

# meine Zeit

mein  
Rätselheft  
auf 8 Seiten

## Sicherheit geht vor

Angepasste Hygienepläne sollen das Risiko einer Corona-Infektion verringern.

## Handgeschrieben

Mit Stift und auf Papier verfasste Briefe haben eine ganz persönliche Note.

# Digital *mittendrin*

Immer mehr Senioren gehen online, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Das ist gut fürs Gehirn – und macht sogar richtig Spaß.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Dr. Holger Horrmann,**  
Geschäftsführer der GDA

gemeinsam haben wir die Corona-Krise bisher gut gemeistert. Wir freuen uns darüber, dass Besuche inzwischen wieder möglich sind, ebenso wie kleine Veranstaltungen und der Gang durch unsere Stiftsgärten. Wir haben uns an den „Alltag mit Corona“ gewöhnt und wissen die kleinen Freiheiten zu schätzen. Weiterhin gilt für uns natürlich der Grundsatz, umsichtig und vorausschauend zu handeln. Die Regeln werden je nach Situation an die Gegebenheiten der einzelnen Standorte flexibel angepasst, sodass Einschränkungen wie in diesem Frühjahr hoffentlich nie wieder eintreten werden. Wir wissen, dass wir uns dabei auf Ihr vorbildliches Verhalten verlassen können. Dafür gilt Ihnen unser großer Dank!

Was uns sehr froh macht: In diesen Zeiten haben viele Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation genutzt. Wie schön es ist, mit seinen Lieben in einem Videotelefonat zu plaudern oder Fotos von ihnen via Internet zu erhalten. Wir wollen alle, die es noch nicht gewagt haben, zu einem Versuch ermuntern; lesen Sie dazu auch unsere Titelgeschichte auf den Seiten 8 bis 12. Lassen Sie uns zuversichtlich in die Zukunft blicken und achtsam bleiben!

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

Ihr Holger Horrmann

# Inhalt

AUGUST BIS OKTOBER 2020

GDA: Schutz vor Infektionen	4
Aus den GDA-Häusern	6
Online in Kontakt bleiben	8
Nudeln: vielfältig und bunt	13
Judi Dench	14
Kurzgeschichte	16
Hören und lesen!	18
Briefe, die berühren	20
Kolumne & Impressum	23



iStockphoto.com/YakobchukOlena

## Virtuelle Treffen

Die Generation 50 plus lernt den Umgang mit Smartphone, Tablet und Co., um sich im World Wide Web auszutauschen.

**Mehr ab Seite 8**



iStockphoto.com/Courtney Hale

## Schreiben macht Freude

Handschriftlich gefertigte Briefe sind eine schöne Form der Kommunikation und halten das Gedächtnis fit.

**Mehr ab Seite 20**



## Filmikone mit Humor

Judi Dench beeindruckt als Schauspielerin und bringt die Briten regelmäßig zum Lachen.

**Mehr auf Seite 14**

# Sicherheit geht bei uns in der GDA vor

Die GDA richtet ihre Hygienepläne und Sicherheitsstandards an der Corona-Pandemie aus. Ein Infektionsrisiko in den Häusern soll möglichst ausgeschlossen werden. Die Redaktion von „meine Zeit“ sprach Ende Juni mit Geschäftsführer Dr. Holger Horrmann.

**Herr Dr. Horrmann, warum sind Ihnen die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen an den GDA-Standorten so wichtig?**

Wir wollen das Infektionsrisiko minimieren. Dafür müssen wir mögliche Übertragungswege des Coronavirus rechtzeitig unterbrechen und dafür sorgen, dass Infektionsketten rückverfolgbar sind. Covid-19-Fälle

müssen schnell erkannt, isoliert und natürlich behandelt werden.

**Gab es in den GDA-Wohnstiften bereits Covid-19-Fälle?**

In Neustadt an der Weinstraße hatte das örtliche Gesundheitsamt vorsorglich das gesamte Wohnstift drei Wochen unter Quarantäne gestellt, nachdem ein Bewohner positiv auf Corona getestet wurde. Es gab keine weiteren Infektionsketten, unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben jedoch sehr unter der Isolation in ihren Appartements gelitten. Der Standort Göttingen stand vier Wochen unter behördlich angeordneter Quarantäne, nachdem sich etwa 40 Bewohnerinnen und Bewohner mit Covid-19 infiziert hatten. Etwa 15 mussten im Krankenhaus behandelt werden. 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wur-

den unter häusliche Quarantäne gestellt. Im Mai hatten wir acht Verstorbene an diesen beiden Standorten zu beklagen, alle positiv getestet.

**Wie bewerten Sie vor diesem Hintergrund die derzeitige Testsituation?**

Die Testsituation für Altenheime war bis vor Kurzem unbefriedigend. Es konnte nicht vorbeugend getestet werden. Wir sind als Träger im Wesentlichen auf den Kosten sitzen geblieben. Mittlerweile ist hier vom Bundesgesundheitsminister nachgebessert worden, allerdings immer noch unzureichend. Jetzt werden auch die Kosten der Testung symptomloser Personen übernommen – leider nur nach Anordnung des Gesundheitsamts und nach aufgetretenen Infektionsfällen in der Einrichtung. Vorbeugende oder gar wiederkehrende Testungen ohne bekannten Infektionsfall werden nicht bezahlt. Das kann nicht richtig sein.



**Dr. Holger Horrmann,**  
Geschäftsführer der GDA



**Sicher ist sicher:** Um Neuinfektionen in den GDA-Wohnstiften zu vermeiden, bleibt Hygiene weiter das A und O.

Mittlerweile bewegen wir uns in einer „neuen Normalität“ mit vielen Lockerungen. Wie stehen Sie dazu, gerade im Hinblick auf die Risikogruppe in den GDA-Häusern?

Ich glaube, den Begriff „Risikogruppe“ können unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht mehr hören. Natürlich wohnen bei uns „Hochbetagte“. Aber das sind alles Menschen, die vor ihrem Leben in der GDA Verantwortung für ihre Mitmenschen und sich selbst übernommen haben. Diese Haltung ist jetzt doch nicht einfach verschwunden. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner passen selbst ganz gut auf sich auf. Unter „neuer Normalität“ stelle ich mir die Rückkehr zu unserer aufgeweckten „alten GDA-Welt“ vor. Natürlich müssen wir achtsam sein und die Abstands- und Hygieneregeln einhalten, damit das Leben wieder in Gang kommt. **Was ist von der Aussage zu halten, dass nicht alles dem Schutz**

des Lebens untergeordnet werden dürfe und ältere Menschen auch in der Corona-Krise das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben haben müssten?

Die Geschäftsleitung ist sich bewusst, dass wir unser Versprechen eines selbstbestimmten

Lebens immer in Abhängigkeit eines eventuell wiederkehrenden Infektionsgeschehens betrachten müssen. Hoffen wir also, dass in absehbarer Zeit Impfstoffe oder wirksame Medikamente dieses teuflische Virus in Schach halten können.

