

Senioren Zeitschrift

Informationen der Stadt Frankfurt 2 | 2024

April Mai Juni

STADT  FRANKFURT AM MAIN



HUMOR

Grußwort



Foto: Peter Hillgärtner

Liebe Frankfurter:innen,

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“: Dieses weitverbreitete Sprichwort von Otto Julius Bierbaum hat zwar schon mehr als 100 Jahre auf dem Buckel. Doch hat es nicht an Aussagekraft und Aktualität verloren. Es ist sogleich eine freundlich verpackte Aufforderung für mehr Toleranz, für mehr Gelassenheit und für mehr Selbstreflexion. Das zeigt, wie viel Wahres und Bedeutsames in diesen Worten liegt, wenngleich dieser Satz auf den ersten Blick trivial erscheint. Humor ist ein Lebenselixier für uns Menschen. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe der Senioren Zeitschrift dem Thema „Humor“.

Das Wort „Lebenselixier“ mit Humor in Verbindung zu bringen ist kein Zufall. Motorisch bringen wir über das Lachen Humor zum Ausdruck. Lachen hilft uns, Schwierigkeiten heiter-gelassen zu begegnen. Es hilft,

eigene Fehler einzugestehen und so die Situation für sich selbst oder andere Beteiligte zu entspannen. Und so manch ernstes Thema wird durch eine humorige Note leichter erträglich, hilft, soziale Kontakte zu knüpfen, und hat positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Welche das sind und noch viel mehr, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Das Caricatura Museum Frankfurt ehrt aktuell einen der größten Humoristen Deutschlands anlässlich seines 100. Geburtstags noch bis 12. Mai mit einer großen Ausstellung. Und ich verabschiede mich heute mit einem passenden Spruch von Vicco von Bülow alias Lorient: „Wer glaubt, Humor bestehe darin, sich über andere lustig zu machen, hat Humor nicht verstanden. Um komisch zu sein, muss man sich vor allem selbst zur Disposition stellen.“

Ihre
Elke Voitl
Stadträtin – Dezernentin für Soziales und Gesundheit

Inhalt

STADT FRANKFURT AM MAIN

Grußwort 2

Leben in Frankfurt 4

Titelthema

- Die kreative Trotzmacht: Mit Humor durch den Alltag 8
- Ich bin keine Rampensau: Interview mit Henni Nachtsheim 11
- O, du lieber Augustin: Manchmal ist Humor wenig heiter 14
- Rabbiner Andy Steiman über Witze in schwierigen Zeiten 16
- Was bedeutet Humor für Sie, Frau Eskandari-Grünberg? 17
- Auch im Letzte-Hilfe-Kurs wird gelacht 18
- Die Schmiere und andere komische Bühnen 20
- Bis an die Sch(m)erzgrenze: Was ist witzig? 23
- Lachen für den Frieden: Lachyoga in Frankfurt 25
- Lachen verbindet: Als Clown im Altersheim 28

Das Sozialdezernat informiert

- Seniorenbeiratssitzung im Februar 30
- Die neue Leiterin der Leitstelle Älterwerden 31

Gesundes Leben

- Humor hilft gegen Einsamkeit 32
- Nachrichten aus der Medizin 34
- Lachen macht glücklich: Interview mit Matthias Roos 37

Titelthema: Humor
Hans Traxlers Elch ist das
Wappentier des Frankfurter
Caricatura Museums
(siehe S. 6 und 56).



Aktuelles

- Mit Humor gegen den die Vermüllung der Stadt 38
- Neues koscheres Senior:innenrestaurant 40
- Lesen in der zweiten Lebenshälfte 41
- Meldungen 44



Foto: Stabsstelle Sauberes Frankfurt

#cleanffm: Spaß beim Umweltschutz

Verlosung 47

Im Gespräch mit ...

- Interview mit der Krimiautorin Nele Neuhaus 48

Früher und heute

- Gezeichneter Humor aus alter Zeit 52
- Das Heine-Denkmal 55

Kultur

- Das Caricatura Museum in Frankfurt 56
- Ortstermin bei X-tra-BooX 58
- Was – wann – wo? 60
- Für Sie gelesen 64

Tipps und Termine

- Rätselauflösung 51
- Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren 65
- Abocoupon 65
- Rätsel, Sudoku, Impressum 66
- Mittagstisch für Senior:innen 67
- Wichtige Telefonnummern 68

Gemeinsam eine gute Zeit

Knobeln und lachen mit dem Frankfurter Verband

Wie oft lachen Sie, wenn Sie ein Kreuzworträtsel lösen? Wahrscheinlich nicht so oft. Dabei gehört für viele das Kreuzworträtsel oder auch Sudoku zu einem beliebten Zeitvertreib. Es regt den Geist an und fordert unser Gedächtnis. Das vielfältige Programm „Aktiv Älterwerden“ des Frankfurter Verbandes trägt in vielfacher Hinsicht ebenfalls dazu bei, die grauen Zellen zu aktivieren. In vielen Begegnungszentren in verschiedenen Stadtteilen Frankfurts finden deshalb Gedächtnistrainingsgruppen statt. Und bei denen ist Humor und Lachen inbegriffen. Denn es wird nicht



nur intensiv gegrübelt und erinnert, sondern immer auch herzlich gelacht. Schließlich steht der Gedanke im Vordergrund, dass ein fröhliches Gemüt genauso wichtig ist wie ein trainiertes Gedächtnis. Oder anders gesagt: Mit Humor lernt es sich leicht. Warum also allein knobeln, wenn man gemeinsam lachen kann? Wenn Sie also das nächste Mal vor einem leeren Kreuzworträtsel sitzen und darüber

nachdenken, wie Sie Ihr Gedächtnis auf Trab bringen können, denken Sie daran – ein Lächeln ist der beste Trainingspartner.

Gerne können Sie den Unterschied während einer Schnupperstunde in einer Gedächtnistrainingsgruppe in Ihrer Nähe ausprobieren.

Nähere Informationen erfahren Sie über Klaus Baumgarten, Telefon: 069/ 2998072219 oder pr.baumgarten@frankfurter-verband.de

Neben Gedächtnistraining wird natürlich noch vieles mehr angeboten in den mehr als 20 Zentren des Frankfurter Verbandes. Jeden Monat informiert ein Newsletter Interessierte über eine Auswahl der aktuellen Veranstaltungen:

<https://frankfurter-verband.de/newsletter>

Daneben erscheint in jedem Quartal die Broschüre „Unsere Höhepunkte“, die eine interessante und vielfältige Auswahl der Aktivitäten vorstellt.

Sie ist erhältlich in jedem Zentrum des Frankfurter Verbandes oder in der Bürgerberatung Frankfurt am Main, Hinter dem Lämmchen 6, in der Neuen Altstadt.

Ehrenamt gesucht?

Im Sommer beginnt die neue Ausbildungsstaffel von Senior Partner in School

Sie sind Ü55, bereiten sich gerade auf den Berufsausstieg vor, sind empathisch, haben einen Draht zu Kindern und Jugendlichen und haben zudem pro Woche an einem festen Tag regelmäßig vier Stunden Zeit? Dann ist eine ehrenamtliche Tätigkeit als Schulmediator:in bei „Seniorpartner in School“ (SiS) vielleicht genau die richtige Aufgabe für Sie.

SiS qualifiziert Menschen nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben zu Schulmediator:innen. In einem zehntägigen, kostenfreien Grundkurs lernen Interessierte mithilfe der Mediation die Kinder anzuleiten und eine einvernehmliche Lösung ihres Konfliktes zu finden. Dabei ist die „Gewaltfreie Kommunikation“ ein wesentlicher Baustein. Das Konzept von SiS ist bundesweit etabliert, seit 2015 sind SiS-Schulmediator:innen auch an Frankfurter Schulen tätig. Im Sommer starten die neuen Qualifizierungskurse. Informationen dazu erteilt Ernst Kucharczyk (Regionalsprecher SiS-Gruppe Frankfurt):

0170/ 3375134 oder sis-kucharczyk@sis-hessen.de, www.seniorpartnerinschool.de

Für Körper und Geist

Die Volkshochschule Frankfurt bietet allerhand, um im Alter fit zu bleiben.

Das Programm „Aktiv im Alter“ spricht alle Personen ab 55plus an. Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags und tagsüber statt. Jedes Halbjahr kommen neue Kurse hinzu. Dieses Semester starten zum ersten Mal Karate 55 Plus, Zumba im Sitzen, Yoga im Sitzen oder Meditation. Aber auch Kurse wie Zeichnen, Malen und Gedächtnistraining werden weiterhin angeboten und freuen sich über neue Teilnehmer:innen. Sie fahren in den Urlaub und möchten Ihr Spanisch, Englisch, Italienisch oder



Französisch aufpolieren? Dann wäre ein Auffrischkurs der VHS genau das

Richtige für Sie! Über die einzelnen Kurse können Sie sich auf der Homepage der VHS, der Plattform 55plus oder der Broschüre „Aktiv im Alter“ informieren. Bei Fragen kontaktieren Sie die zuständige Ansprechpartnerin:

Daniela Lieske: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de

Stadtbücherei hat mehr Lesende

Sanierte Bibliotheken, neue Services und aktive Leseförderung zeigen Wirkung



Foto: Pexels

Positive Bilanz: Die Stadtbücherei Frankfurt konnte für das vergangene Jahr mehr Besuchende verzeichnen. Rund 51 000 Frankfurter:innen nutzten ihren Bibliotheksausweis, um Medien auszuleihen, zu streamen oder downzuloaden. Das ist eine Steigerung um rund elf Prozent



Foto: Stadt Frankfurt Alexander Habermehl

zum Jahr 2023. Die Besuchszahlen sind sogar um 30 Prozent auf 1 165 820 gewachsen. Auch gab es 14 000 Neuanmeldungen.

Bibliotheksdirektorin Sabine Homilius (Foto) freut sich, dass die Angebote der Bücherei auf ein steigendes Interesse in der Stadt stoßen. Die guten Zahlen erklärt sie mit bedachten Innovationen: „Die beliebte Möglichkeit, sich online anzumelden, und der 2023 eingeführte Service der digitalen Verlängerung des Bibliotheksausweises, qualitativ sanierte Bibliotheken in der Nordweststadt und in Schwanheim, Investitionen in die Aufenthaltsqualität und bessere Lernräume in verschiedenen Häusern entfalten eine positive Wirkung.“ Auch das im Mai 2023 mit Mitteln aus dem Programm „Neustart Kultur“ eröffnete Tonstudio Main-Klang in der Musikbibliothek zeigt, dass Bibliotheken weiterhin viel zu bieten haben: Medien, Inspiration, Nachhaltigkeit und einen offenen Raum für alle Bürger:innen der Stadt.

Sozial und engagiert

Das Bürgerinstitut ist Treffpunkt und Beratungsstelle

Das Bürgerinstitut ist eine der ältesten privaten sozialen Einrichtungen in Frankfurt am Main. Die Schwerpunkte der Arbeit sind allgemeine Senior:innenberatung und -begleitung, Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patient:innenverfügung, Angebote für Menschen mit Demenz, hospizliche und palliative Beratung und Begleitung, Nachlassabwicklung und Testamentsvollstreckung. Ergänzend werden Privatpersonen und andere soziale Einrichtungen zum Thema bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt beraten.

Weitere Informationen im Internet unter www.buergerinstitut.de oder unter Telefon: 069/ 972017-0.

Aktuelle Angebote 2024

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz
Hier tauschen sich Betroffene über Alltagsthemen und das Leben mit der Erkrankung aus.

Ab April, einmal im Monat
donnerstags 11–12.30 Uhr

Moderierter Erfahrungsaustausch mit den pflegenden Angehörigen
Dieses Gruppenangebot findet zeitgleich zum Gesprächskreis statt.

Kontakt: Ann-Katrin Adams,
Telefon: 069/ 97201741,
E-Mail: demenz@buergerinstitut.de

„Das hat ja noch Zeit ...“ – Einführung in das Thema Vorsorgevollmachten und Patient:innenverfügungen
Vortrag, Mi, 12. Juni, 17–18.30 Uhr,
kostenfrei,
Anmeldung erforderlich bis 10. Juni,
Telefon: 069/ 97201728,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT - SEIT 1899

Städtischer Ankaufsetat komplettiert die Traxler-Sammlung

Das Lebenswerk Hans Traxlers befindet sich jetzt nahezu vollständig im Caricatura Museum



Foto: privat



Foto: Umweltamt Stadt Frankfurt/ Stefan Cop

Ende Januar hat der Ausschuss für Kultur, Wissenschaft und Sport der Stadt Frankfurt den Ankaufen des Lebenswerks von Zeichner und Satiriker Hans Traxler zugestimmt. Kultur- und Wissenschaftsdezernentin Ina Hartwig sagte dazu: „Hans Traxler ist dem Haus seit seiner Gründung eng verbunden und gehört zu den bedeutendsten satirischen Zeich-

nern, die Deutschland je hervorgebracht hat.“ Über 1000 Werke des Frankfurter Zeichners und Satirikers befinden sich seit 2007 im Besitz des Caricatura Museum Frankfurt (siehe auch S. 56 f.). Nun geht – finanziert durch den städtischen Ankaufsetat – der nahezu restliche Vorlass in die Sammlung des Museums ein. Der Ankaufsetat wurde im Jahr 2019 für

die städtischen Museen in Frankfurt durch die Kulturdezernentin eingeführt. Jährlich stehen den städtischen Museen damit 1,1 Millionen Euro für neue Werke zur Verfügung.

Das nun erworbene Konvolut umfasst 1793 Originale und 240 Skizzen des Künstlers. Traxler wurde am 21. Mai 1929 geboren und lebt seit 1951 in Frankfurt. Er ist Mitbegründer der Satirezeitschrift „Pardon“ und bildete zusammen mit Chlodwig Poth, F. K. Waechter, Robert Gernhardt, F. W. Bernstein, Peter Knorr, Eckard Henscheid und Bernd Eilert, die sich bereits in der Redaktion der „Pardon“ zusammengefunden hatten, die Künstlergruppe, die später als „Frankfurter Neue Schule“ bekannt werden sollte. 1979 gründeten sie das Satiremagazin „Titanic“.

Vor dem Caricatura Museum Frankfurt werden die Besuchenden von Traxlers Elch-Skulptur, Wahrzeichen der „Neuen Frankfurter Schule“, begrüßt. Mit dem „Ich-Denkmal“ schuf er 2005 im Frankfurter Grüngürtel einen beliebten Selfie-Hotspot.



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 immer mal wieder im Netz unter: [senioren-zeitschrift-frankfurt](http://senioren-zeitschrift-frankfurt.de). Hier können Sie sich die aktuelle Ausgabe der Senioren Zeitschrift übrigens auch vorlesen lassen!

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



Foto: Pixabay



Foto: Holger Leue

Restkarten!

Tagesfahrten mit dem Bus nach Miltenberg am Main vom 14. Mai bis 30. August

Im Rahmen der diesjährigen Tagesfahrten mit dem Bus nach Miltenberg am Main gibt es noch Restkarten zu unterschiedlichen Terminen sowie aus verschiedenen Stadtteilen im Stadtgebiet von Frankfurt am Main.

Mitfahren können Frankfurter Bürger:innen ab 65 Jahren. Der Eigenanteil für die Teilnahme an der Tagesfahrt beträgt 15 Euro pro Per-

son. Im Preis ist die Busfahrt, eine Schiffsrundfahrt sowie ein Mittagessen und ein Kaffeegedeck am Nachmittag enthalten.

Für eine eventuelle Anmeldung können sich Interessierte ab **Montag, 15. April**, ausschließlich telefonisch direkt bei der Leitstelle Älterwerden unter der Hotline-Nummer **069/212-49944** nach der entsprechenden Verfügbarkeit erkundigen.

In eigener Sache

Liebe Leser:innen der Senioren Zeitschrift,

Ab wann ist man eigentlich Senior:in? Im Berufsleben ist das recht einfach zu beantworten: Hier ist die englische Bezeichnung „Senior“ eine Auszeichnung für eine Person mit mehrjähriger, fundierter Berufserfahrung und gilt als Expertise. Im gesellschaftlichen Leben hat der Begriff in den letzten Jahrzehnten an Ansehen eingebüßt – vor allem die jüngeren Älteren identifizieren sich kaum mehr damit.

Diesem veränderten Selbstverständnis der Älter werdenden möchten wir Respekt zollen und informieren Sie an dieser Stelle bereits darüber, dass sich ab Ausgabe 3 der Titel Ihrer geschätzten Zeitschrift ändern wird. Sie heißt ab dem neuen Heft:

„Stadt Frankfurt im Blick – Informationen für Älter werdende“

Aber seien Sie unbesorgt – auch wenn sich der Name wandelt, an den Inhalten ändert sich nichts! Sie finden weiterhin Informationen aus der Stadtverwaltung, fundiert recherchierte Artikel, Unterhaltendes, Historisches und vieles mehr. Dafür sorgt verlässlich das Redaktions-Team getreu dem Motto: der Tradition verpflichtet, die Zukunft im Blick.

Urlaub ohne Koffer

Broschüre des Kita-Trägers BVZ gibt Tipps für kostengünstige Ausflugsziele

Regelmäßig stehen so manche Großeltern vor der Frage, wohin sie mit ihren Enkelkindern spannende, aber vor allem nicht so teure Ausflüge unternehmen können. Zahlreiche Antworten liefert der zweite Band der Broschüre „Urlaub ohne Koffer“, den der große freie Frankfurter Kita-Träger, die gemeinnützige BVZ GmbH, veröffentlicht hat. Sie gibt auf 52 Seiten Tipps für kostengünstige und gut mit dem Öffentlichen Nahverkehr erreichbare Ausflugsziele in Frankfurt und der Region. Eine Übersichtskarte zeigt auf, wo die verschiedenen Ziele liegen. Wer sich auf Entdeckungstour begeben, erlebt beispielsweise Hirsche, Raubvögel oder Poitou-Esel, erkundet den Regionalpark RheinMain, erklettert Aussichtstürme, durchquert barfuß einen Fluss, besteigt in einem Museum ein Fischerboot, begegnet Darth Vader oder begibt sich tief unter die Erde ...

www.bvz-frankfurt.info

Die kreative Trotzmacht

Humor hilft uns, den Widrigkeiten des Alltags etwas entgegenzustellen und sie in einem anderen Licht zu sehen. Und wäre das Leben ohne Spaß, Witz und Komik nicht nur halb so schön?

Fragen wir den Duden, was Humor eigentlich ist. Er nennt Humor eine Begabung, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. In der Positiven Psychologie, die untersucht, was zu einem guten Leben beitragen kann, gilt Humor als eine

dernden und lebenserleichternden Varianten ab.

Einer Person, die gerne Witze auf Kosten anderer macht, sie bloßstellt und sich damit selbst erhöht, die stichelt oder spöttisch andere und gesellschaftliche Konventionen missachtet, beschneigt die Forschung einen aggressiven Humor. Auch die selbstentwertende Variante, die darauf zielt, durch eigene Abwertung im Ansehen der Mitmenschen zu steigen, wird zum negativen Humor gezählt.

Die Spielarten des Humors

Diese Spielarten entsprechen der zuerst von Aristoteles beschriebenen Überlegenheits-Theorie, nach dem Humor dazu dient, die eigene Überlegenheit zum Ausdruck zu bringen. Und die reicht vom intelligenten Wortwitz und feiner Ironie, die in bestimmten Kreisen positiv aufgenommen werden, bis zum bitteren Sarkasmus und verächtlicher Satire, die beide destruktiv wirken.

Vom aggressiven und selbstentwertenden Humor unterscheiden sich der sozial verbindende und selbststärkende Humor. Wer mit humorvollen Bemerkungen oder passenden erhellenden Witzen eine Situation auflockert, will die Beziehung möglichst angenehm und entspannt gestalten und das Gegenüber aufheitern. In der selbststärkenden Variante hilft der Humor, in

HUMOR

von 24 Charakterstärken. Die Neurologin, Psychiaterin und Humorforscherin Prof. Dr. Barbara Wild von der Hochschule Nürtingen beschreibt Humor als eine „Fähigkeit, die zwischenmenschliche Kontakte erleichtert und hilft, auch mit schwierigen Lebenssituationen zurechtzukommen“.

Das klingt positiv, eine Begabung, Charakterstärke oder Fähigkeit, die einen zuverlässig durch Konflikte, Krisen und Katastrophen tragen kann. Ist das wirklich so einfach? Und was ist mit den notorischen Erzählenden von Zoten, Blondinenwitzen und Manta-Fahrenden, den überkandidelten Klassenclowns, Zyniker:innen und schadenfrohen (Aus-)Lachenden, die einen manchmal anwidern, nerven und verletzen können? Die so zum Ausdruck gebrachten Persönlichkeitsprägungen und Verhaltensweisen grenzt die Humorforschung mit dem Begriff „negativer Humor“ von seinen beziehungsför-

stressigen Momenten oder einem belastenden Umfeld nicht die Nerven zu verlieren, sich selbst Unzulänglichkeiten zu verzeihen. Beide Varianten wirken positiv. Statt Distanz zwischen den Personen bauen sie zugunsten des Gegenübers und des Miteinanders Distanz zu der peinlichen, unerträglich oder ausweglos empfundenen momentanen Situation auf. Die Inkongruenz-Theorie setzt auf den Unterschied zwischen dem spontanen Erlebnis und einer humorvollen Sichtweise dieser Situation: Ein überraschender Perspektivenwechsel in einer Bemerkung oder einem Witz heitert auf und relativiert das Schreckliche und Lähmende durch verbindendes Lachen. In diesem positiven Kontext darf auch gelassen über Fehler, Unzulänglichkeiten

oder Regelverletzungen gelacht werden.

„Humor bewirkt emotionale Lockerung und befreiende Einsichten, er fördert die Lebenslust und dient der Lebenskunst“, sagt Prof. Dr. Alfred Kirchmayr. Der Lektor an der Sigmund-Freud-Privatuniversität in Wien begreift sich als „Witzlandschaftspfleger“ und hat mehr als 40 000 Witze aus aller Welt gesammelt und untersucht. Sein Ergebnis: Witze regen mit einer unerwarteten Pointe zum Lachen oder Schmunzeln an. Worüber gelacht wird, sei kulturell, historisch, regional und zwischen den Geschlechtern unterschiedlich, erläutert der Psychoanalytiker (nach Alfred Adler) und Theologe. Auch zwischen Kindern und Erwachsenen, aber eher nicht zwischen Natio-

nen. Dass die Deutschen zum Lachen in den Keller gingen, sei zum Beispiel ein Vorurteil.

Die Funktion des Witzes hat Sigmund Freud zum ersten Mal systematisch analysiert. Humor kann psychische Spannungen beziehungsweise Hemmungen lösen, indem er Verdrängungen kurzzeitig lockert. In der solidarisierenden Wirkung des gemeinsamen Lachens gegen Autoritäten wie etwa im Karneval, gegen Logik und Realitätssinn oder auch gegen Andersdenkende sah der Begründer der Psychoanalyse ein Ventil für das Unbewusste, innerpsychische Konflikte zu entschärfen. In dieser wahlweise Entladungs- oder Entlastungstheorie genannten Sichtweise erscheinen Witze als sozial annehmbare Form, nicht akzeptierte und deshalb verdrängte Bedürfnisse (Triebe) zu befriedigen und zugleich mit dem inneren Konflikt zwischen Norm und Bedürfnis fertig zu werden. Die Energie, die für die Kontrolle verdrängter Triebe notwendig gewesen wäre, entlädt sich in positiver Weise im Lachen.

Foto: Patrick Schneider, Unsplash



Distanzierend ertüchtigen

Die Überlegenheits-, Inkongruenz- und Entlastungstheorie tragen verschiedenen Facetten des Humors Rechnung. Seine wichtigste Funktion hebt die zugleich bekannteste und kürzeste Definition hervor, die aus der Feder des Lyrikers Otto Julius Bierbaum stammt: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Positiver Humor verschafft zumindest einen Moment der Entlastung von der als bedrückend empfundenen Wirklichkeit. Der Sozialwissenschaftler und Jurist Prof. Dr. Thomas Klie aus Starnberg schätzt Humor besonders als „Trotzmacht gegen Schicksalhaftes“, die zum Beispiel hilft, Demenz im Wissen um die Erkrankung anzunehmen und verständnisvoll und kreativ mit der Situation umzugehen.

Erst kürzlich hob der Psychologe, Humorforscher und Gründer des Vereins HumorCare, Dr. Michael Titze, aus Tuttligen in einem Interview

Titelthema

die Kraft des Lachens hervor, Distanz zu schaffen zur unheilvollen Verstrickung von Niedergeschlagenheit, Scham oder Angst, die sich bei manchen Menschen eingestellt haben, weil sie innerlich schwer an Misserfolgen, sozialer Zurücksetzung oder Fehlern tragen. Der physiologische Reflex des Lachens sei zudem „eine effiziente Körperertüchtigung“, die den Körper mit mehr Sauerstoff versorge, über das Zwerchfell den Bauchraum massiere und über die Hormone stressmindernd und gesundheitsstärkend wirke.

Humor und Lachen sind stark verbunden – „sofern das Lachen von Herzen kommt“, schränkt Wild, die Neurologin, ein. Die Neurobiologie hat nachgewiesen, dass sich dann im Gehirn ein wahres Funkfeuer zwischen den einzelnen Hirnregionen ausbreitet. In Bezug auf den Witz sei das gut untersucht, fügt sie hinzu.

Was dieses Funkfeuer bewirken kann, erläutert Kirchmayr: „Gute Witze dienen nicht nur der Bewusstseins-Erheiterung, sondern auch der Bewusstseins-Erweiterung. Sie spielen mit Worten, mit Bedeutungen, mit Sichtweisen, mit Mehrschichtigkeit und Weisheit.“ Er selbst setzt Witze in der therapeutischen Praxis ein, um damit den Weg freizumachen, „ein Lebensproblem weniger verbissen anzuschauen“.

Wild untersuchte vor zehn Jahren mit dem Arzt und Kabarettisten Dr. Eckart von Hirschhausen, ob der mittels des Stresshormons Cortisol messbare Stress im Alltag durch Humor sinken kann. Er kann, war das Ergebnis des Humortrainings mit Herzpatienten. Die Teilnehmenden übten sieben Wochen lang, ihren Ärger mit Humor zu sehen, statt wie gewohnt mit Wut oder anderen negativen Emotionen zu reagieren. Danach seien sie weniger depressiv und



Foto: Andrea Piacquadio, Pexels

leichter erheiterbar gewesen, freut sich Wild über das Ergebnis.

Positives reaktivieren

Der Psychogeriatre an der Goethe-Universität Frankfurt Prof. Dr. Johannes Pantel ist allerdings skeptisch, ob Humortraining nachhaltig verändern kann, zumal an solchen Studien ohnehin Personen teilnähmen, die sich davon etwas für sich versprächen. „Wem der Humor verloren und das Lachen vergangen ist, dem kann man vielleicht auf diese Weise wieder auf die Sprünge helfen.“ Chronisch Unzufriedene und Leute, die schwere Schicksalsschläge nicht verarbeiten konnten, werde man mit dem Humoransatz wohl kaum erreichen. Im Gegenteil, „wer im Alter in die Verbitterung gekommen ist, könnte sich in solch einer Therapie nicht ernst genommen fühlen“, gibt Pantel zu bedenken. Zudem sei unterschiedlich, „wer über was lacht“. Allerdings könnten Psychiater:innen mit einer „Humorprobe“ Anzeichen für die Schwere einer Depression gewinnen. Clown-Doktor:innen gelinge es in der Regel gut, mit Situationskomik, überexpressiver Emotionalität und Slapstick-Elementen Demenz-

erkrankte und Kinder fröhlich zu stimmen. Und ein altes Ehepaar könne im Alltag (siehe auch S. 28 f.) mit Humor durchaus Momente gemeinsamer Freude und Entspannung reaktivieren.

In solchen Fällen könne man sich zum Beispiel fragen, worüber der übellaunige Mann oder die einsilbige gewordene Frau sich früher amüsiert haben, statt sich von den negativen Affekten des mürrisch gewordenen Gegenübers anstecken zu lassen. Wer etwa gern bei Heinz Erhard, einem Lorient-Film oder dem Silvester-Sketch „Dinner for One“ gelacht habe, könne sich vielleicht auch heute damit auflockern lassen. Darüber hinaus finde die Gelassenheit der Altersweisheit auch andere Wege, sein Gegenüber psychisch zu stabilisieren, etwa im Rückblick auf schwierige Situationen, die man gemeistert habe oder dass auf eine Niederlage eine positive Entwicklung folgte. Auch das aufmerksame Anknüpfen an Interessen und Hobbys, das Erinnern an schöne, früher erlebte Momente und Genüsse und das behutsame Suchen nach den verbliebenen Möglichkeiten der Lebensgestaltung gehörten dazu. *Karin Willen*

HUMOR

Henni – Hendrik– Nachtsheim ist Autor, Schauspieler, Musiker, höchst aktiver Eintracht-Frankfurt- und Löwen-Frankfurt-Fan, dreifacher Vater und gemeinsam mit Gerd Knebel „Badesalz“. Seit 40 Jahren steht Deutschlands erfolgreichstes Comedy-Duo nun schon auf der Bühne. Außerdem haben die beiden mit der Serie „Yes Sir, we camp Boogie“ gerade Badesalz.TV an den Start gebracht – ihren eigenen Streaming-Dienst. Im Interview mit Constanze Kleis gibt der 67-Jährige Antworten auf Fragen wie: Hat Humor kein Verfallsdatum? Wie macht er sich auf die lange Lebensstrecke? Lacht man anders und über anderes, wenn man älter wird – und wie blickt er eigentlich selbst aufs Alter?

Du blickst auf mehr als 40 Jahre Comedy-Erfahrung. Wie hat sich der Badesalz-Humor in der langen Zeit verändert?

Was auf jeden Fall gleich geblieben ist, sind unsere Humor-Prinzipien: Wir beschäftigen uns kaum mit öffentlichen Personen. Und wir machen uns nicht über Menschen lustig, nur weil die vermeintlich ein Handikap o. Ä. haben. So wie es manche etwa eine Weile lustig fanden, sich über Inge Meysel zu amüsieren, bloß weil sie alt geworden war. So etwas haben wir immer verachtet. Wir erfinden unsere Figuren lieber. Aber natürlich laufen die Vorlagen dazu schon draußen herum.

Nicht umsonst gilt Humor ja als das Leichte, das so enorm schwer zu machen geht – bekommt man über die lange Zeit so eine Art Humor-Routine?

Routine kann manchmal helfen, kann einen aber auch fehlleiten, weil man denkt, dass man sowieso alles hinbekommt. Und dann macht man ziemlich sicher was falsch. Aber wo wir tatsächlich im positiven Sinne routinierter geworden sind, ist die Improvisation. Für unsere Serie „Yes Sir, we camp Boogie“ haben Gerd

Ich bin keine Rampensau



Foto: Biggi Schmidt

Knebel und ich uns ein Wohnmobil gemietet und waren als Camper-Ehepaar Ilse und Schorschi Gorgonzola drei Tage auf einem Campingplatz bei Lohr. Wir haben morgens unserem Kameramann Jochen gesagt: „Schalt die Kamera an und halt druff!“ Und dann haben wir ohne Drehbuch einfach drauflosgeredet und gespielt. Dabei sind 13 Folgen herausgekommen – die unserer Meinung nach ziemlich abwechslungsreich sind.

Wie gut muss man sich verstehen, damit das funktioniert?

Es ist natürlich nicht so, dass Gerd und ich in allen Bereichen des Lebens unbedingt immer einer Meinung sind. Sobald wir aber zusammen Komik machen, sind wir uns unheimlich einig. Da stimmt einfach die Chemie. Und wir haben dann selbst wirklich eine Menge Spaß. Zum Beispiel wenn Gerd und ich telefonieren. Da kann es passieren, dass wir erst mal nur mit verstellten Stimmen quatschen, zum Beispiel als de-

bile Opas. Bis wir irgendwann schreien vor Lachen. Wir haben beide einfach eine große Liebe dafür, Scheiß zu machen. Außer natürlich, einer von uns hat ein ernstes Anliegen. Aber auch das hört jeder sofort an der Stimme des anderen – und wir wissen, dass der Quatsch jetzt mal Pause hat.

Ich habe vor Kurzem eine Zusammenfassung von TV-Sketchen aus den 1960er- und 1970er-Jahren gesehen – die waren fast schon deprimierend spaßbefreit. Nicht nur, weil sie vorwiegend von einem sehr trostlosen Frauenbild lebten. Es war unglaublich spießig und sehr langweilig. So gesehen, scheint doch auch der Witz ein Verfallsdatum zu haben?

Natürlich können bestimmte Witze oder auch Sketche aufgrund ihrer verstaubten Thematik oder Präsentation so altern, dass sie nicht mehr funktionieren. Zum Glück fragen sich mittlerweile viele, wenn auch nicht alle: Verletze ich damit jetzt ge-



Foto: Torsten Reitz

rade jemanden? Bin ich respektlos? Ignorant? Dass war früher auch schon mal anders. Dazu kommt, dass sich Ansprüche und Wahrnehmung ständig verändern. Das ist wie beim Fußball. Wenn man heute das Jahrhundert-Fußballspiel Italien gegen Deutschland sieht, dieses berühmte 4:3, wirkt das, als wäre es in Zeitlupe aufgenommen. Genauso gibt es aber auch zeitlose Sachen, die auch viele Jahre später noch super zu hören oder zu gucken sind. Komik-Klassiker haben fast immer ein hohes Maß an Qualität!

Stichwort „Wokeness“ (Anmerkung der Redaktion: gesteigertes Bewusstsein für soziale Ungerechtigkeiten; inzwischen ist der Begriff zum Schimpfwort gegen politisch korrekte Linke geworden): Manche bestreiten mit dem Jammern darüber, was man angeblich nicht mehr „sagen darf“ und nun „sagen

muss“, wie etwa vermeintlich beim Gendern, ganze Bühnenprogramme. Ist das für Dich auch eine Art Humor-Abschreibung?

Wir sind diesbezüglich eher unbekümmert, weil unser Humor da offenbar wenig anfällig für die Fettnäpfchen ist, die für andere scheinbar überall herumstehen. Aber ich diskutiere zum Beispiel mit meinen Kindern übers Gendern. Mir gefällt, was der britische Comedian Ricky Gervais dazu in seinem Programm sagt: Dass es schon einen Unterschied gibt zwischen einer freiwilligen Menschlichkeit und einer verordneten.

Du bist mittlerweile im besten Rentenalter. Gehen Comedians nie in den Ruhestand?

