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

Senioren Zeitschrift

Informationen der Stadt Frankfurt 4 | 2023
Oktober November Dezember

STADT FRANKFURT AM MAIN

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

MUT

Leben in Frankfurt 4

Grußwort 5

Titelthema

Foto: Manfred Heinrich

Alles auf Anfang 10
Nur Mut 15
Der stetige Tanz auf dem Drahtseil 16
Im Einsatz gegen Leid und Tod 18
Sabine Asgodom: Glück und Mut im beknackten Leben 20
Marion Victor: Die Wissbegierige 24
Unterwegs im Neuland 26
Wenn nicht jetzt, wann dann? 28
Beziehungsstatus polyamor 30

Das Sozialdezernat informiert

Seniorenbeiratssitzung im August 32
Wichtige Telefonnummern 33
Theaterprogramm (Herbst/ Winter 2023) 34
Ausflüge und Veranstaltungen (Frühjahr 2024) 36

Aktuelles

Mehr Vielfalt in der Forschung 38
Der Kümmerer 40
Die gute Stunde 42
Engagement gegen queerfeindliche Gewalt 44
Du pflegst, wir hören Dir zu! 45
Jahreskalender 2024

Porträt

Tina Burg: Singend um die ganze Welt 46

Früher und heute

Bäume als Orte des Gedenkens 48
Katharina Staritz: Die Widerständige 50
Die Konstablerwache 52

Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Gesundes Leben

Hilfe im Alltag für Ältere 54
Lesen ohne Brille 55
Wenn die Seele Hilfe braucht 57

Kultur

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
Angebote des Bürgerinstituts 73
Rätsel, Sudoku, Impressum 74
Rätselauflösung 73
Abocoupon 72

Titelfoto: Pexels

Geschichte für unterwegs

Mit der Frankfurt History App auf den Spuren der Revolution 1848/49

Die Frankfurt History App ermöglicht, Frankfurts Geschichte im heutigen Stadtraum zu erfahren. An den Start war sie im November 2022 mit dem Themenfeld „Frankfurt und der Nationalsozialismus“ gegangen. Die erste Erweiterung der App ist nun dem Thema „Revolution 1848/49: Parlament und Barrikaden“ gewidmet. Dr. Markus Häfner und Dr. Thomas Bauer vom Institut für Stadtgeschichte haben sie auf der Basis der Ausstellung dort konzipiert. Herausgegeben wurde sie in Kooperation mit dem Historischen Museum, gefördert durch das Dezernat für Kultur und Wissenschaft und gestaltet von berlinHistory e.V. Die App-Erweiterung „Revolution 1848/49“ führt die Nutzer:innen in drei geobasierten Rundgängen durch die Stadt zu den Schauplätzen der Revolution anhand historischer Informationen und persönlicher Geschichten in Text, Bildern und Videos. Der erste Rundgang „Schauplätze der Revolution“ beginnt am Römer und an der Paulskirche und geleitet zu weiteren 13 Orten, an denen die Revolution 1848 und die Arbeit der Nationalversammlung greifbar wird. Im zweiten Rundgang „Treffpunkte der Fraktionen“ führt der fraktionslose Abgeordnete und Dichter Ludwig Uhland virtuell zu den Stätten, wo sich die Abgeordneten gleicher Gesinnung trafen und über die politische Zukunft verhandelten. Der dritte Rundgang „Drei Tage im September“ lässt vom Roßmarkt bis zur Bornheimer Heide die zum Teil wenig bekannten Revolutionsereignisse an den Orten der Unruhen, Barrikadenkämpfen und Abgeordnetenmorde lebendig werden.

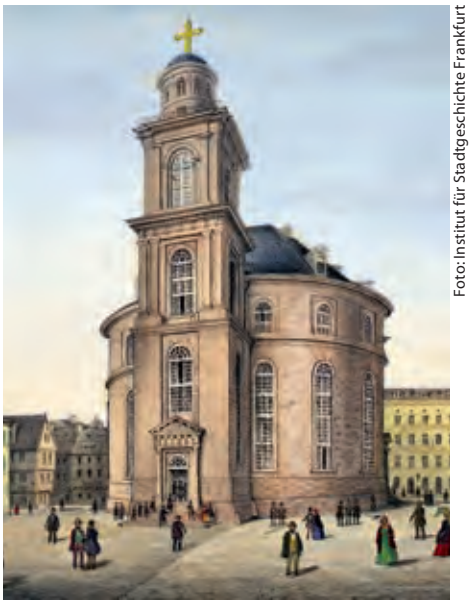


Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt

Per App die Revolution von 1848 erleben.

Die App ist werbe- und kostenlos auf Handy oder Tablet herunterzuladen. Sie bietet auch Versionen in Englisch und in einfacher Sprache.

Sch

Diskriminierung lesbischer Mütter

Viele Jahre waren Frauen, die mit Frauen liiert waren, ein Tabu. Lesbischen Müttern drohte bis in die 1990er-Jahre gar der Sorgerechtsentzug.

Bis in die 1990er-Jahre konnte es lesbischen Müttern passieren, dass ihnen bundesdeutsche Gerichte die Kinder wegnahmen – wenn bekannt wurde, dass sie in gleichgeschlechtlichen Beziehungen lebten. Bis in die 2000er-Jahre wurden lesbische Mütter strukturell diskriminiert. Das zeigt die Studie „… in ständiger Angst …“ der Historikerin Dr. Kirsten Plötz. Die Arbeit untersucht die rechtlichen Folgen einer Scheidung für Mütter mit lesbischen Beziehungen und ihre Kinder in Westdeutschland unter besonderer Berücksichtigung von Rheinland-Pfalz (1946 bis 2000). Zwar waren homosexuelle Frauen anders als schwule Männer in der alten Bundesrepublik keiner strafrechtlichen Verfolgung durch den Paragraphen 175 ausgesetzt, doch konnte lesbischen Frauen und Müttern aufgrund ihrer sexuellen Orientierung die Scheidung oder der Unterhalt als „schuldig Geschiedene“ verweigert werden. Ein hochsensibles Thema, über das lange geschwiegen wurde. Wenn Sie derartige Erfahrungen gemacht haben und sich darüber austauschen möchten, melden Sie sich bitte bei der Redaktion der Senioren Zeitschrift unter Telefon: 069/212 334 05 oder info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Foto: Pexels, Breno Cardoso

Heutzutage ist Vielfalt typisch für die Familie – das war nicht immer so.

Platz an Bockenheimer Warte nach Hannelore Elsner benannt

Bei der Einweihung am 30. Juni waren zahlreiche prominente Gäste anwesend.

Stadt Frankfurt/ Holger Menzel

Die Stadt Frankfurt ehrt die verstorbene Schauspielerin Hannelore Elsner mit einem eigenen Platz.

Wenn in einigen Jahren die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst auf dem Kulturcampus an der Bockenheimer Warte ihr Domizil beziehen wird, dann wird dieses als Adresse „Hannelore-Elsner-Platz“ haben. Benannt nach der berühmten deutschen, 2019 verstorbenen Filmschauspielerin, die bis zu ihrem Tod fast 30 Jahre im Frankfurter Westend gelebt hat. Ende Juni wurde der bislang namenlose Platz nach der Charakterdarstellerin benannt. Im Beisein von Sohn Dominik Elstner wurde in einer Feierstunde, für die langjährige Weggefährt:innen wie Iris Berben, Florian David Fitz, Regisseur Oskar Roehler und Produzent Nico Hoffmann angereist waren, das Namensschild enthüllt. Neben der Prominenz hatten sich auch Hunderte Neugierige eingefunden, um der Zeremonie beizuwohnen, die Michel Friedman, ein langjähriger enger Freund Elsners, moderierte. Und die „Zaungäste“ wurden nicht enttäuscht. Unterhaltsam, launig, amüsant geriet die Feierstunde. Die Wegbegleitenden sparten nicht mit Anekdoten, die sie mit Hannelore Elsner erlebt hatten. Zugleich wurden das Werk der Künstlerin, ihre Ausdrucksfähigkeit, Leidenschaft, wie auch ihre Liebe zum Leben und für ihren Sohn intensiv gewürdigt.

Während es Iris Berben immer sehr unangenehm ist, unpünktlich zu sein, war Hannelore Elsner da gelassener. Berben erzählte von einem Dreh, zu dem Hannelore Elsner eine Stunde später kam und lapidar meinte: „Ich musste noch ganz dringend meditieren.“ Florian David Fitz, der mehrmals ihr Filmsohn war, erinnerte sich an ihre „beschützende Art“. An ihrer Wahlheimat schätzte Elsner das „Multikulturelle und Weltoffene“, zitierte Oberbürgermeister Mike Josef aus Elsners Biografie.

Zugleich würdigten Berben und Fitz die Benennung des Platzes, der künftig die Heimstatt der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst sein soll, nach ihrer verstorbenen Kollegin und Freundin. „Das ist einfach hervorragend und großartig, gerade in unserer schnelllebigen Zeit ein solches Podium zu bieten, um sich ihrer zu erinnern“, sagte Iris Berben. Und auch Elsners Sohn Dominik sagte: „Meiner Mutter hätte das sehr gefallen, und es wäre ihr eine Ehre gewesen, da bin ich mir sicher.“ Die Idee, den geschichtsträchtigen Platz nach Hannelore Elsner zu benennen, stammte vom Ortsbeirat 2 (Westend, Bockenheim). Er hatte dies im Oktober 2022 beschlossen. *Sonja Thelen*

Grußwort

Foto: Sandra Mann

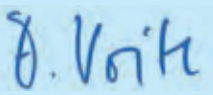
Liebe Frankfurter:innen,

das Alter lässt viele gelassener werden. Es ist die Lebenserfahrung, die einen mehr in sich ruhen lässt, die aber auch dazu beiträgt, ehrlicher mit sich selbst zu sein, das eigene Tun zu hinterfragen und gegebenenfalls auch nochmal im Alter einen Schnitt zu wagen. Zu solchen, teilweise auch einschneidenden Veränderungen gehört Mut. Und „Mut“ ist der Dreh- und Angelpunkt in der aktuellen Ausgabe der Senioren Zeitschrift.

Es geht dabei nicht um die mit Risiko behafteten Seiten von Mut wie Wage- oder Todesmut oder die egozentrischen Ausprägungen wie Über- oder Hochmut. Vielmehr geht es um den Mut, den es zu ergreifen gilt, um dem Leben nochmal eine neue Wendung zu geben, sich zu jemandem zu bekennen oder etwas anzugehen, das einem bislang versagt wurde. Gerade nach dem Ende der Berufstätigkeit, einer Trennung oder wenn die Kinder aus dem Haus sind, möchten viele ihrem Leben einen neuen Inhalt geben. Das kann die Sehnsucht nach dem Lernen eines Musikinstruments sein oder das Reisen in ferne Länder. Manche trauen sich, sich im Alter nochmal neu zu verlieben.

Daher möchte ich Sie ermutigen, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Lassen Sie sich hierfür von den Geschichten inspirieren, die wir für Sie in dieser Senioren Zeitschrift zusammengetragen haben.

Ihre



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

Mehr Abwechslung im Alltag

Das „StattHaus“ Offenbach sucht für seinen neuen Besuchsdienst für Menschen mit Demenz Unterstützende.

Viele Menschen mit Demenz fühlen sich einsam zu Hause oder die Angehörigen kommen mit der Rund-um-die-Uhr-Begleitung an Grenzen, müssen wichtige Termine wahrnehmen oder brauchen mal Zeit zum Durchatmen. Alternativ oder auch zusätzlich zur Gruppenbetreuung baut das StattHaus Offenbach einen Besuchsdienst für Menschen mit Demenz auf, um Betroffene und ihre Angehörigen zu Hause zu entlasten.

Nach jüngsten epidemiologischen Schätzungen leben bundesweit rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, wie die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAlzG) in Berlin erklärte. Durchschnittlich treten demnach ungefähr 900 Neuerkrankungen pro Tag auf. Aufgrund der demografischen Veränderungen nehme die Zahl der Fälle kontinuierlich zu, betonte die DAlzG. Demnach ist die Alzheimer-Krankheit die häufigste Ursache für eine Demenz, es gibt aber auch noch zahlreiche weitere Gründe.

Mit den Besuchen sollen Betroffene in ihrem Zuhause Abwechslung im Alltag erhalten und gleichzeitig Angehörige in ihrer familiären Begleitung entlastet werden. Hierfür sucht das StattHaus Menschen, die diese Aufgabe unter fachlicher Anleitung und Begleitung gegen die Zahlung einer Aufwandsentschädigung übernehmen. Es geht ausschließlich um eine soziale Betreuung mit Aktivitäten wie Gespräche, Spazierengehen, Spielen, gemeinsame Mahlzeiten, Ausflüge etc. (keine Pflege!). Voraussetzungen sind eine grundsätzliche Offenheit gegenüber Menschen mit Demenz, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, sich auf die Betroffenen und ihr Tempo einzulassen.

Interessierte wenden sich an Maren Ewald und Tanja Dubas unter Telefon 069/20 30 55 46 oder per E-Mail an: statthaus-of@breuerstiftung.de

Frankfurt wächst

Regionalisierte Bevölkerungsprognose bis 2045 erstmals im Statistikportal abrufbar

Frankfurt wächst immer weiter! Aber wie weit? In regelmäßigen Abständen wird die Bevölkerungsprognose aktualisiert und den neuen Gegebenheiten und Geschehnissen angepasst. „Bevölkerungsvorausberechnungen bieten Grundlageninformationen für Prozesse und Entscheidungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft“, erklärt die für die Kommunalstatistik zuständige Dezernentin, Eileen O’Sullivan. Wanderungen, Geburten und Sterbefälle fließen genauso ein wie die aktuelle und geplante Bautätigkeit. Ziel ist es, die Entwicklung der Bevölkerung aufzuzeigen, wenn sich die beobachteten Trends fortsetzen. Schon im Mai dieses Jahres wurden erste Ergebnisse aus der neuen Vorausberechnung in der Reihe frankfurt statistik aktuell veröffentlicht. Die ausführlichen Stadtteilergebnisse in der Reihe Materialien zur Stadtbeobachtung folgten und wurden erstmals auch im neuen Statistikportal digital bereitgestellt. Die kleinräumigen Ergebnisse seien besonders interessant, „da sie die zum Teil großen Unterschiede zwischen den Stadtteilen aufzeigen“, erläutert O’Sullivan. Diese Unterschiede ergeben sich beispielsweise durch die Bautätigkeit, die sich in einigen Stadtteilen wie Gallus und Bockenheim konzentriert. Im Gallus ist mit einem Zuwachs von über 6200 Personen bis 2045 zu rechnen und in Bockenheim sogar mit mehr als 8000 Personen. „Laut der jetzt vorliegenden Berechnungen wächst aber die Innenstadt bezogen auf die Bevölkerungszahl am stärksten. Dort nimmt die Anzahl der Bewohner:innenn um über 30 Prozent (plus 2214 Personen) zu“, so die Stadträtin. Mit einem Bevölkerungsrückgang ist in keinem Stadtteil zu rechnen. Den geringsten Zuwachs mit etwa fünf Prozent (plus 938 Personen) wird es im Stadtteil Dornbusch geben.

Foto: visitrhinemain, Udo Bernhart

Frankfurt hat sich im Laufe seiner Geschichte zu einer vielfältigen und kontrastreichen europäischen Metropole entwickelt.

Weitere Infos: statistikportal.frankfurt.de

Ist die Miete zu hoch?

BGH stärkt Mietenden den Rücken und gibt ihnen mehr Zeit zu überprüfen, ob die eigene Miete im Rahmen liegt.

Foto: Pixabay

Damit sie sorgenfrei in den eigenen vier Wänden leben, können sich Frankfurter:innen kostenfrei von der Stabsstelle Mieterschutz beraten lassen.

Frankfurt hat einen angespannten Wohnungsmarkt. Das hat das Land Hessen in der „Hessischen Mieterschutz-Verordnung“ berücksichtigt, sodass in Frankfurt die sogenannte Mietpreisbremse gilt. Wenn eine Wohnung neu vermietet wird, dürfen Vermietende höchstens zehn Prozent auf die ortsübliche Miete aufschlagen. Aber es gibt Ausnahmen, beispielsweise für Neubau-Wohnungen oder modernisierte Wohnungen mit Neubaustandard gilt dies nicht – hier darf die Miete ausnahmsweise höher sein.

Ist die Miete zu hoch, können Mietende die Rückzahlung des zu viel gezahlten Geldes verlangen. Dafür muss man vieles über die Wohnung wissen, was eigentlich nur Vermietende wissen. Zum Beispiel das Baujahr der Wohnung, wie hoch die Miete vor dem eigenen Einzug war oder wann modernisiert wurde. Deshalb haben Mietende einen Auskunftsanspruch gegenüber Vermietenden.

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat kürzlich geklärt, wie lange man diesen Auskunftsanspruch geltend machen kann: drei Jahre, nachdem man erstmals Auskunft beim Vermietenden über die Einhaltung der Mietpreisbremse verlangt. Viele Vermietende beriefen sich vor dem Urteil auf eine Frist von drei Jahren ab Abschluss des Mietvertrags.

Kai Schönbach, Leiter der Stabsstelle Mieterschutz, erklärt: „Von dieser Entscheidung können viele Frankfurter Mietende profitieren. Die Stabsstelle Mieterschutz ist ein Angebot der Stadt Frankfurt und berät Mieter:innen kostenfrei und vertraulich. Sie empfiehlt, unbedingt zu überprüfen, ob die eigene Miete im Rahmen der ortsüblichen Vergleichsmiete liegt, und beim Verdacht auf überhöhte Miete tätig zu werden. Eine erste Einschätzung liefert der Mietspiegelrechner, der auf der Internetseite des Amtes für Wohnungswesen zu finden ist. Wenn die Miete zu hoch ist, kann man seine Auskunfts- und Rückzahlungsansprüche geltend machen.“

Beim Verdacht auf überhöhte Miete sollte man sich zunächst einmal im Mieterschutzverein oder in einer Anwaltskanzlei beraten lassen. Nicht zuletzt beantwortet auch die Mietrechtliche Beratungsstelle oder die Mietspiegelberatung im Amt für Wohnungswesen Fragen zu Mietpreisbremse und ortsüblicher Vergleichsmiete.

Weitere Informationen zur Mietpreisbremse, dem Mietspiegelrechner und vielen anderen Themen sind in der Broschüre „Wohnen in Frankfurt“ zu finden. Das Heft gibt es in vielen Nachbarschaftsbüros, dem Bürgerbüro oder online auf der Website des Amtes für Wohnungswesen unter wohnungsamt.frankfurt.de.

Die Mietrechtliche Beratung erreicht man unter Telefon 069/212 400 46, die Mietspiegelberatung unter Telefon 069/212 770 88, die Stabsstelle Mieterschutz ist unter Telefon 069/212 377 77 erreichbar.

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.

Wer hat ein Zimmer frei?

Gerade zum Start des Wintersemesters suchen viele Studierende eine bezahlbare Unterkunft. Jeder, der privaten Wohnraum zu vermieten hat, ist aufgerufen, diesen auf der Website wohnraum-gesucht.de hochzuladen.

Wie sollen sich Studierende auf ihren Start an der Hochschule konzentrieren, wenn es am Elementarsten – einem Dach über dem Kopf – mangelt? Daher ruft das Studierendenwerk Frankfurt am Main bereits seit 2009 jeweils zum Start des Wintersemesters die Bürger:innen im Rhein-Main-Gebiet dazu auf, bezahlbaren Wohnraum an Studierende zu vermieten. Die Wohnraumkampagne des Studierendenwerks, an der sich unter anderem mehrere Hochschulen sowie die Stadt Wiesbaden beteiligen, hat in den letzten Jahren an Aktualität immer weiter hinzugewonnen. Durch die hohe Inflation bei gleichzeitigem Mangel an bezahlbaren Unterkünften kann die Nachfrage nach günstigem Wohnraum für Studierende schon lange nicht mehr durch öffentlich geförderte Studierendenwohnheime befriedigt werden. Bei einigen Bürger:innen hat sich allerdings die Wohnsituation in den letzten Monaten oder Jahren verändert, wenn zum Beispiel die Kinder ausgezogen sind und nun Räume leer stehen. Es gibt die verschiedensten Gründe, weshalb private Vermieter:innen den Mut haben sollten, die eigene Wohnsituation zu überdenken und freie Zimmer an Studierende zu vermieten. Eine Mindestdauer der Vermietung spielt dabei keine Rolle. Auf der Internetseite www.wohnraum-gesucht.de können private Angebote kostenlos und unkompliziert direkt eingegeben werden. Unterschieden wird, ob eine komplette Wohnung oder ein einzelnes Zimmer vermietet werden soll, und man kann Angaben beispielsweise zur Ausstattung, Möblierung oder auch Barrierefreiheit machen.

Stephanie Kreuzer

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

Sicher in Bus und Bahn unterwegs

Exklusiv: Die lokale Nahverkehrsgesellschaft traffiQ Frankfurt und der Präventionsrat der Stadt laden insgesamt 40 Leser:innen der SZ zu zwei kostenfreien Sicherheits-Workshops ein.

Wer mit Bus und Bahn fährt, begegnet jeden Tag vielen Menschen. Manchmal kommt es hierbei zu Situationen, mit denen man nicht recht umzugehen weiß: Die Füße de:r Nachbar:in auf dem Sitz stören oder auch die laute Musik, die über den Kopfhörer oder das Handy gehört wird, andere Fahrgäste streiten sich oder man wird selbst belästigt. Was tun in solchen oder anderen brenzligen Situationen, in den möglicherweise sogar Gewalt droht, viele wegsehen oder falsch reagieren?

In zwei kostenfreien exklusiven Workshops (wahlweise am 21. oder 29. November jeweils von 14 bis 18 Uhr) für je 20 Leser:innen der SZ entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür für diese Situationen in der Öffentlichkeit. Sie erfahren, wie sie sich selbst oder andere daraus befreien können oder wie sie erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jede:r in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich die besten Strategien entwickeln und einüben. Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen macht selbstbewusster und handlungssicherer. Hier setzt das Programm „Gewalt – Sehen – Helfen“ des Präventionsrats der Stadt Frankfurt an, das folgende Fragen beantwortet:

Foto: traffiQ/Anja Jahn

- Wo fängt Gewalt an?
- Wie kann ich mich selbst schützen?
- Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu gefährden?
- Wie kann ich andere Menschen motivieren, auch aktiv zu werden?

Abgerundet werden die Workshops durch das Vorstellen verschiedener Sicherheitseinrichtungen in den Bussen und Bahnen sowie an den Haltestellen in Frankfurt und Rhein-Main wie zum Beispiel Sprecheinrichtung zum Fahrpersonal, Videoüberwachung, Notruf- und Informationssäulen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen ebenfalls gesorgt.

So können Sie dabei sein:

Wer an den Workshops teilnehmen möchte, schickt bis zum 1. November 2023 eine Postkarte mit dem Stichwort „traffiQ“ sowie dem Wunschtermin, Namen, Adresse und Telefonnummer an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

Anzeige

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

Alles auf Anfang

Man ist nie zu alt für etwas Neues. Wann, wenn nicht in der Rente hat man endlich auch mal Zeit und Gelegenheit, den eigenen Bedürfnissen und Sehnsüchten zu folgen? „Wahres Leben bewegt sich nach vorn in unbekannte Bereiche“, so lautet die Wegbeschreibung des Psychoanalytikers Wilhelm Reich in Richtung Erfüllung und Glück. Jedenfalls für den und die, die ihren eigenen Maßstäben folgen – und sich weder von den Erwartungen anderer, ihrem Geburtsdatum noch von den Klischees, die es begleiten, beirren lassen. Die selbst wissen, was ihnen guttut, was sie können, wozu sie in der Lage sind und dass zum Lieferumfang von Tatkraft und Neugier immer auch „Selbstwirklichkeit“ gehört. Eine Wirklichkeit also, die man endlich selbst bestimmen und gestalten kann. Das setzt ungeahnte Kräfte und eine Souveränität frei, für die man in seiner Jugend fast alles gegeben hätte. Klar, man ist alt, aber eben auch so frei wie nie, wenn man es denn tut – noch einmal einen Neustart wagen. So, wie die Senior:innen, die uns von ihren Anfängen erzählt haben.

Manfred Heinrich (79) – Der Gipfelstürmer

Eigentlich, sagt Manfred Heinrich, „hatte ich mit Bergen noch nie so arg viel am Hut.“ Bis er nach dem Tod seiner ersten Frau vor zehn Jahren auf das Angebot einer Nepal-Reise stößt. „Ich wusste damals nicht so recht etwas mit mir anzufangen und dachte, das probiere ich einfach mal.“ Er meldet sich an und absolviert mit Ende 60 aus dem Stand seine erste große Gruppen-Wanderung, „ohne Probleme“. Auch die zweite Reise der Fjällräven Classic – eine fünftägige 110 Kilometer lange Treckingtour entlang des Kungsleden in Schweden – verläuft so ermutigend, dass er mit immerhin 77 Jahren eine Reise plant, die selbst deutliche Jüngere sich nicht zutrauen würden: die Drei-Pässe-Tour im Distrikt Solukhumbu in der Everest Region. Immerhin eine fast dreiwöchige, sehr anspruchsvolle Hochroute mit Höhen von über 5000 Metern, schwer bepackt mit Schlafsack, Zelt und Kochgeschirr, mit bis zu acht Stunden Gehzeit täglich auf unbefestigten Wegen, auf Geröll, Moränen oder Altschneefeldern. Sein Umfeld ist entsetzt. Seine zweite Frau, Freund:innen, die Kinder und neun Enkelkinder raten ihm dringend ab. „Mein Sohn bot mir sogar vier Tage vor Reiseantritt an, die Reisekosten zu übernehmen, wenn ich storniere.“ Aber da fühlt sich der nun 78-jährige Zahnarzt in Rente schon längst bestens vorbereitet für den Trip seines Lebens. „Mit den Erfahrungen aus den vorherigen Reisen. Und dann bin ich daheim monatelang am Rudergerät täglich eine Stunde gerudert und stundenlang Treppen auf und ab gegangen.“ Außerdem hatte er das „Go“ von Markus Schöpping. Der ehemalige Extremsportler, Personal Trainer leitet die Reise (wechselzone.eu) und ist überzeugt, dass Manfred der Tour gewachsen sein wird. Und er behält recht. „Natürlich war ich – wie auch bei den letzten Touren – wieder der Opa für die Jüngeren“, erinnert sich Manfred Heinrich. Und klar, habe er das Alter gespürt. „Hätte ich gewusst, wie anstrengend es wird, hätte ich es mir vielleicht sogar noch einmal überlegt.“ Trotzdem aber sei er glücklich über die einmalige Erfahrung, mit Strahlkraft bis heute. „Ich kann gar nicht sagen, ob es den einen besonderen Moment gab. Die gesamte Tour, die Landschaft, die Berge, die freundlichen Menschen dort, die Erfahrung in der Gruppe – das alles war überwältigend.“ Er schwärmt von der Vertrautheit in der Gruppe, von den Gesprächen, die man vielleicht in solch einer Intensität nur in einer solchen Ausnahmesituation führt. Und er sagt: „Man muss seine Grenzen kennen.“ Deshalb schlägt er – wie die Hälfte der Gruppe – auch die „Gipfeloption am Island Peak“, dem 6189 Meter hohen Berg im nepalesischen Teil des Himalayas, aus. Und deshalb stellt er am Ende der Reise auch seine schweren Bergstiefel, die Steigeisen ab und sagt den Sherpas „nehmt euch, was ihr wollt. Die brauche ich nicht mehr.“ Er hat sich seinen Lebenstraum erfüllt, sagt er. „Ich werde mit Sicherheit noch in den Bergen unterwegs sein – aber nicht mehr so eine Gewalttour unternehmen.“ Obwohl – der Machu Picchu würde ihn schon auch noch locken. Sein Fazit: „Man muss das Älterwerden akzeptieren – aber sich dem nicht in vorauseilendem Gehorsam beugen.“

Mit der Drei-Pässe-Tour am Mount Everest hat sich Manfred Heinrich seinen Lebenstraum erfüllt.

Ute Ziegler (69) – Eine Frau für die Langstrecke

Es war zwar eine etwas späte Liebe, aber doch eine auf den ersten Schritt: Zwischen dem Joggen und der Bilanzbuchhalterin in Rente hat es jedenfalls gleich gefunkt. Dank des Mains. „Ich dachte immer, das Laufen sei enorm langweilig. Bis ich das erste Mal unten am Ufer gelaufen bin. Da hat es mich gleich gepackt.“ Die idyllische Landschaft, der Fluss, das Vogelgezwitscher, davon kann Ute Ziegler gar nicht genug bekommen. „Das Laufen hatte für mich gleich einen richtigen Suchtfaktor.“ Die Strecke wird immer länger und irgendwann denkt sie sich, dass sie auch gleich einen Marathon anstreben kann. Sie liest sich in die Thematik ein und erfährt, dass man sich vorsichtshalber vor einer so großen körperlichen Anstrengung von eine:r Mediziner:in durchchecken lassen sollte. „Aber der hatte keinerlei Bedenken.“ Kein Wunder. Ute Ziegler ist ohnehin sportlich. Trainiert täglich bis zu drei Stunden im Fitness-Studio. Geht fast alles zu Fuß in dieser kleinen Stadt. Und nun also noch das Lauftraining. Das absolviert sie allein. „Laufgruppen treffen sich meistens abends. Aber meine beste Laufzeit ist im Sommer morgens ab etwa sechs Uhr. Zwei Tassen Kaffee und los geht’s.“ 2016 ist es dann soweit. Mit 65 Jahren läuft sie das erste Mal mit beim Mainova-Frankfurt-Marathon, bei bestem Marathonwetter, „acht Grad, strahlender Sonnenschein“ und ohne Probleme. Es sei ein unglaubliches Gefühl gewesen, „die Musik, das Publikum, das trägt einen wirklich über die ganze Strecke“. Höhepunkt: in die Festhalle einzulaufen. Ganze drei Mal ist sie noch dabei. Obwohl es zwischen 2017 und 2019 jeweils in Strömen „und von Anfang bis Ende“ regnet. Dann kommt Corona und natürlich findet auch der Marathon nicht mehr statt. Sie erkrankt 2021 dann selbst an Covid und obwohl sie einen milden Verlauf hat, ist sie danach deutlich eingeschränkt. „Ich kam zu Hause kaum die drei Treppen hoch.“ Erst seit zwei Monaten geht es ihr viel besser. Deshalb wird sie in diesem Jahr auch keinen Marathon laufen. „Dafür wäre die Vorbereitungszeit zu kurz gewesen.“ Trotzdem läuft sie schon längst wieder. „Allerdings ohne Musik. Das habe ich anfangs gemacht. Aber es ist einfach zu schön, zu hören wie die Vögel zwitschern und das Wasser rauscht.“ Auch eine Art Liebeslied zur Pflege einer ganz besonderen Beziehung: Der zwischen der Langstrecke und einer Frau, die ihren Weg nicht geht, sondern am liebsten läuft.

Ute Ziegler läuft und läuft und läuft – ob beim Lauftraining am Main oder einfach, um in der kleinen Großstadt Frankfurt unterwegs zu sein.

MUT

Sprayground Old Robinson – Die Aerosol-Artist:innen

Sprühen statt Stricken!“, titelte die BILD-Zeitung. Und tatsächlich: Ginge es nach den Klischees, die die Geburtsdaten dieser Graffiti-Künstler:innen immer noch begleiten, würde man sie eher auf dem Sofa, vor „Das Traumschiff“ und bei der Herstellung neuer Pullover für die Enkelkinder vermuten. Stattdessen besprühen die Senior:innen Lothar, Elvira, Helmut, Marianne, Hiltburg, Elke, Manfred, Margot, Judith, Monika, Isa, Flo und Katharina im Alter zwischen 60 und 87 Jahren Wände, Container, Verteilerkästen und Unterführungen. Verschönern eine Trafostation, malen Blumen, Tiere, Wasserwelten für ein Wasserreinigungsunternehmen oder Märchenszenen wie aktuell für die Brüder Grimm-Festspiele in Hanau. Ganz legal. Auf Zuruf und im Auftrag von Institutionen auf Flächen, die von Kooperationspartner:innen der Stadt Hanau zur Verfügung gestellt werden. „Sprayground Old Robinson“, wie sie sich nach ihrem Aktionsraum, der stillgelegten Robinson-Grundschule, nennen, ist nämlich ein generationsübergreifendes, städtisches Projekt des Familien- und Jugendzentrums Wolfgang Hanau (FJW) in Kooperation mit dem Seniorenbeirat. Das Familien- und Jugendzentrum hatte 2019 zufällig einen FSJler parat, einen Jugendlichen, der sich mit Graffiti auskannte, als eine Gruppe Senior:innen die Idee hatte, genau das einmal auszuprobieren, und dann dabeiblieb. Manche von ihnen waren da etwa als ehemalige Grafiker:innen oder Designer:innen künstlerisch vorbelastet, so wie auch Martin Hübscher, der im FJW als Sozialarbeiter tätig ist und die Gruppe leitet. „Wir treffen uns jeden dritten Freitag im Monat jeweils von 15 bis 18 Uhr. Da wird geplant, geübt, skizziert“, erzählt der 51-Jährige. „Wir verstehen uns als Urban Art-Künstler, die den öffentlichen Raum verschönern“, so Hübscher, der selbst gelegentlich mit Hand anlegt, wenn die Gruppe auf Bestellung arbeitet, an Aktionen wie dem Jazz-Picknick oder dem Marktfest teilnimmt. Immer wieder auch unterstützt von Jugendlichen. Alt lernt also auch mal von Jung. Und umgekehrt. Denn schließlich zeigen die Alten den Jungen auch etwas sehr Wichtiges: dass Neugier, Abenteuergeist, Unternehmungslust und ein freier Geist kein Verfallsdatum haben.

An die Spraydosen und los: Die Urban Art-Künstler:innen aus Hanau verschönern die Stadt an vielen Stellen.