## Wir bitten um Verständnis

**Mit dem Corona-Konjunkturpaket** hat die Bundesregierung die Mehrwertsteuer befristet von 19 auf 16 bzw. 7 auf 5 Prozent gesenkt. Ihnen ist sicher aufgefallen, dass die GDA die Preise in ihren Cafés, Restaurants und Kiosken nicht angepasst hat. Folgende Gründe sind hierfür ausschlaggebend: Eine Preissenkung bildet sich nur in der Größenordnung weniger Cents ab. Durch die Corona-Pandemie haben wir erhebliche Aufwände, bisher aber auf Preiserhöhungen verzichtet. Hinzu kommt, dass wir wegen der Abstandsregeln weniger Gäste bewirten können, der Umsatz bei gleich hohem Personal- und Sachaufwand also sinkt. Da wir die seit längerer Zeit entstandenen Mehrkosten durch höhere Einkaufspreise sowie Tarifierhöhungen ebenfalls nicht an die Kunden weitergegeben haben, bitten wir um Ihr Verständnis in dieser Sache.

# Die Events *starten wieder*

Drei Konzerte unter freiem Himmel, eine Abschiedsfeier und ein Grillfest: Die GDA-Bewohner konnten sich wieder an Veranstaltungen erfreuen.

## *Feierliche Verabschiedung im GDA Neustadt*

Fest vor der Corona-Pandemie: Am 12. Februar 2020 verbrachte Michael Hartmann seinen letzten Arbeitstag im GDA Neustadt. 17,5 Jahre lang hat er erst als stellvertretender Verwaltungsleiter und später als Wohnstiftsberater wertvolle Beiträge für das Wohnstift geleistet. Zu Beginn der Abschiedsfeier hielt Lothar Türkis, der selbst erst im Oktober 2019 als Stiftdirektor im GDA Frankfurt in den Ruhestand verabschiedet wurde und seit wenigen Wochen kommissarisch das GDA-Haus in Neustadt leitet, eine persönliche Abschiedsrede. Viele Kolleginnen und Kollegen kamen vorbei, um dem ausgeglichenen und geduligen Ausbilder für die Zukunft alles erdenklich Gute zu wünschen. Als kompetenter und zuverlässiger Kollege wird er im Wohnstift sehr fehlen.



GDA

## Erstes Balkonkonzert im Hildastift ist ein voller Erfolg



GDA

Bei Sonnenschein sorgte das Gitarren-Duo Koko Madeira für Urlaubsstimmung im Hildastift. Drei verschiedene Spielorte wurden für das Konzert ausgewählt: die Terrasse, eine Wiese vor dem Haus und der wunderschön bepflanzte Teichgarten. Die musikalische Reise führte die Bewohner nach Griechenland, Spanien, Italien und Südamerika. In ihrer Loge hatten sie die besten Plätze und genossen zu der Musik eine Erdbeerbowle, die zuvor durch den Service verteilt wurde. Auf den Balkonen konnte man in fröhliche Gesichter blicken, einige Zuhörer tanzten sogar mit. Für eine der folgenden Wochen wurde ein weiteres Balkonkonzert mit dem Duo Lisalkim geplant. Eine Sopranistin und ein Hornist entführten die Bewohnerinnen und Bewohner in die Welt der Oper, der Operette und des Musicals.

## Grillsaison im GDA Kleefeld wird eingeläutet

*Bei strahlendem Sonnenschein verbrachten 200 Bewohner des GDA Kleefeld einen außergewöhnlichen Grillnachmittag. Da aktuell große Menschenansammlungen vermieden werden sollen, brachten die Küchenleiter Sebastian Seitz und Daniel Schaper das bestellte Grillgut an die Apartmenttüren. Die Bewohner genossen Wurst, Steaks und Salate auf dem Balkon und unterhielten sich mit den Nachbarn.*



GDA

## Kammermusik des GSO im GDA Göttingen

GDA



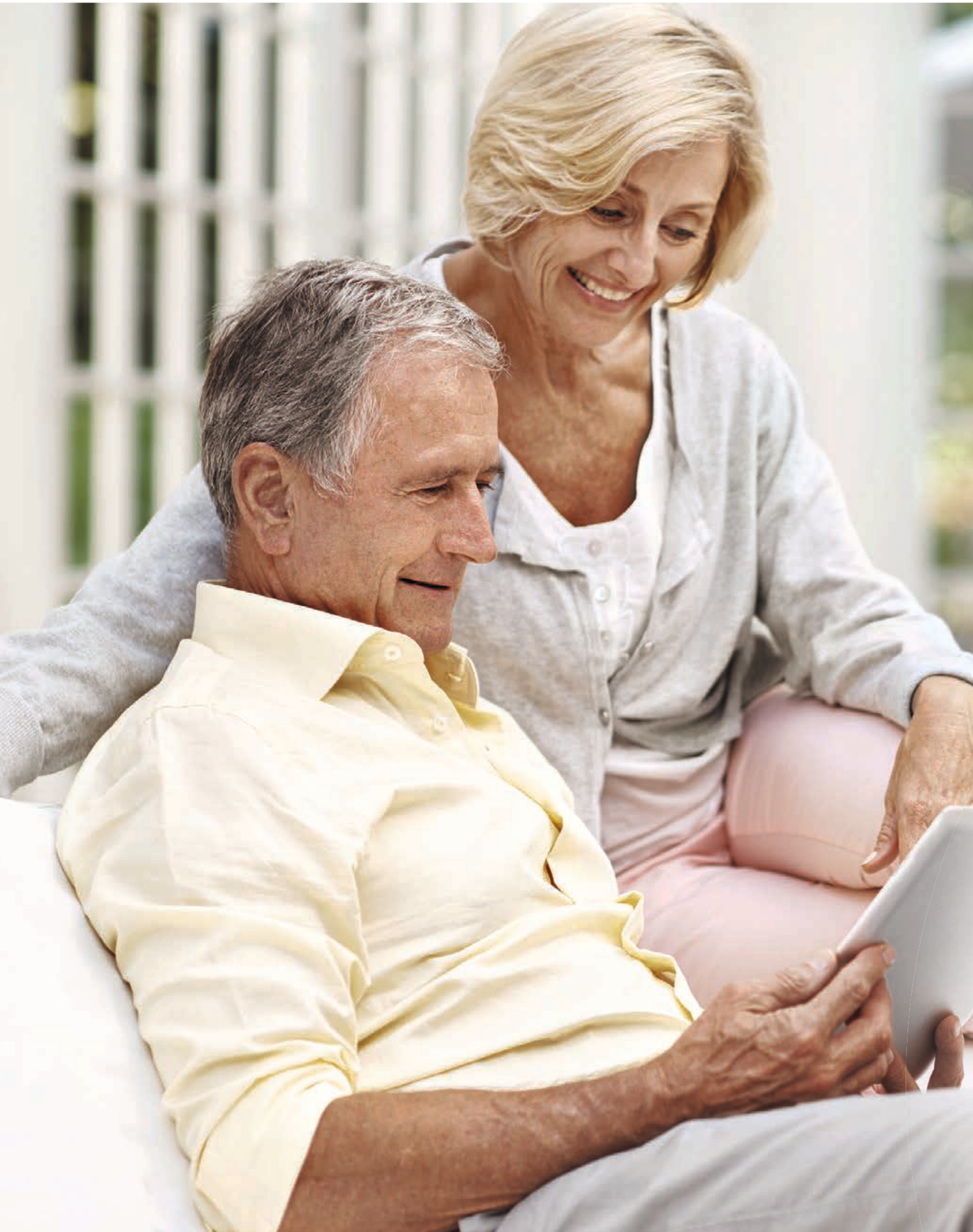
Chefdirigent Nicholas Milton und ein Streichquartett des Göttinger Symphonie Orchesters (GSO) erfreuten die Bewohner des GDA Göttingen mit einem musikalischen Nachmittag. Bei schönstem Sonnenschein begaben sich zahlreiche Bewohner auf ihre Balkone und in den Innenhof. Sie lauschten den klassischen Stücken der Musiker um Thomas Scholz. Höhepunkt des Benefiz-Konzertes war das wunderschön interpretierte „Moon River“ von Henry Mancini aus dem Film „Breakfast at Tiffany’s“. Die Resonanz der Bewohner war sehr positiv, weitere Auftritte sind in Planung.

