

# meine Zeit

## Nachwuchs fördern

Die GDA veranstaltet neben dem jährlichen Azubi-Tag zum ersten Mal einen Talent-Tag.

## Offen für Neues

Neue Studien zeigen, dass sich die Persönlichkeit bis ins hohe Alter verändert.

*mein  
Rätselheft  
auf 8 Seiten*

# Ran an die Platte!

Musik hebt die Stimmung und weckt Erinnerungen – und sie kann sehr inspirierend sein. Warum uns Lieder und Melodien einfach guttun.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Martin Rehberg,**  
Kaufmännische Geschäftsleitung  
der GDA

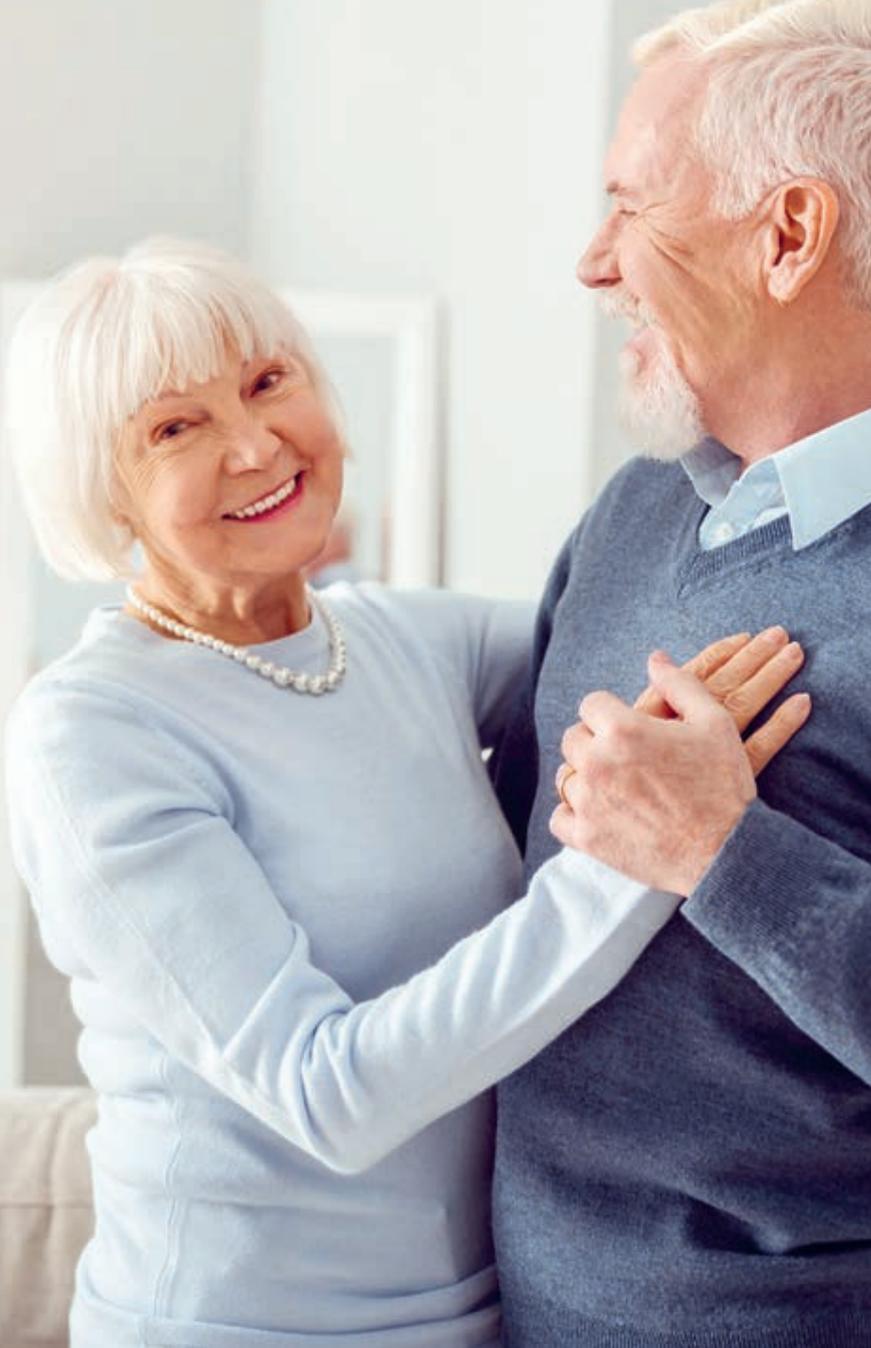
wer seinen Beruf mit Freude und Gewissenhaftigkeit erfüllt, der ist zufrieden und mit sich im Reinen, bereit für die Anforderungen des Tages und motiviert für die nächsten Schritte im Fortkommen. Sie kennen das vielleicht noch aus Ihrer eigenen Zeit als Auszubildende und später als Berufstätige. Gerade in Berufen, die viel mit Menschen und mit Kommunikation zu tun haben, sind Wertschätzung durch gute Rahmenbedingungen und Förderung von talentierten jungen Menschen ungeheuer wichtig. So halten wir es jedenfalls in der GDA. Lesen Sie dazu auf den Seiten 4 bis 6, wie wir unseren beruflichen Nachwuchs beim Azubi-Tag, beim Talent-Workshop und durch verschiedene Traineeprogramme fördern und fordern. Wir möchten den jungen Leuten damit vermitteln, wie wichtig ihre Arbeit, ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Lernbereitschaft sind – nicht nur für ihre eigene Entwicklung, sondern auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Wer sich im Seniorenbereich beruflich engagiert, verdient unser aller Anerkennung und Wohlwollen. Die GDA schreibt weiter an ihrer Erfolgsgeschichte: In mehr als zehn Jahren haben wir rund tausend junge Menschen in unterschiedlichsten Berufen ausgebildet. Viele von ihnen sind danach geblieben – ein Gewinn für uns alle!

Ihr Martin Rehberg

# Inhalt

FEBRUAR BIS APRIL 2021

GDA: Talente entdecken	4
GDA: Ihre Meinung zählt!	6
Klänge für mehr Freude	8
Vielfältiger Kaffeegenuss	13
Peter Kraus	14
Hören und lesen!	16
Wie war es früher so?	18
Bis ins hohe Alter reifen	20
Kolumne und Impressum	23



© iStockphoto.com/Zinkevych

## Spaß mit Musik

Schlager, Chansons, Volkslieder und die berühmten Gassenhauer machen gute Laune.  
**Mehr ab Seite 8**



© iStockphoto.com/Shanina

## Wissen Sie noch?

Der neue Fernsehapparat, die erste Italienreise und die schicke Vespa: Wie wir schöne Erinnerungen bewahren.  
**Mehr ab Seite 18**



© Arthur Grimm/United Archives via Getty Images

## Deutscher Rock 'n' Roller

Schwarm der 1950er-Jahre: Peter Kraus begeistert die Fans bis heute.  
**Mehr auf Seite 14**



# Nachwuchs fördern, *Talente entwickeln*

Beim Azubi-Tag und beim Talent-Workshop lernen die Auszubildenden der GDA sich, ihre Stärken und ihre Schwächen besser kennen.