Gerd und ich gucken uns manchmal an und fragen uns: Wollen wir noch eine Runde? Noch ein neues Programm? Oder ist das jetzt gerade vielleicht unser letztes Programm? Das ist hoch ambivalent! Wir spielen nach wie vor in großen – oft ausverkauften – Hallen. Manche sagen, das neue Programm sei das Beste, was wir je gemacht haben. Ich weiß nicht, ob das stimmt, aber es ist zumindest schön, es zu hören. Und dann denkt man auch schon mal: Wenn wir jetzt aufhören, dann wäre das, als würde man mit einem 5:0 vom Platz gehen. Andererseits ist uns noch immer etwas eingefallen ...

Und dann würde man vielleicht auch noch das 6:0 schaffen ...

Das ist es ja. Wir haben einfach auch ein tolles Publikum. Was uns übri-

HUMOR

gens auffällt: Im Unterschied zu Gerd und mir, die wir ja immer älter werden, bleibt der Altersdurchschnitt unseres Publikums fast gleich. Es kommen immer auch sehr viele junge Leute. Als wir neulich in Kaiserslautern gespielt haben, saßen in den ersten fünf Reihen fast nur unter Dreißigjährige. Da haben wir Glück. Bei manchen Kabarettisten sterben manchmal sogar Leute altersbedingt während der Vorstellung.

Ich stelle es mir auch körperlich sehr anstrengend vor – wenn man, wie Ihr jetzt im März und April, an zig Abenden hintereinander an unterschiedlichen Orten auftritt ...

Also körperlich hatte ich schon deutlich schwerere Zeiten, deswegen empfinde ich es nicht als Belastung. Ich mag auch die Fahrerei. Ich genieße es, noch mal über alles nachzudenken, Musik zu hören, mit Gerd zu sprechen. Auch nach Auftritten mit so einem Zufriedenheitsgefühl im Auto zu sitzen, ist schön.

Vielleicht würdest Du ja auch den Applaus vermissen?

Das nicht. Ich schwöre, ich habe keine Sehnsucht nach der Bühne oder dem Applaus. Und ich bin auch ehrlich keine Rampensau. Ich habe großen Respekt vor der Bühne und bin einfach froh, wenn ein Abend gut läuft und ich erleichtert sagen kann: Das hat gut geklappt, und alle Beteiligten gehen zufrieden nach Hause. Eigentlich ist die Bühne eine Freundin, mit der ich mich an sich gut verstehe. Aber wenn wir uns irgendwann mal nicht mehr gegenseitig haben, werden wir das beide verkraften!

Ihr behandelt viele schöne Themen – aber nicht das Alter. Andere bauen darauf ganze Programme auf ...

Vielleicht haben wir es bislang gerade deshalb ausgelassen, weil es eben schon andere abendfüllend finden. Wir hatten einfach nie das Gefühl, dass wir dazu auch noch etwas beitragen sollten. Wir thematisieren das

Alter schon immer wieder mal, aber eben privat. Das bleibt ja nicht aus, wenn man seit 40 Jahren auch miteinander alt wird. Und allermeistens können wir dann auch sehr darüber – also über uns – lachen.

Ist Dein Altwerden so, wie Du es als junger Mensch bei anderen beobachtet hast?

Es ist in vielem anders. Zum Glück. Früher hatte man ja den Eindruck, man bekommt mit dem Rentenbescheid eine Kiste voller hellgrauer Klamotten, ein paar Kittelschürzen und den Auftrag, sich aus jeglichem aktiven Leben zurückzuziehen. Jetzt sehe ich so viele spannende ältere Menschen. Wenn ich manchmal im Restaurant eine Runde von Frauen über 70 sehe, denke ich mir oft: „Boah, die sehen so super aus!“ Es gibt einfach wahnsinnig viele attraktive, interessante ältere Frauen und natürlich auch Männer. Ich habe einen Freund – der ist über 80 und eine echte Inspiration. Ich wünsche mir, dass ich in seinem Alter so aufgeschlossen, agil, neugierig sein werde wie er. Ich finde, das sind sehr gute Perspektiven für das Nochälterwerden.

Viele hadern ja mit dem Verfall ...

Den gibt es ja auch. Ich habe mir neulich ein Sehne in der Schulter gerissen, als ich nach einer Lebensmittelmotte geschlagen habe. Ich weiß, das ist eigentlich auch Comedy! Ein Freund sagte kürzlich: Der Unterschied zu früher ist, dass die Frauen nicht mehr gucken. Ich bin jetzt nicht über die Maßen eitel. Aber manchmal, wenn ich auf der Bühne gestanden und mich wirklich richtig agil gefühlt habe – fast wie noch vor 20 Jahren – und sehe dann später ein Pressefoto von dem Auftritt, dann kann das manchmal schon sehr ernüchternd sein. Da gibt es tatsächlich bisweilen einen großen Unterschied zwischen innen und außen.

Du hast – ebenso wie Gerd Knebel – neben Badesalz – immer auch andere Projekte verfolgt. Bleibt das so?

Das wünsche ich mir auf jeden Fall! Ich habe gerade meinen ersten Roman fertig geschrieben. Eine für mich neue und hochinteressante Erfahrung. Und ich bin dabei, ein Bühnenstück über Eintracht Frankfurt zu inszenieren. Mit Musik von Ali Neander, mit dem ich ja auch bei den Rodgau Monotonen viel und gern zusammen geschrieben habe! Außerdem habe ich gerade acht Beagle-Welpen betreut! War allerdings nicht beabsichtigt. Man könnte es eher einen Sexunfall zwischen meinem Beagle-Rüden und meiner Beagle-Hündin nennen. Die Züchterin hatte uns am Telefon gesagt, dass wir uns mit dem Kastrieren noch ein wenig Zeit lassen könnten. Was nicht ganz gestimmt hat. Es war eine tolle Erfahrung, hier die ganze Bude voller Welpen zu haben. Die drei Monate, bis wir die abgegeben haben, gehören zu den absolut besten Zeiten meines Lebens. Ich habe das sehr geliebt!

Also auch ein Fall von „Das letzte Kind hat Fell“. Es scheint, als habe das Älterwerden vor allem Gutes für Dich im Gepäck?

Vor 15 Jahren war ich sehr krank. Und ich finde es deshalb schon mal sehr gut, überhaupt älter werden zu können. Ich glaube außerdem, ich bin mit dem Alter entspannter und geduldiger geworden. Ich kann mich besser regulieren und arbeite mich nicht mehr so an Sachen ab, die ich eh nicht ändern kann. Wenn meine Kinder heute zu mir kommen und heftig von einer gewissen Problematik erfasst sind, dann weiß ich, dass es meist nicht so schlimm kommt, wie sie denken. Was aber natürlich nicht heißt, dass ich ihre Themen nicht ernst nehme. Und dazu kommt, dass ich Optimist bin. Das hilft!

Weitere Informationen:
www.henni-nachtsheim.de
www.badesalz.de

O, du lieber Augustin

Ist von Humor die Rede, denken viele gleich an Witz und Heiterkeit. Manchmal wird man jedoch brachial darauf gestoßen. Wie uns dann, wenn alles zusammenkommt und die, nun, Dinge am Dampfen sind, bloß der Humor durchzuhalten hilft.

Am 3. November 2023 fährt der Schreiber dieser Zeilen mit dem Rad vom Mousonturm, wo es einen Tanzabend zu berichten gab, Richtung Vortaunus und hat einen Unfall in Praunheim. Nichts tut weh, aber stehen geht nicht, also lässt er sich in ein nahe gelegenes Frankfurter Krankenhaus kutschieren. Da erfährt er eine Woche lang die kompetenteste Behandlung dessen, was sich als komplizierter Trümmerbruch am rechten Schienbeinkopf erweist. Von sechs Wochen anschließender Bettruhe bei null Belastung ahnt er noch nichts. Gar nicht dran denken. Vielleicht geht's vorüber. Das tut es nicht. Nun hat ein Knochenbruch fast etwas Heroisches. Von mehrfachem Durchfall im Aufwachraum wird das keiner behaupten. Dass es so etwas wie Bettpfannen gibt, und wie hingebungsvolle Mitarbeitende den Patient:innen einfach so beistehen, um das Utensil auch zweckgemäß einzusetzen, ohne dabei das Krankenbett verlassen oder sich auch nur aufsetzen zu müssen, das ist eine neue Erfahrung. Es verlangt dem Patienten alles an Humor ab.

Dabei bricht so ein Bein schon mal und heilt auch wieder. Millionen Menschen haben viel Schlimmeres durchzustehen. Da ist Humor dann wirklich gefordert, und Fragen der Scham und Hilflosigkeit werden unabweisbar.

Humor im Krankenhaus, der Pflege, im Altersalltag – davon hat man gehört. Das beginnt mit alten Witzen. „Herr Doktor, der Simulant auf Zimmer 9 ist gestorben!“ – „Na, diesmal übertreibt er aber!“ Oder dem vom Krankenzimmer, wo einer das Stöh-

nen des Bettnachbarn nicht aushält und die Schwester ruft: „Können Sie den nicht ins Sterbezimmer legen?“ „Was meinen Sie, wo Sie hier liegen?“ Dann noch der US-Komiker Steve Martin, der vom Arzt zwei Neuigkeiten mitgeteilt bekam. „Die gute zuerst: Wir benennen eine Krankheit nach Ihnen.“ Wem wird da nicht unbehaglich? Dazu ist Humor, laut Sigmund Freud, ja da, besonders als schwarzer Galgenhumor. Das Ich stellt sich der Realität entgegen und überspielt sein Leidenmüssen.

Lust im Schmerz

Mitten im Schmerz wird nach Erleichterung, ja Lust gesucht. Das Schlimme: ausgelacht und überwunden. Kein Wunder, dass Krankenwagenfahrende, Polizist:innen, Feuerwehrleute, dazu Soldat:innen, Bestatter:innen, Journalist:innen einen speziellen Humor entwickeln, einfach, um zurechtzukommen. Wenn englische Soldaten 1916 vor Jütland oder 1982 vor Falkland im Wasser treiben und der Rettung harren, zählt das Lächeln auf der steifen Oberlippe zum guten Ton beim Singen im Wasser: „It's a long way to Tipperary“, „Always Look on the Bright Side of Life“. Besser so, als sich allem passiv zu überlassen.

Der Duden spricht vom „gespielten Humor, vorgetäuschter Heiterkeit“ in verzweifelter Lage – gerade nach außen hin. Galgenhumor kommt nun mal vom Galgen. 1902

quittierte der Räuber Kneißl sein Todesurteil trocken: „De Woch fangt scho guat o.“ Das Bemühen, unter widrigen Umständen Haltung zu zeigen, scheint aber zeit- und ortlos. Niemand hat den Galgenhumor „erfinden“ müssen.

Schon die Kirche kannte die Legende vom Märtyrer Laurentius, der 258 n.Chr. den Häschern von der Grillfolter her zurief, sie mögen ihn wenden, eine Seite sei nun durch. Dasselbe Schema 1757 beim Königsmörder Damiens und seiner Reaktion auf die kommende Vierteilung mit Bleieinflößen: Da habe er aber einen rauhen Tag vor sich. Noch Christopher Emmett in Virginia ließ dem Governor, der sein Gnadengesuch abwies, vor dessen Wahl sagen: „Meine Stimme hat er verloren.“ Mörderkollege James French witzelte 1936 vor dem elektrischen Stuhl von „French Fries“.

Nun ist demonstrative Todesverachtung nicht dasselbe wie der Humor auf Kranken- und Pflegestationen, bei Klinik-Clowns und Comedyprogrammen begabter Krankenpfleger:innen und Ärzt:innen. Lachen ist physiologisch gesund, ist positiv. Comedians wie Eckart von Hirschhausen oder die Altenpflegerin Sybille Bullatschek setzen um: Mit Humor lassen sich die schlimmsten Situationen ertragen.

Wie schrieb der Romancier Milan Kundera: Gewissheit – des Lebens letztes und freundlichstes Geschenk. Darauf beruht auch der Wert von Hospizen, wo Menschen nicht mehr Heilung suchen, sondern sich dem Tod stellen. Natürlich soll man am Leben und Glück festhalten, wie der Schauspieler Anthony Hopkins sagte: „Keiner von uns kommt lebend

HUMOR

raus, also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen, spaziert in der Sonne, springt ins Meer, sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern und freundlich und komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“

Zitiert wird das ausgerechnet von Marion Basler, die 23 Jahre im Hospiz arbeitete und sich in Gesprächen mit Podcaster Ralf Podszus („Notaufnahme“) darüber äußert. Der Journalist und Radiomacher glaubt an speziellen Mediziner-Humor, weil es im Krankenhaus wie überall zu abstrusen und bizarren Situationen komme, die eine humoristische Ebene erzeugen. Ärzt:innen und Pflegepersonen seien ständig in Kontakt mit Menschen, hätten alles gesehen und wüssten „richtig krasse Geschichten“ voll schwarzem Humor. Podszus: „Auch unsere letzten Momente können mit Lachen und schönen Augenblicken gefüllt sein.“ Viele Hospize und deren Ehrenamtliche setzen viel Ehrgeiz daran, selbst ausgefallene „letzte“ Wünsche zu erfüllen: die letzte Begegnung des Bauern mit seiner Kuh, Fahrten ans Meer, ein Reeperbahnbesuch, rauchen. Wem sollte es schaden?

Es lebe der Zentralfriedhof

Dass Sterben auch Kultur ist, fließt ein, wenn Podszus einen „raueren“ Ärztehonor zu Berlin festhält. Und es zeigt sich unter den Wiener:innen mit ihrem geliebten Zentralfriedhof und Wolfgang Ambros: „Am Zentralfriedhof is' Stimmung, wia's sei Lebtoch no net wor.“ Der Tod, das muss ein Wiener sein? Darum können Besuchende des von der „Bestattung Wien“ unter der Aufbahrungshalle eingerichteten Bestattungsmuseums im Sarg probeliegen, sich Lego-Sets einer Leichenprozession kaufen und Turnbeutel mit der Aufschrift „Ich turne bis zur Urne“. Die tauchen dann irgendwie auch bei älteren Sportiven auf.

Angeblich geht der Wiener Humor auf die Pest im 17. Jahrhundert und den lieben Augustin zurück, einen



Foto: Bestattung Wien GmbH

sagenhaften Sänger und Pfeifer. Damals hieß es noch: „Lustig gelebt und lustig gestorben, ist dem Teufel die Rechnung verdorben.“ Andererseits beansprucht „Bestattung Wien“ per T-Shirt-Aufdruck: „We put the Fun in Funeral!“ Wenn das kein lebenspraktischer Humor ist.

Menschen in Pflege, Schwerbehinderten, Obdachlosen, Armen in ihrer Scham und beim Bruch der Intimsphäre zu helfen, ist auch ein Anliegen des Frankfurter Jugend- und Sozialamts und Nanine Delmas. Viele Themen im Alter sind mit Scham behaftet – wie kann man damit umgehen, ohne dass der Humor flöten geht?

Im Rahmen einer Konferenz der evangelischen Kirche Frankfurt und Offenbach und Diakonie Hessen in der Evangelischen Akademie in Frankfurt bezifferten Nanine Delmas und Pia Bolz vom Frankfurter Jugend- und Sozialamt die Armutgefährdungsquote in Frankfurt 2022 mit 23,2 Prozent: der nach Düsseldorf größte Wert in Deutschland. Ende 2022 lebten hier 23 000 Menschen unter 18 oder fast jedes vierte Kind in Armut, weshalb die Stadt an einem Bündnis gegen Kinderarmut schmiedete. Oberbürgermeister Mike Josef ge-

lobte: „Wir wollen alles tun, um Armut zu reduzieren.“ Dies sei Teil des Koalitionsvertrages der regierenden Parteien im Römer. Allerdings sei es schwierig, die soziale Infrastruktur flächendeckend mitwachsen zu lassen, weil Frankfurt in kurzer Zeit „um die Größe Offenbachs“ gewachsen sei. Nötig seien niederschwellige Projekte: Schulen bauen, Wohnungen errichten, für gerechte Löhne zu sorgen. Frankfurts Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voitl wiederum verspricht Kulturwandel in den Behörden: „Wir müssen den Blick auf Menschen, denen wir helfen, verändern.“ Professor Christian Kolbe (Frankfurt University of Applied Sciences) sprach in seinem Vortrag zur gleichen Konferenz darüber, dass Wege in die Armut ebenso unterschiedlich seien wie der Umgang damit: Manche Menschen brächten Eigensinn und Eigeninitiative auf, andere seien von negativen Zuschreibungen eines Lebens in Armut gelähmt, reagierten mit Scham und geißelten sich oder stellten sich „leise und unsichtbar“. Es brauche eine bedingungslose soziale Infrastruktur: „Armut ist ein gesellschaftspolitischer Skandal und keine individuelle Fehlleistung.“ *Marcus Hladek*

Wenn einem Juden der Humor im Halse stecken bleibt

Ein Gespräch mit Rabbiner Andy Steiman über Witze und Lachen in schwierigen Zeiten.

Als das Thema „Jüdischer Humor“ in der Redaktionskonferenz zu vergeben war, nahm ich es ohne zu zögern an. Dann geschah der 7. Oktober, und das wirklich Allerletzte, um das ich mich kümmern wollte, war ein Artikel über Humor. Nach angespannten Wochen voller Sorge spürte ich, dass er fehlte, der Humor. Der Gedanke, ein Gespräch mit einem Experten in Sachen Witz und Humor zu führen, fühlte sich gut an. Meine Wahl fiel auf den Rabbiner der Henry und Emma Budge-Stiftung in Frankfurt-Seckbach, Andy Steiman (Foto), der vor dem 7. Oktober ein begnadeter Erzähler jüdischer Witze war.

Auf die Frage, ob Humor in diesen Zeiten erlaubt sei, meint Andy Steiman: „Selbstverständlich, auch wenn das zu Missverständnissen führen kann. Die Frage ist doch, über welchen Humor sprechen wir hier? Als der amerikanische Komiker und Schauspieler Robin Williams gefragt wurde, ob er glaube, dass es deutschen Humor gibt, meinte er: ‚No, they killed all the funny people.‘“ Der Rabbiner und Kabarettist Walter Rothschild aus Berlin, ein gebürtiger Engländer, ist überzeugt, dass „die Deutschen immer Manschetten haben“ und sich deshalb ein deftiger nationaler Humor wie bei den Brit:innen gar nicht entwickeln könne.

Wut braucht Humor

Der deutsche Humor sei ausbaufähig, dafür könnten Kabarett und Ebelwei sorgen. Über den Witz eines Oliver Polak, dessen Motto „Ich bin Jude, ich darf das“ ist, kann Andy Steiman nicht lachen. Allerdings komme er in der jüngeren Generation gut an.

„Ich glaube, ein Georg Kreisler, der König des schwarzen Humors



Foto: Budge-Stiftung

und des Sprachwitzes, finge an zu weinen, wenn er sähe, was heute als jüdischer Humor verkauft wird.“ Dann bricht seine Bitterkeit durch: „Wir Juden spielen in Deutschland keine Rolle. In den USA ist die Kultur von Juden geprägt. Hier haben wir ein paar Schmocks vom Schlag eines Gil Ofarim, Max Szollek, Maxim Biler – erbärmlich. Vor 1933 hatte sich eine großartige deutsch-jüdische Kultur entwickelt. Heute wird dem Publikum ein voyeuristischer Blick auf das deutsche Judentum geboten. Wir buhlen um die Anerkennung der Goyim (Nichtjuden).“

Steiman sagt, dass sich in ihm viel Wut angesammelt habe: „Und

Wut braucht Humor als Ventil. Nach dem 7. Oktober war ich zu einer Veranstaltung in der Goethe-Universität eingeladen. Dabei stand: ‚Bitte ohne Kippa‘. Die Frankfurter Uni ist eine Stifter-Universität, von Juden gegründet! Wenn dann noch ein Professor sagt: ‚An unserer Hochschule gibt es keinen Antisemitismus‘, dann werde ich wütend! Ich habe ein paar Studenten gefragt, wo die Horkheimer-Straße ist. Ihre Antwort: ‚Das ist nicht Horkheim, sondern Bockenheim, wir wissen das, weil wir hier zur Uni gehen.‘ Für mich der Beweis, dass inzwischen viele bildungsferne Besserwisser an der Uni sind.“

In diesen Kreisen hat Gendern Hochkonjunktur, ein Umstand, bei dem Steiman der Spruch des Autors und Journalisten Michael Wuliger einfällt: „Macht, was Ihr wollt, mit Unterstrich oder Doppelpunkt, aber

HUMOR

Was bedeutet Humor für Sie, Frau Eskandari-Grünberg?

bitte nicht mit Stern. Das hatten wir schon.“

Ob Humor eine heilende Wirkung hat? „Mein Großvater hat immer gesagt: ‚Als Letztes stirbt der Humor, nicht die Hoffnung. Wir hatten die Hoffnung verloren, aber nicht unseren Humor.‘ Der stärkt unsere Resilienz gegen Antisemitismus und macht letztendlich neue Hoffnung. Warum wohl heißt die israelische Nationalhymne HaTikwa (die Hoffnung)?“, fragt der Rabbi.

Kann Humor den Zusammenhalt einer Gesellschaft stärken? „Auf jeden Fall!“ ist Andy Steiman überzeugt. „Wir brauchen einander, um uns gegenseitig durch Kommunikation, Empathie zu stützen. Lachen befreit und verbindet. Humor kann auch eine Waffe sein, Kabarettisten, Comedians und Comic-Künstler nutzen sie. Die SPD-Bundestagsabgeordnete Lale Akgün hat einmal gesagt: ‚Deutschland ist ein Einwanderungsland. Deutschland ist kein Einwanderungsland.‘ Die Reaktion der Deutschen war: ‚Das ist doch ein Widerspruch.‘ Die Türken, andere Migranten und Juden haben verstanden und lachten darüber. Wir brauchen mehr gegenseitigen Respekt, müssen dem Hass mit Lachen und Humor begegnen. Charlie Chaplin hat erkannt, dass alle Diktatoren der Welt humorlos sind, dafür aber hasserfüllt. Das gilt auch für heutige Terroristen“, ist Steiman überzeugt.

Heute, neun Jahre nach dem Terroranschlag auf die Redaktion der Satirezeitschrift „Charlie Hebdo“, sollte Charles Wolinski, einer der ermordeten Comiczeichner, noch einmal zu Wort kommen: „Humor bedeutet, dass kein Thema tabu ist. Nichts ist sicher vor Humor. Er kann grausam sein, aber niemals böse.“

Angelika Brecht-Levy



Foto: Katharina Dubno

Die Frankfurter Bürgermeisterin und Dezernentin für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt, Nargess Eskandari-Grünberg, weiß, dass Humor „auch Hoffnung in dunklen Tagen“ sein kann.

In diesen Zeiten über Humor nachzudenken, fällt mir ehrlich gesagt ziemlich schwer. Wenn ich das vergangene Jahr Revue passieren lasse, dann sind es leider die schlimmen Nachrichten, die mir im Gedächtnis bleiben. Die Kriege, der Terror und die immer deutlicher werdenden Ausmaße des Klimawandels. Angetreten bin ich als Politikerin für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und meine Sorge ist, dass er uns hier und da entgleiten wird.

Wir reden seit einiger Zeit von multiplen Krisen und wahrscheinlich sind sie der Grund dafür, dass

die Politik auch in Frankfurt ernster geworden ist. Nur ein Indiz dafür sind die Wahlplakate, da muss es nicht mal um Sicherheit gehen oder um Sauberkeit, Politiker lächeln nicht mehr (zugegeben sind es meist die Männer, die nicht lächeln). Es ist eine ernste Zeit, also meinen sie, jetzt auch ernst schauen zu müssen. So denken wahrscheinlich die Wahlkampfberater.

Mit dem Lächeln verschwindet der Humor aus der Politik. Und damit die Leichtigkeit. Das ist schade. Denn Humor und Leichtigkeit sind sehr sympathische Wesenszüge von De-

mokratien. Schlechte Laune ist die Nummer-eins-Charaktereigenschaft von Autokraten, von Diktatoren, von den Menschen, die einer vielfältigen, diversen Gesellschaft feindlich gegenüberstehen. Oder haben Sie schon mal einen Alleinherrscher oder einen Terroristen lachen gesehen? Gibt es einen bestimmten Humor, der ihnen eigen ist? Ich kenne ihn nicht und sollte er existieren, wird er bestimmt genauso trostlos und bitter und hasserfüllt sein wie deren Blick auf die Welt.

Für jene, die unter der Gewalt von Diktaturen oder Terroristen leiden, ist der Humor jedoch ein Ausweg, manchmal auch Hoffnung in dunklen Tagen. Befreit lachen, wenn eigentlich alles nur noch zum Heulen ist? Da ist sicherlich etwas dran. Diktaturen hassen die Satire und den Witz, sie nehmen sogar große Mühen auf sich, jene zu verfolgen, die sich lustig machen. Wenn ich mir also etwas wünschen dürfte, dann, dass wir trotz allem unseren Humor behalten, unser Lächeln und die Zuversicht, dass es neben allem Schlechten auch die guten Nachrichten gibt und wir lachen werden, wenn etwas wirklich richtig lustig ist. Der Humor stiftet Gemeinschaft und Zusammenhalt. Wir sollten ihn bei all dem nicht vergessen. Denn wenn man das Glück hat, in einer Demokratie zu leben, dann erstirbt das Lachen nicht, wenn der Vorhang fällt – sondern fängt erst richtig an.

*Nargess Eskandari-Grünberg,
Dezernentin für Diversität,
Antidiskriminierung und
gesellschaftlichen Zusammenhalt*

Mundpflege mit Apfelwein und andere Lebensqualitäten fürs Hier und Jetzt

Was Boris Knopf in Letzte-Hilfe-Kursen lehrt und wie er unheilbar Kranke und Sterbende mit einer Prise Humor begleitet

Schon bei unserer Zeugung steht fest: Wir werden eines Tages sterben. Doch dieses Wissen wird von vielen Menschen verdrängt. Angst, der Apparatedizin hilflos ausgeliefert zu sein, Schmerzen zu erleiden, allein zu sterben oder den Angehörigen zur Last zu fallen, ermitteln Umfragen als Gründe, dass Tod und Sterben ein Tabu in unserer Gesellschaft sind. Dabei kennt die Palliativmedizin längst Mittel und Wege, Leiden und Schmerzen zu lindern und Sterbenden umfassend beizustehen. In Deutschland gehören Grundzüge der Palliativmedizin seit 2014 zu den Inhalten des Medizinstudiums. Da begleitete Boris Knopf mit dem PalliativTeam Frankfurt in Sachsenhausen schon vier Jahre lang Menschen mit einer fortschreitenden Erkrankung bis zu ihrem Tod und kümmerte sich um deren bestmögliche erreichbare individuelle Lebensqualität.

Ganzheitliche Hilfe

„Was die Patient:innen brauchen, ist unterschiedlich“, sagt Knopf. Doch was sie am nötigsten brauchten, bekämen Sterbende oftmals nicht: „das Erleben von Würde zu stärken“. So nennt er das ganzheitliche Kümmern um deren individuelles Wohl. Um diese Einstellung und das Wissen, wie man sie realisieren kann, zu verbreiten, gründete er zusammen mit dem Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. Ingmar Hornke 2016 das Würdezentrum Frankfurt. Gleichzeitig engagieren sich die beiden für Letzte-Hilfe-Kurse in Deutschland. Der vierstündige Basiskurs vermit-

telt praktisches Wissen, wie Menschen ihre letzten Tage möglichst selbstbestimmt erleben können, wie andere ihnen dabei helfen und wie Angehörige Abschied nehmen können.

Die kostenlosen Letzte-Hilfe-Kurse in den Räumen des Würdezentrums in Sachsenhausen ermutigen die Teilnehmenden zu feinfühligem Unterstützung in der letzten Lebensphase. „Wie man jemandem beisteht, hängt natürlich auch von den aktuellen persönlichen Vorlieben und Wünschen der Sterbenden ab“, erläutert Knopf und nennt Beispiele, worauf Angehörige achten können: da sein, zuhören, vielleicht berühren, gemeinsames Musikhören oder Singen, für angenehmes Licht sorgen oder einen Lieblingsduft zum Riechen anbieten. In der finalen Sterbephase, wenn die Menschen nicht mehr essen und trinken wollen, gehe es darum, Mund und Lippen feucht zu halten. Fürs Mundbefeuchten könne man das Stäbchen auch ins Lieblingsgetränk tunken. „Mundpflege geht auch mit Apfelwein gut“, erklärt der Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege, Palliative Care Fachkraft und Gesundheitsnetzwerker (FH).

Todernst geht es bei Knopf nicht zu, wenn er Tod und Sterben thematisiert. „Es gibt auch mal was zu lachen“, sagt er. Richtig angewendet, sei Humor lebensbejahend, und Sterben gehöre zum Leben dazu. Ginge es nach ihm, wären Letzte und Erste Hilfe schon in der Schule ein Thema. In seinen Kids-und-Teens-Kursen erfahre er immer wieder, dass Kinder

HUMOR



Foto: Alexander Habermehl

Boris Knopf vom PalliativTeam Frankfurt weiß, dass Menschen in der letzten Lebensphase neben Mitgefühl auch Humor zu schätzen wissen.

und Jugendliche weniger Scheu zeigen. Die Gesellschaft sollte das stärker nutzen; der Nachwuchs könne Wissen und unkomplizierte Haltung gut in seine Familien hineinbringen.

In den Letzte-Hilfe-Kursen gibt Knopf das weiter, was seinen Beruf im PalliativTeam Frankfurt ausmacht: Am Ende des Lebens müssen subjektives Wohlbefinden und Wünsche im Hier und Jetzt an erster Stelle stehen. Wenn Medizin nicht mehr heilen kann, ist es das Wichtigste, sich neben dem Lindern von Schmerzen und anderen Beschwerden Zeit zu nehmen für intensive Begegnungen und liebevolle Zuwendung.

Liebevoller Beistand

Auf diese Perspektive ist das Team geeicht, das seine Patient:innen regelmäßig zu Hause, im Pflegeheim oder im Hospiz aufsucht und auch den Angehörigen zur Seite steht.

Dabei geht es neben medizinischen und pflegerischen Aspekten auch um psychologische, soziale und spirituelle Fragen, die den umsornten Menschen in der verbleibenden Zeit noch oder erstmals beschäftigen. Dafür stehen neben Ärzt:innen und Pflegefachkräften auch Fach-

kräfte für „Spiritual Care“ und Sozialarbeitende bereit. „Unsere tägliche Arbeit mit den Menschen ist geprägt von einem hohen Anteil an Beziehungspflege verbunden mit einer hohen fachlichen Expertise“, charakterisiert Knopf seinen Beruf. Ohne gegenseitigen Respekt, eine mitfühlende Haltung, aber auch eine Prise Humor sei der nicht zu machen. Humor im Angesicht des Todes? Das ist Knopfs heiliger Ernst. „Humor hilft, eigene Emotionen zu regulieren“, sagt er. Doch Humor könne mehr, als nur eine kleine Flucht aus schwer erträglichen Momenten zu gewähren. Eine positive, mit Humor gewürzte Einstellung zum Leben, die das Ende nicht ausblende, helfe, Ängste vor dem Sterbeprozess, dem Verlust von Selbstbestimmung und Kontrolle, vor Hilflosigkeit oder schambesetzten Situationen zu nehmen. Knopf stellt mit Humor am liebsten Nähe her, die den Raum für eine ehrliche und offene Begegnung eröffnet und darin den Abschied aus dem Leben erleichtern hilft. Wenn er seine Patient:innen mit Humor nicht erreicht, versucht er, den emotionalen Kontakt durch mögliche gemeinsame Themen zu vertiefen. Einfühlungs-

vermögen und Mitgefühl – „nicht Mitleid!“, betont er – helfe dem PalliativTeam, Wege zu den Patient:innen zu finden.

Knopf schätzt Humor aber auch als Schmiermittel des kollegialen Umgangs im Alltagsstress und als Selbstfürsorge. In seinem Beruf an der Schwelle zwischen Leben und Tod müsse man darauf achten, Menschlichkeit und Professionalität so zu verbinden, dass man nicht selbst zerrieben werde. Für das Miteinander im Team zugunsten des letzten Dienstes am Sterbenden und für das eigene Leben mit Familie und Freund:innen.

Karin Willen

INFO

Die nächsten kostenfreien Letzte-Hilfe-Kurse im Würdezentrum sind am
23. April, 16-20 Uhr;
16. Mai, 16-20 Uhr;
15. Juni, 10-14 Uhr.

Mit der Palliativ-Akademie richtet sich das Würdezentrum in einem umfangreichen Kursangebot an Mitarbeitende im Gesundheitswesen. Hier gibt es auch Kurse des renommierten Münchner Palliativmediziners Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen zum Thema Humor. Zudem kümmert sich das Institut wissenschaftlich um Innovationen in der palliativen Versorgung und der mitfühlenden Sorgeskultur am Ende des Lebens.



Würdezentrum Frankfurt gUG
 (haftungsbeschränkt),
 Tel.: 069/34 8720 55, Mo–Fr 9-15 Uhr,
 E-Mail: info@wuerdezentrum.de,
 www.wuerdezentrum.de



Palliativ Team Frankfurt gGmbH
 Tel.: 069/13 02 55 61 00, Mo–Fr 8-16.30 Uhr,
 E-Mail: info@palliativteam-frankfurt.de,
 www.palliativteam-frankfurt.de.
 Adresse beider Einrichtungen:
 Geleitsstraße 14, 60599 Frankfurt

Das schlechteste Theater der Welt

Die Schmiere ist eines der bundesweit ältesten Kabarets, die auch Politgrößen wie Helmut Schmidt und Hans-Dietrich Genscher besuchten. Seichten Humor und flache Witze sucht man in dem Kellertheater im Dominikanerkloster allerdings vergebens. Der Humor, der hier auf die Bühne kommt, ist ebenso bissig wie klug.

Dem Muff unter den Talaren und anderen Gewändern rückte Rudolf Rolfs schon lange vor der Studierendenbewegung zu Leibe. In seinem 1950 gegründeten Kabarett „Die Schmiere“ attackierte er die gesellschaftlichen Fehlentwicklungen mit Sarkasmus und Ironie. Damit traf er vor allem den Nerv der jüngeren Generation. Stadträtin Renate Sterzel erinnert sich noch gut an die Abende im „schlechtesten Theater der Welt“. „Witzig, frech und respektlos die Politik auf die Schippe zu nehmen hat der Lebenseinstellung junger Menschen entsprochen. Es war immer voll, die Atmosphäre grandios und hinterher haben wir viel diskutiert.“ Die Schmiere sei ein „geistreicher Gegenpol zum bürgerlichen Theater, ein Ort, wo man hinging“ gewesen, umreißt die Vorsitzende des Seniorenbeirats den Stellenwert.