## Wander-Musik in Frankfurt

Das Musiker-Duo Johnny Biner und Joshua Lutz begeisterte die Bewohner des GDA Frankfurt am Zoo mit Livemusik am Nachmittag. Bei herrlichem Wetter rückten die Musikstudenten auf dem Parkplatz des GDA mit Gitarre, E-Piano und Verstärker an. Die Bewohner lauschten dem swingigen Repertoire rund 15 Minuten, bis die Musiker zur nächsten Station in den Röhrengarten aufbrachen. Das dritte kleine Konzert gab das Duo vor der Wohnpflege-Station, wo auch bettlägerige Bewohner in den Genuss der Livemusik kamen, Station vier war der Katzengarten. Die Zuhörer bedankten sich mit Pralinen und Blumen.



GDA





# Mittendrin *im Alltag der Lieben*

Unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie leidet das Sozialleben älterer Menschen besonders. Das Erlernen digitaler Kompetenzen ist ein gutes Mittel, die Kommunikation mit den Liebsten aufrechtzuerhalten.

VON JACQUELINE BRUNSCH

**E**in kurzes Klingeln, ein routiniertes Tippen auf den Smartphone-Bildschirm und schon leuchten Gerda Höfners Augen: Die Tochter der 73-Jährigen hat ein neues Foto des jüngsten Familienmitglieds geschickt – per Kurznachrichtendienst WhatsApp. „Mit der Post versendet man so was doch heutzutage nicht mehr“, sagt die Seniorin

mit verschmitztem Lächeln. Bis vor Kurzem zählte sie selbst noch zu den rund zehn Millionen vornehmlich älteren Menschen in Deutschland, die aktuell noch offline sind – „aus Angst und Bequemlichkeit“, wie sie selbstkritisch anmerkt. „Ich hatte Bedenken, ob ich das überhaupt hinkriege.“

Doch ihre Familie hat sie immer wieder ermutigt. Und als der älteste Enkelsohn im Spätsommer 2019 zum Studieren in eine andere Stadt zog, habe bei ihr ein Umdenken →

→ eingesetzt, „ob ich mir dieses Internet und die Smartphones nicht doch einmal anschauen sollte“. Schließlich wollte sie weiterhin an dessen Leben teilhaben. „Und wer weiß, wohin es meine anderen Enkelkinder in Zukunft zieht?“

Einige Wochen später „schnupperten“ Großmutter und Enkel „gemeinsam in die digitale Welt hinein“. „Ich war ganz fasziniert, was sich mit so einem kleinen Gerät anstellen lässt: Videogespräche führen, Bilder verschicken oder die Wettervorhersage anschauen oder Kochrezepte suchen“, schwärmt Höfner von diesem Aha-Moment.

### Endgeräte speziell für Senioren

Danach war ihr klar: „Das möchte ich auch können.“ Kurz darauf war sie nicht nur Besitzerin eines Smartphones, sondern hielt auch ein Laptop in den Händen. „Meine Familie hat mir bei der Auswahl geholfen



und darauf geachtet, dass die Geräte altersgerecht sind“, erklärt die 73-Jährige. Auch ihr sei schnell klar gewesen, dass sie statt eines mobilen Tablets lieber ein großes Laptop haben möchte, „damit ich bei längeren Videotelefonaten keinen steifen Hals bekomme und gut gucken kann“. Beim Smartphone wurde darauf geachtet, dass der Bildschirm und die Tasten groß sowie die Menüführung



## Jeder Fünfte über 65 Jahre nutzt den Kurznachrichtendienst WhatsApp.

Studie „Digitalindex 2018/2019“ der Initiative D21

## So funktioniert Videotelefonie

**Persönliche Treffen sind unersetzbar** – aber auch ein Gespräch per Videotelefonie macht große Freude. So können Sie Ihre Familie oder Freunde trotz räumlicher Distanz sehen und hören. Voraussetzungen für die Nutzung des digitalen Dienstes sind ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet oder Computer) mit integrierter Kamera und ein zuvor eingerichtetes E-Mail-Konto. Die E-Mail-Adresse wird für die

Erstellung eines Nutzerkontos bei einem Kommunikationsdienst mit Videofunktion benötigt – zum Beispiel Skype oder WhatsApp. Der Anbieter verschickt anschließend eine Bestätigung per E-Mail, die durch Anklicken eines Links rückbestätigt werden muss.

**Mehr Infos dazu finden Sie im GDA-Flyer „5 einfache Möglichkeiten digitaler Kommunikation für Senioren“.**





**Virtuelles Treffen:** Über einen Videoanruf kann sich die ganze Familie trotz Entfernung sehen und miteinander sprechen.

möglichst übersichtlich sind. Kostenpunkt für beide senioren-spezifischen Geräte: rund 900 Euro.

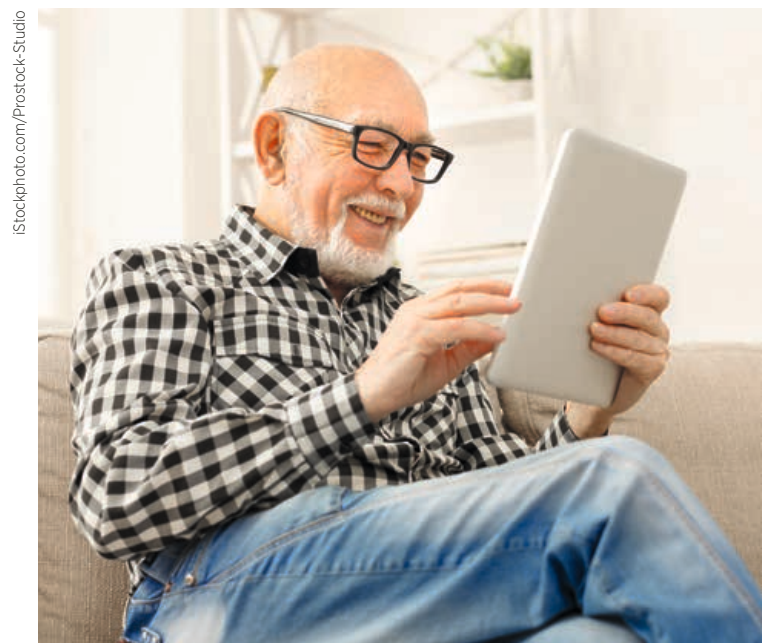
Mit diesem Ansatz liegt die Seniorin genau richtig, wie Ingolf Leschke von der Zeitschrift „Computer Bild“ bestätigt. Speziell konfigurierte mobile Endgeräte seien für ältere digitale Einsteiger das Mittel der Wahl. Schließlich seien diese auf wesentliche Funktionen reduziert und enthielten Erklärtexte. Sein Tipp: „Wer mit der Größe von Abbildungen und Schriften nicht zurechtkommt, kann sich das Gerät so einstellen, dass nur die wichtigsten Programme angezeigt werden.“

### Hilfe per Fernzugriff

Auch Gerda Höfners Enkelsohn stellte die Technik im Vorfeld so ein, dass sie sich im Umgang schnell wohlfühlte. „Natürlich musste er mir dennoch zeigen, wie ich beides bediene – vermutlich auch eher zwei- oder dreimal“, sagt sie lachend. Seitdem habe sie viel geübt „und nachgefragt“. Damit sie am Ball bleibt, erkunden beide einmal pro Woche per Videotelefonat neue Funktionen und digitale Angebote. Bei Problemen kann der Enkel Smartphone und Laptop auch jederzeit per Fernzugriff ansteuern und

bedienen – dafür installierte er auf seinen und Höfners Geräten das Fernwartungsprogramm Teamviewer.

