

meine Zeit



Flanieren Sie!

Das schöne Schlendern war einst in Mode – zu Recht, denn es ist gesund

Glücklich im TV

Barbara Wussow heuert auf dem „Traumschiff“ an – und liebt ihr Leben als reife Frau

Kraft in der Krise

Schwere Zeiten erlebt jeder Mensch – wer die Fähigkeit zur Resilienz trainiert, geht mitunter gestärkt aus ihnen hervor

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

zur Lebensfreude gehört der Genuss. Aus diesem Grund sind unsere Sommerfeste äußerst beliebt – vereinen sie doch die unterschiedlichen Facetten des Genießens. Auch in diesem Sommer war das wieder spürbar: Bewohner, Freunde und Mitarbeiter erfreuten sich an wunderbaren kulinarischen und musikalischen Höhepunkten. Und am Beisammensein: Denn auch dies ist Ausdruck von Lebensfreude.

Das gute Leben in niveauvoller Gemeinschaft, so weiß ich es aus vielen Gesprächen mit Ihnen, ist ein besonderer Schatz der GDA. Unsere kulturellen und aktiven Programme leisten dazu einen wichtigen Beitrag. Sie sind für unsere Bewohner Herzstück und gleichermaßen Schaufenster für neue Interessenten. In einigen Häusern werden wir unsere Aktivitäten noch verstärken. In Hannover-Waldhausen haben wir bereits mit einer neuen exklusiven Eventreihe, der GenussKultur, begonnen: Die Auftaktverkostung trug den Titel „Junges Gemüse – reifer Wein“. Bewohner und Gäste waren begeistert, und ich war es auch.

Ich wünsche Ihnen Freude und Genuss bei der Lektüre!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Horrmann' with a decorative flourish at the end.

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

OKTOBER/NOVEMBER 2017

G wie GDA - G wie Genuss	4
Mit Kraft aus der Krise	6
Bilderrätsel	11
Aktiv gesund	12
Mein Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Einmalige Events	20
Die tolle Knolle	21
Gereift: Barbara Wussow	22
Die Kunst des Flanierens	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/AVR Image

Krisen *meistern*

Resilienz: Die Kunst, schwere Zeiten gut zu bewältigen, ist eine Gabe. Sie ist lernbar.

Mehr auf Seite 6



Dieter Hadamitzky

Faszinierende Antarktis

Dieter Hadamitzky ist mit einem Dreimaster in die Antarktis gesegelt und berichtet von seinem Abenteuer.

Mehr auf Seite 19



Loredana La Rocca

Mit Wohlgefühl ins TV zurück

Barbara Wussow trifft auf dem „Traumschiff“ alte Weggefährten.

Mehr auf Seite 22

**Das Besondere
zelebrieren** – mit
gutem Essen.



G wie GDA –

Genuss und Kultur gehören für die Gesellschaft für Dienste im Alter (GDA) zusammen.

Jetzt hat die GDA mit „GenussKultur“ einen neuen Treffpunkt für Lebensfreude entwickelt. Bewohner und Gäste können sich auf exklusive Verkostungsevents freuen!

Genussmenschen, die kulinarisch neue Wege beschreiten, sind an einem der schönsten Orte Hannovers, im Landhaus Ammann, zusammengekommen. Unter dem Motto „Junges Gemüse – reifer Wein“ genossen sie die Vielfalt der kreativen vegetarischen Küche mit leichten und gesunden Gerichten aus regionalen Zutaten. Sie erlebten, wie die Aromen der Speisen und Weine sich gegenseitig ergänzten und miteinander harmonierten.

Pure Freude am Genuss

Genussbotschafterin Beate E. Wimmer, von der GDA nicht nur als Moderatorin, sondern auch als Mittlerin zwischen Weinkultur und Kulinarik engagiert, war begeistert: „Bewohner, ihre Freunde und auch Gäste dürfen sich auf besondere GenussErlebnisse freuen.“ Zuerst in und um Hannover, und in Zukunft vielleicht auch an den weiteren Standor-

ten der GDA in Niedersachsen sowie in Hessen und Rheinland-Pfalz: Die Häuser der GDA sollen auch kulturell-kulinarische Treffpunkte für Freunde kultivierter Lebensart werden. „Unsere Bewohner sollen ihr Leben so genießen, wie sie es möchten“, sagte Dr. Holger Horrmann, Geschäftsführer der GDA. „Gutes Essen in einem tollen Ambiente und gemeinsam mit anderen Menschen gehört einfach dazu.“

Fachleute unter sich –
Genussbotschafterin Beate
E. Wimmer und Küchenchef
Steffen Thieme.



Übertraf alle Erwartungen – erste
Veranstaltung der neuen Reihe
„GenussKultur“ im Landhaus
Ammann!



Harmonie von Wein und Speisen.

G wie Genuss

Der Genusskalender 2017

Wir feiern im Oktober das Reformationsjubiläum mit einer besonderen Bierverkostung und festlichen Speisen. Im Spätherbst folgt anlässlich der Genussmesse „Vinalia“ unser Pre-Tasting mit einer erstklassigen Weins Selektion und im Winter verkosten wir edle Schokoladen.

Freitag, 13. Oktober **Luther und das liebe Bier**

Ein Festmahl wie zu Luthers
Zeiten mit einer Bierverkostung
und spannenden Geschichten
Preis: 49,00 € p. Pers.

Mittwoch, 8. November **„Vinalia“: Pre-Tasting**

Die besondere Weinprobe mit
den Neuheiten der Wein- und
Genussmesse „Vinalia“
Preis: 69,00 € p. Pers.

Freitag, 8. Dezember **Schöner schwarzer Freitag**

Festliche Schokoladenverkos-
tung – herzhaft, süß, pikant und
raffiniert
Preis: 69,00 € p. Pers.

Beginn jeweils um 17.00 Uhr im
GDA Landhaus Ammann, Hildes-
heimer Straße 185, 30173 Hanno-
ver; begrenzte Teilnehmerzahl
Reservierungen unter:
www.genusskultur.de



Guter Wein schmeichelt erst der
Nase, dann dem Gaumen.



Gestärkt: An einer Krise muss man nicht zerbrechen – man kann daran sogar wachsen.

Mit Kraft *aus der Krise*

Manche Menschen werden von Schicksalsschlägen aus der Bahn geworfen, andere dagegen können sie gut bewältigen. Resilienz nennt sich diese seelische Widerstandskraft. Wie der Mensch lernt, sich nicht unterkriegen zu lassen.

VON JOHANNA UCHTMANN

Der Sechsjährige liegt in seinem Bett, als die Wehrmachtssoldaten ihn umzingeln und Waffen auf ihn richten. Eine Frau bittet die Männer, das Kind nicht zu töten. „Diese Kinder müssen verschwinden, sonst werden sie zu Feinden Hitlers“, antwortet ein Soldat. Mit dieser Szene beginnt die Autobiografie des französischen Resilienzforschers Boris Cyrulnik „Rette dich, das Leben ruft!“ (Ullstein-Verlag).

Cyrulnik verliert seine Eltern im Konzentrationslager, wächst in Heimen, Pflegefamilien und Internaten auf. Später gründet er selbst eine Familie, wird erfolgreicher Wissenschaftler, bezeichnet sich als glücklich. Sein Forschungsgebiet ist das Phänomen, das ihm half, die großen seelischen Qualen seiner Kindheit zu überstehen: Resilienz. →



istockphoto.com/PeopleImages

Sich verlassen können: Familienmitglieder und Freunde geben Stabilität – und Selbstvertrauen.

→ Innere Widerstandskraft

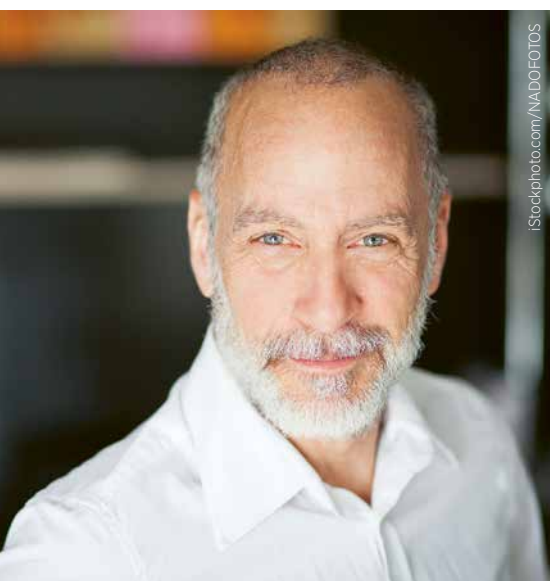
„Resilienz ist die innere Widerstandskraft“, erklärt Diplom-Psychologin Lilo Endriss aus Hamburg. Menschen mit hoher Resilienz besitzen die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen und sich auch von schweren Schicksalsschlägen nicht völlig aus der Bahn werfen zu lassen. Die Grundlagen dafür werden in der frühen Kindheit gelegt, sagt Prof. Klaus Fröhlich-Gildhoff von der Evangelischen Hochschule Freiburg, der zu diesem Thema forscht. Resilienz werde durch die Erfahrung einer

Halt gebenden Beziehung geschaffen: „Da ist jemand da, der mich hält, der mich aber auch fordert.“

Warum einige besser mit Schicksalsschlägen umgehen können als andere, hängt laut Endriss mit drei Faktoren zusammen. Entdeckt habe die Aspekte die US-amerikanische Forscherin Emmi Werner. Sie untersuchte in den 50er-Jahren 700 Kinder auf Hawaii. Diese wuchsen in schwierigen Lebensverhältnissen auf. Einige von ihnen wurden beruflich erfolgreich und gründeten Familien, andere brachen die Schule ab und wurden straffällig.

