Senioren Zeitschrift

Juli August September

3|2023

Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 212-370 70 www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

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
Senioren- und Pflegeheim

Bremer Straße 2, 60323 Frankfurt am Main
Telefon: 069/15 20 30, Telefax: 069/15 20 36 22
E-Mail: info@sonnenhof-am-Park.de

www.sonnenhof-gruppe.de

Inhalt

BEGEGNUNGEN

Leben in Frankfurt 4

Grußwort 5

Titelthema: Begegnungen

Leben und lieben im Verborgenen 8
MitMenschlichkeit begegnen 10
Von der virtuellen Welt in die analoge switchen 16
Interview mit Teun Toebes 19
Sport ist Training und Treffpunkt 22
Der Frankfurter Inklusions-Sportverein FISEV 24
Herzklopfen für Fortgeschrittene 26
Im Schutzraum vor dummen Sprüchen 28
Das Theater Willy Praml – ein Ort vielfältiger Begegnungen 30
Win-win für alle 32

Das Sozialdezernat informiert

Seniorenbeiratssitzung im Mai 34
Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 35
Ausflugs- und Veranstaltungsangebote 36

Im Gespräch mit …

… dem neuen Frankfurter Oberbürgermeister Mike Josef 38
… dem Bestseller-Autor Jan Weiler 44

Aktuelles

Brückenbauer:innen in der Manege 40
Unterwegs auf Krautschau – Auf die Knie! 42

Foto: Sonja Thelen

Gesundes Leben

Aktiv und mit Genuss die Lebensqualität steigern 46
Neue Therapien gegen die Folgen des Schlaganfalls 48

Porträt

Der Höchster Klavierbauer Jan Großbach 50

Foto: Oeser

Claus Helmer, der Theater-Dino 56

Begegnung der Kulturen

48. Interkulturelle Woche 52
Europäische Woche des Sports 52
14. Europäisches Filmfestival der Generationen 53

Früher und heute

Gartenhäuser in Frankfurt 54

Kultur

Die Braubachstraße 58
Was – wann – wo? 60
Für Sie gelesen 75

Gewinnspiele 64, 65

Tipps und Termine

Mittagstisch für Senior:innen 66
Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren 67
Angebote des Frankfurter Verbands 68
Angebote der VHS 71
Wichtige Telefonnummern 72
Angebote des Bürgerinstituts 73
Rätsel, Sudoku, Impressum 74
Rätselauflösung 73
Abocoupon 70

Titelfoto: Weser5 Diakoniezentrum (Foto: Christof Jakob)

Neuer Treffpunkt für Jung und Alt

Im Nordwestzentrum hat die Mehr-Generationen-Lounge eröffnet.

Ab sofort gibt es bei BIAzza-Nord-West ein neues Angebot für Jung und Alt. Alle, die Lust haben auf Begegnungen, gute Gespräche oder sich einfach nur ein bisschen über den Alltag in der Großstadt austauschen möchten, können dies nun immer dienstags zwischen 15 und 17 Uhr im Tituscorso 2b in der Nordweststadt tun. Die neue Mehr-Generationen-Lounge wird von dem Diakonischen Werk und der Katholischen Familienbildung gemeinsam geleitet und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der schnelle Weg zu Bildungs- und Beratungsangeboten

Die neue „Frankfurter Plattform 55+“ ist online.

Frankfurter Plattform 55+

Die VHS Frankfurt hat im Auftrag der Stadt Frankfurt ein Netzwerk mit vielen und vielfältigen Vertreter:innen aus der Senior:innenbildung und -beratung ins Leben gerufen. Gemeinsam wurde eine zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen umgesetzt. Aus der ursprünglichen Idee und dem Arbeitstitel „Akademie des Alters“ hat sich durch die Weiterentwicklung und durch das Netzwerk der Name „Frankfurter Plattform 55+“ entwickelt. Hierdurch soll direkt erkennbar sein, dass es sich um eine Internet-/Online-Plattform für alle Frankfurter:innen handelt. Nach vielen konstruktiven Treffen ist nun die „Frankfurter Plattform 55+“ entstanden und seit Mitte des Jahres 2023 online. Hier finden Interessierte sowohl Bildungsangebote jeglicher Art als auch viele Beratungs- und Hilfsangebote. Die Seite wird stetig mit neuen Angeboten gefüllt und ist offen für weitere Anbietende. Ein besonderes Merkmal sind die sogenannten Filterfunktionen. Das heißt, die Such-Ergebnisse können nach Kategorien eingegrenzt und auch nach der Entfernung sortiert werden. Hierzu wird der Stadtteil eingegeben und die Angebote im Umkreis von einem, drei und fünf Kilometern angezeigt. Schauen Sie öfters online vorbei, da immer wieder neue Angebote hinzukommen.

Kontakt: Marco Mayer, Projektleiter, Telefon: 069/ 212 732 26; marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
Weitere Informationen: www.frankfurter-plattform-55plus.de

Präventiv mit dem Bus durch Frankfurt unterwegs

Die etwas andere Kaffeefahrt feiert Jubiläum.

Zehn Jahre lang schon bietet die Stadt Frankfurt die sogenannten „Sightseeing Touren für Senior:innen“ an. Diese werden durch den Präventionsrat der Stadt Frankfurt, den Regionalrät:innen, dem Polizeipräsidium Frankfurt sowie dem Verein Bürger und Polizei e.V. veranstaltet, um bei den Teilnehmenden ein gesundes Maß an Misstrauen zu wecken. Die Senior:innen kommen bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch, tauschen sich aus und können damit als Multiplikator:innen in der Kriminalprävention mithelfen. Für die Fahrten werden sie in ihrem Stadtteil mit einem Bus abgeholt und können Frankfurt im Rahmen einer Rundfahrt erleben. Ziel ist das Polizeipräsidium, wo die Fahrgäste über Trickbetrug und Schockanruf aufgeklärt werden.

GEWALT SEHEN HELFEN
Präventionsrat Frankfurt a. M.

Dabei ist wichtig:

- Die Polizei ruft niemals mit der Telefonnummer 110 an!
- Die Polizei fordert niemals Bargeld oder Wertsachen!
- Misstrauisch sein! Im Zweifel selbst die 110 oder auf ihrem Polizeirevier anrufen!

Die nächste Jubiläums-Seniorenbusfahrt startet aus Preungesheim.

Weitere Informationen:
069/ 212 354 43 oder per E-Mail:
praeventionsrat@stadt-frankfurt.de

Frankfurt für alle

Als einzige hessische Stadt erhält Frankfurt das barrierefreie Tourismus-Siegel „Reisen für Alle“.

Frankfurt ist die einzige hessische Stadt, der durch die Auszeichnung „Reisen für Alle“ die Barrierefreiheit von mindestens 22 touristischen Angeboten bescheinigt wird – in der Mainmetropole sind es sogar 35 (inklusive der Tourist Info), weitere sollen folgen. Das Prädikat kennzeichnet bundesweit einheitlich barrierefreie touristische Angebote. Um die Auszeichnung zu erhalten, stellte die Tourismus- und Congress GmbH (TCF) die Stadt buchstäblich auf den Prüfstand, denn für sie ist Barrierefreiheit ein sehr wichtiges Thema, um als Reisedestination attraktiv zu sein. Einige Angebote betreibt die TCF selbst, aber ohne die weiteren Betriebe – sei es im Bereich Beherbergung, Gastronomie, Kultur- oder Freizeitangebot – wäre die Zertifizierung der Stadt nicht möglich.

Jede einzelne Info ist online abrufbar. So kann jede:r Reisende

Foto: visitfrankfurt / David Vasicek

selbst entscheiden, ob ein Angebot geeignet ist oder nicht. Auch wurde die Broschüre „Frankfurt barrierefrei“ komplett neu konzipiert und gestaltet.

Weitere Informationen:
www.frankfurt-tourismus.de,
www.reisen-fuer-alle.de

Zeitreisen, Teetrinken und mehr

In der Villa Leonhardi im Palmengarten hat ein neuer Kulturort eröffnet.

Foto: Palmengarten Frankfurt

Grün ist nicht nur die Farbe des Palmengartens, sondern seit neuestem gibt es in der Villa Leonhardi nun den „Grünen Salon“, ein neuer Kultur- und Begegnungsort für Frankfurt, in dem abends Konzerte, Lesungen, Workshops und auch der ein oder andere Diskurs zu aktuellen Themen stattfinden sollen, während tagsüber der Gastronomiebetrieb für die Palmgarten-Gäste wie gewohnt weiterläuft. Den kulturellen Auftakt macht eine Dauerausstellung zur Geschichte des Palmengartens.

Als Kooperationspartner ist das traditionsreiche Frankfurter Teehandelsunternehmen Ronnefeldt dabei, das in diesem Jahr seinen 200. Geburtstag feiert und mit seinem Beitrag die Renovierung des Hauptsaales der Villa Leonhardi und damit die Einrichtung des Grünen Salons erst ermöglicht hat. Bis Ende des Jahres werden einmal monatlich öffentliche „Ronnefeldt Tee-Führungen“ im Garten angeboten. Denn die Gärtner:innen kümmern sich im Palmengarten auch um Teepflanzen – vor allem die mit dem Teestrauch verwandten Kamelien. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten.

Weitere Informationen:
www.palmengarten.de

Grußwort

Foto: Sandra Mann

Liebe Frankfurter:innen,

wenn wir andere Menschen fragen, was ihnen vor allem während der Corona-Pandemie gefehlt hat, antworten die meisten: Begegnungen. Vor allem Ältere haben den Austausch mit ihren Lieben und Bekannten vermisst, fühlten sich isoliert. Die sozialen Folgen der Pandemie sind noch immer spürbar und nicht überwunden. Dort setzen wir an und rücken das Thema „Begegnungen“ in den Mittelpunkt dieser Ausgabe der Senioren Zeitschrift. Wir wollen Ideen geben, wie Sie wieder miteinander in Kontakt kommen. Wir geben zum Beispiel Tipps, wie Sie im Alter neue Bekanntschaften schließen oder Gleichgesinnte zum Teilen des gemeinsamen Hobbys kennenlernen können.

Zugleich wollen wir auch den Austausch zwischen den Generationen fördern, den Blick über den Tellerrand für die Kulturen, Vielfalt und Lebensentwürfe in unserer Stadt schärfen und so zum Miteinander beitragen. Denn Begegnungen tragen dazu bei, das bislang Unbekannte zu verstehen und Hürden abzubauen.

Noch mehr Anregungen gilt es während der diesjährigen Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“ vom 18. September bis 1. Oktober zu entdecken, die „Frankfurt begegnet sich“ zum Motto haben. Übrigens: Auch mir können Sie während der Aktionswochen begegnen, beispielsweise am 26. September bei einer gemeinsamen Schifffahrt auf dem Main anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Seniorenbeirat“. Ich freue mich auf Sie.
Und jetzt viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre

E. Voitl

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

50 Jahre Frankfurter Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat feiert sein Jubiläum mit einem Begegnungstag am 26. September.

Als erste Stadt in Hessen gründete Frankfurt 1973 einen Seniorenbeirat und stellte damit unter Beweis, dass man hier die Belange der Älterwerdenden im Blick hat. Ziel und Zweck dieses überparteilichen, überkonfessionellen und verbandsunabhängigen Gremiums war und ist es, den Magistrat in allen Fragen zu beraten, die Bedeutung für das Leben älterer Menschen haben, um so die Stadt aktiv mitzugestalten und an politischen Prozessen zu partizipieren. 50 Jahre ist das nun her und muss gefeiert werden! Daher lädt der Frankfurter Seniorenbeirat alle Interessierten am 26. September zu einem großen Begegnungstag auf den Main ein. Auf der „Wappen von Frankfurt“, die zur traditionsreichen Primus Linie gehört, finden Besuchende nicht nur zahlreiche interessante Infostände zu Themen rund ums Älterwerden in Frankfurt, sondern es gibt auch ein umfangreiches Rahmenprogramm mit zwei Schifffahrten, Kaffee und Kuchen und vielfältigen Möglichkeiten, hier miteinander ins Gespräch zu kommen. Dieser Feier-Tag findet übrigens im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden statt, die von der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren, das dem Frankfurter Jugend- und Sozialamt zugeordnet ist, organisiert werden (siehe auch S. 35).

Foto: visitfrankfurt / Udo Bernhart

Eine Schifffahrt auf dem Main bietet neue Perspektiven auf die Stadt und vielfältige Möglichkeiten, sich zu begegnen.

Weitere Informationen:
www.frankfurt.de/aelterwerden
Anmeldung zur Schifffahrt unter:
069 / 212 450 58 oder
anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de

Ältere sollen sich sicher fühlen

Damit sich Rentner:innen in ihren Stadtteilen weiterhin wohl und sicher fühlen, wurden neue Senior:innensicherheitsbeauftragte ausgebildet.

Foto: Seniorensicherheitsbeauftragte Credot. Präventionsrat

Sich sicher fühlen im Stadtteil – dazu tragen die neuen Senior:innensicherheitsbeauftragten bei.

Obwohl ältere Menschen eher selten Opfer von schweren Straftaten werden, gelingt es Betrüger:innen immer wieder, das Vertrauen von Senior:innen zu missbrauchen und diese durch Täuschung um ihr Geld und ihre Wertsachen zu bringen.

Doch wer die Tricks und Machenschaften der Kriminellen kennt, ist gut gewappnet und kann sich und andere schützen.

Der Präventionsrat der Stadt Frankfurt mit seinen 19 Regionalräten und das Polizeipräsidium Frankfurt am Main haben diesen perfiden Machenschaften der Täter:innen den Kampf angesagt. In enger Kooperation wird in den verschiedensten Formaten auf die Problematik aufmerksam gemacht. Ein wichtiger Baustein sind dabei sogenannte Senior:innensicherheitsbeauftragte. Dabei handelt es sich um Ehrenamtliche, die durch die Polizei geschult und ständig informiert werden über die neuesten Vorgehensweisen der Täter:innen. Betreut werden sie von der Geschäftsstelle des Präventionsrates Frankfurt. Die Senior:innensicherheitsbeauftragten sind Kontaktpersonen in den Stadtteilen, um die älteren Bürger:innen, aber auch deren Angehörige zu informieren.

Falls auch Sie Interesse an einer Beschulung haben oder Kontakt zu Ihren Senior:innensicherheitsbeauftragten wünschen, wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des Präventionsrates, Telefon: 069/ 212 354 43, E-Mail:
praeventionsrat@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen:
www.gewalt-sehen-helfen.de

Selbstbestimmtes, aktives und gesundes Älterwerden in dieser Zeit

Das Bürgerinstitut bietet im Rahmen einer Veranstaltungsreihe verschiedene Vorträge und Workshops an.

Foto: Bürgerinstitut

Das Bürgerinstitut in der Oberlindau 20 im Westend

Das Thema „psychische Gesundheit“ im Älterwerden ist ein wichtiges Thema, auf dessen Bedeutung Erasmus von Rotterdam schon vor rund 500 Jahren hinwies, als er fragte: „Du triffst Vorsorge für das Alter, damit dem Körper nichts fehle. Solltest du dir nicht Gedanken darüber machen, ob der Seele etwas fehlt?“

Seit über 120 Jahren trägt das Bürgerinstitut zur Verbesserung der sozialen, physischen und psychischen Lebensqualität von Frankfurter Bürger:innen bei. Die Unterstützung lebensälterer Menschen stellt dabei einen Schwerpunkt der Arbeit dar. Die Veranstaltungsreihe mit dem Arbeitstitel „Älterwerden heute“ versteht sich als ein erster Beitrag des Bürgerinstituts im Rahmen der von den Vereinten Nationen ausgerufenen „Dekade des gesunden Alterns“ (2021–2030).

In verschiedenen Vorträgen und Workshops haben Interessierte die Möglichkeit, sich mit ganz unterschiedlichen Themen zu befassen. Am 13.07. um 18 bis 19.30 Uhr geht es etwa um „Resilienz im Alter“, am 18.07. findet von 9.30 bis 17 Uhr ein Workshop zum Thema „Kommunikation bei Demenz“ statt. „Altersbilder und ihre Rolle für Gesundheit und Langlebigkeit“ stehen am 15.09. von 18 bis 19.30 Uhr im Fokus, am 13.09. wird die Suizidprävention im Alter fokussiert (18 bis 19.30 Uhr) und am 28.09. (18 bis 19.30 Uhr) sind die Zuhörer:innen eingeladen, sich auf „Die entlastende Bedeutung des Humors im Alter“ einzulassen.

Weitere Informationen:
www.buergerinstitut.de

Zeit für Gespräche

Montags bis samstags können Menschen in der Sankt Katharinenkirche anonym und kostenfrei Ansprechpartner:innen finden.

Es ist gar nicht so einfach, ein offenes Ohr zu finden: Keine Muße, weil der Kalender vollgepackt ist, weil eigene Sorgen und Herausforderungen drücken. Doch manchmal braucht es das, – und zwar sehr dringend – Zeit, die jemand in Form von Zuhören schenkt. Unter dem Motto „Wir sind für Sie da“ bietet die evangelische Stadtkirche Sankt Katharinen an der Hauptwache montags bis samstags von 15 bis 17 Uhr „Zeit für Gespräche“ an. Das offene Angebot richtet sich an alle, die es benötigen, und ist anonym, kostenfrei und unabhängig von Religion, Herkunft und Alter. Die geschulten Ehrenamtlichen hören aktiv zu, beraten jedoch nicht, fragen aber nach, wenn der Wunsch danach signalisiert wird. Auch werden Kontakte zu Hilfseinrichtungen mit fachkundigen Beratungen vermittelt. Leute, die an dem Angebot mitwirken möchten, wenden sich per E-Mail an Stadtkirchenpfarrer Olaf Lewerenz: olaf.lewerenz@ek-ffm-of.de.

Anzeige

caritas frankfurt

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

Servicetelefon Rund ums Alter

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.

BEGEGNUNGEN

Leben und lieben im Verborgenen

Ob in der Wissenschaft, den Medien oder der breiten Öffentlichkeit – lesbischen Frauen wird deutlich weniger Aufmerksamkeit zuteil als schwulen Männern. Daran hat auch der 2008 weltweit eingeführte „Tag der Lesbischen Sichtbarkeit" wenig geändert. Besonders groß ist die Ignoranz gegenüber den Älteren.

Nach Schätzungen des Dachverbands Lesben und Alter leben hierzulande „mindestens 500 000" über 65-jährige lesbische Frauen. Setzt sich der Verband bundesweit für ihre Interessen und die gesellschaftliche Wahrnehmung ein, tut dies die Frankfurter Gruppe Lesben 57++ auf lokaler Ebene. Zur Gründung angeregt hatte eine 2016 von der kurz LIBS genannten „Lesben Informations- und Beratungsstelle" organisierte Tagung, die das Augenmerk auf Vernetzung und Wohnen richtete. Rund 20 Frauen schlossen sich hinterher zusammen, um die Umsetzung ihrer Wünsche und Bedarfe voranzutreiben. „Wir wollten ein Wohnprojekt und einen Besuchsservice auf die Beine stellen und den Austausch unter den Frauen verbessern", erinnert sich Manuela Borkenhagen an die „großen Träume". Sehr hilfreich sei die zwei Jahre währende Begleitung und Moderation durch LIBS gewesen.

Nach der anfänglichen Euphorie hat sich zu ihrem Bedauern die Gruppe sukzessive verkleinert. Den „Rückzug ins Private" schreibt die 63-jährige Sozialarbeiterin einer bei lesbischen Frauen verbreiteten Haltung zu. „Im Gegensatz zu schwulen Männern, die Seilschaften pflegen, über bessere Orte und mehr Gelder verfügen, haben Lesben weniger Interesse an Strukturen und ziehen die Beziehungsebene vor." Als Corona kam, sei Lesben 57++ auf sieben Frauen geschrumpft, die sich wöchentlich bei Online-Chats trafen. „Seit dem Ende der Beschränkungen sind wir wieder im LIBS und gerade dabei, die Gruppe zu erweitern", fasst Manuela Borkenhagen die Entwicklung zusammen.

Foto: Oeser

Manuela Borkenhagen, Françoise Piepho und Rinatya Nachman (v. l. n. r.) wünschen sich mehr Angebote für ältere lesbische Frauen.

Wenig Angebote für ältere Lesben

Ebenfalls von Anfang an in der Gruppe ist es für Françoise Piepho keine Frage, sich weiterhin zu engagieren und die Situation älterer lesbischer Frauen ins Blickfeld zu rücken. Wenngleich sie mit 80 Jahren noch große Vitalität besitzt und viele Kontakte pflegt – unter anderem in der von ihr mitgegründeten Gruppe für lesbische Migrantinnen – beobachtet

sie in ihrem Umfeld, was das Alter mit sich bringen kann. Zum einen nähmen die körperlichen Einschränkungen zu, wachse die Gefahr von Vereinsamung oder existentiellen Nöten. Lesbische Frauen hätten oft keine Kinder, die sich kümmern könnten. Zum anderen seien wie sie selbst viele in den 1970er- und 1980er-Jahren in der Frauenbewegung aktiv gewesen und hätten einen wichtigen Beitrag zur Gleichberechtigung geleistet. Das dürfe nicht in Vergessenheit geraten, betont die in Frankreich geborene Diplompädagogin, die seit 50 Jahren in Frankfurt lebt.

Foto: Pixabay

Noch immer keine Gleichberechtigung

Ein weiteres Manko macht Rinatya Nachman im Bereich Sterbebegleitung aus. Vergleichbar mit den in der Schwulenszene existierenden „Rosa Paten“, sollte es für Lesben „Lila Patinnen“ geben, findet sie. Außerdem gehöre eine rechtliche Benachteiligung abgeschafft. Während schwule Paare inzwischen problemlos die Vaterschaft anerkannt bekommen, sei bei Frauen die Mit-Mutterschaft gesetzlich nicht hinreichend geregelt. Die Sozialpädagogin, die mit 25 Jahren merkte, dass sie Frauen liebt, hatte „immer den Wunsch nach einem Kind“. „Es ist mir sehr schwer gefallen, darauf zu verzichten.“

Die mittlerweile auf den Rollator angewiesene 71-Jährige ist froh, dass in ihrem Wohnhaus eine „gute Nachbarschaft existiert und sich die Generationen gegenseitig unterstützen“. Nicht zuletzt wegen der spärlichen Angebote für ältere lesbische Frauen ist sich Rinatya Nachman mit Françoise Piepho und Manuela Borkenhagen einig: „Ältere Lesben müssen mit ihren Wünschen und Bedarfen mehr an die Öffentlichkeit gehen.“ LIBS unterstütze die Gruppe zwar mit Räumen, etwas Öffentlichkeitsarbeit und Geldern. Das reiche jedoch nicht aus. Die Räume im LIBS seien zum Beispiel nicht barrierefrei, zudem würden sie es begrüßen, wenn es „etwa im Rathaus für Senioren wenigstens eine halbe Stelle mit einer Ansprechpartnerin für lesbische Frauen“ gäbe.

In Berlin habe sich in dieser Hinsicht bereits einiges mehr getan. Der Verein RuT – das Kürzel für „Rad und Tat“ – betreibe etwa ein Kommunikations- und Beratungszentrum für lesbische Frauen und nehme sich mit Projekten wie einer Pflegewohngemeinschaft, Besuchsdiensten oder Nachbarschaftshilfen der besonderen Bedürfnisse der Älteren an.

Gegen den hetero-normativen Blick

Mit solchen Beispielen vor Augen setzen sich die Mitbegründerinnen von Lesben 57++ in Frankfurt für eine bessere Wahrnehmung ihrer Anliegen ein. „Wir sind eine wunderbare Gruppe und haben natürlich auch immer viel Spaß miteinander“, charakterisiert Manuela Borkenhagen die sieben Frauen, die sich dem „in der Regel hetero-normativen Blick“ entgegenstellen. „Bis heute wird es zum Beispiel sanktioniert, wenn pflegebedürftige Frauen nicht von einem Mann gewaschen werden wollen.“

Wie sie einräumt, habe es sich immerhin herumgesprochen, dass es in der Welt eine Vielfalt an sexuellen Identitäten und Orientierungen gibt. Eine Situation, wie sie ihr in den 1980er-Jahren widerfuhr, dürfte Manuela Borkenhagen heute wohl nicht mehr erleben. Einer Arbeitskollegin, mit der sie sich gut verstand, hatte sie irgendwann erzählt, lesbisch zu sein. Für die Offenheit kassierte sie die Kündigung. Die Kollegin behielt es nicht für sich und so drang die Kunde bis in die Chefetage vor.

Doris Stickler

Info:

Brunch-Treffen
Alle zwei Monate lädt Lesben 57++ zu einem Brunch, zu dem jede Frau etwas für das Büffet mitbringt. Die Treffen sind offen für alle interessierten, älteren Lesben. Neue Frauen sind herzlich willkommen. Nächster Termin: 3. September von 11 bis 13 Uhr im LIBS, Alte Gasse 38, 60313 Frankfurt.

Film-Tipp:

Ende September wird im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden der Dokumentarfilm „Eine geheime Liebe“ gezeigt. Er erzählt die Lebens- und Liebesgeschichte der früheren Profi-Baseballspielerin Terry Donahue und ihrer Partnerin Pat Henschel, die nach 60-jährigem Zusammenleben Terrys Familie ihre Liebesbeziehung offenbaren. Terrys Großneffe Chris Bolan war nach dem Outing von der Geschichte der Frauen fasziniert und dokumentierte fünf Jahre lang das Leben des Paares. 2019 ist Terry Donahue im Alter von 94 Jahren gestorben. ***sti***

MitMenschlichkeit begegnen

Die Bankenstadt Frankfurt gilt als vermögend und weist im internationalen Vergleich einen hohen Lebensstandard auf. Gleichzeitig begegnet man auch hier immer häufiger Armut. Ein Besuch in vier Frankfurter Einrichtungen, die mit Mahlzeiten, Kleidung und Beratungsangeboten direkte Hilfe leisten, wenn das Leben aus den Fugen geraten scheint. Sie sind ein Segen für die Bedürftigen und ein Stachel im Herzen der Stadtgesellschaft.

Praktische Nächstenliebe – Weser5 Diakoniezentrum

Mensch: Die Lichtskulptur über der Weißfrauen Diakoniekirche in der Weserstraße 5 ist schon von weitem sichtbar. Ein Blickfang und eine Ansage. Einst gehörten die Leuchtbuchstaben zum Schriftzug des Zeil-Warenhauses „M.Schneider“. Der heutige Leiter des Kunstvereins Lola Montez unter der Honselbrücke, Mirek Macke, sicherte sie sich nach Schließung des Warenhauses gemeinsam mit anderen Künstler:innen und schuf aus ihnen jenes Kunstwerk, das nach verschiedenen Zwischenstationen seit dem Jahr 2004 im Bahnhofsviertel leuchtet und Hilfesuchenden einen Weg weist.

„Obdachlose haben keine große Lobby“, das weiß Katrin Wilhelm aus ihrer täglichen Arbeit. „Und doch ge-

Foto: Christof Jakob

Seit 2004 weist die Lichtskulptur Hilfesuchenden den Weg zum Weser5 Diakoniezentrum im Bahnhofsviertel.

hören auch sie zu Frankfurt.“ Sie leitet seit Sommer vergangenen Jahres das Weser5 Diakoniezentrum. Die Einrichtung bietet wohnungs- und obdachlosen Menschen eine zentrale Anlaufstelle im Bahnhofsviertel. Und vor allem: schnelle und unbürokratische Hilfe, einen Schutzraum – „normale Menschlichkeit“, wie Katrin Wilhelm sagt. Hier, im Tagestreff, kann man Wäsche waschen, sich im kürzlich eingerichteten Hygienecenter im Innenhof duschen, erhält eine warme Mahlzeit und saubere Kleidung, man kann sich ausruhen, ins Gespräch kommen – mit anderen Gästen, aber auch, sofern gewünscht, mit den Mitarbeitenden und sich vor Ort beraten lassen. Beispielsweise, wie sich der Alltag auf der Straße besser organisieren ließe, welche Hilfsangebote es gibt oder wie sich das eigene Leben vielleicht schrittchenweise verbessern könnte. „Wir bieten unseren Gästen niedrigschwellige Angebote, und zwar aus einer Hand, sodass sie sich nicht noch irgendwo anders hinwenden müssen“, sagt Katrin Wilhelm. Und trotzdem weiß sie gut, dass selbst die niedrigste Hürde für manche:n immer noch unüberwindbar hoch ist. „Das Wichtigste ist, Beziehungen aufzubauen und diese zu halten, damit Vertrauen entstehen kann.“ Manchmal gelingt mit vereinten Kräften der Weg zurück in ein eigenständiges Leben. Dafür bietet Weser5 nicht nur Notübernachtungsmöglichkeiten, sondern auch ein Übergangswohnheim. Ursprünglich kommt die Diplom-Sozialarbeiterin aus der Drogenhilfe, war viele Jahre auf der Straße in der Aufsuchenden Hilfe tätig, hat mit Prostituierten gearbeitet. In ihrem Beruf hat Katrin Wilhelm mit der Zeit gelernt, Situationen auszuhalten, die anfangs manchmal unerträglich zu sein scheinen. „Ich habe Demut gelernt“, sagt sie, „es geht darum, den Leuten auf Augenhöhe zu begegnen und zuzuhören, was sie möchten, nicht darum, was ich denke, was sie brauchen.“ Deshalb werde auch nur in besonderen, vor allem medizinischen Notfällen mit Rettungsdiensten, Polizei oder anderen Fachstellen interveniert.

Insgesamt, davon gehen aktuelle Schätzungen aus, gibt es derzeit 400 bis 500 obdachlose Menschen in Frankfurt. Etwa 150 bis 200 leben hier dauerhaft auf der Straße, 60 bis 80 am Flughafen, wo die Diakonie ebenfalls eine Anlaufstelle mit Aufsuchender Sozialarbeit bietet.

Wirkliche Schutzräume gebe es kaum für sie, sagt Katrin Wilhelm, „und nur, weil man ihnen ihre Räume nimmt, verschwinden diese Menschen nicht aus der Gesellschaft“. Dabei wären genau diese Rückzugsorte so immens wichtig. Denn, das führt die Leiterin von Weser5 vor Augen: „Wer auf der Straße lebt, steht immer unter Beobachtung.“ Dafür möchte sie sensibilisieren und die Frankfurter:innen dennoch einladen, genauer hinzusehen, denn hinter jedem Menschen steht eine Geschichte. Auch daran erinnern die Lettern auf dem Dach der Diakoniekirche, diesem unverzichtbaren Ort der Begegnung und praktischen Nächstenliebe.

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

Anzeige

Gelebte Solidargemeinschaft: Die ada_kantine

Auf dem alten Uni-Campus in Bockenheim, in der Mertonstraße 30, dem Sitz der ehemaligen Akademie der Arbeit, kurz ada, befindet sich die ada_kantine. Hier wird vier Mal pro Woche, immer freitags bis montags, zwischen 13 und 15 Uhr, ein vegan-vegetarisches Menü serviert, vorwiegend zubereitet aus geretteten Lebensmitteln. Feste Preise gibt es nicht – jede:r zahlt, was sie oder er kann. Zusätzlich werden während des Betriebs gelegentlich frische Lebensmittel ausgegeben.

Die ausgezeichnete Idee dazu entstand während der ersten Coronawelle im Sommer 2020, als pandemiebedingt viele Hilfen weggefallen sind und immer offensichtlicher wurde, wie sehr Gemeinschaft nottut und wie existentiell Begegnungen sind.

Dass die ada_kantine ausgezeichnet ist, ist übrigens nicht nur anerkennend so dahingeschrieben, sondern buchstäblich gemeint. Schließlich gewann die basisdemokratisch getragene Initiative den bundesweit ausgelobten Wettbewerb „Wir sind plural – Preis zur Stärkung der Demokratie“ in der Kategorie „Kleine Projekte“. Chapeau.

Finanziert wird die ada durch Spenden und getragen von einer Vielzahl an Initiativen. Und natürlich von den mittlerweile gut 200 ehrenamtlichen Helfer:innen jeden Alters, den „adaist:innen“. Regelmäßig im Einsatz seien etwa 50 bis 80 Personen, schätzt Vera, die selbst ganz

BEGEGNUNGEN

Foto: Christof Jakob

Küche, Service, Lebensmittel, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit – die Möglichkeiten, sich ehrenamtlich bei der ada_kantine zu engagieren, sind so vielfältig wie die Menschen, die sich hier einbringen.

zufällig durch einen Zeitungsartikel auf die ada aufmerksam wurde. „Ich habe dann hier Probe gegessen, bin zum Info-Abend gegangen, der jeden Dienstag um 18 Uhr stattfindet, und habe entschieden, mich einzubringen“, erzählt sie ihren Weg.

Wer wie viel Zeit investiert, ist jedem:r selbst überlassen, „das Engagement muss und soll zum jeweiligen Leben passen“. So entscheidet jede:r auch selbst, in welcher Arbeitsgruppe sie oder er sich einbringen möchte: Küche, Service, Lebensmittel, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit – die Bereiche sind vielfältig.

Und obwohl vieles improvisiert wirkt, muss alles doch sehr gut organisiert sein, damit das System reibungslos funktioniert, schließlich will man den Gästen Verlässlichkeit bieten. Auch in der Küche ist die Vielfalt spürbar, hier arbeiten ehrenamtliche Profi- und Hobbyköche Hand in Hand. „Die Mischung ist spannend“, findet Florian, selbst gelernter Koch, „manchmal braucht man Geduld“, sagt er, „und gleichzeitig eint uns alle ja eine Idee.“ Auch Michi ist gelernter Koch. Arbeiten muss er nicht mehr, sagt er. Hier bringt er sich ein, weil die in der ada gelebte basisdemokratische Solidargemeinschaft zu seiner politischen Überzeugung passt. Ist das nicht bisweilen auch anstrengend? Michi zuckt mit den Schultern: „Klar, Reibereien gibt es immer mal, aber man kann alles klären.“ Was gekocht wird, entscheide sich nicht anhand eines Wunschsystems, sondern der vorhandenen Lebensmittel: „Warum steht heute Bolo auf der Karte? Nicht weil ich da extrem Lust drauf hatte, sondern weil wir gestern acht Kisten veganes Hack gespendet bekommen haben und das verarbeiten müssen.“ Denn auch darum geht es hier, möglichst keine Lebensmittel zu verschwenden.