Der wurde nicht nur in Frankfurt erkannt. Die Vorstellungen lockten auch viele Interessierte von außerhalb an, selbst etliche Bundestagsabgeordnete seien immer wieder zu Gast gewesen, weiß Effi B. Rolfs, die als Tochter ihres alleinerziehenden Vaters in den Räumen gewissermaßen aufgewachsen ist. „Größen der deutschen Republik wie Helmut Schmidt und Hans-Dietrich Genscher sind in der Schmiere ein- und ausgegangen.“ Der Zuspruch von Staatsmännern habe an der kritischen Haltung nichts geändert. „Die Schmiere hat von Anfang an auf Subventionen verzichtet. Alles andere wäre ein Widerspruch zu einem freien, politisch unabhängigen Theater gewesen.“

Diesem Grundsatz folgt das Haus nach wie vor. Dass der Betrieb bis

heute vor allem über Eintrittsgelder ermöglicht wird, schreibt Effi B. Rolfs den engagierten Frauen und Männern auf der Bühne und dem treuen Publikum zu. Bis Corona habe man an sieben Abenden in der Woche gespielt, fast immer vor ausverkauftem Haus. Seit der Gründung könne die Schmiere deshalb weit mehr als 15 000 Vorstellungen verzeichnen. Eine rekordverdächtige Zahl, die die Bedeutung der Schmiere vor Augen führt. Zur ihrer Freude hält die Wertschätzung an. Nur an einer Stelle musste sie eine massive Veränderung registrieren. „Die Lehrer:innengeneration, die mit ihren Klassen regelmäßig Vorstellungen besuchte, ist offenbar ausgestorben.“

Bissiger Humor statt Flachwitze

Dabei fordere gerade Satire dazu auf, über Dinge nachzudenken, Vorgänge zu durchschauen und Schwächen zu entdecken, so Effi B. Rolfs. Zu ihrem Bedauern breiten sich inzwischen Formate aus, in denen „seichter Humor und flache Witze für einfach gestrickte Seelen dominieren“. Als die heute 56-Jährige nach dem altersbedingten Ausstieg ihres Vaters gemeinsam mit Matthias Stich 1990 die Schmiere-Leitung übernahm, wurde das Repertoire zwar sukzessive erweitert. Das Programm umfasse jetzt auch anspruchsvolle Comedy, folge aber „nach wie vor der klassischen Schule von Kabarett und satirischem Theater“.

Der Anspruch, politische Ereignisse und Entwicklungen mit Übertreibungen und Witz kritisch ins Visier zu nehmen, beschreibt Effi B. Rolfs als „harte Arbeit und ernste Angelegenheit“. „Ein Stück von zwei Mal 45 Minuten heißt mindestens ein Jahr Schreiarbeit. Zumal im Publikum völlig unterschiedliche Leute sitzen und die Wahl der Sketche immer wieder eine Gratwanderung ist.“ Mit 16 Jahren für eine erkrankte Schauspielerin eingesprungen, stand sie im Keller des Karmeliterklosters fortan auf der Bühne, übernahm mit 22 Jahren die Leitung und schrieb bald eigene Texte. Wenn Effi B. Rolfs auf ihren Werdegang blickt, ist ihr klar: „Mein Vater hat mich beeinflusst und geprägt, manchmal frage ich mich, was und wer ich bin.“

Da sie auch bildhauert und malt, komponiert und Bücher schreibt sowie zur Entspannung der Hohen Schule der Vielseitigkeitsreiterei frönt, drängt sich die Antwort Multitalent auf. Während der Corona-Pandemie reüssierte sie sogar auf Verwaltungsebene. Als die Schmiere ihre Türen schließen musste, arbeitete Effi B. Rolfs für das hessische Kulturministerium und hinterließ bleibende Spuren. Gemeinsam mit einer Kollegin baute sie die bis heute bestehende Corona-Kulturberatung auf. „Innerhalb von sechs Wochen haben wir etwas auf die Beine gestellt, was der Bund nicht hat.“

Ihre besonderen Verdienste hatte die Stadt Frankfurt bereits 2019 mit der Goetheplakette gewürdigt. Dass die Schmiere – übrigens eines der bundesweit ältesten Kabarets – im nächsten Jahr den 75. Geburtstag feiern kann, ist schließlich dem unermüdlichen Engagement von Effi B.

HUMOR 



„Die Schmiere“ ist seit jeher dem Kabarett und der Satire verpflichtet und nimmt sich den „alltäglichen Wahnsinn“ vor – manchmal auch im Kittelschürzen-Kostüm. Kultstatus hat der „Vorhang“, ein gebasteltes Pappschild mit Fransenbesatz.

Die Schmiere
 Seckbacher Gasse 4
 60311 Frankfurt am Main
www.die-schmiere.de

Rolfs (Foto), Matthias Stich sowie den nicht minder engagierten Mitstreiter:innen auf der Bühne zu verdanken. Für einige Satiregrößen wie etwa Vince Ebert hat die Schmiere auch als Karrieresprungbrett fungiert, der Karikaturist Kurt Halbritter gestaltete hier Programmhefte und Plakate und am Treppenabgang lebensgroße Figuren, die Gäste bis heute in das Kellergewölbe im Karmeliterkloster begleiten. Es gibt also allen Grund, das langjährige Wirken angemessen zu begehen – nicht zuletzt, weil Corona die Feiern zum 70. gründlich vermasselt hat.

Doris Stickler



Fotos: Rolf Oeser

Und noch mehr komische Bühnen

Die Frankfurter Landschaft der Theater, auf deren Bühnen Satire und Kabarett zu Hause sind, kann sich sehen lassen. Leistete Rudolf Rolfs mit der „Schmiere“ Pionierarbeit, trat Ende der 1970er-Jahre das aus der Sponti-Szene hervorgegangene „Karl Napps Chaos Theater“ hinzu, um gesellschaftspolitische Themen scharfzüngig aufs Korn zu nehmen. Anfang der 1980er in „Vorläufiges Frankfurter Frontthe-

KÄS“ genannt. Dieter Hildebrandt hatte Dikmens kabarettistisches Talent entdeckt und ihn Anfang der 1980er für den „Scheibenwischer“ engagiert. 1997 ging er mit der KÄS dann eigene Wege. Nach dem Motto „Deutscher Humor braucht türkische Entwicklungshilfe“ rief er das hierzulande einzige türkische Kabarett-Theater mit deutschsprachigem Programm ins Leben. In der Naxoshalle beheimatet, haben neben Dieter Hil-

ben dem Goethehaus bezogen. Im Hirschgraben wie unter freiem Himmel wird einer Volkstheatertradition gefrönt, die gleichermaßen Wert auf offensive Komik und kritische, auf heutige Verhältnisse bezogene Inszenierungen legt. Einen unverzichtbaren Platz haben die von Wolfgang Deichsel ins Hessische übertragenen Theaterstücke – allen voran die Klassiker des französischen Dramatikers Molière.

Auf eine ebenso lange Tradition wie die Schmiere kann in Frankfurt „Die Komödie“ blicken. Als „Theater am Roßmarkt“ von Helmut Kollek 1950 eröffnet, kam er dem Bedürfnis der Bürger:innen nach erheiternden Stücken entgegen. Seit 1963 in der Neuen Mainzer Straße verortet und ab 1975 von dem im vergangenen Jahr verstorbenen Schauspieler und Regisseur Claus Helmer geleitet, ist die Komödie im Frankfurter Theaterleben eine Institution in Sachen Unterhaltungstheater. Das Genre Komödie steht natürlich auch in anderen Spielstätten immer wieder auf dem Programm – von den „Städtischen Bühnen“ über die zahlreichen freien Theater bis zum „English Theatre“. Letzteres wurde 1979 gegründet und ist das größte englischsprachige Theater auf dem europäischen Kontinent. Durch den Wechsel des Gebäudeeigentümers war der Weiterbestand lange in der Schwebel. Dass er seit Anfang des Jahres gesichert ist, verdankt sich nicht allein dem breiten bürgerschaftlichen Engagement. Fast 30 000 Menschen forderten in einer Petition den Erhalt. Entscheidend für die positive Wendung war der parteiübergreifende Einsatz der städtischen Politiker:innen. Vor allem die unermüdlichen und überaus versiert geführten Verhandlungen von Oberbürgermeister Mike Josef und Kulturdezernentin Ina Hartwig haben schließlich zur Einigung mit dem Immobilienbesitzer geführt.

Doris Stickler



Foto: Frank May, dpa

Bis heute unvergessen, der Kabarettist Matthias Beltz. Im Frankfurter Nordend ist ein Platz nach ihm benannt, hier steht er vor dem Bühnenvorhang des Tigerpalasts, den er gemeinsam mit Johnny Klink, Margareta Dillinger und Robert Mangold 1988 eröffnete.

ater“ umbenannt, setzten vor allem Hendrike von Sydow, Dieter Thomas und Matthias Beltz (Foto) die bissige Kommentierung fort. Ein trauriges Ende zog Anfang der 2000er-Jahre der frühe Tod der beiden Kabarettisten herbei. Seit 1987 steuert das „Neue Theater Höchst“ im namensgebenden Stadtteil ein reiches Programm in den Bereichen Kabarett und Comedy bei und seit Ende der 1990er haben auch in dem von Michael Herl gegründeten „Stalburg Theater“ Kabarett und Satire einen beständigen Platz.

Eine ganz besondere Bühne ist das von Sinasi Dikmen und seiner Frau Ayse Aktay gegründete Kabarett Änderungschneiderei, kurz „die

debrandt schon alle renommierten Vertreter des deutschen Kabarets wie Gerhard Polt, Emil Steinberger oder Urban Priol in der KÄS gastiert.

Eine Mischung aus Satire und unterhaltsamem Humor bietet die von dem Schauspieler und Kabarettisten Michael Quast geschaffene „Volksbühne“. Während der vielen Wanderjahre „Fliegende Volksbühne“ genannt – als solche richtet sie seit über zehn Jahren das Theaterfestival „Barock am Main“ im Höchster Bologaropalast aus –, hat sie 2020 ihre feste Spielstätte im Cantate-Saal ne-

HUMOR

Bis an die Sch(m)erzgrenzen?

Eigentlich soll er leicht und spontan sein. Doch oft genug ist es ziemlich schwer mit dem Humor. Was ist denn nun witzig? Und was nicht?

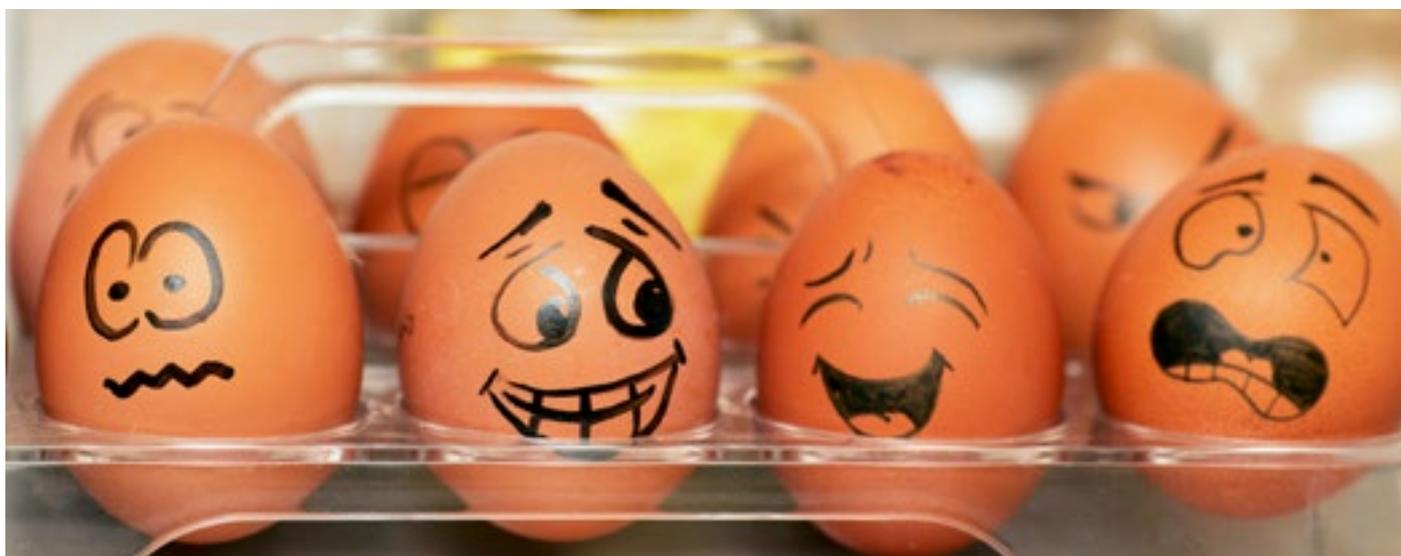


Foto: Unsplash

Kürzlich hatte ich eine Darmspiegelung. Nach der Untersuchung kam der Arzt, um mir mitzuteilen, dass alles in Ordnung sei und ich wegen der Narkosefolgen aber bis zum nächsten Tag besser kein Auto fahren solle. Ich antwortete, dass ich mich ohnehin nie an ein Steuer setze – wenn es sich irgendwie vermeiden lässt, weil ich mich für eine ziemlich lausige Autofahrerin halte. Er daraufhin: „Endlich eine Frau mit Verstand!“. Da mussten wir beide lachen. Ich, weil ich dachte, ah – hier hat also der Humor der 1950er-Jahre die ganze Zeit gesteckt, wenn er nicht gerade von Thomas Gottschalk gebraucht wurde. Und auch weil ich mich darüber freute, dass mir immerhin noch einfiel zu sagen: „Wenn ich vorher gewusst hätte, dass die Einstiegsvoraussetzungen, um als Frau als klug zu gelten, so niedrig sind, hätte ich mir das Abitur und das Hochschuldiplom gespart.“ Er, sichtlich aus Verlegenheit, weil er wohl merkte, was er da für einen wirklich sehr ollen Bock geschossen hatte.

Womit dann schließlich laut des österreichischen Philosophen Robert

Pfaller doch wenigstens eine wichtige Humorqualität erfüllt war. Der meinte nämlich einmal, zu Humor gehöre unbedingt die Fähigkeit, „auf sich selbst aus einer erhöhten Position herunterzublicken und über sich – das heißt über die eigenen Dummheiten „Drolligkeiten, Ungeschicklichkeiten (...)“ – zu lächeln.

Ja, es ist kompliziert mit dem Humor. Dabei soll er doch etwas ganz Leichtes sein. Etwas, bei dem sich das Amüsement ganz spontan ergibt, ohne Umwege über die strenge Zensur des Über-Ich.

Heimat der Anarchie

Schon Sigmund Freud meinte, der Witz am Witz sei schließlich der „ersparte Hemmungsaufwand“. Dass man eben gar nicht erst die sowieso ziemlich spaßbefreite gute Erziehung, den Stil, die Konventionen zu befragen braucht. Dass, im Gegenteil, ein Großteil der Freude doch dadurch entsteht, dass da etwas eben direkt aus dem Bauch kommt – also von dort, wo die geheimen Sehnsüchte, Ängste, Aggressionen, Gelüste, der Freiheitsdrang, die Anarchie zu Hause sind und man dem allen

nun einfach Auslauf geben darf. Einerseits ist das großartig. Weil man mit einem Witz so immer auch die Freiheit an sich feiert. Ein Moment, der besonders die Autoritären in Angst versetzen kann, weil so ein Scherz ihre ganze oft so mühsam und brutal zusammengezwimmerte Selbstherrlichkeit mit ein paar Worten zu demaskieren und der Lächerlichkeit preiszugeben vermag. So wie dieser: Die Stasi verhört einen Christen. „Gibst du zu, dass du gerade in der Kirche warst?“ „Ja.“ „Gibst du auch zu, dass du die Füße von Jesus Christus am Kreuz geküsst hast?“ „Ja.“ „Würdest du auch die Füße unseres Genossen Honecker küssen?“ „Sicher, wenn er dort hängen würde“. Oder – dieser hier, der gerade in der Ukraine sehr populär sein soll. „Außenminister Sergej Lawrow ruft Putins Doppelgänger zusammen und informiert sie über einen Bombenanschlag auf den Präsidenten.“ „Er hat überlebt, das ist die gute Nachricht“, sagt Lawrow mit ernster Miene. „Aber ich habe auch eine schlechte Nachricht für euch: Er hat einen Arm und ein Auge verloren.“

Manchmal kann der Witz aber

auch den demaskieren, der ihn erzählt.

Dem Moderator Thomas Gottschalk passiert das praktisch ständig. So kniete einst in seiner Sendung ein Doktor, im Mund einen Tischtennisball, um ihn 200 mal an die Wand zu spucken und wieder mit dem Mund aufzufangen. Gottschalk betrachtete eine Weile das Bild des knienden Doktors und sagte dann zu seinem Gast Cate Blanchett: „Dein Mund ist ja so groß, da passen bestimmt zwei Bälle rein.“

Natürlich kann man sich als Frau für dieses Vollbad im Fettnäpfchen fremd schämen. Sehr viel angenehmer wäre es aber, man würde Männer, die ihr Humor-Material offenbar neben Blasentee und Bruchband lagern, nicht noch höflich belächeln – und damit weiterhin dafür sorgen, dass sie sich bis auf die Knochen blamieren.

Witz-Maulkörbe und Fettnäpfchen

Man ist einfach nicht gern dabei, wenn jemand, der eigentlich eine Vorbildfunktion innehat, sich dermaßen linkisch bloßstellt. An dieser Stelle hören manche sicher die Comedians Dieter Nuhr oder auch Monika Gruber tief durchatmen. Nur zwei von vielen, die sich in letzter Zeit sehr publikumswirksam darüber echauffieren, ob man denn bald gar nichts mehr sagen dürfe – um dann alles zu sagen – über Gender-sprache etwa oder über Veganer:innen, Klimakleber:innen oder Diversität. Das Beklagen der vermeintlichen Witz-Maulkörbe und der Fettnäpfchen, mit der die Wokeness den Humor angeblich in ein einziges Minenfeld verwandelt, ist ja selbst längst eine Art eigener Geschäftszweig auf dem Comedy-Markt geworden. Wie jedes populistische Spielfeld derzeit sogar ein enorm einträgliches. Dabei ist es doch so: Natürlich kann jede

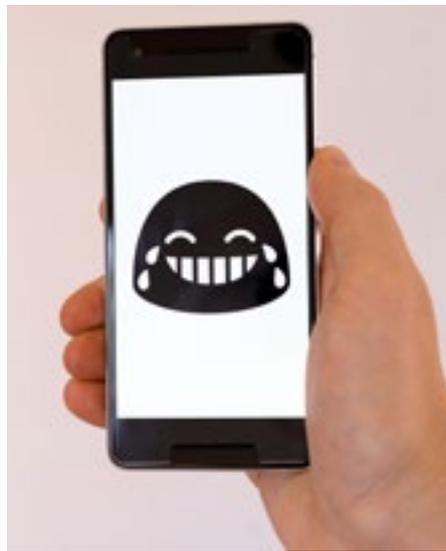


Foto: Markus Winkler, Unsplash

und jeder jeden Witz machen. Er oder sie muss dann halt auch mit den Konsequenzen leben. Auch mit der, dass das Gejammer über „Begriffsverbote“ und damit über den ja an sich schon erfreulichen Umstand, dass die Welt sich weiterdreht, selbst ziemlich spaßbefreit wirkt. Schon weil man die ängstliche Sorge vor einem Wandel spürt, der einen humormäßig möglicherweise bald als nicht mehr zeitgemäß zügig in die Witze-Restmüll-Tonne verklappen könnte. Ganz zu schweigen von dem Umstand, dass man heute mit manchen Witzen weniger einen exzellenten Humor als vor allem eine sehr problematische Haltung gegenüber etwa Frauen, Alten, Queeren oder Migrant:innen offenbart. Und das ganz schön kleinliche Bestreben, sich auf Kosten anderer zu amüsieren, auch um selbst vielleicht ein bisschen besser da zu stehen. Ja, es gibt herrliche Männer- und Frauenwitze.

Wo sind die Sch(m)erzgrenzen?

Aber es kommt eben immer auch darauf an, ob ein Mann oder eine Frau sie erzählt: „Warum leben Frauen länger als Männer? Sie bekommen die Zeit fürs Einparken gutgeschrieben.“ Oder: Erste Frau: „Was würdest du mit einer machen, die du mit deinem Mann im Bett erwischst?“ Zweite Frau: „Ich würde zuerst ihren Blindenhund erschießen.“

Klar, Humor muss immer auch an Schmerzgrenzen gehen. Aber wo die liegen, sollten eben auch diejenigen entscheiden können, über deren

Schmerzgrenzen da verfügt wird. Oft von Menschen, die um ihre eigenen enorm hohen Mauern ziehen und dazu – sicher ist sicher – außerdem noch Selbstschussanlagen installieren. Bestimmt erinnern sich noch viele an Stefan Raab, dessen Humor-Geschäftsmodell (wie übrigens auch das von Oliver Pocher oder Dieter Bohlen) zu großen Teilen daraus bestand, andere zu demütigen und lächerlich zu machen (etwa mit „Manschendrahtzaun“, der Auskoppelung aus einen Nachbarschaftsstreit zwischen der Ostdeutschen Regina Zindler und ihrem Nachbarn). Er selbst verstand dagegen keinerlei Spaß, wenn es um sein Privatleben ging, das er besser schützte als der KGB den aktuellen Aufenthaltsort von Putin.

„Gott lacht mit seinen Geschöpfen, nicht über seine Geschöpfe“, so steht es im Talmud. Das ist eine ziemlich gute Richtschnur. Richtig lustig wird es ja meistens gerade dann, wenn da einer oder eine über sich selbst lachen kann, sich selbst nicht so ernst nimmt. Das Material benutzt, das ihm sein oder ihr Leben liefert, dann ist dagegen so ziemlich alles möglich. Sogar, Humorpotenzial in so etwas Schrecklichem wie einer Krebs-Erkrankung zu entdecken. „Cancer Humor“ oder „Tumor Humor“ nennt man das Genre in den USA, das sogar eigene Comedy-Formate hervorgebracht hat. „Laughing at the big C“ betitelte die New York Times einmal eine Geschichte über die Wegbereiter:innen. Darunter etwa Julia Sweeney, Schauspielerin und Mitwirkende der legendären „Saturday Night Live Show“, die Ende der 1990er-Jahre aus ihrer Krebsdiagnose ein Bühnenprogramm machte. Die Autorin Kris Carr, auch an Krebs erkrankt, drehte damals den Dokumentarfilm „Crazy Sexy Cancer“ und meinte, dass der Krebs ohnehin dringend eine Verjüngungskur brauchte „and I was just the gal to do it“. „Humor ist einfach eine komische Art ernst zu sein“, hat

HUMOR

the gal to do it“. „Humor ist einfach eine komische Art ernst zu sein“, hat Peter Ustinov einmal gesagt. Man könnte es so formulieren: Ernste Situationen können auch auf eine komische Art humorvoll sein, wenn die darüber sprechen, die es betrifft. So wie der amerikanische Comedian John Moe. Er moderiert den Podcast „The Hilarious World of Depression – Die urkomische Welt der Depression“, in dem er mit Comedians über ihre Erfahrungen mit Depressionen spricht. Er sagte in einem Interview: „Depression folgt so vielen Prinzipien der Komödie: Es ist ein Mann, der einen Hund beißt. Es ist eine Welt, die auf dem Kopf steht. Allein diese chemischen Tröpfchen in meinem Gehirn, die alles vermässeln, kommen mir komisch vor. Wenn ich niedergeschlagen bin, finde ich es komisch, wie erbärmlich und am Boden zerstört ich sein kann.“

Entlastung und Abstand

Womit wir bei einer weiteren Witz-Hauptaufgabe wären: zur Entlastung beizutragen, Abstand zum Elend verschaffen. Das Schreckliche auf seelisch leidlich verträgliche Dimensionen schrumpfen zu lassen und das Triumphgeheul wider den Ernst der Lage sein. Dazu braucht es aber etwas, das längst nicht alle Spaßmacher:innen mitbringen: Menschlichkeit, Klugheit, Selbstironie, die Souveränität, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, und die Gewissheit, dass das noch lange nicht das Ende ist. Selbst dann, wenn alle Indizien das Gegenteil behaupten. Was sagt der Todeskandidat, der angeschnallt auf dem elektrischen Stuhl sitzt, vom Gefängnisdirektor nach seinem letzten Wunsch gefragt? „Wenn Sie bitte meine Hand halten könnten!“ Oder um es frei nach Karl Valentin, einem ganz Großen aus der Unterhaltungsbranche, zu formulieren: „Lache, wenn es richtig mies läuft, denn davon, dass du nicht lachst, wird es garantiert auch nicht besser.“ *Constanze Kleis*

Ohne Worte: Lachen für den Frieden

Jedes Jahr im Mai bringt sich die Lachyogabewegung auf der ganzen Welt in positive Stimmung



Foto: Lachyoga Frankfurt

Um Punkt 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit steht am 5. Mai der Weltfrieden im Fokus. Dann konzentrieren sich Tausende von Menschen rund um den Globus drei Minuten lang gemeinsam auf das hehre Ziel – indem sie lachen. Im Ernst jetzt? Dass Lachen gesund sei, erzählt uns ja der Volksmund schon lange, aber dass es neben momentaner individueller Unbeschwertheit oder dem gesundheitsfördernden Zustand heiterer Gelassenheit jetzt auch noch Auswirkungen auf den Weltfrieden haben soll, erscheint schon ziemlich esoterisch. Oder?

Vielleicht ist die Idee nicht ganz so abwegig und irrational, wie sie auf den ersten Blick erscheint. Mit dem Satz „Ein Lächeln entwapfnet“ machte der Verhaltensforscher Irenäus Eibl-Eibesfeldt 1970 in seinem Buch „Liebe und Hass“ auf die Macht dieses Ausdrucksverhaltens aufmerksam. Die Bewegung, die hinter dem

Weltlachatag steht, versteht den Tag als Zeichen, gemeinsam für den Frieden einzustehen, indem sie die kommunikative, verbindende Kraft des Lachens um den Globus schickt und sich selbst positiv stimmt. Es ist die Lachyoga-Bewegung, die der indische Arzt Dr. Madan Kataria 1995 in Mumbai gegründet hat. 1998 hat Kataria den weltweiten Aktionstag erstmals ausgerufen. Mittlerweile beteiligen sich jedes Jahr der Großteil der über 6000 Lachclubs aus mehr als 100 Ländern am ersten Sonntag im Mai daran. Deren Mitglieder treffen sich regelmäßig zum Lachen.

Der Lachclub Frankfurt ist seit 25 Jahren dabei. Knapp zehn Jahre später etablierte sich ein zweiter Lachclub namens „Glück ist jetzt Frankfurt“. Beide Clubs bringen die Teilnehmenden nicht mit Witzen zum Lachen, im Gegenteil. Man agiert nonverbal, lacht, macht Klatsch-, Dehn- und Atemübungen und kommt



Foto: Lachyoga Frankfurt

Brigitte Kottwitz (vorn) ist eine Pionierin der Lachyoga-Bewegung in Deutschland und gründete 1999 den Lachclub Frankfurt.

dabei ins Spielerische. Aber Lachen ohne Grund wie alberne Kinder und so tun als ob – wie soll das gehen, ohne dass jemand einen Witz erzählt hat, unerwartet eine Situationskomik entsteht, jemand tollpatschig Schwächen oder Unzulänglichkeiten zeigt oder sich gerade selbst entlarvt?

Das geht, und die Neurowissenschaft hat vor 32 Jahren entdeckt, warum. Spiegelneuronen im Gehirn machen das möglich. Grundsätzlich werden dieselben Spiegelneuronen im Gehirn aktiviert, wenn man eine Handlung beobachtet, durchführt oder über sie nachdenkt. Diese speziellen Nervenzellen bewirken, dass sich Gefühlszustände im zwischenmenschlichen Kontakt unbewusst angleichen können. Die Fähigkeit zu lächeln und seine gesteigerte Form des Lachens gelten als angeboren. Babys nehmen bei zugewandtem Umgang etwa ab dem dritten Lebensmonat Kontakt durch Anlächeln auf. Entwicklungspsychologisch gesehen

sorgen Spiegelneuronen, die sich vor allem im prämotorischen Cortex des Gehirns befinden, dafür, dass der Mensch als Erstes durch Nachmachen lernt, ehe er den Verstand dafür einsetzen kann. Im Alltag ist das bei Kleinkindern gut zu beobachten. Diese Nervenzellen sind maßgeblich daran beteiligt, dass Menschen als soziale Wesen existieren können, die vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug auf Resonanz angewiesen sind.

Echt oder falsch?

In Bezug auf das Lachen lässt sich resümieren, dass der Weg zur guten Laune und Zugewandtheit eng verbunden ist mit der Gesichtsmuskulatur und noch mehr mit der Motorik des Lachens. Das gängige Denkmodell Ursache (Gefühl, Denken) und Wirkung (körperlicher Ausdruck) greift nicht, um das Phänomen zu erklären, dass man einfach nur die Mundwinkel heben und den Mitmenschen in die Augen schauen

HUMOR 😊

kann, um bald darauf beide fröhlicher zu machen. Die Psychologie nennt das Rückkopplung des körperlichen Ausdrucks von Lächeln oder Lachen auf das Gefühl selbst. Demnach kann ein vorgetäushtes Lächeln nur mit den Mundwinkeln, ohne eine innere Beteiligung, zum freundlichen, zugewandten, „echten“ Lächeln mit Bewegung der Augenmuskeln (Duchenne-Lächeln) übergehen. Und der Übergang von „falsch“ zu „echt“ funktioniert erst recht, wenn der Wunsch der lächelnden Person und kein Zwang wie im Serviceberuf dahintersteht und das Gegenüber offen ist.

Über das alles hatte sich die Künstlerin Brigitte Kottwitz keine Gedanken gemacht, als sie und andere Künstler:innen vom Kunstsammler und Mitbegründer der Clown-Doktoren Michael Berger und seiner Frau zu einem Event ins Harlekinäum nach Wiesbaden-Erbenheim eingeladen wurden.

Zwischenmenschliches, das guttut

Dort, in dem Humorkirche genannten ehemaligen Gotteshaus, kam die Gästeschar mit Kataria und dem Lachyoga in Berührung. Der Lachyogagründer schaffte es schnell, die Gruppe vom künstlichen Hahaha und Hohoho ins gefühlte, herzhaft Lachen zu bringen. Und Kottwitz spürte den Zuwachs an Kraft, heiterer Gelassenheit und kreativer Freiheit. Sie nennt es „das Kind in sich wiederentdecken“. Deshalb war sie 1998 sofort mit von der Partie, als Berger den ersten deutschen Lachclub in Wiesbaden gründete. Sie ließ sich als Lachlehrerin schulen und machte im Sommer 1999 in ihrer Heimatstadt den Frankfurter Lachclub auf. Ein offener Club, ohne Mitgliedsgebühren oder Satzung, mit Leuten jedes Alters und in dem Rollstuhl oder Rollator kein Hindernis sind.

Wann immer es geht, trifft man sich donnerstags um 18 Uhr im Holzhausenpark. Im Winter lachen die Teilnehmenden um 17 Uhr gemeinsam in einem Raum der lutherischen

Gethsemanegemeinde im Nordend. Manchmal sind sie 50, manchmal nur zwei. Doch so schön es in einer großen Gruppe auch sei, beim Lachyoga „passiert immer was Zwischenmenschliches, das gut tut“, sagt Kottwitz. Die aufhellende Wirkung des Lachens, die auch eintritt, wenn es keinen Grund zum Lachen gibt, beruht physiologisch auf den Effekten des ruckartig ausgestoßenen Atems beim Hahaha, das zu einer Entspannung fördernden Bauchatmung führt, die wiederum den Blutdruck senkt, die Eingeweide verdauungsfördernd massiert und positive Auswirkungen auf die Hormon- und Immunsysteme hat.

In Gemeinschaft sind die positiven Effekte am stärksten und nachhaltigsten, und am besten steckt man sich gegenseitig durch Augenkontakt und räumliche Nähe an. Gesundheitlich vorteilhaft seien 15 bis 20 Minuten am Tag, sagt die 70-jährige Lachlehrerin. Als ehrenamtliche Lachyogini ist sie nah dran, das als gesundheitsfördernd angesehene Optimum des Zwerchfelltrainings zu erreichen, wenn auch nicht im unmittelbaren Kontakt. Erfahrungsgemäß kann Lachyoga über das Internet oder am Telefon ebenfalls gelingen. Kottwitz leitet auch Sessions der Online-Spielwiese auf Lachclub.info an, auf der man sich durch freies Lachen, Lachübungen, Atemübungen, Meditation, Singen und Spielen zum Lachen bringt. Und sie springt ein, wenn das deutsch-österreichische Lachtelefon nicht anderweitig besetzt werden kann.

Was – für Lachen einfach zum Telefon greifen? „Das funktioniert“, bestätigt Kottwitz. Beim ersten Anruf fällt es manchen noch schwer, loszulassen und spontan zu lachen, aber die erfahrenen Ehrenamtlichen können in den drei dafür veranschlagten Minuten Ohr zu Ohr die Stimmung der Anrufenden mit ein paar Übungen lockern und sich in der Regel mit einem fröhlichen „Auf Wiederlachen“ verabschieden.

Und was ist jetzt mit dem Weltfrieden? Dafür, dass Lachen entspannt und die Stimmung hebt, die Schmerz-wahrnehmung reduzieren kann und in der Interaktion Aggressionen abbaut, sofern man nicht über die andere Person lacht, hat die Wissenschaft ausreichend Belege. Dass ein Weltlachatag hasserfüllte und rachegetriebene Kriegsparteien befriedet, würde gewiss niemand behaupten. Doch Kataria glaubt: „Wenn du lachst, veränderst du dich, wenn du dich veränderst, verändert sich die ganze Welt.“ Zumindest hilft es, sich gemeinsam im Hier und Jetzt in positive Schwingungen zu versetzen, also seinen eigenen Einflussbereich aktiv positiv zu gestalten.

