# Senioren Zeitschrift 112023 Januar Februar März



Sicherheit. Würde. Lebensfreude.

# Oasen der Ruhe mitten im städtischen Leben.

















Ein schönes Zuhause in dem Sie individuell wohnen und bestens versorgt den Lebensabend genießen.

# Sonnenhof Gruppe

Senioren- und Pflegeheime



# Sonnenhof Appartements Seniorenwohnungen mit Service

Sonnenhof am Park Seniorenund Pflegeheim

Bremer Straße 2, 60323 Frankfurt am Main Telefon: 069/152030, Telefax: 069/15203622 E-Mail: info@sonnenhof-am-Park.de

www.sonnenhof-gruppe.de

# **Inhalt**

#### Vermischtes 4-9

#### **Grußwort** 5

#### Titelthema: Zum Glück

Die Konstellation war glücklich 10 Glückshormone freigesetzt 12 Wandern macht glücklich 14 Das Glück rennt hinterher 16 Wo die Leier die erste Geige spielt 18 Neuer Blick auf Altbekanntes 19 Vom Glück, jahrzehntelanges Schweigen zu brechen 20



#### Das Sozialdezernat informiert

Senior:innenbeiratssitzung im Dezember 2022 30 Hinweis zu den Sommertagesfahrten 31 Abocoupon 35

#### **Aktuelles**

Was vor den "Goldenen Zwanzigern" geschah 32 1. Fachtag "Programm Würde im Alter" 36 Geerbte Erinnerung 38 Weißt du noch? 40 Gewalt gegen Ältere – ein Tabu 42

#### Im Gespräch mit ...

Stadtförster Peter Rodenfels 44

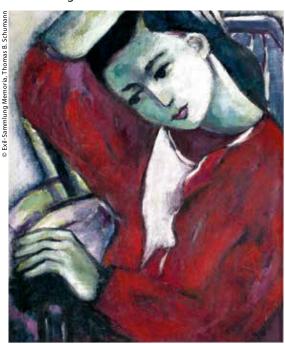
#### Frankfurt früher und heute

Verlorene Orte freiheitlich-demokratischer Ideen 48 Spezial: Paulskirchenjubiläum 51

#### Titelfoto: ©Pixabay

#### Kultur

Für Sie gelesen 52 Was – wann – wo? 53 Ausstellung: Zurück ins Licht 54



Ausstellung: Ewiges Eis 56 La Pause Française 57

#### Begegnung der Kulturen

Gesundheitslots:innen klären auf 58

#### **Gesundes Leben**

Museumsbesuch gegen die Einsamkeit 60 Warten auf die Mammografie 60 Spazieren gegen den Stress 60 Gebrechlichkeit und Depression 61 Frankfurter Generationenzirkus 62 Babbelbank und Babbelbänksche 63 Omi, ich bin jetzt vegan 64

#### Leserecke 65

#### **Tipps und Termine**

Brainwalking 66
Aktiv im Alter: Angebote der VHS 66
Mittagstisch für Senior:innen 68
Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren
Angebote des Frankfurter Verbands 70
Wichtige Telefonnummern 72
Bürgerinstitut 73
Rätsel, Sudoku, Impressum 74
Gewinnspiel 75

## Frankfurts Norden "knutet"

Ausgezeichnetes Shuttlebus-Angebot kommt an.

I mmer mehr Frankfurter:innen aus dem Norden der Stadt sind flexibel und klimafreundlich unterwegs. Dank Knut. Das Kurzwort steht für "kompakt, nachhaltig, urban und typisch Frankfurt", heißt es beim Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV). Dieser "typische Frankfurter", ein elektrischer Kleinbus, stopft die Lücken, die der öffentliche Nahverkehr (ÖPNV) mangels rentabler Nachfrage lassen musste.

Knut lässt sich nicht vergleichen mit Bussen, Bahnen oder Taxis. Denn er bringt seine Passagiere zwischen fünf Uhr morgens und ein Uhr nachts dann ans gewünschte Ziel, wann sie es brauchen – ohne Fahrplan und festgelegte Route. Samstags und sonntags sogar durchgängig die ganze Nacht. Auf der Fahrt nimmt er schon mal jemand anderes mit und er kostet weitaus weniger als Taxis.

Seit Oktober 2021 "knuten" die vier nördlichen Stadtteile, die nicht optimal an den ÖPNV angeschlossen sind. Schon ein Jahr später bedienen die klimafreundlichen Fünfsitzer drei weitere Stadtteile sowie den Bad Vilbeler Bahnhof. Und wie typische Frankfurter:innen eben sind, ist Knut flexibel und pragmatisch - und gesellig. So hat er sich mit Elektrobus-Systemen in neun weiteren Städten und Landkreisen der Region zu Europas erstem übergreifenden (Achtung! Jetzt kommt wieder Neudeutsch:) On-Demand-Verkehr zwischen Stadt und Land verbunden. Das Angebot wurde nun sogar vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV) mit dem Deutschen Mobilitätspreis 2022 in der Kategorie "Good Practice" ausgezeichnet.

Wie man an Knut rankommt? Besitzer:innen von Smartphones laden



sich die RMV On-Demand-App bei Google Play oder Apple herunter und buchen darüber. Wer telefonisch knuten will, lässt sich zuvor in der Mobilitätszentrale an der Hauptwache registrieren. Kund:innen erhalten dort eine Kund:innennummer fürs Buchen über das RMV-Servicetelefon 069/24 24 80 24 und begeben sich an die nächstgelegene der etwa 1500 Haltestellen.

Pro gefahrenen Kilometer fallen 30 Cent Gebühren an, ein Euro Komfortaufschlag sowie zwei Euro Grundgebühr kommen hinzu. Letztere entfällt bei Inhaber:innen eines gültigen ÖPNV-Tickets, deren Begleitungen, Gästen mit Schwerbehindertenausweis und Kindern. Bezahlen lässt sich Knut über das in der App hinterlegte Zahlungsmittel (Kreditkarte, PayPal) oder bargeldlos im Fahrzeug.

#### Info:

Sollen Rollstuhl oder Rollator mitgenommen werden, muss das bei der Buchung angegeben werden. Weitere Informationen unter 069/24 24 80 24 oder www.rmv.de

# **Mobil im Alltag**

Fitness in der U-Bahn-Station

it im Vorbeigehen? In den Frankfurter U-Bahn-Stationen ist dies nun an 38 Infoscreens möglich. Denn während die Fahrgäste auf die nächste Bahn warten, präsentieren die Bronzemedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen (2016) im Kunstturnen, Sophie Scheder, und der mehrfache Europameister, Weltmeister und Olympiasieger (2012) im Beachvolleyball, Julius Brink, in kleinen Filmclips fünf verschiedene Fitnesstipps, die sich ganz leicht in den Alltag einbauen lassen. So zeigen beiden Profisportler:innen die

etwa, wie man den Oberschenkel dehnen kann oder wie sich die Halswirbelsäule und das Becken ohne großen Aufwand mobilisieren lassen.

Das sportliche Projekt mit dem Namen "Stationsfitness" ist eine Kooperation zwischen der Verkehrsgesellschaft Frankfurt (VGF) mit dem Deutschen Turner-Bund (DTB). Damit erhält Mobilität im Alltag eine ganz neue Komponente. Denn wer die kleinen Übungen durchführt, verkürzt sich nicht nur die Wartezeit, sondern hält sich obendrein noch fit und stärkt den Körper.



# Jetzt für die Ehrenamts-Card bewerben!

D ie Stadt Frankfurt vergibt auch in diesem Jahr wieder bis

zu 1000 Ehrenamts-Cards (E-Card). Inhaber:innen der E-Card können in ganz Hessen eine Reihe attraktiver Vergünstigungen in Anspruch nehmen. Dazu gehört der Besuch kultureller und sportlicher Veranstaltungen sowie von

Museen, Schwimmbä- dern und anderen Freizeiteinrichtungen. Die aktuelle Liste der Vergünstigungen sowie weitere Informationen zur E-Card sind im Internet unter www. ecard-hessen.de oder bei der Kontaktadresse erhältlich. Die offizielle Antragsphase läuft vom 1. Februar bis 30. April.

Eine E-Card kann von Ehrenamtlichen beantragt werden, die sich mindestens fünf Stunden pro Woche im Stadtgebiet Frankfurt engagieren und seit mindestens fünf Jahren bei



nützigen Organisationen tätig sind, ohne dafür eine pauschale Aufwandsentschädigung zu erhalten, die über eine Erstattung der Auslagen hinausgeht (etwa die Ehrenamtsoder Übungsleiter:innenpauschale). Die E-Cards werden im Mai ausgegeben und sind ab 1. Juni für die Dauer von zwei Jahren gültig. red

Stadt Frankfurt am Main Hauptamt und Stadtmarketing Ehrenamt und Stiftungen Römerberg 23 60311 Frankfurt am Main Telefon: 069/ 212-706 83 oder -378 48 E-Mail: ehrenamt@stadt-frankfurt.de

# In eigener Sache

Damit Sie auch zwischen den einzelnen SZ-Ausgaben immer auf dem neuesten Stand sind, informiert die Redaktion auf der Homepage der Senioren Zeitschrift über aktuelle Themen. Besuchen Sie uns doch gern auch immer mal wieder im Netz unter: senioren-zeitschrift-frankfurt.de/neues/

# Leichter zum Lohrberg

F ür Menschen mit Fahrrad und Kinderwagen, Rollstuhl und Rollator führt der Weg über die Friedberger Landstraße seit Ende vergangenen Jahres einfacher zum Lohrberg. Die Stufenrampen der Fuß- und Radwegbrücke "Am Heiligenstock" wurden zu einer durchgängigen Rampe

umgebaut. Radfahrende brauchen jetzt nicht mehr auf der Brücke abzusteigen, Kinderwagen schieben sich leichter und fitte Mobilitätseingeschränkte können Frankfurts Hausberg gut vom Norden aus über den Berger Weg erreichen. wil

### Grußwort



Liebe Frankfurter:innen,

sich freuen, lachen, unbeschwert sein: All das macht Menschsein mit aus. Aus diesem Gedanken heraus haben wir bewusst das Thema "Zum Glück" in den Fokus dieser Ausgabe gestellt. Es ist wichtig, sich für das eigene Wohlgefühl innere Auszeiten zu nehmen, in denen wir tief durchatmen, entspannt und fröhlich sein können. Auch in schwierigen Zeiten ist Zuversicht erlaubt. Wir möchten Ihnen am Beispiel mancher Geschichte aufzeigen, dass sich Glück oft im Kleinen, im Alltag, im Zusammensein findet. Es können überraschende, inspirierende Begegnungen sein, die uns ein positives Gefühl geben. Erkennen und wertschätzen Sie diese Inseln von Wohlbehagen. Achten Sie darauf, was Ihnen gut tut. Das stärkt Sie. So können Sie auch die stützen, denen es schwerer fällt, ihre Bedrücktheit und Verzagtheit für einen Moment beiseitezuschieben.

Sich Zeit nehmen für die Menschen, die einem wichtig sind und denen man zugetan ist: Das ist etwas, was alle für sich beherzigen sollten. Kein steiler Karriereschritt, kein materielles Gut kann einem das geben, was einem ein liebevolles, familiäres Miteinander und wahre Freundschaften geben können: nämlich Glück. Dafür können Sie selber sorgen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein glückliches neues Jahr, kommen Sie gesund und munter durch diesen Winter.

Viel Spaß bei der Lektüre

Ihre



Elke Voitl

Stadträtin – Dezernentin für Soziales, Jugend, Familie und Senior:innen

# Mehr Bänke für den Paulsplatz

Anregung über Ideenplattform "Frankfurt fragt mich" erfolgreich

is vor einigen Jahren gab es noch D mehr öffentliche Bänke auf dem Paulsplatz in der Frankfurter Innenstadt. Wegen der zahlreichen Veranstaltungen und Kundgebungen, die hier regelmäßig stattfinden, wurde deren Anzahl jedoch immer weiter reduziert, bis nur noch einige wenige übrig blieben. Doch zuletzt wurde der Wunsch nach mehr Sitzgelegenheiten hier immer lauter und schließlich über die Ideenplattform des Portals "Frankfurt fragt mich" an die Stadtverwaltung herangetragen und im Anschluss vom Magistrat aufgegriffen. Kurz danach konnte das Grünflächenamt, das den Wunsch unterstützte, bereits handeln und acht zusätzliche sogenannte Hockerbänke ordern. Lange Lieferzeiten verzögern allerdings deren zügige Aufstellung.

Über das Portal "Frankfurt fragt mich" werden gute und sinnvolle Ideen nach entsprechender Prüfung durch die Verwaltung unbürokratisch umgesetzt. Stadtkämmerer Bastian Bergerhoff, in dessen Zuständigkeitsbereich das Portal fällt, freut sich über die zusätzlichen Sitzmöglichkeiten: "Es gibt gerade an



So sollen die neuen Bänke für den Paulsplatz aussehen.

sonnigen Tagen in Frankfurt kaum einen Platz, der mehr zum Verweilen einlädt als der Paulsplatz", sagt er, "deshalb freue ich mich sehr, dass es hier eine Verbesserung geben wird und weitere Bänke aufgestellt werden."

Ideen, Wünsche und Vorschläge, wie Frankfurt noch lebenswerter wird, können alle Frankfurter:innen auf der Ideenplattform ffm.de einreichen; in der gleichnamigen App, per Post (Magistrat der Stadt Frankfurt am Main, Stadtkämmerei, Abteilung 20.4, Paulsplatz 9, 60311 Frankfurt), per Fax: 069/212 349 42 oder telefonisch: 115.

Sind acht Wochen nach der Internetveröffentlichung mindestens 200 Unterstützer:innen gefunden, wird der Vorschlag vom zuständigen Fachdezernat geprüft. Im Anschluss wird über die Umsetzung oder Ablehnung der Vorschläge entschieden und berichtet.

### Das Rathaus für Senioren

Die zentrale Anlaufstelle bei Fragen, Sorgen, Nöten

Das Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150 hat ein vielfältiges Angebotsspektrum und ist die erste Anlaufstelle für ältere Menschen in Frankfurt. Hier finden Senior:innen die richtigen Ansprechpartner:innen rund um das Thema Älterwerden in Frankfurt.

Aber auch zu aktuellen Fragestellungen oder existentiellen Nöten – wie, ganz aktuell, etwa zu den horrend gestiegenen Energiekosten – erhält man im Rathaus für Senioren fachkundigen Rat, Tipps und Antworten. So beispielsweise, an welche Stellen sich Rentner:innen wenden können, um finanzielle Unterstützung zu beantragen.

Der Service im Rathaus für Senioren ist immens: Die Veranstaltungsabteilung der Leitstelle Älterwerden organisiert regelmäßig und über das gesamte Jahr hinweg ein breitgefächertes Kultur-, Freizeit- und Erholungsprogramm für Rentner:innen. Andererseits erhalten Senior:innen, ihre Angehörigen und andere Ratsuchende im Rathaus für Senioren kompetente Hilfe für fast alle Lebenslagen. Etwa zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem, bei Fragen rund um Rentenangelegenheiten oder die Sozialversicherung, bzgl. Alltagshilfen, Pflege zu Hause oder, ganz praktisch, wie sich der Wohnraum altersgerecht anpassen lässt. Darüber hinaus vermitteln die geschulten Expert:innen Heimplätze und beraten kostenfrei und neutral darüber, was zum Beispiel vor einer Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung zu beachten ist. Egal, welches Thema Sie beschäftigt, im Rathaus für Senioren sind Sie stets an der richtigen Adresse.

#### Info:

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten des Rathaus für Senioren (Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle: Dornbusch): Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8 bis 11.30 Uhr Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 13 bis 15 Uhr

### Erlebnis mit allen Sinnen

Führungen für Menschen mit Demenz und Angehörige im Palmengarten



Der Palmengarten – die grüne Oase inmitten der Großstadt.

W ie fühlt es sich an, wenn eine fleischfressende Pflanze zuschnappt? Was passiert, wenn man eine Mimose berührt? Landen Schmetterlinge wirklich bevorzugt auf Glatzen? Das alles und noch viel mehr können Besucher:innen im

Palmengarten hautnah erleben und erfahren. Das Besondere dabei: Beim gemeinsamen Staunen und Ausprobieren gerät in den Hintergrund, ob die Teilnehmenden mit einer Demenz leben oder nicht.

Im Herbst 2022 haben im Rahmen des Projekts "Places to see" der Stadt Frankfurt, das neuen Zielgruppen den Zugang zum hiesigen kulturellen Leben erleichtern soll, Führungen für jungbetroffene Menschen mit Demenz im Palmengarten stattgefunden.

"Der Ort bietet mit seinen verschiedenen Häusern, Wiesen, angelegten Beeten und Cafés so viele Möglichkeiten, dass es manchmal gar nicht viel braucht, um die Erinnerung anzuregen", freuen sich die Organisator:innen. In Zusammenarbeit mit Bürgerinstitut und StattHaus hat die Pädagogik des Palmengartens ein spezielles Konzept für Menschen mit Demenz entwickelt, das jede:n Teilnehmende:n mit einbezieht, ohne zu überfordern. Hier bringt jede:r ein, was er/sie kann und

möchte. So gibt es immer einiges zum Anfassen, Riechen und Schmecken, Raum für Fragen, aber auch Zeit, einfach zu genießen, in einer Gruppe an einem so besonderen Ort zu sein – das tut Menschen mit Demenz ebenso gut wie ihren Angehörigen.

#### Info:

Termine auf Anfrage, Anmeldung zu den Führungen über: gruene.schule@stadt-frankfurt.de

Bei Fragen zum Thema Demenz stehen das Bürgerinstitut in Frankfurt und das StattHaus Offenbach Betroffenen und ihren Familien zur Seite: Bürgerinstitut e.V., demenz@buergerinstitut.de, 069/97 20 17 41 StattHaus Offenbach, Hans und Ilse Breuer-Stiftung, info@breuerstiftung.de, 069/20 30 55 46



# Saubere Unisex-Toiletten im Bethmannpark

Pilotprojekt für Frankfurt gestartet

m September vergangenen Jahres wurde der Öffentlichkeit im Bethmannpark ein neues WC-Häuschen übergeben. Die mit nachdunkelndem Lärchenholz verkleidete Anlage ist während der Öffnungszeiten des Parks zugänglich. Ob sie die erste von weiteren dem neuen kommunalen Toilettenkonzept entsprechenden Häuschen sein wird, macht die Stadtpolitik auch von der Resonanz in der Bevölkerung abhängig. Was die Sauberkeit angeht, konnten die neuen Unisex-Toiletten bei einer Besichtigung von Vertreter:innen vom Senior:innen- und des Ortsbeirats 3 (Nordend) sowie der Frankfurter

Behindertenarbeitsgemeinschaft (FBAG) schon punkten. Das Innere des Häuschens ist komplett aus Edelstahl, was die beiden Räume geruchsabweisend, robust und reinigungsfreundlich macht. Es wird im Sommer drei- und im Winter zweimal täglich gereinigt.

Die kleinere der beiden Kabinen kann kostenlos benutzt werden. Für die geräumige fallen bei allen, die keinen Schwerbehinderten-Euroschlüssel haben, 50 Cent an. Die Kabine ist barrierefrei und mit einem Wickeltisch sowie mit einem Urinal ausgestattet. Alexander Bauer von der FBAG hält es für diskriminie-

rend, dass manche Behinderte, aber auch Mütter mit Babys für die Notdurft zahlen müssen. Und Pieter Zandee vom Senior:innenbeirat fehlte bei der kostenfreien Kabine ein Piktogramm, das Männer auffordert, sich beim Urinieren zu setzen. Ansonsten sei diese genderneutrale Lösung besser als die Aufhebung der Geschlechtertrennung der Toiletten am Südbahnhof. Den Plänen zufolge sollen die Kabinen künftig nur durch den Gang entlang der Urinale zu erreichen sein, die lediglich durch Trennwände abgeschirmt sind. wil

### Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause

Kostenfreie Schulungen für Senior:innen bei der Branddirektion Frankfurt

m häuslichen Bereich entstehen L immer wieder gefährliche Situationen im Umgang mit Feuer oder elektrischen Geräten, die zu Bränden führen können. Wie kann man diesen Gefahren vorbeugen und welche Maßnahmen lassen sich zur Vermeidung von Unfällen treffen? Die Brandschutzaufklärung der Feuerwehr Frankfurt richtet sich an verschiedene Altersstufen - Ziel ist die Stärkung der Resilienz der Bevölkerung und die Förderung des allgemeinen Gefahrenbewusstseins. Um auch Senior:innen im häuslichen Brandschutz zu schulen, bietet die Branddirektion Frankfurt regelmäßig Termine im Brandschutz- und Bevölkerungsschutz-Informationszentrum (BBI) in der Hauptfeuerwache an (Feuerwehrstraße 1, 60435 Frankfurt). Hier sind die Teilnehmenden zu einem Rundgang in die Ausstellung der Brandschutzaufklärung eingeladen. Außerdem machen die Expert:innen während der kostenfreien Schulung im Dialog auf Gefahrenquellen im eigenen Zuhause aufmerksam und es wird der praktische Umgang mit Löschsprays behandelt. Selbstverständlich werden auch alle Fragen rund um den häuslichen Brandschutz fachkundig beantwortet.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das Team der Brandschutzaufklärung unter den unten rechts aufgeführten Möglichkeiten. red



#### Info:

Branddirektion Frankfurt am Main, Brandschutzaufklärung Hotline: 069/ 212 72 51 58 E-Mail: brandschutzaufklaerung@ stadt-frankfurt.de www.feuerwehr-frankfurt.de/service/ brandschutzaufklaerung

# Zehn Jahre Einsatz für die Altenpflege

Offenbacher Projekt "Wip" feiert Jubiläum



C eit einer Dekade schon unterstützt das Offenbacher Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarktund Sozialpolitik (INBAS) mit seinem Projekt "WiP" (Wege in die Pflegeausbildung) Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund vor und bei der Aufnahme einer Ausbildung in einem Pflegeberuf. Ursprünglich als Integrationsmaßnahme für Berufseinsteiger:innen gegründet, wurde WiP 2016 mit dem hessischen Integrationspreis und dem Sophie von La Roche-Preis der Stadt Offenbach ausgezeichnet. Damals hieß es noch "BeA+" (Berufseinsteigerinnen in die Altenpflege). Seitdem hat sich die Initiative kontinuierlich weiterentwickelt. Aus den beiden ursprünglichen Herausforderungen - den Fachkräftemangel in der Altenpflege abzubauen und Frauen mit Migrationshintergrund beim Weg in den Ausbildungs- bzw. Arbeitsmarkt zu unterstützen - ist ein ganzheitliches Projekt erwachsen, bei dem es um berufliche und gesellschaftliche Teilhabe der Teilnehmenden geht. Mittlerweile zählen auch Männer zur Zielgruppe und Interessierte werden außer in die Altenpflege auch in weitere Pflegeberufe vermittelt. Derzeit ist man überdies dabei, ein regionales Netzwerk zum Thema "Fachkräftesicherung in der Pflege durch Ausbildung von Menschen mit Migrationshintergrund" aufzubauen.

www.wip-hessen.de

### Die Macht der Bilder

Virtuelle Ausstellung über den Wiederaufbau in Europa



Frankfurt, Römerberg, 1946

ie virtuelle Ausstellung "Frames of Reconstruction", hervorgegangen aus dem EU-geförderten HE-RA-Forschungsprojekt ViCTOR-E, befasst sich mit den unterschiedlichen Versuchen der Nachkriegszeit, das Trauma des Zweiten Weltkriegs zu bewältigen und Europa neu aufzubauen. Drei Jahre haben Filmwissenschaftler:innen aus Deutschland, Italien, Frankreich und Tschechien unter der Projektleitung von Professor Vinzenz Hediger aus der Filmwissenschaft der Goethe-Universität untersucht, wie der europäische Wiederaufbau und die öffentlichen Räume der Nachkriegszeit durch Filme dokumentiert und geformt wurden. Das Deutsche Filminstitut & Filmmuseum (DFF) war assoziierter Projektpartner.

In vier zentralen Themen geht die Ausstellung der Frage nach, wie insbesondere Dokumentarfilme und Wochenschauen das Nachkriegseuropa und seine öffentlichen Räume nicht nur festgehalten, sondern auch entscheidend mitgestaltet haben. Sie führt das Publikum an unterschiedliche Formen des nichtfiktionalen Films heran, die im Zusammenhang

mit dem Wiederaufbau nach den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs zwischen 1945 und 1956 in unterschiedlichen europäischen Ländern entstanden sind. Darunter sind zahlreiche Dokumentarfilme, sogenannte Reeducation-Filme, Wochenschauen und Amateurfilme. Viele davon sind eigens digitalisiert worden und stehen erstmals online zur Verfügung. Ein besonderes Fundstück ist zum Beispiel ein Interview mit dem und Filmsammler Kameramann Ernst Hirsch, der den Wiederaufbau des zerstörten Dresden selbst gefilmt hat. Genutzt werden kann die Ausstellung, die in fünf Sprachen (Englisch, Deutsch, Französisch, Tschechisch, Italienisch) verfügbar ist, nicht nur im Forschungszusammenhang, sondern auch von interessierten Laien oder im schulischen Unterricht. Sie ist zudem mit dem European Film Gateway verbunden, das Zugang zu weiteren Filmdokumenten der Nachkriegszeit bietet und viele Filme aus der Online-Ausstellung in voller Länge zugänglich macht.

www.frames-reconstruction.eu red



Bis ins hohe
Alter das Leben
bewusst gestalten –
das ist der Weg,
auf dem wir Sie
gerne begleiten.



© 069 2982-1600

rund-ums-alter@caritas-frankfurt.de

- Beratung zum Leben mit Demenz
- Unterstützung durch unsere ambulanten Pflegedienste
- Leben in einem unserer Altenzentren

Unsere Berater\*innen des Servicetelefons helfen Ihnen gerne weiter!

MENSCHEN STÄRKEN. WEGE FINDEN.



Zugunglück am 6.12.1901 im Frankfurter Hauptbahnhof

# "Die Konstellation war glücklich"

### Glücksmomente aus Frankfurts Vergangenheit

m Anfang war das Glück, ein sagenhaftes Glück. Der fränkische König und spätere Kaiser Karl der Große gründete Frankfurt aus Dank für das Glück, das ihm hier am Main widerfahren war. Als er und seine Mannen auf der Flucht vor den Sachsen im Nebel keinen Übergang über den Main fanden, wies ihnen eine durch die Furt schreitende Hirschkuh den Weg. Thietmar von Merseburg überliefert um das Jahr 1000 diese Sage, die Brüder Grimm nahmen sie in ihren Sagenschatz auf. Frankfurt war allerdings schon davor ein wichtiger Platz, gewann aber durch Karl den Großen an Bedeutung, vor allem fällt in seine Zeit die erste urkundliche Erwähnung Frankfurts im Jahre 794.

#### Das Glück mit Goethe

"Am 28. August 1749, mittags mit dem Glockenschlag zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt. Die Konstellation war glücklich ...", so beginnt Johann Wolfgang von Goethe seine Autobiographie "Dichtung und Wahrheit". Durch Ungeschicklichkeit der Hebamme kam Goethe für tot auf die Welt. Dank der glücklichen Konstellation der Gestirne gelang es "durch vielfache Bemühungen", dass er das Licht der Welt erblickte. Dieses Erlebnis nahm Großvater Textor zum Anlass, dass ein Geburtshelfer angestellt und der Hebammenunterricht eingeführt oder erneuert wurde.

#### Glück, was ist das eigentlich?

Glück bedeutet ursprünglich einen günstigen Verlauf oder Ausgang eines Geschehens. Das Wort taucht erstmals im Mittelhochdeutschen um 1160 auf und hat sich wohl aus "luke" gebildet, das etwas, das schließt, bezeichnet. Später drückt "Glück" auch das Glücksgefühl des Einzelnen aus. So konnten auch Worte Goethes anderen Glück bereiten. Als dieser 1806 einer Jugendfreundin

in Frankfurt schrieb: "Was uns Günstiges in fernen Landen/Auch begegnet, sehnt, bei allem Glück,/Doch das Herz zu seiner Jugend Banden/ Zu dem heimischen Kreise sich zurück", weinte die Empfängerin vor Freuden und las aufs Neue Goethes "Wilhelm Meister", was sie unbeschreiblich glücklich machte, wie Goethes Mutter, Frau Aja, ihrem Sohn in Weimar mitteilte. Auch sie hatte fröhliche Momente, als 1790 die mecklenburgischen Herzogskinder bei ihr einquartiert waren und sie später nach Aufgabe des Hauses im Großen Hirschgraben 1795 ein neues Zuhause am Roßmarkt fand. Schließlich war es auch ein Glücksfall für Frankfurt, dass Otto Volger, der Gründer des Freien Deutschen Hochstifts, 1863 das Goethehaus erwarb.

#### Glück im Unglück

Im Bühnenstück in Frankfurter Mundart von Carl Malß "Herr Hampelmann im Eilwagen" von 1834 sagt Madame Hampelmann, als die Unvorsichtigkeit des Postillons den Wagen umgestürzt hatte und sie sah, dass ihr Mann und die übrigen Passagiere wohlauf waren: "Des is noch e recht Glick, daß des Unglick ohne Unglick abgange is." Dasselbe gilt auch für das Zugunglück am 6. Dezember 1901. Der verspätete Orientexpress fuhr um 5.30 Uhr mit zu großer Geschwindigkeit in den Frankfurter Hauptbahnhof ein, durchschlug den Prellbock und über den Querbahnsteig hinweg die massive Wand und kam im Wartesaal zum Stehen. Nur zwei Verletzte gab es. Auch auf manches andere Ereignis aus Frankfurts Geschichte lässt sich das Malßsche Zitat anwenden.

#### Zum Glück gebabbelt

Zu den allgemein bekannten Redensarten rund ums Glück gesellten sich ein paar speziell frankfurterische. "Der hat aach Glick gehabt, daß sein

Vater vor ihm gelebt hat", hieß es über einen jungen Mann, der ohne eigenes Zutun erfolgreich war. Ein Fastnachtslied wünschte: "Glück schlag ins Haus, komm nimmermehr eraus." Wer in der Lotterie gewonnen hatte, sagte: "Merr hawwe Glick bei Gebrüder Stiwwel." Gebrüder Stiebel war Mitte des 19. Jahrhunderts ein Lotteriecollecteur und Wechselgeschäft in der Fahrgasse. Hinter den Redensarten "E Glick gemacht wie e Ochs, der glitscht" oder "Wanns Glick rächend, simmir unser Lebbdach unner Dach" versteckt sich fehlgeschlagenes Glück oder Pech. Anzeichen oder Vorboten von Glück war es, wenn das linke Ohr kitzelt, wenn der Schuh drückt, wenn ein Kuckuck ruft, ein Wagen voll Heu (Stroh) vorbeifährt oder ein Hase über den Weg läuft.

#### Frankfurt - zum Glück!

"Um zu wissen, wie viel Glück einer im Leben empfangen kann, darf man nur wissen, wie viel er geben kann", schreibt der Philosoph Arthur Schopenhauer, der 1831 Frankfurt zu seinem Wohnsitz auserkor, als er auf der Flucht vor der Cholera in Berlin war, und hier bis zu seinem Lebensende 1860 lebte. Der Arzt, Theologe und Musiker Albert Schweitzer (1875–1965), der oft nach Frankfurt kam und die Stadt schätzte und hier geehrt wurde (Goethepreis 1928, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 1951), stellte fest: "Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." Am häufigsten findet sich "Glück" bei Goethe, dessen bekannte Zeilen uns leiten mögen: "Willst du immer weiterschweifen?/Sieh, das Gute liegt so nah./ Lerne nur das Glück ergreifen,/Denn das Glück ist immer da."