Foto: Oeser

Anzeige

Die Zeitlosen

Sie sind mitten in den Proben für ihr neues Stück. Und man ahnt schon selbst bei dieser kleinen Szene, dass hier in der Hausener Brotfabrik Großartiges entsteht. Dass das hier vielleicht keine professionellen Schauspieler:innen sind – aber sicher auch keine blutigen Lai:innen. Immerhin haben Karin Flaake (78), Tamara Buttkus (68), Elisabeth Krenzien (71), Klaus Götzelmann (73) und Renata Rust (72) jeweils schon einige Bühnenerfahrung vorzuweisen. Wenn sie auch in ihrem Berufsleben andere Professionen hatten. „Ich habe mir für nach meiner Pensionierung vorgenommen, in eine Theatergruppe zu gehen“, erzählt Karin Flaake, die als Hochschullehrerin für Soziologie und Geschlechterforschung arbeitete. Während Tamara Buttkus, ehemals Erzieherin, wie auch manch andere schon neben ihrem Arbeitsleben Schauspielerfahrung sammelten. Seit 2014 ist die Truppe „Die Zeitlosen“ unter der FAT-Theatersparte Frankfurter Seniorentheater fester Bestandteil des Frankfurter Autoren Theaters. „Aber“, so Adrian Scherschel – Mitglied des Freien Schauspiel Ensembles und Künstlerischer Leiter der Truppe, „wir machen kein Theater für Senioren. Wir machen Theater mit Senioren.“ Ein feiner Unterschied, der sich auch in der Wahl der Stücke niederschlägt. Pro Jahr wird jeweils gemeinsam ein neues ausgewählt. Solche wie „Warten“ (auf Godot) oder „Momentaufnahmen“. Für dieses Jahr fiel die Wahl auf „König Lear“. Mit ein paar kleinen Veränderungen, die – wie meist – Adrian Scherschel vorgenommen hat. Einmal musste das bei Shakespeare so üppige Personal deutlich reduziert werden. Zum anderen wurden die Verwandtschaftsverhältnisse angepasst. „Wir sind ja deutlich aus dem Töchter-Alter heraus“, sagt Tamara Buttkus, „deshalb hat unser König Lear Schwestern.“ Sie tue sich ein wenig schwer mit Shakespeares Sprache, sagt sie. Während Klaus Götzelmann – der König Lear – meint, „ich finde es sogar leichter als die reine Alltagssprache zu lernen“. Bei einem sind sich alle einig: Keine Aufführung ohne Lampenfieber. „Aber“, so Elisabeth Krenzien, „sobald man spielt, ist es weg.“ Vier bis sechs Vorstellungen des jeweils erarbeiteten Stücks bringen sie auf die Bühne. Und zwar ohne Netz und doppelten Boden. Denn es gibt kein:e Souffleu:se. Bislang allerdings wurde auch kein:e gebraucht. Es sei immer spannend, sich in eine neue Rolle einzufinden, erklärt Renata Rust. Gerade dann, wenn man eigentlich ganz anders sei als die oder der, die man spielt. „Weil man diese Anteile, die sonst brachliegen, auch mal ausprobieren kann“, so Karin Flaake. Deshalb, erklärt Klaus Götzelmann, habe allein schon der Probenprozess einen ganz eigenen Wert: „Weil es immer auch stark um uns als Personen geht.“ Die Aufführung sei dann noch so etwas wie die Kirsche auf der Sahne. Nicht nur für die Schauspieler:innen, sondern zuverlässig immer auch für das Publikum.

Constanze Kleis

„Die Zeitlosen“ sind zwar Laien-Schauspieler:innen, aber hochprofessionell in dem, was sie auf der Bühne erarbeiten.

Foto: Oeser

Nur Mut!

Welch eine Nussschale von Wort. Drei Buchstaben bloß, doch sie umfassen einen Ozean, ein Weltmeer an Bedeutungen und Unterbedeutungen. Eine Betrachtung.

Es gibt den einen Mut in allen Farben und Geschmäckern: als kühnen Todes- und als geduldige Langmut (weiblich), als aggressiven Unmut und persönliche Freimütigkeit, als fröhlichen Über- und arroganten Hochmut, als ausgreifenden Wagemut und verzagten Kleinmut.

Missmut ätzt. Sanft- und Großmut heilen Wunden und Ressentiments. Edelmut muss sich beweisen, damit Wankelmut nicht uns und andere abhält, Mut zu schöpfen. Frevelmut entsteht in und aus einer argen Handlung. Kinder sind auf schöne Weise mutwillig; Älteren werden im Leben womöglich Mutproben abverlangt. Auch wer es sich kaum zutraut, erlebt vielleicht einen Mutausbruch, der dann hoffentlich nicht in Kleinmut versandet. Wer am Immergleichen verzweifelt, sollte seinen Mut zur Veränderung überprüfen.

Den Mut zur Lücke kann man beim Schreiben gebrauchen. Aber was sagt uns der Mut im Namen Almuth? Hier wird es sprachgeschichtlich, denn der schöne Mädchenname entstand in althochdeutscher Zeit und heißt so viel wie Adelmut oder von edler Gesinnung, von althochdeutsch adal für vornehm/edel und muot für Geist, Sinn, Mut. Der Name hat etwas von einem Findling aus alter Zeit und lässt an die indoeuropäische Sprachfamilie denken. Natürlich ist die englische Stimmung, „mood“, mit unserem Mut und dem althochdeutschen „muot“ verwandt, aber auch Schwedens „mod“, vielleicht sogar die Sitte (mos) der Römer und das griechische „streben“ (mosthai).

Wie sehr Etymologien in die Irre führen können, zeigt ein „-mut“, der uns und der Welt seit einem Jahr in die Ohren gellt. Gemeint ist der Ort Bakhmut in der Ukraine: ein Symbol tapferen Aushaltens. Wer genau hinhört, wird finden, dass sich Bakhmut und der Fluss Bakhmutka vom ukrainisch-polnisch-türkischen Wort „bachmat“ ableiten, was Pony, Pack- und Kriegspferd heißt. Mut steckt also nicht darin, aber dass Bakhmut ein so großes Gewicht des Kriegs tragen musste, ergibt fast Sinn.

Etymologie kann ein Spiel für die Katz sein – oder Zusammenhänge erhellen. Unser „Mut“, sagt sie, stammt von der indoeuropäischen Wortwurzel „mo-“ wie „sich mühen“ ab: starken Willens sein, kraftvoll nach etwas streben. Ins Althochdeutsche schaffte dieser muot es als Sinn, Mut, Zorn, Seele, Geist, Gemüt, Kraft des Denkens und Wollens. Mut liegt im Tun genauso wie in der Weigerung, besonders, wenn die „mutige“ Tat nur schändlich wäre.

Mutausbruch statt Kleinmut

Im 12. und 13. Jahrhundert besang das Hochmittelalter den Mut als „hôher muot“ und rühmte so Hochherzigkeit und Edelmut des idealen Ritters. Im ritterlichen Kampf gegen Unrecht und zum Schutz Hilfsbedürftiger vereinten sich Ethos und Charakter. Als aus den Rittern Raubritter wurden, befleckten Eitelkeit, Rauflust und Gier ihren maßhaltenden Mut und machten daraus Hochmut: Stolz.

In der Neuzeit wurde Mut zum Wortbestandteil endloser Stimmungen von der Schwermut zum Wankelmut. Der einige Mut entfaltete sich ins kollektivere Gemüt, das alles Seelisch-Charakterliche, Atmosphärische und Persönliche bündelt. Der Sprachgebrauch sieht Mut als Gegenpol zu Angst und Furcht, hingegen werten Psycholog:innen Mut und Angst als dynamisches Gespann: Mut als Antriebs-, Angst als Bremsfaktor. Sie mögen es nicht zugeben, aber es so zu betrachten, kommt von Aristoteles her, der in der „Nikomachischen Ethik“ alle Tugend als Mittelweg zwischen Exzessen definierte. Mut, das war die handlungsfähige Mitte zwischen Tollkühnheit und Furcht. Mutig für Aristoteles sind diejenigen, die sich den richtigen Dingen aus den richtigen Gründen auf richtige Art zur rechten Zeit stellen und deren Gewissen rein ist. Zu solchem Mut gehört auch Wissen. Mut lässt sich nicht ordern.

Aber jede Epoche braut sich ihren Mut zusammen. Als Kant den Horaz-Vers „sapere aude“ („Wage es, weise zu sein!“) aufgriff, übersetzte er ihn so: „Habe den Muth, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ Das war das Programm der Aufklärung: der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit.

Von da ist es ein Katzensprung zur Zivilcourage, die dem nur militärischen Mut als römisch-griechischer „Mannhaftigkeit“ (griechisch: andreia, lateinisch: virtus) die zivile Persönlichkeit beisetzt. Courage hat, wer sich im täglichen Umfeld für Gerechtigkeit und soziale Normen einsetzt. Zivilcourage ist mutiges Handeln nach humanen Prinzipien und Werten. Rechtsextreme Positionen geben sich als mutig aus, sind aber das Gegenteil, so wie „Querdenker:innen“ keine mutigen Dissident:innen sind, sondern Verwirrte im Labyrinth, die nicht mehr geradeaus denken können. Zivilcourage erfordert Wohlwollen und Universalismus: Interesse am Wohlergehen anderer Menschen. Wegschauen ist Gift für sie und Empathie der Zunder, der sie entflammt. Es gibt mehr als nur den Mut der Traute oder des Schneids, der viel zu schnell einer unwürdigen Sache dient. Und Nietzsche ist sowieso ein Hundsfott.

Marcus Hladek

Der stetige Tanz auf dem Drahtseil

In diesem Herbst feiert der Tigerpalast sein 35-jähriges Bestehen. Nicht nur Artist:innen zeigen dort Mut. Dass es auch ein Balanceakt ist, ein Varieté in Frankfurt zu eröffnen und bis heute zu führen, davon erzählen Margareta Dillinger, Johnny Klinke und Robert Mangold.

Wenn Alyona Pavlova in ihrem Luftring unter der Decke des Tigerpalastes schwingt, sieht es so leicht aus, als säße sie auf einer Schaukel. Lässig rutscht sie in den Spagat, hält sich nur noch mit einem Fuß am Reifen fest und hängt kopfüber in der Luft. Die Höhe macht ihr dabei keine Angst. Im Frankfurter Varieté ist ihr Ring etwa vier bis fünf Meter hoch angebracht. Wenn die Russin in Toulouse, Madrid oder sogar Peru im Zirkus auftritt, sind es aber rund neun Meter. „Ich bin es gewöhnt“, sagt sie und bestätigt, dass sie von dort oben sogar hinunter ins Publikum schauen könne. „Nur wenn der Ring mit mir am Anfang hochfährt, ist es manchmal ein wenig erschreckend.“

Derzeit probt sie täglich im Tigerpalast. Sie gehört zum Ensemble des aktuellen Herbstprogramms. Damit feiert das Frankfurter Varieté Geburtstag. Auf der Bühne hängt eine glitzernde 35, obwohl Margareta Dillinger und Johnny Klinke es kaum fassen können, dass ihr einstiger Traum, in Frankfurt ein Varieté zu führen, nun schon seit 35 Jahren Wirklichkeit ist. Es sei auch ein Balanceakt gewesen, erzählen sie. Und ist es bis heute.

In einer Zeit, als Clubs noch Diskotheken hießen und sich das Frankfurter Nachtleben auf Kneipen mit Sperrstunde und schmuddelige Etablissements im Bahnhofsviertel beschränkte, schufen die beiden einen Ort für Nachtschwärmer mit gehobenen Ansprüchen. „Es gab damals keine Live-Unterhaltung, nur das Fernsehen“, erinnern sie sich. Sie wollten das traditionelle Varieté der 1920er-Jahre, das viele noch aus dem im Krieg zerstörten Schumanntheater am Hauptbahnhof kannten, wiederbeleben und es zugleich modernisieren, indem sie mit Kabarettist:innen wie Matthias Beltz intellektuell Position zu aktuellen Themen bezogen. Ihr Startkapital bestand aus 2000 Exemplaren eines Plakats mit Tigerkopf und hübsch bedrucktem Briefpapier mit Goldrand. Viel mehr als das und ihre Lebenserfahrung hatten sie der Frankfurter Stadtpolitik und den Banken nicht zu bieten, die sie von ihrem Vorhaben überzeugen mussten. Daher galten sie vielen als die verrücktesten Abenteurer:innen unter der Skyline. Es dauerte am Ende rund fünf Jahre, bis sie ihre Idee umsetzen konnten. Ein Scheitern kam dabei nicht infrage. „Wir hatten zu viel zu tun, um uns Gedanken darüber zu machen“, sagt Johnny Klinke.

Für das Jubiläumsprogramm des Tigerpalasts hängt die Trapezkünstlerin Alyona Pavlova wieder mutig in luftigen Höhen.

Authentisch und mit eigenem Stil

Sie fanden am Ende durch eine Bürgschaft der rot-grünen hessischen Landesregierung Geldgeber:innen, mit Robert Mangold einen Partner, der die Gastronomie als wichtiges zweites Standbein etablierte, und mit den ehemaligen Räumen der Heilsarmee in der Heiligkreuzgasse einen Standort. „Der Stadt kam das gelegen. Wir sollten ein Puffer gegen die dortige Puffszene sein“, sagt Klinke. Dank des Wohlwollens des früheren Kulturdezernenten Hilmar Hoffmann bekamen sie auch eine der wenigen begehrten Nachtkonzessionen, so dass der Tigerpalast bis vier Uhr morgens öffnen konnte. „Es gab damals vielleicht zehn oder zwölf solcher Konzessionen, aber ausschließlich im Bahnhofsviertel“, erzählt Robert Mangold.

Am 30. September 1988 konnte schließlich Premiere gefeiert werden, mit Artist:innenweltstars wie dem Jongleur Ernest Montego oder dem Entfesselungskünstler Hans Moretti. Als Conferencier stand Mat-

MUT

thias Beltz auf der Bühne und im Publikum saß reichlich Politprominenz. Für das Programm sorgt bis heute Margareta Dillinger, die beste Kontakte in die Artist:innenszene weltweit pflegt und sich die Künstler:innen immer noch persönlich anschaut. Sie müssen authentisch sein, ihren eigenen Stil haben und nicht um jeden Preis eine große Show bieten wollen, lautet ihr Credo. Das ist besonders wichtig in einem so kleinen Ambiente, wo das Publikum jeden Gesichtsausdruck aus der Nähe sieht und jeden Schweißtropfen auf der Stirn erkennen kann.

Mit nicht weniger Schweiß betreiben Dillinger, Klinke und Mangold den Tigerpalast bis heute. Besonders während der Corona-Krise war dies ein Tanz auf dem Drahtseil, wie sie berichten. Über Monate musste das Varieté schließen, das Restaurant verlor dadurch seinen Stern. „Es waren die härtesten Jahre überhaupt. Es stand auf der Kippe, trotz der staatlichen Coronahilfe“, sagt Klinke. Und Dillinger ergänzt: „Es war unsere Horrorvorstellung, dass ein Insolvenzverwalter entscheiden würde, wann hier das Licht ausgeht. Wenn einer das beendet, dann sind wir das mit einem rauschenden Fest.“ Sie setzten daher alle Hebel in Bewegung, um die Kunstform des modernen Varietés, die in dieser puristischen Form in keinem anderen Haus in Europa zu sehen sei, wie sie betonten, zu bewahren.

Fotos (2): Tim Wegner

Vor 35 Jahren eröffneten Margareta Dillinger, Johnny Klinke (r.) und Robert Mangold das erste internationale Varieté Theater heutiger Zeit.

„Gerettet hat uns unser Hausbesitzer, der von diesem Moment an keine Miete mehr verlangt hat. Das war ein Glücksfall“, erzählt Klinke. Auch viele Stammgäste seien immer wieder gekommen, um sie zu unterstützen. Die Mitarbeiter:innen des Hauses kamen zudem bei der Tiger und Palmen Gruppe, die unter der Leitung von Mangold das Gesellschaftshaus im Palmengarten, das Restaurant Lafleur und das Café Siesmayer betreibt, unter. „Sie werden künftig nur im Varieté eingesetzt, wenn wir dort spielen. Der Tigerpalast ist daher finanziell wieder gut aufgestellt. Wir blicken der Spielzeit sorgenfrei entgegen“, sagt Robert Mangold. Karten für die Shows an Weihnachten und Silvester seien auch schon verkauft.

Star der Jubiläumsshow ist eine alte Bekannte. Die artistische Tänzerin Nathalie Enterline, die dabei mit Hut und Stock jongliert, trat bereits im Dezember 1988 das erste Mal im Tigerpalast auf – damals noch mit ihrem Lebensgefährten, dem berühmten Jongleur Francis Brunn, der für das Frankfurter Varieté zum Mentor wurde. Zum Jubiläum kehrt sie gerne zurück, ist der Tigerpalast ihr längst zum Zuhause geworden. So wie auch für Alyona Pavlova, die seit Russlands Angriffskrieg auf die Ukraine immer wieder dort wohnen und trainieren kann. Dafür sorgen die Varieté-Inhaber:innen, denen es von Beginn an um ein „menschliches Showgeschäft“ ging. Und damit wollen sie auch weitermachen, betonen Margareta Dillinger und Johnny Klinke: „So lange es geht und uns Spaß macht.“ *Sabine Börchers*

Anzeige

Im Einsatz gegen Leid und Tod

Seit 2017 arbeitet Florette Razafimeva als Logistikerin für die private Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen" – vor allem auf dem afrikanischen Kontinent.

Foto: Ärzte ohne Grenzen

Dank der Vorarbeit der Logistiker:innen können die Mediziner:innen von Ärzte ohne Grenzen die Menschen in Krisengebieten mit überlebenswichtigen Hilfeleistungen versorgen.

Mutig findet sie selbst sich gar nicht. „Wir werden ja vor jedem Einsatz gebrieft. Daher wissen wir genau, wie wir uns zu verhalten haben. Auch wenn jede Nacht geschossen wird: Wir wissen, dass wir keine Opfer sind."

Florette Razafimeva kennt offenbar keine Angst bezüglich ihrer Tätigkeit. „Ich wollte schon immer im humanitären Bereich arbeiten, wollte schon immer helfen", sagt die gebürtige Madagassin. Sie war bereits Anfang 50, als sie ihren Wunsch dahingehend konkretisierte, dass sie eine Blindbewerbung an „Ärzte ohne Grenzen" schrieb. Ist das mutig? Zuvor hatte sie lange als Projektleiterin für verschiedene NGOs gearbeitet.

Ihr erster Einsatz für die größte unabhängige Organisation für medizinische Nothilfe – die schon 1990 den Friedensnobelpreis erhielt – brachte Florette Razafimeva in den Kongo. Seither sorgte sie mit ihrem Team auch im Niger, in der Zentralafrikanischen Republik, in Bangladesch, im Sudan und in Burkina Faso im logistischen Bereich dafür, dass die Mediziner vor Ort tätig werden konnten.

Ihre Kolleg:innen sind immer fast ausnahmslos Einheimische, von Fahrer:innen über Elektriker:innen und Automechaniker:innen bis zu Wächter:innen und Hygieniker:innen. Gemeinsam unterstützen sie die Gesundheitszentren des jeweiligen Landes. Einmal – im Sudan – gehörte auch der logistische Support beim Bau eines Krankenhauses zu den Aufgaben des (damals um einen Ingenieur verstärkten) Teams von Florette Razafimeva.

„Unsere Aufgabenpalette ist jeweils breit gefächert", erklärt die Lo-

MUT

gistik-Managerin. „Wir sind zum Beispiel dafür zuständig, dass immer ein Auto vollgetankt zur Verfügung steht. Dass in den medizinischen Einrichtungen wie in den Wohnstätten der Mitarbeitenden genügend Wasser und Energie vorhanden ist. Dass das Ärzte-Team sicher arbeiten kann und wenn es mobile Kliniken gibt, diese mit allem Nötigen ausgestattet sind. Wir müssen auch dafür Sorge tragen, dass die Medikamente, die meist in der Landeshauptstadt ankommen, tatsächlich an das jeweilige Gesundheitszentrum oder Krankenhaus gelangen und nicht unterwegs verlorengehen.“ Gibt es in Konfliktgebieten regelmäßige Flugeinsätze von „Ärzte ohne Grenzen“, muss sich Florette Razafimeva mit mit den Flugzeug-Pilot:innen abstimmen, ob und wann die Situation Start oder Landung erlaubt.

Breit gefächerte Aufgabenstellungen

Oder braucht es ihn eher für Einsätze wie im Niger 2019, als sich die große Migrationswelle nach Europa aufgebaut hatte, mehr als eine halbe Million Vertriebene durch das Land zogen und oft Hunderte von Menschen auf einmal ankamen in den von „Ärzte ohne Grenzen“ unterstützten Gesundheitszentren: „Wir haben für sie Kits zusammengestellt mit Wasser, Seife, Hygiene-Artikeln, Unterwäsche und wenn es kalt war auch mit Decken. Außerdem bekamen alle energiespendende Eiweiß-Kekse“ und einen Raffia-Beutel, um das Ganze zu transportieren. Dabei galt es immer, den Überblick zu behalten, was zur Neige geht und was nachbestellt werden muss.“

Außerdem richtete das Projekt damals eine „grüne Nummer“ ein, bei der Einheimische anrufen konnten, wenn sie in der Wüste Migrant:innen fanden, die die Schlepper:innen dort, abseits der offiziellen Routen und Wasserstellen, allein gelassen hatten. „Sie wurden dann von uns mit dem Auto abgeholt und zum Zentrum gebracht.“ Eine hochschwangere, voller Verzweiflung vor den katastrophalen Zuständen in ihrer Heimat geflüchtete Frau sei ihr in diesen Monaten im Niger auch einmal begegnet, erinnert sich Florette Razafimeva. „Sie hatte noch mehr als 2000 Kilometer zu Fuß vor sich.“

Braucht es nicht Mut, um solche Momente auszuhalten? Oder den Anblick eines an Mangelernährung gestorbenen Kleinkindes wie seinerzeit im Kongo? Live, nicht auf einer Fotografie oder einem Fernseh-Bildschirm. „In solchen Fällen organisieren wir über das Logistikteam ein Mietmotorrad mit einheimischem Fahrer, der die Mutter und den kleinen Leichnam zur Bestattung bringt“.

Jeweils sechs, neun oder zwölf Monate dauert ein Einsatz von „Ärzte ohne Grenzen“ und somit auch von Florette Razafimeva. Die Arbeitszeit ist nicht geregelt, sondern richtet sich selbstverständlich nach dem unmittelbaren Bedarf. „Wir haben keine 40-Stunden-Woche“, sagt die Logistik-Managerin ohne Bedauern. „Wichtig ist aber das Selbstmanagement, das Gespür dafür, ob man nur tatsächlich persönlich aktiv werden muss oder ob eventuell auch ein Kollege aus dem Team die Sache übernehmen kann“.

Braucht es nicht Mut dafür, zu sagen: Nein, nicht ich jetzt; ich muss auch mal essen, mal ausgiebig schlafen?

Mut, die eigenen Grenzen zu erkennen

Tatsächlich sieht die erfahrene Logistikerin nicht Regierungskrisen, Straßen- oder Ausgangssperren oder andere lokale Unwägbarkeiten wie den jüngsten Militärputsch in Burkina Faso als die größten Probleme in ihrem Job. Zwar gibt sie zu, dass der Einsatz in dem ärmsten und wohl unruhigsten Land Afrikas „schon ein bisschen heavy“ war. „Ich war eben zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort.“ Als größte Herausforderung empfindet Florette Razafimeva „das Zusammenleben mit den Kolleginnen und Kollegen, das tägliche Miteinander von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Charaktere“. Man kenne einander ja anfänglich nicht, wisse nicht, wie der andere auf Stress reagiert. Auf Schwierigkeiten wie einen extrem eingeschränkten Bewegungsradius oder ein hauptsächlich auf Linsen beschränktes Nahrungsangebot für überzeugte Vegetarier:innen, wie beispielsweise während der Covid-Phase im Sudan. Oder schlicht auf die Begegnung mit Elend, Krankheit und Tod. Vielleicht braucht es tatsächlich gerade dafür eine gehörige Portion Mut … *Rita Henss*

Foto: privat

Florette Razafimeva in der Wüste von Niger bei 45 Grad.

Foto: Quirin Leppert

Aufstehen, Krone richten, weitergehen. Sabine Asgodom weiß aus eigener Erfahrung, dass es die Umwege sein können, die einen zum Lebensglück führen.

Es waren die Umwege: Glück und Mut im beknackten Leben

Karmapunkte statt Arschkarten: 70 Aha-Momente zum Glücklichsein von Coaching-Star Sabine Asgodom

Sabine Asgodom ist Expertin für Coachen und Mutmachen und dafür sehr bekannt. In ihren Vorträgen duzt sie ihr Gegenüber, wie in der Branche üblich, sie spricht aber auch unverblümter als viele. Ihr neues Buch „70 Aha-Momente zum Glücklichsein: Lebe selbstbestimmt und wild und weise“ (Gräfe und Unzer, 256 Seiten, 19,99 Euro), veröffentlicht vor ihrem 70. Geburtstag am 7. Juli, geht noch etwas weiter, denn es ist autobiografisch und will „von meinen Erfahrungen mit diesem beknackten Leben … berichten“.

Statt alles himmelblau zu reden, erkennt sie, die Widrigkeiten unserer Leben voller Zufälle an, die keiner verdient oder verschuldet und denen niemand auf Dauer entkommt. Eine werde 99, sagt sie, die andere neun; einer gewinnt im Lotto, der nächste verliert den Job. „Wenn ich die Zufälligkeit nicht anerkenne“, so Asgodom, „sondern ein böses Schicksal hinter meinen Lebensereignissen vermute, mache ich mich zu dessen Opfer.“ Sie nennt das „mich den Böen des Schicksals stellen“. Fürs Hauptgeschäft, Limonade aus Zitronen zu machen, bleibt immer noch Zeit. Gesäusel gibt es genug.

Wer ist Sabine Asgodom? Man kennt sie als medial präsenten Top-Coach: Trainerin und Rednerin für Leute, die neue Funken für die Karriere suchen oder erschöpft sind und Rat brauchen. Damit hat die Bestsellerautorin es laut „Financial Times“ unter die 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft geschafft.

Asgodom macht das aber erst seit 30 Jahren. Sie war gut 40, als sie umsattelte. Vorher war sie Journalistin für eine Regionalzeitung und die Zeitschrift „Eltern“ und immer engagiert für diverse Belange. Einem Rhetorikkurs ihrer Gewerkschaft schreibt sie den Großteil ihrer Redekunst zu. Dass sich Asgodom als Journalistin aufs Recherchieren und Aufbereiten versteht, war ebenso hilfreich.

Natürlich arbeitet auch sie Coaching-Standards ab. Sie nennt ihren Weg „Lösungsorientiertes Kurzcoaching“ (LOKC): Orientierung und Lösungen binnen Stunden statt langer Seminare. Im Grunde, sagt sie, lernte und studierte sie ihr Fach weniger (es ist ja auch ungeschützt), sondern eignete es sich an und sah, dass sie es immer schon praktiziert hatte. Vieles ist angewandte Psychologie, wofür sie sich auch auf ihren zweiten Mann Siegfried beruft, der Chefredakteur von „Psychologie heute“ und Experte für positive Psychologie war. Die setzt auf gute Beziehungen, will Vertrauen fördern und das Selbstvertrauen stärken. In diesem Sinn möchte Asgodom „keine Lösung für meine Klienten finden“, sagt sie, sondern ihnen helfen und vermitteln, dass und wie sie das von sich aus können und wollen.

Vom Mut, Zweifeln zu trotzen

„70 Aha-Momente zum Glücklichsein“ macht ihre Coaching-Ideen am eigenen Leben deutlich oder leitet sie daraus ab. Selbstbiografie (Geschichten) und Ratschläge (Reflexion) bilden einen Zweitakt. Als ihre Urszene schildert die Autorin, wie sie als Fünfjährige vom Schwebebalken in Vaters Arme springen sollte (er war Lehrer), aber nicht konnte, weil ihr das Vertrauen fehlte. Die Eltern unterzogen Sabine und ihre Geschwister einer „Schwarzen Pädagogik“, die jedes Klischee vom bitterbösen Nazi-Nachhall der Zeit bestätigt. Der Vater: ein gehässiger Prügler und Honoratiore im Dorf, der seine Kinder mit „Nackenschuss-Sprüchen“ zerstörte. Die Mutter: eine kalte, völlig unempathische Frau ohne Einsicht in ihre Bosheit. So Asgodom.

Was sie heute daraus macht, steht unter Titeln wie „Schutzschild gegen böse Bemerkungen“ und „Botschaften aus der Kindheit hinterfragen“. Sie habe als Journalistin viele Chan-

Anzeige

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

cen bekommen, mit klugen Menschen gesprochen, gelesen, Neues und Wertschätzung erfahren. Daher ihr Mut, Zweifeln zu trotzen, Situationen zu meistern, und ihr Selbstvertrauen, ins kalte Wasser zu springen. Verallgemeinert gesagt: Wer gekränkt wird, dürfe sich nicht zerfressen, sondern solle sich sagen, dass Kränkungen am meisten über den aussagen, der sie zufügt. Nur eine Meinung – Punkt. Je toxischer eine Situation, umso wichtiger solche Distanzierung. Wem es an Vertrauen fehle, solle durcharbeiten, an welchen Botschaften aus der Kindheit es liegen könnte, wie sie das Leben beeinflussen und was sich ändern lasse. Böse Sprüche anderer solle man umdrehen und als Mantra für sich nutzen.

Manchmal verfehle jede:r sein Ziel. Das sei dann eben so. Man solle es so resilient (widerstandsfähig) nehmen wie die Skispringer:innen. Von 50 kämen nur drei aufs Treppchen, aber legten sich die 47 ins Bett und heulten? Nein. Sie legten sich ins Zeug und verbesserten Kondition oder Technik. Also: Wenn du dein Ziel verfehlst, grüble und kasteie dich nicht. Versöhne dich rasch mit deinen Schwächen, dann konzentriere dich auf deine Stärken und glaube an das Gute, das kommt. Schreibe auf, was gelungen ist, lerne und bitte um Rat. Nimm gelassen Dinge hin, die nicht zu ändern sind, habe den Mut zu ändern, was sich ändern lässt, und Weisheit, das zu unterscheiden.

In einer Episode schreibt sie, wie sie wegen Streiks fast einen Auftritt verpasste und in der Not auf einen privaten Fahrer zurückgriff, der nur eins zum Dank wollte: auf der Autofahrt gecoacht werden. Seinen Wunsch, selbst Coach für Formel-1-Rennfahrer zu werden, fand sie spontan absurd, doch je mehr er die Sache darlegte, umso vernünftiger nahm sich alles aus. Asgodoms Lehre: Zuhören und verstehen statt abkanzeln und Dinge raushauen, die andere pulverisieren.

Ein Abschnitt über das Glück führt bei ihr zur Empfehlung, nicht auf den großen Klumpen Glück zu warten, sondern das funkelnde Sekundenglück zu erkennen, das im Fluss des Lebens leicht vorüberschwimmt. Asgodom empfiehlt als Übung, kleine Kiesel zu sammeln, sie golden anzumalen und täglich so viele, wie man an Glücksmomenten erlebt hat, aus ihrer Schale in ein schönes Glas zu legen. Das schaffe Zuversicht, wenn sich die Nuggets sammeln, kreiere Erinnerungen und rege an, neue Anlässe für Glücksnuggets zu organisieren.

Foto: Sabine Asgodom

Mit über 60 Jahren begann Sabine Asgodom auf Leinwand zu malen und beweist auch hier, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu wagen.

Wissenschaft gepaart mit Redekunst

Soviel zu Asgodoms Coaching, das noch viele Einzeltipps bereithält. Glaub nicht alles, was du hörst, lass dich nicht schrecken, lass dich sehen, schieb nichts Wichtiges auf, sieh Fehler als Lernchance. Entschlacke dein Leben. Bevor du jemanden anpflaumst, denk an Robin Williams: „Jeder, den du kennst, kämpft eine Schlacht, von der du nichts weißt. Sei nett. Immer.“ Karmapunkte statt Arschkarten sammeln, fördere die Toleranz im Alltag.

Solche Sentenzen werfen die Frage auf, was Coaching ist und tut. Asgodom nennt ihr Buch keinen „gewöhnlichen“ Ratgeber. Ton und Substanz erinnern aber nach wie vor an barocke Handorakel oder die väterlichen Ratschläge des Polonius im „Hamlet“. Etwas Wissenschaft und Weisheit, gepaart mit Erfahrung und Redekunst. Asgodom, die sich „vom Sternzeichen her Klugscheißer und vom Aszendenten her Besserwisser“ nennt, lässt gegen Schluss einfließen, wie ein indischer Handleser ihr einen guten Ratschlag erteilte.

MUT

Oder liegt die Sache einfacher? Ist Coaching echte Handlungsanleitung – oder eine Art Kunst? „Bücher schreiben zu können“, so Asgodom im ersten Kapitel, „ist das Geschenk des Lebens an mich.“ Schreiben sei ihr Weg zur Welt, Schreibtrance wohlvertraut. Das würde erklären, warum eine Mentorin für Manager mal eben Bert Brecht, Samuel Beckett und Kierkegaard zitiert oder warum sie ihre Liebe zum Schultheater und Tanzen so hervorkehrt. „Auf Bühnen“, so Asgodom, „bin ich ganz ich.“ Zu ihrem Künstler:innentalent passt auch ihr spezieller Spin am Coaching, also: dass sie den „Böen des Schicksals“ Tribut zollt, statt uns pastellfarbenen Optimismus einzubleuen. Ihr Coachingstil scheint eine Art Existentialismus für die Karriereleiter. Frei nach Sartre: Ja, wir sind, was das Leben aus uns macht. Was uns definiert, soll aber sein, was wir mit Mut und Glück aus dem machen, was das Leben aus uns macht.

Ihr „Mut-Jahr“, so Asgodom, hatte sie mit 26, als sie in Eritrea ein Bombardement erlebte und bei der Rückkehr ihren Job hinschmiss, um ab sofort erfüllt zu leben. Sie wurde schwanger und arbeitslos, aber sie bekam einen Buchauftrag und führte Gespräche mit mutigen Arbeiter:innen aus dem NS-Widerstand. „Ohne die emotionale Kündigung bei der Boulevardzeitung“, sagt sie mit 70, „hätte ich nie die Chance bekommen, meinen Weg zum Bücherschreiben zu machen. Es waren die Umwege, die mich zu meinem erfüllten Leben gebracht haben.“

Auch zum Altern hat sie neben Sentenzen („Heute zahlst du auf dein Zukunftskonto ein“) eine wahre Geschichte parat. Als ihr geliebter Siegfried dement wurde, musste sie ihn ins Heim geben, wo er sie vergaß – und sich in der neuen Umgebung selbstvergessen eine andere Dame des Herzens suchte. Bitter. Doch Asgodom zerbrach nicht. Als Mutter, Großmutter und Chefin ihrer Kinder im Betrieb (die schönen Buchillustrationen sind von Enkelin Merija) hat sie mehr als genug Glücksnuggets gehortet, die sie hervorholen kann.

Marcus Hladek

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

Die Wissbegierige

Mit 65 Jahren beginnt Marion Victor noch einmal ein reguläres Hochschulstudium. Während die jüngeren Kommiliton:innen sie gleich akzeptieren und ihre Entdeckerfreude schätzen, sind ihre Bekannten nicht alle erbaut über den Schritt.

