



MOSAIK

Hennefer Zeitschrift
für Seniorinnen und Senioren



Hennefer
meine Stadt

Ausgabe Sommer 2022



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
Stadt Hennef – Der Bürgermeister
Frankfurter Str. 97
53773 Hennef

REDAKTION:
Judith Norden, Doris Hofmann,
Christine Friedrich, Natalie Lambertz
Stabsstelle Inklusion/Älterwerden
Humperdinckstr. 24
53773 Hennef
E-Mail: mosaik@hennef.de

LAYOUT:
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Hennef

FOTOS, GRAPHIKEN:
designed by freepik.com und vecteezy.com

DRUCK: Print 24
AUFLAGE: 500 Exemplare

Juni 2022

Diese Broschüre steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung unter: www.seniorenportal.stadt-hennef.de

Hinweise zum Copyright:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das Recht zur Selbst-Archivierung auf der eigenen Internet-Seite der Autorinnen/der Autoren und der Institution, bei denen sie beschäftigt sind (vgl. § 38 Abs. 4 UrhG), bleibt unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Bürgermeisters Mario Dahm	S.4
Grußwort des Vorsitzenden der BS Altenhilfe Thomas Wallau	S.5
Gesundheit im Alter – Gesunder Schlaf	S.6
Neues Wohnen im Alter – gemeinsam statt einsam	S.10
Hennefer Senior*innen berichten: Mein Weg – Der Camino Francés	S.14
Hennefer Senior*innen berichten: Per Anhalter nach Finnland	S.20
Hennefer Senior*innen berichten: Die schönste See(h)reise	S.23
Ehrenamt für Senior*innen: Senior*innen helfen Schüler*innen	S.26
Ehrenamt für Senior*innen: Leihoma/Leihopa	S.29
Ehrenamt für Senior*innen: Lesepatin/Lesepate	S.30
Lesetipps aus der Stadtbibliothek	S.32
Erinnerung an Conny Miethe	S.34
Mosaik - Machen Sie mit!	S.35

Liebe Leserin, lieber Leser,



freuen Sie sich mit mir auf die dritte Ausgabe von „Mosaik – Hennefer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren“, denn sie enthält wieder viele interessante und lesenswerte Artikel und zeigt, dass der sogenannte „dritte Lebensabschnitt“ viele Angebote für eine aktive Zeit bereithält. Neben Informationen zu gesundem Schlaf im Alter und der Vorstellung eines neuen Wohnprojektes in Planung, berichten Seniorinnen und Senioren von ihren Reisen. Pilgern Sie mit auf einem 500 Kilometer langen Stück des Jakobswegs, reisen Sie per Anhalter mit nach Finnland oder fahren Sie mit auf dem Postschiff entlang der norwegischen Küste: Drei aus-

führliche Berichte von Seniorinnen und Senioren über ihre Erlebnisse und Erfahrungen beim Reisen, die vielleicht eine passende Anregung sein können, um selbst auf Reisen zu gehen. Das wichtige Thema Ehrenamt nimmt einen größeren Umfang in dieser Ausgabe ein. Die Bürgerstiftung, der Kinderschutzbund sowie die Kinder- und Jugendstiftung stellen ihre Patenprojekte vor und laden ein zum Mitmachen. Abgerundet wird die Zeitschrift wieder mit Leseempfehlungen der Stadtbibliothek. Ich danke allen Autorinnen und Autoren sowie dem Redaktionsteam und wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Mario Dahm
Bürgermeister

Liebe Leserin, lieber Leser,



im Rheinland sagt man, wenn man etwas zum ersten Mal macht, dass es eine Premiere sei, beim zweiten Mal ist es Routine und ab dem dritten Mal ist es Tradition. Ich darf Sie heute als Vorsitzender der Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef zum ersten Mal mit einem Vorwort in „MOSAIK – Hennefer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren“ begrüßen – das ist für mich eine Premiere. Sie halten die dritte Ausgabe von MOSAIK in den Händen – das Magazin hat also schon Tradition. Als Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef arbeiten wir redaktionell an dieser informativen Zeitschrift mit. Gemeinsam mit der Stadt Hennef und der Stabsstelle Inklusion/Älterwerden, mit der wir viele Aktivitäten insbesondere für ältere Menschen organisieren. Die ersten beiden Ausgaben haben bereits gezeigt, dass eine solche Zeitschrift viel Interessantes zu bieten hat. Und auch wenn sich MOSAIK an die Seniorinnen und Senioren in Hennef

richtet, ist doch auch für jüngere Leserinnen und Leser immer wieder ein interessanter Artikel dabei. So erfahren Familien mit Kindern in der aktuellen Ausgabe z. B. von Unterstützungsmaßnahmen, die ortsansässige Vereine und Organisationen mit Hilfe Ehrenamtlicher für sie leisten. Daneben berichten Hennefer Bürgerinnen und Bürger von beeindruckenden Reisen, die sie aus den unterschiedlichsten Gründen angetreten haben. Und auch bei den Leseempfehlungen aus der Stadtbibliothek sind Bücher für Jung und Alt, Enkel und Großeltern dabei. Letztlich ist vieles keine Frage des Alters, sondern wie alt man sich fühlt! Wie hat die ehemalige Bundesministerin Prof. Dr. Ursula Lehr einmal gesagt: „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Geben Sie die Zeitschrift auch gerne an Ihre Kinder und Enkelkinder weiter.

Ihr

Thomas Wallau
Vorsitzender Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef



Gesundheit im Alter – Gesunder Schlaf

Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist. Der Stoffwechsel und die Abwehrkräfte erholen sich während des Schlafs und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke vom Tag. So trägt der Schlaf zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Ein gesunder Schlaf hat Einfluss auf die Konzentration, die Reaktion und das Vermögen, sich neue Dinge zu merken und Erinnerungen zu bilden.

Mit dem Älterwerden verändern sich die Abläufe im Körper. Vieles wird langsamer und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen ab. Diese natürliche Entwicklung ist jedoch individuell verschieden und wird von den einzelnen Personen auch unterschiedlich wahrgenommen. Was der eine als störend empfindet, ist für den anderen ganz normal. Es kann schwierig sein, diese Veränderungen als Teil eines normalen Alterungsprozesses von krankhaften Veränderungen zu unterscheiden.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Tag-Nacht-Rhythmus. Ältere Menschen gehen häufig etwas früher zu Bett. Um erholt zu sein, benötigt der erwachsene Mensch im

Durchschnitt etwa sechs bis acht Stunden Schlaf. Folge des frühen Zu-Bett-Gehens ist dann, dass der Mensch bereits gegen 3 bis 4 Uhr nachts aufwacht. Das Bedürfnis, im Alter früher schlafen zu gehen, liegt oft an den veränderten Lebensumständen: der Verlust eines festen Tagesrhythmus mit geregelter Beschäftigung, mangelnde Bewegung oder zunehmende Einsamkeit durch soziale Isolation. Auch körperliche Beeinträchtigungen wie Schwerhörigkeit, schlechteres Sehen, orthopädische Einschränkungen und Schmerzen können dazu beitragen. Es wird oft weniger Zeit im Freien verbracht. Das Tageslicht ist jedoch der wichtigste Zeitgeber, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu erhalten. Eine zu kurze Lichtexposition am Tag führt zu einer Minderung der Schlafqualität, also mehr Aufenthalt im Freien bei Tageslicht.

Der Einfluss von Medikamenten und weiterer Erkrankungen kann die Schlafqualität älterer Menschen enorm beeinträchtigen. Häufiger Harndrang in der Nacht, Magenbeschwerden, Herz- und Lungenerkrankungen, chronische Schmerzen z.B. durch entzündliche Gelenkerkrankungen spielen hierbei



eine große Rolle. Die Einnahme von Schlafmitteln, ohne dass nach der Ursache der Schlafstörungen geforscht wird, ist fatal. Schlafmittel sollten wegen des Risikos von Nebenwirkungen nicht unkritisch verordnet werden. Nebenwirkungen sind z.B. Gangunsicherheit und das damit verbundene erhöhte Sturzrisiko, Beeinträchtigung der Hirnleistungsfähigkeit sowie Inkontinenz. Die Wirkung kann zudem überlang in den kommenden Tag hineindauern und zu Abhängigkeit führen. Es ist darauf zu achten, dass Schlafmittel immer mit der niedrigsten wirksamen Dosierung eingesetzt und nur für einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden. Im höheren Lebensalter kann Schlaflosigkeit auf eine schlafbezogene Atmungsstörung hinweisen. In diesem Fall sind Schlafmittel gefährlich, da diese die Dauer und Häufigkeit von Atemstillständen erhöhen können. Ob ein Schlafmittel verordnet werden kann, muss in jedem Fall der behandelnde Arzt entscheiden.

Ältere Menschen neigen häufiger zu Durchschlafstörungen, haben eine abnehmende Gesamtschlafzeit, neigen dazu, tagsüber einzuschlafen und haben durchschnittlich einen höheren Gebrauch an Schlafmitteln. Damit steigt das Risiko für Erkrankungen wie Infekte, Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störungen, Depressionen und Angststörungen. Es ist darum wichtig, mit gezielten Maßnahmen einen gesunden Schlaf zu fördern. Gesunde ältere Menschen, die keine Schlafprobleme beklagen, schlafen etwa sechs bis acht Stunden pro Nacht. Die Einschlafzeit (Zeitdauer bis zum Einschlafen) beträgt etwa 30 Minuten. Dabei kann der Nachtschlaf bis zu zwei Stunden durch Wachphasen unterbrochen sein. Dies sind in etwa die altersbezogenen Normalwerte. Entscheidend ist jedoch immer, wie sich der Betroffene tagsüber fühlt.

Von einer Schlafstörung wird ausgegangen, wenn es deutliche Abweichungen von diesen Werten gibt und diese Phasen

mindestens vier Wochen oder länger andauern. Besteht eine Tagessymptomatik, bzw. ein erhöhter Leidensdruck, ergibt sich die Notwendigkeit einer medizinischen Abklärung und Behandlung. Ob eine Schlafstörung (Insomnie) vorliegt, kann nur ärztlich diagnostiziert werden. Führen Sie für ein bis zwei Wochen ein Schlaf-Tagebuch, in dem Sie die täglichen Schlaf- und Wach-Zeiten eintragen. Legen Sie dieses dem Arzt oder der Ärztin vor.

Bettlägerige Menschen, die Tag und Nacht liegen, laufen Gefahr, das Zeitgefühl zu verlieren. Sie ruhen viel, finden aber keinen erholsamen Schlaf mehr. Menschen mit fortgeschrittener Demenz schlafen aufgrund der Erkrankung weniger tief. Dies kann zu einer Tag-Nacht-Umkehr führen, d. h. die Person ist nachts wach und aktiv und nickt tagsüber ein. Pflegeheimbewohner*innen haben mitunter aufgrund von Umgebungsfaktoren Schlafprobleme: Unruhe und Lärm, Licht und stickige Luft in den Räumen, Störungen durch Mitbewohner*innen und nächtliche Kontrollen des Pflegepersonals.

Pflegende Angehörige schlafen durchschnittlich schlechter und pflegebedingt oft mit mehr Unterbrechungen. Sorgen, Stress und eigene gesundheitliche Probleme verstärken die Schlafprobleme. Dies kann zu weiteren sozialen Problemen führen: Gefühle von Unmut, Ärger und Wut gegenüber der pflegebedürftigen Person können die Pflegebeziehung belasten. Als Folge des Schlafmangels kann es bei pflegenden Angehörigen zu einem sozialen Rückzug und zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags kommen.

Was kann man im Vorfeld tun, wenn der Schlaf nicht zufriedenstellend ist? Der Schlaf kann nicht erzwungen werden, jedoch müssen die Bedingungen stimmen, damit er sich einstellt (siehe auf den folgenden Seiten die Bedingungen der „Schlafhygiene“).

Diese Bedingungen werden unter dem Begriff „Schlafhygiene“ zusammengefasst. Hierzu gehören Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten, die einen günstigen Einfluss auf das Schlafvermögen haben:



- Eine ruhige Schlafumgebung z.B. ohne Fernseher schaffen!
- Den Raum abdunkeln! Die Raumtemperatur sollte zwischen 16 und 18 Grad betragen. Es hilft, das Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen noch einmal durchzulüften.
- Die Matratze sollte als bequem empfunden werden, also den optimalen Härtegrad für den Benutzer haben und bei Lagewechsel keine störenden Geräusche machen. Spezielle Pflegematratzen und Therapie-Decken helfen mitunter, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und dadurch besser zu schlafen. Warme Socken oder eine Wärmflasche können hilfreich sein.
- Einschlafrituale wie einige Seiten lesen, ruhige Musik hören oder ein kleiner Abendspaziergang, das Trinken einer Tasse Tee oder Milch unterstützen das Einschlafen.
- Regelmäßige Essenszeiten sind wichtig. Die letzte Abendmahlzeit sollte nicht zu spät stattfinden und leicht verdaulich sein. Fettige Nahrung liegt oft schwer im Magen und kann im Liegen zu saurem Aufstoßen führen. Tagsüber soll ausreichend getrunken werden und am Abend keine größeren Mengen mehr. Abends bietet sich ein Tee mit beruhigenden Kräutern wie Melisse, Lavendel, Passionsblume oder Hopfen an.
- Auf Alkohol sollte am Abend verzichtet werden. Es hilft zwar beim Einschlafen, stört jedoch die Durchschlaffähigkeit, begünstigt Schwitzen, Unruhe, Alpträume und das frühzeitige Erwachen.
- Empfindliche Menschen sollten auf koffeinhaltige Getränke bereits am Nachmittag verzichten.
- Regelmäßige Bettgehzeiten und die gleichen Aufstehzeiten führen zu einer Stabilisierung des Tag-Nacht-Rhythmus. Der Schlaf sollte grundsätzlich auf die Nacht begrenzt werden. Kurze „Nickerchen“ am Tag sollten immer zur gleichen Zeit und zeitlich begrenzt sein, nämlich nicht länger als 20 bis 30 Minuten.



- Körperliche Aktivitäten am Tag, insbesondere Bewegung an der frischen Luft, helfen müde zu werden. Ein zu viel an Ruhe lastet den Körper nicht mehr aus. Physiotherapeuten können Ihnen Bewegungsübungen zeigen, die Sie auch bei Immobilität sitzend oder liegend durchführen können.
- Beschäftigen Sie Ihren Geist tagsüber durch Denkspiele wie Kreuzworträtsel, Sudoku, Kopfrechnen, Gesellschaftsspiele. Lesen Sie Zeitung oder Bücher!
- Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Ein bewusster Umgang damit, in dem z.B. Gespräche mit Familienangehörigen geführt werden oder professionelle Hilfe gesucht wird, kann eine durch den Stress verursachte körperliche Anspannung und den damit verbundenen gestörten Schlaf wieder bessern.
- Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes (z.B. Sofa)! Das Bett soll nur zum Schlafen benutzt werden (kein Arbeiten im Bett oder Fernsehen).
- Wenn Sie nachts aufwachen und lange nicht wieder einschlafen können, stehen Sie auf, insbesondere, wenn Sie anfangen, sich zu ärgern! Beschäftigen Sie sich mit einer Tätigkeit, bis Sie müde genug sind, wieder ins Bett zu gehen!
- Vermeiden Sie, nachts auf die Uhr zu sehen!
- Lassen Sie sich zu Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation (PME) von Ihrer Krankenkasse beraten! Entspannungskurse werden teilweise von dort bezuschusst.
- Schließen Sie vor dem Zubettgehen den Tag gedanklich ab. Schreiben Sie offene Aufgaben auf eine To-do-Liste für den kommenden Tag oder führen Sie ein Tagebuch!