Draußen werden derweil die letzten Tische für die Gäste vorbereitet. „Das Besondere ist, das hier jede:r wie in einem Restaurant bedient wird“, erklärt Sibylle, während sie das Besteck in Servietten rollt. Sie hat im Banking gearbeitet und hatte auch schon selbst ein Catering-Unternehmen: „Die Tätigkeit hier ist wahnsinnig bereichernd. Ich habe Spaß und tue gleichzeitig noch etwas Gutes. Geld spenden kann ich keins, dafür spende ich meine Zeit“, erklärt sie ihr Engagement. Dann ist keine Zeit mehr zum Plaudern, es ist 13 Uhr. Die ersten Gäste warten.

ada-kantine.org

Das Wohnzimmer für Wohnsitzlose – die Teestube Jona

Zu uns kann jeder kommen!“, sagt Korinna Egger, „ganz egal, ob wohnungs- oder obdachlos, oder wenn die Rente nicht reicht. Unser Tagestreff ist ein Ort der Begegnungen.“ Die studierte Sozialarbeiterin ist die stellvertretende Leiterin der Teestube Jona, die 1985 eröffnet wurde und sich in der ehemaligen Gutleutkirche in der Gutleutstraße 121 befindet. Sie ist eine der ältesten Einrichtungen im Frankfurter Bahnhofsviertel, die sich an Menschen in schwierigen Lebenssituationen richtet. „Wir verstehen uns als Wohnzimmer für Menschen, die keine Wohnung haben“, sagt Korinna Egger. Die Teestube Jona ist die einzige Frankfurter Einrichtung der Wohnungslosenhilfe, die bis in die Abendstunden geöffnet ist. Der Bedarf sei daher sehr groß, sagt Egger.

Während der Sommermonate ist die Teestube von 17 bis 21 Uhr, im Winter von 17 bis 22 Uhr geöffnet. Natürlich finden die Besucher:innen, sofern sie dies möchten, auch hier ein eng gewebtes Netz an Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten. Doch man kann auch einfach nur herkommen, um sich ein bisschen auszuruhen oder das kostenfreie WLAN zu nutzen, auch Wäsche waschen und trocknen ist möglich und eine Kleiderkammer gibt es ebenfalls. Vor Corona kamen auch regelmäßig ein mobiles ehrenamtliches Friseurteam und eine Fußpflegerin in die Teestube. „Es wäre toll, wenn wir wieder jemanden finden würden“, sagt Korinna Egger. Wer möchte, nimmt an den sozialpädagogischen Gruppenangeboten teil, hin und wieder gibt es Filmvorführungen, einmal im Monat einen gemeinsamen Ausflug und sonntags wird von den Mitarbeitenden für die Gäste gekocht. Damit dies alles realisiert werden kann, gibt es zahlreiche ehrenamtliche Helfer:innen. Eine von ihnen ist Beatrix. Die Pastoralreferentin steht noch mitten im Berufsleben, aber bereitet sich schon mal auf die Zeit danach vor. Seit Jahren bringt sie sich hier ein und ist auch im Förderkreis engagiert. Sie hilft im Service und steht als Gesprächspartnerin zur Verfügung. „Man wird hier durchaus mit schweren Schicksalen konfrontiert“, sagt sie. Hin und wieder gebe es auch

Foto: Christof Jakob

Die Teestube Jona versteht sich als Wohnzimmer für Menschen, die keine Wohnung haben. Sie hat als einzige Einrichtung bis in die Abendstunden geöffnet.

Frust und Aggression. „Da bin ich froh, dass es hauptamtliche Sozialarbeiter gibt, die in die Situationen reingehen."

„Wir kennen viele unserer Gäste beim Namen", sagt Korinna Egger. Bei über 500 Besuchenden erscheint dies alles andere als selbstverständlich. Doch den Namen des anderen zu kennen sei ein Zeichen des gegenseitigen Respekts, ebenso, dass die Gäste nicht als Bittsteller behandelt werden.

Es ist Dienstag. Von 11 bis 13 Uhr findet das Frauenfrühstück statt. Für einen Beitrag von 60 Cent darf sich jede:r an dem köstlichen Büffet mit frischem Obst, Käse, Ei, Wurst, Schinken, verschiedensten Aufstrichen, Brötchen, Brot bedienen. Und selbstverständlich sind auch jetzt Sozialarbeiterinnen ansprechbar. Acht Frauen sitzen an diesem Vormittag an der schön gedeckten Tafel. Man kennt sich, die meisten kommen regelmäßig. Es wird erzählt und gelacht – auch, wenn es sonst nicht viel zu lachen gibt. Oder gerade deshalb. „Es tut gut, auch mal nur unter Frauen zu sein", sagt Nina. „Für mich ist das Frauenfrühstück ein Ritual gegen die Einsamkeit. 40 Jahre habe ich in Frankfurt gelebt, seit 13 Jahren bin ich im Vordertaunus, aber hier habe ich meine sozialen Kontakte." Außerdem nutze sie gern die kostenfreien Möglichkeiten der Stadt, wie etwa den „Satourday", jeden letzten Samstag im Monat, bei dem der Eintritt in die Frankfurter Museen frei sei. Obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet hat, bleibe ihr nicht viel und sie sei dankbar über Angebote wie die von der Teestube Jona.

Rebekka ist eine Transfrau, die ursprünglich aus Polen kommt und etwa drei Jahre auf der Straße gelebt hat, wie sie erzählt. Die Mitarbeiterinnen der Teestube haben ihr geholfen, „einen Weg zurück ins Leben" zu finden. Derzeit befindet sie sich in einer Maßnahme des Jobcenters, die ihr wenig Zeit lasse, ihre weibliche Seite auszuleben. „Rebekka zu sein, ist aufwendiger." Deshalb sitze sie auch mit Vollbart am Tisch. Warum sie immer noch her kommt? „Das ist einfach", sagt Rebekka und lacht: „Hier fühle ich mich wohl und angenommen."

www.teestube-jona.de

Gastfreundschaft, die von Herzen kommt – der Franziskustreff

Foto: Christof Jakob

Für 50 Cent erhalten bedürftige Menschen mitten in der Stadt an jedem Werktag sowie den Feiertagen ein reichhaltiges Frühstück, das Ehrenamtliche zubereiten und am Platz servieren.

Seit 1992 gibt es den Franziskustreff. Das Frühstücksangebot mit Sozialberatung für obdachlose und arme Menschen liegt mitten in der Frankfurter Innenstadt im Kapuzinerkloster Liebfrauen, Schärfengässchen 3. Gegründet von Bruder Wendelin mit gerade einmal 1500 Mark. Mark, nicht Euro! Und einer großen Zuversicht: „Wenn Gott uns die Armen schickt, sorgt er auch für sie“, so drückte es der Ordensmann damals aus. Die Jahre zeigen, dass er damit recht behalten hat. Vor zehn Jahren rief die Deutsche Kapuzinerprovinz die Franziskustreff-Stiftung ins Leben. Sie bewahrt seitdem das Erbe Bruder Wendelins und sichert die Arbeit des Franziskustreffs, der sich ausschließlich über Spenden finanziert.

Für 50 Cent erhalten bedürftige Menschen hier an jedem Werktag sowie den Feiertagen in der Zeit von 7.45 bis 11.15 Uhr ein reichhaltiges Frühstück. Von Ehrenamtlichen zubereitet und am Platz serviert. Derzeit nutzen bis zu 180 Menschen pro Tag dieses Angebot. „Die 50 Cent sind ein symbolischer Betrag“, erklärt Bruder Michael Wies, der Guardian des Liebfrauenklosters und Leiter des Franziskustreffs, „vielen unserer Gäste ist das ganz wichtig, um nicht bedürftig zu sein.“ Abräumen müssen die Gäste selbst. Auch das habe einen Grund: „Bei uns hilft man sich gegenseitig“, sagt er.

„Seit dem russischen Angriffskrieg und den gestiegenen Lebensmittelpreisen nehmen die Gäste mehr Brot mit“, sagt Uschi, die seit elf Jahren im Franziskustreff ehrenamtlich engagiert ist. Was sie antreibt? „Am Anfang hatte ich noble Gedanken, wollte mich einbringen und anderen etwas Gutes tun.“ Mit der Zeit seien allerdings egoistische Gründe hinzugekommen, verrät sie: „Wir sind einfach ein tolles Team und es macht eine unglaubliche Freude, hier zu sein und mit den netten Kolleginnen zu arbeiten“, schwärmt sie. Und dann habe sie gemerkt, dass dieses Ehrenamt, mit dem sie ja eigentlich anderen Gutes tun wollte, gleichzeitig auch ihr selbst guttue. Win-win auf beiden Seiten.

Das bestätigt auch Rosely. Sie ist vier Mal im Monat im Einsatz. Dafür steht sie sogar um vier Uhr in der Früh auf. Damit sie pünktlich ist, denn sie wohnt außerhalb von Frankfurt. „Zu uns kommen nicht nur Obdachlose, sondern auch Menschen, bei denen die Rente nicht reicht.“ Berührungsängste habe sie nicht: „Es ist hier wie im richtigen Leben: Der eine liegt einem, der andere nicht.“ Sie sei sehr dankbar, dass das Leben es gut mit ihr gemeint habe, und wolle deshalb etwas zurückgeben. Außerdem strukturiere das Ehrenamt ihren Ruhestand.

Ingrid ist „die Dienstagsfrau“ und seit viereinhalb Jahren im Team. „Ich wollte mich einbringen, aber bitte keine Todkranken, das konnte ich mir nicht vorstellen. Den Franziskustreff habe ich im Internet gefunden, habe Probe gearbeitet und seitdem bin ich hier.“ Zu Beginn hatte sie so ihre Zweifel, ob sie es ertragen könne, mit dem Leid und den teils schwierigen Schicksalen konfrontiert zu werden. Aber das sei unbegründet gewesen: „Im Service hat man schon viel Kontakt zu den Gästen, man unterhält sich, erfährt dies und das, aber man lacht auch viel.“

Außer von Herzen kommender Gastfreundschaft finden die Besuchenden im Franziskustreff auch eine professionelle Sozialberatung – sofern sie das wünschen. Denn auch hier gilt: „Wir machen Angebote, aber niemand wird zu irgendetwas gedrängt“, betont Bruder Michael.

Übrigens hat die Franziskustreff-Stiftung gerade zwei weitere Hilfsangebote auf den Weg gebracht: die Klara Krankenstation, damit obdachlose Menschen nach einem Klinikaufenthalt nicht gleich wieder auf der Straße landen, und die Franziska Werkstatt, die ihnen den Schritt ins Berufsleben erleichtern soll. „Wir wollen die Menschen ermutigen, ihre Möglichkeiten zu nutzen“, sagt Bruder Michael. „Vielleicht kommen sie erst mal nur zum Frühstück, aber vielleicht wagen sie dann irgendwann den nächsten Schritt. Dafür bietet jeder Tag eine neue Chance.“ Und der Franziskustreff eine offene Tür.

www.franziskustreff.de

Julia Söhngen

Anzeige

BEGEGNUNGEN

BEGEGNUNGEN

Von der virtuellen Welt in die analoge switchen

Online-Plattformen ermöglichen es, neue Kontakte zu knüpfen und Gleichgesinnte für gemeinsame Interessen zu finden.

Foto: feierabend.de

Immer mehr Älterwerdende entdecken die Vorteile von Online-Plattformen, um sich für Aktivitäten zu verabreden, getreu dem Motto: lieber gemeinsam statt einsam.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, braucht Kontakte, den Austausch, die Reflexion, die Zuwendung und Freundschaft mit anderen, sonst verkümmert der Mensch, ist isoliert und einsam. Aber gerade im Alter wird es für viele schwieriger, neue Kontakte zu knüpfen und sich zu vernetzen. Soziale Netzwerke und Online-Plattformen können ein Forum bieten, um Gleichgesinnte zum Teilen von Interessen und Hobbys zu finden, und Orte für Begegnung sein, sowohl virtuell wie auch im echten Leben.

Die Corona-Pandemie hat so manchen Chören zugesetzt. Proben und gemeinsames Singen waren über einen langen Zeitraum nicht möglich. Auch dem gemischten Chor der Germania Preungesheim fehlen seither Aktive. Dann kam die Ehefrau des Vorsitzenden Jürgen Dieckmann auf die Idee, auf der Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“ einen Aufruf zu posten, dass der Chor Verstärkung sucht. „Das war zunächst ein wenig strittig bei uns, ob auch Ältere das Portal nutzen und hierfür online gehen. Ich selbst war da zuversichtlich. Wir haben es einfach versucht und den Aufruf in den Stadtteilen Dornbusch und Heddernheim platziert“, schildert Dieckmann. Und tatsächlich: Es meldeten sich vier, fünf Damen. Vor allem Alt-Stimmen, die die Germania Preungesheim gesucht hatte. „Und das Schöne ist, sie haben Chorerfahrung“, freut sich der Vorsitzende. Für den 72-Jährigen war dieser Aufruf eine „erfolgreiche Initiative“, die ihm zeigt, „dass immer mehr Ältere online aktiv sind“.

Das kann Alexander Wild aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Vor

25 Jahren ging der von ihm gegründete Webtreff „Feierabend.de“ online. „Das war damals weltweit eines der ersten sozialen Netzwerke“, berichtet der heute 57-Jährige. „Die Idee kam mir wegen meiner Mutter. Ich hatte ihr das Internet erklärt und suchte für sie online ein Angebot, wo sie Kontakte finden und sich wohlfühlen konnte, fand aber nichts.“ Da er selbst beruflich mit dem Internet viel zu tun und Onlineshops aufgebaut hatte, machte sich der Frankfurter daran, einen Webtreff zu installieren. Sein Ziel: Menschen ab 60plus, die dabei sind, aus dem Berufsleben auszuscheiden oder bereits im Ruhestand sind, mit anderen Älteren, die die gleichen Interessen teilen, zu vernetzen – getreu dem Motto der Plattform „Gemeinsam statt einsam“. Aber nicht nur virtuell über Chats sollen sich Gleichgesinnte finden und austauschen, sondern auch im realen Leben zusammenkommen. „Wir möchten die Leute motivieren, vom Sofa aufzustehen, rauszugehen, sich zu bewegen und sich mit anderen zu treffen“, betont Wild: „Es geht um die Geselligkeit der Menschen.“

Begegnungen im wahren Leben

Die Plattform stieß auf eine ungeheure Resonanz, hat aktuell 200 000 registrierte Mitglieder. „Das hätte vor 15, 20 Jahren niemand geglaubt, dass Ältere heute so ins Internet gehen, Computer nutzen, auch um andere Menschen kennenzulernen“, so Alexander Wild. Und wie von Beginn an erhofft, ist feierabend.de nicht nur eine virtuelle Community, sondern auch eine im „real Life“, betont der Redaktionsleiter und Geschäftsführer: „Dieses Bedürfnis, sich nicht nur virtuell zu treffen, haben wir von Beginn an festgestellt.“ So bildeten sich seit Bestehen der Plattform deutschlandweit 134 Regionalgruppen, die von ehrenamtlichen Regionalbotschafter:innen geleitet werden. Die ersten waren Helmut und Sigrid Becker, die die Regionalgruppe Frankfurt-Rhein-Main 2001 gegründet haben. Bei ihnen stehen Wanderungen, Frühstückstreffen, Spielenachmittage, Spaziergänge, Städtefahrten auf dem Programm. In diesem Sommer ist die rührige Gruppe spontan mit dem 49-Euro-Ticket unterwegs. Auf feierabend.de posten die Regionalbotschafter:innen die von ihnen organisierten Termine und berichten über die Aktivitäten. Während der Corona-Pandemie haben wir einen „ungeheuren Boost erlebt“, erzählt Alexander Wild: „Für viele war die Plattform in der Zeit der völligen Isolation ein rettender Anker. Wir haben dann auch einen Videochat programmiert, damit sich die Teilnehmer von Angesicht zu Angesicht begegnen konnten.“

„Freunde ohne Filter“

Begegnungen ermöglichen: Das ist mit das erklärte Ziel von „nebenan.de“. Teilen, tauschen, helfen, verschenken, verleihen, verabreden – all

Anzeige

FRANKFURTER VERBAND

Wer uns nicht kennt, kennt Frankfurt nicht!

Überall in Frankfurt – auch in Ihrem Viertel

Sie leben gerne in Ihrem Stadtteil? Wir sind da, wo Sie sind – immer in Ihrer Nähe!

Lernen Sie uns kennen:
www.frankfurter-verband.de

Foto: nebenan.de

das ist über nebenan.de kostenlos möglich. Während feierabend.de vor allem Ältere zur Zielgruppe hat, spricht die 2015 gegründete Nachbarschaftsplattform, und mit mehr als 2,5 Millionen Nutzenden heute Deutschlands größte Nachbarschaftsplattform, Interessierte jeden Alters an. Allein in Frankfurt sind 72 000 Menschen registriert. Damit zählt die Mainmetropole zu den aktivsten Städten auf nebenan.de. „Tag für Tag finden auf der Plattform und in den Nachbarschaften zahlreiche schöne Begegnungen statt. Nachbar:innen knüpfen neue Freundschaften, ergreifen für ihr Viertel Initiative oder helfen einander, den Alltag zu bewältigen“, beschreibt Hannah Kappes von der Pressestelle. Auch Ältere hat die Plattform dabei mit im Blick. Etwa bei der aktuellen Aktion „Freunde ohne Filter“, die die Plattform in Kooperation mit dem Magazin „freundin“ Anfang des Jahres gestartet hat und noch bis zum „Tag der Freundschaft“ am 30. Juli läuft.

Anlass für die Aktion waren alarmierende Zahlen, erläutert Kappes: Rund ein Viertel der Deutschen hätten Schwierigkeiten, neue Freundschaften zu schließen. Das war ein Ergebnis einer Umfrage von Splendid Research aus dem Jahr 2019. Demnach sagte jeder Zehnte aus, aktuell keine Freund:innen zu haben. Einsamkeit drohe eine Volkskrankheit zu werden. Mit der Aktion wollen „freundin“ und das Nachbarschaftsnetzwerk dem entgegenwirken, indem sie Menschen unterstützen, neue und vor allem echte Freund:innen zu finden. So veröffentlicht das Magazin seit Jahresanfang in jeder Ausgabe „ehrliche Freundschaftsanzeigen“, in denen sich Frauen mit all ihren Stärken und Macken authentisch präsentieren und bundesweit neue Bekanntschaften suchen. Derweil wird nebenan.de lokal aktiv: Wer auf der Plattform eine Freundschaftsanzeige veröffentlicht, erreicht damit Menschen aus der eigenen Nachbarschaft – aus der direkten Nähe im gleichen Stadtviertel. Der Weg zum ersten Treffen ist also kurz. „Anscheinend treffen wir mit der Aktion einen Nerv: Über 100 000 Menschen haben unseren Artikel aufgerufen; inzwischen haben mehrere hundert Nachbar:innen eine Freundschaftsanzeige veröffentlicht“, berichtet Kappes. Auch Ina Remmers, Gründerin der Plattform, ist von dem Zuspruch sehr angetan: „Wir haben viele Rückmeldungen von Nachbarinnen und Nachbarn bekommen, dass die Aktion ‚Freunde ohne Filter‘ sie ermutigt hat, aktiv auf die Menschen in ihrer Online-Nachbarschaft zuzugehen. Tatsächlich haben sich inzwischen schon in vielen Städten erste Freundschaften ergeben – quer durch alle Altersgruppen. Sogar eine Liebesgeschichte war dabei. Solche Geschichten motivieren uns bei nebenan.de ungemein.“ Unter den Teilnehmenden seien auch viele Senior:innen, die Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten gesucht haben, ergänzt Kappes.

Gesunder Menschenverstand

Wer online neue Bekannte gefunden hat, sollte indes ein paar Sicherheitsregeln beachten und immer Vorsicht walten lassen. Diese Empfehlung gibt Steven McAvinue, Co-Leiter des Café Anschluss vom Frankfurter Verband. Vor allem bei der Herausgabe sensibler persönlicher Daten, Angaben und Informationen in Chats oder anderen Foren rät der IT- und Medienpädagoge eindringlich zur Zurückhaltung. Wer sich in sozialen Netzwerken wie Facebook, nebenan.de oder feierabend.de registriert, sollte bei dem Prozess auf alle Fälle korrekte Angaben machen. Bei der Freigabe beziehungsweise der Einschränkung, Blockierung von Kontakten sowie bei Freundschaftsanfragen und den Einstellungen zum Profil sowie zur Privatsphäre sollte jeder achtsam sein und eher weniger als zu viel von sich preisgeben. „Vorsicht ist vor allem bei virtuellen Bekanntschaften geboten, wenn auf einmal das Thema Geld aufkommt“, betont McAvinue: „Sobald jemand von einem Geld möchte, sofort abbrechen!“ Ähnlich wie bei Schockanrufen versuchen Betrüger:innen auf einer emotionalen Ebene jemand unter Druck, Stress zu setzen. „Am besten ist es, sich dann mindestens 30 Sekunden bis zwei Minuten vom PC zu entfernen, runterkommen, sich zu distanzieren und den gesunden Menschenverstand einzuschalten“, empfiehlt der Experte. Aber wer die Ratschläge beachtet, kann sicher sein, in der virtuellen Gemeinschaft wahre neue Freundschaften schließen zu können, um ihnen der echten Welt zu begegnen. *Sonja Thelen*

Info:

Weitere Informationen:
www.feierabend.de

Neben der Regionalgruppe Frankfurt-Rhein-Main gibt es noch die Regionalgruppe Frankfurt-City.

Die Internetadresse der Nachbarschaftsplattform lautet nebenan.de und vom Online-Magazin https://magazin.nebenan.de

Weitere nützliche Links:
Seniorentreff (Angebot von Deutschem Seniorenportal):
www.seniorenportal.de/community

Tipps gegen Scamming/ Betrügereien:

https://www.polizei-beratung.de themen-und-tipps/betrug/scamming

https://www.polizei-beratung.de themen-und-tipps/betrug/messenger
the

„Wir selbst sind der Schlüssel zu diesem Wandel“

Der heute 23-jährige Teun Toebes ist mit 21 Jahren in ein Altenheim für Menschen mit Demenz gezogen und lebt seither auf dieser Station. Über seine Erfahrungen und seine Forderungen an unsere Gesellschaft hat der ausgebildete Altenpfleger, der auf Menschen mit Demenz spezialisiert ist, das Buch „Der Einundzwanzigjährige, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnern mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet“ geschrieben, das in seiner Heimat, den Niederlanden, und mittlerweile auch international ein Bestseller ist. Ein Interview von Sonja Thelen.

Foto: Knaur

Teun, Sie waren 21 Jahre alt, als Sie in ein Pflegeheim für Menschen mit Demenz gezogen sind. Ein Alter, in dem junge Leute andere Pläne haben. Was war der Grund dafür, dass Sie dort leben wollten?

Der Grund war, dass ich mir selbst Sorgen um die Zukunft von Menschen mit Demenz gemacht habe. Jetzt, als junger Mensch, kann ich meine Stimme nutzen, um den Menschen eine Stimme zu geben, die jetzt keine Stimme haben: nämlich Menschen, die mit Demenz leben. Auch bei mir steht die Chance, mit Demenz leben zu müssen, bei eins zu fünf. Es ist also nicht die Frage, ob ich selbst oder mein Umfeld damit in Berührung kommen werden, sondern die Frage nach dem Wann. Ich glaube an eine bessere Zukunft, aber dafür müssen wir uns selbst verändern.

Sie haben zweieinhalb Jahre in einer geschlossenen Station für Menschen mit Demenz gelebt. Was hat das für Sie bedeutet?

Das Wichtigste, was ich von meinen Mitbewohnern gelernt habe, ist, dass Menschen mit Demenz immer Menschen bleiben. Wir sehen Menschen mit Demenz heute als Bürger zweiter Klasse, aber wir müssen uns daran erinnern: Nur, wenn wir den Menschen weiterhin sehen, wird er nie verschwinden. Das gilt nicht nur für Menschen mit Demenz, sondern für jeden von uns.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Ich lebe jetzt seit über zweieinhalb Jahren im Pflegeheim und spüre jeden Tag die Menschlichkeit meiner Mitbewohner, das gefällt mir. Jeden Tag mache ich viele Erfahrungen, bei denen die Liebe und das Mitgefühl meiner Mitbewohner, Familienmitglieder und Betreuer manchmal in krassem Gegensatz zur Härte eines Systems stehen, das wir geschaffen haben, nämlich: ein System, das sich auf Kontrolle und Sicherheit konzentriert, statt auf Glück und Zugehörigkeit.

Was haben Sie vermisst?

Das Pflegeheim ist nicht mehr Teil der Gesellschaft. Diese Distanz erlebe ich jeden Tag. Meine Freunde

BEGEGNUNGEN

kommen auch nicht gerne ins Pflegeheim. Und das verstehe ich, denn wir leben mit 130 Menschen aufgrund ihrer Krankheit zusammen. Wir können nicht erwarten, dass wir als Heimbewohner als vollwertiger Teil gesehen werden, wenn wir als Gruppe von Kranken aus der Gesellschaft ausgegrenzt werden, weil meine Mitbewohner einer rationalen Norm nicht entsprechen.

Ihr Ziel ist daher eine integrativere Gesellschaft. Was sind Ihre Vorschläge?

Die Grundlage für diesen Wandel ist die Sichtweise der Menschen. Wie schauen wir auf Menschen mit Demenz? Demenz ist kein Pflegeproblem, sondern eine Herausforderung für die Gesellschaft. Vielmehr stellt die Art, wie wir mit Menschen mit Demenz umgehen und sie behandeln, ein Problem dar. Ich glaube, wenn wir Menschen mit Demenz wirklich als gleichberechtigte Mitmenschen sehen, werden sich alle Regeln, Vorgaben und die Art und Weise, wie wir dieses System aufgebaut haben, ändern. Wir selbst sind der Schlüssel zu diesem Wandel.

Warum haben Sie beschlossen, ein Buch über diese Zeit zu schreiben?

Weil ich an die Kraft der Geschichten meiner Mitbewohner glaube. Jeden Tag erhalte ich viele Antworten von Menschen, die von der Botschaft berührt sind. Das erfüllt mich mit Hoffnung, denn gemeinsam können wir diesen notwendigen Wandel in die Tat umsetzen.

Sehen Sie irgendwelche Unterschiede zwischen den Niederlanden und Deutschland im Umgang mit Demenzkranken?

Ich spreche lieber nicht von „Demenzkranken“, sondern von Menschen, die mit Demenz leben. Menschen sind keine Krankheit, aber wir reduzieren die Identität von Menschen mit Demenz, also von meinen Mitbewohnern, oft nur noch auf die Krankheit und nehmen das Individuum mit seiner Persönlichkeit nicht mehr wahr. Wir wertschätzen sie nicht. In den Niederlanden und in Deutschland ist der Blick auf diese Menschen nahezu ausschließlich durch die Krankheit bestimmt. Dabei gibt es wunderbare Initiativen, nur leider ist das immer noch die Ausnahme von der Regel. Jetzt liegt es an uns, dies zum neuen Standard zu machen.

Können Sie ein Beispiel für eine solche Initiative nennen?

Für eine G20-Dokumentation bin ich drei Jahre lang mit dem Dokumentarfilmer Jonathan de Jong um die Welt in mehr als elf Länder gereist, um zu erfahren, was wir von Menschen mit Demenz und verschiedenen Systemen lernen können. In Moldawien gab es ein sehr starkes Gemeinschaftsgefühl. In Schweden lebten die Menschen in einem Haus, das auf ihre Bedürfnisse und nicht auf ihre Krankheit ausgerichtet war. Und in Belgien gab es ein Pflegeheim mit einer schönen Vision. Es geht nicht nur um die Vision an sich, sondern auch darum, wie aus einer Vision Wirklichkeit wird. Es macht mich hoffnungsvoll, dass Veränderung nicht immer mehr Zeit oder Geld erfordert und dass ein anderes Menschenbild nicht mehr kostet. Es ist ein Fundament eines Systems.

Foto: Stan Heerkens Fotografie

Was muss aus Ihrer Sicht passieren?

Veränderungen sind im aktuellen System möglich. Es geht nicht immer um Zeit, sondern auch um Prioritäten. Warum schreiben wir Pflegekräfte auf, welche Art von „Stuhlgang“ die Menschen haben? Ihr Gewicht? Den Blutdruck? Das alles wird aus guten Absichten in einem elektronischen Dossier festgehalten, aber hilft das auch den Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase? Fördert es die Lebensqualität? Für manche Menschen kann es sehr hilfreich sein, das alles zu wissen, aber das heißt nicht, dass wir es von jedem wissen müssen, oder? Das ist Kultur.

BEGEGNUNGEN

Sie leben noch im Pflegeheim auf der geschlossenen Station. Wie kommen Ihre Familie und Freunde mit dieser Situation zurecht?

Ja, jetzt über zweieinhalb Jahre auf der geschlossenen Station. Wir leben hinter einem Codeschloss: 2-6-8-4. Meistens besuche ich meine Familie

und meine Freunde, die nicht so gerne zu mir ins Heim kommen. Das ist leider so. Denn wie können wir von einer integrativen Gesellschaft sprechen, wenn Zehntausende von Menschen in den Niederlanden und Deutschland in ihrer letzten Lebensphase hinter einem Codeschloss leben? Wir müssen uns diese Fragen stellen, weil es auch um unsere Zukunft geht. Sicherheit ist wichtig, aber es geht um die Balance zwischen Sicherheit und Lebensqualität. Im Moment fokussieren wir uns nur auf den Aspekt der Sicherheit und achten nicht die Menschen und ihre Bedürfnisse.

Sie haben eine Ausbildung als Altenpfleger gemacht. Warum haben Sie sich für dieses Berufsfeld entschieden?

Weil ich Menschen liebe. Mein Bild von Menschen mit Demenz war tiefschwarz, bevor ich ins Pflegeheim kam. Als ich dann Menschen und nicht eine Krankheit kennenlernte, dachte ich „wow“. Die Veränderung liegt genau im Menschenbild, dafür braucht es nicht mehr Zeit oder Geld, damit können wir heute anfangen.

Welche Projekte haben Sie für die Zukunft?

Für mich ist das kein Projekt, sondern eine Lebenseinstellung. Im Laufe des Jahres wird mein Buch in acht Ländern herausgebracht. Es ist ein internationaler Bestseller. Dann wird der internationale Dokumentarfilm „Human Forever“ veröffentlicht und im Oktober auf einer Konferenz mit den G20-Ländern gezeigt. Denn bei diesem sozialen Wandel werden alle gebraucht.

Info:

Teun Toebes, Der Einundzwanzigjährige, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnern mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet, erschienen im Knaur-Verlag, ISBN: 978-3-426-28620-3, 216 Seiten, 20 Euro

Mark Rutte, Ministerpräsident der Niederlande, sagte über das Buch: „Die Leidenschaft und Liebe, mit der Teun Toebes über die Pflege alter Menschen spricht, ist herzerwärmend.“ Jetzt ist der Erfahrungsbericht auf Deutsch erschienen, in dem Teun Toebes vor allem den für ihn zentralen Fragen nachgeht, wie alte Menschen möglichst würdevoll ihren Lebensabend verbringen können und wie unsere Gesellschaft – sei es die niederländische oder die deutsche – besser mit Menschen mit Demenz umgehen kann, um ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen. Denn eines Tages werden wir womöglich selbst betroffen sein. ***the***

Degussa
GOLD UND SILBER.

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

„Toll, was du alles noch kannst!“

Sport ist Training und Treffpunkt zugleich – mit gesunden Nebenwirkungen für ein fittes und aktives Leben im Alter.

BEGEGNUNGEN

Foto: Sportkreis Frankfurt e.V.

Altersgerechtes Training kann dabei helfen, bis ins hohe Alter selbstständig und mobil zu bleiben.

Älterwerden ist für Kinder meistens das Größte, denn es gilt, das Leben mit all seinen Möglichkeiten zu entdecken. Aber wichtig ist eben auch, dass die körperliche Verfassung Schritt hält, denn der Prozess des Alterns setzt bereits ab dem 30. Lebensjahr ein. Speziell die Knochen und Gelenke verändern sich, die Beweglichkeit und Flexibilität nehmen ab und die sogenannten Zivilisationserkrankungen zu. Stoppen kann man diesen Verlauf nicht, aber verlangsamen. Durch regelmäßiges, altersgerechtes Training von Muskulatur, Ausdauer und Koordination kann man bis ins hohe Alter möglichst gesund, vital und aktiv bleiben. In und um Frankfurt gibt es zahlreiche Bewegungsangebote, denn gerade in der Gemeinschaft macht es noch mehr Spaß, sich körperlich fit zu halten.

Auch diejenigen, die es etwas ruhiger angehen lassen wollen, müssen keine Bedenken haben, vielleicht nicht mithalten zu können. Gerade beim Senior:innentanzen sind häufig noch nicht mal Vorkenntnisse oder ein:e Partner:in erforderlich, trotzdem wird nicht allein getanzt. Entsprechende Kurse gibt es beispielsweise bei VHS, Arbeiterwohlfahrt, Kirchengemeinden und Sportvereinen. Die Freude an der Bewegung zur flotten Musik und die Lust, gemeinsam auch mal etwas Neues auszuprobieren, stehen im Vordergrund. Zumeist werden einfache Schrittfolgen aus dem Gesellschaftstanz beziehungsweise Kreistänze oder „Line Dances“ einstudiert. Da gibt es so manch komplexe Figuren wie „Dos à dos“ – also Rücken an Rücken – oder „englische Ketten“, und eher nebenbei werden auch Reaktion, Koordination und Erinnerungsfähigkeit gestärkt.