Brauchte es Mut, um kurz nach dem Renteneintritt ein reguläres Studium zu beginnen? Bei der Frage zuckt Marion Victor mit den Schultern. Darüber habe sie nie nachgedacht. „Ich war schon immer ein wissbegieriger Mensch und vom Drang geleitet, etwas Neues zu erkunden. Die Welt hat ja viel zu bieten." Die ehemalige Lektorin des Verlags der Autoren schmiedete denn auch frühzeitig Pläne für die Zeit ihres sogenannten Ruhestands. Orientalistik zu studieren, lag für sie nahe. Im zurückliegenden Jahrzehnt hatte Marion Victor jeden Urlaub bei Beduin:innen auf der ägyptischen Sinai-Halbinsel verbracht. Fasziniert von deren Naturverbundenheit, dem harten Daseinskampf und der Gastfreundschaft, zog sie mit den Nomad:innen durch die Wüste. „Ich hatte sogar ein eigenes Kamel und habe bei einer Familie im Dorf gewohnt."

Parallel lernte sie Arabisch, das ihr die Tür zu einer reichen oralen Tradition geöffnet hat. Bei Streifzügen oder bei Zusammenkünften erzählen sich Beduin:innen stets „Märchen und Geschichten, mit denen sie die Regeln des Zusammenlebens und Überlebens weitergeben", stellte Marion Victor fest. Zum Teil habe sie „verblüffende Ähnlichkeiten zu den Märchen der Brüder Grimm" entdeckt. Um Einblick in diese hierzulande unbekannte Kultur zu geben, verfasste sie 2013 das Buch „Märchen und Geschichten der Beduinen im Sinai". Die Auswahl von Überlieferungen hat sie mit eigenen Zeichnungen illustriert.

Als sie im Jahr darauf ihren 65. Geburtstag feierte und das Orientalistik-Studium aufnehmen wollte, stieß sie auf eine unerwartete Hürde. „Das Fach wird in Frankfurt nicht gelehrt und nach Marburg zu pendeln hatte ich keine Lust." Marion Victor schwenkte deshalb auf Archäologie und Kulturgeschichte des Vorderen Orients um. Als sie die für den Bachelor notwendigen Akkadisch-Seminare belegte, wurde ihr schnell klar: „Diese Herausforderung ist ein Zacken zu viel. Ich wäre 80 geworden, bis ich die Keilschrift wirklich hätte entziffern können." Sie machte das Nebenfach Kunstgeschichte zum Hauptfach, das sie nach dem Bachelor mit dem Master beendete.

Neugierde als Triebfeder

Die Affinität zu dieser geisteswissenschaftlichen Disziplin begleitet sie gewissermaßen durchs Leben. Das erste Studium Kunsterziehung mit den Nebenfächern Kunstgeschichte und Romanistik hatte sie an der Kunstakademie und der Universität in Stuttgart absolviert. Anstelle des Referendariats zog es sie an die Theater in Ulm, Freiburg und Zürich, die in den 1970er-Jahren innovative Wege beschritten. Die dort gesammelten Erfahrungen flossen schließlich in eine Dissertation über den französischen Autor und Dramatiker Jean Genet. Durch die Theaterarbeit entstand ein Kontakt zu Karlheinz Braun, dem Mitbegründer des auf Theater, Film und Hörspiel ausgerichteten Verlags der Autoren. Er holte sie 1985 dann nach Frankfurt, das ihr zur Heimat werden sollte. 29 Jahre war Marion Victor Lektorin im Verlag, 21 Jahre lang hatte sie auch die Geschäftsführung inne.

Dass sie die Masterarbeit beim jüngsten Studium wieder zur Kunstgeschichte führte, erwies sich als Wasser auf die Mühlen ihrer Entdeckerfreude. „Es ist ein Forschungsfach, man stolpert geradezu über Themen, die noch niemand bearbeitet hat." Dazu zählten etwa die Wege von Max Beckmann-Schüler:innen, die wie ihr berühmter Lehrer vom NS-Regime als „entartet" verfemt und abgewürgt wurden und in Vergessenheit geraten sind. So ergründete Marion Victor die Schicksale von Inge Dinand, Karl Tratt, Friedrich Wilhelm Meyer und Leopold Mayer, der sich nach der Flucht in die Schweiz in Léo Maillet umbenannte. „Total gepackt" von deren Biografien, förderte sie einiges über die vier Frankfurter Künstler:innen zutage. Mit dem Sohn und dem Enkel der im Mai dieses Jahres verstorbenen Inge Dinand sowie mit dem Sohn von Léo Maillet konnte sie persönlich sprechen.

Nachdem ihr Professor Hans Aurenhammer die Masterarbeit mit „Sehr gut" bewertete und ihr vorschlug, über das Thema zu promovieren, musste Marion Victor nicht lange überlegen. Als sie die Dissertation in Angriff nahm, funkte jedoch die Frankfurter Universitätsordnung dazwischen. Wer bereits einen Dr. phil. in der Tasche hat, dem ist ein weiterer Doktortitel in dem Bereich verwehrt. Gemäß des Goethe zugeschriebenen Zitats „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen" verarbeitete sie ihre Nachforschungen dann in einem Buch. Neben den genannten Personen zeichnet sie darin die Lebensgeschichten von vier weiteren Beckmann-Schüler:innen nach.

Wenn die inzwischen 74-Jährige auf die Vorlesungen- und Seminarbesuche blickt, kann sie nur sagen: „Ich habe mich immer voll akzeptiert gefühlt." Wie sie einräumt, wurde allerdings über andere Studierende in

ihrem Alter „bisweilen gelästert“. Ihre durchweg positiven Erfahrungen dürften nicht allein Marion Victors fachlicher Kompetenz, sondern auch einem sie prägenden Wesenszug geschuldet sein. „Neugierde im wortwörtlichen Sinn ist zeitlebens meine Triebfeder gewesen. Im Studium habe ich alle Exkursionen mitgemacht und mit den anderen Studierenden im Sechsbettzimmer übernachtet.“ Argwöhnische Bemerkungen seien ihr eher im persönlichen Umfeld zu Ohren gekommen. Dass sie im Rentenalter noch mal ein reguläres Studium beginnt, habe bei einigen Bekannten für Unverständnis gesorgt.

MUT

Sie selbst fand es „wahnsinnig spannend und bereichernd“ – auch wenn sie „immer wieder mal Ängste wie: Bekomme ich das hin? oder Lachen mich die Jüngeren aus?“ befallen haben. Beides ist nicht eingetroffen und im Oktober wird ihr Buch erscheinen*. Nach den arbeitsintensiven Jahren eine ruhigere Kugel zu schieben, käme ihr freilich nicht in den Sinn. Marion Victor denkt längst darüber nach, was sie als Nächstes in Angriff nehmen wird. An Ideen mangele es ihr nicht, Genaueres möchte sie aber noch nicht verraten.

Doris Stickler

*** Marion Victor, „Der gesprengte Kreis. Max Beckmann-Schüler und -Schülerinnen zwischen Realismus und Abstraktion“. Reichert Verlag, ISBN 978-3-7520-0756-5**

Foto: Oeser

Unterwegs im Neuland

Grenzen kennen, mit Neugier und Leidenschaft aktiv bleiben und nichts mehr zu verlieren haben: Wie der Hirnforscher Wolf Singer die Risikobereitschaft im Alter sieht.

Die Lage ist verwirrend: Die einen sagen, je älter Menschen werden, desto weniger mutig sind sie. Das scheint zu den Aussagen der Hirnforschung zu passen, dass bei risikoscheuen Menschen ausgerechnet jener Abschnitt in der Großhirnrinde kleiner ausfällt, der mit dem Altern schrumpft. Liegt darin die Erklärung für das Stereotyp vom jugendlichen Draufgänger:innentum, der Bereitschaft, sich aktiv einzusetzen und Neues zu wagen im Kontrast zu dem angeblich risikoscheuen, auf Sicherheit bedachten, passiven Alter? Andererseits präsentierte das Max-Planck-Institut (MPI) für Bildungsforschung in Berlin das Ergebnis seines Vergleichs über Risikoneigung bei Jung und Alt mit der kecken Überschrift „Alter schützt vor Kühnheit nicht“. Was denn nun? Das wollte die Senioren Zeitschrift von dem Hirnforscher wissen, der sich noch nie gescheut hat, seine Erkenntnisse aus der lebenswissenschaftlichen Grundlagenforschung in die Debatte zu bringen: Wolf Singer, der in diesem Jahr 80 Jahre alt geworden ist.

Der Neurophysiologe gehört seit 1981 der Spitzenforschungsinstitution Max-Planck-Gesellschaft (MPG) an und zählt zu den bekanntesten deutschen Hirnforschern. Bis 2011 leitete er die neurophysiologische Abteilung des MPI für Hirnforschung in Frankfurt. In dieser Zeit gründete er einige Forschungsinstitute an der Goethe-Universität und dem Universitätsklinikum. Eines davon ist das Ernst Strüngmann Institut (ESI) für Neurowissenschaften in der Deutschordenstraße, das weitgehend von der gleichnamigen Stiftung aufgebaut wurde. Singer ist dort in einem Neubau auf dem alten Gelände des MPI, das auf den Campus Riedberg umgesiedelt wurde, heute noch auf der Spur seines Lebensthemas, der unvorstellbar großen Komplexität des menschlichen Gehirns.

Foto: ESI

Wolf Singer beschäftigt sich seit über 60 Jahren mit dem Evolutionswunder Gehirn und ist auf diesem Gebiet einer der renommiertesten deutschen Forscher.

Gehirn und Altersweisheit

Als Leiter einer Forschungsgruppe am ESI und einer von 111 Mitarbeitenden, die im kooperativen Verbund mit der MPG der Frage nachgehen, wie unterschiedliche Bereiche des Gehirns zusammenarbeiten, damit koordiniertes Verhalten entsteht. Also welchen Einfluss hat das Alter auf mutiges Verhalten aus Sicht eines Hirnforschers? „Der präfrontale Cortex im vorderen Bereich der Großhirnrinde, mit dem wir Handlungen steuern und Entscheidungen abwägen, reift spät aus. Seine Entwicklung ist erst mit etwa 20 Jahren abgeschlossen“, beginnt er den Zusammenhang von Mut und Alter zu erklären. „Gerade im Zuge der hormonellen Umstellung im Alter zwischen 14 und 20 Jahren stehen das Ausloten von Grenzen und die Risikobereitschaft noch nicht vollständig unter der Kontrolle des präfrontalen Cortex.“ Verallgemeinert bedeutet das,

dass Menschen jenseits von etwa 25 Jahren gehirnphysiologisch gesehen vernünftiger, umsichtiger und vorsichtiger sind. Sie können sorgfältiger abwägen, ihre Grenzen besser erkennen und Gefahren abschätzen. Wenn die Psychologie also Mut definiert als die Bereitschaft, für ein lohnendes Ziel bewusst Risiken einzugehen und Angst zu überwinden, hätte Mut mehr mit der Weisheit des Alters zu tun als mit jugendlichem Wagemut.

Doch, dass allgemeine Aussagen leider auch vereinfachen und das Bild verfälschen können, zeigt sich nicht nur, wenn der Forscher, der sich seit fast 60 Jahren mit dem Gehirn beschäftigt, sagt: „Wir haben vom Gehirn Vieles noch nicht verstanden!“ Auch das Ergebnis seiner Berliner Kolleg:innen aus der Bildungsforschung von 2017 irritiert: In einem Glückspielexperiment sollten Jung und Alt jeweils zwischen zwei unterschiedlich risikoreichen Angeboten wählen und wurden dabei über die Wahrscheinlichkeit von Gewinn und Verlust informiert. Anders als in Studien, in denen zwischen sicheren und riskanten Alternativen zu wählen war, gingen viele Ältere hier eher ins volle Risiko, statt die jeweils erkennbare ökonomisch bessere Variante zu wählen. Das Fazit der Forschenden: Die Senior:innen trafen in dieser Situation die schlechtere Entscheidung, weil sie die Informationen nicht so schnell und korrekt verarbeiteten wie die Jüngeren und auf ihren Optimismus setzten. Die Erklärung: Das kühne Verhalten der Alten in dem Experiment sei zurückzuführen auf die ab 25 Jahren stetig sinkende „fluide Intelligenz“. Sie ist ein Maß dafür, wie schnell und genau man Informationen verarbeiten kann. Diese Kompetenz ist erfahrungsunabhängig und wahrscheinlich genetisch bedingt. Sie unterscheidet sich von der kulturell vermittelten „kristallinen Intelligenz“, die auf Erfahrung und Übung beruht, im Laufe des Lebens zunimmt und zur Altersweisheit führt.

MUT

Die Altersweisheit verdankt sich der Plastizität des Gehirns. Unser kompliziertestes Organ kann sich ständig umbauen und anpassen – wenn es herausgefordert wird, neue Erfahrungen zu integrieren. Damit kann jede Person ihre hirnorganischen Abbauprozesse und die mit dem Altern verbundenen organischen Degenerationen in den Grenzen, die ihr die Gene und die Lebensumstände setzen, durch Erfahrung und Übung positiv beeinflussen.

„Es ist nicht Mutlosig- oder Ängstlichkeit, im Alter nicht mehr auf schmalen Bergpfaden zu wandern“, erläutert Singer, „sondern eher risikoabwägende Rationalität.“ Denn die Leistungsfähigkeit der Propriozeptoren, die das Gehirn über Bewegungen, Haltung und die Position des eigenen Körpers im Raum informieren, damit es in der Rückkopplung die passende Bewegung steuert, lässt im Alter nach. Propriozeptoren sind Sensoren in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Evolutionswunder Gehirn

Singer sieht den Gegenspieler von Angst überdies eher in der Neugier als im Mut und hebt hervor, dass manche Risiken für Ältere, die im Leben schon etwas erreicht haben, geringer seien. „Wir Alten können sagen, was wir wirklich denken“, spricht er die Zivilcourage an, also den moralischen Mut, und verweist auf den französischen Diplomaten Stéphane Hessel, der mit 93 Jahren öffentlich aufrief, sich für Freiheit, Gerechtigkeit, Solidarität und die Unantastbarkeit der Menschenrechte einzusetzen. „Im Alter muss man nichts mehr beweisen und hat nichts zu verlieren.“

Doch die Initiative nehme im Alter ab. Wer dann in Routine erstarre oder glaube, ohnehin schon alles zu wissen, nicht mehr gut zuhöre und durch ungünstige Lebensumstände, Krankheiten und Schmerzen beeinträchtigt sei, laufe Gefahr, dem Klischee vom mutlosen Alten zu entsprechen. Sein Rezept: Neugier bewahren, mit Jüngeren zusammenleben und „zerebrale Gymnastik“ betreiben, und zwar weniger durch Kreuzworträtsel als durch Betreten von interessantem Neuland. „Berufsethos, zum Beispiel im erfüllenden Handwerk, und Leidenschaft sind gute Voraussetzungen, im Alter nicht auf ausgetretenen Pfaden zu verharren.“

Die Antwort, wie er persönlich Neuland betritt, bleibt der Hirnforscher, der sich auch in der Frankfurter Kulturszene zu Hause fühlt, nach kurzem Überlegen nicht schuldig: Auf einer Geburtstagsfeier begeisterte ihn das Klarinettenspiel eines Musikers. Bis dahin hatte er selbstgenügsam Jazz gespielt, nur zum Spaß und nach Gehör. Seitdem nimmt er regelmäßig Unterricht bei dem Klarinettisten. Und während er über das Neuland in seiner Forschung und die Pläne des ESI berichtet, gerät er ins Schwärmen über das Evolutionswunder Gehirn, in dem jede unserer rund hundert Milliarden Nervenzellen mit Tausenden anderen in ständig wechselnden Verbindungen steht.

Früher haben Forschende die Arbeit des Gehirns ausgehend von dem Wissen, welche Hirnareale für welche Leistungen zuständig sind, noch als vergleichsweise fest geknüpftes Netzwerk verstanden. Doch Singers Erkenntnisse, wie einzelne Nervenzellen miteinander ungeachtet der Entfernung voneinander über synchrones Schwingen kommunizieren, passen besser zum Bild einer hochkomplexen Wolke. Sie organisiert sich ständig nach eigenen Regeln um, Regeln, die wir erst im Ansatz kennen. „Das Gehirn funktioniert analog, ungleich dynamischer und energiesparender, als es digitale Rechner je könnten“, sagt er. „In dieser Hinsicht ist jedes Fliegenhirn der Künstlichen Intelligenz überlegen.“

Karin Willen

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Mitten in einer existentiellen Krise entschließt sich Peter Peters mit 70 Jahren sehr spontan, auf Weltreise zu gehen. Elf Wochen raus aus der Komfort-Zone. Ein gewagtes Abenteuer.

Fremde Länder und Kulturen zu erkunden, hat Peter Peters schon immer gereizt. Mit zunehmendem Alter beschränkte er den Radius aber immer mehr auf Europa. Bis ihn beim Gespräch mit einer Freundin plötzlich längst vergessenes Fernweh packte. Als er hörte, dass sie ihren Sohn in Neuseeland besucht, stiegen die Erinnerungen an den Inselstaat hoch, den er als 35-Jähriger bereiste. Genau doppelt so alt wie damals, fasste er nach dem Motto „Wann, wenn nicht jetzt“ den Entschluss, wieder eine große Fahrt anzutreten. Einmal im Sinn, habe ihn der „Gedanke regelrecht hypnotisiert“, erinnert sich Peter Peters.

„Von der Idee total gepackt“ gestand er sich zwar ein, dass sein Vorhaben „mit 70 vielleicht ein gewagtes Unternehmen“ ist. „Der Drang war aber stärker.“ Bereits wenige Tage nach dem Treffen mit der Freundin legte Peter Peters dann die Route fest und buchte ein „Round-the world-Ticket“ im Reisebüro. Im Nachhinein kommt ihm der Anstoß zu der elfwöchigen Tour fast wie eine Fügung vor. Vor allem, weil er sich vor der Reise in „einer Art existentiellem Loch“ befunden habe. Früher als freier Journalist unterwegs, übernahm der Enkel des Farbenfabrikgründers Carl Milchsack Ende der 1990er-Jahre in der Erbengemeinschaft die Verwaltung des Geländes. Nicht zuletzt, weil er Satiren schreibt und damit auch auf die Bühne geht, lag ihm am Herzen, die Gebäude als Kultur- und Veranstaltungsorte zu etablieren. Zum Schluss der einzige Hinterbliebene, verkaufte er nach der Zusicherung, den Standort in seinem Sinne zu erhalten, die Milchsackfabrik 2021 an eine Tochtergesellschaft der Stadt.

Ein gewaltiger Einschnitt, der Peter Peters in besagtes Loch fallen ließ. Die Reise einmal rund um den Globus habe sich als große Unterstützung bei der Neuorientierung erwiesen und ihm bestätigt: „Etwas Besseres hätte ich nicht machen können.“

Zum Auftakt besuchte er einen guten Freund im US-Bundesstaat Georgia und flog anschließend nach Honolulu weiter. Da ihn „die kommerzialisierte und von Touristen überlaufene Stadt“ enttäuschte, wich er auf die Hawaii-Insel Maui aus. Danach ging es via Sydney nach Tasmanien.

Foto: Oeser

In der heimischen Hängematte schwelgt Peter Peters gern in Erinnerungen an seine Weltreise.

Hinterm Horizont geht’s weiter

Sein Plan, mit einem Mietauto die australische Insel zu erkunden, erwies sich als Flop, denn: „Ich bin mit dem Linksverkehr nicht zurechtgekommen.“ Nach einem „Schockerlebnis beim Rechtsabbiegen“ gab Peter Peters das Auto zurück und nutzte öffentliche Busse. Wie er verrät, habe ihm „die Erfahrung der eigenen Unzulänglichkeit ziemlich zu schaffen gemacht“. „Ich habe sogar überlegt, die Reise abzubrechen.“ Das tat er glücklicherweise nicht. Die nächste Station Neuseeland drängte die erlittene Schmach nämlich schnell in den Hintergrund.

Auf der Reise durch den Inselstaat konnte er eine Mutprobe sowie eine kreative Herausforderung meistern. In Queenstown überwand Peter Peters nach zweitägigem Liebäugeln seine Angst und probierte Skydiving aus. Hier lag er mit dem Bauch auf einem Luftstrom von 160 Stundenkilometern und schwebte frei in der Luft. In Muriwai Beach bei Auckland lernte er eine Künstlerin kennen, mit der er riesige Gemälde im feinen Sand des Strandes schuf. Beeindruckt hat ihn zudem die Begegnung mit dem 79-jährigen Schweizer, der seit Jahren die Wintermonate allein in südpazifisch-ozeanischen Gefilden verbringt.

Die Freundin, die gerade ihren

MUT

Sohn besuchte, traf Peter Peters in Neuseeland natürlich auch. „Ich habe mit der Familie Silvester verbracht und ein paar Tage dort gewohnt. Das Zusammensein hat mir ebenfalls sehr aus der tasmanischen Krise geholfen.“ Die „grandiosen Landschaften und die kontaktfreudige Bevölkerung“ des Inselstaates begeisterten ihn wie in jungen Jahren. In Neuseeland hielt sich Peter Peters denn auch am längsten auf. Der Abschied fiel ihm entsprechend schwer – zumal es der Beginn seiner Heimreise war. Etwas getröstet habe ihn, sich nun wieder dem europäischen Zeitrhythmus anzunähern. „Vom äußersten Osten westwärts zu fliegen war entlastend“, stellte er fest.

Eindrücke und Begegnungen

Nach einem Aufenthalt in Bangkok stand als letzte Etappe Katar auf dem Reiseprogramm, das ihm zwiespältige Gefühle bescherte. Der zur Schau gestellte Reichtum habe ihn ernüchtert, die Kataris, die in dem arabischen Emirat nur zehn Prozent der Bevölkerung bilden, sehe man kaum. Ihrem „beliebten Vergnügen, mit SUVs über Sanddünen zu rasen“, konnte Peter Peters auch nichts abgewinnen. Die Ausflüge in die Wüste und die Gespräche mit Menschen, die dort arbeiten, seien dagegen bereichernd gewesen.

Im November aufgebrochen, verpasste ihm die Rückkehr im Februar erst mal einen Dämpfer. Zum einen war er traurig, dass die Reise schon zu Ende ist. „Ich hätte gerne weiter gemacht. Die elf Wochen waren eine Art Völlerei mit unzähligen Eindrücken und Begegnungen.“ Zum anderen setzte Peter Peters das kalte Wetter und die Tristesse des hiesigen Winters zu. „Drei Tage nach der Landung in Frankfurt hatte ich eine dicke Erkältung und war richtig deprimiert.“ Zum Glück seien bald die positiven Folgen in den Vordergrund gerückt.

Foto: Oeser

Peter Peters kann es zwar „nicht auf eine Formel bringen, was die Fahrt bewirkte“, doch besteht für ihn kein Zweifel: „Die Reise hat mir gutgetan, ich habe viele Erfahrungen gesammelt, die ich nicht mehr missen möchte, und bin stolz, das geschafft zu haben.“ Eine Wiederholung schließe er nicht aus. Im deutschen Alltag ist Peter Peters inzwischen wieder angekommen und konzentriert sich auf das Schreiben von Satiren. Zu seiner Freude wird er Oktober mit einer „kabarettistisch moderierten Lesung“ seiner Texte auf der Bühne stehen. *Doris Stickler*

Peter Peters 2014 veröffentlichtes Buch „Schreckschrauben schreiben schräg“ wurde in überarbeiteter Version 2021 neu aufgelegt. Seine „Fonesischen Dichtungen und andere Gereimtheiten“ sind von „buchstabenfreien Zwischenspielen“ des inzwischen verstorbenen Zeichners Andreas Cochlovius begleitet.
Edition Pauer, 110 Seiten, 18 Euro
ISBN 978-3-947930-18-0

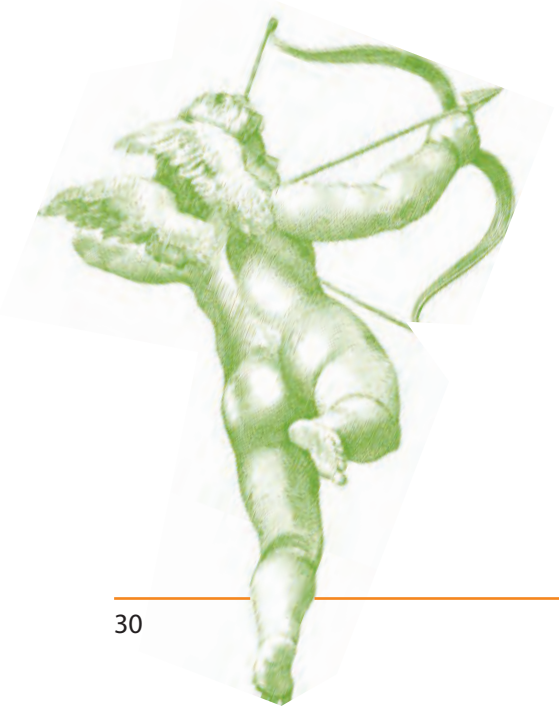
Anzeige

Beziehungsstatus polyamor – Liebe im Plural

Man kann mehrere Menschen lieben – diese Einsicht hat eine eigene Beziehungsform hervorgebracht, die Polyamorie. In ihr teilt man sich Lust und Liebe, aber auch Verantwortung und Fürsorge. Ja, das funktioniert. Und nein: Sie ist keine Erfindung der Jugend – wie das Beispiel von Erika und Justus zeigt.

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine wirklich sehr unglückliche Ehe hinter sich. Trotzdem oder gerade deshalb finden Sie, dass Sie nun mit Ende 50 noch viel zu jung sind, um die Sache mit der Liebe für immer aufzugeben. Sie haben großes Glück. Denn tatsächlich begegnen Sie dem einen, der es sein könnte: der für den Rest des Lebens. „Als wären wir füreinander bestimmt!“, sagt er. Und leider auch, dass er verheiratet sei. Aber das wäre überhaupt kein Problem. Seine Frau habe nichts dagegen, wenn er noch andere liebe. An dieser Stelle wären vermutlich 99 Prozent aller Frauen aufgestanden und hätten dem Kandidaten noch ein schönes Leben gewünscht. Erika Hohndorf blieb. Das ist jetzt 22 Jahre her. So lange leben die ehemalige Lehrerin und der ehemalige Ingenieur Justus Rumpf mittlerweile in einer polyamoren Beziehung.

Polyamorie meint, dass jede:r der beiden noch weitere Menschen lieben darf. Selbstverständlich auch körperlich. Es meint nicht die offene Beziehung, die Affäre, den One-Night-Stand, sondern durchaus verbindliche, auch langfristige Verbindungen zu anderen Menschen. Man hört in letzter Zeit häufiger davon. Meist von jungen Leuten, die dieses Liebes-Modell präsentieren, als hatten sie es gerade eben für sich erfunden. Und auch, als könne man ab spätestens 40 dafür zu alt sein. Ebenso wie für regelmäßigen Sex, Erotik, Begehren.



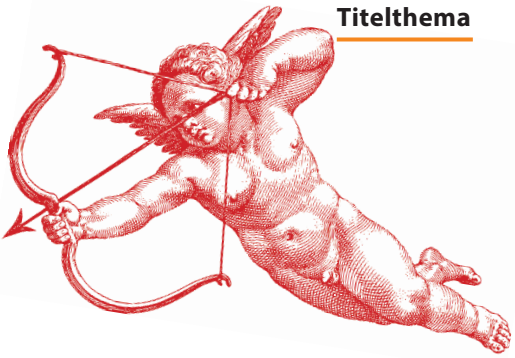
Liebe und Sex brauchen keine straffe Haut

Ein Irrtum, mit dem Erika Hohndorf und Justus Rumpf auch schon gelegentlich im Fernsehen – etwa bei Markus Lanz – überzeugend aufgeräumt haben und immer noch aufräumen. So wie jetzt am Telefon. Justus Rumpfs Familie stammt zwar aus Butzbach und kann einen immerhin 500 Jahre währenden hessischen Stammbaum vorweisen – sogar eine Straße ist nach einem seiner Vorfahren benannt und ein anderer war beteiligt an der Übergabe der freien Stadt Frankfurt an Preußen 1866. Doch er und Erika Hohndorf leben mittlerweile in einem grünen-Idylle-Anwesen in der Nähe von Berlin. Das Paar hat dort mit dem Ganesha-Hof vor einigen Jahren ein Wohnprojekt gegründet; eine Gemeinschaft von Menschen, die wie das Paar leben und lieben will. Denn klar: Obwohl sie beide in diesem Jahr 80 werden, sei – frei nach Udo Jürgens – „noch lange nicht Schluss“, mit der Zärtlichkeit, mit der Begierde, mit der Liebe, sagt Justus. Es scheint sogar, das alles würde sich gerade dann vermehren, wenn man es nicht nur durch zwei teilt.

Klar, war das nicht immer einfach. Am Anfang, sagt Erika Hohndorf, habe sie schon daran geknabbert, nicht die Einzige zu sein. Sie sei überrascht gewesen, „dass man wirklich in der Lage ist, andere Menschen zu lieben, ohne dass das die Liebe zum Partner schmälert. Dass im Gegenteil sogar neue Impulse für die bestehende Partnerschaft daraus entstehen.“ Und noch ein Vorurteil wird ausgeräumt: Dass es vor allem für Frauen im fortgeschrittenen Alter schwieriger sein könnte, Partner zu finden, weil Männer sich doch angeblich altersmäßig nach unten orientieren. Die polyamore Bilanz des Paares ist ausgeglichen. „Wir hatten eigentlich immer jeweils zwei, drei andere Partner zur selben Zeit. Einzig Corona hat unsere Aktivitäten eingeschränkt.“ Beide sagen, Liebe und guter Sex brauchen keine straffe Haut. „Es muss vor allem eine emotionale Bindung da sein. Wenn du den Partner wirklich liebst, liebst du ja nicht nur seinen Körper.“ Und die verläuft dann durchaus in geordneten Bahnen. Es gibt nämlich Grenzen. Die muss und sollte jeder für sich und das Paar miteinander definieren und gegebenenfalls neu justieren. Mit der Folge, dass polyamore Partner immer im Gespräch bleiben, sich intensiver vielleicht als andere mit sich und ihren jeweiligen Gefühlslagen auseinandersetzen.

Glücklich dank klarer Grenzen

Bei Erika und Justus verlaufen die Grenzen entlang des gemeinsamen Bettes, „das ist tabu für den Sex mit anderen“. Auch bei langen Urlauben allein mit dem anderen Partner hat Erika ein Veto eingelegt. „Aber wir sind durchaus auch schon mal zu dritt verreist.“ Ebenso sind die Fahrten auf dem kleinen alten Kajütboot, das die beiden seit den Anfängen ihrer Beziehung begleitet, exklusiv ih-



rer Zweisamkeit vorbehalten. „Zwar können andere Partner schon mal mit uns mitfahren. Aber nicht allein mit einem von uns.“ Wenn Liebe und Sex geteilt werden, ist es umso wichtiger, Dinge zu haben, die nicht allen gleichermaßen zur Verfügung stehen. Und auch, dass man sich immer wieder bewusst macht, was man miteinander und aneinander hat, so Erika. Das feiern sie. Mit Sex. Mit Nähe. Mit Berührungen. Gemeinsam unterm Sternenhimmel auf der Holzterrasse am selbstgebauten Teich oder wenn sie sich gegenseitig vorlesen. Ja, die Romantik ist auch immer noch da. Ebenso wie die Lust. Beide reden entspannt darüber, wie viel noch geht. Auch dank Tantra. „Da haben wir viel dazugelernt.“ Ein Zugewinn, sagt Erika, „von dem ich als junge Frau nicht mal habe träumen können“.

Sie gehen sehr offen um mit ihrem Liebesleben. Als die Wochenzeitung „Die Zeit“ vor Kurzem eine Titelgeschichte über Liebe im Alter bringt, sind sie die beiden Einzigen, die mit ihrem echten Namen dort Auskunft geben über ihr Sexleben. Warum auch nicht. Erstens fangen die Probleme mit Lust und Liebe meist sowieso dort an, wo man nicht darüber spricht oder das Thema den einschlägigen Privatsendern überlässt. Und dann haben die beiden auch einiges zur Entspannung beizutragen. Etwa zu der Frage, wie man den Einschränkungen des Alters die Stirn bietet. Etwa mit der ebenso „sanften“ wie „kraftsparenden“ „Seniorenstellung“ („da liegt man mit den Beinen, wie zwei Scheren ineinander verschachtelt, sie auf dem Rücken und er auf der Seite“). Oder mit Gleitgel oder Damiana-Tee und „Potenzholz“. Ab und zu nimmt Justus dann auch mal eine halbe der berühmten blauen Pillen, die aber auch nur funktionieren, wenn da Begehren ist. „Bis in den Tod kann man sich mit Berührungen etwas Gutes gönnen“, sagt er. Und sie: „Es ist immer noch schön, eins zu werden.“

Praktische Vorteile der Polyamorie

Dann habe die Polyamorie auch gerade in den späten Jahren praktische Vorteile – dass man zum Beispiel nicht allein zu zweit all das tragen muss, was einem das Leben so zumutet. Das erlebten die beiden, als die Ehefrau von Justus schwer an Krebs erkrankt war und Erika zu dem Paar zieht und so „für das letzte Jahr ihrer mehr als sechsjährigen gemeinsamen Liebe eine intensive Begleitung bis zum Tod von Justus Ehefrau möglich war“. In der Gemeinschaft sei der Verlust eines geliebten Partners nicht so hart wie in ausschließlicher Zweisamkeit, so die beiden. Was sich Erika und Justus zu ihrem 80. vorgenommen haben? „Wir wollen uns viel gönnen. Als Erstes haben wir für unser Kajütboot einen neuen Vier-Takter-Motor geschenkt und dann werden wir ordentlich mit Familie und Freunden feiern.“ Noch ein paar schöne Jahre mit ihrer „polyamoren, naturverbundenen Gemeinschaft“ wünschen sie sich. „Mit wenig Gebrechlichkeit und mit geistiger Klarheit“ und natürlich auch mit sehr viel Lust und Liebe.