Hans-Otto Schembs



# Glückshormone freigesetzt

Singen steigert das Wohlgefühl, baut Stress ab und holt verschüttet geglaubte Erinnerungen hervor.

er schmettert nicht gerne ein Liedchen unter der Dusche oder summt eine Melodie bei der Gartenarbeit? Singen macht bekanntlich froh. Schließlich werden dabei allerlei glücklich machende Hormone freigesetzt und Stress abgebaut. Für viele offenbart sich die Freude am Singen vor allem in der Gemeinschaft. So auch im Singkreis der Senioren-Initiative Höchst. An diesem Freitagnachmittag stehen unter anderem die Lieder "Johnny Blue", "Hallelujah" von Leonard Cohen und der Kanon "Bunt sind schon die Wälder" auf dem Programm. Mit strahlenden Augen stimmen die Frauen die Melodien an, begleitet am Klavier von Ruth Zeitler. Seit gut zwölf Jahren leitet sie den Singkreis. Eine solche Aufgabe hatte sie für sich im Ruhestand gesucht. Denn Musik hat die Kriftlerin, die



Alle 14 Tage kommt der Singkreis der Senioren-Initiative Höchst unter der Leitung von Ruth Zeitler zusammen.

eine Gesangsausbildung absolviert hat, ihr ganzes Leben begleitet. Und diese Freude wollte sie im Singkreis weitergeben, der heute über ein breit gefächertes Repertoire verfügt: Gospels, Opernstücke, Musicalsongs, Volkslieder und vieles mehr. "Für mich steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt", sagt beispielsweise die 91-jährige Marga-

rete aus Sindlingen, die schon in jungen Jahren im Kirchenchor engagiert war und mit ihrem Mann Ende der 1980er-Jahre zu dem damals neu gegründeten Singkreis kam. Mit dem Eintritt in die Rente fand Susanna endlich die Zeit, sich den Traum vom Singen zu erfüllen. Für Karin waren "der Spaß am Singen, die Gesellschaft und der Kontakt zu anderen" die entscheidenden Gründe, sich der Runde anzuschließen. Derzeit hat der Singkreis zirka ein Dutzend Aktive, zwischen 60 und gut 90 Jahre alt.

#### Miteinander etwas schaffen

Die Pandemie habe die Reihen leider gelichtet, berichtet Zeitler. Daher ist der Singkreis offen für neue Stimmen, auch für männliche, und für junge Menschen, "um auch Schüler:innen und Kinder für das Singen zu begeistern", so Zeitler.

12 Senioren Zeitschrift 1/2023

Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichsten Altersgruppen hat ebenso Uli Mangel. Der 72-jährige pensionierte Musiklehrer hat nicht nur an der Berta-Jourdan-Schule unzählige angehende Erzieher:innen unterrichtet, sondern zudem zahlreiche Opern-, Konzert- und Theaterprojekte auf die Beine gestellt. Auch im Ruhestand kann er von der Musik nicht lassen und leitet im Nordend altersgemischten "Kleinen Chor", dessen Mitglieder im Alter von Mitte 30 bis gut 80 Jahren sind. Eine der Aktiven ist Barbara Ronte-Rasch (77): "Singen macht mir gute Laune. Ich liebe diesen Zusammenklang, das wir gemeinsam etwas schaffen, aber ohne diesen Druck auf einen Auftritt hin zu trainieren."

Seit gut fünf Jahren leitet Uli Mangel zudem ein Chorprojekt in der Tagespflege des Oberin-Martha-Keller-Hauses in Sachsenhausen, an



dem betagte und demente Menschen teilnehmen. "Schon wenn ich komme, wird erwartungsvoll geguckt", erzählt Mangel: "Alle machen vergnügt mit. Das Singen erreicht diese Menschen in ihrem Innern." Der Liederfundus, den er mit den gut 20 Teilnehmenden singt, sei sehr umfassend. "Ich erlebe, wie beim Singen vieles, was ansonsten verschüttet ist, angesprochen wird. Es machen Menschen mit, die sonst ihre Kinder nicht mehr erkennen, dann aber ein drei-, vierstrophiges Lied singen können", beschreibt der Chorleiter. Die Rückmeldung von der Einrichtung sei super: "Singen ist positiv für die Verfassung. Die Menschen sind nach der Singstunde ruhiger, schlafen besser, sind weniger aggressiv." Daher plädiert der Musiklehrer dafür, dass mehr Häuser und Träger in der Altenarbeit solche Angebote für Demente etablieren. "Davon würden alle profitieren", zeigt er sich überzeugt.

Sonja Thelen

### Info:

Singkreis der Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44, Proben: freitags alle 14 Tage 14.30–16 Uhr,

Kontakt: Ute Brink-Geenen, Leiterin des Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst,

Telefon: 069/ 29 98 07 22 21, E-Mail: ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Der "Kleine Chor" im Nordend, Ansprechpartner Uli Mangel, E-Mail: uli-mangel@gmx.de

Eine Übersicht von Chören in Frankfurt bietet die Homepage vom Sängerkreis Frankfurt, www.saengerkreis-frankfurt.de

the

Anzeige



# ALTE SCHÄTZE IN DER SCHUBLADE? JETZT VERKAUFEN.

#### **WIR KAUFEN VON IHNEN:**

- Gold- und Silberschmuck
- Münzen und Barren
- Dentalgold
- Silberwaren

### **DEGUSSA-ANKAUF.DE**

Degussa Goldhandel GmbH Kettenhofweg 25 · 60325 Frankfurt Telefon: 069 860068-100 E-Mail: frankfurt@degussa-goldhandel.de



Augsburg Berlin Düsseldorf Frankfurt Hamburg Hannover Köln München Nürnberg Pforzheim Stuttgart
Zürich Genf Madrid London

# Wandern macht glücklich

Kerstin Pramberger hat aus ihrer Leidenschaft einen Beruf gemacht.

ls der Lockdown kam, ließen sich viele nicht daheim einsperren: Sie schnappten sich ihren Rucksack, packten wetterfeste Kleidung hinein und schnürten sich ihr festes Schuhwerk, um auf Schusters Rappen neue Seiten ihrer Heimat kennenzulernen – oft mit ein, zwei Bekannten, die bei den harschen Kontaktbeschränkungen als Begleitung erlaubt waren. Im Internet sprossen die Vorschläge und Apps für Rundtouren, und auch die örtlichen Wanderklubs stellten eine deutlich erhöhte Nachfrage nach Wanderkarten und Tipps fest. "In den zurückliegenden Jahren haben viele Frankfurter:innen - auch coronabedingt ihre nähere Umgebung erwandert. So viele Menschen wie selten zuvor, haWohlbefinden, die körperliche Fitness und Beweglichkeit", berichtet Kerstin Pramberger. Die zertifizierte Gesundheitswanderführerin sowie Natur- und Landschaftsführerin, die seit Jahren ehrenamtlich als Tutorin im Café Anschluss des Frankfurter Verbandes (Rathaus für Senioren,

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt) älteren Menschen die digitale Welt näherbringt, lädt regelmäßig zu Gesundheitswanderungen ein. Sie hat jede Menge Tipps für Wanderstrecken und geeignete Internetseiten parat (siehe Kasten), mit denen sich auch weniger Digitalffine Routen zusammenstellen



Frische Luft und Bewegung machen glücklich, weiß Kerstin Pramberger.

ben wir auf unseren Wegen und Pfaden im Grüngürtel gesehen", berichtete auch Umweltdezernentin Rosemarie Heilig, als sie die Neuauflage des vergriffenen Wanderpasses für den 68 Kilometer langen Grüngürtel-Rundwanderweg vorstellte.

#### Wandern kann man immer

Wandern ist nicht nur gut gegen Langeweile während eines Lockdowns, sondert tut einem insgesamt gut. "Es hilft gegen Vereinsamung, gegen Stress, steigert nachweislich das



Senioren Zeitschrift 1|2023

können. "Meine anderthalb- bis zweistündigen Gesundheitswanderungen stehen meist unter einem Motto, zum Beispiel "Stressbewältigung im Alltag", erläutert die 45-Jährige. Bis zum Jahr 2019 war die Betriebswirtin als Bankerin übrigens in der obersten Führungsebene tätig. Dann sagte sie der Finanzbranche Adieu und machte ihre Passion zum Beruf. Gemeinsam mit einer Mitstreiterin gründete sie das SMART Leadership Institute. Dort bieten die beiden Frauen mit Erfolg



Unternehmen Seminare und Trainings zur Stärkung der physischen wie seelischen Verfassung für die Mitarbeitenden an, "um etwas gegen die dramatisch steigenden Zahlen psychischer Erkrankungen zu tun".

#### Weniger Stress, mehr Glück

Die Konzeption ihrer Wanderungen orientiert sich an Ergebnissen wissenschaftlicher Studien. Etwa der Universitäten Halle und Karlsruhe, die binnen eines Zeitraums die Auswirkungen regelmäßiger Gesundheitswanderungen auf ihre Proband: innen ausgewertet haben. Demnach verloren Wandernde an Gewicht und auch ihr Balancegefühl war verbessert, "was bei der Sturzprävention wichtig ist", so Kerstin Pramberger.



Ausgiebiges Dehnen nach der Wanderung schützt vor Muskelkater.

Ihre Koordination und Muskeln waren gestärkt und sie hatten mehr Ausdauer. "Insgesamt hatte sich das Wohlgefühl der Teilnehmenden verbessert. Sie waren weniger gestresst und glücklich über neue Bekanntschaften." Dies seien alles Punkte, die in der Hirnforschung zu den vier Säulen für ein erfülltes Leben beitragen, wie die ehemalige Bankerin erläutert. Wenn das nicht ausreichend Gründe sind, sich auf den Wanderweg zu machen … Sonja Thelen



### Info:

Apps und Internetseiten für Wandertouren

Tourplanung mit "Komoot": In Internetseite oder als App auf dem Smartphone ohne Registrierung nutzbar. Auswahl einer Wanderstrecke nach Schwierigkeitsgrad, Kondition, Dauer, ÖPNV-Erreichbarkeit. www.komoot.de

**Unterwegs mit den Enkelkindern:**Die Internetseite **www.spielplatztreff.de**hilft bei der Suche nach dem passenden
Spielplatz.

Auf Schatzsuche: Die Gesundheitswanderführerin Kerstin Pramberger empfiehlt die App www.geocaching.com: "Hier muss man sich registrieren. Das ist für viele eine erste Hürde, dabei helfe ich gerne im Café Anschluss (Adresse s.o.)." Verschiedene Level beim Rätselfaktor, der Art der Schatzsuche, beim Terrain.

Fitness & Wandern: Um draußen an der frischen Luft zu trainieren, lohnt ein Blick auf die Internetseite www.trimm-dich-pfad.com. Mit der kostenlosen App "picturethis" lassen sich unterwegs Pflanzen und Bäume bestimmen. Kontakt zu Kerstin Pramberger: www.kerstinpramberger.com; www.smartleadershipinstitute.com; trimm-dich-pfad.com

**Grüngürtel:** Alle neun Etappen auf dem Grüngürtelrundwanderweg sind auf **frankfurt.de/rundwanderweg** beschrieben. Die Karten können heruntergeladen werden. **www.gruenguertel.de** th



1/2023 Senioren Zeitschrift

## Das Glück rennt hinterher

Drei Wochen Glückssuche im Mittelmeer – sie sind vorbei. Nun ruft die Pflicht und der Briefkasten quillt über. Zu den Einzelpflichten zählt es, über das Glück zu schreiben. Eine Betrachtung.

ieder daheim vor dem Postberg. Welch Zufall: Unter all den Briefumschlägen und Werbung springt eine fröhliche Broschüre ins Auge. Vom blauweißen Umschlag, gesprenkelt mit den Symbolen Kleeblatt, Smiley und Marienkäfer, leuchtet "Glück" in kindlicher Schrift auf. Das Glück: Kommt es einfach so und ungerufen zum Schreiber? Eben nicht. Der Blick ins Impressum entlarvt das Heft als Produkt der "L. Ron Hubbard Library". Scientology! Was sich als naive Malerei ausgibt, entpuppt sich als bunte Mausefalle, ausgelegt zur Rekrutierung maximal ausbeutbarer Opfer von einer der übelsten Sekten auf dem Markt, Dieser Markt ist ein Glücksmarkt: eine milliardenschwere Industrie für Simpel, die sich von falschem Glück blenden lassen.

#### Make love, not war

Wir lernen: Wer nach dem Glück sucht, muss sich vorsehen, sonst hat er das Nachsehen. Wie heißt es so schön in Bert Brechts "Ballade von der Unzulänglichkeit menschlichen Planens":

"Ja, renn nur nach dem Glück Doch renne nicht zu sehr Denn alle rennen nach dem Glück Das Glück rennt hinterher."

Ach, das Glück – es könnte so einfach sein. John Lennon zum Beispiel. Als er und die Beatles 1968 ihr Weißes Album einspielten, collagierte er drei Songideen zu einem seiner allerbesten Lieder und nannte es "Happiness Is A Warm Gun". Glück ist eine abgeschossene Knarre? Komischer Titel. Heiß verliebt in Yoko Ono, wie er war, zitierte der Pazifist Lennon damit ausgerechnet die Zeitschrift der US-amerikanischen "National Rifle Association". Vermutlich wollte er sagen: lieber Sex mit Yoko als Phallusersatz-Knarren. Make love, not war.

Schnitt ins Jahr 1980. In New York wird John Lennon erschossen.

#### Glücksrezepte für alle?

An der Gymnasialen Oberstufe Schwalbach schlägt Lehrer B\*\*\* Ludwig Marcuses "Philosophie des Glücks - Von Hiob bis Freud" auf. Philosophieunterricht mit postpubertären Schüler:innen im Griff ihrer Sinne und Triebe ist kein Pappenstiel, da ist Glücksphilosophie ein dankbares Thema. Marcuse mag mehr Journalist als Wissenschaftler und mehr Schriftsteller als Philosoph sein, kann aber eingängig schreiben und Schüler:innen bei der Stange halten. Eine Woche um die andere schleift uns Lehrer B\*\*\* durch den Kursus. Die Lektüre reicht vom geschundenen Hiob (Glück als Rechtsanspruch an Gott) über Hans im Glück zu Denker-Biografien als Perlenkette: der lustbetonte Epikur und der mürrische Prediger Salomo.

Der römische Philosophen-Politiker und Stoiker Seneca und Kirchenvater Augustin. Der byzantinische Minister Psellos zwischen Palast und Kloster und der ausgestoßene Pantheist Spinoza. Robert Owen als glücksorientierter Sozialist; Tolstoj als europäischer Jesusimitator.

Marcuse hält es wohl mit dem Gartenglück des Epikur, glaubt aber nicht an Glücksrezepte für alle und für jede Lebensphase, sondern kontrastiert munter Parallelbiografien und schaut, was abfällt. Doch hält er daran fest: Glück ist das schönste Wort. Wer aufs Glücklichsein verzichte, verfehle das Dasein.

Am Ende landet Marcuse im Regal und bleibt da. 40 Jahre lang. Das harte Urteil der Schüler:innen damals: So wie uns B\*\*\* in Sachen Klassenfahrt an sein geliebtes Salzkammergut schlug wie ans Kreuz, statt Traumzielen zuzustimmen, hat er es sich mit der Glücksphilosophie für uns, die ach so getriebenen Teens ohne Vernunft, zu leicht gemacht.

#### Die zwei Seiten des Glücks

Heute fiele das Urteil milder aus. Gewiss war die Buchwahl vorteilhaft für ihn. Weisere Schüler:innen hätten aber interessante Tiefen im Buch auftun können. Das beginnt mit Marcuses eigener Glücksbiografie als Denker, Biografiker und Journalist zwischen Kaiserreich, Weimar, der Flucht





"Happiness is a warm gun" heißt eines der besten Lieder John Lennons. 1980 wird er in New York erschossen.



Die Überlegungen Marcuses waren mit der "Philosophie des Glücks" lange nicht abgeschlossen.

vor den Nazis und der Rückkehr aus dem US-Exil. Und es endet nicht mit der späteren Einsicht, dass Marcuses "Philosophie des Glücks" auf den Schultern des Flavius Josephus steht, der um 93 n. Chr. in "Contra Apionem" Einspruch erhob, weil er meinte, dass sich die selbstüberzeugte Griechenwelt zu gern auf Kosten des

Judentums größer und weiser rede. Wenn Marcuse also Hiob und den Prediger Salomo als Philosophen listet und bemüht, schließt er an diese jüdische Apologetik an.

Vor allem war sein Erfolgsbuch von 1949 für ihn selbst nicht das Ende. 1953 brachte er "Pessimismus: Ein Stadium der Reife" heraus, das später als "Philosophie des Un-Glücks" verlegt wurde. Wäre Lehrer B\*\*\* etwas zu verübeln, dann vielleicht, uns dies zweite Buch verheimlicht zu haben. Es zeigt eine zweite Seite der Medaille. Am Glück zu verzweifeln, bis man zeitweise dem Axiom der Pessimisten beipflichtet: "Das Leben ist nichts wert" (und der Rest des Universums auch nicht), kann Teil einer Reifung am Leben sein: Resignation, und sei es in Teilbereichen, als weiser Rückzug. Nicht nur das Glücksbegehren, auch das Leiden am Tod grassiert ja unter den Jungen stärker, wo das Alter Gelassenheit entwickelt. Marcuse: "Vielleicht, weil in der Jugend auch der Tod am vitalsten ist: das Alter hat bereits so viele Schläge hinter sich, dass sich auch der Tod eher geschlagen gibt." Marcus Hladek

Anzeige



ı|2023 Senioren Zeitschrift



# Wo die Leier die erste Geige spielt

Einst war der Instrumentenforscher Kurt Reichmann Konditor. Doch dann sattelte er um und dreht seitdem am Rad – aus Leidenschaft zur Drehleier.

ie hohe Toreinfahrt des alten Hauses im Nordend haben früher Kutschen passiert. Im Hinterhof lebte einst der Kutscher. heute wohnt und arbeitet hier Kurt Reichmann, weltweit führender Experte für das alte Instrument der Drehleier. Hinter der gläsernen Veranda leuchtet seine grasgrüne Brille. Er steht mit Schürze in seiner Werkstatt, in der es intensiv nach Klebstoff riecht. Werkzeug hängt an den Wänden, in Regalen lagert Holz, Fichte, Ahorn, Nussbaum. Pinsel, Kanister und Töpfe bedecken eine Seite der Werkbank, daneben warten hölzerne Instrumentenkörper darauf, dass Reichmann sich ihrer annimmt.

#### Ein Instrument wie ein Rätsel

Während Redewendungen wie "Immer dieselbe Leier" oder "am Rad drehen" ständig zu hören sind, bleibt das Instrument selbst den meisten Menschen ein Rätsel. Kaum jemand weiß, wie sie aussieht, die Drehleier. Gar nicht so einfach, sie zu erklären: ein Streichinstrument, das einer bauchigen Geige ähnelt. Ein Rad versetzt die Saiten in Schwingung, eine Kurbel wiederum bewegt das Rad.

Im Laufe der Zeit und je nach Region entwickelten sich viele Varianten.

Die Leidenschaft für die Leier wurde Kurt Reichmann nicht in die Wiege gelegt. 1940 wurde er in Ehringshausen nahe Wetzlar in eine Konditorenfamilie mit Tradition hineingeboren. Nach einer Bäckerlehre kam er Anfang der Sechziger nach Frankfurt, wo er sich im Café Weidenweber (heute Große Friedberger, damals auf der Zeil) zum Konditor ausbilden ließ. Dann aber sattelte er um, ging als Zeichner zur Oberpostdirektion, bildete sich autodidaktisch weiter zum Grafikdesigner. Seit 1998 ist Reichmann in Rente, kann sich voll seiner Passion hingeben. Allerdings widmet er sich heute mehr der Forschung als dem Spielen und anstrengenden Bauen der Leier.

### Klänge, die verhexen

Über eine enge, steile Treppe geht es in die oberen Stockwerke, wo Bilder mit historischen Leier-Motiven die Wände bedecken und antike Möbel die Räume füllen. Dazwischen stehen und liegen Leiern, gefunden auf Flohmärkten und in Kellern, ein Spielmann mit Leier aus Porzellan ist ein kostbares Stück aus Meißen. Wie kam er zur Leier, einem Instrument, das lange Zeit als "ausgestorben" galt? Mitte der Sechziger hatte der Jazz-Liebhaber bei einem Liedermacher-Festival auf der Burg Waldeck zum ersten Mal eine Drehleier gehört. "Ich war sofort verhext, gefesselt. Diese Töne! Bass-Saite, Rhythmussaite, konstante Bordunen, rhythmische Schnarr-Saite ..." Kurt Reichmann brachte sich das Spielen bei und legte mit seiner Recherche los: durchforstete Kunst und Literatur nach Leiern, fotografierte und zeichnete Instrumente, nahm Maß und fing an, sie nachzubauen. 1967 entstand sein erster Eigenbau in seiner Brust hielten sich Stolz und Glück die Waage. Auf Musikmessen machte er Werbung für die Leier. "Ich habe die Leier aus der Versenkung geholt. Später habe ich auch ein Festival gegründet und im alten Schulhaus von Lißberg in der Wetterau ein Musikinstrumenten-Museum eingerichtet."

#### Der Leier auf der Spur

Auf seinen Reisen durch Spanien, Frankreich, Italien, Russland, Polen, Weißrussland und die Ukraine hat er Erstaunliches zu Tage gefördert: Er entdeckte die Leier-Tradition der ukrainischen Berufsmusiker. Hier zogen blinde Männer aus der Gilde der Kobzaren von Haus zu Haus und sangen Psalmen. Stalin hasste sie, weil ihre Musik für das ukrainische Nationalbewusstsein stand. Unter einem Vorwand lud er 1935 Tausende nach Charkiw ein und ließ sie exekutieren. Heute findet sich ein blinder Kobzar mit Instrument auf dem 100-Hrywen-Schein der Ukraine. Auf Madagaskar ist die Leier Nationalinstrument. Die Geschichte des Instruments hat Kurt Reichmann bis ins sechste Jahrhundert zurückverfolgt. Beim Minnesang des höfischen Mittelalters hatte die Leier im östlichen Europa den Status, den die Laute im Westen besaß.

Und dann entdeckte er die Hurdy-Gurdy-Girls mit der Hurenleier. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden Töchter aus armen Familien in Nordhessen nach Kalifornien verkauft, in die Goldgräberstädte. Um den eigent-

lichen Zweck des Mädchenhandels zu vertuschen, mussten sie die Radleier spielen lernen. Kurt Reichmann hat seine Recherchen 1998 zum Jubiläum der Paulskirche öffentlich gemacht, in einer Ausstellung in der Weißfrauenkirche. Der Missbrauch war 1848 vor die rein männliche Nationalversammlung gebracht, dort

aber nicht weiter verfolgt worden. Heute fertigt er noch sieben, acht Leiern pro Jahr an. Er hält Kontakt zu Museen in der ganzen Welt. "Immer im Dienst der Leier", lacht er. "Ich bin ihr lebenslanger Botschafter."

Angelika Brecht-Levy

Weitere Infos: www.kurt-reichmann.de

### **Neuer Blick auf Altbekanntes**

Kornelia Nuhn fährt mobilitätseingeschränkte Senior:innen ehrenamtlich mit der Rikscha durch Fechenheim.



enn ihr ein leichtes Lüftchen um die Nase weht, sie draußen in der Natur unterwegs ist, dabei in die Pedale treten kann und gleichzeitig den Spaß ihrer Fahrgäste erlebt, die sie durch Fechenheim und am Main entlang kutschiert, dann ist Kornelia Nuhn glücklich. Die 59-Jährige ist eine ehrenamtliche Rikscha-Chauffeurin vom Interkulturellen Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim (BGSZ) des Frankfurter Verbandes.

Im Frühjahr 2022 ist das kostenfreie Rikscha-Angebot gestartet. Es ist eine Weiterentwicklung des im Jahr 2017 aufgelegten Projekts "Pontifeen", erläutert BGSZ-Leiterin Naoual Alyarrudi. Ein Projekt, das sich an Fechenheimer:innen ab 60 richtet, die, die sich schwer tun, auf andere zuzugehen, und sie durch persönliche Begleitung, Telefonanrufe und andere Angebote aus der Isolation zu holen.

#### Service gegen die Einsamkeit

2020 haben die Pontifeen den zweiten Platz beim Hessischen Elisabeth-Preis für Soziales gewonnen. Mit dem neuen Service möchte die Einrichtung noch einen Schritt weitergehen, "um Einsamkeit zu begegnen, Brücken zu den Menschen zu bauen und ihnen Angebote zu machen, denn Einsamkeit ist vielfältig", sagt Naoual Alyarrudi. Daher wollte sie ein zugehendes Projekt entwickeln, "um Menschen mit eingeschränkter Mobilität diese Hürden aus dem Weg zu räumen". Bei ihren Recherchen stieß sie auf die dänische Initiative "Radeln ohne Alter". Mittlerweile ist diese Initiative bundesweit an zahlreichen Standorten aktiv, auch in Frankfurt. Hier unternehmen Engagierte mit Älteren Fahrten mit einer Zweisitzer-Rikscha. Von dieser Idee inspiriert, machte sich Alyarrudi daran, ein solches Angebot für die Fechenheimer Begegnungsstätte umzusetzen. Dank Spenden etwa von der FR-Altenhilfe und der Deutsche Bahn-Stiftung sowie mit dem Teil des Preisgeldes konnte die mit einem Elektromotor ausgestattete Zweisitzer-Rikscha angeschafft werden.

#### Brücken zu den Menschen bauen

Die Rad-Touristik-Abteilung der TSG Fechenheim übernimmt seither das Training der ehrenamtlichen Pilot:innen, damit diese lernen, das recht schwerfällige Dreirad zu fahren und zu steuern. Naoual Alyarrudi koordiniert vom BGSZ aus die Einsätze der aktuell sieben Pilot:innen: fünf Männer und zwei Frauen, zwischen Ende 50 und Mitte 70 Jahre alt. Eine davon ist Kornelia Nuhn, eine passionierte Radfahrerin, die oft längere, bis zu 1000 Kilometer lange Touren unternimmt. Erst vor kurzem ist die ausgebildete Palliativschwester, die im Moment eine berufliche Pause einlegt, nach Fechenheim zurückgekehrt, wo sie aufgewachsen ist. Über den Fotokreis im BGSZ hatte sie von dem neuen Angebot gehört und war "sofort Feuer und Flamme, als ich gefragt wurde, ob ich als Fahrerin mitmachen möchte". Sie liebt es, ihre Passagiere, die sie zu Hause abholt, durch Fechenheim, durch die Natur und entlang des Altarms zu chauffieren. "So sehen meine Gäste all die schönen Seiten unseres Viertels und ich lerne neue Menschen kennen. Die alten Fechenheimer:innen erzählen mir bei den Touren Geschichten von früher, sodass auch ich den Stadtteil immer wieder neu entdecke", schildert Nuhn. Vor allem schätzt sie die Begegnungen: "Die sind für mich sehr bereichernd" und auch sehr berührend. Wie etwa die Ausfahrt mit einer alten Dame, die seit Jahren

kaum noch aus ihrer Wohnung kommt und das neu gestaltete Mainufer noch nie gesehen hatte. Oder auch die Tour mit einer anderen Seniorin, die erst seit kurzer Zeit in Fechenheim lebt und hier noch fremd ist. "Wenn diese Menschen am Ziel begeistert und voller Freude aussteigen, ist das für mich einfach belebend", beschreibt Kornelia Nuhn.

Sonja Thelen

### Info:

Die Rikscha-Tour durch Fechenheim dauert zwischen 30 Minuten und zwei Stunden. Unterwegs können Zwischenstopps eingelegt werden, in einem Café im alten Ortskern, für einen Plausch auf der Bank am Main oder einen Besuch auf dem Friedhof.

Interessierte Fahrer:innen und Passagiere melden sich im BGSZ Fechenheim bei Naoual Alyarrudi, Telefon: 069/29 98 07 22 16, E-Mail:

naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de

46.

# Vom Glück, jahrzehntelanges Schweigen zu brechen

Die späte Befreiung des Sonny Sonneberg, Urgestein der Frankfurter Eintracht



elmut "Sonny" Sonneberg hat sein ganzes 91-jähriges Leben lang gern gebabbelt. Über die Jazzkonzerte mit Duke Ellington und Louis Armstrong, die er erleben durfte, vor allem aber über die Eintracht, deren glühendster Fan er ist. "Der Gewinn der Meisterschaft 1959 gegen die Offenbacher Kickers, das waren Momente reinen Glücks", erinnert er sich. Die er zwar mit vielen Bekannten, aber keinen Freunden teilen konnte. Denn Sonny hatte keine Freunde. Das lag daran, dass er zwar viel babbeln, aber nicht über das sprechen konnte, was ihm als Kind widerfahren war.

Der Junge war das Ergebnis einer kurzen Liaison seiner jüdischen Mutter Recha Sonneberg mit einem – ebenfalls jüdischen – Handelsvertreter. In der schweren Zeit der Schwangerschaft steht ihr ein Freund bei, Fritz Wessinger. Sie heiraten.

#### Der Schock, Jude zu sein

Helmuts Schwestern Lieselotte und Gerdi tragen den Namen Wessinger, den auch der Junge für seinen Familiennamen hält. "Erst am 10. November 1938, als die Synagoge am Börneplatz brannte und die Schaufenster jüdischer Geschäfte zerschlagen wurden, eröffnete mir meine Mutter, dass ich

Jude bin und nicht Katholik, dass ich Sonneberg und nicht Wessinger heiße. Ich war sieben Jahre alt, getauft wie meine Mutter und wusste nicht, was "Jude" bedeutet." Sonnys Worte spiegeln noch heute den Schock wider, unter dem der kleine Junge stand.

Drei Jahre später muss Helmut die Schule verlassen – und seine Familie. Er lebt jetzt im jüdischen Kinderheim im Röderbergweg und besucht eine Klasse im Philantropin. Gegenüber vom Heim war ein Treffpunkt der Hitlerjungen, die sich einen Spaß daraus machten, die jüdischen Kinder zu quälen, zu treten und anzuspucken. "Das war das Ekelhafteste", erinnert sich Sonny. "Wir durften uns ja nicht wehren." Ab September 1941 ist er verpflichtet, den gelben Stern zu tragen. Im Sommer 1942 wird das Waisenhaus geräumt, die Kinder in den Tod deportiert. Nur Helmut und einige wenige andere ziehen ins Kinderheim in die Sachsenhäuser Hans-Thoma-Straße 24 um.

#### **Kindheit ohne Freunde**

Um ihrem Sohn nah zu sein, arbeitet Recha dort als Köchin. Als 1943 die letzten Kinder deportiert werden, geht Fritz Wessinger zur Gestapo in der Lindenstraße, pokert mit seinen Orden aus dem Ersten Weltkrieg und schafft es, Helmut wieder nach Hause zu holen. "Ich lebte bei meiner Familie, aber wie ein Gefangener. Meine Mutter wollte nicht, dass ich das Haus verlasse. Also war ich jahrelang eingesperrt – ohne Freunde." Als der



Seit 1946 ist Sonny Sonneberg Mitglied der Eintracht und bis heute einer ihrer glühendsten Fans.

Krieg schon längst verloren ist, warten Helmut und seine Mutter mit 300 anderen am 14. Februar 1945 an der Großmarkthalle auf den vorletzten Transport nach Theresienstadt. Auschwitz ist bereits befreit, aber Frankfurt soll judenfrei sein. "Immer gab es nur dünne Graupensuppe, alle fünf Tage 50 Gramm Butter, 50 Gramm Zucker, 500 Gramm Brot." Er überlebt und wird am 8. Mai befreit. Der 14-Jährige wiegt nur noch 27 Kilo, hat Hungerödeme und sieht wie ein lebender Toter aus. Mutter und Sohn warten nicht auf die Busse. die sie zurück nach Frankfurt bringen sollen. Sie fahren und laufen nach Hause.