Eine gewisse körperliche und geistige Fitness sollte zwar jeder noch mitbringen, aber dass es nicht auf das Alter der Teilnehmenden ankommt, um sich vom Schwung der Gruppe mitreißen zu lassen und Spaß zu haben, weiß die erfahrene Tanztrainerin Diana Schramm: „Meine Älteste in den Kursen ist 85, aber ich hatte schon 90-Jährige, und aktuell ist ein 75-jähriger Herr mit dabei, der Parkinson hat, aber tut, was er noch kann.“ Alle hätten in der Corona-Zeit das Zusammengehörigkeitsgefühl sehr vermisst: „Nun aber brauchen wir nicht mehr so auf den Abstand zu achten und können viele unterschiedliche Tänze ausprobieren. Das Besondere ist ja, dass man auch allein kommen kann, da wir hier eben keinen klassischen Paartanz machen.“

Die 60-Jährige möchte ihren Teilnehmer:innen immer ein gutes Gefühl und Motivation geben: „Ich stelle dann auch mal die Musik langsamer, damit sich keiner ärgern muss, dass er das ansonsten nicht mehr schafft. Es ist doch immer schöner, wenn ich loben kann ‚toll, was du alles noch kannst‘!“ Selbst Senior:innen, die inzwischen auf den Rollator angewiesen sind oder überwiegend sitzen müssen, kann Schramm Tanzelemente vermitteln: „Das ist dann eher Gymnastik, zum Beispiel um

die Achillessehnen zu dehnen, aber es fördert eben auch die Konzentration."

Bewegung ist die beste Medizin

Wenn die Zipperlein zunehmen und man den Bewegungseinschränkungen gezielt entgegenwirken will, ist Karen Schlichtherle-Anthes eine passende Ansprechpartnerin, denn als „Personal Trainerin" kann sie ganz individuell auf die Trainingswünsche und -ziele ihrer Kund:innen eingehen: „Sofern man seine körperlichen Strukturen nicht überlastet, kann man in jedem Alter sowohl an der Kraft als auch an der Ausdauer arbeiten." Dafür verabredet sie sich am liebsten für ein funktionelles Outdoor-Training, das sie alltagsorientiert gestaltet: „Wir trainieren mehrgelenkige Bewegungen, also unter anderem Rotationsfähigkeit und -stabilität des Rückens, um zum Beispiel Getränke aus dem Auto heben zu können. Daher schaue ich zuerst nach dem Motivator meiner Kund:innen, die vielleicht wieder mit ihren Enkelkindern spielen, Rad fahren oder sich auf den Boden setzen wollen." Wichtig sei zudem die Sturzprophylaxe und zu wissen, wie man wieder hochkommt, wenn man gefallen ist. Wer zu Hause trainiert und nur manchmal eine Kontrolle benötigt, den unterstützt die 56-jährige Hofheimerin auch online.

Bis ins hohe Alter selbstständig den Alltag gestalten, mobil bleiben und die Freizeit in Gesellschaft verbringen – dies fördert der Turngau Frankfurt mit dem Netzwerk „Aktiv bis 100": Hochbetagte finden dank Kooperation zwischen Turn- und Sportvereinen und sozialen Trägern wohnortnah Bewegungsangebote, die unter fachkundiger Anleitung stattfinden und eine Mischung aus Gehtraining, Gleichgewichts- sowie Kräftigungs- und Koordinationsübungen darstellen. Trainiert werden auch Koordination und Gedächtnis. „Aufgrund der niedrigschwelligen Eintrittsmöglichkeiten sind diese Angebote ideal für Senior:innen ab etwa 80 Jahren, die bisher wenig Sport getrieben haben und nicht in Vereinen waren", erläutert Helen Rabe-Weber, Turngau-Geschäftsführerin. Solche Bewegungsgruppen – auch für Menschen mit Demenz – gibt es in vielen Frankfurter Stadtteilen; zum Teil kann sogar ein Fahrdienst organisiert werden.

Für diejenigen, die schon lange in einem Verein sportlich aktiv sind und nun senior:innengerechte Anschlusskurse suchen, gibt es in den Turn- und Sportvereinen spezielle Regelangebote rund um Mobilität und Fitness für Ältere. Dazu zählen beispielsweise Senior:innengymnastik (bei der SG Enkheim), „Fit ab 60" (beim Turnverein 1875 Sindlingen), Sitzgymnastik (bei der Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft 1847), Hockergymnastik (bei der Turngemeinde Höchst) oder auch Rehabilitations-/Herz-Lungensport (beim TV Eschersheim).

Wer rastet, der rostet

Die Senior:innensportabteilung des Mehrspartenvereins SV Blau-Gelb, der über ein riesiges Sportgelände am Ginnheimer Wäldchen verfügt, stellt wöchentlich drei Übungstermine zur Wahl. Bei schönem Wetter finden diese Aktivitäten auf dem Sportgelände im Niddapark statt, und zum Einsatz kommen neben Handgeräten wie Hanteln o. Ä. auch Alltagsgegenstände. Engagierte Übungsleiter:innen wie Christel Wessel-Gebauer, die bei Blau-Gelb bereits seit 40 Jahren Senior:innensport unterrichtet und aktuell Fitnessgymnastik anbietet, sind die beste Garantie dafür, dass die Teilnehmenden möglichst lange aktiv bleiben. Inzwischen selbst 74 Jahre alt, ist sie ganz stolz auf ihre Gruppe: „Meine Jüngste ist 57 und die Älteste 89, und die ist unglaublich fit! Je nach Alter oder Krankheitsstand macht aber jeder, was er noch kann, ob beim Ausdauertraining oder bei den Rücken- und Bauchmuskelübungen. Da gibt es immer sehr viel Abwechslung."

Nicht zuletzt der Vorsitzende des Sportkreis Frankfurt e.V., Roland Frischkorn, lobt die Vielfalt der senior:innengerechten Kurse bei den Vereinen und arbeitet daran, diese noch weiter auszubauen: „Bei der Mitgliederentwicklung stellen wir seit Jahren fest, dass gerade der Anteil der Über-60-Jährigen in den Vereinen zunimmt. Für diese Altersgruppe ist oft am wichtigsten, dass solche Angebote wohnortnah stattfinden, denn Sport bedeutet für sie nicht nur Fitness und Prävention, sondern auch Treffpunkt und Austausch."

Mit dem Freizeit- und Gesundheitssportportal „Mainova Sport Rhein-Main" hat der Sportkreis eine Online-Plattform eingerichtet, die die Vielfalt der Angebote von Sportvereinen – und künftig auch von sozialen Trägern – präsentiert. Die Einträge werden freiwillig und in Eigen-

Foto: Pexels/Cottonbro studio

Von wegen Sitzgymnastik! Auch im Alter kann man noch die Wände hochgehen – oder zumindest klettern.

regie vorgenommen, daher bilden die angezeigten Trainingszeiten, Kurse und Veranstaltungen nur einen Teil der regionalen Sportvielfalt ab.

Aktuell finden sich in der Rubrik „Seniorensport“ 37 Vereine, die insgesamt 45 speziell zugeschnittene Kurse anbieten, in die man auch reinschnuppern kann. Für die „Europäische Woche des Sports“ (#beactive FrankfurtRheinMain, 23. bis 30. September, siehe auch S. 52) werden zusätzliche Angebote erwartet. „Mir hat mal eine 80-Jährige gesagt, dass sie keine Operation mehr brauchte, seitdem sie im hohen Alter angefangen habe, Sport zu treiben, und das gibt unserem Engagement natürlich recht“, freut sich Frischkorn. Gemeinsam mit dem deutschen Turnerbund plant er ein Pilotprojekt zum Thema Demenz: „Wir wollen die Sportvereine dafür sensibilisieren, was sie für Mitglieder tun können, bei denen eine beginnende Demenz festgestellt wird.“ *Stephanie Kreuzer*

Info:

www.frankfurt.de/aktiv-bis-100
www.mainova-sport.de
www.dianaschramm.de
www.karen-anthes.de

BEGEGNUNGEN

Barrieren beim gemeinsamen Sport überwinden

Frankfurter Inklusions-Sportverein: Breitensport mit und ohne Handicap und für jedes Alter

Holger Kranz ist da ganz klar: „Zu uns kann jeder kommen. Ob mit oder ohne körperliche Einschränkung, ob Alt oder Jung und egal woher: Das ist uns wurscht. Hauptsache, die Person hat Lust auf Bewegung und möchte gemeinsam mit anderen etwas für ihre Fitness tun und aktiv sein.“ Aus diesem Blickwinkel heraus hat der Rollstuhlsporttrainer sowie frühere Sportjournalist und Pressesprecher zweier Behindertenverbände mit anderen Gleichgesinnten Ende 2020 den Frankfurter Inklusions-Sportverein (FISEV) gegründet. „Vom Grundsatz her möchten wir Menschen mit und ohne Handicap ein niedrigschwelliges Breitensportangebot in inklusiven Gruppen ermöglichen“, beschreibt der FISEV-Vorsitzende. An solchen Sport- und Bewegungsangeboten fehle es bislang. In den gut zwei Jahren seines Bestehens hat FISEV verschiedenste Angebote aufgebaut: Selbstverteidigung und Kampfkunst, Schwimmen, Tennis, Badminton, Squash, Tischtennis und zahlreiche Schulkooperationen für inklusive Sportangebote. Angeleitet werden diese von aktuell 17 ausgebildeten Übungsleiter:innen. „Unsere Vision ist es, eine gleichberechtigte, uneingeschränkte und volle Teilhabe aller Menschen an gesellschaftlichen Prozessen und Aktivitäten zu erreichen, Barrieren zu überwinden und abzubauen“, betont der 63-Jährige. Dafür wurde FISEV schon mehrfach ausgezeichnet, etwa mit dem Frankfurter Bürgerpreis, beim Bundeswettbewerb „Start Social“ oder von den „Schlappekicker“ der Frankfurter Rundschau.

Ein FISEV-Angebot, das die Vision eines gleichberechtigten inklusiven Miteinanders schon erfüllt, ist etwa die „Freizeitgruppe“. In der Regel trifft sich diese einmal im Monat in der Sossenheimer Henri-Dunant-Schule, mit der seit Vereinsgründung eine enge Zusammenarbeit besteht. Bei schönem Wetter ist die Gruppe draußen, bei schlechtem im Mehrzwecksaal. In einem Zeitfenster von drei bis fünf Stunden können die Teilnehmenden verschiedenste Bewegungs- und Sportangebote nutzen. „Wir schauen, was jemand kann oder nicht, über welche Ressourcen und Fähigkeiten die Person verfügt.“

Gemeinsames Freizeiterlebnis

Die Gruppe sei sehr heterogen, manche haben Handicaps, manche nicht. Auch das Alter spiele keine Rolle. „Die Älteste ist dort 72 Jahre alt“, berichtet Holger Kranz. Bei den Treffen stehen „die Kommunikation untereinander, das generationsübergreifende voneinander Lernen und das gemeinsame Freizeiterlebnis im Vordergrund“. Während des Angebotsfensters sollen die Teilnehmenden nach ihrem Tempo aktiv sein, zwischendurch auch mal eine Pause machen. „Uns geht es hier nicht um Leistungssport, sondern um Breitensport.“ Vor allem Ballspiele stehen auf dem Programm. „Die sind dann eben etwas anders gestaltet als sonst“, beschreibt Kranz. Beispielsweise Riesentorball oder Staffel- und Fangspiele: Alles Aktivitäten, die vor

Foto: Stephanie Kreuzer

Gemeinsam aktiv: Sport in der Gruppe trainiert nicht nur Körper und Geist, sondern macht auch Spaß.

allem motorische, reaktive und kognitive Fähigkeiten ansprechen sowie das Balance- und Körpergefühl fördern sollen.

Die Freizeitgruppe lasse sich auch mit den „Online-Freizeitsporttagen“ gut kombinieren, die zweimal im Monat samstagvormittags auf dem Programm stehen und deren Teilnehmenden zwischen 60 und 80 Jahre alt sind. Auch bei den Schwimm- und Wassergymnastikangeboten sei FISEV sehr gut aufgestellt. Trainiert werde aktuell etwa beim Landessportbund Hessen in Niederrad, in der Titus-Therme oder im Freibad Hausen (Traglufthalle). Vom Grundschulalter bis Mitte 70: Das ist das Altersspektrum beim Selbstverteidigungstraining für Menschen mit und ohne Behinderung samstags von 14 bis 16 Uhr in der Turnhalle Platenstraße (Platenstraße 73, Ginnheim). Hier zeigt die Übungsleiterin Abwehrtechniken für brenzlige Situationen und gibt hierfür Verhaltenstipps, trainiert aber auch körperliche und mentale Fähigkeiten, die im Alltag nützlich sind sowie förderlich für die Fitness und das Wohlbefinden.

„Interessierte sollen sich einfach bei uns melden. Bei entsprechender Nachfrage bauen wir weitere Freizeit- und andere Breitensport- sowie Reha-Gruppen auf. Angedacht ist etwa ein neues Angebot in der Fabriksporthalle vom Sportkreis Frankfurt an der Wächtersbacher Straße, wo wir künftig freitags eine Trainingseinheit von 11 bis 16 Uhr nutzen können“, kündigt Holger Kranz an und betont: „In den gut zwei Jahren unseres Bestehens haben wir wirklich viel erreicht. Wir haben eine große Nachfrage, was auch zeigt, wie groß der Bedarf an inklusiven Breitensportangeboten ist, der bislang zu wenig befriedigt wurde.“

Sonja Thelen

Info:

Frankfurter Inklusions-Sportverein (FISEV), Vorsitzender Holger Kranz, Tel. 0173/4031688, E-Mail: holger.kranz@fisev.de oder info@fisev.de, https://fisev.de/.

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

Herzklopfen für Fortgeschrittene

Man ist nie zu alt für die Liebe und auch mit über 90 immer noch jung genug, sie zu genießen. Aber wie findet man sie? Und wo? Und wer sucht da eigentlich wen? Ist genug für alle da? Wir haben da ein paar Vorschläge für eine passable Trefferquote.

Fotos von o.l. bis u.r.: James Picard/ Unsplash, Mayur Gala/ Unsplash, Christopher Beloch/ Unsplash, Pixabay

Bloß sieben Minuten. Die meisten Menschen brauchen länger, um sich im Restaurant für eine Mahlzeit zu entscheiden. Trotzdem ist es erstaunlich, wie sieben Minuten dann doch für einen ersten – den vielleicht wichtigsten – Eindruck reichen: Aussehen, Körperhaltung, Outfit, Stimme – alles da, was laut Beziehungsexpert:innen die Chemie ausmacht. Speed-Dating hat eindeutig Vorteile. Einer sitzt gerade vor mir. Er heißt Günther, war mal Finanzbeamter, ist lustig, eloquent und er fragt auch mal was. Anders als Willy, der redet und redet und redet. Am liebsten über sich. Leider kann man sieben Minuten Willy nicht einfach so gegen noch weitere sieben Minuten mit Günther austauschen. Hier kommen jede und jeder mal für sieben Minuten dran und durchaus viel Schönes zusammen. Zehn Frauen, zehn Männer – alle im Alter zwischen 55 und 65 und ein paar Schmetterlinge, die jetzt schon sacht durch den Raum flattern.

Leidenschaft hat kein Verfallsdatum

Udo Jürgens hatte recht, als er sang: „Mit 66 ist noch lange nicht Schluss!“ Warum auch? Neugier, Leidenschaft, Begehren, Lachen, Sehnsucht, Schönheit haben schließlich kein Verfallsdatum. Und dann verfügt man in späteren Jahren außerdem noch über ein paar unschlagbare Wettbewerbsvorteile: Zeit, Selbstständigkeit – auch finanziell –, Souveränität, Unabhängigkeit. „Ich brauche keinen Mann als Lebenserfüllung. Eher als eine Art Kirsche auf der Sahne eines an sich beglückenden Lebens mit Kindern, Enkeln, Freundschaften, Reisen, einem Theater-Abo, dem Sport bei der TG Bornheim, meinem Ehrenamt“, so die 75-jährige Waltraud. Die ehemalige Sozialarbeiterin, seit kurzem einmal wieder getrennt, ist, wie sie sagt, „aktiv auf der Suche“. Das beinhaltet auch einen Tinder-Account und ein paar einschlägige Erfahrungen. „Ich hatte auch schon alles: Männer, die sich nach zwei Dates einfach nicht mehr meldeten. Männer, die es gar nicht gab. Männer, die gleich bei der ersten Verabredung und noch vor dem Aperitif erklärten, dass sie mindestens einmal am Tag Sex brauchen, und dabei so klapprig aussahen, als würde sie schon einmal im Monat umbringen. Einer erzählte mir, dass er nachts überhaupt nicht raus müsse und seine Prostata also tadellos in Schuss sei. Als handele es sich dabei um ein für Frauen besonders verlockendes Aphrodisiakum.“ Ja, das klingt nicht gerade sehr ermutigend. Aber, so Waltraud: „Ich habe viele jüngere Single-Freundinnen, denen es ganz ähnlich geht. Also schiebe ich es mal nicht auf mein Alter.“ Obwohl, so sagt sie, es da doch ein paar Unterschiede gibt. Zum Beispiel „kein Speed-Dating für meine Generation“. Die Begründung, so die Betreiber von SpeedDatingXXL, einem der Platzhirsche im Rhein-Main-Gebiet: Ältere Menschen seien eben nicht so leicht über die vor allem digitalen Marketingwege zu erreichen. Und dann gebe es noch ein weiteres Problem, so der Veranstalter: Genügend Männer jenseits der 70 zu finden.

Tatsächlich weist das Statistische Bundesamt in der Generation Ü65 fast drei Mal so viele alleinstehende

BEGEGNUNGEN

Frauen aus wie alleinstehende Männer. Nicht gerade ideale Voraussetzungen für diese Idee, dass es da draußen irgendwo für jeden Topf einen Deckel geben soll. „Und dann sind die Männer unseres Alters doch vor allem an der nahtlosen Fortsetzung von Versorgung, regelmäßigen warmen Mahlzeiten aus“, erzählt Waltraud. Eine Einschätzung, die meine Nachbarin, die 82-jährige Christa, aus Selbsterfahrung bestätigt: „Es war nach einem Tagesausflug nach Heidelberg. Wir warteten darauf, dass der Busfahrer die Tür öffnet. Da setzt sich plötzlich ein Mann zu mir, kneift mir mal wie zur Materialprobe einfach ins Knie und sagt: Ich hörte, Sie waren Krankenschwester?! Wir sollten mal einen Kaffee trinken gehen!“ Nicht, dass Christa nicht auch gern wieder einen Mann an ihrer Seite hätte. „Ich war sehr gerne verheiratet, bis mein Mann vor sieben Jahren starb. Aber jemand, der bloß nach einer günstigen Pflegekraft sucht?! Nein, danke! Dann lieber Single.“

Bevor jetzt eine Massenpanik ausbricht und alle beginnen, sich um Edgar aus der Senior:innen-Gymnastik zu prügeln, der die drei tiefschwarz gefärbten Resthaare auf seinem Kopf zu einem vermutlich meterlangen Kringel arrangiert hat und nur ein Thema kennt: Wo man im Rhein-Main-Gebiet das billigste Frühstück bekommt (obwohl er über eine stattliche Pension verfügt). Nein, man muss sich nicht von dem großen Traum verabschieden, noch im Pflegeheim nicht nur Händchen zu halten. Man braucht nur etwas, das eigentlich immer und überhaupt das Wichtigste ist: Die Bereitschaft, den oder die zu finden, die man gar nicht gesucht hat. So wie Gisela und Robert. Kennengelernt haben sich die beiden bei einem Städel-Rundgang. „Das hat mich zuerst zu der irrigen Annahme geführt, Robert sei wie ich – sehr kunstinteressiert“, amüsiert sie sich. Wie sich herausstellte, handelte es sich bei dem Ausgang um ein Geburtstagsgeschenk von Roberts Kindern. Damit der ehemalige Deutsch-Lehrer – lesender Stubenhocker – mal rauskommt. „Dafür sorge ich jetzt gelegentlich“, sagt Gisela, die enorm viel unterwegs und beschäftigt ist: Theater, Museen, Reisen, Universität des Dritten Lebensalters. „Das erledige ich alles mit meinen Freundinnen und Freunden.“ Das Paar lebt auch weiterhin getrennt. Robert: „Ich wäre ja gern mit ihr zusammengezogen. Ich hätte es schön gefunden. Aber sie hat mich gleich verdächtigt, ich würde nur jemand suchen, der es mir gemütlich macht.“ Auch da sind die beiden sehr unterschiedlich. Robert findet „gemütlich“ als ein Synonym für Nähe. Gisela argwöhnt, es sei nur eines für „noch mehr Hausarbeit“. Gefragt, wo denn eigentlich da die Gemeinsamkeiten liegen, antwortet sie: „Humor! Ohne den geht es sowieso nicht in unserem Alter. Schon allein, um sich das erste Mal voreinander auszuziehen. Bei Licht. Er hat damals zu mir gesagt: Du musst jetzt sehr tapfer sein, als er all seine Klamotten fallen ließ. Aber er hat auch gesagt, wie wunderschön er mich findet. Also ja: Es ist nicht nur der Humor. Es ist durchaus auch die Romantik.“

Die Liebe ist möglich – in jedem Alter

Erst kürzlich machten zwei über 90-Jährige Schlagzeilen, die sich im Internet kennen und lieben gelernt hatten: Nachdem Reinhard Steinfeldt, pensionierter Sonderschullehrer, Witwer geworden war, meldete ihn sein Sohn auf einem Dating-Portal an. So traf er Hildgund, eine ehemalige Berufsmusikerin. Die beiden verliebten sich – da waren sie Ende achtzig. Bis die Presse auf sie aufmerksam wurde, waren sie schon acht Jahre ein Paar. Ja, das ist so schön und so selten wie ein 6-er im Lotto. Aber so ist die Liebe: überraschend, unberechenbar und dann doch immer da. Es kann aber natürlich nicht schaden, ihr ein paar Zugangserleichterungen zu verschaffen. Dazu gehört, dem Zufall so viel Angriffsfläche wie möglich zu bieten. Und das bedeutet, viel unterwegs zu sein. Dort, wo man ohnehin gerne ist: im Theater, in Galerien, beim Sport oder vielleicht bei der Tiertafel, wo man ehrenamtlich aushilft. An solchen Lieblingsorten ist man entspannter und souveräner als an Plätzen, an denen man sich keinesfalls zum Spaß, sondern ausschließlich wegen der Partner:innensuche aufhält. Und: Ruhig in der Beziehungs-Ablage wildern. Bei ehemaligen Klassenkamerad:innen oder Studien-Kolleg:innen. Das Netz ist voll von süßen Liebesgeschichten, die darauf gründen, dass es offenbar gar nicht so selten ist, noch ein halbes Jahrhundert später wieder an eine Jugendliebe oder Schwärmerei anzuknüpfen. Aber auch Tinder und andere Portale sind eine gute Idee. Vorausgesetzt, man beherzigt, was Waltraud da aus Erfahrung rät: „1. Bloß nicht persönlich nehmen, wenn es nicht klappt. Es kann ja schon insofern nicht persönlich sein, weil der Mann, der Sie da vielleicht versetzt hat, Sie gar nicht kennt. 2. Immer mehrere Trümpfe im Spiel haben. Treffen Sie sich ruhig mit mehreren Männern gleichzeitig. Das ist längst nicht so frustrierend, wie alles gleich von Anfang an auf eine Karte zu setzen. 3. Bevor man den Richtigen trifft, kann man auch mit den Falschen viel Spaß haben und übrigens auch Sex.“ Am Ende ist es wie überall und immer: Es kann sowieso immer nur gelingen, was man auch versucht. Egal, wie alt man ist. Und in der Liebe sowieso.

Constanze Kleis

Im Schutzraum vor dummen Sprüchen

Maren Kochbeck von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt bringt Menschen mit gleichen Problemen zusammen.

Foto: Pixabay

Nicht nur ein Klischee – im Stuhlkreis lassen sich oft im kreativen Austausch gemeinsam Lösungen für Probleme finden.

Für Maren Kochbeck sind Begegnungen Alltag – sie zu ermöglichen ist ihr Beruf. Die Diplom-Sozialarbeiterin und Diplom-Pflegewirtin leitet seit 2014 die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt. Moment mal: Selbsthilfe? Ist das nicht das veraltete Konzept aus den 1970er-Jahren, mit dem die Mühseligen und Beladenen damals im Stuhlkreis über ihre Probleme jammerten? „In Selbsthilfegruppen wird viel gelacht, selbst bei belastenden Themen“, entgegnet Maren Kochbeck ungerührt. Sie kennt die stabilisierende Kraft des Austausches Betroffener und nennt Selbsthilfegruppen (SHG) lieber einen „Schutzraum vor dummen Ratschlägen“. Denn wer bei akuter oder chronischer Krankheit und Sucht oder in schwierigen Lebenslagen eine Gruppe gleichfalls Betroffener sucht, will von und mit anderen lernen, die eigene Situation zu managen und zu verbessern, statt sich von seinem Umfeld „gut gemeinte“ Ratschläge anzuhören, die eher als Schlag ankommen denn als einfühlsamer Rat.

Natürlich sind Belastungssituationen und das Gefühl, mit seinem Thema sozial isoliert zu sein, der Ausgangspunkt, sich mit anderen in einer ähnlichen Situation auszutauschen, meint sie, aber schon zu spüren, dass die anderen aus eigener Erfahrung wissen, worüber man redet, wirkt entlastend.

Zuhören, mitfühlen, Erfahrung teilen

Das schafft Raum, nach vorn zu blicken und sich mit verbindendem und selbststärkendem Humor einer destruktiven Opferhaltung oder Gefühlen von Isolation und Hilflosigkeit zu entledigen: Begegnungen in der SHG lassen einsames Leiden hinter sich, stärken Alltagskompetenz, Lebensfreude, Mut und Selbstvertrauen. Man wird also resilienter und kann sogar gelassen auf herablassende Klischees reagieren.

Tatsächlich geht die Selbsthilfe-Kontaktstelle aus der Selbsthilfebewegung hervor, die in den 1970er- und 80er-Jahren in Deutschland von den Psychoanalytikern Horst-Eberhard Richter und Michael Lukas Moeller vorangetrieben wurden. Beide forschten in Gießen und Frankfurt über die Möglichkeiten, sich persönlichen Problemen eigenverantwortlich und auf Augenhöhe im Gruppenprozess zu stellen und dadurch neue Perspektiven zu gewinnen. Ohne professionelle Leitung, dafür mit der gemeinschaftlich aktivierten Kraft, die persönlichen Stärken zu mobilisieren.

Dass Menschen, die das gleiche Problem haben und im kreativen Austausch nach Lösungen oder Bewältigungen suchen wollen, einander in Frankfurt und Umgebung finden können, dafür stehen Kochbeck und ihre Kolleg:innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle dreimal pro Woche am Telefon bereit. Läuft alles gut, werden aus diesem Telefonkontakt hilfreiche regelmäßige Begegnungen in einer passenden SHG. Dank des Überblicks über die Initiativen, die es gerade zu den rund 220 Themenfeldern von Abhängigkeits- bis Zwangserkrankungen in Frankfurt

oder im Umkreis gibt, der Listen für Gruppengründungen und eines umfangreichen Knowhows.

„Vieles lässt sich im persönlichen Gespräch am besten klären“, erläutert Kochbeck. Etwa ob die angedachte Gruppe die richtige ist oder ob zunächst vielleicht Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich besser helfen und wo diese zu finden sind. Darüber hinaus steht die Kontaktstelle Gruppen bei der Raumsuche bei, falls die sechs Räume der Geschäftsstelle in der Sonnemannstraße nicht in Frage kommen. Die Mitarbeitenden stehen den Gruppen, etwa bei Konflikten, zur Seite und informieren über Fördermöglichkeiten sowie rechtliche und organisatorische Fragen.

Neuer Schub durch die Pandemie

Als das Corona-Virus grassierte, klingelte das Telefon öfter. Das führte zu 36 neuen Gruppen, die sich zwischen 2020 und 2022 gebildet haben, davon etablierten sich 31 online, darunter sind einige bundesweit offen. Erstmals entstanden Gruppen mit dem expliziten Grund Einsamkeit. Die isolierenden Beschränkungen verhalfen zudem zwei neuen Selbsthilfegruppentypen zum Durchbruch: der virtuellen und der hybriden Gruppe. Viele Mitglieder trieb die begegnungsarme Pandemie an, sich mit der angebotenen Unterstützung fit für die Kommunikation per Bildschirm zu machen. So konnten sie sich zumindest online oder mit wenigen Anwesenden im Gruppenraum und zugeschalteten Mitgliedern hybrid begegnen.

„Noch 2019 habe ich nicht an einen Austausch über den Bildschirm geglaubt“, schmunzelt die Geschäftsführerin des Selbsthilfe e.V. in Frankfurt. Doch es hat funktioniert. Heute sieht sie Vorteile nicht nur für Ansteckungsgefährdete oder vorübergehend Infizierte und Immobile. Auch Menschen mit seltenen Problemen können online weit Entfernte mit vergleichbaren Belastungen treffen und notfalls nachts Unterstützung bei Initiativen aus anderen Zeitzonen finden. Doch Kochbeck kennt auch Nachteile der neuen Gruppenform: Menschen ohne digitalen Anschluss zu Hause oder jene, denen der abgeschlossene Raum in der kleinen Wohnung für die vertrauliche Sitzung fehlt, werden aus dem weltweiten Netz ausgeschlossen.

Heute treffen sich einige Gruppen weiterhin regelmäßig virtuell, andere wechseln zwischen persönlichen Treffen, gemeinsamer Freizeitgestaltung und Onlinekontakt. Eines hat die Pandemie aber nicht verändert: Noch immer haben etwa 80 Prozent der Angebote einen Gesundheitsbezug. Und der Altersdurchschnitt liegt mit über 50 über dem der Bevölkerung. Die meisten Gruppen stehen sich gegenseitig zu den Themen Alkohol und Sucht sowie chronischen und psychischen Erkrankungen bei. Dazu zählen auch Angehörige von Menschen mit Demenz, Depressionen oder Suchtproblemen. Es gibt aber auch Gruppen für Alleinstehende oder für jene, die den Kontakt zu den eigenen Eltern abgebrochen haben. Und in der 2018 gegründeten Initiative „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ finden 18- bis 35-Jährige einen Anlaufpunkt speziell für junge Menschen.

Aktuell werden gerade Teilnehmende für mehrere neue Selbsthilfegruppen gesucht. „Einfach anrufen“, rät Kochbeck allen Interessierten, die mit einer chronischen, körperlichen und/oder seelischen Erkrankung oder einer besonderen Lebenslage konfrontiert sind und sie mit ähnlich Betroffenen aktiv bewältigen wollen.

Karin Willen

Info:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Sonnemannstraße 3
Telefonische Beratung Montag und Dienstag, 10 – 14 Uhr, Donnerstag, 15 – 19 Uhr unter 069 / 55 94 44
E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net,
Homepage: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts
Tel.: 069-156802-0

St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH
Frankfurt am Main
Tel.: 069-96 52 23-0

Wie man einen Baum spielt und die alte Rinde wieder glitzert

Begegnungen sind im Theater Willy Praml allgegenwärtig: mit den großen Theaterstoffen, zwischen Profis und Laien, migrantischen Schauspieler:innen und der deutschen Klassik, Perfektion und Improvisation, Geschichte, Gegenwart und Zukunft – ein sagenhafter Kosmos.

Foto: Oeser

Ein Leben für die Bühne: Willy Praml (l.) und Michael Weber teilen nicht nur ihre Leidenschaft fürs Theater, sondern sind auch im echten Leben ein Paar.

Maximilian heißt der kleine Schreihals vom Programmheft zum „Kirschgarten“ des Theater Willy Praml, der ganz weit den Mund aufreißt und zum Himmel hochruft, der seine Regenjacke nässt. In Michael Webers Regie spielt Max gar nicht mit, und doch passt das Bild: Weil es bildhaft für die Zukunft steht.

Wer Anton Tschechows Komödie von 1904 (sein Todesjahr) nur von der Wehmut her sieht, die sie zweifellos ausstrahlt, dem kann der schöne, unrentable Kirschgarten um das Landhaus von Gutsbesitzerin Andrejewna allein das verrottende Russland bedeuten und den Adel, der mal wieder keinen Finger rührt. Das stimmt so aber nicht. Im Stück, einer Komödie, geht es um die drohende Abholzung, die immerhin zu nutzen wäre, dann aber trotzdem reinhaut: ein hartes Stück Gegenwart. Außerdem verhandeln die Figuren ein halbes Jahr lang Russlands Zukunft, was schon damals hieß: Falls es eine hat.

Was passt besser dazu als Max, der Enkel von Theatergründer Willy Praml?

„Der Kirschgarten“: ein Treffen der Zeiten am Achspunkt eines vergangenen Heute. Im Gespräch mit Praml (hier ideal besetzt als Firs, der alte Lakai) setzt sich das Begegnungs-Thema auf vielen Ebenen fort.

Ihm gegenüber sitzt Michael Weber, sein Theater- und sein Lebensgefährte. Lang schwor Weber Stein und Bein, niemals in die Regie zu gehen – bis Pramls Schlaganfall ihn dazu zwang. Und Weber schlägt sich bestens. Im Lebensalter durch Jahrzehnte getrennt, begegnen die zwei sich in der geteilten Hingabe an die Kunst – und einer rührenden Liebe.