Constanze Kleis

MUT

Info

Der Begriff Polyamorie ist ein Kunstwort aus altgriechisch polys, „viele, mehrere“ und lateinisch amor „Liebe“. 2006 wurde das Wort in das Oxford Dictionary aufgenommen, seit 2007 wird der Begriff auch im deutschsprachigen Raum verwendet. Die „Mehrliebe“ unterscheidet sich vom Fremdgehen oder Polygamie. Sie beschreibt die verbindliche Liebe zwischen mehr als zwei Personen, basierend auf emotionaler Liebe und Intimität und Offenheit zwischen allen Beteiligten, über einen längeren Zeitraum hinweg.
Der Sozialwissenschaftler Stefan Ossmann, der an der Universität Wien zum Thema Polyamorie forscht, sagte in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung, dass nach Schätzungen „bis zu fünf Prozent der Bevölkerung poly empfinden. Davon praktiziert etwa ein Zehntel Polybeziehungen, und noch viel weniger machen dies offen und sprechen darüber.“

Rhein-Main-Polytreff Frankfurt
www.polyamory.de/rhein-main-polytreff-frankfurt

Anzeige

Formen der Begegnung, Jubiläumsfeier, Teilhabe

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im August

Am Anfang stand die Idee. Jetzt ist aus ihr Realität geworden. Die vom Seniorenbeiratsmitglied Heinrich Trosch (Ortsbeirat 4) mit dem Frankfurter Sozialpolitiker Rudi Baumgärtner vor einigen Jahren angeregte „Akademie des Alters“, in der unter der Federführung der Volkshochschule (VHS) zentral Bildungs- und Beratungsangebote für Ältere zusammengefasst werden sollen, ist seit Juni mit einer eigenen Website online. „Frankfurter Plattform 55+“ heißt die neue Homepage (frankfurter-plattform-55plus.de). Wie sie aufgebaut ist, funktioniert, welche Kooperationspartner:innen sich bislang dort mit ihren Bildungsangeboten für ältere Menschen darstellen sowie die weiteren Entwicklungsoptionen stellte Marco Meyer als Projektleiter vom VHS-Fachbereich „Aktiv im Alter“ in der August-Sitzung des Seniorenbeirats vor.

Dieser traf sich passend zur Jahreszeit im Palmengarten, über dessen Geschichte zum Abschluss der Sitzung Hilke Steinecke einen Vortrag hielt. Doch zuvor stand als Top-Thema die „Frankfurter Plattform 55+“ auf der Tagesordnung. „Seit Frühsommer ist sie endlich online. Die Entwicklung hat viel Kraft und Energie gekostet. Aber es hat sich gelohnt. Jetzt muss die Plattform vor allem bekannter werden, damit alle partizipieren und sie nutzen können“, betonte Seniorenbeirats-Vorsitzende Dr. Renate Sterzel. Projektleiter Meyer erinnerte an die Ausgangssituation: „Es gab eine Vielzahl an Websites mit Angeboten.“ Das war zu unübersichtlich. Also wurde „alles in einen Topf geschmissen“, sodass nun die neue Plattform alle Angebote zentral bündelt. Die Startseite unterteilt sich in drei Kategorien: Bildung & Begegnung, Beratung & Hilfe sowie Netzwerk. Nutzende können gezielt mithilfe verschiedener Such- und Filtermöglichkeiten, beispielsweise nach Inhalt oder Stadtteil, nach dem passenden Bildungs- oder Beratungsangebot suchen. Erste „Kinderkrankheiten“ wie die Einstellung des Entfernungs-Radius wurden zwischenzeitlich behoben, sagte Meyer. Mit zwölf Kooperationspartner:innen war die Plattform gestartet, mittlerweile sind bereits gut 25 registriert, die zuvor auf Vertrauenswürdigkeit und Seriosität geprüft wurden, erläuterte Meyer auf Nachfrage unter anderem von Karin Rebenstock (Ortsbeirat 7). Sie wollte wissen, ob Einrichtungen wie das Auguste-Oberwinter-Haus in Rödelheim sich ebenfalls auf der Plattform präsentieren können. Zugleich ermunterte Meyer die Seniorenbeirät:innen, Probleme und Anregungen zu kommunizieren, um die Plattform stetig zu verbessern.

Vielfalt und Teilhabe durch Vernetzung

Auf die Nachfrage von Jutta Rothacker (Ortsbeirat 2), wie Ältere, die nicht computeraffin sind, von der Plattform profitieren können, stellte Vorsitzende Sterzel klar, dass diese Website vor allem digital aufgeschlossene Nutzende ansprechen soll: „Wir sind froh über diese Online-Plattform. Wir müssen die Bequemlichkeit, die das Internet bietet, den Älteren näherbringen. Trotzdem muss es für Menschen, die keine Computer nutzen, nach wie vor gewährleistet sein, dass sie sich informieren können.“ Monika Dichmann (Ortsbeirat 14) berichtete, dass sie Flyer sowie Exemplare der Senioren Zeitschrift an öffentlichen Stellen auslege: „Das ist analog, so können sich Interessierte informieren.“ Auch Silke Haug, Referentin von Senior:innendezernentin Elke Voitl, lobte die Plattform: „Das ist ein innovatives Angebot, das jetzt weiterentwickelt wird.“ Zugleich dürfe die „klare Zielsetzung der Plattform“ nicht aus den Augen verloren werden, und es sei eine gute Balance zu finden, sie inhaltlich nicht zu überfrachten. Jürgen Oslislok (Ortsbeirat 4) regte an, die Kontakte zu Sozialbezirksvorsteher:innen und Begegnungsstätten auf der Plattform anzugeben.

Zudem ging Renate Sterzel kurz auf die gelungene Jubiläumsfeier anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Seniorenbeirats im Juni ein. Beim Workshop „Senior:innenbeteiligung auf kommunaler Ebene“ kristallisierte sich als Forderung heraus, dass deren landesweite Institutionalisierung in der Hessischen Gemeindeordnung von einer künftigen Landesregierung festzuschreiben sei.

Aus der Arbeitsgruppe „Digitalisierung“ berichteten Margit Grohmann (Ortsbeirat 5) und Jürgen Oslislok. Um herauszufinden, wie die einzelnen Stadtteile mit digitalen Angeboten für Ältere aufgestellt seien, sei ein von der AG entwickelter Fragebogen an 112 Senior:innentreffpunkte verschickt worden. Jetzt sei die Auswertung im Gange. „Wir sind gespannt, zu erfahren, wo es noch Verbesserungspotential gibt“, so Oslislok.

Daneben informierte Sterzel über den „Leitlinienprozess Bürger:innenbeteiligung“, dessen Ziel es ist, zu definieren, wann, in welcher Form und welchem Umfang Bürger:innen an Entscheidungen zu beteiligen wären. Demnächst werde, laut Sterzel, die erste Fassung vorgestellt. Und Heinrich Trosch berichtete vom Fachtag „Gesund altern in der Kommune. Vielfalt und Teilhabe ermöglichen durch Vernetzung“. Interessant sei vor allem die Information gewesen, dass Berlin als erstes Bundesland ein Altenhilfestrukturgesetz auf den Weg gebracht hat mit dem Titel „Gutes Leben im Alter“. Der Seniorenbeirat tagt wieder am Mittwoch, 13. Dezember, 9.30 Uhr. *Sonja Thelen*

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

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Frauennotruf	069/70 94 94
Gasgeruch, Wassernotruf	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 Landesamt für Gesundheit und Pflege	0611/32 59 10 00
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 RMV-Hotline	069/21 32 31 88 069/24 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

Frühjahrsprogramm 2024

Das neue Jahr 2024 ist bereits in Sicht und die Mitarbeitenden der Leitstelle Älterwerden haben in altbewährter Tradition wieder ein vielseitiges sowie spannendes Ausflugs- und Veranstaltungsprogramm für Frankfurter Senior:innen zusammengestellt.

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

So können sich Interessent:innen auf einen spannenden Besuch des Technikmuseums in Speyer oder auf die Kraft der Natur bei einem Besuch des höchsten Kaltwassergeysirs der Welt in Andernach freuen. Das Team der Leitstelle Älterwerden freut sich über Ihre Anmeldungen.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme an den Ausflügen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Mitfahren 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, Teilnehmenden mit eingeschränkter Mobilität an den besuchten Zielorten helfen zu können.

Wie kann man sich anmelden?

Zur Teilnahme an den Aktivitäten aus dem Frühjahrsprogramm der Leitstelle Älterwerden können sich Interessent:innen ausschließlich im Zeitraum von **Montag, 13. November, bis einschließlich Donnerstag, 16. November 2023,** telefonisch unter **069/212 4 99 44** oder per E-Mail unter **senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de** mit Angabe von Name, Anschrift, Telefonnummer sowie Geburtsjahr im Rathaus für Senioren im Bereich Kultur, Freizeit und Erholung anmelden.

Um verschiedenen Frankfurter Bürger:innen die Teilnahme am Programm zu ermöglichen, können bei Anmeldung **max. vier Bestellnummern** aus dem Veranstaltungsprogramm sowie die gewünschte Kartenanzahl 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 Januar 2024** 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, gezahlt und abgeholt werden.

Die genauen Abholtermine werden rechtzeitig bekanntgegeben. Nicht abgeholte Karten gehen automatisch in den Weiterverkauf.

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 Frühjahrsprogramm 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.

Programm von Februar bis Mai 2024

Zoo inkl. Führung
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
„Zoo-Highlights mit Borgoriwald“ (Affenhaus)
Mi., 3. April, 10.30–12 Uhr, (FJ 14)
Mo., 8. April, 10.30–12 Uhr, (FJ 16)
Di., 16. April, 10.30–12 Uhr, (FJ 19)

Palmengarten inkl. Führung
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person
„Abgestaubt – von Blüten und ihren Bestäubern“
Mi., 20. März, 10.30–12 Uhr, (FJ 10)
Fr., 5. April, 10.30–12 Uhr, (FJ 15)

Museen inkl. Führung
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person

Geldmuseum
(kostenfrei)
„Von Blüten und falschen Fünfzigern – Geldfälschungen damals und heute“
Mi., 28. Februar, 11–12 Uhr, (FJ 2)
„Gold und Geld – Geschichte einer langen Beziehung“
Do., 14. März, 11–12 Uhr, (FJ 9)

Museum für Kommunikation
„Führung Highlights – die bedeutendsten Exponate“
Di., 5. März, 11–12 Uhr, (FJ 5)

Historisches Museum
„Frankfurt Einst! – Wie lebten und leben die Bürger:innen in Frankfurt“
Mi., 13. März, 11–12.30Uhr, (FJ 8)

Foto: visitfrankfurt/Holger Ullmann

Historisches Museum Frankfurt

Jüdisches Museum Frankfurt
„Rituelle Praxis und religiöse Vielfalt“
Do., 11. April, 10.30 – 12 Uhr, (FJ 17)

Stadtführungen
Kosten jeweils: 2 Euro pro Person

„IG-Farben“*
Fr., 22. März, 10–11.30 Uhr, (FJ 11)
„Peter-Behrens-Bau im Industriepark Höchst“*
Mi., 27. März, 11–12.30 Uhr, (FJ 13)
„Die Wallanlagen“
Mo., 15. April, 10–11.30 Uhr, (FJ 18)
„Die gute alte Zeit“ – Führung zu den Erinnerungen von damals
Di., 23. April, 11–12.30 Uhr, (FJ 21)

*Hinweis: Während der Führung ist mit längeren Fußwegen sowie wenigen Sitzgelegenheiten zu rechnen.

Thermenfahrten
(Busfahrten nicht barrierefrei)

Spessart Therme Bad Soden-Salmünster
Aufenthalt vor Ort: vier Stunden
Di., 27. Februar, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 1)
Mo., 4. März, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 4)
Kosten: jeweils 15 Euro pro Person

Toskana Therme Bad Orb
Aufenthalt vor Ort: vier Stunden
Do., 29. Februar, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 3)
Mi., 6. März, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 6)
Kosten: jeweils 15 Euro pro Person

Specials
(Busfahrten nicht barrierefrei)

ZDF Sendezentrum in Mainz
Inkl. Führung sowie Mittagessen
Di., 12. März, 10.30 – 16 Uhr, (FJ 7)
Kosten: 10 Euro pro Person
Hinweis: Während der Führung ist mit längeren Fußwegen sowie wenigen Sitzgelegenheiten zu rechnen. Aufgrund der Gegebenheiten vor Ort sind max. 3 Rollatoren/Rollstühle für die Führung möglich.

Technikmuseum in Speyer
Inkl. Eintritt, Führung sowie Kaffee & Kuchen
Mo., 25. März, 9 – 18.30 Uhr, (FJ 12)
Kosten: 15 Euro pro Person

Foto: Technik Museum Speyer

Jumbo-Jet im Technikmuseum Speyer

Besuch des Kaltwassergeysir in Andernach
Inkl. Informationen/Filmbeitrag im Geysir-Zentrum sowie Mittagessen
Do., 15. April, 9 – 19 Uhr, (FJ 20)
Kosten: 15 Euro pro Person

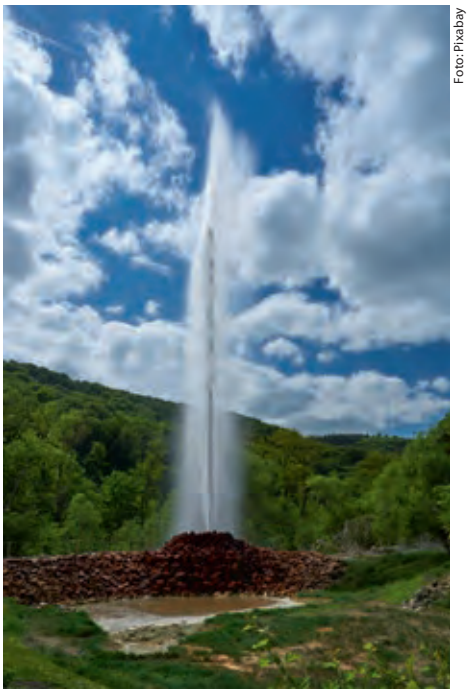


Foto: Pixabay

Der Kaltwassergeysir in Andernach

Lohr am Main
Inkl. Stadtführung, Mittagessen sowie Schifffahrt mit Kaffee und Kuchen
Mi., 24. April, 8.30–18 Uhr, (FJ 22)
Do., 25. April, 8.30–18 Uhr, (FJ 23)
Kosten: jeweils 18 Euro pro Person

©Touristinformation Lohr a. M.

Altes Rathaus Lohr am Main

Spargelhof Reisig, Hirschberg an der Bergstraße
Spargelessen sowie Kaffee und Kuchen
Mo., 29. April, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 24)
Do., 2. Mai, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 25)
Di., 7. Mai, 10.30 – 17.30 Uhr, (FJ 26)
Kosten: jeweils 15 Euro pro Person

Foto: Pixabay

Köstlicher Spargel von der Bergstraße

„Nostalgie im Petticoat“ – Stadtrundfahrt in einem Oldtimerbus durch Frankfurt
Mi., 8. Mai, 11 – 12.30 Uhr (FJ 27)
Mi., 8. Mai, 14 – 15.30 Uhr (FJ 28)
Kosten: jeweils 5 Euro pro Person

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

Mareike Altmeyer/Andrei Costache

Vorhang auf und Bühne frei

Auch in diesem Jahr freut sich die Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Senior:innen ab 65 Jahren ein buntes Theaterprogramm in der Vorweihnachtszeit mit Nachmittagsvorstellungen in verschiedenen Frankfurter Spielstätten anzubieten.

So laden die Schauspieler:innen der Komödie zu unterhaltsamen und humorvollen Vorstellungen um 14 Uhr ein. In der Volksbühne im Großen Hirschgraben „erwachen“ um 15 Uhr die „Goldene Zwanzigerjahre“ und das Papageno Musiktheater am Palmengarten präsentiert ebenfalls um 15 Uhr ein festliches Konzert mit musikalischen Überraschungen zur schönsten Zeit des Jahres.

Der Preis beträgt einheitlich 11 Euro pro Karte und enthält ein „RMV-Kombiticket“, das als Fahrkarte zur Hin- und Rückfahrt mit dem öffentlichen Nahverkehr genutzt werden kann.

Wie in der SZ 3/2023 bereits angekündigt, konnten vorab Theaterkarten bei Sozialbezirksvorsteher:innen, Verbänden der freien Wohlfahrtspflege und anderen Institutionen bestellt werden.

Wer kann Karten kaufen?

Der Besuch der Theatervorstellungen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Karten für das Theaterprogramm können alle Frankfurter Bürger:innen ab 65 Jahren erwerben. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren oder Lebenspartner:innen kann ein:e Partner:in auch jünger sein (ab 60 Jahren). Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann auch für eine erwachsene Begleitperson eine Karte erwerben.

Wann gibt es Karten?

Karten können ab **Dienstag, den 31. Oktober 2023, ab 8 Uhr telefonisch oder per E-Mail** unter Angabe von Namen und Telefonnummer reserviert werden:

- telefonisch unter **069/212-499 44**
- per E-Mail unter **senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de**

Reservierungsanfragen, die vor 8 Uhr am 31. Oktober 2023 bei der Leitstelle Älterwerden eingehen, können nicht berücksichtigt werden.

Bei Zusage der gewünschten Kartenreservierung wird ein verbindlicher Abholtermin mitgeteilt, zu dem die Karten im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, abgeholt werden können.

Wichtig zu wissen

Pro Theaterstück können bei Verfügbarkeit bis zu acht Karten reserviert werden. Bei Abholung der Karten sind die (Personal-)Ausweise (Original oder Kopie) vorzulegen. Die Theaterkarten können nur bar bezahlt werden. Nach Erwerb der Karten können keine Änderungswünsche berücksichtigt und keine Karten zurückgegeben werden.

Mareike Altmeyer, Andrei Costache

Die Komödie

„Weinprobe für Anfänger“

„La Dégustation“ von Ivan Calbérac
Deutsch von Horst Leonhard

Donnerstag, 16. November
Freitag, 17. November
Dienstag, 21. November
Mittwoch, 29. November

Der schüchterne Junggeselle Jacques betreibt eine kleine, aber feine Weinhandlung. Eines Tages betritt Hortense, eine aufgeweckte Frau auf der Suche nach ihrem Platz im Leben, seinen Laden. Als die beiden sich begegnen, sind sie sofort fasziniert voneinander, finden jedoch nicht zueinander. Unterstützung naht unverhofft in Form des Kleinkriminellen Steve, der nach einem missglückten Einbruch beim Juwelier nebenan in Jacques Laden poltert. Hortense vermittelt dem jungen Mann ein „Praktikum“ in der Weinhandlung, für das sich Steve als überraschend talentiert erweist. Er scheint nicht nur ein Spezialist für die edlen Tropfen zu sein, auch in Lebens- und Liebesdingen kennt er sich bestens aus. Wird es ihm gelingen, den beiden auf die Sprünge zu helfen?

Diese herzlich komische Boulevardkomödie im französischen Stil wurde 2019 mit dem Prix Molière in der Kategorie „Beste Komödie“ ausgezeichnet.

www.diekomoedie.de

Foto: Die Komödie

VOLKSBÜHNE

IM GROSSEN HIRSCHGRABEN

„Licht aus, Messer raus!“

Die schrecklich aktuellen 20er-Jahre. Lieder und Texte zwischen Boom und Krise mit Michael Quast

Montag, 4. Dezember
Dienstag, 5. Dezember

Deutschland in den 20er-Jahren – das ist ein Balanceakt zwischen Hoffnung und Schrecken. Zwar waren die Erlebnisse des Ersten Weltkriegs noch nicht verarbeitet, aber der Wunsch, das Leben wieder zu genießen, drang mehr und mehr durch. Nicht nur in Berlin, auch in Frankfurt wurden Tanzbars, Nachtlokale und Cabarets eröffnet. Dichter:innen, Musiker:innen und Maler:innen revoltierten gegen alle Bürgerlichkeit und kämpften um neue Ausdrucksformen. Im Nachhinein erscheint die kurze Epoche der goldenen, verrückten 20er-Jahre wie ein Tanz auf dem Vulkan. Und doch brachte sie eine ungeheure Fülle aufregender Ideen und Werke hervor, die uns bis heute faszinieren. Das politische Klima war vergiftet und erhitzt, Parallelen zu heutigen Entwicklungen drängen sich auf.

Foto: Andreas Malkmus

Ingrid El Sigai, Ulrike Kinbach und Michael Quast

Die Volksbühne lässt mit Liedern, Gedichten und Prosatexten von Kurt Tucholsky, Walter Mehring, Fritz Grünbaum, Friedrich Hollaender, Hanns Eisler und vielen anderen die „Roaring Twenties“ wiederaufleben, mit einem besonderen Augenmerk auf die Ereignisse in Frankfurt.

www.volksbuehne.net

Foto: Andreas Malkmus

Ulrike Kinbach und Michael Quast

papageno

MUSIKTHEATER AM PALMENGARTEN

„Weihnachten in aller Welt“

Stimmungsvolles Weihnachtskonzert

Mittwoch, 6. Dezember
Donnerstag, 7. Dezember

Das Papageno Musiktheater lädt auf eine musikalische vorweihnachtliche Reise durch die Welt der beliebtesten Werke der Musikliteratur ein. Mit dabei sind bekannte amerikanische Weihnachts-Hits sowie einige der schönsten deutschen Weihnachtslieder.

Begleitet werden die Sänger:innen von dem renommierten Kammermusik-Ensemble des Papageno-Musiktheaters.

www.papageno-theater.de

Foto: Papageno Musiktheater

Zehn Punkte für mehr Vielfalt bei Forschungsinhalten

Goethe-Universität will die Berücksichtigung von Geschlecht und Vielfalt in Forschungsthemen stärken.

Künstliche Intelligenz mit Vorurteilen oder falsch zugeordnete Gräber von Wikinger:innen – Geschlecht und Vielfalt können ganz unterschiedliche und mitunter unerwartete Bedeutung für die Forschung entfalten. Die Frankfurter Goethe-Uni will die Reflexion von Geschlecht und Vielfalt noch stärker als bisher in ihren Forschungsaktivitäten verankern. Dafür wurde ein Zehn-Punkte-Papier erarbeitet. Die zehn Punkte zielen darauf ab, die Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Geschlecht und Vielfalt im Themenspektrum verschiedener Disziplinen zu stärken. Dazu gehört, Wissenschaft auf die Bedarfe möglichst aller Menschen auszurichten und unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen.

„Jede Forscherin, jeder Forscher sollte sich fragen: Inwiefern spielen Geschlechter- und Vielfaltsaspekte in meiner Forschung eine Rolle? Und zwar nicht nur, weil dies auch für Projektanträge an Bedeutung gewinnt, sondern weil wir überzeugt sind, dass wir damit zu valideren Forschungsergebnissen kommen. Indem wir uns dessen stärker bewusst werden und in Austausch darüber treten, wird unsere Forschung innovativer und kreativer“, sagte Universitätspräsident Enrico Schleiff.

Auch für Lai:innen auf Anhieb einleuchtend sind die Beispiele aus der medizinischen Forschung: Wenn Medikamente nicht gleichermaßen und differenziert an Frauen wie Männern erprobt sind, wird ihre passgenaue Anwendung schwierig sein. So soll an der Goethe-Uni ein Frauen-Herzzentrum („Women’s Heart Health Center Frankfurt“) zur gendersensitiven medizinischen Forschung aufgebaut werden. Frauen ignorierten kardiovaskuläre Symptomatiken oft, weil sie ein Leben lang an Schwankungen im Wohlbefinden gewöhnt seien. Gerade aber in Phasen der hormonellen Umstellung wie Schwangerschaft und Menopause sei ein spezifischer Blick auf die weibliche Gesundheit wichtig. „Frauen haben in Deutschland ein deutlich höheres Risiko, an einem Herzinfarkt zu versterben als Männer“, lautet die nüchterne Bilanz von Dr. Lena Marie Seegers aus der Kardiologie des Universitätsklinikums Frankfurt.

In den Erziehungswissenschaften existiert zwar seit langem eine differenzierte und anspruchsvolle Geschlechterforschung, diese stellt aber bisher kein Querschnittsthema dar. Hier gebe es noch viel zu tun, erklärte Prof. Bettina Kleiner, Erziehungswissenschaftlerin und Direktorin des Cornelia-Goethe-Zentrums. „Noch immer werden im schulischen Unterricht Geschlechterstereotype reproduziert, die unter anderem dazu führen, dass unterschiedliche und tendenziell für Frauen karrierebezogen nachteilige fachbezogene und berufliche Präferenzen ausgebildet werden. Und wenn wir an queere Kinder und Jugendliche denken“, so Kleiner, „werden deren Lebensrealitäten nach wie vor selten und kaum einmal in angemessener Weise abgebildet. Deshalb müssen wir in der Ausbildung angehende Lehrkräfte für Stereotype in ihrem eigenen Denken sensibilisieren.“ Für Kleiner ist das Zehn-Punkte-Papier der Goethe-Universität eine „wichtige Selbstverpflichtung zur Stärkung von Geschlechterreflexivität, Vielfalt und Gerechtigkeit in der Forschung“.

Foto: Goethe-Universität/ Peter Kiefer

Diversität mal anders: Die acht Meter hohe Skulptur „Body of Knowledge“ von Jaume Plensa auf dem Frankfurter Uni-Campus besteht aus den Buchstaben acht verschiedener Alphabete.

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Bürgerinitiative weitet Stammtisch-Angebot aus und plant weitere Veranstaltungen.

Das Angebot der Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine solidarische Gesellschaft“ besteht nun seit über einem Jahr (wir berichteten in Ausgabe 4/2022). Sie wurde während der Corona-Pandemie gegründet und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die sich einsam fühlen, miteinander zu vernetzen. Damit haben die Organisatoren ganz offensichtlich einen Nerv der Zeit getroffen, denn mittlerweile haben sich ihr bereits über 150 Menschen angeschlossen und nutzen die offenen Angebote, um sich nicht länger allein zu fühlen.

Foto: Pixabay

Als feste Größe hat sich der nun sogar zwei Mal wöchentlich stattfindende Stammtisch etabliert: dienstags ist der Treffpunkt um 17.30 Uhr im Café Mélange (Brauchbachstraße 21a), mittwochs um 19 Uhr im Café Mal Seh’n (Adlerflychstraße 6). Darüber hinaus gibt es Verabredungen zu Wanderungen oder man trifft sich einmal im Monat auf der „Babbel-Nett-Bank“ in einer der Frankfurter Parkanlagen und kommt hier miteinander und mit Passant:innen ins Gespräch. Demnächst sollen auch sonntags Treffen stattfinden, denn an diesem Tag schlägt die Einsamkeit bei vielen erfahrungsgemäß mit voller Wucht zu.

Weitere Infos unter:
www.gemeinsamgegeneinsamkeit.org
oder per Telefon unter 0152/121 547 56.

Ausgezeichnet!

Das Agaplesion Schwanthaler Carrée wurde mit dem Deutschen Pflegepreis für Vielfalt und Respekt prämiert.

Seit 2020 wird das Thema Diversität im Agaplesion Schwanthaler Carrée ganz bewusst gefördert. Belohnt wird die erfolgreiche Arbeit aller Beteiligten des „Schwanis“ nun mit dem deutschen Pflegepreis für Vielfalt und Respekt. Das Team der Einrichtung, die zur Agaplesion Markus Diakonie in Frankfurt gehört, freut sich über die Auszeichnung: „Es gibt viele Mitarbeiter:innen, die der LGBTIQ-Community angehörig sind, viele mit Migrationsgeschichte. Auch bei vielen Bewohner:innen und ihren Angehörigen ist Diversität allgegenwärtig. Mit dem Projekt wollen wir professionell aufgreifen, was wir ohnehin schon leben – etwa im Hinblick auf diskriminierungssensible Sprache, aber auch den Umgang mit dem Thema insgesamt“, so Cornelia Sciborski, Pflegedienstleitung des Agaplesion Schwanthaler Carrée.

DEUTSCHER PFLEGEPREIS

Tom Dörr, Diversitätsbeauftragter des Hauses, fügt hinzu: „In der Umsetzung unseres Projekts habe ich mich stark an dem Konzept der Lebensweisenakzeptanz von AIDS-Hilfen orientiert. Neben der Nächstenliebe war das ein wichtiger Bestandteil unseres Wertekompasses, denn das Fördern und Anerkennen von Vielfalt ist schließlich wahrhaftige Nächstenliebe.“

Orientierung und Hilfestellung

Wichtige Checkliste auf russisch und türkisch erschienen.

Unter den Älteren sind immer mehr Menschen, die in jungen Jahren nach Deutschland zugewandert sind. Wenn sie auf Pflege angewiesen sind, stellt sich auch für sie die Frage nach einer passenden pflegerischen Versorgung. Bei dieser Entscheidung bietet der Ratgeber „Das richtige Pflege- und Seniorenheim“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (Bagso) Orientierung und Hilfestellung. Für Zugewanderte aus der Türkei und aus russischsprachigen Ländern liegt er jetzt auch in türkisch-deutscher und russisch-deutscher Ausgabe vor.

Neben grundsätzlichen Informationen enthält der Ratgeber Beratungsangebote und eine detaillierte Checkliste, die bei der Auswahl der Einrichtungen hilfreich ist. Er kann kostenfrei unter Telefon: 0228/24 99 93 0 bestelltw werden.

Hochsensibel und über 50

Teilnehmer:innen für neuen Gesprächskreis gesucht

Es kann viele Vorteile haben, empfindsam zu sein und mehr zu spüren als andere Personen. Aber hochsensibel zu sein, ist auch belastend und kann zu starken Selbstzweifeln und Konflikten mit anderen führen – vor allem, wenn man sich unverstanden fühlt. Aus diesem Grund möchte Marlies Ortmeyer einen Gesprächskreis für hochsensible Personen (HSP) über 50 Jahren ins Leben rufen, um hier miteinander in den Austausch zu gehen und neue Impulse zu bekommen. Interessierte melden sich unter: 0177/481 02 10 oder per E-Mail: amalort@arcor.de

Wer sich nicht sicher ist, ob er oder sie hochsensibel ist, kann vorab einen Online-Test machen: www.psychomeda.de/online-tests/

Der Kümmerer

Er ist dann mal weg: Nach 47 Jahren beendet Jens-Joel Offen, der stellvertretende Leiter des Frankfurter Jugend- und Sozialamts, seinen Dienst in der Stadtverwaltung. Eine neue Herausforderung, die er zu meistern hat.

Foto: Harald H. Schroeder

Sein Büro in der Eschersheimer Landstraße wirkt aufgeräumt und übersichtlich und zeugt von einer konzentrierten Arbeitsatmosphäre: Hier ein paar Aktenordner, dort Textmarker und Papierstapel, „nein, papierfrei geht es in der Verwaltung noch nicht“, sagt Jens-Joel Offen. Kein unnötiger Schnickschnack, aber doch ein paar persönliche Dinge. Darunter eine Version der sogenannten „Bankers Lamp“, jener schon 1909 patentierten Schreibtischlampe mit dem schweren Messingfuß und dem unverwechselbaren grünen Glasschirm, der ihr den schönen Namen „Emeralite“ – Smaragdlicht – eingebracht hat. Brauchen würde Jens-Joel Offen sie nicht, schließlich ist sein Arbeitsraum nach neuesten Standards ausgestattet – höhenverstellbarer Schreibtisch, ergonomischer Stuhl, Stehleuchten mit Tageslichtsensor. Doch gerade deshalb passt die Emeralite hervorragend in dieses schnörkellose, städtische Verwaltungsumfeld. Ein Klassiker: nie aus der Mode, solide und standfest. Eigenschaften, die man zweifelsohne auch Jens-Joel Offen zuschreiben kann. Er sitzt in Anzug, Hemd und Krawatte am Schreibtisch. Ein wenig erstaunt das schon, denn das Outfit will so gar nicht zu dem eher hemdsärmeligen Bild passen, das man sich ja landläufig von einer Tätigkeit im Jugend- und Sozialamt macht. Wer würde ernsthaft an maßgeschneiderte Anzüge und Hemden denken? Jens-Joel Offen schmunzelt: „Ich wollte nie einen Job machen, bei dem ich ein weißes Hemd tragen muss, und bis heute finden Sie auch keins in meinem Schrank“, verrät er. Auch das, das er trägt, ist nicht blütenweiß, sondern mit dunkelblauen Streifen. Er bleibt sich treu. „Bis zu meinem 30. Lebensjahr waren Cowboystiefel, Jeans und T-Shirt meine Arbeitskleidung.“ Auch, weil er meist mit dem Motorrad gekommen sei. Da habe das gepasst. Nach seinem Einsatz bei der Wirtschaftlichen Sozialhilfe entschied er sich, die Jeans gegen einen Anzug zu tauschen. Aber einen mit Stil: „Wenn ich schon so rumlaufe, dann brauche ich einen guten Schneider“, beschloss er und sagt, dass für ihn die Auswahl der Kleidung auch eine Frage der Haltung ist: „Wenn ich mich kleide wie ein Praktikant, dann werde ich auch so behandelt.“ Das wollte er auf keinen Fall. Nach der Wirtschaftlichen Sozialhilfe wechselte er in die Grundsatzabteilung des Sozialamts, dann gings in die Abteilung Finanzen und Controlling, „denn ich kann auch sehr gut mit Zahlen und Geld umgehen“, verrät er.

Jens-Joel Offen ist geradeheraus, zielstrebig, lösungsorientiert und dabei unterstützend: „Ich habe den Ruf, dass ich mich um meine Leute kümmere“, sagt er. Bis heute ist das so. Fördern und fordern ist seine Devise, „das gilt im Kleinen wie im Großen, und damit kann man viel erreichen“, das habe er immer wieder feststellen können. Außerdem sei das die ureigene Aufgabe einer Führungskraft, so wie er sie verstehe: Menschen zu leiten, ihnen aber gleichzeitig den Raum zu lassen, sich zu entwickeln.

Wie kam er eigentlich zum Jugend- und Sozialamt? „Der klassische Lebenslauf: Mittlere Reife, höhere Handelsschule und Bundeswehr.“ Dort wollte er sich verpflichten und sagte doch ab – fortan musste er jedes Jahr zur Musterung. Die

Stadt sei mehr oder weniger ein Zufall gewesen, ein glücklicher. „Das klingt jetzt ein bisschen wie aufgesagt, aber ich komme wirklich seit 42 Jahren gern ins Amt“, so Jens-Joel Offen. Er schätzt es sehr, eine sinnstiftende Tätigkeit ausführen zu dürfen und Menschen helfen zu können, auch wenn man manchmal akzeptieren müsse, dass jemand trotz aller Bemühungen keine Hilfe wolle. Auch das meint Freiheit.