Inhalte dieses Artikels von der Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) AG Geriatrie. Zur unentgeltlichen und werbefreien Nutzung durch das ZQP-Präventionsportal (Zentrum für Qualität in der Pflege, newsletter Ausgabe November/Dezember 2021) zur Verfügung gestellt. Zusammengefasst und bearbeitet von Doris Hofmann

Graphics designed by macrovector / Freepik



Neues Wohnen im Alter – gemeinsam statt einsam

Bald werde ich 60. Was für eine Zahl! Meine im letzten Juli verstorbene Mutter sagte noch kurz bevor sie mit 85 Jahren gegangen ist: „Das kann es doch nicht gewesen sein.“ Zwei Ereignisse, die meine Gedanken immer lauter werden lassen. „Wie viel Zeit bleibt noch und wie soll sie gelebt und ausgefüllt werden?“ Lebenswerte Zeit, meine ich. Zeit, in der noch Veränderungen stattfinden und neue Erlebnisse gesammelt werden können. Zeit für neue Begegnungen mit Menschen und neuen Impulsen.

Da sitze ich nun auf meinem geliebten Designersofa aus rotem Samt und schaue mich in meiner häuslichen Umgebung im lichtdurchfluteten Wohnzimmer mit der offenen Küche um, da, wo meine zwei Kinder groß geworden sind und da, wo ich mich immer sehr wohl gefühlt habe. „Veränderung ja, aber dann auch das alles aufgeben?“ Der Gedanke daran erschreckt mich. Und dennoch: „In der Komfortzone bleiben und alles genau so weiterleben“, erschreckt mich noch viel mehr.

Meinen spannenden Beruf im Messengeschäft musste ich schon 2017 krankheitsbedingt aufgeben. MS der progredienten Form. Ich bin also schon Rentnerin. Unfreiwillig, aber es ist wie es ist. Ein Grund mehr, den noch lebenswerten Jahren mehr Leben zu geben.

Was ist es also, was ich will? Was hat sich immer richtig angefühlt und mich glücklich und zufrieden gestimmt? Für jeden

ist es etwas anderes. Für mich ist es das Gefühl von Freiheit und der Austausch mit Menschen. Und da kann ich für Arno, meinen Lebenspartner, mit dem ich seit 25 Jahren zusammenlebe, mitreden. In der Beziehung sind wir aus einem Holz geschnitzt. Freiheit zum Beispiel hatten wir immer auf unseren Fahrrad-Trekking-Touren erlebt, wenn wir mit wenig Gepäck und ohne Übernachtungsvorbuchungen unterwegs waren oder auf unseren Reisen in fremde Länder, wo wir über den intensiven Kontakt mit den Landesmenschen einen Blick in deren Kulturen erhielten. Den Austausch mit Menschen haben wir mehr als 20 Jahre lang in kreativen Kurs- und Workshop-Angeboten gelebt. Arno ist nämlich ein Liebhaber der Künste, der sich besonders gut in den Disziplinen Kochen und Malen versteht und etlichen Teilnehmern an Wochenenden und in Urlaubswochen in Italien das intuitive Malen nahegebracht hat.

„Das Leben war von unserer Jugend an bis heute doch nur ein Wimpernschlag. Auf was denn jetzt noch warten? Wenn nicht jetzt, wann dann“, haben wir uns gesagt und sind uns schnell darin einig gewesen, dass wir allen Mut aufnehmen werden, um die Zeit, die noch vor uns liegt, neu zu gestalten. Wir waren uns auch schnell darin einig, dass wir ein Gemeinschaftswohnen mit Menschen 50plus, altersgerecht und naturnah gelegen, anstreben möchten. Wir geben unserem



Projekt den Namen: Oldie. Etwas Besseres fiel uns nicht ein. Oldies sind alte und beliebt gebliebene Schlager, die an Dynamik nicht verlieren. Passt für unser Projekt, fanden wir.

Mit der Idee des Oldie-Projekts verbinden wir:

- ☛ Eine Gemeinschaft, die sich mit Respekt begegnet, tolerant ist gegenüber Kulturen, Religionen oder Andersgeschlechtlichen, offen für Inklusion.
- ☛ Ein lebendiges Gemeinschaftsleben ohne verpflichtende Vereinbarungen, aber mit viel Sinn für den wertvollen Austausch, mit Raum für Gemeinsames und Privates, in dem jede und jeder sein darf, wie er und sie ist.
- ☛ Eine kreativ orientierte Gemeinschaft, die aufeinander zugeht, die interessiert und offen für Neues ist. Jeder hat besondere Fähigkeiten oder Interessen. Ob es sich um Malen, Kochen, Schreiben, Musizieren, kreatives Arbeiten, handwerkliche oder botanische Arbeiten handelt oder ob jemand das besondere „offene Ohr“ hat, jeder kann jeden mit Etwas bereichern.
- ☛ Menschen, für die Nachbarschaftshilfe selbstverständlich ist. Ob es um einen Interessensaustausch geht oder um eine hilfreiche Unterstützung: schön, wenn man weiß, dass jemand direkt um die Ecke für einen da ist.

Mit einem Satz: Sich austauschen, miteinander lachen, voneinander lernen, kreativ sein, Neues schaffen, flexibel und ein Leben lang neugierig bleiben. Das macht eine 50plus Oldie-Wohngemeinschaft so attraktiv.

Ein geeignetes Grundstück zu finden, gestaltet sich alles andere als einfach. Hennef als Wunschort steht u.a. oben auf der Liste. Aber Hauptsache rechtsrheinisch, irgendwo im Rheinisch-Bergischen oder Rhein-Sieg-Kreis. In Neunkirchen-Seelscheid wird sich möglicherweise unser Oldie-Pro-

jekt realisieren. Dort ist uns ein Grundstück angeboten worden, welches die Gemeinde explizit für ein altersgerechtes Wohnprojekt vergeben will, umgeben von Feldern und einer fantastischen und unverbaubaren Aussicht auf das Siebengebirge. Allerdings können von der Verabschiedung des Bebauungsplans bis hin zur Erschließung noch viele nicht vorhersehbare Probleme auftreten, weshalb wir aktuell noch offen für andere Vorschläge und Ideen sind. Es könnte ja zum Beispiel auch ein alter Gutshof werden.

Um das Oldie-Wohnprojekt zu realisieren, werden wir die Planung mit einem Architekten und mit einem Investor angehen. Wir haben uns bewusst gegen ein genossenschaftlich orientiertes Wohnprojekt entschieden. Die Möglichkeit eines Totalverlustes des eingesetzten Geldes zum einen, aber auch die Tatsache, dass die erworbene Wohneinheit lediglich als Nutzungseigentum zu verstehen ist, fand nicht unser Interesse. Von daher wird unser Projekt eine Eigentümergemeinschaft werden, die auf loyale, soziale, kooperative, tolerante und nachhaltig denkende Mitbewohner zählt. Bezahlbarer Mietwohnraum ist unserer Überzeugung nach unverzichtbar. Allerdings hängt die Realisierung von verschiedenen Faktoren ab, weshalb ein entsprechendes Angebot sich noch nicht im Konzept wiederfindet. In der Umsetzung werden es abgeschlossene Wohneinheiten unterschiedlicher Größe mit großen, eigenen Balkonen/Terrassen sowie Gemeinschaftsplätzen und -räumen. Eine ökologische und Energie nachhaltige Bausubstanz ist uns sehr wichtig.

Wir sind sicher, dass es uns gelingen wird, Menschen zu finden, die offen aufeinander zugehen und durch ihre gemeinsame Absicht, Teil einer Wohngemeinschaft zu werden, loyal, solidarisch und in nachbarschaftlicher Freundschaft eine wunderbare Zeit zu verbringen. Mit neuen Angeboten und Impulsen und mit diesem Konzept:

Wohnen heute

Das Wohnen von heute verändert sich. Der demografische Wandel stellt die Wohnungswirtschaft vor neue Herausforderungen. Ideen und Lösungen für eine neue Art des Zusammenlebens sind gefragt. Ein Trend geht in Richtung Leben in Gemeinschaft.

- ☛ Der Zusammenhalt und die Kommunikation unter der alternden Bevölkerung muss gestärkt und gefördert werden, um ein aktives und lebenswertes Leben in den eigenen vier Wänden so lange wie möglich realisierbar zu gestalten.
- ☛ Energie- und ressourceneffiziente Technologien müssen genutzt werden.



Neues Wohnen im Alter – ein zukunftsfähiges Konzept

Das vorliegende Konzept sieht ein gemeinschaftliches Leben mit Menschen im Renten- oder im bevorstehenden Renten-Lebensabschnittsalter vor. Eine gesunde Balance zwischen Nachbarschaftshilfe, gemeinschaftlichen Aktivitäten und individuellem und familiärem Leben wird mit diesem Wohnkonzept ermöglicht. Die Bewohner dieser Gemeinschaft profitieren von einem kommunikativen, kreativ orientierten und ideenreichen Nachbarschaftsaustausch. Auch die umliegende Bevölkerung könnte von dem Ressourcenreichtum und den unterschiedlichen Fähigkeiten der altersreifen Bewohner profitieren durch Kultur- und Bildungsangebote, wie Seminare, Workshops, Trainings etc., die die Bewohner in ihren Gemeinschaftsräumen anbieten.

- ☞ Zielgruppe: Paare und Alleinstehende, 50plus.
- ☞ Energetisch optimiertes Bauen, bevorzugt aus Holz (kostenabhängig), ca. 15-20 stufenlose und behindertengerechte Wohneinheiten unterschiedlicher Größe, von Appartementgröße bis 100 qm. Gemeinschaftsräume und -flächen für den gemeinsamen Austausch: Gemeinschaftsküche, Arbeits- und Kreativraum, Bibliothek, Sportraum. Außenflächen als zentraler Mittelpunkt: die Begegnungsfläche. Ein Garten der Sinne mit Springbrunnen, Wildblumen, Gemüse- und Kräuterhochbeeten, Sitzbänken, Grillplatz, Pavillon etc.

- ☞ Bei Interesse der Wohngemeinschaft: Seminar- und Kursangebote für die umliegende Bevölkerung.
- ☞ Eine kleine Wohneinheit – bestehend aus 2 Zimmern mit Bad – für ein/zwei „Kümmer*innen“, allgemeine Hilfs- bzw. Pflegekräfte. Solange das Angebot nicht genutzt wird, wird der Raum für die Unterbringung von Besuch genutzt oder anderweitig als Gemeinschaftsraum.

Die Vorteile des Konzepts „Neues Wohnen im Alter“

Die Vorteile einer solchen altersgerechten und gemeinschaftsorientierten Wohnform in ökologisch nachhaltiger Bauweise sind für alle Beteiligten positiv ablesbar: für die Bewohner, für die Umwelt sowie für die Stadt oder Gemeinde.

- ☞ Gerade die nachbarschaftliche Hilfe hat eine große Bedeutung für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft. Es unterstützt den Gemeinsinn, das kulturelle Leben und die sozialen Bindungen, schafft Vertrauen, Nähe und Freundschaft.
- ☞ Das Leben in Gemeinschaft hat einen gesundheitlich fördernden Effekt.
- ☞ Der umliegenden Bevölkerung werden Bildungs- und Kulturangebote angeboten. Ein positiver Effekt für das Werteansehen der Stadt oder Gemeinde.



Die hier aufgeführten Bilder/Fotos dienen lediglich der Inspiration.
Fotorechte: Manfred Brausem, Architekt

- ☞ Die Stadt oder Gemeinde kann mit dem Vorzeigeprojekt „gemeinschaftliches Wohnen im Alter“ die Aufmerksamkeit der Presse gewinnen und ein bedeutender Impulsgeber werden. Die Themen „sozialer und demografischer Wandel“ sowie „alternative altersgerechte Wohn- und Lebensformen“ sind sehr aktuell.
- ☞ Das Konzept sieht ein energiefreundliches und Ressourcen schonendes Bauen vor.

Das Kultur- und Bildungsangebot

Der demografische Wandel erreicht immer mehr auch den Sektor „kulturelle Bildung“ mit Angeboten für Senior*innen. Das Konzept setzt auf den Dialog und das Miteinander zwischen den Generationen.

- ☞ Kreative Workshops und Seminare, wie zum Beispiel intuitives Malen
- ☞ Bewegungskurse für Seniorinnen und Senioren
- ☞ Motivationskurse „Höre nie auf anzufangen“
- ☞ Seminar ganzheitlich Lernen / lebenslanges Lernen
- ☞ Yoga / Meditation
- ☞ Lebens- und Trauerberatung
- ☞ Kochkurse: gesund, einfach, schnell und lecker.

Die Organisationsform

Das Wohnprojekt wird eine Eigentümergemeinschaft. Bezahlbarer Mietwohnraum wird gewünscht, die Realisierung ist von verschiedenen Faktoren abhängig, weshalb zunächst davon nicht gesichert auszugehen ist.

Wie zu Anfang schon gesagt, hat Arno und mich die Sinnfrage „Wie viel lebenswerte Zeit bleibt noch und wie soll sie gelebt und ausgefüllt werden?“ zu dem Oldie-Projekt motiviert. Die Frage „Wenn nicht jetzt, wann dann?“, hat uns zu einem weiteren mutigen Schritt bewogen: Weil ein Oldie-Wohnprojekt Zeit benötigt und ein Realisierungstermin auf längere Zeit nicht absehbar ist, haben wir uns dazu entschlossen, unsere schicke 130 qm-große Eigentumswohnung mit dem schönen naturwildem Garten in Rösrath zu verkaufen und unseren Hausstand auf ein Viertel zu reduzieren. Bis auf wenige persönliche Dinge. Das reduzierte Hab und Gut haben wir in einem Lager untergestellt und sind mit dem Wenigen auf unsere Lieblingsinsel Mallorca gezogen. Hier leben wir seit Oktober 2021 zwischen Felanitx und Manacor am Rande einer kleinen 300 Einwohner-Gemeinschaft. Bereuen tun wir nichts.

Kontakt: Claudia Gasper, E-Mail: claudia.gasper@arcor.de



Foto: Lydia Jacobs

Lydia Jacobs: Mein Weg – Der Camino Francés

Ich habe es gewagt und mich auf den Weg gemacht...

Ich war 69 Jahre alt, als ich mich auf den Jakobsweg machte und erlebte gerade die dunkelste und schwerste Zeit meines Lebens. Diese 500 km von Burgos bis Santiago de Compostela haben mich wieder ins Leben zurückgebracht. Wie, das möchte ich hier erzählen...