Helmut ist verstummt, kann nicht über die Zeit im Lager sprechen. Er verschlingt Bücher, denn in die dritte Klasse, was seinem Wissensstand entspricht, will er nicht. Mit einer Ausnahmegenehmigung des Oberbürgermeisters Kolb lernt er Mechaniker, ist Taxifahrer, hat eine Kneipe, arbeitet bei der Feuerwehr und am Flughafen. Dann findet er seinen Traumjob: Bis zur Rente fährt er den Bücherbus der Stadt.

#### Glühender Pazifist

Seit 1946 ist er Mitglied der Eintracht, hat auch selbst bei den Amateuren gekickt. Jahrzehnte später wird die Affäre Gramlich öffentlich. Der frühere Eintracht-Präsident war überzeugter Nazi und bei der SS gewesen. Sonny tritt aus dem Verein aus: "Wenn Leute heute den Holocaust leugnen, denen haue ich in die Fresse. Obwohl ich ein glühender Pazifist bin. Ich habe die Züge aus Auschwitz mit den lebenden Leichen gesehen. Diese Augen – das kann man gar nicht beschreiben."

#### Geschenkte Jahre

Er tritt erst wieder ein, als Gramlich die Ehrenpräsidentschaft aberkannt wird. Mit dem heutigen Präsidenten Fischer und dem Leiter des Eintracht-Museums, Matthias "Matze" Thoma, verbindet ihn Freundschaft. Thoma hat ihn behutsam dazu gebracht, über das Erlebte zu sprechen. 2019 ist er zum ersten Mal öffentlich als Zeitzeuge aufgetreten. Bei der Eintracht. Inzwischen redet er in Schulen, bei Markus Lanz und fühlt sich befreit: "Ich habe mir selbst im Weg gestanden, nie über die Zeit gesprochen. Erst seitdem ich diesen Ballast losgeworden bin, weiß ich, dass ich viele Freunde habe, die zu mir halten." Über sein hohes Alter meint er: "Jetzt hängt Gott die Jahre hintendran, die mir damals gestohlen wurden."

Übrigens: Trotz jüdischer Mutter (und jüdischen Vaters) bezeichnet er sich selbst als "Halbjuden", eine Nazi-Wortschöpfung. Und er besteht darauf, "jüdischer Katholik" zu sein. Angelika Brecht-Levy

Anzeige



### Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung





Tel.: 069-156802-0

Tel.: 069-96 52 23-0



# Auf dem Blumenweg zum Glück

Ikebana lernte Horst Nising bereits während des Studiums kennen und praktiziert diese Meditationsform bis heute.

ei der Frage, was ihn glücklich macht, muss Horst Nising keine Sekunde überlegen. "Wenn ich Blumen und Zweige zusammenfüge, erfüllt mich das mit Freude", sagt der 84-jährige Kunsthistoriker und Theologe. Das meditative Blumenstecken ist für ihn weit mehr als entspannende Freizeitbeschäftigung. Nach anstrengenden Arbeitstagen machte es ihn abends "selig". Im Ruhestand schöpft er täglich aus seiner nie versiegenden Quelle des Glücks.

"Das Arrangieren ist wie eine Meditation, ich versinke darin, und alles andere ist nicht mehr wichtig."

Seine Quelle des Glücks hat Nising schon während seines Philosophie-Studiums in den 1960er-Jahren bei den Jesuiten in München gefunden. Damals lernte er eine japanische Ikebana-Meisterin kennen. Sie gehörte der ursprünglichen Ikenobo-Schule an, sozusagen dem Stammhaus der Blumenlehre. Mit Wurzeln im siebten Jahrhundert, ist die Schule eng am Zen-Buddhismus orien-

22

tiert, der den "Blumenweg" als Pfad der Erkenntnis und als Weg zu sich selbst begreift.

#### **Blumenkunst als spirituelle Praxis**

Von der Verwandtschaft zwischen christlicher und Zen-buddhistischer Mystik fasziniert, wurde das Ikenobo-Ikebana für Horst Nising zur spirituellen Praxis. Seine Studien an der Ikenobo-Ikebana Akademie im japanischen Kyoto bestärkten ihn darin nur. Nach der Priesterweihe in Frankfurt verließ er den Jesuitenorden 1982, studierte Archäologie und promovierte in Kunstgeschichte. Von da an arbeitete Horst Nising freiberuflich als Kunsthistoriker, unterrichtete Ikenobo-Ikebana und gründete 1995 die "Ikenobo Ikebana Gesellschaft Deutschland West". Unterricht und Seminare bietet der inzwischen 84-Jährige bis heute an – wenngleich nicht mehr in dem Umfang wie früher. Auch eine große blumenkünstlerische Herausforderung stemmt er weiterhin. Zur jährlichen Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels kreiert Horst Nising für die Bühne der Paulskirche seit 2009 Ikebana-Skulpturen. Es sind stets mehrere große Gestecke, die er mittlerweile mit seinem Nachfolger Uwe Jacob erstellt.

"Da die Arrangements die Bedeutung des Festaktes unterstreichen. stimme ich sie immer auf die Preisträger:innen ab, lese ihre Werke und studiere ihre Persönlichkeiten", umreißt der Ikebana-Meister seine weit über manuelle Fertigkeiten reichende Ambition. In dem zur Friedenspreisverleihung erscheinenden Heft werde erklärt, was die Kreationen bedeuten. Muss er für die Pauls- kirche Blumen und Zweige im Blumengroßhandel besorgen, sucht er die Gewächse ansonsten in ihrer natürlichen Umgebung. Bevorzugte Orte sind für Horst Nising der Botanische Garten und der Bethmannpark. Aus Achtung und Respekt gegenüber den dortigen Gärtner:innen wähle er die Pflanzen gemeinsam mit ihnen aus. Das tat er auch bei seinem Vorstoß in die Welt der Miniaturen. Weil die groß dimensionierten Paulskirche-Arbeiten bei ihm den Wunsch nach kleinen Formaten weckten, fing er an, winzige Gefäße wie Pillendöschen oder den Fingerhut seiner Großmutter mit ebenso kleinen Blümchen und Zweiglein zu bestücken. Aus diesem Projekt ist im vergangenen Jahr



Senioren Zeitschrift 1 2023



das Buch "Der erste Gesang der Grasmücke" entstanden.

Dass die auf rituelle Blumenopfer für buddhistische und shintoistische Gottheiten zurückgehende Kunst seit mehr als einem halben Jahrhundert sein Leben prägt, ergänzt sich geradezu ideal mit zwei anderen Leidenschaften von Horst Nising. Zum einen gehöre er "zur Abteilung Jäger:innen und Sammler:innen", wie er gesteht. Er besitze Vasen und Gefäße in jeder erdenklichen Form, die neben seiner

Wohnung inzwischen auch zwei Kellerräume bevölkern. Zum anderen hat der Blumenkünstler ein Faible für Gedichte und packende Worte. Schon während seiner Jesuitenzeit bot er Ignatianische Exerzitien an.

#### Die Sehnsucht nach Harmonie

Die Teilnehmer:innen meditierten hierbei zunächst über neutestamentliche Texte, schnitten danach in der Natur Pflanzen, die ihnen geeignet schienen, und gestalteten damit ein Ikebana-Arrangement. Alle Gestecke wurden am Ende gemeinschaftlich betrachtet und besprochen.

Auch Horst Nising selbst lässt sich immer wieder von Gedichten zu Gestecken inspirieren – und umgekehrt. "Ich hatte schon immer eine große Sehnsucht nach Schönheit und Harmonie", bringt Horst Nising seine Passionen auf den Nenner. Er sei dankbar, sie ungehindert ausleben zu können, und fühle sich "vom Himmel sehr verwöhnt". "Es ist ein Geschenk, Gebiete, die mich verletzen, nicht betreten zu müssen und mit der Welt in Frieden zu leben."

Doris Stickler

### Info:

Informationen über die aktuellen Ikebana-Kurse und Seminare von Horst Nising: https://ikenobo-ikebana-art.de/chapter-gruppen/gruppe-frankfurt-am-main Sein früherer Schüler Uwe Jacob ist inzwischen ebenfalls Ikebana-Meister und bietet im Bürgerhaus Bornheim, Arnsburgerstraße 24, donnerstags von 18.30 bis 21.30 Uhr Kurse und samstags von 13 bis 19.30 Uhr Seminare an.

Für das Buch "Der erste Gesang der Grasmücke" (erschienen in der Offenbacher Edition Volker Huber) hat Horst Nising die Aufnahmen der Ikebana-Miniaturen jeweils mit einem Haiku, einem traditionellen japanischen Kurzgedicht, und kurzen, spirituell anregenden Texten des Frankfurter Pfarrerehepaares Lisa und Dietrich Neuhaus ergänzt. Uwe Jacob fotografierte und die Künstlerin Christine Fiebig gestaltete das Werk.

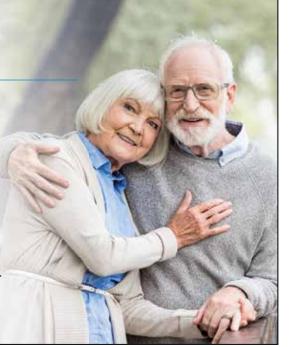
Anzeige



### Zuhause in christlicher Geborgenheit

- Wohnen & Pflegen in Bornheim und Sachsenhausen: Stationäre Pflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen im Premium-Ambiente, Service-Wohnen
- Demenz-Wohnbereiche in allen Häusern Pflege und Betreuung unter anderem nach dem Psychobiographischen Pflegemodell
- Speisenversorgung von der DGE ausgezeichnet mit "Fit im Alter"
- Grüner Haken bestätigte Verbraucherfreundlichkeit
- Angehörigen-Akademie für pflegende Angehörige und alle Interessierten: Vorträge rund um Pflege, Gesundheit, Demenz, Ernährung, Wohnen u. ä.

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE, Frankfurt am Main T (069) 46 08 - 572, info.mdg@agaplesion.de, www.markusdiakonie.de





Glück ist mehr als Reichtum, deshalb schaut man im Bhutan nicht nur auf das Bruttoinlandsprodukt, sondern auch auf das Bruttonationalglück.

# Happy!

Was haben ein Lied, die Uno und Bhutan miteinander zu tun? Sie alle eint das Thema Glück. Eine Betrachtung.

ass die Vereinten Nationen ein hübsch gemachtes Träller-Liedchen auf die Uno-Bühne heben, wie sie dies mit dem "Happy"-Song von Pharrell Williams taten, kommt nicht oft vor. Grund genug, alle Leser:innen einzuladen, per Youtube-Link als Hörer:innen in die Lektüre zu starten: https://www.youtube.com/watch?v=y6Sxv-sUYtMs

Was hat es mit "Happy" und der Uno auf sich? Zehn Jahre ist es her, am 20. März 2013, dass die Weltorganisation den ersten UN-Weltglückstag (International Day of Happiness) feierte. Beschlossen wurde er am 28. Juni 2012, also einem relativen Unglückstag, denn auf den 28. Juni 1914 fiel das Attentat von Sarajevo, das den Ersten Weltkrieg auslöste. Von da zum Frühlingstag 20. März

als Weltglückstag zu kommen, war schon mal ein Fortschritt. Noch etwas früher, 2011, hatte die Uno ihren ersten Weltglücksbericht (World Happiness Report) vorgelegt. Der Bericht von 2022 sieht Finnland auf Platz 1 und Deutschland auf Platz 14 der glücklichsten Länder. Nicht schlecht.

### Glück als Weltthema

2013 also kam Pharrell Williams' "Happy"-Song heraus: ein Instant-Sommerhit, der es zum weltweit erfolgreichsten Song 2014 brachte. Das leichtfüßige Tanzvideo imitierten Privatleute mehr als 1500 Male in Straßen aller Welt. Nur der Iran machte dem unverschleierten Glückstaumel tanzender Staatsbürger:innen mit 91 Peitschenhieben und Haft ein

Ende. Die Uno aber engagierte Pharrell Williams als Promotor des Weltglückstages 2014.

"Happy" heißt, nebenbei, auch ein Disney-Zwerg in "Schneewittchen". Und der UN-Weltglückstag?

Alle sind sich einig, dass der Himalaya-Staat Bhutan die Uno dazu anstiftete. Ein Land wie Bhutan, das so viele Einwohner:innen wie Frankfurt hat (84 Prozent Buddhisten, elf Prozent Hindus, drei **Prozent** Bon-Magie), ist eben noch lang nicht "klein" und unwichtig, nur weil es ökonomisch und machtpolitisch keine Bäume ausreißt - seinem hohen Waldbestand zum Trotz. Es kann ein wunderbarer Ort für die Menschen sein. Wie sagte Robert Kennedy so schön: "Das Bruttoinlandsprodukt misst alles außer dem, was das Leben lebenswert macht." Darum also mussten für Bhutan andere Maßzahlen her, um zu ermessen, wie glücklich die Bevölkerung ist.

Nun gibt es viele alternative Methoden zum BIP (Bruttoinlandsprodukt), das nur den Reichtum misst. Einige dividieren den Wohlstand einfach durch den ökologischen Fußabdruck, wie der Happy Planet Index (HPI) aus London. Der sieht Costa Rica und Vietnam (Plätze 1 und 2) weit vor den USA (Platz 105). Im deutschen Bundestag ist eine Enquete-Kommission in ähnlicher Weise aktiv.

Die Uno erkannte Glück als Weltthema, das nicht im Ökonomischen aufgeht. 2011 verabschiedete sie auf Drängen Bhutans, einer konstitutionellen Monarchie, ihre Resolution "Glück: Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Konzept für Entwicklung". 2012 trafen sich Vertreter aus 68 Ländern, um dieses Glück näher zu definieren. Ban Ki-moon, der UN-Generalsekretär, sprach vom "globalen Brutto-Glück" und verallgemeinerte damit das Konzept "Bruttonationalglück" (BNG) aus Bhutan.

#### Bruttonationalglück als Maß

Schon Bhutans Rechtskodex von 1629 hielt fest: "Wenn die Regierung kein Glück für ihr Volk schaffen kann, gibt es keinen Grund für die Existenz der Regierung." Der Gedanke lebt weiter. In den 1960ern hielt der dritte König einer Frage nach dem Bruttoinlandsprodukt spontan das "Bruttonationalglück" entgegen. 1998 beauftragte Premierminister Thinley eine Kommission, das BNG zu konkretisieren. Im Kern erfasst es den Lebensstandard breiter gestreut als konventionell üblich.

Die Kommission machte das BNG an vier Säulen fest: Gesellschaft und



Wirtschaft; Religion und Kultur; Umweltschutz; Regierung und Verwaltung. Entwicklungsziel sind viele glückliche Bhutaner:innen nach messbaren Kriterien und subjektiven Angaben. Fragebögen messen 33 Indikatoren aus neun Domänen von gleicher Gewichtung: Zufriedenheit, Psyche und Spiritualität; Gesundheit; Arbeit und Schlaf; Bildung, Qualifikation, Wissen, Werte; soziokulturelle Partizipation; Regierungsführung

(politische Partizipation, Freiheit, Dienstleistungen); Verhältnis zu Gemeinschaft und Familie, Kriminalitätsprobleme; ökologische Vielfalt und Resilienz; Lebensstandard (Kapital, Wohnung, Einkommen).

Vollzogen wurde die Befragung in den Jahren 2008, 2010 und 2015. Als glücklich gilt, wer in sechs Domänen glücklich dasteht. Errechnete Indexund Prozentzahlen schätzen das Wohlbefinden aller Bürger:innen ein, um künftig noch mehr noch glücklicher machen zu können. 2010 etwa reisten 55 Beamt:innen durchs Land, befragten 7142 Menschen je drei Stunden lang und kamen zum Schluss, dass 40,9 Prozent glücklich waren (8,3 Prozent zutiefst glücklich), 48,7 Prozent eingeschränkt glücklich und 10,4 Prozent unglücklich. Leute auf dem Land, Frauen und Bäuerinnen waren deutlich unglücklicher als Städter:innen, Männer und Beamt:innen.

Fünf Jahre später verschob sich das Gesamtbild leicht ins Positive, was eine bessere Gesundheitslage und Alphabetisierung spiegeln mochte. Kritisiert wird, dass politische Freiheit, Regierungsarbeit und Umwelt zu schwach gewichtet würden und es bei allem Trubel um das BNG noch Unterdrückung und Korruption gebe. Mit etwas Glück wird daran weiter gearbeitet. *Marcus Hladek* 

Anzeia

# Die Johanniter: Immer für Sie da!

Ob Erste-Hilfe-Kurse, Hausnotruf betreute Seniorenreisen oder ambulante Pflege. Wir sind immer für Sie da!

Rufen Sie uns an: Tel. 069 366 006 600

### Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Rhein-Main Berner Str. 103-105, 60437 Frankfurt/Main www.johanniter.de/rhein-main



1|2023 Senioren Zeitschrift

## Glück lässt sich lernen

Was ist eigentlich Glück, fragt die Positive Psychologie und verweist darauf, dass gelungene Lebenssituationen aktiv herbeigeführt werden können. Unglücklichsein ist demnach kein Dauerzustand.

ovon träumt der Mensch, was befähigt ihn und bringt ihm Glücksmomente? Fragen, die nicht leicht zu beantworten sind, wenn düstere Stimmungslagen den Blick vernebeln. Abraham Lincoln hatte einen anderen Blickwinkel, er glaubte: "Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben."

Danach können wir selbst beeinflussen, was wir denken, und können so negative Gedanken stoppen. Allein schon, wenn wir bewusst Körperhaltung und Mimik verändern. Denn wir strahlen aus, was wir fühlen, und ziehen an, was wir ausstrahlen, so die Erkenntnis der Positiven Psychologie, die der amerikanische Psychologe Martin Seligman, der viel über Depressionen forschte, in den 1990er-Jahren entwickelte. Den Begriff selbst hatte sein Kollege Abraham Maslow schon 1954 eingeführt.

Worin sieht die Positive Psychologie das Glück, nach dem wir alle streben? Die universelle Antwort kennt auch sie nicht und sagt, warum: Das Gefühl von innerer Befriedigung und

Hochstimmung ist für jeden anders. Wichtig sei nur, dass man nicht tatenlos abwartet, sondern selbst aktiv, sozusagen seines Glückes Schmied wird.

#### Den Alltag aktiv gestalten

Das Glück lasse sich lernen, heißt es bei der Positiven Psychologie. Wer viel an der frischen Luft spazieren geht, gutes Essen mag und mit all seinen Sinnen Düfte und Gerüche wahrnimmt, hat den ersten Schritt zum Glück bereits getan. Nörgeln in sozialen Netzwerken halten ihre Vertreter:innen dagegen für fatal. Besser, man halte sich von negativen Debatten fern und warte nicht auf einen Anlass zum Glücklichsein, sondern führe ihn aktiv herbei.

Viele kleinen Schritte könnten zum Glück führen. Den Tag schon einmal mit einem Lächeln zu beginnen, bewirke ein Ausschütten passender Botenstoffe und stimme positiv. Der Volksmund verbindet solche positive Praxis sogar mit langem Leben: "Wer des Morgens dreimal schmunzelt, wenn's regnet, nicht die Stirne runzelt und abends lacht, so dass es schallt, wird 120 Jahre alt." Auch sich Zeit zu nehmen für Dinge, die man gerne tut, und vor allem Menschen zu treffen, die man mag, wie etwa Enkel oder gute Freunde, führe zum geglückten Alltagsleben.

Die Positive Psychologie will das Gehirn mit möglichst vielen positiven Dingen beschäftigen, immer unter der Prämisse: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Vier Wochen lang ein Tagebuch führen, in dem täglich drei Dinge stehen, die im Laufe des Tages dankbar gemacht haben, sei eine gute Methode, sich zu fokussieren.

#### Dankbarkeit entwickeln

Der Dankbarkeit fällt eine zentrale Rolle im positiven Denken zu. Glück ist nicht der Paukenschlag, der alles verändert, sondern die vielen kleinen Momente, ohne die das Leben trostlos wäre. Aufzuwachen, die Sonne zu sehen, die Landschaft zu genießen





mit ihren Bäumen und Sträuchern – und sei es nur aus dem heimischen Fenster heraus – oder die Katze beim Spielen beobachten. All das kann Gefühle von Dankbarkeit hervorrufen und schließlich glücklich machen.

In dieser Hinsicht haben ältere jüngeren Menschen etwas voraus. Sie zeigen sich den kleinen Momenten des Lebens gegenüber dankbarer. Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang vom Zufriedenheitsparadox: Viele Senior:innen sind dankbar und zeigen sich zufriedener und glücklicher, obwohl in diesem Alter häufig Krankheiten und Schicksalsschläge dem Glück im Wege stehen könnten.

#### **Neugierig bleiben**

Auf ein anderes Glückspotential machte der Denkpsychologe Karl Bühler 1907 aufmerksam, das Aha-Erlebnis. Die plötzliche Erkenntnis, der Geistesblitz, der einem signalisiert, etwas verstanden zu haben – Heureka! –, was lange unklar war, macht glücklich. Egal, ob es sich um eine bestandene Prüfung handelt, eine gelöste Mathematikaufgabe oder um ein spannendes Buch, beim Aha-Erlebnis, erklären Hirnforscher:innen, werde ein tiefliegender und wichtiger Teil des Be-

lohnungssystems im Gehirn, der Nucleus accumbens, aktiviert. Ausgeprägte Neugier und Wissensdurst sind demnach die beste Voraussetzung für glücksbringende Aha-Effekte.

Bewusst das Positive zu suchen und dankbar dafür zu sein, mit Leidenschaft sich in etwas bis zum Aha-Effekt hinein zu vertiefen – das sind die soliden Pfade der Positiven Psychologie zum Glück. Daneben empfehlen ihre Vertreter:innen regelmäßige Entspannung und Spaziergänge in der Natur; besonders im Wald sei Ruhe zu finden. Was glücksfähige Menschen ausmacht, beschreiben sie so: Sie können auch "Nein" sagen. Sie lassen sich keine Aufgaben aufbürden, die niemand übernehmen will. Sie leben bewusst im Hier und Jetzt und orientieren sich weder stark an der Vergangenheit noch an der Zukunft. Dennoch halten sie an ihren Träumen fest und verlieren das, was sie unbedingt machen wollen, nicht aus den Augen. Sich seine Ziele aufzuschreiben sei ein guter Weg, diese im Bewusstsein zu halten und konkretisieren zu können.

Letztlich sehen auch die Positiven Psycholog:innen das Glücksstreben als große Sinnfrage und sind darin gar nicht weit von Aristoteles entAbseti

Final Scineral

Dienstleistungen für Ältere

Begleitung
Beteuung
Besotgungen
Betalung

Heidrun Schneider
Telefon: 069-620290
Mobil: 0151-10004077
mail@unsere-frau-schneider.de
www.unsere-frau-schneider.de

fernt, für den Glück gutes Handeln und ein gutes Leben war. Ähnlich äußert sich der Dalai Lama: Menschen suchen einen Grund, um glücklich zu sein, und dieser Grund stellt den Sinn des Lebens dar. Aus freien Stücken heraus, sich in den Dienst einer Sache zu stellen oder sein Leben in Liebe zu anderen zu gestalten, darin sieht das Oberhaupt der tibetischen Buddhisten bewährte Wege zum Glück. Roswitha Wesp





# Lauter gute Nachrichten!

Krise, wohin man schaut.

Aber Innovationen machen Hoffnung auf eine enkeltaugliche Zukunft.

### **Auf dem Pflaster**

Künstliche Bäume sollen die Luft von Feinstaub und Kohlendioxid an Stellen reinigen, wo klimaangepasste Bäume oder mobile begrünte Pergolen nicht die richtige Wahl sind. Die Stadtverordnetenversammlung schlägt hölzerne "City Trees" mit Moosinnenleben vor (unser Bild). Der Magistrat bevorzugt bepflanzte grüne Säulen, die Regenwasser von Dächern speichern. Welcher dieser Filter die Luftschadstoffe besser und günstiger beseitigen kann, soll das Ergebnis eines Versuchs mit einem Prototypen der "Grüne Säulen" zeigen. Noch in diesem Jahr.



"Nion" soll die letzte Baulücke im Europaviertel mit einem ressourcenschonenden Konzept und viel Grün an und im Gebäude schließen. Geothermie und Photovoltaik machen den hundert Meter hohen Büroturm energetisch fast autark. Geplante Gastronomie und Freizeiteinrichtungen öffnen das nach dem "Eden Tower" zweite Frankfurter Hochhaus mit grüner Fassade dem Quartier. Die Fassadenpflanzen bilden eine Einheit mit dem angrenzenden neuen Park, in dem der alte Wasserturm ebenfalls der Allgemeinheit dienen soll. Voraussichtlich ab 2026.



### Auf der Straße

Seit Oktober 2022 bringt das Wasserstöffche Frankfurt näher ans Ziel des klimaneutralen Verkehrs. Die 13 Busse der Metrobuslinie M36 zwischen Hainer Weg und Alte Gasse ergänzen die mehr als 60 elektrisch betriebenen Fahrzeuge des RMV. Der genutzte Wasserstoff, der die Brennstoffzelle der Busse leise und abgasfrei antreibt, ist ein Abfallprodukt aus dem Industriepark Höchst.



Das Frankfurter Startup OMC C UG (Office for Micro Climate Cultivation) will mit Kletterpflanzen dort die Stadtluft verbessern, wo sonst kein Platz für die Natur gelassen wurde. Großflächig und schnell, an Gebäuden oder auf frei stehenden Gerüsten soll sich schnell wachsendes, saisonales Grün an Netzen zwischen Leichtbaumasten emporschlingen. Zwei Pilotprojekte sind in diesem Jahr die Nagelprobe. Dann geht das Projekt in Serienreife.

### Hinter den Kulissen

Vom nächsten Jahr an verbindet und speichert eines der effizientesten und nachhaltigsten Rechenzentren die Datenströme von Seckbach aus in die Welt. Mainova baut dort ein mit Ökostrom betriebenes Gebäude, dessen begrünte Fassaden und Außengelände ressourcenschonend bewässert werden. Auch das Innenleben ist auf Energieeffizienz getrimmt. Und die Abwärme wird ins Fernwärmenetz gespeist. wil



### Viele Themen zum Jahresende

Bericht über die Sitzung des Senior:innenbeirats im Dezember

einen 50. Geburtstag kann der Senior:innenbeirat der Stadt Frankfurt im Jahr 2023 feiern. Ein rundes Jubiläum, das in der Dezember-Sitzung auf der Agenda des Gremiums stand. Tatjana Bohnen, Leiterin des Rathauses für Senioren, informierte über erste Ideen zur Gestaltung des Jubiläums: "Unser Anliegen ist es, Öffentlichkeit herzustellen und den Senior:innenbeirat den Bürger:innen näher zu bringen und vorzustellen." Zwei Tage sind für die Feierlichkeiten geplant. Ein Termin steht bereits: Der Freitag, 23. Juni, soll der Vernetzung, dem Austausch und dem Wissenstransfer mit anderen Senior:innenbeiräten aus Hessen dienen. Bei dem zweiten noch nicht terminierten, aber "bunten" Jubiläums-Tag sollen Öffentlichkeit und Bürgernähe im Mittelpunkt stehen. Ab Januar wird eine gemeinsame Arbeitsgruppe von Beirat und Stadt das Programm planen.

Ein Thema, an dem die Interessensvertretung seit Langem hartnäckig dranbleibt, ist das Toilettenkonzept der Stadt. Nachdem es für 2018 vom früheren Baudezernenten Jan Schneider in Aussicht gestellt war, hat es endlich Fortschritte gegeben. Im Bethmannpark wurde eine neue Toilettenanlage im Herbst eröffnet. Zudem liegt das vom Amt für Bau und Immobilien (ABI) erstellte Konzept vor, das der Magistrat beschlossen hat. Bevor die Stadtverordnetenversammlung darüber befindet, besteht zunächst in den Ortsbeiräten und im Senior:innenbeirat Informationsbedarf. Daher stellten in der Sitzung Agnes von Römer (Referentin Baudezernat) und Dirk Dittmayer (ABI) in groben Zügen das Konzept vor. Demnach sollen 26 neue Toilettenanlagen im Stadtgebiet entstehen. Über die Ausgestaltung und die finalen Positionen sei noch nicht entschieden. Aufschluss über Gestaltungselemente erhoffen sich die Planer von Erfahrungen, die im Bethmannpark und im

Südbahnhof gemacht werden. Im Südbahnhof wird aktuell das heruntergekommene WC bis Ostern umgebaut. Geplant ist eine Unisex-Anlage: Diese teilt sich in ein gemeinsamen Waschtisch-Bereich, drei Urinale, drei Toiletten, einen Vorraum mit Wickeltisch und ein Behinderten-WC auf. Die Wände werden aus einem Kunststoff gefertigt, der sich leicht von Schmierereien reinigen lässt. Das WC ist von 6 bis 23 Uhr in Betrieb und wird dann elektronisch verriegelt. In der Toilettenanlage wird fortwährend Musik zu hören sein. In puncto Prävention von Vandalismus und gewaltvollen Übergriffen seien damit in französischen öffentlichen WC-Anlagen positive Erfahrungen gemacht worden. Der offene Vorraum und die gläserne Tür zum Bahnhofsfover sollen die soziale Kontrolle erhöhen. Margit Grohmann (Ortsbeirat 5) teilte diese Ansicht nicht. Seniorinnen seien auf sie zugekommen, da sie sich auf Unisex-Toiletten vor Übergriffen ängstigen. Dieses Modell stoße bei Älteren "auf Fassungslosigkeit", sagte Grohmann, die für separierte Damen-Toiletten eintritt. Ihr Antrag hierzu wurde vertagt, bis mit dem neuen WC im Südbahnhof Erfahrungen gemacht werden konnten. Einstimmig verabschiedet wurde der Antrag von Pieter Zandee (Ortsbeirat 3). In diesem forderte er, die Gebühr abzuschaffen, die etwa Eltern zahlen müssen, um den im Behinderten-WC im Bethmannpark installierten Wickeltisch nutzen zu können.

Daneben brachte das Gremium das "Kurzkonzept Digitale Schulung unter der Federführung des Senior:innenbeirats" einstimmig auf den Weg. Eingebracht hatte dies Margit Grohmann: "Der Trend zur Digitalisierung lässt sich nicht mehr aufhalten. Die Frage ist aber, wie wir interessierte ältere Menschen dabei unterstützen können?" Ihre Vision ist es, "in allen Stadtteilen ein niedrigschwelliges Angebot zu bekommen". Das Rathaus

für Senioren unterstützt ihre Idee. Um das Pilotprojekt finanzieren zu können, war das positive Votum notwendig. Einmütig folgte das Gremium dem Antrag von Heinrich Trosch (Ortsbeirat 4), dem Senior:innenbeirat das Rederecht in nicht-öffentlichen Sitzungen der Ausschüsse zuzugestehen. Ebenso einstimmig votierte der Beirat für Troschs Vorschlag, in einer Stadtbibliothek eine Senior:innen-Lounge in Analogie zur Kinderund Jugendbibliothek einzurichten.

Zudem berichtete Beiratsvorsitzende Dr. Renate Sterzel, die "Akademie des Alters" an der Volkshochschule sei "weit fortgeschritten. Der Senior:innenbeirat hat entscheidende Impulse gegeben". Die Plattform werde bald installiert, an der das Gremium mit einer eigenen Homepage vertreten sein soll.

