbündnis Senioren Sicherheit - in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Mettmann, und der Hauptkommissarin Saskia Pletsch, als Sicherheitsberater, die Bürger. Als Ehrenamtler möchten wir in einem persönlichen Gespräch zur den Themen Trickdiebstahl und Trickbetrug, Sicherheit im Straßenverkehr und Schutz vor Einbruchdiebstahl beraten.

In unregelmäßigen Abständen stehen wir vor der Kreissparkasse Heiligenhaus oder auf dem Feierabendmarkt.

Niederbergischer Trinkgenuss

Süßmosterei



**Fruchtsäfte
aus der Region**



Ernst Dalbeck Fruchtsäfte Mühlenweg 18 · 42579 Heiligenhaus · Tel.: 02056-69219 · www.dalbeck-fruchtsaft.de

Das Alter im Fokus von Dichtern und Denkern

Ruth Ortlinghaus

Alter ist ein Terminus, der vorwiegend negative Gedanken wachruft, vor allem Gebrechen und Hilflosigkeit vor Augen führt. Lange leben möchte jeder – aber alt sein – das dürfte schon anders aussehen. Das Alter wird für jeden – der es erlebt – individuell verlaufen.

Dichter und Denker aller Zeiten haben aus theologischer, philosophischer und psychologischer Sicht über Alter und Altsein reflektiert, Hunderte von Aphorismen sind über die letzte Lebensphase in ihren Werken und auch im Internet zu finden. Da heißt es treffend in einer tiefsinnigen Aussage „Alt werden und Alt sein ist kein reines Vergnügen – aber denken wir an die einzige Alternative“.

Ich selbst habe das Pensionsalter längst überschritten. Für mich ist Altwerden und Altsein eine Gnade, die trotz zunehmender Schwäche ungeahnte Möglichkeiten des Daseins täglich neu aufzeigt. Ganz im Sinne von Christian Hufeland „Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlagen allen Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens., vor allem im fortgeschrittenen Lebensalter“. Ich identifiziere mich auch mit einem Aphorismus von dem berühmten Schauspieler Yves Montand „Humor, Zärtlichkeit und ein kritischer Geist sind die besten Mittel gegen das Alter“.

Ich füge hinzu: „Immer wieder neugierig sein auf das Woher und Wohin allen Lebens, auf Gott, das Universum und das weltweit tägliche Geschehen innerhalb einer pluralistischen Gesellschaft, Freundschaften pflegen und soweit wie möglich mitten im Leben stehen, sich an den kleinen Dingen des Alltags erfreuen“. Und das im Sinne von „Alles was Spaß macht, hält jung“ und „Der Dummkopf beschäftigt sich mit der Vergangenheit, der Narr mit der Zukunft.

Der Weise mit der Gegenwart“. Die langjährige ehemalige Alterspräsidentin des Deutschen Bundestages Rita Süßmuth bringt es auf den Punkt „Jede Lebensphase bietet die Möglichkeit neu anzufangen!“

Alle die genannten Aphorismen und vieles mehr sind in dem kleinen charmant-humorigen Geschenkbuch aufgelistet:

Das beste Alter ist jetzt, Münster Coppentrath Verlag 2008 Euro 6.95

Ruediger Dahlke: Das Alter als Geschenk

Wesentliche Denkanstöße für ein lebenswertes, sinnvolles und erfülltes Alter gibt der Humanmediziner Ruediger Dahlke in seinem Buch „Das Alter als Geschenk“. Der Autor zeigt, wie man auch die letzte Lebensphase entspannt und voller Dankbarkeit genießen kann und ermutigt, sich vor allem auf die besonderen Qualitäten und Freiheiten des Alters einzulassen. So zum Beispiel:

- Wie man zufrieden altern und ins Gleichgewicht kommen kann.
- Wie es gelingt sich Zeit zu nehmen für das Wesentliche.
- Wie wir Zeichen der Gebrechlichkeit durchschauen und als Lernaufgabe erkennen können.
- Warum wir es selbst in gewissem Maße es in der Hand haben auch im Alter fit und gesund zu bleiben.
- Wie wir Gifte und Störquellen ausschalten, Infektionen vorbeugen und Entzündungsherde beseitigen... und vieles Wesentliches mehr.

Ein Buch für alle die bereit sind das Leben im Alter als Geschenk zu sehen – trotz zunehmender Schwierigkeiten. Bestens empfohlen als „Kunst, in einer verrückten Welt den Verstand zu bewahren“.

Ruediger Dahlke: Das Alter als Geschenk, München: Arkana Verl., 237 Seiten. 19 Euro ISBN 978-3-442-34234-1

Wir Älteren – Wie ist das mit dem Alter?