Karin Willen

Info

Lachclub Frankfurt:
donnerstags um 18 Uhr im Holzhausenpark, im Winter um 17 Uhr im Gemeindeforum neben der Gethsemanekirche, Eckenheimer Landstr. 90,
www.lachclub-frankfurt.de,
Telefon: 069/59 97 26
Leitung: Brigitte Kottwitz



Lachclub „Glück ist jetzt Frankfurt“:
mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr im Bethmannpark, bei schlechtem Wetter im Gruppenraum des St. Katharinenstifts, Schwarzburgstr. 12,
Telefon (mobil, Dalibor Kuballa):
0152/54 01 95 89,
Leitung: Eva Sonnenschein,
www.lachyoga-frankfurt.de

Lachtelefon: 05031/519 43 80, mit einem Lachprofi drei Minuten lang individuell lachen, täglich zwischen 9 und 21 Uhr

„Spielwiese“: Onlinetreffen über Zoom, täglich etwa 15 Minuten gemeinsam lachen ab 12.30, 17.30 und 20 Uhr, www.lachclub.info

Lachen verbindet

Ulrich Fey besucht als Clown Albert Pflegeeinrichtungen. Hier sorgt er für ein wenig Abwechslung im Alltag – mit Authentizität, Intuition und feinem Humor.



Foto: privat

Jeder Beruf hat Nachteile“, sagt Ulrich Fey (Foto). Der Nachteil am Clownsein eindeutig, dass man finanziell nicht auf Rosen gebettet sei. „Stattdessen habe ich Lebensqualität und werde ununterbrochen in all meinen Möglichkeiten und Facetten gefördert – emotional, körperlich und intellektuell.“ Das schätzt er und möchte es nicht missen. Und vor allem, dass es keine Routine gibt. „Die Clownerie ist wohl das absolute Gegenteil von dem, was im normalen Berufsalltag passiert“, erklärt der ehemalige Redakteur und Lehrer seinen Traumberuf. Wobei es, Achtung: Pathos, Berufung viel eher trifft. Denn auch seine früheren Tätigkeitsfelder boten doch ehrlicherweise wenig „Schema F“. „Ja, stimmt. Aber trotzdem kein Vergleich zum Clown“,

findet Fey. Planen und vorbereiten ist hier nicht, er muss mit dem Moment umgehen, mit Gegebenheiten, Befindlich- und manchmal auch Empfindlichkeiten. Das erfordert ein Höchstmaß an Flexibilität. Und vor allem: Empathie.

„Klinik und Altenheim sind zwei vollkommen unterschiedliche Einsatzorte“, sagt Ulrich Fey. Daher hat er auch zwei sehr unterschiedliche Clowncharaktere entwickelt. Im Krankenhaus hat er es als Dr. Schlau Schlau mit jungen Patient:innen zu tun, die „zwangsreduziert sind“, wie er sagt. „Hier sind wir in Zweier-

teams unterwegs, es geht meist um Action und Remmidemmi. Da laufe ich gegen den Schrank, und die Kinder lachen sich scheckig“, erzählt der Profi-Clown. „In der Klinik machen Kinder permanent die Erfahrung, dass über ihre Grenzen hinweggegangen wird. Sogar ihre Eltern, die sie sonst immer beschützen, paktieren mit den Ärzten und stimmen zu, dass ihnen wehgetan wird.“ Etwa bei der Blutabnahme, bei operativen Eingriffen oder anderen schmerzhaften medizinischen Therapien. „Das ist keine schöne Erfahrung!“, so Fey. Bei den Visiten der Clown Doktoren, für die Ulrich Fey auf Kinderstationen unterwegs ist, ist das anders: „Bei uns beruht alles auf Freiwilligkeit. Wenn ein Kind keine Lust auf unseren Besuch oder gar Angst vor

HUMOR 😊

uns hat, sagen wir direkt Tschüss. Vielleicht klappt es beim nächsten Mal.“

Um wendig und flitzeflink „wie ein Erdmännchen“ zu sein, trägt Dr. Schlau Schlau Barfußschuhe. Clown Albert hingegen beschreibt Fey als „Kamel“ – schon die übergroßen Schuhe, die Albert an den Füßen hat, machen schnelles Laufen unmöglich. „Allein dadurch bringe ich Ruhe und Langsamkeit in meine Bewegungen.“ Doch egal, ob als Dr. Schlau Schlau oder Clown Albert, immer trägt Ulrich Fey die „kleinste Maske der Welt“, die rote Nase, die ihm Freiheiten eröffnet, die er „in Zivil“ nicht hätte. Deswegen trauen sich die beiden auch Dinge, die Ulrich Fey wahrscheinlich nicht täte. Doch so unterschiedlich seine beiden Clowns und auch die Einsatzorte sein mögen, Albert und Dr. Schlau Schlau haben doch Gemeinsamkeiten: Sie suchen den Kontakt, schenken Zeit – und Aufmerksamkeit.

Entspannter Umgang mit Tabuthemen

Ulrich Fey berichtet von einer Begebenheit in einem Pflegeheim. Hier teilte ihm eine Bewohnerin mit, dass sie sterben wolle. „Dabei kann ich Ihnen nicht helfen“, habe Albert geantwortet, „aber wir könnten das ja mal üben. Sie legen sich hin, als ob Sie tot wären, und ich sage Ihnen, wie es aussieht.“ Die Dame sei von dem Vorschlag überrascht gewesen, aber machte mit. „Albert verließ das Zimmer, kam wieder rein und sagte ihr, dass das so nach nichts aussehe. Wir haben das insgesamt drei Mal wiederholt, bis Albert mit dem Ergebnis zufrieden war. „So können Sie das machen, merken Sie sich das! Das ist richtig gut!““

Was zunächst vielleicht ein wenig makaber klingt, eröffnet bei genauerer Betrachtung jedoch eine andere Einsicht: Clown Albert hat die Dame ernst und sich für sie und ihr Anliegen Zeit genommen. Er hat ihren Wunsch nicht abgetan oder gar lächerlich gemacht, sondern hat es ge-

schafft, gemeinsam das hochgradig tabuisierte Thema Tod aus einer entspannten Perspektive zu betrachten. Zeit und Interesse an Menschen, sind das seine Heilmittel? Ulrich Fey winkt ab. Der Clown, auch nicht der Clown Doktor, habe keine Heilmittel. „Wir sind keine Therapeuten und haben auch keine Absichten.“ Aber das, was der Clown hat, kann durchaus einen heilsamen, therapeutischen Effekt bringen: ein Lied auf den Lippen oder einen Witz und manchmal Luftballons oder Seifenblasen. Immer aber Mitmenschlichkeit, Zeit und Zugewandtheit. So lässt sich Vertrauen aufbauen. Darüber hinaus sei Authentizität wichtig, um eine „echte Verbindung“ zu den Menschen herzustellen: „Wenn ich nur so tue, als sei ich an ihnen interessiert, dann spüren sie das, ganz egal, wie alt sie sind“, sagt Ulrich Fey.

Clowns wecken Emotionen. Nicht für alle Bewohnenden im Pflegeheim sei das angenehm: „Wenn Sie etwa Kriegskind sind und Ihr ganzes Leben lang erfolgreich Ihre Gefühle vergraben haben, und jetzt kommt da so ein bunter Hund und weckt die auf, dann kann das ziemlich schmerzhaft sein.“ Es sei durchaus schon vorgekommen, dass Clown Albert wüst beschimpft wurde: „Da ist das Arschloch ja wieder!“ Das nehme er jedoch nicht persönlich: „Es geht hier ja nicht um mich, sondern um die Menschen vor Ort. Für mich ist der Clown kein Selbstdarsteller, sondern ein Dienstleister im Sinne der Sache!“, beschreibt Ulrich Fey sein Berufsverständnis. Wenn in einer Gruppe von zehn Personen zwei keine Lust auf den Clown haben, dann kümmere sich Albert um die anderen acht. Baut den Kontakt zu ihnen auf, damit sie eine gute Zeit haben. „Albert unterhält sich gern und meistens singen wir auch miteinander.“ Selbst, wenn die Liedzeilen nur mitgeflüstert würden, sei das prima: „Wichtig ist das Gemeinschafts-erlebnis, das Gefühl, dazuzugehören“, betont Fey.

Leider seien Clownsbesuche im

Pflegeheim keine Kassenleistung, bedauert er. Obwohl sie nachweislich einen positiven Aspekt auf die Bewohnenden haben – denn auch im Alter kommt einem der Sinn für Humor ja nicht plötzlich abhanden. Und auch die heilsame Wirkung des Lachens auf die körperliche und seelische Verfassung sei längst wissenschaftlich belegt.

Hat die Arbeit als Clown eigentlich seinen eigenen Blick auf Krankheit, Alter und den Tod verändert? Geht er gelassener damit um? Ulrich Fey überlegt. „Trotz aller Erfahrung greift einen manches immer emotional an. Auch meine Mutter hatte Demenz.“ Durch seine Tätigkeit habe er mit der Zeit gelernt, mitzufühlen, aber nicht mitzuleiden. „Das kann sehr hilfreich sein.“ *Julia Söhngen*

Zur Person:

Ulrich Fey war Lehrer und Journalist, bevor er sich für eine künstlerische Laufbahn entschied. Er ist ausgebildeter Clown und als solcher seit 1998 als selbstständiger Künstler tätig. Seit 1999 ist er Mitglied des Wiesbadener Vereins „Die Clown Doktoren“ (www.clown-doktoren.de) und hier als Dr. Sören Schlau Schlau in Krankenhäusern und auf Kinderstationen unterwegs. Unabhängig von den Clown Doktoren besucht Ulrich Fey seit dem Jahr 2003 als Clown Albert Senior:innen- und Pflegeheime in Frankfurt und Umgebung. (clownsundmehr.de)

Darüber hinaus hält er Vorträge und leitet Fortbildungen für Pflege- und Betreuungskräfte aus Kliniken, Hospizen, Pflegeeinrichtungen, Kitas und für Clowns. Zudem ist er als Buchautor tätig. Zuletzt erschien in vierter, vollständig überarbeiteter und ergänzter Auflage:

„Clowns für Menschen mit Demenz – das Potenzial einer komischen Kunst“ im Mabuse-Verlag, 272 Seiten, 24 Euro, ISBN: 9783863216559.



Engagement, Teilhabe, Mobilität

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im Februar 2024

Für Rückblick und Austausch hatte der Seniorenbeirat Sozialdezernentin Elke Voitl zur Februar-Sitzung des Gremiums eingeladen. Ein wichtiger Teil der Stadtgesellschaft seien die Älteren, „die in dieser Stadt eine deutlich wachsende Gruppe darstellen“, so die Dezernentin: „Unser Ziel ist es daher, die Stadt weiter altersgerecht zu entwickeln.“ In diesem Sinne begrüßte Elke Voitl in ihrem Rückblick auf 2023 die Einführung der digitalen „Frankfurter Plattform 55plus“ mit zahlreichen Angeboten (<https://frankfurter-plattform-55plus.de/>). Zugleich müssten analoge Möglichkeiten erhalten bleiben, um weniger Technikaffine zu erreichen. Die Bedeutung des Seniorenbeirats wurde sichtbar beim hochkarätig besetzten Fachtag und der Main-Schiffahrt, zu denen das Gremium anlässlich seines 50-jährigen Bestehens im Herbst 2023 eingeladen hatte. Auch habe der Seniorenbeirat erfolgreich mitgewirkt, auf Landesebene den Weg zur Gründung weiterer kommunaler Seniorenbeiräte zu ebnen, lobte Voitl. Zum vorliegenden Antrag auf Anhebung der Aufwandsentschädigung für die Mitglieder des Seniorenbeirats sagte die Stadträtin: „Wir prüfen diesen aktuell und wie wir die Wertschätzung für Ihre ehrenamtliche Arbeit besser unterlegen können.“ Mit ihrem „Plädoyer für die Demokratie“ machte Voitl angesichts der zunehmenden Proteste gegen Rechtsextremismus deutlich, was die Frankfurter Stadtgesellschaft ausmache: Miteinander, gegenseitige Akzeptanz und Toleranz sowie der Zusammenhalt aller Menschen unabhängig ihrer kulturellen, religiösen oder sexuellen Identität. Stadträtin Voitl betonte: „Nie wieder ist jetzt.“

Damit leitete Voitl zum nächsten Thema über: Jutta Shaikh, Sprecherin der Frankfurter Gruppe von „Omas gegen Rechts“ und Zweite

Bundesvorsitzende, stellte die Organisation vor. „Unsere Generation ist in einer besonderen Verantwortung, Jüngeren die Bedeutung der heutigen Freiheiten bewusst zu machen. Einige von uns wissen aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, in einer Diktatur zu leben“, betonte Beiratsvorsitzende Dr. Renate Sterzel: „Wir genießen unsere diverse, bunte Gesellschaft. Wer sich dagegen stellt, muss aufgehalten werden.“

Die Mehrheit schweigt nicht mehr

Jutta Shaikh zeigte sich erfreut über den großen Zuspruch bei den aktuellen Demonstrationen: „Die bislang schweigende Mehrheit wurde aufgerüttelt, geht auf die Straße, weil sie spürt, es kann jeden treffen.“ Aktuell gibt es rund 150 Regionalgruppen mit bundesweit zirka 30 000 Engagierten. „Oma gegen Rechts“ sei überparteilich, setze sich für Demokratie, Rechtsstaatlichkeit, Toleranz, Vielfalt der Kulturen und gegen Rassismus, Antisemitismus, Homophobie und jede andere Art von Diskriminierung ein. Die „Omas“ in Frankfurt organisieren Mahnwachen, Kundgebungen, Seminare, bieten Argumentationstrainings für Ältere, Jugendliche und Schulen. Des Weiteren habe die Gruppe ein Vorleseprojekt für Kindertagesstätten entwickelt. „Hierfür suchen wir dringend weitere Vorlese-Omas“, so Shaikh (siehe auch Senioren Zeitschrift, Ausgabe 1 2024, S. 8) und kündigte zum 75. Jahrestag des Grundgesetzes am 23. Mai eine Großveranstaltung an. Kontakt „Omas gegen Rechts“: info@omasgegenrechts-ffm.de

Das dritte große Thema waren die „Senior:innenangebote für Bus und Bahn“ der lokalen Nahverkehrsgesellschaft traffiQ. Das „Seniorenticket Hessen“ für 365 Euro im Jahr sei „das meist verkaufte“, so Claudia Würfl, die die Tarifmodelle erläuterte.

Wer den Bezug des Senior:innentickets wegen der zeitlich begrenzten Buchung des Deutschlandtickets unterbrechen möchte, hat diese Möglichkeit. Hier beraten Mitarbeitende an den Ticketschaltern etwa an der Haupt- oder Konstablerwache.

Gudula Seegmüller stellte den „On-Demand“-Shuttle „Knut“ vor. „Knut“ ist in den sieben nördlichen Stadtteilen im Einsatz, die lückenhaft mit Bussen vernetzt sind. Die drei Fahrzeuge (eines mit Rollstuhlrampe) verkehren „auf Anfrage“ täglich von 5 bis 1 Uhr sowie freitags und samstags nachts, haben keinen vorgegebenen Linienweg und 1500 „virtuelle Haltepunkte“. Aktuell läuft das 2021 gestartete Pilotprojekt noch bis Ende 2024. Gespräche über eine Fortführung würden geführt. Nutzende laden sich eine App auf das Smartphone herunter, registrieren sich und buchen online eine Fahrt. Auch ohne Handy sind Registrierung sowie eine telefonische Buchung möglich, ergänzte Würfl. Der Grundpreis beträgt zwei Euro, plus einen Euro Komfortaufschlag sowie 30 Cent pro Kilometer. Zudem gibt es bei traffiQ seit Ende 2022 die Veranstaltungsreihe „Nahverkehr ganz leicht“ für die Zielgruppe 60plus jeweils am dritten Dienstag im Monat. Diese beinhaltet Automaten- oder Mobilitätstraining, Mitmachkurse oder Ausflüge.

Vorsitzende Sterzel berichtete von den Hürden, die die Plattform 55plus nehmen muss, damit sie für alle zugänglich ist. Die Vorgaben hatte Christiane van den Borg, Leiterin der Stabsstelle Inklusion, bei einem Vortrag erläutert. Dank Jürgen Oslislok (Ortsbeirat 4) sei es gelungen, die Namen und Kontakte der Sozialbezirksvorsteher:innen auf der Plattform 55plus zu ergänzen. Der Seniorenbeirat tagt wieder am 22. Mai.

Sonja Thelen

„Das Alter(n) ist ein gesamtgesellschaftliches Thema“

Drei Fragen an Dr. Miranda Leontowitsch, seit Ende 2023 Leiterin der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren

Frau Dr. Leontowitsch, wo liegen Ihre beruflichen Wurzeln?

Ich war viele Jahre Wissenschaftlerin im Bereich der soziologischen Altersforschung, u.a. an der St George's University of London und zuletzt an der Goethe-Universität Frankfurt. Ich habe mich in Forschungsprojekten mit den Themen Selbstsorge, Übergang in den Ruhestand, Alleinleben, Kleidung als soziale Praxis sowie was es bedeutet, in einer digitalisierten Welt alt zu werden, auseinandergesetzt. Dabei habe ich durchwegs mit einer kritischen Genderperspektive gearbeitet. Das bedeutet, dass ich ein besonderes Augenmerk auf geschlechtsspezifische Fragen des Alterns und auf soziale Ungleichheiten gelegt habe. Hier habe ich viel mit der qualitativen Methode des Interviews gearbeitet. So konnte ich aus erster Hand erfahren, was es bedeutet, heute alt zu werden. Diese Art der Forschung zielt nicht darauf ab, abstrakt formulierte Hypothesen zu bestätigen oder zu widerlegen, sondern, ausgehend von den konkreten Erfahrungen der Menschen, sich der Komplexität der sozialen Zusammenhänge anzunähern. Es ermöglicht, die unterschiedlichen Lebenslagen und die veränderten Vorstellungen von, Herausforderungen durch und Wünsche an das Altern in der immer diverser werdenden Gruppe der über 60-Jährigen zu verstehen. In den letzten Jahren habe ich in sogenannten partizipativen Projekten über lange Zeiträume gemeinsam mit älteren Personen in Frankfurt intensiv an Fragen zu Digitalisierung oder zur Gestaltung des Alterns gearbeitet. Diese vielen Erfahrungen haben mich sehr nah an die Themen des Älterwerdens herangeführt.



Foto: Klaus Ditté

Als neue Leiterin der Leitstelle Älterwerden möchte Dr. Miranda Leontowitsch die kommunale Altenarbeit ganz praktisch mitgestalten.

Was reizt Sie an Ihrer neuen Aufgabe als Leiterin der Leitstelle Älterwerden?

Vor dem Hintergrund meiner bisherigen beruflichen Arbeit möchte ich die kommunale Altenarbeit mitgestalten. Dazu gehören die Themen Umgang mit Digitalisierung, Wissen um Information- und Hilfesysteme und Vermeidung von sozialen Notlagen. Die Leitstelle Älterwerden ist mit zahlreichen Projekten und Strukturen sowohl direkte Anlaufstelle für ältere Menschen in Frankfurt als auch verantwortlich dafür, dass der gesetzliche Auftrag der Altenplanung in Kooperation mit Trägern von Diensten, Einrichtungen und Angeboten für ältere Menschen in Frankfurt erfüllt wird. Um bestehende Angebote zukunftsfähig zu machen und neue Angebote zu entwickeln sind wissensbasierte Konzepte wichtig sowie eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit den vielen Akteuren der Altenarbeit. Das reizt mich sehr.

Was ist Ihnen darüber hinaus noch wichtig?

Mir ist es wichtig, Alter(n) als gesamtgesellschaftliches Thema zu begreifen. Die Art und Weise, wie Gesellschaften über das höhere Lebensalter und alte Menschen denken, sprechen und handeln, sagt viel über gesellschaftlichen Zusammenhalt aus. Unsere Gesellschaft zeichnet sich durch eine große Heterogenität der Bevölkerung nicht nur im Hinblick auf Alter, sondern auch Einkommen, Geschlechteridentitäten und -orientierungen, Migrationserfahrungen und Lebensstile sowie viele weitere sozial relevante Merkmale aus. Unter solchen Umständen kann Zusammenhalt nur gelingen, wenn es ein Bewusstsein für ein Aufeinanderangewiesensein völlig unterschiedlicher sozialer Gruppen gibt.

Bitte vormerken!

Vom 16. bis 29. September finden in diesem Jahr wieder die „Aktionswochen Älterwerden“ statt. Nähere Informationen finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Humor hilft

Humor hilft gegen Einsamkeit, betont Katharina Popp, zuständig für „Gesundheit im Alter und Prävention“ im Frankfurter Gesundheitsamt. Sie hat einige Angebote im Portfolio, mit denen nicht nur ältere Menschen der Einsamkeit begegnen und wieder mehr Spaß haben können.

Humor öffnet die Herzen – sagt der Volksmund. Er kann auch Türen öffnen. Zum Beispiel die zu einsamen Menschen. Ihnen mit einer positiven Grundstimmung zu begegnen, darauf setzen die Angebote des Frankfurter Gesundheitsamtes. Es werde viel gelacht bei den Veranstaltungen, berichtet Katharina Popp. Und das hat durchaus einen ernstesten Hintergrund: „Humor lässt uns leichter eine Ebene zur Begegnung finden. Wir versuchen, Menschen zusammenzubringen und ei-

nen positiven Umgang mit dem Alter zu vermitteln“, stellt sie fest.

Besonders während der Coronazeit fehlten vielen Menschen die Begegnungen im Alltag. Das Gesundheitsamt kam daher auf die Idee, 2021 eine Plattform für Smalltalk per Telefon zu bieten, um trotz der erzwungenen Isolation mit anderen in Kontakt treten zu können. „Babbeln für die Seele“ war geboren. „Wenn Sie gerne wieder einmal ‚einfach so‘ mit jemandem babbeln möchten, melden Sie sich an“, forderte das Amt

Interessierte auf. Es entstand eine Datenbank, aus der die Mitarbeitenden des Gesundheitsamtes passende Paarungen zusammenstellen. Wichtig sei dabei die positive Grundstimmung des Gesprächs, sagt Popp. „Einige haben uns schon im Vorgespräch gesagt, dass sie am Telefon gerne lachen und keine Probleme besprechen möchten.“ Derzeit umfasst die Datenbank rund 50 aktive Telefonkontakte, zumeist über 60-Jährige. Sie wird kontinuierlich weitergeführt. „Der Bedarf ist da, die

Einsamkeit ist nach Corona eher angestiegen, weil viele Angebote für Treffen eingestellt und nicht wieder aufgenommen wurden.“

Die 80-jährige Christel aus dem Westend hat zum Hörer gegriffen. „Ich bin nicht einsam. Aber ich lerne gerne neue Leute kennen“, sagt sie und man merkt ihr an, dass sie gerne erzählt. Besonders während der Coronazeit habe ihr das gefehlt, deshalb habe sie sich für „Babbeln für die Seele“ entschieden. Sie bekam vom Gesundheitsamt mehrere Telefonkontakte. Mit einigen habe das Gespräch allerdings nicht funktioniert, sagt sie, weil sie das Gefühl gehabt habe, die Babel-Partnerin habe immer darauf gewartet, dass sie sich melde. Außerdem ist es auch ihr wichtig, dass das Gespräch beiden Freude macht. „Andere, die ich angerufen habe, haben nur gejamert. Das wollte ich nicht, weil es mich runterzieht.“

Eine Gleichgesinnte, die ebenso gerne liest wie sie, hat sie schließlich gefunden. Mittlerweile ist daraus eine Freundschaft entstanden, die über das ausgiebige Telefonieren hinausgeht. „Sie kann nicht gut laufen, deshalb besuche ich sie ab und zu in Sachsenhausen.“ Auch in anderen Fällen nutzte Christel die Kontakte, um sich mit den Telefonpartner:innen zu treffen. „Mir ist es wichtig, die Menschen persönlich zu sehen.“ Nicht immer war sie dabei erfolgreich, doch das nimmt sie mit Humor: Mit einem Mann, dessen Stimme sie besonders sympathisch fand, hatte sie sich zum Kaffee verabredet. „Er kam aber nicht. Vielleicht war ich ihm zu alt.“

Bereits vor einigen Jahren entstand das Angebot „Shared Reading“ des Gesundheitsamtes. Lesen ist üblicherweise ein einsames Vergnügen. Aber in diesem Programm wird gemeinsam und vor allem laut gelesen. Es geht darum, einen unbeschwerteren Zugang zur Literatur zu finden und diese als Plattform zu nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. „Shared Reading“ beruht

auf einem Format, das in England seit 25 Jahren erfolgreich läuft. Ein Berliner Verlagsleiter brachte es nach Deutschland. Auch die Frankfurter Kursleiterin Petra Schoschonka ließ sich bei der Berliner Organisation fortbilden.

„Ich wähle einen Text mit einer literarischen Tiefe aus, meist eine Kurzgeschichte“, erzählt sie. Acht bis zwölf Frauen und Männer im Alter zwischen 50 und 70 Jahren besuchen den aktuellen Kurs und lesen beim Treffen in der Zentralbibliothek abwechselnd vor. „Das dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten, dann stelle ich eine Frage oder wir kommen automatisch ins Gespräch“, erzählt die frühere Buchhändlerin und Erzieherin. Manchmal genügen ein Blick oder ein aufmunterndes Kopfnicken, und schon sprudeln die Teilnehmenden los.

Emotionale Arbeit am Text

„Es geht nicht darum, ein Ergebnis zu erzielen, sondern vielmehr, emotional mit dem Text zu arbeiten“, betont Schoschonka. Die Mitwirkenden sollen sich eher die Frage stellen, was der Text in ihnen auslöst und was er mit ihnen selbst zu tun hat.

Auf diese Weise können das eigene Verhalten, die eigenen Gefühle mit dem Erzählten in Verbindung gebracht werden. „Es kommen ganz unterschiedliche Dinge zur Sprache, es wird über die Familie gesprochen, aber auch über Traumata und Einsamkeit.“ Die Lektüre könne sogar Perspektiven verändern: „Manchmal ist es interessant, wenn eine:r der Teilnehmenden feststellt, dass der Nachbar oder die Nachbarin ganz anders über den Text und seine Protagonist:innen denkt“, stellt die Kursleiterin fest.

Shared Reading wirke sich positiv auf das persönliche Wohlbefinden, auf die Lebenszufriedenheit und die Kommunikationsfähigkeit aus, es fördere die soziale Interaktion und das Gemeinschaftsgefühl, haben wissenschaftlich belegte Umfragen des britischen National Health Services ergeben. Auch Petra Scho-

chonka stellt fest, dass in der durchaus heterogenen Gruppe, die bei jedem neuen Kurs aufeinandertrifft, soziale Unterschiede verschwinden und dass es, je länger die Teilnehmenden sich kennen, immer weniger Berührungspunkte gibt.

Humor spielt dabei ebenfalls eine Rolle. „Je besser man sich kennt, desto lockerer ist die Stimmung. Wir lachen viel.“ Es komme auch immer wieder der Wunsch von Teilnehmenden, dass sie humorvolle Texte auswählen möge, die ja durchaus tiefgründig sein können. „Besonders gut kommt schwarzer Humor an. Mit dem Genre kann man gut spielen, da wir alle diverse Abgründe in uns haben.“ Das gemeinsame Lachen mache es leichter, Verbindungen zueinander herzustellen, stellt sie fest. Und damit die Berührungspunkte auch gegenüber lyrischen Texten verschwinden, beendet Petra Schoschonka ihre Lesetreffen stets mit einem Gedicht.

Neben dem gemeinsamen Leseerlebnis ist Bewegung ein gutes Mittel gegen Einsamkeit. Daher bietet das Gesundheitsamt seit vielen Jahren einmal in der Woche einen Gesundheitsspaziergang an. Vor allem Menschen über 60 Jahre treffen sich ohne Anmeldung donnerstags um 10 Uhr vor dem Gesundheitsamt (Breite Gasse 28) und gehen gemeinsam eine Strecke bis zum Römer. „Die Übungsleiterin Angela Arnold begleitet die Gruppe und baut oft noch leichte Gymnastikübungen ein. Es wird aber auch Wert darauf gelegt, dass es Gespräche zwischen den Teilnehmenden gibt“, erzählt Katharina Popp. Das fördere das Wohlbefinden, „und es wird dabei natürlich auch viel gelacht.“ Sabine Borchers



Foto: Pixabay



Illustration: OPAK

Wie man gesund alt wird

Neue Studien zeigen: Auch im höheren Alter lohnt die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil.

Können wir eigentlich beweisen, dass ein gesunder Lebensstil einen Einfluss auf Qualität und Länge des Lebens hat? Das wollte eine Gruppe Forscher der Universität Illinois anhand von Daten einer Langzeitstudie mit mehr als 700000 US-Veteranen im Alter von 40 bis 99 Jahren ermitteln. Als gesunden Lebensstil definierten die Forschenden acht Gewohnheiten: körperlich aktiv sein, nicht Rauchen, Stressresistenz, gute Ernährung, wenig Alkohol, guter und regelmäßiger Schlaf, Pflege positiver sozialer Beziehungen und nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig zu sein.

Das Ergebnis beeindruckt: Demnach können 40-jährige Männer mit einem gesunden Lebensstil im Durchschnitt 23,7 Jahre länger leben als mit einem sehr schädlichen, der in erster Linie durch Bewegungsmangel, häufigen Schmerzmittelgebrauch (Opioid) und Rauchen charakterisiert ist. Frauen gewinnen 22,6 mehr gute Jahre. In Deutschland werden Opiode zwar deutlich weniger als in den USA verschrieben und eingenommen. Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in

Heidelberg kam kürzlich dennoch zu einem ähnlichen Ergebnis. Männer sterben mit einem ungesunden Lebensstil 22,7 Jahre früher.

„Wir waren wirklich überrascht, wie viel man mit der Einführung von

einem, zwei, drei oder allen acht Lebensstilfaktoren gewinnen konnte“, kommentierte die Leiterin der US-Studie, Xuan-Mai Nguyen, im Sommer die Ergebnisse bei der Vorstellung des Berichts in Boston. Die Daten zeigten zudem, dass sich eine Umstellung auf einen gesunden Lebensstil auch im höheren Alter noch lohne.

Wie Verhaltensveränderungen die Lebensspanne beeinflussen, belegen auch Zahlen zur Lebenserwartung aus Deutschland: Vor gut 20 Jahren starben Männer im Durchschnitt sieben Jahre früher. Der Abstand schrumpft; Frauen werden derzeit nur noch 5,5 Jahre älter. Als Hauptgrund der Angleichung sahen die Forschenden den jeweils individuellen Lebensstil und die Vorbeugung von Krankheiten (Prävention). Heute rauchten zum Beispiel immer weniger Männer, aber mehr Frauen. Zudem profitierten Männer zunehmend von der lebensverlängernden Wirkung von Herzschrittmachern. Auch hier also eine Überraschung: Das Geschlecht an sich wirkt sich der Studie zufolge kaum aus. *wil*

Vorsicht vor Vitaminbomben!

Warum Smoothies und Co die Leber schädigen können

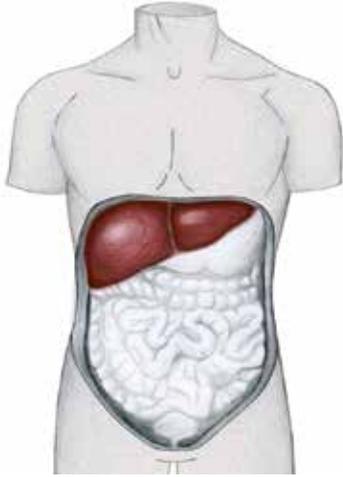


Foto: Unsplash

direkt in die Leber wandern. In kleinen Mengen ist das unbedenklich, zu viel Fructose kann aber zu einer sogenannten Fettleber führen – mehr noch als andere Zuckerarten, das belegen aktuelle Studien.

Fructose, der Zucker, der beispielsweise in Früchten und Honig vorkommt, aber in geringeren Mengen auch in Gemüse, gilt häufig als die gesunde Alternative zum Haushaltszucker. Zwar finden alle Zuckerarten bei Überkonsum ihren Weg in die Leber und können damit zu einer Fettleber beitragen, doch die Fructose steigert die Fettneubildung in besonderem Maße – um etwa das Fünfzehnfache gegenüber der Glukose. Dies liegt vermutlich daran, dass die Leber eine wichtige Rolle bei der Ver-

Früchte und Obst sind unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Dennoch sollten die so beliebten Smoothies und Fruchtsäfte nur in Maßen genossen werden, denn die darin enthaltene Fructose kann aus dem Dünndarm



Nicht immer ist Obst gesund: zu viel Fructose kann eine Fettleber verursachen.

arbeitung von Fructose hat und unter bestimmten Krankheitsbedingungen vermehrt Enzyme bildet, die Fructose abbauen und Fett herstellen. Die gesteigerte Fettproduktion in der Leber kann nicht nur zu Fetteinlagerungen dort führen, sondern auch andere Stoffwechselprozesse wie die Funktion der Betazellen, die Insulinproduktion und die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen.

Die Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Unbehandelt können Lebererkrankungen zu Zirrhose und Leberkrebs führen. Rund ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland hat vermutlich eine Fettleber, die häufig auch mit anderen Erkrankungen einhergeht – etwa mit Adipositas sowie Zucker- und Stoffwechselstörungen. Eine gesunde und ausgewogene mediterrane Ernährung kann dabei helfen, die Fetteinlagerungen in der Leber zu bekämpfen. Allerdings rät die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) dazu, verarbeiteten Fructose nur in Maßen zu genießen. Denn wenn in einen frisch gepressten Orangensaft fünf Orangen wandern oder Smoothies gleich aus mehreren 100 Gramm Obst bestehen, übersteigt man schnell die von der WHO empfohlene Menge an Fructose von 25 Gramm pro Mahlzeit, maximal 80 g pro Tag. So liegt die Verzehrempfehlung bei zwei Portionen Obst am Tag, die idealerweise unverarbeitet gegessen und gut gekaut werden sollten.

Ehrenamtliche gesucht!