2003 erkrankte mein Mann an Krebs. Bronchialkarzinom. Eine halbe Lunge wurde entfernt und nachdem uns gesagt wurde, es sei jetzt alles in Ordnung, schöpften wir neuen Lebensmut. Ein Jahr später dann das Rezidiv, fast ein Jahr Bestrahlung folgte. Der Arzt gab ihm eine Überlebenschance von 3,5 Jahren. Dann noch ein Herzinfarkt und, und, und. Er war einfach mit allem „gesegnet“. In dieser Zeit voll Hoffen und Bangen, Auf und Ab, habe ich Gott versprochen: „Herr, ich werde diesen Weg gehen, und wenn ich 70 sein sollte, wenn du ihn mir nur noch etwas lässt und wir noch ein paar Jahr haben.“ Er hat mich gehört, denn mein Mann lebte noch 12,5 Jahre lang, bis Juli 2015. Nach seinem Tod geriet mein Leben aus den Fugen. Ich war völlig hilflos und verfiel bei der geringsten Schwierigkeit in Panik. Ja es ging so weit, dass ich kein Interesse mehr am Leben hatte. In dieser Trauerphase erschien mir die Einlösung meines Versprechens als Heilmittel. Ich war, wie schon gesagt, 69 Jahre alt.

Bis dahin völlig untrainiert, begann ich Mitte Januar 2016 mit Nordic Walking, um fit zu werden. Ein Rundweg über den Siegdamm und durch die Hennefer Felder, etwa fünf bis sechs Kilometer dreimal die Woche. Ich rüstete mich mit allem aus, was ich so brauchte: Rucksack, Wanderschuhe, Reiseführer, Pilgerausweis etc. Ich packte meinen Rucksack – 10,5 kg

mit Getränken und trainierte ab Mitte März mit gepacktem Rucksack, ebenfalls dreimal pro Woche. Jetzt lief ich auf der zehn Kilometer Walkingstrecke des Europa-Woche-Laufs und dehnte diese Strecke langsam weiter aus. Am Ende konnte ich mit Mühe 15 km mit gepacktem Rucksack laufen. Die erste Etappe des Jakobswegs musste allerdings über 20 km geleistet werden. Na ja, Augen zu und durch, irgendwie wird es schon gehen, dachte ich.

Am 08.05.2016 war es dann soweit: Meine Kinder brachten mich morgens zum Flughafen Düsseldorf. Ich flog bis Bilbao, von dort hatte ich einen Fernreisebus bis Burgos gebucht, meinem Startpunkt des Jakobswegs. Die Maschine landete um 11:05 Uhr in Bilbao. Im Flugzeug sprach mich schon eine sehr nette Pilgerin an – Karin aus Paderborn. Sie hatte meine Walkingstöcke gesehen und daraus gefolgert: Die geht auf den Jakobsweg. Wir kamen ins Gespräch und ich erfuhr, dass sie bei der Jakobsbruderschaft in Paderborn arbeitete. Von dort hatte ich meinen Pilgerausweis. Sie erzählte, dass sie schon zwei Teilstücke des Jakobsweges gegangen sei und jetzt das letzte Stück ab Astorga bis Santiago gehen wolle. Sie kannte sich in Bilbao aus und bot mir an, mit mir zusammen zum Busterminal zu fahren. Sehr erfreut stimmte ich zu. Im Zubringerbus trafen wir auf eine weitere Pilgerin – Gabriele aus Köln. Sie erzählte, dass sie in Bilbao übernachtet und am nächsten Tag auf den Camino del Norte – an der Küste lang bis Santiago – gehen würde. „Vielleicht sehen wir uns in Santiago!“, rief sie noch beim Aussteigen. Am Terminal suchten wir uns zunächst die Abfahrtpunkte unserer Busse, dann blieb noch Zeit, irgendwo einen Kaffee zu trinken. Während

wir in einem Straßencafé saßen, schlängelte sich ein weiterer Pilger durch die Reihen. Wir forderten ihn auf – zunächst auf englisch – sich zu uns zu setzen. Und dann ging die Fragerei los (Karin kannte sich aus): Wie heißt du? Woher kommst du? Was hast du vor? So geht es auf dem Jakobsweg zu. Es stellte sich heraus, dass er Deutscher war, Horst hieß, aus der Nähe von Bad Brückenau kam und in Pamplona starten wollte. Karin riet ihm, vorsichtshalber ein Bett in der Herberge der Jakobsbruderschaft in Pamplona zu reservieren. Ich zückte mein Unterkunftsverzeichnis und gab ihm die Telefonnummer. Leider ließ man sich auf die Reservierung nicht ein, versprach aber, behilflich zu sein, falls bei seinem Eintreffen alles belegt sei. Auch so geht es zu auf dem Jakobsweg. Reservieren geht nur in privaten Herbergen. Bei allen anderen gilt: Wer zuerst kommt, bekommt ein Bett. Ist „completto“, muss man weitergehen. Wir gingen zu den Bussen, „buen camino“ – das ist der Gruß des Weges – und weg waren wir.

Um 18 Uhr kam ich in Burgos an. Für die erste Nacht hatte ich ein Hotel gebucht. Das galt es jetzt zu finden. Nach einem Zick-Zack-Kurs durch Burgos hatte ich es endlich gefunden. Ab unter die Dusche, um wieder fit zu werden. Hunger! Wieder zurück in die Stadt. Vor einem Lokal ein Schild: Pilgermenü 10€. Ich schlief unruhig in dieser ersten Nacht und so brach ich schon um 6:45 Uhr am nächsten Morgen auf. Ich brauchte 1,25 Stunden, bis ich endlich aus der Stadt raus war und „richtigen“ Weg unter den Füßen hatte! Ein Glücksgefühl! Endlich erdiger Weg! Jetzt war ich wirklich unterwegs! Ich staunte, wie viele Leute dem Weg folgten und hatte auch schon bald die ersten „Pilgerkontakte“. Es faszinierte mich, auf so viele Nationalitäten zu stoßen und ich unterhielt mich, holprig auf Englisch mit einer Koreanerin. Sie hatte vier Tage für die Anreise gebraucht! Sie war in Saint-Jean-Pied-de-Port gestartet. Von dort sind es 800 km bis Santiago! Ihr Rucksack war fast größer als sie selbst.

Anfangs ging es ganz gut und flott, doch dann wurde ich immer wieder überholt. Nach 10,5 km in Tardajos endlich Zeit und Gelegenheit für ein Frühstück. Ich kehrte in einer Bar am Weg ein. Ein Café con Leche, das war klar, und was gab es sonst so? Eine Amerikanerin an der Theke zeigte auf eine Art Eierkuchen: „Tortilla, very good! With eggs and potatoes or with bacon?“ Gut, dachte ich, probierst du mal. Es war schmackhaft und sättigend. Ab Kilometer 15 musste ich mich überreden, weiter zu laufen. Ging auch nicht anders, denn bis zum Ziel, Hornillos, war – nichts. Meine Beine waren schwer wie Blei. Dann noch die vielen Pilger, die mich überholten. Ich hatte Angst, kein Bett mehr zu bekommen. Die letzten zwei Kilometer konnte ich plötzlich wieder laufen. Ja, ich habe mir mit einem Pilger fast ein Wett-

rennen geliefert, als Hornillos del Camino in Sicht kam. An der ersten Herberge hing ein Schild: Completto! Aus der zweiten kam gerade ein Ehepaar, das mich überholt hatte. Abgewiesen! Completto! Ich zeigte in der Herberge ganz zaghaft einen Finger in die Höhe: Einziges Bett? BITTE! „Nur ein einziges Bett, oben!“ Ich erwiderte ganz entsetzt: Nein! Nicht oben, das kann ich nicht mehr! (Gemeint war das obere Bett in einem Etagenbett). Ich konnte nicht mehr da rauf klettern, ich kam ja kaum die Treppe hoch. Der Hostalero und seine Frau sahen mich an, sahen mein fertiges, schweißnasses Gesicht und baten mir sofort einen Stuhl an. Sie brachte mir ein Glas Wasser, der Hostalero hing sich ans Telefon. Wie ich aus dem Gespräch entnahm, telefonierte er einiges zusammen. Immer wieder hörte ich die Worte: Signore, Pelegrina... Zum Schluss erhielt ich mein Bett – und zwar unten! Er hatte eine Pilgerin gefragt, ob sie nicht oben schlafen wolle, da ich es nicht mehr rauf schaffe. Sie war einverstanden und so schlief ich im unteren Bett zusammen mit acht Leuten, Männlein wie Weiblein. Beim Pilgeressen gab es eine bunte Runde: zwei Deutsche, ein Kanadier, eine Italienerin, zwei Schwedinnen. Ich saß neben der Pilgerin Nicla, die mir ihr Bett gegeben hatte. Sie sprach Deutsch, war Italienerin und sprach auch noch Spanisch und Englisch. Die Chemie stimmte. Ich erzählte, dass ich am nächsten Tag bis Castrojeriz wolle – sie auch! Und so beschlossen wir, für den nächsten Abend in einer privaten Herberge zwei Betten für uns zu reservieren. Es klappte, was für mich sehr beruhigend war! Etwas Stress weniger. Bis zur Herberge in Castrojeriz lief ich dann schon 23 km und von dort zum nächsten Ziel, Fromista, waren es 25 km!

Von Castrojeriz aus musste der Alto de Mostelares mit knapp 1000 m überwunden werden. Oben auf dem Gipfel sprach mich ein Pilger auf Deutsch an: „Ist das nicht herrlich hier, sieh dir mal dieses Panorama an. Ich kann mich gar nicht satt sehen an diesem schönen, grünen Land. Schau nur: phantastisch!“ Er fragte mich nach meinem Namen und ich nach seinem: Thomas aus Deutschland natürlich. Er fragte, warum ich pilgere und ich sagte: „Aus vielerlei Gründen. Mein Mann ist vergangenes Jahr gestorben“. „Ach“, sagte er, „dann gehst du jetzt für ihn mit.“ „Ja“, sagte ich und fand diesen Gedanken sehr gut. Der Weg zog sich wieder. Ich merkte eine Druckstelle am rechten Fuß. Eine Herberge am Weg, unverkennbar italienisch, da die Trikolore aus dem Fenster hing. Davor eine Hecke aus blühendem Rosmarin, wunderschön! Der Weg wurde beschwerlich und es ging noch einmal bergauf. Ich machte mich selbst froh: Bald bist du da, es ist nicht mehr weit. Dann, endlich, ein Dorf in der Ferne. Ich war schon so fertig, dass ich nur noch inständig hoffte, es sei mein Ziel: Fromista. Dann die Enttäuschung: Es war Boadilla del Camino. Von hier bis



Foto: Lydia Jacobs

Fromista waren es noch sechs Kilometer! Zähne zusammenbeißen und weiter, denn in Fromista wartete Nicla in der vorbestellten Herberge. Der weitere Weg verlief über einen alten Treidelweg, direkt neben dem Canal de Castilla. Ich schleppte mich regelrecht weiter. Einmal dachte ich: Geh lieber auf der linken Seite des Wegs und nicht rechts an der Wasserkante lang, sonst kippt du noch ins Wasser. Kurz vor Fromista sah ich vor mir zwei Pilgerinnen, eine Person lag am Boden. Eine Pilgerin fischte etwas aus dem Wasser, die andere hielt sie dabei fest. Jetzt wurde ich wieder schnell und eilte hinzu. Was war passiert? Es war ein Pilger, der am Boden lag, ein Italiener, offenbar so entkräftet, dass er ins Wasser gerutscht war. Gemeinsam stellten wir ihn wieder auf. Er konnte nicht mehr auf den Beinen stehen. Wir hakten ihn rechts und links unter, die andere trug seinen Rucksack, den sie aus dem Wasser gefischt hatte. Gott sei Dank war es nicht mehr weit. Mann oh Mann, der arme Kerl war vielleicht fertig! Wahrscheinlich hatte er auch zu wenig getrunken. Am Ortseingang von Fromista kam uns ein Spanier entgegen, sah uns und gab uns sofort zu verstehen, dass er den armen Kerl in eine Herberge fahren und den Doktor rufen würde. Er wurde in das Auto verfrachtet und wir drei suchten unsere Herbergen. Nicla kam mir in der Herberge schon entgegen. „Stell dir vor, Lydia,“ sagte sie, „du bist heute 25 km gelaufen!“ „Ja“, sagte ich, „das reicht mir absolut, so schnell mach ich das nicht mehr, das ist zu viel.“ Das Pilgeressen gab es in der Herberge. Essenauswahl wie immer: Suppe, Salat, Hähnchenkeule oder Schweinebraten oder Hackbällchen, Dessert: Pudding oder Torte Santiago

oder Joghurt. Dieses Essen habe ich fast drei Wochen lang gegessen. Irgendwann habe ich mal die Vermutung geäußert, dass die spanische Regierung diese Speisekarte an alle Herbergen geschickt hat.

Der nächste Tag war dann nicht so anstrengend: nur 14,7 km. Am Tag darauf waren es aber wieder 22,4 km mit dem laut Reiseführer schlimmsten Stück des Weges, der Via Aquitana – eine alte Römerstraße, immer geradeaus, kein Baum, kein Haus, kein nichts. Nur Felder, Felder, Felder – endlos. Die Endlosigkeit des Weges machte einem schon zu schaffen. An diesem Tag war es wichtig, etwas Proviant und genügend Wasser dabei zu haben. In der Ferne war ein Turm und so was wie ein Gebäude zu sehen – mein Ziel? Es dauerte noch eine Stunde, bis sich der Turm als Glockenturm und die „Gebäude“ als Friedhofsmauer entpuppten. Von Calzadilla war immer noch nichts zu sehen. Endlich! Mit letzter Kraft schleppte ich mich zu der Herberge, duschen, ein Bier, Pilgermenü und ab ins Bett. Am nächsten Tag nach Sahagun 23,2 km. Dann El Burgo Ranero, 17,8 km. Unterwegs ließ ich mir in einer Bar ein Bogadille (ein Viertel Weißbrotstange ohne Butter mit Seranoschinken) schmecken. Da kam eine Pilgerin mit zwei Hunden und einem Karren an. Ich hatte sie schon einmal gesehen. Hunde nehmen die Spanier nicht auf, also hatte sie ein Zelt dabei. (Der Jakobsweg ist eine Klatschmeile). Begleitet wurde sie von einer taubstummen Norwegerin, die sich ihr angeschlossen hatte. Respekt, mit diesem Handicap auf den Jakobsweg zu gehen! Zwei Tage und 39 km später kam ich dann in León an. León ist die letzte Großstadt vor Santiago. Nicla hatte ein Hostal in traumhafter



Foto: Lydia Jacobs

Lage gebucht. Mitten in der Stadt und in unmittelbarer Nähe zur Kathedrale. Für den Abend hatten wir uns zum Essen verabredet. Wir wollten gemeinsam irgendwo etwas Schönes essen gehen. Die immer gleiche Essensauswahl bei den Pilgermenüs hing uns so langsam zum Halse raus. Wir fanden in der Altstadt ein uriges Restaurant mit einer bezahlbaren exquisiten Speiseauswahl. Herrlich! Wir quatschten und quatschten. Auf einmal war es 21:30 Uhr. Jetzt aber hurtig zum Hostal. Unsere vier Zimmergenossen schliefen sicher schon. Unterwegs schlug Nicla vor, die Schlüssel vom Hostal gleich in die dafür vorgesehene Box zu werfen, damit wir sie am Morgen ja nicht versehentlich mitnehmen würden. Ich prüfte noch schnell, ob wir ohne Schlüssel ins Zimmer kamen. Ja! Schlüssel in die Box und ganz leise ab ins Bett. In der Nacht fiel mir siedend heiß ein, dass ich ja meine Schuhe und meine Trinkflasche in den Spindschrank gestellt und als ordentliche Deutsche auch abgeschlossen hatte. Und jetzt war der Schlüssel in der Box und meine Schuhe unerreichbar! Mir blieb nichts andere übrig als am nächsten Tag zu warten, bis die Rezeptionistin ihren Dienst antrat und musste dann ein Stück des Weges mit dem Taxi zurücklegen, damit ich das Tagespensum überhaupt noch schaffte.