„Ich habe wirklich Glück gehabt. Ich war immer Teil eines tollen Teams. Zusammen sind wir an Grenzen gestoßen und darüber hinausgegangen und haben große Steine miteinander aus dem Weg geräumt. Für diese Erfahrungen bin ich dankbar!“ Herausforderungen gab und gibt es nicht wenige in all den Jahren – zuletzt die so genannte Flüchtlingskrise, dann die Corona-Pandemie und nun der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und seine Folgen auch hier in Frankfurt, die sich etwa in der Energiekrise oder der zunehmenden Altersarmut zeigen und mit denen die Stadt Frankfurt und damit die Verwaltung auch zukünftig noch weiter umgehen müssen. „Wenn man gute Krisenstäbe hat, und die hatten und haben wir, dann kommt man durch solche Situationen“, so Jens-Joel Offen. Womit er mitnichten sagen will, dass alles reibungslos verlaufe. „Unstrittig ist: die Stadt ist gefordert! Aber wir müssen und werden das hinkriegen!“ Ein kleines bisschen klingt das wie Merkels „Wir schaffen das!“ Aber im Ernst: Was wäre die Alternative?!

Mehr Mut und weniger Bürokratie

Was er sich wünsche, sei an mancher Stelle mehr Mut und „nicht so viel Bürokratie, sondern Ärmel hoch und los geht’s“. Während der Corona-Pandemie sei es ein bisschen so wie früher gewesen: Da waren trotz aller Einschränkungen dennoch die Türen des Frankfurter Jugend- und Sozialamts für die Bürger:innen offen gewesen. „Wir waren für die Menschen da“, das macht ihn stolz. „Früher gab es mehr Freiheit und weniger Richtlinien, an die man sich zu halten hatte“, bedauert Jens-Joel Offen. Der Formalismus strengt ihn an, das merkt man. „Als Führungskraft muss man den Mut haben, seine Leute auch mal machen zu lassen. Das wird schon gut!“ Auch dadurch könnte die als starr verschriene Verwaltung beweglicher werden. Und: „Man muss die Menschen wieder dazu bringen, dass sie selber denken und nicht nur abarbeiten!“ Deshalb habe er seine Leute immer ermutigt, Fragen zu stellen. Das gelte auch für die Politik, so Offen, die grundsätzlich viel näher an den Menschen sein müsste, um deren Bedarfe und Nöte kennenzulernen: „Von oben verordnen, ist nie gut.“

Noch ein paar Wochen und dann ist also Schluss. Und dann? „Ich mache einen richtigen Cut. Anders würde ich es nicht hinkriegen“, bekennt er. Also erst mal Urlaub. Und dann? „Ach, ich kann mir vieles vorstellen“, sagt er, „vielleicht bringe ich mich als Jugendschöffe ein oder als Ombudsmann. Ich kenne die Verwaltungsstrukturen, das ist hilfreich. Aber das mache ich frühestens in zwei, drei Jahren“, so viel kann er sicher sagen. Er hat viele Hobbys: Reiten, Judo, Motorradfahren. Vielleicht legen seine Frau und er sich einen Hund zu. Alles kann, nichts muss. Eigentlich gehört auch das Essen zu seinen Leidenschaften, denn seine Frau koche hervorragend: „Wir haben einen Deal: Sie kocht, ich genieße.“ Das habe allerdings auch dazu geführt, dass er allenfalls niedere Küchendienste verrichtet habe und nie wirklich selbst am Kochtopf stand. Warum auch? Blöd, dass sich seine Frau nun schwer an der Hand verletzt habe und auf unbestimmte Zeit als Köchin ausfalle. Die nächste Herausforderung für ihn, schließlich liegt die Messlatte im Hause Offen in Sachen Genuss sehr hoch. „Langweilig wird es mir sicher nicht“, sagt Jens-Joel Offen und lacht.

Julia Söhngen

DANCKELMANN UND KERST
RECHTSANWÄLTE NOTARE

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Wir stehen Ihnen zur Seite!

Unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand können Sie plötzlich in eine Lage geraten, in der Sie nicht mehr selbst über eine medizinische Behandlung oder einen ärztlichen Eingriff entscheiden können. Mit einer Patientenverfügung legen Sie für diesen Fall im Voraus fest, ob Sie in bestimmte medizinische Maßnahmen einwilligen oder sie ablehnen. Ihre Verfügung ist für Ärzte bindend.

Mit einer Betreuungsverfügung und einer Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bevollmächtigen, im Bedarfsfall Ihre rechtlichen Angelegenheiten so wahrzunehmen, wie Sie es in der Vollmacht bestimmt haben. Sie können im Einzelnen festlegen, auf welche Bereiche sich diese Vollmacht bzw. Verfügung erstrecken soll.

Wir, die Anwälte von DANCKELMANN UND KERST, beraten und unterstützen Sie persönlich bei allen rechtlichen Festlegungen. Wir erläutern Ihnen, worauf Sie achten sollten und wo Verfügungen und Vollmachten am besten aufbewahrt werden.

Schnell und unkompliziert – bei uns oder direkt bei Ihnen vor Ort. Rufen Sie uns an!

Lise-Meitner-Straße 4 | 60486 Frankfurt am Main | Telefon +49 (69) 92 07 27-0 | Telefax +49 (69) 92 07 27-60
email@danckelmann-kerst.de | www.danckelmann-kerst.de

Die gute Stunde

Die Idee, Menschen, die aufgrund ihres Alters und/oder sozialer und gesundheitlicher Barrieren sonst nicht am kulturellen Leben teilnehmen, teilhaben zu lassen, entstand während Lockdown und Corona-Pandemie. Seitdem hat sich „Die gute Stunde“ aus Wiesbaden zu einer festen Größe etabliert. Sie macht einerseits digitale Kulturangebote, andererseits bietet sie Möglichkeiten der Partizipation gegen die Einsamkeit.

Nach und nach kommen neue Teilnehmende hinzu. Ein kleines Bildschirm-Fenster nach dem anderen öffnet sich in der oberen Leiste des Laptops. Noch sind die Mikros offen, sodass sich freundlich begrüßt wird. Es ist ein Mittwochnachmittag, und zwar der Zeitpunkt für „Die gute Stunde“. So heißt das Projekt, das Dorothea Lemme und Torsten Anstädt von der humaQ gemeinnützigen GmbH Ende 2020 in Wiesbaden aus der Taufe gehoben haben. Heute steht ein „Interview mit einem Hund – des Menschen bester Freund in Kunst und Literatur“ auf dem Programm. Moderiert von der Autorin Inge Büttner-Vogt. 20 Teilnehmende haben sich online dazugeschaltet, auch eine Gruppe der Kreisvolkshochschule Hildburghausen, die der Lesung über einen Beamer folgen, sowie eine aus einer Hattersheimer Seniorenwohnanlage.

„Die gute Stunde“ ist ein kulturelles und interaktives Digitalprojekt, damit Ältere und Menschen mit Handicaps kostenfrei Kultur erleben können, ohne dass sie dafür mühsame Wege ins Theater, Oper oder einen anderen Veranstaltungsort aufsuchen müssen. Vielmehr besuchen sie die Lesungen, Konzerte, Vorträge oder auch Ausstellungsrundgänge digital über ihren Computer, Laptop oder Tablet: Über Zoom werden die Lesungen, Konzerte, Kunst- oder Filmgespräche live übertragen. „Die Idee entstand während der Corona-Pandemie. Unsere Grundmotivation war, etwas für Ältere und die gebeutelten Künstler in der Zeit zu tun. Den älteren Menschen, die isoliert und vereinsamt waren, wollten wir damit Teilhabe ermöglichen und den Künstlern ein wenig Arbeit verschaffen“, erläutert die 42-jährige Sozialwissenschaftlerin. Sie selbst lebt und arbeitet in Berlin, aber über verschiedene Kulturprojekte kennt sie Torsten Anstädt, der als Quartiersmanager in Wiesbaden arbeitet. „Bei einem unserer Gespräche stellten wir fest, dass vor allem Senioren während der Pandemie kulturelle Angebote fehlten“, erläutert Lemme.

Digitales und interaktives Kulturangebot

Von heut auf morgen waren die Senior:innen-Cafés und -Treffs geschlossen und damit eine zentrale Verbindung zur Außenwelt gekappt: keine Vorträge, keine Lesung, kein Theater.

Hier wollten Lemme und Anstädt Abhilfe schaffen, entwickelten ein Konzept für ein digitales Kulturangebot und suchten nach Wegen, um die Zielgruppe zu erreichen. „Uns war klar, dass wir über die sozialen Medien nicht an die älteren Menschen herankommen, da viele – noch – nicht digital affin waren. Wir brauchten daher Multiplikatoren, in erster Linie durch einen Träger, um ältere Frauen und Männer aus dem Seniorenwohnen dafür zu begeistern“, beschreibt Lemme das Vorgehen. Und den fanden die Initiator:innen im EVIM (Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau), der in der hessischen Landeshauptstadt mehrere

Foto: humaQ

Die Initiator:innen des interaktiven Kulturprojekts „Die gute Stunde“, Dorothea Lemme (l.) und Torsten Anstädt mit Cato-Irmela Diez, einer Teilnehmerin der ersten Stunde.

Pflegeheime sowie Senior:innenwohnanlagen betreibt. Außerdem gewannen die Projektverantwortlichen den Verein „BerufsWege für Frauen“, der für die Anleitung „Digitale Guides für Golden Agers“ ausbildete, und die Darmstädter Firma Lylu, die vergünstigte Senior:innen-Tablets zur Verfügung stellte. Die Digitallots:innen sollten die Teilnehmenden anleiten, die noch keine oder kaum Erfahrung im Umgang mit Laptop, Computer oder Tablets hatten. „Mit dieser Hilfe wollten wir eine Motivation schaffen, um am kulturellen Leben teilzunehmen“, beschreibt Lemme das ganzheitliche Konzept.

Nun ging es auch darum, ein Programm zu erstellen. Lemme und Anstädt gelang es, Kreative ins Boot zu holen, die sich auf das Abenteuer „Kultur übers Tablet“ einließen. „Für viele ist das Digitale nicht das geeignete Medium. Sie müssen aushalten, dass der Applaus nicht sofort kommt. Auch muss sich das Publikum angesprochen fühlen“, erläutert die Sozialwissenschaftlerin. Im Frühjahr 2021 startete schließlich „Die gute Stunde“. „Hilfreich sind für uns Kulturbetriebe, die sich auf dieses Format, diese Zielgruppe und die Uhrzeit einstellen können. Der Vorteil für die Kreativen ist, dass unsere ‚Gute Stunde‘ in der Regel immer mittwochnachmittags um 15 oder 16 Uhr stattfindet, sodass sie abends noch auftreten oder performen können“, erklärt Lemme. Während die Künstler:innen ein Honorar erhalten, ist der Beitrag des gesamten Organisationsteams noch zum größten Teil ehrenamtlich. Kooperationspartner:innen sind beispielsweise das Musikinstitut oder das Staatstheater Wiesbaden. Auf dem Programm standen etwa digitale Führungen mit Kunsthistoriker:innen durch Museen, auch durchs Städel in Frankfurt, und Ausstellungen oder eine Weihnachtslesung im wunderschön dekorierten Foyer des Wiesbadener Staatstheaters sowie Märchenlesungen, Musikveranstaltungen, Improvisationstheater, Kunstgespräche. „Bei den Kunstgesprächen etwa über Georges Braque oder Rembrandt wird zunächst durch einen Museumspädagogen der Künstler vorgestellt. Visuell werden die Bilder dargestellt. Beim Gespräch haben die Gäste die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich auszutauschen“, beschreibt Lemme.

Eine Teilnehmerin der ersten Stunde ist Cato-Irmela Diez. Die 79-Jährige lebt in einer der EVIM-Wohnanlagen im Wiesbadener Komponistenviertel. „Als ich von dem Projekt erfahren habe, war ich gleich interessiert“, erzählt Diez: „Als die Pandemie ausbrach, waren alle Veranstaltungen gestrichen. Ich habe niemanden mehr gesehen. Da habe ich das Angebot, Kultur im eigenen Wohnzimmer zu erleben, ohne wohin gehen zu müssen, sehr gerne angenommen.“

Kultur im eigenen Wohnzimmer

Eine Digital-Assistentin zeigte ihr, wie das ging. Mittlerweile ist sie mit ihrem Laptop bei den Zoom-Meetings dabei. Sie schätzt die breite Palette des Programms der „Guten Stunde“, an dem sie weiterhin teilnimmt. „Ich bin schwerbehindert und habe Mühe wohin zu kommen“, sagt Cato-Irmela Diez. Mittlerweile ist sie auch sicher im Umgang mit der digitalen Technik: „Ich habe gelernt, wie ich das Mikro öffne oder stummstelle, das Bild anstelle, wie ich die Hand hebe, um etwas zu sagen, oder wie ich den Chat nutze.“

Im Frühjahr 2022 würdigte das Land Hessen die Initiative: „Die gute Stunde“ hatte beim Wettbewerb „Hessen smart gemacht – Miteinander lokal digital 2022“ in der Kategorie „Smarte Gemeinschaft – Miteinander Füreinander!“ gewonnen. Ende 2022 bewilligte das Land eine Anschlussförderung über 49 000 Euro, um das Konzept weiterzuentwickeln. So ist im Frühsommer ein neues Format für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gestartet – in Zusammenarbeit mit dem Bürgerinstitut Frankfurt und der Alzheimer-Gesellschaft Wiesbaden. Bis Ende 2023 sind noch mehrere Veranstaltungen geplant. Erste Formate im Bereich Poesie und Kunst wurden mit Kulturschaffenden entwickelt. „Behutsam sollen gemeinsam mit den Gästen online Begegnungen entstehen, die Freude machen und eine Abwechslung im Alltag bieten“, erklärt Lemme.

Neues Format für Menschen mit Demenz

Bislang hat die humaQ gut 50 Veranstaltungen durchgeführt mit rund 1500 Gästen und gut 80 Künstler:innen und Kulturschaffenden, die das Programm gestaltet haben. Die Teilnahme ist für Einzelpersonen gratis. Von Wohneinrichtungen oder Senior:innentreffs, die teilnehmen, „erbitten wir einen Solidarbeitrag. Wichtig ist, dass es ein niedrigschwelliges Angebot ist. Trotzdem sind wir auf Förderungen und Spenden angewiesen. Kunst und Kultur muss den Menschen etwas wert sein“, betont Lemme.

Sonja Thelen

Info

Wer Interesse hat, teilzunehmen, kann sich online registrieren. Das Anmeldeformular ist einfach gehalten. Interessierte erhalten die Informationen zum Einloggen und zum Programm.
Anmeldungen sind möglich per E-Mail: gutestunde@humaq.org
Weitere Informationen: https://diegutestunde.org *the*

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

Engagement gegen queerfeindliche Gewalt

Die Therapeutin, Feministin und Gründerin des Vereins Broken Rainbow Constance Ohms ist die 15. Preisträgerin des Tony Sender-Preises.

Foto: Katharina Dubno

Der mit 10 000 Euro dotierte Tony Sender-Preis geht in diesem Jahr an die Therapeutin, Feministin und Gründerin des Vereins „Broken Rainbow“ Constance Ohms und soll am 8. Dezember überreicht werden.

„Seit Jahrzehnten kämpft Constance Ohms für lesbische und queere Sichtbarkeit. Sie setzt sich gegen Gewalt und Diskriminierungen und für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt ein. Mit ihrer kontinuierlichen und positionierten Haltung und Arbeit leistet sie einen zentralen Beitrag im Kampf gegen queerfeindliche Gewalt und Menschenfeindlichkeit“, lautet die Begründung der vom Magistrat eingesetzten Jury.

Die Anzahl queerfeindlicher Straftaten in Deutschland stieg in den vergangenen Monaten deutschlandweit an. Auch in Frankfurt kam es immer wieder zu verbaler und körperlicher Gewalt gegen queere Menschen. „Wir zeichnen eine Frau aus, die sich in besonderer Weise, vielleicht sogar als Lebensaufgabe, seit Jahrzehnten für lesbische Sichtbarkeit einsetzt und queerfeindlicher Gewalt in allen Facetten den Kampf angesagt hat“, erläuterte Rosemarie Heilig, Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen sowie Juryvorsitzende.

Die promovierte Soziologin Ohms war unter anderem Mitgründerin des landesweiten Netzwerks „Hessisch Lesbisch“, Mitglied des Arbeitskreises „Jour Fixe Homosexualität“ des Frankfurter Präventionsrats und trieb bundes- und europaweit die Vernetzung lesbischer und lesbisch-schwuler Antigewaltprojekte voran. Im Frankfurter Verein Broken Rainbow ist sie bis heute im Vorstand aktiv, hauptberuflich leitet sie die psychologische Fachberatungsstelle „gewaltfreileben“. „Tony Sender, die sich gegen das Nazi-Regime stemmte und später bei den Vereinten Nationen für Menschenrechte und die Gleichstellung von Frauen eintrat, ist für mich ein großes Vorbild. Ihr Geist wird fortgeführt im Eintreten für Geschlechtergerechtigkeit und im Kampf gegen lesben-, trans- und queerfeindliche Gewalt. Deshalb ist der Tony Sender-Preis für mich eine Ermutigung und Bestätigung für mein langjähriges Engagement für ein gewaltfreies Leben“, sagt Constance Ohms.

Mit dem Tony Sender-Preis wird an die engagierte Politikerin Tony Sender (1888 – 1964) erinnert, die in Frankfurt am Main ihre, wie sie sagte, prägenden politischen Anstöße erhielt und ihre entscheidenden Entwicklungsjahre verbrachte. Der Preis wird von der Stadt Frankfurt alle zwei Jahre zur Förderung und Anerkennung hervorragender innovativer Leistungen vergeben, die der Verwirklichung des verfassungsrechtlichen Gebots der Gleichberechtigung von Mann und Frau dienen und die der Benachteiligung und Diskriminierung von Frauen entgegenwirken.

Du pflegst – wir hören Dir zu!

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Frankfurt bietet kostenfreie und anonyme Beratungshotline für pflegende Angehörige.

Immer mehr pflegende Angehörige stoßen an ihre Grenzen, sowohl körperlich als auch finanziell. Immer häufiger machen die Fachkräfte des Ambulanten Pflegedienstes des DRK-Bezirksverbandes Frankfurt diese Beobachtung, wenn sie für ihre Einsätze nach Hause zu den Familien kommen, wo die pflegebedürftigen Eltern oder die Partner:innen von Angehörigen versorgt werden. Das berichtet Anna Aydemir, Leiterin des Pflegedienstes mit Sitz in der Walter-Leiske-Straße im Stadtteil Dornbusch. Die Corona-Pandemie und die aktuell galoppierenden Lebensmittel- und Energiepreise fordern ihren Tribut, lassen die betroffenen Familien immer mehr verzweifeln, sodass viele nicht mehr wissen, wie sie aus dieser aus ihrer Sicht oft ausweglosen Situation herausfinden sollen, schildert Aydemir. In der Folge nehmen die Anzeichen von häuslicher Gewalt und von vernachlässigten Menschen zu, berichtet die Pflegedienstleiterin. Um Abhilfe zu schaffen und den Betroffenen ein Angebot zu machen, hat der DRK-Pflegedienst ein neues Projekt entwickelt, das im Juli gestartet ist: „Du pflegst – wir hören Dir zu“ – eine Beratungs-Hotline für Angehörige. Sie ist kostenlos montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr unter der Rufnummer 069/ 58 99 75 181 erreichbar.

An der Hotline können sich pflegende Angehörige mit erfahrenen Pflegefachkräften über ihre Situation austauschen. Die Kontaktaufnahme ist anonym. „Es geht primär darum, zuzuhören und über bestehende Unterstützungsmöglichkeiten zu beraten. Unsere Mitarbeitenden sind hierzu umfassend geschult und verfügen über jahrelange Erfahrungen in verschiedenen Bereichen des Gesundheitssystems, aber auch über Empathie und Professionalität“, erläutert Anna Aydemir. Pflegenden Angehörigen soll durch die Anonymität der Weg zu Unterstützungsmöglichkeiten geebnet werden, um ihre Situation nachhaltig zu verbessern.

Foto: Pexels/Negative Space

Viele pflegende Angehörige könnten im Vorfeld gar nicht einschätzen, wie hoch das Ausmaß der Belastungen und die Intensität dessen ist, was sie durch die Pflege erwartet, erläutert Aydemir. Dabei werden in Deutschland 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen durch ihre Kinder oder Lebenspartner:in versorgt. Die Corona-Pandemie habe diese sowieso schon herausfordernde und belastende Situation weiter verstärkt. Das Leben der Pflegenden rückt häufig in den Hintergrund. Urlaube werden nahezu unmöglich und alltägliche Erledigungen wie der Wocheneinkauf müssen vorab minutiös geplant werden. Der pflegebedürftige Mensch steht vollständig in den Fokus. Kaum beachtet bleiben die Verfassung, die Sorgen, Ängste und Emotionen der Pflegeperson. Hinzu kommt oft der Erwartungsdruck von außen, sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern zu müssen, was erschwert, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich herausfordernd ist die Pflege von Menschen mit Demenz. „Neben Pflege und Betreuung kommt hinzu, dass sich ein geliebter und nahestehender Mensch verändert. Ebenso die Beziehung zueinander, die oft durch eine Spirale aus Frustration und Überforderung ersetzt wird“, beschreibt Anna Aydemir. An der Stelle setzt die seit Juli geschaltete Hotline „Du pflegst – wir hören Dir zu“ an, um pflegenden Angehörigen zu helfen und sie zu unterstützen.

Sonja Thelen

Weitere Informationen auf www.drkfrankfurt.de

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

Singend um die ganze Welt

Gesungen hat Tina Burg schon immer gern. Dass ihre Leidenschaft sie einmal rund um den Globus führen würde, hätte sie niemals für möglich gehalten. Und doch ist es passiert, denn sie war eine gefragte Schlagersängerin auf Kreuzfahrtschiffen.

Als Tina Werner zur Welt kam, hing der Himmel weder voller Geigen noch ging für irgendjemand mit ihrer Geburt die Sonne auf. An jenem 5. Juni 1946 begann im oberschlesischen Saliswalde das pralle Leben einer starken Frau, deren Sterne – so sah es zumindest aus – nicht günstig zueinander standen.

Das kleine Mädchen war das Ergebnis einer Vergewaltigung. Die Mutter gab es zu den Großeltern, die in Plettenberg im Sauerland in einer Baracke lebten. Dort verbrachte Tina ihre Kindheit, bis sie sechs Jahre alt war. Die Mutter hatte inzwischen geheiratet und ein weiteres Kind bekommen, einen Jungen. Sie holten Tina zu sich in ihren neuen Wohnort Werdohl. Unerwarteterweise verstand sich Tina gut mit dem Mann in der Familie, viel besser als mit ihrer kühlen Mutter, die ihrer Tochter gegenüber keine warmen Gefühle zeigte.

Nach der Volksschule musste die begabte Tina, die mit zwölf Jahren deutsche Vizemeisterin ihrer Altersklasse im Geräteturnen war, sich entscheiden: Obwohl sie eine gute Schülerin war, ließ man ihr mit 13 Jahren nur die Wahl zwischen Lehre und ungelernter Arbeit in einer Fabrik. Sie entschied sich für eine Friseurausbildung im Siegerland. Da sie der einzige Lehrling ohne Eltern vor Ort war, wurde ihr jede erdenkliche Arbeit aufgehalst. Ein Lichtblick in ihrem trüben Dasein war die nahe Bibliothek, wo sie viele, viele Bücher ausleihen konnte; ein anderer das Radio, in dem die Schlager von damals liefen, die Tina eifrig mitträllerte.

Vom Trinkgeld sparte sie sich die Tickets für die Heimfahrten am Samstagnachmittag zusammen. Den Samstagabend verbrachte sie mit ihrer Freundesclique in einem Werdohler Lokal mit einer imposanten Musikbox, die Gäste konnten sich ihre Tanzmusik selbst wählen. Zu Beginn ging der Stiefvater noch als Aufpasser mit: „Ich konnte dann sehen, wie ich ihn wieder los wurde. Aber er traf meist seine Kumpels, und bald musste ich ihn loseisen, damit wir rechtzeitig wieder zu Hause waren.“ Sie lacht, wenn sie an diese Zeit denkt, die trotz aller Mühen ihre unbeschwerten Momente hatte. Und ihre Augen bekommen diesen sehnsüchtigen Ausdruck, als sie gesteht: „Singen war schon immer meine Leidenschaft. Ich wurde Mitglied im Chor, suchte jede Gelegenheit zum Singen.“

Singen aus Leidenschaft

Sie glaubte zu trällern, aber die Nachbarin aus dem Stockwerk über dem Souterrain, in dem Tinas Familie lebte, besaß als ausgebildete Sopranistin sogar ein Musikzimmer und wusste es besser: „Du hast eine gute Stimme.“

Dabei deutete sich der nächste Bruch in Tinas Leben bereits an. Sie hatte die Lehre abgeschlossen und arbeitete in einem Friseursalon ihres Heimatstädtchens Werdohl, als sie einen drei Jahre älteren Mann kennenlernt und prompt schwanger wird – mit 17! Als ihre Tochter Silke 1964 geboren wird, zieht sie mit ihrem Mann nach Neu-Isenburg, wo er eine Stelle gefunden hat. Tina integriert sich schnell in der neuen Heimat, wird Mitglied im Karnevalverein „Die Watze“ und singt dort mit den Isenburger Watze-Sängern. Dem Chorleiter fällt ihre Stimme auf, er fördert die junge Frau nach Kräften. Und ihr macht das Singen Spaß, warum also nicht auch bei Solo-Auftritten? Der erste wird im Zoogesellschaftshaus organisiert, sie fällt fast um vor Lampenfieber, aber sobald ihr erstes Lied erklingt, fühlt sie sich traumsicher: „Und dann dieses herrliche Gefühl bei der Zugabe, das kann mir keiner mehr nehmen.“

Ihr emotionalstes Konzert erlebt sie 1965 mit dem Männerchor „Kümmler“ im rumänischen Siebenbürgen: „Das Publikum weinte bei jedem deutschen Lied, ich konnte vor Ergriffenheit kaum noch singen.“

1966 kommt ihre Tochter Silvia zur Welt. Tina macht weiter, lässt sich ihre Erfolgsgeschichte nicht mehr zerstören, die Vereine stehen Schlange, damit sie bei ihnen auftritt. Sie nennt sich Tina Burg, kurz, knackig, einprägsam. Der musikalische Leiter lässt sie auch mit anderen Chören, die er betreut, auftreten. Ihr

Fotos: privat

Über die vielen Erfahrungen, die Tina Burg dank ihres Gesangstalents machen durfte, ist sie bis heute froh.

Pensum ist immens, denn sie verdient mit ihrem Gesang nur ein Taschengeld. So putzt sie morgens in einer Arztpraxis, abends in einer Sparkasse. Zeitweise versorgt sie drei Pflegekinder. Trotz aller Anstrengungen – ihr Mann kommt mit ihrem Erfolg nicht zurecht. Immer wieder rutscht ihm die Hand aus, er demütigt sie verbal, die Ehe zerbricht Ende der 60er-Jahre. Trotz der Krisenstimmung daheim tritt sie weiterhin auf, sogar im Fernsehen. Nach der Ausstrahlung von „Hessen lacht zur Fassenacht“ wird sie zum „Schlagerkonfetti“ des ZDF nach Berlin eingeladen, ein Jahr später zu „Narren nach Noten“ in Hamburg.

Als Silke und Silvia acht und sechs sind, lernt Tina ihren zweiten Mann Wolfgang kennen. Sie ziehen gemeinsam nach Oberrad. Inzwischen wird sie bei renommierten Künstleragenturen gelistet, sie vermitteln ihr Auftritte, die immer besser bezahlt sind. So erfährt sie, dass der Veranstalter „Neckermann und Reisen“ Künstler für die Unterhaltung von Kreuzfahrtgästen sucht.

Bühnenstar auf dem Kreuzfahrtschiff

„Ich weiß noch genau, die Dame, die für das Engagement verantwortlich war, hieß Fräulein Lada. Sie kam zum Auftritt nach Nied. Danach hatte ich meine erste Karibik-Reise in der Tasche.“ Damit nicht genug: Auch ihr Mann ist zu der wochenlangen Reise auf dem russischen Schiff „Ivan Franko“ eingeladen. „Er ist ein geborener Manager, Bodyguard, Tontechniker und Chauffeur und spricht mehrere Sprachen. Er hatte unsere Landaufenthalte schon zu Hause geplant“, schwärmt sie noch heute. Die Kinder werden von Freund:innen, Nachbar:innen und den Schwiegereltern versorgt. Und wissen sich zu helfen: Als sie abends einmal allein sind, verstopft die Toilette. Sie rufen bei der Polizei an, Hilfe kommt. Bevor sie die Beamten in die Wohnung lassen, fragen sie nach deren Ausweisen. Als die Eltern heimkommen, ist das Klo repariert. Die Polizisten freuen sich über ein Autogramm der Schlagersängerin.

Ihr Repertoire reicht von Katja Epstein über Edith Piaf, Gitte, Wencke Myhre und Alexandra bis zu Mireille Mathieu. Ihre Lieder machen Stimmung, die Kreuzfahrt-Gäste toben. Sie wird immer wieder gebucht, von Neckermann, Transozean und anderen, lernt Brasilien, Irland, Bali, Schottland und Norwegen kennen. Der Höhepunkt ist eine Weltreise, die mit einer Verspätung von Singapore Airlines beginnt. Statt in Neuseeland das Kreuzfahrtschiff zu besteigen, schlagen sich Tina und Wolfgang nach Nouméa auf Neukaledonien durch, wo sie vier Tage Zeit haben, um sich zu akklimatisieren. Dann holt sie das

Anzeige

Schiff an diesem entlegensten Zipfel Frankreichs im Pazifik ab zu sechseinhalb spannenden Wochen.

Die letzte Kreuzfahrt 1986 führt sie zu den Kanaren, den Azoren und Portugal. Eine Ohren-Operation steht an, die nicht gut verläuft. Trotz Prothese bedeutet es das Aus ihrer Karriere. Schon immer hatte sie damit gerechnet, dass sie sich beruflich absichern muss. Also lernt sie Fußpflegerin, einen Beruf, den sie erst in der Corona-Zeit mit 70 Jahren aufgibt. 2012 hat sie ihren letzten Auftritt mit Tochter Silke und deren Freundinnen als Background-Sängerinnen in der Usinger Kirche. Sechs Jahre später muss sie an der Halswirbelsäule operiert werden. Dabei verletzt der Chirurg ihre Stimmbänder. Eine Lähmung bleibt zurück: „Jetzt reicht es noch nicht mal für eine Gesangseinlage in der Dusche.“

Heute geht die 77-Jährige dreimal pro Woche aufs Laufband und an die Geräte im Fitness-Studio, spaziert regelmäßig flott durch den Wald bei Hofheim, wo sie schon lange mit Wolfgang lebt. Sie freut sich über sieben Enkel und sechs Urenkel. Und über ein pralles Leben, das ihr fast die ganze Welt gezeigt hat.

Angelika Brecht-Levy

Die Widerständige

2023 jährt sich der Todestag der evangelischen Widerstandskämpferin und ersten Pfarrerin der Evangelischen Kirche Hessen Nassau, Katharina Staritz, zum 70. Mal. Erinnerung an eine mutige Frau, die auf dem Friedhof Bockenheim ihre letzte Ruhe gefunden hat.

Ich beglückwünsche Sie zu einem außerordentlich guten Examen und dem vielen Wissen, was sie gezeigt haben. Es tut mir nur leid, dass Sie das alles gar nicht mehr verwenden können.“ Die Worte, mit denen man Katharina Staritz 1928 zum ersten Theologieexamen gratulierte, muten wie blanker Zynismus an. Die damals 25-Jährige ließ sich nicht beirren. Als hierzulande erste Frau wurde sie wenig später an der Theologischen Fakultät Marburg promoviert. Nach dem zweiten Theologieexamen in ihrer Heimatstadt Breslau hat man sie 1932 mit der Jugend- und Frauenarbeit sowie Kinderklinik-Seelsorge betraut. Als Vikarin wohlgemerkt, das Pfarramt war Männern vorbehalten.

Daran änderte auch ihre 1938 erfolgte Ordination und Berufung zur Beamtin auf Lebenszeit nichts. Dass Katharina Staritz in Breslau für sogenannte „Judenchristen“ zuständig war, sollte sich in Zeiten des nationalsozialistischen Terrorregimes als Segen für die Betroffenen erweisen. Der Bekennenden Kirche angehörend, leitete sie ab 1939 die Außenstelle des Berliner „Büro Pfarrer Grüber“, einer Hilfsstelle für „nicht-arische“ Christen. Sie verhalf über 100 Frauen und Männern zur Auswanderung und damit zum Überleben. Ihrem von der Kirchenleitung missbilligten Handeln wurde 1941 ein Ende gesetzt.

Weil Katharina Staritz in einem Rundbrief das verordnete Tragen des Judensterns attackierte und alle Pfarrer an ihre christliche Verantwortung gegenüber den getauften Jüd:innen gemahnte, wurde sie von allen Dienstobliegenheiten beurlaubt und gedrängt, Breslau zu verlassen. Sie siedelte nach Marburg um, lahmlegen und mundtot machen ließ sie sich freilich nicht. Ihr widerständiger Geist blieb denn auch den Nationalsozialisten nicht verborgen. 1942 verfrachteten sie Katharina Staritz zuerst ins „Arbeitserziehungslager Breitenau“, dann ins Konzentrationslager Ravensbrück.

Klares theologisches Profil

Dass sie nach einem Jahr „probeweise“ entlassen wurde, hatte die Theologin ihrer Schwester Charlotte zu verdanken. Deren unermüdliches Insistieren bei Kirchenbehörden wie Nationalsozialisten zeitigte am Ende Erfolg. Zurück in Breslau und unter Aufsicht der Gestapo zur Untätigkeit verdammt, flüchtete Katharina Staritz im Januar 1945 mit Schwester und Mutter nach Marburg. Der Vater war bereits verstorben. Die Landeskirche Kurhessen-Waldeck beauftragte sie zwar mit Vertretungsdiensten, Gefängnisseelsorge, Religionsunterricht und dem Entwurf einer Vikarinnen-Ordnung. Ihre Ordination wurde aber nicht anerkannt.

H. Erhart/I. Meseberg-Haubold/D. Meyer: Katharina Staritz, Bd. 1, Neukirchen-Vluyn 1999, S. 7

Katharina Staritz rettete nicht nur mehr als 100 Verfolgte vor den Nazis, sondern war auch die erste Theologin in Deutschland mit einer Planstelle.

Martin Niemöller holte sie schließlich 1949 als Vikarin für Frauenarbeit an die Frankfurter Katharinenkirche. Ein halbes Jahr später zur Beamtin auf Lebenszeit ernannt, wurde Katharina Staritz 1950 als Stadtvikarin für Frauenarbeit eingeführt. Es war deutschlandweit die erste Planstelle für eine Theologin.