Seniorentreff der Arbeiterwohlfahrt, Schulstr. 8, Tel 69212

Leitung: Kornelia Wagner, info@awo-heiligenhaus.de, geöffnet Mo – Fr 10-13 und 14-17 Uhr / Mittagstisch ab 12 Uhr nur Mi

Frühschoppen	2. Sonntag im Monat	ab 11.00 Uhr
Kochgruppe	3. Montag im Monat	14.00 Uhr
Singkreis	3. Montag im Monat	14.00 - 17.00 Uhr
Hauswohnertreff	2. Montag im Monat	15.00 Uhr
Bingo	letzter Montag im Monat	17.00 Uhr
Gymnastik	dienstags	10.30 - 11.30 Uhr
Schach	dienstags	ab 12.30 Uhr
Senioren Männer Chor	dienstags alle 14 Tage	14.30 Uhr
Bowlennachmittag (bitte anmelden)	letzter Dienstag im Monat	14.30 Uhr
Deftige Hausmannskost	mittwochs	12.00 Uhr
Rummiclub	2. Donnerstag im Monat	14.30 Uhr
Christas Kaffeeklatsch (Selbstgebackenes)	1. Freitag im Monat	14.30 Uhr
Dämmerschoppen	letzter Freitag im Monat	17.30 - 21.00 Uhr
Seniorensprechstunde in sozialen Fragen	letzter Montag im Monat	14-16 Uhr

Caritas-Ludgerustreff, Ludgerusstr 2a, Tel 21189

Leitung Ingrid Niering, ludgerustreff@caritas-mettmann.de

Mittagstisch	montags bis freitags	ab 11.30 Uhr
Fit in den Morgen	montags	10.00 – 11.00 Uhr
Stricken und Quatschen	1. Montag im Monat	14.00 – 17.00 Uhr
Folkloretanz für Junggebliebene	1. Montag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Gesellschaftsspiele mit den Kindern der OGS	2. Montag im Monat	14.45 – 16.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining (fortlaufender Kurs)	dienstags	10.00 – 11.30 Uhr 13.30 – 15.00 Uhr
Altersgerechte Gymnastik mit und rund um den Stuhl, anschl. gemütliches Beisammensein	dienstags	14.30 – 15.15 Uhr
Basisgruppentreffen Zwar	dienstags 14 tägig gerade Kalenderwoche	19.00 – 21.00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene	mittwochs	14.00 – 15.30 Uhr
Frühstück	mittwochs 14 tägig ungerade Kalenderwoche	8.15 – 09.30 Uhr
Bingo	3. Mittwoch im Monat	15.00 – 16.30 Uhr
Sanftes Yoga auf dem Stuhl	donnerstags	9.30 – 11.00 Uhr
Skat	1. u 3. Donnerstag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Doppelkopf mit Zwar		17.00 – 19.30 Uhr
Square Dance mit Zwar	2. u 4. Donnerstag im Monat	18.30 – 19.30 Uhr
ZWAR- Theatergruppe	2. u 4. Donnerstag im Monat	19.30 – 21.00 Uhr
Austausch und Frühstück für Angehörige von Menschen mit Demenz anschließend Angebot zum gemeinsamen Mittagstisch	1. Freitag im Monat	9.30 – 11.30 Uhr
Seniorenachmittag der Pfarrgemeinde St.Ludgerus mit Programm	1. Mittwoch im Monat	15.00 – 17.00
FreitagsZEIT Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz	freitags 9.30 - 11.30 Uhr	
Sonderveranstaltungen bitte anfragen		

Beratung für Behinderte im Stadtarchiv Rathaus

Gabriele Zscherpe, Tel. 69224, 14 tägig Mittwochs 9.00-11.00 Uhr, gleichzeitig mit Seniorenbeauftragter Frau Donalies, Tel 20838

Freundeskreis der Behinderten,

Kontakt: Gabriele Jansen, Tel. 02056/56048. Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Harfe Heiligenhauser Agentur für das Ehrenamt,

Ralf Jeratsch, Hauptstr 157, Rathaus Neubau, Zi 001 Tel.: 13502, Dienstags 15.00-17.00 Diakonie-Infopunkt, Kettwiger Str. 6

Seniorensprechstunde im Stadtarchiv, Stadtverwaltung Heiligenhaus

Seniorenbeauftragte Frau Chr. Donalies , Tel. 20838, alle 14 Tage Mittwochs zwischen 9.00 - 11.00 Uhr

ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, Ludgerus Treff, Ludgerusstr 2a

Klaus Niedergesäß, Tel.: 69148 u. Norbert Sindermann, Tel 01709322675, 14tägig Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Impressum

Herausgeber:

VHS-Zweckverband Velbert/Heiligenhaus

Leitung:

Ursula Schwarze

Redaktion:

Marianne Fleischer, Dagmar Haarhaus, Rosemarie Koch, Lore Looch, Armin Merta, Ute Moll, Martina Müller, Ruth Ortlinghaus, Annemarie Vinck

Die Redaktion freut sich über eingesandte Manuskripte, übernimmt jedoch keine Abdruckgarantie.