Mittlerweile haben vor allem das Videotelefonie-Programm Skype und WhatsApp das Sozialleben der Rentnerin grundlegend verändert und die Kommunikation in Corona-Zeiten enorm erleichtert. „Seitdem meine Familie weiß, dass sie mich darüber erreichen können, bekomme ich ständig Fotos, Nachrichten oder →



**Bequem Kontakt halten:** Auf dem heimischen Sofa lässt es sich in entspannter Haltung gut mit Freunden chatten.



istockphoto.com/Victoria Gnatuk

→ Videoanrufe.“ So sehe Höfner ihre Verwandten wegen der Pandemie zwar selten persönlich, dafür sei der digitale Kontakt umso intensiver. „Ich bin mittendrin in ihrem Alltag.“

### Digitale Freundschaften

Diese Erfahrung hat auch Nicola Röhrich von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen in Deutschland gemacht. Für ältere Menschen, speziell „diejenigen, die nicht mehr mobil sind und nicht mehr so intensiv am Leben teilnehmen können, ist das Internet das Tor zur Welt“.

Im Fall von Höfner bedeutet dies, dass sie sich den Bus-Fahrplan oder Telefonnummern von Ärzten nun per Internet-Suchmaschine heraus sucht. Und noch etwas habe sich verändert, seitdem sie „online“ ist: „Ich habe über die Seniorenplattform ‚feierabend.de‘ neue Bekannte ken-

nengelernt.“ Beinahe täglich klönt die 73-Jährige mit anderen älteren Internetbegeisterten. „Wir geben uns Anregungen und können uns bei kleineren Bedienungsproblemen helfen – auf Augenhöhe“, verrät sie augenzwinkernd.

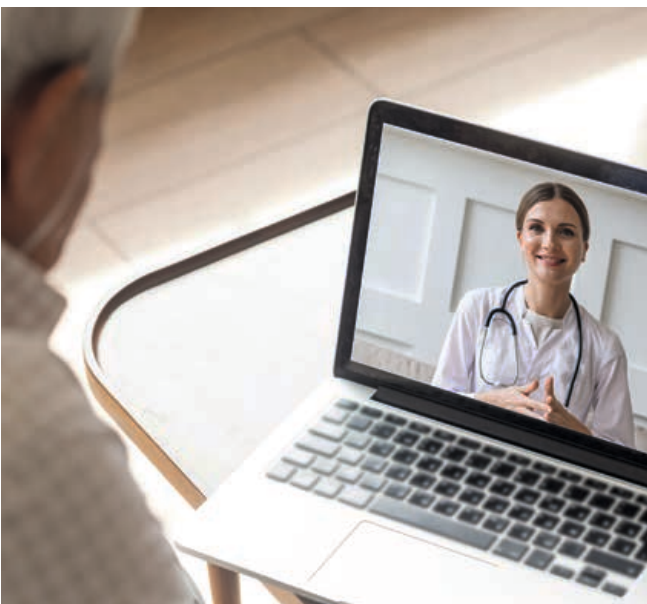
Ebenso gelassen blickt die Seniorin der Zukunft entgegen: „Ich habe gemerkt, dass man auch im höheren Alter Neues lernen kann. Seitdem bin ich selbstsicherer und selbstständiger und fühle mich auch geistig fitter.“

### ! Wie finde ich mich im Internet zurecht?

Lassen Sie sich von einem Familienmitglied helfen!

## Digitale Helfer

**Mobile Endgeräte** können den Alltag enorm erleichtern oder sogar Leben retten. So liefern digitale Arztprechstunden per Videotelefonat schnelle erste Diagnosen, ohne dafür die Wohnung verlassen zu müssen. Gleiches gilt für digitale Beratungen im Bereich der Lebenshilfe. Auch die Dinge des täglichen Bedarfs können bequem online bestellt werden – viele örtliche Supermärkte bieten diesen Service an. Mit der digitalen Anwendung „Mein Notruf“ kann per Knopfdruck der Rettungsdienst alarmiert werden, während „Medisafe Alarm“ an die rechtzeitige Pilleneinnahme erinnert. Und falls Sie in einer unbekanntenen Umgebung zeitnah ein Medikament benötigen sollten, zeigt der „Apothekenfinder“ Filialen in der Nähe an.



istockphoto.com/fizikes

**Beratung per Videotelefonie:** Immer mehr Ärzte bieten ihren Patienten eine digitale Sprechstunde und Erstdiagnose an.

# Bunte Vielfalt im Regal

Nudeln sind weit besser als ihr Ruf. Vor allem neue Sorten punkten mit hervorragenden Nährwerten – und bringen Farbe in die Küche.



VON CAROLIN MÜLLER

**O**b Spaghetti, Ravioli oder Spätzle – Nudelgerichte gehören zu den beliebtesten Speisen in Deutschland. Für 2019 gaben rund 15 Millionen Bundesbürger an, mehrmals pro Woche Pasta zu essen. Grund dafür sind die einfache Zubereitung sowie die Vielzahl leckerer Varianten.

Doch so gut Nudeln auch schmecken, gemeinhin sind sie als Dickmacher verschrien. Rund 300 Kilokalorien müssen

pro Portion Weizennudeln veranschlagt werden. Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), gibt dennoch Entwarnung. Einzig die tägliche Energiebilanz, also wie viele Kilokalorien über den Tag verteilt aufgenommen werden, sei entscheidend. Wer bei seinen Mahlzeiten also hauptsächlich Gemüse und Salat zu sich nimmt und die Nudeln nur als Beilage isst, hat keine Gewichtszunahme zu befürchten.

## Gesunde Varianten

Für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl empfiehlt Gahl den Verzehr von Vollkornnudeln. Denn diese enthalten eine höhere Menge an Ballaststoffen und liefern „mehr Nährstoffe wie Vi-

tamine und Mineralstoffe“, erklärt die Expertin. Empfehlenswert seien auch Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen, die mit ihrer roten, grünen oder gelben Farbe die Supermarktregale erobern. Diese sind glutenfrei und punkten mit komplexen Kohlenhydraten und hohem Eiweißgehalt.

Eine kalorienärmere Variante sind Zoodles, Nudeln aus Zucchini. Mit dem Spiralschneider werden sie in Fäden geschnitten und kurz im heißen Wasser gegart. Gemüsenudeln, die sich auch aus Karotten, Roter Bete oder Rettich herstellen lassen, enthalten kaum Kalorien, keine Kohlenhydrate und viele Vitamine – halten dafür aber nicht so lange satt.





# *Ans Aufhören ist nicht zu denken*

VON EVELYN  
BEYER

Oscar-Preisträgerin mit Charme und Witz: Judi Dench begeistert seit mehr als 60 Jahren auf der Bühne, vor der Kamera und privat.

