

meine Zeit



Wohlfühlhaus

Das Schwiegeldhaus der GDA in Goslar feiert sein 20-jähriges Bestehen.

Bitte unbequem!

Rita Süssmuth hat oft neue Denkweisen gefordert – und für sie gestritten.

Weißt du noch?

Erste Küsse, große Erfolge, schmerzvolle Verluste:
Erinnerungen prägen den Menschen. Und das ist gut.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Kai Lauenroth,
Residenzdirektor,
Schwiecheldthaus Goslar

am 15. April 2018 jährt sich die Eröffnung des Schwiecheldthauses als erstklassige Adresse für Residenzwohnen zum 20. Mal. Aus der Sicht vieler Menschen, die sich um das Wohl der Bewohner kümmern, ist das schon ein beträchtlicher Abschnitt. Für das Schwiecheldthaus selbst ist es nur ein Wimpernschlag, bedenkt man die Historie des Hauses, die bis zurück in das 16. Jahrhundert reicht. Aus welcher Perspektive man auch immer dieses Jubiläum betrachtet, es ist für jeden Aktiven eine ganz besondere Ehre, die Geschichte eines solchen Ortes mitgestalten zu dürfen. Und da macht es keinen Unterschied, ob man schon 20 oder zehn Jahre oder erst sechs Monate dabei ist.

Für mich, zwar nicht in Goslar geboren, aber hier schon seit bald 30 Jahren lebend, ist es diese besondere Ehre, gemeinsam mit meinem engagierten Team täglich ein Stück Schwiecheldthaus-Geschichte zu schreiben. Jeder Tag ist spannend und macht mir sehr viel Spaß! Bedanken aber möchte ich mich bei all denen, die das Schwiecheldthaus mitgestaltet haben, denn ohne sie wäre es heute nicht das, was es ist.

In diesem Sinne: auf die nächsten 20 Jahre!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kai Lauenroth', written in a cursive style.

Ihr Kai Lauenroth, Residenzdirektor

Inhalt

APRIL/MAI 2018

20 Jahre Schwieheldthaus	4
Weißt du noch?	6
Bilderrätsel	11
Aus den GDA-Häusern	12
Unser Lieblingsplatz	13
Besondere Veranstaltungen	14
Kleefeld aktuell	16
Spargel: Der Klassiker	21
Rita Süßmuth: Vordenkerin	22
Fitness fürs Gehirn	24
Hören und lesen!	27
Kurzgeschichte	28
Kreuzworträtsel	30
Kolumne & Impressum	31



istockphoto.com/LisaValder

Kraft des *Erinnerns*

Sich zu erinnern, ist nicht nur Nostalgie – es gibt auch Kraft.

Mehr ab Seite 6



Eckhart Bartels

Autos im Fokus

Eckhart Bartels stellt seine Autos und Reisen vor.

Mehr auf Seite 14



Getty Images/FotoKaterina Krug

Streitbare Politpionierin

Konservativ ja, rückwärtsgewandt nein: Rita Süßmuth hat als Politikerin stets überrascht.

**Mehr
ab Seite 22**

Historie erhalten, moderne Anforderungen

berücksichtigen: Das Gebäudeensemble der Residenz verbindet behutsam wertvolle alte Bausubstanz und moderne Elemente.



Grund zum Feiern: 20

Zwei Jahrzehnte Schwiecheldthaus in Goslar – das bedeutet komfortables Wohnen in ansprechendem Ambiente, getragen von einem erstklassigen Service-Team. Doch nicht nur die GDA-Residenz hat am 15. April 2018 einen Grund zu feiern ...

VON URSULA JUNG

Wie es sich in Goslar im Schwiecheldthaus lebt, weiß niemand besser als Bewohner Hermann Theuerkauf. Er zog am 15. April 1998 als Erster in die neue Seniorenresidenz ein. „Ich habe diese Entscheidung nie bereut“, sagt er und betont: „Die Bewohner sind hier die Nr. 1!“ Sein Lob gilt allen Bereichen des Hauses, ob Kultur, Pflege oder Restaurant. Das

Angebot richtet sich nicht nur an die Bewohner, es ist frei zugänglich. „Wir sind ein offenes Haus für alle“, sagt Residenzdirektor Kai Lauenroth.

Kunst, Kultur, Wellness: So geht Lebensqualität

Ausstellungen von lokalen Künstlern, exklusive Konzerte und das öffentliche Frühstücksangebot stehen für Lebensqualität. Eine Wellness-Oase mit Blick auf Goslars Dächer betont den Wohlfühlcharak-

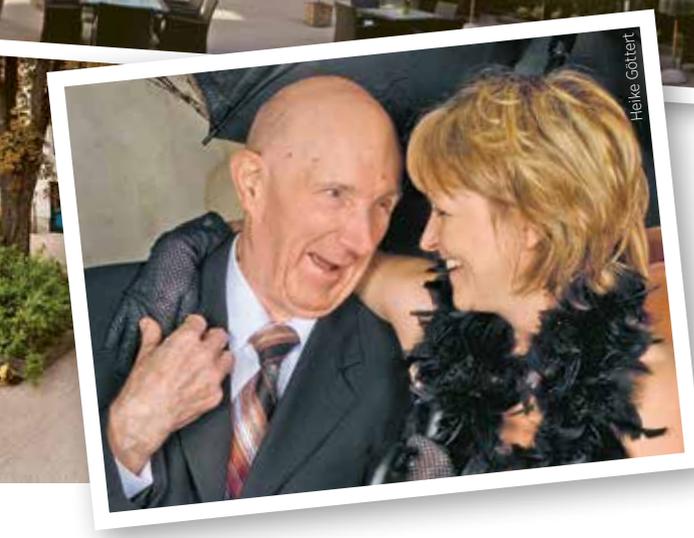
ter des Hauses. Mit der Eröffnung der Dependance „Graf Schwiecheldt“ wurde zudem der Gästebereich ausgebaut – eine Entwicklung, die von den Bewohner begrüßt wird, denn Begegnungen von Alt und Jung sind gefragt.

Zum 20. Geburtstag der GDA-Residenz zaubert die Küche ein Lunch-Büfett, umrahmt von Kunstdarbietungen. Hermann Theuerkauf freut sich auf das Fest – schließlich feiert auch er sein 20-Jähriges.



Tom Fiegel

Gestern und heute: Das Schwarz-Weiß-Foto (unten) zeigt das Gebäude um 1900. Mittlerweile ergänzt ein Apartmentkomplex (links) das historische Gebäude.



Heike Görtter

Erster Bewohner im Schwiecheldthaus: Hermann Theuerkauf mit Kulturreferentin Eveline Möller.



Eveline Möller/Archiv (2)

Jahre Schwiecheldthaus

Vom Grafensitz zur Seniorenresidenz

Im 16. Jahrhundert errichteten die Grafen von Schwiecheldt ein prunkvolles und repräsentatives Wohnhaus in der Goslarer Altstadt. 1824 kaufte die Stadt das herrschaftliche Haus, um es als Schule zu nutzen. Im Obergeschoss des Gebäudes wird im Jahr 1834 Albert Niemann, Sohn des Schuldirektors, geboren. Der promovierte Chemiker wurde später als Entdecker des Kokains bekannt. Infolge des Zweiten Weltkriegs fanden Evakuierte und Vertriebene in dem Gebäude eine Zuflucht. Der Schulbetrieb

wurde Anfang der 50er-Jahre wieder aufgenommen. Im Jahr 1977 zogen die letzten Pennäler in ein neues Schulgebäude. Die Stadt Goslar bemühte sich nun um Investoren für das zusehends baufällig werdende Anwesen. Die Sanierungs- und Erweiterungsarbeiten starteten letztlich 1993. Im Zuge dieser Arbeiten wurden die verborgenen Schätze des Gebäudes wieder freigelegt, darunter die Decken- und Wandmalereien aus der Zeit der Renaissance. Nach fünf Jahren Bauzeit und einem Investi-

tionsvolumen von 36 Millionen D-Mark eröffnete die Seniorenresidenz schließlich im Jahr 1998 ihre Pforten. 2011 kam im Dachgeschoss noch die Wellness-Oase hinzu.



Eine Tafel erinnert an die Erbauer und früheren Bewohner des Gebäudes.



Kostenloser Stimmungsaufheller:

Wer sich regelmäßig schöne Erinnerungen aus der Vergangenheit in sein Gedächtnis ruft, verbessert seine Laune.

Weißt *du noch?*

Die erste große Liebe, der verkorkste Urlaub und der schönste Erfolg im Job – manche Ereignisse bleiben für immer im Gedächtnis. Das ist gut so. Unsere Erinnerungen prägen unsere Persönlichkeit. Aus ihnen können wir auch viel Kraft ziehen.

