P.S.

Zu Beginn der Auszeichungsveranstaltung wurden die Teilnehmer von den jungen Damen des Tanztheaters „Elbaue“ erfreut. Foto: Achim Werner

DIE TRUDE-UNRUH-AKADEMIE INFORMIERT • POSTSKRIPTUM 1/06

623 Autoren beim Wettbewerb dabei

623 Autoren aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Großbritannien beteiligten sich am 1. Literaturwettbewerb der Trude-Unruh-Akademie. Unter dem Titel „Heute wir, morgen Ihr“ waren Geschichten über Generationen gefragt. Am 11. März wurden die besten Beiträge in Anwesenheit der Schirmherrin Trude Unruh im Magdeburger RAMADA Hotel ausgezeichnet.

1. Literaturpreis ging nach Sachsen

Der vierköpfigen Jury – die vor der Preisverleihung hunderte von Seiten zu lesen hatte – fiel die Entscheidung, die Sieger des Wettbewerbes festlegen zu müssen, nicht leicht. Am Ende standen die Preisträger fest. Platz 3 gab es für Christian Staden, Platz 2 erhielt Sandy Green und René Wegler aus Torgau/Sachsen eroberte mit seiner Geschichte „Der Friedensschwur über dem Fluss“ den Platz 1.

Sonderpreis für André Krajewski

Hoteldirektor Stefan Faßbender und Akademieleiter Dieter Meyer lobten den Sonderpreis des RAMADA Hotels aus. (Eine Wochenendreise nach Friedrichroda in ein RAMADA Hotel) Der Jungautor André Krajewski aus Wuppertal erhielt den Sonderpreis für seine allererste und dennoch sehr gelungene Veröffentlichung. Gerührt präsentierte er seine Geschichte „Canossa“.

Geschichten von Generationen

Magdeburg. „Das Alter macht mir keine Angst, denn alt, das werden wir alle mal“, Zeilen eines zehnjährigen Jungen, der sich mit seinem Gedicht an der Aktion des Vereins Die Grauen beteiligt hat zum Thema: Wie stelle ich mir das Alter vor? Ausgestellt wurden die Ergebnisse anlässlich der Auszeichnungsveranstaltung zum Literaturpreis der Trude-Unruh-Akademie im RAMADA Hotel. Aus allen Teilen Deutschlands waren Autoren angereist, sogar Österreicher trotzten den widrigen Wetterbedingungen. Hauptpreisträger René Wegler aus Torgau jedoch war von verschneiten Straßen an der Anreise gehindert worden. Seine Siegergeschichte „Der Friedensschwur über dem Fluss“ wurde dennoch verlesen. Dies übernahm Literaturkennerin und Autorin Marie Rossi, die den Wettbewerb mitinitiiert und organisiert hatte.

Folgen gespannt den kulturellen Darbietungen: Akademieleiter Dieter Meyer, Bundesvorsitzende Trude Unruh ex MdB, Mitinitiatorin des 1. Literaturwettbewerbes Marie Rossi und Juryvorsitzender Prof. (RP) Dr. phil. rel. Erno Wolfshohl (v.l.)

Die Zweitplatzierte, Sandy Green, lebt in Fürth und konnte nach sechstündiger Reise ihren Preis in Empfang nehmen für ihre Geschichte „Eine kleines Stück Himmel“. Mit „Vier Worte fehlten“ erschrieb sich Christian Staden aus Henstedt-Ulzburg (bei Hamburg) den dritten Platz. Einen Sonderpreis vergab zudem das RAMADA Hotel an André Krajewski aus Wuppertal für „Canossa“. Überreicht wurden die Auszeichnungen unter anderem von Dieter Meyer, Leiter der Trude-Unruh-Akademie und von

Fortsetzung auf Seite 2

In der ersten Reihe: Buchdruckermeister Heinz Freiberg, die Schirmherrin der Veranstaltung Trude Unruh, eine Preisträgerin, Marie Rossi mit „Goldener Feder“ und im historischen Kostüm eines Stadtschreibers Heinz-Georg Barth (v.l). Fotos (2) Matthias Weise

Fortsetzung von Seite 1

Geschichten ...

Prof. Erno Wolfshohl, Vizepräsident des Bundesverbandes Graue Panther e.V.

Die besten 40 Geschichten des Wettbewerbs sind in dem Buch „Heute wir, morgen Ihr“ vereint, das ab sofort im Buchhandel zu haben ist (ISBN 3-936544-56-5). Es handelt sich um Erzählungen über das Leben verschiedener Generationen miteinander, geschrieben von Autoren jeden Alters. Jüngste erfolgreiche Teilnehmerin ist die 25-jährige Studentin Katja Arnold.

