

# Mit über 80 Jahren ...

---

Freiwilliges soziales Engagement  
hochaltriger Frauen und Männer

**80** **plus**



# Mit über 80 Jahren ...

---

Freiwilliges soziales Engagement  
hochaltriger Frauen und Männer

Köln  
2021

**Herausgeber**

Stiftung **ProAlter** – für Selbstbestimmung und Lebensqualität  
Gürzenichstraße 25, 50667 Köln  
Tel.: 030/2 21 82 98-31, Homepage: [www.stiftung-pro-alter.de](http://www.stiftung-pro-alter.de)  
E-Mail: [info@stiftung-pro-alter.de](mailto:info@stiftung-pro-alter.de)

**Beiträge zu den über 80-Jährigen**

Inge Hafner: *Mareile von Brackel, Ingrid Schwörke, Gisela Ballenberger, Minna Bylow-Schiele*

Petra Weritz-Hanf: *Wolfgang Rochna, Willi Linn*

Klaus Großjohann: *Christa Heckmann und Anneliese Dönhoff, Hans Lennarz, Uwe Künkenrenken, Helena Nöth, Horst Derenbach, Karin Fassbender*

Rudolf Schmidt: *Hans-Joachim Sernal, Christa Wegner, Julius Lieber, Ingrid Rathgeber, Helmut Knauf*

**Fotonachweis**

Klaus Großjohann (S. 13, 15, 37, 43 und 45), Rudolf Schmidt (S. 19, 21, 23, 25 und 27),

Jürgen Schwörke (S. 29), Almuth von Bodenhausen (S. 17),

Uwe Künkenrenken (S. 31), Zeitschrift „Heimatliebe“ (S. 39), Privat (S. 33, 35, 41 und 47)

**Layout**

Klaus Großjohann

**Satz**

Sabine Brand, typeXpress

**Druck**

Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

# Mit über 80 Jahren ...

---

Freiwilliges soziales Engagement  
hochaltriger Frauen und Männer

Herausgegeben von der  
Stiftung **ProAlter**  
für Selbstbestimmung und Lebensqualität

# Inhalt

Vorwort

5

Mit 80 schon zum alten Eisen?

Wir sagen NEIN!

Memorandum der Stiftung **ProAlter**  
für Selbstbestimmung und Lebensqualität

7

Beispiele für freiwilliges soziales Engagement  
hochaltriger Frauen und Männer

11

Nachwort

46

## Vorwort

In dieser Publikation wird in Kurzportraits von Menschen berichtet, die sich mit über 80 Jahren ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen. Sie alle sagen, dass dies ihr Leben bereichere und es ihnen gut tue, anderen Gutes zu tun. Mit diesen Kurzportraits möchten wir solches Engagement erstens beispielhaft würdigen. Wir möchten aber zweitens zeigen, dass es in unserer Gesellschaft jenseits des 80. Lebensjahres neben vielen Menschen, die der Hilfe bedürfen, auch viele gibt, die sich hilfreich für andere einsetzen. Nicht zuletzt wollen wir die, die das bisher nicht tun, zu einem aktiven Leben für andere auch im hohen Alter ermutigen.

Prof. Dr. *Ursula Lehr*, die Nestorin der deutschen Gerontologie und selbst 90 Jahre alt, ordnet die Kurzportraits und deren Botschaften sodann in ihrem Nachwort in den Zusammenhang ihrer wissenschaftlichen Erkenntnisse ein. Frau Professor *Lehr* ist Mitglied unseres Stiftungsrates.

Vorangestellt veröffentlichen wir ein Memorandum unserer Stiftung vom November 2020: „Mit 80 schon zum alten Eisen? Wir sagen NEIN!“. Hier wird verdeutlicht, warum wir ein „chancen- und stärkenorientiertes Bild der über 80-Jährigen ... fördern und einem defizitgeprägten Bild entgegenwirken“ möchten. Das ist in Corona-Zeiten, in denen vor allem die Verwundbarkeit und die Hilfsbedürftigkeit des hohen Alters aus guten Gründen in den Blick genommen wurde und wird, besonders nötig. Frau Professor *Lehr* geht in ihrem Nachwort darauf näher ein.

Vorstandsmitglieder unserer Stiftung haben achtzehn Menschen aus ihrem Umfeld porträtiert, die ein positives Bild vom hohen Alter vermitteln. So erklärt sich der jeweilige lokale Bezug. *Inge Hafner*, *Petra Weritz-Hanf* und *Klaus Großjohann* ist dafür sehr zu danken, *Klaus Großjohann* noch einmal besonders, weil er die Idee für dieses Buch hatte und die Herausgabe betreut hat.

***Rudolf Schmidt***

Vorsitzender der Stiftung *ProAlter* – für Selbstbestimmung und Lebensqualität



Mit 80 schon zum alten Eisen?

Wir sagen NEIN!

**Memorandum** der Stiftung **ProAlter**  
für Selbstbestimmung und Lebensqualität  
zu Selbstständigkeit, Engagement und  
gesellschaftlicher Einbindung im hohen Lebensalter

**Ansichten**

In den Empfehlungen der sechsten Altenberichtskommission der Bundesregierung, die sich als Schwerpunktthema den Altersbildern gewidmet hatte, heißt es unter der Überschrift „Eine neue Kultur des Alters entwickeln“ unter anderem: *„Das Alter verdient eine neue Betrachtung. Noch immer herrscht im Umgang mit dem Alter eine Fokussierung auf Fürsorge- und Hilfebedürftigkeit vor – auch wenn diese in vielen Fällen gut gemeint ist. Eine ausschließliche Deutung des Alters als einen Lebensabschnitt, der einer besonderen Sorge und eines besonderen Schutzes bedarf, entspricht nicht der Vielfalt des Alters. Die fürsorgliche Sicht auf das Alter muss durch eine an den Stärken und Gestaltungsspielräumen des Alters orientierte Sicht ergänzt werden.“*<sup>1)</sup>

Dem, was hier für das Alter ganz allgemein formulierte wurde, stimmen wir zu. Ganz besonders wichtig erscheint es uns im Hinblick auf das hohe Lebensalter, auf die Jahre nach dem 80. Lebensjahr. In der öffentlichen Wahrnehmung, aber auch in der Wahrnehmung von Menschen dieser Altersgruppe ist weniger von Stärken und Gestaltungsspielräumen die Rede. Es dominieren die Schwächen und die Verengungen von Gestaltungsspielräumen: Das hohe Alter wird nach wie vor verknüpft mit Krankheit, Pflegebedürftigkeit sowie zunehmender sozialer Isolation. Dies trifft jedoch nur zu einem kleineren Teil für Menschen in dieser Altersgruppe zu. Viel weniger gut belegt ist und medial vermittelt wird, ob und in welchem Umfang sich die Lebenssituation zahlreicher Menschen im sehr hohen Lebensalter

durch ein höheres Maß an gesellschaftlicher Teilhabe charakterisieren lässt und wie dies erhalten oder gar gesteigert werden könnte.

### **Einsichten**

Die gesellschaftliche Entwicklung mit den für viele Menschen verbesserten Lebensbedingungen einschließlich der Fortschritte in der medizinischen Versorgung hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter bei durchaus guter Gesundheit erreichen. Männer, die das 80. Lebensjahr erreicht haben, leben im Durchschnitt noch weitere acht Jahre, Frauen dieser Altersgruppe leben im Durchschnitt noch 9,5 Jahre. Inzwischen bildet diese Gruppe einen so hohen Anteil an der Gesamtbevölkerung wie niemals vorher in unserer Geschichte. In den letzten Jahrzehnten ist sie immens gewachsen, von ca. 1,2 Millionen im Jahre 1960 (1,6 % der Bevölkerung) auf ca. 5,7 Millionen im Jahre 2019 (6,8 % der Bevölkerung).

Die Gruppe der heute über 80-Jährigen unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von den über 80-Jährigen in der Vergangenheit. Wir wissen sehr gut, dass zahlreiche Menschen dieser Altersgruppe – nicht erst und nicht nur in Corona-Zeiten – schutz- und hilfebedürftig sind. Wir wissen jedoch auch, dass noch mehr Menschen dieser Altersgruppe (zum Teil ungenutzte) Stärken haben, die sie viel mehr als bisher entfalten könnten. Dass man Menschen über 80 häufig nicht mehr viel zutraut, und dass Menschen über 80 sich selbst oftmals auch nicht mehr viel zutrauen, stellt ein Dilemma dar.

### **Aussichten**

Aus diesem Dilemma wollen wir Auswege suchen, indem wir die positiven Elemente dieser Lebensphase sichtbar machen und Menschen zur Nachahmung anregen. Unter den inzwischen fast sechs Millionen über 80-Jähriger gibt es bereits zahlreiche Menschen, die in sehr unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen weiter tätig sind oder sich nach ihrem Berufsleben und nach einer Phase familiärer Verpflichtungen auch ganz neu orientieren und engagieren. Dies betrifft sowohl das bürgerschaftliche Engagement in Vereinigungen aller Art und den Bereich des organisierten Ehrenamtes als auch die aktive Mit-

wirkung und Mitverantwortung in lokalen, regionalen und darüberhinausgehenden Initiativen.