VON BERT STREBE

Vor einem Jahr ist Hermine Winter* über ein Buch gestolpert, in dem ältere Menschen den Enkeln aus ihrem Leben erzählen. Das kann ich auch, dachte sich die heute 75-Jährige. So schrieb sie auf, was sie erlebt hatte. Sie schrieb von ihrem Vater, der Lokführer war. Von der Mutter, der beim Hühnerfüttern immer eine vorwitzige Henne auf den Kopf flatterte. Dass man damals Sonnenbrand mit Mehl bepudert und Milch lose in der Kanne gekauft hat. Hermine Winter erinnerte sich an tausend Kleinigkeiten.

Aristoteles hat geglaubt, dass das Gedächtnis zusammen mit der Seele →

„Manches bleibt nur Minuten im Gedächtnis, anderes ein ganzes Leben.“

Hermine Winter*



Unbeschwerte Zeit: Viele Menschen erinnern sich auch im hohen Alter gut an ihre Kindheit.

→ im Herzen wohnt. Inzwischen wissen wir: Es wohnt im Gehirn. Wenn Hermine Winter sich an ihren Vater auf der Lok oder an das Plumpsklo ihrer Großeltern erinnert, senden 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn, Neuronen genannt, über Botenstoffe elektrische Impulse an benachbarte Zellen. Und zwar in ganz speziellen Folgen und Rhythmen, die jeweils für einzelne Aspekte der Erinnerung stehen. Ein Aspekt beispielsweise steht für das Gesicht des Vaters im Lok-

fenster, einer für die Geräusche der Lok. Einer für den Geruch im Toilettenhäuschen, einer für das Knirschen der Scharniere. Aus solchen Aspekten setzt das Gehirn das gesamte Bild zusammen. In Bruchteilen von Sekunden. Wir erinnern uns nicht an ein Bild, sondern an Tausende von Einzelteilen – es gehören stehende Bilder dazu, laufende wie ein Film, Geräusche und Gerüche. Und wenn die Erinnerung zurückkommt, werden alle Verbindungen zwischen den Nervenzellen wiederhergestellt, die damals, als Hermine Winter den Vater auf der Lok gesehen hat, beteiligt waren.

Starke Gefühle helfen, Ereignisse abzurufen

Wobei es von Vorteil war, wenn die kleine Hermine ihren Vater öfter auf der Lok gesehen hat: Je häufiger sich ein Erlebnis wiederholt, desto dichter wird das Netz der Neuronen, die damit zu tun haben, und desto dauerhafter wird die Erinnerung. Ereignisse, die mit Gefühlen verbunden sind,



Der Weg zur eigenen Biografie

Wo komme ich her? Warum bin ich auf der Welt? Was für ein Mensch bin ich eigentlich? Das sind Fragen, die viele Menschen beschäftigen. Einige erforschen dafür die eigene Familiengeschichte oder schreiben das Leben auf. Hinter beidem steckt die gleiche Motivation – Psychologen nennen das Selbstvergewisserung. Die Genealogie, das Ergründen von Stammbäumen und Vorfah-

ren, ist ein Volkssport geworden. Einen großen Aufschwung hat die Genealogie durch das Internet erfahren: Dort gibt es Datenbanken und Rechercheneleitungen und Gleichgesinnte. Einen Überblick vermittelt der Verein für Computergenealogie auf der Seite <http://compngen.de/>. Die Kosten richten sich nach Aufwand. Für eine Standesamtsurkunde muss man ein paar Euro zahlen. Beauftragt man einen



istockphoto.com/vm/Lisa-Blue



So schön war der Foxtrott!

Die Erinnerung an die besten Jahre kann sehr erfüllend sein.

merken wir uns besonders gut. Je stärker die emotionale Anteilnahme am Ereignis ist, um so stabiler wird es gespeichert.

Biologisch läuft solches Erinnern gar nicht gefühlsmäßig ab, sondern sehr nüchtern: Für die gefühlsmäßige Bewertung unserer Erinnerungen ist ein Teil des Gehirns zuständig, der Amygdala oder Mandelkern heißt. Die Amygdala ist eng mit dem Hippocampus verbunden – jenem Teil des Gehirns, der bei der Gedächtnisbil-

dung eine zentrale Rolle spielt. Unser Gedächtnis ist, grob gesagt, in drei Abteilungen gegliedert. Zum einen gibt es das „sensorische Gedächtnis“, das Reize für Bruchteile von Sekunden speichert. Etwa Autos, die vorüberfahren. Was wichtiger ist, kommt ins Kurzzeitgedächtnis. Diese Abteilung sichert Informationen für eine kleine Weile, oft nur einige Sekunden. Wir wollen ja, wenn uns jemand etwas erzählt, noch den Anfang des Satzes im Kopf haben, wenn der Erzähler am Ende angekommen ist.

Im Langzeitgedächtnis dagegen speichern wir, was wir dauerhaft behalten. Hier gibt es noch mal verschiedene Unterabteilungen. Im „episodischen Gedächtnis“ ist der erste Kuss abgelegt, aber auch, was wir gestern gegessen haben. Im „semantischen Gedächtnis“ ist unser Faktenwissen gespeichert. Wie man Kartoffeln kocht, was im Duden steht, wo wir ihn abgestellt haben. Darüber hinaus gibt es das „prozedurale Gedächtnis“, in dem antrainierte Bewegungen beim Zähneputzen oder Fahrradfahren stecken. Manche Dinge speichern wir nur für Minuten im Langzeitgedächtnis. Andere für das ganze Leben.

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden können.“

Jean Paul
Deutscher Schriftsteller

Ahnenforscher, geht es rasch in die Tausende.

Günstiger ist es oft, sein Leben einfach selbst aufzuschreiben.

Warum auch nicht: Jedes Leben ist einzigartig. Der eine notiert 30 Seiten von Hand, der andere füllt 800 Seiten am Computer.

Das Beste ist, sich nach den eigenen Bedürfnissen zu richten. Wer etwa seinen Enkeln von früher erzählen möchte, sollte dies in einer lebendigen Sprache tun.





istockphoto.com/LisaVälder

Erinnerungsstütze: Nicht alles ist sofort präsent – alte Fotos können helfen.

- ➔ Der Dichter Jean Paul hat geschrieben, die Erinnerung sei „das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden können“. Niemand kann uns unsere schönen Erinnerungen nehmen. Die schlechten allerdings auch nicht. Wie auch immer: Ohne unser Gedächtnis wären wir verloren, wären haltlose Figuren in einer verrinnenden Zeit. Der Mensch ist die Summe seiner Erfahrungen.

Sich zu erinnern trainiert den Kopf – und reaktiviert Gefühle

Die Mannheimer Psychotherapeutin und Ratgeberautorin Doris Wolf empfiehlt, sich regelmäßig schöne Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen: Wie war das Wetter, wo saß ich, was genau war so schön, was habe ich gedacht? Das trainiere den Kopf und bringe die positiven Empfindungen zurück. Damit fühlen wir uns dann auch in der Gegenwart wohl.

-  **Woran erinnern Sie sich gut?**
Versuchen Sie, täglich an etwas Schönes zurückzudenken!

Erinnerungskoffer: Mit Alltagsdingen die Tür zur Persönlichkeit öffnen

Ein Holzkochlöffel wie aus Mutters Küche, ein abgescmuster Teddy, eine Dose mit Nägeln und Dübeln, eine alte Postkarte, Großvaters Rasierpinsel – das scheinbar wahllose Sammelsurium von Gegenständen gehört zu einem wichtigen Instrument in der Biografiearbeit: dem Erinnerungskoffer.

Ein Koffer, gefüllt mit typischen Dingen aus einem früheren Leben, kann besonders für ältere und demenziell veränderte Menschen ein regelrechter Türöffner zur eigenen Persönlichkeit sein. Denn auch im Fall einer Demenz sind die Lebenserinnerungen oft nicht gleich verloren – es fällt Betroffenen nur schwer, die richtige Erinnerungsschublade gezielt zu finden und zu öffnen. Gegenstände, die in Kindheit und Jugend gang und gäbe waren, helfen vielen dabei, sich zu erinnern – und sich dank der lebendigen Erinnerung den Zugang zur eigenen Identität zu erhalten.

Was konkret in einem Erinnerungskoffer liegen sollte, hängt von den jeweiligen Menschen und ihrer früheren Lebenswelt ab. So gibt es spezielle Koffer für Männer und Frauen, aber auch Themenkoffer zu Festen oder zum Thema Musik und Spiel.



istockphoto.com/gilotyna/du/stephanie phillips/Omerm/OliverChids/robymac/cinoby

Bilderrätsel

Finden Sie die 10 Fehler? Ob Sie richtig liegen, sehen Sie auf der vorletzten Seite.