Umrahmt wurde das Programm von jungen Leuten. Die Musikschülerin Anne Richter spielte auf der Gitarre und das Tanztheater Elbaue beglückte die Gäste mit Tänzen in bunten Kostümen „für das GRAUE GOLD, die ältere Generation“, so hieß es in der Ankündigung. Den Organisatoren liegt der verbindende Gedanke zwischen jüngeren und älteren Menschen sehr am Herzen, und so wurde die Veranstaltung gemeinsam vom Senioren- und Kinderschutzbund organisiert.

Eine begrüßenswerte Idee. Denn „alt werden wir schließlich alle mal“, formulierte schon richtig der zehnjährige Verseschreiber. Die Frage ist nur wie, betonte Akademie-Leiter Dieter Meyer, und wünscht sich viel mehr Veranstaltungen, die Generationen verbinden. So würde er gern die Ausstellung mit den Kinderbeiträgen zum Thema Alter auch anderenorts zeigen und mit jungen wie älteren Menschen darüber ins Gespräch kommen. Natürlich auch über die Literatur. Birgit Ahlert

So sieht es aus, das Trude-Unruh-Generationen-Buch! Ein Schmuckstück! Ein wahrer Schatz für jedes Bücherregal! Der graue Umschlag – symbolisch für die Grauen Panther. Zwei Hände finden zueinander: Die erfahrene Hand einer Großmutter und die suchende Hand eines zarten Kindes. „Wir gehören zusammen“, rufen sie sinnbildlich ins Leben hinaus. Marie Rossi

Leseprobe

Später standen Großvater und Enkel an den Brückenüberresten und am Denkmal der Begegnung. „Von da kamen die Amerikaner“, zeigte Großvater, „von hier über die Elbe die Russen. Sie reichten sich spontan die Hände und schworen über dem Fluss: ‚Nie wieder Krieg!‘ Am 25. April 1945 lagen sie sich in den Armen und ich hatte das als Zehnjähriger von weitem beobachtet.“ ...

„Junge, es war schlimm damals: Unser Deutschland lag in Schutt und Asche. Millionen Menschen hatten ihr Leben in diesem irren Kriege verloren: Krankheiten, Elend, Not, Entbehrungen, wohin das Auge auch blickte, und mittendrin tönte plötzlich dieser Friedensschwur über die Elbe!“

„Großvater, du warst damals hier in dieser Stadt?“ Leonard war eine dicke Träne über die Wange gelaufen, als er mit zitternder Stimme fragte: „Wie, sag’ mir wie – hast du das bloß überleben können?“

„Das frage ich mich heute noch, Leonard.“

Aus René Wegler „Der Friedensschwur über dem Fluss“

Herausgeber:
Trude-Unruh-Akademie des Generationenbildungswerkes „Graue Panther“ e.V. Wuppertal
Verantwortliche Redakteure:
Prof. (RP) Dr. phil. rel. Erno Wolfshohl, Dipl.-Päd. Dieter Meyer, Dipl.-Jour. Heinz Freiberg
Download: http://www.kausalkette.de/ps/

Sächsische Panther Initiatoren des Dresdner Workshops

Gemeinsam handeln und öffentlich Hinschauen

Aus dem Tagungsprotokoll vom 24. März 2006

ALTERN IN WÜRDE? Das sollte doch möglich sein in unserer wohlhabenden Gesellschaft. Aber der Schein trügt ...
Unter den oft schwierigen Bedingungen in Heimen leiden Pflegebedürftige **und** -kräfte. Betroffene und Fachleute wissen das, aber es ändert sich wenig.
Blüms „Jahrhundertreform“ der Pflegeversicherung hat diese verhängnisvolle Entwicklung noch beschleunigt. Geht es wirklich nur noch um Geld und juristische Absicherung mehr oder weniger erbrachter Leistungen an industriemäßig „bearbeiteten“ Pflegefällen?
Die GRAUEN PANTHER als Initiatoren dieses Workshops entsprangen gerade dem Impuls, sich nicht mit einem durch Profitstreben, Gewalt und Verdrängung geprägten Umgang mit dem Altern und älteren Menschen abzufinden. Für ihr HEUTE WIR – MORGEN IHR werden sie belächelt und gemieden.
Markus Breitscheidel hielt den Eröffnungsvortrag und stellte sein Buch „Abgezockt und totgeschwiegen“ vor. Er hat als ungelernter Altenpflegehelfer hinter die Kulissen deutscher Pflegeeinrichtungen geschaut und teilweise entsetzliche Zustände gefunden. „Die Pflegekräfte sind permanent überfordert, die BewohnerInnen permanent unterversorgt“, so eine seiner ernüchternden Aussagen.
Umsteuern in der Altenhilfe tut Not; Auswege und Alternativen sind möglich. Ohne alle Pflegeheime über einen Kamm zu scheren, konzentrierten wir uns nach dem Erlebnisbericht des Buchautoren auf Sachsen und berieten Ansätze zum Aufbrechen der verkrusteten Situation. Dabei stand u. a. die forcierte Privatisierung als Zukunftskonzept der Versorgung Pflegebedürftiger auf dem Prüfstand.
An der Tagung nahmen mehr als 70 Personen teil, mehrheitlich in der Altenpflege tätig. Warum Ältere und ihre Angehörigen hier anders als in der Praxis in der Minderzahl blieben (ca. 20.000 MitarbeiterInnen betreuen in sächsischen Heimen über 35.000 BewohnerInnen), mag jeder für sich selbst zu beantworten suchen.
Die aber, die gekommen waren, erlebten eine zuweilen heftige Debatte, die den Schluss nahelegt, dass auch in Dresden Breitscheidels Erlebnisbericht Anschlussstellen zu den Erfahrungen der Teilnehmenden fand. Offenkundig haben wir es hier mit Aufgaben zu tun, die mehr gemeinsames Handeln von Älteren und gewerblicher Altenpflege – und nicht zuletzt mehr öffentliches Hinschauen erfordern.
Zwei anonyme Beiträge im Protokollband zeugen von der auch in der Altenhilfe umgehenden Existenzangst.