Zu Beginn der Sitzung hatte Elena Barta, Referentin im Frauenreferat, über bisherige Erkenntnisse zur Umsetzung der "Istanbul Konvention" in Frankfurt berichtet, das Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen. Dabei gehe es um alle Formen von Gewalt: häusliche, sexuelle, digitale, ökonomische. Im Moment seien sie dabei, eine Bestandsaufnahme von Angeboten zu erstellen und zu schauen, wie sich im präventiven Bereich Akteur:innen wie Polizei, Staatsanwaltschaft. Stadt besser vernetzen können. Hinsichtlich älterer Frauen, die mit Gewalt konfrontiert sind, zeigen Zahlen aus anderen Städten, dass diese Hemmungen haben, Beratung in Anspruch zu nehmen. "Das liegt an einer grundsätzlichen Tabuisierung des Themas. Viele leben in einer langen Beziehung, fürchten die materiellen Folgen einer Trennung." Gut aufgestellt sei Frankfurt mit Frauenhäusern und einem eigenen Frauennotruf, der unter der Telefonnummer 069/70 94 94 erreichbar ist.

Der Senior:innenbeirat tagt wieder am 8. Februar 2023. *Sonja Thele*n







# Hinweis zu den Sommertagesfahrten 2023

edingt durch die anhaltenden und besonderen Umstände der Corona-Pandemie ist es für die Leitstelle Älterwerden in Frankfurt im Rathaus für Senioren noch immer nicht möglich, ihre Tagesausflüge in gewohnter Art und Weise durchzuführen. Leider bestimmt Corona weiterhin unseren Alltag, was eine sichere und langfristigere Planung der Ausflugsfahrten erschwert.

Die Bustransfers für die Landfahrten finden voraussichtlich zwischen Ende Mai und Mitte August statt. Die Kartenanzahl für die Teilnehmer:innen konnten im Vergleich zum Voriahr erhöht werden, sodass sich mehr Senior:innen auf einen schönen Ausflug freuen können.

Die Kartenbestellung sowie der Kartenerwerb werden direkt vom Team Kultur und Freizeit im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon: 069/212 499 44) abgewickelt. Der Anmeldetermin, das Reiseziel und der genaue Ablaufplan werden in der Ausgabe 2 der Senioren Zeitschrift (Erscheinungstermin: 4. April) bekannt gegeben.

Dieter Seifert

### **Tipp**

Wenn Sie regelmäßig über die anstehenden Veranstaltungen und Angebote (Tagesfahrten, Ausflüge, Aktionswochen Älterwerden etc.) sowie Beratungsangebote der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren informiert werden möchten, abonnieren Sie doch einfach den Newsletter.

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff "Anmeldung Newsletter Leitstelle" an: aelterwerden@stadt-frankfurt.de

www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de www.frankfurt.de/aelterwerden

### Bestellcoupon + Geschenkcoupon

### Lassen Sie sich die Senioren Zeitschrift beguem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit.

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie hitte per Banküberweisung begleichen. Die Restellung

Auch als Hör-CD im Abo

verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.	- für MP3-fähige Geräte.
Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:	Gerater
1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni) 3 (Juli bis September) 4 (Oktober bis Dezem	ber)
gedruckt (12 Euro im Jahr) als Hör-CD (12 Euro im Jahr) gedruckt und als Hör-CD (1	8 Euro im Jahr)
Rechnungsadresse	
Vorname Name	Genioren Zeitschrift
Straße/Hausnr.	
PLZ/Ort Telefon	
Datum	
Lieferadresse (nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)	Zum Glück
Vorname Name	(
Straße/Hausnr	NAME OF THE PARTY

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212 30741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet3

PLZ/Ort ...... Telefon ......

# Was vor den "Goldenen Zwanzigern" geschah

Das neue Jahr zeigt Parallelen zu 1923. Doch Geschichte wiederholt sich nicht.

Hyperinflation, Arbeitslosigkeit und die Suche nach bezahlbarem Wohnraum – Vor 100 Jahren war die Situation bedrückend. Da erwies es sich in Frankfurt als Glücksfall, dass Oberbürgermeister Ludwig Landmann 1925 den innovativen Ernst May als Stadtbaurat verpflichtete. So konnten bald auch manche kleinen Leute an den "Goldenen Zwanzigern" teilhaben. Sind wir 2023 in einer ähnlichen Situation?

mmer mehr Zeitgenoss:innen raunen heute über ähnliche Entwicklungen in den Jahren 1923 und 2023 und führen als Argumente Inflation, Wohnungsnot und Politikverdrossenheit ins Feld. Stimmen die Parallelen? Fünf Jahre nach Ende des Ersten Weltkrieges machten gigantische Preissteigerungen den Alltag in Deutschland zu einer wahren Herausforderung. Die Hyperinflation stürzte große Teile der Bevölkerung in immer größere Not. Noch heute kursieren in vielen Familien Erzählungen, wie Urgroßeltern für ein Brot Ende 1923 unglaubliche 233 Milliarden Mark zahlen mussten, für ein Kilo Rindfleisch gar 4,8 Billionen Mark. Der Urgroßvater schleppte seinen Fabriklohn im Koffer voller Papiergeld nach Hause, und seine Frau hoffte, am nächsten Tag damit noch genug zum Essen kaufen zu können.

Unvorstellbare Zeiten, unvorstellbare Summen. Auch heute schießen die Preise in die Höhe. Wieder verunsichert Inflation die Menschen. Bei einigen stellt sich Politikverdrossenheit ein. Partiell greift Angst um sich, nicht zuletzt, weil sich Kriegserlebnisse und die dramatische Geldentwertung in der Weimarer Republik tief ins kollektive Gedächtnis eingegraben haben. Vor hundert Jahren ging mit den Ersparnissen auch das Vertrauen in Politik und Demokratie verloren – eine Entwicklung, die nach der Ablenkung durch Glamour und Unterhaltung in den bald folgenden "Goldenen Zwanzigern" letztlich in

32





Wegen der Hyperinflation entwertete sich das Geld immer schneller und es mussten Banknoten mit immer höheren Werten gedruckt werden. Geldnote aus der Zeit, als alle Frankfurter:innen Millionäre waren.

Holocaust und Zweitem Weltkrieg endete.

Doch die Ökonom:innen beruhigen, dass die Gegenwart nicht mit der Krise der Weimarer Republik vergleichbar ist, auch wenn viele Faktoren die Zeitläufte unvorhersehbar

machen und erste Sorgen um die Stabilität des gesellschaftlichen Zusammenhalts lautbar werden. Anders als früher machen heute unabhängige, der Geldwertstabilität verpflichtete Notenbanken eine Hyperinflation höchst unwahrscheinlich. Wie der

Senioren Zeitschrift 1|2023

Journalist Frank Stocker in seinem Buch über "Die Inflation von 1923 – Wie es zur größten deutschen Geldkatastrophe kam" darlegt, versuchte Deutschland nicht nur, die durch den Versailler Vertrag aufgebürdeten hohen Reparationen an Frankreich mit Schulden zu bezahlen. Der Staat entkoppelte auch die Mark vom Gold – ein nicht wiedergutzumachender Fehler. Nun ratterte die Gelddruckmaschine, und die aufgedruckten Zahlen erhielten immer mehr Nullen. Der Wert der Mark fiel ins Bodenlose.

Erst Ende 1924 brachte die neue Reichsmark, die teilweise an den Goldpreis gebunden wurde, eine neue Währungsstabilität. Unterstützt durch den Dawes Plan, einen-Vorläufer des Marshallplans, führte die neue Währung zur wirtschaftlichen Erholung und kulturellen Blüte der "Goldenen Zwanziger". Doch inzwischen hatte die Hyperinflation ganze Bevölkerungsschichten "kalt enteignet". Vor allem in den Großstädten wohnten viele beengt, dunkel und unhygienisch.

Unzählige Familien brauchten auch in Frankfurt eine neue Bleibe. Zum Glück kannte der Architekt und Stadtplaner Ernst May nicht nur die Probleme, als Stadtbaurat konnte er auch zukunftsweisende Lösungen organisieren.

#### Der große Wurf: "Neues Frankfurt"

Der Frankfurter, der schon die Stadt Breslau mit Innovationen erweitert hatte, ließ zwischen 1925 und 1930 immerhin 15 000 bezahlbare Wohnungen bauen. Das Gemeinschaftswerk mit dem Architekten Martin Elsaesser und 50 weiteren Fachleuten und Künstler:innen trug auch zur Lösung sozialer und hygienischer Probleme bei: durch Licht und Luft in zweckmäßigen Wohnungen und mit Grün drumherum.

Das Wohnungsbauprogramm "Neues Frankfurt" verband Elemente der Gartenstädte mit dem industriellen seriellen Neuen Bauen. Vorgefertigte Bauteile und funktional optimierte Grundrisse wurden in dezentralen Siedlungen kombiniert mit Grünflä-

chen. Warmwasser, eigene Toilette, Margarete Schütte-Lihotzkys kleine, praktische "Frankfurter Küche", Selbstversorgergärten, lichtdurchflutete Zimmer und Terrassen auf den Flachdächern machten Siedlungen wie "Zickzackhausen", Praunheim oder Bornheimer Hang zu begehrten Adressen. Dafür verließen etliche auch gern ihre Wohnung mit den hohen Decken und dem von der Küche abgezweigten "Frankfurter Bad", das damals als Luxus galt. Doch Mays reformerischer Ansatz vertrug sich nicht mit dem Heimatschutz-Stil der Nazis. 1930 lud ihn das Stalin-Regime ein, dort zu arbeiten und so baute er bis Ende 1932 an mehr als 20 Orten riesige Siedlungen mit standardisierten, vorfabrizierten Materialien. 1933 verließ er die Sowjetunion und ging ins Exil nach Ostafrika. Von dort kehrte Ernst May erst 1954 nach Deutschland zurück.

Auch heute braucht Frankfurt wieder bezahlbare Wohnungen. Doch damit enden auch auf diesem Feld die Parallelen zwischen 1923



Flugzeugaufnahme der Siedlung Römerstadt, um 1928





Bei der "Römerstadt" wurde frühzeitig das Konzept der Trabantenstadt realisiert. Alle Wohnungen waren mit einer Frankfurter Küche ausgestattet, die zu den Häusern gehörenden Gärten vereinen auf kleinstem Raum vielfältige Nutzungen.

und 2023. Statt um mehr Komfort und Hygiene geht es heute um Energieeffizienz und Ressourcenschonung. Bauflächen sind jedoch begrenzt, lange Vorlauf- und Planungszeiten behindern jedes einzelne Bauprojekt. Frankfurt braucht bis 2030 etwa 90 000 neue Wohnungen. Jedes Jahr werden etwa 5000 neu genehmigt, mehr als das Doppelte und vor allem preisgünstiger Wohnraum wäre nötig, übrigens auch mehr innovative senior:innengerechte Bauten. Investor:innen liebäugeln aber eher mit spektakulären Luxusimmobilien. Und der zähe Kampf um die Josefstadt im Nordwesten zeigt auf seine Weise, wie der Stadtplanung die Hände gebunden sind.

### Viele Schritte für mehr Wohnungen

"Alle 19 Minuten verschwindet in Deutschland eine Sozialwohnung", schilderte Wohnungsdezernent Mike Josef im Stadtparlament die Lage. In Frankfurt hat sich der Bestand dieser Kategorie in den letzten 30 Jahren auf 30 000 halbiert. Diese Entwicklung hat Josef gestoppt. Neue Bauprojekte müssen mit 30 Prozent gefördertem Wohnraum geplant werden. Bei der städtischen ABG Holding soll zudem jede vierte freiwerdende Wohnung in die Sozialbindung übergehen, was bislang 200 Wohnungen mehr für Mieter mit geringem Einkommen brachte. Und schließlich hat die Stadt mit sechs Millionen Euro dafür gesorgt, dass mehr als tausend Wohnungen der privatwirtschaftlichen Wohnungsbaugesellschaft GWH am Ben-Gurion-Ring in der Sozialbindung bleiben.

Im Haushalt der Stadt sind 47 Millionen Euro für den Wohnungsbau vorgesehen – so viel wie nie zuvor – und eine Option für weitere 20 bis 30 Millionen Euro hat sich Josef zusichern lassen. Doch die Kosten steigen drastisch, während die Bereitschaft erlahmt, in Wohnungen zu investieren. Büros versprechen gerade wieder attraktive Renditen. Und Steuervorteile für Sozialwohnungen wieder einzuführen oder eine unbefristete Sozialbindung von Wohnungen zu beschließen, ist Sache des Bundes. Immerhin bedeutet heute jedes neue Wohnbauprojekt in der Stadt mehr preiswerten Wohnraum, etwa am Rebstock, wo bis 2027 rund 900 neue Wohnungen entstehen, im Schönhof-Areal an der Bockenheimer Landstraße, auf dem Avaya-Gelände im Gallus oder am Frankfurter Bogen. Reicht das?

Nein! Und die Sozialbindung von 78 der 600 Wohnungen in den vier bis zu 233 Meter hohen Türmen des spektakulären "Four" mitten in der City ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Doch Frankfurt hat noch ein Ass im Ärmel. Durch zusätzliches Aufstocken und Nachverdichten, so Josefs Rechnung, kämen insgesamt bis zu 20 000 neue Wohnungen hinzu. Da nahm die jüngste Ausstellung des Deutschen Architekturmuseums (DAM) "Nichts Neues. Besser Bauen mit Bestand" die Zeichen der Zeit gerade zur rechten Zeit auf. Die Schau verdeutlichte, wie ressourcenschonend das kreative Um-, An- und Weiterbauen alter Gebäude sein kann.



Für das Projekt K118 in Winterthur wurde eine bestehende Lagerhalle aufgestockt. Das Besondere: Der Bestand wurde erhalten – Reparatur statt Abriss, und ein Großteil der Konstruktion besteht aus gebrauchten Bauteilen.



Die Fritz-Kissel-Siedlung in Sachsenhausen geht auf einen Plan von Ernst May und Herbert Boehm zurück. Durch Bestandaufstockung wurde hier bezahlbarer Wohnraum geschaffen.

red

# Eine sich füllende leere Wand

Großer Zuspruch und viele Ergebnisse beim 1. Fachtag "Programm Würde im Alter"



**▼** ine leere Tagesordnung. Eine leere Wand. "Einmalig in der Stadt Frankfurt", befand Moderatorin Antje Boijens, als sie nach der informativen Mittagspause beim 1. Fachtag zum Frankfurter Programm "Würde im Alter" Ende September die Teilnehmenden in das neue Mitmachund Beteiligungsformat "Open Space" einführte. Bei dieser Form der Ideenentwicklung, die unter dem Titel "Zukunftsweise Zusammenarbeit der Altenarbeit in Frankfurt" stand, waren die Akteur:innen eingeladen, ihre Vorschläge einzubringen zu Themen in der Altenarbeit, "die Ihnen am Herzen liegen und für die Sie sich verantwortlich fühlen", so Boijens ermunternd. Emsig holten sich die Teilnehmenden Zettel, beschrieben diese mit ihrer Idee und stellten sie am Mikrofon vor. Danach wurden

sie auf dem "Marktplatz"-Board festgepinnt. Dort war angegeben, wann wo die passende Gruppe zusammenkommt, verteilt über mehrere Räume und Etagen im Stadthaus am Dom, wo sich in zwei jeweils einstündigen Runden über die Anregung ausgetauscht, weitere Ideen dazu gesammelt und festgehalten wurden.

#### Die Lust aufs Älterwerden wecken

Auf diese Weise füllte sich die anfangs leere Tagesordnung für diesen Open-Space-Nachmittag sukzessive mit zahlreichen Vorschlägen, die den Expert:innen aus der Altenarbeit unter den Nägeln brannten. Dabei spannten sie einen breiten Bogen: Dieser reichte von Gesundheit und dem Wohlbefinden der Mitarbeitenden in Pflegeheimen, der Einsamkeit im Alter und was präventiv getan

werden kann, Wohnen und Wohnformen im Alter sowie finanziellen Fördermöglichkeiten, der medizinische Versorgung Älterer in Frankfurt, psychotherapeutischer Begleitung Älterer über die frühe palliative Versorgung, offene Treffs. "Frankfurter Schule des Altwerdens", um die Lust aufs Altsein und -werden zu fördern, stadtteilbezogene Angebote und solche, die die Vielfalt und Diversität der Menschen in der Stadt berücksichtigen, bis hin zu "Die Armut im Alter ist weiblich".

#### Verantwortung übernehmen für ältere Bürger:innen

Reichlich Input hierzu hatten die Open-Space-Teilnehmenden zuvor durch die impulsgebenden Vorträge des Altersmediziners Prof. Dr. Johannes Pantel und der Psychoanalytikerin und Psychologische Psychotherapeutin Christiane Schrader erhalten. Gehalten hatten sie diese am Vormittag des Fachtags, den die Leitstelle Älterwerden anlässlich der "Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt" organisiert hatte. Rund 100 Akteur:innen aus der Altenhilfe - sowohl Haupt- als auch Ehrenamtliche - waren in das Stadthaus gekommen. Die Freude, sich nach den massiven Beschränkungen der vergangenen zwei Jahre wieder persönlich zu begegnen, lag spürbar über dem Tagungsort. Im Jahr 2000 aufgelegt, macht das Programm "Würde im Alter" deutlich, "dass wir uns unserer Verantwortung für ältere Bürger:innen stellen und uns dieser bewusst sind. Das wollen wir auch genauso fortsetzen. Ziel des Programms ist, Älterwerdende und Ältere auf unterschiedliche Weise in ihren Bedarfen zu unterstützen und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen – unabhängig davon, ob jemand in einem Wohnheim lebt oder ambulant versorgt wird", sagte Senior:innendezernentin Elke Voitl in ihrer Begrüßung. All das sei nur im Zusammenwirken mit den verschiedenen Trägern möglich, die für Innovationskraft stehen, positive und stärkende Perspektiven schaffen und das Programm mit der Stadt entsprechend der Bedarfe und Nachfrage ständig und stetig weiter entwickeln.

#### Stigma der Gesellschaft

In seinem Vortrag "Jenseits der Demenz. Psychische Krankheiten im Alter - ein Überblick" führte Prof. Dr. med. Johannes Pantel, Arzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Geriatrie sowie Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin an der Goethe-Universität, aus, dass "psychiatrische Erkrankungen nach wie vor ein Stigma in unserer Gesellschaft sind". Dabei ist ein Drittel der Gesamtbevölkerung betroffen, in Pflegeheimen sogar 74 Prozent. Doch viele blieben unbehandelt und ohne Diagnose, was aber nicht an den Mitarbeiter:innen liege, sondern überwiegend an den Strukturen, um Betroffenen eine adäquate Versorgung zu bieten. Das gelte auch bei Demenz-Erkrankten. Bundesweit sind 1,8 Millionen Menschen von Demenz betroffen, die auch meist der medizinische Grund für eine Heimeinweisung sei.

#### **Volkskrankheit Depression**

Depression ist nach Angaben des Mediziners die zweithäufigste psychische Erkrankung im Alter. Unbehandelt führen Depressionen zu reduzierter Lebensqualität, schlechterem körperlichen Funktionsniveau und höherer Sterblichkeit. In Sachen Prävention "ist es wichtig, soziale Isolation abzuwenden. Diese ist ein Gift unserer Zeit und hat gerade für Ältere eine toxische Wirkung", betonte Johannes Pantel. Demnach ist es "ungesund in einem Klima zu leben, in dem man sich als Älterer nicht willkommen fühlt, sondern sich für die Angehörigen als eine Versorgungslast wahrnimmt". Das verstärke selbstzerstörerische und suizidale Tendenzen. Wohnortnahe Angebote,

gut geschulte Hausärzte, Verhaltensstrategien bei Krisen oder in Verlustsituationen, andere Wohnformen, Selbsthilfegruppen können präventiv helfen. Zudem seien Depressionen bei Älteren gut behandelbar, etwa mit Hilfe einer Psychotherapie oder medikamentös.

#### Wenn die Erinnerung zurückkommt

Auch wenn jeder für sich im Laufe des Lebens Überwindungsmechanismen in Krisen entwickelt hat, so machte Christiane Schrader in ihrem Vortrag "Jetzt kommt das alles wieder zurück, die Bilder, die Angst, als ob es gestern war" deutlich, wie verschüttet geglaubte Erinnerungen durch auslösende Trigger als Trauma wieder hervorbrechen und bei den Betroffenen unterschiedlichste Symptome auslösen können: Weinkrämpfe, Erstarrung, Bluthockdruck, unentwegtes Rauschen der Gedanken, der sich nicht stoppen lässt. Gerade mit Beginn des Ukrainekriegs haben die Bilder bei vielen Menschen der Kriegs- und auch Nachkriegsgeneration wieder Erinnerungen aus-



gelöst. "Da reicht ein Bild, ein Geräusch aus. Es muss kein traumatischer Reiz sein, sondern nur über die Erinnerung, die einen einholt", erzählte Schrader aus ihren Sprechstunden. In solchen Situationen

kann den Betroffenen das Gespräch, eine Berührung, eine Umarmung enorm helfen und sie beruhigen. "Aber vorher fragen, möchtest Du das?", erläuterte Schrader. Doch zumeist kommen viele Ältere in ihre Praxis nicht wegen der Traumata, sondern erst wegen körperlicher Symptome, die sich nicht so eindeutig zuordnen lassen. Aus Sicht der Psychoanalytikerin spielen psychische Traumen im Alternsprozess eine doppelte Rolle. Gerade im Alter steige die soziale Verletzlichkeit. Ein Überfall, eine lebensbedrohliche Diagnose können retraumatisieren, massive, eingekapselte Ängste auslösen. Werden solche Traumata nicht verarbeitet, können sie zu einer pathologischen Störung führen, müssen aber nicht. Gerade im Alter kommen oft diese Erlebnisse wieder hoch, weil jemand ein Thema auf den Tisch bringen, klären und zu Ende zu bringen möchte: Missbrauch in der Familie, durch den Krieg traumatisierte Eltern, Vaterlosigkeit, das Fehlen stabiler Beziehungen, Verfolgung aus rassischen, religiösen oder politischen Gründen, auch später in der DDR, Vernachlässigung in der Familie, psychische Erkrankungen der Eltern.

#### **Endlich wieder Netzwerken**

Die Resonanz auf den Fachtag, die Vorträge und das Open-Space-Format war rundum positiv. Gesche Oppermann, Leiterin des Caritas-Altenzentrum Santa Teresa in Hausen, sagte "Das Programm "Würde im Alter', das die Stadt als freiwillige Leistung anbietet, ist für uns so wertvoll. Es ermöglicht uns, Betroffenen individuelle Angebote passend zu ihren Bedarfen zu machen. die die Kassen sonst nicht zahlen und leisten. Das ermöglicht Teilhabe. Das Open-Space-Format ist für mich der Auftakt, um endlich wieder zu netzwerken." Nelly Forciniti, Projektleiterin Programm Würde im Alter beim Frankfurter Verband unterstrich: "Die beiden Vorträge haben sehr viel Input gegeben und waren sehr erkenntnisreich." Sonja Thelen

# **Geerbte Erinnerung**

Welche Auswirkungen haben Kriegserfahrungen auf nachfolgende Generationen? Ein Dokumentarfilm sucht nach Antworten.



Filmemacher Sebastian Heinzel untersucht die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs auf seine Familie und folgt den Spuren seines Großvaters, der als Wehrmachtssoldat in Weißrussland war.

m Rahmen der Aktionswochen "Älterwerden in Frankfurt" im vergangenen Herbst lud das Jugend- und Sozialamt zu einer Filmschau und anschließendem Gespräch ins CineStar Metropolis ein. Gezeigt wurde der Dokumentarfilm "Der Krieg in mir" des 1979 geborenen Regisseurs und Filmproduzenten Sebastian Heinzel.

Die gut gefüllten Reihen des großen Kinosaals bestätigen Barbara Hedtmann, was sie in ihrer Arbeit mit Kriegskindern und Kriegsenkel:innen beobachten kann. Seit einigen Jahren stellt die Erwachsenenbildnerin einen "Anstieg von transgenerativer Traumatisierung" fest. Damit ist gemeint, dass Kriegserleb-

nisse bei den Enkel:innen der Betroffenen deutlich stärker zum Tragen kommen als noch bei ihren Kindern.

#### Leidende Nachkriegsgenerationen

Das war auch bei Sebastian Heinzel der Fall. In seinem Film macht er am eigenen Beispiel klar, wie hilfreich hier Trauma-Therapien und wissenschaftliche Erkenntnisse sind. So wiesen Forschungen im Bereich Epigenetik nach, dass enorme Stresserlebnisse das Erbgut verändern. Die Nachkommen wissen oft nichts davon, neigen deswegen aber dazu, größere Risiken einzugehen und sich bereitwilliger Gefahren auszusetzen. Allerdings sind sie auch widerstandsfähiger.

Zu Beginn seines Berufslebens hätte es für den jungen Filmschaffenden Heinzel nicht besser laufen können. Die ersten Filme des damals gerade einmal Mitte Zwanzigjährigen wurden bereits vielfach ausgezeichnet, einer sogar preisgekrönt und weltweit auf Filmfestivals gezeigt. Ein angesehener Dokumentarfilmer ist er bis heute. Doch trotz seiner erfüllenden Arbeit wurde er lange Jahre von Schreckensgespenstern verfolgt. In der Nacht träumte er von Krieg, wachte von Angst und Panik gepackt schweißgebadet auf und konnte nicht mehr schlafen. Getrieben von der Frage, ob sein Opa Horst ein Kriegsverbrecher war, begibt sich Sebastian Heinzel schließlich auf Spurensuche. Den über sieben Jahre währenden Prozess hielt er in seinem Dokumentarfilm "Der Krieg in mir" fest.

Eindringlich und berührend führt der heute 43-jährige Regisseur darin vor Augen, welche Folgen der Kriegseinsatz des Großvaters für die ganze Familie besitzt. In die Nachforschungen bezieht Heinzel auch seinen Vater Klaus ein, der ebenfalls nichts über die Rolle von Horst im Zweiten Weltkrieg weiß.

#### Spätfolgen des Krieges

Gesprochen hat dieser darüber nämlich nie. Wie Klaus Heinzel im Film erzählt, hatte er immer das Gefühl, dass sein Vater einen "dicken Deckel auf seine Erinnerungen" legte. Da er wegen seines Geschäfts ohnehin ständig abwesend war, sei er mit einer "Vater morgana" aufgewachsen.

Als "Der Krieg in mir" 2019 in die Kinos kam, hob ihn ein Psychotraumatherapeut als "mutige und authentische Auseinandersetzung mit einem äußerst wichtigen Thema unserer Zeit" hervor. Der Film zeige, wie desaströs Kriege sowohl für Soldat:innen, Zivilbevölkerung als auch die Kinder- und Enkel:innengeneration sind. Seine Recherchen führen Sebastian Heinzel auch in Archive, in denen er nach den Einsatzorten seines Großvaters sucht. Als herauskommt, dass es Weißrussland war, ist er völlig verblüfft. "Ist es Zufall, dass ich hier seit 15 Jahren Filme drehe?", fragt er sich und macht sich auf den Weg.

#### Auf den Spuren des Großvaters

Dort kann er noch mit einigen Zeitzeug:innen sprechen und bedient auf einem für die Bevölkerung nachgestellten Kriegsschauplatz sogar ein Maschinengewehr. Dass er die Reise mit seinem Vater unternimmt, wird für beide unerwartete Folgen zeitigen. Der Dokumentarfilmer hat nach "seinem Opa gesucht und ist dabei seinem Vater näher gekommen". Der wiederum konnte sich eines "schweren Rucksacks der Schuld" entledigen. Die tiefgreifenden Erfahrungen

mündeten bei Sebastian Heinzel nicht allein in den gezeigten Film und das gleichnamige Buch. Da ihn danach "Hunderte von Briefen und E-Mails mit berührenden Zeugnissen von Zuschauer:innen und Leser:innen" erreichten, brachte er ein Beratungsangebot auf den Weg. Er selbst habe sich schließlich auch "nur durch die Unterstützung von den richtigen Menschen im richtigen Moment" von einer jahrelangen Last befreien können.

Wie wichtig Beistand bei Kriegstraumata ist, wurde auch in den Gesprächen nach der Filmschau deutlich. Eine Frau erzählte etwa von ihrem erfolglosen Versuch, in ihrer Familie mit dem "bis heute absoluten Tabuthema Krieg" zu brechen. Sie fühle sich inzwischen ziemlich hilflos und sei deswegen sogar krank geworden.

Doris Stickler

#### Info:

Sebastian Heinzel und sein Team unterstützen bei der persönlichen Erforschung der Familiengeschichte sowie eigenen Buchoder Filmprojekten, bieten Hilfestellungen bei der Suche nach den richtigen Archiven, den passenden Historikern und Wissenschaftlern oder geeigneten Traumatherapeut:innen an, vermitteln Kontakte und stellen ihre Erfahrung aus der Arbeit der letzten Jahre zur Verfügung.

Wer Interesse an einer persönlichen Beratung hat kann eine E-Mail an info@heinzelfilm.de schreiben oder montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr unter der Telefonnummer 07446/95 24 25 ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch führen.





# Weißt du noch?

Die Erzählcafés von Historischem Museum und Bürgerinstitut wecken Erinnerungen und steigern das soziale Wohlbefinden bei an Demenz Erkrankten.

itzen Familien, alte Freund:innen oder ehemalige Schulklassen mal wieder zusammen, wird mit Sicherheit über frühere Begebenheiten gesprochen. Längst Vergessenes steht plötzlich lebendig vor Augen. Auch bei Menschen mit Demenz ist die Vergangenheit nicht ausgelöscht. Das bezeugen die Erzählcafés "Kennst du noch?", die das Historische Museum Frankfurt (HMF) und das Bürgerinstitut (BI) im Jahr 2019 auf die Beine stellten. In original eingerichteten Räumen wie Urgroßelternküche, Kolonialwarenladen, Wohnzimmer oder Drogerie tauschen sich die Besucher:innen bei Kaffee und Kuchen über die freigesetzten Erinnerungen aus.

Die positiven Erfahrungen aus den Erzählcafés mündeten in ein weiteres "Kennst du noch?"-Angebot: den "Erinnerungskoffer". Bestückt mit historischen Utensilien. holen unter anderem eine alte Persil-Schachtel, ein Philips-Rasierapparat oder eine handbetriebene Kaffeemühle zurückliegende Alltagserlebnisse und damit verbundene Gefühle in die Gegenwart. Die an Pflegeeinrichtungen verliehenen Koffer stehen in digitaler Version jetzt auch Privatpersonen zur Verfügung. Unter der Internetadresse www.kennnstdunoch.com können Angehörige oder Begleitpersonen mit Demenzerkrankten gemeinsam in frühere Zeiten reisen.

#### Demenz als Herausforderung

Bei der Vorstellung ließ Museumsdirektor Jan Gerchow keinen Zweifel: "Das digitale Format ist ein Zukunftsthema." Mit dem Erzählcafé, dem analogen und dem digitalen Erinnerungskoffer sei ein "Dreiklang der Partizipation" geschaffen worden. Der entspreche dem Selbstverständnis des Museums, ein "Ort der



Die mit historischen Utensilien bestückten Erinnerungskoffer bieten vielfältige Möglichkeiten des Frinnerns.

kulturellen Teilhabe und wertschätzenden Begegnung" zu sein. Die Geschäftsführerin des BI Petra Becher hob die "große Schnittmenge zwischen den beiden Institutionen" hervor.