Original



Fälschung



Der Brügger Rosenkranzkai zählt zu den bekanntesten Panoramen in der belgischen Stadt.

Der Frühling in voller Pracht!

Ganze Arbeit geleistet haben bereits im November 2017 die Landschaftsgärtner des GDA Wohnstifts in Neustadt. Erst jetzt jedoch kann man die Ergebnisse bewundern: Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen streckten die Krokusse, Tulpen und Narzissen ihre Köpfe aus dem Boden. Im milden Pfalzklima kommen Rosenblüten und Sommerblumenwiesen schon bald hinzu. Der Stiftsgarten erwacht zu neuem Leben, und die Bewohner können sich an der vielfältigen Farbenpracht erfreuen.



istockphoto.com/Delfinkina



GDA

Was für ein Genuss

Gutes Essen, tolles Ambiente und Geselligkeit, das sind die Erfolgszutaten der GenussKultur-Eventreihe der GDA. 2017 im Landhaus Ammann in Hannover eingeführt, wird das Erfolgsrezept jetzt weitergereicht: Das Wohnstift Göttingen und die Residenz Schwiecheldthaus in Goslar werden in diesem Frühjahr auch Treffpunkte für Lebensfreude. „Wir haben unsere Bewohner und Gäste als Genussmenschen kennengelernt und unterbreiten ihnen das passende Angebot“, sagt Geschäftsführer Dr. Holger Horrmann erfreut.

Wir kennen uns doch!?

Sie war schon die gute Seele im Goslarer Schwiecheldthaus, als die Residenz noch nicht zur GDA gehörte: Irina Rehse. „Angefangen habe ich an der Rezeption“, erinnert sie sich. 13 Jahre war sie dort – zuletzt als Leiterin Zentrale Dienste. Im Januar 2018 hat sie die Leitung Service, Restaurant und Café im Wohnstift Hannover-Kleefeld übernommen. „Hier ist alles ein bisschen größer als in Goslar“, stellt sie fest. „Umso mehr freue ich mich auf neue Herausforderungen und herzliche Begegnungen.“



Christine Nitschke



Ingeborg und Herbert Dessau mit
GDA-Mitarbeiterin Susanne Sielaff.

unser Lieblingsplatz

INGEBORG (78) UND HERBERT DESSAU (83)

Sport ist unser Leben

„Wir toben uns hier so richtig aus – in der ‚Muckibude‘!“ Sie sind das sportlichste Paar am Osterfelddamm 12: Dessaus haben sich im Sportverein kennengelernt, ihr gemeinsamer Alltag ist seit über 55 Jahren von Bewegung geprägt. „Die sportlichen Möglichkeiten des Hauses haben uns überrascht“, sagen sie. „Unsere Begeisterung bei der Besichtigung vor sechs Jahren war groß.“ Sie hat das Sportabzeichen 40-mal abgelegt, er 50-mal – er liebt den Sprint, sie die Langstrecke. Und beide lieben die Gemeinschaft. „Montags treffen wir uns schon seit über zwölf Jahren mit unserer Lehrter Gruppe zum Nordic Walking.“

Besondere Veranstaltungen

im April und Mai

Sonntag, 1. April 2018

Ostergottesdienst mit Abendmahl

Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 4. April 2018

Bildvortrag

Verein der Freunde

Auf Rosamunde Pilchers Spuren durch Süd-
england

Irmgard Bogenstahl

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Donnerstag, 5. April 2018

Bunter Nachmittag

Die fliegenden Finger

Musikalische Leitung: Uli Schmid

Für die Bewohner des Wohnbereichs Pflege und
ihre Gäste

Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 6. April 2018

Erzählcafé

Mein erstes Auto

Christine Nitschke

Uhrzeit: 10.15 bis 11.15 Uhr | Ort: Clubraum

Freitag, 6. April 2018

Stadtrundfahrt Hannover

Mit dem Oldtimer Setra S 100 Panoramabus und
Fräulein Rose

Inkl. Ausschank einer Lüttjen Lage

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr | Ort: Abfahrt und

Ankunft vor dem Wohnstift | Kosten: 19,00 €

Eine Anmelde-Liste liegt aus.



Am ersten April-Wochenende dreht sich alles um
das Thema Auto.

Samstag, 7. April 2018

Bildvortrag

Mein Auto – Mobiles Leben

Eckhart Bartels, Vizepräsident des Bundes-
verbandes für Clubs klassischer Fahrzeuge
DEUVET

Der Referent startet einen lockeren Rückblick
auf seine Autos und Erlebnisse, die sein Leben
prägten. Steigen Sie ein in den Omnibus der
Erinnerungen – hier dürfen Sie auch mit dem
Fahrer sprechen ...

Uhrzeit: 10.15 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 10. April 2018

Heilige Messe

Pfarrer Franz Kurth

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 10. April 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Ziesemer

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 13. April 2018

Lesung

„LiteraTierisches“

Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler,
Schauspieler

Ähnlich wie die Fabulisten des 18. Jahrhunderts nutzten auch literarische Größen wie Busch, die Brüder Grimm, Goethe, Tucholsky, Hammer-schlag und Ringelnatz die Beschreibung des Tie-rischen, um das allzu Menschliche zu spiegeln ...
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €



Naturparadies El Hierro: Der Referent verspricht einen kurzweiligen Vortrag.

Wolfgang Senft

Dienstag, 17. April 2018

Multivisionsschau

El Hierro – Kleinod auf den Kanaren
Wolfgang Senft

Die idyllisch-verschlafene Insel El Hierro ist die kleinste der Kanaren, kann aber mit besonders schönen Natursehenswürdigkeiten aufwarten: sensationellen Küstenlandschaften, in Wolken gehüllten Nebelwäldern, jungvulkanischen Lava-regionen, endemischen Rieseneidechsen und vielem mehr ... Während des Einlasses ab 15.30 Uhr reichen wir Ihnen kleine Köstlichkeiten von den Kanarischen Inseln.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 7,00 € für Bewohner, Gäste: 10,00 €

Donnerstag, 19. April 2018

Theologischer Gesprächskreis

Was ist neu in der neuen Lutherbibel, Luther 2017?
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 20. April 2018

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen kulinarisch erfreuen

Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminzimmer im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Reservierungen nimmt unser Servicepersonal auch unter Telefon (0511) 57 05-175 entgegen.



Feinsinnig-humorvoll: Jürgen Wegscheider (links) und Markus Maria Winkler präsentieren „LiteraTierisches“.

Sonntag, 15. April 2018

Gottesdienst

Pastor i. R. Erhard Wolfram

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal



Der aktuelle Stifts-

beirat: Dr. Karl von Ledebur (von links), Beate Plichta-Schedlinsky, Elfriede Nadler, Ingeborg Neumaier, Ursula Gaucke, Eva-Maria Stakemann, Sigrid Wedemeyer und Rolf Uebel. Auf dem Bild fehlt Gertrud Fries.

Kooperation *statt*

Im Herbst 2017 haben die Bewohner des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld einen neuen Beirat gewählt. Christine Nitschke stellt die Bewohnervertretung und ihre Mitglieder vor.



Sie sind neun, sieben Damen und zwei Herren im Alter zwischen 66 und 87 Jahren: die neuen Beiratsmitglieder. Sie vertreten in den kommenden zwei Jahren die Interessen und Wünsche der Bewohnerschaft. Unter ihnen sind auch zwei Angehörige.

Die Gründe für das Engagement der ehemaligen Lehrerinnen, Kaufleute, Landwirte oder Buchhalterinnen? „Ich habe Zeit, es macht mir Freude und ich bin derartige Arbeiten gewöhnt“, sagt Eva-Maria Sta-

kemann, die Vorsitzende und bestellte Heimförsprecherin. Sigrid Wedemeyer und Ingeborg Neumaier sind sich einig: „Wir haben alle das Helfersyndrom.“ Und Beate Plichta-Schedlinsky ergänzt: „Ich sehe mich auch als Sprecherin für Bewohner ohne Angehörige.“ Sie kümmert sich um die ambulante Pflege. Rolf Uebel ist der Ansprechpartner für die gerontopsychiatrische Abteilung in der stationären Pflege.

Einmal im Monat trifft sich der Beirat mit dem Stiftsdirektor Martin



Heike Göttert (2)

Das Haus am Osterfelddamm ist das Zuhause für mehr als 500 Bewohner und Arbeitsstelle für mehr als 300 Mitarbeiter.



Viele Leute, viele unterschiedliche Interessen: Mehr als 1000 Menschen gehen hier Tag für Tag ein und aus.