Wir wollen viele und gute Beispiele für das Engagement im hohen Alter zusammentragen und über viele Wege bekannt machen. Unser Ziel ist es, ein chancen- und stärkenorientiertes Bild der über 80-Jährigen zu fördern und einem defizitgeprägten Bild entgegen zu wirken. Hierfür brauchen wir Bündnispartner aus allen Bereichen der Gesellschaft, die sich mit uns dafür einsetzen, dass ein selbstbestimmtes, in soziale Beziehungen eingebundenes Leben mit Engagement auch im hohen Alter für unser demokratisches Gemeinwesen zur Selbstverständlichkeit wird!

---

1) Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland – Altersbilder in der Gesellschaft. Deutscher Bundestag, Drucksache 17/3815, 17. Wahlperiode, 17. 11. 2010



Beispiele für freiwilliges soziales Engagement  
hochaltriger Frauen und Männer

## Energie und Beständigkeit

Innerhalb zahlreicher Kirchengemeinden gibt es Initiativen mit vielfältigen Angeboten für Menschen in besonderen Bedarfssituationen. Es gibt Kleider- und Möbelstuben, Tafelläden und andere ähnliche Initiativen. Häufig sind sie als gemeinnützige Vereine organisiert und werden getragen von ehrenamtlich Tätigen, vorwiegend von Frauen nach der ersten Familienphase. Oft sind sie Mitglied im Diakonischen Werk bzw. in der Caritas.

Auch im Bereich der Evangelischen Gemeinde Oberkassel-Dollendorf besteht eine solche Initiative, der „Treffpunkt Evangelische Kleiderstube Textilien, Topf und Tasse e. V.“, bekannt unter dem Kurznamen TTT. Die Initiative begann ihre Arbeit 1986 zunächst in einer kleinen Garage; nach einigen Zwischenstationen hat TTT heute sein Domizil in einem ehemaligen Ladenlokal. Vermittlung und Verkauf für geringe Preise und viele persönliche Gespräche sind entscheidende Elemente der Arbeit eines Teams von ca. zehn Personen.

Zentrale treibende Kraft von Beginn an und bis heute ist *Christa Heckmann* (geboren 1930 in Potsdam). Nach dem Abitur im Jahr 1950 absolvierte sie eine Fachausbildung zur Biologisch-technischen Assistentin und arbeitete zunächst in der Industrie. Später war sie Mitarbeiterin in der Deutschen Forschungsgemeinschaft, lernte dort ihren Mann kennen und arbeitete als Hausfrau mit drei Kindern. Als in der Gemeinde die ersten Überlegungen für die oben genannte Initiative aufkamen, startete sie ihr freiwilliges soziales Engagement außerhalb der Familie. Ihre Motivation für dieses Engagement ist auch nach nunmehr 33 Jahren ungebrochen.

Ihre engste jüngere Kollegin, *Anneliese Dönhoff* (geboren 1934 in Breslau) stieß kurz nach Gründung der Initiative hinzu. Sie hatte nach wechselnden Schulbesuchen, zum Teil im Internat, ihr Abitur im Jahre 1952 bestanden und begann zunächst ein Volontariat bei einer großen Zeitung in Hannover.

*Anneliese Dönhoff* durchlief dann eine Ausbildung zur Redaktionsmitarbeiterin und lernte die technischen, organisatorischen und inhaltlichen Gegebenheiten der Pressearbeit kennen. Dies kam ihr



*Christa Heckmann* (Erste v. links) und *Anneliese Dönhoff* (Dritte v. links)  
im Vorraum des Treffpunktes Textilien, Topf und Tasse e. V.

später zugute, als sie selbstständig eine kleine Fachzeitschrift in Koblenz betreute. Eine Zeit lang war sie dann Mitarbeiterin eines großen Möbelhauses. Sie hatte ihre erste Familienphase mit Mann und zwei Kindern abgeschlossen, als sie im Gemeindebrief las, dass man Hilfe für TTT suchte.

*Christa Heckmann* und *Anneliese Dönhoff* bilden gemeinsam den „harten Kern“ von TTT, energisch, freundlich und nimmermüde. Natürlich machen sie sich manchmal Gedanken über ihre Nachfolge.

## Ehrenamt und Bürgernähe

Der Stadtteil Beuel von Bonn war bis zur kommunalen Neugliederung im Jahre 1969 eine selbstständige Stadt. Der Prozess der Eingemeindung in die Stadt Bonn war begleitet von vielen politischen Auseinandersetzungen. Am Geschehen aktiv beteiligt war der damals junge Beueler Stadtverordnete *Hans Lennarz* (Jg. 1935). Er hatte die Volksschule besucht, eine Lehre im Installationshandwerk absolviert und dann lange Jahre vor allem im Heizungsbau gearbeitet. Anschließend war er bis zur Rente als technischer und kaufmännischer Hausverwalter tätig.

Nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit in einer Jugendorganisation wurde er 1961 mit 25 Jahren Stadtverordneter für zwei Wahlperioden in Beuel und nach der Eingemeindung nach Bonn für drei Wahlperioden Mitglied des Bonner Stadtrats. Schwerpunkte seiner Tätigkeit als Stadtverordneter waren Bebauungs- und Erschließungspläne. Nach seinem Ausscheiden aus dem Rat war er weiter als sachkundiger Bürger gefragt. In der Bezirksvertretung Beuel war er zehn Jahre Bezirksvorsteher (heute nennt man diese Position Bezirksbürgermeister). Er wurde und wird allseits respektiert, und die Bürgerinnen und Bürger nahmen und nehmen es als wohltuend wahr, dass er für sie erreichbar und ansprechbar war und ist. Auch nach dem Ende seiner Laufbahn nach fast 50 Jahren in der Kommunalpolitik im Jahre 2009, die für ihn Ehrenamt und Pflicht war, bleibt sein Rat gefragt.

Er engagierte sich schon vorher für soziale Projekte, wie zum Beispiel für den Verein „Pützchens Markt hilft“, in dem die am Jahrmarkt in Pützchen im rechtsrheinischen Bonn teilnehmenden Schausteller alljährlich vom Schicksal nicht begünstigte Kinder, Behinderte und alte Menschen fördern.

Doch sein ganz besonderes Engagement gilt der seit 1969 bestehenden Städtepartnerschaft zwischen Bonn-Beuel und dem französischen Ort Mirecourt im Département Vosges. Lange Zeit war er Vorsitzender des Partnerschaftskomitees; heute ist er Vorstandsmitglied auf Lebenszeit und Ehrenvorsitzender und weiter intensiv an der Verbindung zwischen Menschen aus Mirecourt und Beuel beteiligt.



*Hans Lennarz* im Innenhof des von ihm geleiteten  
Heimatmuseums Bonn-Beuel

Geschichte und Kultur der früher selbstständigen Stadt Beuel und des heutigen Stadtteils Bonn-Beuel fanden seit seiner Jugend sein herausragendes Interesse. Später unterstützte er als Kommunalpolitiker den 1947 gegründeten Heimat- und Geschichtsverein und setzte sich ein für das seit 1986 bestehende Heimatmuseum, das in einem geschlossenen Ensemble von vier historischen regionaltypischen Häusern Exponate von der Frühgeschichte über die Römerzeit bis zur lokalen Handwerks- und Industriegeschichte enthält. Das Museum wird ausschließlich von ehrenamtlichen Kräften betreut. *Hans Lennarz* ist seit 1999 Museumsleiter und vermittelt den zahlreichen Besuchern aus allen Altersgruppen liebenswürdig Aufschlussreiches aus der früheren sowie Erstaunliches aus der jüngeren Geschichte. Und er hat eine Menge zu erzählen ...

## Unterstützung für Geflüchtete

Es war eine denkwürdige Zeit, als im Jahr 2015 Flüchtlinge aus aller Welt nach Deutschland strömten. Aus fremden Kulturen kommend, waren sie auf Wegweiser angewiesen. *Mareile von Brackel* (Jg. 1933), in christlicher Tradition groß geworden – „wo die Not groß ist, hilft man“ – fühlte sich in dieser Not gefragt. Als „Integrations-Lotsin“ wurde sie in Haldensleben (Landkreis Börde in Sachsen-Anhalt) aktiv, zunächst als Übersetzerin für Flüchtlinge, die aus dem westlichen Teil Afrikas stammten und als Bürgerinnen und Bürger ehemaliger französischer Kolonien des Französischen mächtig waren.

Einmal pro Woche machte sie sich auf den Weg in die 25 Kilometer von ihrem Wohnort entfernte Stadt, wo sie beim Deutschunterricht unterstützte. Etwa 20 Menschen waren in der Gruppe. Mit ihrem Talent „die richtigen Worte zu finden, damit die Menschen sich verstanden fühlen“ wurde sie für immer mehr Anliegen und vielerlei Kummer die Ansprechperson. So schallte ihr bald der Ehrentitel „Mama Afrika“ entgegen, wenn sie zur Unterkunft kam.

Die Unterstützung durch die Stadt Haldensleben war dabei immer ein guter Rückhalt. So wurden ihr dort auch Räume für eine Ausstellung zur Verfügung gestellt, damit ein afrikanischer Maler mit ihrer Hilfe zwölf Werke ausstellen konnte. Stolz bilanziert sie „zehn davon hat er verkauft – und ich bekam eines geschenkt“.

