



LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.

Gemeinsam
gegen Altersarmut

Unser Magazin im Frühjahr/Sommer 2024



GEMEINSAM STATT EINSAM

Unterstützt durch den
**Gewinn-Sparverein der
Sparda-Bank München e.V.**

Sparda-Bank

www.sparda-m.de

ALT, ARM, ALLEINE

Zwei Rentner über
ihren tristen Alltag

REIN INS LEBEN

So schenkt LichtBlick
glückliche Zeiten



**Weil es uns nicht egal ist,
wenn Menschen einsam sind.**

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Die Sparda-Bank München eG und der Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e. V. stehen fest an der Seite von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. Unser Beitrag kommt von Herzen, damit bedürftige Rentnerinnen und Rentner viele schöne Momente in Gemeinsamkeit verbringen können.

➔ www.wirtschaft-fuer-alle.de

Arnulfstraße 15 · 80335 München

33 Filialen in München und Oberbayern

SpardaService-Telefon: 089 55142-400

**Wir sind
seit 13 Jahren
an der Seite
von LichtBlick
Seniorenhilfe e. V.**



Lydia Staltner
hat 2003 den Verein
LichtBlick Seniorenhilfe
gegründet, um älteren
Menschen in Not einen
Lichtblick zu schenken.

AUF DEM TITELFOTO:

Seniorin Jutta W. (80) mit
LichtBlick-Mitarbeiterin
Ines Weinzierl.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Projekt LichtBlick GmbH
Schweigerstraße 15
81541 München

Tel: 089/67971010

E-Mail: info@seniorenhilfe-lichtblick.de
V.i.S.d.P.: Lydia Staltner

Redaktion: Christina Meyer,
Nina Praun, Ines Weinzierl

Art-Direktion:
Nadine Eiringhaus

Schlussredaktion/Korrektorat:
Ralf-Oliver Dürr

Druck: Color Medien GmbH

GEMEINSAM ist man WENIGER ALLEIN

Erinnern Sie sich noch an den großartigen Roman von Anna Gavalda? Ein Buch, das vor rund 20 Jahren erschien – und heute aktueller ist denn je. Der Titel lautet: Zusammen ist man weniger allein. Ich persönlich kann diese Lebensweisheit nur unterschreiben.

Wir von LichtBlick erleben täglich, wie entscheidend soziale Kontakte sind. Der Austausch untereinander, ein tröstendes Wort, Umarmungen. Für unsere Senioren ist das „der“ Seelenbalsam: endlich nicht mehr daheim einigeln, endlich nicht mehr schämen müssen, weil die Rente kaum zum Überleben reicht. Dank Ihrer großzügigen Unterstützung, liebe Spenderinnen und Spender, holen wir all diese Menschen aus der Isolation – und schenken ihnen neuen Lebensmut.

„Ohne euch hätte ich mir das Leben genommen“, sagt Brigitte J. in unserem Magazin auf Seite 7. Und wenn ich solche Sätze höre, dann muss ich jedes Mal fast weinen. Wir fangen Menschen wie Brigitte J. wieder auf, wir geben ihnen ihr Selbstwertgefühl zurück; jenes Selbstwertgefühl, das verschwand, als der Rentenbescheid kam – und die Altersarmut.

Gemeinsam ist man weniger allein. Oder, noch besser: gar nicht mehr allein! „Bei LichtBlick haben wir eine schöne Zeit – darauf freue ich mich immer riesig!“, sagt Günther M. in unserem Magazin auf Seite 11. Solche Aussagen sind dann mein Seelenbalsam.

In einer Rezension von Anna Gavaldas Roman steht übrigens: „Sie hat ein Zeichen gegen Vereinsamung und Egoismus gesetzt.“ Genau das tun auch Sie, liebe Spenderinnen und Spender, indem Sie uns Monat für Monat unterstützen – und unseren Senioren wahre Lichtblicke schenken. Ich danke Ihnen dafür aus vollem Herzen!

Ihre **Lydia Staltner**
Gründerin und 1. Vorstand
LichtBlick Seniorenhilfe e. V.



6

BLICKPUNKT

Alt, arm, alleine:
Zwei Seniorinnen
erzählen, wie der Verein
sie aufgefangen hat

12

INTERVIEW

Einsamkeit macht krank:
Dr. Dr. Matthias Reinhard
spricht über die Folgen
von Einsamkeit

14 AKTUELLES

Wenn die Rente nicht reicht:
Was es für den Geldbeutel
bedeutet, wenn der Staat
mit Sozialleistungen die
Existenz sichert





EINBLICK

22

Glückliche Zeiten: So planen unsere Kollegen Veranstaltungen gegen die Einsamkeit

26

Gesunde Aktion für Rentner in Not: 100 Euro für den Lebensmittel-Einkauf

31

So hilft LichtBlick: Von Lebensmittel-Gutscheinen bis zur Stromnachzahlung

36

GEBEN & NEHMEN

Auf dieses Unternehmen ist Verlass: So unterstützt asambeauty bedürftige Senioren

40

MEINUNG

Füreinander da sein: Zwei Beiträge über Zusammenhalt

42

HILFERUF

Ein Hilferuf und seine Geschichte: Christa P. benötigt dringend eine neue Matratze



38

KÜCHEN-GEHEIMNIS

Mmmh, das schmeckt!
Rentner Erwin S. verrät ein altes Familienrezept





ALT, ARM, ALLEINE



„Ohne euch hätte ich mir das Leben genommen.“

Brigitte J. (75)

Wer sehr wenig Geld hat, ist oft vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen: Für viele bedürftige Senioren sind die LichtBlick-Mitarbeiter oft der einzige Gesprächspartner. Zwei Rentnerinnen aus München erzählen hier, wie sich das Alleinsein anfühlt, wann es am schlimmsten ist und worauf sie sich freuen. *Ines Weinzierl*

Brigitte J. (75):

In ihrer Wohnung stehen überall Fotos von Edi. Der kleine Hund war ihr Ein und Alles. Im letzten Jahr entschied sie schweren Herzens, ihren Vierbeiner an einen Bekannten zu geben. Aus gesundheitlichen Gründen. Ihr Herz machte ihr große Probleme, immer wieder hatte es Aussetzer. „Die Ärzte sagten mir, dass ich einfach hätte umfallen können.“ Mittlerweile hat sie einen Herzschrittmacher. Auch eine Augen-OP hat sie gut überstanden. Dennoch hat sie sich entschieden, Edi nicht wieder zu sich zu nehmen. „Es ist besser so“, sagt sie und ihre Augen füllen sich mit Tränen. Edi war ihr Anker. Zehn Jahre war er an ihrer Seite.

Brigitte J. hat ihr Leben immer alleine gemeistert: Als Kind war sie im Waisenhaus, später hat sie ihren Sohn alleine großgezogen. Jegliche Jobs hat sie angenommen, um sich und ihr Kind durchzubringen. Heute haben Mutter und Sohn keinen Kontakt mehr. Zuhause ist es still, nur der Fernseher läuft. „Der ist mein Partner“, sagt sie. „Wenn der aus ist, bekomme ich Panik.“

Laut einer Forsa-Umfrage geben 22 Prozent der befragten Senioren an, von Einsamkeit betroffen zu sein – das ist mehr als jeder vierte. Kommt noch Altersarmut hinzu, wird die Einsamkeit weiter befeuert: „Wer kein Geld für Essen hat, hat erst recht auch kein Geld für Theater-, Kino- und Restaurantbesuche“, sagt LichtBlick-

Gründerin Lydia Staltner. „Einsamkeit ist die neue Altersarmut.“ Obendrein sei Einsamkeit ein Gesundheitsrisiko: Laut AOK Gesundheitskasse kann Einsamkeit Stress verursachen, das Immunsystem schwächen, zu Depressionen und einem erhöhten Suizidrisiko führen.

Sich das Leben nehmen wollte auch Brigitte J.: Sie hatte große Geldsorgen, hatte niemanden, mit dem sie sprechen konnte, und wusste einfach nicht mehr weiter. Dann erfuhr sie von LichtBlick Seniorenhilfe. Sie erinnert sich noch genau an den ersten Kontakt: „Ich wurde das erste Mal in meinem Leben gefragt, wie man mir helfen kann. Hätte ich euch nicht gehabt, ich hätte mir das Leben genommen.“

Heute hat Brigitte J. nach Abzug der Warmmiete rund 490 Euro übrig. Davon muss sie Strom, GEZ, Telefon, Kleidung, Medikamente und Lebensmittel bezahlen. „Das reicht hinten und vorne nicht.“ Und deshalb wird sie von LichtBlick finanziell unterstützt, beispielsweise mit Lebensmittelgutscheinen. Und mit noch viel mehr: Regelmäßig nimmt sie an den Veranstaltungen teil, die der Verein kostenlos anbietet. Dort kommt sie unter Menschen, ratscht, erzählt auch von Hund Edi. „Am schönsten finde ich es, wenn wir ins Lokal gehen. Dann kann ich mal ein Stückchen Fleisch essen.“



Seite an Seite: LichtBlick-Mitarbeiterinnen Christina Meyer (links) und Ines Weinzierl mit Brigitte J.



„Das Alleinsein ist das Schlimmste, besonders an den Wochenenden.“

Lieselotte P. (75)

Lieselotte P. (75)

„Wir schaffen das schon.“ Diesen Satz wird Lieselotte P. nie vergessen. Eine LichtBlick-Mitarbeiterin hatte ihr am Telefon Mut zugesprochen, als sie keinen Ausweg mehr wusste. „Ich war über den Zuspruch so dankbar. Ohne LichtBlick hätte ich mir etwas angetan“, sagt die Seniorin, die seit fünf Jahren vom Verein finanziell unterstützt wird.

Nachdem sie sich von ihrem alkoholkranken Mann trennt, zieht sie die beiden Kinder alleine groß. Arbeitet, um die Familie über Wasser zu halten. Dann geschieht das Schlimmste, was einer Mutter passieren kann: 1988 stirbt ihr Sohn an Leukämie – da ist er 18 Jahre alt. „Ich trage ihn fest in meinem Herzen.“ Zum zweiten Kind hat sie keinen Kontakt. Und seit vor acht Jahren ihr Lebensgefährte verstarb, sitzt sie alleine in der Wohnung – „die Einsamkeit ist das Schlimmste, besonders an den Wochenenden“, sagt sie. Sie freut sich, wenn sie zu LichtBlick Seniorenhilfe geht, mit den Mitarbeitern ratscht, an den Veranstaltungen teilnimmt. Obwohl auch das immer beschwerlicher wird, denn sie hat Probleme mit Blase und Magen und kann wegen Rückenproblemen kaum laufen. Doch so lange es geht, wird sie dabei sein.

Warum unterstützen Kinder ihre Eltern nicht?

Beim Thema Einsamkeit kommt unweigerlich die Sprache auf die Familie. Oft werden wir gefragt, ob die von LichtBlick unterstützten Senioren keine Angehörigen haben oder warum sie nicht von ihren Kindern unterstützt werden. Unsere Erfahrung zeigt: Eine allgemeine Aussage lässt sich hier nicht treffen, denn hinter jedem Schicksal steckt eine ganz persönliche Lebensgeschichte. Was aber häufig der Fall ist: Selbst wenn die Senioren eigene Kinder haben, sind diese oft nicht dazu in der Lage, die bedürftigen Eltern finanziell zu unterstützen. In diesen Familien ist in der Regel das Geld ebenso knapp, es müssen zusätzlich die Enkel versorgt werden. Anderen Rentnern ist es unangenehm, ihre Kinder um Geld zu bitten, weil diese selbst nicht viel haben. Natürlich kommt es vor, dass ein Kind mal für seine Mutter einkauft, wie beispielsweise bei Ingeborg D. aus Nordrhein-Westfalen. Aber das sind erfahrungsgemäß Ausnahmen. Ein Senior etwa aus München, der selbst nichts hat, würde eigentlich gerne seinen behinderten Sohn mit Taschengeld unterstützen und leidet sehr darunter, dass er das nicht kann.