Konfrontation

Stodolny zu einer Sitzung, die „einen ganzen Vormittag lang“ dauern kann! An jedem zweiten Freitag im Monat bieten die Beiratsmitglieder eine Sprechstunde an. „Wir sind auch so etwas wie ein Kummerkasten“, stellt Gertrud Fries fest, die bereits seit über sechs Jahren im Beirat tätig ist. Ganz neu dabei sind unter anderem Elfriede Nadler und Ursula Gaucke. Sie teilen sich den Besuchsdienst für die neu eingezogenen Bewohner und meinen: „Das sind wirklich sehr intensive und informative Gespräche!“

„Wir verstehen uns als Vermittler zwischen den Bewohnern und der Leitung des Hauses“, erläutert Dr. Karl von Ledebur. „Dazu gehört auch, dass Kritik deutlich ausgesprochen wird.“ Nur so komme man dem Ziel

näher, das sich der Stiftsbeirat gesetzt hat: Harmonie im GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld.

Für ein harmonisches Miteinander

Stiftsdirektor Martin Stodolny: „Die Arbeit des Stiftsbeirates schätze ich. Es ist durch und durch ein konstruktives und respektvolles Miteinander – auch wenn wir nicht immer einer Meinung sind. Vielleicht auch nicht sein können, das liegt wohl in der Natur der Sache ... Dass sich die Damen und Herren ehrenamtlich als Bewohnervertreter engagieren, verdient meine und die Anerkennung aller!“



Sonntag, 22. April 2018

Konzert

Ludwig Döll, Cello

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

Dienstag, 24. April 2018

Oper mal anders

Richard Vardigans

Erleben Sie die „West Side Story“ von Leonard Bernstein quasi „nackt“ – ohne Sänger, Orchester, Bühnenbild. Sie lachen, weinen und vor allem verstehen Sie endlich die Handlungsabläufe und auch die versteckten musikalischen Zusammenhänge.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.15 Uhr | Ort: Vortragssaal |

Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 8,00 €



Oper mal anders: Richard Vardigans unterhält fundiert, anspruchsvoll und amüsant.

Mittwoch, 25. April 2018

Jahreshauptversammlung

Verein der Freunde

Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 27. April 2018

Theater

„Der falsche Sultan und die magische Teekanne“
Ein Märchen aus 1001 Nacht

Theater- und Musikgruppe des GDA Wohnstifts
Hannover-Kleefeld

Mit Gisela Banse, Rolf Bremer, Hedwig Cziudaj, Herbert Dessau, Ingeborg Dessau, Sybille Hoppe, Ilse Pieper, Christa Simon, Edelgard Szawlowski; Anita Haböck, Almut Hoffmeister, Klaus Krimphoff, Ursula Meyer, Rose-Marie Pawlowsky, Otto Schidlitzke, Johanna Türk; Gisela Gräfin von Arnim, Gisela Bohne, Ingrid Schiffler (Soufflage), Hans Bahn, Rudolf Krusch (Technik) und der Malgruppe unter der Leitung von Elke Rendtschmidt

Leitung: Albrecht v. Blanckenburg

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr inklusive Pause |

Ort: Vortragssaal | Eintritt: 5,00 € für Bewohner, Gäste: 8,00 €

Zum Kartenvorverkauf beachten Sie die Informationen auf dem DSB.

Montag, 30. April 2018

Kaffeenachmittag

Schlagermusik zum Tanzen und Zuhören

Evergreen Express

Irene Reinert und Ralf Kassebaum

Wenn die schönsten Hits und Evergreens auf Trompete und Saxofon erklingen, wird auf der Tanzfläche sicher auch wieder fröhlich „in den Mai geschwoft“ ...

Uhrzeit: 15.30 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 7,50 € für Bewohner, Gäste: 9,50 € inkl. Kaffeegedeck

Dienstag, 1. Mai 2018

Maibaumsetzen

Alpenklang Hannover

Volks- und volkstümliche Musik

Der Mai ist gekommen, und wir feiern gemeinsam den Wonnemonat!

Uhrzeit: 17:00 Uhr | Ort: vor dem Wohnstift



Krakaus Marktplatz: Vom Säulengang der Tuchhallen aus blickt man auf die benachbarte Marienkirche.

Mittwoch, 2. Mai 2018

Diavortrag

Verein der Freunde

Krakau – eine interessante Stadt mit großer Vergangenheit

Klaus Körner

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Vereinsmitglieder, Gäste: 3,00 €

Sonntag, 6. Mai 2018

Gottesdienst

Oberkirchenrat a. D. Michael Wöller

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Sonntag, 6. Mai 2018

Konzert

Ekaterina Popova, Klavier

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 6,00 €

Dienstag, 8. Mai 2018

Heilige Messe

Pfarrer Franz Kurth

Uhrzeit: 10.30 bis 11.15 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 8. Mai 2018

Bewohnerinformationsstunde

Martin Stodolny und Jörg Zieseimer

Uhrzeit: 15.30 bis 16.45 Uhr | Ort: Vortragssaal

Mittwoch, 9. Mai 2018

Bingo

Verein der Freunde

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Donnerstag, 10. Mai 2018

Spätschoppen

Bier und Bratwurst anlässlich des Vatertages

Uhrzeit: 15.00 Uhr | Ort: Parkcafé

Sonntag, 13. Mai 2018

Lady-Lounge

Anlässlich des Muttertages

Besuchen Sie unsere Cocktailbar, wir feiern mit allen Töchtern und Söhnen!

Uhrzeit: 17.00 bis 19.00 Uhr | Ort: Foyer

Dienstag, 15. Mai 2018

Multivisionsschau

Der Mekong – Von Vietnam nach Tibet

Andreas Pröve

Eine Rollstuhlreise an den Ufern des gewaltigen Stroms, der fünf buddhistische Länder miteinander verbindet, der als „Mutter aller Wasser“ Lebensgrundlage ist für Millionen Menschen und mit seiner einzigartigen Flora und Fauna zu den biologisch reichsten Flussläufen der Erde zählt. Während des Einlasses ab 15.30 Uhr reichen wir Ihnen kleine vietnamesische Spezialitäten. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, mit dem Referenten im Café Lieblingsplatz ins Gespräch zu kommen.

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal | Eintritt: 7,00 € für Bewohner, Gäste: 10,00 €



Mekong-Reise im Rollstuhl: Andreas Pröve hat einen unverfälschten Einblick in die Lebensweise, die Kultur und den Glauben der Menschen gewonnen.

Donnerstag, 17. Mai 2018

Theologischer Gesprächskreis

Zachäus, Lk. 19, 1-10, Bibliolog
Pastorin Gunhild Lauter-Aehnelt
Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Freitag, 18. Mai 2018

Musikalischer Lieblingsplatz

Das Gehör musikalisch und den Gaumen
kulinarisch erfreuen
Uhrzeit: 17.30 bis 18.15 Uhr | Ort: Kaminzimmer
im Café Lieblingsplatz | Eintritt frei für Bewohner,
Gäste: 8,00 €
Reservierungen nimmt unser Servicepersonal
auch unter Telefon (0511) 57 05-175 entgegen.

Montag, 21. Mai 2018

Pfingstgottesdienst

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr | Ort: Vortragssaal

Dienstag, 22. Mai 2018

Bildvortrag

Schiffahrt von Moskau nach St. Petersburg
Uwe Marek
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt frei für Bewohner, Gäste: 5,00 €

Sonntag, 27. Mai 2018

Kaffeenachmittag

Trio Remember
Charlott Krüger (Gesang), Rainer Fricke (Gitarre),
Stefan Trhal (Ukulele und Gitarre)
Kommen Sie mit auf eine musikalische Zeitreise
und hören Sie weltbekannte Songs von Peter,
Paul & Mary, Esther & Abi Ofarim, Edith Piaf,
Harry Belafonte u. a.
Uhrzeit: 15.30 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal |
Eintritt: 7,50 € für Bewohner, Gäste: 9,50 € inkl.
Kaffeegedeck



Gewusst, wie:
Wie Sie mit
einem Rollator
sicher den Bus
nutzen, erklären
Jens Lichtenberg
(Bild unten)
von der ÜSTRA
und Mitarbeiter
seines Teams
(Bild links).



Dienstag, 29. Mai 2018

Training mit dem Rollator

Theorie & Praxis inkl. Kaffeetrinken
Jens Lichtenberg, ÜSTRA Hannoversche
Verkehrsbetriebe AG
Mobil, sicher und eigenständig mit dem Rollator
im Nahverkehr unterwegs sein: Dabei möchten
wir Sie unterstützen und bieten aus diesem
Grund auch in diesem Jahr wieder einen
Übungsnachmittag an, an dem Interessierte in
aller Ruhe den richtigen Umgang mit dem Rollator
im Bus trainieren können.
Uhrzeit: 15.00 bis 17.30 Uhr | Ort: Vortragssaal
Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Privat



Mit Spielfreude und Leidenschaft begeistern Stefan Trhal (von links), Charlott Krüger und Rainer Fricke ihre Zuhörer.