Die drei Schutzfaktoren

Ein Schutzfaktor ist die Gabe, stolz auf sich zu sein. „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“ nennt Karl-Günther Theobald von der Opferschutzorganisation Weisser Ring diese Fähigkeit. Sie sei das Gegenteil von Schicksalsgläubigkeit. Menschen, bei denen dieser Faktor stark ausgeprägt ist, haben das Gefühl, Situationen durch ihr Handeln positiv beeinflussen zu können. Der zweite Schutzfaktor ist die Familie: Der Mensch brauche eine Bezugsperson,



istockphoto.com/NADOFOTOS

Selbstkritik: Wer Fehler lokalisiert, ist zukünftig gewappnet.

Beim nächsten Mal läuft's besser

Schicksalsschläge können auch Chancen sein: Mit bestimmten Strategien schaffen es Menschen, Niederlagen nicht nur zu meistern, sondern auch als Erfahrung für die Zukunft zu nutzen. Um zu mehr innerer Stärke zu gelangen, sollte das eigene Scheitern besser nicht verallgemeinert werden, rät der Soziologe Bruno Hildenbrand.

„Sagen Sie nicht, ich schaffe es nie, sondern: Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal vielleicht schon.“

Dennoch sei es wichtig, in einer schwierigen Situation Selbstkritik zu üben und sich die Frage zu stellen: „Was kann ich tun, damit sich das nicht wiederholt?“ Damit ein Neustart



Getty Images/Paul Simcock



istockphoto.com/ShaneKato

sagt die Hamburger Psychologin Endriss. Der dritte Aspekt ist Religiosität. Auch sie könne Schutz bilden. Zum Schutzfaktor des Umfelds zählen Menschen außerhalb der Familie, auf die man sich verlassen kann, etwa Freunde.

Leid ist nicht gleich Leid

Auf die Frage nach unterschiedlichen Schweregraden von Leid gibt der Psychotherapeut Theobald eine wissenschaftliche Antwort: Forscher hätten Situationen untersucht, in denen Menschen leiden. Dann maßen sie den Anteil de-

rer, die wegen dieser Situation ein Trauma ausbildeten. Das Ergebnis ist eine Art Leidensranking: Ganz oben stünden Folter und ein Aufenthalt im Konzentrationslager. 70 bis 75 Prozent der Betroffenen bilden Theobald zufolge ein Trauma aus. Nach einer Vergewaltigung erkrankte rund die Hälfte. Am unteren Ende der Skala stehe etwa ein Wohnungseinbruch, der rund 10 Prozent der Opfer traumatisiere.

Resilient werden

Innere Widerstandskraft sei lernbar. Wichtig ist die Einstellung, die der Betroffene zu seinem Leid hat. „Seit Jahrtausenden müssen Menschen Krisen bewältigen“, sagt Endriss. „Es wäre blauäugig, davon auszugehen, dass man verschont bleibt.“ Diese Sicht mache es leichter, seine eigene Situation realistisch zu beurteilen. „Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich zu distanzieren, sich nicht überwältigen zu lassen“, sagt Endriss. Sie stellen sich wie ein Unbeteiligter gedanklich neben sich, schauen die Lage an und handeln anschließend. Distanz und Humor sind sich ähnlich, sagt die Psychologin. „Humor kann man nur aus der Distanz entwickeln.“ In einem Ausnahmezustand helfe er, die Fassung nicht zu verlieren.



Evangelische Hochschule Freiburg

„Die Grundlagen für Resilienz werden in der frühen Kindheit gelegt.“

Prof. Klaus Fröhlich-Gildhoff,
Evangelische Hochschule Freiburg

gelingt, hilft es, die Vogelperspektive einzunehmen. Man könne überlegen, was man zuerst angehen und welche Ziele man erreichen will. Statt als Einzelkämpfer aufzutreten, gebe man besser zu, dass man Hilfe braucht. Mit einem stabilen sozialen Netz ließen sich Schicksalsschläge eher bewältigen.





iStockphoto.com/Cecile_Arcurs

Nicht allein: Resiliente Menschen holen sich Hilfe von anderen.

→ Resiliente Menschen nehmen in einer Krisensituation Hilfe an. Nicht resiliente Menschen zerbrechen laut Endriss oft, weil sie sich allein fühlen. „Und weil sie denken: Das muss ich doch allein wuppen können.“ Allein kämen aber nur die wenigsten aus einer Krise heraus. Ein Fehler sei auch, die Situation nicht zu akzeptieren. „Man muss akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Das ist bitter, es befreit aber auch.“

Das Wissen um seine Selbstwirksamkeit machte Boris Cyrulnik nicht nur seelisch widerstandsfähig. Es rettete ihm sogar das Leben. Kurz nach der nächtlichen Begegnung an seinem Kinderbett wurde er mit Hunderten anderen Juden in eine Synagoge gebracht, um von dort deportiert zu werden. Von anderen Gefangenen hörte er, dass es über den Toiletten ein Fenster gebe. Für eine Flucht sei es aber viel zu hoch. Als ihm seine Lage bewusst wurde, beschloss er zu handeln: „Also kehrte ich ins Pissoir zurück, um zu schauen, ob das Fenster tatsächlich unerreichbar war.“ Das war es nicht. Er floh und überlebte.

Haben Sie Sorgen?

Vertrauen Sie sich jemandem an!

Krisen meistern, stärker werden: So lernen Sie Resilienz

Menschen, die gestärkt aus Krisen herausgehen, sind bewundernswert. Resilienz nennt sich die Fähigkeit, Konflikten oder Problemen auf Augenhöhe zu begegnen – gar das Beste daraus zu machen, daran zu wachsen. Resilient sein – das klingt toll. Doch kann man das lernen?

„Die gute Nachricht ist: Ja, Resilienz kann man erlernen“, sagt Ärztin und Unternehmensberaterin Mirriam Prieß. Doch wie? Viel fange in der Kindheit an, erklärt sie. Eltern und Großeltern können dazu beitragen, indem sie dem Kind auf Augenhöhe begegnen. Das heißt zum Beispiel, Meinungen und Ängste ernst zu nehmen. „Das Kind fühlt sich dann angenommen und gesehen.“

Doch auch später können Menschen noch Resilienz erlernen. Prieß veranschaulicht das bildlich an einem Beispiel: Viele Menschen, die in einen Sog hineingeraten, fangen



iStockphoto.com/Siphography

sofort an sich zu wehren und in die andere Richtung zu schwimmen. „Sie werden ertrinken“, sagt Prieß. Resiliente Menschen schwimmen zum Sog, bis zum Grund, wo der Sog am schwächsten und das Wiederauftauchen am einfachsten ist. Achtsamkeitstrainings – auch Yoga – können helfen, sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Was bedeutet das in der Praxis? Zunächst einmal: nicht hadern. „Um Vergebliches lohnt es sich nicht zu kämpfen – oder daran festzuhalten.“ Stattdessen muss es heißen: „Raus aus dem Widerstand. Annehmen, was ist. Daraus lernen. Loslassen. Weitermachen.“ dpa/tmn

Bilderrätsel

Finden Sie die zehn Fehler. Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

Original



Fälschung



Tapas: Die spanischen Appetithäppchen sind auch hierzulande beliebt.