Oft leben die eigenen Kinder auch weit weg in einer anderen Stadt. Schnell mal vorbeikommen und helfen, fällt in diesen Fällen aus. Häufig erzählen uns die Senioren aber auch, dass sie keinen Kontakt mehr zu ihren Töchtern und Söhnen haben – die Gründe dafür sind vielfältig und oft die Folge trauriger Schicksale. Einige Senioren haben auch den Verlust der eigenen Kinder zu verkraften, wie etwa Lieselotte P., deren Sohn an Leukämie verstarb. Ein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste, was einem als Eltern passieren kann – diese Menschen tragen neben den finanziellen Sorgen die größte Bürde, die das Leben zu bieten hat.



*„Ich weiß, dass LichtBlick
immer für mich da ist.“*

LichtBlick-Seniorin Lieselotte P. (75) mit Mitarbeiterin Lisa Wagner

„DANK LICHTBLICK SIND WIR WENIGER ALLEINE“

Mit LichtBlick Seniorenhilfe zieht Wärme in die Herzen: Hier erzählen fünf Rentner, dass LichtBlick ihnen Lebensmut schenkt, die Mitarbeiter sie in den Arm nehmen und sie dank des Vereins weniger alleine sind.

Ines Weinzierl



Edith B. (94)

Im LichtBlick-Büro habe ich mal den Sänger Johnny Logan getroffen – davon habe ich sogar ein Foto. Das war ja so toll! Heute schaffe ich den Weg dorthin nicht mehr, die Beine wollen nicht mehr. Deshalb sitze ich oft tagelang alleine zuhause. Regelmäßig kommt mich die liebe Carmen von LichtBlick besuchen. Dann trinken wir Kaffee und ich erzähle ihr von früher. Außerdem hilft sie mir bei Formularen, wenn ich etwas nicht verstehe. Dafür bin ich ihr so dankbar!

Maria Klara H. (77)

Ich trage jede LichtBlick-Veranstaltung in den Kalender ein und freue mich so sehr, wenn es endlich losgeht. Dann komme ich raus aus meiner Wohnung und wieder unter Leute. Wanderungen, gemeinsame Mittagessen und Frühstücke gehören dazu und es ist jedes Mal eine große Freude, unterwegs zu sein. Schön finde ich auch, dass wir zusammen an einem Tisch sitzen – dann ist man nicht so alleine. Bei den Ausflügen war sogar mal ein mehrtägiger Kurztrip in die Berge dabei. Es war herrlich, das werde ich nie vergessen.



Brigitte I. (72)

Ich habe bei LichtBlick eine Freundin gefunden: Wir treffen uns und telefonieren einmal in der Woche. Darüber bin ich ganz glücklich. Ohne LichtBlick würde für mich die Welt zusammenbrechen, weil ich ohne die lieben Menschen ganz alleine wäre. Das Team nimmt mich in den Arm, hört mir zu und hilft mir in der Not. Ich hatte früher keine Waschmaschine. Da bin ich immer in den Waschsalon gegangen. Das war sehr anstrengend. Ich habe das den Damen von LichtBlick erzählt und sie haben mir sofort geholfen.



Günther M. (65)

Ohne LichtBlick wäre ich nicht mehr am Leben. Das ist so sicher, wie das Amen in der Kirche! Ohne sie wäre ich erfroren, ich hatte kein Geld mehr, um mir Brennholz zu kaufen. Ich lebe mit meinem Kater Peterle alleine. Meine Eltern sind lange tot und zu meinen Brüdern habe ich keinen Kontakt. Deshalb bin ich so froh, dass es LichtBlick gibt: Ich telefoniere oft mit den Damen und ich nehme auch immer am Frühstücksbrunch, der regelmäßig stattfindet, teil. Darauf freue ich mich immer riesig, da kann ich mit anderen ratschen und wir haben eine schöne Zeit.

Elfriede M. (91)

Ich habe niemanden mehr: Meine Tochter ist vor vielen Jahren gestorben und zu meinem anderen Kind habe ich fast gar keinen Kontakt, außerdem wohnt es sehr weit weg. Deshalb bin ich so glücklich, dass ich LichtBlick habe. Kürzlich wurde dort ein Kaffeetrinken für Senioren organisiert, die nicht mehr an Veranstaltungen teilnehmen können. Ich war auch eingeladen und habe mich so sehr gefreut, dass ich mal unter Leute gekommen bin. Wir haben Kuchen gegessen, Kaffee getrunken und geratscht. Von dem schönen Zusammensein habe ich noch wochenlang gezeht.



„EINSAMKEIT MACHT MENSCHEN KÖRPERLICH UND PSYCHISCH KRANK“

Wie entsteht soziale Isolation, was sind die Folgen von Einsamkeit? Mit diesen Themen beschäftigt sich Dr. Dr. Matthias Reinhard von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München. Im Interview erzählt er, warum Senioren besonders gefährdet sind – und welche Hilfe gefragt ist.

Herr Dr. Dr. Reinhard, Sie sind Experte auf dem Gebiet der Einsamkeit. Haben Sie viel zu tun?

Dr. Dr. Matthias Reinhard: Auf jeden Fall! Das Thema Einsamkeit ist sehr präsent und ein Problem von großer Relevanz. Viele Menschen sind davon betroffen – mehr, als man denkt. Dafür erfährt das Thema viel zu wenig Aufmerksamkeit. Jeder zehnte Erwachsene in Deutschland leidet oft bis immer unter Einsamkeit! Leider wird viel zu wenig darüber gesprochen.

Weil sich die Betroffenen nicht trauen?

Das Thema ist sehr schambehaftet. Einsamkeit passt einfach nicht in unsere Gesellschaft. Überall sieht man das Bild glücklicher Familien, Freunden gemeinsam – vor allem in den sozialen Netzwerken. Es gibt leider eine große



Dr. Dr. Matthias Reinhard

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

„Jeder zehnte Erwachsene in Deutschland ist betroffen.“

Hürde, über das Thema zu sprechen. Ich frage aktiv in meiner klinischen Arbeit ab, ob die Patienten Einsamkeit erleben, sich alleine fühlen. Betroffene müssen zugeben dürfen, dass sie sich einsam fühlen – und Menschen müssen offen sein, auch danach zu fragen.

Wer ist denn besonders gefährdet, Einsamkeit zu erleben?

Es gibt zwei Gruppen, die ein besonders hohes Risiko haben. Das sind ältere Menschen und junge Erwachsene. Bei den Senioren ist ein zentrales Thema die gefühlte Wichtigkeit – die Frage: Wem bedeute ich was, wem bin ich wichtig? In dieser Lebensphase sind die eigenen Kinder erwachsen, führen ihr eigenes Leben. Man ist nicht mehr erwerbstätig, vielleicht sind der Partner oder Freunde bereits verstorben. Das Nicht-mehr-Gebraucht-werden ist dann ein sehr großes Thema. Bei den jungen Erwachsenen spielen andere Faktoren eine Rolle: Sie lösen sich gerade vom Elternhaus, leben in einer neuen Stadt, haben noch nicht richtig Fuß gefasst. Daneben gibt es viele weitere Faktoren, die das Risiko von Einsamkeit erhöhen.

Geldnot zum Beispiel?

Klar! Wer finanziell knapp dran ist, hat ein hohes Risiko, Einsamkeit zu erleben. Wenn das Geld für gesellschaftliche Teilhabe fehlt und man sich nicht mal einen Kaffee leisten kann, ist man schnell abgehängt. Daher ist Arbeitslosigkeit ein großer Risikofaktor, ebenso aber eine geringe Rente. Auch Alleinerziehende oder Menschen mit Migrationshintergrund sind häufiger von Einsamkeit betroffen. Zudem spielen körperliche Erkrankungen eine Rolle: Wenn man nicht mehr mobil ist und eingeschränkt alleine zuhause ist, kann das sehr einsam machen. Die von Ihnen unterstützten Menschen sind alt und haben dazu nur eine kleine Rente – diese Personengruppe hat natürlich



Fast immer alleine unterwegs: Die Münchnerin Brigitte I., die seit gut sechs Jahren von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt wird.

ein deutlich erhöhtes Risiko, an Einsamkeit zu leiden.

Welche Auswirkungen hat Einsamkeit?

Einsamkeit hat Konsequenzen für die psychische und die körperliche Gesundheit der Betroffenen. Sie steht eng im Zusammenhang mit Depressionen, aber auch mit Angsterkrankungen, weil soziale Ängste verstärkt werden. Auch Suchtverhalten kann verstärkt werden – etwa, wenn man einsam zuhause sitzt und zur Flasche Rotwein oder den Zigaretten greift. Im schlimmsten Fall wissen die Menschen keinen Ausweg, als Suizid zu begehen. Auf der körperlichen Ebene kann das Immunsystem geschwächt werden. Einsamkeit erhöht zudem das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte – hat sogar ähnlich negative Auswirkungen auf das kardiovaskuläre System wie das Rauchen von Zigaretten.

Das klingt ganz schön erschreckend ...

Aber man kann etwas dagegen tun. Hier muss auf verschiedenen Ebenen angesetzt werden. Zunächst sollte sich jeder Mensch ein Netz an Beziehungen aufbauen, in denen er angenommen wird, wie er ist, und Angebote für mehr Miteinander wahrnehmen. Die städtische, kommunale Ebene sollte solche Angebote stellen. Das können Gesprächsrunden in Kliniken sein, Seniorennachmittage, Angebote der Stadt. Auch Ihr Verein LichtBlick Seniorenhilfe spielt da eine große Rolle – mit den vielen Angeboten für Senioren, zusammenzukommen und Gemeinsamkeit zu erleben, und natürlich der finanziellen Hilfe. Zu guter Letzt sind auch die Gesellschaft und Politik gefragt: Sie müssen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es Einsamkeit gibt. Nur gemeinsam kann man den vielen Menschen, die unter Einsamkeit leiden, eine Perspektive aufzeigen.

Interview: Christina Meyer

Bundesregierung geht Thema an

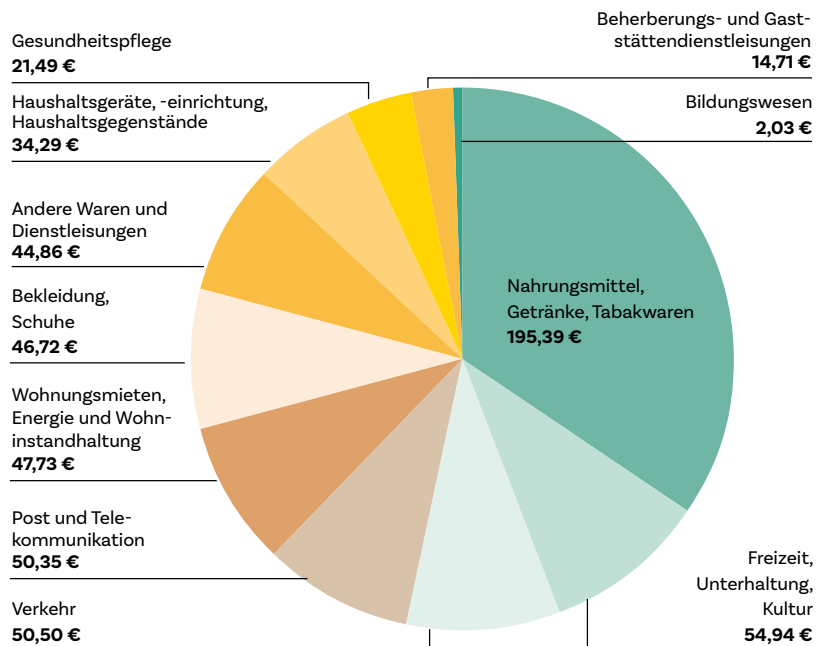
Millionen Menschen in Deutschland sind von Einsamkeit betroffen. Nun hat auch die Bundesregierung auf die Situation reagiert und eine Strategie gegen Einsamkeit ins Leben gerufen. Mit verschiedenen Maßnahmen soll das Thema angegangen werden, mit dem Ziel, das gesellschaftliche Miteinander zu stärken und Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen. Erarbeitet wurde die Strategie unter Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. So finden sich zum Beispiel unter dem Kompetenznetz Einsamkeit Hilfs- und Beratungsangebote für Betroffene. Mehr Infos unter www.kompetenznetz-einsamkeit.de.