*Mareile von Brackel* war zu Beginn dieses Engagements im Jahr 2015 bereits 82 Jahre alt. Als Mutter von drei Töchtern hatte sie erst im Alter von 52 Jahren die Chance, Erziehungswissenschaften und Psychologie zu studieren, war danach als Ordensbeauftragte der Johanniter für Heime in Ost und West zuständig, bevor sie sich im „Ruhestands-Alter“ zunächst als Grüne Dame engagierte. Schließlich fand sie in der Unterstützung für Geflüchtete ihre Bestimmung.

Seit das Heim in Haldensleben aufgelöst wurde, ist sie mit etlichen ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohnern noch eng in Kontakt, auch wenn diese inzwischen nach Frankreich oder Italien weiter gezogen sind. Mit denen, die in ihrem Umfeld verblieben sind, verbindet sie aber bis heute ein enger Kontakt. So mit einer verwitweten Frau



*Mareile von Brackel* in ihrem Garten

aus Syrien, Mutter von vier Kindern. Diese haben das Bleiberecht und haben mit Unterstützung von *Mareile von Brackel* die Sprache gut gelernt, so dass die Mutter bereits den Führerschein machen konnte. Oft ist sie – vor den schmerzhaften Corona-Einschränkungen – mit der Familie zusammen, macht Spiele und hilft, Probleme zu lösen. So, als die Mutter in größter Aufregung vermeldete, dass sich in allen Betten Ungeziefer fand. Durch ihr hilfreiches Frauen-Netzwerk erreichte sie, dass alle wieder in frischen neuen Betten schlafen konnten.

Auch der freundschaftliche Kontakt mit einem Afrikaner, der ihr zeitweise im Garten hilft, empfindet sie als Bereicherung: „Ich bin gern mit Menschen zusammen und genieße es, wenn Leute Vertrauen zu mir haben – es kommt so viel Wärme, so viel Liebenswertes zurück.“

## Altsein ist kein Abstellgleis

„Altsein ist kein Abstellgleis!“ So lautet der spontane erste Satz von *Hans-Joachim Spernal* (Jg. 1936), nachdem wir uns zum vereinbarten Gespräch im Stadtcafé am Hafenbecken in Bad Karlshafen, seinem Wohnort, niedergelassen haben. Seine Großmutter habe das immer gesagt, wenn sie mit ihm in den Nachkriegsjahren an abgestellten Ersatzwaggons am Marburger Bahnhof vorbei gekommen sei. Der Satz sei zu einem Familienspruch geworden.

Als er 1998 pensioniert wird, kommt der Spruch im eigenen Leben zum Tragen. *Hans-Joachim Spernal* übersetzt im Auftrag des Heimatvereins den bis dahin nur in lateinischer Sprache vorliegenden Bericht zur Überführung der Reliquien des Heiligen Modoald von Trier zur damaligen Reichsabtei Helmarshausen – heute ein Stadtteil von Bad Karlshafen – aus dem Anfang des 12. Jahrhunderts ins Deutsche. Im Kloster Helmarshausen entstand gegen Ende jenes Jahrhunderts das weltberühmte Evangeliar Heinrichs des Löwen.

Schwerpunkt des ehrenamtlichen Engagements aber wird seit 2003 und ist bis heute die Mitarbeit im Vorstand des Seniorenbeirats des Landkreises Kassel, der im Jahr zuvor gegründet worden war. „Aufgabe ist im Besonderen, die Selbstbestimmung, die Aktivierung und Integration der Älteren zu fördern und zu unterstützen.“ So steht es in der Satzung. Für diese Ziele setzt er sich dann auch von 2006 bis 2018 auf Landesebene in der „Landessenorenvertretung Hessen“ ein. Ob er mit dieser Gremienarbeit wirksam habe Einfluss nehmen können? „Ja, unbedingt!“, sagt *Hans-Joachim Spernal*. „Ich bereue dieses Engagement keine Sekunde.“

1936 in Schlesien in eine Fünfgenerationenfamilie hineingeboren, zieht er 1947 nach Marburg, wo er nach dem Abitur 1957 Latein und Englisch studiert. 1963 wird geheiratet, eine Tochter und inzwischen zwei Enkelkinder zählen zur engeren Familie.

1968 übernimmt er seine erste Stelle als Lehrer an der „Landgraf-Karl-Schule“ in Bad Karlshafen, die vier Jahre später die erste integrierte Gesamtschule im Landkreis wird, mit ihm als pädagogischem Leiter.



*Hans-Joachim Sernal*

Ab 1977 leitet er bis zu seiner Pensionierung die „Elisabeth-Selbert-Schule“ in Zierenberg.

Ehrenamtlich engagiert ist *Hans-Joachim Sernal* auch schon während seines Arbeitslebens. Von 1972 bis 1995 ist er als Stadtverordneter aktiv. Und auch das seniorenpolitische Engagement nach der Pensionierung hat neben dem Familienspruch ein weiteres Vorspiel. *Trude Unruh* und die „Grauen Panther“ (1989 gegründet) hätten ihn im Blick auf Selbstbestimmung und Aktivierung im Alter durchaus beeindruckt. Problemanzeige? „Zunehmende Vereinsamung im Alter. Es ist eine große und wichtige Aufgabe, dagegen anzugehen“.

## Üben, üben, üben

Das „Café Gesundbrunnen“ ist ein Begegnungszentrum besonderer Art. Auf dem Gelände der großen diakonischen Organisation „Evangelische Altenhilfe Gesundbrunnen e. V.“ am Rande der nordhessischen Kleinstadt Hofgeismar gelegen, zieht es seit 1983 Alte und Junge, Kranke und Gesunde, Behinderte und Nichtbehinderte an: Heimbewohnerinnen und Heimbewohner, Angehörige, Gäste aus der Stadt und der Umgebung. Und ganz besonders: Die Bedienungen sind ehrenamtlich tätig! Das Café ist täglich von 14 bis 18 Uhr geöffnet, montags von 19 bis 23 Uhr als Kneipe. Aus einem Kreis von etwa 130 Ehrenamtlichen, die weit überwiegend über 65 Jahre alt sind, werden jeweils Teams von drei bis sechs Personen gebildet, die den Service übernehmen.

*Christa Wegner* (Jg. 1934) macht seit 1997 regelmäßig mit. „Das Konzept hat mich überzeugt“, sagt sie. „Die ehrenamtlichen Bedienungen haben Zeit, auch für ein Gespräch, und die Arbeit macht uns Freude.“ Das würden die Leute spüren. Deshalb kämen sie so gerne.

Mit der Altenhilfeorganisation war sie auch beruflich eng verbunden. Hier hat sie Ende der siebziger Jahre ihre Ausbildung zur Altenpflegerin absolviert, um gleich im Anschluss als Schulschwester übernommen zu werden. Die pädagogischen Qualifikationen holt sie berufsbegleitend nach. Vorausgegangen sind mehr als ein Jahrzehnt lang Erfahrungen als Schwesternhelferin und Ausbilderin des Deutschen Roten Kreuzes.

Davor ist sie, seit 1956 verheiratet, zehn Jahre ganz auf die Familie konzentriert: Drei Söhne bringt die Frau eines Postbeamten 1956 und 1957 zur Welt. Sie selbst ist in einem Gasthof – mit Fuhrbetrieb und Landwirtschaft – in einer nordhessischen Kleinstadt groß geworden. Da hat sie bereits als Kind gelernt mitzuarbeiten. Als der Vater stirbt, muss sie in der Untertertia die weiterführende Schule verlassen, weil ihre Mitarbeit zu Hause gebraucht wird. Aber: Sie macht trotzdem ihren Weg.

Schon in ihrer Ausbildung zur Altenpflegerin hat sie gelernt, dass „Üben“ ein wichtiger therapeutischer Grundsatz für die geriatrische



*Christa Wegner (rechts)*

Rehabilitation ist, nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger und seelischer Hinsicht. Als Lehrschwester hat sie diesen Grundsatz ihren Schülerinnen und Schülern weitervermittelt. Im Alter wendet sie ihn dann auf sich selbst an. Yoga, Feldenkrais, Literaturkreis und ein großer Freundeskreis sind die Trainingsfelder.

Vor allem aber ist es die ehrenamtliche Arbeit. Neben dem Café-Dienst ist dies seit vielen Jahren die Nachbarschaftshilfe in ihrer Kirchengemeinde, in der sie seit 2016 auch Kirchenälteste ist. Natürlich müsse sie im hohen Alter ihr Tempo anpassen und überhaupt von Zeit zu Zeit „nachjustieren“. Aber das Hauptproblem in ihrem Alter sei nicht Überforderung, sondern Unterforderung. Ihr Resümee: „Das ehrenamtliche Engagement hat mein Leben lebendig gemacht.“

## Rettungsschwimmen

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), nach eigenen Angaben „die größte freiwillige Lebensrettungsorganisation der Welt“ (1,2 Millionen Mitglieder und Förderer, 10,2 Millionen ehrenamtlich erbrachte Arbeitsstunden pro Jahr) hat im Ortsverband der nordhessischen Kleinstadt Hofgeismar etwa 350 Mitglieder. Zu ihnen gehört seit 1974 auch *Julius Lieber* (Jg. 1937). Er tritt in den Verein ein, weil er durch Schwimmen etwas gegen die eigenen Rückenprobleme tun möchte, wird ein Jahr später Kassierer und zwei Jahre danach „Technischer Leiter“. „Sie glauben ja gar nicht, wie schnell man vorankommt, wenn man in einen Verein geht und Interesse zeigt“, sagt er.