Engagieren Sie sich an der Frankfurter Uniklinik für Erkrankte

Patient:innen, die ins Krankenhaus müssen, befinden sich häufig in einer Ausnahmesituation. Auch ihre Angehörigen stehen in dieser Situation meist unter Stress. Wenn die Beteiligten sich plötzlich mit Sorgen, Problemen, Fragen, Wünschen und Entscheidungen konfrontiert sehen, dann helfen die ehrenamtlichen Fürsprechenden für Patient:innen. Sie nehmen sich Zeit für die Anliegen und unterstützen bei der Klärung vieler Sachverhalte. Am Frankfurter Uniklinikum setzt sich das Team nun neu zusammen und bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich für dieses Ehrenamt zu bewerben. Rita Handwerk-Sieker ist seit dem Jahr 2014 Patientenfürsprecherin in der Uniklinik und versteht sich als Anwältin der Patient:innen: „Wir vereinbaren beispielsweise Termine mit den behandelnden Ärzten, um

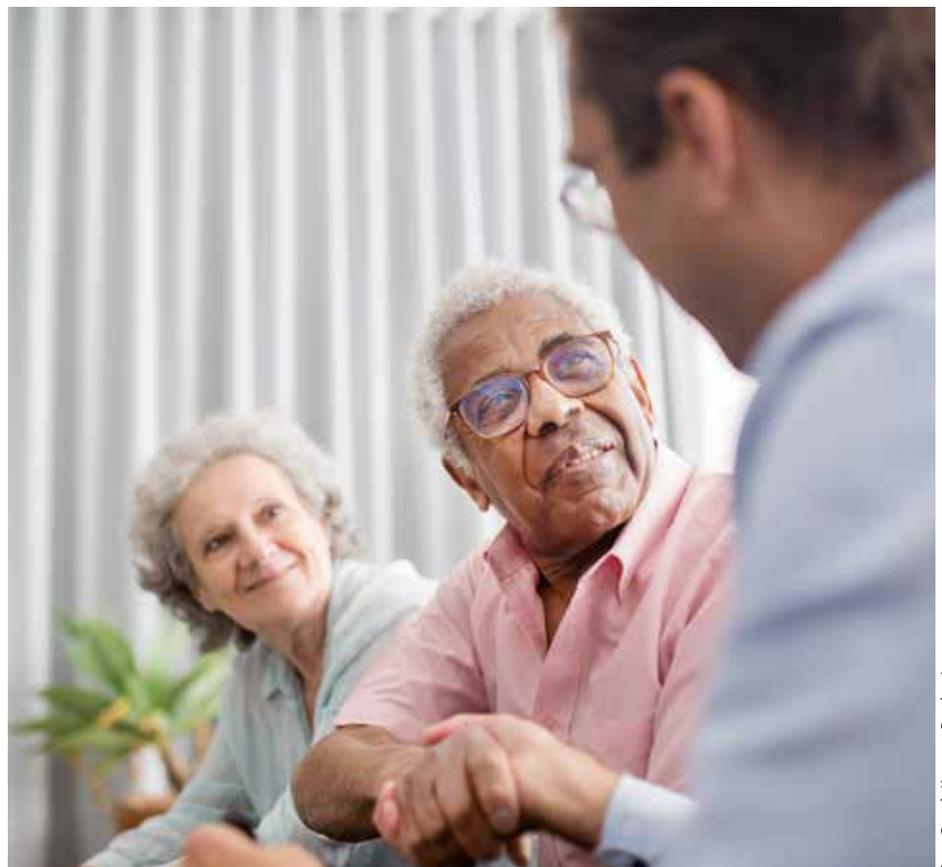
gemeinsam in Ruhe eine Diagnose oder auch Therapien zu besprechen, sodass die Betroffenen und deren Angehörige verstehen, was passiert und wie über die Therapie versucht wird, einen Heilungsprozess wieder in Gang zu setzen“, erklärt Handwerk-Sieker. „Wenn die Patientinnen und Patienten das verstehen, dann können sie sich meist darauf einlassen und die Genesung ist dann sicherer, als wenn sie in Ängsten leben.“

Wer gut zuhören kann, Konflikte im Sinne der Patient:innen lösen und sie bei ihrer Genesung unterstützen möchte, bewirbt sich ab sofort unter: www.frankfurt.de/patientenfuer-sprecher.

Das Frankfurter Gesundheitsamt koordiniert die Wahl der Ehrenamtlichen und ist für die verwaltungsseitige Betreuung zuständig.

Niklas Steinhöfer

Die Fürsprechenden für Patient:innen hören zu und setzen sich für die Erkrankten ein.



Hoffnung in der Alzheimer-Forschung

Die Alzheimer-Forschung hat bisher jede Menge Enttäuschung einstecken müssen. Diese Demenz ließ sich nicht verzögern, schon gar nicht heilen. Seit 2023 macht ein Medikament namens Leqembi, das in den USA bereits zugelassen wurde, begründete Hoffnung. Sein Wirkstoff, der monoklonale Antikörper Lecanemab, verzögert nach 18 Monaten die kognitiven Einbußen bei Erkrankten einer großen Studie zufolge um 27 Prozent – allerdings nur im frühen Alzheimer-Stadium. Die Forschenden vermuten aber, dass eine Einnahme über die Studien-Zeitspanne hinaus die Wirksamkeit erhöhen kann. Das muss die weitere Forschung noch erweisen.

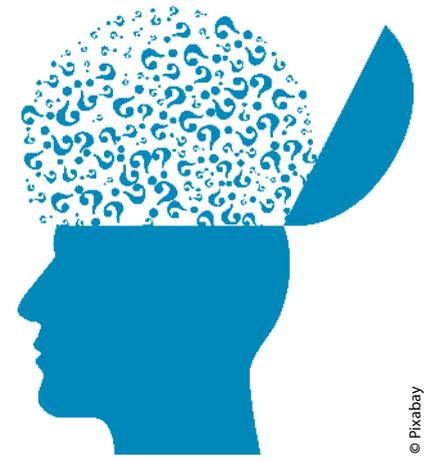
Fachleute sehen einen Forschungsdurchbruch und rechnen mit einer Zulassung in Europa. Bisher konnte man medikamentös lediglich die Hirnleistung stimulieren und Begleiterscheinungen wie Depression oder Angst behandeln. Lecanemab bekämpft dagegen die für die Alzheimer-Krankheit charakteristischen Eiweiß-Ablagerungen (Plaques) im Gehirn, die Beta-Amyloiden, die den Anfang einer Alzheimer-Demenz bilden. Der neue Antikörper „erkennt“ die Plaques und bringt körpereigene Immunzellen dazu, sie zu eliminieren. Gleichzeitig verringert sich auch die Ansammlung von abnormalen Tau-Proteinen (Tau-Fibrillen), und der vermehrte Nervenzelltod stoppt.

Normalerweise erhöht sich die Konzentration von Amyloiden im Alter, ohne zu Krankheiten zu führen. Warum die körpereigenen Eiweiße bei Morbus Alzheimer zwischen den Nervenzellen verklumpen, ist im Einzelnen noch nicht verstanden. Die Plaques gelten jedenfalls als der Beginn eines als Amyloid-Kaskade beschriebenen Prozesses, in dem sich in den Nervenzellen anderer, Tau genannten Eiweiße verändern und der zum Absterben von Nerven-

zellen führt. Derzeit richtet sich die Hoffnung deshalb auf den Ansatz, die Entstehung von Alzheimer mit dem frühzeitigen Angriff auf die Plaques zu verzögern, möglicherweise sogar zu verhindern.

Die Therapie mit Leqembi besteht aus einer alle zwei Wochen verabreichten einstündigen intravenösen Infusion. Wegen der Gefahr von Hirnschwellungen müssen Patient:innen jedoch engmaschig kontrolliert werden, damit es nicht zu gefährlichen Komplikationen wie einer Hirnblutung kommt. Für einen ähnliche wirkenden monoklonalen Antikörper, Donanemab, ist noch keine Zulassung beantragt.

Da sich die Plaques aber lange Zeit unbemerkt bilden, ist es derzeit oft für die Therapie schon zu spät, wenn die Erkrankung diagnostiziert



© Pixabay

wird. Zudem ist die notwendige Überwachung der Therapie durch bildgebende Verfahren wie das Amyloid-PET ausgesprochen aufwendig und teuer. Hier liegt die Hoffnung auf einem neuen Bluttest des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen in Bonn (DZNE), das einen Blut-Biomarker für Amyloid-Verklumpungen entdeckt hat, der Plaques schon früher als bildgebende Verfahren anzeigt.

Mehr unter www.alzheimer-forschung.de/forschung/aktuell wil

Brustkrebs-Früherkennung

Mehr Frauen haben Anrecht auf Mammographie-Screening



Foto: Unsplash

Die Altersgrenze bei der bundesweiten kostenlosen Brustkrebsvorsorge für gesetzlich Versicherte wird angehoben, die Früherkennungsmöglichkeiten durch das Mammographie-Screening somit ausgeweitet. Ab dem 1. Juli sollen auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei zur Mammographie gehen können – das sind 2,5 Millionen Frauen mehr, die dann an dem Vorsorge-Programm teilnehmen können. Auf diese Weise wird eine Aktualisierung

der europäischen Brustkrebsleitlinie der EU-Kommission umgesetzt.

Die Teilnahme an der Untersuchung, bei der die Brüste per Röntgen untersucht werden, ist freiwillig. Ab Mitte des Jahres können Frauen zwischen 70 und 75 Jahren dann selbst einen Termin bei der für sie zuständigen Stelle vereinbaren. Ein Terminangebot per Post, wie es aktuell Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren bekommen, wird es voraussichtlich erst ab 2026 geben.

Mit zuletzt rund 70 000 diagnostizierten Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs (Mammakarzinom) nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Das mittlere Alter, in dem Frauen die Diagnose Brustkrebs erhalten, liege bei rund 64 Jahren. Jedoch gibt es heute bessere Heilungschancen als noch vor zehn Jahren.

„Lachen macht glücklich“

Humor und Lachen gehören unweigerlich zusammen. Doch was macht das Lachen mit dem Körper? Wieso ist Humor gesund? Darüber sprach die Senioren Zeitschrift mit Matthias Roos, der im Gesundheitsamt den Bereich „Prävention und Gesundheit im Alter“ verantwortet.

Lieber Herr Roos, was ist eigentlich Lachen?

Rein körperlich gesehen, ist Lachen zunächst einmal eine Kontraktion von Muskeln, vor allem am Bauch, im Zwerchfell und natürlich besonders im Gesicht. Darüber hinaus ist es mit anderen zusammen auch ein sozialer Austausch. Nicht umsonst sagt man ja, dass Lachen ansteckend ist.

Können Sie kurz beschreiben, was Lachen im Körper auslöst?

Durch die vielen beteiligten Muskeln vertieft sich beim Lachen die Atmung, dadurch wird mehr Sauerstoff aufgenommen. Der Kreislauf wird kräftig in Schwung gebracht und mit dem stoßweisen Atmen erhöht sich zunächst auch der Puls. Danach tritt dann aber direkt eine sehr angenehme Entspannung ein. Dadurch werden die Atemwege und die Lunge befreit und besser durchblutet, Stresshormone können gemindert und das Immunsystem unterstützt werden.

Können Sie genauer erläutern, warum Humor und Lachen gesund sind?

In der Gesellschaft mit anderen wirkt Lachen als eine Art sozialer Kitt, der uns miteinander verbindet und Momente des Loslassens und auch des gemeinsamen, gelösten Wohlbefindens entstehen lässt. Man könnte also sagen, Lachen macht glücklich.

Und wieso gilt Lachen als ansteckend und als beste Medizin?

Das natürliche Lachen ist ein Reflex, der spontan entsteht. Sieht man andere lachen, werden bestimmte Nervenzellen aktiviert, die sogenannten Spiegelneuronen, die uns dann häufig direkt, unmittelbar und spontan mitlachen lassen. Lachen als beste Medizin wird vor allem durch die Be-



Foto: Gesundheitsamt/Stadt Frankfurt

Matthias Roos ist seit dem Jahr 2009 im Frankfurter Gesundheitsamt tätig. Er verantwortet zahlreiche Projekte, die das Wohlbefinden einsamer Menschen fördern und sie aus der Isolation holen.

wegung der Klinik Clowns weltweit eingesetzt und gefördert. Sie bringen Freude, Humor und Unterhaltung in die Krankenhäuser – und hier und da auch in Alten- und Pflegeheime (siehe auch S.28f.). Dass dadurch das Wohlbefinden gesteigert, die Abwehrkräfte gestärkt und die Genesung verbessert werden können, wurde vielfach festgestellt. Oder, wie es der bekannte Arzt Eckart von Hirschhausen im Namen seiner Klinik Clown Stiftung exakt auf den Punkt bringt: „Humor hilft heilen.“

Sie haben den Austausch schon kurz angesprochen. Warum ist Lachen für die soziale Interaktion wichtig?

Forscher gehen davon aus, dass bereits vor der Entstehung der Sprache die Mimik des Lachens zur Verständigung gedient hat. Damit konnte signalisiert werden, dass keine Gefahr besteht und man dem Gegenüber freundlich begegnet. Dies spiegelt

sich in gewisser Weise auch in unserer modernen Kommunikation noch wider. Wer zusammen lacht, ist auf einer gemeinsamen Wellenlänge, teilt einen Moment der Freude und fühlt sich dadurch verbunden.

Gibt es das auch: zu viel Lachen? Falls ja: Was hat das für Auswirkungen?

Zu viel Lachen gibt es schon, das führt dann im schlimmsten Fall zu Muskelkater. Viel häufiger gibt es aber zu wenig Lachen. Im Gegensatz zu Kindern: Während die mehrere hundertmal am Tag lachen, schrumpft das bei Erwachsenen auf etwa 15 mal. Eine gute Gelegenheit, um diese Zahl wieder einmal zu erhöhen, bietet der Weltlachttag immer am ersten Sonntag im Mai (siehe auch S. 25ff.), nähere Informationen dazu gibt es bei uns im Gesundheitsamt.

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

Sonja Thelen

Mit Humor dem Müll zu Leibe rücken

Schon mal vom Meinungsfilter gehört? Oder von der Gum Wall? Nein? Dann wird es Zeit, mal näher die humorvollen Projekte und Aktionen der Stabsstelle Sauberes Frankfurt mit dem Hashtag #cleanffm unter die Lupe zu nehmen.

Foto: Stabsstelle Sauberes Frankfurt



Foto: Oeser

Bei den regelmäßigen Cleanup-Tagen engagieren sich jährlich Tausende Ehrenamtliche jedes Alters, um die Stadt vom Müll zu befreien.

Die Kampagne startete 2017, um die Menschen mit einem Augenzwinkern mehr über Abfallvermeidung und -entsorgung im öffentlichen Raum aufzuklären. „Humor ist dabei ein wichtiges Element“, erläutert Claudia Gabriel von der Stabsstelle Sauberes Frankfurt, die die Kampagne federführend entwickelt hat. Zu dem Zeitpunkt erfolgte ein Paradigmenwechsel bei der Stabsstelle. Ursprünglich bei der früheren Oberbürgermeisterin Petra Roth angesiedelt, jedoch stark ordnungsrechtlich ausgerichtet, sollte sie nach dem Wechsel im OB-Amt einem Fachdezernat zugeordnet werden: entweder dem Bereich Sicher-

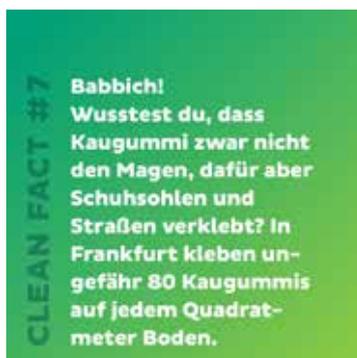
heit und Ordnung oder dem Bereich Umwelt. Es wurde schließlich auf politischer Ebene entschieden, die Stabsstelle der Umweltdezernentin Rosemarie Heilig anzugliedern. „Damit folgte auch eine inhaltliche Neuausrichtung mehr in Richtung Aufklärung und Prävention“, erklärt die Expertin. Um eine Kampagne für Frankfurt zu entwickeln, die auch den Gemeinsinn im Fokus hat, las Gabriel zahlreiche Studien, analysierte positive Erfahrungen aus anderen Städten und kam zu dem Ergebnis, „dass humorvoll verpackte Umweltinformationen und Abfallvermeidungsstrategien eine deutlich höhere Akzeptanz haben, ebenso

eine positive Ansprache. Das haben wir uns für unsere Präventionskampagne für eine saubere Stadt zu Herzen genommen.“

Der Erfolg gab ihr recht. Die zunächst auf drei Jahre befristete Initiative hat sich zwischenzeitlich durch den Magistrat verstetigt. Der „Meinungsfilter“ ist eines der Projekte, das durch die Kampagne initiiert wurde. Der Meinungsfilter ist eine rechteckige grüne Box an verschiedenen Orten in Frankfurt, in der Rauchende ihre Zigarettenstummel werfen können. Sie haben dabei die Wahl zwischen zwei Antworten zu regelmäßig wechselnden Fragen – zum Beispiel, ob Grüne Soße mit Schnitzel oder Ei besser schmeckt. Also: Ausdrücken, reinwerfen, abstimmen! Wer seinen Zigarettenstummel hier entsorgt, statt ihn achtlos auf den Boden zu werfen, hat in dem Moment die Umwelt geschont: Denn ein Zigarettenstummel verunreinigt bis zu 40 Liter Grundwasser. Bereits ein Liter verseuchtes Wasser kann einen Fisch das Leben kosten. Das beschreibt der „Clean Fact #9“. Die Stummel zählen zu den häufigsten Litter-Items – also „Müllartikeln“. Von zehn gerauchten Glimmstängeln landen acht in der Gegend. Ähnlich problematisch sind ausgespuckte Kaugummis. Wer ist noch nicht in diese zähe Masse getreten, die sich nur mit Mühe von der Schuhsohle lösen lässt ...

80 Kaugummis auf jedem Quadratmeter Boden

Handelsüblicher Kaugummi ist zudem nicht biologisch abbaubar und bleibt bis zu fünf Jahre an der gleichen Stelle kleben, wenn er nicht entfernt wird. „In Frankfurt kleben ungefähr 80 Kaugummis auf jedem Quadratmeter Boden“, erläutert „Clean Fact #7“. Das muss aber nicht



Für Aufklärung und Prävention sorgen die Clean Facts.



Schluss mit dem gedankenlosen Wegschmeißen von Kippen.



Fotos: Stabsstelle Sauberes Frankfurt

Mit Humor gegen die Kaugummi-Verklebung der Stadt

sein: Besser ist es, den Kaugummi auf eine bunte, mit Emojis versehene und wasserfesten „Gum Wall“ zu kleben, von denen mehrere in der Innenstadt stehen. Ist die Papierwand voll beklebt, werden neue Seiten aufgezogen. Ein weiterer zentraler Aspekt von #cleanffm ist, zu schauen, wer eigentlich seinen Müll achtlos wegwirft, obwohl meist ein Abfalleimer nur wenige Schritte entfernt ist. Das zeigte eine Littering-Studie der Humboldt-Universität Berlin auf. Diese Studie empfahl zugleich, Müll-eimer gut sichtbar zu platzieren, häufiger zu leeren und die „Litterer“ nicht mit Vorwürfen zu überhäufen, sondern sie vielmehr freundlich und eben humorvoll über die Folgen ihres Tuns aufzuklären, erklärt Claudia Gabriel. Die Gründe für gedankenloses Wegschmeißen von Kippen, Verpackungs- und Takeaway-Müll seien in erster Linie Faulheit, Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, fehlende Erziehung und mangelndes Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt, fasst die Fachfrau zusammen. Die Altersgruppe der „Haupt-Litterer“ sind die 18- bis 30-Jährigen, so Gabriel, gefolgt von den Über-50-Jährigen. „Mich hat das selbst sehr entsetzt, dass immer mehr Ältere ihren Müll einfach fallen lassen. Das hätte ich nie geglaubt. Da sieht man, wie man sich irren kann“, so Gabriel: „Vor allem Corona hat dieses Fehlverhalten verstärkt, da immer mehr Menschen sich draußen im öffentlichen Raum treffen und dort konsumieren. In der Innenstadt ha-

ben wir hier einige Hotspots wie an der Kleinmarkthalle.“

Von Anfang begleitet wurde die Kampagne von prominenten Pat:innen wie dem „Bahnbabo“ Peter Wirth, Max Coga, den „Mixed Martial Arts“-Kämpfer und Betreiber des ältesten Frankfurter Nachtclubs „Pik Dame“, der Sängerin Fee, Eintracht-Präsident Peter Fischer, hr3-Moderator Jürgen Rasper oder Henni Nachtsheim (Badesalz, Rodgau Monotones, siehe auch Interview auf S. 11ff.), die sich alle für mehr Sauberkeit und Lebensqualität in der Mainmetropole stark machen. Erst im vergangenen Sommer wurde die #cleanffm-Hymne „Lasst Uns“ vom Rapper Youness Aka „Sign“ veröffentlicht. Hinzu kommen regelmäßige Cleanup-Tage, bei den Tausende Ehrenamtliche mitanpacken: sei es bei der großen Aufräumaktion in der City vor den Osterferien oder bei stadtteilbezogenen Projekten.

#cleanFFM – ein Gemeinschaftsprojekt

Aber vor allem ist #cleanFFM ein Gemeinschaftsprojekt, das nur durch das Engagement vieler jedweden Alters gelingt. Auch beim Anliegen, durch die direkte Ansprache Verursachende zu einer Änderung ihres Verhaltens zu motivieren. „Also zum Beispiel Hundehaltende dazu zu bringen, die Hinterlassenschaften

mitzunehmen, oder Rauchende, ihre Stummel in den Abfall zu werfen“, nennt Gabriel Beispiele. Oder eben über freche Sprüche wie „Ich wäre gerne so voll wie Du“, der auf den zusätzlichen Mülltonnen prangt, die beim Markt auf dem Friedberger Platz aufgestellt werden. Zudem ist #cleanffm in den Sozialen Medien sehr aktiv. „Gerade die Jüngeren registrieren beim Gang durch die Stadt gar nicht die Mülleimer oder Gum Walls, weil sie nur auf ihre Displays starren. Daher brauchen wir die Ansprache über Social Media.“ Außerdem gibt es in Kooperation mit der FES die Sauberkeitsbotschafter:innen auf Minijob-Basis. „Vor allem Best-Ager sind hier ein Traum, wenn sie offen und mit einer positiven Ansprache auf die Menschen zugehen, augenzwinkernd, aufklärend“, erklärt die Leiterin der Stabsstelle. Auch gibt es Stammtische und ehrenamtliche Pat:innen in den Stadtteilen. „Wir brauchen Multiplikatoren. Vor allem Senioren eignen sich: Die sind in ihren Vierteln verwurzelt und vernetzt, können dort für Sauberkeit werben, nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern als Vorbild und mit Humor“, betont Claudia Gabriel und versäumt nicht, noch eines zu sagen: „Der beste Müll ist der, der erst gar nicht entsteht.“

Weitere Infos: www.cleanffm.de/

Sonja Thelen

Für Leib und Seele

In der Budge-Stiftung hat ein neues Senior:innenrestaurant aufgemacht, das auch koschere Küche bietet und für alle geöffnet ist.

Fotos: Budge Stiftung



Speisen in heller, freundlicher Atmosphäre

Daniela Vater hervor. Zum einen befinde man sich noch am Anfang und lerne erst, wie die Abläufe am besten funktionieren. Zum anderen gewährten die Voranmeldungen eine relativ genaue Planung. Bereite die Küche etwa vorsorglich zu viele Mahlzeiten zu, hätte dies die unnütze Entsorgung guter Lebensmittel zur Folge.

Weitere Senior:innenrestaurants finden Sie auf S. 67 Doris Stickler

Ab sofort ist das Restaurant in der Budge-Stiftung auch für Besuchende geöffnet, die nicht in der Einrichtung wohnen.

Großzügig, hell und mit Verzierungen an den Wänden, lädt allein schon der Raum zum Betreten ein. An den Tischen des haus-eigenen Senior:innenrestaurants der Henry und Emma Budge-Stiftung haben die Gäste dann nicht selten die Qual der Wahl. Sowohl die Hauptküche als auch die koschere Küche bieten jeweils zwei Tagesmenüs an, darunter jeweils mindestens ein vegetarisches. Die Speisen werden täglich frisch zubereitet, die Zutaten stammen von ausgewählten und zertifizierten Lieferant:innen. Das an gehobene Gastronomie erinnernde Mittagstischangebot kommt nun auch Menschen zugute, die nicht in der am Rande von Seckbach gelegenen Senior:inneneinrichtung wohnen.

Der im Sinne der Stiftenden gefasste Entschluss, das Restaurant für bedürftige Personen zu öffnen und das Haus an der Essensversorgung älterer Bürger:innen zu beteiligen, wurde schon vor Corona gefällt. Die Einschränkungen der Pandemie hatten die zügige Umsetzung jedoch vereitelt. Zur Freude von Verwaltungsleiterin Daniela Vater war es Anfang

April endlich soweit. Dem Ehepaar Henry und Emma Budge sei es schließlich darum gegangen, Menschen aus allen sozialen Schichten und verschiedenen Kulturkreisen ein würdevolles Leben im Alter zu gewähren. Dazu gehöre nicht zuletzt, dass auch Menschen mit kleinem Geldbeutel in den Genuss eines guten Mittagessens in freundlicher Atmosphäre und angenehmer Gesellschaft kommen können. Zu den Mahlzeiten werde das Restaurant bisher in der Regel von rund 75 Bewohnenden besucht. Es seien Menschen jüdischen und nichtjüdischen Glaubens aus ganz unterschiedlichen Ländern der Welt.

Dank der Stadt, die grüne Karten für den Besuch von Senior:innenrestaurants erteilt und sich damit an der Finanzierung der Speisen beteiligt, können Menschen mit geringer Rente nun für 2,80 Euro in der Wohnanlage der Henry und Emma Budge-Stiftung ein ebenso nahrhaftes wie wohlschmeckendes Mittagessen genießen. Wer die grüne Karte besitzt und das Angebot nutzen möchte, müsse am Vortag telefonisch reservieren, hebt



Der Entschluss, sich durch die Restaurantöffnung an der Versorgung älterer Bürger:innen zu beteiligen, dürfte im Sinne des Stiftendenpaares sein.

Info

Das Senior:innenrestaurant ist täglich von 12 bis 13 Uhr geöffnet und mit dem Bus 43 zu erreichen. Die Haltestelle heißt Budge-Stiftung (Lohrberg) und befindet sich direkt vor der Tür der Senior:innenwohnanlage der Henry und Emma Budge-Stiftung, Wilhelmshöher Str. 279, 60389 Frankfurt, www.budge-stiftung.de

Wichtig: Wer das Restaurant besuchen möchte, wird gebeten, am Vortag des Besuchs unter den Rufnummern 069/478 71-269 oder 069/478 71-920 einen Platz zu reservieren.

Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte

Das Leseverhalten von Kindern und Jugendlichen steht regelmäßig im Fokus, aber wie viele Bücher werden in der zweiten Lebenshälfte gelesen? Und: Gibt es Zusammenhänge mit Aspekten eines guten Lebens im Alter?

Der Deutsche Alterssurvey ist eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) geförderte, repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte. Im Rahmen der Studie werden seit mehr als zwei Jahrzehnten Menschen auf ihrem Weg ins höhere und hohe Alter regelmäßig befragt. Kürzlich wurde untersucht, wie viele Bücher die 46- bis 85-Jährigen in den vorangegangenen zwölf Monaten gelesen haben. Es zeigte sich, dass mehr als zwei Fünftel (41,7 Prozent) sechs Bücher und mehr gelesen hatten. Auch konnte festgestellt werden, dass die durchschnittlich gelesene Zahl der Bücher in den letzten 20 Jahren nicht abgenommen hat. Von einer Krise des Lesens kann in dieser Altersgruppe also keine Rede sein. Zudem zeigt die Erhebung, dass Menschen, die vergleichsweise viele Bücher gelesen haben, eher von häufigen positiven Emotionen berichteten und ihre Gesundheit besser einschätzten als Menschen, die gar nicht lasen. So gaben fast 86 Prozent der „Viel-Lesenden“ an, häufige positive Gefühle zu erleben und über 63 Prozent in dieser Gruppe schätzten ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein. Allerdings sind die Ergebnisse mit Vorsicht zu betrachten, da die Wirkrichtung hier nicht abgebildet werden konnte. Es heißt also nicht zwingend, dass das Bücherlesen Emotionen und Gesundheitsempfinden positiv beeinflusst, sondern dass es auch sein könnte, dass Menschen, die sich wohl und gesund fühlen, mehr lesen. Studien aus anderen Ländern legen jedoch nahe, dass das Lesen von Büchern sich sehr wohl positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann. Dabei spielt anscheinend das „vertiefte Lesen“,

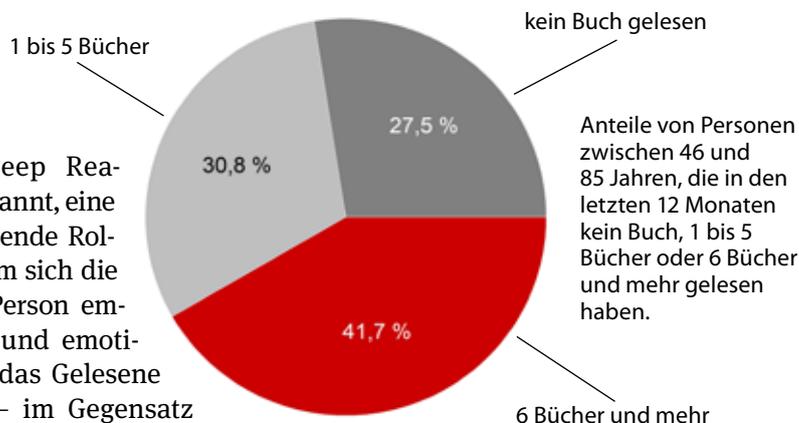
auch „Deep Reading“ genannt, eine entscheidende Rolle, bei dem sich die lesende Person empathisch und emotional auf das Gelesene einlässt – im Gegensatz zu dem oft flüchtigen Lesen in digitalen Medien. Sollte sich der Befund erhärten, dass das Lesen von Büchern für die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte förderlich ist, sollte es Interventionen geben, um Lesen auch in dieser Lebensphase besser zu fördern und zu ermöglichen – etwa durch die Aufrechterhaltung bzw. Förderung von Bibliotheksangeboten sowie von Bücherbussen und Onlineangeboten oder durch Lesepatenschaften, bei denen ältere Menschen Kinder und Jugendliche beim Lesenlernen unterstützen und durch ihr Engagement selbst sozial eingebunden werden.

Neue Studien legen nahe, dass das Lesen von Büchern in jedem Alter positive Auswirkungen hat.



Grafik: DEAS 2021

Fotos: Pexels





In der zunehmend digitalisierten Welt gewinnen persönliche Bekanntschaften und Treffen an Bedeutung.

Triff fünf neue Leute

Die in Frankfurt entwickelte und aufgebaute Kennenlernplattform „Meet 5“ bringt Menschen zusammen

Als Frank (Name d. Red. bekannt) vor sechs Jahren aus beruflichen Gründen nach Frankfurt kam, kannte er erst mal nicht viele Leute. Er war Single, frisch geschieden, wollte sich aber nicht einfach daheim verkriechen, sondern neue Leute kennenlernen. Im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ stolperte er über einen Artikel mit der Überschrift „Anti-Tinder“, in dem eine vom Frankfurter Lukas Reinhardt entwickelte App für Gruppentreffen vorgestellt wurde. „Das hat mich angesprochen, weil es einfach unkompliziert klang. Ich habe mir die App dann gleich heruntergeladen“, erinnert sich der heute 56-Jährige. Damals hieß die Plattform noch „go crush“ – heute ist sie unter dem Namen „Meet5“ bekannt und hat seither eine rasante Entwicklung zurückgelegt. Sie hat aktuell 850 000 Mitglieder – überwiegend im deutschsprachigen Raum (also auch Österreich und der Schweiz) und seit Mitte 2023 auch in den Niederlanden. Das Durchschnittsalter der Anwendenden liegt bei 52 Jahren. „Ich wollte eine Dating-App, bei der sich Menschen direkt im echten Leben kennenlernen, ohne die ganzen Oberflächlichkeiten. Von Anfang an

spielte der Gruppengedanke eine zentrale Rolle. Dazu wollten wir den Leuten die Situation geben, wie wenn sie einfach in einer Clique neue Leute kennenlernen, ganz ungezwungen“, erläutert der heute 30 Jahre alte Gründer: Die nach wie vor stärkste Region innerhalb der Meet5-Gemeinschaft ist Frankfurt und das Rhein-Main-Gebiet. „Wir haben auch viele User, die seit der ersten Stunde dabei sind. Hier ist nun mal der Ursprung. Hier finden 3500 Treffen pro Monat statt“, sagt Sophia Schmidt von Meet5 nicht ohne Stolz.

Entscheidend für den Zuspruch und den Erfolg sei vor allem der unkomplizierte möglichst niedrigschwellige Zugang, betont Schmidt. Daher haben sich mittlerweile Wochentreffs als eine Art Stammtisch etabliert, die jede Woche am gleichen Tag, zur gleichen Uhrzeit und in der gleichen Location stattfinden. Als Ansprechperson vor Ort fungiert entweder jemand direkt aus der Frankfurter Meet5-Zentrale oder ein „Wochentreffpate“, erläutert Sophia Schmidt: „Das ist für Neue ein softer Einstieg und der Wochentreff die perfekte Anlaufstelle, um vor Ort direkt alle Fragen stellen zu können.“

Wer daran interessiert ist, muss sich zunächst die App aufs Smartphone herunterladen. Für die Nutzung sollte eine gewisse technische Affinität da sein und die User:innen ein Smartphone besitzen, so Schmidt.

Übersichtliche Handhabung

Die Handhabung der kostenlosen App sei einfach und übersichtlich. „Auch die Grundfunktionen, die Teilnahme an Treffen und selbst Treffen organisieren sind kostenlos“, erläutert Schmidt. Mehr Möglichkeiten und einen schnelleren Zugang, um Kontakte zu knüpfen oder früher an Treffen teilzunehmen, bieten die Club- (fünf Euro im Monat) und die Premium-Mitgliedschaft (150 Euro im Jahr).

Der Zuspruch für die Plattform seit der Gründung vor sieben Jahren lässt sich nach Ansicht von Lukas Reinhardt auf mehrere Schlüsselfaktoren zurückführen: „Zunächst spielt die menschliche Natur eine große Rolle – wir sind soziale Wesen, die nach Verbindung und Gemeinschaft suchen. Meet5 bietet eine Plattform, die es den Menschen erleichtert, sich in einer zunehmend digitalisierten Welt persönlich zu treffen und echte Beziehungen aufzubauen.“ Zudem senke das Konzept der Gruppenaktivitäten die Hemmschwelle, neue Leute zu treffen, da es sich um ungezwungene, gemeinsame Erlebnisse dreht.

Die gemeinsame Aktivität stehe im Vordergrund, was das Kennenlernen natürlicher und weniger druckbelastend macht. Entscheidend sei auch die Fokussierung auf eine ältere Zielgruppe. „Viele Apps konzentrieren sich auf jüngere Nutzer, aber wir haben erkannt, dass auch Personen über 40 Jahre aktiv nach Möglichkeiten suchen, neue Menschen bei Aktivitäten kennenzulernen“, so Reinhardt, der selbst in Sachsenhausen lebt.