Wenn nur noch **DER GANG** **ZUM SOZIALAMT** bleibt

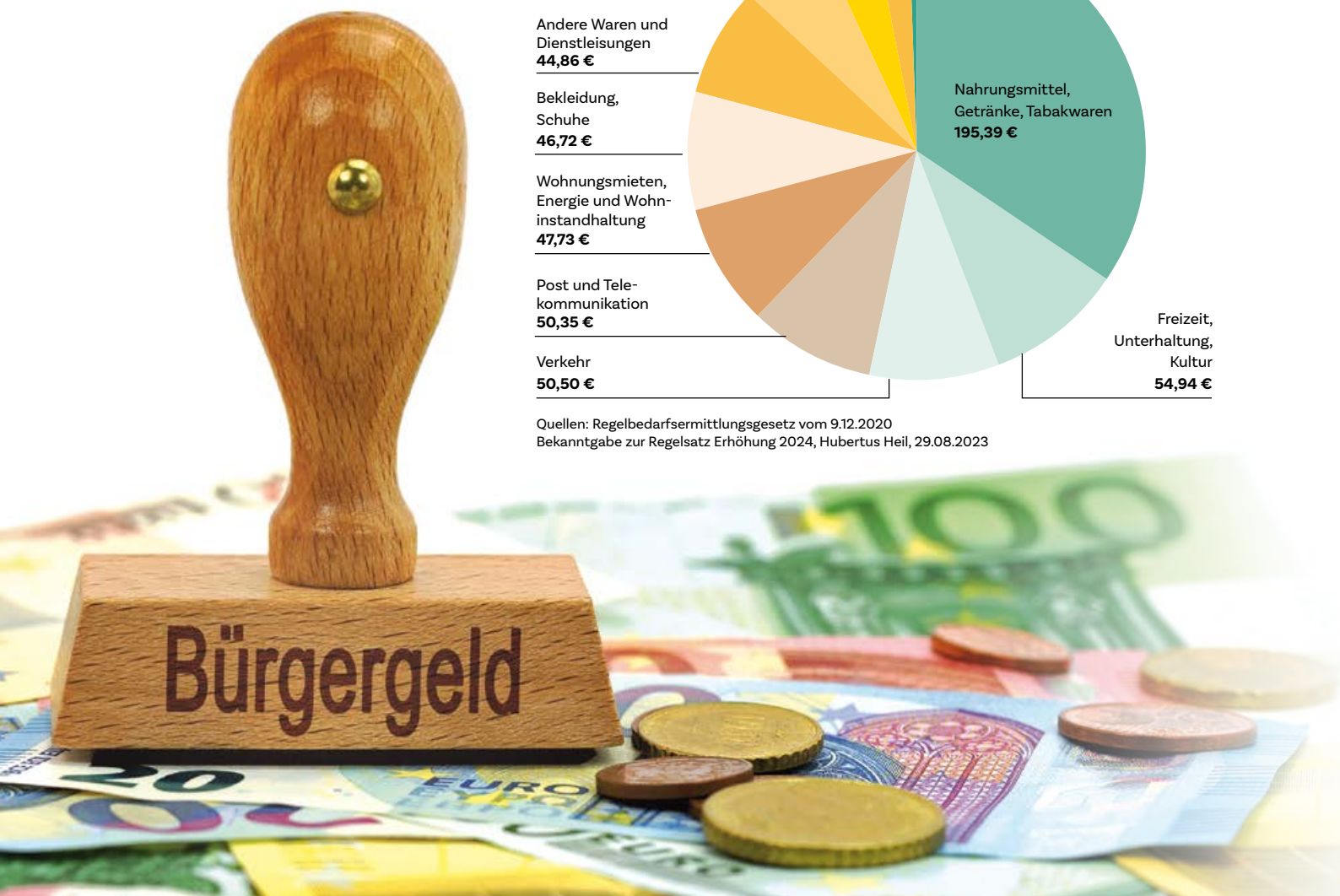
Wenn das Geld zum Leben nicht reicht, sichert der Staat mit Sozialleistungen die Existenz – mit dem Bürgergeld oder bei Rentnern mit der Grundsicherung im Alter. Doch was heißt das eigentlich und was bezahlt das Amt genau? Wir klären die wichtigsten Fragen.

Christina Meyer

563 Euro Bürgergeld: Das muss davon bezahlt werden



Quellen: Regelbedarfsermittlungsgesetz vom 9.12.2020
Bekanntgabe zur Regelsatz Erhöhung 2024, Hubertus Heil, 29.08.2023



Wie hilft der Staat finanziell?

Wer sich finanziell selbst nicht über Wasser halten kann, für den springt in Deutschland der Staat ein. Mit Sozialleistungen wie dem Bürgergeld und der aufstockenden Grundsicherung im Alter soll das Existenzminimum gesichert werden. Das Bürgergeld, das 2023 Hartz IV ablöste, können Menschen erhalten, die erwerbsfähig sind und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen decken können – es soll die sogenannte Grundsicherung für Arbeitssuchende leisten. Auch Senioren, deren Rente nicht für das Nötigste reicht, können Sozialleistungen beantragen. „Bei ihnen spricht man dann von Grundsicherung im Alter“, sagt Andreas Irion, LichtBlick-Rentenexperte und stellvertretender Präsident vom Bundesverband der Rentenberater. In dem Fall wird die Rente um einen bestimmten Betrag vom Staat aufgestockt.

Wie hoch ist die Hilfe?

Dem Bürgergeld und der Grundsicherung im Alter liegen gleiche Regelsätze zugrunde. So hat ein Mensch mit Rente und aufstockender Grundsicherung genau so viel Geld zum Leben wie jemand, der Bürgergeld bekommt. „Finanziell gibt es keinen Unterschied“, erklärt Irion. Die Höhe des Bürgergelds liegt aktuell für eine alleinstehende Person bei 563 Euro. Wer Grundsicherung im Alter bezieht, dessen Rente wird so aufgestockt, dass nach Abzug von Miete und Heizkosten dieser Betrag bleibt. Beispiel: Ein alleinstehender Rentner erhält 850 Euro Altersrente. Seine Mietkosten liegen bei 500 Euro, dazu kommen Heizkosten von 80 Euro. Nach Abzug dieser Kosten würden ihm 270 Euro zum Leben bleiben. Da der Regelsatz für eine alleinstehende Person aber bei 563 Euro liegt, erhält er 293 Euro aufstockende Grundsicherung.

Was muss von dem Geld bezahlt werden?

563 Euro hat eine alleinstehende Person aktuell nach Abzug von Miete und Heizkosten monatlich zur Verfügung – für Lebensmittel, Strom, Telefon, Medikamente, Kleidung und alles Weitere. Vom Staat wurde der Bedarf für alle Ausgaben genau definiert. Hier geht es wirklich nur um die bloße Sicherung der Existenz. Für Nahrungsmittel und Getränke etwa sind 195,39 Euro pro Monat vorgesehen – umgerechnet gerade mal 2,17 Euro pro Mahlzeit bei drei Mahlzeiten am Tag. „Viel zu wenig für ein Leben in Würde“, sagt LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner. Für Bildung sind lediglich 2,03 Euro im Monat eingeplant, für Bekleidung/Schuhe 46,72 Euro. Zudem müssen von dem Geld noch Rücklagen gebildet werden, etwa wenn Waschmaschine oder Kühlschrank kaputtgehen: 34,29 Euro sind pro Monat für Haushaltsgeräte und Haushaltsführung vorgesehen.

Was bedeutet ein Leben in Grundsicherung?

Rund 690.000 Rentner in Deutschland bezogen laut Angaben des Statistischen Bundesamts im September 2023 Grundsicherung im Alter – zehn Prozent mehr als im Vorjahr. Eine traurige Entwicklung und eine sehr schwere, schambefahene Situation für viele der alten Menschen, die nach einem arbeitsreichen Leben nun auf Sozialleistungen angewiesen sind. Denn für die betroffenen Senioren ist das Leben in Grundsicherung im Gegensatz zu Bürgergeld-Beziehern keine Übergangslösung, bis etwa wieder ein Job gefunden ist – sondern eine Sackgasse in einem Leben am Existenzminimum, in dem kein Geld für einen Cappuccino im Café bleibt. Lydia Staltner: „Es ist traurig, wenn das Sozialamt die Endstation für Menschen ist, die jahrelang in die Rentenkasse einbezahlt haben und einen würdigen Lebensabend verdient haben.“

Mit dem Ruhestand kam bei Doris G. (76) die große Angst. Trotz jahrzehntelanger Arbeit reicht die Rente nicht und sie muss von Sozialleistungen leben.



Nach **33 JAHREN** Arbeit
reicht die **RENTE NICHT**

Doris G. war 33 Jahre berufstätig, hat als Arzthelferin, in Büros und in der Gastronomie gearbeitet. 33 Jahre lang hat sie in das Rentensystem eingezahlt, nebenbei ein Kind großgezogen, zu dem sie heute leider keinen Kontakt mehr hat. Nun reicht das Geld nicht einmal für den Friseurbesuch, eine neue Brille, für Kleidung. Gerade mal 723 Euro Rente bekommt die Seniorin. Der Staat stockt ihre Rente mit Grundsicherung im Alter auf. Nun steht sie am Rande der Gesellschaft. Würdevoller Lebensabend? Fehlzanzeige.

„Ich hatte Angst, meine Wohnung zu verlieren“

Mit dem Ruhestand kam bei Doris G. die große Angst: „Ich hatte so wenig Rente, dass ich fürchtete, meine Wohnung zu verlieren“, erzählt die Münchnerin. Ihr war gleich klar: Ohne Hilfe geht es nicht. Beim Sozialamt stellt sie einen Antrag auf Unterstützung. „Geschämt habe ich mich dafür nicht. Ich weiß, dass ich nichts für meine Situation kann und mich nicht verstecken muss.“

Der Regelsatz von 563 Euro bleibt ihr nach Abzug von Miete und Nebenkosten übrig, dazu kommt noch ein Zuschlag der Stadt München von 28 Euro. Das ist alles, was Doris G. pro Monat übrig hat – für Strom, Lebensmittel, Kleidung, Telefon und alles Weitere, was sie zum Leben benötigt. Nach der Erhöhung Anfang des Jahres sind das zwar 61 Euro mehr als bisher. Aber: „Alles ist so teuer geworden“, sagt Doris G. „Die hohen Preise schlucken die Erhöhung komplett.“

Doris G. (76) hat immer gearbeitet, ein Kind großgezogen. Bei Renteneintritt dann der Schock: Der Münchnerin bleibt so wenig übrig, dass der Staat ihre Rente mit Grundsicherung im Alter aufstocken muss.



Jeden Cent muss die Seniorin zwei Mal umdrehen. Selbst für Medikamente wird es knapp.

Ein Leben am finanziellen Limit

Gespart hat sie immer, doch mittlerweile weiß sie nicht mehr, wo sie noch etwas abknapsen kann. Der Einkauf im Supermarkt ist für die Rentnerin die größte Herausforderung. „Dabei nehme ich eh nur das Billigste, rechne immer mit, wie viel ich im Korb habe.“ Eigentlich isst sie gerne mal ein Stück Kuchen, Obst, ihren geliebten Camembert. „Wenn ich den mal kaufe, macht sich das gleich bemerkbar.“ 1992 war sie das letzte Mal beim Friseur. „Seitdem schneide ich selbst“, erzählt Doris G. Nur eine Lampe schaltet sie am Abend an, um Geld zu sparen. Auch ihren großen Backofen verwendet sie nicht mehr. Stattdessen hat sie sich einen Mini-Ofen zugelegt, mit dem sie etwa Brötchen aus dem Discounter aufbackt: „Ich hoffe, dass der weniger verbraucht.“

Keine Teilhabe am öffentlichen Leben

Doris G. hat in ihrem Leben viel gearbeitet. Etwa als Bedienung im Alten Simpl in München, wo Schauspieler Helmut Fischer (Monaco Franze) oft zu Gast war. „Damals hätte ich nie gedacht, dass das Geld im Alter nicht reicht.“ Die Münchnerin leidet an chronischem Asthma, vor über zehn Jahren bekam sie eine neue Herzklappe, auch eine künstliche Hüfte. Zwar hat sie eine Zuzahlungsbefreiung für die verschreibungspflichtigen Medikamente, doch etliches wie etwa Schmerzsalben, Augentropfen oder die Batterien für das Hörgerät muss sie aus eigener Tasche bezahlen. Manchmal geht sie spazieren, vorbei an den Cafés und Läden. Sich dort mal eine Tasse Kaffee zu gönnen – undenkbar: „Ich kann schon lange nicht mehr am öffentlichen Leben teilhaben.“



Bei LichtBlick wird ihr geholfen: Hier bekommt Doris G. von Mitarbeiterin Sonja Pejhan finanzielle Unterstützung.

LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner weiß um die große Not von Menschen wie Doris G.: „Wir erleben diese Schicksale täglich in unserer Arbeit – und es tut einem leid um diese Menschen, die viel gegeben haben und nun im Alter nichts haben.“ Auch Andreas Irion, LichtBlick-Rentenexperte und stellvertretender Präsident vom Bundesverband der Rentenberater, bestätigt: „Es ist traurig, dass in unserem reichen Land so viele Rentner mit so wenig Geld leben müssen und die Grundversicherung im Alter gerade für Menschen mit mehreren Enkeln keine Möglichkeit für gesellschaftliche Teilhabe bietet.“

„Bei LichtBlick bin ich willkommen“

Als Doris G. irgendwann gar nicht mehr weiterwusste, erfuhr sie in einem Fernsehbeitrag von LichtBlick Seniorenhilfe. Sie rief im Münchner Büro an – und bekam schnell Hilfe. Bis heute ist der Verein an ihrer Seite: Von LichtBlick bekommt sie immer wieder Geld für Lebensmittel, erhielt bereits unter anderem einen neuen Kühlschrank, auch die Kosten für ihre Brille wurden übernommen. Erst kürzlich bekam sie Geld für neue Schuhe, da die Sohlen der alten löchrig waren. „Ich weiß, dass ich bei LichtBlick immer willkommen bin“, sagt Doris G. „Aber dass ich nach 33 Jahren Arbeit Hilfe von außen brauche, macht mich einfach traurig.“

Christina Meyer



Andreas Irion

LichtBlick-Rentenexperte und stellvertretender Präsident vom Bundesverband der Rentenberater

„Es ist traurig, dass in unserem reichen Land so viele Rentner mit so wenig Geld leben müssen.“

Ein Leben am Existenzminimum

Die Grundsicherung im Alter, die umgangssprachlich als Bürgergeld bezeichnet wird, beträgt seit 1. Januar 563 Euro. 61 Euro mehr als vorher. Wie kommen die Senioren damit zurecht? Drei Rentner erzählen von der Erhöhung.

Ines Weinzierl



Monika E. (68)
aus Schweinfurt

„Auch wenn ich jetzt mehr Geld bekomme, reicht es einfach nicht aus. Ich spare, wo ich kann, kaufe nur Sonderangebote, Wurst nur abgepackt, schalte überall das Licht aus. Und auch die Heizung drehe ich nicht auf. Schon im Februar habe ich versucht, ohne auszukommen. Wenn ich LichtBlick nicht hätte, müsste ich bei Regen in der Wohnung bleiben. Denn meine alten Schuhe sind undicht. Erst kürzlich habe ich bei Regen nasse Füße bekommen und gemerkt, dass die Schuhe Löcher haben. Mein einziger Luxus, den ich mir gönne, ist, dass ich einmal in der Woche mit meiner Freundin in ein Bäcker-Café gehe. Dort leiste ich mir einen großen Becher Kaffee, der kostet drei Euro.“



Sigrid M. (66)
aus München

„Ich habe 49 Jahre als Friseurin gearbeitet, zwei Kinder großgezogen. Ich habe meinen Beruf geliebt – aber es ist sehr schade, dass er so schlecht bezahlt wird. Heute bekomme ich nur 900 Euro Rente, die mit Grundsicherung im Alter aufgestockt wird. Zwar ist der Regelsatz erhöht worden, aber die Hälfte davon geht alleine für die Stromkosten drauf: Meine Abschlagszahlung ist von 45 auf 75 Euro pro Monat gestiegen. Im Sommer letzten Jahres bin ich zu LichtBlick gekommen, als ich kein Geld mehr für Lebensmittel hatte. Ich bin froh, dass ich die Patenschaft von 35 Euro im Monat bekomme, auch dringend benötigte Schuhe hat mir der Verein bezahlt.“



Dagmar T. (67)
aus Münster

„Ich habe jetzt 61 Euro mehr im Monat, aber das Geld fließt größtenteils in die Stromabschlagszahlung. Es reicht bei Weitem nicht, die Inflation auszugleichen. Teure Lebensmittel verkneife ich mir, kaufe alles nur im Sonderangebot. Auch Kleidung kaufe ich nicht. Ein Beispiel: Ich habe mir 2003 das letzte Mal Sommerschuhe gekauft. Vor meiner Rente habe ich als Sozialarbeiterin mit Behinderten gearbeitet. Als ich hergezogen bin, habe ich gedacht, dass ich in der nahen Behinderteneinrichtung arbeiten könnte, aber ich schaffe das nicht. Ich hatte fünfmal Krebs, habe schlimme Schwindelfälle und einen Schwerbehindertenausweis.“

Grillen?

Nicht ohne
MEGGLE!



„Ich bin ein Gourmeggle.“



Peter Berger

Vorstandsvorsitzender der
Sparda-Bank München

„LichtBlick schenkt den Menschen echte Zuwendung“

Peter Berger, Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank München eG, unterstützt das soziale Engagement seiner Bank mit ganzem Herzen. Seit 14 Jahren steht die Genossenschaftsbank an der Seite von LichtBlick Seniorenhilfe. Ihn überzeugt, dass LichtBlick den bedürftigen Senioren nicht nur finanziell hilft, sondern auch dafür sorgt, dass sie nicht vereinsamen.

Als Genossenschaftsbank ist die Sparda-Bank München bereits seit ihrer Gründung im Jahr 1930 sozial ausgerichtet. Über den Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V., der schon seit 1952 besteht, unterstützen wir soziale Einrichtungen und Projekte in Oberbayern, wie zum Beispiel die LichtBlick Seniorenhilfe.

Und das geht so: Mitglieder der Bank werden beim Gewinnsparen durch den Kauf von Gewinnsparlosen auch Mitglieder des Gewinn-Sparvereins. Das kommt nach wie vor gut an, denn sie sparen sich dabei ein finanzielles Polster an, tun mit ihren Losen Gutes für die Menschen und haben dazu noch jeden Monat die Chance auf Geldgewinne.

Seit 14 Jahren unterstützen wir über den Gewinn-Sparverein die LichtBlick Seniorenhilfe.

Die professionelle Arbeit des Vereins hat uns von Anfang an überzeugt und das Geld kommt bei den bedürftigen Seniorinnen und Senioren auch an.

Das Thema Altersarmut liegt aber auch mir persönlich sehr am Herzen. Ich finde es erschütternd, dass es viele Menschen in Deutschland gibt, die jahrzehntelang Vollzeit gearbeitet haben und schließlich im Alter nicht genug

Rente bekommen, um davon leben zu können.

Letztes Jahr haben wir gemeinsam mit LichtBlick eine Veranstaltung für Senioren des Vereins organisiert. Ein geselliges Beisammensein mit Kaffee, Kuchen und Tanzmusik. Es war mir eine Freude, dabei zu sein, mich unter die Leute zu mischen und mit den Menschen zu sprechen. Dabei habe ich verstanden, wie wichtig ihnen die Hilfe des Vereins ist. Es geht

nicht nur um die finanzielle Unterstützung – die natürlich auch sehr wichtig ist –, sondern auch darum, auf Menschen zu treffen, die einem wohlgesinnt sind. Mit jemandem zu reden, der ein offenes Ohr hat, der einfach zuhört. Das ist eine große Stärke des Vereins: Dass den Senioren nicht nur finanziell geholfen wird, sondern dass sie auch echte Zuwendung bekommen.

In vielen Gesprächen habe ich erfahren, wie viel die meisten schon in ihrem Leben mitgemacht haben. Wer älteren Menschen zuhört, kann auch einiges von ihnen lernen.

Ich bin sehr froh, dass es Vereine wie LichtBlick Seniorenhilfe gibt. Die Sparda-Bank München und der Gewinn-Sparverein bleiben an der Seite des Vereins!

„Die professionelle Arbeit des Vereins hat uns von Anfang an überzeugt.“



Bringen jede Menge Ausflüge auf den Weg: Das Münchner Veranstaltungsteam Marion Greger, Dieter Wagenhuber, Monika Wendrich und Hilde Falter (von links).

Raus aus der **WOHNUNG,** rein ins **VERGNÜGEN!**

Ob Schifffahrt, Frühstück oder Kabarett: Unsere Mitarbeiter in München, Münster und Deggen-dorf organisieren jede Menge Ausflüge, um einsame Senioren für einige Stunden aus ihrem tristen Alltag zu holen.

Diese Zeilen gehen ans Herz: „Mein ganzes Herz leuchtet. Ich bin so dankbar, dass ich Sie kennengelernt habe.“ Diese Zeilen hat eine Rentnerin aus München nach einem Zirkus-Besuch an Marion Greger (74) geschickt. Die ehrenamtliche Mitarbeiterin ist gerührt. Sie hat schon viele Dankesbriefe von Senioren erhalten, einige auch aufgehoben, denn „sie gehen ans Herz“.

Marion Greger organisiert seit 2015 ehrenamtlich Veranstaltungen für bedürftige Rentner, die von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt werden – seither hat sich viel getan: 2015 wurden um die 30 Veranstaltungen im Jahr durchgeführt – 2023 waren es knapp 110, allein vom Münchner Team aus.



Kanne oder Katze? Zwölf Berliner Senioren ließen bei „Paint your style“ ihrer Kreativität freien Lauf und brachten Farbe an die Keramik.



Eine Zugfahrt, die ist lustig. Für LichtBlick-Rentner aus Niederbayern ging es mit einer kleinen Bimmelbahn in Deggendorf auf Rundfahrt: Die Tour führte durch die Stadt und an die Donau – danach gab es Eis.



Frühlingserwachen! Aus einem Tulpenmeer haben 20 Senioren bei Ka Fuchs in Münster ein Ostergesteck kreiert.

Darüber hinaus werden von den Büros in Münster und Deggendorf aus viele weitere, sehr unterschiedliche Ausflüge angeboten, um den Senioren Freude zu schenken und sie aus der Einsamkeit zu holen.

Greger macht die Organisation in München nicht allein, an ihrer Seite sind drei weitere ehrenamtliche Helfer aktiv: Hilde Falter (72), Monika Wendrich (68) und Dieter Wagenhuber (60). Das Veranstaltungs-Quartett trifft sich viermal im Jahr, um Ausflüge zu planen und einzuteilen, wer was übernimmt. Die vier haben auch immer im Kopf, etwas Neues auf die Beine zu stellen: So sind 2023 beispielweise die Kinonachmittage in der Community Kitchen dazugekommen. Und ganz wichtig: Jeder macht alles, ist für alles zuständig. „Wir teilen uns auf und haben viele Bälle gleichzeitig in der Luft“, sagt Greger und lacht. „Wir sind ein gutes Team. Der eine lädt zur Führung durch die Schokoladen-Fabrik ein, der andere zum Spielenachmittag.“ Beliebt sind auch gemeinsame Mittagessen, die von Firmen organisiert werden.

Für jeden Geschmack ist ein Angebot dabei

Im Programm sind auch Wanderungen – Hilde Falter bietet sie an. Sie organisiert zwei Touren im Monat – eine schwere, eine leichtere, sodass auch Rentner mit Gehwagen teilnehmen können. Sie hat sogar schon durch das Angebot einer Sponsorin zwei Kurzurlaube nach Garmisch-Partenkirchen auf den Weg gebracht: „Das ist für die Senioren wirklich etwas ganz Besonderes.“ Falter ist glücklich, freut sich über die Möglichkeit, für die Rentner „etwas Gutes tun zu können“.

Die Ausflüge sind für die bedürftigen Senioren wirkliche

DAS HAT LICHTBLICK 2023 FÜR BEDÜRFTIGE RENTNER ORGANISIERT – EINE AUSWAHL:

42

Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Konzerte, Kino)

74

Frühstücke

22

Wanderungen

13

Weihnachtessen

Höhepunkte – und dank der Spender und Unterstützer sind sie für die Rentner kostenlos. Sie tragen die Termine fest im Kalender ein und fiebern dem Tag entgegen, wissen die ehrenamtlichen Mitarbeiter. Zusammen erleben sie etwas, lachen, quatschen, haben Spaß und vergessen ihre Alltagsorgen. „Es freut mich einfach, zu sehen, wie glücklich die Senioren sind, wenn wir unterwegs sind“, sagt Falter.