Bei den "Kennst du noch?"-Projekten sei sie in eine "ungewöhnliche Kooperation zwischen musealer und sozialer Arbeit" gemündet. Das Bürgerinstitut wisse aus über 20-jähriger Erfahrung, welche Herausforderungen Demenz für die ganze Familie mit sich bringe. Vom Besuch der Erzählcafés profitierten alle. Die Angehörigen seien in der Zeit entlastet,

bei den Betroffenen würden noch vorhandene Ressourcen aktiviert und gestärkt. Letzteres sei auch bei den Erinnerungskoffern der Fall. Die Reaktion eines hochgradig an Demenz erkrankten Mannes, der kaum mehr die deutsche Sprache kannte, wird Petra Becher im Gedächtnis bleiben. Beim Anblick des im Koffer befindlichen Eintracht-Emblems fing er an, die Vereinshymne fehlerfrei zu singen.

#### Erinnerungs-Projekte ermöglichen **Teilhabe**

Nach Beobachtung der Leiterin des BI-Arbeitsbereichs Demenz, Ann-Katrin Adams, steigern die "Kennst du noch?"-Angebote auch das emotionale Wohlbefinden - egal, in welchem Stadium sich die Erkrankten befinden. "Die gemeinsamen Gespräche über biografische Erinnerungen vermitteln das Gefühl wichtig zu sein und tragen dazu bei, möglichst lange selbstbestimmt leben zu

können." Wie Astrid Kießling-Taşkın von der Commerzbank-Stiftung berichtete, war sie vor einer Weile selbst Gast im Erzählcafé und habe "viel daraus gelernt und neue Impulse bekommen".

Nicht nur dieses Erlebnis ist für die Stiftungs-Vorständin Grund, die Projektreihe zu fördern und zu begleiten. "Zwei renommierte Frankfurter Institutionen haben einen mutigen Ansatz realisiert, der bundesweit einzigartig ist und Vorbildcharakter hat."

Hansjörg Werner, Vorstand der Familie Schambach-Stiftung, überzeugten die Angebote ebenfalls. Der Arzt beschäftigt sich seit den 1970er-Jahren mit Demenz und konnte in all den Jahren keine erfolgreichen Therapien oder Medikamente verzeichnen. Da die "Projekte Teilhabe ermöglicht und das Gedächtnis aktivieren", habe er sich für deren Förderung stark gemacht.

Doris Stickler

Die Erzählcafés sind Gruppenangebote für bis zu sechs Personen und werden von Mitarbeiter:innen des Bürgerinstituts und des Historischen Museums geleitet. Bei Kaffee und Kuchen reden die Teilnehmenden über die nostalgischen Gegenstände und stellen Bezüge zu den eigenen Lebensgeschichten her.

Die Erinnerungskoffer sind für stationäre Pflegeeinrichtungen gedacht und werden kostenlos ausgeliehen. Vor dem Einsatz wird den Pflegekräften der Umgang mit den Kofferinhalten erklärt, zusätzliche Anwendungstipps sind in einem Begleitheft versammelt.

Der digitale Erinnerungskoffer ist ein individuelles Angebot für zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen. 16 thematisch bestückte Koffer - von Haushalt und Kochen über Werbung, Spielzeug und Reisen bis Frankfurt am Main – regen unweigerlich Gespräche an. Es besteht auch die Möglichkeit, eigene digitale Erinnerungskoffer zu packen. Auf der Website www.kennnstdunoch.com finden die Nutzer:innen zudem zahlreiche Anregungen und Anwendungstipps. Weitere Informationen: www.historisches-museum-frankfurt.de

www.buergerinstitut.de

Anzeige



# **GDA-Zukunftstag** Jeden ersten Mittwoch

im Monat um 15:00 Uhr

Reservierung erforderlich

Entdecken Sie attraktive Möglichkeiten für Ihr Leben im Alter.

**GDA Frankfurt am Zoo** 60316 Frankfurt Telefon: 069 40585 102

**GDA Hildastift am Kurpark** 65189 Wiesbaden Telefon: 0611 153 802

**GDA Rind'sches Bürgerstift** 61348 Bad Homburg Telefon: 06172 891 593

**GDA Domizil am Schlosspark** 61348 Bad Homburg Telefon: 06172 900 706



# Gewalt gegen Ältere – ein Tabu

Ein Interview mit der Pflegewissenschaftlerin Anna Grundel, Referentin für Gesundheit, Alter, Pflege beim Paritätischen in Hessen und ehrenamtliche Stadträtin in Frankfurt



# Frau Grundel, welche verschiedenen Formen von Gewaltereignissen gegen Ältere gibt es?

Ältere können Opfer von jeder Form von Gewalt werden, die auch Jüngere erfahren können. Unterschieden wird grundsätzlich zwischen körperlicher Gewalt wie Treten, Schlagen, Kratzen, Beißen, psychischer Gewalt, meist verbal wie Beleidigungen, Anschreien, Drohen oder Einsperren, sowie sexualisierter Form von Gewalt. Das kann auch mit Worten sein, zum Beispiel verächtliche Kommentierung des Aussehens oder das Eindringen in den persönlichen Raum bis hin zu sexuellen Übergriffen und Vergewaltigungen. Das ist alles auch im Alter möglich. Es gibt aber bestimmte Formen von Gewalt, für die Ältere anfälliger sind oder bei ihnen häufiger vorkommen.

#### Welche sind das?

Hier möchte ich auf die WHO und ihre Gewaltdefinition, denen Ältere

ausgesetzt sein können, hinweisen. Sie berücksichtigt dabei auch die Pflegebedürftigkeit und die Abhängigkeit von einer Person, mit der man eigentlich eine Beziehung hat, die auf Vertrauen fußt. Eine klassische Form von krimineller Gewalt, die auf Ältere zugeschnitten ist, ist etwa der Betrug wie der bekannte Enkeltrick. Zudem beobachten wir Gewalt in Pflegebeziehungen. So kann es sein, dass in einer Familie über den Willen des Pflegebedürftigen hinweg entschieden wird, weil sich dessen Wünsche im Alltag nur schwer umsetzen lassen. Das können beispielsweise verwehrte Spaziergänge sein. Oder ein dementer Mensch wird eingesperrt, um nicht weglaufen zu können. Anderes Beispiel: Jemand wird etwa beim Waschen hart angepackt. Das sind Vorkommnisse, die in der Pflege ganz leicht durch Überforderung entstehen können und nichts mit absichtlicher krimineller Gewalt zu tun haben.

#### Welche Faktoren erhöhen das Risiko, dass ältere oder pflegebedürftige Menschen von Gewalt bedroht sein können?

Von der Angehörigenpflege ist bekannt, dass Demenz ein großer Risikofaktor für Gewaltentstehung innerhalb der Pflege ist - nicht nur von der pflegenden Person gegenüber der Gepflegten, sondern auch umgekehrt. Der Grund hierfür ist, dass bei Demenz die Ebene der Kommunikation stark gestört ist. Das führt zu Missverständnissen, Abwehrreaktionen und auf Seiten der Pflegenden vor allem zu Hilflosigkeit. Ich möchte aber auf pflegende Angehörige nicht mit dem Finger zeigen. Aber es ist wichtig, wahrzunehmen, wie schwierig diese Situation für sie ist, und dass sie ein Risiko in sich tragen, die Nerven oder die Geduld zu verlieren, und sich dadurch ungewollt Formen von Gewalt in den Alltag einschleichen können.



Überforderung kann zu Gewalt führen, weiß Pflegewissenschaftlerin Anna Grundel.

#### Was würden Sie pflegenden Angehörigen raten, die diese Hilflosigkeit und Überforderung an sich erkennen?

Die Pflege zu Hause kann gut und gewaltfrei funktionieren. Vor allem, wenn jemand gut organisiert ist und über ein stabiles soziales Netz verfügt. Anders ist das bei denjenigen, die kein Unterstützungsnetz haben. Hier kann es eher zu einer Überforderung kommen. Zu beachten ist auch, die Pflegebedürftigkeit kann zunehmen. Die Familie muss dann überlegen, wie sie das organisiert und wo sie sich in welchem Umfang Hilfe holen kann. Jede:r sollte sich bewusst machen, wann der Punkt der Überforderung erreicht ist. Das darf kein Tabu sein! In jeder Kommune gibt es einen Pflegestützpunkt. Sie haben den Auftrag, Familien zu beraten, was ihnen an Hilfeleistungen zur Verfügung steht, und zwar speziell von der Kranken- und der Pflegekasse. Die Pflegestützpunkte werden von den Kassen und den Kommunen finanziert. Dieses Versorgungsnetz ist so engmaschig gestrickt, damit niemand weite Wege hat. In Frankfurt ist der Pflegestützpunkt beim Rathaus für Senioren angesiedelt.

#### Woran können Außenstehende eventuell erkennen, dass jemand in seinem persönlichen Umfeld Gewalt ausgesetzt ist, aber sich selbst nicht wehren kann?

Gewalt gegen Ältere kann überall passieren, nicht nur in der häuslichen Pflege. Häufig ist die Situation nicht klar erkennbar, sondern jemand hat ein ungutes Gefühl. Vielleicht wird eine Veränderung an einer bekannten Person beobachtet, sie zieht sich mehr zurück, wirkt ängstlicher, klagt über Schmerzen. Das können Anzeichen sein. Es ist dann wichtig, dieses Gefühl ernst zu nehmen, genauer hinzuschauen. Je nachdem kann man direkt die Person nach dem Befinden fragen und diese erzählt eventuell von Ausgrenzungen, Problemen, Konflikten. Im nächsten Schritt suche ich mir eine zuständige Ansprechperson, mich mit meinem Anliegen ernst nimmt. Oft lassen sich viele Vor-



#### Zeit zum Abschiednehmen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden. Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt Bestattungen@kistner-scheidler.de www.kistner-scheidler.de

Telefon: 069-15340200 Tag und Nacht

kommnisse schon auf dieser Ebene lösen. Aber natürlich gibt es gefährliche Situationen, wo ich vor einer Eskalation Angst habe, oder akute Fälle, wenn Leib und Leben bedroht sind. Dann ist die Polizei sofort zu rufen. Zudem gibt es in Hessen eine Besonderheit: die Hessische Betreuungs- und Pflegeaufsicht, die für Pflegebedürftige zuständig ist, die Pflegequalität sichert und Gewaltprävention zu ihrem Aufgabengebiet zählt. Hier können sich Menschen im Zweifel melden, telefonisch, schriftlich. Diese Behörde ist gehalten, allen Meldungen nachzugehen.

Sonja Thelen

#### <u>Info:</u>

Notfälle: Polizei bei Gefahr von Leib und Leben kontaktieren, Tel. 110

Strafverfolgung: Außerdem gibt es bei der **Frankfurter Polizei** die Ermittlungsgruppe (EG 24) und in der Amtsanwaltschaft Frankfurt (K 13) die Abteilung zu Gewalt gegen ältere Menschen, Kontakt: Polizeipräsidium Frankfurt, Adickesallee 70, 60322 Frankfurt, Tel.: 069 / 7550, E-Mail: ppffm@polizei.hessen.de, www.ppffm.polizei.hessen.de

Pflegestützpunkt Frankfurt: Berät Pflegebedürftige und deren Angehörige zu den Leistungen der Pflegekasse und welche anderen Hilfen in ihrem speziellen Fall zur Verfügung stehen. Kontakt: Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 0800/ 5 89 36 59, E-Mail: pflegestützpunkt@frankfurt.de

Amtsgerichte überprüfen bestehende Betreuungsverhältnisse, können Einstweilige Anordnungen erlassen, kognitiv beeinträchtigte Personen schützen und bei Gewalt und Vernachlässigung intervenieren

Die Hessische Betreuungs- und Pflegeaufsicht (HBPA) hat ordnungsrechtlich den Auftrag zur Prüfung von Pflegequalität, ist zuständig für alle Pflegeeinrichtungen und Dienste und verfügt über weitreichende Befugnisse. Jeder kann sich an die HBPA wenden, auch anonym. Zuständig in Frankfurt ist das **Hessische Amt für Versorgung und Soziales** 

Frankfurt, Walter-Möller-Platz 1, 60439 Frankfurt (Nordwestzentrum), E-Mail: post@havs-fra.hessen.de, Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag: 8 bis 15.30 Uhr, Freitag 8 bis 12 Uhr.

Der Landespräventionsrat Hessen zur

Prävention von Gewalt gegen ältere Menschen (angesiedelt beim hessischen Justizministerium); Kontakt Arbeitsgruppe Prävention für ältere Menschen: Ansprechpartnerin Julia Breidenbach (Geschäftsführerin der Arbeitsgruppe), Tel. 0611 / 32 14 27 50,

E-Mail: julia.breidenbach@hmdj.hessen.de, www.landespraeventionsrat.hessen.de

the



Peter Rodenfels, 35, ist seit 2018 stellvertretender Leiter der Abteilung Stadtforst im Frankfurter Grünflächenamt. Regelmäßig ist er hier mit seinem Rauhaardackel unterwegs, um den Zustand des Waldes zu überprüfen.

# "Dem Wald geht es richtig dreckig"

Förster Peter Rodenfels spricht im Interview mit Roswitha Wesp unter anderem über Freude, Frust und den Wettlauf gegen den Klimawandel.

er Frankfurter Stadtwald ist seit 650 Jahren im Besitz der Stadt Frankfurt und ist rund 6000 Hektar groß. Einst stark von Monokulturen geprägt, entwickelt sich das Gebiet zum Mischwald, in dem angesichts der Klimakrise neue Baumund Pflanzenarten gebraucht werden.

#### Herr Rodenfeld, gibt es etwas, was Sie besonders freut, wenn Sie durch den Stadtwald gehen?

Mich freut immer, wenn es im Wald intakte Bestände gibt, schöne alte Bäume, schattige Böden. Hier im Frankfurter Stadtwald beeindruckt die lange Geschichte zwischen Natur und Metropole.

# Hat der Stadtwald den Hitzestress des Sommers verkraftet?

Im vergangenen Waldzustandsbericht, den Frankfurt seit 1984 jährlich fortschreibt, sehen wir, dass die Waldgesundheit seit Jahren kontinuierlich bergab geht und wir uns auf einem sehr schlechten Level eingependelt haben. Dem Wald geht es richtig dreckig, 90 Prozent aller Bäume sind geschädigt, wenn auch nicht

immer gravierend. Der Klimawandel ist um einiges schneller als ein Baumleben.

# Wie wird der Wald der Zukunft aussehen?

Der Wald wird sein Gesicht ändern. Das ist die Herausforderung, der wir uns stellen müssen. Können junge Bäume sich anpassen, oder muss ich mit anderen Bäumen arbeiten? Wir möchten die Buche beispielsweise auf großer Fläche erhalten, das ist unser Ziel. Probeweise haben wir jetzt Buchen vom Ätna bekommen, die unter sehr trockenen Bedingungen wachsen. In Deutschland ist die Buche der Mutterbaum. Durch die Verstädterung und Landwirtschaft ist ihr Anteil stark zurückgegangen. Der Wald der Zukunft wird auf jeden Fall ein Mischwald sein, anders wird er die zu erwartenden extremen Sommer nicht überstehen.

# Welches Problem ist derzeit am dringlichsten?

Ganz klar der Klimawandel und seine Folgen. Wir hatten teilweise flächige Ausfälle in Eichen-, Kiefer- und

Buchenbeständen. Das muss aufgeforstet werden mit Baumarten, die Wärme und Wassermangel aushalten. Frankfurt baut schon seit den 1970er-Jahren seine Wälder von Monokulturen auf Mischwald um. Wir wollen den Stadtwald Klimawandelfit machen. Unsere Dezernentin Rosemarie Heilig verwendet dafür den Begriff enkel-fit.

#### Der Wald ist demnach in besorgniserregendem Zustand, aber Sie haben Hoffnung, ihn zu retten?

Auf jeden Fall. Komplett stilllegen und den Wald ganz sich alleine überlassen, wie es viele Naturschützer:innen fordern, ist nicht die Lösung, weil der Klimawandel schneller ist. So machen uns invasive Baumarten wie die Spätblühende Traubenkirsche, die man in der Vergangenheit in kleinem Umfang ganz bewusst angepflanzt hat, heute viele Probleme. Sie wuchern alles zu, wenn wir nichts dagegen tun. Diese Neophyten, zu denen die Straucharten gehören, wurden als Straßenbegleitgrün oder an Autobahnen und in Vorgärten gepflanzt und haben sich massiv

Seniorenreisen

Hier beginnt

Lure Auszeit!

Bestellen Sie jetzt den Katalog von evangelisch reisen oder schauen Sie direkt rein unter

www.evangelisch-reisen.com

© 069 92105 6790

© evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de



Der Frankfurter Stadtwald ist der größte innerstädtische Forst Deutschlands. Sein Zustand bereitet dem Forstexperten Peter Rodenfels Sorgen. Schuld ist der Klimawandel.

verbreitet. Die explodieren und dulden keinen neben sich. Wunschbaumarten schaffen es dann nicht, sich gegen den Samenanflug zu wehren.

# Welche Rolle spielen fremdländische Baumarten?

Wir versuchen ihren Anteil so gering wie möglich zu halten. Roteiche oder Douglasie zum Beispiel wachsen bei wo sie herkommen, weil die Schädlinge noch dort leben und sie hier keine haben.

# Aber Schädlinge gibt es im Wald zur Genüge?

Ja, die gibt es immer. Ein gesunder Baum kann sich dagegen wehren. Wenn sich zum Beispiel der Borkenkäfer durch eine Fichtenrinde bohrt, produziert der Baum Harz und versiegelt die Stelle damit. Wenn ein Baum allerdings geschwächt ist, siedeln sich ganz schnell viele Schädlinge darauf an. Das passiert oft nach Windhosen oder nach Hitzesommern. Wenn das dann Monokulturen wie die großen Fichtenbestände trifft, ist das problematisch. Denn der Umbau der Bestände dauert mindestens 20 Jahre und länger. Dass

man früher auf Monokulturen und Wirtschaftlichkeit gesetzt hat, war bestimmt kein böser Wille. Das entsprach dem Zeitgeist. Man wollte Rohstoff für die Wirtschaft produzieren, aber das fällt uns jetzt mit dem Klimawandel auf die Füße.

#### Bleibt der Wald als Lieferant für Bauund Brennholz von Bedeutung?

Ja, im hessischen Waldgesetz ist verankert, dass der Wald als Erholungsgebiet, als Klimamaschine, Schutzgebiet und Holzlieferant dient. Die Ziele sind eigentlich sehr gut miteinander vereinbar, man muss nur wissen, wo man Prioritäten setzen will. In Frankfurt steht ganz klar die Erholungsfunktion des Waldes an erster Stelle. Die große Zahl der Einwohner:innen macht dies deutlich. Im hinteren Odenwald dagegen, wo weniger Menschen leben, können die Förster:innen die Wirtschaftlichkeit in den Vordergrund stellen.

# Wird der Rohstoff Holz als Heiz- und Baumaterial wiederentdeckt?

Früher war das vielen komplett egal. Jetzt herrscht Besorgungspanik, vor allem bei Brennholz. So hoch wie jetzt war die Nachfrage seit 70, 80 Jahren nicht mehr. Wir haben im Frühherbst schon sehr emotionale Anrufe erhalten, wo Menschen uns erzählten, dass sie Heizmaterial dringend brauchen, weil ihnen die Kosten sonst über den Kopf wachsen. Aber wir können nicht mehr Holz einschlagen als nachwächst. Der Wald wächst wegen der Trockenheit langsamer. In den vergangenen drei Jahren wurden nur Bäume eingeschlagen, die abgestorben oder krank waren. Und wir lassen Totholz liegen, das braucht der Wald als Lebensraum für Tiere und für die Bodenverbesserung.

#### Die große Nachfrage nach Brennholz lässt sich demnach nicht befriedigen?

Nein, vor allem vergessen die Menschen, dass sie das Holz, das sie bei uns kaufen, selber einschlagen und abtransportieren müssen. Es gibt aber Leute, die hätten gerne Holz auf 20 Zentimeter klein gespalten, getrocknet und vor die Haustür oder am besten noch in den dritten Stock ihrer Wohnung geliefert. Das bieten wir nicht an. Die Leute können es an der Waldstraße kaufen, brauchen einen

Kettensägenschein, müssen es raustragen und nach Hause transportieren. Man kann auch einen Holzleseschein erwerben und dann ganz klassisch mit Bollerwagen, allerdings ohne Auto und Kettensäge, nur mit einer Handsäge im Gepäck, in den Wald gehen und Holz sammeln.

#### Wird die Waldbrandgefahr immer größer?

In diesem Sommer hatten wir die Alarmstufe A. die offenes Feuer und Grillen verbietet. Der Boden war staubtrocken, auch das Totholz war durchgetrocknet. Es gab dann insgesamt sechs Brände, die wegen weggeworfener Zigarettenkippen entstanden. Zum Glück ist die Frankfurter Feuerwehr top aufgestellt und wir haben ein gutes Waldwegenetz, auf dem Fahrzeuge gut durchkommen.

#### Darf man im Wald überhaupt rauchen?

Nein, es gibt ein ganzjähriges Rauchverbot. Je nach Alarmstufe kann das sogar strafrechtlich relevant werden. Und Zigarettenkippen sind nun mal kein Kompost, sondern Restmüll.

#### Naturschützer:innen werfen der Forstwirtschaft vor, zu viel in den Wald einzugreifen. Frustriert

Frustrierend ist das schon, dass man diesen Vorwürfen ausgesetzt ist. Denn auch wir wollen den Wald gesund erhalten, und der Rohstoff Holz muss ja irgendwo herkommen. Man kann nicht sagen, die Forstwirtschaft mache alles schlecht. Unser Ziel ist es. nicht mehr Holz zu nutzen als nachwächst und die Bestände stabil zu halten. Den Wald komplett stilllegen und ihn allein der Natur zu überlassen, kann nicht richtig sein. Ein gesunder Mischwald nimmt ja auch aktiv Kohlendioxid aus der Atmosphäre auf. Dass Monokulturen umgebaut werden müssen, wissen wir alle. Ich kann aber nicht alles sich selbst überlassen, um einen stabilen Hochwald zu bekommen.

#### Werden die Menschen auch in Zukunft ihren Waldspaziergang genießen können?

In den Pandemiejahren hat das Interesse stark zugenommen. Und 99 Prozent der Menschen im Wald verhalten sich gut, rauchen nicht, achten auf ihre Hunde, heizen nicht mit Downhill-Fahrrädern durch die Gegend oder feiern Technopartys auf der Wiese und hinterlassen dort ihren Müll. Das sind ein paar schwarze Schafe. Die gibt es immer. Wir haben im Herbst und Winter mehr als 95 000 Bäume gepflanzt. Die Stadt Frankfurt hat ein offenes Ohr für den Wald und weiß, was dafür zu tun ist und dass wir Investitionen brauchen. Roswitha Wesp

#### **Zur Person:**

Peter Rodenfels, 35, ist seit 2018 stellvertretender Leiter der Abteilung Stadtforst im Frankfurter Grünflächenamt.

In Sachsenhausen geboren und in Baden-Württemberg aufgewachsen, hat Rodenfels in Freiburg und Kanada Forstwissenschaften studiert.





# Herzlich Willkommen im Hotel Jägerhof

Das ideale Hotel für einen erholsamen Urlaub

Das Hotel bietet günstige Pauschal- und Individualreisen mit allem Komfort für Senioren an.

- Fahrservice mit Abholung von Zuhause
- Direkte Lage zum Kurpark mit vielfältigem kulturellem Angebot
- Ausflüge in die Hochrhön und in umliegende Städte
- Inklusive hauseigenem Hallenbad und Sauna
- Große, idyllische Gartenanlage mit Außencafé
- Tanzcafé im Jugendstil mit verschiedenen Veranstaltungen
- 14 Ü/VP mit vielen Zusatzleistungen schon ab 825,00 Euro pro Person

Fordern Sie das Reiseangebot mit Hotelprospekt kostenlos an: Tel. 09741 – 910 70 Familie Deckert freut sich auf Ihren Besuch!

Hotel Jägerhof Christian Deckert Wernarzer Str. 7a – 97769 Bad Brückenau Telefon 09741 910 70 www.hotel-jaegerhof.de info@hotel-jaegerhof.de





# Verlorene Orte freiheitlich-demokratischer Ideen

#### Zum 175-jährigen Jubiläum des Paulskirchenparlaments

m Mittelpunkt der freiheitlich-demokratischen Bestrebungen in den Jahren 1848 und 1849 stand die Paulskirche. Sie war der Ort des Vorparlaments und seit 18. Mai 1848 der Nationalversammlung, des ersten gewählten deutschen Parlaments. Im Zweiten Weltkrieg zerstört, wurde die ab 1789 erbaute und 1833 als lutherische Hauptkirche eingeweihte Paulskirche als Festsaal und Symbol demokratischer Freiheit und nationaler Einheit wieder aufgebaut. Außer der Paulskirche gab es seinerzeit eine Vielzahl von Schauplätzen, die angefüllt waren vom Geist des Paulskirchenparlaments. Sie bestehen zum überwiegenden Teil nicht mehr. An sie wollen wir erinnern, zwei von ihnen näher betrachten.

Aus der Paulskirche ins Stadtgebiet

Während des Einbaus einer Zentralheizung in die Paulskirche, wich die Nationalversammlung für einige Wochen in die Deutsch-Reformierte Kirche am Kornmarkt aus. In verschiedenen Häusern der Umgebung der Paulskirche tagten die Ausschüsse. Das Palais Thurn und Taxis war der Sitz der Provisorischen Zentralgewalt. Im Hotel Russischer Hof an der Zeil logierte Reichsverweser Erzherzog Johann. Die Abgeordneten nahmen in den Hotels der Stadt, aber auch in Privathäusern Quartier. Die Wirtschaften dienten den Fraktionen als namengebende Treffpunkte. So diskutierten die radikal Linken im "Donnersberg" (Am Holzpförtchen 2), das linke Zentrum kam im "Württemberger Hof" (Fahrgasse 41) und eine Abspaltung davon im "Landsberg" (Bockgasse 12/14) zusammen. Die stärkste Fraktion bildete das rechte Zentrum im "Casino" (Roßmarkt 10). Die konservative Rechte wählte sich das "Café Milani" (Roßmarkt 15). Die Gräber'sche Weinwirtschaft (Holzgraben 5/7) war das Zentrum der Akteure des Septemberaufstands, der nach einer Volksversammlung am 17. September 1848 auf der Pfingstweide (heute der Zoo) am Tag darauf in Barrikadenkämpfen und der Ermordung der Abgeordneten von Auerswald und von Lichnowsky an der Bornheimer Heide gipfelte.

Roßmarkt mit Hotel Englischer Hof (rechts) und Casino (zweites Haus von links). Stahlstich nach Zeichnung von Jakob Fürchtegott Dielmann um 1845



48 Senioren Zeitschrift 1|2023

#### **Ideale und Intrigen**

Zu den Frankfurter Mitgliedern des Vorparlaments gehörte der Arzt und Schöpfer des "Struwwelpeter" Heinrich Hoffmann. Er nahm bei sich im Haus Mainkai 1 bei der Alten Brücke ein auswärtiges Mitglied auf, seinen Studienfreund Friedrich Hecker. Die älteren Mitbewohner:innen waren anfangs entzückt, dass sie einen berühmten Freiheitsmann als Hausgenossen haben sollten, aber im Laufe des Aufenthalts machten sie Hoffmann bittere Vorwürfe, einen so gefährlichen Menschen in ihr stilles Haus geführt zu haben. Hoffmann hatte den tatendurstigen, redegewandten und radikal republikanischen Hecker schon zuvor zur Mäßigung ermahnt und führte heftige Diskussionen mit ihm. Als das Vorparlament schloss, nahm Hecker von Hoffmann mit den Worten Abschied "Stürzen wir uns mutig in die Wogen der Revolution", Hoffmann antwortet: "und ersaufen wir da-



Clotilde Koch-Gontard in ihrem Salon. Aquarell von Carl Theodor Reiffenstein 1850

rin!" Hecker versuchte von Konstanz aus einen bewaffneten Aufstand, der scheiterte, floh in die Schweiz und in die USA. Hoffmann war voller Erwartungen an die Nationalversammlung. Doch schon im Sommer klang sein Elan aus, die doktrinären Debatten und das Intrigenspiel stießen ihn ab, er verlor das lebhafte Interesse. Die Nationalversammlung scheiterte schließlich, löste sich im Mai 1849 auf. Ihre Ideen freilich lebten weiter, wie auch der im Frühjahr 1848 von Heinrich Hoffmann gegründete Bürgerverein.

#### Die Parlamentsmutter Clotilde Koch-Gontard

Aus den Häusern der Frankfurter Familien als Begegnungsstätten der Parlamentarier und politisch Interessierten ragte das des Handelsmannes und englischen Konsuls Robert Koch heraus. Seine Frau Clotilde, eine geborene Gontard, widmete sich nicht nur ihrer Familie

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.



# Lange gut leben! Tel.: 069 – 71 91 91 0

#### Wir bieten:

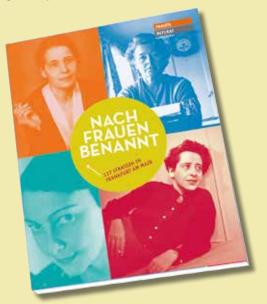
- + Hausnotruf
- + Menüservice
- + Ambulanter Pflegedienst
- + Gesundheitsprogramme
- + Alltagshilfen für Senior\*innen
- + Demenzberatung und -betreuung
- + HIWA! Beratungsstelle für ältere Migrant\*innen
- + Erzählcafé/Senior\*innentreff für Menschen mit geistiger Behinderung
- Soziale Manufaktur: Offene Werkstatt, kreative Angebote
- + EDV-Kurse für Generation 50+
- + Angebote für Senior\*innen in den DRK-Ortsvereinen

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V. | Seilerstr. 23 60313 Frankfurt | info@drkfrankfurt.de | www.drkfrankfurt.de

Anzeig

# **Nach Frauen benannt**

von Birgit Kasper und Steffi Schubert



127 von 3400 Frankfurter Straßen sind nach Frauen benannt. Hier werden ihre Geschichten erzählt.

140 Seiten, 86 Abbildungen, 14 Euro im Buchhandel oder direkt beim Verlag: www.nizzaverlag.de



Blick auf die Alte Brücke, den Dom und Mainkai mit Wohnhaus von Heinrich Hoffmann (rechts). Foto von Carl Weiß um 1912

und der großen Haushaltung, sie organisierte Wohltätigkeitsveranstaltungen, musizierte und malte, vor allem war sie politisch interessiert. Durch die Geschäftsreisen mit ihrem Mann in die Pfalz hatte sie die Vertreter des rheinisch-südwestdeutschen Liberalismus und der deutschen Einheitsbewegung kennengelernt, sich selbst für deren Ideen begeistert und einige in ihrem Haus beherbergt. Als "Parlamentsmutter" wurde sie tituliert. "Ich gehe täglich in die Sitzungen und kann die Politik nicht lassen, obgleich ich fühle, daß wir Frauen uns der Sache nicht so leidenschaftlich hingeben sollten", schrieb sie am 25. Mai 1848. Liberale Politiker kamen an ihren Mittagstisch und zum Tee, schließlich zu ihrem politischen Salon im Haus Am Salzhaus 1/Ecke Großer Hirschgraben oder auch im Sommerhaus an der Mainzer Landstraße. Allen voran stand der Präsident der Nationalversammlung und Führer des rechten Zentrums, Heinrich von Gagern. Für ihn hatte Clotilde Koch "eine bis zur Schwärmerei gehende Verehrung", wie Ministerpräsident Anton Ritter von Schmerling bemerkte. Auch sie war letztlich enttäuscht von der Entwicklung und widmete sich fortan ihrer Familie und künstlerischen Interessen.