Fokus auf ältere User

Ein weiterer Aspekt habe mit dem Thema Einsamkeit zu tun. „Das betrifft alle Altersgruppen. Aber gerade im Alter ist das ein wichtiges Thema. Wenn man in Rente geht, können auf

einmal viele Kontakte wegfallen. Kommt noch eine Trennung, eine Scheidung hinzu oder die Kinder sind ausgezogen, taucht bei vielen auf einmal die Frage auf: „Wo lerne ich einfach neue Leute kennen?“. Daher nutzen vor allem viele Ältere Meet5. Ihre Beweggründe seien „der Wunsch nach echten und nachhaltigen Freundschaften, nach Cliquen und nach unvergesslichen Erlebnissen und Momenten“, betont Reinhardt.

Das war auch bei Frank eine zentrale Motivation, sich bei „Meet5“ zu registrieren und an Treffen teilzunehmen. „Es ist erfrischend anders. Man verbringt mit netten Menschen eine schöne Zeit, plaudert miteinander, teilt gemeinsame Hobbys, geht zusammen essen, ins Kino oder ins Theater oder trifft sich einfach zu einem Spieleabend. Alles ist unkompliziert. Und wenn man mit jemandem nicht auf einer Wellenlänge ist, muss man den Kontakt nicht fortführen“, beschreibt der 56-jährige IT-ler und Betriebswirt im Vorruhestand. Auch während der Corona-Pandemie war es über die App möglich, Kontakte zu pflegen: Es wurden Online-Spieleabende organisiert, gemeinsame Spaziergänge oder Wanderungen.

Gemeinsam eine gute Zeit

Frank selbst hat über Meet5 seine heutige Freundin kennengelernt: „Wir hatten uns über einen längeren Zeitraum mehrmals beim Wochentreff gesehen, kamen irgendwann ins Gespräch, bis sie mich fragte: ‚Wollen wir zusammen auf den Weihnachtsmarkt gehen?‘.“ Neben den wöchentlichen Treffen sind vor allem gemeinsame Outdoor-Aktivitäten, Wanderungen, Restaurant-Besuche, Tanzveranstaltungen, Besuche verschiedenster Märkte, aber auch durchaus Städtetrips bei den User:innen beliebt, erzählt Sophia Schmidt: „Es gab schon einige Segeltörns, für die Gleichgesinnte gesucht wurden, oder Reisen nach Mallorca oder der Türkei.“

Wichtig sei das Miteinander, der Austausch sowie der gegenseitige Respekt. Frank erinnert sich noch an

sein erstes Treffen über die App. „Ich bin damals mit dem Gründer Lukas Reinhardt Lasertag spielen gegangen“, erzählt der 56-Jährige lachend, der zudem seit 2021 ein „Community-Captain“ ist. Das sind regionale Ansprechpersonen, motivierte und aktive Meet5-Nutzer, die selbst mindestens zwei bis drei verschiedene Treffen im Monat erstellen, an diesen teilnehmen sowie mit den Standards und Community-Regeln vertraut sind. So ist es beispielsweise Parteien untersagt, Meet5-Treffen für sich zu missbrauchen. Auch ist die Nutzung der Treffen für kommerzielle

Zwecke oder das Werben für Sauna-Besuche über die Plattform nicht erlaubt. Zusammengefasst schätzt Frank an Meet5 die Unkompliziertheit, neue Menschen kennenzulernen und mit ihnen etwas zu unternehmen: „Ich habe die Möglichkeit, ein Treffen zu organisieren, in der Regel gesellen sich andere dazu. Ich kann einfach Kaffee trinken gehen oder frühstücken und bin in Gesellschaft. Ob daraus eine Freundschaft wird, hängt von einem selbst ab.“

Weitere Informationen:
www.meet5.de

Sonja Thelen



© Meet5 GmbH

Die in Frankfurt entwickelte und aufgebaute Kennenlernplattform „Meet 5“ bringt Menschen zusammen

Frankfurter Programm – Aktive Nachbarschaft

Wer sich in seinem Stadtteil engagieren oder nachbarschaftliche Kontakte aufbauen möchte, der sollte mal einen intensiveren Blick in das kommunale „Frankfurter Programm – Aktive Nachbarschaft“ unter Regie des Dezernats für Soziales und Gesundheit werfen. Vor gut 24 Jahren hat es die Stadt Frankfurt ins Leben gerufen, um über verschiedenste Projekte, die vor Ort von Quartiersmanager:innen teilweise initiiert und begleitet wurden bzw. werden, die Identifikation mit dem Wohnumfeld zu erhöhen, den Gemeinschaftssinn und den sozialen Zusammenhalt zu stärken sowie die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern – unabhängig von Alter, Bildung, Herkunft oder Einkommen. Vor Ort in den Quartieren bestehen Kooperationen mit lokalen Akteur:innen, Vereinen, Einrichtungen, Stadtteilpolitik, Wohnungsgesellschaften, die alle dasselbe Ziel verfolgen:

Das eigene Umfeld, die Nachbarschaft und die Strukturen zu verbessern. Ob Spielplatzpatenschaft, Einkaufsdienst für ältere und kranke Menschen, Hilfe bei Behördengängen, Aktionen von Hausgemeinschaften, Aufräumaktionen in einer Siedlung, Kulturangebote im Stadtteil, gemeinsame Unternehmungen von Alt und Jung oder von Bewohnenden unterschiedlicher kultureller Herkunft, Musikfeste, Hof-Flohmärkte – unterschiedlichste Aktivitäten sind stadtweit durch das „Frankfurter Programm“ entstanden, bestehen bis heute und haben andere Quartiere für ähnliche Projekte und Aktionen inspiriert. Aktuell sind 20 Quartiere Bestandteil des Programms: Von A wie die Atzelbergsiedlung in Seckbach bis Z wie Zeilsheim.

Weitere Informationen:
frankfurt-sozialestadt.de

the

Neue Regelung für pflegende Angehörige

Foto: Pixabay



Zukünftig sollen pflegende Angehörige besser unterstützt werden, so plant es das Bundesgesundheitsministerium.

In Deutschland leben etwa fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Ein Großteil dieser Personen, rund 80 Prozent, wird dem Statistischen Bundesamt Destatis zufolge zu Hause gepflegt – von Angehörigen, einem Pflegedienst oder eine Kombination aus beidem. Übernehmen Angehörige die Pflege, kostet das meist viel Zeit und Kraft. Zudem können sie in der Zeit, in der die pflegebedürftigen Verwandten versorgt werden, nicht arbeiten. Insbesondere in Notsituationen kann dann das Gehalt plötzlich wegfallen. Das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld als Leistung der Pflegeversicherung dient hier als Lohnersatzleistung.

Im Rahmen der Pflegereform 2023 wurden die Beiträge zur Pflegeversicherung bereits zum 1. Juli 2023 angepasst und insbesondere für Menschen ohne Kinder angehoben. Seit dem 1. Januar 2024 folgten weitere Leistungsverbesserungen: Neben einer Erhöhung des Pflegegeldes sowie der Pflegesachleistungen ist unter anderem auch eine Verbesserung des Anspruchs auf Pflegeunterstützungsgeld geplant. Wer Angehörige pflegt, hat laut dem Bundesgesundheitsministerium (BMG) in einer akuten Pflege-

situation das Recht, maximal zehn Arbeitstage dem Job fernzubleiben, um für pflegebedürftige Verwandte eine Pflege zu organisieren oder diese selbst zu versorgen. Wenn berufstätige Pflegepersonen während einer solchen kurzzeitigen Arbeitsverhinderung gegenüber ihrem Arbeitgeber keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung haben, können sie Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegeversicherung beantragen. Die Höhe des Pflege-

Wie Solidarität zwischen Alt und Jung funktioniert

Europaweite Studie zeigt: Die über 65-Jährigen sind eine tragende Stütze der Gesellschaft

Im Jahr 2050 werden voraussichtlich mehr als 22 Millionen Deutsche über 65 Jahre alt sein. Diese Entwicklung wird oft als Herausforderung dargestellt, was indirekt unterstellt, alte Menschen seien eine Belastung. Dass jedoch das Gegenteil der Fall ist, belegt nun die Studie „Generationen vereinen“ des Unternehmens Edwards Lifesciences, das künstliche Herzklappen entwickelt.

Sie basiert auf einer europaweiten Umfrage, in Deutschland wurden

geunterstützungsgeldes richtet sich dabei laut [pflege.de](https://www.pflege.de) nach dem tatsächlichen Nettogehalt, das betroffenen pflegenden Angehörigen entgangen ist. Bislang war das Pflegeunterstützungsgeld eine einmalige Leistung und konnte pro pflegebedürftiger Person nur einmal in Anspruch genommen werden. Das ändert sich mit der Pflegereform 2023.

Dem BMG zufolge sieht das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) seit 1. Januar 2024 eine Verbesserung des Anspruchs vor. Pflegende Angehörige können das Pflegeunterstützungsgeld dann nicht mehr nur einmal für zehn Tage pro pflegebedürftiger Person, sondern einmal pro Jahr nutzen. Auch das sogenannte Entlastungsbudget zählt zu den Verbesserungen. Hinter dem Begriff verbirgt sich ein gemeinsames Jahresbudget für die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege. Es soll die beiden getrennten Budgets mit den komplizierten Übertragungsmöglichkeiten ersetzen. Das Entlastungsbudget soll erst am 1. Juli 2025 – und damit kurz vor Ende der Legislaturperiode – Realität werden. Dann können pflegebedürftige Personen ab Pflegegrad 2 darauf zurückgreifen. Es gibt jedoch auch Ausnahmefälle, für die diese Erleichterung bereits seit dem 1. Januar 2024 greift.

chen Leben erhalten, wichtig für sie sei. Angesichts der Tatsache, dass Menschen länger und gesünder leben, sei es daher zentral, die Wahrnehmung der Allgemeinheit von älteren Generationen zum Positiven zu verändern. Das Studienergebnis zeigt auch, dass sich Alt und Jung mehr Interaktion untereinander wünschen und beide Generationen

voneinander lernen wollen. Dies könnte etwa mit der Umsetzung von Kampagnen geschehen, die zur Veränderung der vorherrschenden gesellschaftlichen Wahrnehmung von Älterwerdenden und deren Interaktion mit Jüngeren beitragen. Auch mehr Mentoring-Programme zum Wissensaustausch zwischen Alt und Jung könnten hilfreich sein ebenso

wie bessere Angebote zum Erlernen digitaler Fähigkeiten speziell für ältere Menschen, damit diese besser an gesellschaftlichen Ereignissen teilnehmen können, die vermehrt online stattfinden und verbreitet werden. So könnte gleichzeitig gesellschaftlicher Isolation vorgebeugt werden. *djd*

Keine bösen Überraschungen

Wie kinderlose Ehepaare vorausschauend über das Erbe bestimmen können

Kinderlose Ehepaare denken oft, dass der/die Hinterbliebene automatisch alles erbt, wenn die/der andere stirbt. Daher halten sie ein Testament für unnötig. Doch das ist ein weit verbreitetes Missverständnis, das schwerwiegende Konsequenzen für die überlebende Person haben kann. Denn in kinderlosen Ehen erbt der/die Überlebende gemäß der gesetzlichen Erbfolge nicht allein, sondern gemeinsam mit den Eltern des/der Verstorbenen. In vielen Fällen sind die Eltern zwar bereits vorher verstorben. Aber was oft übersehen wird: Deren andere Kinder, also die Geschwister des/der Erblasser:in, erhalten den Anteil der Eltern. Sind die Geschwister verstorben, hinterließen aber Kinder, also Nichten und Neffen, treten diese an die Stelle der Geschwister.

Auch kommt es vor, dass das Vermögen in der Ehe nicht gleichmäßig aufgeteilt ist. Häufig wird ein Haus zwar gemeinsam bewohnt, aber nur ein Ehepartner ist Eigentümer. In solchen Fällen wird diese Immobilie je nach ehelichem Güterstand entweder zur Hälfte oder zu einem Viertel an die Eltern übertragen. Wenn die Eltern nicht mehr leben, treten entsprechend die Geschwister oder Nichten und Neffen der verstorbenen Person an deren Stelle.

So kann es dazu kommen, dass das selbstbewohnte Haus der hinterbliebenen Person wider Erwarten nicht allein vererbt wird, sondern



Foto: Pexels

Nicht immer ist die Erbfolge geregelt. Vor allem kinderlose Ehepaare sollten einiges bedenken.

Miteigentümer:innen hinzukommen. Diese haben dann ein Mitspracherecht bei der Nutzung. Die neuen Miteigentümer:innen könnten das Haus verkaufen, vermieten oder es gemeinsam nutzen wollen. Wenn die Erb:innen unterschiedliche Vorstellungen darüber haben, was mit dem Haus geschehen soll, sind Konflikte vorprogrammiert.

Wer dafür Sorge tragen möchte, dass der/die überlebende Partner:in nach dem Tod abgesichert ist und alleiniges Erbrecht hat, sollte ein Testa-

ment verfassen. Darin können die Eheleute sich gegenseitig als Alleinerb:in einsetzen. Der/die überlebende Ehegatte wird so bei Tod der/des Ersten vor dem Zugriff Dritter geschützt. Es verbleibt trotz Testament grundsätzlich der Pflichtteilsanspruch der Eltern. Wer diesen vermeiden möchte, kann zusätzlich zum Testament einen notariell beurkundeten Vertrag über einen Pflichtteilsverzicht mit den Eltern abschließen.

Weitere Informationen:
<https://ratgeber-notar.de>

Alle Bundesländer nun Teil des DigitalPakt Alter



Bundesweites Bündnis fördert die digitale Teilhabe Älterer



Foto: Pixabay

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative zur Stärkung von gesellschaftlicher Teilhabe und Engagement älterer Menschen in einer digitalisierten Welt. Initiiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), wurde er im August 2021 gegründet. Gemeinsam mit Partnerorganisationen aus allen gesellschaftlichen Bereichen sollen vielfältige Maßnahmen zur Stärkung der digitalen Teilhabe kooperativ und sektorenübergreifend vorangetrieben werden. Ziel ist es, ältere Menschen bei der digitalen Teilhabe zu unterstützen und auch auf geeignete Lernangebote aufmerksam zu machen. Nun haben alle Bündnispartner eine gemeinsame Erklärung unterzeichnet, die sich sowohl für strukturelle Veränderungen stark macht als auch lebensnahe Unterstützung von Älterwerdenden fokussiert. Bis 2025 unterstützt das BMFSFJ mit über 3,1 Millio-

nen Euro ältere Menschen dabei, sich digitale Kompetenzen anzueignen – etwa in bundesweit aktuell 200 Erfahrungsorten, in denen Ehrenamtliche Fragen beantworten und Älteren die digitale Technik näherbringen. Ob Smartphone-Kurs für Einsteiger:innen, Online-Banking für Fortgeschrittene oder die Nutzung von Smart Home-Geräten in den eigenen vier Wänden – die Bandbreite der Unterstützungsangebote ist groß. Im-

merhin nutzen knapp sieben Millionen Menschen der über 60-Jährigen das Internet bislang nicht. Viele geben an, sie müssten einen Nutzen darin sehen können oder bräuchten Unterstützung. Hier hat der DigitalPakt Alter im Sommer 2021 erfolgreich angesetzt und arbeitet nun mit insgesamt 28 Partnern zusammen, um ältere Menschen in einer digital geprägten Welt zu stärken. www.digitalpakt-alter.de

Zirkus der Generationen

Manege frei für Alt und Jung im Zirkus Zarakali

Der Zirkus der Generationen ist ein gemeinsames Projekt des Gesundheitsamts Frankfurt am Main, dem Zirkus Zarakali e.V. und der Lebenshilfe Frankfurt e.V.

Am 12. Juli um 10 Uhr präsentieren junge und ältere Laien-Artist:innen im Zirkuszelt in der Platenstraße 79Z, was sie seit ihren ersten Treffen in diese Frühjahr gemeinsam auf die Beine gestellt haben. Kommen Sie

vorbei und lassen Sie sich verzaubern! Und wenn Sie gerne auch selbst einmal Zirkusluft schnuppern möchten, sind Sie herzlich eingeladen, am 21. September einen Zirkusworkshop im Rahmen der „Aktionswoche Älterwerden“ zu besuchen. Alle Details dazu finden Sie im umfangreichen Programm der Aktionswochen, das Mitte Juli erscheint. Weitere Informationen in der nächsten Ausgabe.



Foto: Pixabay

Das Caricatura Museum Frankfurt lädt 15 Lesende der Senioren Zeitschrift zu einer exklusiven Führung durch die Ausstellung ein

André Poloczec alias POLO (1959–2022) war ein vielseitiger Künstler und als Cartoonist, Maler, Musiker und Autor tätig. Eine große Retrospektive im Caricatura Museum Frankfurt (siehe auch S. 56f.) ab Ende Mai würdigt den Wuppertaler Cartoonisten. Zeitlebens war POLO den Zeichnern der Neuen Frankfurter Schule eng verbunden. Der Besuch eines vierwöchigen Zeichenkurses bei F.K. Waechter 1989 brachte ihn zur Komischen Kunst. Auch die regelmäßige Teilnahme ab 1992 an der berühmten Rendsburger Zeichenschule von F.W. Bernstein prägte seine Komik.

In den frühen 90er-Jahren veröffentlichte POLO seinen ersten Cartoon-Band, es sollten weitere Dutzend folgen. Zeitungen, Zeitschriften und Magazine wie TITANIC, Eulenspiegel, taz und iTALien veröffentlichten seine Zeichnungen. Als Illustrator arbeitete er für kleine und große Unternehmen, entwarf unter anderem auch ein CD-Cover für Jürgen



von der Lippe. André Poloczec verstarb im Juni 2022. Seinen künstlerischen Nachlass vermachte er der Sammlung des Caricatura Museum Frankfurt (siehe auch S. 56f.).

Die Retrospektive zeigt das breite Spektrum des Wuppertaler Cartoonisten, eine Schau mit vielen Unikaten und bislang unveröffentlichten

Zeichnungen. Darunter Auszüge aus seinen Buchveröffentlichungen, Zeitungscartoons sowie politische Arbeiten für das Magazin der IG-Metall. Ebenso werden seine komischen Gemälde, wichtige Auftrags- und Werbearbeiten, Collagen, Bierdeckel, Skizzenbücher und Objekte in der Ausstellung zu sehen sein. Einen besonderen Schwerpunkt nimmt die Dokumentation POLOs als Zeichenschüler bei Kunstschaaffenden der Neuen Frankfurter Schule ein wie auch seine Rolle als Zeichenlehrer.

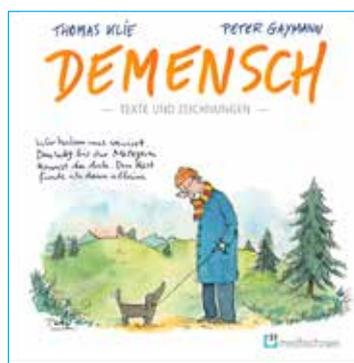
So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der exklusiven Führung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 17. Juni eine Postkarte mit dem Stichwort „POLO“, Ihrem Namen, Ihrer 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.

„Demensch“ – der humorvolle Blick auf die Unzulänglichkeiten des Daseins regt zum Schmunzeln und Nachdenken an

Kann man Demenz mit Humor begegnen? Wenn er menschenfreundlich ist, hilft er sogar, in Liebe und Respekt mit dieser Daseinsform zu leben, finden der Sozialexperte und Gerontologe Prof. Dr. Thomas Klie und der Künstler und Cartoonist Peter Gaymann. Seit zwölf Jahren regen sie mit Cartoons in einem Postkartenkalender zum Schmunzeln an, die einen anderen, von Liebe und Weisheit getragenen Blick auf Behinderungen und Einschränkungen werfen. Kürzlich haben sie unter dem gleichnamigen Titel „Demensch“ ein Buch in zweiter Auflage herausgebracht, das anregt, die Perspektive zu wechseln auf die Erkrankung, die immer mehr Menschen als Betroffene, Angehörige und Be-

treuende betrifft. Gastautor:innen wie die Ärztin Dr. Marianne Koch, der Vorstandsvorsitzende der „Aktion Demenz“ Reimer Gronemeyer, Diakonie-Präsident Ulrich Lilie, die Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz



Demensch. Texte und Zeichnungen, Hrsg.: Peter Gaymann, Thomas Klie, medhochzwei-Verlag 2023, 2. Auflage, 128 Seiten, 29 Euro.

Malu Dreyer oder die ehemalige Landesbischöfin Margot Käßmann tragen aus ihrer Warte dazu bei, die kulturelle Herausforderung anzunehmen, sich gelassen und mit Weitsicht in Richtung einer demenzsensiblen und inklusiven Gesellschaft zu bewegen.

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie eines der drei Bücher gewinnen möchten, schicken Sie bitte bis zum 17. Juni eine Postkarte mit dem Stichwort „Demensch“, Ihrem Namen, Ihrer 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.

Die Optimistische

Nele Neuhaus gilt als eine der erfolgreichsten Krimiautorinnen Deutschlands. Gerade ist „Monster“ erschienen, ihr elfter Taunus-Krimi. Mit Sonja Thelen spricht sie über ihre Inspirationsquellen, ihre Erfolgsgeschichte, ihren Antrieb und auch über die Tücken des Älterwerdens.



Foto: Andreas Reeg

Liebe Frau Neuhaus, Recht oder Gerechtigkeit, Leben oder Tod: Diese Gegensätze stehen im Mittelpunkt Ihres nunmehr elften Taunus-Krimis „Monster“. Um was geht es dabei genau?

Die 16-jährige Lissy Böhlefeld wird vermisst. Sie hat ihren Eltern erzählt, sie würde bei ihrer Freundin übernachten, aber das hat sie nicht getan. Aus dieser banalen Situation, die wir wohl alle kennen, entsteht eine Katastrophe. Denn Lissy ist nicht kurz weg, sondern ermordet worden. Pia Sander und Oliver von Bodenstein halten es anfangs für einen ziemlich übersichtlichen Fall. Sie finden Spuren an der Leiche und an der Kleidung des Mädchens. Eine dieser DNA-Spuren ist einem abgelehnten Asylbewerber aus Afghanistan zuzuordnen, der erst wenige Tage zuvor aus dem Gefängnis entlassen worden ist. Er saß lange in U-Haft wegen der Vergewaltigung eines Mädchens. Dass er nun des Mordes verdächtigt wird, lässt sich nicht lange verheimlichen, wird über Social Media verbreitet, der Volkszorn ist schnell entfacht. Die Geschichte ist ganz nah an der Lebensrealität vieler meiner Leserinnen und Leser. Ich selbst habe eine 16-jährige Stieftochter, die mich mit dem richtigen Wording versorgt hat, damit ich weiß, wie die jungen Menschen sprechen und wie diese App funktioniert, die Anne Böhlefeld, die Mutter des Opfers, verwendet hat, um zu wissen, wo sich ihre Tochter aufhält. Als ich die Szene geschrieben habe, in der sie feststellt, dass sich Lissys Standort zuletzt vor 19 Stunden aktualisiert hat und was in diesem Moment in ihr vorgeht – da hatte ich selbst Tränen in den

Augen, weil ich es so gut nachfühlen konnte.

Eine tote 16-Jährige, ermordet. Das ist immer schwere Kost. Ein getötetes Kind ist das Schlimmste, was Eltern widerfahren kann.

Was hat Sie zu diesem Plot inspiriert?

Die Inspiration zu meinen Geschichten finde ich sehr oft in Zeitungsartikeln, kurzen Randnotizen oder TV-Dokumentationen. In diesem Fall fiel mir die Häufung von Zeitungsartikeln über Straftaten, die von abgelehnten Asylbewerbern begangen werden, auf. Gerade, als ich am Plot arbeitete, ereignete sich die schreckliche Bluttat von Illerkirchberg, bei der ein Asylbewerber eine Schülerin tötete. Da konnte ich dieses Thema nicht mehr übergehen. Ich wollte aber auch nicht polemisieren – das war ein Balanceakt. Denn ich möchte in meinen Geschichten zeigen, was einen Menschen zu einer bestimmten Handlung antreibt. „Monster“ hat aber noch eine völlig andere Ebene. Ich mache es meinen Ermittlern Pia Sander und Oliver von Bodenstein vom K11 in Hofheim diesmal wirklich schwer!

Aber hier möchten wir nicht zu viel verraten. Rache, Selbstjustiz sind sehr starke Emotionen. Was war der Hintergrund hierfür?

Auch das ist ein heißes Eisen – die Überlastung der Justiz in Deutschland. In „Monster“ geht es auch um unser Rechtssystem, unsere Gerichte, unsere Rechtsprechung. Ich habe viel recherchiert und erfahren, wie demoralisiert und enttäuscht Richter oft sind, wenn ihr Urteil von der nächsthöheren Instanz aufgehoben,

von Strafverteidigern angefochten wird. Wie nah meine Geschichte an der Realität ist, zeigt sich daran, dass aktuell in Frankfurt viele neue Richter eingestellt worden sind, weil sie unter der Last der Prozesse ersticken. In meinem Roman geht es auch um einen Richter, der es immer wieder mit denselben kriminellen Jugendlichen zu tun hat und in seiner Hilflosigkeit etwas Unfassbares tut.

Sie schreiben, seit Sie fünf Jahre alt sind. 2005 haben Sie Ihren ersten Taunuskrimi im Selbstverlag veröffentlicht, ein paar Jahre später wurde der Ullstein-Verlag auf Sie aufmerksam. Damit nahm Ihre schriftstellerische Erfolgsstory an Fahrt auf. Wie fühlt sich das für Sie heute rückblickend an?

Mein Werdegang hat tatsächlich etwas Märchenhaftes! Ich erinnere mich noch gut, wie ich vor vielen Jahren auf der Frankfurter Buchmesse herumgelaufen bin, mit meinem Manuskript unter dem Arm, in der Hoffnung, dass ich es irgendeinem Verlagsmenschen geben kann. Heute weiß ich, dass dieses Vorgehen völlig absurd war. Aber es war eben mein Traum, ein Buch zu veröffentlichen. Dass dieser Traum wahr geworden ist, erfüllt mich noch immer mit Demut und großer Dankbarkeit. Der Weg war steinig. Mir wurde nichts geschenkt. Mein erster Ehemann nahm meinen Traum nicht ernst und hielt mein Schreiben für einen sinnlosen Zeitvertreib. Ihm zu zeigen, dass es mehr war als nur ein Hobby, war für mich ein zusätzlicher Antrieb. Eigentlich wollte ich nur mein erstes Buch gedruckt in Händen halten. Von dem, was daraus schließlich geworden ist – all diese Erfolge, die

Übersetzungen, die Verfilmungen – hätte ich nie zu träumen gewagt.

Sie haben Ihren ersten Mann angesprochen, von dem Sie sich getrennt haben. Danach sind Sie eine neue Partnerschaft eingegangen. Inwiefern hat Ihr beruflicher Erfolg dazu beigetragen, sich im Privaten zu einer starken, unabhängigen Frau zu entwickeln?

Ich war 20 Jahre alt, als ich meinen ersten Mann kennengelernt habe, der 20 Jahre älter war als ich. Er war Unternehmer, hatte eine Fleischfabrik, war erfolgreicher Springreiter, und ich war das kleine Mädchen, das ihn bewundert hat. Er war es, der in unserer Beziehung das Sagen hatte. Im Laufe der Jahre habe ich mich weiterentwickelt. Ich wurde erwachsen und er wollte sich nicht verändern, sondern in seiner Welt bleiben. So hat er den Anschluss verpasst, als ich in die Bücherwelt gestartet bin. Es war ja nicht abzusehen, was noch alles kommen würde, aber irgendwann war mein Erfolg so kolossal, dass er damit nicht mehr klarkam. Es gab einen Schlüsselsatz, den er einmal zu mir sagte: „Ich habe es satt, Herr Nele zu sein.“ Meine erste Ehe ist an meinem Erfolg zerbrochen und das tat schrecklich weh. Meinen zweiten Mann habe ich kennengelernt, als ich schon eine erfolgreiche Autorin war. Er wusste also von Anfang an, worauf er sich einlässt. Einfach war es für ihn trotzdem oft nicht, denn er war ja ein erfolgreicher Banker und stand plötzlich oft in meinem Schatten. Es ist nicht immer einfach ‚der Mann von ...‘ zu sein. Er trägt das aber mit Humor. Mittlerweile leitet er meine Nele Neuhaus-Stiftung.

Zeitgleich mussten Sie auch mit gesundheitlichen Nackenschlägen kämpfen: Herzklappen-OP, erhebliche Rückenbeschwerden. Wie achtsam sind Sie daher heute mit sich?

Ich versuche, ein gutes inneres Gleichgewicht zu finden. Aber das ist leichter gesagt als getan. Der Druck, der bei jedem neuen Buch auf mir lastet, ist enorm. Über Monate hinweg schreibe ich und bin in diesen Phasen ungesellig. Ich brauche dann wirklich Ruhe und keine Ablenkung, deshalb schreibe ich mittlerweile auch nicht mehr zu Hause, sondern in meinem Büro. Als Ausgleich für die Schreibtischarbeit gehe ich jeden Morgen mit meinem Hund walken, bis ich richtig durchgeschwitzt bin. Das ist mein Sport. Die Herzklappen-OP ist jetzt knapp zwölf Jahre her. An sich hält die Herzklappe nur zehn Jahre. Ich hoffe, sie hält länger. Ich muss jedes halbe Jahr zum Check, achte auf meine Blutwerte und meine Ernährung, habe 14 Kilo nur durch Ernährungsumstellung abgenommen. Bei der Herzklappe ging es damals um Leben oder Tod, es gab keine Alternative. Bei meiner kaputten Wirbelsäule habe ich mich vor ein paar Jahren gegen eine Operation entschieden, absolviere seither ein spezielles Rückentraining für die autochthone Rückenmuskulatur und mache zu Hause meine Übungen. Mit Disziplin kann man vieles üben und trainieren.

Sie sind ebenfalls ein sozial vielfältig engagierter Mensch, haben eine Stiftung zur Förderung der Lese-, Schreib- und Sprachkompetenz von Kindern und Jugendlichen gegründet, die viele Projekte betreut. Was ist die Motivation für Ihren Einsatz?

Ich hatte das Glück, in einer Familie wie meiner aufzuwachsen. Meine Eltern haben uns vier Kinder früh an Bildung herangeführt. Bevor ich in die Schule kam, konnte ich schon lesen und schreiben. Sie haben uns alle Bildungsmöglichkeiten eröffnet, wir konnten Abitur machen und studieren, wenn wir das wollten. Es gibt aber sehr, sehr viele Menschen, die diese Chancen von Haus aus nicht bekommen. Bildung ist aber der

Schlüssel für die Zukunft. Wer sich gut in Sprache und Wort ausdrücken kann, wird auf dem Arbeitsmarkt einen großen Vorteil haben. Daher liegt es mir am Herzen, zu helfen und zu fördern, wo ich es kann, auch wenn es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein ist.

Sie sind jetzt 56 Jahre alt. Wie gehen Sie mit dem Alter um?

Ich bin zum Glück immer noch Kind, denn meine Eltern leben noch, sind beide noch fit und rege. Aber es gibt trotzdem Momente, in denen ich das Alter spüre. Das liegt an meiner Stieftochter. Zwischen uns liegen 40 Jahre. Wenn ich an ihre Zukunft denke, frage ich mich, was ich davon noch miterleben werde. Dann wird mir mein Alter schon sehr bewusst. Das einzige Mittel, was da hilft, ist, das zu tun, woran man Spaß hat, sofern man die Möglichkeit dazu hat. Sich nicht kasteien, sich nicht ärgern. Ich arbeite jeden Tag daran, einen Zustand von Zufriedenheit zu erlangen, gechillter zu werden, vieles mehr zu genießen und Sachen nicht mehr zu machen, an denen ich keinen Spaß habe.

Verlosung



Wir verlosen drei Exemplare des Krimis „Monster“ von Nele Neuhaus. Schicken Sie bis zum 17. Juni eine Postkarte mit dem Stichwort „Monster“ sowie 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@stadtfrankfurt.de.

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

the



Neben Büchern, Hörbüchern, Filmen, Musik, Games, Zeitungen, Zeitschriften, digitalen Medien und vielem mehr, bietet die Stadtbücherei auch Veranstaltungen für alle Altersstufen an.



Foto: Stadtbücherei Frankfurt

Sabine Prasch, Öffentlichkeitsarbeit der Stadtbücherei

Regionalkrimis in der Stadtbücherei

„In ewiger Freundschaft“, der zehnte Band in der Bodenstein-Kirchhoff-Reihe von Nele Neuhaus, war 2022 der meist ausgeliehene Titel in der Belletristik der Frankfurter Stadtbücherei. Das berichtet Sabine Prasch (Foto) von der Öffentlichkeitsarbeit der Stadtbücherei. Und schon kurz nachdem „Monster“ erschienen war, orderte die städtische Bibliothek neun weitere Exemplare vom elften Band, sodass Anfang 2024 gut 30 Exemplare von „Monster“ in der Stadtbücherei zum Ausleihen zur Verfügung standen. Die Titel können in allen Bibliotheken ausgeliehen werden und touren auch zwischen den Bibliotheken, so Prasch. Die Stadtbücherei bezieht ihre Titel über die „Einkaufszentrale für Bibliotheken“. „Hier haben wir unter anderem Abonnements auf Bestseller, zu denen auch die Titel von Nele Neuhaus gehören. So ist gesichert, dass wir hochnachgefragte Medien stets in mehreren Exemplaren im Bestand der Stadtbücherei haben“, erläutert Prasch. Grundsätzlich beobachten die Mitarbeitenden in der Bibliothek laufend die Zahl der Vormerkungen auf ausgeliehene Titel, sodass bei hoher Nachfrage gezielt Mehrfachexemplare nachgekauft werden. Wie Sabine Prasch weiter berichtet, sei zwar der allgemeine Hype um Regional- oder Frankfurt-Krimis abgeflacht, allerdings bestehe nach wie vor eine sehr hohe Nachfrage an Krimis vor allem von lokalen und bekannten Autor:innen wie Jan Seghers und eben Nele Neuhaus.

„Regionalkrimis sind beliebt, weil sie uns die eigene Stadt und Region noch einmal näherbringen. Die Lesenden erkennen Straßenzüge, Lokalitäten oder Landschaften wieder, bekommen eventuell noch Insidertipps und erleben ihre Region im neuen Licht“, beschreibt Sabine Prasch.