Senioren sind dankbar für viele glückliche Momente

Ja, glückliche Momente bescheren die LichtBlick-Mitarbeiter den Rentnern regelmäßig! Von allen Büros aus werden Ausflüge organisiert – seit 2016 von Münster und seit 2018 von Deggendorf aus. Seit Sommer 2023 gibt es auch Veranstaltungen in Berlin – die Kollegin lädt zu Schifffahrten, zum gemeinsamen Frühstück und ins Varieté. Die Freude der Rentner über die willkommenen Stunden ist überall gleich: „Sie sind glücklich und sind einfach dankbar“, sagt Greger, die auch weiß, wie es um die Senioren steht: „Viele haben niemanden mehr. Sie sind einsam und gerade deshalb freuen sie sich, wenn sie unter Menschen und untereinander

ins Gespräch kommen und gemeinsam einen sorgenfreien Tag verbringen können.“ Daher ist es das erklärte Ziel des Veranstaltungsteams, möglichst viele Senioren zu erreichen, um ihnen Abwechslung und Freude zu schenken. Fazit des Veranstaltungsteams: „Die Senioren geben uns auch viel zurück. Das motiviert uns bei unserer vielseitigen Aufgabe.“

Wegen der Vielzahl der Veranstaltungswünsche werden die Namen der Senioren ausgelost, um Fortuna über die Teilnahmeentscheidungen zu lassen.

Ines Weinzierl



Im Meer aus Sonnenblumen

Genussvoller Wandertag im Münsterland: Erst ging es für eine Gruppe LichtBlick-Senioren neun Kilometer über Wiesen und Felder, dann gab es noch ein Mittagessen im Landhaus Eggert.

ZUSAMMEN ZEIT VERBRINGEN

Vom Wandern zu Sonnenblumenfeldern, über den Malkurs und einen Kabarettabend bis zum Besuch auf dem Münchner Oktoberfest. Die Veranstaltungsteams lassen sich immer etwas Besonderes einfallen, um den Senioren eine schöne Zeit zu bereiten.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e.V.



Ran an die Pinsel

Im Mercure Hotel München am Olympiapark stellten LichtBlick-Senioren bei einem Malkurs ihre Kreativität unter Beweis. Die Kunstwerke durften sie mit nach Hause nehmen.



Ei, Ei, Ei: Oster-Basterei im Deggendorfer Büro

Eine Deggendorfer Rentnerin ist eine wunderbare Bastelfee: Sie hat kurzerhand ins Deggendorfer Büro, Westlicher Stadtgraben 3, eingeladen, um dort Ostereier zu verzieren. Mithilfe von Serviettentechnik gestalteten die Senioren die einfarbigen Eier.



Zauberhafte Momente

Zaubertricks und Akrobatik: Berliner Senioren kamen in den Genuss, die Varieté-Show im Wintergarten zu genießen. Ein zauberhafter Abend, den unsere Berliner Kollegin Mareike Junge-Jetten organisiert hat.

Wiesn-Besuch

Singen, schunkeln, Spaß haben: Einen unvergesslichen Tag auf dem Oktoberfest erlebten 20 Senioren in den Münchner Stubn.

Das Ehepaar Wickenhäuser-Egger hatte zu dem Festzelt-Erlebnis eingeladen.



Urlaub in den Bergen

Wunderbare Tage in Oberbayern mit Wanderungen und Kutschfahrt: Bereits zum zweiten Mal lud Antonia Thieme von der Pension Wally LichtBlick-Senioren zu einem Kurzurlaub nach Garmisch-Partenkirchen ein.



Mittagessen für 150 Senioren

Wirt Florian Oberdorfer lud an Weihnachten und im Frühling jeweils 150 LichtBlick-Senioren in sein Wirtshaus in der Au in München - hier konnten sie für ein paar Stunden ihre Geldsorgen vergessen.



Spaß mit Michl Müller

LichtBlick-Senioren aus Niederbayern durften in der Deggendorfer Stadthalle eine Vorstellung von Comedian Michl Müller besuchen und sogar ein Foto mit ihm (unten Mitte) machen.

LICHTBLICK-AKTION: 100 Euro für den Lebensmittel-Einkauf

Frische, gesunde Lebensmittel können sich arme Senioren nur selten leisten. Um sie zu unterstützen, startete LichtBlick Seniorenhilfe e.V. anlässlich des Weltgesundheitstages im April eine große Aktion: Bedürftige Rentner erhalten 100 Euro für den Lebensmittel-Einkauf.

Der Kühlschrank ist leer, das warme Mittagessen fällt aus: Die Lebensmittelpreise machen den Senioren schwer zu schaffen. „Viele arme Rentner verzichten immer wieder auf Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte, dabei ist gerade im Alter eine gesunde Ernährung wichtig“, sagt LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner.

Die Aktion „100 Euro für den Lebensmittel-Einkauf“ richtete sich an bedürftige Rentner, die bisher noch nicht vom Verein unterstützt wurden – Anlass war der Weltgesundheitstag am 7. April, den die Weltgesundheitsorganisation WHO ins Leben gerufen hat. „Wir möchten alten Menschen in Not helfen und zeigen, dass wir an ihrer Seite sind.“

Auch Sigrid M. (66) aus München wird seit Kurzem von LichtBlick begleitet, hat erst kürzlich wieder Geld für Lebensmittel bekommen. 49 Jahre lang hat sie als Friseurin gearbeitet, nun reicht ihre kleine Rente kaum für das Nötigste: „Ab Mitte des

Monats wird das Geld sehr knapp.“ Etwa 150 Euro pro Monat legt sie für Lebensmittel zurück – das sind pro Tag fünf Euro. Obst, Gemüse, Vollkornbrot? Dafür reiche es oft nicht. „Ich schaue immer nach Sonderangeboten oder abgelaufenen Produkten.“ So macht es auch Rentnerin Inge D. (76) aus Müns-ter. Sie verzichtet zudem seit vielen Jahren auf ein warmes Mittagessen, um über die Runden zu kommen: „Ich weiß, dass ich mich bei LichtBlick melden kann, wenn das Geld nicht mehr reicht – das hilft mir sehr.“

LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner weiß um die Not der Rent-ner: „Viele rufen um den 10. des Monats an, weil sie kein Geld mehr für Lebensmittel haben.“ Mit der 100-Euro-Aktion sollen die Senioren selbstbestimmt im Supermarkt einkaufen gehen können. Lydia Staltner: „Das haben sich alte Menschen nach einem langen, arbeitsreichen Leben verdient.“ *cmg/iw*



„Ich schaue immer nach Sonderangeboten“: Seniorin Sigrid M. (66) wird von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt, erhält unter anderem Geld für Lebensmittel.



„LichtBlick Seniorenhilfe, Anna Planken, hallo“: Die Moderatorin hat einen Vormittag lang Telefonate von Rentnern entgegengenommen. Sie und ihr Drehteam (Foto, oben) haben den großen Veranstaltungsmeldetag live im Büro miterlebt.

MODERATORIN PACKT MIT AN

Kamera läuft: Fernseh-Frau Anna Planken hat mit ihrem Team im Münsteraner Büro für einen TV-Beitrag gedreht. Das Motto: Nicht nur schauen, sondern anpacken.

Die Telefone klingeln ununterbrochen: „LichtBlick Seniorenhilfe, Anna Planken, hallo.“ Die Moderatorin unterstützt an diesem Vormittag das Münsteraner Team. Alle sitzen an ihren Schreibtischen und nehmen Anrufe entgegen. An diesem Vormittag ist der große Veranstaltungsmeldetag. Die einen Senioren wollen an die Nordsee, andere zum Spargelhof oder zum Markt nach Holland. Andere wiederum an einem Kurztrip mit Übernachtung im Sauerland teilnehmen.

Knapp 30 Veranstaltungen stehen für die nächsten Monate auf dem Programm. Das hat das Münsteraner Team an knapp 700 Senioren verschickt. Zwischendurch kommen auch Rentner ins Büro, um sich anzumelden. „Ein Großkampftag“, sagt Nadine Wittkamp vom LichtBlick-Team und lacht, „ja, ein voller Erfolg.“ Begleitet wird alles vom TV-Team, das einen Beitrag für den WDR dreht. Mittendrin Anna Planken, deren Telefon weiter fleißig klingelt. Mit rund 30 Rentnern hat sie telefoniert. Planken: „Das ist ja total schön, mal was verschenken zu dürfen. Auf der anderen Seite: Was für eine bittere Realität, dass sich so viele Leute noch nicht mal einen Bastelnachmittag einfach selber bezahlen und erlauben können.“

iw

Neues Angebot

Antje Rieger hilft ab sofort in Münster ehrenamtlich Senioren bei Anträgen, Widersprüchen und Behördengängen. Die Nachfrage ist riesig, vor allem was Anträge hinsichtlich des Pflegegrades angeht, sagt Mitarbeiterin Nadine Wittkamp. Rieger fährt zu den Rentnern nach Hause, füllt mit ihnen die Dokumente aus – begleitet sie, bis der Pflegegrad genehmigt wird. Das Team freut sich über die großartige Unterstützung: „Viele Rentner haben verzweifelt bei uns angerufen, weil sie mit den Anträgen nicht zurechtkamen. Wir haben sie dann immer an andere Stellen verweisen müssen.“ Jetzt nicht mehr – dank Antje Rieger.

iw



Ein **FUSSBALL-ABEND** voller **GÄNSEHAUTMOMENTE**



Ratsch mit dem Profi: LichtBlick-Mitarbeiterin Marion Greger mit SpVgg-Kapitän Markus Schwabl.



Lydia Staltner und Manfred Schwabl, Präsident der SpVgg Unterhaching, am Abend im Stadion.





Vor dem Spiel: Einlauf-Rentner Gerhard S. (86) mit LichtBlick-Mitarbeiterin Jelica Komljenovic (oben links) und Daumen hoch (oben): Gegen 17:15 Uhr waren die Senioren am Stadion – voller Freude auf ihren großen Auftritt.

Spalier stehen für die Fußballprofis: „Es war so aufregend“, sagte Seniorin Maria Z.

Das gab es im bayerischen Profifußball noch nie: Anstelle von Kindern sind im April bedürftige Senioren beim Drittliga-Spiel der Spielvereinigung Unterhaching gegen den TSV 1860 München mit den Profifußballern eingelaufen. Mit der Aktion setzten die Vorstädter ein Zeichen für Solidarität – und bereiteten den LichtBlick-Rentnern ein unvergessliches Erlebnis.

Glücksgefühle treffen auf Gänsehautmomente: Maria Z. (72) ist ganz beseelt. „Es war einfach zu schön“, sagt die bedürftige Seniorin und lacht. Seit gut sieben Jahren wird sie von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt. Maria Z. war eine von 22 Rentnern, die jeweils mit einem Profi im uhlsportPARK eingelaufen sind: „Mitten auf dem Spielfeld zu stehen, war einmalig – das ganze Stadion hat geklatscht – überwältigend.“ Eine weitere Seniorin ist Lieselotte N. (73). Sie fühlte sich in ihre Kindheit versetzt, denn damals habe sie immer auf der Straße Fußball gespielt.

Das hat auch Manfred Schwabl als Bub getan. Dem SpVgg-Präsidenten liegt das Thema Altersarmut sehr am Herzen: „Das Einlaufen der Senioren und Seniorinnen beim S-Bahn-Derby rückt die notwendige, gesellschaftliche Aufmerksamkeit auf dieses Thema dorthin, wie sie hingehört, in den Mittelpunkt.“

Seit 2022 ist Haching schaut hin e.V., der Sozialverein der SpVgg Unterhaching, an der Seite von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. „Diese Zusammenarbeit ist für unseren Haching schaut hin e.V. und mich eine absolute Herzensangelegenheit“, sagt Schwabl. Aktuell unterstützt der Sozialverein LichtBlick-Senioren aus der Region mit jährlich 60.000 Euro, lädt diese zudem regelmäßig zu einem Stammtisch inklusive Mittagessen ins Wirtshaus am Sportplatz.