Hans-Otto Schembs



Das Kochsche Stadthaus Am Salzhaus 1 Fotografie um 1908

Spezial





# Herzlichen Glückwunsch, Demokratie!?

Wie sieht es eigentlich heute mit der Gleichheit der Menschen aus? Wir stellen zwei Initiativen vor.

Jahre ist es nun her, dass die erste Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche tagte. Aus diesem Anlass organisiert das Historische Museum Frankfurt im Rahmen seines Stadtlabors ein "Demokratie-Labor". Ab Mai bis 14. April 2024 ist eine partizipative Ausstellung geplant, die den Titel "Vom Versprechen der Gleichheit" trägt und einen vielfältigen Blick auf die Demokratie werfen möchte. Mitmachen kann jede:r.

Wie kann politische Teilhabe für alle gelingen? Wie kann Demokratie im Alltag aussehen? Wie wollen wir in Zukunft in Frankfurt zusammenleben? Dies sind drei der Fragen, die Antworten suchen. Dafür werden noch bis Mai Beiträge gesammelt. Besonders Menschen mit



Fast jede Demokratie nutzt die Entscheidung durch Mehrheit. Beim Demokratie-Labor sind alle eingeladen, das Ausstellungskonzept mitzugestalten.

Diskriminierungserfahrungen sind zur Teilnahme eingeladen, denn sie werden in den augenscheinlich demokratischen Prozessen oftmals nicht gehört. Etwa Geflüchtete, Kinder, Jugendliche, Obdachlose oder auch Senior:innen. Das Stadtlabor möchte durch deren Beiträge auf die ungleichen Machtverhältnisse innerhalb der Demokratie aufmerksam machen.

Weitere Informationen unter: historisches-museum-frankfurt.de



# SENIOREN-WOHNANLAGE UND PFLEGEZENTRUM

Seit über hundert Jahren betreut die Budge-Stiftung im Sinne des Stifterehepaares ältere, Unterstützung benötigende Menschen jüdischen und nichtjüdischen Glaubens.

Sie unterhält ein Pflegezentrum mit 160 Pflegeplätzen und 174 Wohnungen für Betreutes Wohnen sowie einen ambulanten Pflegedienst. Außerdem kann bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.

Wilhelmshöher Straße 279 60389 Frankfurt am Main Telefon: 069 47871 - 0 Telefax: 069 4771 64 www.budge-stiftung.de info@budge-stiftung.de





emokratie ist immer und überall, ein fortwährender und -wirkender Prozess, nicht nur zum Paulskirchen-Jubiläum im Mai, das ist dem Netzwerk Paulskirche wichtig. Hier haben sich eine Vielzahl unterschiedlicher Akteur:innen und Institutionen zusammengeschlossen, um Demokratie als konkrete Lebensform zu betrachten und in Hinblick auf die globalen Herausforderungen zu stärken. Unter den Initiator:innen sind unter anderem die Stiftung medico international, der Verein "mehr als wählen", das Institut für Sozialforschung, der Forschungsverbund Normative Ordnungen, die Hessische Stiftung Friedens- und Konfliktforschung sowie die Forschungsstelle Demokratische Innovationen und das Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt an der Goethe-Universität Frankfurt. Das Programm, das sich das Netzwerk Paulskirche für die kommenden Jahre vornimmt, spannt einen weiten Bogen. Entwickelt werden Projekte, die unmittelbare Teilhabe ermöglichen, sowie vielfältige Denk- und Streiträume, die von Nachbarschaftsforen über lokale Bürger:innenräte, wissenschaftliche Symposien und Kunstaktionen bis hin zu einer globalen Versammlung von zivilgesellschaftlichen Vertreter:innen aus aller Welt reichen. Ziel ist ein kritischer Dialog und das ständige Hinterfragen des Bestehenden, um die Demokratie lebendig zu halten. jsö

Weitere Informationen unter: netzwerk-paulskirche.de

# Für Sie gelesen

Buchmesse-Ehrengast war 2022 Spanien. Muttersprache für 570 Millionen Menschen der Welt, ist Spanisch als Literatursprache universell und Spanien die Heimat einer mehrsprachigen Literatur. Obendrein hat das Land Aspekte, die den Sachbuchtitel Leeres Spanien von Sergio Del Molino zum stehenden Begriff machten. Drei Viertel der Spanier, hält der Autor



fest, leben am Meer oder in Madrid, der Rest: Landschaft, sterbende Dörfer. Del Molino, ein Journalist, bereiste dies Hinterland und lebt auch dort. Wie es historisch zur "Leere" in fast ganz Spanien kam und wie wichtig sie kulturgeschichtlich für das nationale Selbstbild zwischen Trauma, Mythisierung und Stolz ist, weist sein Essay minutiös nach.

Sergio Del Molino: Leeres Spanien. Reise in ein Land, das es nie gab. Aus dem Spanischen von Peter Kultzen. Wagenbach, 2022. Geb., 304 Seiten. 30 Euro



Wilhelm Genazino ist tot, doch lebt für Genazino-Leser:innen ohne Nachschub immer noch ein 1A-Seelenverwandter: **Quim Monzó** aus Barcelona. Dessen neuer Roman **Benzin** erzählt alltäglich-surreal von einem hochgepreisten Maler, der bloß noch leerläuft und kriselt. Kein Problem: Der nächste Maler-Star mit fast identischen Marotten und Illusionen steht schon be-

reit wie ein böser Doppelgänger. Der Künstler in ungewohnter Perspektive: als austauschbare Funktion im Kunstbetrieb? Monzó diktierte uns vor Jahren einmal in die Feder: "Beim Schreiben ist mir weder klar, warum ich etwas aufschreibe, noch was ich sagen will. Ich schreibe einfach, so wie ich die Welt sehe. Ich vergnüge mich gern, bin aber Pessimist."

Quim Monzó: Benzin. Roman. Aus d. Katalanischen von Monika Lübcke. Frankfurter Verlagsanstalt, 2022. Geb., 254 S. 24 Euro

Herkunft und Sprache der Basken sind ur-, uralt und unergründlich. Die längste Zeit versteckte sich das Baskische als Literatur wie ein Igel im mündlichen Erzählen. **Bernardo Atxaga** weckt diesen Igel in seinem 1988 erst auf Baskisch publizierten, dann von ihm ins Spanische übersetzten Roman **Obabakoak oder Das Gänsespiel**, der endlich auch auf Deutsch vorliegt, und

52



macht das Dorf Obaba als inneren Kosmos der Bask:innen zum Teil der Weltliteratur. Das liest sich vielgestaltig, sehr geschichts- und weltbezogen, öfter parodistisch und steckt immer voller Fantasterei, Rätseln und Text-im-Text-Spielen. All das aber voller Zauber, sinnennah und geschickt angelegt. Im Nachwort des Autors glüht die Ausnahmestellung der baskischen Literatur nach.

Bernardo Atxaga: Obabakoak oder Das Gänsespiel. Roman. Aus dem Spanischen von Giò Waeckerlin Induni. Unionsverlag, 2022. Br., 361S. 16 Euro

Spanien in der Welt und die Welt in Spanien, das ist zum Beispiel der im April 2020 an Covid verstorbene Theatermann und Romancier Luis Sepúlveda, der aus Pinochets Chile hatte fliehen müssen, später zehn Jahre in Deutschland lebte und endlich im spanischen Gijón landete. Sein Roman Der Alte, der Liebesromane las spielt in der winzigen Siedlung El



Idilío am Amazonas, wo sich Antonio Bolívar (lauter ironische Namen) nach dem Tod seiner Frau die Zeit bis zum eigenen Ableben mit gefühligen Liebesromanen vertreibt. Ab und zu passiert leider Gottes etwas, so kommt ein durchgeknallter Gringo vorbei, missachtet alle Regeln im Umgang mit gereizten Ozelots sowie den Shuara-Indios und nötigt Antonio, für den Bürgermeister die Scherben aufzuräumen. Wie Hemingways "Der alte Mann und das Meer", nur im Regenwald und ohne hohles Pathos.

Luis Sepúlveda: Der Alte, der Liebesromane las. Aus dem chilen. Spanisch von Mayela Gerhardt. Kampa Verlag, 2021. 144 S. Geb. 20 Euro, Tb. 12 Euro

Beeinflusst von endlosen Filmen und Thrillern, setzen wir Psychopath:innen gern mit Serienmörder:innen gleich und halten sie für extrem selten. Weit gefehlt. Wie die Psychologieprofis Heinz Schuler und Dominik Schwarzinger in Die Masken der Psychopathen klarstellen, weist jeder achte Mensch psychopathische Anteile auf, was sie zu richtig nervigen Zeitgenoss:innen für ihre Mitmenschen



machen kann. Unvollständige Verdachtsfälle sind aber nicht nur James Bond, Napoleon und Picasso, deren Psychogramme das Buch eröffnen, sondern so gut wie jede:r inklusive derer, die das Buch just lesen, weshalb uns als zweiter Einstieg in die Lektüre ein vierseitiger Selbsttest ans Herz gedrückt wird. Lauert ein:e Schwerverbrecher:in in dir? Eine preisgünstige Instant-Diagnose.

Dominik Schwarzinger, Heinz Schuler: Die Masken der Psychopathen. Wie man sie durchschaut und nicht zum Opfer wird. Aus dem Niederländischen von Bärbel Jänicke. C.H. Beck, 2022. Br., 256 S. 18 Euro

Marcus Hladek

# Was - wann - wo?

Zunächst ein Blick auf die Ausstellungen. Spektakulär zu werden verspricht die Schau Automata Kunst und Wissenschaft in der Antike und im Islam, die am 1. März in der Liebieghaus Skulpturensammlung eröffnet. Ihre Kurator:innen hinterfragen anhand von Skulpturen und

Nachbauten wissenschaftlicher Apparate die veraltete Lehrmeinung, wonach die Griechen der Antike zwar gut im Denken, Spekulieren und Theoretisieren waren, technologische Apparate hingegen nie zum Teil ihrer Kultur machten. Derlei behielten sie den Göttern und Heroen vor (Prometheus, Hephaistos,



Hippocamp als Trinkgefäß. Um 1590–1600

Daedalus), während reale Menschen wie Archimedes mit Kriegsmaschinen in kleiner Stückzahl nie so recht Schule machten oder sie (wie Ktesibios) bei mechanischem Spielzeug stehenblieben. Ein Fund wie der berühmte Mechanismus von Antikythera, der um 70 v.Chr. erbaut und 1900 aus dem Meer gefischt wurde, beweist aber, dass diese Vorstellung unvollkommen ist. Dieser komplexe Apparat mit seinen Zahnrädern, Wellen, Umlaufrädern und Skalen vereint nämlich Eigenschaften eines Himmelskalenders, eines Analog-Computers und einer mechanischen Uhr. Hellenismus und Zahnräder? Nie-



Niki de Saint Phalle, 1969

mand hatte das erwartet. Und doch galten die alten Römer wiederum als gute Ingenieure, ohne dass man Genaues dazu wüsste. Kurz und gut: Man darf gespannt sein. Des Weiteren zeigt die **Schirn** in einer großen Ausstellung

über Niki de Saint Phalle, um mit Wittgenstein zu sprechen: alles, was der Phall ist (3. Februar bis 21. Mai), während sich das Museum Angewandte Kunst der Sammlung Maximilian von Goldschmidt-Rothschilds widmet und das Thema Raubkunst angemessen großschreibt (28. Januar bis 4. Juni).

Weiter zu den Bühnen. Die **Frankfurter Oper** beauftragte den Slowenen Vito Žuraj mit einer Oper nach Thomas Manns Erzählung "Die Betrogene" und zeigt sie im Bockenheimer Depot ("Blühen": ab 22. Januar). Im Opernhaus selbst stehen Händels Ariost-Oper "Orlando" (29. Januar), die Ausgrabung eines Musikdramas nach Dante ("Francesca da Rimini"; 26. Februar) und Richard Strauss'

"Elektra" (19. März) zur Premiere an. Im **Schauspiel** weckt Saar Magals Uraufführung "10 Odd Emotions" (21. Januar) Neugier, ein Stück des "physical theatre", das Tänzer:innen der Dresden Frankfurt Dance Company mit Schauspiler:innen vom Hause zusammenführt. Thema: Antisemitismus, Rassismus, Kolonialismus und was sie historisch verbindet. Auch gelangt Arthur Schnitzlers "Traumnovelle" zur Aufführung (4. März). Im Kammerspiel inszeniert Barbara Bürk "Onkelchens Traum" von Dostojewski und nennt es "Life is but a dream" (20. Januar), während Rieke Süßkow die zweite Frankfurter Bühnenversion eines wilden Wiener Erzählstoffs von Ferdinand Schmalz in Angriff nimmt: "Mein Lieblingstier heißt Winter" (24. März).

In der **Alten Oper** herrscht die Qual der Wahl. Unser Tipp zur Entertainment-Sparte lautet auf Joss Stone (21. Februar), deren kraft- und niveauvoller Soul-Pop-Gesang dies rechtfertigt. Bei der Weltmusik-Reihe führt kurz nach der Buchmesse kein Weg um die Baskischen Klangbilder (20. Januar) herum, was weder auf Kosten der Magischen Klänge baltischer Frauen (11. März) noch gar der hochverehrten Mariza – Königin des Fado (13. März) gehen soll. Und die Klassik? Allein der Jahreseinstieg vom traditionellen Neujahrskonzert über die Pianistin Sachiko Furuhata (beides 8. Januar), das Gershwin Piano Quartet (10.) und eine Johann-Strauss-Gala (12.), den Geiger Joshua Bell von der Academy of St Martin in the Fields mit seinem "teuflischen" Programm und endlich "Bachs Zahlenmystik" von Frankfurter Musikhochschul-Studenten am selben Freitag, dem 13. – schon dies also ist in sich wohlkomponiert. In Sachen hr-Sinfonieorchester fallen neben Konzertideen wie der russischen "Nacht auf dem kahlen Berge" (19., 20. Januar) die vielen "Jungen Konzerte" auf, die sich ihrem Zielpublikum durch "Love Stories" (26. Januar), die "First Time Coups" genialer Komponisten (22. Februar), aber auch auf der Achse "Paris-New York" (9. März) und über das Rhythmische (30. März) nähern. "Wissen

Sie, wie es ist", wird da John Adams zitiert, "wenn einen jemand einlädt, in einem tollen Sportwagen mitzufahren und man sich wünscht, man hätte abgelehnt?" Wem danach nicht so der Sinn steht, kann sich vom "Jungen" ab- und den Schwanengesängen



Hélène Grimaud

eines alten Beethoven und Schubert zuwenden, welche die wunderbare Pianistin Hélène Grimaud, eine Poetin der Klavierwelt, mit den letzten Klaviersonaten dieser Genies vor uns ausbreitet (21. März). *Marcus Hladek* 

1|2023 Senioren Zeitschrift

# Aus dem Dunkel der Vergessenheit geholt

Das Jüdische Museum erinnert mit der Ausstellung "Zurück ins Licht" an vier Frankfurter Künstlerinnen der 1920er-Jahre.

bruckgraphik und eigene Bücher, zeigten ihr Werk in international renommierten Galerien und im Rahmen wichtiger Kunstausstellungen: Vier Frauen, alle noch im 19. Jahrhundert geboren, kosmopolitisch im Denken und Tun, bekannt in der Künstler:innenwelt – bis die Nationalsozialist:innen sie in die Emigration zwangen, in Konzentrationslagern ermordeten, ihre Arbeiten vernichtet wurden oder zumindest in Vergessenheit gerieten.

#### Zurück ins Leben

Amalie Seckbach ist die Älteste dieses Künstlerinnen-Quartetts, dessen Wirken das Jüdische Museum nun zurückholt ins Licht. Die Bildhauerin und Malerin nahm in Paris mehrfach am Salon des Indépendants teil und stellte bereits 1929 mit James Ensor im dortigen Musée des Beaux- Arts aus. Noch im KZ Theresienstadt gelang es ihr, weiter künstlerisch tätig zu sein – bis zu ihrem Tod.

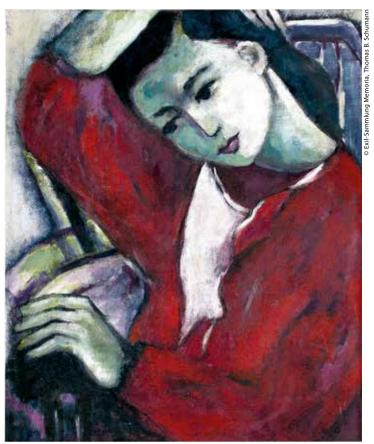
Ruth Cahn absolvierte ihre Ausbildung u.a. bei dem Fauvisten Kees van Dongen. 1924 widmete ihr die Galeries Dalmau in Barcelona, die auch Juan Gris, Marcel Duchamps und Salvador Dalí vertrat, eine Einzelausstellung. 1935 wanderte Cahn nach Chile aus, kehrte aber Anfang der 60er-Jahre zurück in ihre Heimatstadt, wo sie 1966 verstarb.

Rosy Lilienfeld studierte Anfang der 1920er-Jahre am Städelschen Kunstinstitut bei dem auch für die Entwicklung Max Beckmanns wichtigen Maler Ugi Battenberg. In ihrem Atelier im Sachsenhäuser Malerviertel entstanden vor allem Landschaften und Frankfurter Stadtansichten im expressionistischen Stil. 1939 reiste Lilienfeld nach Holland aus, wurde dort verhaftet, deportiert und in Auschwitz ermordet.

Schon 1906, im Alter von 16 Jahren, ist auch Erna Pinner Städelschülerin. Danach bildet sie ihr Talent in Berlin weiter aus, an der Malschule Lovis Corinth. Von 1910 bis kurz vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs studiert die Chirurgentochter an der Pariser Académie Ransson u.a. bei Felix Valotton. Zurück in Frankfurt erweitert sie ihr Schaffensspektrum um skurrile, fast lebensgroße Stoffpuppen, arbeitet für das Theater, findet im Zoo erste exotische Tiermotive und wird Mitglied der Darmstädter Sezes-



Amalie Seckbach, Hortensienblüte, 1939



Mädchen in roter Jacke von Ruth Cahn

sion. Bis heute erinnert übrigens die Erna-Pinner-Straße in Kalbach an sie.

#### Von Frankfurt in die Welt

In diesem Künstlerzirkel hat sie kurz zuvor den Schriftsteller Kasimir Edschmid kennengelernt. Gemeinsam beginnt das Paar zu reisen; durch Europa zunächst, bald auch in den Orient, in die Gefilde Afrikas, durch Südund Mittelamerika. Mit Tusche und Bleistift hält Erna Pinner, von der in der Ausstellung das Gros der Arbeiten stammt, ihre Eindrücke fest: auf Transparentpapier meist, immer in zarten Linien, akzentuiert mitunter durch Aquarellfarben oder Schraffuren. Stierkampfszenen, Suaheli-Mädchen, die berühmte ägyptische Sängerin Tauchita, eine mosambikische Landschaft, Souk-Momente in Syrien, die bolivianische Hochebene, das marokkanische Städtchen Tétouan – mit wenigen Strichen fängt die Künstlerin sie ein. Bald illustrieren ihre Werke nicht mehr nur die Bücher Edschmids. Mit "Eine Dame reist durch Griechenland" (1927) und "Ich reise durch die Welt" (1931) publiziert Erna Pinner eigenständige Notate aus den zwei Jahrzehnten des Unterwegsseins. Auch die Beschäftigung mit dem Thema Tier spielt dabei immer wieder eine Rolle. Sie wird bald zur zentralen werden nach dem Ausschluss aus der Reichskünstlerkammer 1935 und der folgenden Emigration nach London – in die ihr Kasimir Edschmid nicht folgen mag. Im Exil befasst sich Erna Pinner nun intensiv mit dem Sujet der zoologischen Arten und entwickelt einen neuen Stil der naturwissenschaftlichen Illustration.

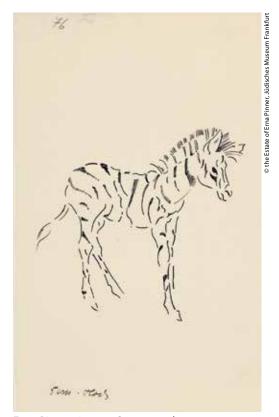
#### **Auf Spurensuche**

Dieses "Davor" und "Danach" im Leben und Schaffen aller vier Künstlerinnen prägt die Präsentation der insgesamt rund 260 Werke. Kuratorin Eva Atlan hat sie in vier "Ateliers" verortet und schickt den Besucher dann "auf die Wege" der jeweils dort Repräsentierten nach Beginn der Nazi-Herrschaft. Ein drittes Element ist "die zeitgenössische künstlerische Auseinandersetzung mit dem Ausstellungssujet".

Erna Pinner kehrt im Oktober 1955 noch einmal – anlässlich einer Lesung – nach Deutschland, nach Frankfurt zurück. "Nach 21 Jahren ein gespenstiges Abenteuer", schreibt sie später an den langjährigen Freund Gottfried Benn. Als "irrende Fremde zwischen Wolkenkratzern und eingesperrten Gummibäumen" habe sie aber "zu Emotionen keine Gelegenheit" gehabt. Sie traf jedoch, "die wenigen alten Freunde, die ich als Revolutionäre verließ"; allerdings seien diese nun gegen "das Neue" reaktionär eingestellt. Adorno nennt sie in diesem Zusammenhang ebenso wie den einstigen Lebensgefährten Edschmid. "Betrübt" richtet sich Erna Pinner nach dieser Reise wieder in ihrer "Londoner Einsamkeit" ein, in der sie 1987 stirbt.

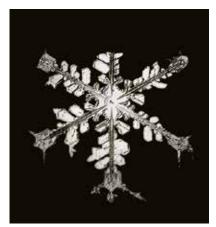


Rosy Lilienfeld, Frau Pfeife rauchend, 1923



Erna Pinner, junges Steppenzebra, Tusche auf Papier

"Zurück ins Licht – Vier Künstlerinnen. Ihre Werke, ihre Wege" bis 17. April, Jüdisches Museum Frankfurt, dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen unter: www.juedischesmuseum.de



Doug und Mike Starn: "alleverythingthatisyou muytiob"



Aus der Fotoserie: Greenland Landscapes von Tiina Itkonen

# Ewiges Eis – eine Schau macht Gänsehaut

17 künstlerische Reaktionen auf die globale Erwärmung

in schmelzender Gletscher tropft, gluckert, rauscht. Anders als ein Bach im Frühjahr klingt er aber weder fröhlich noch aufgeregt, sondern traurig, hilflos, sogar schmerzlich. Das kann nicht sein? Doch, in der Ausstellung "Ewiges Eis" im Bad Homburger Museum Sinclair-Haus (bis 12. Februar) lässt sich hautnah erleben, wie es um die Kältezonen der Erde in Arktis, Antarktis und im Hochgebirge bestellt ist.

Beeindruckend das Video "Time Shift", das eine Mammut-Familie in der letzten Eiszeit vor 20 000 Jahren am Fuß des Taunus zeigt, der klare dunkelblaue Sternenhimmel strahlt Kälte aus. 8032 vor der Zeitenwende wiegen sich dort Mohnwiesen im Wind, Rotwild äst, das Klima hat sich komplett gewandelt. Umso bedrückender die nächste Szene: Sinclair-Haus und Umgebung im Jahr 2122, die Wüste hat den Wald am Feldberg erledigt, die Stadt ist unbewohnbar wie eine tote Goldgräbersiedlung.

#### Aufschrei der Kunstschaffenden

Wer sich Schnee und Eis künstlerisch nähert, wird mit der erschreckenden Schnelligkeit des Klimawandels konfrontiert. Die Ausstellung ist ein Aufschrei der Fotograf:innen und Maler:innen, Dichter:innen und Video-Künstler:innen: Warum lassen wir das geschehen? Kathy Jetñil-Kijiner aus Grönland und Aka Niviâna von den Marshall-Inseln haben ein Video über ihre bedrohten Heimaten gedreht: hier das schmelzende Eis, dort der steigende Meeresspiegel. Sie haben ein Gedicht dazu geschrieben. "Rise" ist Klage und Anklage zugleich.

Die (eineigen) Zwillinge Doug und Mike Starn aus New York City haben es geschafft, einzelne Schneekristalle isoliert zu fotografieren. Nichts kommt dieser zarten Schönheit gleich, und obwohl jede Flocke sechs Glieder hat, ist keine wie die andere - unendliche Vielfalt. Dem Element des Zufalls verdankt der Österreicher Wilhelm Scheruebl seine "Minusaguarelle": Er war zum Malen in die Berge gefahren und hatte keine Leinwände vorbereitet. Also bannte er das Licht in Aquarellmalerei auf Papier. Die wässrige Farbe gefror, trocknete und hinterließ die Strukturen der Eiskristalle. Der Künstler war beeindruckt: "Bei Minustemperaturen entstanden, sind meine Minusaquarelle festgehaltene Momente einer immerwährend gebärenden Natur."

Die Schau macht Gänsehaut. In allen Kältezonen unseres Planeten schwindet das "Ewige Eis", seine Tage sind gezählt. Auf ins Museum Sinclair-Haus!

Angelika Brecht-Levy

**Begleitprogramm und Tickets:** museum-sinclair-haus.de/programm

#### Kunstbesuch zu Hause

Die Ausstellung kommt auch zu Ihnen nach Hause oder ins Heim, wenn Sie nicht ins Museum kommen können. Ein:e Kunstvermittler:in zeigt Bilder der aktuellen Ausstellung und bringt einen Tisch-Workshop für Gruppen bis zehn Personen mit. Dauer: bis zu zwei Stunden, Kosten: 150 Euro. Information und Anmeldung: 06172/595 05 00. Webseite: https://kunst-und-natur.de

abl

Kultur

# La Pause Française

Eine ganz besondere Buchhandlung in Frankfurt lädt Französ:innen und Frankophile auf literarisch-kulinarische Entdeckungsreisen ein

ie brachte Migrant:innen Französisch bei, unterrichtete ihre Muttersprache später auch in den Gymnasien von Rennes und Vendôme. Aber irgendwann fühlte sich Pascale Barboteau nicht mehr wohl in ihrem Lehrerinnen-Dasein. Sie wollte etwas Neues, Zukunftsträchtiges machen – und entschied sich für eine Ausbildung im IT-Bereich. Dann kam die Liebe in ihr Leben und sie folgte ihrem späteren Mann nach Deutschland. Bald vermisste die schon seit Jugendjahren bücheraffine Bretonin dort jedoch die bibliophile Atmosphäre ihrer französischen Heimat. Und beschloss daher, selbst etwas in dieser Hinsicht zu schaffen. Im April 2022 eröffnete sie schließlich im ehemaligen Laden eines Maß-Schuhmachers ihre "Pause Française".

Neben französischen Büchern für Klein und Groß, vom Comic über Kochbände bis zu Romanen und Übersetzungen französischer Autor:innen, bietet die einladend helle "Französische Pause" aber auch eine kleine Auswahl von Genussvollem für Auge und Gaumen selbstverständlich "fabriqué en France". Kunstvoll gestaltete Notizhefte und Postkarten etwa, außerdem Cidre, Apfelpüree, Madeleines, Petits Sablées, Calissons d'Aix und chocolat de poches - Schokoladentafeln, aufgemacht wie ein Taschenbuch. "Alles von kleinen, aufstrebenden Produzenten", versichert die junge Buchhandlungs-Besitzerin strahlend. Mehr als ein Jahr suchte sie nach der geeigneten Lokalität und auch bei den Programm-Ideen lässt sie sich Zeit. Eine Fotoausstellung hat sie schon ausgerichtet und eine deutsch-französische Comic-Lesung: den Nachmittag mit "Mademoiselle Tour Eiffel". Für die Zukunft denkt Pascale Barboteau zudem über kleinere kulinarische Events nach - und über die Einrichtung einer ständigen Teesalon-Ecke. Denn Gemütlichkeit, sagt sie, gehöre unbedingt auch zu einer Bücher-Pause - in Frankreich wie in Frankfurt. Rita Henß



La Pause Française in der Friedberger Landstraße 128 ist geöffnet Dienstag bis Samstag, 11 bis 18 Uhr . Telefon 069/91 31 06 10, E-Mail: contact@lapause-francaise.com, www.lapausefrancaise.com



#### ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

für pflegende Angehörige und alle Interessierten

Wenn ein:e Angehörige:r plötzlich pflegebedürftig wird, tauchen viele Fragen auf. Das Vortragsangebot der ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE gibt hilfreiche Antworten. Unsere Referent:innen sind Expert:innen in ihrem Fach und kommen alle aus der Praxis.

Wir starten ins neue Jahr am

 24.01.2023, 15:30 Uhr, mit dem Neujahrsempfang 2023

Veranstaltungsort: Oberin Martha Keller Haus, Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt am Main

Das vollständige **Programm 2023** (Online-Vorträge und Präsenzveranstaltungen) finden Sie demnächst unter: **www.markusdiakonie.de/aa** 

**Anmeldung** erforderlich unter T (069) 609 06 - 822 oder akademie.mdg@agaplesion.de.

Bei Präsenzveranstaltungen gelten jeweils die dann aktuellen Hygieneregeln.

#### Kunst-Donnerstag in Frankfurter Galerien

m 30. Juni 2022 war Premiere: Zum ersten Mal initiierten an diesem Sommertag zehn Frankfurter Galerien den "Last Thursday". Jeden letzten Donnerstag im Monat widmen sie seitdem auf besondere Weise der Kunst: Denn am Ende des individuellen Galerienbesuchs treffen sich alle Interessierten zum gemeinsamen Umtrunk bei einer der ausstellenden Institutionen.

Den Anfang machte die "Filiale" in der Stiftstraße – wo man ob des wunderbaren Wetters auch auf dem Bürgersteig den Austausch pflegte. Kunden, Künstler, Galerie-Kollegen, interessierte Freunde: Sie alle schätzen inzwischen das lockere, inoffizielle Treffen, wie Kai Middendorf, im September Gastgeber gemeinsam mit Bernhard Knaus (beide Niddastraße 84), und Jacky Strenz erfreut berichten. Strenz zählt mit ihren Räumen in der Kurt-Schuhmacher-Straße ebenso zum Last Thursday-Kreis wie die Goldsteingalerie in Sachsenhausen, die Neue Alte Brücke im Gallus, die Galerien Heike Strelow (Lange Straße) sowie Husslehof (Koblenzer Straße) und Sakhile & Me (Oberlindau).

Last Thursday Art, jeden letzten Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr bei wechselnden Gastgebern. Infos über www.lastthursdays.art, @last\_thursdays\_frankfurt und die Webseiten der teilnehmenden Galerien.

# Wissen erwerben und weitergeben

Geschulte interkulturelle Lots:innen klären seit zehn Jahren über Gesundheit auf

er aus einem anderen Land nach Frankfurt kommt, auf den prasseln ungeheuer viele neue, unbekannte Dinge und Themen ein. So manche:r bleibt verwirrt zurück. Fehlende Sprachkenntnisse, ein anderer kultureller Hintergrund können einen verzweifeln lassen, sich in der hiesigen Gesellschaft zurechtzufinden. Auch das Gesundheitssystem stellt viele Ankommende vor große Herausforderungen. Das hatte Malgorzata Kozarzweska bei ihrem ehrenamtlichen Engagement als Deutschlehrerin im "Polnischen Kultur- und Integrationsverein" immer wieder erleben müssen. "Viele wussten nicht, wie hierzulande das Gesundheitssystem funktioniert, wie sie sich krankenversichern müssen oder welche Vorsorgeuntersuchungen gerade bei kleinen Kindern verpflichtend sind", erzählt die 47-jährige studierte Deutschlehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin. Als

sie angefragt wurde, sich zur Interkulturellen Gesundheitslotsin ausbilden zu lassen, sagte sie nach ein wenig Bedenkzeit zu.