Aktiv gegen Kopfweh

Die Ursachen von Kopfschmerzen sind oft nicht klar zu benennen, wohl aber die Auslöser, sagt Charly Gaul von der Deutschen Kopfschmerz- und Migränegesellschaft. Zum Beispiel Durst, ein Wetterumschwung oder ein Glas Alkohol. Sie können zudem das Symptom einer Krankheit sein, etwa einer Grippe. Experten sprechen bei normalen Kopfschmerzen von Spannungskopfschmerz. Etwas Aktivität hilft manchmal, indem man Pfefferminzöl aufträgt, kann der Schmerz ebenfalls gelindert werden.



iStockphoto.com/Neustockimages



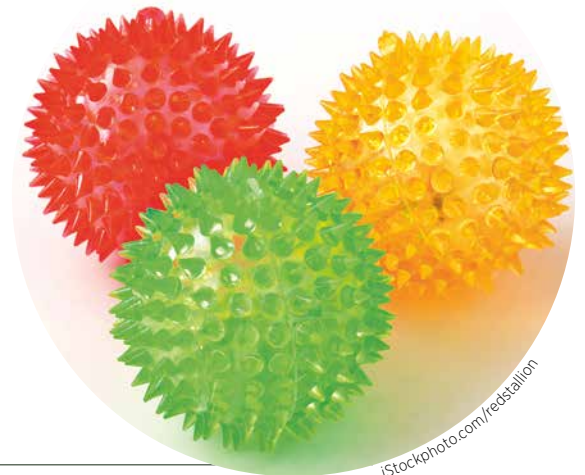
iStockphoto.com/Halfpoint

Jung bis ins hohe Alter

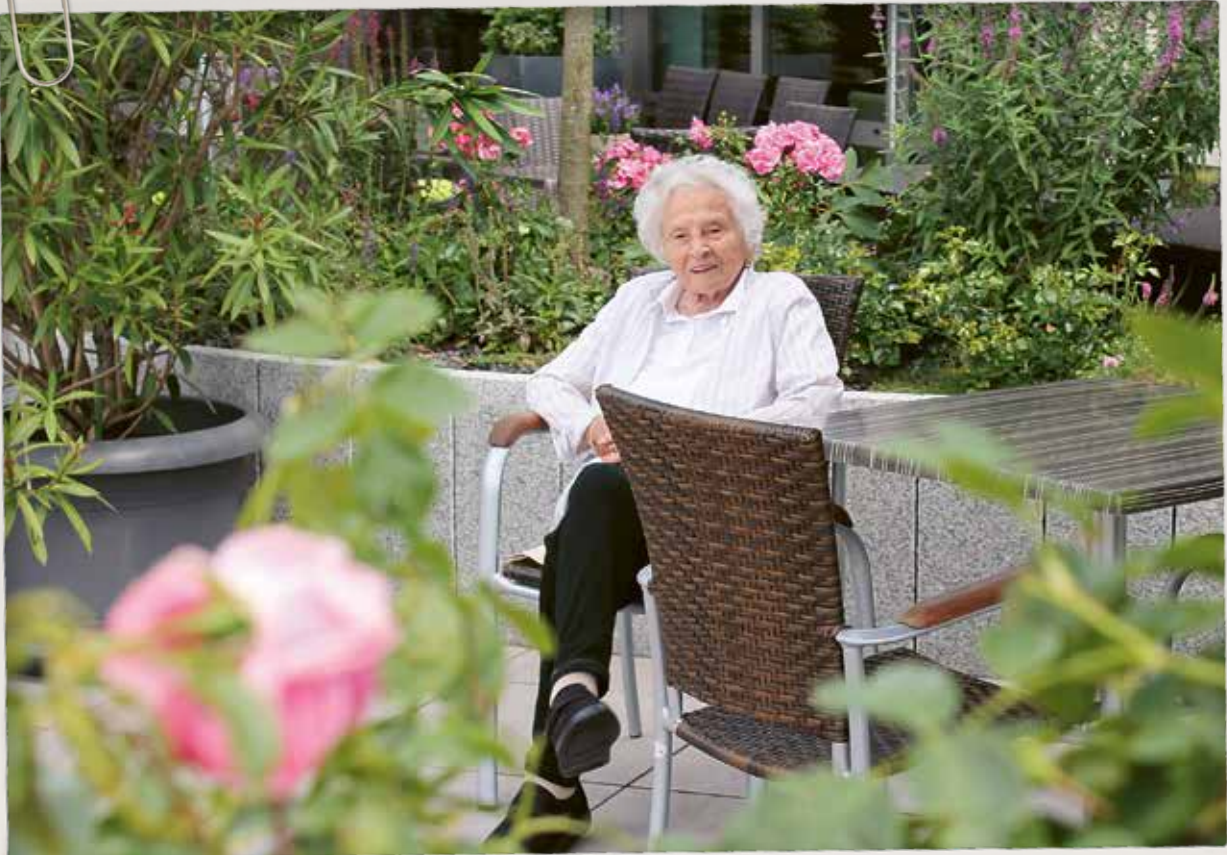
Die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bleiben im Alter deutlich länger erhalten als noch vor 20 Jahren. Das zeigt eine Studie mehrerer Berliner Forschungseinrichtungen. Demnach sind die heute 75-Jährigen im Durchschnitt geistig erheblich fitter. Sie sind zudem zufriedener mit ihrem Leben. Die Wissenschaftler bringen diese Veränderungen mit Faktoren wie dem Bildungsniveau in Verbindung.

Verspannter Rücken?

Sich selbst den Rücken zu massieren ist schwierig. Aber ein Igelball kann helfen, Verspannungen in den Griff zu bekommen. Dazu stellt man sich mit dem Rücken zur Wand und klemmt den Igelball zunächst auf einer Seite der Wirbelsäule zwischen Rücken und Wand ein, empfiehlt die Zeitschrift „Senioren Ratgeber“. Dann bewegt man sich so, dass der Ball auf dem Rücken hin und her rollt – die Wirbel sollten ausgespart werden. An verspannten Stellen darf es auch etwas mehr Druck sein. Zum Schluss die Augen schließen und bewusst ein- und ausatmen, dann die Seite wechseln.



iStockphoto.com/redstallion



Christine Nilschke, jolly-photo/Shutterstock, iStockphoto.com/Azure-Dragon/pixhook

mein Lieblingsplatz

EDITH SCHMIT

Vor dem Stift mach' ich meine Beobachtungen

„Vor dem Wohnstift halte ich mich gerne auf. Ich beobachte das Kommen und Gehen der Menschen und habe auch die Fahrzeuge im Blick, die vor- und weg-fahren: Um welche Modelle handelt es sich, woher kommen sie? Die Vielfalt der Autokennzeichen macht deutlich, dass viele hier ein neues Zuhause gefunden haben, in dem sie sich wohlfühlen. Rätseln macht mir einfach Spaß, das liegt in der Familie. Schon meine Mutter löste gerne Kreuzworträtsel und meine Tochter auch. Am liebsten mag ich die Rätsel in der Zeitschrift ‚Funk Uhr‘. Und wenn ich eine Antwort nicht weiß, schaue ich auf meinem Tablet nach der Lösung.“

Besondere Veranstaltungen

im Oktober und November

Sonntag, 1. Oktober 2017

Erntedankgottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 4. Oktober 2017

Lesung

Verein der Freunde

„Überall ist Wunderland“

Ernst Erich Buder, Schauspieler

Texte von Heinz Erhardt, Erich Kästner, Joachim Ringelnatz, Wilhelm Busch und Kurt Tucholsky

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Vereinsmitglieder – Gäste: 3,00 €

Donnerstag, 5. Oktober 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 5. Oktober 2017

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Sonntag, 8. Oktober 2017

Konzert für Balalaika und Klavier

Klassische Saitensprünge

Prof. Andrei Gorbatschow, Balalaika, und Lothar Freund, Klavier

Der in Moskau lebende Star-Musiker präsentiert zusammen mit seinem Pianisten ein atemberaubendes Klangfest mit einer einmaligen Virtuosität und Spielfreude!

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 Euro

Dienstag, 10. Oktober 2017

Bewohnerinformationsstunde

Stiftsdirektor Martin Stodolny und Jörg Zieseemer

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal



Liselore Schütte

Hurtigruten ist die Bezeichnung für die traditionelle norwegische Postschifflinie, die die Orte der Westküste verbindet.

Mittwoch, 11. Oktober 2017

Bewohnersalon

Bildvortrag

Hurtigruten – Die schönste Seereise der Welt

Liselore Schütte

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Gorbatschow und Freund

Sie waren schon in der New Yorker Carnegie Hall und beim Schleswig-Holstein-Musik-Festival: Andrei Gorbatschow und seine Balalaika.

Donnerstag, 12., bis Mittwoch, 18. Oktober 2017
Stiftsreise

Neustadt in der Sächsischen Schweiz
Oda Heißler
Uhrzeit: 9.00 Uhr | Abfahrt vor dem Wohnstift

Donnerstag, 12. Oktober 2017
Geburtstags- und Begrüßungskaffee

Wir laden alle im September geborenen oder im vergangenen Monat neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich ein.
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 13. Oktober 2017
Bildvortrag

Sterne über Jaipur – Als Astronom unterwegs in Indien
Prof. Dr. Dieter B. Herrmann
Der Referent erzählt von einer Reise durch Indien zu den alten Observatorien und verbindet sie mit den philosophisch-religiösen Vorstellungen, die noch heute das Leben vieler Inder prägen.
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt: 3,00 Euro

Sonntag, 15. Oktober 2017
Wahl zum 18. Niedersächsischen Landtag

Uhrzeit: 8.00 bis 18.00 Uhr | Ort: Foyer

Sonntag, 15. Oktober 2017
Gottesdienst

Pastor i. R. Erhard Wolfram
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Rosenau Trio: Erleben Sie ein Konzert aus Faszination, Dichtung und Musik!