Nach dem Einlaufen ging es für die 22 LichtBlick-Rentner auf die Tribüne – mitfiebern, mitklatschen, anfeuern. Und am Ende stand's 2:0 für die Hachinger. Ein unvergesslicher Abend auch für Seniorin Helga K. (79): „Ich hatte vor Rührung Tränen in den Augen.“ iw/cmy

FREUDENTAUMEL IN DER PAUSE

Wunderbare Überraschung: In der Halbzeit wurde ein riesiger Spendenscheck an LichtBlick übergeben. Haching schaut hin e.V. und die Otto und Therese Stumpf Stiftung spendeten jeweils 60.000 Euro für bedürftige Senioren! Lydia Staltner (Mitte) war zu Tränen gerührt und dankte (von links) Peter Wagstyl, Karin Radl und Martin Rötzer bei der Übergabe des 120.000-Euro-Schecks von ganzem Herzen.



„Unsere TÜREN sind immer OFFEN“

Gemeinsam gegen die Einsamkeit! Fasching feiern, Kochen, Basteln: Im neuen Büro in Deggendorf finden bis zu drei Veranstaltungen im Monat statt. Dabei soll es nicht bleiben, denn das Team plant zusätzliche Treffen.



Große Tische, viele Stühle und eine Kaffeemaschine: Das Deggendorfer Büro, Westlicher Stadtgraben 3, bietet mit seinen rund 150 Quadratmetern jede Menge Spielraum. Das freut die Rentner und bietet dem Team ganz neue Möglichkeiten: „Wir können endlich Aktionen im Büro für bis zu 20 Rentner machen“, sagt Angelika Färber vom LichtBlick-Seniorenhilfe-Team. Denn das war vorher in dem kleinen Büro an der Pfluggasse undenkbar – viel zu klein, viel zu eng.

Gleich nach dem Umzug im Spätsommer sammelte das Team Ideen und setzte sie sukzessive um: gemeinsames Kochen, Plätzchen backen, Faschingsfeier, Mal- und Bastel-Nachmittage und, und, und.

„Für unsere Senioren sind die Türen immer offen – sie sollen sich hier wohlfühlen“, sagt Färber. „Viele von ihnen sagen, dass es sich für sie so anfühlt, als kämen sie nach Hause.“ Genau so soll es sein – und so finden mittlerweile bis zu drei Veranstaltungen monatlich in den Räumen statt. Und das Team ist dabei, noch mehr Treffen auf den Weg zu bringen.

Viele kommen aber nicht nur zu den Aktionen ins Büro, sondern auch nur mal auf einen Ratsch. Einige können sogar die große Kaffeemaschine bedienen. „Ja, das haben wir ihnen gezeigt“, sagt Färber und lacht. Es ist wirklich wie nach Hause kommen.

Ines Weinzierl



In Eigenregie: Rentner planen Veranstaltungen

Einmal im Monat haben die Senioren im Deggendorfer Büro das Sagen – im übertragenen Sinne. Denn einmal im Monat organisieren die Rentner Ludwig O. und Renate W. eine Veranstaltung in den Räumlichkeiten. Spiele-Vormittage, Bastel-Zeit, Plätzchen backen. „Wir überlegen immer, was uns und den anderen Senioren Spaß machen könnte“, sagt Initiatorin Renate W.

Sie machte im Herbst den Vorschlag, selbst etwas auf die Beine zu stellen – in Eigenregie quasi. Gesagt, getan. Seither werden die Termine mit LichtBlick-Mitarbeiterin Angelika Färber abgestimmt – dann Monat für Monat überlegt, was als Nächstes gemacht wird. Bis zu zehn Personen kommen an so einem Vormittag. Sie müssen sich anmelden, sind sofort mittendrin. Und auch einige Utensilien sind vor Ort: In einem kleinen Schrank sind Scheren, Kleber und, und, und. Dann ist gleich alles vor Ort, wenn beim nächsten Treff beispielsweise gebastelt wird. Danach isst die Gruppe gemeinsam Mittag.

iw

LICHTBLICKE IN DER NOT

Wenn bedürftige Senioren nicht wissen, wie sie ihre Stromrechnung zahlen oder ihren Kühlschrank füllen sollen, ist LichtBlick Seniorenhilfe e.V. für sie da. Über 27.000 Rentner in Deutschland begleiten wir finanziell ihr Leben lang – mit schneller und unbürokratischer Hilfe.

WIE WIR HELFEN:

- Die Senioren erhalten **Lebensmittelgutscheine** von einem Einkaufsladen oder Discounter in ihrer Nähe, damit sie selbstbestimmt einkaufen gehen können.
- LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt zudem mit **finanziellen Soforthilfen** für dringend benötigte Dinge wie eine neue Brille, Medikamente oder für die Nebenkostenabrechnung.
- Die Rentner bekommen **monatliche Patenschaften** von 35 Euro zur freien Verwendung, zum Beispiel für ein Stück Kuchen im Café.
- Da die Geldnot die Rentner zudem vom gesellschaftlichen Leben isoliert, bietet LichtBlick viele **soziale Veranstaltungen** gegen Einsamkeit. Zudem vermittelt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. im Rahmen des Projekts **Seniorenassistenz** Ehrenamtliche mit Rentnern, damit diese ihnen bei alltäglichen Dingen wie Arztbesuchen helfen oder mal Zeit für eine Tasse Kaffee haben.

WEM WIR HELFEN:

Die Senioren, die von LichtBlick unterstützt werden, müssen über 60 Jahre alt sein, eine deutsche Rente beziehen und Wohngeld oder Grundsicherung im Alter bekommen oder mit ihrer kleinen Rente knapp über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen liegen.

WIR BRAUCHEN SIE!

Alle Projekte von LichtBlick werden rein über Spenden finanziert. Daher ist der Verein auf jeden Euro angewiesen. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

MÜNCHEN

Sparda-Bank München
IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10
BIC: GENODEF1S04

Stadtsparkasse München
IBAN: DE20 7015 0000 0000 3005 09
BIC: SSKMDEMM



MÜNSTER

Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36
BIC: WELADED1MST

NIEDERBAYERN

VR Bank Passau
IBAN: DE14 7409 0000 0000 7788 00
BIC: GENODEF1PA1

Großartiger CHARITY-ABEND für BEDÜRFTIGE



SPENDENSHECK
895.000.-
FÜR
**MÜNCHNER TAFEL E.V. &
LICHTBLICK SENIORENHILFE E.V.**
MÜNCHEN, DEN 18.12.2023

MÜNCHNER TAFEL E.V.
Lebensmittelspenden
für Bedürftige

Unterschrift

LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.
Unterstützen gegen
Altenarmut

Glückliche Gesichter:
Tafel-Mitgründerin
Hannelore Kiethe
(2. v. li.) und Licht-
Blick-Gründerin Lydia
Staltner (2. v. rechts)
freuen sich über die
Spende. Eingeladen
hatten Stavros
Kostantinidis (links)
und seine Frau
Saskia Greipl.



An 13 langen Tafeln speisen die Gäste. Nach den kulinarischen Highlights treibt der Gastgeber Spenden für den guten Zweck ein.



Offene Herzen, offene Geldbeutel: Netzwerker Stavros Kostantinidis hat im Dezember zum traditionellen Benefiz-Weihnachtsessen in das Münchner Café Reitschule eingeladen. Die Promis kamen – und spendeten.

DJ Ötzi, Model Barbara Meier, Schauspieler Francis Fulton-Smith und Ministerpräsident Dr. Markus Söder. Wenn Netzwerker Stavros Kostantinidis und seine Frau Saskia Greipl zum Benefiz-Weihnachtsessen einladen, kommen sie alle: Politiker, Unternehmer und Showgrößen. Und sie feiern – und spenden. Denn nach dem gemeinsamen Essen, das an langen Tafeln eingenommen wird, geht der Gastgeber von Tisch zu Tisch und sammelt direkt Spenden seiner Gäste für den guten Zweck ein – und die Gäste öffnen ihre Geldbeutel. An diesem Abend ist die Summe von 1,145 Millionen Euro zusammengekommen. 895.000 Euro teilen sich die Münchner Tafel und LichtBlick Seniorenhilfe, 250.000 Euro erhielt die Jerusalem Foundation. LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner ist überwältigt: „1000 Mal Danke – ihr seid wahre Herzensmenschen!“

Florian Silbereisen und DJ Ötzi heizten den Festgästen ordentlich ein.



Lächelnde Gesichter: Das Unternehmer-Ehepaar Christian und Tanja Ehrmann hatte Spaß.



Bayerns Ministerpräsident Dr. Markus Söder (rechts) und Hendrik Wüst, Ministerpräsident von Nordrhein-Westfalen, waren auch zu Gast.

Trafen sich zur Spendenübergabe (von links): LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner, LichtBlick-Botschafterin Saskia Greipl, Hollywood-Legende Barbara Eden, Mallorcas Promi-Makler Marcel Remus und Moderatorin Frauke Ludowig.



Dank Ihrer HILFE können wir HELFEN!

Ohne unsere lieben Spender wäre unsere Arbeit nicht möglich – dafür wollen wir uns von ganzem Herzen bedanken! Jeder Euro trägt dazu bei, dass wir bedürftige Rentner finanziell unterstützen können. Hier eine Auswahl unserer Unterstützer:

Unterstützung über Landesgrenzen hinweg: **Mallorcas Promi-Makler Marcel Remus** hat einen 15.000-Euro-Scheck an Lydia Staltner überreicht. „Ich freue mich sehr über Ihre wunderbare Unterstützung“, sagte Staltner, die mit LichtBlick-Botschafterin Saskia Greipl den Scheck entgegennahm. Mit dabei war auch Barbara Eden (92), die in den 60er-Jahren die Kultfigur aus „Bezaubernde Jeannie“ spielte. Von LichtBlick ist sie begeistert: „Die Arbeit ist super.“

Monika Gruber hat ein großes Herz: Die Kabarettistin unterstützt LichtBlick seit vielen Jahren. Kürzlich hat sie vorbeigeschaut und überreichte einen 10.000-Euro-Scheck. 1000 Dank!

Benefiz-Lesung bringt 1750 Euro: **Gerhard Holz** hat die „Heilige Nacht“ von Ludwig Thoma in der Asamkirche gelesen. Der Erlös ging an LichtBlick.

8500 Euro hat **MAC Jeans** an LichtBlick Seniorenhilfe e.V. überreicht. Zusammengekommen ist die Summe am „Black Friday“. Pro verkaufter Hose spendet das Unternehmen fünf Euro. Herzlichen Dank für diese wunderbare Aktion!

Direkt vor Ort helfen: Das möchte die Firma **„Hans Müller HMP Medizintechnik GmbH“**, die 750 Euro gespendet hat.

Sportliche Unterstützung! 2958 Kilometer in 49 Tagen: **Prof. Dr. Markus Däubel** ist von Gröbenzell nach Santiago de Compostela geradelt. Pro gefahrenen Kilometer hat er einen Euro gespendet.

2000 Euro hat die **ArianeGroup GmbH** Taufkirchen für unsere bedürftigen Rentner übergeben. 1000 Dank für diese Unterstützung!

Treue Spender: Die Firma **Eggl Air Kompetenz** aus Plattling hat 3000 Euro gespendet – bereits zum 9. Mal unterstützt das Unternehmen unseren Verein. Herzlichen Dank für die Treue!

Walzer und Tango: 1995 Euro hat die **Tanzschule Driese** aus Münster gespendet. Tanzen und Gutes tun – herzlichen Dank!

Gemeinsam gegen Altersarmut: In der **Münchner Alnatura-Filiale** an der Friedenheimer Straße konnten Kunden Lebensmittel-Tüten für LichtBlick-Senioren kaufen und dann spenden. Tolle Aktion!

Wahres Weihnachtswunder: Viele Firmen-Mitarbeiter – zum Beispiel **Universitätsklinikum Münster, Provinzialer helfen e.V., SAP, GSK, ARAG Versicherungen, Munich RE Group München** – haben über 1800 Weihnachts-Pakete für Senioren gepackt.

Liebe Spender, aus Gründen der Nachhaltigkeit würden wir unsere Spendenbescheinigung künftig gerne per E-Mail versenden. Bitte teilen Sie uns dazu Ihre E-Mail-Adresse an info@seniorenhilfe-lichtblick.de mit. Vielen Dank!