Als „Technischer Leiter“ ist er für die Organisation und die Durchführung der Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung zuständig. Letztere fängt mit dem „Juniorretter“ an und reicht – über die Stufen „Bronze“ und „Silber“ – bis zum „Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold“, jeweils mit spezifischen theoretischen und praktischen Leistungsanforderungen. Gleichzeitig ist er Vorstandsmitglied, zeitweise auch noch Vorsitzender und später zusätzlich auf Bezirksebene an der Ausbildung von Lehrscheinanwärtern und Lehrscheinanwärterinnen für Rettungsschwimmen beteiligt. Als er 2011 nach 35 Jahren die Aufgaben der technischen Leitung abgibt, hat er 600 bis 700 Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer ausgebildet.

*Julius Lieber*, der mit seiner schon 2001 verstorbenen Ehefrau zwei Kinder und drei Enkelkinder hat, betont, es habe „große Disziplin dazu gehört, Sport und Geselligkeit“ neben den beruflichen Herausforderungen einen angemessenen Platz zu sichern. *Julius Lieber*, der in Hofgeismar Einzelhandelskaufmann gelernt hat, übernimmt in seiner Lehrfirma die Leitung der Sanitär- und Heizungsabteilung, nachdem er seine Bundeswehrzeit absolviert und seine Kenntnisse in Berlin in einem großen Bauunternehmen fünf Jahre lang vertieft hat.

1984 macht er sich selbstständig und gründet die heutige Firma „Lieber & Lieber“, einen Handwerksbetrieb und Fachhandel für Heizung, Sanitär und Elektrik, den sein Sohn dann 2001 alleine über-



*Julius Lieber*

nimmt. Bis zum 75. Lebensjahr arbeitet er noch regelmäßig mit, bis heute bei Bedarf.

Seit er 2011 die technische Leitung im DLRG-Ortsverein beendet hat, beaufsichtigt er einmal in der Woche eine Schwimmgruppe von Menschen mit Behinderung. Und an der Ausbildung von Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern ist er in kleinerem Umfang auch weiter beteiligt. „Aktiv zu sein war immer meine Devise. Sie hat mich seit vielen Jahrzehnten begleitet. Warum sollte ich das im Alter aufgeben? Und wenn ich damit auch noch anderen Menschen helfen kann: Umso besser!“

## Hilfe für Kinder in Not nach Tschernobyl

„Hilfe für Kinder in Not nach Tschernobyl e. V.“ Der Name des Vereins, den *Ingrid Rathgeber* (Jg. 1937) im Jahre 2001 in Speele, einem Ortsteil der Gemeinde Staufenberg (Landkreis Göttingen) gründet, ist Programm. Am 26. April 1986 kommt es im Atomkraftwerk Tschernobyl, 18 Kilometer von der gleichnamigen Stadt im Norden der Ukraine an der Grenze zu Weißrussland gelegen, zum bisher größten Unfall in der Geschichte der Kernenergie weltweit. Bis heute leiden viele Menschen in der Region, insbesondere in Belarus, an den Folgen, vor allem an schweren Schilddrüsenerkrankungen, extrem gestiegenen Krebsraten und nicht zuletzt an genetisch bedingten Missbildungen.

Als *Ingrid Rathgeber* 1997 zum ersten Mal einen Transport mit Hilfsgütern in das Gebiet begleitet, ist sie von der Not der Menschen tief beeindruckt. Ihr wird klar: „Hier wirst du gebraucht“. Ab 1998 beginnt sie, jährlich 35 Kinder mit deren Betreuern aus der Region für vier Wochen in ein ehemaliges Landgasthaus nach Speele zu holen. Die weißrussischen Betreuer und *Ingrid Rathgeber* versorgen die Kinder. Die spielen, machen Ausflüge in die Umgebung und geben gelegentlich Konzerte in Kirchengemeinden. „Es ist eine unbeschreibliche Freude für alle. Die Kinder tanken Kraft für ihr oft schweres Leben zu Hause.“ Zudem gehen im Jahr dank vieler Sachspenden und der Unterstützung vieler Helferinnen und Helfer mehrere Transporte mit Kleidung und Spielzeug, aber auch mit Rollstühlen u. ä. in die Gegend.

Jedes Jahr besucht *Ingrid Rathgeber* ihre 45 Projekte in Weißrussland einen Monat lang, um sich vor Ort ein Bild zu machen, Kontakt zu halten mit den ehrenamtlichen Helfern, Kinder für den nächsten Ferienaufenthalt auszusuchen, bedürftige Familien und Familienwaisenhäuser zu besuchen und zu unterstützen und medizinische Betreuung zu ermöglichen. Im Jahr 2020 müssen der Besuch, der Ferienaufenthalt der Kinder und die Hilfstransporte wegen Corona leider ausfallen. Aber sie sorgt dafür, dass Mund-Nasen-Masken und Schutzkleidung vor Ort in großem Umfang beschafft werden.

Das alles bedeutet auch viel Arbeit. Sach- und Geldspenden – pro Jahr werden rund 65.000 Euro gebraucht – müssen eingeworben,



*Ingrid Rathgeber*

neue Unterstützer gewonnen und die vielen Aktivitäten organisiert werden. Entsprechende Kenntnisse, Fähigkeiten und ein großes Organisationstalent bringt *Ingrid Rathgeber* als ehemalige Prokuristin ihres Familienunternehmens mit.

Die Mutter von zwei Kindern – ihr Mann starb 1996 – und dreifache Großmutter war u. a. auch als erste Frau im Rat ihrer Gemeinde aktiv und ist bis heute Kuratorin in der Stiftung des Landes Niedersachsen für Kinder von Tschernobyl. Warum sie sich nach wie vor so engagiere? „Erstens: Ich werde immer noch gebraucht. Zweitens: Es ist eine große Befriedigung, etwas Sinnvolles für Andere zu tun.“

## Kindern vorlesen

Kindern vorzulesen, gerade auch kleinen Kindern, ist enorm wichtig! Warum? *Helmut Knauf* (Jg. 1937) weiß das aus eigener Erfahrung. Seine Großmutter habe ihm als kleinem Kind immer wieder vorgelesen – aus Grimms Märchen. Gar nicht genug habe er davon bekommen können. In Erinnerung daran habe er dann auch seinen Kindern und Enkeln aus Grimms Märchen vorgelesen. Dem ersten Enkel so erfolgreich, dass der als Fünfjähriger dann schon seinem zweijährigen Bruder begeistert vorgelesen habe.

Der ehemalige Richter *Helmut Knauf* weiß aber auch, dass etwa ein Drittel der Eltern ihren Kindern nicht oder nur selten vorliest, wie die Vorlese-Studien seit Jahren zeigen. Und das hat fatale Auswirkungen auf die späteren Bildungschancen. Als deshalb im Jahre 2002 – dem Jahr seiner Pensionierung – in der Kasseler Tageszeitung ein Aufruf einer Gruppe „Vorlesen in Kassel“ erscheint, in dem nach Lesepaten gesucht wird, meldet er sich. Er darf in einer Kindertagesstätte vorlesen. Der Stadtteil war – jedenfalls damals – ein sozialer Brennpunkt. Dessen schwierige Lebensbedingungen gerade für Kinder waren ihm aus früheren Jahren vertraut, nicht zuletzt aus seiner beruflichen Phase als Jugendschöffengerichtsrat und dann als Vorsitzender der Jugendstraf- und -schutzkammer am Landgericht Kassel.

Seit jenem Jahr liest er jede Woche dienstags eine Stunde lang einer Gruppe von bis zu sechs Kindern vor. Vor acht Jahren kam jede Woche freitags eine zweite Gruppe in einer anderen Kita dazu. Hier trifft er auf Kinder, die den Märchentext auswendig können und ihn manchmal korrigieren. „Ich habe im Moment erhebliche Entzugerscheinungen“ sagt er, als wir uns Anfang Dezember 2020 zum Gespräch treffen und die Kitas für ihn geschlossen sind.

*Helmut Knauf* liest nicht nur vor. Er bringt jedem Kind immer auch vier Kopien der Bebilderungen mit, damit sie diese mit nach Hause nehmen, um dort mithilfe der Bilder die Inhalte nachzuerzählen, so ganz nebenbei Gedächtnis und Sprachfähigkeit zu trainieren und zugleich ihre Familie mit deutscher Kulturgeschichte bekannt zu machen. Zum Geburtstag bekommt jedes Kind eine Ausgabe mit



*Helmut Knauf*

Grimms Märchen oder ein anderes Märchenbuch geschenkt. Die Finanzierung der Kosten übernimmt seit etwa 15 Jahren sein Rotary Club Kassel-Hofgeismar.