Während Praml sagt, der Schlag habe ihm gezeigt, „dass alles endlich ist auf der Welt“, rückte mit Weber der natürliche Nachfolger in Pramls alte Rolle, einer, der dem Schauspielen nur ganz leise nachtrauert. Spielen sei, wie ein Kind abzuheben und frei zu fliegen. Aber es gehe voran.

Mit im Gespräch sind Ninja Alberti und Renate Herrmann. Die Statistinnen spielen im „Kirschgarten“ mit zehn weiteren Senior:innen die meist stillen, manchmal singenden Kirschbäume in roten und goldenen Glitzermänteln. Beide leben im GDA-Wohnstift gegenüber der Naxoshalle, links vom Mousonturm.

Chöre schleifen das Individuelle prinzipiell ab, doch wer ihnen zuhört, wird von den individuellen O-Tönen beeindruckt sein, die sie beisteuern. Alberti entstammt einer Familie von Theaterarbeiter:innen: die Großeltern Bühnenmeister bis zum Ersten Weltkrieg und Garderobiere, der Vater Re-

quisitenmeister, die Schwester Kostümschneiderin. Sie selbst, dank des Theaters fürs Leben gebildet und mit der so geliebten Antike in Berührung gekommen, arbeitete in Theaterverlagen, im Betriebs- oder Besetzungsbüro am Theater Pforzheim und beim Hessischen Rundfunk. Auf die Bühne brachte sie erst der „Kirschgarten“. Es freut sie, wie selbstverständlich die Profischauspieler:innen sie und die andern Lai:innen ins Team einschlossen, ohne Unterschiede zu machen. Gesundheitlich gehe es ihr besser als vielen im Stift, die langsamen Bewegungen der Choreographie hätten sie darum kaum angestrengt. Nur habe sie beim Warten auf die Stichwörter bemerkt, dass ihr Gedächtnis nicht so gut sei, wie sie dachte.

Auch Renate Herrmann fand das Ensemble „ganz fürsorglich“ und rühmt die Proben als „hochgradige Bereicherung“, ja als „Wunderdroge“ für sich. Dabei waren sie anfangs eine Herausforderung. Sie leide an Arthrose und hätte eine luxierte Hüfte richten lassen sollen, als die Workshops vor den Proben anstanden. Kurzerhand verschob sie die OP und kam trotzdem. „Es ging mir gut von Anfang bis Ende“, sagt sie. „Auch andere Leiden sind dadurch verschwunden. Seither schlafe ich viel besser.“

Theatererfahrungen hatte sie nicht, außer dass sie sich im Mousonturm zum Tanz anstiften ließ. Das Nachbartheater besuche sie schon lang und werde dort als Maskottchen betrachtet. Alle seien nett und hilfreich; Jörg, den Koch, und das Intendantenduo lobt sie besonders. Auftritte seien ihr unwichtig, das Zusammensein mit Gleichgesinnten dagegen sehr. „Ich hab’ eine Aufgabe gehabt“, sagt die alte Dame, die so amüsant mit ihrem Geburtsnamen Fischlein und dem einer Freundin namens Forelle kokettiert, „ich habe neue Menschen kennengelernt und was mit ihnen gemacht. Das ist unersetzlich“. Generell lobt sie den Umgang und die Betreuung älterer Menschen in Frankfurt, das viel für sie tue: „mehr vielleicht als für die Jungen“. Beide Choreutinnen loben die Angebote im GDA.

Michael Weber (Herrmann: „Er spricht alle an, wie sie’s brauchen“) lässt es sich nicht nehmen, ihnen seinerseits etwas Honig um den Mund zu streichen. „Der Garten war zuerst da“, sagt er über sein Regiekonzept mit einem Chor der Bäume. Mit dem Stück vor Augen, hatte er eine Arbeit mit Älteren im Sinn und war froh über die „schöne Begegnung“, die daraus wurde. Weber, sekundiert von Praml: „Immer wenn sie kamen, zog der Frühling ein.“

Die Eleganz alter Menschen

Senior:innen als Bäume durften nicht altersweise wirken, sagt Weber, sondern den Gleichmut der Natur gegen uns Menschlein spiegeln. Der Kirschgarten, den er zum allerersten Mal mit Darsteller:innen besetzt habe, spiegle das Vergehen des Alten, des Schönen, des aus Erinnerung Geschweißten. In Bäumen wie in alten Menschen sei etwas gespeichert, „und das ist dann weg“. Er habe ein Faible für sie, „mehr als für Jugendliche“. Enkel Maximilian sei so gesehen der grüne Zweig als Zeichen, dass es weitergeht. Wie Weidenkätzchen im Frühling? Wie der Ölzweig im Schnabel der Taube? So ungefähr.

An dieser Stelle greift Praml ein und rühmt die „große Eleganz“ alter Menschen, die die Bühne mit etwas Glück herauskitzle. Da fällt im Konsens aller am Tisch der Name Marianne Hoppe, die das als Robert Wilsons „Lear“ vorführte.

Lai:innenarbeit war für Praml ein Leben lang sein täglich Brot. Nachdem sein Vater ihn in Landshut von der „brotlosen Kunst“ hatte fernhalten wollen, kam er zu Hilmar Hoffmanns Zeiten nach Hessen und machte Theater als Kultur für alle. Damals also mit Lehrlingen. Praml bewahrt sich die Glut dieses demokratischen Impulses bis heute, etwa in der Arbeit mit Migrant:innen in „Kleist. Das Erdbeben in Chili“ (2016). Auch die bleibt eine wertvolle Begegnung. Im „Erdbeben“ brachte Praml das Flüchtlingsthema nicht (wie viele Bühnen) eher plan als Stoff auf die Bühne, sondern setzte Migrant:innen, die teils Ensemblemitglied wurden, auf einen deutschen Klassiker an. „Wie kann ein alter deutscher Autor“, fragte einer ihn, „etwas schreiben, das heute bei uns passiert?“

Weber besetzte Praml in „Tschaikowski. Schwanensee“ (2021), seinem Geschenk an ihn, als König Ludwig II., den „Kini“. Praml wiederum versprach Weber, wenn er 90 werde, werde er noch einmal Regie führen: mit Weber in seiner letzten Rolle als Hauptmann von Köpenick. Mögen beide es erleben. Und der Autor dieser Zeilen, Theaterkritiker, dazu.

Begegnungen sind „auf Naxos“ programmiert, auch weil Praml und das Studio Naxos „den Laden“ zusammen betreiben. Der Mousonturm macht das Dreieck voll. Zeige dieser, so Weber, „große internationale Fische“ und biete das Studio Naxos lokalen Studienabgänger:innen eine Plattform und Fördermittel, so zwinge nichts davon zu harter Konkurrenz. Zwar führten sie und Studio Naxos einmal „Kriege“, weil die Lage es scheinbar aufzwang („sie dachten, wir sind in zwei Jahren weg“), so arbeite man längst Seite an Seite, sei zusammengewachsen, schätze sich und strahle zusammen Vielfalt aus. Inhaltlich lasse man einander unangetastet: „Die würden nie machen, was wir machen, und umgekehrt.“ Gemeinsam gelte aber: „Das Wort Diversität findet hier total statt.“

Jung und Alt im „Willy Praml“ mit seinen Künstlern, deutsche Klassik und migrantische Akteur:innen, das Dreieck an der Waldschmidtstraße mit Renate Herrmanns „zweiter Haustür“ im Mousonturm, endlich das Zeitenspiel im lebenden „Kirschgarten“: Anreize zur Begegnung fehlen in der einstigen Fabrikhalle wahrlich nicht. Wenn sich Praml, Weber und ihr bäumisch gewordener Chor dann noch überschlagen, um zu sagen, wie viel „Spaß“ man hatte – dann bleibt nichts mehr zu wünschen übrig.

Marcus Hladek

BEGEGNUNGEN

Win-win für alle

Vor 40 Jahren wurde der gemeinnützige Senior Experten Service in Bonn gegründet. Damals begann die Initiative mit rund 800 ehrenamtlichen Fach- und Führungskräften, mittlerweile sind fast 13 000 Expert:innen aus allen Branchen im In- und Ausland im Einsatz. Der Ex-Banker Joachim Eichhorn ist einer von ihnen und felsenfest überzeugt von dem Konzept.

Foto: Oeser

Ex-Banker Joachim Eichhorn ist kein Typ fürs Däumchendrehen.

Nach dem Praktikum war Amrodin Quraishi klar: Maler und Lackierer ist sein Ding. Handwerklich geschickt, machte ihm die Arbeit Spaß und mit den Kollegen verstand er sich auf Anhieb gut. Auch der Chef war von seinem Können und Wesen angetan. Amrodin fing in dem Malerbetrieb eine Ausbildung an und hat inzwischen den Gesellenbrief in der Tasche. Auf dem Weg tat sich allerdings eine gewaltige Hürde auf. 2015 aus Afghanistan geflüchtet, bereitete ihm die Berufsschule Probleme. Ohne Beistand hätte er den Unterrichtsstoff kaum bewältigen können.

Als Glücksfall erwies sich für den heute 24-Jährigen der Kontakt zu Joachim Eichhorn von der Initiative VerA – das Kürzel steht für Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen. Bei den regelmäßigen Treffen stand ihm der frühere Bankmitarbeiter vor allem in den Fächern Deutsch und Mathematik zur Seite. Die Aufgaben forderten bisweilen selbst den studierten Betriebswirtschaftler heraus. „Amrodin hat ab und zu Fragen mitgebracht, die ich zweimal lesen musste, um sie zu verstehen“, gibt Joachim Eichhorn zu. Zudem habe er gelernt, dass Zahlen in anderen Kulturräumen unterschiedlich gehandhabt werden. „In Amrodins Muttersprache Farsi werden sie von hinten gelesen.“

Begegnungen und Einsichten

Die Begegnungen haben Joachim Eichhorn etliche Einsichten beschert, die er nicht mehr missen möchte. „Als Banker ist man ja in einer Art Blase.“ Er habe aber auch immer wieder hiesige Gepflogenheiten vermittelt. Durch den Austausch sei zwischen ihm und Amrodin eine Freundschaft entstanden, die nach wie vor währt. So unterstütze er ihn gegenwärtig bei den Vorbereitungen zur theoretischen Führerscheinprüfung. Wenn der 64-Jährige auf sein Engagement bei VerA blickt, besteht für ihn kein Zweifel: „Die Begleitung von Auszubildenden ist eine absolute Win-win-Situation. Mir haben sich dadurch völlig neue Gebiete und Perspektiven erschlossen.“

Joachim Eichhorn ist denn auch froh, auf die 2008 von der Stiftung Senioren Expert Services (SES) ins Leben gerufenen Initiative gestoßen zu sein. Als er noch in einer Bank tätig war, fiel ihm dort 2019 zufällig ein VerA-Flyer in die Hände. Klingt nach einer guten Sache, dachte er und stieg kurz darauf ein. Zumal ihm klar war, dass er bald in den Ruhestand wechselt und kein Typ fürs Däumchendrehen ist. Joachim Eichhorn hält es generell für sinnvoll, sich frühzeitig Aktivitäten für den Ruhestand zu überlegen. Dass der Beginn dieser Lebensphase immer mehr Senior:innen zu schaffen macht, wundere ihn nicht.

Vom Kindergarten bis zur Rente sei man in einen Tätigkeitsrahmen eingebunden. Wenn der plötzlich wegbreche, öffne sich für viele ein Loch. Profisportler:innen etwa würden nicht von ungefähr ihren Ausstieg langsam angehen und langfristig planen. Zu seinem Bedauern ist VerA Senior:innen wie auch Betriebsinhaber:innen oft unbekannt. Dabei profitierten von dem auf individuelle Begleitung ausgerichteten Tandem-Modell alle Seiten. Ältere, die Auszubildende bei fachlichen und persönlichen Problemen zur Seite stehen, würden ihre Berufs- und Lebenserfahrungen weitergeben, durch die Begegnung etwas vom Leben mitbekommen und den eigenen Horizont erweitern.

Engagement statt Langeweile

Der Gewinn für Unternehmen liegt nach Joachim Eichhorns Urteil ohnehin auf der Hand: „Überall werden händeringend Fachkräfte gesucht.“ Der Mangel habe viel mit den Anforderungen in der Berufsschule zu tun, an denen besonders Menschen aus anderen Herkunftsländern oft scheitern. Amrodin Quraishi etwa hätte trotz handwerklichem Können die Gesellenprüfung ohne Unterstützung nicht geschafft. Bei VerA würden aber auch Auszubildende begleitet, die keinen Migrationshintergrund haben. Die Statistik spreche für sich. „Mehr als 75 Prozent der hier unterstützten jungen Menschen schließen ihre Ausbildung ab.“

Um die deutschlandweite, vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Initiative mehr ins Blickfeld zu rücken, konzentriert sich Joachim Eichhorn mittlerweile auf den Ausbau der Vernetzung und organisatorische Belange. Als Regionalkoordinator Südhessen für den SES, kontaktiert er zum einen Handwerkskammern, Innungen, Unternehmensverbände sowie VerA verwandte Initiativen. Zum anderen stellt er unter Kriterien wie „Wer wohnt in der Nähe“ und „Wer passt zu wem“ die Tandems zusammen. Im Schnitt würden die Senior:innen zwei bis drei Stunden in der Woche mit dem jungen Menschen verbringen. „Es geht aber auch mehr, das kann jeder selbst entscheiden.“

Wenngleich er überwiegend positive Rückmeldungen erhalte, gebe es bisweilen Begleitungen, die nicht funktionieren, räumt Joachim Eichhorn ein. In diesem Fall lasse sich die Konstellation problemlos ändern. Großen Stellenwert misst Joachim Eichhorn auch dem Erfahrungsaustausch unter den ehrenamtlichen Mentor:innen bei. Alle in Südhessen engagierten 130 Frauen und Männer begegneten sich bei einem jährlichen Treffen. Hinzu kämen örtliche Zusammenkünfte. Zur Zeit sei er dabei, einen Stammtisch für den Raum Frankfurt-Offenbach zu organisieren. Übrigens: Den engagierten Expert:innen entstehen im Einsatz keine Kosten. *Doris Stickler*

Foto: SES

Die Senior-Experten sind aber nicht nur in Deutschland, sondern auch weltweit im Einsatz, so wie der Diplom-Ingenieur Jürgen Löschner in Namibia.

Info:

Wer Interesse hat, sich als Mentor:in bei der Initiative VerA zu engagieren, wendet sich an SES-Regionalkoordinator Südhessen Joachim Eichhorn, Telefon: 0173/ 303 21 45 oder E-Mail: suedhessen@vera.ses-bonn.de Ausführliche Informationen über den Senior Experten Service und die Initiative VerA: www.ses-bonn.de

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

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***

Jubiläum, Sicherheit und Vernetzung

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im Mai

Zwei große Themen standen bei der Sitzung des Seniorenbeirats im Fokus. Zunächst berichtete Tatjana Bohnen, die Leiterin des Rathauses für Senioren, über den Stand der Planungen anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Seniorenbeirats. Dieses soll mit zwei großen Veranstaltungen gefeiert werden: Einem nicht-öffentlichen Fachtag am 30. Juni, zu dem Seniorenbeiräte aus ganz Hessen eingeladen sind und bei dem es um Wissensaustausch und Vernetzung gehen soll. Sozialdezernentin Elke Voitl wird ein Grußwort sprechen, ebenso wie Barbara Kahler, kooptiertes Mitglied im Vorstand der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (Bagso), eine zu benennende Person der Landesseniorenvertretung Hessen e.V. sowie Dr. Renate Sterzel (15), die Vorsitzende des Frankfurter Seniorenbeirats. Im Anschluss referiert Professor Johannes Pantel, der Leiter der Altersmedizin an der Goethe-Universität, über den drohenden Generationenkonflikt und Altersdiskriminierung, Professor Frank Schulz-Nieswandt von der Universität zu Köln wird zum Thema „Altern der Zukunft“ sprechen. Danach sind vier Workshops geplant. Am 26. September wird das Jubiläum dann während der „Aktionswochen Älterwerden“ (siehe S. 35) öffentlich gefeiert. Dafür ist ein Begegnungstag auf der Primus Linie geplant (siehe S. 6). Tatjana Bohnen hob explizit die Bedeutung des Jubiläums für den Seniorenbeirat hervor und bat um eine hohe Präsenz der Mitglieder:innen: „Der Fachtag dient der Vernetzung und dem Austausch von Wissen, unterfüttert von hochkarätigen Experten. Der Begegnungstag ist eine relevante Möglichkeit, Ihr wichtiges Gremium in der Öffentlichkeit noch präsenter zu machen!“

Dann stand das Thema „Seniorenprävention und Kriminalitätsphänomene“ auf der Tagesordnung. Als Vortragende waren Susanne Hippauf und Rudolf Schneider aus dem Polizeipräsidium Frankfurt geladen. Sie berichteten unter anderem von Trickdiebstahl, Schockanrufen und den Bemühungen der Polizei, möglichst viele Ältere dafür zu sensibilisieren. Neben der Prävention nehme auch der Opferschutz eine zentrale Rolle ein: „Nicht nur der teils massive finanzielle Schaden ist für die Betroffenen schlimm, sondern vor allem auch die psychischen Folgen nach einer solchen Erfahrung“, betonten die beiden Expert:innen. Sie verwiesen auch auf das Fachkommissariat 24, das sich ausschließlich mit Straftaten zum Nachteil älterer Menschen beschäftigt. Daneben würden regelmäßig Schulungen und Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Präventionsrat veranstaltet, um ältere Bürger:innen über die neuesten Täter:innenaktivitäten aufzuklären. Gemeinsam mit dem Verein „Bürger und Polizei“ und den Regionalrät:innen werden zudem spezielle „Kaffeefahrten“ organisiert, bei denen die Mitfahrenden nicht nur eine Stadtrundfahrt machen, sondern im Anschluss im Polizeipräsidium über derzeit aktuelle Betrugsmaschen informiert werden (siehe auch S. 4). Auch nehmen die ehrenamtlichen Senior:innensicherheitsbeauftragten in den Stadtteilen eine zentrale Rolle bei der Senior:innenprävention ein (siehe S. 6).

Pieter Zandee (03), der stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats, der diese Sitzung als Urlaubsvertretung von Dr. Renate Sterzel leitete, berichtete über die neue Internetplattform „55 plus“, die im Auftrag der Stadt Frankfurt von der VHS ins Leben gerufen wurde, eine Weiterentwicklung der Idee „Akademie des Alters“ (siehe auch S. 4). Er rief die Senior:innenbeirät:innen dazu auf, sich zu registrieren und hier ihre Sprechstunden, Schulungen und Veranstaltungen einzutragen.

Des Weiteren berichtete er darüber, dass Frau Dr. Sterzel von Stadträtin O’Sullivan zum Arbeitskreis eingeladen worden sei, der Leitlinien für die Bürger:innenbeteiligung im Koalitionsvertrag konstituieren soll. Beim ersten Treffen wurde festgelegt, dass sämtliche Schriftstücke in einfacher Sprache verfasst werden.

Auch berichtete er von „Römer Open“ am 20. Mai. Hier sei der Seniorenbeirat Teil eines Gemeinschaftsstands ohne expliziten Hinweis gewesen. Für das kommende Jahr wünsche man sich einen eigenen Stand.

Margit Grohmann (5) referierte über den Stand des von ihr verantworteten Pilotprojekts „Digitalisierung für Senior:innen“. Jürgen Oslislok (4) regte an, ein Anschreiben an die Stadtbezirksvorsteher:innen aufzusetzen, da diese ihre Quartiere und Bedarfe der Bewohner:innen gut kennen.

Heinrich Trosch (4) berichtete von seinem Antrag, dass die Seniorenbeirät:innen auch an den nicht-öffentlichen Teilen der Ausschusssitzungen der Stadtverordnetenversammlungen teilnehmen dürfen und auch Unterlagen erhalten sollten. Es gab die Rückmeldung, dass man dies nicht ändern werde, dass er jedoch zukünftig die Unterlagen erhalten und auch sprechen können solle.

Ebenfalls informierte er vom Besuch des Fachtages der Leitstelle Älterwerden Dietzenbach und seinem dort gehaltenen Vortrag zu einer „Schule des Älterwerdens“; auch vor einer Besuchergruppe aus Groß-Umstadt habe er dazu gesprochen. Das Interesse sei jeweils groß gewesen, so Trosch. Für Frankfurt wird das Thema im Rahmen der Senior:innenkonzeption betrachtet.

Der Seniorenbeirat tagt wieder öffentlich am Mittwoch, 23. August, 9.30 Uhr im Jugend- und Sozialamt (Eschersheimer Landstraße 241–249).

Julia Söhngen

Frankfurt begegnet sich

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt vom 18. September bis 1. Oktober

Frankfurt ist eine Stadt, die Begegnungen auf vielfältige Art und Weise ermöglicht. Unter dem Motto „Frankfurt begegnet sich“ stehen vom 18. September bis 1. Oktober mehr als 170 Veranstaltungen auf dem Programm, die den Austausch zwischen den Generationen, Kulturen und Lebenswirklichkeiten in den Mittelpunkt rücken. „Nach der Pandemie möchten wir würdigen, dass wir uns wieder im echten Leben begegnen können. Welche neuen kreativen Formate des Miteinanders entstanden sind, wollen wir anlässlich der Aktionswochen darstellen und schöne Rahmen für Begegnungen bieten“, sagt Tatjana Bohnen, Leiterin des Rathauses für Senioren, deren dort angesiedelte Leitstelle Älterwerden die Aktionswochen federführend organisiert.

Auf einen besonderen Rahmen können sich Interessierte zum Auftakt freuen. Nach der gelungenen Premiere 2022 wird Senior:innendezernentin Elke Voitl erneut die Aktionswochen mit einer Filmvorführung am 18. September um 17 Uhr eröffnen. Nach einem Sektempfang (ab 16 Uhr) wird in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen (siehe auch S. 53) die deutsche Komödie „Enkel für Anfänger“ gezeigt. In den Titelrollen sind Maren Kroymann, Heiner Lauterbach, Barbara Sukowa und Günther Maria Halmer zu sehen, die sich als kinder- und enkellose Senior:innen als Leih-Großeltern verdingen. „Das ist ein stimmungsvoller Auftakt. Zugleich schafft ein gemeinsamer Kinoabend Begegnung und liefert Anreize für den gegenseitigen Austausch“, betont Bohnen.

Auch das Café Anschluss (Hansaallee 150) verwandelt sich in diesem Jahr in einen Kinosaal. In Zusammenarbeit mit dem Frankfurter Verband und dem Gesundheitsamt lädt die Leitstelle zu zwei Filmvorführungen (Beginn jeweils 15 Uhr). Das Drama "Jonathan" von Piotr J. Lewandowski wird am 20. September gezeigt und erzählt einfühlsam eine berührende Vater-Sohn-Geschichte. Am 25. September folgt die Tragikomödie „Meine Stunden mit Leo“ mit Emma Thompson. Sie spielt eine ältere verwitwete Frau, die einen Callboy engagiert. Doch allmählich wird mehr daraus. „Die Filme sprechen sensible und oft tabuisierte Themen Älterer an wie körperliche Liebe im Alter. Themen, die die Gäste bewegen und zum Austausch anregen“, beschreibt die Leiterin des Rathauses für Senioren.

Ein weiteres Highlight wird die Schiffrundfahrt auf dem Main sein, um das 50-jährige Bestehen des Frankfurter Seniorenbeirats zu würdigen (siehe Seite 6). Mit an Bord wird neben den aktiven Mitgliedern der Interessensvertretung auch Stadträtin Elke Voitl sein. Leinen los heißt es am 26. September. Geplant sind zwei öffentliche Touren mit dem Salon-Schiff „Wappen von Frankfurt“ der Primus-Linie, das um 11 und um 13.30 Uhr ablegt. An Bord werden sich verschiedene Träger und der Seniorenbeirat an Infoständen vorstellen. Gästeführer Christian Setzepfandt wird die Touren moderieren. Wer mitfahren möchte, muss sich vorher anmelden (siehe S. 6).

Begegnungen ermöglichen zudem zwei Stadtführungen der Leitstelle. Beim Rundgang „Frankfurter Stadtgeschichten“ (22. September) wird das Jubiläum zu 175 Jahre Frankfurter Nationalversammlung in der Paulskirche thematisiert. Bei der zweiten Führung am 28. September wird unter dem Titel "Internationales Bankgeschäft trifft auf junge Sport- und Kunstszene" die spannende Entwicklung des Ostends beleuchtet. Weitere zentrale Veranstaltungen, die die Stadt auf die Beine stellt, sind beispielsweise eine Infoveranstaltung des Amts für Wohnungswesen zur Vermittlung von Seniorenwohnungen sowie ein Vortrag über „Medizinisches Cannabis – eine Heilpflanze mit Potential“.

Quartiere im Fokus

Passend zum Motto richten die Aktionswochen den Fokus auch auf die Quartiere, also auf die Viertel, wo die Menschen leben, einkaufen, sich treffen oder auch einsam sind. So beteiligen sich etwa die Sozialrathäuser aus der Nordweststadt und Bockenheim mit Aktionen und Veranstaltungen, um „über Begegnungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft sowie wohnortnahe Beratung- und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren“, erklärt Tatjana Bohnen.

Prinzipiell möchte die Leitstelle mit den kostenlosen Angeboten während der Aktionswochen Teilhabe ermöglichen, gerade in den Zeiten, wo angesichts dramatisch gestiegener Lebenshaltungskosten vielen die Mittel für Kultur- und Freizeitaktivitäten fehlen, und Anregungen liefern für Angebote im Alltag, so Bohnen: „Das ist ein zentraler Beitrag zur Prävention von Einsamkeit.“ Das haben ebenso die übrigen Organisationen, Vereine, Einrichtungen, Träger oder Institutionen im Sinne, die sich mit zahlreichen und breit gefächerten Kursen, Vorträgen, Workshops, Spaziergängen in den Bereichen Kunst, Kultur, Unterhaltung, Sport, Wohnen im Alter an den Aktionswochen beteiligen. *Sonja Thelen*

Info:

Das detaillierte Programm der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ steht ab 25. Juli online:
frankfurt.de/aelterwerden
Ab dann ist auch das Programmheft im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150), in den Sozialrathäusern, Bürgerämtern, der Bürgerberatung in der Altstadt und anderen städtischen Einrichtungen erhältlich. ***the***

Ausflugs- und Veranstaltungsangebote Oktober bis Dezember

Nach dem Wegfall der Corona-Einschränkungen freut sich die Leitstelle Älterwerden, wieder ein vollumfängliches Kultur- und Freizeitangebot für älterwerdende Frankfurter Bürger:innen anbieten zu können.

Für den kommenden Herbst und Winter ist ein spannendes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm mit einer bunten Mischung aus innerstädtischen Aktivitäten sowie verschiedenen Tagesausflügen in die Region geplant.

Das Veranstaltungsangebot orientiert sich hierbei an den unterschiedlichsten Interessen und wird von vielen Senior:innen bereits mit Vorfreude erwartet.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Teilnehmen können Frankfurter Bürger:innen ab 65 Jahren. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren bzw. Lebenspartner:innen kann ein:e Partner:in auch jünger (ab 60 Jahre) sein. Die Teilnahme von Alleinstehenden ist ausdrücklich erwünscht.

Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann auch für eine erwachsene Begleitperson einen weiteren Platz erwerben. Begleitpersonen dienen der Unterstützung und sollten in der Lage sein, Teilnehmende mit eingeschränkter Mobilität an den besuchten Zielorten helfen zu können.

Wie kann man sich anmelden?

Anmeldungen für die Freizeitaktivitäten aus dem diesjährigen Herbst-/Winterprogramm werden direkt von der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren ausschließlich **im Zeitraum von Montag, 17. Juli, bis Freitag, 28. Juli,** entgegengenommen. Entweder telefonisch unter: **069/212 499 44** oder unter der neuen Mailadresse **senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de** unter Angabe von Name, Anschrift, Telefonnummer sowie Geburtsjahr.

Um verschiedenen Frankfurter Bürger:innen die Teilnahme am Programm zu ermöglichen, können bei der Anmeldung **max. sechs Bestellnummern** aus dem Veranstaltungsprogramm angegeben werden. Pro Termin können dabei **max. zwei Karten** reserviert werden.

Größere Gruppenbestellungen sowie vorherige Reservierungsanfragen können nicht berücksichtigt werden.

Bestellungen sowie Verlosung

Alle im genannten Zeitraum eingehenden Bestellungen werden im Rahmen der Anmeldung zunächst von der Leitstelle Älterwerden gesammelt. Sollten nach Anmeldeschluss mehr Bestellungen vorliegen als Plätze vorhanden sind, entscheidet ein neutrales Losverfahren über die Platzvergabe. Die Information, ob die jeweilige Anmeldung berücksichtigt werden konnte, erfolgt voraussichtlich Mitte August per Post oder per E-Mail.

An dieser Stelle möchte die Leitstelle Älterwerden darauf hinweisen, dass für die vorgesehenen Veranstaltungen eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht und bittet im Vorfeld um Verständnis, dass womöglich nicht alle Kartenwünsche berücksichtigt werden können.

Wo gibt es Karten?

Nach Zusage können die zugeteilten Karten an einem festgelegten Abholtermin im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, gezahlt und abgeholt werden.

Die genauen Abholtermine werden rechtzeitig bekanntgegeben. Bei Abholung der Karten ist der Personalausweis, gegebenenfalls der Frankfurt-Pass bzw. Grundsicherungsnachweis sowie die persönliche Benachrichtigung über die Zuteilung der Karten mitzubringen.

Eine Rückgabe der Karten ist nach dem Kauf ausgeschlossen.

Kosten

Für die Teilnahme an den Aktivitäten aus dem Herbst-/Winterprogramm ist der angegebene Eigenanteil zu entrichten. Für Grundsicherungsempfänger:innen und Frankfurt-Pass-Inhaber:innen sind **zwei Karten pro Kalenderjahr** kostenfrei. Dies sollte bereits bei der Anmeldung angegeben werden.

Busfahrten

Die als Busfahrten gekennzeichneten Ausflüge (nicht barrierefrei) starten und enden jeweils am Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main. **Ein zusätzlicher Zwischenhalt** wird an der Hedderichstraße/Südbahnhof (gegenüber der Freiherr-vom-Stein-Schule) angeboten.

Zoo inkl. Führung
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
Zoo-Highlights mit Borgoriwald (Affenhaus)
Mi., 18.10., 10.30–12 Uhr, (HW 5)
Mo., 23.10., 10.30–12 Uhr, (HW 7)

Palmengarten
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
„Gewürz-Führung“
Mi., 15.11., 10.30–12 Uhr, (HW 11)
Do., 14.12., 11.30–12.30 Uhr, (HW 20)
Winterlichter (Nur Eintritt)
Mo., 18.12., 17–18.30 Uhr, (HW 22)

Museen inkl. Führung
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
Caricatura Museum:
Loriot zum Hundertsten
Di., 14.11., 11.30–12.30 Uhr, (HW 10)
Romantik Museum:
Einblicke in die Romantik
im Anschluss kann das Schreiben mit Gänsefeder und Tinte ausprobiert werden
Mi., 22.11., 10.30–12 Uhr, (HW 12)
Historisches Museum:
100 Dinge erzählen Stadtgeschichte
Do., 23.11., 11.30–13 Uhr, (HW 13)

Foto: visitfrankfurt/Holger Ullmann

Dom und „Goldene Waage“

Stadtführungen
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
Obstwanderung – Obsthof am Steinberg in Nieder-Erlenbach *
Do., 5.10., 10.30–12 Uhr, (HW 1)
Frauenwelten
Mo., 9.10., 10.30–12 Uhr, (HW 2)
Der Alte Jüdische Friedhof an der Rat-Beil-Straße
Do., 12.10., 10.30–12 Uhr, (HW 4)
Frankfurt für Einheimische
Fr., 20.10., 10.30–12 Uhr, (HW 6)
Weihnachten mit Goethe *
Fr., 15.12., 10.30–12 Uhr, (HW 21)
*nicht barrierefrei

Weihnachtsmärkte
Aufenthalt vor Ort jeweils bis zu 4 Stunden (ohne Verpflegung)
– Busfahrten nicht barrierefrei –
Kosten jeweils: 7 Euro pro Person
Weihnachtsmarkt Fulda
Di., 28.11., 10.30–18.30 Uhr, (HW 14)
Weihnachtsmarkt Heidelberg
Do., 30.11., 10.30–18.30 Uhr, (HW 15)
Weihnachtsmarkt Rüdesheim
Di., 5.12., 11.30–18.30 Uhr, (HW 16)
Weihnachtsmarkt Koblenz
Mi., 6.12., 10–19.00 Uhr, (HW 17)
Weihnachtsmarkt Michelstadt
Fr., 8.12., 13–20 Uhr, (HW 18)

Specials
Busfahrten (nicht barrierefrei)
Café Orchidee im Odenwald
mit Kaffee und Kuchen sowie kleinem Vortrag über die Orchideengärtnerei
Kosten: 8 Euro pro Person
Mi., 11.10., 13–19 Uhr, (HW 3)

Gänseessen in Frammersbach/Spessart
mit Kaffee und Kuchen
Kosten: je 15 Euro pro Person
Di., 24.10., 11–18.30 Uhr, (HW 8)
Mi., 25.10., 11–18.30 Uhr, (HW 9)
Weihnachtszauber in Weibersbrunn/ Spessart mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie kleiner Weihnachtsfeier als Theaterstück
Kosten: 15 Euro pro Person
Mo., 11.12., 10.30–19 Uhr, (HW 19)

Weihnachtszirkus
Circus Carl Busch in Frankfurt
(ohne Busfahrt)
Kosten: 5 Euro pro Person
Mi., 20.12., 15.30–18.30 Uhr, (HW 23)

Foto: Circus Carl Busch

Darüber hinaus freut sich die Leitstelle Älterwerden, zwei Vorstellungen im **Kulturhaus am Zoo** anbieten zu können. Das Kulturhaus liegt in der Frankfurter Innenstadt und steht als ein Ort für Kulturveranstaltungen jenseits der großen Bühnen.