#### Ausgezeichnete kultursensible Gesundheitsaufklärung

Seit 2012 besteht das vom Frankfurter Gesundheitsamt betreute Aufklärungsprojekt "Kommunale Gesundheitsinitiativen interkulturell" (KoGi), das seit 2020 zusätzlich von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gefördert wird und bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. Ziel ist es, eine kultursensible und mehrsprachige Gesundheitsaufklärung anzubieten, so zu einer kulturellen Öffnung beizutragen und die Gesundheitskompetenz vor allem von vulnerablen Gruppen zu fördern. Gut 120 Menschen, zu 85 Prozent Frauen und zwischen 20 und Ende 60 Jahre alt, haben sich seither in mehreren

In einer anderen Kultur anzukommen, ist nicht einfach. Die beiden Gesundheitslotsinnen Malgorzata Kozarzweska (li.) und Fatma Atay (re.) unterstützen Ankommende dabei zusammen mit Projektleiterin Manuela Schade (Mitte) vom Gesundheitsamt.



Senioren Zeitschrift 1|2023

Zyklen über einen Zeitraum von zwei Monaten zu ehrenamtlichen "Interkulturellen Gesundheitslots:innen" ausbilden lassen, berichtet Fatma Atay. Die 48-Jährige ist eine Gesundheitslotsin der ersten Stunde. Mittlerweile koordiniert sie mit ihren Kolleginnen Sophia Stenzel und Isabelle Lorenz vom Mehrgenerationenhaus Gallus aus, das für die Stadt der KoGi-Kooperationspartner ist, die Einsätze der Lots:innen. "Das Mehrgenerationenhaus ist für das Gesundheitsamt der beste Kooperationspartner bei diesem Projekt. Durch die erfolgreiche Zusammenarbeit erreichen wir viele Menschen in den Stadtteilen und die wichtigen Informationen und Inhalte kommen vor Ort an. Das ist ein Gewinn für beide Seiten", erläutert Projektleiterin Manuela Schade vom Gesundheitsamt. Die Lots:innen beraten über gesundheitliche Themen auf Deutsch sowie in 32 verschiedenen Sprachen wie Türkisch, Persisch, Ukrainisch oder Japanisch. "Sie besuchen Kindertagesstätten, Krippen, Grundschulen oder auch Spielplätze, Migrant:innen-Vereine, Pflegedienste, Altenheime und andere Organisationen", erläutert Atay, die in Bayern aufgewachsen und seit 2003 in Frankfurt zu Hause ist, und betont: "Dieser interkulturelle Austausch bereichert mich."

#### **Bereichernder Austausch**

Vor sieben Jahren nahm Malgorzata Kozarzweska an dem KoGi-Lehrgang teil. Seither ist sie stadtweit im Einsatz. Überwiegend in Gemeinschaftsunterkünften klärt sie in Vorträgen über Themen auf wie Bewegung, Ernährung, Zahngesundheit, Medienkompetenz, das deutsche Bildungssystem, Schuleingangsuntersuchungen, aber auch gezielt über Hygiene, was gerade in den Unterkünften immens wichtig ist. "Oft kommen danach noch die Leute zu mir und stellen Fragen etwa zu häuslicher Gewalt, zu Depression oder zu Demenz", berichtet Kozarzweska, die auf Deutsch, Englisch und auch mal Russisch berät. Mit ihrem Engagement "möchte ich die Menschen, die hier ankommen, unterstützen, sich zu orientieren", sagt die gebürtige Polin, die seit gut 20 Jahren in Frankfurt lebt und hauptberuflich unter anderem als Deutsch-Integrationslehrerin tätig ist.

Die Lots:innen werden ständig weiter fortgebildet. "Wir schauen, was ist der Bedarf, wo gibt es verstärkt inhaltliche Nachfragen", beschreibt Projektleiterin Schade. Vor allem während der Corona-Pandemie hätten sie ad hoc reagieren müssen und seien die KoGis gefordert gewesen, um in den Unterkünften über Infektion, Krankheitssymptome und die Impfungen aufzuklären, berichtet Schade. Als weitere Lots:innen-Lehrgänge plant sie, solche zu den Schwerpunkten Klima und Gesundheit und Alter zu entwickeln.

#### Info:

Weitere Infos zu KoGi gibt es bei den Ansprechpartnerinnen: Dr. Manuela Schade, Gesundheitsamt Frankfurt, E-Mail: manuela.schade@stadt-frankfurt.de, Sophia Stenzel, Fatma Atay, Isabelle Lorenz im Mehrgenerationenhaus, E-Mail: kogi@kiz-gallus.org.

# Jeder Wensch brancht einen (Anker

# VERSORGUNGSHAUS & WIESENHÜTTENSTIFT



"Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich rundum wohlfühlen und ihr Leben jeden Tag genießen können. Das ist für uns das Wichtigste. Deshalb ist unser Umgang geprägt von Respekt und großem Verständnis für die Bedürfnisse des Einzelnen". Beatrix Schorr, Direktorin

#### VERSORGUNGSHAUS &

ww.wiesenhuettenstift.de

Mehr Infos erhalten Sie von Frau Custurova, Telefon (069) 150 51 - 11 24

Gravensteiner-Platz 3 • 60435 Frankfurt am Main • Deutschland Telefon (069) 150 51 - 0 • Telefax (069) 150 51 - 11 99 E-Mail: info@wiesenhuettenstift.de

Das älteste Altenpflegeheim Frankfurts



Anzeige



# Ganzheitliche Wohnform für die Generation 65+

- Zentrale Lage am Schlosspark
- Großzügige barrierefreie Wohnungen
- Umfangreiches Veranstaltungsprogramm
- Service & Dienstleistungen nach Wahl
- Gemeinschaftsflächen für Geselligkeit
- Ambulantes Pflege-Center DRK im Haus

Engelsgasse 2e 61350 Bad Homburg Tel 06172-499780 badhomburg@artis-senioren.com www.artis-senioren.com





"Digitorial" zur Ausstellung Guido Reni im Städel (Bildschirmfoto)

# Museumsbesuch gegen Einsamkeit

ehren aus der Pandemie: Senior:innen, die einmal wöchentlich bei einer virtuell geführten interaktiven Tour durchs Museum dabei sind. fühlen sich mental deutlich besser als iene, die an keiner kulturellen Aktivität teilnehmen. Das fanden kanadische Wissenschaftler:innen zusammen mit dem Museum of Fine Arts in Montreal heraus. Solche Möglichkeiten, eine Isolation virtuell zu überbrücken oder seinen Interessen gezielt nachzugehen, gibt es auch hierzulande. Das Städel Museum hat ein breites Spektrum digitaler Angebote für den Museumsbesuch von der Couch aus für Desktop, Tablet oder Smartphone entwickelt. Neben dem Zoom-Format "Museum für zu Hause - Live" informiert das Haus unter anderem auch kostenfrei per Digitorials und Podcasts unter www. staedelmuseum.de/de/digitale-angebote. Kostenfrei und individuell spaziert man etwa auch in Goethes Wohn- und Gartenhaus in Weimar unter 100schaetze.klassik-stiftung.de. Und ein Kölner Unternehmen präsentiert auf seiner Plattform unter www.calaios.de zahlreiche Live-Online-Veranstaltungen zu Kunst, Kultur, Natur und Wissenschaft aus ganz Deutschland. Virtuelle Überbrückungen erzwungener Isolation.

wil

#### Warten auf die Mammografie

eit zwei Jahren empfiehlt die aktuelle EU-Leitlinie ein Brustkrebs-Früherkennungsprogramm für Frauen zwischen 45 und 74 Jahren im Turnus von zwei Jahren. In Deutschland wird das Mammografie-Screening aber nur Frauen zwischen 50 und 69 Jahren angeboten. 2022 stelle das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IOWiG) fest, dass sowohl jüngere als auch ältere Frauen von dem Programm profitieren könnten. Jetzt prüft das Bundesamt für Strahlensicherung, ob der Nutzen einer Früherkennung die Risiken überwiegt, wovon die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA schon seit Jahren überzeugt ist. Es wird also noch dauern, bis familiär belastete über 70-Jährige mit Frauenärzt:innen und Krankenkassen nicht mehr individuell über die Kosten der Teilnahme am Brustkrebs-Screening verhandeln müssen.



#### Spazieren gegen Stress

ute Nachrichten aus der Forschung für den Alltag: Ein Spaziergang in der Natur fördert die Gehirngesundheit. Das weist eine aktuelle Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin nach. Die Umweltneurowissenschaftler:innen konnten zeigen, dass

die Aktivität in der Amygdala, einer zentralen Gehirnregion, die an der Stressverarbeitung beteiligt ist, nach einem einstündigen Spaziergang in der Natur abnimmt. Im Gegensatz dazu erwies sich der Gang durch die verkehrsreiche Stadt nicht stressmindernd.



Schon ein kurzer Aufenthalt in der Natur kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

# Wenn Gebrechlichkeit im Alter zu Depressionen führt

Psy Care probiert in Berlin ein neues Konzept für betroffene Menschen mit Pflegebedarf.

euigkeiten aus der Nachbarschaft? Interessieren nicht mehr. Routinen wie der tägliche Einkauf? Zu viel geworden. Müll runterbringen und Geburtstag der Angehörigen? Vergessen. Sozialer Rückzug und der Verlust von Antrieb und Interesse sind Alarmzeichen für eine Depression und keine "normalen" Alterserscheinungen. Auch Entscheidungsschwierigkeiten selbst bei Bagatellen und Konzentrationsoder Gedächtnisstörungen können darauf hinweisen, dass die Seele aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Nicht so eindeutig sind dagegen Schlafstörungen, Appetitverlust, Kopf-, Bauch- und Gliederschmerzen. Die können auch im Rahmen von körperlichen Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme auftreten.

#### **Depression ernst nehmen**

Depressionen sollten ernst genommen werden. Sie führen dazu, dass man sich über die Zeit hinweg immer weniger zutraut, weniger aktiv ist und am Ende weniger selbstständig leben kann. Vor allem ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind gefährdet. Etwa jede:r dritte ältere Pflegebedürftige leidet unter einer depressiven Episode, weiß Eva-Marie Kessler, Professorin für Gerontopsychologie von der Berliner Hochschule für Gesundheit und Medizin. Sie hat aber auch eine gute Nachricht, denn diese halte "im Glücksfall nur für eine kurze Zeit und in leichter Form" an. Doch auch dann sei Hilfe angebracht.

Nach Daten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung machen aber nur fünf Prozent der Menschen ab 65 Jahren eine Psychotherapie, ab 80 Jahren sogar weniger als ein Prozent. Dabei ist inzwischen gut belegt, dass Psychotherapie auch im hohen Alter die Lebenssituation verbessert. Und die medizinische Leitlinie sieht aus-



Jeder dritte ältere Mensch leidet an einer Depression. Dank Psychotherapie ist diese auch im hohen Alter gut behandelbar.

drücklich vor, dass Menschen über 65 Jahren eine Psychotherapie angeboten werden soll. Doch immer noch werden ältere Patient:innen allenfalls medikamentös behandelt.

Wie Pflegebedürftigen am besten geholfen werden kann, untersucht Kessler seit Anfang 2022 in der Berliner Versorgungsinitiative Psy Care. Mit Kolleg:innen der Charité begleitet die Versorgungsforscherin die Arbeit eines eigens aufgebauten Netzwerkes für depressive multimorbide hochaltrige Patient:innen. Dort unterstützen Psycholog:innen die Betroffenen beratend und durch Kurzzeitpsychotherapie im Behandlungsteam mit Hausärzt:innen und Pflegenden. In der Regel ambulant, bei Mobilitätseingeschränkten auch zu Hause. Die weltweit erste Studie soll Impulse für eine Verbesserung der Regelversorgung geben.

Und wie kann mut- und antriebslosen, verzweifelten und niedergeschlagenen Frankfurter Pflegebedürftigen geholfen werden? Sie wenden sich am besten an den Pflegestützpunkt. Er vermittelt und koordiniert die Unterstützung und hilft bei der Antragstellung, alltags telefonisch zu den Bürozeiten, persönlich im Rathaus für Senioren montags von 10 bis 12 Uhr.

Nicht nur Pflegebedürftigkeit kann eine Depression auslösen. Auch die durch die Pandemie erzwungene Isolation, der Partner:innenverlust, wenig soziale Unterstützung und Teilhabe sowie biografische Erfahrungen, die unbemerkt psychische Wunden hinterlassen haben, können sich plötzlich grau über die Seele legen. Die Betroffenen wundern sich dann: "Mir ging es doch früher nie so schlecht!" Klassische Depressionsauslöser sind auch körperliche Erkrankungen wie Diabetes, Schlaganfall und chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen und damit verbundene Einschränkungen. Betroffene wenden sich dann am besten als Erstes an ihre Hausärzt:in oder lassen sich unter der Telefonnummer 11 61 17 vom ärztlichen Bereitschaftsdienst an eine Psychotherapeut:in oder Psychiater:in vermitteln.

Karin Willen

#### **Auskunft und Hilfe**

#### In Frankfurt:

Pflegestützpunkt: 0800 589 36 59 zu den Bürozeiten

#### **Bundesweit:**

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe: 0800 334 45 33

Mo, Di, Do: 13–17 Uhr, Mi, Fr: 8.30–12.30 Uhr Silbernetz für ältere Menschen, die sich einsam fühlen: 0800 470 80 90

täglich 8-22 Uhr

Telefonseelsorge: 0800 111 01 11 rund um die Uhr

# Manege frei – wer macht mit?

Der Frankfurter Generationenzirkus sucht Mitwirkende!

is heute ist der Zirkusbesuch ein ganz besonderes Erlebnis - eines, das die Menschen, egal welchen Alters, begeistert. Vielleicht sind wir ja im Herzen doch alle gleich alt, was auch immer auf der offiziellen Geburtsurkunde angegeben sein mag ... Warum diesen faszinierenden Ort also nicht nutzen, um ein generationsübergreifendes Projekt auf die Beine zu stellen, das Alt und Jung miteinander in Kontakt bringt und den Austausch der Generationen fördert und stärkt? Das waren einige der Überlegungen, die der Religionspädagogin und Sozialarbeiterin Barbara Hedtmann seit Jahren durch den Kopf gingen. Zumal es in Frankfurt mit dem Kinderzirkus Zarakali in der Platenstraße ia nicht nur einen wunderbaren Ort mit echtem Zirkuszelt gibt, sondern man dort dazu auch große Erfahrungen im Bereich der sozialen und integrativen Bewegungsarbeit hat. Ideale Voraussetzungen also, um die Idee eines "Frankfurter Generationenzirkus" zu verwirklichen. Und so wurden Kontakte zum Kinderzirkus und Gesundheitsamt geknüpft, auf dass die Idee konkret würde.

#### Wieder ins Miteinander kommen

Die beiden, die sich Barbara Hedtmann an den Tisch holte – Matthias Roos vom Frankfurter Gesundheitsamt und Nadja Menke vom Kinderzirkus Zarakali - waren schnell überzeugt von dem Vorhaben, zumal es mit dem Hamburger "Zirkus der Generationen" des Circus Abrax Kadabrax ein seit Jahren erfolgreiches Referenzprojekt gibt, das ihnen für ihr Vorhaben Mut macht. "Die Idee ist eine wunderbare Ergänzung des EU-Projekts ,Kultur auf Rezept', an dem sich das Frankfurter Gesundheitsamt beteiligt. Es fördert kulturelle und soziale Aktivitäten, um das physische und psychische Wohlbefinden älterer Frankfurter:innen zu



Barbara Hedtmann, Matthias Roos und Nadja Menke (v. l. n. r.) suchen ältere Nachwuchsartist:innen für den Generationenzirkus. Ein Pilotprojekt, das im Januar startet.

verbessern", sagt Matthias Roos. Denn die zurückliegenden Pandemiejahre hätten besonders bei den Älteren unter uns zu Vereinsamung und sozialer Isolation geführt. "Durch unsere Angebote möchten wir sie ermutigen, wieder mit anderen in Kontakt zu treten." Und im Falle des geplanten Generationenzirkus – miteinander zu lernen. "Für uns ist das ein spannendes Pilotprojekt und wir sind total neugierig, wie die unterschiedlichen Zielgruppen interagieren", so Roos.

#### Zirkus für alle

"Klar ist, dass niemand ausgeschlossen werden soll – und so möchten wir ganz selbstverständlich auch körperlich beeinträchtigte Menschen ansprechen, denn Zarakali ist seit seinen Anfängen inklusiv, unsere Zirkuspädagogen haben hier jahrelange Erfahrung", betont Nadja Menke.

An dieser Stelle sei noch einmal auf den kostenfreien Fahrgastbegleitservice der VGF hingewiesen, der sich an mobilitätseingeschränkte Personen richtet und unter der Telefonnummer 069/21 32 31 88 angemeldet werden kann. Der Begleitservice holt zum vereinbarten Termin an der Wohnungstür ab und bringt auch wieder nach Hause.

An wen richtet sich das Zirkus-Angebot? "Alle dürfen, können, sollen mitmachen!", unterstreicht Barbara Hedtmann. "Wir suchen ältere Nachwuchsartist:innen, die Lust auf eine neue, aktive Art des Generationendialogs haben und Zirkusluft schnuppern möchten." Ganz wichtig: "Zirzensische Vorerfahrung braucht niemand!" Die Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren kommen übrigens aus einer Frankfurter Kindertagesstätte, die mit dem Projekt ihr Vorschulangebot ergänzt. Und noch ei-

nes unterstreichen die drei: die regelmäßige Teilnahme an den einmal im Monat geplanten Proben, "denn nur so kann man gemeinsam etwas erarbeiten", sagt Nadja Menke. Übrigens könnte es während der kommenden Aktionswochen "Älterwerden in Frankfurt" im nächsten Herbst auch zu einer öffentlichen Aufführung des Generationenzirkus kommen. "Aber das ist Zukunftsmusik!", so Barbara Hedtmann, "nun suchen wir erst ein-

mal Artist:innen!" Wer also Lust bekommen hat, einmal selbst in der Manege zu stehen und nicht nur auf den Rängen zu sitzen, kommt entweder am 19. oder 26. Januar um 10 bis 12.30 Uhr in den Kinderzirkus Zarkakali, Platenstraße 79, 60431 Frankfurt.

Um vorherige Anmeldung bei Barbara Hedtmann wird gebeten unter Telefon: 069/53 09 69 34 oder per E-Mail: barbara.hedtmann@gmx.de. *Julia Söhngen* 

# Alt werden ... mit Ecken und Kanten Haus Laja Textor - Goethe Aja's Gartenhaus ...sicher und geborgen in anregender Umgebung ...den Alltag mitgestalten ...Beziehungen neu leben www.haus-aja.de Hügelstraße 69 • 60433 Frankfurt • Tel: 069/5 3093-0

# Babbeln für ein besseres Miteinander

In Frankfurt tauscht man sich gern aus – mer babbelt. Dazu gibt es nun zwei Initiativen: die "Babbel-Bank" im Bethmannpark und das "Babbelbänksche" auf dem Römerberg.

i, gude! Un, wie? – diese Begrüßung gehört in Frankfurt zum guten Ton. Einfach so, zwischendurch im Alltag, "uff de Gass", unter Nachbar:innen, Bekannten, Freund:innen. Als Antwort erhält man dann einen kürzeren – meist längeren – Abriss über all das, was im jeweiligen Leben gerade so los ist. Und schon kommt man ins Schwätzen. Babbeln, wie man in Frankfurt sagt.

Durch die zurückliegenden beiden Coronajahre waren solche Begegnungen jedoch ziemlich reduziert. Um dies zu ändern, hat das Frankfurter Gesundheitsamt im Rahmen der Aktionswochen "Älterwerden in Frankfurt" eine so genannte Babbel-Bank im Bethmannpark ins Leben gerufen. Die wurde so gut angenommen, dass das Projekt ab März fortgesetzt werden soll. Wer Lust auf einen netten Plausch im Grünen hat, kommt am 4. und 11. März von 10.30 bis 12 Uhr in den Bethmannpark (Eingang Berger Straße) zum Babbeln und Kontakte knüpfen. Übrigens vermittelt das Gesundheitsamt mit dem Projekt "Babbeln für die Seele" das ganze Jahr über auch Telefonfreundschaften. Weitere Informationen unter: 069/212 336 30.

Und auch die Politik möchte den direkten Dialog mit den Bürger:innen fördern und hat als eine Forderung aus dem Demokratie-Konvent mitten auf dem Römerberg ein so genanntes "Babbelbänksche" installiert. Hier können sich Bürger:innen miteinander und/oder mit Politiker:innen zum Gespräch treffen. Spontan oder auf Einladung, aber

immer zum konstruktiven Dialog. Auf diese Weise möchte man neue demokratische Räume in der Stadt schaffen. Doch das Babbelbänksche soll nicht nur ein Begegnungsort sein, sondern auch durch Solarpanels, Repair-Elemente und Begrünung zu einem umweltbewussten Frankfurt beitragen.

Julia Söhngen



Auf der Babbel-Bank im Bethmannpark können Frankfurter:innen ab März wieder ins Gespräch kommen.

1|2023 Senioren Zeitschrift

63

# Omi, ich bin jetzt vegan

Influencerin Angelique Vochezer hat mit ihrer Oma Ingeborg Teßmann zusammen ein Kochbuch geschrieben.

or fünf Jahren entschloss sich Influencerin Angelique Vochezer aus gesundheitlichen Gründen, vegan zu leben. Während die Wetzlarerin selbst ohne Zweifel hinter dieser Ernährungsumstellung stand, musste sie bei ihrer Familie noch Überzeugungsarbeit leisten. Allen voran bei ihrer geliebten Oma Ingeborg Teßmann, die leidenschaftlich gerne kocht und viele Jahre selbst ein Restaurant geführt hat. Doch statt sich zu grämen, dass die Enkelin sich nur noch pflanzlich ernährt, begannen beide damit, die Lieblingsrezepte als vegane Gerichte zu entwickeln. 72 Rezepte sind es geworden, die sie in ihrem Kochbuch "Omi, ich bin jetzt vegan" veröffentlicht haben.

"Ich hatte schon länger die Idee, die Rezepte für meine Kinder und Enkel:innen aufzuschreiben und weiterzugeben", berichtet die 78-Jährige, die in der Nähe von Gießen lebt. Als ihre Enkelin sich zunehmend vegan ernährte, begann sie mit rein pflanzlichen Zutaten zu experimentieren. Denn der Großmutter war es wichtig, "dass Angelique gutes, leckeres veganes Essen bekam. Ich habe dann probiert, wie ich Knödel oder Fleischersatz genauso gut hinbekomme, auch den Kuchen ohne Ei und Kuhmilch". Begeistert reagierte die ganze Familie. Vochezer präsentierte die Ergebnisse bei Instagram. Ihre Insta-Community ermunterte sie, daraus mit der Oma ein Kochbuch zu erstellen. "Als dann noch der Ullstein-Verlag um die Ecke kam, waren wir Feuer und Flamme", erzählt Vochezer. Bei den Rezepten wurden die pikanten und süßen Lieblingsspeisen der Familie für Weihnachten, Ostern und andere Gelegenheiten ausgewählt. "Wir hatten früher auch nicht täglich Fleisch auf dem Teller. Das war etwas Besonderes wie der Sonntagsbraten. Unter der Woche gab es in meiner Kindheit kein Fleisch, sondern statt-



dessen Blumenkohl- oder Kohlrabischnitzel", berichtet Ingeborg Teßmann. Das wurde zwar nicht vegan genannt, machte aber auch satt.

Die Arbeit an ihrem gemeinsamen Projekt, dem Kochbuch, haben beide sehr genossen: "Das war lustig und schön, gemeinsam so viel Zeit miteinander zu verbringen", berichtet Angelique Vochezer und ergänzt: "Ich konnte dabei so viel von der Oma lernen. Und wir haben uns nochmal inniger kennengelernt." Sonja Thelen

Angelique Vochezer/Ingeborg Teßmann, Omi, ich bin jetzt vegan, 208 Seiten, 72 Rezepte, Allegria-Verlag, 22,99 Euro.

#### Info:

Veganismus ist schon lange kein Trend von jugendlichen Großstädter:innen mehr, auch Senior:innen entdecken die Vorteile einer tierproduktfreien Lebensweise für sich.

Wer sich vegan ernährt, achtet zwangsläufig eher darauf, was auf dem Tisch landet und greift häufiger zu Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Und das stärkt auch die Abwehr. Eine gesunde Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichen Fetten beugt zudem vielen chronischen Erkrankungen vor. So haben Veganer:innen ein verringertes Risiko, etwa an Adipositas, Hypertonie, diversen Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Da sie kein Cholesterin aufnehmen, leiden sie weniger an Durchblutungsstörungen des Herzmuskels als Menschen, die Fleisch und Milchprodukte zu sich nehmen. Der altersbedingte Muskelabbau wird verlangsamt, das Immunsystem gestärkt und die Wund-

heilung begünstigt. Es gibt also viele Argumente, die für eine vegane Ernährung auch im Alter sprechen.

Um Mangelerscheinungen zu verhindern, müssen dem Organismus allerdings bestimmte Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine und andere Nährstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Dazu zählen Folat, Calcium, Vitamin B12 und Vitamin D. Auch sollten vegane Senior:innen auf den Verzehr von Eisen, Jod, Vitamin B2, Zink und Omega-2-Fettsäuren achten und insgesamt die Nährstoffversorgung ärztlich untersuchen lassen. Wer über eine Nahrungsumstellung hin zur veganen Ernährung nachdenkt, dem sei eine ausführliche ärztliche Beratung im Vorfeld angeraten!

red

#### Aufruf: Klassenkamerad:innen gesucht

Schuster, wohnhaft in Braunschweig, sucht Klassenkamerad:innen und Bekannte von früher. Geboren wurde sie 1929 in der Gutleutstraße in Frankfurt, hat viele schöne Jahre in der Bornheimer Landstraße 54 und 59 verbracht und ist auch in Bornheim zur Schule gegangen. Zuletzt wohnhaft in Frankfurt war sie in der Rhönstraße 31, wo die Familie total ausgebrannt wurde. Seit vielen Jahren wohnt sie nun in Braunschweig, sehnt sich aber nach der alten Heimat. Sie würde sich sehr freuen, über diesen Weg alte Bekannte zu finden und Kontakte zu reaktivieren.

Wer Maria Benites Vargas, geb. Schuster, kennt, wendet sich bitte an den Seniorenbeirat Heinrich Trosch. Telefon: 069/45 37 14 oder E-Mail: seniorenbeirat@trosch-ffm.de; heinrich@trosch-ffm.de. Er stellt dann gern den Kontakt zu Frau Benites Vargas her. red





#### Aufruf: Unser Frankfurt soll schöner werden!

Manchmal braucht es nur wenig, damit sich viel verbessert – das Glück liegt eben im Detail. Werden Sie Stadtgärtner:in und tragen Sie dazu bei, dass Frankfurt noch lebenswerter wird!

Zennen Sie das auch? Sie laufen Adurch die Stadt und irgendwie sieht es viel zu oft trist und grau aus? Dabei wäre es gar nicht so schwierig, ein bisschen Farbe in den Alltag zu bringen. Zum Beispiel mithilfe von bepflanzten Blumenkästen vor den Fenstern. Das zumindest ist die Idee von Pieter Zandee, Seniorenbeirat im Nordend. Er zieht hier seit Jahren mit seinen opulenten Pflanzungen nicht nur alle Blicke nach oben und erfreut die Passant:innen, sondern trägt auch gleichzeitig noch zum Umweltschutz bei. Denn durch die Auswahl insektenfreundlicher Pflanzen sorgt er gleichzeitig auch noch dafür, dass die hiesigen Bienen, Hummeln und Schmetterlinge Nahrung im Frankfurter Großstadtdschungel finden.

Die Redaktion der Senioren Zeitschrift findet, dass ist eine prima Idee – auch für die übrigen Frankfurter Stadtteile!

Deshalb möchten wir Sie auffordern, es Pieter Zandee gleich zu tun. Pflanzen Sie ebenfalls bienenfreundliche Blumen vor Ihrem Fenster und machen Sie auf diese Weise und ohne viel Aufwand Frankfurt noch ein bisschen liebens- und lebenswerter – das Glück der kleinen Dinge!

Wir freuen uns über Fotos Ihrer Fenstergärten, die wir in loser Reihenfolge auf unserer Leserseite veröffentlichen möchten. Schicken Sie diese an:

info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de Julia Söhngen

# Rätselauflösung von Seite 74

# SKEEMBEEABEE IDIOMESERVIETTE IGOREDEKEFIREOEN INLEBENINETELEN ACHATEHEFASELEI ULIEKEBALUEICEEN EBENENNENEKESM DEABOLGEREBELLOMAHREZEISTEREIT

Schwedenrätsel

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

Sudoku

Sı	Sudoku leicht											
6	5	7	8	2	9	4	1 9 7	3 5				
<u>9</u> 8	9	4 6	<u>1</u>	5	2	8 1	3	7				
7 1	2 4	3 5	9 6	8 3	1 7	5 2	3 4 8	6 9				
4 3 5	8 6 7	2 9 1	7 5 2	9 1 4	6 8 3	3 7 9	5 2 6	1 4 8				

# Brainwalking – das unterhaltsame Kopftraining zu Fuß

#### Aus dem VHS-Frühjahrsprogramm "Aktiv im Alter"

twa 20 Prozent der älteren Menschen gelingt es, ihre kognitiven Fähigkeiten zu bewahren, hat der Leibniz-Forschungsverbund "Altern und Resilienz" festgestellt und forscht akribisch nach den Gründen. So viel haben die Wissenschaftler:innen schon ermittelt: Bewegung spielt für die Gedächtnisleistung eine entscheidende Rolle. Da trifft es sich gut, dass das VHS-Programm "Aktiv im Alter" auch in diese Richtung geht. Mit Brainwalking (englisch Brain=Gehirn, walking=gehend oder wandernd).

Die Gedächtnistrainerin Brigitte Hentschel weiß schon lange aus persönlicher Erfahrung, dass Gehen das Denken fördert. "Gedächtnistraining mit Naturerlebnis zu verknüpfen, habe ich seit drei Jahren im Kopf", sagt sie. Im September letzten Jahres ging sie erstmals mit einer Gruppe in den Stadtwald zum Brainwalken. "Wir hatten viel Spaß, trotz des Landregens", resümiert sie. Die drei Stunden im Wald gingen wie im Nu dahin. Mit variationsreichen Einlagen fürs Gehirntraining durch bewusstes Wahrnehmen, Assoziieren, Reimen und Erinnern und eingeflochtenes Wissen über Deutschlands größten innerstädtischen Forst, das Stadtwaldhaus, das Königsbrünnchen und den Jacobiweiher. Anschließend ging es in die Oberschweinstiege zum Essen. Für die neun Teilnehmer:innen ein rundum gelungener Vormittag. Das wollen sie wiederholen.

Brainwalking gibt es seit über 20 Jahren in Deutschland als ganzheitlichen Ansatz des Gedächtnistrainings. Von Untersuchungen des Waldbadens aus Japan ist bekannt, dass Waldspaziergänge den Herzschlag normalisieren, den Blutdruck senken und das Immunsystem ankurbeln. Das steigert Konzentration, Gedächtnis und Kreativität. Denn das Gehirn reagiert auf die mannigfaltigen sinnlichen Reize unter der erhöhten Zufuhr von Sauerstoff und gesundheitsfördernden Aerosolen mit der Ausbildung neuer Nervenverbindungen.