Der Dank der Veranstalter gilt allen, die zum Gelingen der Tagung beitrugen. Das Protokoll soll zum Dranbleiben ermuntern, nicht zuletzt mit den verabredeten Folgeprojekten: Beschwerdetag 2007 und Netzwerkarbeit in Sachsen, Theaterprojekt sowie eine Studienfahrt nach Dänemark.

Zu Beginn des Dresdner Workshops gab die Amateurtheatergruppe „Loschwitzer Spielmacher“ einen „märchenhaften“ Auftakt. Rechts im Bild mit Aktenkoffer und Melone der „Banker“ Dr. Peter Müller.

Foto: Renate Bennert

HEUTE ALTERN IMMER NUR DIE ANDERN (nach Charlotte Worgitzky): Es ist ein verhängnisvolles Grundmuster unserer „abendländischen“ Kultur, Alter(n) zu verdrängen, das eigene und jenes der anderen. Alter kann ich aber nur bewältigen; indem ich es als zum Leben gehörig annehme.
Das mag von einem 51-jährigen belehrend klingen; aber in den letzten Jahren habe ich Vergleichbares mit „meiner“ fortschreitenden Erblindung erlebt. Vielleicht lernen wir erst als „Behinderte“ oder Alte, welche Chancen im menschlichen Dasein ruhen? Aus dem Hamsterrad der Lohnarbeit „freigesetzt“ können und müssen Selbstbewusstsein für ein Altern als Reifen, als Möglichkeit zu mehr EIGENSINN getankt werden. Das bedeutet zugleich auch mehr Ungewissheit, zumal die Altersphase bei immer mehr Menschen Jahrzehnte umfasst. FREIHEIT WAGEN IM ALTER?

Freiheit wagen im Alter?

Wie schrieb einst der Physikus Johann Clemens Tode 1785 trefflich „Wer aber unter der Nachtmütze alt geworden ist, thut am besten dabey zu bleiben und keine Experimente zu machen.“
Wer sein Altern verleugnet, mag nicht durch „die da im Heim“ aufgeschreckt werden; es ist noch Zeit ... Mit vornehmer Zurückhaltung agieren nach meiner Beobachtung Funktionäre der Altenselbsthilfe; die sächsische Landesseniorenvertretung zum Beispiel nimmt an dieser Tagung nicht teil, weil sie „Heime nicht verteufeln“ möchte. Wenn aber demgegenüber selbst HeimleiterInnen in ihren Arbeitsfeldern dringenden Verbesserungsbedarf signalisieren, drängt sich ein Gefühl verkehrter Welt auf.
ARBEIT IST DIE BESTE POLIZEI (Friedrich Nietzsche): Ohne Zusammenhänge zwischen hoher Arbeitslosigkeit, Lohnzurückhaltung der Arbeitnehmer, niedriger Krankenstand usw. hier näher zu belegen steht fest, dass auch AltenpflegerInnen – den Gesetzen der Lohnarbeit unterworfen – Einkünfte zum Bestreiten ihres Lebensunterhaltes benötigen. Ihre professionelle Tätigkeit ist nicht ersetzbar durch Pflegeroboter und ehrenamtliche Helfer, so unentbehrlich letztere auch sind.
Eine zunehmend privat- und gewinnwirtschaftlich organisierte Altenpflege kann über „Erwerbsarbeit“ selbst menschlich engagierte Pflegekräfte auf die Knie vor betriebswirtschaftlichen Vorgaben zwingen. „Ausbrennen“ und Resignation vieler Pflegekräfte sind wesentlich dem „Erpressungsmittel Arbeitsplatz“ geschuldet.