Sonntag, 15. Oktober 2017
Konzert

„Hoch auf dem gelben Wagen“ – musikalisch-literarische Hörfolge
Rosenau Trio
Holger Bornschier, Bariton, Helga Becker-Winkler, Pianistin, und Joachim Herrmann, Sprecher
Mit Heiterkeit und Fröhlichkeit, Gedichten, Erzählungen, Volksliedern und Musik geht es von Ostpreußen nach Berlin, über die Lüneburger Heide weiter nach Heidelberg bis in die Walzerstadt Wien.
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt: 3,00 Euro

Mittwoch, 18. Oktober 2017
Schreibwerkstatt

Annemarie Wolter
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

Dieter B. Herrmann



Die große Sonnenuhr des Jai Singh II in Delhi.

Donnerstag, 19. Oktober 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 19. Oktober 2017

Theologischer Gesprächskreis

Die neue Lutherbibel 2017

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 20. Oktober 2017

Angewandte Improvisation

Improvisieren ist menschlich – im Alltag und im Alter.

Training mit Christine Nitschke

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Samstag, 21. Oktober 2017

Konzert

Bekannte und gern gehörte Melodien aus Oper und Operette

Polizeichor Hannover

Musikalische Leitung: Diliانا Michailov

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 22. Oktober 2017

Gottesdienst Grau-Bunt

Für Menschen mit und ohne Demenz

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 24. Oktober 2017

Veranstaltung des Heimbeirates

Vorstellung des Tätigkeitsberichts sowie der Kandidatinnen und Kandidaten für die Neuwahl des Heimbeirates am 13. November 2017

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 25. Oktober 2017

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg

Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

Donnerstag, 26. Oktober 2017

Tanzen mit dem Rollator

Almut Hoffmeister und Ramona Farwig

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Freitag, 27. Oktober 2017

Oktoberfest

„Ein Prosit, ein Prosit der Gemütlichkeit“

Uhrzeit: 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal und Foyer

Dienstag, 31. Oktober 2017

Reformationsgottesdienst

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 31. Oktober 2017

Konzert

„Glaube, Liebe, Hoffnung“

Anna Moser, Gesang und Moderation, und Stefan Lascu, Klavier und Gesang

Musik, Gedichte und Texte hat das Künstlerehepaar anlässlich des Reformationsjubiläums zusammengestellt. Mit ausgewählten Werken von Mozart, Gershwin, Strauss und anderen möchten die beiden die Herzen ihrer Zuhörer berühren!

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 Euro

Mittwoch, 1. November 2017

Diavortrag

Verein der Freunde

Dresden – Magdeburg – Hamburg: Drei Trümpfe
an der Elbe

Hans-Joachim Krenzke

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Donnerstag, 2. November 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung
der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 2. November 2017

Gespräch unter Männern

Über Gott und die Welt und uns selbst

Pastor i. R. Thomas Aehnelt

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Freitag, 3. November 2017

Gesprächskonzert

Nachwuchschor

Knabenchor Hannover

Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 5. November 2017

Gottesdienst

Pastor i. R. Henrik Plasse

Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 5. November 2017

Lesebühne

„... mit spitzem Stift“

Klaus Urban, Kersten Flenter und Ninia LaGrande
als Gast

Die drei Poeten präsentieren selbst verfasste
Lyrik und Geschichten.

Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt: 3,00 € für Bewohner, 5,00 € für Gäste

Dienstag, 7. November 2017

Bewohnerinformationsstunde

Stiftsdirektor Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 9. November 2017

Geburtstags- und Begrüßungskaffee

Wir laden alle im Oktober geborenen oder im
vergangenen Monat neu eingezogenen Bewoh-
nerinnen und Bewohner herzlich ein.

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Bewohnerrestaurant

Freitag, 10. November 2017

Bewohnersalon

Bildvortrag

Deutsche Geschichte am 80. Breitengrad – Eine
Reise nach Spitzbergen

Liselore Schütte

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

„Polar Star“ ist der passende Name für ein
kleines Boot, um die deutsche Geschichte
in Spitzbergen zu erkunden.





Nana und Abée schenken ihrem Publikum musikalische Bilder, die sich zu einer konzertanten Ausstellung zusammensetzen.

Sonntag, 12. November 2017

Text und Musik

„Liquid Words“

Nana und Abée

Musik ist für die beiden Künstler ein sich ständig verändernder Prozess. Was konstant bleibt, sind die Texte. Sie verneigen sich mit der Auswahl der Texte vor Pablo Neruda, Mascha Kaléko, Søren Kierkegaard, Else Lasker-Schüler, Kurt Tucholsky, Ingo Baumgartner, Sabine Scho und Johann Wolfgang von Goethe. Nana hat eine goldene Stimme und bedient handgerechtes Schlagwerk, Abée spielt Gitarre(n) und „tritt die Elektronik mit Füßen“.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragsaal |

Eintritt: 3,00 €

Privat

Montag, 13. November 2017

Heimbeiratswahl

Uhrzeit: 10.00 bis 14.30 Uhr | Ort: Vortragsaal

Dienstag, 14. November 2017

Stadtteilrundfahrt

Architektur Hannover – Empfang und Besuch im Grotteschen Palais

Gertrud Eckhardt

Uhrzeit: 13.00 bis 16.00 Uhr | Kosten: 22,00 €

Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Mittwoch, 15. November 2017

Schreibwerkstatt

Annemarie Wolter

Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Raum Ricklingen

Mittwoch, 15. November 2017

Diavortrag

„Das Paradies meines Lebens“ – Leben und Werk von Max Pechstein

Dr. Hans Thomas Carstensen

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der expressionistische Maler (1881–1955) einer der erfolgreichsten Künstler Deutschlands. Sein Aufenthalt in der Südsee und seine abenteuerliche Flucht zurück nach Deutschland bewegten die Fantasie der Medien und der deutschen Öffentlichkeit.

Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragsaal |

Eintritt: 3,00 €

Privat



Der Hamburger Kunsthistoriker

Dr. Hans Thomas Carstensen ist

bekannt als Erzähler von spannenden Kunstgeschichten.

Donnerstag, 16. November 2017

BRIK

Bewegungscoaching zur Reaktivierung der Körperintelligenz

Brigitte Wotka

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragsaal

Donnerstag, 16. November 2017

Theologischer Gesprächskreis

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 16.30 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 17. November 2017

Informationsveranstaltung

„Dem Taschendiebstahl keine Chance“
Ilse Gäbler, Sicherheitsbeauftragte der Polizei,
und Michael Gerhardt, Kontaktbeamter der
Polizeistation Kleefeld
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 19. November 2017

Gottesdienst

Mit Gedenken an die Verstorbenen
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 10.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 22. November 2017

Erzählcafé

„Sag beim Abschied leise Servus“
Leben – Sterben – Tod
Christine Nitschke
Uhrzeit: 15.30 Uhr | Ort: Clubraum

Mittwoch, 22. November 2017

Offenes Singen

Albrecht v. Blanckenburg
Uhrzeit: 17.30 Uhr | Ort: Foyer

Donnerstag, 23. November 2017

Tanzen mit dem Rollator

Almut Hoffmeister und Ramona Farwig
Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 30. November 2017

Weihnachtsbasar

Geschenkartikel, attraktiver Flohmarkt und kuli-
narische Angebote
Uhrzeit: 10.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Foyer, Flur und
Vortragssaal

Dieter Hadamitzky



Die Antarktis fasziniert mit magischem Licht – das Eis changiert von Weiß in alle Blautöne.

Dienstag, 21. November 2017

Multivisionsschau

Abenteuer Antarktis – Mit dem Segelschiff in die
Antarktis

Dieter Hadamitzky

Bereits als Kind haben ihn die spannenden
Abenteuergeschichten über Franklin, Scott und
Co. und die aufregende Eroberung der Pole fas-
ziniert. Er erfüllte sich einen Kindheitstraum und
ist als „voyage crew“ mit dem Dreimaster „Bark
Europa“ in das ewige Eis der Antarktis gesegelt.
Uhrzeit: 16.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 3,00 Euro



GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld

Advent, Advent – die erste Kerze wird am Sonntag,
3. Dezember, angezündet.

Beliebt bei allen:
Zu Petra Mahnckes Abschied kamen zahlreiche Bewohner.



Christine Nitschke

Sie ist dann mal weg...

Nach 16 Jahren Pflegedienstleitung Ambulante Pflege im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld haben sich Bewohner, Kollegen und Weggefährten von Petra Mahncke verabschiedet.

Französische Töne im Bewohnerrestaurant: Aus dem Lautsprechern erklingt „La Mer“. Denn: „Sie finden mich in Zukunft am Meer“, sagt Petra Mahncke. Mit dem Wohnmobil geht es gen Südeuropa.

„Sie sind mir im Jahr 2001 als Notlösung vorgestellt worden“, erinnerte sich Stiftsarzt Dr. Stephan Krause und stellte fest: „Sie sind die beste Intensivschwester, die ich kenne!“ Dass Mahncke einen sozial-medizinischen Beruf ergreifen würde,

stand für sie früh fest. Ein Foto aus Kindertagen zeigt die kleine Petra im weißen Hemd des Vaters mit einem verletzten Teddy. Denn Teddy-Ohren wachsen nach dem Abschneiden nicht nach, wie die Brüder ihr hatten weismachen wollen ...