**E**s ist Ende März, es sind die ersten Gruseltage des Lockdowns, als eine 85-Jährige die Briten das Lachen lehrt. Dame Judi Dench, Nationalheldin, Bühnenstar und Oscar-Preisträgerin, trägt eine Hundemütze, deren Ohren sie wie überrascht hochklappt: „Oh, da seid ihr!“ Lächelt, wird ernst. „Lacht einfach weiter. Das ist alles, was wir tun können.“ Die kurze Sequenz, von Tochter Finty auf Twitter gepostet, geht viral, ein Lichtstrahl für Millionen.

Selbst in der Komik hat Dench diese Aura, respekteinflößend und zutiefst menschlich zugleich. Damit hat sie sieben Filme lang als „M“ beeindruckt, Vorgesetzte von James Bond von „Goldeneye“ bis „Skyfall“. Ungeschlagen ihre Abkanzelung von 007: „Ich halte Sie für einen sexistischen, frauenfeindlichen Dinosaurier.“

### Dame mit Auszeichnungen

Bond bringt ihr internationalen Ruhm; in Großbritannien ist sie da längst eine Institution, 1988 mit dem Titel „Dame“ geadelt. Sie hat schnell Karriere gemacht. Am 9. Dezember 1934 geboren, landet sie nach der Schauspielschule in London rasch an den großen Theatern. Sie brilliert in Shakespeare-Rollen: Julia, Ophelia, Lady Macbeth; doch auch als Sally Bowles im Musical „Cabaret“ 1968.

Bei ganzen 1,55 Meter Körpergröße ist Dench eine Naturgewalt unter einer milden Decke. Sie wird mit Ehrungen überhäuft, achtmal der Laurence Olivier Award, das hat sonst niemand. Sechsmal ist sie mit einer Hauptrolle für den Oscar nominiert, 1999 erhält sie ihn für eine Nebenrolle, Elisabeth I. in „Shakespeare in Love“: „Acht Minuten mit schlechten Zähnen“, spöttelt sie.

### Lebensbejahende Powerfrau

Ihr Witz ist legendär. Als ihr in den 60ern Schauspielkollege Michael Williams am australischen Strand einen Heiratsantrag macht, verweist sie trocken auf das überschwänglich schöne Wetter: „Wir warten lieber auf einen Regentag in Battersea.“ Fast 30 Jahre sind sie verheiratet, bis er an Lungenkrebs stirbt. Drei Filme dreht sie ohne Pause, um darüber hinwegzukommen.

„Carpe diem“, nutze den Tag, lässt sich Dench zum 81. Geburtstag auf den Unterarm tätowieren. Da ist sie neu liiert, mit Umweltschützer David Mills, 77. Sie bleibt dem Leben zugewandt; mit Enkel Sam tanzt sie online bei einer TikTok-Challenge. Anschauen kann sie das Ergebnis kaum, eine Makuladegeneration schränkt ihr Sehvermögen ein.

Im Juni ziert die 85-Jährige als bisher ältestes Covergirl den Titel der „Vogue“: mit lebensweisem, bannendem Blick, wissendem Lächeln um die Lippen und Fransenschopf – hinreißend in ihrer Kraft und Zerbrechlichkeit. „Horrible“, grässlich, sei es zu altern, sagt sie im Interview. Und Ruhestand? „Sag bloß dieses Wort nicht, Giles“, weist sie den Reporter zurecht. „Nicht in diesem Haus. Nicht hier!“ Und ihre Augen funkeln.

„Lacht einfach weiter. Das ist alles, was wir tun können.“

**Dame Judi Dench**  
Oscar-Preisträgerin

### Moderner Haarschnitt:

Bereits im Jahr 1960 trug Judy Dench eine freche Kurzhaarfrisur.

Getty Images/Jones/Evening Standard/Hulton Archive



## Gassi-Mikado

Es könnte alles so einfach sein: Man kommt am Wochenende aus der Kneipe zurück, schnappt sich den Hund, macht noch eine kurze Runde mit ihm und kann dann am nächsten Tag ausschlafen. Kleines Problem: Nachts um drei gibt es keine kurzen Runden mit dem Hund. Nachts um drei gibt es nur langes, zähes Dahingeschleppen von einem Grundstück zum nächsten, ohne dass das Tier auch nur einmal ein Bein heben oder sich setzen würde. Weil es genau weiß: „Du hattest deinen Spaß am Treiben, jetzt hab ich meinen.“

Dann steht mein Hund Bärbel auf dem winzigen Grünstück, zu dem ich sie mit letzter Kraft gezogen habe, und schaut mich ratlos an.

„Was soll ich denn hier?“, scheint sie zu fragen.

„Na los, lass laufen“, antworte ich. „Luke eins, Luke zwei, dann können wir wieder nach Hause.“

„Nö, keine Lust“, antwortet sie mit einem einzigen Blick. „Weißte, was ich mach? Ich steh jetzt einfach mal ein bisschen ungeschlüssig hier rum. Komm ich ja sonst nie dazu. Und an dem Grashalm da drüben, da wollte ich auch

schon lange mal fünf Minuten sinnlos rumschnuppern. Nachts um drei hat man endlich mal Zeit für solche Sachen. Herrlich!“

Nach einer halben Stunde gebe ich ihr meistens eine kleine Bauchmassage, immer von der Schnauze in Richtung Ausgang. Nach einer Dreiviertelstunde überlege ich, ob ich sie nicht von vorne her aufrollen kann wie eine Zahnpastatube. Und nach einer Stunde pinkle ich dann an den Baum, und wir gehen wieder nach Hause.

Wäre auch kein Problem, gäbe es da nicht den nächsten Morgen. Denn genau dann, wenn man zum ersten Mal aufwacht, um dem eigenen Atem oder dem des Partners auszuweichen, wenn man dabei auf die Uhr schaut und sich denkt: „Mann, was'n Glück, dass ich heute ausschlafen kann“, wenn man sich dann in die Decke mummelt und von einem kopfwehfreien Morgen träumt, dann heißt es: Auftritt Hund!

„Auftritt nervös tippelnder Hund“, muss es vielleicht richtig heißen, denn was nachts unmöglich war, scheint jetzt unumgänglich. „Ich muss raus, ich muss pinkeln, und zwar sofort.“

Was dann zwischen Stefan und mir abläuft, nenne ich „Gassi-Mikado“. Es ist ein Spiel für zwei Personen und einen Hund. Spieldauer: ca. 60 Minuten. Und es läuft ungefähr so:

9 Uhr: Hund betritt das Schlafzimmer. Beide Herrchen bemerken ihn, keiner reagiert. Ab jetzt gilt's. Gassi-Mikado! Wer sich zuerst bewegt, verliert.

9 Uhr 05: Wir liegen beide regungslos im Bett, atmen leise und gleichmäßig und täuschen zufriedenen, tiefen Schlaf vor. Der Hund stellt sich vor meine Seite des Bettes und







versucht, mich wachzustarren. Ich halte beide Augen fest geschlossen, lasse auch noch das Kinn ein bisschen nach unten sacken und fange leise an zu schnarchen.

9 Uhr 10: Bärbel läuft ums Bett herum und stellt sich vor Stefans Seite. Da auch er nicht reagiert, versucht sie es mit einem feuchten Gesichtsschnauber. Herrchen 2 bleibt eisern, lässt aber unmerklich eine Hand unter der Bettdecke hervorgleiten und versucht, den Hund zu mir zurückzuscheuchen. Dann dreht er sich zur Bettmitte.