Zur Benefiz-Lesung lud der Münchner Gerhard Holz in die Asamkirche. Den Erlös in Höhe von 1750 Euro spendete er an unseren Verein.

Udo Fassbender (4. von links) hatte ein Ständchen und 500 Euro für LichtBlick dabei.



Firmen-Mitarbeiter aus ganz Deutschland haben 1800 Pakete gespendet.



Die Firma „Hans Müller HMP Medizintechnik GmbH“ hat 750 Euro gespendet.



10.000 Euro übergab Monika Gruber in Form eines Schecks an Licht-Blick Seniorenhilfe.

2000 Euro hat die ArianeGroup GmbH Taufkirchen überreicht.



Sportlich! 2958 Kilometer ist Prof. Dr. Markus Däubel nach Santiago de Compostela geradelt – pro Kilometer hat er einen Euro gespendet.

Die Firma Eggl Air Kompetenz aus Plattling hat 3000 Euro gespendet.

Schenken und beschenkt werden

Das Kosmetikunternehmen asambeauty unterstützt mit seiner Spendenwoche wohltätige Vereine. Alexander Becker hat diese Aktion ins Leben gerufen – und dabei auch LichtBlick Seniorenhilfe e.V. entdeckt.

Es war ein echter Zufall, dass Alexander Becker vor einigen Jahren LichtBlick Seniorenhilfe gefunden hat. Becker ist Senior Planning Manager E-Commerce bei asambeauty, und zu der Zeit arbeitete er gerade daran, eine besondere Idee in die Tat umzusetzen: eine jährliche Spendenwoche bei asambeauty. Also recherchierte er, welche wohltätigen Organisationen sich denn als Empfänger eignen würden. Da asambeauty seinen Hauptsitz in München hat, sah er sich auch dort in der Gegend um und entdeckte den Verein, der sich um bedürftige Rentner kümmert. Für ihn war es ein Schock, zu hören, dass es Senioren in Deutschland gibt, die zu wenig Geld haben. „Das hat mich wirklich getroffen“, sagt Becker heute. „Denn das war mir zuvor gar nicht wirklich bewusst.“ Becker erfuhr, dass es viele ältere Menschen gibt, die mit ihrer eigenen Rente nicht über die Runden kommen, die sich kaum genug Lebensmittel leisten können, geschweige denn neue Kleidung oder gar eine Tasse Kaffee.

Und so beschloss er, LichtBlick Seniorenhilfe zu besuchen. „Ich wurde dort sehr herzlich empfangen“, erzählt er. „Mir wurde alles gezeigt. Ich habe gesehen, was dort für liebe Menschen arbeiten – und wie professionell alles abläuft.“

Becker ist seitdem von LichtBlick überzeugt. asambeauty ebenfalls: Das Unternehmen hat sich seit über 60 Jahren in der Kosmetikbranche etabliert und von Anfang an war es der Leitung ein Anliegen, auch wohltätige Zwecke zu unterstützen. Die jährliche Spendenwoche hat sich gut etabliert: Eine Woche lang wird dabei pro Bestellung ein Euro gespendet. Mittlerweile kommt so viel zusammen, dass der Endbetrag auf drei Organisationen aufgeteilt wird. Im Herbst 2023 hat LichtBlick Seniorenhilfe nach der Spendenwoche 20.000 Euro erhalten. So kann der Verein dafür sorgen, dass das Leben von einigen bedürftigen Rentnern wieder etwas leichter wird, weiß Becker. „Und das ist wirklich wichtig.“

Nina Praun



Alexander Becker von asambeauty unterstützt LichtBlick im Rahmen einer jährlichen Spendenwoche – zuletzt kamen 20.000 Euro für den Verein zusammen.

Bis zu ihrem Tod hat Erna D. ihre Mutter gepflegt. Anschließend musste sie umziehen, denn die Miete für die Wohnung wurde erhöht. Und wie nur sollte sie die Brennholzrechnung bezahlen? Wie gut, dass LichtBlick in ihr Leben trat.

Jahrelang hat sich Erna D. um andere Menschen gekümmert. Die 68-Jährige aus Niederbayern hat ihren Vater und ihre Mutter bis zum Tod gepflegt. Neun Jahre lang war sie an der Seite der Mutter, die vom Krebs immer schwächer wurde. „Das war nicht immer einfach“, sagt Erna D. heute. „Es hat mich wirklich viel Energie und Kraft gekostet. Aber ich möchte keine Minute missen.“ Denn sie wollte ihre Mutter nicht in fremde Hände geben. „Das hatte ich ihr immer versprochen.“

Doch nach dem Tod der Mutter stand D. alleine da: Ihr Mann hatte sie verlassen, nach 36 Jahren Ehe. Und so hatte die Rentnerin plötzlich wenig Geld. Sie hatte zwar bis zur Pflege ihrer Eltern gearbeitet, doch oft nur in Minijobs. Und dann das noch: Der Besitzer der Wohnung, in der D. lebte, wechselte, und damit erhöhte sich die Miete plötzlich um das Doppelte. D. musste in eine kleinere Wohnung umziehen.

Sparen musste Erna D. ihr ganzes Leben lang. „Ich war noch nie Luxus gewohnt“, sagt D. Besonders freute sie sich über den Holzofen in ihrer neuen Wohnung: Denn mit der Wärme des Ofens, so ihre Überlegung, könnte sie die Heizkosten gering halten. Also bestellte sie Brennholz. Doch auch der Holzpreis war extrem gestiegen. Wie nur sollte sie diese Rechnung begleichen?

Sie erzählte ihre Geschichte einem Mitarbeiter in ihrer kleinen Gemeinde in Niederbayern. Glücklicherweise – denn der wusste von LichtBlick. „Das probieren wir jetzt“, sagte er zu D. Die konnte ihr Glück kaum fassen: Nach eingehender Prüfung ihrer Verhältnisse bezahlte LichtBlick die Brennholzrechnung. „Ich habe mich so gefreut“, erzählt D. „LichtBlick ist wirklich die einzige Institution, an die man sich wenden kann – und die auch noch positiv antwortet!“ Ihr bricht kurz die Stimme weg. Dann erzählt sie davon, wie eine LichtBlick-Mitarbeiterin zu Besuch kam, Kuchen mitbrachte und zuhörte. „Da kann man mit jemandem sprechen, wenn man mal ein Kümmerlein hat“, sagt D. glücklich. „LichtBlick ist wirklich Gold wert. Man fühlt sich einfach geborgen.“

Nina Praun



Erna D. (68) aus Niederbayern vor ihrem Ofen in ihrer Wohnung: Die Brennholzrechnung konnte sie nicht bezahlen.



LichtBlick-Senior Erwin S. lud Mitarbeiterin Christina Meyer zum Essen in seine kleine Wohnung nach München ein.



„DIE LIEBE ZUM KOCHEN HABE ICH VON MEINER OMA“

Erwin S. (75) aus München hat schon als kleiner Junge immer mit seiner Großmutter gekocht – und dabei viel von ihr gelernt. Für das Küchengeheimnis verrät uns der von LichtBlick unterstützte Senior das alte Familienrezept für eine seiner Leibspeisen: Paprikagemüse mit Reis.

Seine kleine Küchenzeile ist der Lieblingsplatz von Erwin S. (75). Hier schnippelt, rührt und brutzelt der Rentner für sein Leben gern. Das Kochen ist seine große Leidenschaft. „Das habe ich von meiner Oma geerbt“, verrät der Münchner. Als kleiner Junge verbrachte er viel Zeit bei seiner Großmutter – und sah ihr immer über die Schulter, wenn sie am Herd stand. Dampfnudeln, Schweinebraten, Rouladen: „Meine Oma hat immer gesagt: Junge, die Frauen heutzutage können oft nicht mehr kochen, drum schau lieber zu und lern es selbst.“ Die Er-

innerungen an die Oma und ihre Rezepte hat er tief in seinem Herzen – und das Kochen macht ihm bis heute große Freude.

Erwin S. hatte ein arbeitsreiches Leben – als Werkzeugmacher, Staubsaugervertreter, Fahrer, Verkaufsleiter und Gastronom. „Immer am Limit“, sagt der Münchner. Selbst nach dem ersten Herzinfarkt im Jahr 1990 arbeitete er weiter, bis es irgendwann gesundheitlich nicht mehr ging. Mit der Berufsunfähigkeit konnte er die Vorsorge nicht mehr leisten. Heute bleiben ihm nur ein paar Hundert Euro im Monat Rente übrig.



Tipp von 3-Sterne-Koch Eckart Witzigmann:

„Man könnte auch Risottoreis nehmen und das Ganze wie ein Risotto kochen, dann braucht es keine Bindemittel. Ich würde

außerdem noch Zucchiniwürfel und Kräuter wie Basilikum, Estragon oder Thymian zugeben.“

Für Lebensmittel, Strom, Kleidung und alles, was sonst noch anfällt. „Ohne fremde Hilfe ist das nicht möglich“, sagt Erwin S. Als er vor über zwei Jahren eine ein paar Hundert Euro teure Zahnprothese nicht bezahlen konnte, wandte er sich an LichtBlick. „Die Kosten wurden sofort übernommen. Ich war so glücklich“, sagt Erwin S.

An allen Ecken und Enden fehlt das Geld. Erwin S. leidet an COPD, ist herzkrank. Zwar übernimmt die Krankenkasse den Großteil der Arzneimittel. Doch vieles muss er selbst zahlen – etwa die Mittel gegen die Nebenwirkungen der Medikamente, die die Schleimhäute stark austrocknen.

Von seiner Frau ist Erwin S. getrennt. Seine Söhne können ihn nicht unterstützen – einer musste seine Firma in der Corona-Krise aufgeben, der andere ist behindert und bräuchte eigentlich selbst Taschengeld. „Was ich ihm leider nicht geben kann“, erzählt Erwin S. traurig. LichtBlick weiß er an seiner Seite. Kürzlich erhielt er wieder Geld für Lebensmittel – jeden Cent kann er da gebrauchen. „Einkaufen ist so teuer geworden, vor allem Fleisch und Käse.“ Jeden Tag kocht Erwin S. frisch – meistens nach den Rezepten seiner Großmutter. „Ich koche, was wenig kostet und satt macht – zum Beispiel Nudeln in allen Varianten oder Semmelknödel mit Champignons.“ Auch das Paprikagemüse mit Reis, dessen Rezept er heute vorstellt, stammt von Oma. Was übrig bleibt, lässt sich übrigens gut einfrieren: „Dann hat man gleich mal ein schnelles Essen mit Nudeln oder Weißbrot.“

Christina Meyer



Paprikagemüse mit Reis

| | |
|--|--|
| Zutaten für 2–3 Personen: | Salz, Pfeffer |
| Reis | 3 EL Tomatenmark |
| 3 Paprika | 200 ml Brühe |
| etwas Öl | 2 EL Sherry |
| ½ TL Honig | 1 Dose gehackte Tomaten |
| Gewürze nach Geschmack: z.B. Harissa, Vegeta, | Chorizo nach Bedarf 2 EL Gulaschfix, Stärke oder Soßenbinder |

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten entkernen, in ca. 5 mm breite Streifen schneiden.
2. Öl in Topf mit dem Honig erhitzen, Paprika zugeben. Mit Harissa, Vegeta und etwas Salz würzen und ca. 15 Minuten dünsten.
3. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.
4. Tomatenmark zugeben, mit Brühe aufgießen und Tomaten sowie Sherry und klein geschnittene Chorizo zugeben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Wenn nötig, mit Gulaschfix, Soßenbinder oder Stärke abbinden. Noch mal mit Gewürzen nach Geschmack abschmecken. Reis abgießen und anrichten – guten Appetit!



Zusammen lässt sich so viel bewirken

Gemeinsam Zeit verbringen, ein offenes Auge auf die Mitmenschen haben: Zusammenhalt bedeutet vieles – und für viele alles. Schauspielerin Katerina Jacob und Fußballtrainer Michael Köllner über die Kraft des Miteinanders.