„Marlene-Dietrich-Revue“
Di., 10.10., 15–17 Uhr
Kosten: 8 Euro pro Person

Carola Moritz (Gesang, Texte) und Michael Vardopulos (E-Piano) präsentieren mit den schönsten Liedern und verschiedenen Texten das Leben von Marlene Dietrich.

„Gilgi – Eine von uns“
Nach dem Roman von Irmgard Keun
Do., 26.10., 15–17 Uhr
Kosten: 8 Euro pro Person

Als die 21-jährige Gilgi erfährt, dass sie adoptiert wurde, verlässt sie ihre Familie, um ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ihr Leben und ihre Werte geraten indes durcheinander, als sie sich in den Lebemann Martin verliebt. Doch die junge und emanzipierte Gilgi kämpft sich durch und kommt wieder auf die Beine, auch wenn das sonstige Leben in Deutschland 1931 kein leichtes ist.
*Bitte beachten Sie, dass das Kulturhaus nicht barrierefrei ist und einige Sitzplätze nur über höhere Treppenstufen ohne Handlauf zu erreichen sind. Bitte geben Sie bei der Anmeldung einen Hinweis, sollten ebenerdige Sitzplätze gewünscht sein.
Karten für die beiden Vorstellungen können unter den gleichen Voraussetzungen wie die Angebote aus dem Veranstaltungsprogramm bei der Leitstelle Älterwerden bestellt werden. Sie können dabei **zusätzlich** zu den max. sechs ausgewählten Veranstaltungen angegeben werden.

Die Leitstelle Älterwerden weist darauf hin, dass aufgrund der langen Vorlaufzeit Änderungen und Absagen einzelner Programmpunkte möglich sind.

Mareike Altmeyer, Andrei Costache, Dieter Seifert

Ausblick: Vorweihnachtliches Theaterprogramm

Nachdem in den beiden vergangenen Jahren das Theaterprogramm in der Vorweihnachtszeit für Frankfurter Senior:innen nur im kleineren Rahmen stattfinden konnte, plant die Leitstelle Älterwerden in diesem Jahr das Programm wieder zu erweitern. Vorgesehen sind verschiedene unterhaltsame und abwechslungsreiche Nachmittagsvorstellungen, die um 14 Uhr oder 15 Uhr in Frankfurter Spielstätten stattfinden. Über die Titel und Inhalte der Stücke wird die nächste Ausgabe der Senioren Zeitschrift informieren. In diesem Jahr ist wieder die Abgabe der Theaterkarten im Vorverkauf an Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Sozialbezirksvorsteher:innen und andere Institutionen nach vorheriger Bedarfsmeldung geplant. Informationen zum Verkauf der abschließend zur Verfügung stehenden Karten werden ebenfalls in der Senioren Zeitschrift Nr. 4 bekanntgegeben.

Mareike Altmeyer, Andrei Costache, Dieter Seifert

„Wir sind alle zusammen Frankfurt“

Der neue Frankfurter Oberbürgermeister Mike Josef (SPD) über Herkunft und Heimat, seine Ziele und warum Frankfurt ein guter Ort für Begegnungen ist.

Foto: Peter Jülich

Am Wahlabend sagten Sie, dass Sie der Oberbürgermeister für alle Frankfurter:innen sein wollen. Wie kann das gelingen?

Frankfurt ist meine Heimatstadt, ich möchte Oberbürgermeister aller Frankfurterinnen und Frankfurter sein. Es geht jetzt darum, Brücken zu bauen, gemeinsam mit den Menschen unserer Stadt. Ich sehe mehr Verbindendes als Trennendes, darauf setze ich. Wir sind alle zusammen Frankfurt.

Sie sind der erste Frankfurter OB mit Migrationsgeschichte – welche Rolle spielt das für das Amt und für die Stadt, in der Menschen aus über 170 Nationen zusammenleben?

Als Oberbürgermeister zählen meine Taten, da ist den Leuten sicherlich teilweise auch egal, wo ich herkomme. Meine Arbeit ist wichtig und deren Ergebnisse, das ist ja auch richtig so. Aber natürlich ist meine Geschichte eine besondere. Es ist eine Geschichte, die mich auch stolz auf unsere Stadt macht und sehr gut zu Frankfurt passt. Schließlich leben hier so viele Menschen unterschiedlicher Nationen friedlich zusammen und jeder wird die Chance bekommen, mitzugestalten.

Sie sind als Kind mit Ihrer Familie aus Syrien geflohen – nun sind Sie Oberbürgermeister der fünftgrößten Stadt Deutschlands. Sehen Sie sich als Vorbild?

Meine Geschichte zeigt, dass man es – mit der notwendigen Unterstützung natürlich – schaffen kann. Meiner Familie hat ein evangelischer Pfarrer damals sehr geholfen, das

werde ich nie vergessen. Meine Vita zeigt, dass es sich lohnt, sich anzustrengen, nicht aufzugeben. Ich habe es von der Hauptschule über den zweiten Bildungsweg an die Hochschule geschafft. Da kann mein Lebensweg auch ein Ansporn sein, gerade für junge Menschen, die nach Orientierung suchen. Aber natürlich gehört neben Anstrengung immer auch ein Quäntchen Glück zu einem gelingenden Leben dazu. Zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und Menschen zu haben, die an einen glauben.

In Ihrem Wahlspot haben Sie darauf hingewiesen, dass Frankfurt eine Stadt sei, in der nicht zähle, woher jemand komme, sondern wohin er oder sie wolle. Warum?

Weil es mir wichtig ist, den Menschen zu sehen. Ihn mit seinen Wünschen und Zielen ernst zu nehmen und Möglichkeiten zu eröffnen, sich einzubringen. Unabhängig davon, woher jemand beispielsweise kommt, woran er glaubt oder wie alt er ist. Weil wir alle ein friedliches, sicheres und lebenswertes Frankfurt haben wollen.

Sie sind gerade einmal 40 Jahre „alt“. Das passt gut zu Frankfurt, die als jüngste deutsche Großstadt gilt: Hier leben nur 15,5 Prozent über 65-Jährige. Im deutschlandweiten Vergleich sind es 19 Prozent. Ist hier kein Platz für Alte?

Doch: Natürlich ist hier Platz für alle. Es geht doch gerade darum, die Menschen dieser Stadt zusammenzuführen. Alt und Jung profitieren voneinander. Die Erfahrungen der älteren Generationen, die das Gesicht Frankfurts mitgestaltet und geprägt haben, sind für jüngere Menschen und ihre Identität wichtig. Frankfurt braucht die Erfahrung, Kraft und Ideen aller Bevölkerungsgruppen. Es geht nur gemeinsam.

Hohe Mieten und Lebenshaltungskosten machen Frankfurt für Ältere unattraktiv. Wie kann Frankfurt zur „agefriendly city“ werden?

Wichtig ist, dass ältere Menschen in ihren Quartieren, in denen sie verwurzelt sind und soziale Beziehungen haben, wohnen bleiben können. Dazu gehört beispielsweise eine gute Beratung zum barrierearmen Umbau, den das Sozialamt bereits anbietet. Im Neubau ist es mir ein Anliegen, auch innovative Projekte zu fördern, die auf die Bedürfnisse älterer Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt sind. In unseren Konzeptverfahren bewerben sich beispielsweise regelmäßig generationenübergreifende Wohnprojekte. Eine Stadt, die agefriendly ist, braucht aus unserer Sicht Quartiere, die gut durchmischt sind, in denen junge und alte Menschen gemeinsam leben. Familien mit Kindern, die dort einen Kindergartenplatz bekommen, aber auch Seniorinnen und Senioren, die in altersgerechten Wohnungen einen Platz haben. Barrierefreiheit, auch im öffentlichen Raum, ist wichtig.

Auch wenn der Oberbürgermeister „nur“ die Regierung leitet und die Verwaltung führt – er kann vor allem mit politischen Forderungen Druck machen. Etwa, indem er Themen anspricht und so den Fokus auf sie richtet. Welches sind Ihre?

Ein Oberbürgermeister muss den Anspruch haben, klare Linien vorzugeben. Deshalb ist es mir wichtig, dass unsere Stadt bezahlbar für alle Generationen bleibt und wird. In den ersten Tagen als Oberbürgermeister möchte ich den Energiefonds für Haushalte aufsetzen, die sich die hohen Energiekosten nicht leisten können. Wir leben vor allem von unseren Gewerbesteuereinnahmen und einer starken Wirtschaft, die sich auch entfalten können muss. Über den Frankfurt-Zuschlag für Erzieherinnen und Erzieher werde ich sehr bald Gespräche in Wiesbaden führen, denn wir brauchen die Zustimmung des Landes. Und ich will, dass unsere Stadt sauber und sicher ist, und das nicht nur im Bahnhofsviertel.

Mieterschutz, bezahlbare Wohnungen, eine starke Wirtschaft für soziale Sicherheit und Bildung waren Ihre politischen Ziele im Wahlkampf. Wie erreichen Sie diese?

Als Dezernent für Planen und Wohnen habe ich mich für Mieterschutz und bezahlbares Wohnen eingesetzt, das werde ich auch als Oberbürgermeister weiter tun. Im Dezernat wird vieles von meiner Arbeit weitergeführt. Ich werde die Rahmenbedingungen für die Wirtschaft weiter attraktiv halten, Bildung und soziale Sicherheit stärken, indem ich dafür die notwendigen, auch finanziellen, Mittel einsetze.

Was macht Frankfurt für Sie aus?

In Frankfurt habe ich mein Glück gefunden, davon möchte ich etwas zurückgeben. Hier habe ich studiert, meine Frau kennengelernt. Auch meine Kinder sind hier geboren. Ich schätze an Frankfurt unsere vielfältigen Stadtteile mit dem jeweils ganz eigenen Charakter. Frankfurt ist eine wunderbare Stadt, die klein genug ist, um sich herzlich zu begegnen. Und trotzdem von internationaler Bedeutung, mit einer starken Wirtschaft und vielen Möglichkeiten.

Warum ist Frankfurt ein guter Ort für Begegnungen?

Weil man sich überall begegnen kann. In den vielen Cafés, den wunderschönen Parks, gerade jetzt im Frühling. Bei einem kleinen Spaziergang am Main oder einfach beim kurzen Plausch mit der Nachbarin oder dem Nachbarn nebenan. Die Frankfurterinnen und Frankfurter sind herzlich, kommunikativ und aufgeschlossen. Das merke ich immer, wenn ich den Menschen hier begegne.

Interview: Julia Söhngen

Fotos (3): Oeser

Immer was zu lachen: Die Teilnehmenden des ersten Frankfurter Generationenzirkus waren mit Spaß und Herz bei der Sache.

Brückenbauer:innen in der Manege

Probenbesuch beim ersten Frankfurter Generationenzirkus

Barbara Hedtmann, Religionspädagogin und Sozialarbeiterin und gemeinsam mit Matthias Roos vom Frankfurter Gesundheitsamt und Nadja Menke vom Kinderzirkus Zarakali eine der drei Initiator:innen des ersten Frankfurter Generationenzirkus (die SZ berichtete in der Ausgabe 01/2023), freut sich, als sie an diesem Vormittag in den großen Gemeinderaum der Evangelisch Französisch-reformierten Gemeinde in die Eschersheimer Landstraße kommt. Denn hier herrscht ein ziemlich munteres Treiben – einige der angemeldeten älteren Teilnehmenden an dem Frankfurer Pilotprojekt haben sich schon eingefunden, begrüßen sich fröhlich und sind in gespannter Erwartung, was die heutige Probe wohl alles bringen wird. Da kommt auch der zweite Teil der Gruppe, Kinder aus der Vorschulgruppe des integrativen Kindergarten Eschersheimer Landstraße samt begleitender Erzieher:innen – und sofort wird es noch ein bisschen turbulenter. Die Zirkuspädagog:innen des Kinderzirkus Zarakali, Liudmila Valdivia Diaz, Quentin Gaschler, Karin Kinz und Santo Pedilarco, rufen nun alle in einem großen Kreis zusammen. Mit formvollendeter Verbeugung und lauter Stimme begrüßt Clown Santo die Teilnehmenden und bittet sie, sich nacheinander ebenfalls vorzustellen. Aber „nicht einfach so“, sondern mit einer Bewegung, die dann alle nachmachen sollen. Vom Bückling über Knicks, Stolpern, Winken oder Hopserlauf ist alles dabei. Das sorgt für Gelächter und auch dafür, dass man sich direkt die Namen der anderen noch ein bisschen besser einprägen kann.

Anders als bei der letzten Probe geht es an diesem Tag nicht so sehr um körperliche Geschicklichkeit, sondern um die hohe Kunst der Clownerie – um Situationskomik, Improvisation und Ideen, was man gemeinsam etwa mit der langen Regenrinne alles anstellen könnte. Doch zuallererst verwandeln sich die Teilnehmenden in Clowns, genauer: farbenfroh kostümierte Bauarbeiter:innen. Was für ein Spaß! Und gleichzeitig ein wohlbedacht gewähltes Bild, schließlich sind alle hier, ob groß, ob klein, jung oder alt, im buchstäblichen Sinne als sol-

che unterwegs und schon dabei, Brücken zwischen den Generationen zu bauen. Gemeinsam arbeiten sie nämlich an einer Zirkusnummer, die während der Aktionswochen Älterwerden (s. S. 35) am 23. September um 11.30 Uhr im Kinderzirkus Zarakali (Platenstraße 79, 60431 Frankfurt) aufgeführt werden soll. Der Eintritt ist frei. Doch nun wird erst einmal überlegt und ausprobiert: Die Rinne wird hochgehievt, als ob sie zentnerschwer wäre, dann wird sie als Fernsprecher genutzt, als Reittier und am Ende gelingt es sogar, mit vereinten Kräften und rhythmischem Pfeifengetriller von Bauaufseher Erik, zwei Rinnen miteinander zu verbinden. Bravo! Alle sind mit großem Spaß dabei. Und doch ist das, was hier so spielerisch vonstatten geht, nicht nur ein Kunst-, sondern auch ein Lehrstück. Denn damit die Nummer gelingen kann, gehört auch gegenseitige Rücksicht dazu und es heißt, gut aufeinander aufzupassen. „Wenn es zu laut wird,

fiepen die Hörgeräte“, weiß Vorschulkind Lina. „Und alle müssen aufpassen, dass Erik nichts auf den Fuß fällt oder so was in der Art“, das sei ganz wichtig. Denn er hat die Schmetterlingskrankheit, eine angeborene, nicht heilbare Hauterkrankung, bei der offene Wunden bereits durch leichte Stöße, Druck und Reibung entstehen, da die Hautschichten buchstäblich so zart wie Schmetterlingsflügel sind. Daher soll er nicht ganz so wild toben wie die anderen. Für die Vorschulkinder ist das gelebter Alltag – für die Senior:innen war das neu.

Man hat den Eindruck, dass alle mit wahnsinniger Freude dabei sind, sogar der Hund einer Teilnehmerin wird einbezogen. Nach so viel Action haben sich die Artist:innen eine kleine Trinkpause verdient. Wie ist das so, hier mitzumachen? „Es ist die reine Freude, mit den Kindern zusammenzukommen“, sagt die 77-jährige Karin. Sie hat keinerlei zirzensische Vorerfahrung, fand das Projekt aber „total interessant“. So ging es auch der 89-jährigen Gisela. Allerdings kann die auf eine respektable Karriere als Tänzerin, Rollschuhakrobatin und Varietéartistin zurückblicken. Trotz ihres Schlaganfalls vor zwei Jahren und den künstlichen Hüftgelenken ist sie immer auf Achse und hat bis heute eine sagenhafte Ausstrahlung: „Ich bin ein Bühnenmensch und bleibe das, bis ich sterbe“, sagt sie. Und weil sie auch noch Hobbyakkordeonistin ist und in einem Senior:innenorchester spielt, regt sie an, die Aufführung musikalisch zu untermalen. Margret, 74, hat am Honigstand auf dem Erzeugermarkt an der Konstablerwache vom Projekt Generationenzirkus gehört, wo sie seit ein paar Jahren „aus Lust an Begegnungen“ jobbt. „Ich habe gleich gedacht, das ist doch was für mich!“ Kürzlich hat sie damit begonnen, das Jonglieren zu erlernen und auch Einradfahren hat sie auf der

Anzeige

Agenda. „Ich halte mich fit, jogge fünf Kilometer in 25,2 Minuten.“ Sie sei ausgebildete Schauspielerin und Krankenschwester, doch ihr eigentlicher Berufswunsch sei schon immer Clown gewesen.

Michael ist 76 und probiert gerne Neues aus. „Zirkus finden alle toll, egal, ob jung oder alt. Außerdem habe ich schon immer Spaß daran, mich zu fordern.“ Auch habe ihn interessiert, wie hier die Generationen miteinander interagieren. „So langsam spielt sich alles ein.“ Nun kenne man sich schon ein bisschen und wisse um die Möglichkeiten der anderen. „Nicht jeder kann alles, die Alten nicht und die Jungen auch nicht, aber gemeinsam klappt es!“ Eine schöne Erkenntnis. Auch die Zirkuspädagog:innen sind sehr zufrieden mit der buntgemischten Truppe: „Es ist wunderbar zu sehen, welche Dynamiken entstehen, wie hier alle etwas Neues ausprobieren und vor allem, was man alles miteinander erreichen kann, wenn alle begeistert sind und zusammenarbeiten“, freut sich Santo. Stichwort Arbeit – weiter geht’s, Pause beendet! Denn bis zur geplanten Aufführung im Herbst bleibt nicht mehr viel Zeit.

Julia Söhngen

Unterwegs auf Krautschau – Auf die Knie!

Eine Frankfurter Senckenbergerin hat gemeinsam mit einer Freiburger Biologie-Professorin einen Naturführer über das Stadtgrün verfasst.

Wenn Julia Krohmer gebückt ihres Weges geht oder sich gar unvermittelt auf dem Trottoir niederkniet, dann hat das nichts mit Schwäche zu tun, sondern um ein eben von ihr entdecktes zartes Pflänzchen, das sich in den Fugen und Ritzen stolz emporreckt, näher zu betrachten und zu bestimmen. Dafür hat sie immer ein Stück Kreide dabei, um den Namen des Mauerblümchens auf den Boden zu schreiben und so Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was zu unseren Füßen lebt und gedeiht.

Foto: privat

Die Biologie-Professorin Alexandra Klein.

Alexandra Klein, Julia Krohmer: „Das wächst in deiner Stadt“, Kosmos-Verlag, 140 Seiten, 14 Euro

Julia Krohmer von der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung möchte mehr Bewusstsein für Wildpflanzen im urbanen Raum schaffen.

Diesen grünen Überlebenskünstlern, die es gelernt haben, sowohl bitterste Kälte zu überstehen als auch achtlos weggeworfene Zigarettenstummeln und Temperaturen von bis zu 60 Grad, hat die promovierte Geoökologin und Wissenschaftskoordinatorin bei der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung gemeinsam mit der Freiburger Biologie-Professorin Alexandra-Maria Klein ein ganzes Buch gewidmet. „Das wächst in deiner Stadt – #Krautschau“ lautet der Titel dieses neu erschienenen Stadtnatur-Führers, der den Blick nach unten schweifen lässt: auf die urbane Vielfalt von Mauerblümchen, Ritzenrebellen und Co, die zu unseren Füßen liegen und ständig von diesen getreten werden, obwohl sie so wertvoll und unentbehrlich sind. Das möchten die beiden Autorinnen mit ihrem Buch ändern, die Wertschätzung für diese Pflanzen steigern und sich für deren Erhalt sowie für eine Erweiterung der Fugenvegetation einsetzen. Denn diese zähen grünen Überlebenskünstler sind gerade in Städten unverzichtbar – vor allem angesichts des Klimawandels. Etwa 500 verschiedene Pflanzenarten haben sich an „diese extremen Bedingungen angepasst und stellen, indem sie Tritt- und Fahrbelastung, Hitze, Bodenverdichtung und Verschmutzung trotzen, wertvolle Mikro-Ökosysteme für zahlreiche Insekten und andere Organismen dar“, erklärt Julia Krohmer.

Der Stadtnatur auf der Spur

In ihrem Naturführer stellen Klein und Krohmer die 95 am häufigsten vorkommenden Stadtpflanzen vor. Mit dem Buch möchten die beiden Wissenschaftlerinen die Lesenden animieren, auf ihre Krautschau zu gehen, Mauerblümchen zu entdecken

Fotos (2): Sonja Thelen

Anzeige

Kistner + Scheidler
Bestattungen

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: 069-153 40 200
Tag und Nacht

und zu bestimmen. Wie zuletzt im Mai bei den Mitmach-Krautschauen anlässlich der bundesweiten Aktionswoche rund um den Internationalen Tag der biologischen Vielfalt, zu denen Senckenberg eingeladen hatte. Dank der Initiative unter anderem von Julia Krohmer finden Krautschauen mittlerweile auch in Frankfurt statt. Die 2020 ins Leben gerufene Stadtbotanik-Aktion #Krautschau wird immer beliebter und möchte mehr Bewusstsein für die Präsenz von Wildpflanzen im urbanen Raum schaffen. Nutzvolles Hilfsmittel ist dabei der Stadtgrün-Führer von Klein und Krohmer. Die einzelnen Pflanzen-Portraits zeigen zu jeder Art zwei Abbildungen der Pflanzen in ihrem städtischen Lebensraum und als „Idealform“ mittels einer Illustration. Kurze Texte liefern wichtigste Erkennungsmerkmale, Eigenschaften und Wissenswertes.

Die „Ritzenkräuter“ sind auf vielfältige Weise nützlich: Dicht bewachsene Fugen erhöhen die Festigkeit des Kopfsteinpflasters, nehmen Oberflächenwasser auf, erhöhen die Versickerung und binden Staub. Im Sommer kann der Temperaturunterschied zwischen einer gepflasterten Fläche und der grünen Fuge bis zu 20 Grad betragen und so tragen sie zur Kühlung bei, berichtet Krohmer. Auch sind es beträchtliche Flächen, in denen es zusammengenommen zwischen den Ritzen sprießt. Am Beispiel des öffentlichen Raums in Frankfurt nehmen gepflasterte Areale zirka zwei Prozent der Stadtfläche ein, das sind rund 6,5 Quadratkilometer. Je nach Pflastertyp, von denen es in Frankfurt 63 verschiedene gibt, beträgt der Anteil der Fugenfläche 15 bis 35 Prozent. Summa summarum sind das stadtweit zwei Quadratkilometer – zum Vergleich: Die sieben Frankfurter Naturschutzgebiete haben eine Gesamtfläche von etwas über einem Quadratkilometer. Und nicht zu vergessen: „Außerdem sind sie, spätestens auf den zweiten Blick, einfach schön, nicht nur durch ihre Blüten, sondern auch durch die Formenvielfalt ihrer Blätter“, ergänzt Senckenbergerin Krohmer. Also, auf die Knie! *Sonja Thelen*

Buchverlosung

Wir verlosen drei Exemplare von „Das wächst in deiner Stadt“. Schicken Sie bis zum 4. August eine Postkarte mit dem Stichwort „Krautschau“ an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansallee 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.

„Wichtig ist, alles mit Humor zu nehmen“

Wenn Kinder volljährig werden und die Welt erklären, müssen die Eltern stark sein. Im Interview mit der SZ spricht der Bestseller-Autor Jan Weiler übers Älterwerden, neue Rollenbilder innerhalb der Familie und warum er heute nicht mehr jung sein möchte.

Eben haben Sie noch Ihre Kinder gefüttert, herumkutschiert und auf einmal sind Sohn und Tochter volljährige Spätpubertiere und behandeln die Eltern als altes Eisen. Wie fühlt sich dieses neue Verhältnis für Sie an?

Es ist in der Regel psychologisch so, dass sich die meisten Menschen, was ihr Lebensgefühl betrifft, für zehn, zwölf Jahre jünger halten als sie sind. Der Satz „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ stimmt ja. Ich empfehle also gelassene Gegenwehr. Natürlich gibt es Diskussionen, die darauf abstellen, man sei zu alt, um irgendetwas zu kapieren. Ist meine Meinung eine andere als die der Kinder, dann ist das für die schwerer zu akzeptieren als früher, als ich 40 Jahre alt war und die Kinder acht. Das hat mit Abgrenzung, Ablösung und deren Selbstwahrnehmung zu tun. Sie sind jetzt die Generation, die am Ruder ist. Das führt zu solchen Sätzen wie ”Du bist jetzt zu alt, du verstehst das nicht“, während wir sagen ”Ich bin nicht zu alt, sondern nur anderer Meinung“. Und gegen solche Aussagen der Jüngeren muss man sich wehren. Möglichst mit Humor.

Inwiefern war diese sich verändernde Wahrnehmung, eben noch der Held der Kinder gewesen zu sein, heute am besten ein gleich zu entmündigender Mensch, für Sie erwartbar?

Man muss sich damit abfinden, dass man als Älterer nicht mehr erste Wahl ist bei der Beurteilung irgendwelcher Umstände. Als meine Tochter zehn war, war ich für sie Gott und heute bin ich der Olle mit dem Pullover. Man muss akzeptieren, dass man irgendwann aus dem Geschäft raus ist. Es ist besser, wenn die aktuelle Boomer-Generation, also meine,

Foto: Matthias Ziegler

relativ schnell den Platz frei macht für Leute, die mehr Dampf machen und andere Ambitionen haben.

Was schätzen Sie heute an dem Austausch mit Ihren Kindern?

Das ist eine Generation, die viel drauf hat und von der wir viel lernen können. Es hat viel mit der Digitalisierung und der Globalisierung zu tun. Als ich im Alter meines Sohnes war, 1987, hatte ich von nichts eine Ahnung. Das lag auch daran, dass Wissen nur sehr schwer zu erlangen war. Man musste im Brockhaus nachschauen oder an eine entsprechende Zeitschrift kommen. Damals war Meinung-, Willens- und Wissensbildung schwerer als heute. Auch wenn wir das so nicht wahrgenommen haben. Mein Wissen über Peru beispielsweise war praktisch null, während die Kinder heute, wenn sie etwas über Peru erfahren möchten, dafür nur zwei Klicks benötigen und sich alles blitzschnell aneignen können. Das ist eine sehr gut informierte Generation, die auch auf einem hohen Niveau diskutieren kann. Davon profitiere ich sehr. Ich unterrichte an der Deutschen Journalistenschule in München. Mir geben die Menschen, die ich dort treffe, sehr gute und inspirierende Impulse. Es gibt nämlich zwischen den Generationen Themen, die ganz unterschiedlich bewertet werden.

Welche zum Beispiel?

Ein Beispiel: das Auto. Das war für mich der allergrößte Traum und bedeutete für mich Freiheit. Heute ist die Bewertung eine völlig andere. Meinen Kindern und ihrem Freundeskreis sind Autos völlig egal. Das Einzige, was sie an Autos interessiert, ist Konnektivität in Sachen WLAN und WhatsApp-Nachrichten-Empfang. Daten wie PS, Anzahl Zylinder oder so sind denen vollkommen schnuppe. Wenngleich Jugendliche auf dem Land das auch heute eventuell noch anders bewerten. Aber im städtischen Kontext spielt das Auto für junge Menschen kaum eine Rolle. Ähnliches gilt für die Qualität der Musikwiedergabe. Bei uns waren die große Stereoanlage und die passenden Lautsprecher wichtige Mittel zur sozialen Distinktion und unser Traum. Heute interessiert das die jungen Leute nicht mehr. Ihnen reichen die transportablen Bluetooth-Boxen. Musik wird optimiert, um gut über Handylautsprecher zu klingen. Das ist zwar furchtbar, aber wir Älteren müssen darauf achten, nicht in eine verklärende Nostalgiefalle zu tappen und zu nölen: „Früher war alles besser“, denn das stimmt ja nicht. Hätte es 1978 schon Handyspiele gegeben, hätten wir die genauso benutzt. Wir haben das verwendet, was uns unser Lebensraum angeboten hat.

Möchten Sie heute noch mal jung sein?

Nein, das möchte ich nicht. Auch wenn wir in der digitalen Steinzeit aufgewachsen sind, waren wir freier. Den Kids heute wird ununterbrochen gesagt, was sie nicht mehr schaffen oder erreichen können. Das ist vermutlich die erste Generation in der Nachkriegszeit, die den Lebensstandard der Eltern nicht mehr übertreffen wird. Und das ist ein schwerer Befund. Den jungen Menschen wird ständig vor Augen geführt, dass die Klimaziele bereits verfehlt sein werden, wenn sie in die politische Verantwortung kommen, nach dem Motto: Ihr habt es zwar nicht verbockt, müsst es aber ausbaden. Das betrifft auch alle anderen Probleme der Welt: die gerechte Verteilung von Wasser, die Armut, Migrationsbewegungen. Das sind viel schwerere Probleme als zu unserer Zeit. Ich habe mal vor Kurzem für eine Kolumne etwas recherchiert. Es ging um die Dune du Pilat bei Arcachon in Frankreich. Dort habe ich 1986, als ich 19 Jahre alt war – also im Alter meines Sohnes heute –, herrliche Sommerferien auf dem Campingplatz verbracht. Weltpolitisch war in dem Jahr bis auf die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl nicht viel los. Geschrieben habe ich die Kolumne, weil bei den Waldbränden im Sommer 2022 in Südfrankreich genau dieser Campingplatz, der für mich einen hohen symbolischen Wert hatte, als Folge des Klimawandels komplett abgebrannt ist. Vergleicht man unsere Gegenwart mit all ihren Ereignissen mit der Zeit vor 37 Jahren, dann möchte ich nicht mehr im selben Alter sein.

Interview: Sonja Thelen

Anzeige

Pietät am Dornbusch
• Bestattungen aller Art •
einfühlsam • professionell • individuell

Im Trauerfall sollten Sie uns anrufen
069/77 03 57 57
Tag und Nacht

Isabelle Lubnow *Nicole Stephan*

Eschersheimer Landstraße 278
60320 Frankfurt/Main
info@pietaet-ffm.de
www.pietaet-ffm.de

Zum Autor:
Jan Weiler, 1967 in Düsseldorf geboren, ist Journalist und Schriftsteller. Er war viele Jahre Chefredakteur des SZ Magazins. Sein erstes Buch „Maria, ihm schmeckt's nicht!“ gilt als eines der erfolgreichsten Debüts der letzten Jahrzehnte.
Neben seinen Romanen verfasst Jan Weiler zudem Kolumnen, Drehbücher, Hörspiele und Hörbücher, die er auch selbst spricht. Er lebt in München und Umbrien.

Buchverlosung

Wir verlosen drei Exemplare von „Älternzeit“ von Jan Weiler. Schicken Sie bis zum 4. August eine Postkarte mit dem Stichwort „Älternzeit“, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansallee 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.

Foto: pexels/Andrea Piacquadio

Aktiv und mit Genuss die Lebensqualität steigern

Gesunde Ernährung und sportliche Betätigung verbessern nicht nur die Muskelleistung, sondern wirken sich auch positiv auf das Entzündungsaltern aus.

Gute Nachrichten vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE): Eine Studie weist nach, dass eine gezielte Ernährung mit viel Protein (Eiweiß) und Omega-3-Fettsäuren, unterstützt durch regelmäßige körperliche Aktivität, das sogenannte Inflammaging (Entzündungsaltern) reduziert, also beschleunigte Alterungsprozesse durch stille Entzündungen aufhält und die Muskelleistung verbessert. Männer konnten die beiden wichtigen Anzeichen für gute Lebensqualität im Alter noch stärker steigern als Frauen, ermittelte die Studienautorin Ulrike Haß.

Schon lange ist bekannt, dass sich der für Stürze hauptverantwortliche Muskelschwund im Alter durch Training verlangsamen lässt. Wie das Altern das Immunsystem schwächt, wurde dagegen erst vor 23 Jahren entdeckt: Im Körper zirkulieren zunehmend mehr entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine). Sie lösen stille Entzündungen aus, die chronische Erkrankungen und Gebrechlichkeit begünstigen. Dieses Entzündungsaltern ist zum Beispiel auch dafür verantwortlich, dass Impfungen bei Älteren weniger gut wirken. Die DIfE-Studie zeigt, dass gezielte Ernährung und regelmäßige Bewegung den komplexen Prozess in Richtung Vulnerabilität (Verwundbarkeit) abschwächen können; selbst „Spätstarter“ profitieren noch von der Kombination.

Eiweißreich, viel Omega-3-Fettsäuren und regelmäßig Sport gegen Inflammaging

In der achtwöchigen randomisiert-kontrollierten Interventionsstudie absolvierten gesunde 65- bis 85-Jährige einmal pro Woche ein angeleitetes Vibrationstraining sowie dreimal ein Dreiviertelstunden-Programm aus Übungen wie Kniebeugen, Aufstehen vom Stuhl und Bauchmuskeltraining, das leicht gesteigert wurde. Jene Gruppe, die sich in der Zeit protein- und Omega-3-Fettsäurenreich ernährte, gewann am meisten an Beinkraft und hatte die niedrigsten Entzündungsmarker im Blut.

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel sind laut DIfE Magerquark, mageres Rindfleisch, Hähnchenbrust, Forelle, Lachs, Eier, Tofu, Mais, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kürbiskerne, Mandeln und Haferflocken. Reich an Omega-3-Fettsäuren seien Lachs, Hering und Matjes, Leinöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Walnüsse, Erdnüsse oder Chiasamen.

Als Senior:innensport eignen sich laut Bundesgesundheitsministerium je nach Neigung Walking oder Nordic Walking, Schwimmen oder Wassergymnastik, Radfahren, Tanzen, Krafttraining, für Bewegungseingeschränkte auch Hockergymnastik. Zwei weitere Studien stützen ebenfalls den positiven Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die Gesundheit älterer Menschen.