Dass Petra Mahncke die Menschen liebt, und die Menschen sie, wird an diesem Tag mehr als deutlich. Rund 200 Bewohner verabschiedeten sich persönlich von „ihrer Frau Mahncke“ – Au revoir, Madame!

Statt Geschenken hat Mahncke um Zuwendungen für das Kinderhospiz Löwenherz gebeten: Die Spendensumme beträgt 950,00 Euro.





Die tolle Knolle

Kartoffeln sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Kein Wunder also, dass sie zu den Grundnahrungsmitteln zählen. Wir verraten, was alles in ihnen steckt.

VON SOPHIA WEIMER

Viele mögen sie am liebsten schlicht mit Salz und Butter zum Abendbrot, oder vermennt in brauner Soße: Kartoffeln. Sie schmecken aber auch als Gratin, Rösti, Gnocchi oder gebraten. Unvergessen sind für viele Ältere auch die sogenannten Kartoffelferien, in denen alle gemeinsam aufs Feld zogen, um die nahrhafte Knolle zu ernten.

„Kartoffeln zählen zu den wertvollsten Grundnahrungsmitteln“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Weil sie einen hohen Lysinanteil haben, gehören sie zu den

besten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Mit 200 Gramm Kartoffeln lassen sich etwa 30 Prozent des täglichen Kalium- und Vitamin-C-Bedarfs decken. Außerdem können sie durchaus ein leichtes Lebensmittel sein: „In 100 Gramm Pellkartoffeln stecken nur 79 Kilokalorien, in der gleichen Menge Pommes dagegen 370“, sagt Krehl.

Ältere sollten Schale besser nicht mitessen

Auch Kochbuchautor Matthias Mangold schätzt Kartoffeln als gesundes Lebensmittel: „Der Wasseranteil ist hoch, und es steckt viel Wertvolles in der Knolle.“ Ein Dickmacher seien sie keinesfalls.

Anders als bei Tomaten oder Äpfeln erhöhe sich der Gesundheitswert einer Kartoffel jedoch nicht, wenn man die Schale mitisst, sagt Daniela Krehl. „Im Gegenteil: Bei ungeschälten Kartoffeln besteht die Gefahr, erhöhte Mengen an Solanin aufzunehmen.“ Dieser natürliche Giftstoff der Pflanze bildet sich vor allem unter der Schale und in den Keimen. Zwar ist in Kartoffeln dank spezieller Züchtungen kaum noch Solanin enthalten. Aber besonders für kranke oder ältere Menschen raten Experten zum Schälen. Wer die Schale dennoch mitessen möchte, sollte zu Bioware und kleinen Frühkartoffeln greifen.

A close-up portrait of Barbara Wussow, a woman with voluminous, curly brown hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark, textured jacket with a yellow zipper. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Mit Wohlgefühl aufs „Traumschiff“

Vom Glottertal auf die Weltmeere: Rund 30 Jahre nach ihrem Durchbruch in der „Schwarzwaldklinik“ geht Barbara Wussow an Bord eines weiteren ZDF-Klassikers: Als Hoteldirektorin ist sie ab 2018 auf dem „Traumschiff“ dann auch wieder mit Sascha Hehn vereint.

VON CHRISTIAN BÄRMANN

Als das ZDF bekannt gab, dass Barbara Wussow ab 2018 auf dem „Traumschiff“ anheuern wird, dürfte zahllosen Fernsehzuschauern der gleiche Gedanke gekommen sein: „Ach was, dann ist sie ja wieder mit Sascha Hehn zusammen!“ Zumindest in der gleichen TV-Serie. Ja, wer ab 1985 zu den Zuschauern gehörte, die das Geschehen in der „Schwarzwaldklinik“ im Glottertal bei Freiburg verfolgt, ist so konditioniert worden. Barbara Wussow spielte damals Lernschwester Elke, die später in der Serie Dr. Udo Brinkmann (Sascha Hehn) heiraten sollte. „Die Rolle hat mich geprägt. Es gibt viele Menschen, die mich noch heute darauf ansprechen“, zitiert die „Bild“-Zeitung die Österreicherin, die sich aus einem Grund besonders gerne an die „Schwarzwaldklinik“ erinnert: „Sascha Hehn war mein erster Film- mann, daran denkt man als Frau immer gern zurück. Seine Küsse bleiben unvergesslich.“ Im wirklichen Leben küsse sie allerdings nur ihren Ehemann Albert Fortell, mit dem sie seit fast 26 Jahren verheiratet ist.

Heimkehr in die ZDF-Familie

Für die Redaktion des ZDF habe die Besetzung der Rolle mit der 56-jährigen fast auf der Hand gelegen, als es darum ging, eine Nachfolgerin für Heide Keller zu finden, die nach 36 Jahren als Chefhostess Beatrice von Bord geht: „Barbara Wussow ist die perfekte Ergänzung der Crew um Sascha Hehn und Nick Wilder“, sagt die verantwortliche ZDF-Redakteurin Andrea Klingenschmitt. „Sie ist eine großartige Schauspielerin. Wir freuen uns, dass wir sie davon überzeugen konnten, die Rolle der Hanna zu übernehmen.“ Über einen Mangel an Rollenangeboten dürfte sich Barbara Wussow

in den Jahren zwischen „Schwarzwaldklinik“ und „Traumschiff“ kaum beklagen, denn sie ist seit ihrem TV-Durchbruch Stammgast auf Fernsehbildschirmen. Gemessen an Titeln wie „Rosamunde Pilcher – Eine Liebe im Herbst“, „Fjorde der Sehnsucht“ oder „Traumhotel Malaysia“ spielt sie zwar meistens „leichte Kost“, aber auch gute Unterhaltung will gelernt sein. „Ich bin sehr glücklich, dass es nach meiner vierjährigen Auszeit im TV wieder weitergeht. Denn zuletzt kamen sehr eigenartige Angebote rein. Ich finde, man muss nicht alles machen, nur damit man arbeiten kann. Aber das Gute ist, dass ich die Zeit dafür nutzte, um viel Theater auf verschiedenen Bühnen zu spielen“, erzählte Barbara Wussow der „Bild“.

Keine Angst vorm Alter

So konnte man Barbara Wussows schauspielerische Vielseitigkeit 2011, 2012 und 2014 als Buhlschaft bei den Berliner Jedermann-Festspielen und 2015 als Miranda bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg bewundern. Zuletzt spielte sie in der Komödie „Glück – Le Bonheur“ in München, Düsseldorf und Hamburg. Gerade dieses Theaterstück passt zum aktuellen Lebensabschnitt der Hauptdarstellerin, geht es darin doch um die Liebe jenseits der 50. „Ein schönes Alter. Ein wunderschönes!“, betonte die zweifache Mutter gegenüber der „WamS“ und legte in dem Interview mit der Sonntagszeitschrift gleich nach: „Ich bin eine reife, satte Frau, ich fühl’ mich wohl in meiner Haut und bin unglaublich gespannt, was da noch so kommt.“

„Ich bin eine reife, satte Frau, ich fühl’ mich wohl in meiner Haut.“

Barbara Wussow,
Schauspielerin

TV-Durchbruch:

Sascha Hehn und Barbara Wussow (Bild unten) waren in der Serie „Schwarzwaldklinik“ (1985) ein Paar.

Privates Glück:

Barbara Wussow und Albert Fortell (Bild ganz unten) sind fast 26 Jahre verheiratet.





Die Kunst *des Flanierens*

Im 19. Jahrhundert war es in Europa große Mode – das Schlendern durch die Stadt. Heute sind Flaneure selten, dabei gibt es gute Gründe für einen geruhsamen Spaziergang durch die Straßen.

VON BERT STREBE

Tagtäglich kann man es beobachten: Ständig hat es irgendjemand eilig. Zeit ist Geld, das Leben streng durchgetaktet. Das ist wirklich schade, denn diesen Menschen entgeht eine ganze Menge: Keinen Zeitdruck zu haben ist wunderbar – das sollte man unbedingt genießen. Eine der schönsten Arten, die freie Zeit auszukosten, ist dabei das Spazie-

rengehen. Vor allem, wenn man sich für die allerfeinste Form des Spaziergangs entscheidet – das Flanieren.

Flanieren ist beinahe eine Kunstform

Im Grunde ist das Flanieren gar kein Gehen, sondern fast schon eine Kunstform: Man schlendert ohne festgelegtes Ziel herum, schweift umher, schaut sich dieses oder jenes an, lässt die Umgebung auf sich wirken, die Gedanken



Flanieren ist kein Wandern: Wer in der Tradition echter Flaneure bleiben möchte, macht sich ein wenig fein – schicke Schuhe gehören dazu.



dürfen ziehen. Nachdenken ist verpönt. Ein wahrer Flaneur wählt die weniger anstrengende Variante – er sinniert.