Helga Engler-Heidle, die das Frauenpfarramt von 1985 bis 2001 begleitete, hat sich eingehend mit Leben und Wirken ihrer Vorgängerin befasst und kann deren unentwegten Kampf nur bewundern. Katharina Staritz habe darauf bestanden, pfarramtliche Aufgaben wie Gottesdienste und Predigten zu übernehmen. Ihre Amtsbrüder seien deshalb empört gewesen und hätten ihr das Leben schwergemacht – ausgenommen Wilhelm Fresenius, der

einer der führenden Vertreter der Bekennenden Kirche war. Für Helga Engler-Heidle steht außer Zweifel: „Katharina Staritz war eine große Theologin, die mit ihrem Engagement während des NS-Regimes und ihrem Einsatz für die Gleichstellung von Frauen im Amt praktisch auf ein Privatleben verzichtete. Sie hätte sich auch gerne habilitiert, was Frauen aber damals nicht möglich war."

Die Früchte ihres Bemühens blieben Katharina Staritz weitgehend versagt. Wegen einer Krebserkrankung schied sie 1952 aus dem Dienst und verstarb Anfang des Folgejahres mit nur 49 Jahren. Zum Bedauern von Helga Engler-Heidle erinnert in der hessen-nassauischen Kirche nichts an die Verdienste der großen Theologin. Ihre direkte Nachfolgerin im Frauenpfarramt, Gerlind Schwöbel, habe 1990 eine Staritz-Biografie geschrieben und sich lange Zeit erfolglos für eine Gedenktafel eingesetzt. Die gebe es bis heute nicht. Zudem ärgere sie sich seit Jahren über den Zustand von Katharina Staritz Grab. Der wird sich noch im Laufe dieses Jahres ändern. Die Gemeinde Bockenheim errichte auf der freien Fläche um das Grab von Katharina Staritz, ihrer Schwester und ihrer Mutter ein großes Gemeinschaftsgrab für etwa 200 Urnen, sagt Dore Struckmeier-Schubert, die sich in der AG Gemeinschaftsgrab engagiert. Im Zuge der Arbeiten werden die drei Kreuze restauriert.

Die bis zum vergangenen Jahr als ehrenamtliches Mitglied der Kirchenleitung aktive Historikerin sieht das Projekt als Win-win-Situation. Die Gemeinde freue sich, eine prominente Person in die Anlage zu integrieren. Die Friedhofsverwaltung begrüßt das Vorhaben ebenfalls sehr und wird einen Hinweis am Eingang sowie eine Infotafel am Grab installieren. Zumal sie regelmäßig Anfragen von Besucher:innengruppen erhalte. Nicht zuletzt sieht Dore Struckmeier-Schubert durch die sichtbare Präsenz von Katharina Staritz Grab in Zeiten von wachsendem Antisemitismus und rechter Hetze ein deutliches Zeichen gesetzt. *Doris Stickler*

Foto: Doris Stickler

Helga Engler-Heidle (l.) und Ute Knie, die gemeinsam mit ihrer Kollegin das Buch „Frauenbewegung in der EKHN" herausgab, vor dem Grab von Katharina Staritz.

Info

Im vergangenen Jahr ist im Vandenhoeck & Ruprecht-Verlag der zweite Band einer Dokumentation erschienen:
Ilse Meseberg-Haubold/Dietgard Meyer/Hannelore Erhart, „Katharina Staritz. 1903–1953",
629 Seiten, ISBN: 978-3-525-56062-4

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

Von Schiller bis Goethe, von Luther bis Kolb

Bäume als Orte des Erinnerns und Gedenkens

Auf vielfältige Weise können wir im öffentlichen Raum an das Wirken oder an das Schicksal von Personen erinnern. Am häufigsten geschieht es durch Straßennamen. Auch die Verleihung eines Preises oder gar des Ehrenbürger:innenrechts ist eine Möglichkeit. Früher war die Errichtung eines Denkmals oder Aufstellen eines Gedenksteins beliebt, heute sind es eher Gedenktafeln oder Stolpersteine. Zu den selteneren Ehrungen gehört, einen Baum zu pflanzen oder zu benennen. Ein gutes Dutzend dieser Bäume gibt es im Frankfurter Stadtgebiet. Zu ihnen führt unser Streifzug.

Im Rahmen der großen, zu einer Demonstration nationaler und liberaler Ideen gewordenen Feier des 100. Geburtstags von Friedrich Schiller am 10. November 1859 wurde in der Friedberger Anlage die Schiller-Eiche gepflanzt. Der Dichter hatte schon 1782 auf seiner Flucht im Stadtwald an der Stelle der späteren Schillerruhe eine Rast eingelegt. 1784 war er als berühmter Dichter nach Frankfurt gekommen und hier begeistert empfangen worden. 1859 wurde auf dem Römerberg auch das Modell des Schillerdenkmals vorgestellt.

Frankfurter Turner:innen pflanzten 1863 im Stadtwald unweit der Oberschweinstiege eine Eiche zum 50. Todestag von Theodor Körner. Der Dichter von Kriegs- und Freiheitsliedern hatte sich 1813 dem Lützowschen Freikorps, einem Freiwilligenverband der preußischen Armee, angeschlossen und war im selben Jahr in einem Gefecht in Mecklenburg gefallen. Die Freiheitskriege gipfelten in der Völkerschlacht bei Leipzig im Oktober 1813, die die napoleonische Zeit beendete und eine neue Epoche einläutete. Auf seinem Rückzug hatte Napoleon 1813 unter einem Baum auf der Pfingstweide (heute Zoo) die Parade abgenommen. Dieser „Napoleon-Baum“ musste vor noch nicht allzu langer Zeit gefällt werden.

Ein Baum zum Dank

Dem Reichsfreiherrn vom und zum Stein war es zu danken, dass Frankfurt 1816 Freie Stadt wurde. Die Stadt verlieh ihm dafür das Ehrenbürgerrecht. Zum 100. Todestag Steins am 29. Juni 1931 pflanzte der Westfalenbund im Holzhausenpark die „Westfalen-Eiche“. In diesem Park im Nordend entdecken wir weitere Bäume, die Persönlichkeiten gewidmet sind, die zur Erhaltung des Parks und des Holzhausenschlösschens und zur Gründung der Frankfurter Bürgerstiftung beitrugen: Adolph von Holzhausen, dem letzten Holzhausen der älteren Frankfurter Linie, sowie Stadtkämmerer a.D. Ernst Gerhardt und Christoph Freiherr von Gemmingen-Guttenberg.

Hamman von Holzhausen, Wegbereiter der Reformation in Frankfurt und Besitzer der Holzhausen-Oed, führt uns zu Martin Luther selbst. Am 400. Geburtstag des Reformators, am 10. November 1883, pflanzten die Praunheimer:innen auf dem Gelände der Volksschule ihm zu Ehren eine Linde und stellten einen Gedenkstein auf. Die Schule wurde 1944 zerstört, die Linde überlebte, doch die Erinnerung an sie verblasste. Erst das Auffinden des Gedenksteins führte zur Idee, eine neue, eine zweite Linde anlässlich des 500. Geburtstags vor dem Alten- und Pflegeheim zu pflanzen und einen Findling mit Gedenktafel aufzustellen. Zu dieser Zeit fanden in Frankfurt die „Internationalen ökumenischen Luthertage“ statt, zu denen der Wittenberger Dekan Superintendent Steinwachs mit Genehmigung der DDR-Behörden eine Eiche aus der Lutherstadt nach Frankfurt brachte, die am 4. November 1983 beim Spener-Haus neben dem Dominikanerkloster gepflanzt wurde.

Foto: Oeser

Tilly-Linde

Stattlich und erhaben

Unter einer Linde auf dem linken Mainufer gegenüber von Höchst nahe der Furt, heute der Fähre, soll der kaiserliche Feldmarschall Tilly 1622 nach der Schlacht von Höchst geruht haben. Diese „Tilly-Linde“, damals ein

stattlicher, schon mehrere hundert Jahre alter Baum, wurde 1932 vom Blitz getroffen. Seit 1987 ersetzt eine neue Linde sie, und eine Stele aus Hugo Uhls Holzbildhauer-Werkstatt erzählt die Geschichte des Baums.

Kurz halten wir inne an der „Olympia-Eiche“ am Eingang zum Waldstadion. Tilly Fleischer brachte die Eiche, die sie als Siegerin im Speerwerfen bei der Olympiade 1936 erhalten hatte, 1938 nach Frankfurt, wo die Sportlerin 1911 als Tochter eines Metzgers in der Schäfergasse geboren worden war. 1998 musste die Eiche erneuert werden, wobei Tilly Fleischer, 87 Jahre alt, tatkräftig mithalf.

Foto: Krauss

Goethe-Buche

Auch die am 10. April 1957 neben der Paulskirche zu Ehren von Walter Kolb, der 1946 bis 1956 als Oberbürgermeister Frankfurts die Zeit des Wiederaufbaus prägte, gepflanzte Eiche musste 1984 durch eine neue ersetzt werden.

Mit Johann Wolfgang von Goethe schließen wir unseren Streifzug. Als Beitrag zum Goethe-Jahr 1999, dem Jahr des 250. Geburtstags des Dichters, wurde im Schwanheimer Wald eine stattliche Hainbuche auf den Namen „Goethe-Buche“ feierlich getauft. Die Buche stand schon 1798, als dort Buchen und Eichen gepflanzt wurden, und blieb erhalten, als diese schon wieder gefällt wurden.

Bei einem Spaziergang oder einer Radtour zu den genannten Bäumen bedarf es zum Teil Entdecker:innenfreude, Finder:innenglück und Ausdauer. Auf gängigen Plänen und Karten sind sie in der Regel nicht verzeichnet.

Hans-Otto Schembs

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE
ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

Veranstaltungen im 4. 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.

- Do 05.10., 18:00–19:30 Uhr (Präsenz)
  AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
  Leben mit Demenz
- Do 12.10., 17:30–19:30 Uhr (Präsenz)
  AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
  Sozialrechtliche Fragestellungen, Hilfsangebote in Ffm.
- Di 10.10., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Pflege kann gelingen
- Mi 25.10., 18:00–19:30 Uhr, (online)
  Die Kraft von Ritualen im Alltag
- Mi 08.11., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Di 14.11., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Perspektivwechsel in der Pflege
- Mi 15.11., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Nonverbale Signale erkennen und deuten lernen
- Do 16.11., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Erben und Vererben
- Mi 29.11., 18:00–19:30 Uhr (online)
  Achtsam über die Feiertage

Anmeldung erforderlich. Präsenzveranstaltungen:
Birgit.Soltau@agaplesion.de, T (069) 95334556
Webinare: unter ***www.markusdiakonie.de/aa***

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

Vom Tanzplan zum Bauernmarkt: die Konstablerwache

Die Konstablerwache oder zeitgemäß kurz „die Konsti“ ist als betriebsamer Kreuzungspunkt des Öffentlichen Personennahverkehrs und wöchentlich zweimaliges Marktgeschehen bekannt, auch wegen einiger Geschäfte oder zum Beispiel eines Musikclubs. Wie kein anderer Innenstadtplatz hat die Gestaltung dieses jungen und doch historischen Ortes in den zurückliegenden Jahrzehnten viel Kritik erfahren und sich jeglicher Veränderung widersetzt. Dabei spielt auch eine Rolle, dass nichts mehr auf vergangene Zeiten hindeutet und alle Spuren des Namens verschwunden sind.

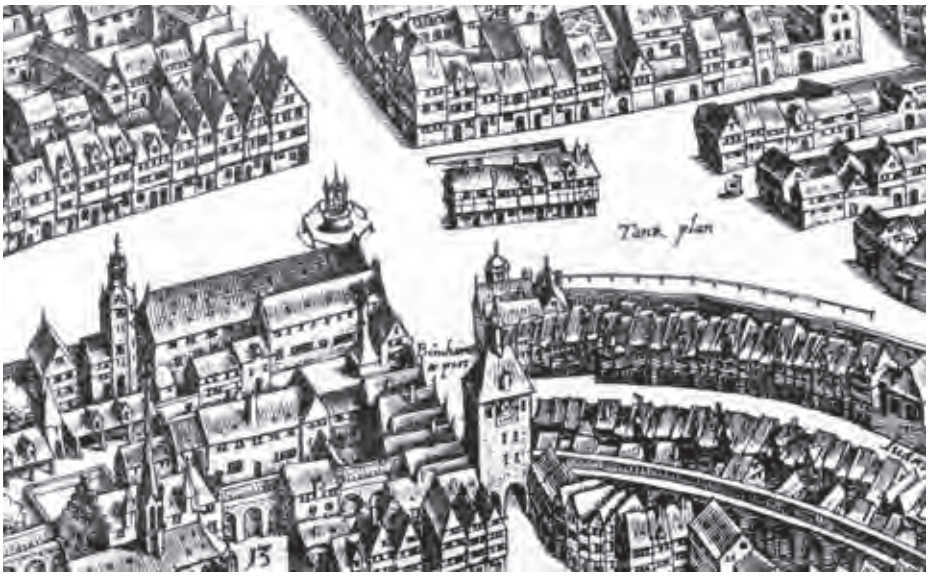
Viele Jahrhunderte lang bildeten Große Friedberger Straße und Fahrgasse die verkehrsreiche Nord-Süd-Verbindung durch die Stadt. Wo sie aufeinandertrafen vor der Bornheimer Pforte und dem Beginn der Judengasse, wo die Zeil, der alte Viehmarkt, nach Westen und die Allerheiligengasse nach Südosten abgingen, hatte sich ein Platz gebildet. Tanzplan wurde er nach seiner Nutzung genannt. Später diente er als „Dalles“, das aus dem Jiddischen kommt und Armut bedeutet, oder als „Fulderbörse“, weil die dort nach Arbeit Suchenden meist aus dem Fuldischen stammten. Am Abzweig der Zeil, etwa wo heute das Bienenkorbhaus steht, errichtete die Stadt 1443 eine „Elendigenherberge“ für durchreisende Pilger und Handwerker. 100 Jahre später wurde sie zum mächtigen Zeughaus für die Feuerwaffen nebst Kornböden und Findelkinderunterkunft umgebaut. Im 17. Jahrhundert erhielt es als Anbau ein Wachlokal: die nach den Artilleristen dort genannte Konstablerwache. 1753 wurde sie durch ein stilistisch an die schon zuvor errichtete Hauptwache angelehntes Gebäude ersetzt. Schon 1822 verschwand es aus dem Stadtbild. Die Wache befand sich fortan im Erdgeschoss des Zeughauses, das auch als Gefängnis diente und Läden beherbergte und den Namen Konstablerwache übernahm.

Immer im Fokus des Geschehens

Sowohl beim Wachensturm der mit dem reaktionären Deutschen Bund Unzufriedenen 1833 als auch beim Septemberaufstand gegen die Paulskirchenversamm-

Konstablerwache und Zeughaus mit Blick in die Zeil. Zeichnung von Ph. J. Bauer vor 1822

Quelle: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main



Tanzplan mit Zeughaus. Ausschnitt aus Matthäus Merians Plan von 1628

lung 1848 stand die Konstablerwache im Fokus des Geschehens. 1833 wurde die Wache gestürmt und wurden die politischen Gefangenen befreit. Sie konnte rasch zurückerobert werden. Jene, denen es nicht zu fliehen gelang, erhielten hohe Gefängnisstrafen. 1848 errichteten die Aufständischen am Beginn der Allerheiligengasse Barrikaden, und bei der Konstablerwache kam es zu heftigen Kämpfen mit dem Militär, die zahlreiche Tote und Verletzte forderten.

Nachdem die Zeil 1881 nach Osten bis zur Friedberger Anlage verlängert worden war, wurde 1886 das Wachgebäude, also das ehemalige Zeughaus, abgebrochen. Der Name Konstablerwache ging zunächst auf die neuen Wohn- und Geschäftshäuser dort über, bald auf den Kreuzungspunkt der Straßen davor. Weitaus umfangreicher war die Neugestaltung des stark zerstörten Areals nach dem Zweiten Weltkrieg. Zwischen der neuen Nord-Süd-Achse (Kurt-Schumacher-Straße, Konrad-Adenauer-Straße) im Osten und der Fahrgasse im Westen entstand ein großer rechteckiger Platz mit modernen Geschäftshäusern und als städtebaulichem Akzent das Bienenkorbhaus. Ein Teil der Allerheiligengasse mit dem markanten Bau der Löwen-Apotheke war in ihm aufgegangen. Nördliche Begrenzung bildete die Fluchtlinie von Häusern der „Neuen Zeil“, darunter das Orpheum, in dem 1895 die erste öffentliche Filmvorführung in Frankfurt stattgefunden hatte. Die Mitte des Platzes nahm eine weitläufige viergleisige Straßenbahnhaltestelle und Bushaltestelle ein, um die herum im Kreisverkehr die Autos fuhren.

Der Erzeugermarkt als Anziehungspunkt

Nur ein gutes Jahrzehnt später mit Planung und Bau des unterirdischen Kreuzungsbahnhofs für U- und S-Bahn nebst B-Ebene und der folgenden schrittweisen Eröffnung der Strecken entstand in den frühen 1980er-Jahren der Platz, wie wir ihn noch heute erleben, autofrei, mit der Durchgangsstraße am Ostrand. „Eine eigene, nie dagewesene Form“ habe die Gestaltung des Platzes, meinte schon damals der Journalist Wendelin Leweke. Die Mitte bildet nämlich ein vier Stufen hohes Podest, an dessen Rand Bänke und zwei Reihen Platanen stehen. Als phantasielos und hässlich, als katastrophal und missglückt bezeichneten die Kritiker:innen den Platz. Trist und öde sei er und somit zwangsläufig ein Magnet der Kriminalität, im besonderen der Drogendealer. Eine Fülle von Vorschlägen gab es, dem Platz ein neues Gesicht zu geben: am Ostrand ein Tanzcafé, ein Arkadenbau oder ein Pavillon, ein Kino oder ein Tribünenbau, am Nordrand oder am Südrand eine Bebauung, in der Mitte eine Brunnenpyramide oder gar ein Hochhaus. Allen gemeinsam war die Beseitigung des Podests und notgedrungen damit auch der Bäume. Ein wichtiges Ziel war vor allem, die durch das Podest geschaffene Unterbrechung der Zeil aufzuheben. Immerhin belebten in all den Jahren sportliche, kulturelle und informative Veranstaltungen den Stadtraum. Eine Idee konnte bis heute erfolgreich verwirklicht werden, was über alles Negative hinwegtrösten mag. Entstanden aus einem Marktfest von Landwirt:innen aus dem Umland im Jahre 1988, entwickelte sich ein ständiger Erzeugermarkt. Nach Überwindung von Widerständen aus Politik und der Produzent:innen – wegen fehlender Infrastruktur und Konkurrenz zur Kleinmarkthalle –, konnte am 16. August 1989 der Samstagsmarkt eröffnet werden, den seit 2004 ein Markt am Donnerstag ergänzt.

Hans-Otto Schembs

Karikatur zur Verlegung des Dalles von der Konstablerwache auf den Judenmarkt (Börneplatz) aus der Frankfurter Latern vom 24.5.1879

Quelle: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Foto: Oeser

Hilfe im Alltag für Ältere

Neues Angebot des DRK Frankfurt für Menschen, die sich ab und an etwas Unterstützung wünschen.

Linda Juraschek zieht hinter Ingrid Kaufmann die Tür zu und schließt ab. Die 40-Jährige ist die „Alltagshelferin“ der 83-Jährigen, die in Bornheim in einer Wohnung der Ernst-May-Siedlung lebt. Im ersten Stock. Aus diesem Grund ist Linda Juraschek an diesem Morgen zu der Seniorin gekommen, um sie zu ihrem Arztbesuch wegen einer Blutentnahme zu begleiten.

Vor zwei Jahren hat sich Linda Juraschek beim DRK Bezirksverband Frankfurt beim damals neu gestarteten Projekt „Alltagshilfen für Senior:innen“ hierfür qualifizieren lassen. Hervorgegangen ist das Projekt aus einer Einkaufs-Nachbarschaftshilfe, die das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Frankfurt während der Corona-Pandemie ins Leben gerufen hatte, um Senior:innen zu unterstützen. „Da diese Klientel die Hilfe auch weiterhin benötigt, wurde das Angebot aufgebaut“, erläutert Nicole Hubig, die beim DRK Koordinatorin der „Alltagshilfen für Senior:innen“ ist und die Schulungen durchführt. Ab Pflegegrad 1 können solche Entlastungsleistungen nach dem Sozialgesetzbuch gewährt werden, damit ältere Menschen möglichst weiterhin selbstständig zu Hause leben können. Die Alltagshilfen ergänzen beim Frankfurter DRK bestehende Angebote wie Hausnotruf, Menüservice, Gesundheitsprogramme und Ambulanter Pflegedienst.

Selbstreflexion und Rollenspiele

Zweimal im Jahr bildet das DRK Frankfurt Interessierte zu Alltagshelfer:innen aus. Die Ausbildung selbst umfasst insgesamt 40 Unterrichtsstunden, diese verteilen sich auf fünf Tage und finden in einem Rhythmus von zwei Wochen immer samstags statt. Auf dem Unterrichtsplan stehen etwa die wichtigsten Krankheitsbilder im Alter, ein Erste-Hilfe-Kurs sowie Wissenswertes über die Leistungen der Pflegeversicherung, ebenso Rollenspiele, um die Perspektive der Älteren zu erfahren und besser zu verstehen. „Aber auch Kommunikation, insbesondere mit beeinträchtigten Menschen, Selbstreflexion und Zeitmanagement sind Inhalte und werden anhand von Vorträgen, Gruppenarbeiten und Praxisbeispielen vermittelt“, erläutert Hubig. Seit dem Start des Angebots 2021 haben sich bereits 53 Menschen als Alltagshelfende qualifiziert.

Eine der Ersten war eben Linda Juraschek. Der Liebe wegen war die 40-Jährige vor drei Jahren aus Riedstadt nach Frankfurt gekommen. Mitten in der Corona-Pandemie.

„Und ich kannte niemanden. Zu der Zeit war es schwer, Kontakte zu knüpfen“, berichtet Juraschek, die hauptberuflich in einem Büro arbeitet. Schon an ihrem Heimatort war die ausgebildete Sanitätshelferin beim DRK ehrenamtlich engagiert und setzte dies nach ihrem Umzug im Ortsverein Bornheim-Mitte fort. So erfuhr sie von dem neuen Alltagshilfe-Projekt und war davon gleich angesprochen. „Damals war ja alles geschlossen. Ich habe mir gedacht, so komme ich raus und lerne neue Menschen kennen“, erzählt sie. Bei einem ersten Treffen, das Nicole Hubig begleitete, lernte sie ihre potentielle Klientin Ingrid Kaufmann kennen. Beide verstanden sich auf Anhieb. Und seither ist die einmal wöchentliche Begegnung ein fester Termin im Kalender beider Frauen. „Ich freue mich immer, wenn Linda kommt“, betont die 83-Jährige, die vorher mit ihrem verstorbenen Mann mehrere Jahre im nahe gelegenen Riederwald gewohnt hat. Dort lebt auch Linda Juraschek mit ihrem Freund. „Die Wohnung von Frau Kaufmann liegt für mich direkt auf dem Heimweg. Das ist sehr praktisch“, schildert die Alltagshelferin: „Mir macht das Spaß, wir haben eine gute Zeit zusammen und verstehen uns gut.“

Besuche motivieren

Meist geht Juraschek mit der älteren Dame spazieren, einkaufen oder es wird einfach gebabbelt. An diesem Tag geht sie mit ihrer Klientin mit zum Arzt. „Ich muss da nüchtern hin. Da ist es mir lieber, wenn ich nicht alleine gehen muss“, sagt Ingrid Kaufmann. Im März war sie in ihrer Wohnung gestürzt, hat sich dabei den Oberschenkelknochen gebrochen und nutzt im Moment noch Unterarmstützen. Daher möchte die Seniorin an diesem Morgen ein wenig Assistenz beim Treppensteigen. Trotz ihrer aktuellen Einschränkung unternimmt sie viel, um wieder mobil und beweglich zu werden: Sie geht zwei-, dreimal am Tag auf ihr Fitnessrad, das im Wohnzimmer steht, und hat mehrmals die Woche Physiotherapie. Ingrid Kaufmanns Tochter, die in Mainz an der Universitätsklinik arbeitet, hatte damals den Kontakt zum DRK geknüpft, um für ihre Mutter eine Unterstützung im Alltag zu organisieren. „Diese Besuche bedeuten mir sehr viel. Außerdem weiß ich dann, dass wir gemeinsam rausgehen. Das motiviert mich sehr“, sagt Kaufmann lächelnd.

Foto: Oeser

Koordinatorin Nicole Hubig steht den Helfenden auch nach Ende der Qualifizierung beratend zur Seite und interveniert gegebenenfalls in Krisensituationen. Alle drei Monate stehen Treffen der Alltagshelfenden an, um sich kollegial zu beraten oder über die Tätigkeit auszutauschen.

Sonja Thelen

Kontakt: Nicole Hubig, Koordinatorin Alltagshilfen für Senior:innen, DRK Bezirksverband Frankfurt, Seilerstraße 23, Tel.: 069/71 91 91-21, E-Mail: nicole.hubig@drkfrankfurt.de, www.drkfrankfurt.de

Im Alter lesen ohne Brille?

Professor Thomas Kohnen von der Frankfurter Klinik für Augenheilkunde sieht dafür durchaus Chancen – unter gewissen Voraussetzungen.

Irgendwann ab dem 40. Lebensjahr strengt der Blick auf die Uhr, Preisschilder, Gebrauchsanleitungen und Beipackzettel an, und langes Lesen ermüdet schnell – der natürliche Prozess der Alterssichtigkeit, die Presbyopie, schleicht sich ein. Dabei verlieren die Augenlinsen ihre Elastizität und die Augenmuskeln die Kraft. Im Durchschnitt verschlechtert sich die Nahsehkraft etwa alle fünf Jahre um eine Dioptrie, bei den meisten kommen die Veränderungen ab 60 Jahre zum Stillstand.

Der Blick zurück zeigt, dass jene, die in der Antike das Glück hatten, älter als 40 zu werden, sich ihrer Sklav:innen als „Sehhilfe“ bedienten. Erst seit dem 14. Jahrhundert gleichen Lesebrillen die erlahmende Anpassungsfähigkeit des Auges aus. Heute scheinen diese Sehhilfen weder zum Lebensgefühl von Leuten ab Mitte 40 noch zu rüstigen „Silver Agern“ zu passen. So hieß es auf dem letzten Jahreskongress der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) in Berlin, immer mehr Menschen fänden den Griff zur Lesebrille besonders bei Reisen und Sport als störend.

Brillenfrei bis ins hohe Alter – ist das ein Traum oder geht das? Professor Dr. Thomas Kohnen, Direktor der Universitäts-Augenklinik Frankfurt und einer der führenden internationalen Augenchirurg:innen, sieht Chancen fürs brillenfreie Altern, „aber nicht für jeden“, wie gleich hinzufügt. Der Forscher hat er einen aktuellen Überblick, welche Alternativen zu Lese- und Gleitsichtbrillen sowie bifokalen Kontaktlinsen (mit Zonen für nahes und fernes Sehen) für wen in Frage kommen könnten.

Augentropfen als neue Sehhilfe?

Seit ein paar Jahren werden immer wieder Tropfen ins Spiel gebracht, die man täglich in die Augen träufelt. Etwa 15 Minuten später verbessert sich die Nahsicht für vier bis acht Stunden. Kohnen hält das rezept-

pflichtige Medikament, das seit 2021 in den USA zugelassen ist, jedoch für keine wirkliche Alternative. Es kostet umgerechnet pro Monat etwa 70 Euro. Das Präparat enthält den aus der Therapie des Grünen Stars bekannten Wirkstoff Pilocarpin, der die Pupille verkleinert und den Augeninnendruck senkt, was das verschwommene Nahsehen verbessert – um den Preis verschlechterten Sehens bei Dämmerung und Dunkelheit, bei einigen wird überdies das Sehen in die Ferne weniger scharf. Zu den häufigsten Nebenwirkungen der für die Alterssichtigkeit verdünnten und aufbereiteten Glaukomtropfen zählen Kopfschmerzen und Augenrötungen. Laut Hersteller kann die Einnahme auch das Risiko für Netzhautablösungen erhöhen. Ersten Studien zufolge eignen sich die Tropfen eher vorübergehend bei beginnender Alterssichtigkeit. Ob das Medikament überhaupt in der EU zugelassen wird, ist fraglich.

„Wir können die Lebensqualität im Alter aber mit einer Reihe von operativen Methoden verbessern," urteilt Kohnen und verhehlt nicht, dass der Wunsch nach Brillenfreiheit keine Kassenleistung ist und diese „Komfortmedizin" gründlich abgewägt werden muss. Manche individuellen Gegebenheiten wie Augenanatomie, Grad der Fehlsichtigkeit, Hornhautkrümmung (Astigmatismus) und Netzhauterkrankungen an der Stelle des schärfsten Sehens (altersbedingte Makuladegeneration) begrenzen die Wahl der Methoden. Beachtet werden muss auch, was ein Eingriff für mögliche spätere Alterserkrankungen am Auge wie Grauer und Grüner Star (Katarakt und Glaukom) bedeuten würde. Nebenwirkungen, mögliche Komplikationen und eventuell erforderliche Folgeoperationen müssen miteinbezogen werden. „Und dann kommt es auch darauf an, was die Patienten wollen und brauchen, was sie am meisten stört oder was sie hinnehmen können." Kohnen erläutert das an zwei Beispielen: „Ein Busfahrer muss

Foto: pexels/pavel danilyuk

nachts und in die Ferne gut sehen können, ein Anwalt liest viel."

Grob gesehen kann die Alterssichtigkeit durch Linse oder Laser korrigiert werden. Da die Universitätsaugenklinik in der Entwicklung von Linsen-, Laser- und Diagnostiksystemen mit führenden Herstellern zusammenarbeitet, entsprechen Ausstattung und Therapie dem neuesten Stand.

Linse oder Laser statt Lesebrille

So setzt Kohnen auch für den Linseneinsatz den derzeit präzisesten und besonders gewebeschonenden Femtosekundenlaser ein. Den Eingriffen geht eine besonders gründliche Diagnostik voran und eine bis zu vier Stunden lange Beratung. Denn: „Wer ohne Brille leben will, muss wissen, welche Sehverbesserung konkret erreicht werden kann." Im besten Fall kommt man bald nach einer 20-minütigen ambulanten Operation jahrelang ohne Lesebrille aus.

Neben dem Austausch der eigenen Linse gegen eine Vielzahl unterschiedlicher Kunstlinsen in der sogenannten refraktiven Chirurgie kommen zwei weitere, noch nicht breit etablierte Verfahren infrage. In einigen Fällen kann die Brechkraft der Augen an den Hornhäuten so bearbeitet werden, dass ein Auge die Nahsicht übernimmt, das andere die Fernsicht (Monovision). Das Gehirn wählt dann nach einer meist kurzen Gewöhnung automatisch das jeweils passende Bild. Alternativ zu dieser Presbyopie LASIK implantiert die Klinik für Augenheilkunde Frankfurt eine passende Kunststofflinse zwischen Hornhaut und Linse des nicht dominanten Auges, die wie eine Lochblende das Nahsehen verbessert. Schreitet die Alterssichtigkeit weiter fort, kann diese ersetzt werden. Oder sie wird entfernt, und es wird eine neue Lesebrille fällig. Die Option auf eine Kunstlinse, etwa bei einem späteren Star, bleibt erhalten.

Kohnen gilt im Einsetzen von Premiumlinsen als besonders erfahren, eine komfortmedizinische Leistung, deren Kosten weit über die der Standardlinsen hinausgehen, die von den Kassen beim Grauen Star übernommen werden. „Wir implantieren Linsen je nach individuellen Vorstellungen, Ansprüchen, Augenanatomie und Krankengeschichte", sagt er. „Eine asphärische, torische, multifokale Intraokularlinse verbessert zum Beispiel gleichzeitig das Nachtsehen, korrigiert eine Hornhautverkrümmung und ermöglicht scharfes Sehen in Nähe und Ferne." Eine weitere Innovation schafft die Tiefenschärfe sogar zwischen den beiden Distanzen. Allerdings: Diese Verfahren haben ihren Preis, wenn sie nicht im Rahmen einer Studie angewandt werden. Auch sollten die Chancen bei medizinisch nicht notwendigen Eingriffen besonders gründlich gegen die Risiken abgewogen werden.

Karin Willen

Info

Die Universitätsklinik informiert regelmäßig virtuell, also per Computer oder Smartphone, über chirurgische Korrekturen der Fern- und Nah- beziehungsweise Alterssichtigkeit.
Die nächsten 45-minütigen Vorträge mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen, sind:

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18 Uhr
Mittwoch, 15. November 2023, 18 Uhr
Mittwoch, 20. Dezember 2023, 18 Uhr

Nach vorheriger Anmeldung unter www.uni-augenklinik-frankfurt.de/termine/ erhält man per E-Mail einen Zugangslink.

Wenn die Seele Hilfe braucht

Das Altern stellt viele Menschen vor neue Herausforderungen. Wenn negative Gefühle, Ängste oder Suchtprobleme zu belastend werden, dass sie das Leben nachhaltig überschatten, ist eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung sinnvoll – auch im fortgeschrittenen Lebensalter.

Die Zahlen rütteln auf: Laut Statistischem Bundesamt nahmen sich im Jahr 2021 in Deutschland insgesamt 9215 Menschen das Leben. In der Altersgruppe der 60- bis 64-Jährigen wählten 830 Personen den selbstbestimmten Tod, bei den 75- bis 79-Jährigen waren es 673 und bei den 80- bis 84-Jährigen 928 Personen. Dem voraus geht oft eine unterschwellige Depression, die von körperlichen Beschwerden kaschiert wird. So leidet etwa jeder vierte Mensch über 65 an einer psychischen Erkrankung, die sich als Depression oder Demenz zeigt. Während bei jüngeren Menschen meist berufsbezogene Probleme im Vordergrund stehen, sind es bei älteren Menschen häufig gesundheitsbezogene Probleme. Nach Angaben der Stiftung Depressionshilfe und Depressionsprävention werden etwa bestehende Rückenschmerzen oder Ohrgeräusche im Rahmen einer Depression als zunehmend unerträglich empfunden. Die häufig mit Depression einhergehenden Konzentrations- und Auffassungsstörungen werden nicht selten mit der Sorge verknüpft, möglicherweise an einer Demenz erkrankt zu sein. Wird durch Ärzt:innen nicht nach den psychischen Symptomen einer Depression, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, Schuldgefühlen etc. gefragt, kann sie als eigentliche zugrundeliegende Erkrankung übersehen werden. Aber ohne die entsprechende Diagnose kann auch die Erkrankung nur ungenügend behandelt werden. Dabei kann auch im Alter eine Therapie helfen.