Essen gegen Knochenbrüche und 500 Schritte für den Herzkreislauf

Eine kleine Ernährungsstudie unterstreicht aktuell, dass nicht nur Kalzium neben Bewegung in der frischen Luft (wegen der Vitamin-D-Bildung über die Haut) Knochenbrü-

chen nach Stürzen vorbeugen. Auch Vitamin K ist ein wichtiger Mitspieler für feste Knochen. Empfohlen werden mehr als 100 Mikrogramm Vitamin K pro Tag. Die Menge steckt zum Beispiel in 150 Gramm dunklem Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Kohl. Besonders reich an Vitamin K sind Algen, Kresse, Petersilie, Schnittlauch und Zwiebeln.

Viel Kalzium steckt in Milch, Milchprodukten und in Mineralwässern mit mehr als 150 Milligramm Kalzium pro Liter. Gemüse wie Brokkoli, Rosen- und Grünkohl, Lauch, Fenchel und Sellerie gehören als gute Kalziumspender öfter auf den Tisch. Der Kalziumräuber Phosphat sollte dagegen am Katzentisch Platz nehmen. Dieser Mineralstoff ist reichlich enthalten in Fertiggerichten, Fast Food, Chips, Cola, Limonaden, Schmelzkäse, Fleischextrakt, Hefe sowie Fleisch und Wurst. Da Kochsalz die Ausscheidung des Kalziums über den Urin fördert, statt in den Knochen eingelagert zu werden, raten die Fachleute, Salz sparsam zu verwenden.

Die amerikanische Herzgesellschaft AHA präsentierte auf ihrer letzten Tagung ein Studienergebnis, nach dem über 70-Jährige schon durch 500 zusätzliche Schritte pro Tag das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche (Herzinsuffizienz) um 14 Prozent senken können. Wer also die anvisierten 800 bis 1000 Schritte nicht schafft, profitiert auch schon bei einem etwa 400 Meter langen Spaziergang in den nächsten Park von den antientzündlichen Effekten der Bewegung. *wil*

Anzeige

Gesunder Dienstplan = zufriedene Mitarbeiter:innen, Bewohner:innen und Angehörige

Die Werkstattgruppe zum „gesunden Dienstplan“, AGAPLESION MARKUS DIAKONIE.

2021 war der Auftakt eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) mit dem Ziel, die Mitarbeiterzufriedenheit und -gesundheit zu verbessern und dadurch auch die Zufriedenheit der Bewohner:innen positiv zu beeinflussen. Mit der Techniker Krankenkasse als kompetenter Kooperationspartner, konnte die AGAPLESION MARKUS DIAKONIE, trotz Pandemie, das BGM erfolgreich implementieren.

Ein Kernelement des BGM ist die „Werkstatt zum gesunden Dienstplan“ und Fortbildungen „Gesund Führen“. Mitarbeiter:innen und das Führungsteam aus dem OBERIN MARTHA KELLER HAUS, dem SCHWANTHALER CARRÈE und dem HAUS SAALBURG, den drei Einrichtungen der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH, haben in gemeinsamen Workshops erarbeitet, was als ein gesunder Dienstplan zu verstehen ist. Durch eine vorab durchgeführte Postkartenabfrage wurden alle Mitarbeiter:innen der Häuser miteinbezogen und konnten Themen und Wünsche für eine optimale Dienstplanung einbringen.

Zwei Themenfelder wurden identifiziert, die maßgeblichen Einfluss auf die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen haben: Regelmäßige Schichtrhythmen im Dienstplan, basierend auf arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen, und ein Ausfallmanagement, das ein Abrufen von Mitarbeiter:innen im „Frei“ reduziert.

Der Mehrwert der gesunden Dienstplanung ist, dass die Mitarbeiter:innen Ihre Arbeits- und Freizeit besser koordinieren können und es so zu weniger Ausfällen kommt. Davon profitieren letztendlich auch die Bewohner:innen. Durch eine geringere Ausfallquote ist eine bessere Schichtbesetzung gewährleistet, die mit mehr Motivation und mehr Zeit für die Bewohner:innen da sein kann.

Die Werkstattgruppe und die Fortbildung „Gesund Führen“ hat gezeigt, dass mit einem gesunden Dienstplan sowohl die Qualität der Pflege sich erhöht, als auch eine höhere Zufriedenheit bei den Mitarbeiter:innen, Bewohner:innen und Angehörigen erreicht wird. Für weiterführende Informationen: www.markusdiakonie.de oder presse.mdg@agaplesion.de

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE
ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

Veranstaltungen im 3. Quartal 2023

Wenn ein:e Angehörige:r plötzlich pflegebedürftig wird, tauchen viele Fragen auf. Wir geben Ihnen hilfreiche Antworten. Seit 2021 bieten wir auch Online-Vorträge an. So können Sie sich auch von zu Hause aus informieren.

- jeden 1. Di im Monat, 18:00–19:15 Uhr (online)
  Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit chronisch, psychischen Erkrankungen
- Donnerstags, 17:00–19:00 Uhr (telefonisch)
  Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen: Demenz und Krankenhaus – was dann?
  Kontakt: T (0170) 106 75 72
- Do 21.09., 17:30–19:30 Uhr (in Präsenz)
  Welt-Alzheimer-Tag: Vorstellung des demenzsensiblen Krankenhauses
  AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
- Mi 27.09., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Sexualität im Alter
- Do 28.09., 18:00–19:30 Uhr (in Präsenz)
  Das demenzsensible Krankenhaus: Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten
  AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
  Anmeldung: T (069) 95334556
- Do 28.09., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Optimismus

Infos und Anmeldung zu den Webinaren über:
www.markusdiakonie.de/aa

Genesung gezielt beschleunigen

Der neue Direktor der Neurologie am Universitätsklinikum Frankfurt, Christian Grefkes-Hermann, will mit einer neuartigen Therapie die Folgen eines Schlaganfalls mildern.

Das haben wir gelernt: Plötzliche einseitige Seh- und Sprachstörungen oder Lähmung, Taubheitsgefühle, rasende Kopfschmerzen oder Schwindel und Gangunsicherheit aus heiterem Himmel sind ein Grund, wegen des Verdachts auf Schlaganfall sofort die 112 zu wählen. Denn schnelle Hilfe in einer möglichst zertifizierten Schlaganfall-Spezialeinheit, einer Stroke Unit, kann nicht nur Leben retten, sondern auch das Ausmaß der Schäden möglichst klein halten.

Frankfurt hat gleich drei Stroke Units. Unter ihnen kombiniert die Neurologie am Universitätsklinikum die lebensrettende Akutbehandlung mit einer frühen Rehabilitation. Überdies ist sie forschungsstark, arbeitet international und mit anderen Fachrichtungen zusammen und nimmt in der Ausbildung des Nachwuchses einen Spitzenplatz ein. Dieses Profil und das Versprechen einer optimierten Ausstattung hat den international ausgewiesenen Schlaganfall-Experten Prof. Dr. Christian Grefkes-Hermann (Foto) an den Main gelockt. Im Januar ersetzte er Prof. Dr. Helmuth Steinmetz als Direktor der Klinik für Neurologie und des Zentrums der Neurologie und Neurochirurgie, der nach 25-jähriger Dienstzeit in den Ruhestand ging.

Grefkes-Hermann will in Frankfurt ein Ziel weiterverfolgen, das ihn seit 15 Jahren umtreibt: bleibende Schäden nach Schlaganfällen zu verhindern, zumindest aber weiter zu reduzieren. Und er kommt voran. Seine Forschungen und Erfahrungen sind in eine Therapie eingegangen, für die er im März die ersten niedergelassenen Neurolog:innen schulen konnte. Der 46-Jährige nutzt dabei die als Plastizität bekannt gewordene Regenerationsfähigkeit des Gehirns. Mit modernen bildgebenden Verfahren fahndet er nach Hirnregionen, deren Aktivitäten sich ändern. Noch im Krankenbett boostert er gezielt jene Bereiche, die in dem Netzwerk des Gehirns für die geschädigten Zellen und Verbindungen einzuspringen beginnen. Jetzt soll das neue Verfahren die Folgen eines Schlaganfalls bei möglichst vielen Betroffenen mildern.

In Deutschland erleiden jährlich rund 270 000 Menschen einen Schlaganfall. Die Erkrankung, die von einem auf den anderen Augenblick alles ändern kann, bleibt die häufigste Ursache für eine erworbene Behinderung. Und da Ältere überproportional davon betroffen sind, wird die Zahl der Geschädigten wegen der demographischen Entwicklung steigen. „In den letzten 20 Jahren konnte durch neurologische Schlaganfall-Spezialzentren die Überlebensrate der Pati-

Foto: KGU

enten vor allem dank der Auflösung von Blutgerinnseln (Thrombolyse) oder der Katheter-gestützten Entfernung des Gerinnsels (Thrombektomie) massiv verbessert werden“, erklärt Grefkes-Hermann. Doch die so beschleunigt wiederhergestellte Sauerstoffversorgung des Gehirns allein kann Sprach- und Sehstörungen sowie Lähmungen nicht komplett verhindern. Trotz optimaler Akuttherapie behalten viele Patient:innen ein relevantes Defizit. Und mit dem Einsatz mobiler Stroke Units im Rettungswagen scheinen die Chancen des schnellen Eingreifens erst einmal ausgereizt.

Schwere Behinderungen verhindern

Auf der Suche nach neuen Ansatzpunkten, die dem Schlaganfall seinen Schrecken nehmen können, hat Grefkes-Hermann mit verschiedenen Spitzenteams ergründet, was genau sich während des fatalen Ereignisses und danach im Gehirn abspielt. „Wir konnten verfolgen, wie sich die Netzwerke im Gehirn neu formieren und dass andere Regionen die Aufgaben geschädigter Areale übernehmen“, sagt er. Bildgebende Verfahren zeigen, unterstützt durch das maschinelle Lernen Künstlicher Intelligenz, welche Hirnregionen bei und nach einem Hirninfarkt besonders aktiv sind. Doch daraus ließ sich keine Standardtherapie ableiten. Ganz gleich ob durch eingeschwemmte Blutpfropfen und Gefäßverkalkung oder durch Blutung infolge eines geplatzten Gefäßes im Gehirn verursacht, selbst ähnliche Verläufe, gleiches Alter oder dieselben betroffenen Hirnareale: Die Veränderungen waren individuell unterschiedlich.

Was daraus folgt, trägt Züge einer Sisyphusarbeit. Aktive Areale müssen stimuliert, überaktive gedämpft und andere aktiviert werden, um die Selbstheilung des Gehirns optimal zu unterstützen. Noch ist die Entwicklung der Therapie im Fluss. Feststeht, dass die unmittelbar zeitliche Verbindung einer daraufhin entwickelten apparativen nicht-invasiven Stimulation mit der Physio-, Ergo- und Logotherapie in der Frührehabilitation Motorik und Sprachfähigkeit verbessern kann. Aber nicht alle sprechen gleich gut auf das Verfahren an. Um so viele wie möglich individuell optimal bei der Regeneration nach dem Schlaganfall unterstützen zu können, setzen sich die Forschungsteams jetzt auf die Spur der Ursachen von Unterschieden. Bislang sei bekannt, dass die genesungsbeschleunigende Transkranielle Magnetstimulation bei Wunden im Bereich des Stimulationsfelds oder Metall in der Nähe des Gehirns nicht geeignet sei, während Menschen mit Epilepsie eher von einer Strombehandlung profitieren können, so Grefkes-Hermann.

Mit dem neuen individualisierten Ansatz will er auch die Therapie neurologischer Erkrankungen verbessern, die nicht durch Schäden in den Blutgefäßen verursacht werden, etwa Morbus Parkinson oder Multiple Sklerose. *Karin Willen*

FAST-Schlaganfall-Schnellcheck für Augenzeugen

- **Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln. Ist das Gesicht dabei einseitig verzogen, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.**
- **Bitten Sie die betroffene Person, die Augen zu schließen, beide Arme gleichzeitig in die Waagerechte zu heben, die Handflächen nach oben zu drehen und die Position zu halten. Ungleichzeitiges Bewegen der Arme, Sinken oder Zurückdrehen der Handflächen sind ein Hinweis auf eine Durchblutungsstörung im motorischen Zentrum des Gehirns.**
- **Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Wenn die Person der Aufforderung nicht folgen kann oder ihre Stimme verwaschen klingt, kann das auf eine Schädigung des Sprachzentrums im Gehirn hinweisen.**

Schon wenn die betroffene Person nur einer der Aufforderungen dieses FAST-Tests nicht entsprechen kann, wählen Sie bitte unverzüglich die 112!

FAST steht als Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

Weitere Informationen unter: www.schlaganfall-hilfe.de. *wil*

Krankenhaus Nordwest eröffnet neue Abteilung für Geriatrie

Seit Anfang April verfügt das Krankenhaus Nordwest nun auch über eine geriatrische Abteilung. Damit kommt die Klinik dem immer stärker wachsenden Bedarf einer medizinischen Versorgung nach, die den besonderen Bedürfnissen älterer Patient:innen angepasst ist. Die Abteilung ist der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie zugeordnet. Bedingt durch den demografischen Wandel steigt die Zahl der Patienten über 65 Jahren kontinuierlich an. Für das Versorgungsgebiet Frankfurt-Offenbach wurde, bezogen auf das Jahr 2019, eine Zunahme von über 16 Prozent bis zum Jahr 2025 ermittelt, Tendenz weiter steigend. Bei der Behandlung des älteren Menschen gibt es Besonderheiten zu beachten, denn neben der eigentlichen unfallchirurgischen Erkrankung liegen meist weitere Begleiterkrankungen und Funktionsstörungen vor, die in das Behandlungskonzept mit einfließen müssen. Neben der Behandlung mit Medikamenten müssen dabei oft auch physio- oder ergotherapeutische Maßnahmen eingesetzt werden, damit die Betroffenen wichtige Alltagsfunktionen nicht verlieren. Eine enge interdisziplinäre Abstimmung zwischen der Unfallchirurgie und Geriatrie ist dabei für den Erfolg dieser ganzheitlichen Behandlung entscheidend.

Derzeit gibt es in Frankfurt fünf Kliniken mit geriatrischem Versorgungsauftrag. Im Rhein-Main-Gebiet ist in den nächsten 10 bis 15 Jahren in diesem Bereich mit einer Steigerung der Patientenzahl von über 42 Prozent zu rechnen. Mit der Etablierung der Sektion für Geriatrie ist eine wichtige Weiche gestellt, um die ausreichende Versorgung älterer Patient:innen weiter zu verbessern.

Foto: Oeser

Ohne Leidenschaft geht es nicht: Zum Glück versteht der Höchster Klavierbauer Jan Großbach sein Handwerk als Kunst und widmet sich mit viel Herzblut historischen Tasteninstrumenten.

Auch das fast ertrunkene Klavier klingt wieder wie neu

Jan Großbach aus Höchst restauriert und baut Tasteninstrumente.

Das Klavier hat Jan Großbach von Kindesbeinen an fasziniert. Als 14-Jähriger fing er mit dem Unterricht an. Zwar spielte der Vater Geige, aber kein Familienmitglied hatte die Neugier auf Tasten und Pedale entfacht. In der Jugendmusikschule entwickelte sich eine tiefe Beziehung zum Instrument. Jan wählte Musik als Leistungskurs. Bereits kurz vor dem Abitur stand sein Entschluss fest, Klavierbauer zu lernen. Der Berufsberater vom Arbeitsamt staunte beim Termin in der Leibniz-Schule: „Herr Großbach, Ihre Noten sind doch gar nicht so schlecht."

Der Klavierbauer ist dem Stadtteil treu geblieben, in dem seine Familie seit Generationen lebt. Seine Werkstatt liegt am Höchster Marktplatz. Keiner vermutet hinter der einfachen Eingangstür historische und neu gebaute Instrumente. „Damals war es üblich, den Beruf nach Lust und Laune zu wählen", erinnert er sich. Wie fand er denn den Ausbildungsbetrieb? „Der Berater hat gemeint: Gucken Sie in die Gelben Seiten", schmunzelt Großbach. So einfach war's nicht. Fündig wurde er auf der Frankfurter Frühjahrsmesse. In der damaligen Halle 5 (heute 8) stellten über 500 Musikinstrumentenhersteller aus. Seinen Lehrlingsvertrag als „Klavier- und Cembalobauer" gab ihm die Firma Neupert in Bamberg. Ein zwar kleiner Betrieb, der aber 300 Instrumente im Jahr baute.

Höchster Präzision

Großbach lebte zweieinhalb Jahre in einem möblierten Zimmer, fuhr nur alle paar Wochen nach Hause: „Die Bahnverbindung war besser als heute." 1979 kehrte er nach Höchst zurück, um bei Musik Effertz zu arbeiten. 27 Jahre später machte er sich selbstständig, baut seitdem historische Klaviere oder repariert seltene Instrumente wie liegende Harfen oder ein Tastenglockenspiel. „Manche Reparaturen sind eigentlich Neubauten, aber mit den Originalteilen", erklärt er. Heute gilt sein besonderes

Augenmerk einem Pedalklavier, das aus einem Museum bei Bochum stammt und im Sommer 2021 Flutopfer wurde. Das Wasser der Ruhr ließ die Holzteile verquellen, aber fast alle Teile konnten geborgen werden. „Ich musste nur wenige mechanische Teile dazu schreinern. Um die kegelförmigen Federn zu wickeln, habe ich eine spezielle Vorrichtung gebaut.“ Mindestens 170 Arbeitsstunden investiert er in solche Restaurierungen.

Elfenbein ist ein heißes Eisen

Zwei Instrumente baut er selbst pro Jahr. In der Werkstatt wartet Holz auf seinen Einsatz: Fichte, Kiefer, Buche, Eiche, Ahorn. „Das Gehäuse soll dekorativ sein, mal war Kirsche Mode, mal Intarsien“, erzählt der Meister. „Die Wahl hat aber mit dem Klang und der Technik nichts zu tun.“ Tasten aus Elfenbein sind spätestens seit dem Vermarktungsverbot ein heißes Eisen: „Seit 120 Jahren wird bereits Kunststoffersatz eingebaut. Problematisch ist das höchstens, wenn ein Klavier von Bechstein, Boeselager oder Steinway Ersatztasten braucht. Elfenbein kommt über keine Grenze.“ Er ist stolz auf sein Klavier der Marke Chapell Pianos aus London, das einst der Komponist Edward Elgar in seinem letzten Wohnsitz Marl Bank in Worcester bespielte.

Weitermachen, so lange die Arbeit Spaß macht

Ins Auge fällt ein winziges Spinett, mit Blumen bemalt und lateinischen Sprüchen verziert, gebaut 1927 von Arnold Dolmetsch. „Das Latein ist ziemlich fehlerhaft“, grinst Großbach. Die Bass-Saiten für Klaviere stellt er selbst her, aus einer Spinnerei bezieht er die Rollen aus Kupfer und Stahldraht. „Unerklärlich bleibt, warum ich heute nur noch Rollen zu sechs statt wie früher zu zwei Kilo kaufen kann. Das lohnt sich nicht. Stegstifte gab es früher kiloweise, jetzt nur noch in kleineren Mengen. Das ist für einen Betrieb wie meinen unrentabel.“ Trotzdem will er, 1958 geboren, weitermachen, so lange er Spaß an der Arbeit hat.

Ein Kirchenmusiker ruft an: „Was passiert mit meinem Instrument, wenn die Kirche im Winter nicht geheizt werden kann?“ Sein Rat ist gefragt, sein Ruf ist längst über die Grenzen Deutschlands gedrungen. Zur Kundschaft gehören Sammler:innen, Museen, Veranstalter:innen, Theater, Städtische Bühnen. Trotzdem hat er noch Zeit gefunden, ein Buch über den Klavierbau im Frankfurt des 18. und 19. Jahrhunderts zu schreiben.

Seine Leidenschaft hat auch zu seiner Tätigkeit als Redakteur des Magazins „Europiano“ geführt, das in fünf Sprachen erscheint. Und zur Sammlung von Musikrollen, die er in das Baldur-Kästner-Autopiano einlegt, das in einem abgeteilten Winkel seiner Werkstatt steht. Die Wunschmelodie ertönt – ein Klavier als frühe Version einer Musikbox.

Die Töchter des überzeugten Höchsters sind erwachsen, jetzt gehört seine karge Freizeit dem Reiten im Verein.

Angelika Brecht-Levy

Anzeige

DRK Bezirksverband
Frankfurt am Main e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

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

Anzeige

VERSORGUNGSHAUS & WIESENHÜTTENSTIFT
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Jeder Mensch braucht einen Anker

Versorgungshaus & Wiesenhüttenstift

Das älteste Altenheim Frankfurts

Mit individueller Kurzzeitpflege, stationärer Langzeitpflege, Verhinderungspflege, einem speziellen Wohnbereich für demenziell erkrankte Menschen sowie einer angegliederten Einrichtung für Betreutes Wohnen

Versorgungshaus und Wiesenhüttenstift
Gravensteiner-Platz 3
60435 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69 15051-0
Telefax: +49 69 15051-1111
info@wiesenhuettenstift.de
www.wiesenhuettenstift.de

Die 48. Interkulturelle Woche fokussiert Frankfurts kulinarische Vielfalt

„Frankfurt is(s)t bunt" – so lautet der Leitgedanke der Interkulturellen Woche (IKW), die vom 24. September bis 1. Oktober stattfindet.

Deutschlandweit ist es bereits das 48. Mal, dass Vereine und Institutionen sich in der Aktionswoche in der Stadtgesellschaft sichtbar machen und bereichernde Begegnungen und Perspektiven bieten. Mit Lesungen, Konzerten, Filmen, Workshops und zahlreichen Mitmachangeboten bündeln die Organisator:innen ein abwechslungsreiches Programm, das auch verborgene Facetten im gesamten Stadtgebiet funkeln lässt. Die teilnehmenden Akteur:innen der städtischen Gesellschaft bieten nicht nur einen Einblick in ihr alltägliches Engagement, sondern laden auch zu Austausch und Engagement ein. Dieses Jahr legt das Motto den Fokus auf die kulinarische Erfahrung und fokussiert die Aspekte der Geselligkeit und des Genusses im kulturellen Austausch.

Die IKW geht auf den „Tag des ausländischen Mitbürgers" zurück, der 1975 auf Initiative des Frankfurter Ausländerreferenten der Evangelischen Kirche Deutschland, Jürgen Micksch, von drei christlichen Kirchen ins Leben gerufen wurde. Man wollte so die Menschen hinter den zugewanderten Arbeitskräften stärker in den Blickpunkt rücken. Konkrete Begegnungen zwischen Individuen aus verschiedenen Kulturen sollten Berührungsängsten, Vorurteilen und Rassismus entgegenwirken. Inzwischen wuchs die jährliche Aktionswoche auf bundesweit 5000 Veranstaltungen in mehr als 500 Städten und Gemeinden mit über 300 000 Teilnehmenden an. Und Micksch blickt zufrieden auf die deutschlandweite Initiative zurück: „Die vielen persönlichen Kontakte mit zugewanderten Menschen haben ablehnende Einstellungen verringert." Der bundesweite Vorbereitungsausschuss mit Sitz in Frankfurt setzt in diesem Jahr mit dem Motto „Neue Räume" Impulse und regt Diskussionen und Vernetzungen an. Frankfurt fügt der bundesweiten Woche noch eine eigene Note hinzu. Seit zwei Jahren wird die IKW jeweils von einer anderen Organisation aus der Stadt ausgerichtet. In diesem Jahr hat der Initiativkreis aus städtischen Ämtern und Betrieben sowie sozialen und kirchlichen Trägern den Verein „Über den Tellerrand Frankfurt" aufgerufen, seine Themen einzubringen und mit anderen Organisationen die Woche des kulturellen Austausches zu gestalten. Der eingetragene Verein in Bockenheim gehört einem bundesweiten Netzwerk an und kocht unter anderem regelmäßig zu verschiedenen Anlässen und an unterschiedlichen Orten Gerichte, mit denen sich Zugewanderte, Beheimatete oder Geflüchtete mitteilen und Verbindungen schaffen. „Vielfältiges Zusammenleben ist für Frankfurt selbstverständlich", verweist die Mitarbeiterin im aktuellen Initiativkreis und Expertin für interkulturelle Bibliotheksarbeit in der Stadtteilbibliothek Gallus, Silke Schumann, auf die lange Tradition der Stadt am Main als Knotenpunkt für Handel und Wirtschaft. So konnten Begegnungen mit anderen Kulturen eine eher weltoffene Einstellung prägen. Wie international in Frankfurt gekocht und gegessen wird, zeigt jenseits der diesjährigen IKW auch das Kochbuch des Vereins mit Rezepten von Frankfurt:innen, das beim Verein und in ausgewählten Buchhandlungen erhältlich ist.

www.interkulturellewochen.frankfurt.de

Karin Willen

Auf die Plätze, fertig – los!

Bei der Europäischen Woche des Sports kommen alle in Bewegung.

Die Europäische Woche des Sports #BeActive findet jährlich in der letzten Septemberwoche (23. bis 30. September) statt und ist eine Initiative der Europäischen Kommission zur Förderung von Sport und Bewegung, denn, so zeigt das Eurobaromter: 38 Prozent der Deutschen machen nie Sport! Das muss sich ändern! Die Europäische Woche des Sports ist die Antwort auf diese Herausforderung und will Menschen in Bewegung bringen und für Sport interessieren. Dafür gibt es eine Vielzahl von kostenfreien Mitmachangeboten an mehreren Orten in der Stadt, die Alt und Jung dazu motivieren sollen, sportlich aktiv(er) zu werden. Denn das ist die Kernidee: sich in verschiedenen Sportarten ausprobieren, Vereine kennenlernen und bestenfalls Mitglied in einem werden.

Foto: Kai Peters

www.beactive-frankfurt.de

Film ab!

Das 14. Europäische Filmfestival der Generationen findet vom 9. bis 26. Oktober statt.

© Pixabay

Mit der 14. Ausgabe des Europäischen Filmfestivals der Generationen – Silver Screen – bleibt das Frankfurter Gesundheitsamt dem Konzept treu, Filme nicht nur im großen zentralen Kino am Eschenheimer Tor, sondern auch verteilt im Frankfurter Stadtgebiet auf die Leinwand zu bringen. Vom 9. bis 26. Oktober können dann wieder wie bereits in den Jahren zuvor Vorführungen von Heddernheim bis Höchst in Stadtteilbibliotheken, Senior:innenheimen, Begegnungszentren und dem Café Anschluss des Frankfurter Verbandes besucht werden.

Die dort aufgeführten Spiel- und Dokumentarfilme widmen sich mit einer breiten Palette dem Thema Älterwerden und bringen insbesondere auch den gewinnbringenden Austausch der Generationen auf die Kino-Leinwand (engl. Silver Screen). Zu jeder Festival-Vorführung gehört nämlich immer auch der Dialog mit und zwischen den Besucher:innen – bei einem Begrüßungs-Kaffee vor dem Film oder beim gemeinsamen Filmgespräch danach.

Das Filmfestival findet, gemeinsam organisiert vom Frankfurter Gesundheitsamt und der Universität Heidelberg, seit dem Jahr 2010 an mittlerweile über 100 Orten in ganz Deutschland und seit diesem Frühjahr jetzt sogar auch mit einer Dependance in Mexico City statt. Eröffnet wird es am 9. Oktober um 17 Uhr mit dem spanischen Film „Vier Wände für zwei“ im Cine-Star Metropolis am Eschenheimer Turm. Das komplette Programm ist ab September im Internet zu finden:
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

Anzeige

Foto: Oeser

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 Rind’sches Bürgerstift
61348 Bad Homburg
Telefon: 06172 891 593

GDA Hildastift am Kurpark
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 153 802

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

www.gda.de

GDA
Da will ich leben

„Zur Zierde und Repräsentation, zur Erholung und Begegnung“

Ein Streifzug zu den teils erhaltenen historischen Gartenhäusern in Frankfurt

Alle Fotos: Oeser

Das Petrihaus an der Nidda in Rödelheim

Das Parkcafé im Grüneburgpark im Westend

Eine Menge Gartenhäuser in „Schweizer und Tiroler Art“ hatte der Maler Emil Ludwig Grimm, Bruder von Jakob und Wilhelm Grimm, bei seinem Aufenthalt 1819 im Landsitz von Georg Brentano in Rödelheim bewundert. In vielen Anwesen in und um Frankfurt gab es einst solche Gartenhäuser oder Gartenhäuschen. Zu besuchenswerten erhaltenen und zu einigen verlorenen unter ihnen führt unser Streifzug. Weltweit haben Gartenhäuser eine lange Tradition. In der Barockzeit schmückten sie die Gärten des Adels. Im 19. Jahrhundert fanden sie Eingang in die bürgerlichen Gärten. In Form einer Hütte oder eines mehreckigen Pavillons mit mindestens einem geschlossenen Raum dienten sie der Repräsentation und als Schmuck, der Erholung und Begegnungen.

Das Gartenhaus als gesellschaftlicher Treffpunkt

1808 hatte Georg Brentano, einer von 20 Kindern aus drei Ehen des vom Comer See nach Frankfurt gekommenen Peter Anton Brentano, das wohl von Goethe 1792 entworfene Landhaus nebst Garten des Tuchhändlers Dettmar Basse in Rödelheim erworben. Es wurde zu einem familiären und gesellschaftlichen Treffpunkt. Georg Brentano erweiterte den Garten. Ein Goethetempel erinnerte an Goethes Besuch. 1819 erwarb Georg Brentano das um 1720 errichtete Petrihaus, ließ es im Schweizer Stil als sein persönliches Refugium umbauen. Wenn es auch ein Landhaus nicht mehr gibt, der Garten lebt bis heute als Brentanopark, seit 1929 städtisch und öffentlich zugänglich, mit Goethetempel und dem restaurierten Petrihaus als kultureller Begegnungsstätte.

Ein Holzhaus im Schweizer Stil zierte auch den Garten von Lulu Freifrau des Bordes, ebenfalls eines der Brentanokinder, in der Neuen Mainzer Straße. 1908 bezog die Stadt ihn, inzwischen du Fay’scher Garten genannt, in die Taunusanlage ein. Das „Schweizerhäuschen“ wurde eine beliebte Kaffeewirtschaft. Heute steht an seiner Stelle das Beethoven-Denkmal. Ein weiteres Schweizerhäuschen erhob sich einst über dem Weiher des 1871 eröffneten Palmengartens.

Vom Gartenhaus zum Park-Café

Der Verleger Markus Nebbien hatte 1806 eines jener Grundstücke der geschleiften Befestigungen erworben, sich dort in der Hochstraße sein Haus und an der äußersten Spitze des zugehörigen Gartens ein anmutiges Gartenhaus erbauen lassen. Dieses Nebbiensche Gartenhaus in der Bockenheimer Anlage dient seit 1955 dem Frankfurter Künstlerclub zu Ausstellungen und Matineen. Es wurde dem Architekten Nicolas Alexandre Salins de Montfort zugeschrieben, der 1791/92 vor der Französischen Revolution geflohen nach Frankfurt kam und hier zahlreiche Bauten entwarf, wobei er „Pariser Geschmack und Frankfurter Bürgergeist“ vereinte, wie ein Kunsthistoriker einmal schrieb. Gelegentlich werden auch größere Villen als Gartenhaus bezeichnet, so das mit Sicherheit von Salins de Montfort für die Familie Leonhardi entworfene „Erlangersche Gartenhaus“ an der Bockenheimer Anlage. Nur der Mittelteil war im Haus des Tennisclubs Palmengarten erhalten geblieben. Seit 1989 aber vermittelt die rekonstruierte „Villa Leonhardi“ an der Zeppelinallee einen Eindruck der Bauten Salins de Montforts. Den Rahmen eines Gartenhauses sprengt auch das Odeon, zuvor Kursaal Milani, in der Friedberger Anlage, das Simon Moritz von Bethmann 1812 im Landschaftsgarten gegenüber seines Sommersitzes als Museum hat errichten lassen.

Das Gartenhäuschen auf dem Anwesen von Hermann

Das Nebbiensche Gartenhaus in der Bockenheimer Anlage

Carl Nestle, einem Vetter des Firmengründers Henri Nestlé, Ecke Bockenheimer Anlage und Reuterweg fand im Günthersburgpark einen neuen Standort, als das Grundstück 1902 an die Metallgesellschaft für ihr neues Verwaltungsgebäude verkauft wurde. Leider überstand es nicht den Zweiten Weltkrieg. Als der Gartenpavillon des Schönhofs am nordwestlichen Rand von Bockenheim 1964–1966 dem Bau der neuen Breitenbachbrücke weichen musste, erhielt er einen neuen Platz im Grüneburgpark und wurde zum Park-Café. Im Zuge des Wiederaufbaus des 1818 abgebrannten Schönhofs hatte der damalige Besitzer, Carl Ludwig Reichsfreiherr von Barckhaus-Wiesenhütten aus Frankfurt, das Gartengelände zu einem

Das Willemer Häuschen auf dem Mühlberg in Sachsenhausen

Anzeige

Hotel Jägerhof

Herzlich Willkommen
im Hotel Jägerhof
- im königlichen Staatsbad
Bad Brückenau -

Urlaub vor den Toren Frankfurts

-> günstige Pauschal- und Individualreisen für Senioren <-

- Fahrservice mit Abholung von Zuhause möglich
- 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
- angeschlossenes Tanzcafé im Jugendstil
- Günstige Pauschalreisen inkl. Vollpension, Fahrservice und Programm: 2 Wochen schon ab 875,00 € p.P.

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

Landschaftsgarten umgewandelt und als besonderes Schmuckstück darin diesen achteckigen Pavillon nach Art eines türkischen Kiosks vermutlich nach Plan von Architekt Friedrich Rumpf erbauen lassen.