(Aus der Rede von Dr. Peter Müller, Landesvorsitzender der Grauen Panther Sachsens)

Das „LESEBUCH DER GENERATIONEN“ ist druckreif • Endspurt im Wettbewerb

Lehrer und Schüler der AIK Dresden halten feste Wertvorstellungen für außerordentlich wichtig

„Von den vielen Welten, die der Mensch nicht von der Natur geschenkt bekam, sondern sich aus eigenem Geist erschaffen hat, ist die Welt der Bücher die größte.“
Dieses Hohelied auf den genialen Erfinder Mensch und sein unschlagbares Kulturgut BUCH stammt aus der Feder von Hermann Hesse.
Dichter und Denker aller Zeiten haben dem Buch unzählige Lobeshymnen und Liebeslieder, Aphorismen und Aufsätze, Danksagungen und Huldigungen, ja, sogar ganze Bücher gewidmet.
Leben und Lesen unterscheiden sich nur durch einen Buchstaben, auch Bibel und Fibel nur durch einen Konsonanten. Sollte dies nur ein Zufall sein?
In jedem Jahr erscheinen weltweit zehntausende neuer Buchtitel, Nachauflagen und Reprinte. „Google“ hat das schier unglaubliche Vorhaben angekündigt, alle bisher gedruckten und erhalten gebliebenen Bücher der Welt ins Netz zu stellen. – Fast unvorstellbar und doch bald Realität!?
Bücher aller Länder versammelt euch im größten Lesesaal der Erde!
Da drängt sich doch die Frage auf: Brauchen wir überhaupt noch neue Bücher? – Und dazu noch eins aus Dresden?
Die Antwort kann nur lauten: Ja! Denn jede Zeit hat ihre Zeit, und jede Zeit braucht ihre Bücher!
Zu jeder neuen Maschine gibt es ein Handbuch. Wo ist das Handbuch für jeden neuen Menschen?
Wir, Auszubildende und Lehrer der AIK Dresden (Akademie für Informations- und Kommunikations-Design), haben zu Beginn des Schul- und Ausbildungsjahres 2005/2006 ein Buchprojekt unter der Überschrift „LESEBUCH DER GENERATIONEN“ in Angriff genommen. Jetzt ist das Buch druckreif. Die Textsammlung umfasst insgesamt 156 Seiten. Mehr als 200 künstlerische Arbeiten von Schülerinnen und Schülern zur Illustration des Werkes liegen bisher vor.
Von Anna Seghers stammt das Wort: „Jetzt sind wir hier. Was jetzt geschieht, geschieht uns.“ Daraus haben wir den Titel des Buches gemacht.
Unser Buch soll Lebens- und Lesehilfe in einem sein, gleichermaßen für Jung und Alt. Es soll zum Nachdenken anregen, Einsichten wecken, aufregen, beruhigen und vor allem auch versöhnen. Und Spaß machen beim Lesen soll es auch noch.
Warum wir gerade dieses Buchprojekt in Angriff genommen haben?

- weil wir wünschen, dass es keinen „Generationskrieg“ geben soll;
- weil wir der Überzeugung sind, dass das Verstehen der Generationen grundsätzlich möglich ist, aber gepflegt werden muss;
- weil wir feste Wertvorstellungen für sehr wichtig halten;
- weil die demographische Entwicklung nicht nur unserer Gesellschaft völlig neue Fragen auf die Tagesordnung stellt.

Wir können uns die Zeit, in der wir gerne leben möchten, nicht aussuchen.
„Jetzt sind wir hier. Was jetzt geschieht, geschieht uns.“

Heinz Freiberg

Aus dem Lesebuch:

Wir müssen unser Bestes tun. Das ist unsere heilige menschliche Verantwortung.

Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden.