#### Immer wieder etwas Neues entdecken

Hentschel hat die Walderfahrung überzeugt. Sie will das Denken und Gehen in ihren Kursen aber auch abwechslungsreich halten. Die Idee dahinter: Da die Umgebung beim Brainwalken konkret in die Übungen einbezogen wird, lässt sich beim Trainieren von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und mehr auch die Stadt neu entdecken. Deshalb gehen ihre nächsten Denkausflüge auch in die Altstadt oder den Palmengarten.

Hentschels Kollegin Petra Wagner, die sich wie sie beim Bundesverband für Gedächtnistraining in Brainwalking fortgebildet hat, schätzt solche spielerischen



Denkspaziergänge ebenfalls. Seit 2016 setzt sie die Methode als Element in Wochenend-Workshops ein. Inzwischen bringt sie die Gehirne ihrer Kursteilnehmer:innen auch regelmäßig mit reinem Brainwalking entlang des Mains, der Nidda sowie durch die Ernst May-Siedlung in Schwung. Inklusive gezielter Bewegungs- und Koordinationsübungen.

In Managerseminaren werden solche Variationen schon lange genutzt, wenn es darum geht, auf neue Ideen zu kommen. Die ganzheitliche Auszeit aus der Tretmühle des Alltags unter freiem Himmel stimuliert das Gehirn von Führungskräften optimal in Richtung Kreativität. Denn Fachleute wissen, dass man sein Gehirn um Chancen bringt, neue Verknüpfungen herzustellen, wenn man immer nur das Gleiche macht.

Raus aus der Bequemlichkeit des Gewohnten, mit neuen Eindrücken den Alltag lebendiger gestalten und Spaß in neuen Erfahrungen suchen – das könnte die eine Seite des Effektivitätsgeheimnisses des Brainwalkings sein. Der anderen, also der Kombination der psychophysischen Erholung durch Bewegung im Wald mit der aktivierenden sinnlichen Reizflut der freien Natur auf das Gehirn, ist die Forschung auf der Spur. In der Zwischenzeit können Brainwalker:innen bei der VHS schon mal durch unterhaltsames Kopftraining zu Fuß neue Nervenverbindungen knüpfen und sie durch neue Erlebnisse festigen und erhalten. Karin Willen



Informationen und Beratung:

Marco Mayer, Telefon: 069/212 732 26 montags bis donnerstags, E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de



#### Angebote der VHS Frankfurt



#### Brainwalking Kultur: Unterwegs in der Altstadt

Di, 10–13 Uhr, 9. Mai, 1x, Treffpunkt: Paulsplatz (22 Euro, 7111-25)

#### Brainwalking – bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: Unterwegs am Main

Sa, 10–13 Uhr, 10. Juni, 1x, VHS Sonnemannstraße (22 Euro, 7111-31)

#### **Brainwalking Natur: Im Palmengarten**

Di, 10–13 Uhr, 27. Juni, 1x, Treffpunkt: Palmengarten (22 Euro, 7111-27)

#### **Brainwalking Natur: Unterwegs im Stadtwald**

Di, 10–13 Uhr, 1. August, 1x, Treffpunkt: Oberschweinstiege (22 Euro, 7111-29)

#### Brainwalking – bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: Unterwegs an der Nidda

Sa, 10–13 Uhr, 5. August, 1x, Nordwestzentrum (22 Euro, 7111-33)



#### Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung

Sa, 9.30 – 12.45 Uhr, 14. Januar, 1x, VHS Sonnemannstraße (18 Euro, 7111-68)

#### **Gutes Hören**

Fr, 15–17 Uhr, 24. Februar, 1x, VHS Sonnemannstraße (10 Euro, 7106-01)

# Geld und Wissen im Alter: Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Fr, 15–17 Uhr, 28. April, 1x, VHS Sonnemannstraße (10 Euro, 7107-029)



#### Märchen über die Sonne, den Mond und die Sterne

Mo, 15-17 Uhr, 27. März , 1x, VHS Sonnemannstraße (15 Euro, 7102-05)



# Prävention und Cybercrime (in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt am Main)

#### Wie schütze ich mich vor Betrüger/-innen?

Mi, 10–11.30 Uhr, 15. Februar, 1x, VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-01)

Di, 10–11.30 Uhr, 7. März, 1x, VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-03)

# Aktuelle Betrugsmaschen im Internet: Aufklärung, Prävention und Schadensfall melden

So, 10–11 Uhr, 8. Januar, 1x, VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-05)

Mi, 10–11.30 Uhr, 10. Mai, 1x, VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-07)

#### Erste Schritte am Computer: Einstieg in das Betriebssystem Windows

Mo-Mi, 10-13.15 Uhr, 16.-18. Januar, 3x, VHS Sonne-mannstraße (66 Euro, 7161-53)

#### Zweite Schritte am Computer: Windows für Fortgeschrittene

Mo-Mi, 10-13.15 Uhr, 23.-25. Januar, 3x, VHS Sonne-mannstraße (66 Euro, 7161-55)

Mo–Mi, 14–17.15 Uhr, 20.–22. Februar, 3x, VHS Sonne-mannstraße (66 Euro, 7161-05)

# Sicherheit im Internet II: Beim Online-Bezahlen und Einkaufen

Fr, 14–17.15 Uhr, Sa, 10–12.30 Uhr, 24., 25. März, 2x, VHS Sonnemannstraße (40 Euro, 7162-07)



# Fragen und Antworten zum Smartphone: Ein Ratespiel rund um mobile Endgeräte

Fr, 14–15.30 Uhr, 10. März, 1x, VHS Sonnemannstraße (11 Euro, 7166-11)

# Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet/iPhone und iPad

In den Einzel-Sprechstunden gehen Expert:innen individuell auf Fragen und Probleme von Nutzer:innen ein. (20 Euro, zu buchen telefonisch oder per E-Mail.) Anfänger:innen wird zunächst die Teilnahme an einem Grundlagenkurs empfohlen. Buchen von Einzel-Sprechstunden sowie weitere Auskünfte, Informationen und Beratung:

Marco Mayer, Telefon: 069/212 732 26,

E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Angebote im Kursprogramm und im Internet unter https://vhs.frankfurt.de/aktivimalter

#### Senior:innenrestaurants

Preis 6,30 Euro

Kontaktieren Sie vor Ihrem Besuch das jeweilige Senior:innenrestaurant telefonisch bzgl. etwaiger Schließzeiten.

#### **Bockenheim**

Pflegeheim Bockenheim Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### **Bornheim**

Restaurant Henricus im Agaplesion Haus Saalburg Saalburgallee 9, 60385 Frankfurt am Main Telefon 069/204576-0,

E-Mail: info.hsb.mdg@agaplesion.de Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### **Eckenheim**

Julie-Roger-Heim Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-218, Fax 069/29 98 07-216

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### **Gutleutviertel**

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum Gutleutstraße 319, 60327 Frankfurt Gutleutviertel, Telefon 069/271 06-199

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### Ostend

Nachbarschaftszentrum Ostend Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main, Telefon 069/43 96 45

Öffnungszeit: Mo-Fr 12 bis 14 Uhr (Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

August-Stunz-Zentrum Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt-Ostend, Telefon 069/405 04-128

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### **Praunheim**

Pflegeheim Praunheim Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744 Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Rödelheim

Sozial- und Reha-Zentrum West Alexanderstraße 92–96, 60489 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-8198

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### Sachsenhausen

Café auf dem Mühlberg im Agaplesion Oberin Martha Keller Haus Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt am Main Telefon 069/60906-340

E-Mail: info.omk.mdg@agaplesion.de Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### Sachsenhausen

Bürgermeister-Gräf-Haus Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

#### Seckbach

**Hufeland-Haus** 

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main, Telefon 069/47 04-344, Fax 069/47 04-315

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8 bis 16 Uhr, Sa 11.30 bis 16 Uhr, So 11.30 bis 17 Uhr

#### Sossenheim

Victor-Gollancz-Haus Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main, Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-453 Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

#### Essen auf Rädern

Preis 6,30 Euro zuzüglich Anlieferungspauschale von 2,50 Euro

**Arbeiter-Samariter-Bund** Regionalverband Mittelhessen, Rhönstraße 12, 63071 Offenbach Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

**Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.** Stadtgebiet Frankfurt, Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt am Main, Telefon 069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Stadtgebiet Frankfurt

Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

**Hufeland-Haus** Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach, Bornheim, teilweise Nordend und Ostend Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main Telefon 069/470 43 44, Fax 069/470 43 15

# Johanna-Kirchner-Stiftung der Arbeiterwohlfahrt Frankfurt am Main e.V.

Stadtgebiet Frankfurt Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt am Main, Telefon 069/405 04-127, Fax 069/405 04-149

#### Informationen für Inhaber der Grünen Karte

Für "Essen auf Rädern" und "Senior:innenrestaurants" beträgt der Eigenanteil für Inhaber der Grünen Karte 2,80 Euro. Wird ein teureres Essen ausgewählt (mehr als 6,30 Euro im Senior:innenrestaurant beziehungsweise 8,80 Euro bei Essen auf Rädern), so ist der Differenzbetrag zum jeweiligen Maximalpreis ebenfalls durch die Kund:innen selbst zu tragen.

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 069 212 357 01.

Tipps und Termine Anzeigr





# Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren

Wenn Sie Beratung wünschen, können Sie unter den untenstehenden Rufnummern einen Termin vereinbaren.

Zu folgenden Themen können im

Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch, Erdgeschoss, Raum 14

Sondersprechstunden vereinbart werden:

#### Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter

Ruth Müller, Alzheimer Gesellschaft Frankfurt E-Mail: info@frankfurt-alzheimer.de, Telefon 069/677 366 33, www.frankfurt-alzheimer.de

#### Sprechstunde Hörverlust im Alter

Horst Buchenauer, Deutscher Schwerhörigenbund E-Mail: H-Buchenauer@t-online.de, Telefon 0172/76 04 872

#### **Sprechstunde Sehverlust im Alter**

Cintia Spellmeier, Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, E-Mail: spellmeier@sbs-frankfurt.de, Telefon 069/95 51 24-0, www.sbs-frankfurt.de





#### www.frankfurter-verband.de

# Bitte vorab erfragen, ob die Veranstaltungen aufgrund der Corona-Lage auch stattfinden können.

Die Pandemie macht Veranstaltungen derzeit schlecht planbar. Deswegen seien nachfolgend nur einige feste Termine für die Begegnungszentren des Frankfurter Verbands genannt. Falls es aktuell geht, werden auch in anderen Begegnungszentren noch Veranstaltungen stattfinden. Auskunft dazu gibt Klaus Baumgarten, Telefon 069/29 98 07 22 19.

#### **Neue Rufnummern:**

Bitte beachten Sie: Die Begegnungszentren sind unter neuer Rufnummer zu erreichen; siehe unten jeweils bei der Programmvorschau der Zentren.

Übrigens: Der Frankfurter Verband informiert zum Monatsanfang auch mit einem Newsletter über die aktuellen Veranstaltungen. Kostenlos abonnieren unter: https://frankfurter-verband.de/newsletter

Bitte geben Sie auch weiterhin auf sich acht! Ihre Redaktion der Senioren Zeitschrift

#### Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 12,

lucas.marx@frankfurter-verband.de

#### Präventionsgymnastik – zur Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag

Mi, 10–11 Uhr ab 18. Januar durchgängiger Kurs bis zum 22. März (10 Einheiten), Kosten: 60 Euro

Yoga 55+

Do, 16.30–18 Uhr, wöchentlich, Kosten: 6 Euro pro Einheit

#### Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 14,

mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

#### Zumba auf dem Stuhl

Mo, 10–11 Uhr, Kosten: 30 Euro monatlich, Anmeldung erforderlich

# Café und mehr – Informationen, Feste, Spiele, Diskussionen ...

Mo, 15–17 Uhr, Kaffee für 1 Euro, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung, Dörpfeldstraße 6,

60435 Frankfurt am Main, Telefon: 069/299 80 72 68,

#### Chagall-Welt in Aufruhr

Lichtbildvortrag von Dr. Helga Bill zum Leben und Werk des Malers

Donnerstag, 12. Januar, 15 Uhr, Anmeldung bis 5. Januar, ab 14 Uhr ist das hauseigene Café für Sie geöffnet!

#### **Begegnungs- und Servicezentrum Gallus**

Frankenallee 206 – 210, 60326 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 17,

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

#### Neujahrsempfang und Wintergrillen

Donnerstag, 19. Januar, 13.30 Uhr, Verzehrkosten,

Anmeldung erforderlich

#### Gallus Helau! – Die legendäre Fassenachtsfeier

Freitag, 17. Februar, Beginn 14.11 Uhr, Einlass 13.11 Uhr, Eintritt 7,77 Euro, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein

Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 23,

Carmen.simon@frankfurter-verband.de

#### Im Bann des Zauberers – die Kinder der Manns

Literaturcafé im Hofgut mit Sybille Kempf und Elke Jatzko

Donnerstag, 12. Januar, 15.30 – 16.30 Uhr,

Spende erwünscht, Anmeldung erforderlich

#### Neujahrskonzert im Hofgut

mit Werken aus Klassik und Romantik, dargeboten von den Künstlerinnen Caroline Adomeit, Violine und Nadiya Kholodkova, Klavier.

Samstag, 21. Januar, 18 Uhr,

Spende erwünscht, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 18,

sybille.vogl@frankfurter-verband.de

# Menschen mit Demenz begleiten – Vortrag mit Praxisbeispielen

Freitag, 3. März, 14.30 – 16.30 Uhr, Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main Telefon: 069/ 29 98 07 22 19, klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

The Mati Sches Ged Äch tnist Raining – Schnupperstunde

Freitag, 27. Januar, 9.30 – 10.30 Uhr, Kursbeginn: 3. Februar,

Kosten 10 Euro im Monat, Anmeldung erforderlich

Eine Zwiebel kann Menschen zum Weinen bringen, aber ...

Montag, 6. Februar, 14.30 – 16.30 Uhr, Kaffeegedeck 3 Euro, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt am Main,

Telefon: 069/29 98 07 22 95,

judith.steppacher@frankfurter-verband.de

#### Tanzcafé mit stimmungsvoller Live Musik

Fr, 14-17 Uhr, Eintritt 5 Euro

#### Blechkuchentag

Donnerstag, 26. Januar, 13–18 Uhr, Kaffeegedeck 5 Euro

Tipps und Termine Anzeige

#### Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298, 60439 Frankfurt am Main Telefon: 069/29 98 07 55 22,

sabine.harynek@frankfurter-verband.de

#### Abtei Marienstatt im Westerwald – eine Tagesfahrt

Mittwoch, 22. März, 9.15 Uhr

Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen,

25 Euro Fahrpreis und Spende (Vorauskasse) zzgl. Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 21,

ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Zoom-Treffen der Gruppe "Rund ums Buch" – Jeder kann, muss aber nicht ein Buch vorstellen

Dienstag, 17. Januar, 14.30–16 Uhr, Anmeldung bis 16. Januar

Älterwerden in den eigenen vier Wänden –

#### **Tipps und Tricks**

In Kooperation mit dem Caritasverband Frankfurt e.V. Mittwoch, 18. Januar, 14.30–16 Uhr,

Anmeldung bis 16. Januar

# Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof

Mörfelder Landstraße 210 – 212, 60598 Frankfurt am Main Telefon 069/29 98 07 22 11,

andrea.suhr@frankfurter-verband.de

#### Große Faschingsfeier

Sonntag, 12. Februar, ab 14 Uhr,

Kosten: 15 Euro (inkl. Kaffee, Kuchen und Abendessen),

Anmeldung bis 3. Februar

#### Tanzcafé

Mi, 14-17 Uhr, Eintritt 4 Euro, immer mit Live-Musik

#### Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 29,

huelya.karademir@frankfurter-verband.de

#### Besser schlafen – Schlafstörungen auf den Grund gehen

Referentin Wera Völker

Dienstag, 31. Januar, 16–17 Uhr, Kosten 3 Euro plus Verzehrkosten, Anmeldung bis 30. Januar

Geschichten um den Mond - Wie der Mond unser Leben beeinflusst

Referentin Wera Völker

Dienstag, 28. Februar, 16–17 Uhr, 3 Euro plus Verzehrkosten, Anmeldung bis 27. Februar

#### Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 41,

verena.weis@frankfurter-verband.de



#### Faschingsnachmittag mit Musik und Tanz

Donnerstag, 16. Februar, 15–17 Uhr, Verzehrkosten, Spende für Musiker erwünscht, Anmeldung bis 13. Februar

#### Heringsessen in Praunheim

Mittwoch, 22. Februar, 12–14 Uhr, 6 Euro für Hering und Dessert, Anmeldung bis 17. Februar Mittwoch, 7. Dezember, 15 Uhr, Verzehrkosten

#### **Begegnungszentrum Riederwald**

Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt am Main

Telefon: 069/29 98 07 22 44,

andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

Neujahrsempfang – Wir begrüßen das neue Jahr traditionell mit Sauerkraut und Rippchen

Donnerstag, 12. Januar, 12.30 Uhr, Verzehrkosten

Spieletreff: Rommé, Gesellschaftsspiele und mehr

Fr, ab 15.30 Uhr, Verzehrkosten

#### Zentrum Dornbusch – Kreativwerkstatt

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main,

Telefon: 069/29 98 07 23 57, info@kreativwerkstatt-ffm.de

# Upcycling – was wir mit kaputten Lieblingsklamotten machen können!

Mit Milena Kossmann, Schneiderin, Modedesignerin

Mo, 23. Januar - 20. Februar, 11-14 Uhr,

Kosten: 75 Euro für 5 Termine

#### Yoga und Atemübungen - Mehr Kraft und Konzentration im Alltag

Mit Monica Vuerich, zertifizierte Yoga- und Yin Yoga-Lehrerin

freitags, 27. Januar - 31. März, 14 - 15.30 Uhr,

Kosten: 90 Euro für zehn Termine

#### Café Mouseclick

Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main,

Telefon: 069/29 98 07 22 19,

Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de

# Entscheidungshilfen beim Smartphonekauf – Tipps für Einsteiger:innen

Donnerstag, 9. Februar, 10–12 Uhr, Spende erwünscht, Anmeldung bis 6. Februar



■ Wir lieben Fragen/Nach der Bandansage wird ein Gespräch angeboten

# Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116
Feuerwehr	112	Frankfurt hilft – Engagement für	069/212 779 39
Frauennotruf	069/70 94 94	Flüchtlinge	
Gasgeruch, Wasser Notruf	069/21 38 81 10	Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Giftnotruf	06131/192 40	Not sehen und helfen	069/212 700 70
Apothekennotruf (Bandansage)	0800/002 28 33	Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11	RMV-Hotline	069/24 24 80 24
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11	Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinde	069/212 704 71 rung
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22	Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100
		-	

#### Sozialrathäuser / Rathaus für Senioren

Behördennumme	ar Stadtvarwaltı	ına Zentrələ i	und Vermittlung
Denordennannin	zi Stautvei waitt	iliu, Zelitiale i	una vennituana

115

069/719 19 10 069/29 98 07-0 069/94 21 05-0 069/55 94 44 069/31 90 43 069/436 52 13

Bürgertelefon/Infostellen der Sozialrathäuser, Sozialdienste für Bürger:innen in den jeweiligen Sozialrathäusern bieten Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer, Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung, Vergabe Frankfurt-Pass, Vermittlung und Koordination von Finanzierungsmöglichkeiten an.

Sozialrathaus Bockenheim	069/212 743 04
Sozialrathaus Dornbusch	069/212 707 35
Sozialrathaus Gallus	069/212 396 59
Sozialrathaus Höchst	069/212 455 27
Sozialrathaus Nord	069/212 322 74
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212 412 11
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212 305 47
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212 338 11
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212 499 11

Betreuungsbehörde	069/212 499 66
Leitstelle Älterwerden	069/212 381 60
Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Seniorentelefon	069/212 370 70
Senioren Zeitschrift	069/212 334 05
Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212 499 33
Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212 499 44
Wohnen und Leben im Alter	069/212 706 76
Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212 499 22

#### Wohlfahrtsverbände / Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20	DRK-Bezirksverband Frankfurt
AWO Kreisverband	069/298 90 10	Frankfurter Verband
Caritas-Verband	069/29 82-0	Malteser
Deutscher Paritätischer Wohlfahrts-	069/95 52 62-0	Selbsthilfe-Kontaktstelle
verband Frankfurt		Sozialverband Deutschland
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0	VdK-Kreisverband Frankfurt
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00	

72 Senioren Zeitschrift 1 2023

Tipps und Termine Anzeige



Bürgerinstitut, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt www.buergerinstitut.de, Telefon 069/97 20 17-0 E-Mail info@buergerinstitut.de

#### Beratung

Das Bürgerinstitut berät Angehörige und Betroffene zu Fragen der Versorgung und Alltagsgestaltung rund um das Thema Demenz.

#### Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz

Training der motorischen Fähigkeiten unter fachlicher Anleitung

14-tägig am Freitag 17–18 Uhr

#### Gesprächskreis für Menschen mit Demenz

In einer kleinen Gruppe tauschen sich Betroffene über Alltagsthemen und das Leben mit der Erkrankung aus. Einmal im Monat am Dienstag 10.30–12 Uhr

# Workshop-Reihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Gruppenangebot für pflegende Angehörige im jüngeren bis mittleren Lebensalter.

Dank einer Förderung des Stiftungsfonds DiaDem der Stiftung Diakonie Hessen ist das Angebot kostenlos. 14-tägig, Februar – April 2023

#### **Ehrenamtliches Engagement Demenz**

Wer durch regelmäßige Besuche betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz im Alltag entlasten möchte, wird im Bürgerinstitut auf das neue Ehrenamt vorbereitet und qualifiziert begleitet.

# Kontakt für Beratung, Gruppenangebote oder ehrenamtliche Tätigkeit:

Leitung des Demenzbereichs: Ann-Katrin Adams Telefon: 069/97 20 17 41, E-Mail: adams@buergerinstitut.de Weitere Informationen im Internet unter www.buergerinstitut.de/demenz

#### **Hospiz- und Palliativberatung**

#### Begleitung in der letzten Lebensphase

Wer schwer kranke Angehörige betreut oder selbst eine unheilbare Erkrankung hat, erhält im Bürgerinstitut, zu Hause, im Krankenhaus oder in Pflegeeinrichtungen Beratung und Begleitung. Dies erfolgt durch professionelle Fachkräfte und qualifizierte ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen.

Auskunft und Beratung: Uwe Brömmer, Telefon 069/97 2017 36, E-Mail: broemmer@buergerinstitut.de

#### Vorsorgeberatung und gesetzliche Betreuung

#### Persönliche Beratung

Fragen zur persönlichen Vorsorge, zu Vorsorgevollmachten, Patient:innenverfügungen und Betreuungsverfügungen klären Mitarbeiter:innen des Bürgerinstituts, die über langjährige Erfahrung in der rechtlichen Vertretung verfügen. Telefon: 069/97 20 17 60, E-Mail: vorsorge@buergerinstitut.de.



#### Freiwilligenagentur

#### Persönliche Beratung

Welches ehrenamtliche Engagement für Interessierte in Frage kommen kann, klären erfahrene Mitarbeiter:innen des Bürgerinstituts in einer persönlichen und individuellen Beratung.

Terminvereinbarung: Telefon 069/97 20 17 30 montags bis donnerstags 10–16 Uhr oder per E-Mail: freiwilligenagentur@buergerinstitut.de.

#### Datenbank für ehrenamtliches Engagement

Einen ersten Überblick über Möglichkeiten, sich in Frankfurt zu engagieren, sowie über den jeweils aktuell konkreten Bedarf, vermittelt die Datenbank im Internet: www.buergerinstitut.de/engagementdatenbank.

# Aktuelle Veranstaltungshinweise zum Bürgerinstitut finden Sie unter

www.buergerinstitut.de/veranstaltungen.

Anzeig



PFLEGE | BETREUUNG | HAUSWIRTSCHAFT | BERATUNG

### WIR SIND FÜR SIE DA.

#### Ambulante häusliche Pflege

Telefon: (069) 25 49 21 21

#### **Betreuung und Hauswirtschaft**

■ Telefon: (069) 25 49 21 31

#### "Gemeinschaft wagen" Initiative gegen Einsamkeit

Telefon: (069) 25 49 21 16

# Treffpunkt Pflege: Information und Beratung

Telefon: (069) 25 49 21 41

Telefon: 069 25492121 E-Mail: info@epzffm.de diakoniestation-frankfurt.de

#### Schwedenrätsel – Die Lösungen finden Sie auf Seite 65.

Warnton	•	Floren- tiner Maler (17. Jh.)	•	ein Cocktail	•	schweiz.: zweiter Gras- schnitt	Winter- sport- gelände	nieder- ländisch: eins	Rufname der Perón †	•		englisch, franzö- sisch: Luft	herren- loser Straßen- hund	eine Verbren- nungs- maschine	•
Mundart	-	'				Mund- tuch	- '	,					,		
•				festes See- zeichen		gego- renes Milch- produkt	-					Süßig- keit		kurz für: eine	
Vorname Stra- winskys			Staat in West- afrika	<b>,</b>					hoher dt. Adels- titel		poetisch: Früh- jahr	<b>,</b>		•	
ein Halb- edel- stein	-					Stadt in Branden- burg		törichtes Gerede	<b>-</b>						
<b>A</b>			rumäni- scher Schrift- steller		Bär im ,Dschun- gel- buch'	<b>-</b>				ein Schnell- zug (Abk.)	•			Stadt auf Gotland (Schwe- den)	
Rufname d. Comic- zeichners Stein	oberster Gebäu- deteil	einen Namen geben	-								Steuer im MA.		chem. Zeichen Sama- rium	<b>,</b>	
latei- nisch: Göttin	- "			hohes dt. Gericht (Abk.)	-			besitz- anzei- gendes Fürwort		Hunde- name	<b>,</b>				
<b>-</b>				persön- liches Fürwort	japani- sche Meile		Name der Donau in der Antike	- "					Initialen Stallones		
quä- lendes Nacht- gespenst		ausführ- liche Mit- teilung	•	<b>V</b>	•					Binde- wort (je)	<b>-</b>				
ganz junger Wein	<b>&gt;</b>								sehr kluger Mann	<b>&gt;</b>					

#### Sudoku

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

#### Sudoku leicht

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

#### **Anschrift und Impressum**

#### Herausgeber

Dezernat für Soziales, Jugend, Familie und Senior:innen der Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat

#### Anschrift | Redaktion

Julia Söhngen (v.i.S.d.P.), Senioren Zeitschrift

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 069/212 334 05, Fax: 069/212 307 41,

E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

#### Abonnement | Leseranfragen und Vertrieb

Petra Reichl, Telefon: 069/212 492 89, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

#### ${\bf Gesamtherstellung} \ | \ {\bf Gestaltung} \ | \ {\bf Anzeigenverkauf}$

Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/92 31 80-0, Fax: 069/92 31 80-33 www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 2/2023 ist der 3. Februar 2023. Die Preise, Termine und Anzeigengrößen finden Sie in den Mediadaten auf www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de unter Service/Service für Inserenten. Bitte wenden Sie sich für die neuen Buchungen in der 2. Ausgabe 2023 an: Opak Werbeagentur, Telefon: 069/92 31 80-0.

#### Druck

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstr. 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf, Telefon: 06105/983 50 00, www.wvd-online.de, E-Mail: info@wvd-online.de (Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

**Hörbuchversion** der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista), Am Schlag 2–12, 35037 Marburg, Telefon: 06421/606-0, Fax: 06421/60 64 76, E-Mail: info@blista.de; außerdem kann die Senioren Zeitschrift als Daisy-Buch im Internet heruntergeladen werden unter: http://www.blista.de/seniorenzeitschrift-frankfurt.

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenfrei aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 12 Euro/Jahr im Abonnement bestellt werden. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt.

Die Seniorenzeitschrift darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Die Senioren Zeitschrift darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die Senioren Zeitschrift ist sich der laufenden Diskussion um die gendergerechte Sprache ebenso bewusst wie um die Bedeutung des Genderns für viele Menschen.

Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.

# Wir verlosen dreimal "Das Frankfurter Märchenbuch" und dreimal "Ey Alter!"



Das Frankfurter Märchenbuch von Susanne Viegener, mit Illustrationen von Mira Lob. Marzellen Verlag



Ey Alter! von Werner D'Inka und Rainer M. Gefeller, mit Zeichnungen von Greser & Lenz. Societäts Verlag

as Frankfurter Märchenbuch nimmt kleine und große, junge und ältere Leser:innen mit auf eine märchenhafte Reise durch die Sagen- und Legendenwelt der über 1000-jährigen Stadtgeschichte Frankfurts. 18 fabelhafte Geschichten, die sich an historische Überlieferungen anlehnen, hat Autorin Susanne Viegener zusammengetragen und neu erzählt:

#### Es war einmal in Frankfurt ...

... als Karl der Große für die Franken eine Furt durch den Main entdeckte und ein teuflischer Baumeister darüber eine steinerne Brücke baute, als im Ulrichstein ein Goldregen niederging, am Römer ein begnadeter Seiltänzer auftrat, im Fischerfeld ein Spukhaus stand und ein mutiger Junge die Stadt von der Pest befreite und, und, und ...

Natürlich gibt es auch Ritter und Hexen, Geister und Gaukler, Nixen, ein kleines Einhorn und den werten Herrn Kaiser zu entdecken, denn jede der 18 Geschichten hat ihr eigenes Symbol. Dieses findet sich auch im Stadtplan im Einband wieder und führt zum Schauplatz der jeweiligen Geschichte. So können die Leser:innen nach der Lektüre nicht nur den Geschichten, sondern auch der Frankfurter Historie nachgehen. Ein Infokasten am Ende eines jeden Kapitels liefert stadtgeschichtliche Erklärungen. Spannend – nicht nur für Frankfurter:innen!

ie lebt sich's, wenn man in die Jahre gekommen ist? In ihrem vierten gemeinsamen Band widmen sich Werner D'Inka, einst im Herausgebergremium der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, und Rainer M. Gefeller, ehemaliger Chefredakteur der Frankfurter Neuen Presse, in "Ey Alter!", in gewohnt humoriger Weise allen wichtigen Fragen rund um das beste Lebensdrittel. Das Autorenduo – selbst nicht mehr die

Jüngsten – war unterwegs in der Lifestyle-Szene der Super-Erwachsenen und hat sich umgehört: Wie lebt sich's eigentlich mit 6oplus? Die Antwort: Offenbar besser, als man meinen könnte. Senior:innen sind häufig die raffinierteren Hobby-Köch:innen, die trickreicheren Golfer:innen – die besseren Weinkenner:innen. Sie fahren zudem schnellere Autos und E-Bikes, studieren, arbeiten, reisen um die Welt und treiben Sport, bis der Kreislauf quietscht. Aber können sie sich auch besser benehmen als die Jungen? Gibt es im Alter nur noch Senior:innenteller? Und wer hat überhaupt Lust, 100 Jahre alt zu werden? Diesen und vielen weiteren wichtigen Fragen gehen D'Inka und Gefeller nicht nur in Selbstgesprächen auf den Grund, sondern sprachen dazu auch unter anderem mit Asfa-Wossen Asserate, Achim Greser, Hans-Dieter Hillmoth, Heribert Lenz und zwölf Frauen des "Damenkränzchen Hergershausen".

Mit lebensbejahenden Karikaturen von Greser & Lenz und ergänzt durch ein ABC der kulinarischen Köstlichkeiten aus den 60er- und 70er-Jahren ist das Buch die ideale Einstimmung für alle, denen das hier zelebrierte Lebensalter noch bevorsteht.

#### So können Sie gewinnen:

Schicken Sie bis zum 22. Februar eine Karte mit dem Stichwort "Das Frankfurter Märchenbuch" oder "Ey Alter!" an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt oder eine E-Mail an:

info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.



# Helfen lernen, ohne sich selbst zu gefährden.

Infos und Workshops zu GEWALT-SEHEN-HELFEN bei der Volkshochschule oder dem Frankfurter Präventionsrat.