9 Uhr 15: Noch bevor Bärbel meine Seite erreicht, drehe ich mich in Richtung Stefan. Er luntzt mich durch halb geöffnete Augen an. Ich lasse beide Augen zu und bewege die Augäpfel von links nach rechts und zurück. R.E.M.-Phase!

9 Uhr 30: Da Bärbel uns nicht mehr anschauen und -schnauben kann, versucht sie es mit einer rituellen Fußleckung, Zentimeter für Zentimeter ziehen wir beide langsam die Füße unter die Decke.

9 Uhr 35: Bärbel verlässt das Schlafzimmer. Kurze Verschnaufpause.

9 Uhr 45: Rascheln im Nebenzimmer. Beide lauschen. Ich erkenne meine Chance. Langsam bewege ich mich, seufze ein wenig, richte mich ein bisschen auf, schaue möglichst verschlafen und sage: „Du, ich glaube, die Bärbel räumt gerade deine Aktentasche aus!“ Stefan tut nicht mal mehr so, als hätte er geschlafen. Er steht auf und verlässt das Zimmer. Gewonnen.

Echte Profis setzen übrigens noch einen drauf. Wenn Herrchen 2 an der Tür steht, fertig angezogen, mit der Leine in der Hand und den Kacktüten in der Tasche, wenn er gerade genervt den Hund ruft und zum Schlüssel greift, dann ist es Zeit, den Jackpot abzuräumen. Einfach indem man sagt: „Du, ich kann doch auch mit ihr rausgehen!“

Damit ist allerdings nicht nur das Spiel gelaufen, sondern meistens auch das Wochenende.



**Markus Barth,**  
**„Mettwurst ist kein Smoothie“**

2012 Rowohlt Taschenbuch Verlag

3. Auflage 2015

ISBN 978-3-499-25858-5

# Hören und lesen!

## Kurzgeschichten einer Krimilady

Die berühmte deutsche Krimiautorin Ingrid Noll entfaltet in dieser kurzweiligen Geschichtensammlung einmal mehr kriminellen Witz, kombiniert mit warmherziger Lebenserfahrung und feiner Beobachtungsgabe. Autobiografisches kommt hinzu, etwa über ihre Kindheit in den 1930er-Jahren in Shanghai, ihre Rolle als Großmutter und Erfahrungen mit dem Älterwerden.

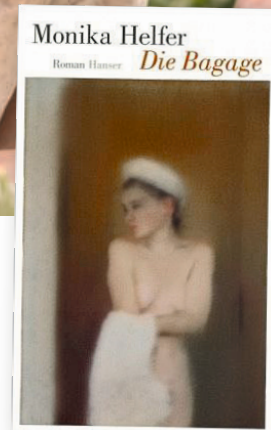


**Ingrid Noll,**  
**„In Liebe Dein  
Karl – Geschichten  
und mehr“,**  
Diogenes, 336  
Seiten, ISBN 978-  
3-257-07096-5,  
24,00 Euro

## Buddhas Weisheiten

Niemand versteht es so gut, tiefe fernöstliche Weisheit auf humorvolle und unterhaltsame Art zu präsentieren, wie Ajahn Brahm. Die von Alltagsphilosophie prall gefüllten Geschichten des weltberühmten Mönchs bringen uns zum Lachen und Weinen zugleich. Am Ende steht die Ahnung, wie sich Herz und Seele berühren lassen und wie man das Glück in der Freude jedes einzelnen Momentes finden kann.

**Ajahn Brahm, „Der Elefant, der das Glück vergaß“,**  
Lotus Press, 240 Seiten, ISBN 978-3-7787-8251-4, 16,99 Euro



## Moderner Heimatroman

Josef und Maria Moosbrugger leben mit ihren Kindern am Rand eines Bergdorfes: Sie sind die Abseitigen, die Armen, die Bagage. Als Josef im Ersten Weltkrieg eingezogen wird, muss Maria für sich und die Kinder allein sorgen. Eines Tages kommt Georg in die Gegend: Er spricht nicht nur Hochdeutsch, sondern macht Maria auch den Hof. Es ist die Zeit, in der sie schwanger wird mit Grete, dem Kind der Familie, mit dem Josef nie ein Wort sprechen wird. Mit großer Wucht erzählt Monika Helfer die Geschichte ihrer eigenen Herkunft.

**Monika Helfer, „Die Bagage“,** Hanser Verlag,  
160 Seiten, ISBN 978-3-446-26562-2, 19,00 Euro



## Besonnen durch schwierige Zeiten

Das neue Buch von Theologin und Autorin Margot Käbmann zur aktuellen Krisen-Situation. Für alle, die sich in Zeiten der Corona-Pandemie, aber auch angesichts anderer Herausforderungen nach Mut und Besonnenheit sehnen. Käbmann ist es ein Herzensanliegen, uns allen Mut zu machen. Was jetzt, wo alte Gewissheiten weggebrochen sind? Wo wir jeden Tag mit schlechten Nachrichten und neuen Sorgen konfrontiert werden? Wo unsere Seele leidet?



**Margot Käbmann, „Nur Mut! – Die Kraft der Besonnenheit in Zeiten der Krise“,**

Hanser Verlag, 160 Seiten, ISBN 978-3-963-40167-1, 12,00 Euro

## Familiengeschichte in Kriegswirren

Die große Familiengeschichte in Zeiten der Bewährung. Groß war die Hoffnung im Wolfsburger Land, als auf Hitlers Befehl das Volkswagen-Werk aus dem Boden gestampft wurde. Aber nun bricht der Krieg aus, und die Welt der Familie Ising wandelt sich von Grund auf. So unterschiedlich die Protagonisten sich positionieren, ein jeder muss sich zu erkennen geben, im Guten wie im Bösen. Was von ihren Träumen und Plänen wird für sie am Ende des Zweiten Weltkriegs übrig bleiben?

**Peter Prange, „Eine Familie in Deutschland. Am Ende der Hoffnung“,** Argon, 3 MP3- CDs im Digifile, ISBN 978-3-8398-1744-5, 24,95 Euro



## Geheimnisse auf Guernsey

Ein Geheimnis umgibt das alte Rosenzüchterhaus von Le Variouf. Und alle Spuren scheinen in die Vergangenheit seiner Bewohnerinnen zu weisen – in die Zeit des letzten Weltkriegs, als die Insel Guernsey unter deutscher Besatzung stand. Charlotte Link ist einmal mehr ein großer psychologischer Spannungsroman gelungen. Ein Hörbuch für die Fangemeinde der Autorin und für all diejenigen, die eine hochinteressante Erzählerin kennenlernen wollen.



**Charlotte Link, „Die Rosenzüchterin“,**

Random House Audio, 3 MP3-CDs, ISBN 978-3-837-15012-4, 12,59 Euro

# Geschriebene Worte, die berühren

Die Geschichte des persönlichen Briefes geht viele Jahrhunderte zurück. An Bedeutung hat er für Absender und Empfänger dennoch nie verloren.