Auf die Frage, was ihn zu diesem ehrenamtlichen Engagement motiviert habe und immer noch motiviere, antwortet der seit 1967 verheiratete Vater von zwei Kindern und mit zwei Enkelkindern: „Ich wusste, dass die Pensionierung einen großen Einschnitt bedeutet. Da muss man sich nach einer neuen Aufgabe umsehen, die einen erfüllen kann. Das schon vor dem Ruhestand viele Jahre lang gepflegte Hobby, die Boote meines Ruderclubs in der Bootswerkstatt in Schuss zu halten, musste ich wegen einer Epoxid-Allergie leider aufgeben. Das ist das Eine. Andererseits: Mein Wissen um die Bedeutung der primären Sozialisation für das Leben eines Menschen. Drittens macht mir dieses besondere Engagement bis heute einfach viel Freude“.

## Spielerisches Gedächtnistraining

Sich zur Gruppenleitung für „Spielerisches Gedächtnistraining“ ausbilden zu lassen, dazu hatte der Landkreis Esslingen im Jahr 1988 mit eigenem Curriculum eingeladen. Längst hatte sich in der Altenhilfe die Aktivitätstheorie durchgesetzt: nicht nur der Körper, auch der Geist wollte – und konnte – mit Training elastisch gehalten werden. Ursprünglich sollten in vier Gruppen 60 künftige Anleiterinnen und Anleiter ausgebildet werden. Aufgrund der phänomenalen Resonanz – es meldeten sich 300 Interessierte – wurde die Kapazität verdoppelt, so dass letztlich rund 100 Angebote in den 44 Kommunen entstanden. *Ingrid Schwörke* (Jg. 1939) war dabei eine Frau der ersten Stunde. Ihre Motivation aufgrund familiärer Pflegeerfahrung: Lernen, ob mit Gedächtnistraining einer beginnenden Demenz entgegengewirkt werden kann.

Nachdem beide Kinder aus dem Haus waren, begann für die gelernte Erzieherin ein „zweites Leben“, das zu einer regelrechten Karriere im Bürgerschaftlichen Engagement wurde. Seit 32 Jahren leitet sie inzwischen Gruppen an – erst in der Geriatrie, dann im Betreuten Wohnen, bei Kirchengemeinden oder in Pflegeheimen. Manche Gruppen waren zeitbegrenzt, das Angebot in einem Esslinger Wohnstift besteht schon 20 Jahre. Hunderte von Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann sie inzwischen zählen (die älteste 96 Jahre), wobei die Gruppengröße bei maximal 12 bis 15 liegt.

Ziel der Ausbildung war, das Training in einer heiteren, angstfreien Atmosphäre anzubieten. *Ingrid Schwörke* hat diese Idee optimal umgesetzt: „Ich schaue, dass viel gelacht wird. Da werden Endorphine ausgeschüttet – noch nie ist jemand traurig aus der Gruppe gegangen.“ Das Üben muss locker sein, damit kein Stress das Mitmachen blockiert. Wichtig ist ihr, zu allen Übungen den theoretischen Hintergrund zu erläutern und sowohl die rechte wie die linke Gehirnhälfte zu trainieren. Für jede Einheit macht sie einen Stundenplan mit immer neuen Übungen. Sie selbst hat sich all die Jahre weitergebildet und weiß: „Ich bin auf dem neuesten Stand der Hirnforschung.“

Durch dieses Engagement kam *Ingrid Schwörke* durch viele Netzwerke mit immer weiteren Initiativen in Berührung. So hat sie



*Ingrid Schwörke*

die Freiwilligen-Börse „Balance“ mit aufgebaut, leitet dort seit 25 Jahren einen Literaturkreis, hat an der Entwicklung der Palliativversorgung mitgewirkt, war im Vorstand des Kreissenorenrats, hat viele Seminare mitgestaltet. „Durch die Volunteers-Bewegung war ich voll berufstätig im Bürgerschaftlichen Engagement“.

Was gibt dieses unbezahlte Engagement? „Es macht zufrieden, schafft so viele Kontakte, vermittelt viel Dankbarkeit und gibt den eigenen Tagen eine Struktur.“ Dazu kommt die Erfahrung, ständig selbst zu lernen und etwas zu bewirken. Angesprochen auf eine frühere Aussage, mit 80 aussteigen zu wollen, lacht sie: „Ich wusste ja nicht, wie gut ich da noch beieinander bin.“

## Aktiv, gelassen und immer gut gelaunt

In Arnsberg wurde 1999 das Generationenmagazin „SICHT“ mit dem Untertitel „Die Bürgerzeitung“ gegründet. Es wird von der Stadt Arnsberg in 6.500 Exemplaren mit jeweils um die 50 Seiten gedruckt und ist kostenlos an vielen Stellen in Arnsberg verfügbar. Alle Ausgaben, auch die älteren, gibt es online. Seit einigen Jahren wird man beim Blick in die Zeitung im Editorial von *Uwe Künkenrenken* (Jg. 1939) begrüßt, einem Mitglied des Redaktionsteams, der auch für das Layout der Zeitschrift verantwortlich zeichnet. Das Generationenmagazin „SICHT“ wird in seinem kleinen privaten Büro zusammengestellt, für den Druck vorbereitet und fachgerecht archiviert.

Dass er im fortgeschrittenen Alter zum Redakteur wurde, hat nur zum Teil mit seinen früheren beruflichen Erfahrungen zu tun. *Uwe Künkenrenken* wollte eigentlich nach dem Volksschulabschluss Elektriker werden, doch man riet ihm zur Gärtnerausbildung. Er schulte dann um auf Kommunikations- und Nachrichtentechnik. Sein Hobby Videokameratechnik nutzte er u. a. als Mitglied einer Karnevalsgesellschaft und einer weit über die Grenzen der Stadt Arnsberg hinaus bekannt gewordenen Gesangsgruppe, die es sogar ins Fernsehen schaffte.

Nach dem Eintritt in den Ruhestand fehlte *Uwe Künkenrenken* der Umgang mit Menschen, denn beruflich hatte er täglich mit vielen Leuten zu tun gehabt. Die Decke drohte ihm auf den Kopf zu fallen. Seine ehrenamtlich tätige Frau *Anni* verschaffte ihm Zugang zur Arnsberger Initiativgruppe „Patenschaften von Menschen zu Menschen“, wo er bis zum Beginn des wegen Corona bestehenden Besuchsverbots zusammen mit seiner Frau und Mitgliedern der Initiativgruppe Musiknachmittage in Altenheimen veranstaltete, bei denen gesungen, getanzt, geschunkelt und „Rollstuhltanz“ praktiziert wurde.

*Uwe Künkenrenken* bekam Kontakt zu Redakteuren des oben genannten Generationenmagazins „SICHT“, engagierte sich in der Redaktionsarbeit und „verliebte“ sich in die Printmedien. Seit vielen Jahren schreibt er nicht nur das Editorial, sondern auch viele Artikel und Serien. Zudem ist der 81-Jährige auch seit vielen Jahren in der „Arnsberger Tafel e. V.“ aktiv und gestaltet bis heute deren Homepage.



*Uwe Künkenrenken* an seinem Arbeitsplatz im Redaktionsbüro

Seit Beginn der Corona-Pandemie stellt *Uwe Künkenrenken* zusammen mit Redakteuren des Generationen-Magazins „SICHT“ wöchentlich den achtseitigen Newsletter: „Zukunft Alter aktuell“ ins Netz. Ein „Mutmacher“ mit den wichtigsten Informationen, Geschichten und Freizeittipps, der auf Wunsch auch in gedruckter Form per Post und als E-Mail an Seniorenheime, soziale Verbände und Privatpersonen gesandt wird.

## Beratung zu vorsorgenden Papieren

Viele Menschen machen sich Sorgen, was bei Krankheit aus ihnen wird, wenn sie die eigene Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verlieren. Um ihnen Sicherheit zu geben, wurde vor über 20 Jahren die „Esslinger Initiative“ gegründet, die inzwischen im ganzen Landkreis Beratung zu vorsorgenden Papieren (z. B. Patientenverfügung und Vollmachten) durch freiwillig Engagierte anbietet.

*Gisela Ballenberger* (Jg. 1939) gehört zu den Beraterinnen und Beratern der ersten Stunde. Nach Volksschul-Ausbildung und kaufmännischer Lehre gab sie nach 20 Jahren die Berufstätigkeit auf, um sich der Erziehung ihrer zwei Kinder zu widmen. Mit 60 Jahren war für sie der richtige Zeitpunkt, sich neue Ziele zu setzen. Wichtig war dabei, etwas Sinnvolles zu tun und gleichzeitig den Horizont zu erweitern. So stieß sie auf die Einladung der Esslinger Initiative, sich durch umfassende Fortbildung die Kompetenzen als Beraterin anzueignen.

Unter dem Dach der Leitstelle Ostfildern starteten schließlich im Jahr 1999 drei Frauen mit dem Angebot. Die Resonanz war unerwartet groß. Wöchentlich wurden seither zwei jeweils einstündige Beratungen durchgeführt, jeweils zu zweit. So kamen im Laufe der Jahre sicher 1.000 Gespräche zusammen.