Klassiker in Weiß und Grün

Er ist gesund, köstlich und enorm vielseitig. Ob als Gemüse, Suppe oder Salat, ob zu Fleisch, Fisch oder vegetarisch – Spargel verzückt die Küchenmeister in aller Welt.

VON ULRIKE GEIST

Schnitzel, Schinken oder Röhrei: Das sind die klassischen Begleiter für Spargel. Aber es geht auch anders: Sogar in exotischen Variationen mit asiatischen oder mediterranen Gemüsen und Gewürzen aus aller Welt entfaltet er seine zarten Aromen. „Spargel ist ein rund um den Globus verbreitetes Gemüse“, sagt Hennig Lühr, Autor eines Spargelkochbuchs mit Rezepten aus 33 Ländern. Neben seinem feinen Geschmack werde Spargel auch geschätzt, weil er leicht zuzubereiten sei.

Simon Schumacher, Geschäftsführer des Verbands süddeutscher Spargel- und Erd-

beerbauer, sagt, dass weißer Spargel mit etwa 95 Prozent den Anbau in Deutschland dominiert. „Weißer Spargel hat die zarteren Aromen und mehr Süße“, erklärt Schumacher. Grüner Spargel hingegen schmecke kräftiger und sei dank des enthaltenen Chlorophylls und seines hohen Vitamin-C-Anteils besonders gesund.

Spargel international

„Spargel – kombiniert mit landestypischen Zutaten – versetzt uns in eine andere Landschaft“, schwärmt Lühr. In Frankreich etwa hat er ein Rezept entdeckt, für das der Spargel mit einer Anis-Oliven-Soße auf Auberginengemüse angerichtet wird. In Indien hinge-

gen essen die Menschen Spargel in einer Kokos-Curry-Soße, in Südafrika verfeinert er einen Couscous-Salat mit Minze. Und in Japan werden die Stangen in Tempura-Teig frittiert.

Stangen zum Dippen

Schumacher rät, Spargel auch einmal roh zu essen. Er empfiehlt dafür dünne Stangen mit etwa einem Zentimeter Durchmesser zu wählen. Diese können klein geschnitten wie Sprossen über einen Salat gestreut werden. Die ganzen Stangen wiederum sind ideal zum Dippen.

Wer die Spargelsaison voll auskosten will, der kann also variieren: mal exotisch und mal ganz klassisch mit zart schmelzender Butter.



Eine Konservative **im besten Sinne**

Wissenschaftlerin, Katholikin, Feministin, CDU-Politikerin: Rita Süßmuth vereint viele Facetten. Ihre Partei wusste die unbequeme Vordenkerin manches Mal zu überraschen.

VON EVELYN BEYER

Was für ein Wandspruch für eine frühere Bundestagspräsidentin: „Es gibt kein Verbot für alte Weiber, auf Bäume zu klettern.“ Rita Süßmuth, bekennende Katholikin und Feministin, eine der markantesten Politikerinnen Deutschlands, hat diesen Satz von Astrid Lindgren in ihrem Berliner Büro aufgehängt. Sie sieht ihn als Ansporn: „Ich finde, solange man noch auf den Bäumen ist, ist man nicht unter der Erde“, sagte sie im Interview zum „Emotion“-Preis für ihr Lebenswerk im Juni 2017. „Mir ist wichtig, dass wir nie resignieren. Dass wir nicht aufhören, neue Ziele zu entwickeln.“

So manchen Baum hat sie erklommen in ihrem Werdegang. 1937 in Wuppertal geboren, wurde sie mit nur 34 Jahren Professorin für Erziehungswissenschaften, da war ihre Tochter Claudia gerade vier Jahre alt. Kind und Karriere, damals fast undenkbar, doch ihr Mann Hans, ebenfalls Wissenschaftler, unterstützte sie; seit einer Abiturfeier hält ihre Liebe. Von 1982 bis 1985 leitete sie engagiert das Institut Frau und Gesellschaft in Hannover, dann kam der Anruf aus dem Kanzleramt: Helmut Kohl suchte eine CDU-Frau, die seine Regierungsriege modern „aufhübschen“ sollte. Nicht nur er unterschätzte die integre Forscherin. Statt einer Alibi-Frau hatte er eine Pionierin für politische Macht in Frauenhand angeworben.

„Frau Ministerin“ macht Furore

Schon dass Süßmuth sich mit „Frau Ministerin“ statt dem damals üblichen „Frau Minister“ anreden ließ, machte Furore. Überhaupt kam aus dem Ressort Familie und Gesundheit, das ab 1986 erstmals auch

als Familienministerium firmierte, vermeintlich Undenkbare. Süßmuth setzte die Reform des Abtreibungsparagrafen 218 durch, stritt für die Frauenquote und die Strafbarkeit von Vergewaltigung in der Ehe. Und während manche Konservative erwogen, HIV-Infizierte auf eine Insel zu verbannen, verbündete die Ministerin sich mit den Aidshilfen für Prävention: „Wir bekämpfen die Krankheit, nicht die Infizierten“, so ihr Vorgehen zu einer Zeit, als das Wort Kondome fast unsagbar war.

Rasch wurde sie weggelobt, 1988 zur Bundestagspräsidentin gewählt. Zehn Jahre leitete sie das Haus, auch den Umzug nach Berlin. Von den Sitzbezügen bis zur monumentalen Kuppel auf dem Reichstagsgebäude prägte sie die Gestaltung des Umbaus mit.

Sie kreiert neue Denkansätze

Oft habe sie sich einsam gefühlt, doch: „Es ist wichtig, dass man nicht aufgibt, wenn man eine Hürde noch nicht genommen hat“, so Süßmuth im „Emotion“-Interview. Bis heute streitet die 81-Jährige voll Energie für ihre Ziele, gestaltet neue Denkansätze zur Einwanderungspolitik mit, diskutiert im Schloss Hardenberg über das deutsch-polnische Verhältnis und bei Frauen-Aktionstagen über politisches Handeln. „Ich habe es nicht bereut, in die Politik gegangen zu sein“, sagte sie 2015 der Süddeutschen Zeitung. „Wir können etwas verändern – nicht die Welt, aber die Köpfe und das Handeln.“

„Wir können die Köpfe und das Handeln verändern.“

Rita Süßmuth,
Politikerin

Nicht nur die Quotenfrau:

Von Helmut Kohl 1985 ins Kabinett geholt setzte Rita Süßmuth eigene Akzente. Der Presse Club Hannover verlieh ihr 2014 den Leibniz-Ring. Zur Ehrung kam sie mit Ehemann Hans und Tochter Claudia Süßmuth-Dykerhoff (Bild unten).





Fitness fürs Gehirn

Im Alter schusselig zu werden, davor graut den meisten. Dabei kann man selbst etwas dafür tun, um möglichst lange rege im Kopf zu bleiben. Lebenslanges Lernen hält auch Senioren geistig fit.

VON CARINA FREY

Plötzlich ist der Name des Bekannten weg. Oder der Enkel erzählt von seinem neuen Computerspiel – und mancher Ältere denkt: „Das verstehe ich alles nicht mehr.“ Im Alter baut die Leistung des Gehirns ab. „Allerdings längst nicht so stark, wie viele ältere Menschen glauben“, sagt Marcus Hasselhorn, Professor für Psychologie mit dem Schwerpunkt Bildung und Entwicklung am Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung in Frankfurt

am Main. „Man kann durch allgemeines Gehirntaining dem Abbau vorbeugen“, erläutert der Experte.

Ähnlich argumentiert Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) in Bonn. „Muskeln, die wir nicht nutzen, verkümmern. Das Gleiche gilt für das Gehirn“, sagt sie. „Menschen, die ihr Leben lang geistig aktiv waren, haben gute Chancen, auch im Alter geistig fit zu bleiben“, sagt die ausgebildete Gedächtnistrainerin – vorausgesetzt, die Anforderungen fallen nicht plötzlich weg. Genau das geschieht jedoch





Täglicher Spaziergang: Mit kleinen Aufgaben kombiniert hält er das Denken in Bewegung.