Drei Tage und 66 km weiter: Wieder liegen 20 km vor mir – nach El Acebo. Die Strecke war nicht ohne. Erst ein Aufstieg auf 1498 m (von 1151 m) und dann wieder steil runter. Ich hatte in der Nacht infolge meines Bronchial-Asthas wieder Husten ohne Ende. In den Schlafräumen war die Luft oft zum Ersticken. Diesmal waren es 20 Leute auf engstem Raum, und keiner wollte ein Fenster aufhaben. Ich ging in den Essraum

und verbrachte die Nacht hustend auf einer Holzbank mit davor gestellten Stühlen. Entsprechend gerädert war ich am Morgen. Ich hatte vor, mich von Nicla zu trennen und nur etwa sechs Kilometer zu gehen. Da wollte ich mir dann eine Herberge suchen. Nicla redete auf mich ein wie auf einen kranken Gaul. Dass ich fertig war und es so nicht weiterging, war ihr allerdings auch klar. Sie schlug vor, dass ich meinen Rucksack zur Herberge in El Acebo transportieren lassen sollte. Mir kam der Gedanke: „Vielleicht schaffst du es ohne Rucksack ja doch“ und so machte ich den Rucksack abholfertig und ging mit dem Nötigsten auf den Weg. Ich nahm Gott in meinen Tag und bat ihn, mir heute besonders viel Kraft zu schenken. Es ging steil bergan nach Foncebadón. Es gab Stellen auf dem Weg, wo man Morast und Wasser überwinden musste. Hier und da verschwanden meine Schuhe ganz im Wasser. Aber dank Goretex passierte nichts. Ich traf Nicla zufällig in Foncebadón.

Von hier aus waren es noch vier Kilometer bis zum Cruz de Ferro (1528 m). Hier war großer Bahnhof angesagt. Eine Menge Pilger, vor allem Radpilger, waren dort. Ich legte meinen Stein, den ich von zu Hause mitgebracht hatte, mit dem entsprechenden Gebet am Fuße des Kreuzes nieder. Für viele Pilger bedeutet das Ritual auch heute noch das symbolische Ablegen einer Seelenlast. Nicla tauchte auf und schoss ein Foto. Wir gingen ein Stück gemeinsam und hatten immer ein atemberaubendes Panorama der Bergwelt, der Sierra Teleno, vor Augen. Dann kam der Ort Manjarin. Das heißt, der klägliche Rest eines Ortes. In einem einzigen zusammengeflackten

Haus haust dort auch heute noch ein ehemaliger deutscher Pilger, der sich dem Templerorden verschrieben hat. Schnell weg! Es ging weiter steil abwärts. Irgendwo am Straßenrand stand ein Wohnmobil mit warmen Getränken. Nicla aß eine heiße Suppe und ich hatte jetzt einen Durchhänger. Ich sagte ihr, sie solle weiterlaufen, ich bliebe noch etwas sitzen. Als ich wieder aufbrach, ging es wieder. Ich lief allerdings entlang der Straße, da der Jakobsweg zu steil und zu steinig war. Da musste man jeden Schritt genau setzen. Endlich tauchte El Acebo auf, ein wirklich schönes, altes und uriges Bergdorf. Während ich in der Bar der Herberge saß, ein Bierchen trank und meinen Tagesbericht schrieb, hustete ich ununterbrochen. Die Bedienung zeigte mir Tee und erklärte, dass der gut für die Atemwege sei. Ich sollte sie vor dem Schlafengehen danach fragen, sie würde mir dann eine Tasse machen und ich könnte gut danach schlafen. So fürsorglich ist man auf dem Camino. Ich war hin und weg! Tageserfahrung: Auch wenn man meint es geht nicht, man kann es doch! Trotz dieser schlimmen Nacht, die hinter mir lag: Ich hatte die 20 Kilometer geschafft! Nach Ponferrade (16 km) mussten wir nach Villafranca del Bierzo (24,7 km) laufen. Ich hatte wegen der Länge der Strecke mächtig Respekt. Aber Nicla meinte, der Weg sei nur eben, also flach, ich solle langsam gehen. Und tatsächlich, die Beine liefen wie von selbst. Sogar ziemlich flott. Das erste und auch das zweite Dorf ließ ich links liegen. Erst nach 15 km machte ich in einer schönen Bodega Halt und gönnte mir was zu essen. So gestärkt machte ich mich an die restlichen zehn Kilometer. Es fing wieder an, bergauf und bergab zu gehen und die Beine wurden immer schwerer. Aber irgendwann wächst man über sich hinaus und es gelingt, noch Kräfte zu aktivieren. Nicla rief an und erklärte mir, wie ich zur Herberge käme. Viel hatte ich nicht verstanden. Dann endlich ein Ortsschild Villafranca del Bierzo. So langsam war ich am Ende, aber es waren zwei Ortsschilder. Eins zeigt nach rechts, eins nach links und Nicla hatte etwas von rechts gehen gesagt, also die rechte Variante. Nach 100 Metern hatte ich das Gefühl: Nein, das sieht nicht gut aus. Schließlich hielt ich einfach ein Auto mitten auf der Straße an und fragte: „Welche Richtung Villafranca del Bierzo? Da oder da? Ich zeigte nach vorne und nach hinten. Die Dame am Steuer zeigte nach hinten. Ich fragte: „Albergue?“ Sie antwortete: „Si, o.k.“. Sie fuhr und ich lief weiter. Endlich kam so etwas wie eine Ortschaft. Ich fragte, wo ich die Herberge finden würde. Wir hatten ein Doppelzimmer gebucht, weil ich dann besser Luft bekäme. Auch Nicla war restlos platt, genau wie ich. Bei ihr meldete sich zudem noch eine Grippe an. Also für uns beide galt: für heute nur noch duschen, essen, schlafen. Von dort ging es 21,2 km nach Las Herrerias und dann 20,4 km nach Fonfria

über O Cebreiro, ein Museumsdorf unter Denkmalschutz in herrlicher Landschaft. Wir hatten für die Bergtour das Gepäck noch mal aufgegeben. Nicla ging es schlecht. Die Tour an diesem Tag war zu anstrengend für sie und so erkundigte sie sich, ob sie mit dem „Rucksacktaxi“ mitfahren könne. Ich machte mich auf den Weg. Von Las Herrerias nach La Faba rauf war einfach mörderisch. Alles keuchte und stöhnte. Auf diesem Stück Weg hatte ich eine ganz eigentümliche Begegnung, die mich lange beschäftigt hat und mich zu der Erkenntnis kommen ließ: Es gibt Dinge zwischen Himmel und Erde, die können wir einfach nicht erfassen und auch nicht verstehen.

Nach La Faba begann der Aufstieg auf den 1300m hohen O Cebreiro. Das war, obwohl stetig bergauf, besser zu schaffen. Dann erreichte ich das Bergdorf. Doch, o Schreck, Busse entluden Massen von Touristen! Für mich nach diesen Tagen der „Einsamkeit“ schrecklich! Ich sah keinen einzigen Pilger! Alle hatten wohl – so wie ich – das Dorf wie auf der Flucht durchquert. Doch das Wetter war jetzt sonnig und von hier oben hatte man einen herrlichen Rundblick. Ich setzte mich abseits auf eine Bank und genoss diesen Blick. Dann ging es wieder bergab, doch nur, damit der Weg gleich wieder anstieg. Das Wetter schlug in Regen um. Völlig am Ende meiner Kräfte kämpfte ich mich im Regen den Berg hoch und sah oben Häuser stehen. Bitte, lieber Gott, lass das die Herberge sein! Oben angekommen, ging ich in eines der Häuser hinein und fragte: „Is this Fonfria, Albergue A Reboleira?“ „No“, war die Antwort, „three kilometers on the street!“ Ich war wie erschlagen. Es regnete in Strömen und es war schon später Nachmittag. Morgens um 8 Uhr war ich gestartet. Das haute mich um. Ich versuchte, mir Mut zu machen und ging zur Straße. Es führte ein schmaler Pfad neben der Straße her. Hier geschah etwas, was mir in ähnlichen Situationen, wenn ich absolut nicht mehr konnte, auch schon passiert war: Meine Beine machten sich selbstständig. Es war ganz eigenartig, plötzlich liefen sie los. Ja, ich lief tatsächlich im Laufschrift den Weg nach Fonfria. Es ging wie von selbst. Kurz vor Fonfria kam ich infolge der Schnelligkeit und des steinigen, abschüssigen Weges ins Rutschen, stolperte und wäre, meiner Fliehkraft folgend, geradeaus voll auf das Gesicht gefallen. Aber stattdessen spürte ich an meiner linken Seite einen Stoß und ich fiel in voller Länge nach rechts in eine Böschung. Alles Gras, weich gefallen, aber ich war jetzt komplett nass. Was war das denn? Wieder so ein eigenartiges Erlebnis! Da tauchte auch schon meine Herberge auf. Ich war am Ziel. Welch ein Gewaltmarsch: 22 km, mehr bergauf als bergab, denn Fonfria liegt immer noch auf 1292 m Höhe. Der nächste Tag brachte uns 19,4 km weiter nach Samos. Hier hatten wir das mit Ab-



stand schlechtestes Zimmer des ganzen Weges. Dunkel, Licht defekt, heruntergekommen, voller Schimmel an den Wänden und schmutzige Bettwäsche. Das Bad hatte eine Lizenz zum Halsbrechen. Schnell vergessen. Das schlechteste Bad dann im nächsten Ort, Portomarin. Übernachtung in einem Acht-Personen-Schlafsaal, aber o.k. Nur die Duschen der reinste Horror. Vom Flur nur mit einem Flattervorhang getrennt, rechts und links Duschen im Baukastensystem. Ein einziger Schemel, um etwas abzulegen. Der Brausekopf war an der Decke angebracht, die Wassertemperatur nicht regulierbar. Man drückte auf einen Knopf, sofort ein eiskalter Schauer von oben: Schrei! Noch mal drücken: Sofort kam ein total heißer Schauer von oben: Schrei! Ich habe fertig! Die nächste Überraschung erlebten wir dann in Melide. Wir gingen zusammen und hatten ein Doppelzimmer gebucht. An diesem Tag 22 km. Das Gehen viel immer schwerer. Als wir endlich unsere Herberge fanden, durften wir noch in den 3. Stock klettern. Wir krochen mehr rauf, als wir stiegen. Oben angekommen, stellten wir fest, dass Dusche und Toilette nur kriechend zu erreichen waren! Wir lachten uns dennoch kaputt! Von Melide aus liefen wir 15 km, dann bestellten wir uns ein Taxi. 33 km schafften wir nicht, und noch einen Tag dran hängen ging wegen der Rückflugtermine nicht. Aber die letzten 21 km von O Pedrouzo nach Santiago de Compostela sind wir gemeinsam gelaufen. Der Weg bevölkerte sich schnell. Pilger überholten uns und wir ließen sie überholen. Geringschätzig sah ich ihnen hinterher, wie sie leichtfüßig, noch mit frischen Falten in den Regenponchos und mit Kassettenrekorder daherkamen. Die sogenannten „Touristenpilger“, die erst ab Sarria einsteigen und lustig und locker die letzten 100 km laufen. Auch der auf dem Weg übliche Gruß unter Pilgern „buen camino“ kam nicht über ihre Lippen. Stattdessen wurde in den Bars gefeiert und geschäkert. Wir waren bis dahin knapp 500 km gelaufen und hatten nur einen geringschätzigen Blick für

diese Art Pilger. Als wir an den Masten für die Flugbefeuerung des Flughafens vorbeikamen, wussten wir: Santiago ist nicht mehr weit! Auf dem Monte de Gozo sahen wir dann zum ersten Mal Santiago. Welche Freude!

Wir kamen zum Eingang der historischen Altstadt, der Porta do Camino, dann durch etliche verwinkelte Gassen, bis wir endlich vor der Kathedrale standen! Entspannung, Freude, Hochgefühl! Als ich auf der Treppe stand für das „Siegerfoto“, schlug eine dicke Glocke dreimal, 15 Uhr. Ich war da! Dieses Gefühl ist nicht zu beschreiben. Ich hatte es geschafft. Rund 500 km von Burgos bis Santiago de Compostela – zu Fuß! Bei einem Kaffee anschließend habe ich dann auch ein „Ströphen geknatscht“ und Nicla hat getröstet. Wir machten einen Gang durch die Kathedrale, dann sahen wir uns Santiago an. Am nächsten Tag gingen wir um 12 Uhr in die Pilgermesse. Dann sollte der Botafumeiro, das 60 kg (gefüllt 100 kg) schwere Weihrauchfass, das quer durch die ganze Kathedrale geschwenkt wird, zum Einsatz kommen. Wir waren um 11:30 Uhr da. Die Kirche war schon proppenvoll. Jeder Platz besetzt und an jeder freien Stelle ein Rucksack. Nicla blieb irgendwo stehen, aber ich wurde wie von einer höheren Macht kreuz und quer durch die Kirche geführt bis zu einer Säule. Da war noch ein einziger Platz frei! Direkt in Altarnähe und ich konnte noch die Kommunion empfangen. Als ich die Hostie empfangen hatte, fand ich mich neben der Säule wieder. Die Tränen liefen mir in Strömen die Wangen runter und ich wusste: Du hast dein Versprechen erfüllt, dein Pilgerweg ist jetzt zu Ende! Hape Kerkeling sagt abschließend in seinem Buch: „Dieser Weg ist hart und wundervoll. Er ist eine Herausforderung und eine Einladung. Er macht dich kaputt und leer. Und er baut dich wieder auf. Er nimmt dir alle Kraft und gibt sie dir dreifach zurück.“¹ Das kann ich nur bestätigen. Als ich heimkam, kaufte ich mir sofort etwas Farbiges zum Anziehen – denn ich wollte wieder leben!

Lydia Jacobs

¹ Hape Kerkeling. Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg, Bonnier Brands, LLC, 2010

Dieter Johst: Meine erste große Reise – Per Anhalter nach Finnland

August 1958 – Mein ehemaliger Mitschüler B. war in den Semesterferien wegen der Europäischen Trachtenwoche nach Neustadt an die Ostsee gekommen. Hier lernte er die Finnin Kirstin aus Turku kennen. Beim Abschied lud sie uns beide in ihre Heimat ein.

Anfang September arbeiteten wir fünf Tage in der Neustädter Papierfabrik. Danach zahlte uns mein Vater für das Ausheben eines Telefonkabelgrabens 200,- DM.