Gastbeitrag:

Jörg Potthaus, Helga Licher

Gestaltung, Realisierung, Anzeigenannahme:

Scheidsteger Medien GmbH & Co. KG, Velbert

Titelfoto:

Pixabay

Foto:

Artikel Jörg Potthaus: R. Henseling

Nächste Ausgabe:

Nr. 102, Juni 2020

Die aktuelle Ausgabe ist jeweils online zu lesen unter: **Volkshochschule Velbert/Heiligenhaus – Projekte**

Neue Mitglieder

Der Arbeitskreis dieser Zeitung begrüßt immer herzlich neue Mitglieder, Interessenten bitte melden bei **Ute Moll** (siehe Leserbrief) oder mail: wir-aelteren@vhs-vh.de Ursula Schwarze

Spenden

Spenden erbitten wir auf das Konto der VHS Velbert/Heiligenhaus: Kreissparkasse Düsseldorf
IBAN: DE45301502000018000380
BIC: WELADED1KSD
Kassenzeichen: 35000 15020 Wir Älteren

Zusendung

Wenn Sie die Zeitung „Wir Älteren“ innerhalb von Heiligenhaus zugestellt haben wollen, schicken Sie bitte beigefügten Abschnitt an Ute Moll



Leserbriefe bitte an:
Redaktion „Wir Älteren“
Ute Moll
Moselstr. 127
42579 Heiligenhaus
Tel.: 02056-4424



Interessenten außerhalb von Heiligenhaus schicken bitte **Briefmarken im Wert von 1,45 Euro** an:
Rosemarie Koch
Gerhart-Hauptmannstr. 34
42579 Heiligenhaus

Sollten Sie Ihre bestellte Zeitung nicht erhalten haben, benachrichtigen Sie bitte Rosemarie Koch, Tel. 02056 24473

SCALA

Das Monatsmagazin für den nördlichen Kreis Mettmann



Die SCALA – seit 1996 auf dem Markt – ist ein Monatsmagazin mit Veranstaltungskalender für den nördlichen Kreis Mettmann. Ob Kultur, Wirtschaft, Lokales oder Mode – alle Lifestyle-Themen werden von der SCALA aktuell und ausführlich dargestellt.

www.scalaverlag.de

Ich bin an der kostenlosen Zustellung von „**Wir Älteren**“ interessiert:



.....
Name

.....
Vorname

.....
PLZ/Ort

.....
Straße/Nr.

.....
Datum Unterschrift

Starke Energie aus der Natur: Unser NeanderStrom

Zurück zur Natur und die Vorzüge der Zivilisation genießen. Mit **NeanderStrom** holen Sie sich 100 % Naturkraft zum günstigen Preis ins Haus. Entwickeln Sie sich weiter: Informieren Sie sich jetzt unter Tel. **0800 80 90 123** oder wechseln Sie direkt zu www.neander-energie.de.

EIN UNTERNEHMEN DER
STADTWERKE
WÜLFRAATH, HEILIGENHAUS, ERKRATH



Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbständig und sicher!



Mit dem Johanniter-Hausnotruf können Sie sich zuhause sicher fühlen. Ein Knopfdruck genügt und Sie werden mit Menschen verbunden, die für Sie da sind und Ihnen helfen.

Servicenummer 02102 70070-80

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Mettmann
Mühlenstraße 1, 40885 Ratingen
info.mettmann@johanniter.de
www.johanniter.de/mettmann

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



www.ratinger-sanitaetshaus.de



HÖFGES
K+OCH
Ratinger Sanitätshaus

Kompressionsstrümpfe
Bandagen
individuelle Einlagenversorgung
Rollatoren
Alltagshilfen
und vieles mehr.....

Sanitätshaus Höfges & Koch

Südring 180 42579 Heiligenhaus Tel. 02056-5958420

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Mo. Di. Do. 14³⁰ - 18⁰⁰



Über Geld sprechen
ist einfach.



kreissparkasse-duesseldorf.de

Weil die Kreissparkasse nah
ist und auf Geldfragen die
richtigen Antworten hat.

Wenn's um Geld geht

 Kreissparkasse
Düsseldorf



**LÖWEN**
APOTHEKE

immer gut beraten.

Tel. 0 20 56 - 6301 Freecall 0800 - 5 63 93 60
www.loewenapotheke-heiligenhaus.de



Astrid Rüngeler-Janski & Dr. Peter Rüngeler OHG
Hauptstraße 168 · 42579 Heiligenhaus