VON CAROLIN MÜLLER



**60 Prozent  
der  
Deutschen  
schreiben  
zumindest  
gelegentlich  
persönliche  
Briefe.**

Statista-Umfrage in  
Zusammenarbeit mit  
YouGov, 2017

Die Schreibtischlampe ist angeknipst, das Briefpapier mit dem schönen Blumenmuster, das Luise Wagner einst in Wismar im Sommer 1990 kaufte, liegt bereit. Die Pensionärin zieht die oberste Schublade ihres Schreibtischs auf und holt ihren alten Füllfederhalter hervor. Die 75-Jährige möchte ihrer langjährigen Freundin Johanna ein paar Zeilen aus ihrem Alltag schreiben.

„Normalerweise treffe ich mich regelmäßig mit meinen Freunden im Café“, erklärt die ehemalige Grundschullehrerin. Doch aufgrund des Coronavirus habe sie die persönlichen Verabredungen stark reduzieren müssen. Um dennoch mit ihren Liebsten in Kontakt zu bleiben, hat

sie das Briefeschreiben wiederentdeckt. Über Handschriftliches mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, empfindet sie als eine „willkommene Abwechslung zum Telefonieren und weit persönlicher als eine getippte E-Mail“.

## Ein Zeichen der Wertschätzung

Für einen Brief muss sich der Schreiber Zeit nehmen und sich über die Worte, die er zu Papier bringen möchte, Gedanken machen. Denn Fehler lassen sich nicht einfach löschen. Zudem sticht ein Kuvert mit persönlichem Inhalt zwischen den offiziellen Briefen nicht nur positiv hervor, sondern bereitet dem Adressaten auch eine besondere Freude: etwas, das er anfassen, in der Hand halten und aufbewahren kann. Der Kommunikationswissenschaftler Joachim Fröhlich fand in einer Studie heraus, dass der handgeschriebene Brief nach wie vor „die glaubwürdigste Form der Kommunikation ist“.

„Ich nehme mir gern dafür Zeit, persönliche Worte auf schönem Papier zu schreiben und meinen Mitmenschen zu zeigen, wie wichtig sie mir sind“, sagt Luise Wagner.

Das Briefeschreiben sei nicht nur





### **Willkommene Abwechslung:**

Ein handgeschriebener Brief ist ein Zeichen der Wertschätzung und fällt dem Adressaten positiv auf.

„Schreibe nur, wie du reden würdest, und so wirst du einen guten Brief schreiben.“

**Johann Wolfgang von Goethe (1765)**

zum Hobby geworden, sondern trainiere gleichzeitig ihr Gehirn. „Der Umgang mit Papier und Stift stärkt Konzentration und Gedächtnis.“

### **Mehr als nur Worte**

Briefe wurden schon vor vielen Jahrzehnten dafür genutzt, um in schwierigen Zeiten mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. Im Ersten

und Zweiten Weltkrieg war die Feldpost das einzige Kommunikationsmittel für Soldaten an der Front, um mit ihren Liebsten in Verbindung zu bleiben, ihnen ein Lebenszeichen zu senden und Hoffnung durch deren Antworten zu schöpfen. Und auch während des Kalten Krieges, als Familien und Freunde durch die Mauer zwischen DDR und BRD getrennt →



istockphoto.com/dutchphotography

→ waren, hielten diese ihre Beziehungen mit Briefen aufrecht.

Viele Jahrzehnte war der Brief ebenfalls das Mittel der Wahl, wenn Verwandte oder Freunde in Übersee lebten. Die Kosten für ein Telegramm oder Telefonat in die Ferne waren bis zur Jahrtausendwende noch so hoch, dass sie sich nicht jeder leisten konnte. Ohnehin war die handschriftliche Korrespondenz mit Nahestehenden bis zur Kommerzialisierung des Internets Ende der 1990er-Jahre gängige Praxis, ebenso wie Weihnachtsbriefe oder Brieffreundschaften zwischen Urlaubsbekanntschaften oder einstigen Schulkameraden.

Einer der wohl bekanntesten und auch bedeutendsten Briefwechsel der deutschen Geschichte fand zur Zeit der Weimarer Klassik zwischen Friedrich Schiller und Johann Wolfgang von Goethe statt. Die beiden Dichter verband eine enge Freundschaft und sie unterstützten sich gegenseitig im Schaffen ihrer Werke.

Laut einer Statista-Umfrage in Zusammenarbeit mit YouGov zum Welttag des Briefeschreibens aus dem Jahr 2017, der immer am 1. September stattfindet, pflegen noch heute 18 Prozent der Deutschen Brieffreundschaften auf klassischem Wege.

### Briefe, die das Leben verändern

Ein Lächeln huscht Luise Wagner über das Gesicht, als sie sich an den wichtigsten Brief ihres Lebens erinnert: den Liebesbrief an ihren Ehemann Oscar. Mit 17 Jahren lernten sie sich beim Tanz im Nachbarort kennen und verliebten sich. Um dem jungen Mann mit den schönen Augen ihre Liebe persönlich zu gestehen, fehlte der quirligen Blondine der Mut. „Deshalb schrieb ich ihm einen Brief,

in dem ich meine Gefühle offenbarte.“ Mit Erfolg. 52 Jahre sind sie und Oscar bereits glücklich verheiratet.

„Gut, dass meinem Vater das Briefgeheimnis heilig war“, sagt die Seniorin und erinnert sich daran, wie der strenge Landwirt den Liebesbrief an Oscar einst in die Hände bekam, bevor sie ihn abschicken konnte. „Hätte er ihn geöffnet und gelesen – er hätte mich den Brief wohl nicht versenden lassen“, schmunzelt sie. Das Briefgeheimnis ist bereits seit Inkrafttreten des Grundgesetzes im Jahre 1949 unverändert in Artikel 10 verankert. „Hätte er sich darüber hinweggesetzt, mein Leben wäre vielleicht nicht so wunderbar verlaufen.“

**Weite Reise:** Bevor es E-Mails gab, hielt man zu Familie und Freunden in Übersee mit Briefen Kontakt.

„Ich nehme mir gern Zeit, einige persönliche Worte zu schreiben.“

**Luise Wagner,**  
ehemalige Lehrerin

## GDA-Bewohner schreiben sich

Im **GDA-Wohnstift Frankfurt am Zoo** hat eine 82-jährige Dame einen Aufruf für eine Blind-Date-Brieffreundschaft geschaltet, um sich mit den Bewohnern anderer Häuser über das aktuelle Zeitgeschehen, Literatur, das Alltagsleben und die Natur auszutauschen. Die GDA unterstützt mit Freude alle, die ebenfalls an einer schriftlichen Korrespondenz interessiert sind, bei der Suche und veröffentlicht gern Anfragen dazu in ihren Newslettern.

# Die Kaffeemaschine

Über Jahre hinweg gab es bei uns nur ein Küchengerät, bei dessen Bedienung ich mehr Routine hatte als jedes andere Familienmitglied: meine Kaffeemaschine. Sie war ein Relikt aus Studententagen. Etwas angejährt. Aber blind konnte ich ihr Zischen und Blubbern deuten. Wenn wir zusammen Kaffee kochten, sie und ich, verschmolzen wir zu einer Einheit aus Mensch und Maschine. Daher war ich drei Tage lang untröstlich, als ihre Glaskanne jüngst einem Akt häuslicher Gewalt zum Opfer fiel. Ich kam nach Hause, und sie war hin. Ein Scherbenhaufen auf dem Küchenboden. Ein Bild des Grauens. Meine drei Töchter schweigen bis heute eisern zum Tathergang. Und ich ging missmutig ins Elektrogeschäft.