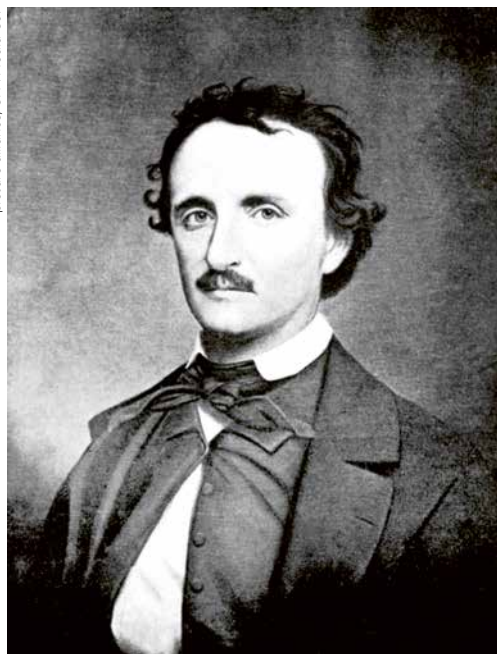
Das Wort „Flaneur“ geht auf das französische „flaner“ zurück. Auf Deutsch bedeutet das in etwa schlendern oder umherstreifen und bezeichnet damit ganz treffend das Besondere an dieser Art des Gehens: Das, was hier geschieht, findet nicht unter Zeitdruck statt.

Flaneur des 19. Jahrhunderts war einer. Der war überhaupt beinahe mehr eine literarische Figur als ein reales Wesen. In die Literatur eingeführt wurde er vom Schriftsteller Edgar Allan Poe mit dessen Roman „Der Mann in der Menge“ von 1840. Auch Autoren wie Walter Benjamin, Franz Hessel und Siegfried Kracauer haben sich in ihren Romanen des Flaneurs als Thema angenommen. →

Zum schönen Schlendern braucht man die Stadt

Das Flanieren entstand ursprünglich aus dem Wandern. Und das kann man bekanntlich am besten in der Natur, in Feld und Wald. Flanieren jedoch kann man dort nie und nimmer. Zum Flanieren bedarf es zwingend einer Stadt. Ein Dorf reicht dem Flaneur nicht aus. Der wahre Flaneur braucht große Straßen, inspirierende Architektur, unzählige Menschen. Mit anderen Worten: Er braucht Anregungen, schließlich ist er ein Intellektueller. Zumindest der

picture alliance/CPA Media Co.



Literarischer Vater des Flanierens: Edgar Allan Poe schilderte bereits 1840 in „Der Mann in der Menge“ einen Flaneur.

→ Im 19. Jahrhundert waren die Flaneure oft wahre Dandys, die mit erhobener Nasenspitze durch die Stadt stolzierten. Später entwickelte sich der Flaneur zum Beobachter sozialer Phänomene. Er versuchte, in der Masse unterzutauchen, um ungestört Umgebung und Mitmenschen betrachten zu können – mit dem Ziel, später über sie zu schreiben.

Der Begriff des Flaneurs ist übrigens Männern vorbehalten. Das Wort „Flaneurin“ existiert eigentlich nicht. Weibliche Flaneure nannte man schlicht

„Passante“ – der französische Ausdruck für Spaziergängerin. Vor allem der Schriftsteller Marcel Proust hat diese Damen in seinem Werk „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ verewigt. Weibliche Flaneure gab es damals dennoch, und es gibt sie noch heute.

Ganz gleich, ob man es nun Flanieren oder Spazieren gehen nennt: Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist beides sinnvoll. Der Körper bewegt sich, der Kreislauf kommt auf Touren. Wenn das kein Grund zum Flanieren ist.



Die schönsten Flaniermeilen



Hamburg

Besonders nett bummelt es sich in den Alsterarkaden nahe an Jungfernstieg und Rathausmarkt. Mit ihren hellen Rundbögen, den pittoresken Terrassen und der Lage am Alsterfleet vermitteln sie fast schon venezianisches Flair.

Amsterdam

Alle Straßen entlang der Grachten sind ideale Spazierstrecken. Am besten eignet sich zum Flanieren der Vondelpark. Auf seinen 47 Hektar kann man sich durchaus verlaufen.



Paris

Allein schon der Klang des Namens: Avenue des Champs-Élysées. Die Straße, die der Pariser liebevoll „Les Champs“ nennt, ist, vom Triumphbogen gekrönt, ganze 70 Meter breit und fast zwei Kilometer lang.

iStockphoto.com/acnakelsy/JJHV/StevanZZ/Lavendertime/ewg3D

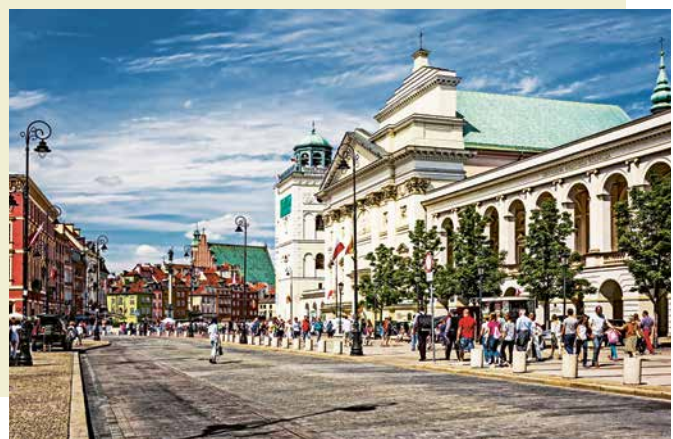
Lissabon

Sie ist wunderschön gepflastert, für Autos gesperrt, und mittendrin befindet sich auch noch ein Triumphbogen – die Rua Augusta ist eine 500 Meter lange Prachtstraße, wie man sie sich als Flaneur nicht besser wünschen kann.



Warschau

Die Krakowskie Przedmieście startet für eine Flaniermeile standesgemäß am Schlossplatz und verbindet die Altstadt mit dem Stadtzentrum. Auf extrabreiten Bürgersteigen geht es entlang der prächtigen Kirchen und Paläste Warschaus.



Hören und lesen!

Als die D-Mark kam

20. Juni 1948: Die DM ist da, 40 DM gibt es für jeden. Auch für die Fabrikantentöchter Ruth, Ulla und Gundel, Improvisateur Tommy, Jung-Kaufmann Benno und den ängstlichen Bernd. Was fangen die Freunde mit ihrem Geld an?

Peter Prange,
„Unsere wunderbaren Jahre“,
Argon-Verlag, 2 MP3 CDs im Digifile,
ISBN 978-3-8398-1514-4
24,95 Euro.



Fesselnd real: Wenn die Bienen sterben

England, 1852: William sieht sich als Forscher gescheitert – bis er einen neuartigen Bienenstock erfindet. Ohio, 2007: Imker George arbeitet hart für sein Lebenswerk. Sein Sohn hat andere Träume – bis die Bienen verschwinden. China, 2098: Arbeiterin Tao bestäubt von Hand Bäume, Bienen gibt es nicht mehr. Als ihr Sohn einen mysteriösen Unfall hat, sind plötzlich das Leben des Kindes und die Zukunft der Menschheit in Gefahr. Wie alles zusammenhängt, erzählt Maja Lunde – und stellt eine drängende Frage: Wie gehen wir um mit der Natur?

Maja Lunde, „Die Geschichte der Bienen“, btb Verlag,
512 Seiten, ISBN: 978-3-442-75684-1, 20,00 Euro.



Ein Leben auf der Flucht

Mitten in der Nacht wird Arno von seiner Mutter geweckt, er soll sich schnell anziehen, die Familie werde verreisen ... Was klingt wie der Start in den Sommerurlaub, ist eine Flucht. Und die wahre Geschichte Arno Franks: Sein Vater ist ein europaweit gesuchter Hochstapler. Anfangs lebt die Familie in Südfrankreich, dann geht die Flucht weiter ...

Arno Frank, „So, und jetzt kommst du“,
Tropen Verlag, 352 Seiten,
ISBN 978-3-608-50369-2, 22,00 Euro.



Großer Bahnhof

Ihr müsst uns ma' besuchen kommen!!!“ Ich hatte Onkel Herberts Stimme noch ganz gut im Ohr. „Sollste sehn, dann machen wir hier ganz, ganz großen Bahnhof für euch. Aber ganz großen Bahnhof. Das sollste sehn!“ Und Onkel Herbert hielt wirklich Wort. Mehr noch, ich glaube, nie hat jemand so dermaßen Wort gehalten wie Onkel Herbert.