Muss man sich die Atmosphäre dabei etwas schwermütig vorstellen, da es um die letzte Lebensphase geht? Nein, keinesfalls, resümiert *Gisela Ballenberger*. „Allein meine Worte ‚Sterben müssen wir alle‘ zaubert ein Lächeln ins Gesicht und erleichtert den Einstieg“. Im Laufe der Jahre habe die Erfahrung dazu beigetragen, leichter ins Gespräch zu kommen. Interessant ist die Entwicklung, wer das Angebot angenommen hat: „Zunächst waren es nur Frauen um 80, dann kamen die Ehemänner mit, dann manchmal Männer allein und inzwischen die alten Eltern, die oft ihre erwachsenen Kinder mitbringen, denen dann nicht selten bewusst wird, dass vorsorgende Papiere auch für sie selbst sinnvoll wären.“

Bedrückend sei allerdings die Zunahme älterer Menschen, die niemand hätten, denen sie vertrauen – „die Einsamkeit hat zugenommen“. Es kommt bei diesen Beratungen vieles über die Familienver-



*Gisela Ballenberger*

hältnisse zutage – ein Kommentar, an den sie sich gern erinnert, steht für viele „Also, das war jetzt richtig toll – so unkompliziert hätten wir uns das nicht vorgestellt!“

Hat es für die Akzeptanz eine Rolle gespielt, dass die Beraterinnen freiwillig Engagierte (Volunteers) sind: „Nein, in keinem Fall.“ Oft wurde ihnen Dankbarkeit ausgedrückt und nach dem Kaffee-Kässchen gefragt, nachdem das Angebot ja kostenlos ist.

Was hält sie selbst so viele Jahre bei diesem anspruchsvollen Engagement? „Ich bin selbstbewusster geworden und habe so viele interessante Begegnungen.“ Fortbildungen und gemeinsames Essen auf Einladung der Leitstelle halten außerdem die Gruppe zusammen. Ihre Erkenntnis aus vielen Kontakten: „Jeder Mensch sollte sich im Ruhestand eine Beschäftigung suchen, die ihn herausfordert.“

## JuleA (Jung lehrt Alt), ein erfolgreiches seniorTrainer-Projekt aus Arnsberg

Als *Wolfgang Rochna* (Jg. 1940) 2002 seine langjährige Tätigkeit im Medienbereich einer großen Zeitungsgruppe beendete, wollte er im Ruhestand nicht nur Rasen mähen. Er begeisterte sich für die von der damaligen Bundesfamilienministerin Renate Schmidt ins Leben gerufene Qualifikation als seniorTrainer, startete sofort mit eigenen Projekten durch und entwickelte ein generationenverbindendes Programm.

Die Idee aus dem Jahr 2008 für „JuleA“ (Jung lehrt Alt) ist denkbar einfach: Junge Menschen geben ihr Wissen an interessierte Mitmenschen der Generation 55+ weiter. Doch hinter diesem generationsübergreifenden Weiterbildungs- und Qualifizierungsprojekt steckt sehr viel mehr. Jung, Alt und sogar die Gesellschaft profitieren aufgrund einiger Besonderheiten in vielfältiger Art und Weise von „JuleA“. Schüler aller Schulformen mit neunten und zehnten Klassen schlüpfen bei diesem Projekt für acht Schulstunden in die Rolle des Lehrers, in die eines „Schülerlehrers“. Menschen der Generation 55+ werden mit ihrer Teilnahme zu „Seniorschülern“. Im 1:1-Format unterrichtet der Schülerlehrer dann den Seniorschüler im entsprechenden Fach, ganz individuell und persönlich, je nach selbstgewählter Einstiegsebene in einem der Fächer PC-/Laptop-Kunde, Smartphone-/Tablet-Kunde oder in Situations-/Urlaubs-Englisch. Lerngeschwindigkeit und Lernbereiche stimmen die Lernpaare untereinander ab.

Inzwischen beteiligen sich Realschulen, Sekundarschulen, Gesamtschulen und ein Gymnasium an 16 Standorten. Die Schulen akquirieren für die z. T. mehrfach im Schuljahr geplanten Kurse die Schülerlehrer. Diese opfern für die freiwillige Lehrtätigkeit ihre Freizeit. Die Seniorschüler werden durch die Presse der jeweiligen Standorte auf die Anmeldezeiten zum jeweils nächsten Kurs informiert.

Die teilnehmenden Jugendlichen erhalten nach Abschluss des Kurses neben dem persönlichen Gewinn auch greifbare Auszeichnungen. Neben einem positiven Eintrag im Zeugnis erwerben sie den NRW-



*Wolfgang Rochna* (unten rechts) mit Kursteilnehmern

Landesnachweis, das sogenannte Ehrenamtszertifikat. Beides soll sich bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz positiv auswirken. Alle Kurse können kostenlos durchgeführt werden, weil die jeweils örtlichen Sparkassen unter Vermittlung der Sparkasse Arnstberg-Sundern die Lehrmittelkosten übernehmen. Logistische Unterstützung für Kursplanungen und Durchführung leistet die Abteilung Engagementförderung der Stadt Arnstberg. Durch das von *Wolfgang Rochna* verfasste 54-seitige JuleA-Handbuch ist gesichert, dass das hohe Projekt-Niveau überall eingehalten wird.

Im Gesamtprojekt wurden bisher 5.595 Teilnehmer gezählt. Das ist ein sehr lebendiger Ausdruck des „Lebenslangen Lernens“ und widerlegt zugleich das gängige Klischee von einer „Null-Bock-Jugend“. Den Altersrekord hält eine Teilnehmerin mit 95 Jahren in einem Smartphone/Tablet-Kurs.

## Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft

In Deutschland gibt es mehr als 400 Seniorenbüros mit vielfältigen Angeboten zum Engagement und zur Teilhabe. Der Name „Seniorenbüro Tat & Rat e. V.“ verdeutlicht die Ziele des 1994 gegründeten Bonner Vereins mit mehr als 300 Mitgliedern. Als „Informations-, Kontakt-, Kommunikations- und Bildungsforum für selbstbestimmtes Leben im Un-Ruhestand“ organisiert man dort ein vielfältiges Angebot, das u. a. Gesprächskreise, Fremdsprachen- und Computerkurse, Kunst und Fotografie, Literatur und Musik unter dem Motto „Senioren für Senioren“ umfasst. Das Angebot ist offen für alle älteren Menschen. Seine Räumlichkeiten zu fairen Bedingungen hat „Tat & Rat“ in unmittelbarer Nähe der am nördlichen Rand des rechtsrheinischen Bonner Stadtgebiets direkt am Rhein im Ortsteil Schwarzhindorf liegenden Betreuten Wohnanlage „An der Wolfsburg“. Die von der kommunalen Bonner Wohnungsbaugesellschaft Vebowag im Jahre 1993 errichteten Wohnungen für ältere Menschen sind kombiniert mit Service-Angeboten und bieten zahlreiche Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten im Tenten-Haus der Begegnung. „Tat & Rat“ bietet sich aufgrund seiner Nähe selbstverständlich an für Menschen aus der Wohnanlage und wird von diesen sowie von Menschen aus Bonn und der Umgebung genutzt.

*Helena Nöth* (Jg. 1940) arbeitete nach ihrer Berufsausbildung im Verteidigungsministerium, zuerst in Bad Neuenahr, später dann in Bonn im Fernmeldewesen, zuletzt im anspruchsvollen Bereich der Verschlüsselung. Mit 55 Jahren nahm sie die Möglichkeiten einer vorzeitigen Pensionierung wahr und erfüllte sich ihren Traum der Ausbildung zur Heilpraktikerin. Mehr als zehn Jahre lang führte sie erfolgreich eine eigene Praxis mit dem Schwerpunkt humanistische erfahrungsorientierte Therapie (u. a. Gestalttherapie und Schmerztherapie).

Zugang zum sozialen Engagement fand *Helena Nöth*, als sie in einer herausfordernden familiären Situation Kontakt aufgenommen hatte zum Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV). Sie lernte die Verbundenheit ähnlich Betroffener, die gegenseitige Hilfe



*Helena Nöth* im Arbeitsgruppenraum des Seniorenbüros Tat & Rat

und das gemeinsame gesellschaftliche Engagement kennen und wurde dann Vorsitzende des Bonner Ortsvereins. Danach engagierte sie sich über zehn Jahre lang in der „Garderobe“, einem Secondhand-Shop der Arbeiterwohlfahrt in Bad Godesberg. Ferner ist sie in im Repair-Café der Initiative „Bonn im Wandel“ tätig und unterstützt das Bonner Spendenparlament.

Seit 2017 ist sie Mitglied des Seniorenbüros „Tat & Rat“ und leitet dort den Gesprächskreis über Erfahrungen aus dem ganz persönlichen Erleben. Sie wurde 2018 zur Vorsitzenden von „Tat & Rat“ gewählt. „Die Arbeit mit Menschen macht mir Freude und hält mich jung“, resümiert *Helena Nöth*, „und ich selbst gewinne sehr viel von meinem Engagement. Nach dem Tod meines Mannes hilft es mir, kein Opfer von Vereinsamung zu werden und positiv mit den Beschwerden des Alters umzugehen.“

## Gegen die Perspektivlosigkeit

Viele junge Mitbürger haben mit persönlichen Problemen, Perspektivlosigkeit und vielleicht auch mit einem ungünstigen familiären Umfeld zu kämpfen. Um zu helfen, dass diese Hürden überwunden bzw. abgemildert werden, wurde vor ca. zwölf Jahren vom Jobcenter und dem Bürgerschaftlichen Engagement der Stadt Arnsberg das Projekt Joblotsen gegründet. Es haben sich dort Ehrenamtliche eingebracht, welche aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit, des Erfahrungshintergrundes und ihrer Persönlichkeit diese Hilfestellung wahrnehmen können.