Strategisches Brettspiel: Bei einer Schachpartie werden laut Studien beide Hirnhälften beansprucht. Unter anderem trainiert das Spiel logisches Denken, Problemlösungsfähigkeit und Kreativität.



oft mit dem Abschied aus dem Arbeitsleben: Viele Menschen bemerkten einige Monate nach Rentenbeginn, dass sich ihr Gedächtnis und ihre Konzentration verschlechterten, sagt Lenz. „Der Lebensradius verkleinert sich plötzlich, sie müssen sich nicht mehr so stark auf andere einstellen, konzentrieren sich weniger.“

Das Gedächtnis mit Übungen auf Trab halten

Das Gedächtnis kann schon mit einfachen Übungen auf Trab gehalten werden. „Wir suchen zum Beispiel Wörter, die mit Z beginnen und mit Z enden“, berichtet Lenz über ihre Gedächtnistrainingskurse. Nach Angaben des Bundesverbands Gedächtnistraining gibt es bundesweit rund 1400 ausgebildete Gedächtnistrainer. Sie bieten Kurse in Volkshochschulen, Seniorentreffs und -heimen an.

Neben Kombinations- und Konzentrationsübungen vermitteln die

Gedächtnistrainer auch Lernstrategien. „Man kann sich Dinge besser merken, wenn man sie mit einem Bild, einem Klang oder einem Reim verbindet“, erklärt Gerontologin Barbara Kerkhoff aus Siegen.

Das Internet, Sprachen oder ein Instrument: Viele Ältere sind motiviert, Neues zu lernen, und grundsätzlich kann dies auch jeder noch im Alter. „Ältere Menschen lernen nur →

iStockphoto.com/highwaystarz-Photography



Malen und Zeichnen: Künstlerische Beschäftigung aktiviert auch die geistigen Fähigkeiten.

→ anders“, sagt Kerkhoff. „Sie müssen den Stoff etwas öfter wiederholen.“ Zudem sollten die jeweiligen Lernabschnitte kürzer und klar strukturiert sein.

Das Gedächtnis mit Übungen auf Trab halten

Besonders gut funktioniert das Lernen, wenn Bewegung mit Gedächtnistraining kombiniert wird, sagt Kerkhoff. Am besten gehe man dazu zu zweit spazieren und zählt bei-

spielsweise von 1000 in Dreierschritten immer im Wechsel rückwärts herunter oder überlege sich abwechselnd Personen, deren Vor- und Nachname mit demselben Buchstaben beginnen.

Letztlich ist es egal, wie das Gehirn gefordert wird. „Wichtig ist nur, die alltäglichen Routinen zu durchbrechen. Schon durch kleine Umstellungen kann man etwas für die geistige Fitness und Flexibilität tun“, sagt Ursula Lenz. „Man darf dem Gehirn einfach keine Pause geben.“



Im Alter ein Musikinstrument lernen

Auch das Erlernen eines Musikinstruments hält das Gehirn fit. Eine gute Wahl ist Experten zufolge dabei das Saxofon, da das Instrument keine allzu komplizierten Lippen- und Zungenbewegungen erfordere. Und anders als beim Klavierspielen müssten nicht auch die dritten, vierten und fünften Finger geschickt bewegt werden, was Senioren oft große Mühe bereite. Vergleichsweise wenig Probleme mit der Klaviatur hätten dagegen Menschen, die während ihres Berufslebens viel an der Computertastatur geschrieben und beide Hände trainiert haben, sagen Experten. Prinzipiell kann ein Mensch in jedem Alter ein Instrument erlernen. Allerdings gibt es offenbar altersbedingte Einschränkungen. In einer Studie des Musikwissenschaftlers Heiner Gembris berichtete die Hälfte

der Musiker aus Seniorenorchestern, dass Sehschärfe, Gehör und Reaktionsvermögen nachlassen. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Erwachsene zwischen 35 und 65 Jahren größere Probleme hatten, den technischen Anforderungen eines Instrumentes zu genügen. Beim Notenlesen gab es aber offenbar keine Lernnachteile.

Generation Rock

Das GDA Wohnstift Hannover-Kleefeld hat die Idee des Musikmachens für seine Bewohner übrigens auf besondere Weise aufgegriffen: Die Landesarbeitsgemeinschaft Rock in Niedersachsen e.V. bietet dort seit Januar 2018 einen wöchentlichen Rockmusik-Workshop. An insgesamt 24 Terminen

treffen sich die zwölf Teilnehmer mit Dozent John Gregory Perrineau, um sich mit der Percussion vertraut zu machen. Nach einem halben Jahr, wenn die musizierende Gruppe ein rund halbstündiges Repertoire erarbeitet hat, wollen die Damen und Herren das Programm bei einem Konzert im Vortragsaal präsentieren.



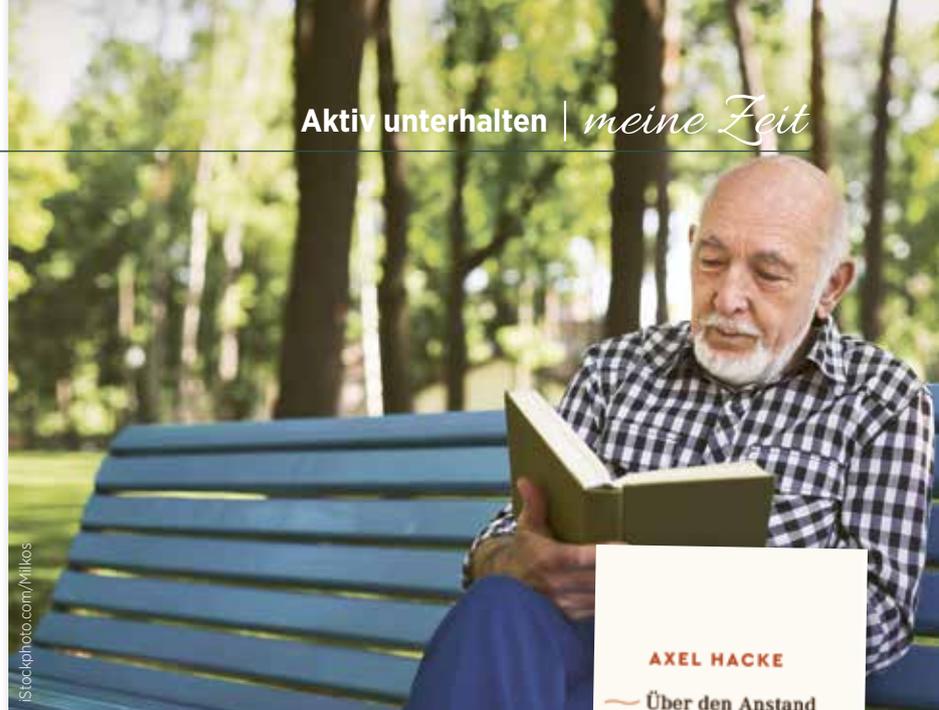
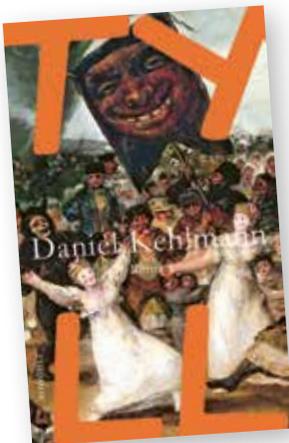
Hören und lesen!

Literarisches Schelmenstück

In „Tyll“ versetzt Erfolgsautor Daniel Kehlmann die Figur des Eulenspiegel in die Zeit des Dreißigjährigen Krieges und entfaltet vor historischer Kulisse ein unterhaltsames Lehrstück um die Macht der Kunst in einer von Gewalt geprägten Welt.

Daniel Kehlmann
„Tyll“

Rowohlt, 480 Seiten,
ISBN 978-3498035679, 22,95 Euro



Hacke schreibt Anstand groß

Wir leben in aufgewühlten und aufwühlenden Zeiten, die Fundamente, auf denen unsere Gesellschaft ruht, scheinen bedroht. Autor Axel Hacke, seit vielen Jahren Kolumnist der Süddeutschen Zeitung, stellt in seinem kleinen, klugen Buch wichtige Fragen: Nach welchen Normen und Werten wollen wir im alltäglichen Miteinander handeln? Was bedeutet es eigentlich für jeden Einzelnen, wenn Menschen mit Lügen, Rücksichtslosigkeit und Niedertracht an die Macht drängen oder sie schon errungen haben?

Axel Hacke, „Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen“,

Kunstmann, 192 Seiten, ISBN 978-3956142000,
18,00 Euro



Die wahre Liebe finden

Hamburg 1936: Die junge Sophie Terhoven, Tochter eines Kaffeebarons, genießt ihr privilegiertes Leben. Hannes Kröger, Sohn der Köchin, ist ihr von Kindheit an vertraut, doch irgendwann verändern sich ihre Gefühle füreinander: Was, wenn die Liebe alle sozialen Schranken durchbricht? Über die herzergreifende Liebesgeschichte hinaus erfahren die Hörer viel über die Geschichte der Hansestadt und ihre Kaufmannstradition.