Seit Mitte des 18. Jahrhunderts wurden das Mainufer und die Höhenzüge Sachsenhausens für Landsitze mit Sommerhäusern beliebt. 1802–1804 baute sich Apotheker Salzwedel am künftigen Schaumainkai ein Landhaus, heute bekannt als Villa Metzler des Museums für Angewandte Kunst. Als Bankier Metzler 1865 das Haus erwarb, errichtete er dabei ein Gartenhäuschen, ein Fachwerkbau im Stil des romantischen Klassizismus. Zum Schluss kehren wir zu Goethe zurück. 1814 und 1815 hielt er sich in Frankfurt auf und traf mit befreundeten Familien zusammen, so mit Bankier Johann Jacob von Willemer und dessen Ziehtochter und dann Ehefrau Marianne Jung. Goethe weilte in der Gerbermühle, dem Sommerhaus der Willemers, und er traf sich mit Marianne, seiner Suleika, im Gartenhaus auf dem Mühlberg, im Willemerhäuschen. 1809 hatte Willemer dieses kurz zuvor erbaute achteckige Weinberghäuschen erworben. Es ist heute Gedenkstätte und sonntags in den Sommermonaten geöffnet. Schließlich sei noch der Goethetempel gerade gegenüber im Mühlbergpark erwähnt, ein offener Pavillon errichtet als Freundschaftstempel in Erinnerung an die Begegnung Sophia Bansa-Streibers mit Goethe.

Hans-Otto Schembs

Foto: Harald H. Schröder

Der Theater-Dino

Claus Helmer steht seit über 65 Jahren als Schauspieler auf der Bühne, seit 1972 ist er der Intendant der Frankfurter „Komödie". Krankheitsbedingt verabschiedet er sich nun langsam von den Brettern, die nicht nur ihm die Welt bedeuten.

Das Theater ist sein Leben. So einen wie ihn gibt es vermutlich nur einmal. Prinzipal, Intendant, Regisseur, Schauspieler mit 65 Jahren Schauspielerfahrung.

Und wenn ihn eine schwere Erkrankung, die seine Stimme hat heiser werden lassen, nicht ausgebremst hätte, Claus Helmer würde noch heute seine beiden Theater, das „Fritz-Rémond-Theater" am Zoo und die „Komödie" (Intendanz seit 1972), leiten, vermutlich auch weiterhin Regie führen und als Schauspieler agieren. Für seine Verdienste um die Theaterwelt wurde er vielfach ausgezeichnet. Unter anderem mit dem Hessischen Verdienstorden, der Goethe-Plakette des Landes, dem Friedrich-Stoltze-Preis und dem Bundesverdienstkreuz am Bande.

Helmer ist schmal geworden. Vom Fritz-Rémond-Theater, das er 1995 als finanziell schwer angeschlagenes Haus übernahm, hat er sich schweren Herzens bereits verabschieden müssen. In 76 Spielzeiten traten die ganz Großen auf: Theo Lingen etwa, Martin Held, Curd Jürgens und Heinz Rühmann. Johannes Heesters konnte Helmer noch mit 94 Jahren für seine Bühne im Zoogesellschaftshaus gewinnen. Diese soll auch zukünftig für das Frankfurter Theaterleben erhalten bleiben, denn hier entsteht ein eigenständiges Kinder- und Jugendtheater für Frankfurt. Bis zum Baubeginn sollen junge Menschen hier in einer Theaterwerkstatt, die die Stadt in Kooperation mit dem Künstler:innenhaus Mousonturm realisiert, verschiedensten Theaterformen eine Bühne für ein junges Publikum bieten.

Noch nicht gänzlich vollzogen ist Claus Helmers Abschied von der „Komödie". Sohn Alexander (57), vom Werdegang ursprünglich Banker, ist aktuell Geschäftsführer, Claus Helmer noch künstlerischer Leiter.

Zur Welt kam Helmer am 23. Februar 1944 im damals tschechoslowakischen Brünn. Er wurde zusammen mit Mutter und Schwester im Mai 1945 vertrieben und überlebte als Kleinkind nur knapp den Todesmarsch der Sudetendeutschen nach Österreich.

Mit 15 Jahren bestand er in Wien die Aufnahmeprüfung am renommierten Max-Reinhardt-Seminar. Drei Jahre später ging er nach Deutschland, um der Einberufung ins Militär zu entgehen.

Ein Ort des anspruchsvollen Boulevards

Ohne Sakko und Einstecktuch – seine Markenzeichen – geht Claus Helmer nicht aus dem Haus. Seit er Ende der 1950er-Jahre dem Wiener Schauspieler Egon von Jordan begegnete und Helmer dessen Art sich elegant zu kleiden – tief beeindruckt – fortan übernahm.

Im Foyer der „Komödie“ hängen all die Porträts jener Schauspieler:innen, die in dem Boulevardtheater zu Gast waren. Georg Thomalla, Günther Philipp, Walter Giller, Karin Dor, Eva Pflug. Es sind Schwarz-Weiß-Fotos. Schwarz gerahmt. „Keiner von ihnen lebt noch.“

Zu engen Freunden wurden ihm Claus Biederstaedt und Paul Hubschmid. Schauspieler „der alten Garde“. Selbstdisziplinierte Mimen, wie er selber einer ist.

Helmer sieht sich „als Psychiater des Volkes“. Wie er das meint?

„Menschen haben immer Probleme“, sagt der Frankfurter Theatermann. „Vor der Vorstellung wirken sie oft angespannt mit traurigen Gesichtern, aber danach lachen sie und unterhalten sich.“

Zu einem Ort des anspruchsvollen Boulevards ist die „Komödie“ avanciert. Ob „Irma La Douce“, „Ein seltsames Paar“ oder „Die Kaktusblüte“.

Es sei ein schönes Gefühl, „sich gegen Lebensende sagen zu können, ich habe viele Leute zum Lachen gebracht“.

In einem ist sich Claus Helmer ganz sicher: Die Menschen „haben eine tiefe Sehnsucht nach heiteren, niveauvollen Stücken“. Solchen wie „Monsieur Claude und seine Töchter“, in dem Helmer gemeinsam mit seiner Frau Christine Glassner allein 80 Mal vor ausverkauftem Haus spielte. Etwa die Hälfte der Zuschauer:innen sei jung.

E oder U?

Dass er auch anders kann, hat er mit den zahlreichen auch ernste Themen aufgreifenden Stücken im Fritz-Rémond-Theater unter Beweis gestellt.

Stücken wie das Holocaust-Musical „Ghetto“, Stefan Zweigs „Schachnovelle“, Max Frischs „Andorra“ oder Yasmina Rezas „Gott des Gemetzels“. E oder U? Claus Helmer hat sich nie festlegen wollen. Gutes Boulevard sei eine Kunst. Er zieht ein Bild heran. Eine Tragödie sei „wie ein Kamm, der, biegt man ihn, bricht“. In der Komödie aber „passiert das nicht“.

Gute Boulevardstücke heute ausfindig zu machen, sei schwer. Vor allem welche mit deutscher Provenienz. Es fehle den Deutschen die spielerische Leichtigkeit südlicher Länder. „Der Faust konnte nur in Deutschland geschrieben werden“, lacht Helmer, „Goethe hat bestimmt aus dem Fenster ins trübe deutsche Wetter geblickt.“

Was ihn als Regisseur auszeichnet? „Ich gebe meinen Schauspielern so viel Freiheit, damit sie machen, was ich will.“ Sein Sohn Alexander beschreibt den Vater so: „Er hat den Charme des Österreichers und die Strenge des Preußen.“ Ein hohes Maß an Selbstdisziplin attestiert Claus Helmer sich selber (und seiner Frau). So stand er schon mit 40 Grad Fieber auf der Bühne, seine Frau fuhr nach ihrem Auftritt ins Krankenhaus, um sich Nierensteine entfernen zu lassen.

Helmer schätzt das Frankfurter Publikum, das sich durch hohen Anspruch auszeichne. Es habe nie gereicht, einen Publikumsliebling auftreten zu lassen: „Man muss die Frankfurter Zuschauer jedes Mal aufs Neue überzeugen.“

Menschliche Begegnungen, von denen es in seinem Leben unzählige gegeben hat, sind ihm wichtig. Er mag es „andere Meinungen zu erfahren, sich auseinanderzusetzen“ und blickt auf „ein reichhaltiges Leben“ zurück. „Mir war noch nie langweilig und ich lerne heute noch“, sagt Helmer. Das Weltall fasziniert ihn. „Die Dimensionen, die sich in ihm auftun.“ Und die Welt der Tiere. Deren Mutterliebe etwa rührt ihn zutiefst. Claus Helmer, der selber zwei Katzen hat, sagt: „Was wir Menschen mit der Umweltzerstörung den Tieren antun, ist unverzeihlich.“ „Wenn ich mal nicht mehr bin“, sagt Helmer mit einem Augenzwinkern, ”werde ich nicht auf dem Friedhof liegen, sondern als ausgestorbener Theater-Dino im Senckenberg Museum ausgestellt werden.“

Annette Wollenhaupt

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

artis®
Service Wohnen

Kultur für alle

Auf gerade 300 Metern begegnet man in der Braubachstraße, dem kleinen Museumsufer, einer ungeheuren Vielfalt an Kunst, so dass sie nicht ohne Grund den Beinamen „Kulturmeile“ trägt. Ein Streifzug mit Dagmar Priepke.

Wer die Frankfurter Altstadt besuchen möchte, muss durch die Braubachstraße oder diese zumindest überqueren. Sie ist gewissermaßen die Hauptader zum neuen Frankfurter Herzen – der Altstadt. Und dieser überschaubare Straßenzug mittendrin hat allerhand zu bieten. Die Braubachstraße gehört zu Frankfurts attraktivsten Straßen. Unter ihrem Pflaster befindet sich der Strand und das Ufer des Braubachs. So erklärt sich das kleine Museumsufer in dieser Straße. Der Namensgeber der Straße, der Braubach, ist ein Nebenarm des Mains und liegt seit dem Mittelalter unter der Erde. Es gibt Keller in der Braubachstraße, in welchen man den Braubach noch gurgeln hört. Das Museumsufer Frankfurt ist wie die Frankfurter Skyline für touristische Besucher ein absoluter Magnet und für die Frankfurter selbst eines ihrer kulturellen Leuchttürme. Das eigentliche Museumsufer Frankfurt erstreckt sich über etwa zwölf Kilometer von Frankfurt bis Offenbach.

Das kleine Museumsufer schlängelt sich allerdings am fiktiven Ufer des Braubachs auf etwa 300 Metern entlang. Während das Frankfurter Museumsufer 39 Museen bzw. Kunstorte vereinigt, sind es in der Braubachstraße rund 30 Kunstorte bzw. Kunstobjekte.

Auf kompaktem Raum können Besuchende in der Braubachstraße von der Nummer 1 bis zum Ende der Straße bei der Nummer 41 Kunstorte verschiedenster Art besuchen und Kunstwerke betrachten. Fangen wir mit den internationalen Kunsträumen an. Das Museum für Moderne Kunst – das MMK – gehört zu den „Flagships“ der internationalen Kunstszene. Es gibt dort immer wieder große Kunst zu entdecken. Ein weiterer internationaler Ausstellungsraum ist das Fotografie Forum Frankfurt. Das FFF ist in der Braubachstraße 30 bis 32 über dem Bistro frankfurtersalon gelegen. In den ansprechenden Räumen gibt es beeindruckende wechselnde Foto-Ausstellungen von bedeutenden Fotograf:innen aus aller Welt.

Die international namhafteste Galerie ist die Galerie Anita Beckers in der Braubachstraße 9. Gegenüber vom MMK gibt es in ihren Räumen eindrucksvolle Kunst zu betrachten. Anita Beckers ist ausgewiesene Expertin für Videokunst, die oft in der Galerie gezeigt wird. Auch die weiteren Galerien in der Braubachstraße präsentieren vielseitige Kunst: In der Galerie Japan Art – Friedrich Müller liegt der Schwerpunkt auf japanischer zeitgenössischer Kunst, dort ist also der Ort meditativer Momente. In der Galerie Hanna Becker vom Rath liegt der Schwerpunkt auf Ausstellungen der klassischen Moderne sowie auf Künstler:innennachlässen des 20. Jahrhunderts. Originell ist die Galerie Maritta von Miller neben dem Steinernen Haus in der Nummer 33. Dort gibt es Kunst aus Afrika: Kultgegenstände, Fetische, Stammeskunst für magische Bräuche. Hinter der Straßenbahnhaltestelle Dom-Römer liegt die Stiftung und Galerie Heussenstamm. Sie fördert Künstler:innen aus der Rhein-Main-Region und organisiert Salons zu künstlerischen Diskursen. Erst kürzlich ist der Bund Deutscher Architekten – Landesverband Hessen von der Braubachstraße 12 in die Nummer 5 umgezogen. In den neuen Räumen gibt es nun die Möglichkeit, Ausstellungen zur Baukultur und zur Stadtarchitektur zu zeigen. Besonders interessant ist die Pop-up-gallery von Katrin Kobberger, die meist sommers in der Braubachstraße 26 hinten im Hof öffnet. In den Räumen im Keller zeigt Katrin Kobberger dann junge Kunst ihrer Studienkolleg:innen der Kunsthochschulen.

Auch Street Art ist in der Braubachstraße vertreten.

Foto: Marion Eckstein

Museum für Moderne Kunst

Foto: Galerie Anita Beckers

Galerie Anita Beckers

Zwei Mal gibt es die gesprayte Banane des Künstlers Thomas Baumgärtel – eine Hommage an Andy Warhol: an der Tür des kleinen Ladens in der Braubachstraße 35 und an der Tür der Chocolaterie Bitter & Zart. Im Jahr 1966 gestaltete Andy Warhol für die Band Velvet Underground das berühmte Plattencover mit der gelben Banane. Der Künstler Thomas Baumgärtel sprayte diese Banane an rund 5000 Kunsteinrichtungen als eine Art Signet für den Kunstbetrieb. Im Hinterhof der Braubachstraße 7 kann man eine gesprayte mural auf den dortigen Garagen entdecken – eine blau-grüne Hügellandschaft. Und auf einem Lüftungskasten an der Galerie Raphael gibt es seit kurzem ein kleines Graffiti von Peng, Frankfurts eifrigstem und bekanntestem Streetart-Künstler.

Auch das Kunst- und Auktionshaus Döbritz an der Ecke Braubach-Domstraße ist ein Ort der Kunst. Denn

dort haben wir durch die Auktionen mit ihren Einreichungen gewissermaßen eine permanente Wechselausstellung – ein kulturanthropologischer Streifzug durch verschiedene Epochen. Direkter Nachbar in der Braubachstraße 12 im ersten Stock ist der Verein Kultur für Alle. Deren ins Leben gerufener Kulturpass ermöglicht Menschen in prekären Lebenssituationen, für einen Euro Kulturveranstaltungen in Frankfurt zu besuchen.

Im Durchgang zum Hühnermarkt rechts vom Reformhaus Freya ist ein Kunstfenster, in dem man wechselnd Werke meist regionaler Künstler:innen betrachten kann. Auch die Leuchtreklame bzw. das Namensschild des Café Herz in der Braubachstraße 31 ist Kunst im öffentlichen Raum: ein Werk des Frankfurter Künstlers und Städelprofessors Tobias Rehberger. Der Text auf dem Schild lautet: "Hello I am here to perpetuate your socially acceptable chemical dependenz". Man entdeckt auf diesem Schild ein Herz und ein Gehirn. Es ist eine Anspielung auf die Kaffeesucht, die angenehmste aller Süchte, die auch gesellschaftlich akzeptiert ist.

Fotos (5): Dagmar Priepke

Chocolaterie Bitter & Zart

Leuchtreklame am Café Herz

Magus Antiquitäten

Graffiti von Peng bei der Galerie Raphael

Karyatiden über der Galerie Maritta von Miller

Seit 2019 hängt an einer der beiden Platanen am Eingang des Rebstock-Hofes ein Meisen-Nistkasten. Dieser aus Beton hergestellte Brutkasten erinnert augenzwinkernd an die Beton-Brut-Architektur des ehemaligen Technischen Rathauses an dieser Stelle. Der Frankfurter Künstler Guido Zimmermann entwickelt Sozial-Meisenbauten und hängt diese in der Stadt auf.

Die Stiftung Buchkunst prämiert jährlich die gestalterisch schönsten Bücher, die in Deutschland und international erscheinen. Diese Kunstwerke stehen alle in einem Bücherregal im Eingangsbereich des Haus des Buches in der Braubachstraße 16. Um Bücher geht es auch im Antiquariat Tresor am Römer in der Braubachstraße 32, ein Paradies für Sammler:innen und Liebhaber:innen von Grafiken, von Landkarten und von schönen alten Büchern. In den großzügigen Räumlichkeiten kann man nach Herzenslust stöbern.

Die meisten der erwähnten Kunstorte in der Braubachstraße können kostenlos besucht werden. Weder in den Galerien noch in den anderen Häusern zahlen Besuchende Eintritt, einzig im Museum für Moderne Kunst und im Fotografie Forum wird dieser verlangt. Die vielen künstlerischen Angebote in diesem Straßenzug geben einen Einblick in die Kunst aus etwa sieben Jahrhunderten – von der Renaissance bis zur Gegenwart. Es finden sich etliche Kunstgattungen, darunter Malerei, Bildhauerei, Videokunst, Fotografie, Street Art, Grafik, Design u.a. So viele Möglichkeiten auf dichtem Raum und für jedes Interesse – das gibt es kaum an anderer Stelle in Frankfurt.

Und natürlich gibt es in der Braubachstraße einige ausgefallene Beispiele der Baukunst. Etwa. die Karyatiden: weibliche Skulpturen, die tragende Funktionen haben, an den Balkonen des Hauses Nummer 33 über der Galerie Maritta von Miller. Oder die Spolien „Der Apfelweintrinker" an der Nummer 23 und die Hauszeichen an der Nummer 10 „Haus zur Maus", heute Döbritz, sowie an der Kopfapotheke, Ecke Neue Kräme.

Auf 300 Metern Braubachstraße begegnet man so unterschiedlichen, vielfältigen und auch ungewöhnlichen Kunstangeboten – das ist wirklich beachtlich! Vor rund zwanzig Jahren entstand der Plan, die Braubachstraße zur Kulturmeile zu entwickeln. Das vorhandene außergewöhnliche Potential dieser Straße zu entdecken, zu befördern und zur Geltung zu bringen – vielleicht ist gerade das „Kultur für Alle" ...

Musik

Mozart Meets Jazz – Eros Ramazzotti
Mainz (Summer in the City), Volkspark, 7. Juli, 19 Uhr

Ein Großteil des Mainzer Summer in the City liegt noch vor uns, angefangen bei Eros mit seinem neuen Album „Battito Finito". Ihn wiederzusehen, versöhnt ein bisschen mit zwei Covid-Jahren, oder nicht? Zum Summer in the City in der Zitadelle kommen im Juli noch der Argentinier Cotti & Los Brilliantes (14.), Alvaro Soler (21.), Clueso (22.), Calum Scott (23.), Kate Melua (27.) und Beth Hart (28.).

Amadou & Mariam
Frankfurt (Summer in the City), Palmengarten, 18. Juli, 19.30 Uhr

© Amadou & Mariam

Amadou & Mariam

Den Frankfurter Summer in the City (sechs Konzerte, 18. Juli bis 22. August) richtet im Musikpavillon des Palmengarten wie stets der Mousonturm aus. Zur Eröffnung spielt das Großeltern-Paar Amadou & Mariam aus Mali auf, die vielleicht berühmtesten Botschafter afrikanischer Musik in der Welt.

© Martyna-Galla

Hania Rani
Frankfurt (Summer in the City), Palmengarten, 25. Juli, 19.30 Uhr

Drei der Konzerte im Frankfurter Summer in the City mögen der Weltmusik zuzuschlagen sein (das Orchestra Baobab aus Senegal am 8., die kurdische Sängerin Aynur am 22. August). Nicht so die polnische Neoklassikerin Hania Rani, denn die verwendet ihre Talente als Komponistin und Sängerin auf großer Tour auf Interferenzen und Fusionen zwischen Klassik, Jazz und House. Macht neugierig. Auch am Londoner Alfa Mist (1. August) und Jochen Distelmeyer (15. August) beweist sich die Offenheit der Mousonturm-Palmengarten-Fusion.

Billy Strings
Frankfurt, Batschkapp 7. August, 20 Uhr

Wenn alle Welt einen Künstler so unisono als beeindruckendes Talent bezeichnet wie den Bluegrass-Musiker Billy Strings, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Massenhysterie, oder die Leut' haben recht. Darauf setzen wir: Weil wir die Mandoline lieben, weil es toll wäre, ohne große Anreise in Sumpf- und Prärielandschaften Spitzen-Bluegrass zu erleben, und weil dieser Dreißigjährige aus Michigan die Leute schon mit 6 Jahren auf der Gitarre so begeisterte, dass sie William Apostol nur noch „Strings" nannten. Ach ja, einen Grammy plus Nominierung hat er auch schon.

© Alysse Gafkjen

Billy Strings

Ensemble Modern und Anna Prohaska
Frankfurt, Alte Oper (Mozartsaal), 14. September, 20 Uhr

In seiner Saisoneröffnung unter Sir George Benjamin nimmt sich das Ensemble Modern fast „alte" Musik vor:

© Marco Borggreve

Anna Prohaska

Edgar Varèse (Octandre), Saed Haddad (Mirage, Mémoire, Mystère), Ravel (drei Mallarmé-Gedichte, gesungen von Anna Prohaska), Bach (Kunst der Fuge, als polyphones Klanggeflecht bearbeitet von Sir George) und Schönberg (Kammersinfonie Nr. 1 op. 9). Doppelter Schlüssel zum Konzert: Kontrapunkt im Spiegel der Moderne, und: in drei Stationen von der Tonalität zur Atonalität.

© Semmel Concerts

One Vision of Queen feat. Marc Martel
Alte Oper Frankfurt, Großer Saal, 30. September, 20 Uhr

Schon recht: Die meisten Queen-Coverbands braucht keiner. Für Marc Martel spricht zumindest, dass der kanadische Sänger, Gitarrist und Pianist „seine" Musik im Film „Bohemian Rhapsody" 2019 bis zu Golden-Globe-Würden perfektioniert hat, als er Rami Malek seine Stimme lieh. Homevideos und viele, viele Shows als Freddy Mercury hatten es angebahnt.

Element of Crime Live 2023
Frankfurt, Alte Oper (Großer Saal), 2. Oktober, 20 Uhr

Als Sven Regener von „Element of Crime" plötzlich super-erfolgreiche Romane wie „Herr Lehmann" schrieb, sahen ihn manche nur noch als Bandmusiker, der Autor wurde. Da die Band nun aber weiter Goldene Platten sammelt, Preise einheimst und tourt, müsste man ihn den Autor nennen, der Bandmusiker war, der Autor wurde, so wie in: Micha, der Bruder von Michis Schwester. Verwirrend. Feststeht: „Element of Crime" hat sein 15. Studioalbum veröffentlicht. Zu hören sind die neuen melancholisch-chansonesken Pop- und Rocksongs. in der ganz Alten Oper.

Veranstaltungen

Burgfestspiele Bad Vilbel ...
Bad Vilbel, Wasserburg bis 10. September

Die Burgfestspiele laufen bereits, so auch die vier Hausproduktionen „Der Club der toten Dichter", „Ewig jung", „Spatz und Engel" und „My Fair Lady". Als Premiere steht noch aus: „Monsieur Claude und seine Töchter" (7. Juli bis 30. August). Das vielfältige Programm umfasst auch Kindertheater, den Theaterkeller und viele Gastspiele.

© Eugen Sommer

Wasserburg Bad Vilbel

... und andere Sommertheater
Hanau (Schlosspark Philippsruhe), Dreieichenhain (Burg Hayn), Worms (am Dom), Heppenheim (Amtshof)
bis 30. Juli (Hanau), 13. August (Dreieichenhain), 7. bis 23. Juli (Worms), 14. Juli bis 27. August (Heppenheim)

Die Brüder-Grimm-Festspiele Hanau spielen „Aschenputtel", „Hase und Igel" und „Hans im Glück", Molières „Tartuffe" und „Das kunstseidene Mädchen". Die Burgfestspiele Dreieichenhain haben ein buntes Programm mit vielen Konzerten, Comedy und etwas Theater. In Worms bei den Nibelungen-Festspielen inszeniert Pinar Karabulut in Uraufführung „Brynhild" von Maria Milisavljević. Die Festspiele Heppenheim bringen unter anderem Kleists „Zerbrochenen Krug".

© Pexels

Holi Festival of Colours
Frankfurt-Offenbach, Sparda-Bank Hessen Stadion, 8. Juli, 12 bis 21 Uhr

Dieser Tipp ist Geschmackssache und nicht für jede:n gut. Das Holifestival kann ein tolles Erlebnis sein, zumal es sich religiöser Ursprünge im Hindu-Frühlingsfestival Holi rühmt und in Indien und Nepal karnevalesk die Kasten-, Geschlechter- und Kultgrenzen aufhebt. Andererseits hat es sich international als Spaßfest ohne spirituellen Bezug für meist junge Menschen verbreitet, die dabei Musik hören (Elektro, Techno, Minimal, House). Nie war das offerierte Farbpulver so ökologisch unbedenklich. Und doch – hier mag ein Hauch von Woodstock wehen. Abenteuerlustige Senior:innen, zieht weiße Sachen an!

WeinLese
Kelterhallen, Weingüter, Burgen und Schlösser im Rheingau 14. bis 24. September

Die WeinLese alias Rheingau-Literaturfestival, ein Literatur- und Lesefest mit Literaturpreis inklusive 111 Flaschen Riesling, lag ewig in den Händen Heiner Boehnckes und ging 2022 an den FAZ-Journalisten Andreas Platthaus über. Leider ließ das Programm zuletzt auf sich warten, doch lohnt der Besuch auf jeden Fall. Auch literarische Weinwanderungen sind dabei.

Masud Akbarzadeh: „Geisha"
Mainz, Unterhaus 14. September, 20 Uhr

Masud Akbarzadeh eröffnet die neue Saison im Mainzer „Unterhaus", das sich Stand-up-Comedians verpflichtet weiß. Akbarzadeh ist schon lang dabei und nimmt sich mit „Geisha" selber auf die Schippe, sagt er doch, den Comedy-Quatsch nur zu machen, um Frauen aufzureißen und weil er für alles sonst zu faul sei. Trotz des Namens ist er nicht mal Moslem und bestellt im Restaurant Spaghetti. Mal wirr,

© Stephan-Zwickirsch

Masud Akbarzadeh

mal verschmitzt, schnell im Kopf und manchmal derb: Das klingt bunt und lustig.

Buchmesse-Ehrengast Slowenien
Frankfurt, Romantik-Museum, Museum für Kommunikation, Schirn
Ab 15., 17. und 21. September

Für Buchtipps zur slowenischen Literatur ist es zu früh. Also sei auf vorbereitende Ausstellungen verwiesen. Das Romantik-Museum würdigt France Prešeren (1800–1849), der wie Ivan Cankar weltliterarische Höhen erklomm. Im Museum für Kommunikation – „Hallo! Wer da?" – geht es um slowenische Handygeschichte(n). Die Schirn rückt die Künstlerin Maruša Sagadin ins Zentrum, die Elemente aus Architektur, Skulptur und Malerei humorvoll, farbig und subversiv vereint.

Ehrlich Brothers: Wunderzeit
Frankfurt, Festhalle, 22. und 23. September, 20 bzw. 19 Uhr

Das deutsche Brüderpaar zauberte immer schon, bald auch als Duo. Anfangs angelehnt an Siegfried und Roy und David Copperfield, wählten sie den Künstlernamen, weil ihre Tricks nur Tricks sein sollen. Große TV-Shows machten sie ebenso bekannt wie ein Auftritt beim Metal-Festival Wacken.

Fratopia – Festival der Entdeckungen
Alte Oper, 26. bis 30. September

Offenes Haus, freier Eintritt und volles Programm heißt es wieder bei „Fratopia". Fünf Tage steht die Alte Oper

© Norbert Miguletz

ganztags offen und bietet in allen Sälen hochkarätiges Programm in Kurzkonzerten. Einfach vorbeischauen also: ohne Plan und Ticket, aber mit Lust auf Begegnungen. Tagestipps sind zum Beispiel die Eröffnung im Großen Saal mit Alexej Gerassimez & Friends (am 26.), Jazzpianist Omer Klein (27.), Michael Wollnys Ligeti-Hommage (29.) und Bachs Cellosuiten (30.).

Marcus Hladek

Ausstellungen

Martha Rosler
Schirn, 6. Juli bis 24. September
Noch im Lauf der Ausstellung wird Martha Rosler, Konzeptkünstlerin aus Brooklyn, 80. Ihre Positionen aber bleiben aktuell. Ihre gesellschaftskritischen

Martha Rosler, *Gray Drape,* 2008

Collagen und Videos verwenden Bildmaterial etwa aus Magazinen und Zeitungen, bearbeiten es, stiften neue Zusammenhänge und visualisieren Ungleichheit und Protest, Krieg und Konsum, Schönheitsideale und ihre Demontage.

Theater der Welt 2023
Museum Angewandte Kunst, bis 16. Juli
Das wichtige Festival endet schon am 16. Juli. Da bleibt noch genug Zeit, um das MAK als zentralen Treffpunkt zu erleben. Installationen, virtuelle Realitäten, Performances, Workshops und Gespräche machen das Museum zur Inkubationskapsel des Theaters und künstlerischer Welten.

Wer war Fritz Kittel?
Museum Judengasse (Freiraum), 17. August bis 18. Oktober
Antwort: ein Held und Gerechter. Kittels Name und Persönlichkeit tauchten auf, als die Schriftstellerin Esther Dischereit ihre Familiengeschichte durchforstete und auf den Güterbodenarbeiter der Reichsbahn stieß. Als Kittel von Polen nach Hessen versetzt wurde, nahm er Dischereits Mutter und Schwester mit, gab sie als seine Familie aus und versteckte sie, als die Judenvernichtung am schlimmsten wütete. Die Wander- und Kabinettausstellung aus Zeugnissen und Texten Dischereits und einem Dokumentarfilm präsentieren Dischereits Spurensuche mit ihrer und Kittels Familie.

Mut zum Chaos: Ottilie von Goethe und die Welt der Romantik
Frankfurt, Goethehaus, Grunelius-Saal, bis 3. September
Früher war Goethes geistvolle Schwiegertochter Ottilie (1796–1872) umstritten. Die mit der Klassik-Stiftung Weimar erstellte Ausstellung hebt nun ihre Vorzüge und ihr intellektuelles Lebenswerk hervor: Ottilie die Übersetzerin, Journalgründerin, Dichterin, Agentin des Kulturtransfers und Helferin der Romantiker. Fünfzehn Jahre lang Goethes Mitbewohnerin, versorgte sein Testament sie so schlecht, dass sie 1832 nach Wien gehen musste.

© Klassik Stiftung Weimar
Louise Seidler, *Ottilie von Goethe,* ca. 1835

Merian – Schultz – Crespo
Senckenberg Naturmuseum, 8. September bis 3. Dezember
Drei Frankfurter Künstlerinnen auf dem Gebiet der Pflanzenwelt, drei Jahrhunderte: Maria Sybilla Merian, Elisabeth Schultz und Ulrike Crespo. Wissenschaftlich ist Biodiversitätsforschung wichtig, Pflanzen sind aber auch ein künstlerisches Terrain. Wer will, kann sich im Senckenberg Museum ab 29. September zusätzlich die Ausstellung „Stadtinsekten: Frankfurts kleine Helfer“ anschauen.

Protest/Architektur: Barrikaden, Camps und Smartphones – Konflikte im öffentlichen Raum zwischen 1848 und 2023
Deutsches Architekturmuseum im DAM Ostend, Henschelstraße 18, 16. September bis 14. Januar 2024

© National Museum of African American History and Culture
DAM/Thomas O'Halloran, National Museum of African American History and Culture

Protestbewegungen prägen den öffentlichen Raum auch durch vergängliche Bauten: So die These, der das DAM an Beispielen aus 170 Jahren nachspürt. Was unterscheidet die Barrikaden von 1848, die Pfahlbauten in Gorleben, Zeltstädte des Arabischen Frühlings, Baumhäuser im Hambacher Wald und die Laserpointer-basierten Lichträume von Hongkong rein baulich?

Craig Kauffman, *Untitled Wall Relief,* 1967/2008

Plastic World
Schirn, bis 1. Oktober
Bei Kunst und Plastik denkt man nicht gleich an Kunststoffe, und doch verdient deren Geschichte in der Kunst eine große Ausstellung. Plastik ist billig, formbar und durchdringt alles, steht für Massenkultur und gelangte früh in die Kunst. Nach den 1950ern wurde aus einem Inbegriff für Fortschritt, Modernität und Massenkonsum langsam die Umweltgefahr. Die Ausstellung reicht von Popkultur und Space Age bis Nouveau Réalisme und Architekturutopien.

Loriot zum Hundertsten
Caricatura, 28. September bis 25. Februar 2024
Der Pirol (Loriot) ist das Wappentier der Familie von Bülow – und Vicco von Bülow alias Loriot dasjenige der deutschen Humoristen. Am 12. November würde er 100. Groß und offiziell soll diese Ausstellung sein, und am rechten Ort befindet sie sich auch. Loriots Stellung zur Neuen Frankfurter Schule hin oder her, lieferte er 1962 das erste Titelbild zur „pardon“, erteilte der NFF also seinen Segen urbi et orbi (vor allem urbi). Die wichtigste Jubiläumsveranstaltung würdigt den Zeichner genauso wie den schauspielenden Komiker.