Am 16. September starteten wir zunächst per Anhalter nach Süsselerbaum, über Eutin, Plön nach Kiel und weiter zur Schleuse nach Holtenau. Dort versuchten wir einen Frachter nach Schweden oder sogar nach Finnland zu entern. Obwohl wir den Schiffen unsere Arbeitskraft anboten, wurden wir nie angeheuert.

So änderten wir unseren Plan: Per Anhalter ging es über Lütjenburg und Oldenburg nach Großenbrode. Gegen 17 Uhr erreichten wir den Fährhafen. Während der zweistündigen Überfahrt nach Gedser, Dänemark, gönnten wir uns an Bord zunächst ein märchenhaftes Büffet auf der „Theodor Heuss“.

Danach ging es runter zum PKW-Deck. Wir trafen einen Finnen, der uns nach Helsingör mitnehmen wollte. Hocherfreut fuhren wir mit ihm in Gedser an Land.

Wir staunten über seine guten Deutschkenntnisse. Seine Erklärung: Deutsch sei die erste Fremdsprache an finnischen Schulen. Weiter erfuhren wir von ihm, dass Finnland zweisprachig ist: Finnisch und Schwedisch.

In Hamburg hatte sich unser Finne diesen alten Daimler gekauft. Er beabsichtigte seine Fahrt ohne Unterbrechung bis Stockholm fortzuführen.

Nach Überquerung des Öresunds nach Helsingborg saßen wir selig im Fond und fuhren mit der Aufgabe, ihm alle 20 Minuten eine seiner Zigaretten brennend zu reichen, über Nacht auf der unbefestigten Reichsstraße 1 Richtung Stockholm. Noch vor Astorp duselte ich ein.

Bei Jönköping kam uns auf einer Anhöhe ein Truck entgegen. Ich saß rechts im Fond und sah voller Schrecken dem Aufprall entgegen. Es verlief jedoch alles glatt. Nun hellwach registrierte ich, dass in Schweden Linksverkehr vorgeschrieben war.



Die Straße führte am Vättersee entlang, durch urwüchsige Fichtenwälder auf rotem, glatten Felsengrund, der steil ins ruhige Seewasser abfiel. Dazu ein herrlicher Sonnenaufgang. Bilder, die sich mir tief ins Gedächtnis gruben. Nörköping, sauber und modern, inmitten von immergrünen Tannen und Fichtenwäldern.

Am 17. September 1958 gegen 10 Uhr erreichten wir die schwedische Hauptstadt Stockholm. Wir fuhren direkt zum Hafen, unser Finne nahm die nächste Fähre. Wir nahmen dankbar Abschied von ihm.

Mittags saßen wir auf dem ausgemusterten Schulschiff der königlichen Marine: eine Dreimastbarke, STF Vandrarhem of Chapman, die noch heute als imposante Jugendherberge dient.

Wir speisten Elchgulasch mit Preiselbeeren – sehr köstlich. Nach dem Essen bummelten wir zum gegenüberliegenden Altstadtzentrum: Reichstag, Schloss, Rathaus, Museum und Kirchen....

Unzerstörte, alte, gepflegte Prachtbauten. Eine beeindruckende, von Wasser umgebene Stadtkulisse.

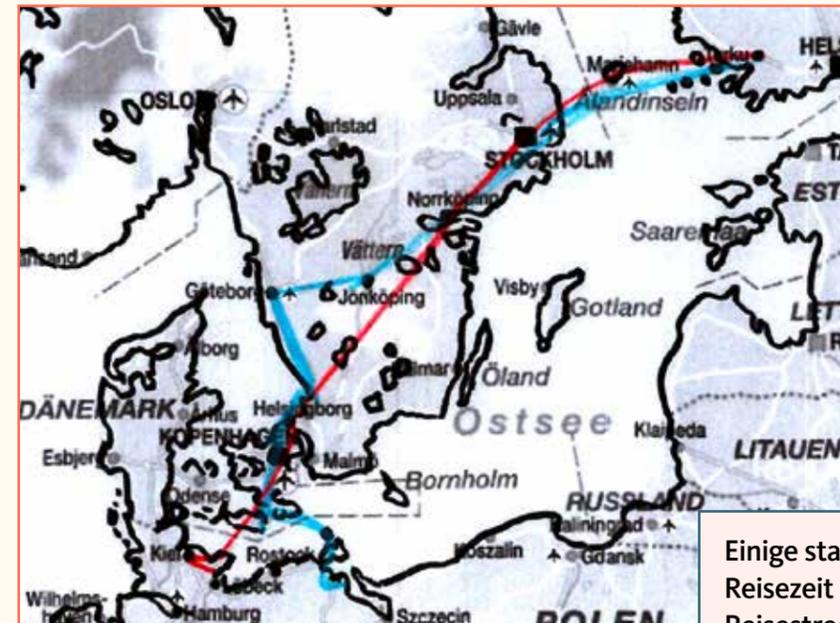
Wir buchten unsere Überfahrt nach Turku. Gegen 17 Uhr ging es an Bord. Die Uhr wurde eine Stunde vorgestellt.

Die Fähre fuhr stundenlang ruhig durch das der Küste vorgelagerte Schärengbiet. Hunderte von roten und grauen, fichten- und kiefernbestandenen Felseninseln. Soweit die Fläche reichte, von Holzhäusern belegt.

Schweden erzählten uns, dass nahezu jede Stadtfamilie zwecks Entspannung in der Natur eine derartige Hütte irgendwo am Wasser besitzt.

Auf dem Oberdeck hatten sich viele junge Leute eingefunden, die aus Kostengründen keine Kabine gebucht hatten. Die meisten aus Schweden und Finnland, einige Engländer, Niederländer, Franzosen und Norweger. Wir waren die einzigen Deutschen – ein buntes Stimmengewirr.

Gegen 22 Uhr, es war stockdunkel geworden, verließen wir



Legende:

Rot: Hinfahrt

Blau: Rückfahrt

Einige statistische Daten:

Reisezeit	16.09. – 26.09.1958
Reisestrecke	2500 km, davon
Per Anhalter	1640 km
Per Bahn	230 km
Per Fähren	330 sm
Kosten	190,-DM (Deutsche Mark)

unsere Bugplätze und suchten uns eine freie Bank. Nach kurzem Dösen war ich eingeschlafen.

Den Zwischenstopp der Fähre auf der Alandinsel hatten wir beide nicht mitbekommen.

Am 18. September 1958 gegen 7 Uhr, es begann zu dämmern, erwachte ich fröstelnd. Die Fähre hatte das finnische Schärengbiet erreicht – rote Felsen, hier mit Fichten- und Lärchenbestand. Am Hafen kauften wir uns Milchreis zum Frühstück. Danach begaben wir uns zu Kirstins Elternhaus. Nach unserem Klingeln öffnete eine Dame leicht verunsichert die Haustür. Nach zwei bettenlosen Nächten sowie abgerissener Kleidung, ich lief mit einem uralten US-Parka herum, müssen wir schon furchterregend gewirkt haben.

Wir sprachen kein Finnisch. Sie kein Deutsch oder Englisch. Nachdem wir ihr jedoch den Vornamen ihrer Tochter und Neustadt genannt hatten, bat sie uns freundlich herein. Sie führte uns direkt ins Badezimmer und ließ Wasser in die Wanne laufen. Ihre Gestik war eindeutig: Wir sollten zunächst einmal ein Bad nehmen.

Nach Kuchen und Keksen bummelten wir in der Stadt herum. Abends erschien Herr M.. Er war begeistert, zwei junge Deutsche zu bewirten.

Seine Tochter habe ich in Turku nie gesehen, sie war mit ihrer Volkstanzgruppe noch in Schweden beschäftigt.

Am folgenden Tag – zum Frühstück gab es köstlichen Kaffee mit Brandy – fuhr Herr M. alle seine Lebensmittelfilialen bis nach Laitila an, um uns seinen Mitarbeitern vorzuführen. Abends hatten wir mit Ehepaar M. und einer Großmutter einen Saunabesuch zu überstehen. Es war mein erster; dieses Ereignis war für mich gewöhnungsbedürftig.

Später hatte Herr M. uns zu Brandy und Zigaretten in sein Herrenzimmer geladen. Im Laufe des Gesprächs zeigte er uns stolz „Mein Kampf“ – ich habe mich selbst und für meinen Gastgeber geschämt.

Am Sonnabend, den 20. September 1958, fuhren wir mit dem Bus an den östlichen Stadtrand von Turku und von dort per Anhalter über Salo nach Helsinki.

Jeder Fahrer beschaffte uns sogar eine preiswerte Unterkunft, 1000 Markka für das Doppelzimmer – ein Hoch und Dank dem Finnen!

Nachmittags bummelten wir durch die Halbmillionenstadt. Wir sahen die Nikolaikirche. Hier wurde musiziert: Bach, Händel, Prokofjew. Und wir sahen die Felsenkirche am Lutherinkatu – bis heute der schönste Sakralbau für mich – und das Finlandiajuset an der Tölövikén.

Abends saßen wir zufällig mit einem Russen in einer Studentenbar. Er kam aus Novgorow, sprach Deutsch und berichtete von den unfreien Lebensverhältnissen in seiner Heimat. Um dem zu entgehen, war er bei Vyborg über die Grenze geflohen und hatte in Finnland Asyl beantragt.

Auch später, wenn ich an W. dachte, erinnere ich mich an meine Landsleute, die slawische Menschen schamlos als Untermenschen betrachtet hatten. Ein „Übervolk“, das ein jahrelanges Massenmorden, überwiegend erhobenen Hauptes, hingenommen hatte.



Am Sonntag, den 21. September 1958 besuchten wir das Olympiastadion in Helsinki. Mit Rufen wie „Emil Zatopek“ und „Paavo Nurmi“ – den Laufidolen unserer Jugend – liefen wir eine Runde auf der Aschenbahn. Danach wurden wir höflich abgefangen und aus dem Stadion verwiesen.

Nachmittags ging es per Anhalter in drei Etappen zurück nach Turku. Der zweite Fahrer, dessen Ziel im Süden von Salo lag, fuhr uns an den westlichen Stadtrand und wartete mit uns, bis wir einen Wagen nach Turku bestiegen hatten. Bei Familie M. wurden wir erneut freudig aufgenommen.

Montag, der 22. September begann wieder mit brandyveredeltem Kaffee, danach ein Stadtbummel.

Ich hatte am 1. Oktober einen Praktikustermin bei der VAC in Hanau am Main. Mein Freund wollte auf Kirstin warten. Zum Abschied schenkte mir unsere Gastfamilie den Fotoalbum „Suomi-Finland“. Ich bleibe ihnen sehr dankbar.

Ab dem 23. September startete ich meine Rückreise. Abends auf der Fähre wurde ich von einem uniformierten Seeoffizier begrüßt. Meine Überraschung war groß: Es war unser Daimlerfahrer, der uns durch Dänemark und Schweden mitgenommen hatte.

Hier war er im Dienst. Nach der Abfahrt zeigte er mir die Brücke. Anschließend tranken wir ein kühles Becks – ein gemütlicher Abend.

An der Bugreling und auf einer Bank ging es nach Stockholm. Von dort per Bus nach Gripsholm und sehr zäh in mehreren Etappen weiter per Anhalter nach Jönköping.

Nach einer Stunde hielt endlich ein Auto an und der Fahrer bot mir an, mich nach Göteborg mitzunehmen. Da es bereits 18 Uhr war und dunkel wurde, fuhr ich mit.

Dort am Bahnhof kaufte ich mir für den nächsten Tag eine Fahrkarte nach Helsingborg.

Mein letztes Geld, bis auf die Kronen für die Fähre nach Helsingör, zahlte ich für zwei Smörrebröd. Eines aß ich direkt, das zweite war für den nächsten Morgen. Die Nacht verbrachte ich auf einer Holzbank in der kleinen Bahnhofshalle. Ich war nicht allein! Am Morgen konnte ich mein Brot nicht finden, es war verschwunden.

Im Zug fragte ich mich, warum wohl die Finnen sich gegenüber jungen, fremden Deutschen ausgesprochen freundlich verhielten, Schweden dagegen deutlich reservierter. Meine Erklärung: Vorurteile von beiden Seiten, bedingt durch die jüngere Geschichte.

Schläfrig erreichte ich gegen Mittag Helsingborg. Schnell zum Hafen und rüber nach Dänemark. Um 15 Uhr tauchte Kopenhagen auf. Hier lief das Fußball-Länderspiel, Dänemark gegen Deutschland.

Gegen 18 Uhr war ich am Fährhafen Gedser. Im Bord-WC stillte ich meinen Durst am Wasserhahn.

Ich verpasste es, mir auf dem PKW-Deck eine Mitfahrgelegenheit nach Neustadt zu besorgen. Doch am Großenbroder Kai wurde ich dann bis Heringsdorf mitgenommen. Von da aus lief ich, hungrig und müde, mit Pausen über Rotenhof, Grube, Cismar, an Grömitz vorbei und Merkendorf nach Neustadt.

Am Freitag, den 26. September 1958, so gegen 6 Uhr, fiel ich meiner Mutter hundeelend in die Arme.

Eine Zeit, die mir immer in Erinnerung bleibt.