Teresa Simon, „Die Oleanderfrauen“, Random House Audio,
5 CDs, ISBN 978-3837140712, 14,99 Euro



Meine Unterhose ist kein Schnäppchen

Ich hatte dieses Gefühl schon länger, und es wuchs mit jedem Morgen, an dem ich in der Zeitung von Schnäppchenjägern, Geizgeilen und Nimm-vier-zahl-drei-Billiganbietern las, von ruinösen Rabattschlachten und Stellenabbau im Einzelhandel. Wenn ich danach die Zeitung weglegte, stellte ich mir unsere Straße ohne Gemüseladen vor, ohne den kleinen Supermarkt, ohne den Schreibwaren- und Zigarettenladen, und es war eine unangenehme Vorstellung. So ging es bis zu jenem Tag im Winter, an dem mir klar wurde, dass ich unwiderruflich eine neue lange Unterhose brauchte. Und plötzlich wusste, dass der bevorstehende Kauf nicht irgendein Kauf werden würde, sondern ein Akt staatsbürgerlicher Verantwortung.

Lange hatte ich mich beim Shoppen nicht mehr so gut gefühlt. Ich betrat das Kaufhaus, in dessen leeren Räumen die Verkäufer grüppchenweise auf ihre Entlassung warteten, schlug einen verächtlichen Bogen um die Schnäppchenstände mit den „Minus 60% und mehr!!!-Plakaten“ und stieß in die hinterste Ecke des Verkaufsraums vor, wo es keine Reduziert-Schilder gab und fingerdicker Staub auf den Waren lag.

Ich hatte gerade genug Zeit gehabt, um an einem Verkaufstisch mit langen Unterhosen meine Größe zu finden, da sah ich mich einem Verkäufer gegenüber. Dieser murmelte unterwürfig, ich möge entschuldigen, es handle sich vermutlich um ein Versehen, aber leider sei dieses Produkt ausnahmsweise zurzeit nicht verbilligt zu haben, doch es gebe sicherlich den einen oder anderen Weg ... „Das macht nichts“, unterbrach ich milde, aber mit fester Stimme, „im Gegenteil. Ich will keinen Rabatt. Ich möchte den vollen Preis bezahlen!“ Verständnislos starrte er mich an. Ich musste meine Worte noch vier- bis fünfmal wiederholen, während mich immer mehr Verkäufer mit offenen Mündern umringten.

Endlich lächelte einer, zwinkerte mir zu und sagte, er verstehe: Man könne zur Unterhose noch ein Paar Kniestrümpfe gratis dazugeben, vielleicht auch ein passendes Gratisunterhemd, das sei doch sicher ein akzeptables Angebot? „Nein“, wiederholte ich, bemüht, meine Stimme keine Spur arrogant klingen zu lassen, „ich sagte doch: Ich möchte einfach den vollen Preis bezahlen.“ Das Lächeln des Verkäufers gefror.

Ich ging mit meiner langen Unterhose zur Kasse. Kurz bevor ich sie erreicht hatte, trat mir ein Herr in den Weg, der mir die Hand schüttelte, sich als Abteilungsleiter vorstellte und mir zumindest eine spezielle Ratenzahlung für lange Unterhosen anbot, Zins null Komma null Prozent, ohne Schufa-Auskunft, wahlweise aber zwei Unterhosen für den Preis von einer. Ich zeigte meinen gefüllten Geldbeutel und erklärte, in der glücklichen Lage zu sein, den vollen Preis für eine lange Unterhose sofort entrichten zu können; ein zweites Exemplar benötige ich nicht. Der Abteilungsleiter starrte mich an, als sei ich nicht ganz bei mir, zog mich vor ein großes Regal mit Sportsocken und fragte, ob er mir zwei Paar davon als Dreingabe





in die Hand drücken dürfe.

Ich blieb hart. „Was ist mit Ihnen los?“, fragte er fassungslos. „Was wollen Sie von uns?“ „Ich bin ein verantwortungsvoller Mensch“, sagte ich. „Ich möchte etwas für den Erhalt dieses Geschäftes und für unsere Wirtschaft tun. Und ich möchte helfen, Ihren Arbeitsplatz zu erhalten!“ Als er merkte, dass ich nicht mitlachte, hörte er wieder auf zu lachen. Er unternahm einen halbherzigen Versuch, mir ein Paar Socken in die Jackentaschen zu stopfen, wo sich jedoch längst meine Hände befanden, stammelte, so etwas sei ihm noch nie passiert, und rief über Handy den Geschäftsführer. Der bat mich in sein Büro, bot mir Kaffee an und fragte, ob ich mich als Kunde nicht ordentlich behandelt fühlte. Doch, sagte ich energisch, aber darum gehe es nicht.

Ob ich in diesem Fall, fragte der Geschäftsführer weiter, nicht Interesse hätte, zu Hause in aller Ruhe zu testen, ob mir die lange Unterhose tatsächlich gefalle, ich könne in ein paar Wochen, gern erst auch in ein paar Monaten, wiederkommen, um zu bezahlen, um die Unterhose zurückzubringen oder um sie gegen neue Testware einzutauschen, zum Beispiel eine Badehose. Und auch diese könne ich nach ein paar Monaten wiederum von Neuem eintauschen, zum Beispiel wieder gegen eine lange Unterhose, das neueste Modell natürlich, das gehe ganz problemlos, sagte der Geschäftsführer lächelnd; viele machten das jetzt so.

Als ich noch immer den Kopf schüttelte, griff er zum Telefon, wählte die Nummer einer psychologischen Beratungsstelle und gab eine Be-

schreibung von mir durch, die den Leuten dort offenbar nichts sagte. Dann drückte er auf einen Knopf unter seiner Schreibtischplatte. Umgehend erschien ein bulliger Hausdetektiv und filzte mich auf versteckte Mikrophone oder Kameras.

Nachdem er wieder gegangen war, bat mich der Geschäftsführer flehentlich, die Wahrheit zu sagen.

Ich lächelte verantwortungsvoll-staatsbürgerlich. „Sehen Sie“, sagte ich, „ganz einfach. Ich bekomme von Ihnen drei wichtige Leistungen. Erstens diese Unterhose. Zweitens das Bestreben Ihrer Einkäufer, um für mich möglichst hochwertige Ware wie diese Unterhose zu besorgen. Und drittens die Arbeit Ihrer Verkäufer, die mich verantwortungsbewusst beraten. Das alles ist etwas wert. Und ich möchte nichts anderes, als dafür einen angemessenen Preis zu bezahlen. Verstehen Sie endlich?“ Der Geschäftsführer sah mich an wie vom Donner gerührt. Dann packte er die lange Unterhose langsam in eine Tüte. „Meinetwegen“, flüsterte er, „nehmen Sie sie umsonst mit!“

Die Wirtschaft ist nicht zu retten. Ich habe es versucht.



Mark Spörrle,
„Ist der Herd wirklich aus?“

Copyright © Rowohlt Verlag GmbH,
 Reinbek bei Hamburg
 ISBN 978-3499240485

pasten- förmige Wimpern- tuschche		läng- licher Hohl- körper	ungleich	Speise- würze	deutsche Vorsilbe Schiffs- zubehör	Speise in Teig- hülle	Vorn. des Sängers Spring- seen	barsch, schroff	inhalts- los	selbst- tätiger Apparat	Farbton	Beginn eines Dienstes			
Oper- solo- gesang				„Sitzung“ beim Schneider					früherer türki- scher Titel						
fleisch- fressende Pflanze							Rück- schlag beim Tennis								
Vorge- setzter			11	Heiz-, Treibgas		das Scheren der Schafe			Aktion, Handlung Rüssel- tier						
			Jagd- erfolg				des Esels Stimme ertönen lassen		Ausflug, Wande- rung						
spär- lich, dürftig		Himmels- blau Staat der USA			3	städt. Verkehrs- mittel (Kurzw.)	eine Welt- religion				Schoko- laden- getränk				
			Schnitt- holz		gebra- tene Fleisch- schnitte				polit. Bündnis Kiefern- gewächs						
Tier- mund	ge- flecktes Pferd od. Rind		Garten- häuschen				Ziererei		wörtlich ange- führte Stelle						
Teufel					Ver- kehrs- signal- anlage	Schritt- sporfler norweg. Vorgebirge				wech- selnde Meeres- beweg.		Baby- speise			
			Tages- zeit	vermuten				spa- nische Anrede: Herr	Kartei- karten- kenn- zeichen						
persönl. Fürwort, 1. Person Singular		Zustand bei Asthma					Ältester								
				römi- sche Rache- göttin		Ver- künder			indisches Medi- tations- system		alt Römi- sches Ober- gewand				
Küchen- gerät		stärkster Sturm	Feind- schaft, Streit				nicht dieses, son- dern ...		angebl. Schnee- mensch i. Himalaja						
Staats- vertre- ter im Ausland						den Mond betref- end	Geschick- lichkeits- spiel			griech. Vorsilbe: gegen...		Mittel- meer- insel Italiens			
			Guckloch		gebündel- ter Licht- strahl (Med.)				Künst- ler- entgelt Fest						
Koch- stelle	Haus- schuhe		eingedickter Saft				Hühner- vogel		Flam- men- zeichen			4			
Verpa- ckungs- material			1		die Pole betref- end		Feier, Party			ein Land besuchen		zö- gernder Mann			
			wider- spenstig		Herren- haus der Ritter- burg			spanische Insel Navigati- onsgerät							
chinesi- sche Dynastie		Drehteil an Ma- schinen					süßer Brant- wein	Gewässer		8	Prah- lerei	Stoff aus einer be- stimmten Wolle			
	10			Leid- tragender		Vorrats- gelass, Depot									
Luft holen		Rund- funk- gerät	ver- flossen südame- rik. Tanz					Verkehrs- stockung	Schluss						
Haar- tracht						Behörde	Auf- sichts- beamter i. Bergbau								
ver- hängnis- voll					Haupt- schlag- ader			9	Wickel- gewand der Inderin						
früher: eine Adlige am Hof							prahlen				5				
Teil des Auges				2	behag- lich, lieb, wert				römischer Kaiser (54-68)						
beurkun- dender Jurist					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