Onkel Herbert war jetzt 83 Jahre alt. Seit ein paar Jahren hörte er wohl nicht mehr so gut. Obwohl die Legende sagte, er habe ein Hörgerät, und Onkel Herbert auch ganz entschieden behauptete, er würde das natürlich tragen. Tatsächlich sei er ja außerordentlich froh, dass er das überhaupt hätte. Dennoch hatten Telefongespräche mit Onkel Herbert ihren ganz eigenen Charme:

- Hallo, Onkel Herbert, hier ist der Horst. Du, wir sitzen hier gerade und hatten überlegt, wir könnten euch doch jetzt endlich mal besuchen kommen. Was meinst du?
- Wer ist da?
- Hier ist der Horst, Onkel Herbert!
- Onkel Herbert? Onkel Herbert bin ich doch wohl selber.
- Natürlich, Onkel Herbert, hier ist ja auch der Horst, der Sohn vom Erich!
- Erich? Bist du denn nicht schon tot? Ich war doch

mit auf der Beerdigung. Wen haben wir denn da sonst unter die Erde gebracht?

- Ihr habt alles richtig gemacht, ich bin ja auch der Sohn vom Erich, der Horst!

- Ach, der Hans ist da. Hör mal, Hans, ihr müsst uns ma' besuchen kommen. Dann machen wir hier ganz, ganz großen Bahnhof für euch. Aber ganz großen Bahnhof. Das sollste sehn!

Nach rund 20 Minuten, an deren Ende ich schon langsam ein wenig heiser wurde, war es mir aber doch gelungen, Onkel Herbert irgendwie die Ankunftszeit unseres Zuges mitzuteilen. Er wiederholte sie ungefähr zwölfmal brüllend ins Telefon, bis wir beide überzeugt waren, wenigstens diese eine Information erfolgreich ausgetauscht zu haben. Unser Besuch würde sich lohnen, versprach er, wir würden staunen.

Und das taten wir dann ja auch. Onkel Herbert hatte wirklich für ganz, ganz großen Bahnhof gesorgt. Die Polizei rekonstruierte die Ereignisse, die sich unmittelbar vor der Ankunft unseres Zuges vor dem Bahnhof abgespielt haben mussten, mit Onkel Herberts Hilfe später wie folgt: Beim, laut Onkel Herbert, unnötigen und ungewohnten neuen Kreisverkehr vor dem Bahnhof (diesen Kreisverkehr gibt es seit rund 25 Jahren) habe er, Onkel Herbert, wohl für kurze Zeit vergessen, wohin er eigentlich überhaupt fahren wollte. Deshalb sei er zunächst einmal in diesem Kreisverkehr verblieben, Hektik helfe ja keinem, er wollte einfach noch ein paar Extrarunden drehen, und irgendwann wäre ihm sein Ziel schon wieder eingefallen. Das sei ja nun beileibe nicht zum ersten Mal passiert. So etwas komme eben vor, wenn man schon so oft in seinem Leben irgendwohin gefahren sei wie er, Onkel Herbert. Dann aber sei plötzlich, wie aus dem Nichts, dieser Feuerwehrwagen mit seiner, so Onkel Herbert, viel zu laut eingestellten Sirene angerast gekommen. Unter Schock versuchte der erschrockene Onkel rechts ranzufahren, was allerdings in einem Kreisverkehr nicht immer die beste Wahl ist. Dabei muss er wohl den Sattelschlepper vom Sägewerk



übersehen haben, der, laut Onkel Herbert, allerdings „so dämlich aus dem Schatten rausgefahren kam, den konnte man gar nicht sehen. Keiner hat den gesehen!“. Um Onkel Herberts Opel Rekord auszuweichen, musste nun dieser Sattelschlepper so scharf bremsen, dass sich sein vollbeladener Hänger quer stellte und in bedrohliche Schiefelage geriet.

Für den in hoher Geschwindigkeit und mit Blaulicht auf die Kreuzung zurasenden Feuerwehrwagen war jetzt die Lücke zu, weshalb dieser mit allen Bremsen bremste, sich gleichfalls quer stellte und mit quietschenden Reifen auf den schon wackligen Sattelschlepperhänger zuschlitterte. Allerdings konnte der hervorragende Feuerwehrwagenfahrer durch geschickte Lenkbewegungen die Geschwindigkeit immerhin noch so verringern, dass der Aufprall relativ sanft erfolgte und niemand ernsthaft verletzt wurde, ja sogar der Hänger des Sattelschleppers hielt noch gerade so die Balance, weshalb also alles noch mal gut gegangen wäre – wäre nicht der mittlerweile völlig verwirrte Onkel Herbert nun nach einer weiteren Runde im Kreisverkehr krachend in den Feuerwehrwagen reingerauscht, was auch dem Sattelschlepperhänger den finalen Stoß versetzte, sodass dieser nun wie in Zeitlupe kippte und seine rund 30 großen, schweren Baumstämme auf Kreisverkehr und Straße polterten. So weit, so gut.

Hieraus ergaben sich verschiedene Probleme. Einmal brauchte der Einsatzwagen der Feuerwehr jetzt für sich selbst wieder einen Rettungswagen und auch noch einen weiteren Feuerwehrwagen für den eigentlichen Zielort, den kleinen Brand in der Reifenfabrik, der aber nicht mehr erreichbar war, da der einzige Zufahrtsweg nun durch mehrere riesige Baumstämme blockiert war. Zu diesen wiederum kam aber auch kein Kran oder Gabelstapler vom Sägewerk durch.



Zudem trafen die restlichen Polizei- und Krankenwagen ein, die ebenfalls zum Brand in der Reifenfabrik wollten und mit dem normalen Berufsverkehr nun hupend auf der blockierten Kreuzung standen. Mehr und mehr eingehüllt vom Qualm der brennenden Reifenfabrik. [...] Diese Szenerie

nun bot sich uns beim Aussteigen aus dem Zug. Onkel Herbert hatte wirklich Wort gehalten. Das war ganz, ganz großer Bahnhof.

Später bekam Onkel Herbert noch ein bisschen Probleme, als er wegen des ganzen Schlamassels den Führerschein abgeben sollte und sich dabei herausstellte, dass er nie einen besessen hatte: „Führerschein hab ich nicht. Was soll der Quatsch? Hab ich nie gebraucht! Hat nie einer gefragt. Ich fahr seit 60 Jahren unfallfrei! Mich kennen doch hier alle, was brauch ich denn da einen Führerschein?“ Sodass er jetzt eigentlich minus einen Führerschein hat, also genau genommen einmal den Führerschein machen müsste, um dann wieder keinen Führerschein mehr zu haben. Als ich ihn später fragte, warum er denn in dem ganzen Chaos auf der Kreuzung eigentlich so ruhig stehen und lächeln konnte, erklärte er mir: „Ach, weißt du, als ich das gesehen hab, wie der Sattelschlepperhänger langsam kippt, da dacht ich schon: Oh, oh, oh, oh, oh, das kann richtig Ärger geben. [...] Da mach mal jetzt lieber dein Hörgerät aus.“ Und genau deshalb ist er, glaube ich, auch so froh, dass er das hat.



Horst Evers,
„Für Eile fehlt mir die Zeit“,
 Copyright © 2011
 Rowohlt.Berlin Verlag GmbH,
 Berlin,
 ISBN 978-3-87134-682-8.

Schlussteil eines Films	▼	Anwendungssoftware für Mobilgeräte	▼	Gärfutterbereitung	▼	Blutader	▼	Nachtlokal jap. Kaisertitel	▼	mit Eigenleben erfüllt	▼	Inselstaat der Antillen	▼	Gifzwerg bei „Wickie“	▼	best. Artikel (3. Fall)	▼	Computersachmann	▼	Strohunterlage	▼	Trockengras	
chemische Verbindung	▶					Rauchkrautbehälter	▶		2													Wort der Ablehnung	
Textilbetrieb	▶											Planetename	▶										
▶						Männerbekleidung	▶	ugs.: Herumtreiber	▶								5			platzieren	▼		
engl.: Apfel	▶	Tasteninstrument	▶	belliegend, in der Anlage	▶							aufhören	▶			kurz für: Religionsunterricht	▶						
Ort der Winterspiele 1998	▶							Richtungsanzeiger	▶		errichten	▶											
▶				Gegenteil von Uniform	▶	Wagenbespannung	▶		11						Stimm- lage		Tabak- gift					Destil- lations- gefäß	
Froschlurch	gewellte oder geringelte Strähne	▶	eh. Handwerkervereinigung	▶						Ordens- geist- licher	▶		Farbe für Drucker, Kopierer	▶									
Bienenprodukt fertig gekocht	▶					folglich	▶	ärmel- loser Umhang	▶														
▶			Physio- thera- peut	▶	Liege ohne Rückenlehne	▶						Teilneh- mer an Techno- partys	▶			Staat in Nord- amerika	▶				Hühner- junges		
ein Tagfalter	▶	9	▶					Bruder des Romulus	▶		Kunst- stil des 18. Jahr- hunderts	▶											
wirklich, tatsächlich	▶				Süß- wasser- raub- fisch	▶	Instand- setzung	▶				8	▶										
Schicksal	▶			Wild- pflieger	▶	10	▶				äußerst schöpferischer Mensch	▶		Verbin- dungs- bolzen	▶								
▶							Moor- land	▶		Einfall, Über- legung	▶									4	▶		
ugs.: Ungeheuer	▶	dt. Dichter (Achim von) †	▶	Posse, Burleske	▶			ugs.: großartig	▶					konfe- rieren	▶		Wind- richtung	▶				gerade erst	
Basar, Supermarkt	▶					1	▶				Notiz	▶	Nadel- baum	▶									
▶							folglich, demnach	▶	Sicht- vermerk im Pass (Mz.)	▶						zu- vor, zu- nächst	▶				wert- volle Holzart		
schwerer Treuebruch	Stütz-, Schutzverband	▶	durch- trai- nierter Mensch	▶		Fluss durch Berlin	▶					Reif- stock	▶										
kirchlicher Würdenträger	▶								Anstoß, Anregung	▶	Zukunft- form von sein	▶										7	
▶				3	Frosch- lurch	▶		uner- messlich	▶								Sing- vogel	▶				Schwester von Vater oder Mutter	
Verladeaufahrt	Frauen- gestalt aus „Don Carlos“	▶		Atmungs- organ der Fische	▶						Vorsilbe: naturnah-, belassen	▶		Fein- gefühl	▶								
so	▶							Zuruf beim Trinken	▶							persönl. Fürwort, 3. Person Singular	▶					Pas- sions- spielort in Tirol	
Kloster- vorsteher	▶			persönl. Fürwort/ 2. Person, 3. Fall	▶		Comic- Cowboy (Lucky ...)	▶				Mahlzeit	▶										
bildhaft: riesige Geldquelle	▶			6	▶					ge- würfelt	▶												
▶							Haupt- stadt Nor- wegens	▶					Gefäng- nisraum	▶									
Eskorte	falscher Weg (in die ... gehen)	▶						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					