Während in der gesamten Bevölkerung durchschnittlich fünf Prozent im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression erkranken, leiden etwa 20 Prozent an einer Altersdepression. Bei Menschen, die bereits in jüngeren Jahren erkrankt sind, besteht die Depression häufig im höheren Lebensalter fort. Damit ist sie neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung in diesem Lebensabschnitt. Sie kann eigenständig oder in Verbindung mit anderen Symptomen – physischer wie psychischer Natur – auftreten. Auch leidet jede:r dritte Senior:in unter der sogenannten subsyndromalen Depression, sprich einer Depression, die nicht allen Kriterien einer voll ausgeprägten Depression entspricht.

Foto: pexels/cottonbro studios

Trotz aller Offenheit: Depressionen gelten noch immer als Tabu. Vor allem Männer tun sich schwer, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Depression als normale Begleiterscheinung des Alterns?

Lange Zeit war man der Ansicht, dass Menschen in höherem Alter psychologisch nicht mehr zu helfen sei, dass eine Psychotherapie für sie keinen Sinn mehr ergebe. Sogar Sigmund

Freud, der Begründer der Psychoanalyse, dachte da ähnlich und konzentrierte sich auf jüngere psychisch erkrankte Patient:innen. Doch der demografische Wandel und die Tatsache, dass wir immer älter werden, hat Senior:innen in den letzten Jahrzehnten in therapeutischen Berufsfeldern immer mehr in den Blickpunkt gerückt. Früher wurden Depressionen, Vergesslichkeit, Ängste oder ein zunehmender Rückzug bei alten Menschen nicht selten als „ganz normale Begleiterscheinung" des Alterns betrachtet, mit denen man sich abfinden müsse. Das hat sich jedoch geändert. Warum sollte eine 70-Jährige sich denn auch, wenn sie womöglich noch 20 Jahre Leben vor sich hat, diesen langen Zeitraum damit abfinden, aus Trauer und Depression nicht mehr herauszufinden? Mit allem irgendwie alleine klar kommen, niemanden belasten wollen, nicht den Eindruck erwecken wollen, man sei verrückt – das gilt für viele Senior:innen bis heute. Doch immer stärker wächst das Bewusstsein, dass man es mitunter eben nicht allein schafft: Wenn der Partner, mit dem man fast das ganze Leben verbracht hat, den man liebte, plötzlich stirbt. Wenn die Pflege der dementen Frau alle Kräfte aufzehrt. Wenn man sich ganz im Innern zwar eine junge Seele bewahrt hat, mit noch vielen Träumen, einem der alternde Körper aber einen Strich durch die Rechnung macht und diese nicht mehr erfüllt werden können …

Foto: pexels/Pavel Danelyuk

Nicht immer schafft man es allein heraus aus einer Krise. Dann kann Psychotherapie helfen – auch im Alter.

Neue, aufsuchende Krisenberatung ab 65 Jahren

Fakt ist: Ein:e Psychotherapeut:in zu finden ist nicht einfach. Und auch Beratungsstellen spüren einen großen Andrang. Selbst jüngere Menschen auf der Suche danach müssen in der Regel Monate auf einen Therapieplatz warten. Diese Versorgungslücke wird so schnell nicht geschlossen werden können. Außerdem gibt es mitunter eine Scheu unter Psychotherapeut:innen, sich auf ein älteres Klientel einzulassen, weiß die Psychologische Psychotherapeutin Laura Pacios Prado, die unter dem Dach der Krisen- und Lebensberatung des Hauses der Volksarbeit Senior:innen psychologisch beratend begleitet. So manch:e Therapeut:in vermute wohl, dass die Therapie schwieriger sei. Dabei „ist sie nur anders", so Pacios Prado.

Das im März gestartete Pilotprojekt „Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+", versucht jedoch, durch eine aufsuchende psychologische Beratung für ältere Menschen einen Teil dazu beizutragen. Gemeinsam mit Antonia von Alten, Systemische Beraterin und Coach, sucht Pacios Prado Senior:innen mit Beratungsbedarf in deren Zuhause auf – sofern sie körperlich oder psychisch nicht in der Lage sind, selbst in eine Beratungsstelle zu kommen. Ein niedrigschwelliges Angebot, das zudem kostenlos ist. Ein kurzer Anruf und es folgt ein erstes klärendes Gespräch.

Die Termine finden bei Bedarf alle zwei bis vier Wochen statt und können sich über einige Monate hinziehen. „Manchmal bleibt es aber auch bei einem einzigen Mal", so Pacios. In der Regel sind es zwar Einzelberatungen, doch Paar- oder Familiengespräche sind genauso möglich. Die therapeutisch fundierten Gespräche haben ein Ziel, so Antonia von Alten: „Den älteren Menschen wollen wir einen Raum bieten, in dem wir ihnen zuhören und sie über sich nachdenken können. Schließlich entwickeln wir gemeinsam mögliche Lösungen und der Klient kann mit unserer Unterstützung diese ausprobieren". Die Gespräche sind absolut vertraulich. Oft sind es Personen aus dem Umfeld der Betroffenen, die sich bei der Mobilen Krisen- und Lebensberatung

65+ melden. „Doch selbst wenn es die Tochter oder der Sohn ist, ist für uns entscheidend, ob es der eigene ausdrückliche Wunsch ist“ unterstreicht Laura Pacios Prado.

Es sind bis dato ausschließlich Frauen, die die aufsuchende psychologische Krisenberatung in Anspruch nehmen. Sie leben teils noch in ihren Wohnungen, in Pflegeheimen oder Senior:innenwohnanlagen. „Oft ist es so, dass die Frauen nicht über ein seelisches Problem sprechen, sondern darüber, dass zum Beispiel eine Haushaltshilfe fehlt“, erzählt von Alten. „Dann schicken wir zwar keine Hilfe, es entwickelt sich aber vielleicht ein Gespräch. Darüber, was es der noch zögernden Klientin bedeutet, eine Haushaltshilfe in ihre privaten Räume hineinzulassen. Darüber, was es mit ihr macht. Über Ängste, womöglich davor, die Kontrolle über Leben und Alltag ein Stück weit zu verlieren.“

In Würde altern – Würde im Alter

Auch wenn das Gros derer, die Hilfe suchen, Scheu hat, das eigene seelische Leid zu thematisieren – es ist da. Da ist etwa die Seniorin, die einen schweren Sturz erlebt hat. Mit langem Krankenhausaufenthalt und die sich nun kaum noch aus dem Haus traut. Da ist der schmerzliche Verlust des Bruders, der besten Freundin. Da sind Konflikte mit Familie oder dem Pflegepersonal. Da ist der Schock angesichts einer diagnostizierten schweren Erkrankung. Das Gefühl von Einsamkeit, verstärkt durch die erlebte Corona-Pandemie und der damit verbundenen Kontakteinschränkungen. Nicht zuletzt bekommt der Rückblick auf das eigene Leben angesichts des fortgeschrittenen Alters eine besonders große Bedeutung.

Traumata, erworben durch leidvolle Erfahrungen im Krieg, können – lange erfolgreich verdrängt – an die Oberfläche gelangen. Davon weiß Anke Schück. Die Diplom-Gerontologin bietet unter dem Dach des Caritasverbandes im Rahmen des Frankfurter Programms „Würde im Alter" gemeinsam mit mehreren Kolleg:innen eine psychosoziale Begleitung für ältere Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Demenz an. Räumlich begrenzt ist das Angebot auf die Stadtteile Niederrad, Sachsenhausen, Oberrad, Schwanheim und Goldstein. Auch sie kommt zu den in der Regel allein lebenden Hilfesuchenden nach Hause. Treffen sind aber auch an anderen Orten möglich. Es wird nicht ausschließlich miteinander gesprochen, auch die konkrete Begleitung in schwierigen Alltagssituationen ist möglich.

Die Gerontologin denkt an einen gemeinsamen Musicalbesuch mit einer Klientin zurück und erzählt von der Steptanznummer. Als das Klackern der Tanzschuhe besonders intensiv wurde, habe es die Seniorin nicht mehr ausgehalten und panisch darum gebeten, den Theatersaal zu verlassen. Später dann habe sie ihr erzählt: von ihren Kriegserlebnissen. Vom Bunker. Den Soldaten mit ihren schweren Stiefeln, jeder ihrer Schritte eine schmerzhafte akustische Wahrnehmung. Die Steptanznummer viele Jahrzehnte später hatte das Trauma offensichtlich reaktiviert.

Annette Wollenhaupt

Info

Die Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+ im Haus der Volksarbeit ist telefonisch erreichbar unter: 069/150 11 08. Weitere Infos: lebensberatung@hdv-ffm.de

Die gerontopsychiatrische Beratung über die Caritas ist erreichbar über Telefon: 069/2982-1407 oder per E-Mail: Anke.Schueck@caritas-frankfurt.de

Auskünfte über weitere Projekte für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause erteilt die Leitstelle Älterwerden unter Telefon 069/212 450 58 oder per E-Mail: aelterwerden@stadt-frankfurt.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*

Musik

Brings
Frankfurt, Batschkapp
13. Oktober, 19 Uhr

Wer sich schon auf Fasching und den 11.11. freut, kann mit den kölschen Brüdern Peter und Stephan Brings in der Batschkapp in ordentlichem Rock und Pop vorglühen. Ihr Erfolg kam 2000 mit der Powerpolka „Superjeilezick“, die seither jeden Karneval noch populärer zu werden scheint. „Poppe, Kaate, Danze“, „Su lang mer noch am Lääve sin“, „Halleluja“: Sie alle verleihen Karnevalsmaterial die Wucht von Rock und Pop. Das lockt Fans von der Bütt weg in die Konzerthalle und umgekehrt.

Laibach: Alamut (Historic Symphony)
Frankfurt, Jahrhunderthalle
19. Oktober, 20 Uhr

Von Mut zu Almuth und nun Alamut: ein Frankfurter Katzensprung quer durch Sprachen und Geschichten. Der Live-Auftritt der slowenischen Industrial-Kultband ist Teil des Ehrengast-Programms der Buchmesse. Um ihr Land weltoffen zu präsentieren, haben Laibach nach einem slowenischen Historienroman mit iranischen Musikern die Geschichte von Hassan-i Sabbāh auskomponiert, der vor tausend Jahren die Assassinen gründete. Man kann sich die multimedial-spektakuläre Originalsinfonie in Trump- und Putin-Zeiten auch als Warnung vor Nihilismus (Wahlspruch: „Nichts ist wahr, alles ist erlaubt“) und Faschismus ans Herz drücken.

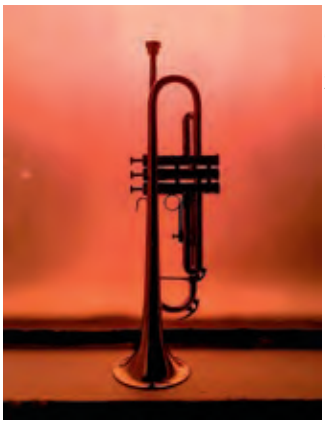


Foto: pexels/Luana Bento

Deutsches Jazzfestival
Frankfurt, hr-Sendesaal, Jazzkeller, Fabrik u.a.
25. bis 29. Oktober, 19 Uhr (manche 20 Uhr)

Das DJF wird 70 und eröffnet sein Jubiläum nach den Covid-Jahren wieder im Sendesaal, wo die hr-Bigband mit den Gästen Lucia Cadotsch und Wanja Slavin aufspielt. Klarinettistin Rebecca Trescher und dann der Gitarrist Torsten de Winkel komplettieren Tag 1. Am 26. rückt Anke Helfrich im Programm „We'll Rise“ verdienstvolle Frauen ins Zentrum, am 28. exponiert die hr-Bigband die Schlagzeugerin Terri Lyne Carrington. Dem Schlusspunkt am 29. im Mousonturm geht eine Clubnacht im Jazzkeller und andernorts voraus.

Marco Mengoni
Frankfurt, Jahrhunderthalle (Kuppelsaal) 27. Oktober, 20 Uhr

Wer sich nicht nur an Avantgarden oder rotzigen Klanggesten abstrampeln möchte, findet beim mehrfachen Sanremo-Gewinner und Eurovision-Teilnehmer Marco Mengoni aus Ronciglione die sanfteren Töne. Unter Italiens Singer-Songwritern hat er einen guten Namen, ausgewiesen durch sieben Studioalben, neun Live-Tourneen und zwei Milliarden Streams. Mailands San Siro-Stadion war bereits ausverkauft, da sollte er die Jahrhunderthalle ebenfalls vollkriegen.

Foto: Andrea Bianchera
Marco Mengoni

4-Wheel Drive
Frankfurt, Alte Oper (Großer Saal), JAZZnight, 6. November, 20 Uhr

Die Räder dieses Jazz-getriebenen Töfftöff heißen Nils Landgren, Michael Wollny, Lars Danielsson und Wolfgang Haffner und bedürfen weder einzeln noch als All-Star-Quartett vieler Worte. Als Combo vor vier Jahren in der Alten Oper geboren, erntet ihr Vierradantrieb aus Posaune, Piano, Bass/Cello und Klavier unablässig Ovationen. Wollny ist sowieso ein Genie; die anderen auch. Eine JAZZnight zum Nichtverpassen.

Foto: Stephen Freiheit
4-Wheel Drive

Liebeslieder aus dem Aurès-Gebirge
Alte Oper Frankfurt (Mozartsaal)
22. November, 20 Uhr

Weltmusik der Berber mit Houria Aïchis Stimme, die deren Lieder sammelt und bewahrt, gespielt auf Mandoline, Oud, Flöten, Klavier mit Chorgesang: Klingt das nicht verlockend? „Diese Trobairitz singt über die Liebe von Männern zu einzigartigen Frauen. Es geht nicht um das ätherische Ideal einer symbolischen Frau wie der Tau einer Blume, sondern um Zina, Fatma, Louisa, Delilah – Frauen aus Fleisch und Blut. Die Lieder sprechen vom Jubel des Gefühls, der Begierde, der Anziehungskraft der Körper. Sie erzählen vom Trennungsschmerz, heimlichen Begegnungen, unmöglicher Liebe. Das Repertoire ist fröhlich und beschreibt das Glück in der Liebe.“

Foto: Sife Elamine

Eva Kruse Quintett
Frankfurt, Netzwerk Seilerei, Offenbacher Landstraße 190
24. November, 20 Uhr

Klar, dass die Mittvierzigerin aus Brunsbek eigene Bands hat, doch kennt man sie noch länger als tragende Säule des Wollny-Schaefer-Kruse-Trios [em], mit dem sie einen Echo Jazz-Award errang, so wie ihre zwei Echos als Kontrabassistin (2015 und 2017). Nils Landgren begleitete sie öfter bei „Christmas with My Friends“, und auch beim Festival Jazz Baltica ist sie eine Hausnummer.

Bühne

Der Sturm von William Shakespeare
Wiesbaden, Staatstheater (Großes Haus)
Premiere: 7. Oktober, 19.30 Uhr

Wenn es doch mal ein Sprechstück ins Große Haus zu Wiesbaden schafft, muss es einen guten Grund geben, und richtig: Intendant Uwe Eric Laufenberg führt selbst Regie und spielt die große Zentralfigur, den Magier Prospero. Da Laufenberg vor zwei Jahren die Nichtverlängerung seines Vertrags ankündigte, ist sein Auftritt zu Beginn der letzten Saison als großer Abschied eines Bühnenzauberers deutbar.

Last Work. Choreografie von Ohad Naharin
Darmstadt und Wiesbaden, Hessisches Staatsballett
Premiere (DA): 7. Oktober, (WI): 18. November, jew. 19.30 Uhr

Das 2015 uraufgeführte Tanzstück der großartigen Batsheva Dance Company ist dicht und energiereich und vermittelt ein Gefühl von Klarheit und Reflexion wie im Zentrum eines Orkans. Weitausgreifende Körper, tiefe Ausfallschritte und Zitate traditioneller israelischer Tanzformationen prägen es ebenso wie die gedämpfte Ruhe und meditative Grundspannung zu elektronischen Sounds.

Der kaukasische Kreidekreis nach Bert Brecht von Helgard Haug
Staatstheater Mainz (Kleines Haus)
Premiere: 21. Oktober, 20 Uhr

Haugs Arbeit für die Salzburger Festspiele sowie das HAU Berlin, Winterthur und Mainz macht sich an das „salomonische" Stück Brechts, das die Kinder nicht entzweischneiden mag, sondern den Mütterlichen zuspricht. Die Darstellerinnen im „inklusiven" Theater wiederum sind junge Frauen, die vermutlich nie Kinder haben werden und auf die Fürsorge anderer angewiesen sind, die aber auch ihre eigenen Spielregeln mitbringen. Mit Musik von Barbara Morgenstern.

Dracula von Johanna Wehner nach Bram Stoker
Schauspiel Frankfurt
Premiere: 27. Oktober, 19.30 Uhr

Foto: Pixabay

Über den 1897 vom Iren Bram Stoker erdachten Vampir, der sich seither in allen Medien zu einem Inbegriff des Bösen mauserte, muss niemand viele Worte verlieren. Stokers raffinierter Roman aber wird bis heute etwa von Stephen King in den höchsten Tönen gelobt. Vielleicht, so Wehners Grundgedanke in ihrer Bearbeitung und Regie, steht dies unverweslich dunkle Wesen und die Jagd darauf für die verwesentlichte Schuld des Menschengeschlechts, das zu friedvollem Miteinander nur schwer zu finden vermag.

Die Masken des Teufels von David Mamet
Staatstheater Wiesbaden (Kleines Haus)
Premiere: 28. Oktober, 19.30 Uhr

David Mamets beste Stücke sind geistvolle Spiegelkabinette, in denen eine Volte nach der andern alles auf den Kopf stellt. Wie man hört, dreht dieser psychologische Bühnenthriller die Schraube noch weiter. Thema ist eine käufliche Justiz in Amerika, wo eine reiche, gut vernetzte Mutter alles tut, um ihren mörderischen Sohn vor Strafe zu bewahren. Ist das US-Rechtssystem solchen Attacken gewachsen? Johannes Lepper füphrt Regie.

Le Grand Macabre von György Ligeti
Oper Frankfurt
Premiere: 5. November, 18 Uhr

Ligetis Auftragsoper von 1978 nach dem absurden Mysterienspiel Michel de Ghelderodes von 1934 setzt dessen Endzeitstimmung mit Sensenmann, Todesprophet, Sterngucker, Liebespaar, intriganten Ministern und einer Geheimpolizei namens Gepopo genauso schräg in Musik um: seine Version einer „Anti-Antioper", die die Tradition gefährlich, übertrieben, verrückt und dreckig neufasst. Verlottertes Welttheater mit dem herrlichsten Besäufnis.

Something rotten!
Frankfurt, English Theater
17. November bis 31. März 2024

„Time Out New York" schrieb zu diesem Musical über Musicals, Shakespeare würde sich darob im Grabe umdrehen: vor Lachen. Weil die Pest wütet und die

Foto: English Theatre

Puritaner:innen der Renaissancekultur zu gern den Saft abdrehen würden, müssen sich die Brüder Nick and Nigel Bottom für ihr dümpelndes Theater etwas einfallen lassen. Ein Orakel schlägt ihnen vor, es mit mehr Spiel, Gesang und Tanz zu versuchen, also: Ein elisabethanisches Musical muss her. Damit aber rufen sie den Konkurrenten Shakespeare auf den Plan. Shakespeare, mit Mel Brooks verquirlt: das lustigste Musical seit 400 Jahren?

Regen von Ferdinand von Schirach
Frankfurt, Alte Oper (Großer Saal)
28. November, 20 Uhr

Auch Lesebühnen sind Bühnen. Außerdem spielt der von der New York Times

Foto: Peter Rigaud

Ferdinand von Schirach

als „außergewöhnlicher Stilist" gefeierte, vielverfilmte Bestsellerautor und Dramatiker („Terror", „Gott") seine neue Erzählung „Regen" mit einigem Aufwand selbst vor. Ein Mann kommt völlig durchnässt in eine Bar und erzählt vom Großartigen und Schrecklichen unserer Zeit, von der Würde des Menschen, aber auch Einsamkeit, Liebe, Verlust und Scheitern: ein Spiel an der Grenze zwischen Bühnenfigur und Autor.

Ausstellungen

Into the Space Age! Visionen & Design
Hessisches Landesmuseum Darmstadt, bis 7. Januar 2024

Futuristische Architektur und Design-Klassiker der 1950-1960er, als der „Sputnik" den Himmel pflügte, Filme Zukunftsvisionen erprobten und Weltausstellungen oder das „Atomium" das Menschheitliche betonten, lösen immer noch Weltraumfieber aus. Von Weltraumspielzeug über Atomdekors für Vasen bis zu Möbeln wie fürs Raumschiff wurden Designer aktiv; Paco Rabanne und Pierre Cardin entwarfen die Mode dazu.

Streit. Eine Annäherung
Museum für Kommunikation Frankfurt, 6. Oktober bis 27. August 2024

Streit ist Kommunikation. Er begegnet täglich, überall. Gute Streitkultur ist demokratisch. 150 Objekte umspielen historisch, politisch, persönlich ihre Herausforderungen, be- und erleuchten Streitfragen. Wie halten Sie es mit Streiks, Demos oder Covid? Lässt sich über Geschmack streiten? Was läuft im streitenden Gehirn ab? Was sagen Psycholog:innen? Ist Streit gut für die Liebe? Worüber lohnt es sich zu streiten, wo tun wir es, und wer hält wem „Cancel Culture" vor?

Gemischtes Doppel – Die Molls und die Purrmanns: Zwei Künstlerpaare
Museum Wiesbaden 13. Oktober bis 18. Februar 2024

Je 25 Werke der vier Künstler:innen Moll (Margarete und Oskar) und Purrmann (Mathilde und Hans)

Foto: HMLD

Margarete Moll, Tänzerin

erwecken die ersten Jahre nach 1900 zum Leben. Als europäische Katalysatoren wirkten die verbundenen Paare und Paris, wo sie 1908 ihre Matisse-Schule der Malerei gründeten. Mit Besuchen und in enger Freundschaft zu Henri Matisse halfen sie, den Fauvismus nach Deutschland zu bringen. Ausgewählte Arbeiten von Lovis Corinth und Matisse kommen hinzu.

Blauer Aufbruch: Informelle Malerei der Künstlergruppe Quadriga nach 1945
Landesmuseum Mainz 28. Oktober bis 4. Februar 2024

Foto: Landesmuseum Mainz, Pelka

Karl Otto Goetz, Ohne Titel, 1953

Startpunkt ist das Gemälde „Blauer Aufbruch", das 1952 in einer berühmten Zimmerausstellung in Frankfurt präsentiert wurde. Der Titel war Programm für die jungen Avantgardekünstler Otto Greis, Karl Otto Götz, Bernard Schultze und Heinz Kreutz, die als Quadriga gefeiert wurden. Es war kein Neuanfang aus dem Nichts, bei jedem gingen langjährige individuelle Prozesse voraus. Ihnen und den Techniken ist die Ausstellung mit großem Katalog gewidmet.

Holbein und die Renaissance im Norden
Frankfurt, Städel 2. November bis 18. Februar 2024

Zentrum der deutschen Renaissancemalerei war Augsburg, wo die Arbeit Hans Holbeins d. J. nach den Pionieren Dürer, Holbein d.Ä. und Hans Burgkmair jenen Schub brachte, den die große Sonderausstellung thematisiert. Augsburgs Blüte hatte viele Gründe und bescherte der Stadt ein besonders aufgeschlossenes Klima. Die Künstlergeneration nach 1500 multiplizierte ihre Wirkung europaweit.

John Akomfrah
Schirn, 9. November bis 28. Januar 2024

Die eindrucksvollen, in Deutschland noch wenig beachteten Videoarbeiten des 66-jährigen Briten setzen sich mit kolonialen Vergangenheiten von den „Pilgervätern" über die Konquistadoren bis zur Karibik und Südostasien, mit globaler Migration und Klimakrise auseinander. Die großformatigen Screens der ersten umfassenden Überblicksausstellung Akomfrahs zeigen Umbrüche und Krisen oft in simultaner und assoziativer Erzählweise, indem sie eigene Filmaufnahmen mit Archivmaterial collagieren.

Lyonel Feininger. Retrospektive
Schirn Frankfurt, 27. Oktober bis 18. Februar 2024

Über die Bedeutung des deutsch-amerikanischen Künstlers (1871–1956) muss nichts mehr gesagt werden, außer dass dies seine erste große Retrospektive seit über 25 Jahren in Deutschland ist. Das Gesamtbild kann überraschen, weil die aktuelle Rezeption oft die Originalität und den Facettenreichtum seines Œuvres in der Entwicklung ausklammert. Seine Rolle als erster Bauhauslehrer wird ebenso beleuchtet wie der meisterhafte Graphiker und sein US-Exil.

Foto: VG Bild-Kunst

Lyonel Feininger, Gelmeroda, VIII, 1921

Barbara Klemm – Frankfurt Bilder
Historisches Museum Frankfurt vom 9. November bis 1. April 2024

In Frankfurt selbst fotografierte die für ihre weltweiten Fotoreportagen in „Bilder und Zeiten" und als freie Fotografin berühmte und geliebte Klemm eigentlich nur, wenn die F.A.Z. Überregionales aus Frankfurt zu berichten hatte oder sie den Lokalfotografen vertrat. Redaktionsfotografin bis 2005, ist dies nach zahlreichen Ausstellungen die erste große Ausstellung ihrer Blicke auf die Stadt in 250 von ihr selbst vergrößerten Baritabzügen.

Europäisches Filmfestival der Generationen
Frankfurt, diverse Kinos, Begegnungs- und Servicezentren
Bis 30. November

In 100 Städten stiftet das Festival Diskussionen über das Alter(n) und die Generationen an, nirgends aber in solcher Dichte wie in Frankfurt. 24 Filme laufen hier. Da sind der Klassiker „Kalender Girls“ und „Vier Wände für Zwei“ aus Sevilla, der Pixar-Trickfilm „Oben“, die Cyrano-Geschichte „Monsieur Pierre geht online“, Schwedens Vorlage zum Tom-Hanks-Film „Ein Mann namens Otto“ und die Dokumentation „Acht Geschwister“ über eine Reise nach Pommern. Das Cinestar und Filmforum Höchst machen ebenso mit wie allerlei Zentren, eine Bibliothek, das Produktionshaus Naxos und das Paulinum. Webseite: www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

Herbstexkursion im Stadtwald
Frankfurt, Treffpunkt StadtWald-Haus , 15. Oktober, 11 bis 13 Uhr

Seit unserem Beitrag über Frankfurter Wildleben in Heft 2 steht das StadtWald-Haus mit seinem Verkauf von Wildfleisch auf der persönlichen Besuchsliste. Die Herbstexkursion wäre ein Anlass. Anmeldungen unter Tel. (069) 68 32 39 oder per E-Mail: stadtwald-haus@stadt-frankfurt.de. Website: www.stadtwald-haus-frankfurt.de

Foto: Peter Hirth

Buchmesse Frankfurt
Frankfurt, Messegelände und City
18. bis 22. Oktober
(Privatbesucher: ab 20.10.)

Buchmesse-Gast Slowenien hat sich „Waben der Worte“ zum Motto genommen. Selbst der Gastpavillon ist wabenartig unterteilt und spielt mit Recyclingmaterial wie Bienenwachs. 70 Autor:innen reisen an, Lyrik und Philosophie spielen eine große Rolle. In der City stellt das Haus am Dom über Literaturvermittlerin Alma M. Karlin aus (seit 15. September), die Romanfabrik hat am 19. Maja Haderlap zu Gast und stellt am 20. die Lyrikanthologie „Mein Nachbar auf der Wolke“ vor. Teil des Kulturprogramms ist auch ein Wochenende der slowenischen Literatur in Wiesbadens Villa Clementine, 13. und 14. Oktober.

Tanzfest Rhein-Main
Frankfurt, Mousonturm und viele Orte in der City sowie Darmstadt, Offenbach und Wiesbaden
2. bis 18. November

TANZ FESTIVAL RM.

Das Festival beginnt mit Rui Horta, der früher die Frankfurter S.O.A.P. Company leitete: ein Partizipationsprojekt mit Laienteilnehmer:innen, „Core“. Im Spotlight steht Oona Doherty mit „Navy Blue“ und „Hard to be soft“. Von Wen Hui kommt ein Quartett, das die Choreografin aus China in Paris einstudiert und das ihre Arbeit „Report On Giving Birth“ fortschreibt. Die Tanzproduktion „When the bleeding stops“ befasst sich mit dem Tabu der Menopause.

Días de Cine – Lateinamerikanisches Filmfest
Frankfurt, Filmmuseum
9. bis 14. November

Das 9. Lateinamerikanische Filmfest präsentiert wie jedes Jahr eine Vielfalt anspruchsvoller Filme aus Filmländern wie Mexiko, Brasilien und Argentinien und kleineren, deren Produktion erst durch die Digitalisierung gestiegen ist. Auch Filme in indigenen Sprachen werden gezeigt. Das vollständige Programm des vom Verein Café Azul e.V., Gräfstraße 83, organisierten Festivals ist auf der Website www.dias-de-cine.de nachzulesen.

Remake. Frankfurter Frauen Film Tage
Frankfurt, Studierendenhaus Campus Bockenheim, Schauspiel, Filmmuseum, Mal Seh'n, Harmonie
5. bis 10. Dezember

Veranstalter der Mischung aus Festival und Symposion ist die Kinothek Asta Nielsen, die sich schon lange für die Filmarbeit von Frauen einsetzt und Geschlechterverhältnisse thematisiert. Die historischen Filme im Originalformat sollen in angemessenem Kontext gezeigt werden, mit Einführungen, Kommentaren, Gesprächen und Diskussionen und besonderem Augenmerk auf die Musikbegleitung. Auch regionale Filmemacherinnen und frühere feministische Filmfestivals möchte das Festival neu entdecken.

REMake FRANKFURTER FRAUEN FILM TAGE

Wladimir Kaminer – neues Programm
Frankfurt, Batschkapp
7. Januar 2024, 19 Uhr

Das von der Frankfurter Rundschau präsentierte Programm des gebürtigen Moskauers und Erfinders der „Russendisko“ Kaminer, "Frühstück am Rande der

Foto: Maria Krilova

Apokalypse“, erzählt von seinen klassischen Stoffen in den klassischen Formen. Familienalltag und Weltuntergang, globale Krisen und Mutters Kreuzworträtsel sind so eng verwoben und erschaffen ihre eigene Normalität, für die es nur einen Chronisten geben kann: Wladimir Kaminer.

Marcus Hladek

Frida Kahlo. Ihre Fotografien

Die Opelvillen Rüsselsheim laden 16 SZ-Leser:innen zu einer exklusiven Führung am 21. November ein.

Die Kunst- und Kulturstiftung Opelvillen in Rüsselsheim präsentiert vom 5. November 2023 bis 4. Februar 2024 über 200 Fotografien aus der umfangreichen Bildersammlung der mexikanischen Künstlerin Frida Kahlo (1907–1954). Die Aufnahmen dienten ihr als Erinnerung, Inspirationsquelle und Arbeitsmaterial. Frida Kahlo wurde durch ihre Malerei, die zwischen Naiver Kunst, Surrealismus und Neuer Sachlichkeit mäandert, weltbekannt. Sie zählt zu den bedeutendsten Vertreter:innen einer volkstümlichen Entfaltung des Surrealismus; nicht zuletzt durch ihre autobiografischen Themen und die Verarbeitung ihres bewegten Lebens – ihre Krankheit, ihre Leiden, ihre Ehe mit Diego Rivera. Schon in frühen Kindertagen maßgeblich künstlerisch geprägt wurde Frida Kahlo von ihrem Vater, dem Fotografen und Künstler Carl Wilhelm „Guillermo“ Kahlo, der aus Deutschland stammte und der sie die genaue Beobachtung der Natur, das Aufnehmen und Entwickeln von Fotografien sowie das Retuschieren lehrte. Erst 50 Jahre nach Frida Kahlos Tod kam ihr immenses privates Fotoarchiv ans Licht, das noch einmal ganz neue Einblicke vermittelt in das Leben dieser Ikone der Kunst des 20. Jahrhunderts. Für die Ausstellung in den Rüsselsheimer Opelvillen werden die Aufnahmen in sechs Hauptthemen geordnet, in denen Kahlos Herkunft, ihr Blaues Haus (Casa Azul), Diego Rivera und die Revolution sowie ihr versehrter Körper, ihre Lieben und ihr Faible für Fotografie beleuchtet werden. Zugleich repräsentieren die Exponate auch die Kunst und die spezifischen Perspektiven anderer Fotograf:innen aus der Zeit auf Frida Kahlo. Darunter bemerkenswerte Aufnahmen von Brassaï, Gisèle Freund, Martin Munkácsi, Tina Modotti oder Man Ray.

© Frida Kahlo & Diego Rivera Archives, Bank of Mexico, Fiduciari in the Diego Rivera and Frida Kahlo Museum Trust

Frida Kahlo, fotografiert von Guillermo Kahlo, 1932.

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der exklusiven Führung inklusive freiem Eintritt am 21. November teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 3. November eine Postkarte mit dem Stichwort „Frida Kahlo“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer 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.

Tee-Geschichte(n) im Palmengarten

Seinen 200. Geburtstag feiert in diesem Jahr das in Frankfurt gegründete Teehandelsunternehmen Ronnefeldt. Pünktlich zum runden Jubiläum hat das bis heute inhabergeführte Haus, dessen Spitzentees auf dem ganzen Globus genossen werden, eine Kooperation mit dem Frankfurter Palmengarten gestartet.

In einer Trilogie hat die Bestseller-Autorin Susanne Popp die Geschichte der Kaufmannsfamilie Ronnefeldt über mehrere Generationen hinweg erzählt (siehe Senioren Zeitschrift Ausgabe 3/2022). Sie schildert die Geschichte einer Frau, die ihren Weg geht, und entführt das Lesepublikum in die große Welt des Tees. Im Jubiläumsjahr ist nun Teil 3 der Saga bei S. Fischer Verlag erschienen – „Das Erbe der Teehändlerin“. Die Handlung: Frankfurt im Jahr 1889. Friederike Ronnefeldt ist stolz, dass der Teehandel, den einst ihr Mann Tobias gegründet hat, auch in der dritten Generation fortgeführt werden soll. Ihr Enkel Rolf, der die Geschäfte übernehmen möchte, geht auf Weltreise, um Erfahrungen rund

um Tee-Anbau und -Handel zu sammeln. Sie führt ihn nach Indien, Ceylon und China. Und Rolf ist sich sicher: Er möchte seine innovativen Ideen wieder mit nach Frankfurt nehmen.