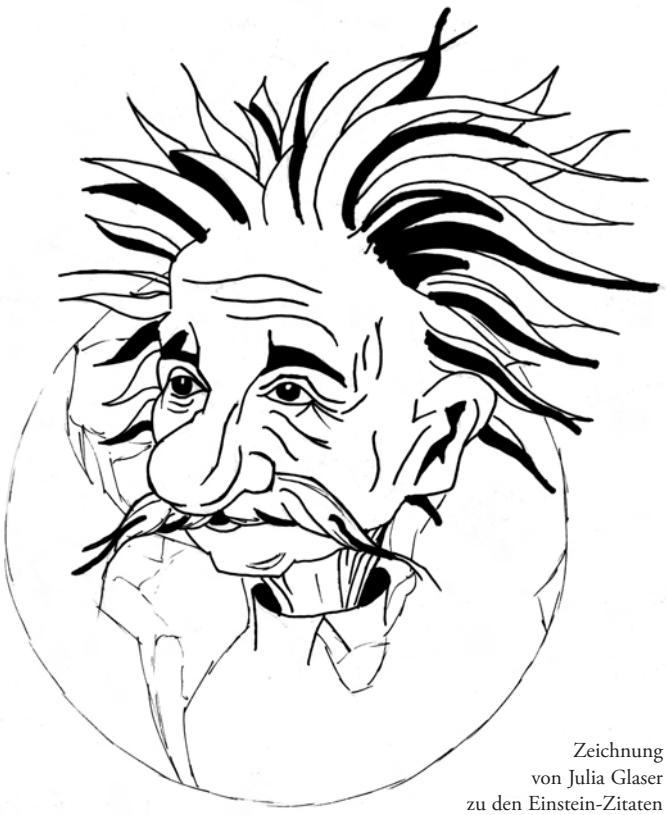
Die banalen Ziele menschlichen Strebens: Besitz, äußerer Erfolg, Luxus, erschienen mir seit meinen jungen Jahren verächtlich.

Das Streben nach Wahrheit und Erkenntnis gehört zum Schönsten, dessen der Mensch fähig ist.

Der Mensch ist keine Maschine und verkümmert, wenn ihm die Gelegenheit zu eigener Gestaltung und die Freiheit zu eigenem Urteil versagt wird.

Zwei Dinge sind unendlich: Das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.

Albert Einstein



Zeichnung von Julia Glaser zu den Einstein-Zitaten

Ehe ein Stempel ein Stempel wird: Idee, Scribble, Reinzeichnung: H.F. • Computersatz / Vektorisierung: Ronny Kreutel • Herstellung: Firma Uhlmann

Zwölf Stempel für eine 800-Jährige

Ein Neu-Dresdner würdigt das Stadtfest auf seine Art

Aus: „Dresdner Wochenkurier vom 28.06.2006

Heinz Freiberg ist Buchdruckermeister und begeisterter „Stempelbauer". Rund 100 Motive hat er bisher entworfen. Philatelisten sind begeistert von seinen Arbeiten.

Dresden. Heinz Freiberg stempelt nicht, er macht einen Abschlag. Und was er dabei in der Hand hält, nennt er meist Vignette, nur selten Beistempel. Damit auf Briefmarken einschlagen würde, nein dürfe er gar nicht. „Dafür gibts die Poststempel." Oder wahlweise Frankiermaschinen...

Einfach so aus Spaß

Um trotzdem beim bekannten Begriff zu bleiben: Herr Freiberg stempelt sich bereits seit mehr als 20 Jahren durchs Leben. Natürlich nur arbeitstechnisch gesehen und nur aus Spaß an der Freude. Denn das Anfertigen der so genannten Vignetten - sie entstehen immer für ein bestimmtes Ereignis und dürfen nur eine bestimmte Zeit genutzt werden - ist für den Buchdruckermeister und Berufsschullehrer in erster Linie freiwilliges Vergnügen als Arbeit.

Heinz Freiberg entwirft Vignetten, auch Beistempel genannt. In diesem Jahr widmet er zwölf speziell dem Stadtjubiläum. Weitere (Sammler)Infos: 451 92 03 *Foto: Pönisch*

Rund 100 verschiedene, vor allem bei Philatelisten heiß begehrte Motive hat er inzwischen „geschnitzt". Wobei auch dies mittlerweile das falsche Wort ist, denn heute werden die druckenden Teile eines Stempels nicht mehr aus dem Gummi geschnitten, sondern längst herausgelasert. Vorbei auch die Zeiten aufwändiger Motivvorlagenbastelei: Der moderne Stempelproduzent klickt sich dank Grafiksoftware alles am Rechner zusammen. Wenn der gelernte Schriftsetzer Freiberg, sagt, für ihn gäbe es „nur zwei Medienrevolutionäre und zwar Gutenberg und Bill Gates", dann hat das genau damit etwas zu tun...

Das „erste Mal" in Sachen Vignette überkam den heute 63-Jährigen übrigens 1983. „Damals feierten wir Lutherjahr und weil ich ja in Wittenberg groß geworden bin, war das sozusagen mein Beitrag zur Ehrung." Es folgten unter anderen zehn Wittenberger Neujahrsstempel, eine Ganzsache im Gutenberg-Jahr sowie solche, die an die Jahrtausendwende oder die Euro-Einführung erinnern. Unter Sammlern dürften viele Arbeiten Freibergs mittlerweile richtig Geld wert sein.