Dieter Johst



Ute Kirvel-Klein: Die schönste See(h)reise der Welt

Mit dem Postschiff der Hurtigrute entlang der norwegischen Küste im März 2001

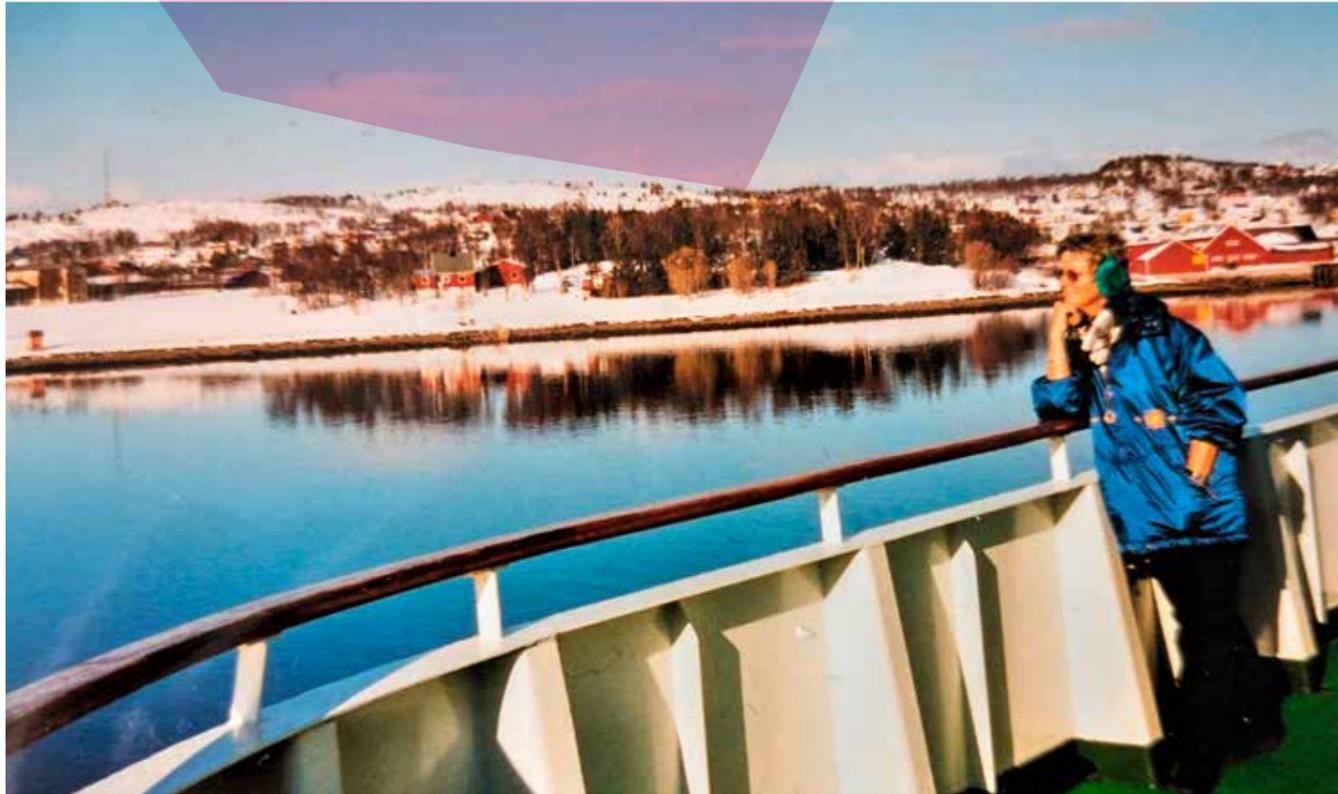
An einigen wenigen Orten der Welt ist die Schöpfung großzügiger gewesen als anderswo. Besonders freigiebig war sie an der Strecke der Hurtigruten. Die schönste Seereise der Welt läuft entlang einer Küste, die die Augen zur Ruhe kommen lassen. Ein Wunder der Natur reiht sich an das nächste. Man wird auf der Reise durch 35 Häfen, an unzähligen Inseln vorbei, eine Natur erleben, die ihresgleichen sucht. Die schönste Seereise der Welt beginnt in Bergen – jeden Tag, das ganze Jahr über. Nicht nur die Reise ist überwältigend und voller Erlebnisse, auch die Schiffe sind eine faszinierende Mischung aus First-Class-Passagierschiffen und Nutzfahrzeugen, die Einheimische und Waren von Hafen zu Hafen bringen. Die Flotte umfasst elf Schiffe, von denen die meisten in den letzten Jahren gebaut wurden. Von einem der bequemen Sessel an Deck hat man einen Panoramablick auf das atemberaubende und abwechslungsreiche Naturschauspiel, an dem man vorbeigleitet.

Lange, erlebnisreiche Tage mit sehr gutem Essen, interessante Ausflüge ins Landesinnere. Neue Eindrücke und neue Bekanntschaften! Das waren Tage von denen mein Mann und ich immer geträumt hatten. Noch heute, nach 21 Jahren, zehren wir von der schönsten Seereise der Welt. Da die Küsten im Winter stets eisfrei bleiben, beschlossen wir, die Reise im März anzutreten. Denn im Winter sind die

Schiffe nicht so voll und preisgünstiger. Und im März sind die Tage mit etwa elf Stunden Tageslicht bereits länger als bei uns. Das Wetter ist stabiler, Stürme sind seltener und Sonnentage häufiger. Der Golfstrom sorgt dafür, dass zum Beispiel im März in Tromsø die Durchschnittstemperatur bei 2,7 Grad Celsius liegt.

Wir buchten die Reise vom 10.03.2001 bis 21.03.2001. Voller Vorfreude und Aufregung starteten wir um 5 Uhr mit dem Bus nach Kiel, von dort mit der MS Kronprinz Harald in 19 Stunden nach Oslo. Hier besuchten wir den Vigeland-Skulpturen-Park. Der Bildhauer Gustav Vigeland schuf diese größte Sehenswürdigkeit, eine etwa 600 m lange Zusammenstellung von





650 Skulpturen aus Stein. Er arbeitete 40 Jahre daran. Dann ging es zum Fram-Museum mit dem Polarschiff „Fram“, das stärkste Holzschiff der Welt. Weiter zum Holmenkollen, einem 371 Meter hohen Berg nordwestlich von Oslo.

Nach dem Frühstück im Hotel fuhren wir in das Hochgebirge Norwegens, die Hardangervidda, die größte Hochebene Europas, vorbei am bekannten Wintersportort „Geilo“ und weiter mit der berühmten Bergen Eisenbahn. Bis nach Myrdal schlängelte sich diese Bahn in nur 20 Kilometern durch Tunnel, Eis und Schnee hinunter. Hier stiegen wir in die Flams-Bahn, die schönste und eindrucksvollste Bahnstrecke der Welt.

In Bergen bummelten wir durch alte Straßen und Gässchen und besuchten das berühmte Edvard-Grieg-Museum „Trodhaugen“.

Am 10.03.2001 war es dann endlich soweit: um 19 Uhr „Einschiffung“ auf der MS Polarlys, der Hurtigrute. Die Koffer lagen schon in unserer gemütlichen Kabine. Es gab warmes Essen im toll eingerichteten Speisesaal mit Blick aufs Meer. Nach der Vorstellung der Besatzung sanken wir in unsere Betten. Wir haben sehr gut geschlafen und lecker und ausgiebig gefrühstückt. Im Winter sind die Schiffe nicht so voll und so zieht die Faszination der norwegischen Winterlandschaft und des Nordlichts die Reisetilnehmer in ihren Bann.

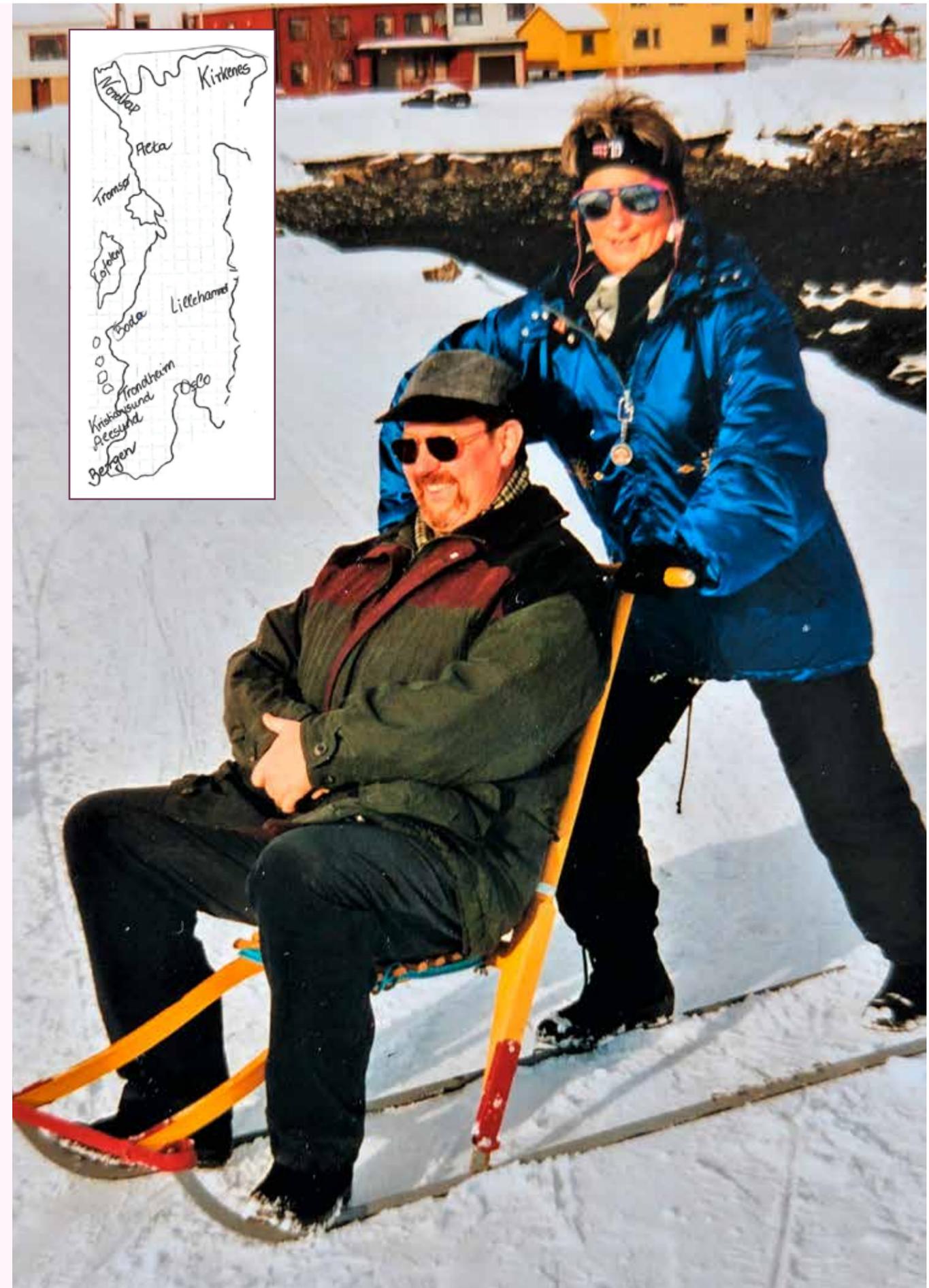
Mit nur 150 Leuten an Bord und einigen Tagesgästen konnten wir alles in Ruhe genießen. Wir glitten bei Sonne, Schnee und ruhiger See durch die Winterlandschaft und saßen gemütlich auf dem Panoramadeck mit Hausanzug und Puschen in bequemen Sesseln und genossen die herrliche Aussicht.

Am 13.03.2001 passierten wir den Polarkreis und wurden mit eiskalten Eiswürfeln, die in den Pullover geschüttet wurden, getauft. In jedem Hafen wurde ein- und ausgeladen und wir besichtigten die Städte oder buchten Ausflüge, je nach Aufenthaltsdauer.

Dann ging es rüber zu den Lofoten und weiter Richtung Nordkap zur russischen Grenze nach Kirkenes. Hier lag hoher Schnee, bei Sonne und minus 20 Grad. An Bord genossen wir die Wärme und das leckere Essen mit netten Leuten am Tisch, mit denen wir heute noch befreundet sind.

Von Kirkenes ging es dann zurück. Die schönste See(h)reise der Welt ging zu Ende. Noch heute schwärmen wir von diesem einmaligen Erlebnis. Und durch meinen Bericht erlebe ich noch mal jede Stunde. Leider ist mein Mann Franz Klein seit vier Jahren schwer an Parkinson erkrankt und lebt nur noch von diesen schönen Erinnerungen und schaut sich oft mein ganz toll gestaltetes Album an.

Ute Kirvel-Klein





Senior*innen helfen Schüler*innen

In Hennef gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Die Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef bietet seit Jahren zahlreiche Angebote für Senior*innen an, die ohne die Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen undenkbar wären: Das Seniorenbüro wird seit über 20 Jahren von ehrenamtlichen Hennefer*innen besetzt. Der Bus der Altenhilfe wird seit 18 Jahren von ehrenamtlichen Fahrer*innen durch Hennef gelenkt. Und auch die zahlreichen Helfer*innen des Demenzprojekts, die Betroffene und deren Angehörige zu Hause unterstützen, sind Ehrenamtler*innen.

Das jüngste Projekt, das von ehrenamtlicher Unterstützung lebt, hat die Stiftung im Sommer 2021 in Kooperation mit dem Städtischen Gymnasium, der Gesamtschule Meiersheide und der Gesamtschule Hennef-West angestoßen: Senior*innen helfen Schüler*innen!

Nachdem Schüler*innen 2020 und 2021 u. a. aus Rücksicht auf die ältere Generation viele Wochen und Monate nicht zur Schule gehen konnten und sich, mehr recht als schlecht, im Distanzunterricht befanden, reifte die Idee, dass ältere Bürger*innen diesen Kindern möglicherweise etwas zurückgeben könnten. Als Beispiel diente dem Vorsitzenden Thomas Wallau das Modell der Taschengeldbörse. Er drehte den Spieß einfach um und aus den Senior*innen, die Hilfe durch die Schüler*innen erhalten, wurden Senior*innen, die den Schüler*innen Hilfestellung geben.

„Immer wieder wurde in den Medien davon berichtet, dass

es für viele Schüler*innen, durch den weggefallenen Präsenzunterricht, schwierig sei, Rückstände aufzuholen. Da dachten wir uns, dass ältere Menschen den jüngeren Menschen helfen können, wie man am besten lernt. Dabei sollte es nicht um die klassische Nachhilfe gehen, sondern mehr um die Methodik. Und was bei der Taschengeldbörse in die Richtung von Schüler*innen zu Senior*innen funktioniert, das sollte auch umgekehrt möglich sein“, so Thomas Wallau. Im Fokus sind Kinder der 5. bis 7. Klasse, die aufgrund der Umstände Lerndefizite in einem oder mehreren Fächern zeigen bzw. deren Defizite sich noch vergrößert haben. Nur ein geringer Teil der Kinder erhielt in der Lockdown-Zeit Unterstützung von Eltern oder älteren Geschwistern. Und auch nicht alle Kinder waren wie selbstverständlich mit einem PC, Tablet oder Laptop und dem erforderlichen Internetanschluss ausgestattet, um am Homeschooling teilzunehmen, also dem Unterricht mittels digitaler Medien. Dabei geht es nicht so sehr darum, nur verpassten Unterrichtsstoff nachzuarbeiten, sondern den Kindern aufzuzeigen, wie sie lernen können, wofür sie lernen und vielleicht auch, was sie mit dem Erlernten später im Berufsleben anfangen können. Es muss sich also bei den Senior*innen nicht zwingend um Pädagogen handeln.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die kostenlose Hilfe für die Kinder, damit das Angebot vor allem auch von Familien in Anspruch genommen werden kann, die die klassische Nachhilfe nicht finanzieren können.

So entstand ein Konzept aus freiwilligen, ehrenamtlichen Senior*innen, die in unterschiedlichen Berufen tätig waren oder sind, auf der einen Seite und Kindern mit mehr oder weniger großen Lerndefiziten, die Unterstützung bei schulischen Dingen benötigen, auf der anderen Seite. Das Angebot gibt es nun seit Sommer 2021. Dank engagierter Senior*innen konnten bereits einige Hilfen für Hennefer Schüler*innen erfolgreich vermittelt werden. Eines dieser so entstandenen „Teams“ hat die Stiftung Ende März getroffen. Bürgerstiftung Altenhilfe: Herr Hermanns, Sie waren einer der ersten Senioren, der sich für das Projekt „Senioren helfen Schülern“ gemeldet hat. Wie haben Sie davon erfahren? Herr Hermanns: Aus der Zeitung. Im Rhein-Sieg-Anzeiger stand ein Bericht im Regionalteil. Darauf bin ich gestoßen und habe mich dann bei Ihnen gemeldet.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Das Projekt ist eigentlich auf Schüler der weiterführenden Schulen in Hennef beschränkt. Sie kommen aber nicht aus Hennef, haben noch einen relativ langen Anfahrtsweg, und dennoch haben Sie sich bei uns gemeldet. Was hat Sie dazu bewogen?