Die Unterstützung ist vielseitig. Sie reicht von der Klärung persönlicher Dinge bis in einigen Fällen auch zur schulischen Nachhilfe oder zur Unterstützung bei Bewerbungen. Allerdings müssen die Joblotsen auch mit hoher Frustrationstoleranz ausgestattet sein, denn nicht immer endet ihr Einsatz erfolgreich.

Seit Gründung des Projekts ist *Willi Linn* (Jg. 1940) dabei, als Joblotse beim Bürgerschaftlichen Engagement der Stadt Arnsberg und als Ausbildungsbegleiter beim Projekt Verhinderung von Abbrüchen (VerA) – einer Initiative des Senior Experten Services (SES) und den Spitzenverbänden der Industrie und des Handwerks, das gefördert wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Hier kann er seine Kompetenzen aus der langjährigen Berufstätigkeit als Kundenbetreuer in einem großen metallverarbeitenden Betrieb im Ruhestand weiter nutzen, um jungen Menschen zu helfen, den Weg ins Berufsleben zu finden. Von Enttäuschungen, die nicht ausblieben, hat er sich dabei nicht entmutigen lassen.

Sein zweites ehrenamtliches Standbein, VerA, ist ein vom SES installiertes bundesweites Projekt. VerA steht für die Verhinderung von Ausbildungs-Abbrüchen. Dabei ist das Persönlichkeitsprofil vergleichbar mit dem der Joblotsen. Seit inzwischen zehn Jahren unterstützt *Willi Linn* Auszubildende, welche frustriert sind und ihre Ausbildungen abbrechen wollen. Dabei leistet er sowohl Motivationsarbeit als auch konkrete Unterstützung durch schulische Nachhilfe, damit die Auszubildenden ihre Prüfungen bestehen.



*Willi Linn* vor dem Jobcenter Arnsberg

In seiner Erfolgsbilanz führt er u. a. eine Bäckerin, zwei Elektroniker für Gebäudetechnik und einen Tischler. Die Anfangsvoraussetzungen waren nicht immer einfach. Ein Fall ist ihm besonders im Gedächtnis geblieben: Mit einem jungen Mann, der bei einem Teil seiner LKW-Fahrprüfung zwei Mal nicht bestanden hatte, hat er den Lehrstoff so aufgearbeitet, dass dieser die Fahrerlaubnis schließlich doch noch bekommen hat. Seine Bilanz ist auf jeden Fall positiv.

Sein ehrenamtliches Engagement gibt *Willi Linn* vor allem dann eine innerliche Befriedigung, wenn die gesteckten Ziele erreicht wurden.

## Engagement für Menschen mit Demenz

Um die Jahrtausendwende wuchs in der kommunalen Altenhilfe immer mehr die Erkenntnis, dass Angehörige von Menschen mit Demenz mehr als bisher ins Bewusstsein der Öffentlichkeit kommen müssen, um die Last der oft jahrelangen Sorge leichter tragen zu können.

Inspiziert von einer bundesweiten Initiative der Robert-Bosch-Stiftung, die Wissenschaft und Fachkräfte zusammen geführt hatte, entwickelte die Leitstelle für Ältere Ostfildern gemeinsam mit Engagierten aus der Altenhilfe in einer einjährigen Denk-Werkstatt ab Oktober 2007 die Demenz-Kampagne „Wir sind Nachbarn“. Die Bevölkerung war 2007/2008 zu einer Fülle von Veranstaltungen eingeladen: zu Vorträgen, Filmen, Lesungen, Theater – letztlich wurden so 2.000 Menschen erreicht (bei einer Einwohnerzahl von ca. 35.000). Ziel dieser für Baden-Württemberg beispielgebenden Kampagne war es, Demenz zu einem unüberhörbaren Thema in der Stadt zu machen und zu verdeutlichen, dass Fürsorge nur in geteilter Verantwortung gelingen kann. Dabei kommt auch der stützenden Bürgerschaft eine wesentliche Rolle zu.

*Minna Bylow-Schiele* (Jg. 1940), die bereits seit 2003 in einem Besuchsdienst für Menschen mit Demenz engagiert war, begeisterte sich sofort für die nachfolgenden Maßnahmen: „Die Auseinandersetzung mit dem Thema ist so wichtig und macht mir Sinn.“ So ist sie seither bei dreierlei Initiativen, die sich u. a. aus der Demenz-Kampagne ergeben haben, engagiert. Dazu gehört in erster Linie die Mitarbeit bei den „Gerüstbauern“ für eine von Bürgerinnen und Bürgern mitverantwortete WG für Menschen mit Demenz, die 2012 eröffnet werden konnte. Ihre nunmehr über zehnjährige Mitwirkung im Vorstand des Fördervereins bezieht sich vor allem auf eine kreative und überzeugende Öffentlichkeitsarbeit.

Ihr Engagement richtet sich aber auch an Betroffene. Seit acht Jahren begleitet sie jeden Mittwoch Menschen mit Demenz im offenen Atelier im Nachbarschaftshaus, wo diese sich inmitten anregender Materialien in eine andere Welt versenken können und „ganz tolle Sachen“ herstellen: „Da gehe ich öfters ganz beglückt vom Ver-



*Minna Bylow-Schiele* engagiert sich für Menschen mit Demenz

trauen und von der Offenheit der Menschen nach Hause. Da kann viel Nähe, viel Innigkeit und Berührung entstehen.“ Freitags schließlich begleitet sie als ehemalige Sportlehrerin die Gruppe „Bewegung und Demenz“ beim Turnverein. Als ausgebildete Grundschullehrerin und Mutter von drei Kindern war sie auch früher schon engagiert: im Kinderturnen, bei der Sprachhilfe für ausländische Kinder u. v. m.

Heute will *Minna Bylow-Schiele* ihre Kraft und Kontaktfreude im Umgang mit alten Menschen einsetzen. Alles zusammengerechnet, kommen da mindestens zehn Wochenstunden zusammen. Und was ist der Gewinn? „Ich brauche den Austausch, den Kontakt mit anderen und das Gefühl, gefordert zu sein – lebendig bleiben und anderen Mut machen.“

## Sportlich und sozial engagiert

In vielen Sportvereinen geht es zwar in erster Linie um die körperliche Ertüchtigung und die Verbesserung der Geschicklichkeit in den jeweiligen Sportarten und deren Vervollkommnung. Doch darüber hinaus werden vielfältige soziale Beziehungen geknüpft, nicht nur zwischen den Aktiven, sondern auch zu deren Familien und der Vielzahl nicht (mehr) aktiver Mitglieder. Im Bonner Ortsteil Oberkassel mit ca. 7.000 Einwohnern und in einigen Bereichen noch dörflichen Strukturen bildet der Turn- und Sportverein von 1896 e. V. (TUS) den größten Verein mit ca. 950 Mitgliedern. Vom Kinderturnen über Handball und Volleyball, über Leichtathletik und Radsport bis zu Tischtennis, speziellen Gesundheitsprogrammen, Akrobatik und Zumba bietet der Verein ein echtes Breitensport-Angebot für viele Interessen und alle Altersgruppen.

*Horst Derenbach* (Jg. 1941) besuchte nach dem Abschluss der Volksschule zunächst eine Höhere Schule für Maschinenbau als Vorbereitung für eine Ingenieurausbildung und absolvierte dann eine Lehre als Werkzeugmacher. Anschließend arbeitete er einige Jahre in diesem Beruf, später bis zum Renteneintritt dreißig Jahre lang als Versandleiter in einem großen Bonner Unternehmen für Haustechnik.

Als junger Mann begeisterte er sich für den Handballsport, war viele Jahre aktiver Spieler und später sieben Jahre lang auch Handball-Schiedsrichter bis in die 2. Bundesliga. Aufgrund seines Organisationsgeschicks wurde er mit 23 Jahren früh als Beisitzer eingebunden in die Vorstandsarbeit; seit 1983 ist er Vorsitzender dieses Sportvereins.

Bei seiner Tätigkeit kann er sich auf ein engagiertes Team stützen. Alle Aufgaben im Bereich der Organisation, der Anleitung, dem Training und der Kooperation mit Schulen und Kindergärten werden ausschließlich ehrenamtlich erbracht. Die vielfältigen Anforderungen, vom Kontakt mit den städtischen Ämtern wegen der Sportanlagen über die Mitgliederbetreuung und die Beziehungen zu den befreundeten Vereinen in der Nachbarschaft nimmt *Horst Derenbach* nach wie vor gerne wahr.