Geburtstagsgeschenk

Sein neuster Coup heißt 'Zwölf Stempel für meine Stadt'. Ein Geschenk an die 800-jährige sozusagen. „Für jeden Monat entwerfe ich ein Dresden-typisches Motiv", erklärt er. 'Ouvertüre' in Anlehnung an das Wiederaufleben des Semperopernball heißt z.B. die Januar-Vignette, auf 'Innehalten' im Februar folgt 'Stadtjubiläum' anlässlich der Ersterwähnung im März 1206, dem wiederum 'Neustadtfest', 'Jazzfieber' und 'Elbhangfest'. „Auf den nächsten Vignetten finden sich natürlich auch Stadtfestwoche, Festumzug, Grünes Gewölbe und Striezelmarkt."

Sein größtes Glück wäre es, würden alle zwölf Vignetten einst im Stadtmuseum zu finden sein. **Carola Pönisch**

Die unendliche Geschichte

Der alte Mann und das ...

Erotik im Alter von Hermann Hummel-Liljegren

Erotik ist die sinnliche Anziehung, Zuneigung, Zärtlichkeit, Nähe und Wärme, zum Beispiel Ankuscheln. Erotisch ist sowohl das Vorspiel zum Sex pur als auch das Vorspiel der Liebe. Erotisch ist aber auch und vor allem der Flirt, mit jemand zum Spaß und verspielt mit Blicken, Gesten und Worten zu liebäugeln. Kluge Alte schätzen elegante Formen des Flirtens mit jung und alt ohne plumpe Anmache, ohne treuen Dackelblick. Sie genießen ohne Erregung, ohne Stielaugen den Anblick schöner und selbst im Alter noch attraktiver Menschen. Im rechten Moment, wenn der andere Mensch gerade relaxt, beginnen sie ein Gespräch. Mit Freude und ohne Eroberungsabsicht machen sie Komplimente über die Lektüre ihres Gegenübers, das Parfüm, die Kleidung, den Schmuck oder was es sei. Solche Charmeure und Kavaliere der alten Schule sterben nie aus.

Den wohl dümmsten Versuch zu einem Gespräch startete unlängst ein hochgewachsener Rentner im Foyer unserer Volkshochschule: „Haben Sie schon von dem Mord im Kiez gehört?“ Die so Angesprochene erschrak und vertiefte sich sofort wortlos in ihr Buch. Solche tumben Tore wissen nichts von der Schönheit des witzigen Anbändelns, des zarten Tête-à-Tête und einer Erotik, bei der es funkt und knistert.

Ortswechsel: Der Pensionär mit Anfang 70 sitzt im Café. Nebenan nimmt eine junge Frau Platz. Ihr Gesicht strahlt Schönheit, Frische, Freude und Heiterkeit aus, und sie weiß das. Sie hat blaue Augen und trägt langes, seidiges Blondhaar. Ich träume vor mich hin, dass ich gerne ein lieber Vater für sie wäre, der ohne Eigennutz als Freund für sie da ist. Wollte ich den Tagtraum weiterspinnen, etwa in Gedanken den Rundungen und Kurven ihres Körpers nachspüren, so stünde es mir frei, Phantasien zu bilden und die Verehrte im Geiste zu herzen und zu liebkosen. Oder ich denke mir aus, mit ihr Urlaub auf der Seiser Alm in den Dolomiten zu machen. Geht das zu weit? Wohl nicht. Schon als Kinder sangen wir begeistert: „Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?“

In der Literatur wie im Leben ist Dauerbrenner nicht der alte Mann und das Meer, sondern der alte Mann und das Mädchen. Martin Walser, Max Frisch und Philipp Roth beschreiben ungeniert ihre geilen Altmännerphantasien und die Schweizer Psychologie-Professorin Eva Jäggi gießt ihren Spott über die Autoren („Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr“, 2005). Mit Wehmut denkt sie an den lebensweisen Stechlin von Fontane, der zu abgeklärten Gedanken des Abschieds komme. Seine Freude an der schönen und spritzigen Melusine und seine leichte Verliebtheit in sie bleibe so dezent im Hintergrund, dass man nur gerührt sein könne. Ich vermute, der alte Fontane lebte selbst dieses Vorbild.

Libido, die sinnliche Begierde, bleibt in uns bis ins höchste Alter als belebender, erotisierender Stimulus. Jene Fernsehwerbung mit den zwei Rentnern im Park – der eine wünscht sich eine Klarinette, der andere eine Klarinettistin –, trifft den Nagel auf den Kopf. Wohl dem, der diese Klarinette spielen kann und der beim Flirten dosierte Schmeicheleinheiten, treffende Komplimente und gezieltes Lob souverän über die Lippen bringt. Erotik als Flirt, als Spiel, bleibt das Gnadenbrot der Alten, wenn Sex passé ist.