Herr Hermanns: Ich komme aus Troisdorf und habe in Troisdorf kein entsprechendes Angebot gefunden. Hätte etwas von Troisdorf darin gestanden, hätte ich mich wahrscheinlich dort beworben.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Sie haben demnach, unabhängig von dem Artikel, damit geliebäugelt, sich in irgendeiner Art und Weise ehrenamtlich zu engagieren?

Herr Hermanns: Genau, ja! Ich habe mich parallel in Köln, also rechtsrheinisch, bei der AWO noch als Lesementor gemeldet. Ich habe im letzten Jahr ein entsprechendes Seminar gemacht, habe diese Tätigkeit aber noch nicht angefangen. Ich hatte also schon vor der Ausschreibung des Projekts „Senioren helfen Schülern“ überlegt, mich zu engagieren.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Wie haben Sie von dem Projekt erfahren, Frau Walterscheid? Denn Sie waren es, die sich bei uns gemeldet hat und sagte, sie suche für ein Mädchen, deren Familie sie betreue, jemanden, der in schulischen Dingen unterstützen kann.

Frau Walterscheid: Professionelle Hilfe über ein Institut, bei dem die Stunde 20 Euro kostet, kam nicht infrage. Und einige Wochen, bevor ich mich gemeldet habe, hatte ich im Stadt Echo einen Artikel gelesen. Den Artikel hatte ich rausgerissen und Zohas Mutter davon berichtet. Im November habe ich mich bei Frau Fuchs gemeldet (Koordinatorin des Projekts, Anmerkung der Redaktion). Sie hat sich ganz rührend und sehr schnell gekümmert. Frau Fuchs hat mir die Email-Adresse von Herrn Hermanns gegeben, den ich kontaktiert habe und dem ich die Familie kurz vorgestellt habe. Herr Hermanns hat mich dann zurückgerufen und ich habe seine Telefonnummer Zohas Mutter gegeben.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Wo hat das erste Treffen stattgefunden? Hier bei Zoha oder erst einmal auf neutralem Boden? Herr Hermanns: Nein, hier. Ich bin am ersten Tag hier gewesen und da haben wir nur das Formelle besprochen, Termine ausgemacht, Dinge geklärt, die zu klären waren. Und wir haben gesagt, dass wir insofern ehrlich miteinander umgehen wollen, dass sie mir sagen, wenn irgendetwas nicht klappt oder sie mit mir nicht einverstanden sind, so dass es nicht zu Animositäten kommt.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Hatten Sie denn irgendwelche Erwartungen, als Sie sich bei uns gemeldet haben? Erwartungen, was Ihre Aufgabe, was die Herausforderung angeht.

Herr Hermanns: Ja, ich habe das eigentlich als Fortführung meiner früheren Tätigkeit als Lehrer gesehen. Ich habe mit Eintritt ins Rentenalter erstmal ein bisschen Abstand gewonnen und erstmal ein bisschen was für mich gemacht. Und dann irgendwann kommt da so eine Phase, ja da denkt man, man könnte noch einmal mit Kindern zusammenarbeiten, ihnen etwas beibringen, wenn es geht. Und die Vorstellung, nach der Sie fragen, war natürlich die, Kindern zu helfen, ihre Defizite beim Lernen aufzuarbeiten. Das war meine Motivation.

Bürgerstiftung Altenhilfe (an Zoha, ihre Mutter und Frau Walterscheid gerichtet): Und dann wahrscheinlich für Sie die Erwartungshaltung „Da ist jemand, der hilft mir!“, oder?

Zoha & Frau Walterscheid: Ja!

Herr Hermanns: Was natürlich auch ausschlaggebend war – ich kenne nicht mehr den Wortlaut des Zeitungsartikels, aber sinngemäß war es so formuliert: Die Kinder haben sich so viel einschränken müssen für die ältere Generation, damit die sich nicht infizieren, und dann möchten wir was zurückgeben. Das war der Aufhänger, die Motivation bei der ganzen Sache und das hat mir auch eingeleuchtet.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Und Sie betreuen Zoha jetzt seit November?

Frau Walterscheid: Nein, das war der Erstkontakt. Seit Anfang des Jahres, würde ich sagen.

Herr Hermanns: Am 18. Januar war das erste Mal, ja der erste Unterricht. Aber ich war schonmal im Dezember hier.

Bürgerstiftung Altenhilfe: In welchem Fach unterstützten Sie Zoha?

Herr Hermanns: In Mathe.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Nur in Mathe?

Herr Hermanns: Ja, nur in Mathe, weil wir zwei Stunden pro Woche miteinander haben und da wollte ich mich auf Mathe konzentrieren. Mehr als eine Stunde Konzentrationsvermögen ist für die Kinder, wenn sie vormittags noch Schule haben, eigentlich nicht drin und dann wollte ich mich nicht mit anderen Dingen verzetteln.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Und wie läuft so eine Stunde ab?

Zoha: Wenn Herr Hermanns mir beim letzten Mal Hausaufgaben gegeben hat, dann korrigieren wir die erstmal. Dann gehen wir die Einmaleins-Reihe durch und dann lernen wir die neuen Sachen. Und am Ende bekomme ich nochmal Hausaufgaben. Aber heute habe ich keine bekommen.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Also schon ein bisschen wie in der Schule, wenn du sagst, du bekommst auch Hausaufgaben auf?

Zoha: In Mathe bekomme ich in der Schule keine Hausaufgaben, außer manchmal, wenn wir nichts schaffen.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Machen Sie aktuelle Mathesachen mit Zoha? Das Einmaleins lernt man ja eigentlich schon in der Grundschule.

Herr Hermanns: Ich habe festgestellt, dass sie Lücken hat beim Einmaleins und deswegen habe ich sie gebeten, das zu wiederholen. Beim Multiplizieren und Dividieren kommt das kleine Einmaleins sowieso ständig vor. Also das muss wiederholt werden. Ansonsten konzentrieren wir uns auf das, was sie gerade in der Schule macht. Ich möchte nicht vorarbeiten. Sie hat mir eben gesagt, dass sie Anfang April zum Beispiel eine Klassenarbeit schreibt, da wollte ich mit ihr auch für üben.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Herr Hermanns, Sie sagten, Sie waren Lehrer. Würden Sie denn sagen, je nach Unterrichtsfach, können solche Trainertätigkeiten tatsächlich auch Leute erbringen, die keine Pädagogen sind, Physiker, Chemielaboranten etc., die dann in den entsprechenden Fächern unterstützen?

Herr Hermanns: Ja, auf jeden Fall. Da muss ich zur Verdeutlichung vielleicht sagen, ich habe nicht Lehramt studiert. Ich habe Architektur studiert, bin also Architekt, und habe mit 56 Jahren nochmal Lehramt gemacht.

Frau Walterscheid: Richtig studiert?

Herr Hermanns: Ja, um die Jahrtausendwende war die Auftragslage bei Architekten sehr schlecht und ich hatte drei schulpflichtige Kinder. Ich habe meinen Job verloren und musste dann was Neues finden. Dann habe ich mir gedacht, na gut, wenn ich meine Kinder sowieso schon ständig unterrichte, könnte ich das vielleicht auch professionell machen. Dann habe ich mein Diplom als erstes Staatsexamen anerkennen lassen, das ging, und dann habe ich mit 56 Jahren nochmal 2 Jahre Referendariat gemacht. Das war eine harte Zeit. Über diese Schiene bin ich dann ins Lehramt gekommen.

Frau Walterscheid: Welche Fächer?

Herr Hermanns: Mathe und Technik. Ich habe an der Gesamtschule unterrichtet. Und ich hatte aufgrund dessen, dass ich kein Lehramt studiert habe und ich Architektur als erstes Staatsexamen anerkannt bekam, nur vier Fächer unter denen ich auswählen konnte: Mathe, Physik, Informatik und Technik.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Spätberufener also!?

Herr Hermanns: Spätberufener und eigentlich auch kein echter Lehrer. Ich musste dann allerdings noch eine Prüfung in Pädagogik und Didaktik zusätzlich machen.

Bürgerstiftung Altenhilfe: Abschließend meine Frage: Hat die Hilfe von Herrn Hermanns schon etwas gebracht?

Zoha: Ja! Ich finde, dass ich schlauer geworden bin und in der Klasse verstehe ich jetzt alle Aufgaben.

Für dieses Projekt sucht die Stiftung auch weiterhin Menschen, die sich in ihrer Freizeit sinnvoll und ehrenamtlich engagieren wollen. Interessierte Senioren, aber auch Familien, die für ihr Kind Unterstützung wünschen, wenden sich bitte an die Projektkoordinatorin: Frau Ute Fuchs, Humperdinckstr. 24 (Generationenhaus), Telefon: 02242/888-567, Mail: senioren-helfen@altenhilfe-hennef.de. Dort erhalten sie neben einem Anmeldeformular weitere Dokumente und Informationen.



Leihoma/Leihopa

Hilfe für junge Familien und Alleinerziehende

Es ist vor allem die Freude am Helfen, die die zwölf Frauen und Männer motiviert hat, Familienpatin oder Familienpate zu werden. „Man bekommt so viel zurück“, sagte eine Patin. Für diesen ehrenamtlichen Einsatz bedankte sich Bürgermeister Mario Dahm bei seinem Besuch in den Räumlichkeiten des Kinderschutzbundes: „Mit Ihrer Tatkraft und Ihrem Engagement unterstützen Sie junge Familien und verschaffen ihnen kleine Auszeiten. Herzlichen Dank. Denn diese Unterstützung ist eine große Entlastung für Mütter und Väter mit kleinen Kindern.“ Und auch Miri-

am Overath, Leiterin des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Hennef, lobte den ehrenamtlichen Einsatz und zeigte sich beeindruckt.

Seit 2015 gibt es das Projekt „Familienpaten in Hennef – Wir entstressen Ihren Alltag“. Gegründet wurde dieses Familienpatenprojekt vom Kinderschutzbund zusammen mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie im Rahmen der „Frühen Hilfen“. Gedacht ist das Angebot für Familien, um das Leben als neu gegründete Familie zu entlasten, um einmal Zeit wieder für sich selbst als Mutter, Vater oder alleinerziehende Person zu haben. Denn der Alltag mit kleinen oder kranken Kindern kann turbulent und anstrengend sein. Da wird schon das Einkaufen von Lebensmitteln zur Herausforderung. „Bisher haben wir 41 Patenschaften abgeschlossen. Aktuell werden elf Familien betreut. Unsere Familienpatinnen und Familienpaten sind sehr beliebt. Deswegen haben wir auch im Moment mehr Anfragen von Familien als Patinnen und Paten“, sagte die neue Koordinatorin des Projektes Gerlinde Kummer. Sie hat diese Aufgabe kürzlich von Lissy Wedding übernommen, die das Projekt seit der Gründung leitete. Bei beiden bedankte sich Bürgermeister Mario Dahm jeweils mit einem Blumenstrauß für die engagierte, ehrenamtliche Arbeit.

Die Umsetzung des Projektes

Eine Familienpatin oder ein Familienpate unterstützt einmal in der Woche für eine begrenzte Zeit eine Familie. Dabei stehen die Kinder im Mittelpunkt. Die Patinnen und Paten werden durch den Kinderschutzbund geschult, vermittelt und fachlich begleitet. Der Einsatz der Patinnen und Paten in einer Familie dauert rund ein Jahr.

Wer sich gerne als Patin oder Pate einbringen möchte, kann sich beim Kinderschutzbund Hennef, Gartenstraße 24, melden.

Ansprechpartnerin ist Gerlinde Kummer, Telefon: 02242/5483, E-Mail: familienpaten@dksb-hennef.de.

Mira Steffan



Lesepatin/Lesepate

Die Lesepatenschaften der Kinder- und Jugendstiftung Hennef

„Noch ein Buch!“ – so schallt es durch den Raum mit der gemütlichen Sofaecke, auf der sieben Kinder zwischen zweieinhalb und fünf Jahren knien, sitzen, sich räkelnd und tummelnd. Gemeinsam haben sie gerade neugierig konzentriert den vorherigen drei Geschichten, die ich vorgelesen habe, gelauscht, aber es war wohl noch nicht genug. „Ein Buch habe ich noch“, kann ich zur Rettung vorbringen. „Warum nur noch eins? Nächstes Mal bringst Du 1.000 Bücher mit!“ Oder: „Kannst Du nicht hierbleiben? Kommst Du morgen wieder?“ Das sind die Kommentare und Fragen, die dann meistens folgen.

Wir befinden uns in einer Kindertagesstätte in Hennef, wo ich seit neun Jahren regelmäßig als Lesepatin der Kinder- und Jugendstiftung Hennef vorlese. Immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr gilt meine Aufmerksamkeit einem Stapel Kinderbüchern und 10 bis 15 Kindern, verteilt auf zwei Gruppen für jeweils eine halbe Stunde Vorlesezeit – Zeit, die man nicht mehr missen möchte, wenn man einmal damit angefangen hat.

Es macht einfach Freude! Das stellen wir ehrenamtlichen Lesepaten* bei unseren regelmäßigen Besuchen in den Hennefer Kitas immer wieder fest. Zu sehen, wie die Kinder die Bilder, die Sprache und die Geschichten aufnehmen, weiterspinnen und oft selbst nacherzählen, ist ein Erlebnis. Und ganz nebenbei fördern wir, ohne Pädagogen oder Therapeuten zu sein, Sprach- und Lesekompetenz, Wortschatz, Fantasie, Abstraktionsvermögen, Konzentrationsfähigkeit und vieles mehr. Wir tauchen gemeinsam mit den Kindern in Fantasiewelten ein und freuen uns an bunten Illustrationen und spannenden Geschichten. Es gibt viel zu lachen.



Kinderbücher machen süchtig und Kinderbücher vorzulesen ist die Steigerung! Und wie viele großartige Bücher es gibt, und wie viele spannende Neuerscheinungen ständig in der Buchhandlung locken – eine Herausforderung an das Fassungsvermögen des heimischen Bücherregals. Aber glücklicherweise können wir Lesepaten auf das umfangreiche und schöne Sortiment der Stadtbibliothek in der Meys Fabrik zurückgreifen, wo auch viele Bücher aus dem Bestand der Kiju untergebracht sind.

„Wer lesen kann, ist klar im Vorteil...!“ Mehr als ein banaler Spruch, den jeder kennt...

Leider geht das regelmäßige Vorlesen in den Familien immer mehr zurück. Das haben Studien der Stiftung Lesen ergeben. Die Sprach- und Lesekompetenz bei Kindern nimmt immer mehr ab, eine beunruhigende Entwicklung, denn Lesen ist der Schlüssel zu Bildung und Ausbildung. Vorlesen und Lesen öffnet Horizonte. „Lesen ist DIE Schlüsselqualifikation für die Teilhabe an der Gesellschaft“, sagt die berühmte Kinderbuchautorin Kirsten Boie.

Was in den Familien nicht mehr stattfindet, muss anderweitig aufgefangen werden. Umso wichtiger ist es geworden, den Kindern in Kitas und Schulen Sprache, Geschichten und Bücher nahe zu bringen. Als Lesepaten bieten wir den Einrichtungen willkommene Unterstützung an.