Als Services und Angebote zur Frankfurter Stadtbücherei stehen online:

<https://frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei>

Auch verfügt die Stadtbücherei über einen sehr gut genutzten Bestand an digitalen Medien (Download, Streamen, Recherche). Hier geht es auch direkt zur E-Bücherei:

<https://frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei/ebibliothek>

Zudem können Bücher mit dem Bibliotheksausweis auch hier ausgeliehen oder heruntergeladen werden:

<https://hessen.onleihe.de>

the



Rätselauflösung von Seite 66

Schwedenrätsel

```

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

Sudoku

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

Sudoku leicht

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



Heinrich Hoffmann:
Karikatur eines Konfirmanden
im Jahre 1820
© Struwwelpeter Museum, Bestand Hessenberg

Vom Struwwelpeter-Hoffmann zum Ebbelwei-Zille

Gezeichneter Humor in Frankfurt aus alter Zeit

Die alten Frankfurter müssen mit Humor reichlich gesegnet gewesen sein“, schrieb vor 50 Jahren Ernst Nebhut, selbst Autor heiterer Theaterstücke. Dieser Humor erwuchs aus dem reichsstädtischen Stolz von ehemals, der Aufässigkeit gegenüber der Obrigkeit, dem Sinn für Gerechtigkeit und Freiheit und der Gelassenheit gegenüber den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen. Zum Ausdruck kam er beim Gebabbel in den Altstadtgassen und in den Kneipen, in den überlieferten Anekdoten, in Geschichten und Gedichten in Mundart und – in Zeichnungen. An diese und an vier mit besonderem Humor Gesegnete, die sie schufen, wollen wir erinnern.

Gezeichnete Erinnerungen

„Reisehumor“ nannte der Arzt Heinrich Hoffmann (1809–1894) sein Erinnerungsheft der Reise an den Genfer See, die er seiner Frau Therese zum 50. Geburtstag am 13. September 1868 geschenkt hatte. In Skizzen voller Humor hielt er das fest, was ihnen beiden an Missgeschick und Unbill unterwegs geschah. Heinrich Hoffmann war zu dieser Zeit als Initiator und Leiter der Nervenheilanstalt ebenso bekannt wie als Schöpfer von Bildergeschichten, allen voran vom „Struwwelpeter“, diesem

Weihnachtsgeschenk 1844 für seinen Sohn Ernst. Schon mit elf Jahren hatte Heinrich Hoffmann karikierend einen Konfirmanden wie damals üblich in Frack und Zylinder gezeichnet. Szenen von seinem Studium folgten. Später hielt er Erlebnisse und Begebenheiten aus dem Familienleben, im Besonderen von Reisen und Kuraufenthalten, in Skizzenbüchern oder Briefen fest.

Humor im Dienste der Freiheit

Die Nationalversammlung in der Paulskirche, die sich im Mai 1849, ohne ihre Ziele erreicht zu haben, auflöste, hatte zu einer Fülle von Zeitbildern und Karikaturen ange-regt. Zu den Frankfurter Künstlern,

die sich diesem Thema widmeten, gehörte Ernst Schalck (1827–1865). Schon mit 15 Jahren wurde er Städel-Schüler. In der Düsseldorfer Kunstakademie kam er durch Adolf Schrödter mit der Karikatur in Berührung. Schrödter schuf zusammen mit Johann Hermann Detmold den Paulskirchen-Abgeordneten „Piepmeyer“. Von Schalck sind etwa 50 Zeichnungen aus dieser Zeit bekannt. 1849 schildert Schalck das Freischärlerleben in der Pfalz, Friedrich Stoltze verfasste die Texte. Schalcks Talent entfaltete sich, als er mit Stoltze 1860 die „Frankfurter Latern“ ins Leben rief. „Der Humor im Dienste der Freiheit und des Vaterlandes war unser Grundgedanke bei



Heinrich Hoffmann: Aus dem Karlsbader Skizzenbuch 1881 (von links nach rechts: die Enkel Carl, Eduard und Walter, Heinrich Hoffmann, Therese Hoffmann und Tochter Lina)
© Struwwelpeter Museum, Bestand Hessenberg



Ernst Schalck: Steuweösi (links) und „Germania“ hebt keck ihr Röckchen (rechts)
(aus: Alt-Frankfurter Humor in Wort und Bild 1919, S.6 und S.24)

der Gründung der ‚Frankfurter Latern‘, schrieb Stoltze. Von humorvoller Veranlagung und künstlerischer Phantasie lieferte Schalck gleichgestimmt mit Stoltzes Texten Hunderte Zeichnungen. Nur der Titelkopf stammte vom Kollegen Albert Hendschel. Schon nach sechs Jahren endete die gemeinsame Arbeit durch den Tod Ernst Schalcks. Die Latern leuchtete noch bis 1891, doch einen so kongenialen Zeichner wie Schalck fand Stoltze nicht mehr.

Anregungen aus der Stadtgesellschaft

Zur Zeit, in der die ‚Frankfurter Latern‘ in dem von Preußen annektierten Frankfurt verboten war, verbanden sich Stoltze und Wilhelm Busch (1832–1908) für die 1870 nur in zwei Nummern erschienene ‚Deutsche Latern‘. Wilhelm Busch hielt sich von 1867 bis 1872 in Frankfurt auf, anfangs besuchsweise, dann mit Wohnung und Atelier. Hier war sein Bruder Otto Hauslehrer bei der Bankiersfamilie Kessler. In Frankfurt schuf Busch zahlreiche Gemälde und auch Plastiken und erhielt Anregungen für weitere Bildergeschichten, so für ‚Die fromme Helene‘. In einer Szene lässt sich durchaus die Villa Kessler in der Bockenheimer Landstraße erahnen. Einer längeren oder intensiveren Zusammenarbeit zwi-

schen Busch und Stoltze standen ihre unterschiedlichen Charaktere und Ansichten entgegen.

Urfrankfurterisch mit italienisch leichter Hand

In der Atmosphäre der Weinstube seines aus Italien stammenden Vaters wuchs der in Frankfurt geborene Lino Salini (1889–1944) auf. Dort verkehrten viele Künstler. Sie entdeckten Linos Zeichentalent. Sein Vater

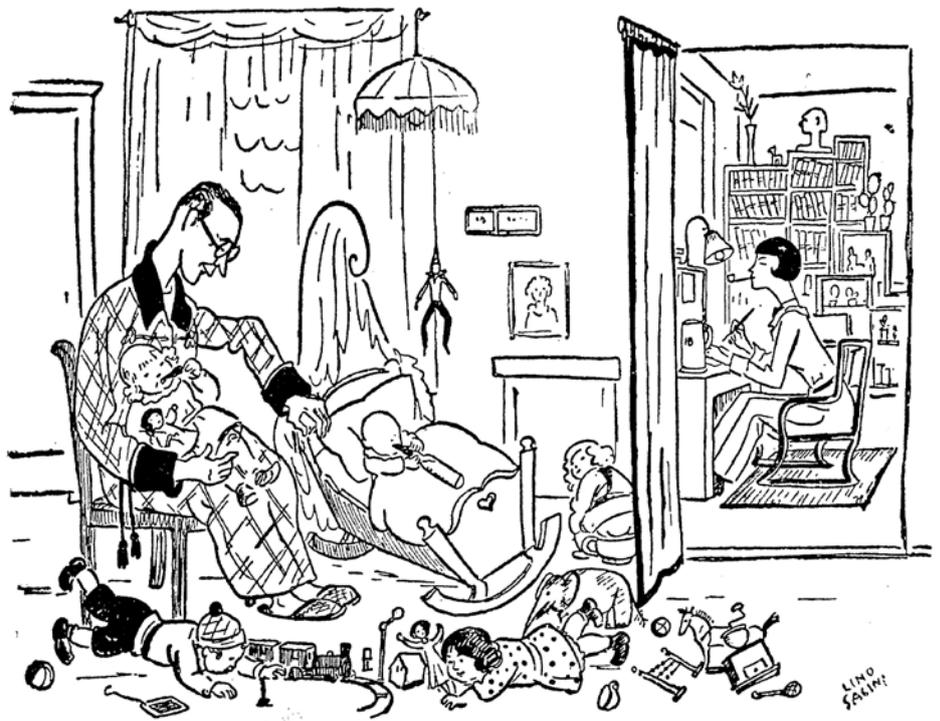
ermöglichte ihm eine solide künstlerische Ausbildung. Salini wurde ein geschätzter Pressezeichner, Karikaturist und Illustrator. Er habe italienisch mit leichter Hand gezeichnet und frankforderisch gedacht, meinte einmal der Journalist Wendelin Le-weke. Auch wenn Salini zum Beispiel die Ereignisse rund um die Revolution vom 9. November 1918 karikierte und als Zeichner für die Zeitschrift ‚Kamerad Humor‘ 1940 bis



Wilhelm Busch: Die fromme Helene, aus dem 10. Kapitel („Löbliche Tätigkeit“)

1944 für die Soldaten an der Front arbeitete, er war ein „jovial-unpolitischer Schöpfer humoriger Karikaturen urfrankfurterischer Prägung“ (Sabine Hock im Frankfurter Personenlexikon). Salinis Zeichnungen der Frankfurter Originale, Berühmtheiten und Persönlichkeiten machten ihn populär und zum „Ebbelweizille“. Stellte er doch das hiesige Milieu dar so wie Heinrich Zille das Berliner. So viele Zeichnungen auch überliefert sind, vom Maler Salini haben sich wenig Spuren erhalten. Im „Klaane Sachsehäuser“ finden wir eine, auch in einem Gasthof in Homburg am Main, wo Salini nach der Zerstörung von Wohnung und Atelier Unterkunft gefunden hatte. Ende 1944 starb er im Juliusspital in Würzburg, in jenem Jahr, in dem das alte Frankfurt untergegangen war.

Hans-Otto Schembs



Lino Salini: Endlich erreicht nach heftigsten Kämpfen wurde die Gleichberechtigung des Mannes (aus: Fastnachtsausgabe 1931 der Frankfurter Nachrichten)

©Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Sinnbild – Mahnmal – Gedenkort

Zur Geschichte des Frankfurter Heinrich-Heine-Denkmal

Im Spätsommer des vergangenen Jahres kehrte das Denkmal für Heinrich Heine in Frankfurt aus der Taunusanlage in die Friedberger Anlage nahe seines ursprünglichen Standorts zurück. Eine Feierstunde mit Kulturdezernentin Ina Hartwig und Umweltdezernentin Rosemarie Heilig, dem Historiker Björn Wissenbach, dem Heinrich-Heine-Chor und dem Theater Willy Praml würdigte diese Neuauftellung. Vorgeschichte, Entstehung und Schicksal des Heine-Denkmal spiegelt wie bei keinem anderen Denkmal die dunklen Seiten der zurückliegenden 150 und mehr Jahre wider.

Heinrich Heine, geboren 1797 in Düsseldorf und gestorben 1856 in Paris, war zu Lebzeiten wie nach seinem Tod umstritten. Die einen liebten ihn als seherischen Dichter und die schlichte und ergreifende Schönheit seiner Lyrik. Die anderen hassten ihn als Vaterlandsverräter, allen voran die Antisemit:innen wegen seiner jüdi-

schen Herkunft. So entstand erst etwa 25 Jahre nach seinem Tod in seiner Geburtsstadt der Plan eines Denkmals. Doch die Stadtverwaltung kapituliert vor den Gegner:innen eines von Kaiserin Elisabeth von Österreich (Sisi) Düsseldorf zugedachten Denkmals. Sisi ließ 1892 ein Heine-Denkmal im Garten ihres Schlosses auf Korfu aufstellen. Der deutsche Verein Arion verwirklichte 1899 einen der Entwürfe für Düsseldorf, den Loreleybrunnen, im Bronx Park in New York. So blieb es Frankfurt vorbehalten, das erste Heine-Denkmal Deutschlands im öffentlichen Raum zu errichten.

Poesie und Rhythmus

Nach einer Heine-Feier der Freien literarischen Gesellschaft 1909 begann in Frankfurt eine seriöse Beschäftigung mit einem Heine-Denkmal. Angesehene Frankfurter:innen aus Wirtschaft und Kultur gründeten ein Komitee, sammelten Geld, erhielten von der Stadt die Zusage eines Platzes und be-

auftragten drei Bildhauer mit Entwürfen. Protestkundgebungen, Resolutionen und Rundschreiben der Nationalist:innen, Antisemit:innen und sonstiger Kritiker:innen blieben nicht aus. Hatte doch Heine lediglich 1815 seine Kaufmannslehre in Frankfurt nach drei Wochen abgebrochen, später die Stadt nur kurz besucht und sich meist abfällig über Frankfurt geäußert. Das Denkmal kam dennoch zustande, zumal es dem Dichter Heine galt.

Das Komitee entschied sich für den Entwurf des Berliner Bildhauers Georg Kolbe: Eine Bronzegruppe eines halb sitzenden, halb liegenden jungen Mädchens und eines dahinter schreitenden Jünglings versinnbildlichte Heines poetisches Schaffen, den Rhythmus seiner Sprache und seine Gedankenwelt. Am Sockel war eine Bronzeplakette mit Heines Porträt und der Widmung an den Dichter angebracht. Am 13. Dezember 1913, an Heines Geburtstag, wurde das Denkmal in der Friedberger Anlage an der

nördlichen Ecke des Straßensterns mit dem Uhrtürmchen im Beisein von 2000 Menschen feierlich enthüllt. Der Komiteevorsitzende, Kaufmann und Stadtverordnete Paul Fulda begrüßte, Oberbürgermeister Georg Voigt fand diplomatische Worte. Die Gegner:innen verhielten sich zurückhaltend, auch eine Protestveranstaltung am Abend verlief so weit ruhig.

Mahnmal der Freiheit und Selbstbestimmung

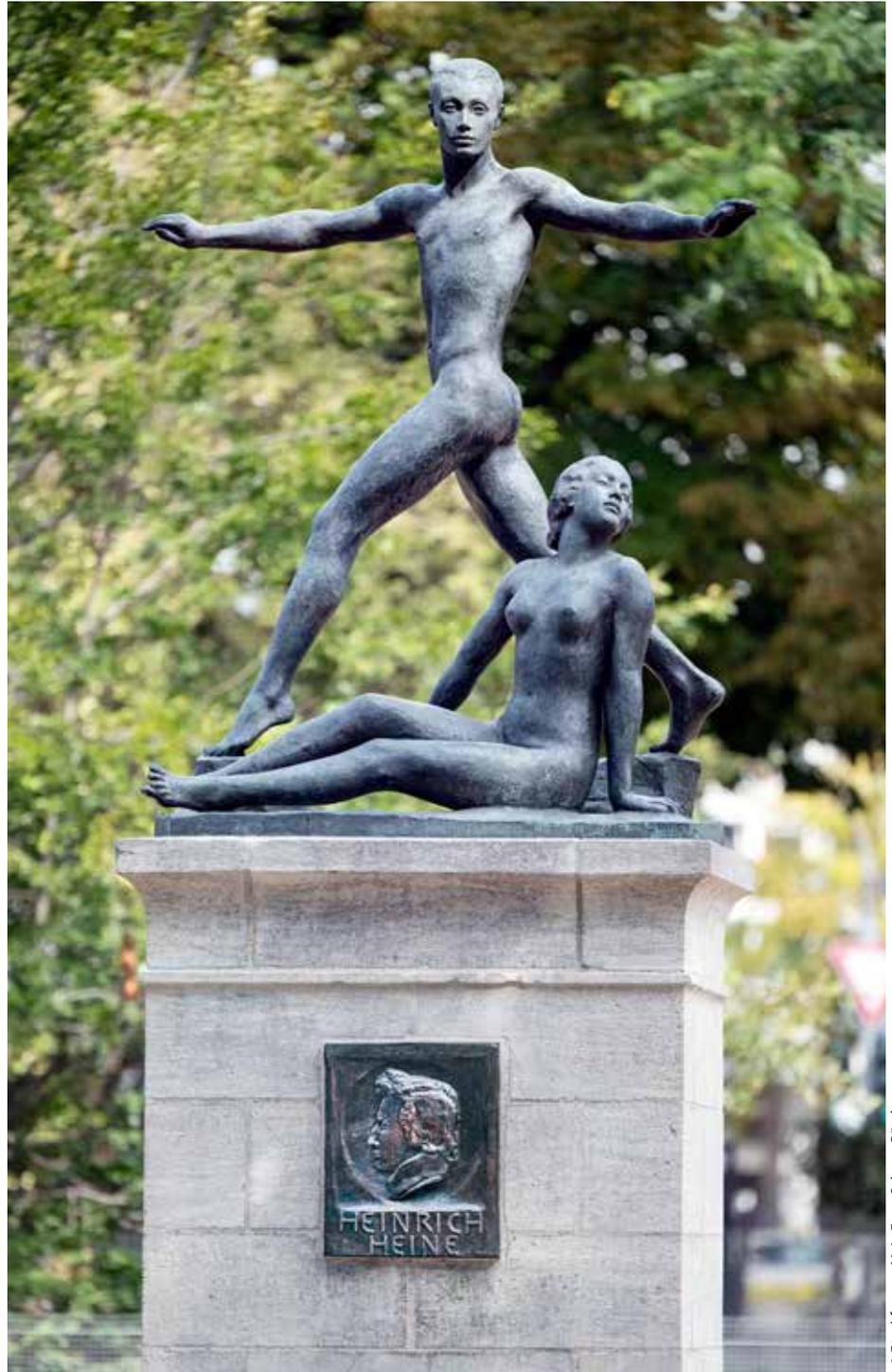
Das Heine-Denkmal war in die Anlagen und in den Kranz ihrer Denkmäler integriert und wurde akzeptiert. Eine Besudelung des Monuments 1923 mit einem Hakenkreuz war aber ein Vorbote des Kommenden. Bald nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten 1933 forderte der hessische Staatspräsident und Kulturminister Herbert Werner, der schon früher in Veranstaltungen als scharfer Denkmalgegner aufgetreten war, vom Oberbürgermeister die Beseitigung. Eine Woche später rissen junge Burschen die Figurengruppe vom Sockel. Die Stadt ließ daraufhin das Denkmal entfernen und es unter der Bezeichnung „Frühlingslied“ im Garten des Städel aufstellen. Vor dem Luftangriff verbarg man es im Kellergewölbe, wo es trotz Bombentreffer ziemlich unbeschädigt blieb.

Bereits im Jahre 1945 entstand der Plan einer Neuaufstellung des Heine-Denkmal. Am 14. Dezember 1947 enthüllte Oberbürgermeister Walter Kolb in der Taunusanlage das Denkmal, das nun nicht mehr nur dem Dichter Heine gewidmet war und ein Mahnmal der Freiheit und Selbstbe-

stimmung der Völker und Allegorie europäischen Schicksals sein sollte. Etwa 60 Jahre später tauchte der Gedanke einer Rückkehr annähernd an den ursprünglichen Standort auf, die schließlich durch das Engagement der „Initiative 9. November“ verwirklicht wurde. Das Heine-Denkmal hat nun räumlich wie inhaltlich einen direkten Bezug zum Hochbunker Fried-

berger Anlage, der von den Nazis an der Stelle der von ihnen zerstörten Synagoge der Israelitischen Religionsgesellschaft errichtet worden war und seit 2002 durch die Initiative 9. November ein Erinnerungs- und Gedenkort an jüdisches Leben und Kultur, an Terror und Krieg, an Widerstand gegen die Nazis ist.

Hans-Otto Schembs



© Frankfurt am Main Foto: Salome Rössler

Info

Eine ausführliche und vertiefende Schilderung der Geschichte des Heine-Denkmal bietet die Schrift von Björn Wissenbach „Heine vor Ort. Geliebt und gehasst – Das Denkmal für Heinrich Heine in Frankfurt“, herausgegeben zur Neuaufstellung des Denkmal durch die Initiative 9. November. Sie ist erhältlich im Hochbunker Friedberger Anlage 5–6 sowie in den Buchhandlungen Jordanstraße 11 und Grüneburgweg 76.

Ein Haus für die Komische Kultur

Im Mittelalter wurde am Weckmarkt mit Leinwand gehandelt, heute präsentiert das Caricatura Museum hier zeitgenössische Facetten von Humor und Satire. (Bitte beachten Sie das Gewinnspiel auf S. 47)

Aktuell füllen unter dem Titel „Ach was!“ die Werke Viktor von Bülow alias Lorient noch die Ausstellungs-Räume im Leinwandhaus am Dom. Als 2008 das Caricatura Museum in das restaurierte mittelalterliche Gebäude einzog, waren es die „Komischen Welten“ Bernd Pfarrs, die das Publikum lockten. Pfarr, ausgebildet an der Offenbacher Hochschule für Gestaltung, zählte zur zweiten Generation der „Neuen Frankfurter Schule“, einer Gruppe von Schriftstellern und bildenden Künstlern (tatsächlich alle

ersann auch ihr Wappentier, den Elch. Er prangt – ausgestattet mit Trenchcoat und Hut – nicht nur gleich fünffach auf dem legendären Poster der „NFS“ (den zugehörigen Text „Die schärfsten Kritiker der Elche waren früher selber welche“ reimte F.W. Bernstein). Zur Einweihung des auf den Arbeiten der „Neuen Frankfurter Schule“ basierenden Caricatura Museums am Weckmarkt schuf Traxler dort auch eine entsprechende Solo-Bronzeplastik – quasi als Komische Kunst am Bau.

Publikations-Organ der „Neuen

legt hatte, rasch dann auch noch einen „anderen“ Fußball-Verein: den alternativen FSC Dynamo Windrad, der sich bis heute regelmäßig mit sport- und gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetzt. Zudem kommt Sonntag noch während des Studiums in Kontakt mit dem Verein Caricatura – zu dessen Gründern auch der Zeichner und ehemalige Kunststudent Achim Frenz gehört.

In Zusammenarbeit mit Caricatura konzipiert Sonntag 1994 dann seine erste Ausstellung. Ihr Titel lautet: „Satanische Fersen“; von Kassel aus

Foto: Caricatura Museum Frankfurt



Foto: Anja Köhne

Die Caricatura war von 2000 bis 2008 als eine Abteilung im Historischen Museum Frankfurt untergebracht. Am 1. Oktober 2008 wurde schließlich das Caricatura Museum Frankfurt am Weckmarkt eröffnet – im Leinwandhaus. Erst 2019 erhält die Caricatura den Status einer eigenständigen Institution. Seit Anfang des Jahres ist Martin Sonntag (Foto) der neue Direktor.

männlich), die aus der in Frankfurt ansässigen Redaktion der Satirezeitschrift „pardon“ hervorgegangen war – für deren erste Nummer übrigens Lorient, der am 12. November 2023 hundert Jahre alt geworden wäre, das Titelblatt zeichnete.

F.W. Bernstein, Robert Gernhard, F.K. Wächter und Clothwig Poth, Bernd Eilert, Eckard Henscheid, Pit Knorr und Hans Traxler (siehe auch S.6) gelten als Gründungsväter dieser „Neuen Frankfurter Schule“; Traxler

Frankfurter Schule“ wurde ab 1979 das Satiremagazin „Titanic“. Dieses bekam als Jugendlicher zufällig auch der gebürtige Mindener Martin Sonntag in die Hände, der seit Anfang 2024 die Geschicke des Caricatura Museums lenkt. „Dank der ‚Titanic‘ wurde mir damals klar, dass es noch eine andere Welt als meine kleine westfälische gibt.“ Am Studienort Kassel entdeckt Sonntag, der an der dortigen Universität die Fächer Geschichte und Sport für Lehramt be-

wandert sie durch 15 Orte in Deutschland und Frankreich. Sechs Jahre später wird Martin Sonntag zum Leiter der Caricatura Galerie für Komische Kunst in Kassel berufen. Sein Amts-Vorgänger Achim Frenz indes verfolgt ein neues Projekt: den Aufbau eines Museums, das die Werke der „Neuen Frankfurter Schule“, die er dank der Kasseler Lehrstätigkeit einiger ihrer Mitglieder kennen- und schätzen gelernt hatte, am Standort Frankfurt versammelt.

Der damalige Frankfurter Kulturdezernent Hans Bernhard Nordhoff, vormals Kulturreferent in Kassel, erkennt rasch die Bedeutung eines solchen Museums für die Stadt Frankfurt, in der einst schon der Autor und Journalist Friedrich Stoltze mit seiner satirischen Wochenzeitschrift „Frankfurter Latern“ das Zeitgeschehen in kritisch-grelles Licht tauchte und der Obrigkeit kräftig heimleuchtete. Frenz wird mit der Entwicklung des Museumskonzepts beauftragt, entscheidet sich für die vorübergehende Unterbringung der Sammlungs-Basis im Historischen Museum und wirbt dort unter dem Motto „Zeigen, was möglich ist“ in den folgenden Jahren mit zahlreichen Ausstellungen um ein eigenständiges und unabhängiges Haus für die Komische Kunst.

Frankfurt – Hauptstadt der Satire

Am 1. Oktober 2008 wird es schließlich mit Achim Frenz als Direktor im Leinwandhaus als Abteilung des Historischen Museums Frankfurt eröffnet. Erst 2019 jedoch erhält es den Status einer eigenständigen Institution. Neben den Vertretern der „Neuen Frankfurter Schule“ sind während der Ära Frenz unter anderem zeitgenössische Humor-Künstler wie Tomi Ungerer, Jean-Marc Reiser (Frankreich), Marie Marcks, Rattelschneck, Michael Sowa, Rudi Hurlzmeier, Kamagurka (Belgien), Greser & Lenz sowie Gerhard Haderer (Österreich) im Leinwandhaus mit ihren Werken zu Gast.

Anfang Oktober 2023 ging Museumsgründer Achim Frenz in den Ruhestand. Beim Festakt anlässlich seiner Verabschiedung sagte Kulturdezernentin Dr. Ina Hartwig: „Das Caricatura Museum Frankfurt ist ein großes Glück für unsere Stadt, die sich nun als Hauptstadt der Satire in das kollektive Gedächtnis einschreibt.“ Die witzige Laudatio auf den enga-



Hans Traxlers Elch

gierten Streiter für die Komische Kunst hielt damals Pit Knorr, einer der noch aktiven einstigen Gründer der „Neuen Frankfurter Schule“.

Frenz hinterließ seinem Nachfolger Martin Sonntag, der mit seiner bereits 1999 gegründeten Agentur für Komische Kunst in den vergangenen Jahren nicht nur in Kassel eine Vielzahl von Ausstellungen und anderen Veranstaltungen der Komischen Kunst verantwortete, sondern auch die Aktivitäten des Caricatura Museums Frankfurt von Anfang an begleitete, einen Sammlungsbestand von mehr als 7000 Originalen der Zeichner:innen der „Neuen Frankfurter Schule“ sowie rund 5000 Zeichnungen weiterer Karikaturist:innen. Am 11. März dieses Jahres ist Achim Frenz plötzlich und unerwartet verstorben.

Martin Sonntag, der im Gespräch auch selbst Witz und Humor versprüht, will das Profil des Museums der „Neuen Frankfurter Schule“ künftig weiter schärfen und gleichzeitig die Dynamik neuer Tendenzen der Komischen Kunst aufnehmen. „Insbesondere in politisch und gesellschaftlich herausfordernden Zeiten kommt der Komischen Kunst und der Bildsatire eine besondere Bedeutung zu“, sagt er. Wichtig ist ihm dabei unbedingt die ernsthafte Beschäftigung mit Satire und „stets die Qualität im Blick zu haben“. Aus diesem Grund, aber auch um Nachwuchstalente besser mit den Profis der Branche wie Verleger:innen, Journalist:innen und ausgebildete Zeichner:innen zu vernetzen, rief der international renommierte Ausstellungsmacher bereits 2007 in Kassel die jährliche „Sommerakademie“ ins Leben: eine Woche, bei der sich alles um den besonderen „frenchen“ Blick oder Twist bei der Beschäftigung mit einem Thema dreht. Zudem unterrichtete Sonntag an der Philosophischen Fakultät der Leibniz Universität Hannover mit dem Schwerpunkt

„Komik in der Bildung“. Er ist davon überzeugt, dass komische Kunst interdisziplinär ist und Humor eine universelle Sprache.

Wie sie „klingt“ in der Nachfolge der „Neuen Frankfurter Schule“ wird sich im Caricatura Museum in den nächsten Monaten zeigen. Martin Sonntag, der sich freut, dass der weibliche Anteil unter den Schöpfer:innen komischer Kunst langsam, aber stetig wächst, wird dem „Chor“ der ironischen Kritiker sicher ein paar Frauenstimmen hinzufügen im Leinwandhaus.

Rita Henß

Info

Caricatura – Museum für Komische Kunst
Weckmarkt 17, 60311 Frankfurt am Main
caricatura-museum.de
Dienstag bis Sonntag 11–19 Uhr,
Eintritt 8 Euro



Foto: Oeser

Comic als generationsübergreifende Leidenschaft: Vor über 40 Jahren gründete Volker Riedel den Comicladen X-tra-BooX, in dem Manga-Liebhaberin Antonia Riedel mitarbeitet.

Viel mehr als „komische Streifen“

Komisch, lustig, drollig – so lautet die deutsche Übersetzung des englischen Adjektivs „comic“. Dabei steckt so viel mehr hinter den gezeichneten Geschichten, die keinesfalls immer witzig sind. Ein Besuch bei X-tra-BooX, wo man sich seit über 40 Jahren der so genannten „neunten Kunst“ verschrieben hat.

Ob Fix und Foxi, Mickey Mouse, die liebenswert schrulligen Peanuts rund um Charlie Brown, ob Revolverheld Lucky Luke oder Superman, Kämpfer wider das Böse – Comics haben vermutlich die meisten von uns in ihrem Leben schon mit großem Vergnügen gelesen. In ihren Anfängen gab es sie nur am Kiosk. Als Heftchen. Geblieben ist die Beliebtheit des Comics bis heute. Einer seiner größten Anhänger ist ganz sicher Volker Riedel. Seine Leidenschaft für die gezeichneten Geschichten war so groß, dass er vor mehr als 40 Jahren zusammen mit seinem Freund Rainer Krebs mitten in Frankfurt einen Comicladen eröffnete. Noch immer, mit 78 Jahren, ist Riedel Geschäftsführer, den Laden schmeißen mittlerweile aber Mitar-

beitende der jüngeren Generation. Das Geschäft firmiert offiziell unter dem Namen X-tra-BooX, am Eingang aber hängt immer noch das alte originale Namensschild. Schlicht „comic“ heißt es da. In roten kleinen Buchstaben auf weißem Grund.

Eigentlich hatte Riedel Jura und Lehramt studiert, gründete eine Spielstube in Bornheim. Warum er seine ursprünglichen Berufspläne über den Haufen warf? Riedels Augen leuchten noch heute, wenn er vom entscheidenden Erlebnis erzählt. Vom Frankreich-Urlaub 1982. Von seinem Abstecher in einen Pariser Comicladen. Auf dem Boden stapelten sich Hunderte Comics, an den Wänden hingen Comic-Plakate, es gab Werbeartikel. „So etwas hatten wir in Deutschland damals einfach nicht.“

Volker Riedel fuhr nach Hause. Und er wusste eines: Genau das muss doch auch in Frankfurt möglich sein. Riedel und sein Freund Rainer Krebs nahmen Kontakt zu Benedikt Taschen und Ludwig Könenmann auf, die einen Comic-Großhandel betrieben, bevor sie Jahre später den aufschwungliche Kunstbände spezialisierten Taschen-Verlag gründeten. Sie versorgten die Comicladen-Pioniere mit den ersten Comics.

Am Anfang war es nicht so leicht. Es gab die, die den Comicladen mit großer Begeisterung begrüßten. Als Ort der Wertschätzung für die sogenannte „neunte Kunst“. Da gab es aber auch jene, die ihn verabscheuten. „Alle paar Tage mussten wir unser Schaufenster putzen, weil man es bespuckt hat“, erinnert sich Riedel.

Warum diese Abwehr? Comics habe man in Deutschland damals noch in die Schmutzdecke gestellt. „Harmlose Ritter wie Sigurd“, denkt Riedel zurück, „kamen auf den Index, weil man die Kampfszenen als unmoralisch betrachtete.“ Und selbst wenn es um die Liebe ging, war das ein Problem. „Wenn sich zwei küsst“, sagt Riedel „war das in den Augen der Kritiker bereits Pornographie.“

Dass sich der Comic längst vom Schmutz-Image befreit hat, spürt, wer den zwischen Kleinmarkthalle und Museum für Moderne Kunst gelegenen Laden betritt. Auf bis zu 3000 Comics schätzt Riedel das Angebot. Der Laden wirkt klein, fast intim, erstreckt sich jedoch über drei mit Wendeltreppen verbundene Etagen.

Anschaulich und sehr komplex

Im Erdgeschoss gibt es eine wilde Mischung. Franco-belgische Comics, vom Feuilleton geschätzte Graphic Novels, die romanhaft und sehr komplex Geschichten erzählen, sich auch mit sozialen oder politischen Themen auseinandersetzen, Comics für Kinder, Alben-Neuheiten wie „Lady Bound“ des franco-belgischen Zeichners Berck. Auf dem Cover sieht man die pralle Lady, wie sie mit zwei Colts wild um sich ballert. An der Wendeltreppe nach oben baumeln Tragetaschen mit Tim und Struppi-Motiv. Was einen guten Comic ausmacht? „Klare Zeichnungen, eine spannende Geschichte und ein gewisses intellektuelles Niveau“ müssen sein. Volker Riedels Lieblingscomic ist bis heute „Prinz Eisenherz“. Von den neuen schätzt er besonders Jérôme Lerecley „Die 5 Reiche“. Die Serie erinnere an die Fantasy Serie Games of Thrones „nur mit Tieren“. Volker Riedel zieht einen der mittlerweile neun Bände hervor und gerät ins Schwärmen angesichts der filmisch anmutenden Zeichnungen, die mal Details wie unter einer Lupe betrachten, dann wieder mit wenigen Strichen ganze Horizonte und Panoramen abbilden. „Hier unten haben wir Fantasy, Krimis, Science Fiction und ein bisschen Horror“ erzählt Mitarbeite-

rin Antonia Radke. Und Erotisches. Vollbusige Schönheiten reihen sich auf einem Wandregal hinter der Kasse aneinander. An eine ganz spezielle Leser:innenschaft wenden sich Comics mit Rennfahrenden und Flieger:innen als Protagonist:innen. „Die Generation 50plus interessiert sich dafür. Anwälte, Juristen, Ärzte“ sagt die 24-Jährige, deren Onkel Rasmus Radke von 2000 bis 2004 für die Bravo den Comic „Sally & Fannie – Durch Dick und Dünn“ zeichnete.

Das Gros der Kunden, die es ins Erdgeschoss und ins Untergeschoss mit seinen legendären Marvel-Bänden zieht, sind Männer. Ins Obergeschoss mit seiner großen Auswahl an Mangas ist es vor allem ein jüngeres, überwiegend weibliches Publikum. Mangas, die ihren Ursprung in Japan haben, sind Antonia Radkes Lieblingscomics. „Weil die Themen so weit gestreut sind.“ Es gibt sie für jedes Alter und jedes Interesse. Geschichten für Kinder, Science Fiction, actiongeladene Shōnen, romantische Mangas, solche, die Alltägliches thematisieren, das Essen und Kochen, Sport oder japanische Traditionen. Auch ein queeres Lesepublikum findet „seine“ Mangas. Auch brisante Inhalte wie der Reaktorunfall in Fukushima waren schon Thema.

Riesige, weit aufgerissene Augen mit dunklen Pupillen, eine winzige Stupsnase, überzeichnete, voluminöse Frisuren, Miniröcke und Kindchenschema – Manga-Protagonistinnen zeichnen sich durch dieses Erscheinungsbild aus. Ein Klassiker unter den Mangas darf im Frankfurter Comicläden natürlich nicht fehlen: „Kitarō“.

Shigeru Mizukis Protagonist, ein einäugiges Geisterwesen, ein Yōkai, trägt ganz besondere Holzsandalen. Sie werden mit Strahlenkraft angezogen. Die liebsten Mangas aber sind Radke, Studentin der Religionswissenschaften und Soziologie, jene mit historischer Thematik. Sie sagt: „Mich reizen philosophische Fragestellungen.“

Der Frankfurter Comicläden ist bundesweit der älteste und hat gro-

ßes Renommée erlangt. „Viele haben uns zum Vorbild genommen und eigene Läden eröffnet“, weiß Volker Riedel. Viele Jahre war auch Wolfgang (Wolle) Strzyz mit an Bord. Er baute das Comic-Zentrum auf, das auf der Frankfurter Buchmesse zur festen Institution wurde.

Treffpunkt der Comic-Prominenz

Zu zahlreichen Signierveranstaltungen luden Volker Riedel und sein Team im Laufe der Jahrzehnte ein. Sie waren alle da und nahmen zum Signieren im Schaufenster Platz: Walter Moers, der Käpt'n Blaubär Leben erweckte. Ralf König mit seinen schrägen Schwulentypen, Brösel mit seinen Werner-Comics, Lucky Luke-Zeichner Morris, der Marsupilami-Zeichner Batem, das Zeichnerkollektiv rund um Bill Morrison und die Simpsons. Auch Don Rosa von Disney war zu Gast.

Uderzo wurde im Schaufenster von Ulrich Wickert interviewt und Elke Heidenreich parlierte mit Volker Reiche alias Strizz. Doch nicht nur die Comic-Prominenz schätzt Volker Riedels Comicläden seit jeher. So machten sich selbst Ephraim Kishon und Liorot zu Lebzeiten auf den Weg in die Frankfurter Innenstadt, um sich im Comicläden umzuschauen.

Annette Wollenhaupt



Foto: Oeser

X-tra-BooX
Berliner Straße 20, 60311 Frankfurt am Main
www.comicladenxtraboox.shop

Musik

Foto: Alexander Schleier



Fiddler's Green:
The Green Machine Tour
Wiesbaden, Schlachthof
11. April, 20 Uhr

Seit Jahrzehnten zählt das Erlanger Sextett aus selbst-ernannten Jüngern des „Irish Speedfolk“ zu den beliebtesten Folk-Formationen Europas, mit Touren bis nach Montreux und Japan und eigenem Folk-Festival in der Fränkischen Schweiz. Den mitreißenden Sound bestimmen irische Traditionals und Folkrock, aber auch Elemente aus Ska, Punk, Metal und Reggae. Im Schlachthof stellen sie ihr 16. Album vor, mit Support von den Feelgood McLouds.

The Music of Game of Thrones and House of the Dragon
Frankfurt, Alte Oper (Großer Saal)
12. April, 20 Uhr

Filmmusik hat einen guten Stand. Den üblichen Verdächtigen (John Williams, Ennio Morricone, Hans Zimmer) gesellen sich neue Namen und die Erkennungsmelodien und Leitmotive ihrer Träger hinzu. Neben Nicholas Britells mahlwerkhaftem Klavierstück zu „Succession“ wäre an den Deutsch-Iraner und Zimmer-Schüler Ramin Djawadi zu denken, dessen orientalisch angehauchter Soundtrack für die Fantasyserie „GoT“ und deren Nachfolger nun die Alte Oper beehrt, um Djawadis monumentale Tongebung für den Kampf von Gut und Böse, für Leidenschaften und Obsessionen erklingen zu lassen.

Claudia Carbo:
Domingo Latino

Wiesbaden, Theater im Pariser Hof, 9. Juni, 19.30 Uhr

Seit 2014 sein Album „L'appartenenza“ rauskam, lodert im Hinterkopf der Wunsch, den sizilianischen Singer-Songwriter einmal live zu erleben. Die Musik des Mannes aus Palermo, der auch als Mafiagegner von sich reden machte, kann so folkig sein wie Angelo Branduardi oder nach Italo-Pop klingen. Mit 60 blickt er solo an Gitarre und Klavier auf seine Lieder, seine Geschichten und Filme zurück.

Rummelsnuff & Asbach:
Elektropunk

Wiesbaden, Schlachthof Kesselhaus
14. Juni, 20 Uhr

Wenn der Käpt'n und sein Maat den Schlachthof zur Hafenspelunke machen und man kaum weiß, ob man den Ex-Bodybuilder und „Berg-hain“-Türsteher namens Rummelsnuff lieber als lebenden Popeye sehen mag oder als klugen Spross einer Musikerfamilie in der DDR, hilft nur eins: die Neue Zürcher Zeitung. Da nannte Kunsthistoriker Jörg Scheller Rummelsnuffs Konzerte „das originellste Gesamt-Pop-Werk der letzten Jahrzehnte im



Foto: Rummelsnuff

deutschsprachigen Raum“. Als seine Karriere einmal lahmte, erfand sich Roger Baptist als Kunstfigur „Rummelsnuff“ ganz neu. Seither übt er sich im Konzert in Armdrückwettbewerben, Ringerölungen und getanztem Schunkelpogo und spielt Alben ein: derben Elektropunk mit Arbeiterhymnen, Balladen und Gassenhauer wie Gilbert Bécauds „Nathalie“ oder „Azzurro“. Auftritte in Filmen und bei der Akademie der Künste Berlin kamen hinzu. Kurz: Der hat was. Ob es einem wohl zusagt?

Santiano
Frankfurt, Festhalle
23. April, 20 Uhr



Foto: SammelConcerts/Chris Heideich

In puncto Künstlichkeit reichen sich Rummelsnuff und die norddeutsche Band Santiano die Hand. Ersterer sprüht freilich vor subversiver Ironie und Künstlerideen, während es im Fall Santiano ein Musikproduzent (Hartmut Krech) war, der die Musiker zusammenbrachte, bei allen Songs die Feder führt und ihre Alben produziert, den Blick fest auf Markt und Mainstream gerichtet. Ironie wäre beim Shanty Rock von Santiano also eher fehl am Platz. Der spanisch-französische Gitarrist aus Toulouse spielt Klassiker seines Instruments mit der Autorität des Virtuosen, der die internationalen Säle erobert und die Gitarre, so prekär sie zwischen Klassik und Populärmusik steht, in aller Vielfalt geltend macht.

FLETCHER
Frankfurt, Jahrhunderthalle
7. April, 20 Uhr

Mit 5000 Plätzen ist die Höchster Jahrhunderthalle bloß ein Drittel so groß wie die Festhalle, aber Größe ist ja nicht alles und der kleinere Rahmen bei vielen Künstlern beliebt. Cari Elise Fletcher aus New Jersey, kurz FLETCHER, steht diese Entscheidung noch bevor. Die 30-jährige US-Popsängerin machte erst 2019 mit ihrer Single „Undrunk“ massiv auf sich aufmerksam, wobei sich die B-Seite „You Ruined New York City For Me“ im Radio zum schnellstwachsenden Newcomer-Song seit Jahren mauserte. 2022 kam ihr Album „Girl of My Dreams“ heraus.

SWR Big Band & Max Mutzke: Soul viel mehr
Frankfurt, Batschkapp
26. April, 19 Uhr



Foto: Nils Müller

Zwanzig Jahre nach seinem Auftritt beim Eurovision Song Contest (ESC) hat Maximilian Nepomuk Mutzke in aller Leidenschaft, mit allem Talent viele Höhen durchlebt. Mancher mag die Batschkapp fast zu klein für den Mann in Schiebermütze und Hawaii-hemd finden, aber gerade im intimen Rahmen gelingt es ihm in der gemeinsamen Show mit der SWR Big Band hoffentlich, das Publikum durch seinen Spielwitz, seine Spontanität und Virtuosität von den Sitzen zu reißen.

Bühne

A. Ernaux: Der junge Mann/ Das Ereignis

Frankfurt, Theater Willy Praml
(Naxoshalle)
Premiere: 22. März, 19.30 Uhr

Für ihren „Mut und die klinische Schärfe“ erhielt Annie Ernaux den Nobelpreis 2022. In „Der junge Mann“ und „Das Ereignis“ erzählt die heute 83-jährige Arbeitertochter und Dozentin von ihrer Abtreibung im Frankreich der 1960er und der späteren Liaison mit einem viel jüngeren Mann. Regisseur Michael Weber verknüpft beides in A.s Vorstellung, der von ihr geliebte, dann selber „abgetriebene“ Lover hätte altersmäßig ihr Fötus sein können, den sie 1963 in der Hand hielt. Wie wird das „Willy Praml“ mit Ernaux' Tränen hinter der Lakonie



Foto: Rebecca Weitz

umgehen? Auch der Traum vom „Aufhören zu altern“ mag Weber und Praml nicht ganz fern stehen.

Pussy Riot: Riot Days

Frankfurt, Mousonturm
9. April 2024, 21 Uhr

Gegeben wird die Bühnenshow nach Marija Aljoschinas Punk-Manifest „Riot Days“, das die Anfänge um 2012 nachzeichnet: ein Auftritt zwischen Konzert, Protest, Theater, Happening. „Pussy Riot“, ein loser Zusammenschluss feministischer Russinnen zwischen linksliberal und trotzkistisch,



Foto: Denis Sinyakov

Pussy Riot-Red Square-Full1

organisiert sonst verbotene Auftritte in Russland, wofür es bislang „nur“ Haftstrafen setzte, weil Putin nicht vor aller Welt als Mädchenkiller dastehen will. Den Ehemann einer „Pussy-Riot“-Künstlerin ließ er trotzdem vergiften.

Bestimmt die beste Komödie der Welt

Wiesbaden Wartburg (Staatstheater), 27. Januar, 19.30 Uhr
(Premiere)

„Eine neue Komödie – Seien Sie gespannt! – Von irgendwelchen superlustigen Personen“ verspricht auch das Staatstheater Wiesbaden, wo man sich damit für die Götterdämmerung namens Intendantenwechsel rüstet. Zum Abschied soll halt das Beste her: Mal sehen, ob's klappt. Noch sei diese beste Komödie der Welt ungefunden, wieso? Viel sei geprüft worden, aber ach: „Am Humor scheiden sich die Geister.“

Welcome: Wesenwelt und Warpscapes

Frankfurt, Bockenheimer Depot
Premiere: 26. April, 20 Uhr

Mit dem Doppelabend „Welcome“ präsentiert die Dresden Frankfurt Dance Company (DFDC) zwei neue Werke ihrer Gastchoreograf:innen Kristin Ryg Helgebostad aus Norwegen und Sergiu Matis aus Rumänien. Ist „Wesenwelt“ ein Gruppenkonzert über Zerbrechlichkeit, das

Kümmern umeinander und Erwartungshaltungen mit der Komponistin Laura Marie Rueslätten, so durchwehe „Warpscapes“ die visionäre Kraft utopischen Denkens und die Hoffnung auf künstlerische Antworten für drängende Fragen.

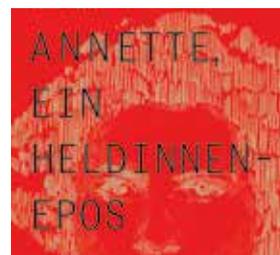


Foto: Romina Küper

Annette, ein Heldinnen- epos

Darmstadt, Staatstheater
(Kammerspiele)
Premiere: 30. April, 19.30 Uhr

Zur Sensation beim Deutschen Buchpreis 2020 wurde Anne Webers „Annette, ein Heldinnenepos“ aus den falschen Gründen: Weil es ein Versroman ist. Dabei handelt es sich auch um ein Plädoyer gegen Krieg und für den Mut rund um eine wahre Heldin, Anne Beaumanoir. Die wollte eine gerechtere Welt, weshalb sie jung zur Résistance stieß und zwei jüdische Jugendliche rettete. Israel ehrte sie später als „Gerechte unter den Völkern“. Hingegen wollte Frankreich sie für ihre Hilfe im algerischen Unabhängigkeitskrieg ins Gefängnis stecken. Annette



floh nach Tunesien und dann nach Genf, wo sie Klinikleiterin und steinalt wurde. Antje Schupp inszeniert ihre Bühnenfassung des leicht-ironischen Epos.

Die Brüder Karamasow

Frankfurt, Schauspielhaus
Premiere: 17. Mai

Dostojewski ist ein Zentralschlüssel, um Russlands Politik und Misere zu durchschauen. Für Putin mögen das Zarenreich und die Orthodoxie, Lenin, Stalin und ehemals der Marxismus als Staatsdoktrin genügen, um seine Herrschaft des Diebstahls und der Gewalt zu bemänteln. Was ihn und Russland im Innern bewegt, ist aber (falls Isaiah Berlin recht hat) der alte Nihilismus aus Dostojewskis Tagen, der gegen die Knute des Zaren und die Leibeigenschaft löckte und sie doch nur überbot. Iwan Karamasow schlug sich damit („Wenn Gott tot ist, ist alles erlaubt“) herum. Von ihm als Antiheld zu Putin ist es nur ein Katzensprung. Wie Laura Linnenbaum die Brüder K. zeigt: Das weckt Neugier.

Ich, Antigone nach Sophokles

Mainz, Staatstheater
Uraufführung: 28. Juni, 19.30 Uhr

Anna Gschnitzer bearbeitet und Alexander Nerlich inszeniert Sophokles' Tragödie aus heutiger Sicht. Ob der staatsverräterische Polyneikes entgegen dem Verbot König Kreons bestattet werden darf und ob seine rituelle Beerdigung durch Antigone den Tod verdient, spitzt Gschnitzer auf die Frage nach dem Sinn des Polarisierens zu. Wann wird ziviler Ungehorsam Pflicht?

Ausstellungen



Tod und Teufel – Faszination des Horrors

Darmstadt, Hessisches Landesmuseum, 1. März bis 2. Juni

Für Zombies und Freddy Krueger zu schwärmen oder von Gunther von Hagens' plastinierten Leichen unbehaglich fasziniert zu sein, mag zeittypisch scheinen. Schrecken und Grauen begleiten uns aber schon immer. Auch und gerade Kunst und Kultur bezeugen Tod und Teufel ihr Interesse und finden oft humorvolle Zugänge. Mit mehr als hundert Werken von der klassischen Kunst bis heute thematisiert Darmstadt eine Geschichte der Brüche zwischen Gut und Böse, die unter die Haut geht.

Louise Rösler (1907–1993)

Frankfurt, Museum Giersch der Goethe-Universität
22. März bis 25. August

Seit Bestehen legt das Museum Giersch am Sachsenhäuser Ufer Wert auf weniger bekannte Kapitel regionaler Künstler:innen. Die neue Überblicksausstellung gilt Louise Rösler, deren qualitätvolles Schaffen zu den interessantesten Positionen deutscher Kunst im 20. Jahrhundert zählt. Ihre Retrospektive repräsentiert Gemälde, Collagen, Assemblagen, Farb- und Filzstiftarbeiten, Aquarelle, Gouachen, Pastelle und Druckgraphiken der Malerin und Graphikerin. Ihr Wille zur Kunst beeindruckt ebenso wie die kraftvolle Eigenständigkeit ihrer Werke.

Mirjam Pressler. Schreiben ist Glück

Frankfurt, Jüdisches Museum
19. April bis 1. September

Mirjam Pressler (1940–2019) übersetzte Anne Franks Tagebuch aus dem Niederländischen und die Bücher von Amos Oz, Lizzie Doron, Batya Gur und Zeruya Shalev aus dem Hebräischen. Selbst eine versierte Autorin, schrieb sie Romane wie „Bitterschokolade“ und „Malka Mai“ für junge Menschen. Pressler erzählt sehr persönlich von Angst und Einsamkeit, Behinderung und Esssucht, strahlt aber Mut und Hoffnung aus. Die Ausstellung widmet sich den Wirkungswelten, die sich Pressler in Text und Bild erschuf, und den prägenden Themen wie Mutterschaft, Israel und Judentum.

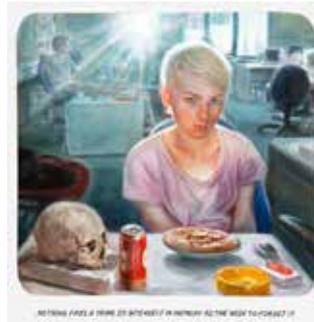


Foto: Tree of Life/Ursula Bleemann

Wälder

Frankfurt, Bad Homburg,
bis 11. August

Auf, in die Wälder – so tönt es aus dem Museum *Sinclair Haus* in Bad Homburg sowie dem *Deutschen Romantik Museum* und dem *Senckenberg Naturmuseum*, beide in Frankfurt. Sie laden dazu ein, Verbindungen zwischen romantischen und zeitgenössischen Vorstellungen vom Wald zu erkunden. Interdisziplinär, spannend, unheimlich – schön!



Credit: Muntean/Rosenblum Foto: Jens Preusse

Muntean/Rosenblum, Untitled (Nothing fixes a thing ...), 2010

Muntean/Rosenblum: Mirror of Thoughts

Frankfurt, Städel Museum
3. Mai bis 27. Oktober

Der Österreicher Markus Muntean und der Israeli Adi Rosenblum zählen zu den Künstlerduos von heute, vergleichbar Gilbert & Georges und den Zwillingen How & Nosm sowie Os Gemeos, gar nicht zu reden von Christo und Jeanne-Claude, Tinguely und Nikki de Saint-Phalle, Frida Kahlo und Diego Rivera. Zwei freie Künstler legen ihr Ego beiseite und ihr Können zusammen, um ein Über-Künstler zu sein: Wie bemerkenswert ist das denn? Das Städel präsentiert rund elf Gemälde und ein Video von M/R. Per Bildarchiv stellen sie alte und neue Meisterwerke nach. Ihre modern kostümierten Figuren schweben fremdvertraut zwischen Zeiten und Lebensaltern und offenbaren die, mindestens, Zwiespältigkeit unseres Daseins.

Stadt der Fotografinnen: Frankfurt 1844–2024

Frankfurt, Historisches Museum
29. Mai bis 22. September

Seit es die Fotografie gibt, zieht Frankfurt Fotografinnen an wie kaum eine Großstadt: Ella Bergmann-Michel, Gisèle Freund, Ilse Bing, Abisag Tüllmann, Mara Eggert, Barbara Klemm. Das Medium be-

gleitete Frankfurt seit der Industrialisierung, auch im Lichte einer Emanzipationsgeschichte der Fotografinnen. Fotografinnen schufen in allen Genres, wurden aber oft zu wenig beachtet oder wieder vergessen. Dem hilft die Werkschau mit 450 Exponaten von 40 Fotografinnen ab. Der chronologische Hauptstrang präsentiert die



Ilse Bing, Selbstportät mit Leica im Spiegel

Werkbiografien 1844 bis heute und den Stadtraum im Foto.

Selma Selman: Flowers of Life

Frankfurt, Schirn Kunsthalle
20. Juni bis 15. September

Erlebnisse der Diskriminierung und Gewalt, des Patriarchats und Sexismus prägen die Werke der



Mittdreißigerin Selma Selman. Das liegt auch am Rom*nja-Hintergrund der Familie der Künstlerin. Als „gefährlichste Künstlerin der Welt“ (Selman über Selman) lässt sie all ihre Wut und den Wunsch nach Umkehrung der Machtverhältnisse in ihre Performances und Kunstformen einfließen.

Veranstaltungen



Frankfurt liest ein Buch: Zebras im Schnee

Viele Orte im Stadtgebiet
22. April bis 5. Mai

Erstmals nach 15 Jahren FleB steht ein Roman im Zentrum, der erst kurz zuvor erscheint: Florian Wackers „Zebras im Schnee“ (Berlin Verlag, 24 Euro). Infos und Termine gibt die Website „www.frankfurt-liest-ein-buch.de“ dazu. Wackers Zeitreise führt einen New Yorker Kunsthistoriker nach Frankfurt, wo er über der Recherche für eine Ausstellung zur Stadtplanung Neues Frankfurt über ein Foto mit seiner Mutter Franziska in den 1920/30ern stolpert. Aber es ist wie verhext: Franziska sprach nach der Flucht 1933 nie von der Fotografin Ella. Das Verschwinden weiblicher Kunst- und Lebensleistungen zählt denn auch zum Themenspektrum, so wie der Architekt Ernst May oder die Kunstrichtungen und das Menschenbild der 1920er.

Clara Louise & Band:
warm – Musik & Poesie
Wiesbaden, Kesselhaus
29. April, 20 Uhr

Die Literaturhaus-Reihe beginnt mit Bustouren von Autor:innen, die spezielle Orte ansteuern und nachher darüber lesen und sprechen. Diesmal geht es für sie in die Riederwaldsiedlung und zur Kleinmarkthalle. Gäste des Tages sind Amanda Lasker-Berlin

und Jakob Nolte, die jeweils Stücke und Erzählerisches schreiben und ihre literarischen Ortsbetrachtungen präsentieren im Architekturmuseum Ostend (Henschelstraße 18).

RAY 2024 – 5. Triennale der Fotografie

Frankfurt und Rhein-Main-Region
2. Mai bis 8. September



Maisie Cousins, Walking Back to Happiness

In der 5. Ausgabe der 2010 vom Kulturfonds initiierten Foto-Triennale RAY machen sich elf Institutionen und Ausstellungsorte an das Festivalthema „Echoes“. Foto und Film können über das Sichtbare hinaus Botschaften, Stimmungen und Geschichten vermitteln, also visuelle Resonanzen erzeugen, was Fragen der Identität, der Entstehung von Emotionen und der Bilder als Erinnerungsträger berührt.

50. Open Ohr Festival:
Kunst, Kritik, Krawall
Mainz, Zitadelle
17. bis 20. Mai (Pfingsten)

Seit einem halben Jahrhundert pilgern Fans an Pfingsten zur Mainzer Zitadelle, um da das Traditionsfestival Open Ohr zu erleben. Kern des Programms sind Diskussionen und Konzerte, zuletzt auch Lachyoga und Entspannungsübungen. Organisiert vom Amt für Jugend und Familie und

einer Projektgruppe, erwarten rund 100 Angebote bis zu 10 000 Besucher:innen. Zum Jubiläum blickt Open Ohr unter dem Motto „Kunst, Kritik, Krawall“ auf sich selbst und fragt: Welche Bedeutung haben Kunst und Kultur für die demokratische Gesellschaft?

„Alice hinter den Spiegeln“

Frankfurt: Bethmann-, Günthersburg- und Grüneburgpark
24. Mai bis 23. Juni

Ihr Pensum Sommertheater führt die Dramatische Bühne diesen Sommer in den Bethmannpark (24. bis 26. Mai, 31. Mai bis 2. Juni), den Günthersburgpark (7. bis 9. Juni) und den Grüneburgpark (14. bis 16., 21. bis 23. Juni). Ein großes Wochenend-Hoppeln durch die Kaninchenlöcher also, für das sich „Alice hinter den Spiegeln“ perfekt eignet! Thorsten Morawietz' Compagnie streift samt Publikum durchs Grünzeug und begegnet wundersamen Gestalten.



Foto: Uwe Dettmar

Von der Liebe der Familie Frank zur (Alten) Oper
Frankfurt, Jüdisches Museum
26. Mai, 15 Uhr

Startpunkt ist der neue Lichtbau des Jüdischen Museums, dessen Direktorin Mirjam Wenzel den Teilnehmenden Einblicke in die Freizeitgestaltung der künftigen Familie Anne Franks um 1900 gibt. Die Franks begeisterten sich für Musik und gingen oft in die Oper, die noch keine „Alte“

war. Der Spaziergang führt an Kunstwerken jüdischer Künstler:innen im Stadtraum und der heutigen Oper vorbei. In der Alten Oper klingt der Nachmittag mit Werken für Cello und Klavier aus.

24. Nippon Connection Festival

Frankfurt, Festivalzentrum
Mousonturm und sechs weitere
28. Mai bis 2. Juni

Das weltgrößte Festival für japanisches Kino präsentiert an sechs Tagen und sieben Orten Frankfurts (alle barrierefrei außer dem NaxosAtelier) gut 100 neue japanische Kurz- und Langfilme. Viele der Independent-Filme, Blockbuster, Animes und Dokumentationen sind Deutschland-, Europa- oder internationale Premieren. Live aus Japan für Gespräche zugeschaltet werden Filmemacher:innen. Konkrete Infos und Tipps: nipponconnection.com/de/start/.

Fußball-Europameisterschaft 2024

Waldstadion (Deutsche Bank Park)
14. Juni bis 14. Juli

Fünf Spiele der Fifa-EM 2024 der Männer finden im Heimstadion der Eintracht statt: Belgien – Slowakei (17. Juni), Dänemark – England (20. Juni), Schweiz – Deutschland (23. Juni), Slowakei – Rumänien (26. Juni) und zu guter letzt ein Achtelfinale (1. Juli). Frankfurt teilt sich die Ehre als EM-Austragungsort bei seiner zweiten EM-Teilnahme nach 1988 mit München, Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Gelsenkirchen, Hamburg, Köln, Leipzig und Stuttgart. Schade, wenn es irgendwann vorbei ist, aber: Lebbe geht weidä.

Für Sie gelesen



Schon in „Das Lavendelzimmer“ von Nina George schipperte Monsieur Perdu von Paris in die Provence. Seine Mission: Menschen mit genau jenen Büchern vereinen, die sie heil und ganz machen, weil sie versteinerte Gefühle aufleben lassen und Liebe wieder möglich wird. „Das Bücherschiff des Monsieur Perdu“ setzt den Weltbestseller fort. Vier Jahre sind vergangen. Perdus schwimmende Bücherapotheke reist diesmal zurück nach Paris. Unter Nebenhandlungen und tollen Szenen wird der Kahn zur Arche für Menschen, Kinder und Tiere, die einen Wandel nötig haben. Zauberhaft.

Nina George: Das Bücherschiff des Monsieur Perdu. Roman. Droemer Knauer. 21 Euro

Kriege sind wieder leidige Realität in Europa. Zumindest schütteln die Frauen zusehends ihre alte Opferrolle ab, und das seit bald 100 Jahren. Judith Mackrells Report „Frauen an der Front: Kriegsreporterinnen im Zweiten Weltkrieg“ blickt auf die Machtergreifung der Nazis und endet bei den Nürnberger Prozessen. Unter Lebensgefahr berichten ihre sechs Kriegsberichterinnen (Lee Miller, Martha Gellhorn, Sigrid Schultz, Virginia Cowles, Clare Hollingworth, Helen Kirkpatrick) von der Front, sind am D-Day in der Normandie und erleben die Befreiung der KZs. Wie sahen ihre persönlichen Lebenswege aus? Wie schafften sie den Ausbruch aus dem Kerker der Mode- und Klatschreportagen? Wie gingen sie mit den Kriegsschrecken um? Eine spannende Gruppenbiografie.

Judith Mackrell: Frauen an der Front. Kriegsreporterinnen im Zweiten Weltkrieg. Insel, 28 Euro



Bodo Hell aus Salzburg ist als Schreiber so virtuos wie sein Wahrnehmungshunger unersättlich. In „Begabte Bäume“ mausert sich Hell, der jeden Sommer zum Senner auf der Alm wird, gleichsam zum zweiten Herman Melville. So wie der Autor des „Moby Dick“ es an Walen vormachte, verwandelt Hell alles Bäumische vom Ahorn bis zum Zirbenzapfenlikör enzyklopädisch in Literatur: Wissen und Kurioses, Botanik, Geschichte, Kultur, Religion und Mythen.

Dierk Wolters, seines Zeichens Literaturkritiker, rühmte dieses Buch und dessen Schmökeratmosphäre auch um der Zeichnungen Linda Wolfsgrubers willen. Wer noch mehr Bodo Hell braucht, nehme sich sein Bändchen „Ritus und Rita“ vor: ein Spiel mit der Ikonographie der Heiligen und allem, was sich ihnen in der Zeit anlagert, von der Kleidung Mariens bis zu Form und Klang der Glocken.

Bodo Hell: Begabte Bäume. Droschl, 25 Euro
Derselbe: Ritus und Rita. Droschl, 18 Euro

Mina Hava wurde in der Schweiz geboren, von Eltern, die dem Bosnienkrieg oder gar der Hölle des serbischen KZ Omarska entkamen. Im Debütroman „Für Seka“ schreibt Hava namens ihrer Titelheldin vom eigenen Dasein als einem, das von jenem Krieg bestimmt ist, den sie nie persönlich durchlebte. Havas Rezept: „Für Seka“ montiert in der dritten Person Erinnerungen und Lektüren. Mal sprunghaft und distanzierend, mal dicht und bezwingend, wird die Rekonstruktion zur Grundsatzfrage an einen fast vergessenen Krieg und die Lücken der bosnischen Gewaltgeschichte. Hava webt ihren Assoziationsteppich aus Bruchstücken wie einem Briefumschlag mit Fotos, der Angst vor dem Vater, der Sorge um Mutter und Bruder. Von Omarska zu den Kriegsverbrecher:innen in Den Haag: eine Achterbahnfahrt im Zeichen der Verheerung und Versehrung.

Mina Hava: Für Seka. Roman. Suhrkamp, 24 Euro



Eingangs kommen die Schläge knüppeldick: Eine Ratte blickt der Figur Judith Poznan aus dem Klo entgegen, ihr Freund erklärt sich entliebt, Judith aber bleibt mit Kind allein zurück. Auch sonst geht mehrfach ihre Welt unter. Ein wahres Hiobs-Depressions-Paket also. Trost muss her und kommt, als sie nach dem Untergang als Paar die moderne Patchworkfamilie entdeckt. Was heißt schon „getrennt“, wenn die Entliebten bemerken, dass sie trotzdem Eltern bleiben und neue Lebenspläne aushecken? Gelungen scheitern: so die heimliche Devise. Die Leser:innen mögen beim Warten auf Heiterkeit und Witz beachten, dass es sie zu Beginn nicht zu sehr runterzieht.

Judith Poznan: Aufrappeln. Roman. DuMont, 22 Euro

Marcus Hladek

Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren

Ab Sommer sind wieder offene Sprechstunden geplant. Weitere Informationen in der nächsten Ausgabe. Beratung unter folgenden Kontakten:

Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter

Ab sofort findet die offene Sprechstunde an jedem zweiten Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr im Rathaus für Senioren, Raum 014, statt.

Ruth Müller, Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

E-Mail: info@frankfurt-alzheimer.de, Telefon 069/67 73 66 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 24-68, www.sbs-frankfurt.de

Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch



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.

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.



Maler der 'Mona Lisa' (da ...)	Singvögel	auf-frischen	Pferde-zuruf: links!	alter Musik-schlager	ehem. deutsche Airline (Abk.)	Männer-name	Frauen-name	dt. Autor † (Theodor)	Wein-berg-schäd-ling
▶					Stadt an der Bode				
heim-tücki-sche Falle	Terrains	süd-amerik. Lauf-vogel			Bericht, Verlaut-barung	franzö-sisch: Leben			
39. US-Prä-sident (Jimmy)				dt. Che-miker † 1853	ugs.: Falsch-geld-schein				
▶		italie-nischer Frauen-name	nicht leer						Vorname d. blinden Musikers Wonder
eh. italie-nische Währung (Mz.)	Nord-europäer	Ge-treide-haufen			Außer-irdischer TV-Star		Sänger der 60er (Paul)	Haut-entzün-dung	
Außen-bord-treppe (Schiff)						Berg-kloster in Bul-garien	Autor von 'Ariane' † 1931		
▶				be-stimmter Artikel (2. Fall)	Fabel-name für den Fuchs				
eng-lischer Dichter (17. Jh.)		Flüssig-keits-maß (Abk.)	Ziffer einer elektr. Anzeige			franz., span. Fürwort: du	Abk.: Zentral-verband		
ugs.: nein	schau-spielern				ein-töniges Gerede				
▶				Ausruf des Stau-nens			Madame (Abk.)		

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Anschrift und Impressum

Herausgeber

Dezernat für Soziales und Gesundheit 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 | Leser:innenanfragen und Vertrieb

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

Gesamtherstellung | Gestaltung

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

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 Senioren Zeitschrift 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 gendgerechte 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.

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 bis 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

Budge-Stiftung (koscheres Restaurant, siehe auch S. 40)
Wilhelmshöher Str. 279, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 069/478 71-920 (um Tischreservierung am Vortag
wird gebeten!)

Öffnungszeiten: täglich von 12–13 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.

Polizei	110	Frankfurt hilft – Engagement für Flüchtlinge	069/212 779 39
Feuerwehr	112	Hessisches Landesamt für Gesundheit und Pflege	0611/32 59 10 00
Frauennotruf	069/70 94 94	Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Gasgeruch, Wassernotruf	069/21 38 81 10	Not sehen und helfen	069/212 700 70
Giftnotruf	06131/192 40	Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Apothekenotruf (Bandansage)	0800/002 28 33	Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	RMV-Hotline	069/24 24 80 24
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11	Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung	069/212 704 71
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11	Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22		
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116		

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	Betreuungsbehörde	069/212 499 66
Sozialrathaus Dornbusch	069/212 707 35	Leitstelle Älterwerden	069/ 212 4 50 58
Sozialrathaus Gallus	069/212 381 89	Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Sozialrathaus Höchst	069/212 455 27	Seniorentelefon	069/212 370 70
Sozialrathaus Nord	069/212 322 74	Senioren Zeitschrift	069/212 334 05
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212 412 11	Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212 499 33
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212 305 47	Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212 499 44
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212 338 11	Wohnen und Leben im Alter	069/212 706 76
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212 499 11	Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212 499 22

Wohlfahrtsverbände / Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20	DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
AWO Kreisverband	069/298 90 10	Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Caritas-Verband	069/29 82-0	Malteser	069/94 21 05-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Frankfurt	069/95 52 62-0	Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0	Sozialverband Deutschland	069/31 90 43
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00	VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13