„Kaffeemaschine? Sie meinen einen Vollautomaten? Mit Milchschaumbereiter? Und Espressoextraktion in der Brühgruppe?“, fragte der Verkäufer. „Nein, eine Kaffeemaschine“, sagte ich übellaunig. Und weil ich wusste, dass er mir gleich etwas von Spezialitäten wie „Matte Lockaccino“ oder so erzählen würde, zeigte ich ihm gleich, wo's langging: „Ich trinke Kaffee, der Kaffee ist.“ Gleichwohl erfuhr ich an diesem Tag viel über die Phasen des Brühvorgangs. Ich erfuhr, dass es digitale Kaffeemaschinen gibt und dass diese mitunter eine

„Pro-Aroma-Funktion“ haben. Ich erfuhr viel über Schwenkfilter, Abschaltautomatik und Tropfstopp. Es ist mir ein Rätsel, warum unsere Bildungsgesellschaft noch nicht längst einen achtsemestrigen Studiengang für Kaffeemaschinenbau hervorgebracht hat.

Ich suchte schließlich eine Maschine aus, die meiner alten möglichst ähnlich sah. Dann bezahlte ich 39,90 Euro und ging heim. Erwartungsvoll schlug ich die Gebrauchsanleitung auf. „Bereiten Sie keinen Kaffee zu, wenn die Kanne bereits Kaffee enthält“, las ich dort. Und endlich fühlte ich mich von der Brühautomatenindustrie richtig ernst genommen. Auch und gerade als Laie.



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/ Yuanmuli

## Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 03 – August bis Oktober 2020

### 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

Martin Zeiss (GDA); Ann-Katrin Paske,  
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

### Schlussredaktion

Carolin Müller (MADSACK Medienagentur)

### Art Direktion

Siegfried Borgaas

### Layout, Satz und Lithografie

Maryna Bobryk, Siegfried Borgaas,  
Sabine Erdbrink, Nick Neufeld,  
Bettina Stühmeier

### Druck

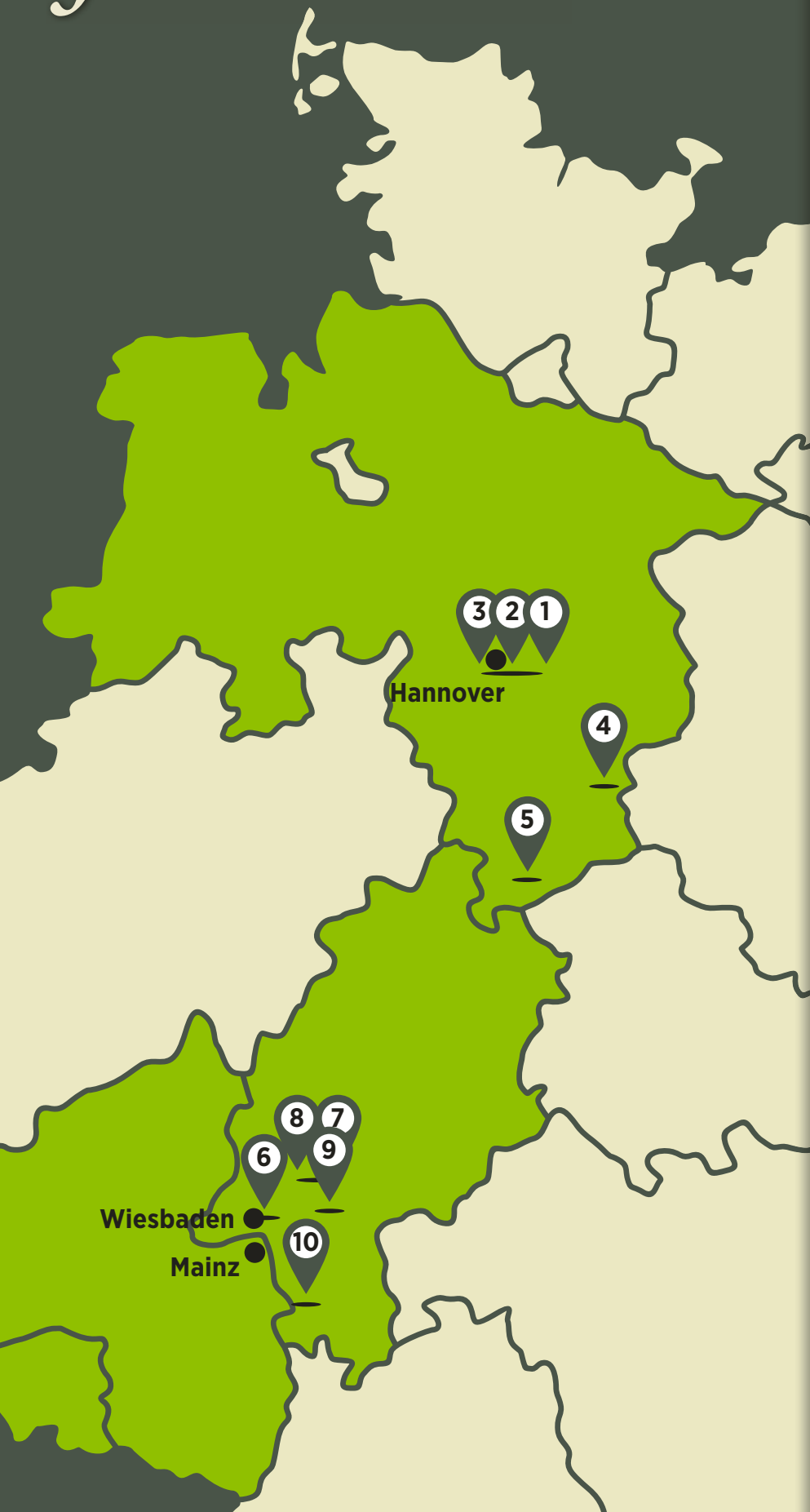
QUBUS media GmbH  
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim  
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.quensen-druck.de

### Redaktionsschluss

15. Juli 2020

„meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2020. 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.

# Wir sind für Sie da



**1** GDA Kleefeld  
Osterfelddamm 12  
30627 Hannover  
Telefon: (05 11) 57 05-0

**2** GDA Waldhausen  
Hildesheimer Straße 183  
30173 Hannover  
Telefon: (05 11) 84 01-0

**3** GDA Ricklingen  
Düsternstraße 3  
30459 Hannover  
Telefon: (05 11) 162 60-0

**4** GDA Schwiecheldthaus  
Schwiecheldtstraße 8-12  
38640 Goslar  
Telefon: (0 53 21) 312-0

**5** GDA Göttingen  
Charlottenburger Straße 19  
37085 Göttingen  
Telefon: (05 51) 799-0

**6** GDA Hildastift am Kurpark  
Hildastraße 2  
65189 Wiesbaden  
Telefon: (06 11) 153-0

**7** GDA Domizil am Schlosspark  
Vor dem Untertor 2  
61348 Bad Homburg  
Telefon: (0 61 72) 900-6

**8** GDA Rind'sches Bürgerstift  
Gymnasiumstraße 1-3  
61348 Bad Homburg  
Telefon: (0 61 72) 891-0

**9** GDA Frankfurt am Zoo  
Waldschmidtstraße 6  
60316 Frankfurt/Main  
Telefon: (069) 4 05 85-0

**10** GDA Neustadt  
Haardter Straße 6  
67433 Neustadt/Weinstraße  
Telefon: (0 63 21) 37-0