Seit einigen Jahren koordiniere ich als Vorstandsmitglied der Kinder- und Jugendstiftung Hennef dieses Projekt, bringe neue Lesepaten mit den passenden Einrichtungen zusammen, organisiere Treffen zum Austausch und Informationsveranstaltungen.

Wir sind Teil der Initiative „Lesenetz Hennef“, in der wir uns mit dem Kinderschutzbund, den Vereinen Mentor Hennef und dasdigidings, der Stadtbibliothek und der Buchhandlung am Markt zusammengeschlossen haben, um mit gemeinsamen Aktionen Leseförderung voranzutreiben (lesenetz-hennef.de).



Die Corona-Pandemie hat unser Lesepatenprojekt gut durchgeschüttelt. Einige Ältere haben signalisiert, dass sie schweren Herzens ihre Lesetätigkeit beenden. Wir können nicht mehr alle Einrichtungen, die Interesse haben, versorgen. Daher suchen wir neue Freiwillige, die gerne vorlesen möchten. Interesse geweckt?

Lieben Sie Bücher und Geschichten? Lesen Sie gerne vor? Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und mit Kindern arbeiten?

Wenn Sie Interesse an einer Lesepatenschaft haben, schreiben Sie mir. Alles Weitere klärt sich im persönlichen Kontakt. Ich freue mich auf Sie!

E-Mail: a.hoppen-weiss@kiju-hennef.de

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Wenn Sie Bücher, Vorlesen und Kinder mögen, sind die wichtigsten Kriterien erfüllt. Ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis ist für die Arbeit in den Kitas nötig. Das wird bei der Stadt beantragt. Die Gebühren entfallen für Ehrenamtliche.

Wo wird vorgelesen?

Wir lesen in den Hennefer Kindertagesstätten und in der Richard-Schirrmann-Schule.

Wie finde ich die geeignete Einrichtung?

Durch den Kontakt mit den Hennefer Kitas erfahre ich, wo Vorlesebedarf ist, und stelle den Kontakt her.

Wie oft „muss“ ich vorlesen?

Wenn Lesepate und Einrichtung zueinander gefunden haben, erfolgen die weiteren Absprachen direkt. Ob Sie wöchentlich oder in 14-tägigem Wechsel für eine, anderthalb oder zwei Stunden lesen möchten, an welchem Wochentag und zu welcher Uhrzeit, sind Ihrer Planung und Absprache überlassen. Auch die

Zahl der Kinder in den Vorlesegruppen bestimmen Sie.

Wichtig ist die Idee der Regelmäßigkeit und eine längerfristige Bereitschaft, denn die Kinder warten sehnsüchtig auf „ihre“ Vorleser*innen.

Lesepatenschaft bedeutet ein regelmäßiges Engagement, aber von überschaubarem zeitlichem Aufwand.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Gerne biete ich an, beim Vorlesen erst einmal zu hospitieren. Auf den Seiten der „Stiftung Lesen“ gibt es gute Anregungen und viele Infos zum Thema. (stiftunglesen.de)

Auch Buchempfehlungen sind dort zu finden.

Wenn nicht gerade Corona ist, finden regelmäßige Treffen statt, zu denen Vorleseprofis mit Rat und Tipps dazustoßen. Wo finde ich die passenden Bücher?

Die Hennefer Stadtbibliothek in der Meys Fabrik bietet uns Lesepaten einen unbürokratischen und kostenfreien Aushilfe an.

Wer steckt hinter dem Projekt?

Informationen über die Aktivitäten der Kinder- und Jugendstiftung Hennef finden Sie auf unserer Homepage unter www.kiju-hennef.de.

Andrea Hoppen-Weiss

* „Lesepaten“ ist in diesem Zusammenhang als geschlechtsneutraler Oberbegriff zu verstehen.



Lesetipps

Der Förderverein der Stadtbibliothek Hennef und die Stadtbibliothek Hennef stellen interessante und spannende neue Bücher vor:

„Der Zauberer“ von Colm Toibin

Hanser Verlag, 2021 ISBN 978-3-44627089-3

Der irische Schriftsteller Colm Toibin erzählt in seinem Roman mit großer Empathie über das Leben des weltberühmten Schriftstellers und Nobelpreisträgers Thomas Mann und seiner Familie, von seiner Kindheit in Lübeck und der Heirat mit der lebensklugen Tochter aus reichem jüdischen Elternhaus in München. Er liebt zwar seine sechs Kinder, die ihn „Zauberer“ nennen, hält sie aber gleichzeitig auf Distanz. Die beiden älteren Kinder Erika und Klaus führen von Jugend an ein schillerndes Leben. Als er sich nach der Flucht vor den Nazis in Amerika niederlässt, wird er als bekannter Autor gern aufgenommen und ist in der Lage, sich ein repräsentatives Haus zu bauen. Das trifft aber nicht auf seinen Bruder Heinrich zu, der mit seiner alkoholkranken Frau ebenfalls in Amerika gestrandet ist, wo seine Bücher unbekannt sind. All das Persönliche, das in dem Roman feinfühlig ausgebreitet wird, lässt den Leser bis zum Schluss nicht los.

„Welten auseinander“ von Julia Franck

Fischer Verlag, 2021 ISBN 978-3-10002438-1

Meisterhaft erzählt Julia Franck die bewegende Geschichte ihrer Kindheit in Ost- und Westdeutschland. Mit ihrer exzentrischen Mutter und ihren Geschwistern landet sie nach einem Aufenthalt in einem Notaufnahmelaager in einem fast abbruchreifen Bauernhaus in Norddeutschland, wo das Leben für sie chaotisch ist. Sie schafft es, sich daraus zu befreien und macht unter schwierigsten Bedingungen Abitur und kann auch studieren. Sie lernt, mit ihrer kommunistischen Großmutter auszukommen und trifft ihren bis dahin unbekanntem Vater. Ihr Glück scheint vollkommen zu sein, als sie ihrer großen Liebe begegnet.

Ein tief bewegendes Buch, das den Leser beschäftigt.

„Die fremde Spionin“ von Titus Müller

Heyne Verlag, 2021 ISBN 978-3-453-44125-5

Es ist der Auftakt zu einer Roman-Trilogie, die drei Jahrzehnte umspannen wird. Sie beginnt kurz vor der Teilung Deutschlands durch den Bau der Berliner Mauer. Die junge Ria Nachtmann hat gerade mit 20 ihren Abschluss als Sekretärin bestanden und arbeitet im Außenhandelsministerium der DDR. Zehn Jahre zuvor kamen Stasi-Offiziere und verhafteten ihre Eltern, weil sie sich trotz ihrer prominenten Stellung in der Regierung kritisch geäußert hatten. Ria und ihre jüngere Schwester werden voneinander getrennt und sollen von linientreuen Paaren zu sozialistischen jungen Frauen erzogen werden. Ria ist seither voller Wut und Hass auf diesen Staat, der ihr ihre Familie nahm. Als der BND versucht, sie als Spionin anzuwerben, sieht sie darin auch die Chance, ihre verlorene Schwester zu finden. Es ist ein historischer, hervorragend recherchierter Roman mit einer guten Portion Agentendrama. Neben Rias Geschichte geht es auch um das Schicksal des KGB-Agenten Fjodor Sorokin, der aufgrund des unangekündigten Mauerbaus von seiner Familie getrennt wird. Immer wieder kreuzen sich ihre Wege. Sehr differenziert und komplex beschäftigt sich der Autor auch mit der Frage der Schuld, der fehlenden Menschlichkeit auf beiden Seiten der Grenze. Menschen werden wie Schachfiguren benutzt und ausgenutzt.

Ein sehr spannender Roman, der mit der Vollendung der Berliner Mauer zunächst endet. Die beiden Nachfolgebände kommen in Kürze.

Ausgesucht und vorgestellt von Hannelore Steinbrink und Dorothee Grütering vom Förderverein der Stadtbibliothek Hennef.



„Die Eroberung der Villa Herbstgold“ von Stefanie Höfler/Claudia Weikert

Beltz & Gelberg, 2022 ISBN 978-3-407-75631-2

Der Kindergarten macht einen Ausflug. Diesmal geht es nicht in den Zoo, sondern in die Villa Herbstgold, ein Seniorenheim. Dort sollen die Kinder für die Bewohnenden das Märchen Hänsel und Gretel aufführen.

Stefanie Höfler schildert in diesem Bilderbuch mit viel Humor und teils skurrilen Szenen, was passiert, als die Kinder auf die Seniorinnen und Senioren treffen: „Die Frau mit den Silberhaaren hat sich umgedreht. Sie hatte ein ganz liebes, runzelweiches Gesicht. Und da habe ich mir überlegt, dass das bei alten Leuten wahrscheinlich so ist wie bei Äpfeln: Wenn sie schon sehr lange da sind, dann werden sie runzlig und weich.“

Die ausdrucksstarken Bilder von Claudia Weikert ergänzen den Text wunderbar und gemeinsam kann man viele Details auf ihnen entdecken.

Das Buch für Kinder ab 4 Jahren kann als schöne Vorbereitung für einen Besuch im Seniorenheim genutzt werden. Sicherlich werden bedrückende Szenen ausgespart, doch die Essenz des Buches ist: Wir sind alle Menschen, egal ob alt oder jung – ein offener Umgang miteinander ist hilfreich und es gibt auch viele Gemeinsamkeiten. Gewidmet ist das Buch allen Omas und Opas, die das Spielen nicht verlernt haben, und den Kindern, die mitspielen.

„Das wird bestimmt ganz toll! Wenn ich groß bin...“ von Labor Atelieregemeinschaft

Beltz & Gelberg, 2021 ISBN 978-3-407-75601-5

Wie wird die Zukunft unserer Enkelinnen und Enkel aussehen?

Wird es einen Ordbot geben, der das Aufräumen der Zimmer überflüssig macht?

Wird man mit Raketen durchs Universum ziehen?

Wird es ein Gerät geben, das die Worte und Gedanken aller Lebewesen übersetzen kann?

Das alles sind wunderbare Gesprächsanlässe für Kinder ab ca. 5 Jahren und ihre Großeltern. Beim Blättern durch die bunten Abbildungen mit den teils abstrusen Gedanken (wird es einen Kaugummi gegen Sonnenbrand geben?), kann man selbst wunderbar weiterspinnen, sich aber auch mit den Ideen, Hoffnungen und Ängsten der Kinder auseinandersetzen. Und dies wünschen wir uns zurzeit doch alle: „Die Fiesen haben ihren eigenen Planeten. Dort können sie glücklich sein.“

Ausgesucht und vorgestellt von Kirstin Krassel, Stadtbibliothek Hennef.

Erinnerung an Conny Miethe (* 16.04.1957 + 15.03.2020)



Ganz zu Beginn der Corona-Pandemie verstarb vor zwei Jahren ein wunderbarer Mensch. Ganz überraschend und plötzlich erlag Conny Miethe einer unheilbaren Krankheit. Sie war ein „Macher“!! „Geht nicht“, „Kann ich nicht“, gab es bei ihr nicht! Immer voller Tatkraft, Energie und Stärke. Mit Eigeninitiative löste sie jedes Problem. Sie organisierte einmal im Monat ein Treffen im Bürgerraum in Dambroich, welches auch von Ortsfreunden stets angenommen wurde. Vor dem Mittagessen gab es Vorträge, Gymnastikübungen, gemeinsames Singen. Nach dem Mittagstisch wurde noch Kaffee und Kuchen gereicht. Sie hat es immer organisiert und bekam tatkräftige Hilfe. Tatkräftige Hilfe erfuhr sie auch durch den Rhein-Sieg-Kreis (den ehemaligen Verein kivi) und die Stadt Hennef. Dafür in ihrem Namen nochmals ein herzliches Dankeschön.

Conny Miethe organisierte Fahrten und Führungen/Erklärungen, welche sich die Senior*innen gewünscht hatten. Sie half bei der Organisation für Haushaltshilfen, Hilfe im Garten etc. für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Als 1. Vorsitzende des Bürgervereins Dambroich organisierte sie zweimal die Teilnahme am Wettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“, wobei Dambroich in der Kategorie auch zweimal die Goldmedaille bekam!

Außerdem engagierte sie sich als tatkräftige Helferin, wenn andere Vereine Feste feierten und Hilfe brauchten (z.B. der Junggesellenverein Dambroich).

Conny Miethe, eine Frau, die im Ehrenamt für jeden ein offenes Ohr hatte, tatkräftige Hilfe leistete (packte überall mit an), ein grandioses Organisationstalent besaß und immer ansprechbar war, hat uns viel zu früh verlassen. Sie ruht in Rott auf dem Friedhof.

Ich verneige mich in Ehrfurcht vor ihr und bin froh, dass ich sie und ihre Arbeit unterstützend und helfend begleiten durfte. „Alles fürs Dorf, für die Stadt, für die Menschen, nichts für mich“ – das war ihr Wahlspruch!

Norbert Niebiossa



Mosaik - Machen Sie mit!

Vielen Dank an alle Autor*innen für die in dieser Zeitschrift eingereichten Beiträge.

Wir sind laufend auf der Suche nach weiteren ehrenamtlichen Autor*innen, die Lust haben, Artikel mit interessanten Themen für Hennefer Senior*innen im MOSAIK zu veröffentlichen. Egal, ob Sie regelmäßig oder nur einmal etwas beitragen möchten – alle Einsendungen sind willkommen.

Die Themenvielfalt ist breit gefächert. Wir freuen uns über Veranstaltungsberichte, historische Beiträge über Hennef, Interviews mit interessanten Personen oder Porträts von Angeboten für Senior*innen in Hennef. Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, die Artikel sollten aber einen Bezug zu Hennef haben.

Auch kurze Texte sind willkommen.

Natürlich sind wir bei der Veröffentlichung von Texten und Bildern an gesetzliche Rahmenbedingungen wie Urheberrecht und Datenschutz gebunden.

Bitte beachten Sie daher Folgendes:

Eingereichte Texte müssen vollständig von Ihnen selbst verfasst sein.

Beigefügte Bilder müssen von Ihnen selbst stammen.

Abgelichtete Personen müssen über den Verwendungszweck informiert und mit der Veröffentlichung einverstanden sein (mit dem Einreichen der Fotos bestätigen Sie, dass dies erfolgt ist).

Eingereichte Artikel werden mit Nennung des vollen Namens der Autor*innen veröffentlicht.

Mit der Einreichung eines Artikels stimmen Sie den genannten Bedingungen zu.

Ihre Artikel, Fragen oder Anregungen können Sie jederzeit an uns senden. Wir werden eingereichte Texte für die nächstmögliche Ausgabe berücksichtigen. Die Entscheidung über die Veröffentlichung trifft die Redaktion. Wir behalten uns vor, im Einzelfall Änderungen oder Kürzungen der Texte vorzunehmen.

Wir freuen uns über eingereichte Artikel.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 23.09.2022

**Kontakt zur Redaktion: E-Mail: mosaik@hennef.de
oder Telefon: 02242/888-560**

Diese Zeitschrift wird Ihnen freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Stadt Hennef „Stabsstelle Inklusion/Älterwerden“ und der „Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef“.