*Horst Derenbach* am Handballtor in der Sporthalle

Als bei der Vorbereitung einer Mitgliederversammlung die Frage seiner Wiederwahl erörtert wurde, habe ein Mitglied scherzhaft gesagt: „Wir haben Dich doch auf Lebenszeit gewählt!“ *Horst Derenbach* freut sich über das Kompliment, doch er ist offen für Veränderungen und sieht seine Mitwirkung als ein Angebot, zu dem er auch weiter gerne bereit ist, solange es ihm möglich ist.

Seine Frau wurde vor einigen Jahren pflegebedürftig und musste ins örtliche Seniorenzentrum Theresienau aufgenommen werden. *Horst Derenbach* besuchte sie täglich, engagierte sich in ihrem Sinne und auch für andere Heimbewohner und wurde externes Mitglied im Heimbeirat, dem er nach dem Tod seiner Frau bis heute angehört. Zahlreiche Heimbewohner kennt er persönlich, weil sie Vereinsmitglieder waren oder früher im örtlichen Umfeld wohnten. Oft ist es ihm gelungen, in Konfliktsituationen vermittelnd tätig zu sein. Getreu seinem Motto „Wenn man helfen kann, bin ich dabei“ will er seine Tätigkeit im Heimbeirat auch weiter aufrechterhalten.

## Organisieren im Team

Seit 26 Jahren gibt es das Hilfs- und Informationszentrum Haus Heisterbach. Es liegt auf dem Gelände des ehemaligen Zisterzienserklosters Heisterbach im Siebengebirge nahe bei Königswinter. Die ehrenamtliche Initiative mit rund 90 engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern finanziert sich ohne staatliche Mittel ausschließlich durch Spenden. Das in Deutschland einmalige Projekt wird getragen vom mildtätigen Verein „Bausteine für das Leben“. Schwerpunkt der Arbeit ist die persönliche Begleitung und Unterstützung von Schwangeren und Alleinerziehenden und ihren Kindern im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“. Weitere Projektbereiche in Haus Heisterbach umfassen Offene Beratungsangebote, Kurse und Veranstaltungen und die unabhängige, trägerübergreifende Plattform für alle Fragen des freiwilligen Engagements „Forum Ehrenamt – Ehrenamtsbörse für Königswinter und Umgebung“.

*Karin Fassbender* (Jg. 1941) ist seit 25 Jahren Mitglied des Teams; nach der Betreuung des Archivs ist sie tätig im Bereich der Verwaltung. Nach ihrer Schulausbildung (Mittlere Reife und Abschluss der Höheren Handelsschule) war sie bis zu ihrem 54. Lebensjahr als Export-Sachbearbeiterin in der Industrie beschäftigt. Schon vor ihrem freiwilligen sozialen Engagement in Haus Heisterbach begann im Jahre 1976 ihre Mitarbeit in der ehrenamtlich geführten Katholischen Öffentlichen Bücherei an St. Cäcilia in Bonn-Oberkassel.

Während ihrer Berufstätigkeit absolvierte *Karin Fassbender* die Ausbildung zur Kirchlichen Büchereiassistentin. Parallel zu ihrem Engagement in Haus Heisterbach gehört sie nach wie vor zu den Aktiven im Team dieser Bücherei. Ohne ehrenamtliches Engagement kann sie sich ihr Leben nicht vorstellen. Dazu gehört die Überzeugung, etwas Sinnvolles im Kreis gleichgesinnter Menschen zu tun, getragen auch im Austausch und mit gegenseitiger respektvoller und zugewandter Unterstützung.



*Karin Fassbender an ihrem Arbeitsplatz  
in der Katholischen Öffentlichen Bücherei*

## Nachwort

### Altwerden – eine Chance für ein erfülltes Leben!

Die Kurzportraits von zehn Frauen und acht Männern zeigen ein buntes Bild von Wegen, das hohe Lebensalter, „80 und darüber“ sinnvoll zu erleben, indem man mit anderen und/oder für andere Menschen etwas tut.

Die hier vorgestellten Frauen suchten – meist nach Erfüllung ihrer „familiären Pflichten“ („als die Kinder aus dem Hause waren“, „als mein Mann gestorben war“) – eine neue Aufgabe. Hierzu muss man wissen, dass noch bis in die 90er Jahre in der Bundesrepublik Deutschland das Rollenbild der Frau als „Hausfrau und Mutter“ weithin bestimmend war. Selbst wenn Frauen eine Berufsausbildung hatten und berufstätig waren, wurde häufig der Beruf mit der Eheschließung, spätestens mit der Geburt des ersten Kindes, aufgegeben. Oft war noch bis zum Beginn dieses Jahrhunderts von „Rabenmüttern“ die Rede, wenn berufstätige Mütter Kinderbetreuung in Kindertagesstätten in Anspruch nahmen. Traten die familiären Verpflichtungen zurück, suchten Frauen nach Tätigkeiten, um anderen Menschen zu helfen und für andere da zu sein – oft im kirchlichen Bereich. Dabei hatte man auch im Blick, Einsamkeit vorzubeugen, soziale Kontakte zu verstärken und mit anderen zusammen etwas zu tun – wie zum Beispiel als Bedienung im Café Gesundbrunnen oder im selbst gegründeten Verein „Hilfe für Kinder in Not nach Tschernobyl“ – oder in ehrenamtlicher Beratungstätigkeit im Hinblick auf Betreuung und vorsorgende Verfügungen.

Für Männer knüpfte die ehrenamtliche Tätigkeit häufiger an im Beruf erworbene Fähigkeiten an oder sie hat ihre Wurzeln bereits in Interessengebieten, die schon im Jugendalter gepflegt wurden: Eine Tätigkeit in Jugend-Organisationen mündet zunächst in der Kommunalpolitik und führt später zum ehrenamtlichen Engagement im Heimatmuseum oder sie führt von einer Lehrtätigkeit schließlich zur Mitwirkung im Seniorenrat und sogar in der Landesseniorenvertretung. Eine Vereinsmitgliedschaft in jungen Jahren, zum Beispiel im



*Prof. Dr. Ursula Lehr (Jg. 1930)*

Schwimmverein oder im Sportverein, wird neben dem Beruf beibehalten und entwickelt sich zu einem ehrenamtlichen vielseitigen Aufgabengebiet (Übernehmen von Ausbildungs- bzw. Leitungsfunktionen).

Auch auf kindliche und jugendliche Prägung zurückzuführen ist das ehrenamtliche Engagement des 83-jährigen „Lesepaten“, der regelmäßig kleinen Kindergruppen vorliest, wie er es selbst bei seiner Großmutter erleben durfte. Ein anderer bildet Schüler zu „Seniorentrainern“ aus, die ein „Ehrenamtszertifikat“ erwerben können, indem sie Seniorinnen und Senioren Unterricht in „Smartphone-Kunde“ oder „Tablet-Kunde“ erteilen nach dem Motto „Jung hilft Alt“. Ein Beispiel für „Alt hilft Jung“ zeigt der 80-jährige „Joblotse“, der sich beim SES (Senior-Experten-Service) engagiert und im Projekt VerA (Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen) regelmäßig Jugendliche, auch Flüchtlinge, während ihrer Berufsausbildung unterstützt.

Alle Portraits zeigen, dass der „Ruhestand“ für die dargestellten Personen nicht zum Ausruhen da ist. Das hat gute Gründe. „Der Mensch, der keine Aufgabe hat, gibt sich auf“, so könnte man formulieren. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Oder wie der Volksmund schon lange sagt: Wer rastet, der rostet. Altern muss nicht Abbau und Verlust in jeglicher Hinsicht bedeuten.

Der Mensch hat sich freilich mit gewissen körperlichen Veränderungen auseinander zu setzen und sich umzustellen. Das gelingt vielen besser als die Öffentlichkeit erwartet. Es gibt sogar die geradezu schädliche Haltung des Umfeldes, die einem „Betagten“ nichts mehr zutraut und ihm Tätigkeiten abnimmt, die er durchaus selbst leisten könnte.

Es gibt besonders im Alter große Unterschiede zwischen Gleichaltrigen, denn Altern ist stets immer auch das Ergebnis der ureigenen Biografie, bedingt durch die Lebenssituationen in einer Epoche (Kriegszeit, Hungerzeit, Notzeiten etc.) und ihre individuelle Verarbeitung. Auch die jetzige Corona-Pandemie ist in diesem Sinne prägend. Für viele aktive Hochaltrige jedenfalls sind die isolierenden Wirkungen hoch problematisch. Sie reduzieren ihre Sozialkontakte radikal und damit wichtige Anregungen. Sie nehmen vielen von ihnen vertraute Übungsfelder für ihre Fähigkeiten. Nicht nur die Einzelnen leiden darunter. Es leidet auch das Bild vom hohen Alter, weil „die Alten“ nur noch als Objekt der Hilfe, nicht mehr als Subjekt des Helfens öffentlich in Erscheinung treten.

Die hier veröffentlichten Kurzportraits kommen gerade zur rechten Zeit, um eindrücklich ein anderes Altersbild in Erinnerung zu rufen.

Prof. Dr. Dr. hc. mult. *Ursula Lehr*

Bundesministerin a. D.

Ehrevorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Seniorenorganisationen (BAGSO)



Stiftung **ProAlter**  
für Selbstbestimmung und Lebensqualität

---

Gürzenichstraße 25  
50667 Köln