s1726-4

Fürs Leben lernen

Das Wertvollste, was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben können, sind ihre eigenen Erfahrungen. Es ist sinnlos, sie vor der Unbill des Lebens beschützen zu wollen. Diese Weisheit kam mir in den Sinn, als ich mit meinen drei Töchtern jetzt beim Opa vorbeischaute.

Der Opa hatte sich gerade eine große Portion Spargel auf den Teller getan. Nun muss man wissen, dass meine Töchter Spargel ganz untypisch für Kinder geradezu lieben. Sechs Kinderaugen leuchteten. „Dürfen wir was abhaben?“, fragte die Erstgeborene. Etwas widerwillig nickte der Opa. Ich wusste, dass er seine Portion im Geiste durch vier teilte und zum Ergebnis kam, dass für ihn selbst dann kaum noch etwas übrig bleiben würde.

„Also, wir machen jetzt einen Wettbewerb“, sagte er mit abgründigem Lächeln. „Wer die meisten Kartoffeln schafft, bekommt anschließend auch am meisten Spargel.“ Die Kinder nickten, ihre Zungen zuckten in den Mundwinkeln. Mit einem Appetit, den sie Kartoffeln sonst nie entgegenbringen, machten sie sich über diese her. Ihnen hätte auffallen können, dass der Opa selbst nur zögernd zugriff ... Doch die Gier ist ein Gift, das die Sinne trübt. „Ich kriege gleich am meisten Spargel“, sagte das Mittelkind, die Backentaschen voller Kartoffeln. „Gar nicht, ich bin schon bei der sechsten Kartoffel“, schmatzte das Nesthäkchen. Ich schaute schweigend zu. Ich wusste ja, was

kommen würde. Am Ende hatte jedes Kind einen Berg Spargel auf dem Teller – und überhaupt keinen Hunger mehr. Alle Stangen landeten beim Opa, der sie aufopferungsvoll aß.

Ich aber freute mich, dass meine Töchter diese Erfahrung am Küchentisch machen durften. Nicht später im Beruf oder an der Börse. Und ich freute mich, dass der Opa noch die gleiche Masche draufhatte wie in meiner Kindheit. Auch mich hat er seinerzeit so um den Spargel gebracht. Allerdings habe ich Spargel schon damals gehasst.



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.



Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 02 April/Mai 2018

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Telefon: (0511) 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.: (0511) 518-30 01, Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

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

Schlussredaktion

Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur),
Petra Zottl

Art Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Sabine Erdbrink, Stefan Räuschel, Claudia Fricke,
Nick Neufeld, Marina Bobryk

Druck

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

Redaktionsschluss

9. März 2018

„meine Zeit“ erscheint sechsmal im Jahr 2018. 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

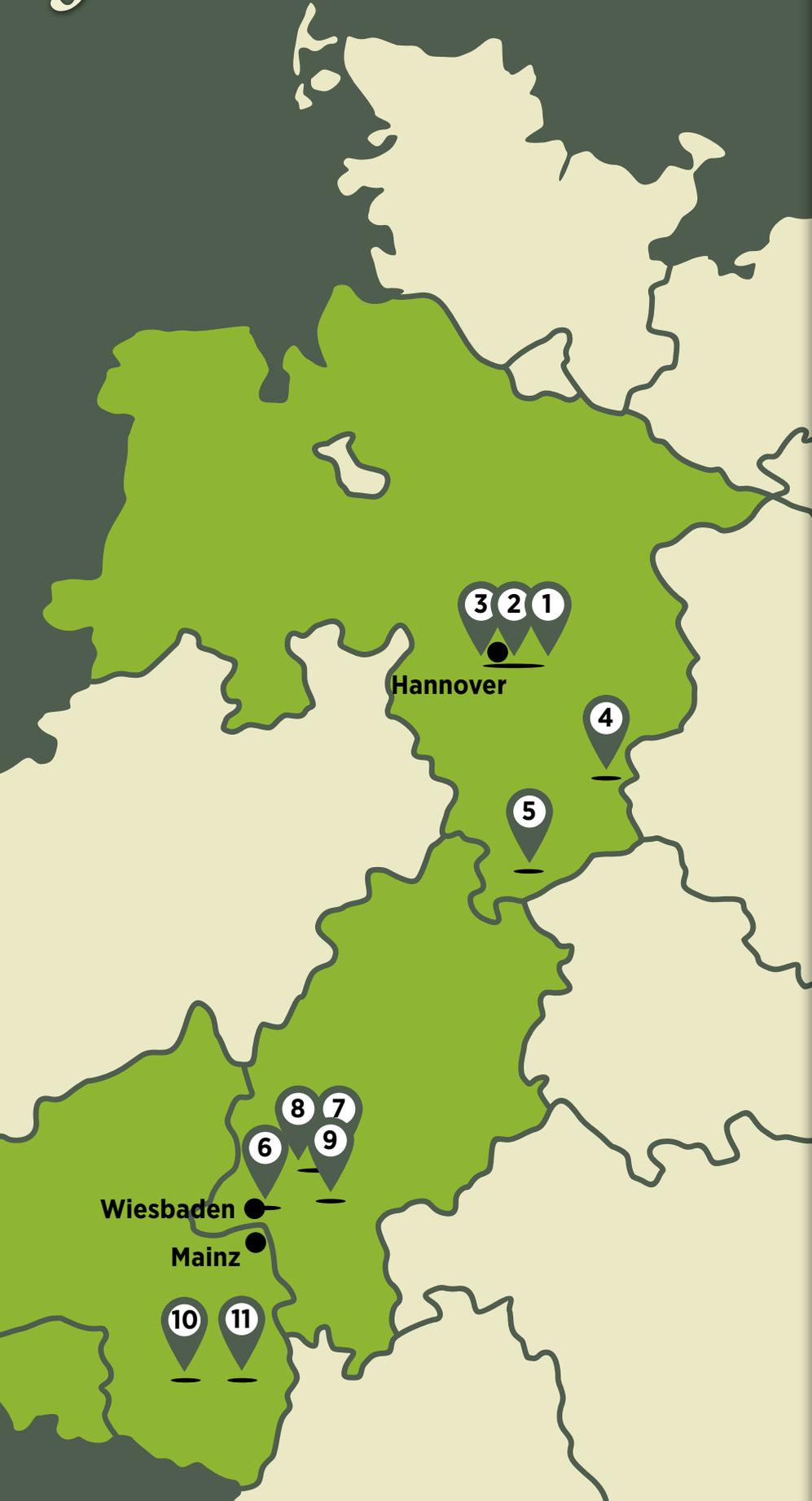
Bilderrätsel Seite 11



Kreuzworträtsel Seite 30

Lösungswort: PERLENKETTE

Wir sind für Sie da



- 1** Wohnstift Hannover-Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
Telefon: (05 11) 57 05-0
- 2** Wohnstift Hannover-Waldhausen & Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon: (05 11) 84 01-0
- 3** Pflegehaus Hannover-Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 Hannover
Telefon: (05 11) 162 60-0
- 4** Residenz Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0
- 5** Wohnstift Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0
- 6** Hilda stift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0
- 7** Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6
- 8** Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0
- 9** Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0
- 10** Wohnstift Trippstadt
Am Judenhübel 13
67705 Trippstadt
Telefon: (0 63 06) 82-0
- 11** Wohnstift Neustadt a. d. W.
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0