**U**nsere Auszubildenden sind unsere Zukunft: Deshalb müssen sie zugleich gefördert und gefordert werden. Auch im vergangenen Jahr hat die GDA trotz aller Einschränkungen durch Corona wieder den traditionellen Auszubildenden-Tag veranstaltet. Seit 2012 gehört dieser fest zum Programm der Azubis. Neu hinzu kam der Talent-Workshop.

Am Azubi-Tag nehmen alle Auszubildenden teil – für die Kolleginnen und Kollegen im ersten Lehrjahr ist er Pflicht. Auszubildende des zweiten und dritten Lehrjahres, die sich

durch ihr besonderes Engagement hervortun und bei denen wir ein großes berufliches Potenzial sehen, haben 2020 erstmals an einem Talent-Workshop teilgenommen.

## **Das Wirgefühl und die Vernetzung fördern**

Das Ziel des Azubi-Tags: das Wirgefühl stärken und die Vernetzung untereinander fördern. Jeder Auszubildende erarbeitet außerdem sein persönliches Stärken-Schwächen-Profil und setzt dieses in Bezug zu seinem beruflichen Alltag. Mit Hilfe eines Tests, der in Gruppen besprochen wird, soll jeder

einzelne sein Verhalten besser verstehen lernen. Leitfragen sind: Wie verhalte ich mich wann? Wie gehe ich mit Kolleginnen und Kollegen um?



**Rollenverständnis:** Die Azubis schätzen sich selbst ein.



**Reflexion und Teamwork:** Jeder Azubi erhielt zwei Bildausschnitte. Alle zusammen ergaben ein Gesamtbild, das nur gemeinsam zusammengesetzt werden konnte. Die Gruppenarbeit fand im September 2020 beim Talent-Workshop statt, als die Corona-Infektionszahlen niedrig waren.



**Filigrane Aufgabe:** Mit zehn Blatt Papier bauten die Lehrlinge einen möglichst hohen Turm.

vielen Ausschnitten. Höhepunkt war eine Potenzialanalyse, die bestimmte, welche Talente – von Selbstbewusstsein über Organisationsgeschick bis hin zu Analysefähigkeit – bei den Auszubildenden jeweils besonders stark ausgeprägt sind. Angeleitet und geführt wurden die Jugendlichen und jungen Erwachsenen vom Trainerteam um Tamara Wenzel. Zum Teambuilding gehörte auch ein Abend am Lagerfeuer.

Nach zwei Tagen Workshop zogen die Auszubildenden ein positives Fazit zum neuen Angebot: Der Team- und Talentbuilding-Gedanke habe im Vordergrund gestanden, neue Freundschaften seien entstanden und man habe sich intensiv über den künftigen Beruf und seine Anforderungen austauschen können.

### **Ausbildung bei der GDA seit einem Jahrzehnt**

In den vergangenen zehn Jahren hat die GDA jedes Jahr zwischen 90 und 130 Männer und Frauen ausgebildet. Auch aktuell sind wieder zahlreiche Azubis in den Bereichen Altenpflege beziehungsweise Pflege, Gastgewerbe, Küche, Hauswirtschaft, Elektronik sowie im kaufmännischen Bereich in der GDA tätig.

Welche meiner Stärken setze ich ein?

Beim Talent-Workshop erarbeiten die Teilnehmenden ebenfalls ihr persönliches Stärken-Schwächen-Profil, vertiefen und schärfen das eigene berufliche Selbstverständnis. Dazu reflektieren sie das Arbeiten in Teams und ihre Rolle. Durch Aufgaben und Übungen in Gruppen erfahren und erweitern sie die eigenen Grenzen und Fähigkeiten.

### **Talent-Workshop in Schloss Buchenau**

Im September 2020 fand dieser erste GDA-Talent-Workshop in

Schloss Buchenau in Nordhessen statt. Das Team des erlebnispädagogischen Instituts der CVJM-Hochschule in Kassel bereitete die Veranstaltung vor und begleitete diese vor Ort.

Aufgeteilt in Gruppen erhielten die Auszubildenden verschiedene Aufgaben, für deren Besprechung und Lösung sie ihre Fähigkeiten und persönlichen Stärken ins Team einbringen mussten. Darunter waren Outdoor-Aktivitäten zum sogenannten Teambuilding: gemeinsames Turmbauen aus zehn Blatt Papier, die Knoten eines Kordelknäuels lösen oder die Erstellung eines Bildes aus



© GDA: © shutterstock.com/VVSV

**Nach dem erfolgreichem Trainee-  
programm:** Henning Heinemeyer ist  
Interessentenberater in Göttingen.

## ... noch ein Talent

Im Rahmen der Personalentwicklung bietet die GDA dem beruflichen Nachwuchs verschiedene Traineeprogramme an. Ziel ist eine am Bedarf orientierte Nachfolgeplanung – insbesondere für Führungspositionen. Dabei möchte die GDA den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit geben, sich innerhalb des Unternehmens weiterzuentwickeln und während der Traineezeit Erfahrungen zu sammeln und sich in der neuen Position auszuprobieren.

### Neues Traineeprogramm

Nach den erfolgreichen Traineeprogrammen in den Bereichen Direktion und Pflegedienstleitung wurde nun in Zusammenarbeit mit dem Bereich Vertrieb und Marketing das Traineeprogramm Interessentenberatung konzipiert. Henning Heinemeyer, der von 2016 bis 2019 die Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen in der GDA erfolgreich absolviert hat, wurde im Anschluss in 15 Monaten für die Position des Interessentenberaters fortgebildet. Dabei fand die Ausbildung sowohl an den GDA-Standorten als auch in der Servicezentrale statt. Seit dem 1. September 2020 ist Henning Heinemeyer fest integriert in das Team der Interessentenberatung in Göttingen.

# Ihre Meinung zählt!

Wie finden Sie die Themen, wie ist Ihre Sichtweise zu dem einen oder anderen Artikel und worüber möchten Sie gern mehr wissen? Der Redaktion von „meine Zeit“ sind Ihre Meinung und Ihre Wünsche sehr wichtig. Teilen Sie uns diese in Form eines Leserbriefs mit. **Martin Zeiss, Leiter des GDA-Marketings** und Mitherausgeber von „meine Zeit“, im Interview.

### Warum ist Ihnen der Dialog mit den Bewohnerinnen und Bewohnern so wichtig?

Wir stehen über unsere Kultur- und Veranstaltungsmanagerinnen und -manager in allen Wohnstiften in ständigem Austausch mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, nehmen ihre Anregungen auf und haben ein offenes Ohr für sie. Daher interessiert uns natürlich, welche Sicht auf die Dinge unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben, welche Themen für sie interessant sind. Uns freut es, wenn wir mit dem Magazin neue Denkanstöße und Impulse für Gespräche geben können.

### Kann „meine Zeit“ gerade auch während der Corona-Pandemie für etwas mehr Abwechslung sorgen?

Die bunte Mischung in „meine Zeit“



© iStockphoto.com/dutchnphotography

### **Auf welchem Weg können sich die Leserinnen und Leser melden?**

Schicken Sie uns Ihren Leserbrief am besten per E-Mail an [redaktion@gda.de](mailto:redaktion@gda.de) oder platzieren Sie ihn im Hausbriefkasten der Kulturreferate. Wir freuen uns auf Ihre Zusendungen!



**Offen für Ihre Meinung: Martin Zeiss**

steht für die Vielfalt der Menschen, die in unseren Wohnstiften leben, und ihre Interessen. Wir präsentieren in jedem Heft ein großes Themenspektrum, damit für jeden etwas dabei ist. Und wir sind offen für Themenanregungen und Rückmeldungen, die wir in neuen Beiträgen aufgreifen können. So finden sich viele Leserinnen und Leser in „meine Zeit“ wieder. Mit dem beiliegenden Rätselheft und der Preisverlosung gibt es darüber hinaus immer Gelegenheit zum Knobeln – und mit etwas Glück kann man auch etwas zu gewinnen.

### **Und was erfahren Leserinnen und Leser über die Wohnstifte?**

Wir berichten regelmäßig, was bei uns so los ist, warum wir zum Beispiel selbst ausbilden, Talente finden

und fördern wollen oder warum wir künftig stark auf Nachhaltigkeit setzen werden. Auch die Historie und der heutige Alltag in den einzelnen Häusern werden uns in den kommenden Ausgaben beschäftigen.

### **Was erfüllt das Magazin noch?**

In jeder Ausgabe der „meine Zeit“ stecken auch praktische Tipps und nützliche Informationen, zum Beispiel über die Nutzung digitaler Medien oder über Beschäftigungsmöglichkeiten und sportliche Übungen, die auch älteren Menschen Spaß machen.

Schreiben Sie uns, wenn Sie etwas davon ausprobiert haben und es Ihnen gefällt, ermuntern Sie andere damit, es Ihnen gleichzutun und etwa ein Tablet anzuschaffen oder Yogaübungen zu machen.



# Beliebte Klänge für mehr Freude

Musik aktiviert unsere Sinne, hebt die Stimmung und weckt Erinnerungen. Aus guten Gründen hören ältere Menschen gern Volkslieder, Chansons und Schlager: Vertraute Melodien schaffen einen Ausgleich im Alltag.

VON EVELYN BEYER

**E**ine Schallplatte hat sie aufbewahrt, eine mit orange-farbenem Label: „Marina“, Version von Will Brandes. „O Irma, o Irma, o Irma, du bist ja die Schönste der Welt“, hat mir Lothar beim Tanz ins Ohr gesungen“, schüttelt sie amüsiert den Kopf. „Ich bin dahingeschmolzen.“ Ein Jahr später, 1962, war die Hochzeit.

„In unserer Liebe war immer Musik drin“, sagt die 81-jährige Irma Büttner und ihr Mann Lothar, 84, nickt. Beim Tanztee lernten sie sich kennen:

„Zu ‚Ganz Paris träumt von der Liebe‘, Foxtrott konnte er am besten“, sagt sie. „Dann kam ein Tango, ‚Wenn abends die Heide träumt‘ von Willy Schneider“, schmunzelt er, „Tango konnte ich gar nicht. Aber weglaufen ging nicht, bei der hübschen Partnerin.“ Das ist ihre Kennenlerngeschichte, immer wieder schön.

Musik kann lebensbegleitend sein; oft rufen wenige Töne innere Bilder wach und wecken Gefühle. Viele Erinnerungen sind damit verknüpft, an Feiern, Verliebtheit, manchmal auch an →





**86,4  
Prozent der  
Senioren  
über  
70 Jahre  
hören gern  
Oldies und  
Evergreens.**

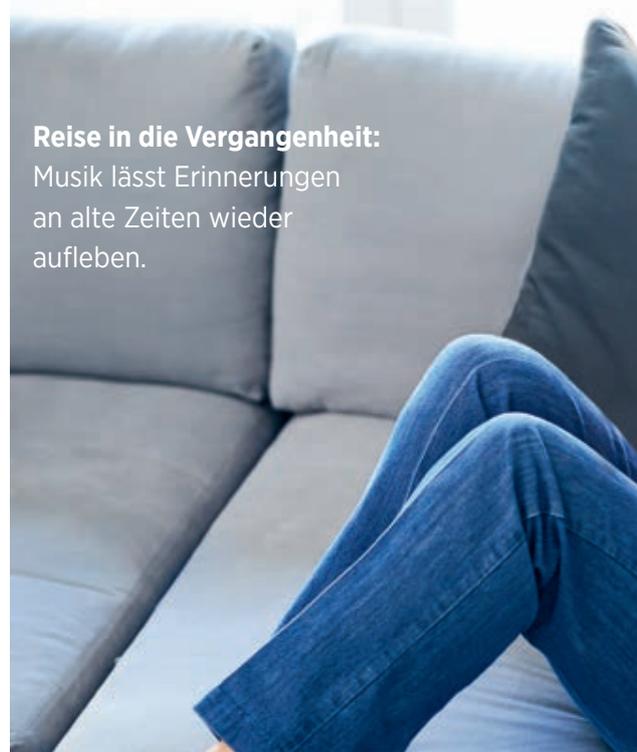
Quelle: Deutsches  
Musikinformations-  
zentrum nach  
Allensbacher  
Markt- und Werbe-  
trägeranalyse 2020

→ **Trost:** „Wie oft habe ich mir ‚Liebeskummer lohnt sich nicht‘ vorgesungen“, sagt Irma Büttner. Verse und Melodien haften im Gedächtnis. Sogar Menschen, die mit dem Vergessen kämpfen, kennen oft alle Strophen alter Lieder wie „Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus“ – 1960 mit Elvis Presley ein Hit.

### Verse von großen Gefühlen

Als Irma und Lothar Büttner jung waren, klang die ganze Sehnsucht der Wirtschaftswunderzeit in der Musik mit. Da packte man endlich sorglos mit der kleinen Conny die Badehose ein und träumte mit Rudi Schurickes „Capri-Fischer“ von der roten Sonne über dem Meer, Lale Andersen besang die Sehnsucht nach dem einen auf dem Schiff, Freddy Quinn das Heimweh des Matrosen auf See. Ein dezent fremder Akzent war schick –

**Reise in die Vergangenheit:**  
Musik lässt Erinnerungen  
an alte Zeiten wieder  
aufleben.



etwa bei Bill Ramseys „Souvenirs, Souvenirs“. Aufbruch und Abschied, Liebe und Leidenschaft, Freiheit und ferne Länder: Große Gefühle wurden in eingängige Verse gebracht und mit Melodien versehen, die auch auf dem Kamm geblasen funktionieren – das war für Peter Kraus’ Musikproduzenten Gerhard Mendelson das Krite-



© iStockphoto.com/Zimkevych

**Sorgt für Schwung:** Musik bringt Körper und Geist in Bewegung.

## Vertraute Melodien stimulieren das Gehirn

**Musik wirkt positiv auf das Gemüt und löst schon beim Hören erhöhte Hirnaktivität aus, zeigen wissenschaftliche Studien.** Wer bei seiner Lieblingsmusik eine Gänsehaut verspürt, hat das Belohnungssystem im Hirn in Gang gebracht. Das begünstigt Verstandesleistungen wie Lernen und Erinnern; zudem kann es Schmerzen lindern und die Stimmung aufhellen. Bewegung zur Musik kann die positive Wirkung verstärken. Ob Paarschritte oder Sitztanz: Klare Bewegungsmuster stärken kognitive Strukturen im Gehirn. Das Mitklatschen bekannter Lieder bringt auch das Gedächtnis auf Trab. Das macht zu zweit vielleicht mehr Spaß, funktioniert aber auch sehr gut allein.

© iStockphoto.com/Hornkulus28



© iStockphoto.com/annebaeky/dja65



rium für einen Hit. Texte und Musik der Schlagerwelt malen heitere bis kitschig schöne Bilder; blaue Berge, rote Rosen und griechischer Wein gehen ans Gemüt, bieten kleine Alltagsfluchten an: „Man müsste noch mal zwanzig sein ...“

### Alter bestimmt Musikgeschmack

Dass Schlager und Volkslieder bei älteren Menschen beliebt sind, ist kein Zufall. Der Musikgeschmack wächst und reift mit uns, fanden Forscher heraus. Die Universität Cambridge beobachtete 250 000 Testpersonen zehn Jahre lang und stellte klare Phasen fest.

So sind Rebellion und Identitätsfindung in der Pubertät entscheidend, die Musik soll aufbegehren. Als junge Erwachsene suchen wir dann die Verbindung zu anderen, klinken uns in zeitgenössische tanzbare Stile ein. Bevorzugt werden bald weichere Richtungen; nicht mehr das Ich, sondern die Beziehung zum Du steht im Vordergrund, die Akzeptanz, die Liebe.

Sind Beruf und Familie etabliert, beginnt eine Hinwendung zu anspruchsvoller Musik, zu Klassik oder Jazz. Sozialer Status, Intellekt und Wohlstand werden so zelebriert. Bald aber wächst

der Wunsch nach emotionalem Ausgleich für die Anstrengungen des Alltags. Irgendwann müssen wir nichts mehr beweisen, wir wählen Klänge, die uns gerade guttun, zum Mitträumen oder Mitsingen. Wie Volksmusik, Oldies und Schlager.

Schon das Anhören von Musik, die man mag, kann die Stimmung verbessern und Verbindungen zu anderen Menschen stärken, zeigen Ergebnisse der Hirnforschung. Steigern →



© iStockphoto.com/Shamina © shutterstock.com/VVSV

**Welche Scheibe darf's denn sein?** In den 1960ern bietet die Vinylsammlung reichlich Auswahl für den Plattenteller.



© iStockphoto.com/SelectStock

→ lässt sich der Effekt mit Bewegung. In einer Studie lernten 38 Teilnehmer zwischen 63 und 80 Jahren ein halbes Jahr lang neue Choreografien. Im Vergleich zu Nichttänzern wurden bei ihnen wichtige Netzwerke im Gehirn verdichtet, die neuen Schrittfolgen stärkten nicht nur den Körper, sondern auch das Denken. Tanzen kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um 76 Prozent vermindern, fand die Stanford-Universität heraus.

### Musik gemeinsam genießen

Irma und Lothar Büttner haben Tanzturniere absolviert, bis das erste Kind kam. Jetzt, im zwangswise stillen Winter, haben ihnen die alten Lieder gutgetan. „Immer sonntags nach Kaffee und Kuchen machen wir die Anlage an“, sagt Irma. Die ist digital und

idiotensicher – dank der Enkel, berichtet Lothar. Mal stellt er, mal sie das Programm zusammen, sie lachen über Gus Backus’ „Babysitter Boogie“ und stimmen in Lys Assias „Oh mein Papa“ ein. Manchmal, bei einem Foxtrott oder Walzer, schieben sie ein paar Stühle beiseite und tanzen ganz für sich. „Wir üben“, lächelt Irma Büttner, „nächstes Jahr ist diamantene Hochzeit.“

### ! Wo finde ich alte Songs?

Fragen Sie Ihre Enkel nach Musikstreamingdiensten!



## Lieder, die von Sehnsucht handeln

© Arthur Grimm/United Archives via Getty Images



**Sang in kesser Aufmerksamkeit vom Heimweh nach dem Süden:**  
Conny Froboess.

**Eine Reise in den Süden ist in den 1960ern für viele schick und fein, und etliche Schlagerschwärmen von der Schönheit und der Liebe dort** – von Peter Alexanders „La Bella Musica“ über Nana Mouskouris „Weiße Rosen aus Athen“ bis zu Rudi Schurickes „Capri-Fischer“. Auch Conny Froboess singt davon. Als kleine Cornelia avancierte die Siebenjährige mit „Pack die Badehose ein“ zum Kinderstar, ab 1972 spielt sie an den Münchner Kammerspielen große Theaterrollen. Am 18. März 1962 aber tritt das Teenager-Idol aus Berlin im roten Kleid mit leicht tou-

piertem Schopf beim 7. Grand Prix Eurovision de la Chanson in Luxemburg auf, heute Eurovision Song Contest genannt. Sie kommt auf Platz sechs, der Song wird ein Hit in vielen Teilen Europas. Vielleicht, weil er die Sehnsucht nach dem Süden erstmals anders thematisiert: als Heimweh der Menschen, die damals in Deutschland Gastarbeiter genannt werden. Zwei von ihnen stehen in dem Lied am Bahnhof und sehen den Zügen nach, die dorthin fahren, wo Tina und Marina warten. Wie heißt der Titel?

Auflösung: „Zwei kleine Italiener“

# Genuss in vielen Varianten

Ob schwarz, mit Milch oder mit Zucker – Kaffee lässt sich für jeden Geschmack zubereiten. Sein schlechter Ruf ist längst widerlegt.



VON JULIANE MOGHIMI

**E**! Wie schmeckt der Coffee „süße“ – so heißt es schon in Johann Sebastian Bachs berühmter Kaffeekantate. Heute ist der schwarze Trunk das liebste Getränk der Deutschen: Mit durchschnittlich 166 Litern pro Person und Jahr trinken wir mehr Kaffee als Mineralwasser.

Lange Zeit galt Kaffee als ungesund und stand im Verdacht, den Körper zu dehydrieren. Heute weiß man es besser:

Er wird zur empfohlenen täglichen Trinkmenge hinzugezählt, und selbst schwangere Frauen dürfen ihn in Maßen trinken.

Dabei ist es längst nicht mehr nur der einfache Filterkaffee, der Genießern die Gauen kitzelt. Beliebt sind Spezialitäten auf espressobasis: Der Caffè Americano ist ein mit heißem Wasser gestreckter doppelter Espresso. Beim Cappuccino wird ein Espresso mit der doppelten Menge Milchschaum aufgegossen. Anders beim Latte macchiato: Hier kommen je ein Teil heiße Milch und Milchschaum in ein hohes Glas, dann wird der Espresso hineingegossen. Wird hin-

gegen Kaffee mit viel heißer Milch aufgegossen, erhält man einen Caffè Latte.

Aber auch der gute alte Filterkaffee erfreut sich wieder großer Beliebtheit. Dass er besonders säurehaltig und deshalb magenreizend sei, ist inzwischen widerlegt. Wichtiger ist der Röstgrad der Bohnen: Wer häufiger unter zu viel Magensäure leidet, sollte zu dunkleren Röstungen greifen.

Kaffeespezialitäten lassen sich übrigens auch zu Hause zubereiten, am besten mit einem Kaffeefullautomaten, der die Bohnen frisch mahlt und mit heißem Dampf aufbrüht. Eine Düse zum Aufschäumen der heißen Milch macht den Kaffeegenuss perfekt.



A close-up photograph of Peter Kraus, a young man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a vibrant green, shiny shirt and is playing an acoustic guitar. The background is dark with some bokeh light effects.

# Deutscher Elvis *mit vielen Facetten*

VON EVELYN  
BEYER

Als jugendlicher Rock-'n'-Roll-Musiker wird Peter Kraus berühmt und überzeugt später als Schauspieler, Comedian und Moderator.

**D**er Saal tobt. Drei Songs hat der 17-Jährige für das Münchner Jugendkonzert einstudiert. Aus einem Radio hat er einen Verstärker gebastelt, vor dem Spiegel den verwegenen Beckendreh geübt. Er kommt, singt und siegt – endlich macht ein Jugendlicher in Deutschland Musik für Jugendliche.

Niemals hätte Peter Kraus sich damals, 1956, träumen lassen, dass er 63 Jahre später auf großen Bühnen wieder die „wilden“ Songs singen würde: Das „Sugar Baby“ rockt, er tänzelt, er kickt, die Röhrenjeans sitzt, der Hüftschwung swingt.

Das kann er und noch mehr: Kraus ist ein Multitalent. Sein Vater war Bühnenkünstler, Sohn Peter Siegfried Krausenecker, so der volle Name, will Schauspieler werden, spielt im Film „Das fliegende Klassenzimmer“ den schlaksigen Johnny. Doch dann kommt der Rock 'n' Roll. Lässig haut der deutsche Elvis ins Deutsche übersetzte Hits wie „Tutti Frutti“ heraus, die Teenies kreischen. 1959 wird Kraus der erste männliche Starschnitt in der „Bravo“.

### Vom Rockstar zum Schauspieler

Um mehr Platten zu verkaufen, gleitet der Rock-'n'-Roll-Rebell mit „Wenn Teenager träumen“ auf der sanften Welle und bildet mit Conny Froboess das Schlagerfilm-Traumpaar. Der Walzer „Schwarze Rose, Rosemarie“ macht ihn zu Deutschlands Schmuse-sänger Nummer eins. Privat verliebt er sich in ein Model, schickt im Restaurant den Chef mit dem Gästebuch zu ihr. So kommt er an Ingrid Adresses, sie heiraten 1969 heimlich, damit die Teenies weiter träumen können.

1970 entdeckt ihn dann Alfred Biolek fürs Fernsehen – „Bäng-

Bäng“ wird die erste deutsche Comedy-Sketch-Show, Kraus zappelt ironisch durch schräge Rollen. In „Hallo Peter“ empfängt er ab 1974 internationale Stars und reist zum Gegenbesuch durch die Welt. Er erfindet sich immer neu, spielt Theater, Operette, tourt. 2004 feiert er ein Comeback als Rock 'n' Roller, 2014 geht er auf Abschiedstour – zwei weitere folgen.

### Kein Ende in Sicht

Sein Geheimnis? Er ist immer in Bewegung, beginnt den Tag auf dem Trampolin, restauriert Oldtimer, malt gekonnt. Privat ist er skandalfrei, zieht außer Ingrid's Tochter Gaby den gemeinsamen Sohn Mike groß. Mit Ingrid lebt er am Luganer See, im Herbst 2019 feiern sie goldene Hochzeit, just nach seinem rauschenden 80. Geburtstag am 18. März.

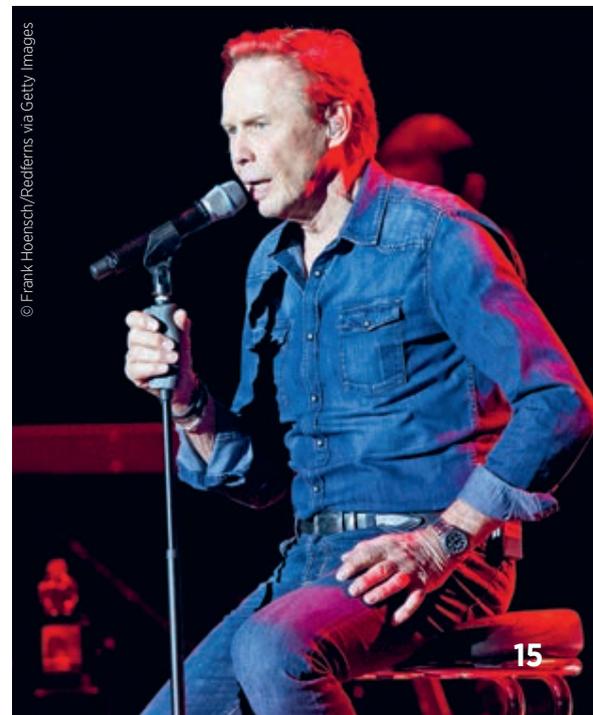
Die „Jubiläumstournee“ 2019 sollte die letzte sein – Einzelauftritte schließt das nicht aus: „Die Fans lassen mich nicht aufhören!“, sagt Kraus. So „fidel“ ihn die Musik gehalten hat, eine Grenze setzt er: „Wenn ich den Hüftschwung nicht mehr packe, dann höre ich wirklich auf.“

„**Die Fans lassen mich nicht aufhören!**“

**Peter Kraus,**  
Sänger und  
Schauspieler

### Gefeierter Star:

Noch heute begeistert Peter Kraus auf der Bühne mit seinen alten Hits wie „Sugar Baby“.

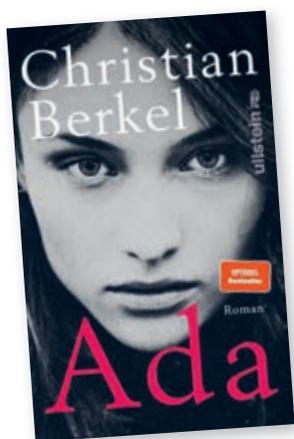


© Frank Hoensch/Redferns via Getty Images

# Hören und lesen!

## *Von Sprachlosigkeit und Sehnsucht*

Als die junge Ada in der Wirtschaftswunderzeit mehr über die Vergangenheit und damit über ihre eigene Identität erfahren will, stößt sie auf Schweigen. Das Buch ist voller Ambivalenz, Sprachlosigkeit und Sehnsucht – und in seiner Zerrissenheit reißt es den Leser mit.



**Christian Berkel: „Ada“**, Ullstein Verlag, 400 Seiten, ISBN 978-3-550-20046-5, 24,00 Euro



## *Kleider der Vergangenheit*

Kleidung ist bei Elke Heidenreich nicht einfach nur Kleidung. Wenn sie davon erzählt, erzählt sie von früher – von traurigen und fröhlichen Ereignissen, in denen sich jeder wiederfindet.



**Elke Heidenreich: „Männer in Kamelhaarmänteln“**, Random House Audio, 255 Minuten, ASIN B08KTLXVTS, 22,00 Euro

## *Rundgang durch ein berühmtes Haus*

Dieses Buch gewährt einen intimen Einblick ins berühmte „Kanzler-Reihenhaus“ und lässt eine wichtige Phase der bundesrepublikanischen Gesellschaft unter Helmut Schmidt wieder aufleben. Die exklusiven Fotografien von Michael Zapf und die Texte des Autorenteam bieten einen Rundgang durch ein Haus, in dem sich Privates und Öffentliches, Alltägliches und Politisches vermischen.

**Bundeskanzler-Helmut-Schmidt-Stiftung: „Zuhause bei Loki und Helmut Schmidt: Das Kanzlerhaus in Hamburg-Langenhorn“**, Edel Books, 224 Seiten, ISBN 978-3-8419-0746-2, 22,00 Euro





© iStockphoto.com/Extreme Media



## *Eine persönliche musikalische Reise*

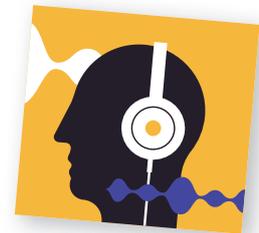
Ein Konzert mit weltbekannten Melodien von Walzer bis Operette, von Robert Stolz bis Johann Strauss (Sohn), von Franz Lehár bis Georg Kreisler. Auf einem Stadtpaziergang mit den Wiener Philharmonikern präsentiert der Münchner Startenor Jonas Kaufmann seine liebsten Orte in Wien – vom Riesenrad am Prater bis zur versteckten Gasse. Doch es geht auch um die Menschen der Stadt.

**Jonas Kaufmann: „Wien“**, CD, Sony, EAN: 0190759504024, 12,59 Euro



## Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ wieder einen Podcast vorstellen und auch künftig regelmäßig Tipps zu diesem Format geben. Podcasts sind Audioformate, die zumeist kostenfrei online verfügbar sind. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audiodateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie einzelne Folgen hören.



## *Illustre Meinungsbildner reden bei Gabor Steingart*

20 Jahre war Gabor Steingart Journalist beim „Spiegel“, später Chefredakteur beim „Handelsblatt“. Heute macht er den Podcast „Morning Briefing“. Dort finden sich neben Nachrichten und Kommentaren exklusive Interviews mit Meinungsbildnern aus Politik, Wirtschaft und Kultur. Mit dabei waren bisher unter anderem Wolfgang Schäuble, Sigmar Gabriel, Christian Lindner, Sahra Wagenknecht, Robert Habeck, die Schriftstellerin Thea Dorn und der EKD-Ratsvorsitzende Heinrich Bedford-Strohm.

**„Steingarts Morning Briefing – Der Podcast“**, abrufbar unter [www.gaborsteingart.com](http://www.gaborsteingart.com)

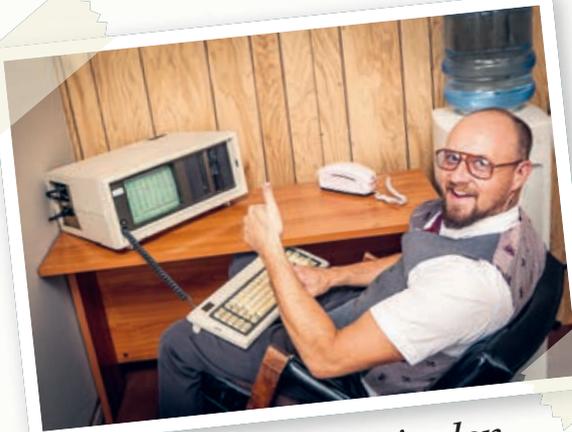


© Copyright 2020 Media Pioneer Publishing AG; © iStockphoto.com/ohy/Oleksandr Hruts

# Ich erinnere mich ...

*Das erste eigene Auto in den 1960ern, die Geburt der Kinder in den 1970ern, die erste weite Reise in den 1980ern: Viele Erinnerungen, die wir haben, sind ganz eng mit Bildern verknüpft. Welche Ereignisse und Bilder sind Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben? Woran erinnern Sie sich in Ihrem Leben gern zurück? Wir haben für Sie ein paar Bilder als Beispiele zusammengestellt, die Sie in die Vergangenheit entführen sollen. Wir freuen uns darauf, an dieser Stelle bald Ihre persönlichen Bilder und Erinnerungen veröffentlichen zu dürfen.*

Schicken Sie uns jetzt Ihre Lieblingsfotos, die Sie an besondere Momente in Ihrem Leben erinnern!



*Der erste Computer in den 1970ern: Freude über fortschrittliche Technik.*



*Tantes Geburtstag in den 1950ern: In schicken Kleidern feiern.*



*Für immer Liebe in den 1960ern: Mit Krönchen und Fliege zur kirchlichen Trauung.*



*Premiere auf dem Dreirad in den 1970ern: Die kleine Tochter schaut noch skeptisch drein ...*



*„O sole mio“ in den 1960ern: Lebenslust im ersten Urlaub an der Adria.*



*Mit der Vespa ans Meer in den 1970ern: Spontaner Wochenendausflug an die Nordsee mit Luftmatratze und Sonnenschirm.*

*Der erste Fernseher in den 1960ern: Der Filius bestaunt das neue Elektrogerät.*



*Gartenfest in den 1980ern: Gepflegte Partystimmung mit Salat und Rohkost.*



*Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben, die Ihnen noch heute ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Wir werden sie in den nächsten Ausgaben von „meine Zeit“ veröffentlichen. Die Kulturreferate am jeweiligen Standort freuen sich auf Ihre Fotos und eine kleine niedergeschriebene Geschichte dazu. Die Bilder werden dort eingescannt und direkt an Sie zurückgegeben. Dort erhalten Sie auch ein Formular, um der Veröffentlichung zuzustimmen. Wer hochaufgelöste Bilder in digitaler Form und eine Textdatei zur Verfügung stellen kann, mailt seine Kontaktdaten, Bilder, Story und eine Einverständniserklärung an [redaktion@gda.de](mailto:redaktion@gda.de).*

# Wie guter Wein: *So reift das Ich*

Etwa jeder Fünfte macht nach seinem 60. Geburtstag noch eine große Veränderung durch – einen Stillstand gibt es nach psychologischen Erkenntnissen in der Persönlichkeitsentwicklung nicht.

VON JULIANE MOGHIMI

**I**ch wusste gar nicht, dass du dich für diese Themen interessierst“, unterbricht seine Schwiegertochter erstaunt, als Christoph Meißner lebhaft über die Auswirkungen der Klimapolitik auf die Menschen in der afrikanischen Sahelzone referiert. „Früher war das auch nicht so“, räumt der 74-Jährige ein. „Aber seit dem Beginn der Corona-Pandemie schaue ich jeden Abend die Nachrichten, verfolge die Talkshows im Fern-

sehen und versuche, mir auch sonst ein Bild von dem zu machen, was in der Welt vor sich geht.“ Der Schwiegertochter ist bei ihren letzten Besuchen bereits aufgefallen, dass häufiger als früher eine Tageszeitung auf dem Tisch liegt. „Es ist toll, dass du noch neue Einstellungen und Werte an dir entdeckst“, findet sie. „Dabei heißt es immer, dass die Persönlichkeit eines Menschen mit 30 feststeht.“

## **Falsche Annahmen und neue Erkenntnisse**

Christoph Meißners Schwiegertochter hat recht: Selbst viele Fachleute dachten bis vor etwa zehn Jahren, dass sich der Charakter des Menschen ab einem gewissen Alter nicht mehr verändere. Diese Annahmen beruhen maßgeblich auf den Untersuchungen der beiden US-amerikanischen Persönlichkeitspsychologen Paul Costa und Robert McCrae. In den 1980er- und 1990er-Jahren entwickelten sie auf der Basis des Big-Five-Modells (siehe Infokasten) umfangreiche Testverfahren und gelangten schließlich zu der Auffassung, dass die Persönlichkeit nach dem 30. Lebensjahr unveränderlich feststehe.



© iStockphoto.com/Brothers91

**Unterhaltung und Nachrichten:** Die Tageszeitung liefert wichtige Informationen im Alltag.



**Gemeinsame Zeit:** Auch im Alter können Paare noch neue Seiten aneinander kennenlernen.

„Manche Menschen machen mit 70 eine Kehrtwende und werden dann geselliger, offener, aber auch ängstlicher.“

Quelle: Langzeitstudie der Psychologin Eileen Graham von der Northwestern University in Illinois

Aber im Jahr 2011 deckte eine deutsche Studie Erstaunliches auf. Ein Team um Prof. Jule Specht, Persönlichkeitspsychologin an der Freien Universität Berlin, befragte fast 15000 erwachsene Menschen aller Altersgruppen. 2018 veröffentlichte sie das Buch „Charakterfrage. Wer wir sind und wie wir uns verändern“. Dabei entdeckten die Psychologen

nicht nur, dass sich die Persönlichkeit ein Leben lang entwickelt, sondern auch, dass es hierfür zwei besonders aktive Phasen gibt: die Zeit bis zum 30. und die ab dem 60. Lebensjahr.

Etwa jeder Fünfte verändert sich nach dem 60. Geburtstag sogar noch einmal stark. In fast allen anderen Fällen finden kleinere Veränderungen statt – so wie bei Christoph Meißner, →



© iStockphoto.com/simonkr

**Festes Ritual:** Gemeinsam Nachrichten zu schauen, gibt dem Tag Struktur.

→ der offener für das geworden ist, was außerhalb seines Lebensumfelds geschieht. Besonders häufig war festzustellen, dass Menschen im Alter rück-sichtsvoller mit anderen umgehen.

Noch größer angelegt war ein Projekt unter Leitung von Eileen Graham, Psychologieprofessorin an der Northwestern University in Illinois, dessen Ergebnisse im Mai 2020 veröffentlicht wurden. Gemeinsam mit ihrem Team wertete sie 16 amerikanische und europäische Langzeitstudien mit insgesamt mehr als 60 000 Teilnehmern aus. Die Analyse zeigte, dass die meisten Menschen mit zunehmendem Alter weniger neurotisch, extrovertiert, perfektionistisch und offen für Neues sind, während – wie schon Jule Specht beschrieb – die Verträglichkeit zunimmt. Allerdings beobachtete Eileen Graham auch, dass manche Menschen über 70 eine Kehrtwende machen und dann zum Beispiel wieder geselliger, offener oder auch ängstlicher werden. Letztendlich gestaltet sich die Persönlichkeitsentwicklung ebenso vielschich-

tig und individuell wie der Mensch selbst.

### Wir haben es in der Hand

Es ist also normal, wenn auch im höheren Lebensalter Phasen auftreten, in denen wir uns hinterfragen. Wie ein guter Wein reift die Persönlichkeit mit den Jahren. Das bedeutet aber auch: Bis ins hohe Alter können wir unser Leben noch einmal neu ordnen und an Herausforderungen wachsen. Es ist nie zu spät, die eigenen Potenziale auszuloten und positive Veränderungen zu bewirken. Gelingen kann das, wenn wir uns auf Neues einlassen – so wie Christoph Meißner.



**Jeder Fünfte verändert sich mit 60 Jahren noch einmal stark.**

© iStockphoto.com/pressureUA

## Die fünf Säulen unserer Persönlichkeit

© iStockphoto.com/shironosov



**Geselligkeit:** Sich mit anderen Menschen zu umgeben ist eine Säule unserer Persönlichkeit.

**Die Big Five beschreiben ein Modell der Persönlichkeitspsychologie**, das ab den 1930er-Jahren in den USA entwickelt und über Jahrzehnte durch Tausende Studien belegt wurde. Bis heute gilt es international als Standardmodell. Demnach setzt sich die Persönlichkeit eines jeden Menschen, egal welcher Kultur er angehört, aus fünf Faktoren zusammen:

- Offenheit für neue Erfahrungen
- Gewissenhaftigkeit
- Extraversion (Geselligkeit)
- Verträglichkeit
- emotionale Stabilität (Neurotizismus)

Jeder dieser Faktoren kann stärker oder schwächer ausgeprägt sein. So entsteht unsere individuelle Persönlichkeit.

# Efeu in der Sonne

**W**enn uns der liebe Frühling sein Sonnengesicht zeigt, kommen wir aus unseren Häusern, um uns der Gartenarbeit zuzuwenden. Ich folge dann gewissenhaft den Weisungen meiner Frau, rupfe Unkraut und gieße Blumen, deren Namen ich nicht kenne. Meine jüngste Aufgabe lag darin, den Efeu am Gartenzaun zu stutzen. Wir haben da sehr, sehr viel Efeu. Ich hatte gerade begonnen, als ein Nachbar mich ansprach. Es ging um Fußball, eine ungeheuer ernste Sache, die man nicht zwischen Tür und Angel verhandeln konnte. Ich ließ die Gartenschere kurz sinken. Wenn zwei sich auf der Straße unterhalten, bleibt das in unserer Gegend nicht lange unbemerkt. Rasch gesellte sich ein weiterer Nachbar hinzu. Er hatte gerade eingekauft und zufällig einen Kasten Bier im Kofferraum. Meine Gartenschere wurde zum Flaschenöffner. Ich weiß nicht, woran es liegt, aber Menschen ziehen Menschen an. Ein Hundehalter unterbrach seinen Gassigang und lenkte das Gespräch auf das Wetter. Das gab ein großes Hallo, wir alle hofften dann mal das Beste, und Herr Kaludrigkeit zeigte Urlaubsbilder aus seiner ostpreußischen Heimat. Dann trat die alte Dame von nebenan herzu, und wir erfuhren, dass früher vieles besser war, ganz allgemein und auch gesundheitlich. Ein gütiges Geschick führte schließlich den Pastor in unsere Runde, der zu berichten wusste, dass Efeu schon in der Bibel vorkam, als Symbol des Dionysos (2 Makk 6,7). Das hatten wir alle, potztausend, nicht gewusst. Ich

holte irgendwann ein paar Erdnussflips aus dem Haus. Die Frühlingssonne tauchte unser kleines Straßenfest in ein mildes Licht. Ich fragte mich, was als Nächstes kommen würde: eine berittene Abordnung des nahen Reitervereins zwecks Dressurvorführung? Der Spielmannszug der Schützen, um der Gartenarbeit den rechten Schwung zu geben? Am Ende zerstreute dann aber doch der abendliche „Tatort“ die Versammlung. Zum Efeuschneiden werde ich demnächst meine Töchter hinausschicken. Als Vater muss man häusliche Aufgaben auch delegieren können.



© 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 ebendiese Momente.

**Impressum** | *meine Zeit* | Ausgabe 01 – Februar bis April 2021

### Herausgeberin

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

### Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

### Konzeption und Realisation

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

### Redaktion

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

### Schlussredaktion

Ann-Katrin Paske, Carolin Müller,  
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

### Art-Direktion

Siegfried Borgaes

### Layout, Satz und Lithografie

Katrin Schütze-Lill, Sabine Erdbrink,  
Claudia Fricke

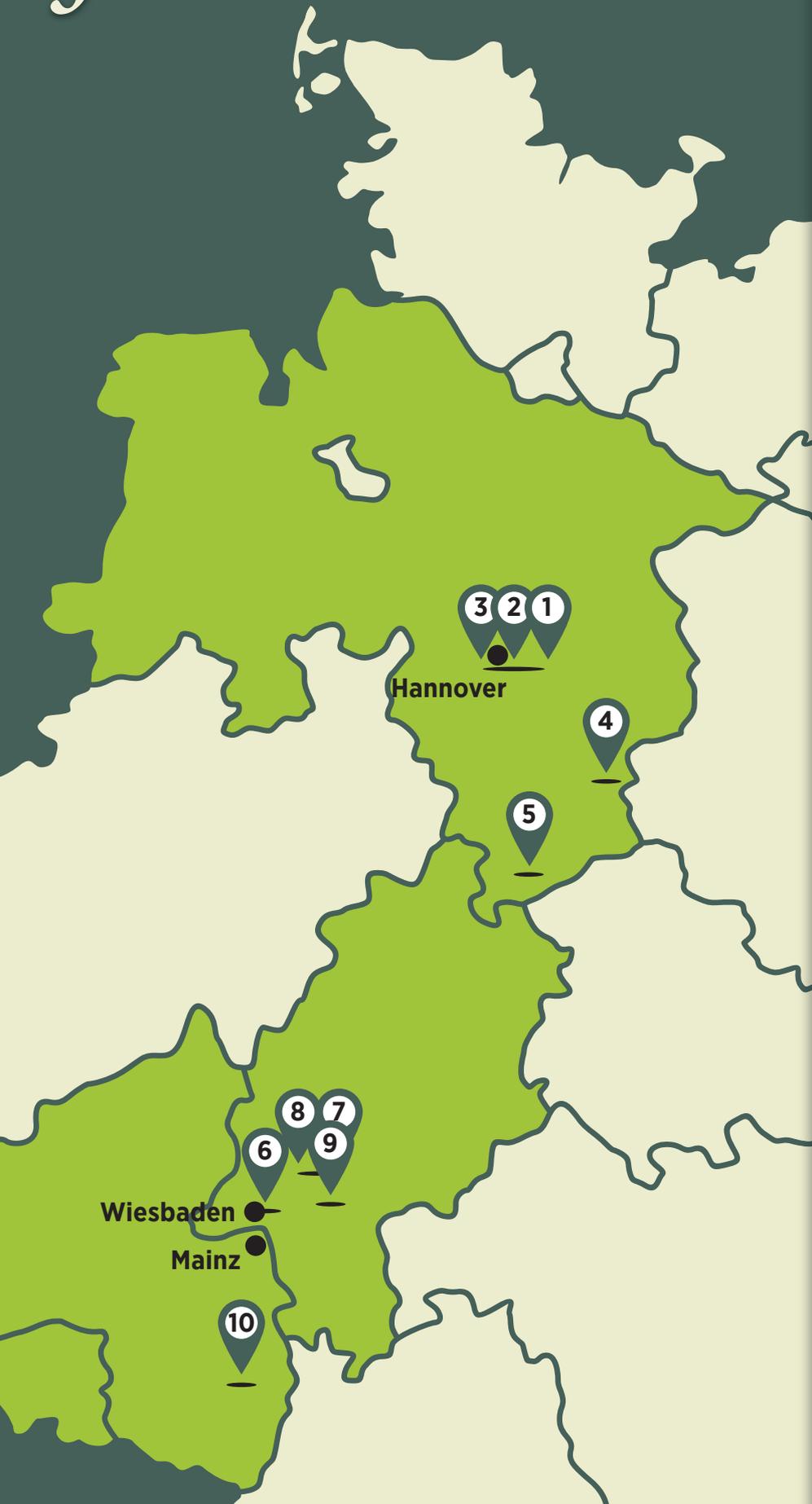
### Druck

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

### Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 12. Januar aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2021. 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