Aus: „Ausblick“, Nr. 64/2006

Lebenserwartung ...

... wird ein Schlüsselbegriff unserer Epoche werden. Er umreißt nicht nur, wie lange wir aller Wahrscheinlichkeit nach leben werden. Er beziffert, dass die Mehrheit der heute lebenden Erwachsenen und Kinder viel länger leben wird als je Menschen zuvor. Das gilt nicht nur für uns, deren verlängerte Lebenserwartung nach Auskunft der Demographen die Sozialsysteme erschüttern wird. Es gilt noch mehr für unsere Kinder: Jedes zweite kleine Mädchen, das wir heute auf den Straßen sehen, hat eine Lebenserwartung von 100 Jahren, jeder zweite Junge wird aller Voraussicht nach 95.

F. Schirrmacher

„Schaumbad“ – Erotik pur • Aus: „Dresdner Neueste Nachrichten“, 02.07.2004 • Foto: Zefa/Grace

GESUCHT UND GEFUNDEN

Wie wäre es vorerst mit einem würdevollen Leben? Aus: „prisma" Nr. 21/2006

Ältere Menschen eingliedern statt ausgrenzen!

Die häusliche Pflege sollte so lange wie möglich innerhalb der Familie durchgeführt und durch ausreichende Unterstützung im Rahmen der Pflegeversicherung ermöglicht werden.
Viele ältere Mitmenschen werden abgeschoben, ausgenutzt und drohen allzu oft zu vereinsamen. Das Aussterben der Großfamilie sowie die geforderte berufliche Beweglichkeit der nachfolgenden Generation schaffen auch räumliche Distanz. Wir fördern deshalb alternative Wohnformen, wie zum Beispiel das "Generationenhaus" vom Seniorenschutzbund oder auch Wohngemeinschaften älterer Menschen.

Nachmachen ist ausdrücklich erlaubt!
Aus: Grundsatzprogramm der Partei „Mensch • Umwelt • Tierschutz", Seite 33

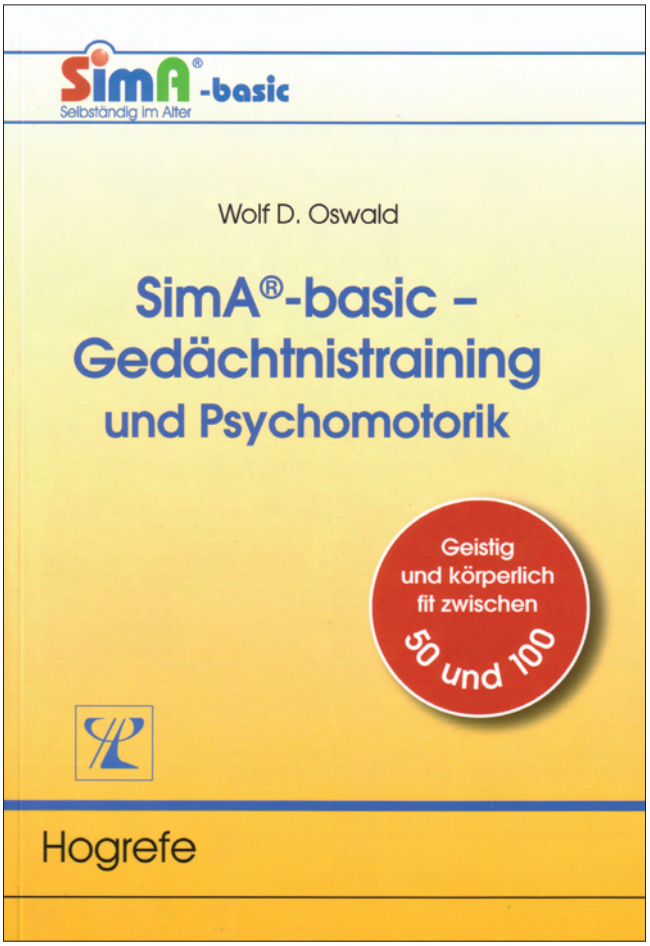
Wir wissen es schon lange. Jetzt weiß es auch ver.di: Das Geld müsste „nur" gerecht verteilt werden!

Mit der demografischen Entwicklung wurde und wird zusätzlich Sozialabbau und Beschneidung der Binnennachfrage begründet. Dabei könnten alle ökonomischen Belastungen aus der absehbaren demografischen Verschiebung aufgefangen werden. Ohne soziale Verschlechterungen. Wenn die wachsende Reichtumsproduktion – bedingt durch Steigerung der Produktivität – gerecht verteilt würde.