Bühne

تسا (IST) von Parnia Shams
Frankfurt, Kammerspiele (Theater der Welt), 5. bis 7. Juli, 19 Uhr

„Theater der Welt“ ist ein überaus wichtiges Schaufenster – und läuft noch bis 16. Juli in Frankfurt und

© Navid Fayaz
Freundschaft im Machtapparat Schule

Offenbach. Da es wieder 40 Jahre dauern kann, bis es an den Main kommt, seien hier gleich sechs seiner Festivalhöhepunkte gelistet. Den Anfang mache „تسا (IST)“ von Parnia Shams aus Teheran – natürlich untertitelt. Es zeigt Schülerinnen in ihrer Klasse: lachend, flüsternd, heimlichtuerisch, Geschichten spinnend. Ihre Lehrer: unsichtbar – doch allzu greifbar an der disziplinierenden Macht, die sie ausüben. Was passiert, wenn sich zwei junge Frauen „zu sehr“ anfreunden?

Ultimate Safari von Flinn Works & Asedeva
Frankfurt-LAB (Theater der Welt), 7. Juli 19 Uhr, 8. Juli 14 und 18 Uhr, 9. Juli 11 Uhr

Safari-Tourismus aus tansanischer Perspektive – wie sieht das aus? Bombastisch. Zebras, Gnus, Giraffen und Antilopen stehen uns gegenüber: dank der getragenen Virtual-Reality-Brille mit Rundumblick. Gesprochen und übersetzt wird Kisuaheli, und was die Bühnenteams aus Berlin und Afrika (Regie: Sophia Stepf) entwickeln, sind Dialoge nebst Musik, Vortrag und Film. In vielen Ländern, lernen wir, entstand der Wildtierschutz aus der kolonialen Aneignung – und stellt die kostbaren Tiere im Konfliktfall oft über die lokale Bevölkerung.

Catarina and The Beauty of Killing Fascists
Frankfurt, Schauspiel, Großes Haus (Theater der Welt), 9. und 10. Juli, 19.30 Uhr

Portugal unter Salazar (1933 bis 1974) hat das Etikett „faschistisch“ sicher. Nicht ganz falsch für einen autoritären Ständestaat. Aber ist es treffend genug, damit es für Catarina, das jüngste Mitglied einer Familie in Südportugal, an der Zeit sein kann, der Familientradition zu folgen – und ihren ersten Faschisten zu töten? Was bedeutet Faschismus? fragt Autor und Regisseur Tiago Rodrigues. Dürfen Regeln der Demokratie verletzt werden, wenn das Zielobjekt böse ist? Catarina weigert sich. Der Geist der Widerstandsikone Catarina Eufémia sucht sie heim, dazu die Familie und auch das potentielle Opfer. International gefeiert!

10 Odd Emotions
Frankfurt, Schauspiel, Großes Haus (Theater der Welt), 14. und 15. Juli, 19.30 Uhr

Die Koproduktion des Schauspielensembles mit der Dresden Frankfurt Dance Company (Regie, Choreographie: Saar Magal) hatte Uraufführung im Januar. Ihr Thema, antisemitische und rassistische Gewalt sowie Ausgrenzung in Deutschland, bleibt aktuell.

© Birgit Hupfeld

Yoroboshi: Der Schwächling
Frankfurt, Schauspiel, Kammerspiele (Theater der Welt), 14. Juli 21 Uhr, 15. Juli 17 Uhr, 16. Juli 16 Uhr

Inspiriert vom Bunraku-Theater ihrer Heimat Japan, macht Satoko Ichihara (Text und Regie) aus der tragischen Legende vom „Blinden Schwächling“, die das Aussetzen und Töten von Schwachen und Kranken zeigt, ein queeres Puppenspiel mit traditioneller Erzählerin und einer Musikmixtur aus Tradition und Experiment.

Chornobyldorf. Archäologische Oper
Frankfurt, Bockenheimer Depot (Theater der Welt), 11. und 12. Juli, 19 Uhr

Das AKW von Tschernobyl, ukrainisch Chornobyl, ging 1978 in Betrieb – ein Jahr vor Andrej Tarkowskis genialem Film „Stalker“. Der erzählte schon damals ahnungsvoll vom Besuch einer „Zone“, wie sie die Explosion von Tschernobyl erst später schuf. Das Komponistenduo Illia Razumeiko und Roman Grygoriv (Kiew), spezialisiert auf zeitgenössische Oper und experimentelles Musiktheater, setzt da an. Ihre Videobilder aus Tschernobyl und Saporischschja, der traditionelle und klassische Gesang zum Klang einzigartiger Instrumente zeigen eine öde Ruinenwelt mit Vogelschwärmen und Geistern der Menschheit in Ritualen einer postapokalyptischen Zivilisation.

Ballet Revolución
Frankfurt, Alte Oper, Großer Saal, 11. bis 15. Juli, 20 Uhr; 15. Juli 15 Uhr, 16. Juli 14 und 19 Uhr

Wenn diese kubanischen Tänzer:innen ihrer Bewegungslust und Lebensfreude freien Lauf lassen, gibt es kein Halten. Ihre explosive Tanzperformance und die siebenköpfige Live-Band (Pop, R&B, Hip-Hop) haben weltweit Hunderttausende von den Sitzen gerissen. Ein Nachholtermin, der sich lohnen könnte.

Barock am Main: Der Geizige
Frankfurt, Höchster Porzellan-Manufaktur (Hof), 20. bis 22. und 25. bis 29. Juli, 20 Uhr
1. bis 5. und 8. bis 12. August, 20 Uhr
23. und 30. Juli sowie 6. und 13. August, 16 Uhr

© Maik Reuß
Michael Quast

Endlich wieder ein Molière im Hessischen von Rainer Dachselt bei „Barock am Main“: eine der scharfsichtigsten Charakterstudien Molières mit Michael Quast als Titelfigur und dem Ensemble.

Marcus Hladek

Ernst Weil: Spontan und konstruktiv

Das Museum Giersch der Goethe-Universität lädt jeweils 25 Leser:innen der SZ zur exklusiven Führung am 25. oder 27. Juli.

Foto: Renate Zimmermann, geb. Bruhn

Ernst Weil in seinem Atelier in München, 1950er-Jahre. Fotografie aus dem Nachlass Weil

Ernst Weil: ohne Titel (2 + 1 + 8), 1968, Foto: Frank Altmann

Die Arbeiten des geborenen Frankfurters changieren zwischen spontaner Geste und sorgfältiger Konstruktion.

Noch bis zum 27. August zeigt das Museum Giersch der Goethe-Universität Frankfurt (MGGU) das umfassende Werk des 1919 in Frankfurt geborenen Künstlers Ernst Weil. Die rund 120 Werke von privaten wie öffentlichen Leihgeber:innen bewegen sich zwischen Abstraktion und Gegenständlichkeit und umfassen dabei Malerei, Zeichnung, Druckgraphik und angewandte Kunst. Basierend auf einer Teilübernahme der 2020 in der Kunstvilla Nürnberg gezeigten Retrospektive von Weils malerischen Arbeiten, setzt die Ausstellung im MGGU auf die Sichtbarmachung der fruchtbaren Vernetzung des zeichnerischen und angewandten Schaffens mit seinen Gemälden.

Der Titel der Ausstellung – „Spontan und kreativ“ – bezieht sich dabei auf zwei wichtige Merkmale seiner Arbeiten, die zwischen spontaner Geste und sorgfältiger Konstruktion des Bildraums changieren. Auch zeigt die Schau Weils Verbindung zur „Frankfurter Sezession“. Darüber hinaus wurden graphische und angewandte Arbeiten in das kuratorische Konzept miteinbezogen, wodurch die Ausstellung die Vielseitigkeit des Künstlers betont. Ernst Weil zeigte keinerlei Berührungsängste und entwarf für die unterschiedlichsten Orte, Techniken und Materialien. In der Ausstellung ergänzen daher knapp 60, zum Teil noch nie gezeigte Zeichnungen, Druckgraphiken und angewandte Arbeiten wie Illustrationen und Trickfilme sowie ein Beispiel einer Raumausstattung die chronologische Übersicht der malerischen Entwicklung. Dabei wird die besondere Bedeutung der Handzeichnungen für Ernst Weil sichtbar: Durch das ständige zeichnerische Erfassen von Seheindrücken gelang es ihm, sich ein Motivrepertoire anzueignen, das ihm in seinen malerischen Arbeiten als stilistischer und thematischer Fundus diente. Er starb 1981 auf Gran Canaria.

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der exklusiven Führung inklusive freiem Eintritt am 25. oder 27. Juli teilnehmen möchten, schicken Sie bis zum 11. Juli eine Postkarte mit dem Stichwort „Ernst Weil“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer sowie dem Wunschtermin 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.

Wir verlosen drei Mal „Die Braubachstraße“ von Dagmar Priepke

Die Braubachstraße ist nicht irgendeine Straße in Frankfurt, vielmehr hat sich auf diesem nur 320 Meter kurzen Sträßchen im Laufe der vergangenen Jahre ein auch für Frankfurt ganz spezieller, urbaner Raum entwickelt. Besucher:innen finden hier einen besonderen Mix aus Kunst und Kommerz, Wohnen und Arbeiten, Kultur und Gastronomie, coolen Shops und traditionsreichem Einzelhandel und noch vieles mehr. Eine, die ziemlich genau weiß, was es hier alles zu entdecken gibt, ist Dagmar Priepke. Die ehemalige Geschäftsführerin der ebenfalls hier ansässigen Heussenstamm Galerie und Mitinitiatorin der Interessengemeinschaft Braubachstraße, lädt die Leser:innen ihres Buchs „Die Braubachstraße – eine urbane Meile in Frankfurt“ ein, mit ihr auf Entdeckungsreise zu gehen. Sie öffnet Türen, gibt Einblicke und Ausblicke, weiß um die Geschichte und kennt unzählige Anekdoten und Geschichten, die sie in diesem 176 Seiten umfassenden Buch mit großer Lust am Erzählen aufgeschrieben hat und nun teilt. Sie kennt die Strukturen, hat einen wachen Blick für Details und macht diese sichtbar, so etwa auch, dass man die Braubachstraße wegen ihrer 25 Kunstorte mit

Dagmar Priepke kennt sich in Frankfurt bestens aus - und zwar nicht nur auf der Braubachstraße.

Fug und Recht als „kleines Museumsufer“ bezeichnen könnte (siehe auch S. 58). Dazu porträtiert Priepke, die auch als Stadtführerin auf der Braubachstraße unterwegs ist, die Menschen, die hier wirken und dem Stadt- und Lebensraum Braubachstraße erst sein Gesicht geben und Seele einhauchen. So entsteht ein umfassendes Bild eines ganz besonderen Straßenzugs. Zahlreiche Fotos, teils von der Autorin selbst aufgenommen, teils von Frankfurter Fotograf:innen beigesteuert, zeichnen ein lebendiges Porträt dieser einmaligen Großstadtstraße, in der gelebt, gearbeitet und gewohnt wird. Und natürlich wird auch das Geheimnis des Braubachs gelüftet – denn nicht überall in Frankfurt liegt unter dem Pflaster der Strand, manchmal rauschen hier auch die Wässer ...

So können Sie gewinnen:

Schicken Sie bis zum 4. August 2023 eine Karte mit dem Stichwort „Braubachstraße“ 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.

In eigener Sache

Immer auf dem Laufenden: Die Homepage der Senioren Zeitschrift

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.

Ausflüge, Beratungen, Veranstaltungen: Der Newsletter der Leitstelle Älterwerden

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

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 069/20 45 76-0,
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

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
DERZEIT nur Fensterverkauf zum Mitnehmen!
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 069/609 06-340
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

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.

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

Anzeige

Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!
3 x Menügenuss ins Haus für nur 6,99 € pro Menü
inkl. MwSt.
Auch online bestellbar unter: www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband

- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät- und Kostform-angebot

Hier geht's zum Online-Shop.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:
Frankfurter Verband
Tel. 069-30059992
Mo. bis Fr. 8:00 - 18:00 Uhr
Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Anzeige

DIAKONIESTATION
FRANKFURT AM MAIN
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 25 49 21 21
E-Mail: info@epzffm.de
diakoniestation-frankfurt.de

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
www.frankfurter-verband.de

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

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
Yoga für Berufstätige
Donnerstags, 18.30–20 Uhr, Anmeldung erforderlich,
10er-Karte 60 Euro
Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!
Mittwochs ab 12. Juli, 14–16 Uhr, 14-täglich, Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 14,
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
Nachbarschaftsfest in der Rhönstraße
Mo, 4. Sept.,15–17 Uhr, Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/299 80 72 68,
Inge.bervoets@frankfurter-verband.de
Nachbarschaftsfest in Eckenheim mit Livemusiker Tom
Fr, 21. Juli, 14.30–18 Uhr, Verzehrkosten
Slow-Dating – Gleichgesinnte kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen
Do, 28. Sept., 17–19 Uhr (Anmeldung bis 26. Sept.),
Spende erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89, 60386 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 16,
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de
Sommerfest „Frankfurter Art"– Äppelwoi, Handkäs' und Musik
Fr, 4. Aug., 14.30–17.30 Uhr (Anmeldung bis 31. Juli),
3 Euro plus Verzehrkosten
Ahoi! Mit dem Schiff von Fechenheim nach Seligenstadt
Do, 14. Sept., 10–18 Uhr (Anmeldung bis 4. Sept.), 28 Euro

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 17,
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
Sommerfest im Gallus
Do, 20. Juli, 13.30 Uhr, Verzehrkosten
Reparatur Café Gallus
Di, 12. Sept., 17.30–19.30 Uhr (Anmeldung erforderlich),
Spenden für das Reparatur Café erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 23,
Carmen.simon@frankfurter-verband.de
Floh- und Tauschmarkt (nur bei trockenem Wetter)
Sa, 29. Juli, 14–17 Uhr
Sommerfest im Hofgut mit Live-Musik (nur bei trockenem Wetter)
Fr, 4. Aug., 14–17.30 Uhr
Verzehrkosten und Spende für die Musik

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 18,
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
Machbarkeitstreff – Aktiven Treff „Heddernheim im Wandel"
Do, 17. Aug., Informationen bei:
imke.eichelberg@m4h.network, 19–20.30 Uhr
Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz
Di, 5. Sept., 10.30–12 Uhr (Anmeldung bis 31. Aug.)

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 19,
Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de
Mouseclick-Waffelstübchen beim Höchster Design Parcours
Sa, 1. Juli, und So, 2. Juli, 14–18 Uhr
Dalli-Klick – Die 1960er von Minirock bis Mauerbau
Mo, 24. Juli, Anmeldung erforderlich, 15.30–16.30 Uhr,
Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Mélange am Römer
Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 95,
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
Ausflug in den Palmengarten
Mo, 10. Juli, 10–12 Uhr (Anmeldung bis 3. Juli),
Kosten: Eintrittspreis siehe auch unter www.palmengarten.de
Gehirnjogging
Mo, 14. Aug., 15–16 Uhr (Anmeldung bis 11. August),
Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 20 10,
Jeannette.nold@frankfurter-verband.de
„Restaurant im Viertel" in Nieder Eschbach
Mi, 12. Juli, 18–20 Uhr (Anmeldung bis 5. Juli),
4 Euro plus Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Gerhart-Hauptmann-Ring 298, 60439 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 55 22,
sabine.harynek@frankfurter-verband.de
Eberbach am Neckar – die malerische Stadt im Odenwald
Mi, 19. Juli, 9.15 Uhr, Kosten: 27 Euro Fahrpreis und Führung (Vorauskasse), plus Verzehrkosten; Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung
Die Marksburg in Braubach
Mi, 9. Aug., 8.30 Uhr, Kosten: 34 Euro Fahrpreis und Führung (Vorauskasse), zzgl. Verzehrkosten; Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste Oberwinter Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 25
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
Sommerfest im Hof mit Livemusik
Sa, 15. Juli, 16–20 Uhr; Anmeldung erforderlich, Verzehrkosten
Oktoberfest - O'zapft is!
So, 24. Sept., 16–19 Uhr, Anmeldung erforderlich, Verzehrkosten

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
Radtour zur Wiesenmühle, ca. 50 km
Do, 6. Juli, 10 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof
Mörfelder Landstraße 210–212, 60598 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07 22 11,
alena.laufer@frankfurter-verband.de
Kurs Sitz-Yoga: Muskeln stärken und Beweglichkeit fördern
Donnerstags 9–10 Uhr und 10.15–11.15 Uhr (Anmeldung erforderlich), Kosten: 1 Kurs (10 Termine) = 40 Euro
Ballroom-Linedance (für Anfänger:innen)
Dienstags 16.15–17 Uhr (Anmeldung erforderlich),
Kosten: je 5 Euro

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

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

100 JAHRE
Henry und Emma
Budge-Stiftung

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174 (Eingang im Innenhof),
60431 Frankfurt am Main
Telefon: 069/29 98 07 22 27,
katrin.koch@frankfurter-verband.de
„C'est si bon!" – Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre
Sa, 16. Sept., 17–19 Uhr, (Anmeldung bis 13. Sept. erforderlich), Spende plus Verzehrkosten

SUCHE WOHNUNG VON PRIVAT

Wir möchten gerne eine **Eigentumswohnung** in **Frankfurt** kaufen. Vielleicht kennen Sie jemanden, der in nächster Zeit eine Wohnung verkaufen möchte oder denken selber über einen Verkauf nach? Wir zahlen Höchstpreise und kaufen Wohnungen in jedem Zustand.
Unsere Telefonnummer ist **Tel. 069 - 1749 8930**
Vielen Dank im Voraus :-)
Arne und Drazena Lindemann
P.S. Kaufangebot innerhalb 48 Stunden möglich!

DIREKTER ANKAUF VON PRIVAT!

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 44,
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de
Grillnachmittag mit Steaks und Kartoffelsalat
Mo, 17. Juli, 14.30–17.30 Uhr (Anmeldung erforderlich),
Verzehrkosten

Begegnungszentrum Sossenheim
Toni-Sender-Straße 29, 65936 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 55 23,
anna-maria.lefeld@frankfurter-verband.de
Gourmet-Frühstück mit Sommerlaune
Mi, 26. Juli, 9–11 Uhr, (Anmeldung erforderlich),
4,50 Euro inkl. Kaffee und O-Saft

Zentrum Dornbusch – Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 23 57,
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
Internationaler Frauenkreis
Freitags 10–13 Uhr (Anmeldung erforderlich)
6 Euro pro Monat (10x im Jahr)
Kreativ-Ticket für die Ateliers der Kreativwerkstatt
Individuelle Zeitfenster (Anmeldung erforderlich)
Kosten: Einzelbuchung (3 h): 25 Euro,
Komplettbuchung (5x3 h): 99 Euro

Surftreff @uguste
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 25
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
Einzelhilfen bei Smartphone, Laptop, Tablet oder PC
Individuelle Zeitfenster (Anmeldung erforderlich)
4 Euro plus Spende

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 19,
Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de
Smartphone-Lerngruppe „Flotter Dreier" für fortgeschrittene Anfänger
Di, 25. Juli, 10–12 Uhr (Anmeldung bis 21. Juli),
Spende erwünscht

Bestellcoupon + Geschenkcoupon
Lassen Sie sich die Senioren Zeitschrift bequem 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 bitte per Banküberweisung begleichen. Die Bestellung 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.

Auch als Hör-CD im Abo – für MP3-fähige Geräte.

Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

☐ 1 (Januar bis März) ☐ 2 (April bis Juni) ☐ 3 (Juli bis September) ☐ 4 (Oktober bis Dezember)

☐ gedruckt (12 Euro im Jahr) ☐ als Hör-CD (12 Euro im Jahr) ☐ gedruckt und als Hör-CD (18 Euro im Jahr)

Rechnungsadresse

Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnr. .....

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

Datum ..... Unterschrift .....

Lieferadresse (nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)

Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnr. .....

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

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 verarbeitet.

Aktiv im Alter

Interessante Kurse an der Volkshochschule im Sommer

(Kursnummern in Klammern)

Gedächtnistraining/Brainwalking

Einführung in das Gedächtnistraining: Das merk ich mir!
Sa, 14–17 Uhr, 5. Aug., 1x, Nordwestzentrum
(22 Euro, 7111–03 Nord)

Brainwalking – bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: Unterwegs an der Nidda
Sa, 10–13 Uhr, 5. Aug., 1x, Nordwestzentrum
(22 Euro, 7111–33 Nord)

Sprachen

Online: Le Canada francophone et le Québec: B2: Son histoire, sa culture et sa langue
Mo, 9.30–11 Uhr, 28. Aug.–18. Sep., 4x,
Online-Kurs (35 Euro, 7143–42)

Die Sprache und Identität Andalusiens B1: Wiederholung u. Vertiefung mit Schwerpunkt Landeskunde, Kunst, Musik, Literatur
Fr, 15–18.15 Uhr, Sa, 11–14.15 Uhr, So, 11–14.15 Uhr, 7.–9. Juli, 3x, VHS Sonnemannstraße (60 Euro, 7145–21)

Spanisch–Konversation mit Frida Kahlo B1: Wiederholung und Festigung
Fr, 15–18.15 Uhr, Sa, 11–14.15 Uhr, So, 11–14.15 Uhr, 18.–20. Aug., 3x, VHS Sonnemannstraße (56 Euro, 7145–35)

Spanisch für die Sommerpause:

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechslungsreiche Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte.

Spanisch für die Sommerpause: Lernstufe A1
Mo, 14–15.30 Uhr, 24. Juli–28. Aug., 6x,
Voraussetzung: mindestens Lernstufe A1,
VHS Sonnemannstraße (52 Euro, 7145–29)

Spanisch für die Sommerpause: Lernstufe A2
Mo, 15.45–17.15 Uhr, 24. Juli–28. Aug., 6x,
Voraussetzung: mindestens Lernstufe A2,
VHS Sonnemannstraße (52 Euro, 7145–31)

Spanisch für die Sommerpause: Lernstufe B1
Di, 14–15.30 Uhr, 25. Juli–29. Aug., 6x,
Voraussetzung: mindestens Lernstufe B1,
VHS Sonnemannstraße (52 Euro, 7145–33)

Prävention und Cybercrime

Love–Scamming („Liebesschwindel"): Vortrag zum Betrug beim Online–Dating
Mi, 15–16.30 Uhr, 12. Juli, 1x,
VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109–15)

Anzeige

Mitglied im Bestatterverband Hessen e.V. · Fachgeprüfte Bestatter
PIETÄT GÜNTHER SCHELL GMBH
Lorscher Straße 23
60489 Frankfurt/M.

Internet und Mobilgeräte

Im Internet unterwegs: Online–Möglichkeiten mit Smartphone & Co.
Do, 13.30–15 Uhr, 20. Juli, 1x,
VHS Sonnemannstraße (11 Euro, 7166–17)

Die Foto–App für iPhone und iPad: Alles rund um Fotos
Do, 09.30–12.45 Uhr, 20. Juli, 1x, Nordwestzentrum
(22 Euro, 7167–07 Nord)

Apps als Alltagshilfen: Mobilität – RMV, DB Navigator und Google Maps
Mo + Di + Mi + Do, 14–16.30 Uhr, 24.–27. Juli, 4x,
VHS Sonnemannstraße (62 Euro, 7168–23)

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

Weitere Auskünfte, Informationen und Beratung:
Marco Mayer, Telefon: 069/212–732 26
E–Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Anzeige

IHRE BEHÖRDENNUMMER 115
Wir lieben Fragen/Nach der Bandansage wird ein Gespräch angeboten

Wichtige Telefonnummern

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

Sozialrathäuser / Rathaus für Senioren

Behördennummer Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	115

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	069/212 381 89
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
AWO Kreisverband	069/298 90 10
Caritas-Verband	069/29 82-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrts-verband Frankfurt	069/95 52 62-0
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00
DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Malteser	069/94 21 05-0
Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Sozialverband Deutschland	069/31 90 43
VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT – SEIT 1899

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

Das Bürgerinstitut berät zu folgenden Themen: Demenz, ehrenamtliches Engagement, Fragen rund um ein selbstbestimmtes, aktives und gesundes Älterwerden, Hospiz- und Palliativberatung, Vorsorgeberatung und gesetzliche Betreuung.

Angebote während der „Aktionswochen Älterwerden“ vom 18. September bis 1. Oktober 2023

„Das hat ja noch Zeit …“
– Einführung in das Thema Vorsorgevollmachten und Patient:innenverfügungen
Gibt es Fragen zur persönlichen Vorsorge und zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht, einer Patient:innenverfügung oder einer Betreuungsverfügung?
Das Bürgerinstitut gibt eine Einführung in diese wichtigen Themen und beantwortet Fragen.
Vortrag, Mo, 18. Sept., 15 bis 17 Uhr,
kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 8. Sept.
Telefon: 069/97 20 17 28,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de

Tipps zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz
Der Workshop richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Anhand von praktischen Übungen werden typische Alltags-Herausforderungen und Möglichkeiten der Kommunikation gemeinsam erarbeitet.
Workshop, Do, 21. Sept., 10.30 bis 12 Uhr
und von 15.30 bis 17 Uhr,
kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 12. Sept.
Telefon: 069/97 20 17 28,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de

Anzeige

„Ende gut – alles gut“
– Informationsabend zur Qualifizierung von ehrenamtlichen Hospizbegleiter:innen
Information über einen Kurs zur Qualifizierung von ehrenamtlichen Hospizbegleiter:innen, der ab Jan. 2024 über den ambulanten Hospizdienst des Bürgerinstituts angeboten wird. Beantwortung aller themenspezifischer Fragen zu einer möglichen Teilnahme.
Vortrag, Fr, 22. Sept., 18 bis 19.30 Uhr,
kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 15. Sept.
Telefon: 069/97 20 17 28,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de

„Was kommt auf mich zu?“
– Einführung in die ehrenamtliche Betreuung von Angehörigen
Als Betreuungsverein ist das Bürgerinstitut Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema rechtliche Betreuung. Der Vortrag informiert über die rechtlichen Grundlagen und gemeinsam werden praktische Fragen besprochen.
Vortrag, Mo, 25. Sept., 15.30 bis 17.30 Uhr,
kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 15. Sept.
Telefon: 069/97 20 17 28,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de

Aktuelle Veranstaltungshinweise zum Bürgerinstitut finden Sie unter :
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Rätselauflösung von Seite 74

Schwedenrätsel

■	K	■	E	■	V	A	■	D	■	■	E	■
B	U	D	D	H	I	S	M	U	S	■	S	O
■	R	■	I	■	S	T	O	C	K	■	R	■
■	S	A	K	R	A	L	■	H	■	K	A	N
■	E	N	T	■	G	■	M	E	M	O	■	I
■	■	G	■	G	E	W	I	S	S	E	N	■
M	A	L	V	E	■	D	N	S	■	N	■	E
■	K	E	H	R	E	■	D	■	S	I	E	D
S	K	R	■	A	■	W	E	N	I	G	■	L
■	A	■	H	E	X	E	N	■	N	I	G	E
■	D	E	U	T	E	N	■	A	K	N	E	■

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Schwedenrätsel – Die Lösungen finden Sie auf Seite 73.

Lehrgänge		Gesetz, Anordnung		Gesicht (franz.)			österr. Bildhauer (16. Jh.)		Adelstitel in England	Buch der Bibel		Strecke vom Süd- zum Nordpol		mittelalterliche Steuer	Arno-Zufluss (Italien)
										slawischer Volksangehöriger					
eine Weltreligion		Freizeitfischer		Etage						Bienenmutter		bestimmter Artikel			
den Gottesdienst betreff.							Stadt an der Weser		nordamerikanischer Staat						
deutsche Vorsilbe				Apparat, Maschine		Denkschrift (Kw.)					ein Schnellzug (Abk.)				schottischer König † 1094
blühende Holzpflanze	assyrische Hauptstadt		Verantwortungsgefühl									früherer österr. Adelstitel		med.: Schmerzempfinden	
					genetischer ‚Fingerabdruck'				englisch: sinken		Sohn Isaaks (A.T.)				
Wendekurve						Fragewort (4. Fall)		dauerhaft niederlassen							
			chinesischer Politiker (Jintao)		nicht viel						deutsche Vorsilbe		Initialen v. Schauspieler Cooper		
Steuerberaterbegriff (Abk.)		zaubern						westafrikanischer Staat							
interpretieren							Entzündung der Talgdrüsen					niederländisch: eins			

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

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

Gesamtherstellung | Gestaltung | 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 4/2023 ist der 26. Juli 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 4. 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.

Für Sie gelesen

Band 2 von Dagmar Hirches „Wir versilbern das Netz!“ schließt Menschen „Ü65“ erneut die digitale Welt auf. Band 1, das „Mutmachbuch“, war schon prima, erklärte aber nur 30 Begriffe A-Z. „Das neue Erklärbuch“ bringt 177 Begriffserläuterungen. Statt oller Fotos zieht es hilfreiche Cartoons vor und geht stets davon aus, dass keine Frage je „zu dumm“ ist. Hirche zeigt ganz einfach, wie es geht. Ihr Buch enthält aber auch viele QR-Codes, die Leser:innen per Handy zu Youtube-Videos führen, wo richtige Menschen die Dinge erklären. Was QR-Codes sind und wie man sie nutzt, steht in der Einleitung. Als die Pandemie viele Senior:innen isolierte, bot Zoom auch Auswege an: ein weiterer wichtiger Aspekt. Vielleicht nimmt die nächste Auflage noch VPN auf, um freier streamen zu können, ansonsten: Enkel:innen fragen!

Dagmar Hirche: Wir versilbern das Netz! Das neue Erklärbuch, KJM-Buchverlag, 136 Seiten, 20 Euro, ISBN: 9783961941896

Solide getextet und fotografiert, gelangt der „Architekturführer Frankfurt“ im fünften Band, „1990–1999“, an die Jahrtausendschwelle. Helmut Jahns Messeturm fehlt so wenig wie die Nationalbibliothek (samt Flüsterkuppel, Kirkebys Backsteinmauer und Baselitz‘ Skulptur), die Wohnblock-Solitäre am Deutschherrnufer, das Union-Areal an der Hanauer und die Trauerhalle Heiligenstock. Mehr als in Bank-Hochhäusern schwelgt der Band in Chlodwig Poths Karikaturen „Last Exit Sossenheim“, einer Tonaufnahme hier, einem Romanauszug dort, Trockels Homosexuellen-Mahnmal, der Villa Lunkewitz und Gehrys Sozialbausiedlung Goldstein. Zum Schmökern.

Architekturführer: Frankfurt 1990–1999.
Hg.: Freunde Frankfurts, Wilhelm E. Opatz. Junius Verlag, 208 Seiten, 44 Euro, ISBN: 9783960605577

Selbst junge Pop-Fans von heute schwärmen von den 1960er bis 70er-Jahren. Franz Schiffer ist da bei ihnen. In „Der Kaplan, der um Jimi Hendrix trauerte“ plaudert er kenntnis- und anekdotenreich über viele Einzelfacetten, immer nah an der Sache und dem Zettelkasten. Die Schwarze, die Bob Dylan zu heiraten versäumte? Der Akkord des Jahrhunderts? Was wollte Elvis von Nixon? Was kochte der Mäzen der Grateful Dead? Wieso ist Led Zeppelin ein Spottname? Welch königliche Halle verpasste den Beatles einen Maulkorb? Und welchen „demütigsten Grabschmuck“ ließ John Lennon 1969 am Grab Franz Schuberts zurück?

Franz Schiffer: Der Kaplan, der um Jimi Hendrix trauerte. Vergessene Pop-Momente. Verlag Andreas Reiffer, 204 Seiten, 18 Euro. ISBN 9783945715543

Björn Kuhligks „An einem Morgen im März“ ist ein Langgedicht, dafür aber ziemlich lyrisch. Es reagiert auf die übermächtige Erfahrung der Pandemie und ordnet Eindrücke und Erinnerungen lose chronologisch, hebt das Zerfahrene und Isolierte der Beobachtungen aber nie auf. Was nach einem Urlaubsabbruch auf der Autobahn beginnt (Leere vor, Leere hinter dem Ich), schlägt prompt in Bilder um, die das Covid-intensive Partydorf Ischgl mit einem Forschungsschiff in der Arktis verknüpfen und das Flüstern einer 87-Jährigen im Altenheim Berlin-Mitte neben eine Verlautbarung des französischen Präsidenten klotzen. Die Welt ist aus den Fugen: Lesungen? Surreal. Totezählen? Ein Hütchenspiel. Immer fadenscheiniger wird das Gewebe der Wirklichkeit, bis die irrsten Verse („...explodierte am Neujahrsmorgen/ vor Langeweile der Clown“) nicht mehr verwundern. Kuhligk packt uns am Kreatürlichen, seine Hoffnung aber lautet, das Existentielle, Politische und Ästhetische wieder ans Firmament zu heften.

Björn Kuhligk: An einem Morgen im März, Langgedicht, Hanser Berlin, 80 Seiten, 22 Euro, ISBN 9783446276383

Wie viel Zeit eine:r hat oder nicht, hängt in der Physik von anderen Dingen ab als im gewöhnlichen Leben. Photonen zum Beispiel, Licht, sind masselos und erreichen im Vakuum die maximale (Licht-)Geschwindigkeit. Wenn wir uns in ein Photon versetzen, wie Einstein es sich vorstellte und Guido Tonelli in „Chronos“ auch, hält der ganze, im Nu durcheilte Kosmos quasi still. Zeit wird hinfällig. Wie im kleinsten, so überraschend auch im größten, denn am Ereignishorizont eines Schwarzen Lochs friert die Zeit ein – nur nicht von außen betrachtet. Virtuelle Teilchen wiederum stellen in ihrer ultrakurzen Existenz so etwas wie den Kredit aus, der Sein und Nichtsein jenen Flirt ermöglicht, ohne den es diesen Kosmos gar nicht gäbe. Begegnung: der Ursprung aller Dinge?

Guido Tonelli: Chronos. Eine physikalische Reise zu den Ursprüngen der Zeit, C.H. Beck, 256 Seiten, 26 Euro. ISBN: 9783406791840

Marcus Hladek

RESPEKT IST KEINE EINBAHNSTRASSE

GEWALT SEHEN HELFEN

FRANKFURT ZEIGT RESPEKT

Eine Initiative des Präventionsrats
der Stadt Frankfurt am Main