Sonja Thelen

So können Sie gewinnen:

Wir verlosen mehrere Buch- und Teepakete: Drei Pakete bestehend aus Band 3 der Ronnefeldt-Saga sowie einem Päckchen „Tobias Ronnefeldt“-Tee sowie ein Paket mit der ganzen Trilogie und einem „Friederike Ronnefeldt“-Tee.

Schicken Sie bis zum 3. November eine Postkarte mit dem Stichwort „Die Teehändlerin, Band 3“ oder „Die Teehändlerin, Trilogie“ an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

„Feuer! de Maa brennt!“

3x2 Tickets für die Eröffnungskomödie am 11. November um 19.30 Uhr in der Volksbühne zu gewinnen

Der renovierte, denkmalgeschützte Cantate-Saal, in direkter Nachbarschaft zum Goethe-Haus und dem Deutschen Romantik-Museum, dient seit 2020 der „Fliegenden Volksbühne“ als feste Spielstätte. Komödiantisches Theater, das sein Publikum nicht unterfordern und immer bestens unterhalten will. In der kommenden Spielzeit erwartet die Besucher:innen ein vielseitiges Programm: eine turbulente Spielzeiteröffnung, sechs Premieren, ein Goethe-Schwerpunkt, ein breites Angebot an Repertoirestücken und ausgefallene Specials!

Für die Eröffnungsproduktion der Spielzeit 23/24 können die Leser:innen der SZ 3x2 Tickets gewinnen. Gespielt wird das Stück: „Feuer! de Maa brennt. 1848 – Revolution in Frankfurt“ von Rainer Dachselt. Eine Inszenierung von und mit Michael Quast zum Paulskirchenjubiläum, nach historischen Berichten, Biografien und Verhörprotokollen des „Peinlichen Verhör-Amts der Freien Stadt Frankfurt am Main“. Im September 1848 bricht der Sturm los in Frankfurt. Fast gelingt es den Aufständischen, die Paulskirchenversammlung zu sprengen. Beim Barrikadenkampf auf der Töngesgasse wird Simon verhaftet und jetzt sitzt er im „Peinlichen Verhör-Amt“ und wird von Heinrich in die Mangel genommen. Wer hat die Pläne für den Umsturz geschmiedet? Wer ist schuld am Tod von zwei Abgeordneten? Was hat Annette aus Ginnheim mit all dem zu tun? Und wer ist Henrike, die Frau mit dem Regenschirm? Es treten auf: Revoluzzer:innen, Reaktionär:innen, Paulskirchenabgeordnete, engagierte Bürger:innen, besorgte Schoppepetzer:innen und drei freche Musikant:innen. (Theaterprojekt in Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main.)

Foto: Andreas Malkmus

Mehr Informationen zum Programm unter: www.volksbuehne.net

So können Sie dabei sein:

Schicken Sie bis zum 25. Oktober eine Postkarte mit dem Stichwort „Volksbühne“, Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer an die Redaktion Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

„Opa wird bald sterben“

Der Tod gehört zum Leben – das sagt sich so leicht. Und dabei ist diese unumkehrbare Tatsache alles andere als leicht zu verstehen und macht selbst die eloquentesten Erwachsenen sprachlos. Wie schwierig muss es erst für Kinder sein, dies zu begreifen? Oder auch, dass es nicht für jede Krankheit eine Medizin gibt, die wieder gesund macht? Um miteinander ins Gespräch zu kommen, hat der Frankfurter Verein „Mehr Zeit für Kinder e.V.“ (www.mzfk.net) vor einigen Jahren eine Buchreihe für Kinder ab dem Grundschulalter gestartet, in der Erkrankungen wie unter anderem Demenz, Depression, Epilepsie oder bipolare Störungen kindgerecht erklärt werden. Die Bücher bestehen aus einer Vorlesegeschichte für Kinder und einem Informationsteil für Erwachsene. In „Opa wird bald sterben“ wird das Thema Palliativpflege in der Familie aufbereitet. Die Neuauflage des Buchs ist mit Unterstützung der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DPG) erschienen. Im Mittelpunkt der Erzählung stehen die Geschwister Ben und Julia, die gemeinsam mit ihren Eltern und Großeltern in einem Zweifamilienhaus leben. Ihr Opa hat Krebs und muss öfter ins Krankenhaus. Doch auch als er wieder nach Hause kommt, scheint es ihm nicht gut zu gehen. Die Eltern erklären Ben und Julia, dass Opa nicht mehr gesund wird. Er braucht jetzt auch Hilfe von einem Pflegedienst, da er sehr schwach ist. Der Band geht sensibel auf diese Situation ein, beschreibt kindgerecht, was eine palliative Behandlung bedeutet, und erklärt, wie Familien mit dieser schwierigen Situation zurechtkommen können. Im zweiten Teil kommt die Gefühlswelt der Kinder zur Sprache und Erwachsene erhalten konkrete Hilfestellung, wenn es darum geht, Kinderfragen zu beantworten und das Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe beim Thema Tod eines lieben Menschen zu finden.

So können Sie gewinnen:

Wir verlosen drei Exemplare von „Opa wird bald sterben“. Wer teilnehmen möchte, schickt bis 3. November eine Postkarte mit dem Stichwort „Opa“ sowie Namen, Adresse und Telefonnummer 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.

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
Öffnungszeiten: 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
Öffnungszeiten: So-Fr: 12-13.30 Uhr, Sa: Ruhetag

Eckenheim
Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-218, Fax 069/29 98 07-216
Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Ostend
Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main,
Telefon 069/43 96 45
Öffnungszeiten: Mo–Fr 12 bis 14 Uhr
(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

Ostend August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt-Ostend,
Telefon 069/405 04-128
Öffnungszeiten: Mo–So 12.30 bis 13.30 Uhr
(Auch möglich: Fensterverkauf zum Mitnehmen)

Praunheim
Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744
Öffnungszeiten: 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
Öffnungszeiten: 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
Öffnungszeiten: mittwochs und freitags: 14 bis 16 Uhr
(Kaffee und Kuchen)

Sachsenhausen
Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05
Öffnungszeiten: 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 7.45 bis 14 Uhr,
Sa geschlossen, So 11.30 bis 16 Uhr

Sossenheim
Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-453
Öffnungszeiten: 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/ 944 369 70, Fax 069/ 944 369 75.

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

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

Anzeige

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 Bockenheim
Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 12,
lucas.marx@frankfurter-verband.de
Spielen kennt kein Alter – internationaler Spieletag für alle!
Sonntag, 1. Okt., 14–18 Uhr, Anmeldung bis 29. September
Ran an den Grill – mit Klaus Bayer
Dienstag, 10. Okt., 13–16 Uhr, Anmeldung bis 9. Okt., Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/299 80 72 63,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
Lesecafé am Sonntagnachmittag
Sonntag, 1. Okt., 14–17 Uhr, Anmeldung erwünscht
Vincent van Gogh als Wegbereiter des Expressionismus in Deutschland
Donnerstag, 5. Okt., 15–16 Uhr, Anmeldung bis 1. Okt., Spende erwünscht
Romys Salon – Liebevolle Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz
Donnerstag, 19. Okt., 15 Uhr, Anmeldung 16. Okt., 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
Oktoberfest
Freitag, 20. Okt., 14.30–17.30 Uhr, Anmeldung bis 13. Okt., 3 Euro + Verzehrkosten
Adventsbasar im Zentrum
Freitag, 1. Dezember, 14.30–17.30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 17,
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
Führung durch den Frankfurter Römer
Donnerstag, 12. Okt., 18–19.30 Uhr,
Anmeldung bis 28. Sept., 10 Euro
Vorweihnachtlicher Basar mit Tauschbörse für Weihnachtsschmuck
Samstag, 25. Nov., 11–16 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 18,
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
Führung durch das Secondhand Warenhaus Neufundland
Mittwoch, 18. Okt., 10–11.30 Uhr,
Anmeldung bis 4. Okt., 3 Euro zzgl. RMV-Ticket
Führung durch das Müllheizkraftwerk Nordweststadt
Mittwoch, 22. Nov., 13.30–15.30 Uhr,
Anmeldung bis 8. Nov., 3 Euro

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 23,
carmen.simon@frankfurter-verband.de
Vortrag mit Bildern: Das Holzhausenschlößchen und seine Bewohner
Freitag, 3. Nov., 16–18 Uhr, Anmeldung erforderlich, Spende erwünscht
„Sozusagen grundlos vergnügt" Lyrik von Mascha Kaléko trifft auf musikalische Improvisationen
Samstag, 4. Nov., 18–19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Spende erwünscht
„Goldsteiner helfen Goldsteinern" Martinsmarkt
Samstag, 11. Nov., 12–19 Uhr, Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 19,
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de
Wünsch Dir was! Das bunte Fernsehprogramm der 70er-Jahre
Montag, 30. Okt., 15.30–16.30 Uhr, Anmeldung bis 27. Okt., Verzehrkosten
Online: Drei verschiedene Frankfurt-Quiz per ZOOM
Dienstag, 14. Nov., 15.30–17 Uhr, Anmeldung bis 13. Nov.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 95,
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
Senior:innenspezifische Kriminalität – Infoveranstaltung mit Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf
Donnerstag, 12. Okt., 15–16.30 Uhr, Anmeldung bis 5. Okt.
Infoveranstaltung: „Vorsorgevollmacht, Bestattungsverfügung und -vorsorge"
Mittwoch, 15. Nov., 14.30–16 Uhr, Anmeldung bis 8. Nov., kostenfrei

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" Nieder-Eschbach mit dem Ehrenamt Team und Jeannette Nold
Mittwoch, 15. Nov., 18–20 Uhr, Anmeldung bis 8. Nov.,
4 Euro zzgl. Verzehrkosten
Zauberhaftes Weihnachtsfest im Begegnungszentrum
Dienstag, 28. Nov., 15–17 Uhr, Anmeldung bis 21. Nov.,
6 Euro zzgl. 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
Gänseessen in Schotten-Busenborn
Mittwoch, 8. Nov., 9.15 Uhr, Anmeldung erforderlich,
25 Euro zzgl. Verzehrkosten; Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt am Main,
Tel.: 069/29 98 07 22 25,
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
Magischer Kaffee-Nachmittag
Sonntag, 22. Okt., 15–17 Uhr, Anmeldung bis 18. Okt.,
8 Euro inkl. Kaffee-Kuchengedeck
Hesselbach, Kuli & Co.
Sonntag, 12. Nov., 16–18 Uhr, Anmeldung bis 8. Nov.,
Kosten: 8 Euro inkl. Vesperplatte
Adventszauber im AOH
Freitag, 15. Dezember, 16–19 Uhr, Kosten: 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
Nahverkehr ganz leicht – Die App RMVgo leicht erklärt
Mittwoch, 1. Nov., 14.30–16 Uhr, Anmeldung bis 30. Nov.
Workshop: Kleines weihnachtliches Gesteck selbst hergestellt
Mittwoch, 15. Nov., 14.30 Uhr, Anmeldung bis 10. Nov.,
ca. 5 bis 7 Euro

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
Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senioren:innen
In Kooperation mit IsraAID Germany e.V.
freitags, 15–17 Uhr, 10 Euro im Monat inkl. Kaffee und Kuchen

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

Herbstkonzert mit dem Sachsenhäuser Akkordeon Orchester 1936
Samstag, 18. Nov., 16–17 Uhr, ab 15.30 Uhr Kaffeetafel,
Verzehrkosten plus Spende für das Orchester

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174, 60431 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 27,
katrin.koch@frankfurter-verband.de
„Ohrenschmaus" – Walzer-Musik verbindet: Geschichten, Live-Musik und Tanz
Donnerstag, 9. Nov., 15–17 Uhr, Anmeldung bis 7. Nov.,
Spende zzgl. Verzehrkosten
Adventskonzert des Senior:innenorchesters des Frankfurter Verbandes
Freitag, 1. Dezember, 15–17 Uhr, Anmeldung bis 29. Nov.,
Spende zzgl. Verzehrkosten
Klassisches Weihnachtskonzert mit weltbekannten Melodien mit hochkarätigen Künstler:innen
Samstag, 2. Dezember, 15–17 Uhr, Anmeldung bis 29. Nov.,
Spende zzgl. Verzehrkosten

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/789 27 38,
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Filmvortrag einer Australienreise – von Cairns nach Sydney– mit Jürgen Haas
Donnerstag, 2. Nov., 14.30–16.30 Uhr

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 22 44,
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de
Oktobergaudi – zünftige Live-Musik und Schmaus
Dienstag, 24. Okt., 14.30–17.30 Uhr, Verzehrkosten
Adventscafé – mit Weihnachtsliedern zum Mitsingen
Donnerstag, 14. Dezember, 15–17.30 Uhr, Verzehrkosten

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main,
Telefon: 069/29 98 07 23 50
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
Die Frankfurter Küche tanzt Charleston – Kabarett des Peggy Theuer Ensemble
Freitag, 20. Okt., 18 Uhr
Taschenoper – Musik aus berühmten Opern mit Klavier, Flöte und Gesang
Donnerstag, 5. Okt., 15 Uhr
Klavierkonzert mit Mami Ashida
Samstag, 4. Nov., 11 Uhr
Der Eintritt ist frei. Spenden erwünscht.

Zentrum Dornbusch – Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main,
Tel.: 069/29 98 07 23 57,
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
Waldbaden
Donnerstag, 12. Okt., 13–16 Uhr,
Anmeldung erforderlich, 25 Euro
Räuchern mit heimischen Pflanzen
Samstag, 28. Okt., 11–14 Uhr, Workshop I
Samstag, 9. Dez., 11–14 Uhr, Workshop II,
Anmeldung erforderlich,
25 Euro pro Workshop zzgl. 15 Euro Materialkosten
„Weihnachtlicher Markt" im Café Anschluss
Samstag, 11. , Sonntag, 12. Nov., 11–17 Uhr
ab 13. Nov. bis 20. Nov. werktags von 11–17 Uhr,
außer Mittwoch, 15. Nov., 12–18 Uhr, Eintritt frei

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main,
Tel.: 069/29 98 07 22 19,
Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de
Kurs: Fotografieren mit dem Smartphone für Einsteiger:innen
Dienstag, 24. Okt., 10–12 Uhr, Anmeldung bis 20. Okt.,
freiwilliger Beitrag

Finden Sie 5 Fehler! Frau Kinbach und Herr Quast von der Volksbühne im großen Hirschgraben.
Auf dem rechten Foto haben sich seltsame Dinge ereignet. (Auflösung auf Seite 73)

Foto: Andreas Malkmus

Aktiv im Alter

Interessante Kurse an der Volkshochschule im Herbst/Winter

(Kursnummern in Klammern)

Bewusst älter werden

Die Fülle des Lebens erfahren: Wertorientierte Biografiearbeit
Dr. Robyn Handel, Mi, 14–17 Uhr, 25. Okt.–22. Nov., Nordwestzentrum (58 Euro, 7102-52)

Vorsorgerecht
Andreas Keßler, Fr, 15–17 Uhr, 27. Okt. , Nordwestzentrum (10 Euro, 7107-51)

Der letzte Wille: Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen
Andreas Keßler, Fr, 15–17 Uhr, 3. Nov., VHS Sonnemannstraße (10 Euro, 7107-52)

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60
Norbert A. Büth, Fr, 14–18 Uhr, Sa, 9–17 Uhr, 1. + 2. Dez. , VHS Sonnemannstraße (82 Euro, 7102-53)

Prävention und Cybercrime

Wie schütze ich mich vor Betrüger:innen?
Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt am Main, Mi, 10–11.30 Uhr, 25. Okt. , VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-52)

Schützen Sie sich und Ihre Daten. Vortrag zu Identitätsdiebstahl und Datenklau.
Alexandra Roth, Polizeipräsidium Frankfurt, Do, 10–11.30 Uhr, 16. Nov., VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7109-58)

„Gewalt-Sehen-Helfen": Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen.
Jürgen Stiemer, Sa, 14–18 Uhr, 2. Dez., VHS Sonnemannstraße (entgeltfrei, 7110-53)

Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining: Das merk ich mir!
Petra Wagner, Sa, 14–17 Uhr, 21. Okt. , VHS Sonnemannstraße (22 Euro, 7111-52)

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking: Unterwegs am Main mit Skylineblick
Petra Wagner, Sa, 10–13 Uhr, 21. Okt., VHS Sonnemannstraße (22 Euro, 7111-66)

Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung
Petra Wagner, Sa, 14–17.15 Uhr, 28. Okt., VHS Sonnemannstraße (22 Euro, 7111-62)

Kunst und Kultur

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte: Kunst ab dem 16. Jahrhundert, eine Epoche großer Gefühle und eitler Macht
Astrid Dermutz, Mi, 14–16 Uhr, 4. Okt.–15. Nov., VHS Sonnemannstraße (Euro 55, 7117-56)

Schreiben Sie eine Geschichte für Ihre Kinder und Enkelkinder
Gabriele Wolff-Starck, Mo, 15–17 Uhr, 20. Nov., Nordwestzentrum (14 Euro, 7116-58)

Anzeige

Gesundheit

Gutes Hören (Dr. Margarethe Wittmann)
Fr, 15–17 Uhr, 24. Nov., Nordwestzentrum (10 Euro, 7129-51)

Hatha-Yoga 60+ (Nicole Kettenring)
Mo, 11–12.30 Uhr, 9. Okt.–11. Dez., VHS Sonnemannstraße (100 Euro, 7130-56)

Entspannungstraining im Sitzen: Progressive Muskelentspannung kennenlernen
Angela Fischer, Mi, 10–11 Uhr, 18. Okt.–29. Nov., VHS Sonnemannstraße (47 Euro, 7133-51)

Nordic Walking und mehr: Fitnessmix: Ausdauer, Kraft, Koordination (Kerstin Schönfelder)
Di, 13.30–14.45 Uhr, 10. Okt.–12. Dez., Dr. Hoch's Konservatorium (75 Euro, 7135-80)

Wassergymnastik (Susanne Eggert/Marion Hüllner)
Mi, 9.30–10.30 Uhr, 1. Nov.–29. Nov., Hufeland-Haus (44 Euro, 7136-62 Ost)

Fit, Fun, Line Dance! Online: Für alle mit guten Tanzkenntnissen
Diana Schramm, Mi, 19–20 Uhr, 1. Nov.–13. Dez., online (47 Euro, 7137-70)

Zumba® Gold seated: Tanzen im Sitzen
Jolly Thakkar, Di, 10–11 Uhr, 10. Okt.–12. Dez. , Dr. Hoch's Konservatorium (60 Euro, 7139-80)

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer: Einstieg in das Betriebssystem Windows (Biljana Varzic)
Mi + Do + Fr, 10–13.15 Uhr, 4.–6. Okt., Nordwestzentrum (67 Euro, 7161-50)

Zweite Schritte am Computer: Windows für Fortgeschrittene (Biljana Varzic)
Mo + Di + Fr, 10–13.15 Uhr, 13.–17. Nov., Nordwestzentrum (67 Euro, 7161-56)
Mo + Di + Fr, 10–13.15 Uhr, 27. Nov.–1. Dez., VHS Sonnemannstraße (67 Euro, 7161-58)

Dritte Schritte am Computer: Ordnung am PC: Der Windows-Dateimanager im Detail (Biljana Varzic)
Mo + Di, 10–13.15 Uhr, 11. + 12. Dez., VHS Sonnemannstraße (45 Euro, 7161-62)

Sicherheit im Internet II: Beim Online-Bezahlen und Einkaufen (Peter Juhre)
Fr, 14–17.15 Uhr, Sa, 10–13.15 Uhr, 13. + 14. Okt., VHS Sonnemannstraße (45 Euro, 7162-52)
Ebay Kleinanzeigen: Richtig kaufen und verkaufen (Birgit Henrici)
Sa, 10–13.15 Uhr, 21. Okt., VHS Sonnemannstraße (23 Euro, 7162-56)

Mobilgeräte

iPad und iPhone: Grundlagen (Natascha Milrath)
Mo, 10–13.15 Uhr, 13.–27. Nov. , BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum (67 Euro, 7167-52)
Treffpunkt iPhone und iPad für ältere Menschen (Mechthild Schwetje)
Do, 10–13.15 Uhr, 19. Okt.–11. Jan. 2024, VHS Sonnemannstraße (67 Euro, 7167-56)
iPad und iPhone: FaceTime (Natascha Milrath)
Mo, 10–13.15 Uhr, 4. Dez., BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum (23 Euro, 7167-62)
Android-Smartphone I: Die Grundfunktionen (Biljana Varzic)
Mi + Do + Fr, 14–17.15 Uhr, 4.–6. Okt., Nordwestzentrum (67 Euro, 7168-52)
Mo + Di + Fr, 14–17.15 Uhr, 6.–10. Nov., 3x, VHS Sonnemannstraße (67 Euro, 7168-50)
Android-Smartphone II: Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene (Biljana Varzic)
Mo + Di + Fr, 14–17.15 Uhr, 13.–17. Nov., Nordwestzentrum (67 Euro, 7168-54)
Mo + Di + Fr, 14–17.15 Uhr, 27. Nov.–1. Dez., VHS Sonnemannstraße (67 Euro, 7168-56)
Android-Smartphone III: Internet-Nutzung auf Smartphones und Tablets (Biljana Varzic)
Do + Fr, 10–12.30 Uhr, 7. + 8. Dez., VHS Sonnemannstraße (35 Euro, 7168-58)
Apps als Alltagshilfen: Mobilität: RMV, DB Navigator und Google Maps (Natascha Milrath)
Di, 14–16.30 Uhr, 21. Nov.–12. Dez. , VHS Sonnemannstraße (67 Euro, 7168-66)

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

Weitere Auskünfte, Informationen und Beratung:
Marco Mayer, Telefon: 069/ 212–73226
E–Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Daniela Lieske, Telefon: 069/ 212-379 63
E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de
Marco Mayer, Telefon: 069/212-732 26
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

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.

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

Angebote zum Thema Demenz

Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
Das Bürgerinstitut berät Angehörige und Betroffene zu Fragen der Versorgung, Alltagsgestaltung, Kommunikation und Entlastungsangeboten rund um das Thema Demenz.

Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz
Training der motorischen Fähigkeiten unter fachlicher Anleitung, 14-tägig am Freitag 16.30–17.30 Uhr

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

„Kennst du noch?" Erzählcafé für Menschen mit Demenz In Kooperation mit dem Historischen Museum Frankfurt
Bei Kaffee und Kuchen werden gemeinsame Gespräche mit Menschen mit Demenz über frühere Zeiten geführt. Der Austausch in geselliger Runde findet in kleinen Gruppen statt.

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

Kontakt für Beratung, Gruppenangebote oder ehrenamtliche Tätigkeit: Katharina Heinz, Telefon: 069/97 20 17 41,
E-Mail: demenz@buergerinstitut.de
Weitere Informationen im Internet unter
www.buergerinstitut.de/demenz

Hospiz- und Palliativberatung

Begleitung in der letzten Lebensphase
Wer mit seiner Persönlichkeit, seinen Begabungen und Fähigkeiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase unterstützen möchte, kann sich zum nächsten Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen anmelden,
Kursbeginn: 27. Jan. 2024
Auskunft und Beratung: Uwe Brömmer,
Telefon: 069/97 20 17 36,
E-Mail: broemmer@buergerinstitut.de

Vorsorgeberatung und gesetzliche Betreuung

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

Freiwilligenagentur

Persönliche Beratung
Welches ehrenamtliche Engagement für Interessierte in Frage kommen kann, klären erfahrene Mitarbeiter:innen des Bürgerinstituts in einer persönlichen und individuellen Beratung.
Terminvereinbarung: Telefon 069/97 20 17 30,
Montag bis Freitag 10-16 Uhr,
oder per E-Mail: freiwilligenagentur@buergerinstitut.de

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

Anzeige

Rätselauflösung von Seite 74

Finden Sie 5 Fehler (Seite 70)

Frau Kinbachs Kravatte ist ein Stück kürzer geworden und sie trägt jetzt eine rote Nase. Die Kravatte von Herrn Quast hat sich grün gefärbt und sein Einstecktuch ist verschwunden. Im Hintergrund sind zwei Glühbirnen näher zusammengerückt.

Schwedenrätsel

■	P	■	E	A	■	■	■	B	■	■
■	F	E	L	L	A	C	H	E	N	■
J	O	S	E	F	■	A	■	G	E	O
■	R	■	V	■	E	S	S	A	Y	■
■	T	R	I	B	U	T	■	B	■	E
■	E	E	N	■	R	■	S	U	S	I
■	■	Z	■	L	E	U	T	N	A	N
K	L	A	U	E	■	E	R	G	■	Z
■	E	■	I	F	■	■	E	■	R	E
V	A	N	■	Z	W	E	I	M	A	L
■	F	L	U	E	C	H	T	I	G	■

R	■	A	G	■	W	■		
M	O	D	E	M				
R	G	■	S	■				
U	■	H	I	S				
M	P	O	R	E				
I	■	T	E	E	N			
T	■	L	■	O				
A	Z	U	R					
I	G	E	N	■				
I	R	K	A					
J	O	N	A	S				

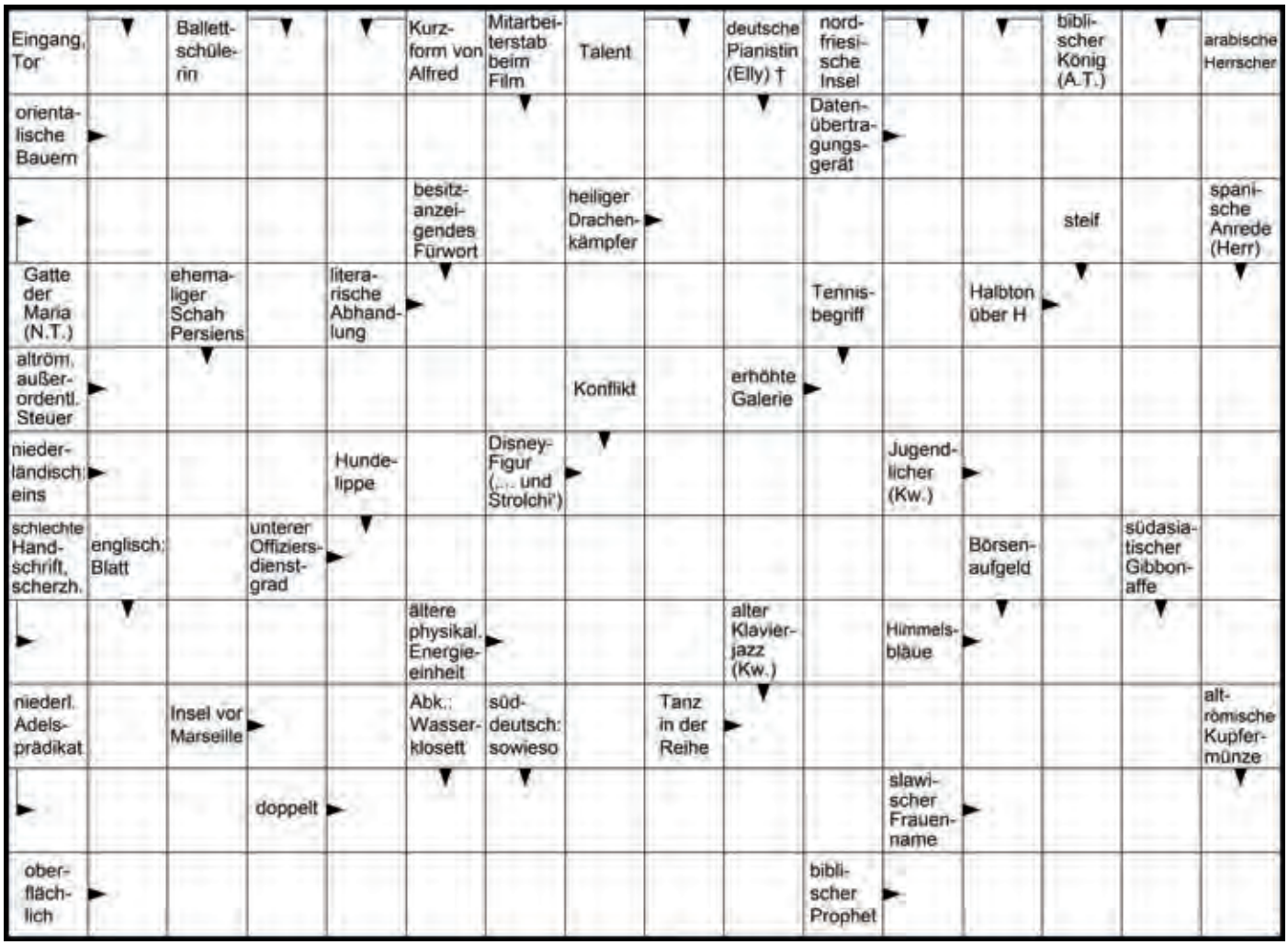
Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Schwedenrätsel – Die Lösungen finden Sie auf Seite 73.



Sudoku

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

Sudoku leicht

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

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 1/2024 ist der 30. Oktober 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 1. Ausgabe 2024 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

Slowenien, Ehrengast der Frankfurter Buchmesse (18. bis 22. Oktober), nennt seinen Messeauftritt „Waben der Worte“. Gute Wahl für das fleißige Bienchen vom Balkan, das den Weltbienentag initiierte, sich in einem Berliner Museum als Bienenparadies inszeniert und den Messepavillon als Bienenstock gestaltet. 1000 Jahre bäuerlich geprägt, gaben Größen wie France Prešeren und Ivan Cankar Sloweniens Literatur seit der Goethezeit Europa-Format. Nach 1945 arbeiteten die Autor:innen Krieg und Partisan:innenzeit auf. Von dort zum Experiment strebt eins der besten slowenischen Werke: „Menuett für Gitarre zu 25 Schuss“ von Vitomil Zupan (1975). Zupans Roman ist autobiografisch grundiert. Jung und blauäugig geht der Ich-Erzähler in den Widerstand. Als sein Partisan:innenkommando aufgerieben wird, reduziert sich im Chaos alles aufs Überleben. Ein Reißer mit vielen Tiefen.

Vitomil Zupan: Menuett für Gitarre (zu 25 Schuss), Guggolz Verlag, 597 Seiten, 28 Euro, ISBN: 9783945370308

Zwischen Zupans „Menuett“ und Berta Bojetus Roman „Filio ist nicht daheim“ liegen nur fünfzehn Jahre, doch literarisch kam mehr Neues auf als früher in hundert. Bojetu, die studierte Lehrerin, Bibliothekarin, Puppen- und Schauspielerin, knüpft an ihre erotische Lyrik an. Ihre wortgewaltige Geschichte in poetischer Symbolsprache ist eine feministische Insel-Dystopie. Skrupellose Männer knechten und vergewaltigen in ihrer irren, sadistisch-totalitären Strafkolonie systematisch Frauen: Vorgänge, die sich bald darauf in den serbischen Lagern eines Slobodan Milošević realisieren sollten. Die Titelheldin flieht und verarbeitet ihr Trauma als Malerin, so gut es geht.

Berta Bojetu: Filio ist nicht daheim, Wieser Verlag, 300 Seiten, 21 Euro, ISBN: 9783990292617

30 Kulturinstitutionen bringen 70 slowenische Schriftsteller:innen zur Buchmesse, denn Slowenien stellt vor allem seine letzten 30 Jahre Literatur vor. Außer der Lyrikanthologie „Mein Nachbar auf der Wolke“ (Carl Hanser, 312 Seiten, 36 Euro) stellt der Kurzprosa-Band Ereignis in der Stadt: 30 Jahre – 30 Texte: Neue Literatur aus Slowenien vor. 13 Autor:innen reisen eigens an. Die Vielfalt der Stimmen reicht von postmodernem Raffinement zum sozialen Engagement, von radikaler Innerlichkeit zur Kritik der Verhältnisse: all das aus dem fast winzigen, aber bunten, natur- und sportliebenden, spannungsreichen Slowenien.

Ereignis in der Stadt: 30 Jahre – 30 Texte, zusammengestellt von Jelka Ciglenečki, Residenz Verlag, 350 Seiten, 28 Euro, ISBN: 9783701717729

Lieber genial gefunden als schwach erdacht, mag sich Sasha Filipenko gesagt haben. Sein Titel kreuzt „Kreml“ und „Krematorium“: das politische Russland als Todeskultur. Antiheld Pjotr Nesterenko ist historisch, mit Verbrecherfoto im Büchlein. Seit er Chef des Ersten Krematoriums Moskau wurde, sitzt er am Scheitelpunkt von Schauprozessen, Folter, Genickschuss, Leichenentsorgung. „Ich habe ein ganzes Land eingeäschert“, rühmt er sich. Nun muss sich der „Gott der Asche“ im Verhör rechtfertigen und hofft, seinen Henker auszutricksen. Tolles Kammerspiel über ein Fließbandsystem zum Tode, das Russlands Misere am ethischen Lavieren festmacht, das nur „das Aber und das Komma“ kenne, nie aber Punkt und Halt sage. Solang noch einer wie der exilierte Filipenko in Russland unsagbare Wahrheiten ausspricht, etwa über Stalins Kumpanei mit Hitler, gibt es trotzdem Hoffnung für ein Land, um das es allzu schade ist.

Sasha Filipenko: Kremulator, Diogenes, 255 Seiten, 25 Euro, ISBN: 9783257072396

„Der Gemeine Lumpfisch“ von Ned Beauman ist ein Near-Future-Öko-Thriller von englischem Humor. Eine Weltkommission gegen das Artensterben gestattet Firmen nach Ausrottung einer Spezies nur dann das Weitermachen, wenn sie Auslöschungszertifikate kaufen, umso teurer, je intelligenter die Art. Klingt absurd, aber der Emissionsrechtehandel funktioniert im Prinzip schon so. Beaumans Titelheld, Cyclopterus vulgaris, sieht „selbst für einen Fisch dämlich aus“ und ist „ein hässlicher kleiner Scheißer mit fiesem Gebiss“, aber doch schlau. Schlimm für Mark Halyard, der auf einem Minenschiff für die Extinktionsindustrie Tierintelligenzen misst: Gerade ist die Art ihm weggestorben, als ein Hackerangriff auf Biobanken die Preise für Lumpfisch-Zertifikate hochjagt. In aller Eile muss er mit Tierschützerin Resaint ein lebendes Tier finden. Seltsam, aber gewitzt.

Ned Beauman: Der Gemeine Lumpfisch, aus d. Engl. von Marion Hertle. Liebeskind. 380 Seiten, 24 Euro, ISBN: 9783954381586

Marcus Hladek

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

Nach Frauen benannt

von Birgit Kasper und Steffi Schubert

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

NIZZA VERLAG