Aus: ver.di „In unsere Zukunft investieren", Februar 2006

Unser Slogan ist viel besser!
Aus: „Elbkurier", Heft 1, März 2006

Hat immer Platz für ein paar Beiträge der Grauen. – Dankeschön! Zeitungskopf „handikap", 2. Ausgabe 2006



Im Verlag Hogrefe GmbH & Co. KG erschien im Jahre 2005 der Titel von Prof. Dr. Wolf D. Oswald „SimA®-basic – Gedächtnistraining und Psychomotorik“, 221 Seiten, zum Teil farbig illustriert, ISBN 3-8017-1915-4, Preis: 19,95 €. Das PC-Programm dazu kann unter der ISBN 3-8017-1913-8 bestellt werden. Lesen Sie dazu auch unsere untenstehenden Beiträge.

Die erste Ausgabe von „Klar werden wir gebraucht!“ erschien bereits im Jahre 1999 im Fischer Taschenbuch Verlag, hat aber von ihrer Aktualität bis heute nichts eingebüßt. Brigitte Bohnhorst gibt tolle Tipps und Hinweise zu einer sinnvollen Lebensgestaltung ab 50. Und die Grauen Panther kommen auch drin vor. Prädikat: Empfehlenswert! ISBN 3-596-14157-5, Preis: ca. 9,00 €.

Fange nie an aufzuhören

oder: Höre nie auf etwas Neues anzufangen

Man kann es bequem an einem Tage lesen, das Buch von Prof. Dr. Wolf D. Oswald unter dem unpoetischen Titel „SimA®-basic– Gedächtnistraining und Psychomotorik“. Klingt nach Wissenschaft, Forschungsprojekt und Selbsthilfe. Und darum geht es auch. Ist für Leute zwischen 50 und 100 – die geistig und körperlich fit bleiben wollen – wie ein „Sticker“ auf dem Umschlag verrät.

SimA®, dies erläutert der Autor gleich zu Beginn seiner Ausführungen, ist eine Abkürzung, die für **S**elbständigkeit **im A**lter steht. Damit ist schon eine Menge gesagt. Auf dem „Waschzettel“ (das ist der Text auf der letzten Umschlagseite) ist zu lesen:

„Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben: Wer täglich sein Gedächtnis und seine Psychomotorik trainiert, bleibt länger gesund und selbständig. Diese Erkenntnisse waren die Grundlage für die Entwicklung des Einzeltrainingsprogramms SimA®-basic, das sich aus zahlreichen Übungen für den Erhalt der geistigen und der körperlichen Fitness sowie der Alltagskompetenz zusammensetzt. Die wissenschaftliche Basis des Programms wird im Buch in leicht verständlicher Form, aber dennoch profund erklärt. Darüber hinaus beinhaltet es ein Trainingsprogramm für 14 Tage, mit dem man dem eigenen Altern entgegenwirken kann.“

Dieser inhaltlichen Kurzfassung des Buches schließe ich mich gern an, möchte aber andererseits auf drei Schwachstellen in der Lektüre hinweisen:

1. Das 14-Tage-Programm (es umfaßt die Seiten 139 - 196) ist zwar übersichtlich und „idiotensicher“, aber die pure Papierverschwendung, weil es Wiederholungen wiederholt wiederholt.
2. Die auf Seite 51 abgebildete betagte Dame (mit Kopfhörern!) auf dem Skateboard unternimmt eine lebensgefährliche Übung. Unter dem Foto steht: „Länger selbständig!“ Ich möchte hinzufügen: Aber nicht mehr lange! Hier wird der alte Mensch zur Witzfigur und die ungewollte Komik bleibt einem im Halse stecken.
3. Ein kleines Glossar mit kurzen Erläuterungen der wichtigsten Fachbegriffe hätte sowohl dem Buch als auch einem Großteil seiner Leser überaus wohl getan.

Heinz Freiberg

SimA® kurzgefaßt

- Trotz Krankheiten kann man seine Selbständigkeit lange erhalten; hierzu Kopf und Körper fit halten, am besten ein Leben lang.

- Der alte Spruch „Wer rastet, der rostet!“ muß nunmehr neu geschrieben werden; er lautet heute und in der Zukunft: „Wer geistig und körperlich rastet, der rostet!“

- Wichtig ist, wie man sich fühlt. – Wer sich fit fühlt und jünger als er ist, bleibt länger selbständig.

- Auch wer erst mit 75 oder 80 Jahren zu trainieren beginnt, kann noch fünf gute Jahre mit höherer Lebensqualität hinzugewinnen.

- Kopf und Körper täglich trainieren; allein, zu zweit, in der Gruppe oder am Computer.