Ich habe über LichtBlick Seniorenhilfe aus dem Fernsehen erfahren und finde die Arbeit des Vereins einfach wunderbar. Ich habe mich schon früher beim Verein „Kinder von gestern“ von Abi Ofarim engagiert und wollte einfach wieder etwas machen. Ich habe Kontakt zu LichtBlick aufgenommen und zwei Rentner an den Starnberger See eingeladen. Ich hatte mir überlegt, dass sie sich nach einem gemeinsamen Mittagessen die Otto-Ausstellung im Buchheim-Museum anschauen

können. Ich hatte sie im Vorfeld schon besucht und ihnen Tipps gegeben. Sie sollten sich viel Zeit lassen, alles genießen und ich habe draußen in der Sonne auf sie gewartet. Nach 45 Minuten kamen sie schon zurück, weil sie mich nicht warten lassen wollten. Anschließend waren wir Eis essen. Die beiden haben mir aus ihrem Leben erzählt und wir haben einen tollen Nachmittag miteinander verbracht. Danach haben wir auch noch mal telefoniert. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich auch in diesem Jahr wieder Rentner einladen kann – das habe ich fest vor, wenn mein Beruf es zulässt. Es ist ja nicht nur das wenige Geld, das den Senioren große Sorgen macht, sondern auch die Einsamkeit. Auch deshalb ist es wichtig, dahingehend aktiv zu werden.

Es gibt so viele Senioren, insbesondere Frauen, deren Rente nicht zum Leben reicht, weil sie in Teilzeit gearbeitet, Kinder großgezogen und als Hausfrau alles gemanagt haben. Darauf muss man einfach aufmerksam machen, darüber sprechen und das Problem anpacken, damit die Menschen ihre Würde nicht verlieren.

Meine Mutter Ellen Schwiers hat ihr Leben lang als Schauspielerin geschuftet. Sie stand noch mit 85 Jahren auf der Bühne der Komödie im Bayerischen Hof und hat gespielt. Danach haben wir dann zu ihr gesagt, dass jetzt mit der Arbeit Schluss sein muss. Sie hat bis zum Ende zuhause gelebt und ist dann mit 88 Jahren verstorben. Diese Generation hat so viel geschafft, dieses Land aufgebaut. Das muss man sich immer wieder vergegenwärtigen.



Katerina Jacob lud zwei LichtBlick-Rentner an den Starnberger See ein und verbrachte mit ihnen dort einen wunderbaren Tag.

Katerina Jacob

Schauspielerinnen Katerina Jacob (66) hat zu wichtigen Themen immer etwas zu sagen, nimmt auch bei gesellschaftlichen Fragen kein Blatt vor den Mund. Und sie packt an: Im Sommer hat die gebürtige Münchnerin Senioren eingeladen, die von LichtBlick Seniorenhilfe, unterstützt werden.

Michael Köllner

Er ist auf dem Platz zuhause: Profi-Fußballtrainer Michael Köllner (54) ist schon seit vielen Jahren an der Seite von LichtBlick Seniorenhilfe. Der gebürtige Oberpfälzer trainierte bereits den 1. FC Nürnberg und TSV 1860 München, zuletzt war er Cheftrainer des FC Ingolstadt 04.



Zusammenhalt – das ist, was am Ende zählt. Das gilt für den Sport wie für das ganze Leben. Im Fußball kommt man nur gemeinsam zum Erfolg. Eine gute Mannschaft zeichnet sich dadurch aus, dass jeder seine Position kennt, jeder in seiner Rolle mitgenommen wird, sich das Spiel nicht nur an zwei oder drei starken Spielern orientiert. Selbst Spieler, die auf der Bank sitzen, sind für den Erfolg und die Teamhygiene enorm wichtig. Es gibt auf und neben dem Platz verschiedene Rollen – hier muss jeder seine kennen und leben.

Und das kann man auf das ganze Leben übertragen. Gemeinsam anpacken ist wichtig, damit jeder mitkommt. Das ist ein großes Thema in Bezug auf die ältere Generation. Der Wohlstand, den wir aktuell erleben, wurde von der Generation unserer Eltern und Großeltern erarbeitet. Ich erachte es als eine Selbstverständlichkeit, diesen Menschen dafür dankbar zu sein, was sie für uns aufgebaut haben. Die Aufgabe der Gesellschaft muss es sein, sich um diese Menschen zu kümmern, diejenigen nicht zu vergessen, die unser Land zum Teil aus Schutt und Asche hochgehoben haben. Die alten Menschen werden zu meinem Unverständnis leider zu oft ausgegrenzt.

Einsame Momente kenne ich selbst gut. Im Sport gibt es viele Höhen und Tiefen. Gerade als Profitrainer ist man einem unheimlichen Druck und Spannungsfeld ausgesetzt. Nach einer Niederlage steht man oft sehr einsam da. Ich schöpfe dann Kraft aus meiner Familie. Jeder Mensch braucht Anker-

punkte in seinem Leben – ob das die Familie ist, Freunde oder auch der Glauben.

Ich hatte während meiner Zeit in München ein Erlebnis, das mich sehr geprägt hat. In dem Café, in dem ich regelmäßig Gast war, hat eine ältere Dame mit 80 Jahren hinter der Theke gearbeitet, weil ihr Geld sonst nicht gereicht hätte. Mich hat es schockiert, dass jemand in diesem Alter noch arbeiten muss. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, wie schnell man in die Altersarmut abrutschen kann. Es muss entwürdigend sein, wenn man sein Leben lang gearbeitet hat und am Ende des Lebens um Brot und Semmeln bitten muss.

„Jeder kann für andere Menschen ein Lichtblick sein“

Was also kann jeder tun? Wichtig ist erst mal, andere zu sensibilisieren und auf das Thema Altersarmut aufmerksam zu machen. Jeder sollte die Augen offen halten. Und jeder kann für andere Menschen ein Lichtblick sein. Das muss nicht unbedingt finanziell sein – auch ein Gespräch ist oft schon viel wert. Viele Menschen schämen sich, sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen. Da ist ein gesundes Umfeld wichtig, Verwandtschaft, Nachbarn, Familie, oder ein Verein wie LichtBlick.

HILFERUF

Kein Geld für eine Matratze

Christa P. aus Regensburg hat sehr wenig Geld zur Verfügung. Ihre kleine Rente wird mit Grundsicherung im Alter aufgestockt. Nun aber braucht sie eine neue Matratze für ihren kaputten Rücken. Woher soll sie das Geld dafür nehmen?



„Ich bin froh über meine Patenschaft von LichtBlick“

Ein einfaches Leben hatte Christa P. (70) nie. Schon als Baby wurde sie ins Waisenheim gegeben, dann glücklicherweise adoptiert. Doch im Kindesalter litt sie unter einer Wirbelsäulenkrankheit, lag im Gipsbett und musste Korsett tragen. Dann heiratete sie – leider. „Meine Ehe war die Hölle auf Erden“, sagt P. heute. Das sagt sie keineswegs verbittert; eher nüchtern, objektiv. Der Ehemann war Alkoholiker, Missbrauch war an der Tagesordnung.

Nach 35 Jahren in der Hölle nahm Christa P. ihren ganzen Mut zusammen und ging. Acht Monate lang lebte sie auf der Straße und kämpfte für eine Scheidung. Schließlich stand sie vor dem Scheidungsrichter, der ihre Not erkannte und sie an eine Sozialarbeiterin verwies. Mit deren Hilfe fand P. eine eigene Wohnung und endlich die erhoffte Freiheit. „Am Anfang hatte ich nur einen Tisch und einen Stuhl“, erzählt P. „Aber ich dachte mir: Solange ich ein Dach über dem Kopf habe und keine Angst haben muss, geschlagen zu werden, bin ich zufrieden.“

Einfach ist es natürlich nicht, denn viel Rente hat sie nicht zur Verfügung. Zwar hat sie immer gearbeitet, als Verkäuferin oder Putzkraft, aber oft nur in Vertretung. Als sie also durch die Sozialarbeiterin von LichtBlick Seniorenhilfe erfuhr, war sie sehr froh. Sie bekommt unter anderem die monatliche Patenschaft von 35 Euro, „da kann ich mir sogar manchmal Kaffee leisten“, sagt P.

Nun aber braucht sie mehr Hilfe: Die alte Matratze gibt ihren Geist auf und P.s Wirbelsäule leidet darunter sehr. „Ich habe schon Rückenschmerzen“, verrät die Seniorin. Und fügt humorvoll hinzu: „Aber man muss ja in meinem Alter froh sein, wenn man noch gehen kann.“

Nina Praun

So können Sie helfen

Viele arme Rentner können sich ihr Leben kaum leisten. Deshalb sind sie auf Spenden angewiesen. Wer helfen möchte:

Überweisungen bitte aufs Konto des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe München

Stadtsparkasse München
IBAN: DE20 7015 0000 0000 3005 09
BIC: SSKMDEMM
Stichwort „Hilferuf“

Die Möglichkeit zur Online-Spende unter:
www.seniorenhilfe-lichtblick.de
 (Für eine Spendenquittung geben Sie Ihre Anschrift an!)

Neben einer einmaligen Spende können Sie auch eine monatliche Patenschaft über 35 Euro übernehmen.

DANKESCHÖN

Im letzten Jahr gab der Kühlschrank von Gabriele B. auf. Was für eine Katastrophe für die Rentnerin aus Münster. Denn für Extraausgaben hat die 70-Jährige einfach kein Geld übrig. Wie gut, dass es großzügige Spender bei LichtBlick gibt.

„Ich habe mich so sehr darüber gefreut“, sagt Gabriele B. Gefreut darüber, dass ihr geholfen wurde: Großherzige Spender haben es möglich gemacht, dass die 70-Jährige wieder einen Kühlschrank ihr eigen nennt. Und zwar einen, der funktioniert – und Strom spart. „Er wurde mir direkt in die Wohnung geliefert. Und er hat vier Jahre Garantie“, freut sich die Rentnerin.

Denn ihr alter Kühlschrank hatte mitten im Hochsommer plötzlich den Geist aufgegeben. Er lief zwar noch auf Hochtouren, aber sozusagen vergeblich: „Ich musste ihn auf die höchste Stufe stellen, und trotzdem wurde er drinnen nicht

richtig kalt“, erzählt B. „Außen wurde er dafür richtig heiß.“ Doppelt problematisch in einer kleinen Wohnung bei 38 Grad Außentemperatur. Von ihrem eigenen Geld konnte sich die Rentnerin keinen neuen kaufen, denn sie bekommt nur sehr wenig Rente, obwohl sie ihr ganzes Leben lang gearbeitet hat. Eine schwierige Situation, mit der B. jedoch versucht, so gut wie möglich umzugehen. Mittlerweile nimmt sie auch Hilfe an, die der LichtBlick Seniorenhilfe – und ihrer Spender. „Dafür bin ich so froh und dankbar.“

Nina Praun





Malteser
...weil Nähe zählt.



Menüservice



Tanztee



Hausnotruf



Besuchsdienst



Patientenbegleitedienst

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!
Tel. 089/ 85 80 80 85 200 oder www.malteser.de

MITEINANDER...

... können wir den vielen alten Menschen in Not ein Lichtblick sein.
Liebe Spender, Helfer und Unterstützer: Wir sind stolz, dass Sie an unserer Seite sind! Zusammen mit Ihnen können wir so viel bewirken, so vielen bedürftigen Senioren ein Lächeln und ein würdevolles Leben schenken. Vielen Dank für diesen großartigen Einsatz.

Wir haben schon viel geschafft und machen unaufhörlich weiter!
Unterstützen Sie bitte unsere Hilfsprojekte:

BÜRO MÜNCHEN

LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
Schweigerstr. 15
81541 München

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 – 15.00 Uhr
Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

Telefon: 089 / 67 97 10 10
Fax: 089 / 67 97 10 129
E-Mail: info@seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung

Sparda-Bank München
IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10
BIC: GENODEF1S04

Stadtsparkasse München

IBAN: DE20 7015 0000 0000 3005 09
BIC: SSKMDEMM

BÜRO MÜNSTER

LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
Warendorfer Str. 139
48145 Münster/Westf.

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 – 14.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0251 / 59 06 58 90
E-Mail: nrw@seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung:

Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36
BIC: WELADED1MST

BÜRO NIEDERBAYERN

LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
Westlicher Stadtgraben 3
94469 Deggendorf

Öffnungszeiten:

Mo bis Mi: 9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0991 / 38 31 67 62
Fax: 0991 / 38 31 67 6
E-Mail: niederbayern@seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung:

VR Bank Passau
IBAN: DE14 7409 0000 0000 7788 00
BIC: GENODEF1PA1