s1726-3

Olle Schateken

Es gibt nichts Neues unter der Sonne. Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Und zwar, weil ich mich in einem familieninternen Disput nicht durchsetzen konnte. Ich war der Meinung, der Dachboden sei das heilige, unantastbare Gedächtnis eines Hauses, und dort aufzuräumen sei ein Sakrileg. Meine Frau und unsere drei Töchter sind da sehr unsentimental. Und so nutzten wir die Ferien, um das Erbe mehrerer Generationen zu entrümpeln. Schweren Herzens schleppte ich wurmstichige Bilderrahmen und mottenzerfressene Bettbezüge in den Müll. Man kann sagen, ich opferte ein Stück Familiengeschichte auf dem Altar schnöder Ordnungsliebe. Die Kinder standen daneben und halfen vor allem mit aufmunternden Kommentaren. Anfangs. Dann wurde die Erstgeborene fündig. „Guckt mal, die Juwelen da kann ich super gebrauchen“, sagte sie und hängte sich eine Kette aus Plastikperlen um den Hals. Das Mittelkind probierte inzwischen die Ritterrüstung an, die mir am Rosenmontag 1978 gute Dienste geleistet hatte. Und das Nesthäkchen fing an, mit dem Taschenmesser zu schnitzen, das Onkel Hermann in den Goldenen Zwanzigern erstanden hatte. Schließlich schleppten sie diverse Schätze in ihre Zimmer. Und fingen dort ihrerseits an, Raum für die Beute zu schaffen. Nach einiger Zeit kamen sie mir auf der Treppe entgegen. Ich trug vergilbte Taschenbücher nach unten, sie trugen ausrangierte Spielsachen nach oben. „Auf dem Dachboden ist doch jetzt genug Platz“, sagten sie. Am Ende war er wieder voll. Das Gedächtnis unseres Hauses hatte nur eine Frischzellenkur bekommen. Die olle Schateken von heute werden irgendwann Perlen der Vergangenheit sein. Es gibt nämlich nichts Neues unter der Sonne. Nur ein periodisches Wiederentdecken des Vergessenen.



Franson

Unser Autor

Simon Benne kennt sich in Familiendingen bestens aus. Als Vater von vier Kindern weiß der Journalist, wie nah Chaos und Glück im Alltag beieinander liegen, und gewährt seinen Lesern humorvolle Einblicke in eben diese Momente.



iStockphoto.com/hidesy

Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 03 | Oktober/November 2017

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (05 11) 2 80 09-0
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de

Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

Konzeption & Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,
Tel.: (05 11) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

Christine Nitschke (GDA); Ann-Katrin Paske,
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Petra Zottl
(MADSACK Medienagentur)

Art Direktion

Andrea Kelb

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Claudia Fricke, Nick Neufeld

Druck

Quensen Druck + Verlag GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0
Internet: www.quensen-druck.de

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2017. Erhältlich ist die jeweils aktuelle Ausgabe bei der GDA; Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag sind leider nicht möglich. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion des Inhalts ganz oder teilweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und gegen Honorar.

Lösungen

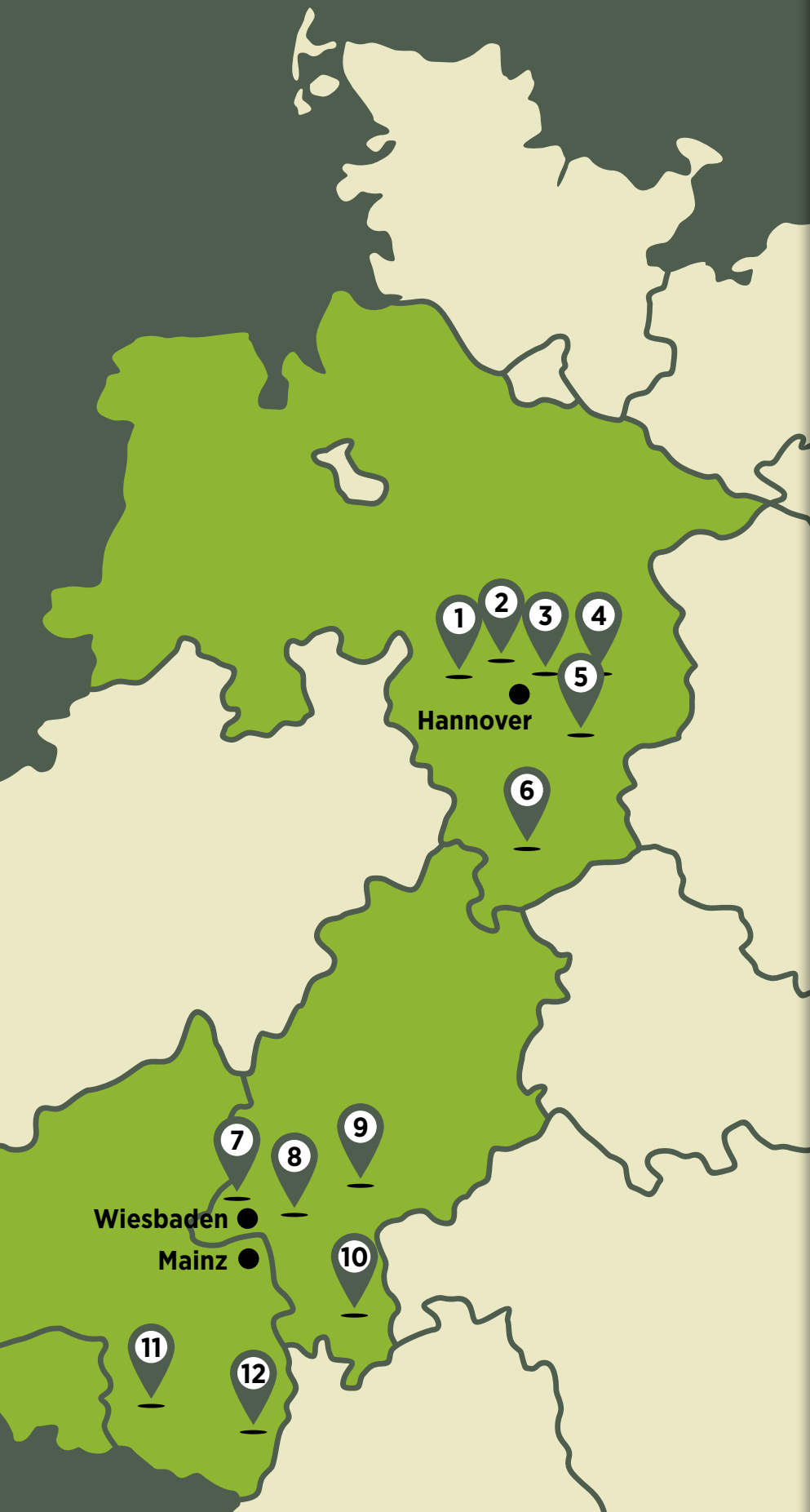
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: HAEKELNADEL

Wir sind für Sie da



- 1** GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
- 2** GDA Wohnstift Hannover-Waldhausen
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
- 3** GDA Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 185
30173 Hannover
- 4** GDA Pflegehaus Hannover-Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 Hannover
- 5** GDA Residenz Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
- 6** GDA Wohnstift Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
- 7** GDA Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
- 8** GDA Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
- 9** GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
- 10** GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
- 11** GDA Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
- 12** GDA Wohnstift Neustadt a. d. W.
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße