



LichtBlick[®]
Seniorenhilfe e.V.

UNSER MAGAZIN IM FRÜHJAHR / SOMMER 2022

**WAS WIR
IM LEBEN
ALLES
GESCHAFFT
HABEN**

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

Sparda-Bank

www.sparda-m.de

Unterstützt durch den

Münchner Merkur

HEIMATZEITUNGEN



Wir engagieren uns für soziale, gesellschaftliche und ökologische Anliegen – nachhaltig.

Unsere Förderprojekte sind so vielfältig wie die Region Oberbayern. Was wir heute tun, ist auf morgen ausgerichtet. So verwandeln wir unseren Leitgedanken der Nachhaltigkeit in aktives Engagement zum Wohl aller.

➔ www.sparda-m.de/lichtblick

Arnulfstraße 15 · 80335 München

33 Filialen in München und Oberbayern

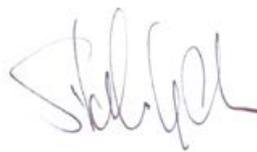
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Lebensleistung – gemeinsam schaffen wir viel mehr

Lebensleistung. Was für ein großes Wort! Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe den Eindruck: Je älter die Menschen werden, umso öfter denken sie darüber nach, was sie in all den Jahren erreicht haben. Und: Welchen Wert das überhaupt hat, wenn doch am Ende die eigene Rente kaum noch zum Leben reicht – obwohl man, oder vielmehr frau, zeitlebens geschuftet und Kinder großgezogen hat. War das etwa nichts wert?

Es ist leider eine Tatsache, dass Altersarmut vor allem weiblich ist. Und es ist auch eine Tatsache, dass bis heute eine Mutterschaft oft mit deutlich weniger Rentenpunkten einhergeht als eine Vaterschaft. Ich persönlich glaube nicht, dass dies zwangsläufig so sein muss – und die vielen jüngeren Frauen, die in dieser Ausgabe zu Wort kommen, lassen hoffen, dass sich hier einiges ändern wird in Zukunft.

Ich selbst zähle inzwischen eher zu den reiferen Frauen, zu der Generation 60plus – zu den „Best-Agern“, wenn man so will. Meine Lebensleistung? Ich würde sagen, das ist dieser Verein: Dank LichtBlick können sich heute viele Rentner überhaupt ein Leben leisten. Aber der Verein wäre nichts ohne Sie, ohne unsere großzügigen Spender. Danke, dass Sie uns unterstützen, selbst in diesen schwierigen Zeiten. Nur durch Sie und Ihre Spenden können unsere Rentner wieder nach vorne blicken. Sie geben ihnen ein Stück Würde zurück. Und auch das Gefühl, dass ihre Lebensleistung endlich gesehen wird. Das verdient höchsten Respekt!



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



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

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, Stefanie Steidl,
Jürgen Daldrup

Art-Direktion:
Nadine Eiringhaus

Schlussredaktion/Korrektorat:
Ralf-Oliver Dürr

Druck: Color Medien GmbH

Titel: LichtBlick Seniorenhilfe e.V. Giesela Schober, Mediaimotion, Shutterstock,
Studio 360, Tatjana Jentsch
Editorial: LichtBlick Seniorenhilfe e.V.



06

INTERVIEW

Was geben gibt?
Sehr viel, sagen zwei
LichtBlick-Seniorinnen,
die sich trotz Altersarmut
für andere engagieren.



10

AKTUELLES

Was bedeutet Lebensleistung?
Vier unterschiedliche Frauen
verraten ihre Sicht der Dinge.

12

BLICKPUNKT

Habe ich alles erreicht? Oder bin
ich gescheitert? Wer eine Bilanz
am Ende des (Berufs-) Lebens
ziehen will, tut sich oft schwer –
und braucht Denkanstöße.



16

ZWISCHENRUF

TV-Schauspielerin Rebecca
Immanuel ist fest davon über-
zeugt, dass jeder sein Bestes gibt
– aber die Gesellschaft nicht jede
Leistung gleich gut honoriert.

EINBLICK

23

Steigende Preise – sinkende Zuversicht: LichtBlick unterstützt immer mehr verzweifelte Rentner.

26

Energiekrise: Das sagen unsere Senioren, die um jeden Cent kämpfen.

32

Mit Geld nicht aufzuwiegen: Wie ein Seniorentaxi das ganze Leben erleichtert.

38

Praktische Hilfe im Alltag: Freiwillige Helfer als Seniorenassistenz gesucht.

40

Das Schicksal der Altersarmut: Zwei LichtBlick-Rentner erzählen aus ihrem schweren Alltag.

48



44

42

GEBEN & NEHMEN

Eine Rentenspende für bedürftige Rentner: So hilft eine Ruheständlerin älteren Bedürftigen.

44

KÜCHEN-GEHEIMNIS

Käsekuchen à la Waldemar: Ein Rezept, das in Erinnerung bleibt.

46

MEINUNG

Ob beruflich oder privat: Lebensleistung bedeutet Mut – in ganz unterschiedlichen Varianten.

48

DIE GESCHICHTE EINES LEBENS

Marianne H. musste gegen viele Widerstände kämpfen – am Ende ging sie trotzdem ihren Weg.

50

HILFERUF

Ein Hilferuf und seine Geschichte: Wie Norbert Knauer für wenig Geld viel Sicherheit geschenkt bekam.

„WAS GEBEN GIBT“

Ein ganzes Leben lang arbeiten, die Kinder großziehen – und schließlich im Alter kaum von der eigenen Rente leben können: So sieht heute die Realität für viele Senioren in Deutschland aus. Doch einige von ihnen sind trotzdem bereit, etwas zurückzugeben, was sie selbst kaum bekommen haben: Hilfe. Roswitha Schott (71 Jahre) und Edeltrudis Enderle (80 Jahre) sprechen mit LichtBlick darüber, was ihnen das Geben gibt.

Frau Schott, Frau Enderle, was würden Sie sagen, wenn man Sie fragt, was Sie in Ihrem Leben geleistet haben?

Frau Schott: Nun, ich habe vier Kinder großgezogen, vier Söhne. Sie sind schon lange erwachsen und haben selber Kinder, zwölf Enkel habe ich insgesamt. Davor habe ich als Verkäuferin gearbeitet. Als das erste Kind kam, blieb ich erst einmal zu Hause. Dann wurde ich geschieden, da war ich mit zwei kleinen Söhnen alleine und musste alle selbst versorgen. Glücklicherweise habe ich dann meinen jetzigen Mann kennengelernt – der auch meine beiden ersten Kinder angenommen hat, das ist ja sehr

wichtig. Mit ihm habe ich noch zwei Söhne bekommen. Mein Mann hatte leider einen schweren Verkehrsunfall, er ist seitdem rechtsseitig gelähmt. Also haben wir versucht, alles gemeinsam so gut zu meistern, wie es

ßen. Seitdem sind wir zu Hause.

Frau Enderle: Auch ich habe vier Kinder großgezogen, sie leben alle in der Nähe von Hannover. Ich aber wohne seit 25 Jahren in München

„Nun, es tut schon weh, wenn man sich nichts leisten kann. Aber so ist es nun einmal.“

eben geht: Wir haben Fahrdienste übernommen, für Apotheken, Sicherheitsdienste, Autohersteller. Wenn er arbeiten konnte, hat er gearbeitet, wenn nicht, blieb er zu Hause. Bis ich irgendwann gesagt habe: Jetzt ist es gut, jetzt will ich meine Rente genie-

und will hier auch nicht mehr wieder weg. Es gefällt mir hier einfach so gut. Als ich jung war, habe ich in der Lohnbuchhaltung gearbeitet, in verschiedenen Büros. Doch dann wurde mir klar, dass ich einen anderen Weg gehen will. Ich habe mich zur staatlich



Großes Herz:
Edeltrudis Enderle

„Ich habe einfach so vielen Menschen geholfen. Das bin halt ich: Wenn ich helfen kann, helfe ich.“

geprüften Familienpflegerin ausbilden lassen. Mit über 40 Jahren bin ich noch einmal auf die Schule gegangen, habe einige Praktika gemacht. Das war schon viel damals, aber es war sehr gut. Denn so habe ich meine Berufung gefunden. Als Familienpflegerin habe ich sehr viel gearbeitet.

Was hat Ihnen an diesem Beruf so gut gefallen, Frau Enderle?

Frau Enderle: Ich habe einfach so vielen Menschen geholfen. Das bin halt ich: Wenn ich helfen kann, helfe ich. Doch das muss man schon mögen. Als Familienpflegerin muss man helfen wollen und vor allem alles wieder in Ordnung bringen. Ich bin in Familien gekommen, bei denen die Mutter krank war oder gerade gestorben. Ich habe dann für die Kinder gesorgt, habe gebügelt, gekocht, bei Schularbeiten geholfen. Vor allem aber habe ich dafür gesorgt, dass diese Familie wieder einen Rhythmus findet. Für Kinder ist es sehr wichtig, dass der Tagesablauf

geregelt ist, dass alles gut läuft, dass sie etwa regelmäßig etwas zu essen bekommen.

Nun, im Alter, bekommen Sie beide nur eine geringe Rente. Wie fühlen Sie sich damit?

Frau Enderle: Nun, es tut schon weh, wenn man sich nichts leisten kann. Ich würde etwa gerne mal in den Urlaub fahren, ein paar Tage, in meinen Geburtsort in Baden-Württemberg. Doch das kann ich mir nicht leisten. Aber gut, was nicht geht, geht eben nicht. So ist es nun einmal.

Frau Schott: Ja, auch wir haben nur eine kleine Rente. Aber insgesamt kommen wir ja damit aus. Es ist schon knapp – aber man muss ja nicht alles haben. Nur wenn etwas kaputtgeht, dann wird es brenzlig. Aber da können wir uns ja mittlerweile an LichtBlick wenden und um Hilfe bitten. Sonst ginge es nicht. Das Wichtigste an LichtBlick aber ist, dass wir uns dort →



„Denn ich finde das so wichtig, was LichtBlick macht: Älteren Menschen die Hand reichen.“



Gemeinsam stark: Unser Symbolbild zeigt ein älteres Paar – ein Paar wie Roswitha Schott und ihr Mann.

regelmäßig in einer Gruppe treffen. Jede Woche! Da freuen wir uns immer sehr darauf. Dort sind wir unter Leuten, können uns unterhalten, haben auch mal eine Gaudi, etwa beim Bocciasspielen. Man kann ein bisschen plaudern, sich austauschen. Da hat man das Gefühl, dass man nicht so abgeschottet ist vom Leben.

Und Sie geben auch weiterhin gerne etwas zurück. Sie engagieren sich etwa für LichtBlick, Frau Enderle?

Frau Enderle: Ja, ich verteile Magazine und sammle Spenden für LichtBlick. Denn ich finde das so wichtig, was LichtBlick macht: Älteren Menschen helfen, die wenig haben. Den Menschen helfen, die wenig haben. Da ist schon ein nettes Wort, eine nette Geste so viel wert, das weiß ich ja auch selbst von mir: Von LichtBlick habe auch ich schon so nette Worte und Lob bekommen, das tut einfach gut. Und ich mache das gerne. Ich kann einfach nicht nur herumsitzen und Kaffee trinken, ich muss was tun. (Sie kichert.)

Auch Sie helfen gerne, Frau Schott?

Frau Schott: Ja, auf jeden Fall. Ich kann mir das gar nicht anders vorstel-

len. Ich mache das gerne, ich habe das schon immer gemacht. Als Kind habe ich etwa auf meine Schwestern aufgepasst, damals, als wir ins Heim kamen. Unsere Eltern hatten keine Zeit für uns, sie mussten arbeiten, sie konnten uns nicht aufziehen. Also kamen wir ins Heim. Meine Schwestern waren erst drei und vier Jahre alt, ich war die älteste. Also habe ich sie beschützt. Das Leben war eben nicht immer einfach – aber ich habe es gemeistert.

Helfen Sie auch heute noch anderen?

Frau Schott: Ja, natürlich. Ich habe etwa eine Freundin, die schon über 80 Jahre alt ist und nicht mehr laufen kann. Ihr helfe ich viel, etwa im Haushalt, ich kaufe für sie ein oder gehe mit ihrem Hund spazieren. Und ich lade sie zu uns ein, zum Kaffeetrinken oder zum Mittagessen. Manchmal sträubt sie sich ein wenig, aber ich sage ihr: Wenn ich für zwei koche, kann ich auch für drei kochen, das macht doch keinen Unterschied. Wenn man noch so viel selbst machen kann wie ich, ist das ja auch selbstverständlich. Wir haben einige Menschen in unserer LichtBlick-Gruppe, die immer wieder mal Hilfe brauchen, und das machen wir immer gerne, mein

Mann und ich. Wenn man anderen Menschen hilft, dann hat man ja auch eine Aufgabe. Da ist man ein bisschen unterwegs, kommt raus, kommt unter Leute. Das ist sehr wichtig. Denn dann kann man es auch wieder eine Zeit lang zu Hause aushalten. (Sie lacht.)

Nina Praun



WARUM IST ALTERSARMUT WEIBLICH?

Dass die Altersarmut in Deutschland weiblich ist, ist leider unbestritten: Frauen erhalten im Schnitt 735 Euro Rente im Monat – und liegen damit deutlich unter der Armutsgefährdungsschwelle von 1155 Euro. Männer dagegen erhalten durchschnittlich 1221 Euro Rente, der sogenannte „Gender Pension Gap“ liegt also bei 63,8 Prozent. Dies ist auch bei der LichtBlick Seniorenhilfe zu beobachten: 78 Prozent ihrer Bedürftigen sind Seniorinnen. Doch wo liegen die Gründe dafür?

1. Der Niedriglohnsektor.

JEDE 4. FRAU

arbeitet in Deutschland im Niedriglohnsektor (26,4 Prozent im Jahr 2018), das heißt, sie erhält einen Bruttoverdienst von 11,05 Euro oder weniger pro Stunde. Im Vergleich dazu waren nur 16,3 % der Männer im Niedriglohnsektor tätig. Zudem ist das Alter hier ein Faktor: 48,3 % aller abhängig Erwerbstätigen unter 25 Jahren wurden niedrig entlohnt.

2. Die Care-Arbeit.

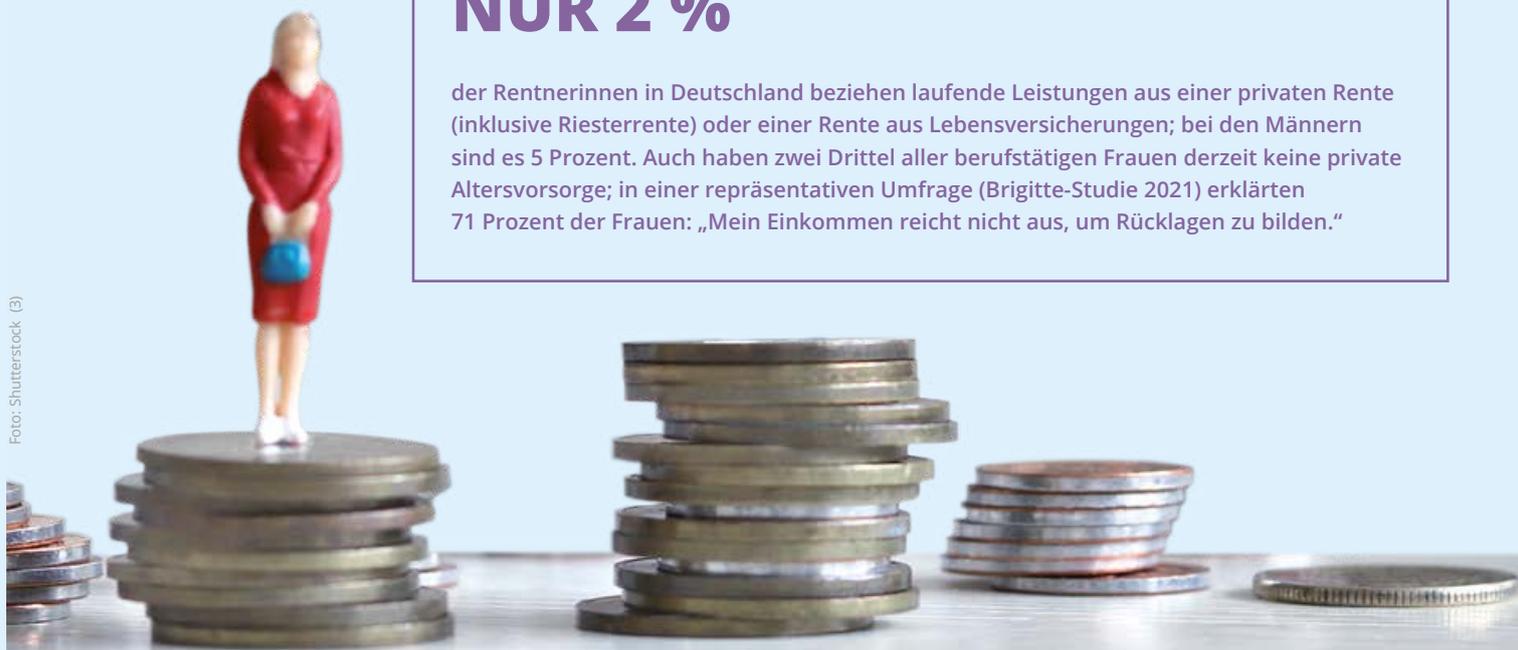
52,4 %

mehr an Zeit wenden Frauen in Deutschland pro Tag im Durchschnitt für unbezahlte Sorgearbeit auf als Männer, dieser Unterschied wird als "Gender Care Gap" bezeichnet. Das sind umgerechnet 87 Minuten Unterschied – pro Tag! Männer leisten im Schnitt täglich 2 Stunden und 46 Minuten unbezahlte Sorgearbeit, Frauen dagegen 4 Stunden und 13 Minuten.

3. Die Private Altersvorsorge.

NUR 2 %

der Rentnerinnen in Deutschland beziehen laufende Leistungen aus einer privaten Rente (inklusive Riesterrente) oder einer Rente aus Lebensversicherungen; bei den Männern sind es 5 Prozent. Auch haben zwei Drittel aller berufstätigen Frauen derzeit keine private Altersvorsorge; in einer repräsentativen Umfrage (Brigitte-Studie 2021) erklärten 71 Prozent der Frauen: „Mein Einkommen reicht nicht aus, um Rücklagen zu bilden.“



WAS BEDEUTET LEBENSLEISTUNG FÜR SIE?

Das sagen vier Frauen – im unterschiedlichen Alter und in unterschiedlichen Lebenssituationen.



**Sandra Westermann, 41 Jahre,
Gründerin des familien-
freundlichen Jobportals
„www.superheldin.io“:**

„Für mich bedeutet Lebensleistung das, was ich jeden einzelnen Tag mache – und die Summe der einzelnen Tage ergeben dann das Ganze. Die Geburt meiner Tochter vor sechs Jahren hat etwa mein Leben auf den Kopf gestellt. Das verändert alles. Seitdem mache ich mir Gedanken darüber, wie ich meine Tochter zu einem guten Menschen erziehen kann. Gleichzeitig habe ich als Mutter bald gemerkt, dass auf dem Arbeitsmarkt etwas vollkommen schief läuft. Vor der Geburt war ich Produktionsleiterin beim Fernsehen, doch danach habe ich keinen Job mehr gefunden, der zu meinen 15 Jahren Berufserfahrung passt und sich mit meiner neuen Lebenssituation als Mutter vereinbaren ließ. Und ich habe gesehen, dass es vielen Müttern so geht. Ich wusste: Da muss etwas getan werden. Also habe ich die Jobplattform für Frauen gegründet. Natürlich braucht es mehr als einen Tag, meine Tochter zu einem guten Menschen zu erziehen und allen Frauen einen passenden Job zu verschaffen. Aber wenn meine Tochter später sagen wird, ihr wart tolle Eltern, und ich gleichzeitig sehe, dass ich mit meinem Unternehmen wirklich etwas verändert habe, dann werde ich darauf stolz sein.“



Henriette Maier, 92 Jahre, Rentnerin, München:

„Geleistet habe ich schon viel – aber ob es immer gut war, weiß ich nicht... Mein Mutter wollte, dass ich Ärztin werde. Doch sie starb früh, da war ich elf Jahre alt. Dann war ich überall im Wege, nur meine Großmutter hat mich geliebt. Ich habe meinen Vater sehr verehrt, aber er war so jung und hatte andere Interessen. Damals wusste ich nicht, dass ich innerlich vereinsamte. Ich habe dann mit 17 Jahren geheiratet, aber leider war niemand da, der mir gezeigt hätte, was man alles machen muss als Ehefrau. Als mein Mann früh starb, wusste ich wieder nicht, wie oder was ich machen sollte. Niemand hat mir geholfen. Also bin ich in ein Café gegangen und habe dort angefangen zu arbeiten. Dann bin ich auf die Hotelfachschule gegangen. Ich musste meinen Sohn zur Schwiegermutter geben, und später gab sie ihn mir nicht mehr zurück. Von da an habe ich immer gearbeitet, bis ich 80 Jahre alt war, darauf war ich sehr stolz. Nach einer Operation musste ich aufhören, da war mein Körper kaputt. Doch der liebe Gott hat mir das Hirn gelassen, das ich brauche, um auf der Welt als Mensch zu bestehen. Mein Leben gefällt mir. Trotzdem – wenn ich gesund wäre, würde ich heute immer noch arbeiten.“

Fotos: Astrid Schmidhuber, privat, LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Martin Kroll

Sophie Palm, 41 Jahre, Key Account Managerin bei Breitling, Köln

„Ehrlicherweise spüre ich ein wenig Druck, wenn ich das Wort ‚Leistungsleistung‘ höre – was soll man denn alles im Leben leisten? Ich interpretiere das Wort für mich jetzt mal so: Was man im Leben alles erreichen will. Als Teenie hat man große Wünsche, aber was dabei rauskommt, ist wieder etwas anderes... Ich hatte früher einmal den Traum, Meeresbiologin zu werden. Doch heute bin ich in der Uhrenbranche tätig, bin Single, habe keine Kinder, und in den letzten zwei Jahren bin ich dreimal umgezogen. Irgendwie ist vieles anders gekommen, als ich gedacht hatte. Ich bin auf meinen Weg trotzdem sehr stolz: Er war lang und hart, doch ich habe mich durchgebissen – und heute bin ich sehr erfolgreich. Außerdem hat man ja Werte, die das ganze Leben lang zählen. Ich wünsche mir etwa, ein glückliches, zufriedenes, erfülltes Leben zu führen. Dazu gehört für mich mittlerweile: weniger Hektik, mehr Ruhe. Der erste Schritt in diese Richtung hin war, nur noch eine Wohnung, also einen Lebensmittelpunkt zu haben, und zwar hier in Köln. Die vergangenen Jahre war ich einfach zu viel unterwegs. Außerdem kann ich mir vorstellen, später mal ein kleines Café zu führen, gerne weit draußen auf dem Land, oder am Berg. Auf diesen Traum spare ich schon seit Langem hin – vielleicht wird er ja in einigen Jahren Wirklichkeit.“



Julia Lucia Göhnert, 20 Jahre, Abiturientin, München

„Ich weiß schon ziemlich genau, was ich in meinem Leben machen will: Ich bin derzeit auf der FOS mit dem Schwerpunkt Gestaltung, schreibe nun meine Abiturprüfungen, will danach erst Grafikdesign studieren und dann einen Master machen in Richtung ‚Creative Direction‘, also Projektleitung. Andere Leute in meinem Alter sind da vielleicht etwas planloser – aber ich brauche das einfach für mich selbst. Ich habe Angst davor, nicht zu wissen, was ich tun soll, und ich habe schon früh angefangen, mir darüber Gedanken zu machen. Mit 16 Jahren habe ich bei einem freiwilligen sozialen Jahr in einem Krankenhaus gearbeitet. Dort wurde ich viel mit dem Alter und dem Tod konfrontiert, das hat mir zu denken gegeben. Damals habe ich beschlossen, dass ich einen Job haben will, den ich liebe. Was bringt es denn, sich jeden Tag in den Job zu quälen? Seitdem weiß ich, dass ich es zwar mag, mit Menschen zu arbeiten, mir aber das Künstlerische noch wichtiger ist, denn ich habe schon immer gern gezeichnet. Dagegen bin ich in Sachen Liebe und Familie ganz entspannt, solche Sachen kann man ja nicht planen. Also werde ich das einfach auf mich zukommen lassen.“

Nina Praun



WAS AM ENDE WIRKLICH ZÄHLT

Habe ich alles erreicht? Oder bin ich womöglich gescheitert? Welche Bilanz ziehen wir am Ende unseres (Berufs-) Lebens? Nun, das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Denn die Sichtweisen darauf sind höchst unterschiedlich. Aber eines steht fest: Allein der Leistungsgedanke wird einer ganzen Lebensleistung niemals gerecht. Hier kommen ein paar Denkanstöße.

Einst hatte er eine eigene Firma, eine große Wohnung im schicken Münchner Stadtteil Schwabing, jede Menge Geld und jede Menge Freunde. Doch nun ist er in Rente – und: arm. Denn sein gesamtes Vermögen hat er durch unglückliche Umstände verloren. „Er hat gar nichts mehr. Das ist so schwer für ihn“, sagt Serafina Burkert-Mazur. Die 22-Jährige arbeitet für die LichtBlick Seniorenhilfe in München und trifft dort jeden Tag auf ältere Menschen, die bedürftig sind. Und die deshalb mit ihrem Leben hadern, wie der 80-jährige Senior aus Schwabing. „Dabei hatte er ja etwas erreicht! Er hatte sich ja so viel erarbeitet“, sagt Burkert-Mazur. „Doch nun ist er so unglücklich. Keiner ist mehr für ihn da. Nur wir. Das ist schlimm mit anzusehen.“

Dabei stellen sich die Deutschen ihren Lebensabend eigentlich ganz anders vor: entspannt, gelassen, glücklich. Die Erwerbstätigen träumen von einer Rente, die ihnen viel Zeit für Hobbys, Familie und Freunde bringt; das hat die Bundeszentrale für politische Bildung 2019 herausgefunden (siehe Grafik S.14). Dass sich dabei ihre finanzielle Situation verbessern wird, das erwarten zwar die wenigsten –



„Wir sind eine solidarische Gemeinschaft. Es kann jedem passieren, dass er arm oder krank wird, unsere Gesellschaft muss das tragen.“

Annegret Braun
Kulturwissenschaftlerin an der
Ludwigs-Maximilian-Universität
München



Serafina Burkert-Mazur
LichtBlick-Mitarbeiterin

Danke, dass du da bist...!

Ein Kind überreicht einer älteren Frau einen Blumenstrauß.

doch dass sie sich vehement verschlechtern wird, damit rechnen vermutlich auch nicht viele. Doch immer mehr Rentner in Deutschland sind von Armut bedroht. Ende 2020 waren so viele Seniorinnen auf den Bezug der Grundsicherung angewiesen wie noch nie: mehr als 564.000 Menschen.* Sie alle haben plötzlich nicht mehr genug Geld zum Leben – und das oft nach jahrzehntelanger Arbeit.

Viele Menschen stehen also am Lebensabend plötzlich mittellos da. Und dann? Stellen sie sich die Frage nach dem Ergebnis ihrer Lebensleistung. „Die Lebensleistung wird heutzutage verstanden als die Summe der einzelnen Leistungen im eigenen Leben“, sagt Annegret Braun, Kulturwissenschaftlerin an der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Doch von solch einer ‚Lebensleistung‘ redet eigentlich nur der moderne Mensch.“ Früher, erklärt Braun, ging es im Leben darum, seine Pflicht zu tun und den gesellschaftlichen Anforderungen zu genügen. „Erst in unserer heutigen Leistungsgesellschaft wurde die eige-

Ende 2020 waren so viele Seniorinnen auf den Bezug der Grundsicherung angewiesen wie noch nie.

ne ‚Leistung‘ wichtig, und zwar im Zusammenhang mit einer Sinnsuche“, erklärt Braun. „Früher sahen die Menschen einen Sinn in ihrem Glauben.“

Die Leistung als neuer Sinn des Lebens? „Wir haben in unserer heutigen Gesellschaft einen fortschreitenden Leistungs- und dazu einen Jugendlichkeitswahn“, erklärt auch die Diplom-Psychologin Felicitas Heyne. „Das ist in dieser Form so noch nie da gewesen, dass es immer nur darum geht: a) Ich muss jung, schön, attraktiv und leistungsfähig sein; und b) wenn ich das nicht bin, dann liegt das nur an mir – weil ich entweder nicht diszipliniert oder schlau oder reich genug bin.“ Heyne sieht in ihrer Praxis, dass nicht nur die jungen, sondern auch und vor allem ältere Menschen mit diesem Thema zu kämpfen haben. „Diese

Menschen fühlen sich zu Recht veräppelt. Denn sie haben im Grunde genommen alles ‚richtig‘ gemacht, sie haben sich bemüht, den Vorgaben der Gesellschaft zu genügen. Und nun, da sie eigentlich ihre Ernte →

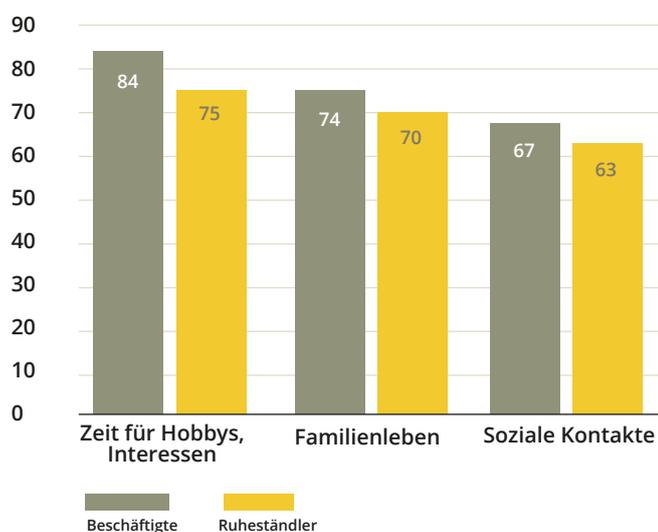


„Wenn wir diese extreme Leistungsorientierung weiter fördern, dann killt das natürlich jede Empathie.“

Felicitas Heyne
Diplom-Psychologin

Die drei wichtigsten Wünsche für die Rente

Angaben in Prozent



Quelle: Eigene Berechnungen nach "FISnet-Bevölkerungsumfrage 2015 in Bayerisch-Schwaben (N = 1502). Lizenz_Creative Common by-nc-nd/3.0/de Bundeszentrale für politische Bildung, 2019, www.bpd.de

einfahren wollen würden, heißt es: Jetzt bist du nicht mehr nützlich – also hast du Pech gehabt.“

Auch Serafina Burkert-Mazur beobachtet dieses Gefühl bei den bedürftigen Senioren: „Viele sagen: Ich habe mein Leben lang gearbeitet, war immer dem Staat treu – aber für was? Jetzt bin ich allein und werde in der Ecke liegen gelassen. Manche fühlen sich einfach wie der Abschaum der Gesellschaft.“

„Alte Menschen werden heutzutage tatsächlich ein bisschen als lästig angesehen“, sagt Braun. „Sie werden nur respektiert, wenn sie sich noch politisch oder ehrenamtlich engagieren oder etwa auf die Enkel aufpassen.“ Sie ist der Meinung, dass sich die Gesellschaft an sich grundsätzlich ändern muss: „Wir sind eine solidarische Gemeinschaft. Es kann jedem passieren, dass er arm oder krank wird, unsere Gesellschaft muss das tragen.“ Gleichwohl kann auch jeder Einzelne versuchen, das eigene Leben nicht nur auf den Leistungsgedanken hin zu betrachten, meint Braun: „Es geht doch nicht darum, wie viel Geld man verdient hat – sondern darum, wie man das Leben anderer Menschen positiv beeinflusst hat.“ (Siehe Infokasten.)

Das eigene Leben wertschätzen – das ist auch für Heyne ein wichtiger Aspekt. „Es gibt zwei verschiedene Arten der Wertschätzung. Die vertikale, die ich mir sozusagen verdiene für Leistungen, die ich erbringe; und die horizontale, die Anerkennung, die jedem Menschen zukommt, qua Existenz.“ Auch für Heyne muss eine Veränderung in allen Bereichen der Gesellschaft her, und zwar in Richtung: Empathie. Also einfühlen in den anderen, nicht nur in den Familien und unter Freunden, sondern auch in der Arbeit, in den Medien, der Verwaltung – überall. „Doch wenn wir diese extreme Leistungsorientierung weiter fördern, dann killt das natürlich jede Empathie.“ Dabei ist sie die Grundlage der eigenen und der gegenseitigen Wertschätzung, erklärt die Psychologin. Wie man sie übt? Dafür ist ein ganz einfacher Gedanke nötig, erklärt Heyne: „Ich werde dich so behandeln, wie ich mir wünschen würde, an deiner Stelle behandelt zu werden.“

Nina Praun

*Quelle: tagesschau.de

„Aufs Leben schauen wie ein wertschätzender Regisseur“

Ein Ansatz, den Rückblick auf das eigene Leben positiv und wertschätzend zu gestalten, ist die „Logotherapie“, von altgriechisch „logos“, was in etwa der „Sinn“ bedeutet. „Dabei geht es darum, sich zu bemühen, die eigene Lebensleistung nicht in Euro und Cent umzurechnen, sondern zu sagen: Ich versuche mal auf mein Leben zu schauen wie ein sehr wertschätzender Regisseur“, erklärt die Psychologin Felicitas Heyne. Man betrachtet also das eigene Leben und versucht dabei, sich auf schöne Szenen zu konzentrieren: auf interessante Erlebnisse, auf alles, was man gelernt hat, oder für welche Menschen man wichtig war – was man für einen Unterschied gemacht hat durch das Hiersein auf diesem Planeten. „Das ist eine Blickwinkeländerung“, erklärt Heyne. „Das heißt nicht, dass man die Fehler oder die negativen Erlebnisse ausblendet, sondern, dass man versucht, auch das Gute im

Schlechten zu entdecken.“ Eine Möglichkeit dabei ist die „Biografiearbeit“: Dafür kann man etwa alte Fotos herausuchen und sich so einen Überblick über das eigene Leben verschaffen; man kann das eigene Leben in einem Zeitstrang auflisten oder tatsächlich anfangen, die eigene Biografie aufzuschreiben. Es gibt Therapeuten, die einen solchen Lebensrückblick begleiten können; doch oft hilft auch schon eine vertraute Person, wie Freunde oder Enkel, die mit einem wohlwollenden Blick auf das Leben schauen. „Dabei erkennen die Erzählenden: Meine Lebensleistung besteht aus viel mehr als aus dem, was ich auf dem Konto habe“, sagt Heyne. „Das kann ganz viel in einem verändern.“

Nina Praun



Wir sind eine starke Gemeinschaft. Bei uns ist niemand allein.

Unsere Angebote stehen für Nähe und Menschlichkeit.

Überzeugen Sie sich von der Malteser Qualität:

- **Menüservice***: Zuhause speisen mit Genuss
- **Hausnotruf* mit Rauchmelder**: Sicherheit daheim
- **Fahrdienst**: unabhängige Mobilität
- **Cafe Malta**: Begleitung demenziell erkrankter Menschen

*Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine Malteser Patenschaft möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an: ☎ 089 / 85 80 80-0 🌐 www.malteser.de



„ICH BIN FEST DAVON ÜBERZEUGT, DASS JEDER SEIN BESTES GIBT“

TV-Schauspielerin Rebecca Immanuel hat sich für uns viele Gedanken gemacht zum Thema Lebensleistung – und wie unterschiedlich unsere Gesellschaft das honoriert, was der Einzelne macht.

Lebensleistung. Was ist das überhaupt? Im Duden steht: „Leistung, die jemand in seinem Leben vollbracht hat.“ Was genau bedeutet das? Messen wir hierdurch ein gesellschaftliches Amt, eine Position in der Firma, die Medaille für den sportlichen Sieg? Oder schauen wir uns den Beitrag jedes Einzelnen an, den er oder sie geschaffen hat? Und was ist mit der Leistung, sich dem Leben jeden Moment neu zu stellen, egal wie schwer die Anfangsbedingungen waren? Ich denke an Schicksalsschläge, die man meistern musste, gewaltvolle oder entbehrungsreiche Kindheiten, schwere Krankheiten, pflegebedürftige Angehörige, Unfälle, gravierende Verluste aller Art. Soll, und vor allem, darf man das von einem angesehenen gesellschaftlichen Status überhaupt trennen? Ich finde nicht.

Rebecca Immanuel

hat sich mit „Edel & Stark“ in die Herzen der Zuschauer gespielt. Seitdem ist die preisgekrönte Darstellerin von der Bühne und Leinwand nicht mehr wegzudenken („Tatort“, „Der Bergdoktor“). Sie arbeitete auf Deutsch und Englisch als Moderatorin, engagiert sich für den Filmnachwuchs und ist seit Jahren Jurorin für einen Kurzfilmpreis auf der Berlinale. 2020 überraschte sie als Sängerin mit eigenem Album und engagiert sich privat gegen Altersarmut, sowie für Kinder und Jugendliche.

Le/bens/leis/tung

Definition: Leistung, die jemand in seinem Leben vollbracht hat

(Quelle: Duden)

Ohne einander geht es nicht

Erinnern wir uns an die Leistung von liebevollen Erzieherinnen und Lehrkräften, die Kindern Orientierung, Inspiration und Verständnis bieten. Oder an Bäcker, die das Dorf morgens mit Brot versorgen, an Lokführer, die Menschen ans gewünschte Ziel bringen, und viele andere mehr. Es mag Stimmen geben, die sich am Großen, Lauten messen und dann gegenseitig schulterklopfend bestätigen: „Geh schau her, was wir, was der/die alles geschafft hat!“, und dabei all die vielen kleinen Rädchen vergessen, die diesen Erfolg erst ermöglicht haben. Der Volksmund sagt nicht umsonst „Die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied.“ Ohne einander sind wir alle nichts. Wie wichtig Sozialkontakte sind, ist uns spätestens durch die Pandemie bewusst geworden. Niemand ist eine Insel und ein Haus kann man nicht alleine bauen. Wir brauchen einander, immer. Selbst die Nonnen und Mönche im Kloster haben ihre Gemeinschaft und sind von den Wasserwerken oder anderen weltlichen Institutionen abhängig. Daher ist beruflicher oder sportlicher Erfolg für mich nur ein ganz kleiner Teil der Lebensleistung.

„Das ist für mich eine Lebensleistung: weiterzumachen, obgleich es schwer ist. Sich dem Leben zu stellen, auch wenn man nicht weiß, wie es weitergehen soll.“

Wertschätzung für alle

Ich vergleiche das mal mit meiner Arbeit beim Film. Wer bekommt da eigentlich die Anerkennung und Wertschätzung für seine Arbeit? Das sind meist die Schauspieler, die Moderatoren, die im Rampenlicht stehen. Diejenigen, die in aller Herrgottsfrühe den Drehort drehfertig machen, das Essen für 50 Leute bereitstellen, sich um Kostüme, Requisiten, die Ton- und Kameraauf-

nahmen kümmern, die sieht, achtet und ehrt man nicht. Das ist schade und bei näherer Betrachtung sogar unfair und kurzsichtig. Ohne all diese fleißigen Helfer würde man am Ende nämlich keinen Film, keine Nachrichten und keine Shows auf die Beine stellen. Sie sind zwingend wichtig und haben eine tolle Leistung erbracht. Weil mir das bewusst ist, feiere ich diese Menschen während der jeweiligen Zusammenarbeit. Denn ohne ihre engagierte und beherzte „Leistung“ wäre meine Arbeit nichts. Ein Grund mehr, mich am Ende des jeweiligen Projektes immer persönlich im Kontakt als auch mit einem liebevollen Posting in den sozialen Netzwerken bei allen zu bedanken, damit die ganze Welt weiß, wie wertvoll ihr Beitrag war.

Die Macht des Zuspruchs

An dieser Stelle möchte ich Ihnen von einem Experiment an einer Universität berichten. Man hatte eine Anzahl von Menschen in der Lebensmitte in drei homogene Gruppen aufgeteilt. Jeder Teilnehmer musste einen Fragebogen mit Aufgaben lösen. Als Referenz nahm man den Lösungswert derjenigen, die ohne positive Ermutigung oder negative Beeinflussung die Aufgaben gelöst hatten. Daraufhin untersuchte man das Ergebnis der Menschen, denen man vorher für drei Minuten ermutigend und lobend zugesprochen hatte. Zuletzt untersuchte man das Ergebnis der Gruppe, die man ebenfalls für lediglich drei Minuten entmutigt und entwertet hatte. Was meinen Sie, ist passiert? Sie werden nicht drauf kommen. Die Gruppe, der man positiv zugesprochen hatte, zeigte gegenüber der Gruppe, die man negativ beeinflusst hatte, eine um →



400 Prozent bessere Leistung! 400 Prozent! Das hat mich wirklich beeindruckt und zum Nachdenken gebracht.

Wertschätzung von Frauen und Müttern

Jetzt zu unserer Gesellschaft, zu der großen Gruppe an Menschen, in der wir leben. Was mich bekümmert, ist der Umstand, dass in unserem Land die Leistung von Frauen im Allgemeinen und insbesondere von Müttern wenig geschätzt wird. Das fängt bei der Bezahlung an und hört beim Ansehen auf. Wie rechtfertigen wir das eigentlich? Immerhin machen Frauen die Hälfte unserer Bevölkerung aus. Es gibt eine große Lücke zwischen dem, was wir uns auf unsere Fahnen geschrieben haben, und dem, was tatsächlich in unserem Alltag erfahrbar ist. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben wir uns auf ein modernes und humanistisches Grundgesetz geeinigt. So wird zum Beispiel festgelegt in Art. 1 „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ In Art. 2 „Alle Menschen sind vor dem Gesetz

„Und wenn dann auch noch die Frauen anfangen, sich sichtbar zu machen und den Raum einzufordern, der ihnen zusteht, haben wir alle viel gewonnen.“

gleich. Niemand darf wegen seines Geschlechtes (...) benachteiligt oder bevorzugt werden.“ Wenn man sich das anschaut, kann man feststellen, dass der Geist willig ist, es an der Umsetzung aber hapert.

Da gravierende Entscheidungen seit Jahrhunderten meist von Männern getroffen wurden, wurde die männliche

Perspektive zugrunde gelegt. Die hatte nicht immer „das große Ganze“ im Blick, sondern orientierte sich oft auch an Wettbewerb und Konkurrenz. Da hatte die Frau nicht so einen großen Platz, weder monetär, noch vom Ansehen. Das ist nicht in Ordnung.

Es gibt viel zu tun

Glücklicherweise ändern sich seit wenigen Jahren die Strukturen in unserer Gesellschaft in einem höheren Tempo als früher. Es wachsen Generationen von Mädchen und Frauen heran, die das, was ihre Vorfahrinnen so mutig

auf den Weg gebracht haben, entschlossen und beharrlich weitertreiben. Es gibt viel zu tun, wenn wir da an die Gender Pay Gap denken, an die Defizite bei der Ent-

wicklung von Medikamenten für Frauen etc. Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass ich noch nie mit so vielen Frauen am Drehort zusammenarbeiten durfte wie jetzt. Und ich arbeite auch schon seit drei Jahrzehnten als Schauspielerin.

Wir haben angefangen, den Frauen eine Sichtbarkeit zu geben und ihrem Schaffen einen Wert, wenngleich noch nicht genug. Wussten Sie zum Beispiel, dass Unternehmen, bei denen Frauen in der Spitze sind, einen höheren Ertrag erzielen als vergleichbare von Männern dominierte Unternehmen? Trotzdem sinkt das Lohnniveau, wenn Frauen in der Spitze sind. Das muss sich wirklich ändern. Und am besten fangen wir damit gleich an, hier und jetzt, durch die Lektüre dieses Beitrags.

Weitermachen, auch wenn es schwer ist

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder sein Bestes gibt. Manche hatten einen einfacheren Start in dieses Leben als andere. Dennoch sind sie jeden Tag neu aufgestanden und haben sich dem Leben gestellt, und das war mit Sicherheit nicht immer einfach. Ich denke da gerade an die Generationen, die den Krieg oder dessen Nachwirkungen erleben mussten. Diese Frauen und Männer haben nicht aufgegeben. Sie haben trotz der belastenden, teilweise traumatischen Erlebnisse unser Land aufgebaut, haben Berufe ergriffen, um sich zu ernähren und unsere Gemeinschaft zu stützen. Sie haben, je nachdem, ob eine gute Schulbildung überhaupt möglich war oder vom Elternhaus erlaubt wurde („eine Frau gehört an den Herd“), ihr Bestes gegeben. Und DAS muss gewürdigt werden.

DAS ist für mich eine Lebensleistung: weiterzumachen, obgleich es schwer ist. Sich dem Leben zu stellen, auch wenn man nicht weiß, wie es weitergehen soll. Ehemännern den Rücken freizuhalten und auf eine eigene Karriere zu verzichten. Kinder großzuziehen und der Welt damit einen unermesslichen Dienst zu erweisen. Neulich sagte ein Mensch sogar: „Mutterschaft ist das Gegenteil von Ego.“ Wo sonst muss man wirklich 24/7 rund um die Uhr für jemand anderen da sein, gerade am Anfang eines Menschenlebens? Aus Kindern werden Erwachsene, die mit ihrem Beitrag – egal ob durch die Aufgaben, die sie übernehmen, oder die Steuern, die sie zahlen – unsere Gesellschaft am Laufen halten. Das muss honoriert werden. Nicht nur mit Wertschätzung, Anerkennung und Respekt, sondern auch mit Geld und Vergünstigungen, was die Rente angeht.

Sich und andere wertschätzen

Das Spiegelgesetz besagt „wie innen, so außen“. Um den gesellschaftlichen Wandel voranzutreiben, kann jeder Einzelne von uns mitmachen und sofort etwas tun. Wie

65,5%

der erwerbstätigen **Mütter** arbeiten laut Statistischem Bundesamt in Teilzeit, bei **Männern** in derselben Situation sind es

7,1%

62%

aller Minijobs werden von **Frauen** ausgeübt.

Die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern (Gender Pay Gap) liegt aktuell bei

18%

bei gleicher Qualifikation immer noch

6%

wäre es zum Beispiel, mit einem neuen Ritual in den Tag zu starten? Morgens aufzustehen mit der inneren Erlaubnis, sich zu würdigen, sich zu sagen: „Du machst das gut! Manchmal ist es hart, aber du stellst dich dem Leben, jeden einzelnen Tag. Das soll dir mal jemand nachmachen.“ Und sich abends vor dem Einschlafen noch mal bei sich selber zu bedanken „Gut hab ich das wieder gemacht. Ich bin stolz auf mich, ich sehe mich, ich schätze mich und ich hab mich lieb.“ Der nächste Schritt könnte sein, auch das Gegenüber zu würdigen und mit aner kennenden Worten wertzuschätzen.

Und wenn dann auch noch die Frauen anfangen, sich sichtbar zu machen und den Raum einzufordern, der ihnen zusteht, haben wir alle viel gewonnen. Dann nämlich steht das gesamte große Potenzial, das unsere Gesellschaft hat, allen zur Verfügung – und wir werden die Herausforderungen, vor denen wir alle stehen, erfolgreich meistern können.

Da kann
sich keiner
zügeln!

UNSER
ORIGINAL!



„Ich bin ein Gourmeggle.“



Eveline Schönleber

ist geschäftsführende Gesellschafterin von MAC JEANS. Ihr Team und sie unterstützen LichtBlick Seniorenhilfe voller Passion und Kreativität

MENSCHLICHKEIT ALS UNTERNEHMERISCHE VERANTWORTUNG

Nachhaltigkeit ist bei MAC JEANS nur ein Bestandteil der Firmen-DNA. Vielmehr geht es bei dem Hosenspezialisten aus Wald in der Oberpfalz um den ausgewogenen Dreiklang aus Ökologie, Ökonomie und sozialem Engagement. MAC setzt auf respektvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Mensch und Natur. Im kommenden Jahr feiert MAC 50-jähriges Firmenjubiläum. Warum das Unternehmen seit über zwei Jahren den Verein LichtBlick Seniorenhilfe e.V. unterstützt, verrät die geschäftsführende Gesellschafterin Eveline Schönleber.

Was haben Senioren und Mode gemeinsam? Darauf gibt es viele Antworten. Über die Jahre hat die deutsche Modeindustrie durch Verlagerung der Produktionsstätten ins günstigere Ausland immer mehr an Wichtigkeit verloren. Das familiengeführte Unternehmen MAC ist dem entgegengetreten: Auch wenn ebenfalls ein Großteil der Produktion in benachbarte europäische Länder ausgelagert wurde, war es stets wichtig, den heimischen Standort in Wald in der Oberpfalz zu stärken. Ein Juwel ist die hauseigene Näherei, in der Wissen und Handwerkskunst hochgehalten werden und mit passioniertem Engagement Berufe wie Schnittmacher und Näher ausgeübt werden. Viele Senioren haben in Deutschland in solchen Berufen gearbeitet und so zum Wohlstand des Landes beigetragen. Durch die Pandemie ist zudem ein neues Bewusstsein für Produktionsketten, Abhängigkeiten und heimische Produkte entstanden. Daraus hervorgegangen ist eine Art Renaissance in Blick auf Ressourcenschonung, Qualität und Konsumtransparenz.

Zu Beginn der Pandemie und im Lockdown haben die rund 420 Mitarbeiter bei MAC wahren Teamgeist bewiesen: Voll Kreativität und Hilfsbereitschaft wurden Mund-Nasen-Masken und OP-Kittel anstelle von Hosen genäht. Die Solidarität sowie die Entschlossenheit, Gutes zu tun, führten uns durch eine Spendenaktion zu LichtBlick Seniorenhilfe. Bei der Übergabe der 5.000

Masken an bedürftige Senioren im Frühjahr 2020 durften dies die wunderbare Vereinsgründerin Lydia Staltner und das ganze Team von LichtBlick Seniorenhilfe kennen und lieben lernen. Ein sehr ergreifender und emotionaler Moment, und so war es für mich klar, dass unser Engagement eine langfristige Partnerschaft sein muss.

Bei allem, was auf der Welt passiert, dürfen wir das Leid vor der eigenen Haustüre nie aus den Augen verlieren. Wir müssen darauf achten, dass unser soziales Engagement gerecht verteilt wird.

Dass es auch Menschen in unserer Mitte gibt, die bedürftig sind und denen geholfen werden muss. Als erfolgreiches Unternehmen sehen wir bei MAC uns in der Verantwortung, für mehr soziale Gerechtigkeit zu werben. Nachhaltigkeit und soziales Engagement werden bei uns seit der Firmengründung 1973 täglich

gelebt. Darauf bin ich sehr stolz, und wir haben mit LichtBlick Seniorenhilfe einen Partner gefunden, der unsere Werte teilt. MAC wird kommendes Jahr 50 Jahre alt und wir haben uns dazu entschlossen, durch unterschiedliche karitative Aktionen etwas an die Gesellschaft zurückzugeben und Danke zu sagen. Einer unserer Partner dabei ist LichtBlick Seniorenhilfe e.V. und wir freuen uns schon heute darauf – getreu unserem Firmenmotto „It’s better together“ – direkte Hilfe leisten zu dürfen. Wir dürfen nicht vergessen, dass es die Generationen vor uns waren, die unser Heute ermöglicht haben.

„Es geht nicht immer um die großen Taten und Spenden - auch kleine Hilfsaktionen können wortwörtlich die Welt verändern.“



"EINSAMKEIT IM ALTER: DAS IST UNSER THEMA"

Jahrestreffen des LichtBlick-Teams: Nach zweijähriger Pause kamen ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter im niederbayerischen Bad Gögging zusammen

Die Vorfreude war riesig, als 25 Kolleginnen und Kollegen von den Standorten München, Deggendorf und Münster Ende Oktober im Bayrischen Wald zusammenkamen. Für viele neue Mitarbeiter war es die erste Chance, ihre Kollegen der anderen Standorte persönlich kennenzulernen.

Die LichtBlick-Welt dreht sich schnell. Die Rahmenbedingungen des Staates werden angepasst – Stichwort Grundrente: die Preise steigen, die Renten nicht. Unsere Rentner von heute haben ganz andere Lebensgeschichten als die Menschen, die wir noch vor zehn Jahren unterstützt haben. Wir müssen unsere Arbeit und unsere Hilfsangebote immer wieder dem Bedarf anpassen und auch darüber nachdenken, wie wir bedürftige Senioren in ganz Deutschland am besten erreichen können.

Das Jahrestreffen war das optimale Forum, um diese wichtigen Themen zu besprechen, sich auszutauschen und einen Aktionsplan für das kommende Jahr zu erstellen. „Eines ist hier sicher klar geworden, das Thema Einsamkeit im Alter nimmt immer mehr an Bedeutung zu und wir sind aufgefordert, passende Angebote für unsere Senioren zu entwickeln“, sagt die LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner. „In verschiedenen Projekten zur Teilhabe haben wir vermehrt mit ehrenamtlichen Mitarbeitenden gute Erfolge erzielt. Auf dieses Fundament wollen wir in den nächsten Monaten aufbauen“, so Staltner weiter.

Der zweite Tag des Treffens stand ganz im Zeichen der Wissensvermittlung. „Das deutsche Sozial- und Rentensystem ist kompliziert und verändert sich ständig. Es zu verstehen ist die Grundlage unserer Arbeit“, erklärt Angelika Färber aus dem LichtBlick-Büro in Deggendorf.

STEIGENDE PREISE, SINKENDE ZUVERSICHT

Ob Lebensmittel, Strom, Gas oder Benzin: In vielen Bereichen explodieren gerade die Preise. Vor allem alte und bedürftige Menschen stehen vor immensen Herausforderungen. Und die Lage spitzt sich weiter zu.

Inflation auf Höchststand

„Gerade Geringverdiener und Senioren sind von der aktuellen Krise stark betroffen“, sagt Daniel Engelbarts, bekannt als Spardetektiv aus dem Sat1-Frühstücksfernsehen. „Überall werden die Preise erhöht und das schmerzt jene noch mehr, die sowieso nur wenig Geld zum Leben haben.“ Die Inflation ist auf dem höchsten Stand seit Jahrzehnten: Im März diesen Jahres stieg sie laut Statistischem Bundesamt auf 7,3 Prozent im Vergleich zum Vorjahresmonat. Auch langfristig müssen sich die Menschen auf höhere Kosten einstellen. Experten rechnen für das Gesamtjahr derzeit mit einer durchschnittlichen Teuerungsrate von mehr als sechs Prozent – das wäre der höchste Wert, den es im wiedervereinigten Deutschland je gab.

Energie und Lebensmittel teuer wie nie

Besonders dramatisch ist die Entwicklung der Energiepreise. Die Kosten für Strom, Gas und Heizöl sind in Folge des Ukraine-Krieges auf Höchststand. Tanken und Heizen verteuerte sich drastisch. Im März diesen Jahres mussten Verbraucher in Deutschland laut Statistischem Bundesamt 39,5 Prozent mehr für Haushaltsenergie und Kraftstoffe ausgeben als im Vorjahresmonat. Die Lebensmittelpreise sprangen ebenfalls nach oben: Nahrungsmittel verteuerten sich innerhalb eines Jahres um 6,2 Prozent.

Die durch den Krieg in die Höhe geschleunigten Energiepreise machen sich in fast allen Bereichen bemerkbar, da dadurch generell die Produktions- und Transportkosten steigen. Hinzu kommt, dass die Ukraine als einer der größten Getreide-Exporteure in diesem Jahr ausfällt. Auch weitere Faktoren wie Lieferengpässe durch unterbrochene Lieferketten aufgrund der Pandemie, die gestiegene CO₂-Abgabe und hohe Rohstoffpreise haben Einfluss auf die Preisentwicklung.

Preisanstieg von März 2021 zu März 2022

Kraftstoffe	+ 47,4%
leichtes Heizöl	+ 144%
Erdgas	+ 41,8%
Strom	+ 17,7%
Speiseöle/Speisefette	+ 17,2%
frisches Gemüse	+ 14,8%
Fleisch/Fleischwaren	+ 5,1%
Kaffeeprodukte	+ 8,9%
Obst	+ 2,3%

Quelle: Statistisches Bundesamt (veröffentlicht im April 2022)





Leben kostet deutlich mehr

Die Kostenexplosion hat verheerende Folgen. Zwar hat die Bundesregierung inzwischen ein Paket geschnürt, um Verbraucher angesichts der gestiegenen Energie- und Spritpreise zu entlasten – doch auch das wird die Mehrkosten nicht vollumfänglich abfedern können. Laut einer Berechnung von Focus Online wird das Leben deutlich teurer als im Vorjahr. So wird eine alleinstehende Person 2022 allein für Lebensmittel und Energie etwa 81 Euro mehr pro Monat ausgeben, eine Familie mit zwei Kindern 175 Euro mehr.

Dramatische Lage der Senioren

Gerade bedürftige Senioren geraten durch die steigenden Preise in eine noch größere Schieflage. Je geringer das Einkommen, desto höher ist im Verhältnis die zusätzliche Belastung. In den kalten Monaten sind natürlich die Heizkosten eine große Belastung – gerade für Rentner, die sich mehr zuhause aufhalten als Berufstätige. Die immens gestiegenen Stromkosten machen sich ganzjährig durch höhere Abschlagszahlungen und Nachzahlungen bemerkbar. Auf dem Land sind viele ältere Menschen trotz der hohen Spritpreise für Arztbesuche und Einkäufe auf das Auto angewiesen.

LichtBlick Seniorenhilfe möchte den bedürftigen Senioren in der Krise helfen. Dringender denn je sind wir daher auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Helfen Sie und spenden Sie!

Christina Meyer

So viel teurer wird das Leben eines alleinstehenden Rentners 2022

Eine Beispielrechnung verdeutlicht, wie dramatisch die Lage bedürftiger Rentner angesichts der hohen Kosten ist. Im Schnitt hat ein Senior, der von LichtBlick unterstützt wird, gerade mal 750 Euro Rente zur Verfügung. Laut Focus Online kommen in diesem Jahr deutliche Mehrausgaben für Energie und Lebensmittel auf Verbraucher zu. Bei alleinstehenden Personen sind das:

36 Euro	mehr Gaskosten (Heizung, Warmwasser)
8 Euro	mehr Stromkosten
25 Euro	mehr für Verkehr (v.a. Diesel- und Benzinpreise)
12 Euro	mehr für Lebensmittel
81 Euro insgesamt	mehr pro Monat alleine für Lebensmittel und Energie, auf das Jahr gerechnet 972 Euro!

Erschreckendes Fazit: 10,8 Prozent seiner monatlichen Rente werden alleine diese Mehrkosten für Lebensmittel und Energie verschlingen – ein dramatisch hoher Anteil. Hier zählt jede Hilfe.

Spartipps vom Experten

Spar-Experte Daniel Engelbarts, Mitgründer des Strom- und Gaswechsellervices remind.me und Spardetektiv des Sat1-Frühstücksfernsehen, hat Tipps, wie sich auch in der aktuellen Krise der ein oder andere Euro sparen lässt.

Versicherungen: „Gehen Sie zum Beispiel alle Ihre Versicherungen durch. Gerade Senioren benötigen nicht jede und können hier viel Geld sparen.“ Am besten von Experten (z.B. über Verbraucherzentralen) alle bestehenden Versicherungsverträge überprüfen lassen und die kündigen, die nicht gebraucht werden.

Medikamente: Auch in der Apotheke kann man sparen: „Scheuen Sie sich nicht und fragen Sie Ihren Apotheker direkt nach Medikamenten, die von der Zuzahlung befreit sind“, rät der Experte.

Freizeit: Freizeitaktivitäten lassen sich ebenfalls günstiger planen. „Wer zum Beispiel gerne schwimmt, sollte sich Gleichgesinnte suchen und zusammen eine Zehnerkarte anschaffen – hier ist oft eine Ersparnis von über 30 Prozent möglich.“



„Manche müssen sich sogar entscheiden, ob sie lieber was zum Essen kaufen oder die Heizung anschalten.“

Sie möchten helfen?

Möchten Sie helfen? Als gemeinnütziger Verein finanziert LichtBlick alle Projekte rein aus Spenden. Jeder Euro zählt! Wer an LichtBlick spenden möchte, tut dies auf folgendes Konto: Stadtparkasse München, IBAN DE20 7015 0000 0000 3005 09, BIC SSKMDEMM.

Herzlichen Dank!

„Die Verzweiflung wird immer schlimmer“

Wie sehr vor allem alte Menschen unter den steigenden Preisen leiden, weiß Patricia Kokot (38). Die Münchnerin ist bei LichtBlick Seniorenhilfe in der Bedürftigenbetreuung tätig und bekommt die Notlagen der bedürftigen Rentner hautnah mit. Die Flut an Anfragen wird immer größer – und es ist davon auszugehen, dass sie noch drastisch zunehmen wird. „Die Verzweiflung der alten Menschen steigt immer weiter“, sagt Patricia Kokot. „Von etwa zehn Senioren, die bei uns anrufen, wissen acht nicht, wie sie eine Nachzahlung begleichen oder wovon sie Lebensmittel kaufen sollen.“

Das erste Quartal im Jahr sei für viele Senioren ohnehin schwer, da in dieser Zeit etliche Versicherungsbeiträge und Abrechnungen fällig werden. Schon jetzt sind viele Abschlags- und Nachzahlungen für Energie höher als zuvor – der Preisanstieg wird weiter zunehmen. „Die hohen Strom- und Heizkosten sind ein riesiges Problem für unsere Senioren“, sagt Kokot. „Manche müssen sich im Winter sogar entscheiden, ob sie lieber was zum Essen kaufen oder die Heizung anschalten.“

Alleine in der letzten Woche hat Patricia Kokot so viele Lebensmittelgutscheine verschickt wie sonst in zweieinhalb Wochen. „Der Bedarf an Unterstützung ist extrem

gestiegen.“ Auch extreme Fälle sind darunter: „Einer unserer Senioren heizt mit Nachtspeicheröfen und hat eine Stromnachzahlung von 1000 Euro bekommen.“ Sie selbst merkt ebenfalls deutlich, dass die Ausgaben für ihre dreiköpfige Familie immer weiter steigen. „Beim Lebensmitteleinkauf ist es extrem – und auch die Tankkosten stehen in keinem Verhältnis. Wir lassen unser Auto jetzt oft stehen“, sagt die Mama eines elfjährigen Sohnes. „Und wenn wir aus dem Raum gehen, werden die Lichter ausgemacht.“

Seit sieben Jahren betreut Patricia Kokot Senioren bei LichtBlick. „Es ist schockierend und traurig zu sehen, wie es diesen Menschen jetzt geht“, sagt die 38-Jährige. „Der Blick in die Zukunft macht sie sehr nervös.“ LichtBlick greift den bedürftigen Senioren unter die Arme, wo es nur geht. Doch der schon jetzt enorme Bedarf wird noch weiter ansteigen. Patricia Kokot hofft, dass weiter viele Spender LichtBlick dabei helfen, bedürftigen Rentnern ein sorgenfreieres Leben zu ermöglichen: „Nur zusammen können wir etwas bewirken und zum Besseren verändern. Die alten Menschen brauchen die jungen und umgekehrt – so schließt sich der Kreis.“

Christina Meyer

ENERGIEKRISE: Das sagen unsere Senioren



Kaum Geld für Holz

Meine Frau und ich wohnen in einem alten Häuschen, das nur mit Holzöfen beheizt wird. Dafür brauchen wir jede Menge Holz – etwa fünf Ster im Jahr. Um Geld zu sparen, schneiden wir die großen Holzstücke selbst klein. Wir sind sehr dankbar, dass LichtBlick die Kosten für die Säge übernommen hat. Auch die hohen Spritpreise sind ein großes Problem für uns. Hier auf dem Land kommen wir ohne Auto nicht zum Arzt oder Einkaufen. Wie soll es weitergehen, wenn die Preise noch mehr steigen?

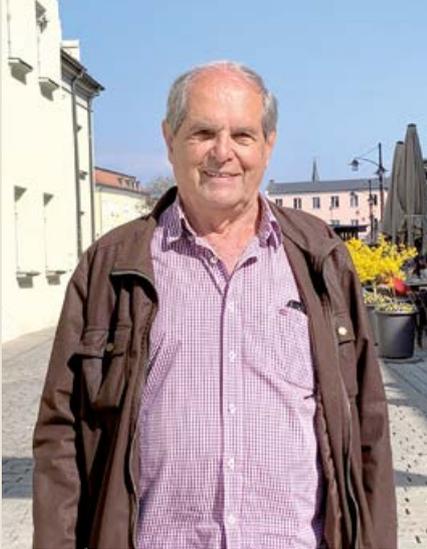
Johann K. (65), Rentner aus Eckental

Wie soll es weitergehen?

Mir bleiben monatlich nur rund 230 Euro für Lebensmittel, Hygieneartikel, Kleidung und andere, unvorhergesehene Ausgaben. Die Haare schneide ich mir seit Jahren selbst, um den Friseurbesuch zu sparen. In der Pandemie war ich fast nur zuhause und so waren die Stromkosten viel höher als geplant. Zum Glück hat LichtBlick die Nachzahlung von 135 Euro übernommen. Wie es angesichts der dramatisch steigenden Energiekosten in Zukunft weitergehen soll, weiß ich nicht. Ich versuche, im Augenblick noch nicht daran zu denken.

Helga. S. (68), Rentnerin aus Münster





Ich kann nicht noch mehr sparen

Ich schaue mit großen Ängsten in unsere Zukunft. Man kann gerade fast zusehen, wie die Preise täglich nach oben gehen. Beim Einkaufen kaufe ich mittlerweile nur noch Sonderangebote und schaue dann, was ich daraus zubereiten kann – dann gibt es eben Salat aus einem Glas Rote Beete. Ich lebe von Grundsicherung und kleiner Rente und kann gar nicht mehr sparen, als ich es jetzt schon tue. Wir stehen am Beginn einer Weltwirtschaftskrise. Dann muss ich auf noch mehr verzichten.

Ludwig O. (75), Rentner aus Deggendorf

Mache mir große Sorgen

Alles wird teurer. Ich komme schon jetzt mit meiner kleinen Rente gar nicht hin – nach Abzügen der Fixkosten bleiben mir gerade 300 Euro zum Leben. Ich lasse sogar im Winter die Heizung aus und trage dafür zwei dicke Pullis. Mein Brot backe ich selbst und lasse danach die Ofentür auf, damit so etwas Wärme in die Wohnung kommt. Um Strom zu sparen, koche ich auch nicht viel, und wenn dann auf Vorrat. Vor allem die teuren Lebensmittel machen mir große Sorgen.

Sabine R. (61), Rentnerin aus Münster



Ich kämpfe jeden Tag

Ich kämpfe jeden Tag, dass ich über die Runden komme. Ich lebe von kleiner Rente und Grundsicherung. Lebensmittel bekomme ich alle 14 Tage bei der Tafel. Zwar spare ich an allen Ecken und Enden, aber ich kann zum Beispiel auf manche Geräte nicht verzichten. Ich bin schwerkrank und muss nachts ein elektrisches Atemgerät laufen lassen. LichtBlick unterstützt mich zum Glück sehr. Dass alles teurer wird, trifft vor allem arme und schwache Menschen wie mich.

Jörg H. (77), Rentner aus München

SO HELFEN WIR

Täglich erreichen LichtBlick Seniorenhilfe Anfragen von Rentnern, die sich ihr Leben nicht mehr leisten können – und es werden immer mehr, die angesichts der hohen Preise nicht wissen, wovon sie sich etwas zum Essen kaufen oder die nächste Stromrechnung bezahlen sollen. Wir als soziale Organisation helfen, wo es nur geht. Allein im letzten Jahr haben wir bedürftige Senioren mit insgesamt 750.029,81 Euro, also einer Dreiviertelmillion Euro, für Essen und Energie unterstützt. Die Ausgaben für Essen beliefen sich dabei insgesamt auf mehr als eine halbe Million Euro. Mit dem Geld konnten wir viel be-

wegen und sind sehr dankbar. Doch der Bedarf wird weiter steigen, unsere Arbeit ist wichtiger denn je. „Wir rechnen leider damit, dass wir angesichts der explodierenden Energiekosten für Wohnen und Heizen im nächsten Jahr zwei bis drei Mal so viel ausgeben müssen“, sagt LichtBlick-Mitarbeiterin Brigitte Grung. „Auch für Essen werden unsere Senioren im nächsten Jahr doppelt so viel finanzielle Hilfe benötigen.“ Eine große Herausforderung, für die wir Ihre Unterstützung brauchen. Bitte spenden Sie, damit wir die bedürftigen Senioren auch weiterhin mit dem Nötigsten unterstützen können.



Essen

2021 hat LichtBlick die bedürftigen Senioren mit 459.728,99 Euro für Essen unterstützt. Den größten Teil machten Soforthilfen für Essen aus. Dazu kommen Lebensmittelgutscheine von Supermärkten und Discountern sowie die Übernahme der Kosten für Essen auf Rädern für diejenigen, die sich selbst keine Mahlzeiten mehr zubereiten können.

459.728,99 €

Wohnen und Heizen

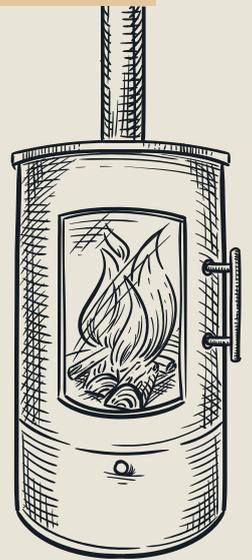
Viele Rentner können sich gerade im Winter kein warmes Zuhause leisten oder benötigen finanzielle Unterstützung bei Energieausgaben für Strom, Kohle oder Holz. Wir helfen, indem wir ihnen etwa Brennholz oder Kohle finanzieren oder Abschlagsraten sowie Nachzahlungen von Strom übernehmen – 2021 beliefen sich diese Ausgaben auf über 152.000 Euro.

152.445,43 €

Lebensmittelkisten

Zudem hat LichtBlick im letzten Jahr für 137.855,39 Euro Lebensmittelkisten finanziert. Diese werden alle zwei Wochen durch Ehrenamtliche mit Grundnahrungsmitteln, Obst und Gemüse zusammengestellt und an Senioren geliefert, die körperlich nicht mehr in der Lage sind, selbst einkaufen zu gehen oder sehr ländlich wohnen.

137.855,39 €



**Insgesamt
750.029,81 €**



EIN HOCH AUF DIE VIELFALT: BALANDELI LÄDT LICHTBLICK ZUM MITTAGESSEN

Vielfalt macht Spaß – und im BalanDeli in München (Balanstr. 73) kann man das richtig schmecken. Der Betrieb ist ein ganz besonderes Restaurant: Hier arbeiten Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten zusammen. Jeder wird nach dem Motto „Vielfalt bedeutet immer einen Mehrwert“ gemäß seinen Stärken eingesetzt und erhält einen qualifizierten und adäquat entlohnten Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, der ihm Existenzsicherung und Unabhängigkeit ermöglicht. Mit dem inklusiven Ansatz macht sich das BalanDeli auf den Weg in eine inklusive Gesellschaft, die alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Begabungen am gesellschaftlichen Leben teilhaben lässt – Bildung und Arbeit sind ein wichtiger Teil hiervon.

2017 wurde das Restaurant von drei Frauen gegründet, die Kinder mit einer Beeinträchtigung haben – die inklu-

sive Montessori-Schule „Monte Balan“ in der Balanstraße hat bei der Gründung mitgeholfen. Die Gründerinnen verbindet ein bildungspolitisches Engagement auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft, das von einem „miteinander lernen“ in ein „miteinander arbeiten“ mündet.

Heute ist das Konzept des BalanDeli fester Bestandteil der Münchner Gastro-Szene. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr, es gibt Frühstück und eine täglich wechselnde Mittagskarte mit frisch zubereiteten Gerichten sowie Take-away-Angebote. Von den 16 Mitarbeitern arbeiten acht junge Menschen mit Handicap im BalanDeli. Eine großartige Initiative, die spüren lässt, wie wohlthuend diese Anerkennung für die jungen Leute ist. Die Begegnung von Menschen steht hier im Vordergrund – und das merkt man.



Mitarbeiterin Julia ist fester Bestandteil der BalanDeli-Mannschaft und hat viel Freude bei ihrer Arbeit.

30 LichtBlick-Senioren durften ein leckeres Mittagessen im stylischen BalanDeli genießen, zudem gab es einen Vortrag mit Einblicken in das Restaurantkonzept.

LichtBlick durfte das besondere Projekt kennenlernen: Mit 30 LichtBlick-Senioren waren wir auf Einladung der Geschäftsführerin Verena Korzer zu Gast und konnten ein köstliches Mittagessen genießen. Die Senioren bekamen durch einen kleinen Film Einblicke in die Arbeit der „Werkstatt der Generationen“ der inklusiven Montessori-Schule durch die Schulleiterin Anke Könemann. Das Angebot der Begegnung von Jung und Alt stieß auf großes Interesse und sogar die ersten Ideen wie gemeinsame Nähkurse oder Spielenachmittage wurden bereits gesponnen.

Ein wunderbarer Nachmittag, der zum Nachdenken angeregt und Möglichkeiten der Gemeinsamkeiten eröffnet hat.



Für die Schönheit: Das Unternehmen BaByliss hat ein großes Paket an Haarstyling-Geräten wie Föhne und Bartschneider an LichtBlick gespendet.

BABYLISS BESCHENKT UNSERE SENIOREN

Frisch rasierter Bart, schön geföhntes Haar: Ein gepflegtes Äußeres ist auch im Alter wichtig. Doch leider fehlt es bedürftigen Senioren oft an den richtigen Produkten, weil sie sich diese einfach nicht leisten können. Der Hersteller BaByliss wollte LichtBlick Seniorenhilfe e.V. gerne unterstützen und hat eine tolle Spende an Haarstyling-Geräten zusammengestellt. „Jeder ist schön und hat ein Recht darauf, das auch zu zeigen“, sagt Oliver Krehl, Geschäftsführer bei BaByliss Deutschland. „Mit unserer Spende möchten wir dazu beitragen, dass alle die Möglichkeit haben, ihre innere Schönheit auch äußerlich zu zeigen und sich gepflegt zu fühlen. Das ist für uns eine echte Herzensangelegenheit.“ Ein großes Paket aus 20 Haartrocknern, 20 Warmluftbürsten und 40 Barttrimmern durfte LichtBlick im Auftrag des Unternehmens an die Senioren verteilen. Die Geräte haben schnell neue, stolze Besitzer gefunden. Die alten Menschen sind sehr dankbar über die Geschenke – vielen fehlt schon seit Jahren das Geld für einen neuen Föhn oder Bartschneider. An dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön!

MIT GELD NICHT AUFZUWIEGEN

Gerlinde Kaupa ist Politikerin im niederbayerischen Pocking und Ehrenamtliche bei LichtBlick Seniorenhilfe. Ein Gespräch über Lebensleistung, Unterschiede zwischen damals und heute und ein Taxi für Senioren.

Frau Kaupa, Sie sind Stadträtin, Kreisrätin und Seniorenbeauftragte. Sie waren Mitglied des Deutschen Bundestags, hatten ein eigenes Fahrradgeschäft und haben vier Kinder großgezogen. Und Sie sind ehrenamtlich engagiert. Eine beeindruckende Bilanz. Wie schauen Sie selbst auf Ihre Lebensleistung?

Es war nicht so geradlinig, wie es sich anhört. Trotz der vielen Tätigkeiten bin ich jetzt, mit 69 Jahren, finanziell nicht gerade üppig abgesichert. Aber ja, in die Gesellschaft habe ich viel eingebracht. Und ich habe so viel zurückbekommen. Als mein Mann starb, haben mich zahlreiche Menschen unterstützt und mir geholfen. Lebensleistung darf man nicht immer in Geld umrechnen.

Sie treffen bei LichtBlick Seniorenhilfe viele bedürftige Ältere. Haben sie zu wenig geleistet im Leben und sind deshalb auf Unterstützung angewiesen?

Im Gegenteil. Ich kenne Betroffene, die in der Landwirtschaft oder im Gastgewerbe schwer gearbeitet haben und im Alter trotzdem nicht angemessen davon profitieren können.

Und Frauen haben früher häufiger ihr Berufsleben unterbrochen, um die Kinder zu erziehen ...

... weil es weder Mittagessen in der Schule noch Hausaufgabenbetreuung noch so viel Kindergeld wie heute gab. Mamma mia – die jungen Leute haben ja keine Ahnung, wie das damals war! Und weniger Erwerbsjahre wirken sich natürlich auf die Rentenbezüge aus.

Für LichtBlick Seniorenhilfe fahren Sie Lebensmittellisten aus, organisieren Frühstücke in einem Café und Mittagstische. Was schätzen Sie an Ihrem Ehrenamt?

Die Menschen, die diese Angebote wahrnehmen, leben sehr für sich und können sich ein Essen im Café oder Restaurant meist nicht leisten. Es ist so schön, ihnen damit eine Freude zu bereiten. Mit relativ wenig Aufwand lässt sich viel bewirken. Das zeigt auch unser Mobilitätsprojekt.

Erzählen Sie.

Im ländlich geprägten Raum ist es für ältere Menschen schwierig, mobil zu bleiben. Deshalb haben wir gemeinsam mit der Stadt Pocking und LichtBlick das „Seniorentaxi“ ins Leben gerufen. Mit einem entsprechenden Berechtigungsnachweis kann man pro Monat bis zu sechs Mal ein Taxi im Stadtgebiet Pocking nutzen. 50 Prozent der Kosten übernimmt die Stadt. Wer bei LichtBlick einen Antrag auf Unterstützung gestellt hat, bekommt die andere



Voller Einsatz
für bedürftige
Senioren:
Stadträtin
Gerlinde Kaupa



Hälfte ebenfalls finanziert.

Ist das Projekt erfolgreich?

Ja, innerhalb eines Jahres haben wir 300 Berechtigungsscheine ausgestellt. Die Kosten sind sehr überschaubar. Der Nutzen für die alten Menschen ist jedoch immens groß! Aber es dürfen gerne noch mehr Senioren werden, die das Angebot annehmen.

Was wünschen Sie sich noch – als Seniorenbeauftragte und als ehrenamtlich Engagierte?

Wenn man für jemanden etwas verbessern will, muss man dessen Brille aufsetzen. Ich bin oft mit der „Seniorenbrille“ unterwegs und schaue, welche Hürden der Alltag für ältere Menschen bereithält – ob in Geschäften, auf Fahrradwegen oder im Internet. Wir allen sollten öfters diese Brille aufsetzen und durch sie die Welt betrachten.

Für LichtBlick organisiert die Politikerin Aktionen wie Mittagstische und Frühstückscafés.



Das Seniorentaxi ist ein gemeinsames Projekt von LichtBlick und der Stadt Pöcking.

Projekt „Mobilität im Alter“

Den Arzttermin wahrnehmen, einen größeren Einkauf machen, Freunde besuchen – ohne Auto kann das mühsam sein. Vor allem für Ältere. Um bedürftigen Senioren mehr Mobilität zu ermöglichen, gibt es in Pöcking das sogenannte Seniorentaxi. Berechtigte erhalten im Rathaus einen Nachweis. Mit diesem können sie pro Monat bis zu sechs Mal im Stadtgebiet ein Taxi nutzen. Die Stadt übernimmt 50 Prozent der Kosten. LichtBlick Seniorenhilfe zahlt die restlichen 50 Prozent für vom Verein unterstützte Rentner.

Ausgezeichnete Hilfe

Ein Beitrag in der Lokalzeitung über Altersarmut und LichtBlick Seniorenhilfe brachte den Stein ins Rollen: Elisabeth Kandlbinder aus dem niederbayerischen Waldkirchen wollte helfen und übernahm eine monatliche Patenschaft für einen alten Menschen in Not. Und sie bot an, mit anzupacken, wenn LichtBlick in der Gegend Freyung-Grafenau Unterstützung brauchen sollte. Einige Monate später war es so weit: Das Büro von LichtBlick in Deggendorf bat Elisabeth Kandlbinder, Lebensmittelkisten für Bedürftige auszufahren. Seitdem ist die 38-Jährige jeden dritten Mittwoch im Monat unterwegs, um Senioren mit den Kisten zu beliefern. Ein nah gelegener Supermarkt hat sie zuvor gepackt.

Im November 2021 wurde Kandlbinder für dieses Engagement gewürdigt. Eva Gottstein, Mitglied des Landtags und Beauftragte der Bayerischen Staatsregierung für das Ehrenamt, nahm sie in ihre Rubrik „Ehrenamt der Woche“ auf. Die Rubrik, die im Internet veröffentlicht wird, stellt Woche für Woche herausragendes freiwilliges Engagement vor. Es sei ein Lichtblick im wahrsten Sinne des Wortes, sagte Eva Gottstein, dass es Vereine mit freiwilligem Engagement gebe, die mit Spenden und tatkräftiger Unterstützung den betroffenen Menschen helfen. „Ein herzliches Dankeschön dafür an Elisabeth Kandlbinder und LichtBlick Seniorenhilfe.“



Profis am Werk: Die Küche von Rentnerin Regina D. strahlt wie neu.

Frisch gestrichen!

Dank der Firma Pankratz Rixinger kann sich Rentnerin Regina D. über eine professionell renovierte Küche freuen. Anita Westpfahl, regionale Vertreterin von LichtBlick Seniorenhilfe in Landshut, hat die versierten jungen Handwerker an die ältere Dame vermittelt. Wie so viele Senioren wusste Regina D. nicht weiter, als ein Anstrich ihrer Küche anstand. Umso dankbarer war sie, als die Firma Pankratz Rixinger ihre Hilfe anbot und Materialien wie Arbeitszeit kostenlos zur Verfügung stellte.





EIN BILD FÜR DEN GUTEN ZWECK

Wie lässt sich gemeinsam ein Kunstwerk erschaffen – trotz coronabedingter Abstandsregeln? Diese Frage beschäftigte im vergangenen Jahr den Kunstverein Deggendorf. Die Antwort: 24 Künstler arbeiteten jeweils für sich und fügten dann die einzelnen Segmente wie bei einem Puzzle zu einem Gesamtkunstwerk zusammen. Das so entstandene Bild, eine Acrylmalerei, zeigt ein Riesenrad und den Stadtplatz von Deggendorf.

Im Rahmen einer vom Kunstverein initiierten Bene-

fiz-Aktion wurde es im Dezember 2021 versteigert. Bei 4.550 Euro erhielt Gabriele Römer von der Firma AVS aus Grafenau den Zuschlag. Den Erlös konnten sich LichtBlick Seniorenhilfe und der Verein „Kunst und Kultur an der Donau“ teilen. Angelika Färber vom Deggendorfer LichtBlick-Büro war fasziniert: „Das Projekt ist großartig – wie kann man 24 kleine Bilder so akkurat zusammenfügen?“ Und freute sich über die großartige Spendensumme von 2.275 Euro für notleidende Senioren.



Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Shutterstock



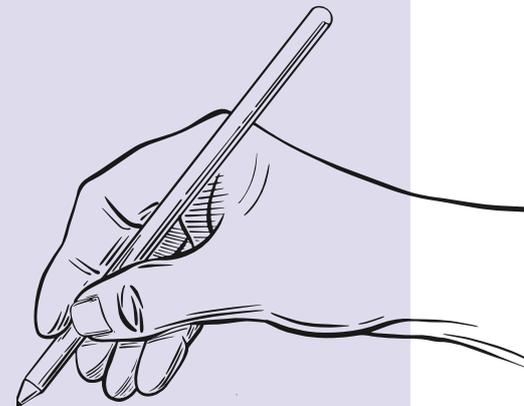
LichtBlick-Mitarbeiterin Angelika Färber (Mitte) bei der Spendenübergabe mit Gabriele Römer von der Firma AVS (li.) und Organisatorin Karin Ostermeier-Leeb (re.).



Hinter jedem der unzähligen Anschreiben steht ein Schicksal.

Rekord bei Neuanträgen

Immer mehr Rentnern in Bayern droht die Altersarmut. Besonders gefährdet sind Senioren in Niederbayern – nirgendwo fällt die Altersrente geringer aus. Eine Entwicklung, die wir auch bei LichtBlick Seniorenhilfe in Deggendorf beobachten: Allein von Dezember 2021 bis Februar 2022 gingen 160 Neuanträge auf Unterstützung ein. Der traurige Rekord zeigt: Altersarmut existiert und wird künftig noch dramatischere Ausmaße annehmen. Unsere Hilfe ist mehr denn je gefragt.



MITEINANDER UND NICHT ALLEIN

Vor allem arme Senioren leiden oft unter Einsamkeit, da sie sich eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gar nicht leisten können. LichtBlick unterstützt in Münster Mittagstisch-Projekte, um dem entgegenzuwirken.

Einsamkeit ist eine Last, die viele alte Menschen in unserem Land tragen. Familiäre Strukturen werden oft für den Beruf gebrochen. Zurück bleiben oft die Alten, weil sie ihre gewohnte Umgebung nicht aufgeben wollen oder zu große Veränderungen scheuen. Mit jedem Lebensjahr verstärkt sich das Problem, da Geschwister und Freunde nicht mehr mobil sind, gesundheitliche Probleme entwickeln oder versterben.

Für arme Senioren ist das Problem noch größer. Selbst wenn sie noch fit sind und am gesellschaftlichen Leben teilhaben könnten, wird es ihnen durch ihre finanziellen Möglichkeiten verwehrt – in einem Alter, in dem andere Rentner das Leben noch in vollen Zügen genießen. Im Laufe der Jahre wird das Problem größer, weil die Betroffenen sich immer weiter abkoppeln.



Wir von LichtBlick Seniorenhilfe nehmen dieses Problem sehr ernst. Es ist neben der finanziellen Soforthilfe der wichtigste Bereich unseres täglichen Handelns. Wir sind immer auf der Suche nach Lösungen, damit unsere Senioren den Anschluss an die Gesellschaft nicht verlieren. Ein solcher Versuch sind unsere Mittagstisch-Projekte in Münster. In Zusammenarbeit mit verschiedenen lokalen Initiativen wollen wir Bedürftige und Nicht-Bedürftige in einen Austausch bringen, wobei die finanziellen Möglichkeiten in den Hintergrund treten sollen und müssen.

Ein schönes Beispiel dafür ist der Offene Mittagstisch im Handorfer Hof in Münster. Hier wurde eine Senioreneinrichtung rund um ein ehemaliges Hotel und Restaurant errichtet. Aus dem Hotel wurde ein Veranstaltungssaal, das Restaurant ist der Speisesaal und damit das Herzstück der Einrichtung. Hier werden täglich frische Mahlzeiten regional und saisonal gekocht. „Das ist die Basis für das gesunde Leben“, sagt Quartiersmanagerin Saskia Hovestadt. Der Offene Mittagstisch füttert die Seele. Er lädt Menschen aus dem Viertel, Verwandte und Freunde zur gemeinsamen Mahlzeit mit Bewohnern der Senioreneinrichtung ein und fördert so aktiv den Austausch aller Menschen im Viertel. Leider gab es in der Vergangenheit aber immer wieder interessierte Senioren, für die der Kostenbeitrag von fünf bis sieben Euro pro Mahlzeit zu teuer war. Um auch diese Menschen mit an den Tisch zu holen, unterstützt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. das Projekt finanziell und sorgt so für weniger Einsamkeit und mehr Miteinander – egal ob Arm oder Reich. Ein schönes Projekt, das hoffentlich Schule macht.



„Der Offene Mittagstisch füttert Leib und Seele. Er lädt Menschen aus dem Viertel zur gemeinsamen Mahlzeit ein.“

Saskia Hovestadt,
Quartiersmanagerin
(in Münster-Handorf)

Im Einsatz für unsere Seniorinnen und Senioren



Ehrenamtliches Engagement verbessert nicht nur die Lebenssituation derer, denen es zugutekommt. Vielmehr stärkt das Ehrenamt auch die Menschen, die sich engagieren. Denn obwohl ehrenamtliche Tätigkeiten oft mühsam und zeitintensiv sind, ist kaum etwas erfüllender, als mit den eigenen Talenten und Fähigkeiten das Leben anderer Menschen leichter und besser zu machen.

Mehr und mehr wird das Ehrenamt zu einem festen Bestandteil unseres Engage-

ments gegen Altersarmut und Einsamkeit. Gerade in Nordrhein-Westfalen konnten wir unser Netzwerk von Ehrenamtlichen in den vergangenen Monaten erheblich vergrößern. Im Augenblick unterstützen rund 35 Männer und Frauen unsere Arbeit. Sie helfen beim Einkaufen, besuchen Senioren zuhause, organisieren ein Treffen oder nutzen unser Obst- und Gemüseprojekt-Projekt „Obstkäppchen“, um Kontakt zu bedürftigen Rentnern aufzubauen und etwas gegen deren Einsamkeit zu tun.

37,7%

der Bevölkerung ab 14 Jahren engagieren sich gelegentlich oder regelmäßig ehrenamtlich

26,3%

der Engagierten haben eine Leitungs- oder Vorstandsfunktion in ihrer freiwilligen Tätigkeit

"Ich engagiere mich bei LichtBlick..."



Andrea Schmülling

..., weil ich es besonders wichtig finde, die älteren Leute der Gesellschaft nicht allein zu lassen und ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Bedürfnisse zu haben.

Mir macht diese Arbeit mit alten Menschen Freude, weil jedes Lächeln und Danke aus tiefstem Herzen kommt."



Alfred Häbe

..., weil ich selbst Rentner bin und diese ehrenamtliche Tätigkeit sehr sinnvoll finde. Ich empfinde Altersarmut als für die Betroffenen sehr bedrückend, für viele als beschämend und für unser reiches Land als Schande."



Elisabeth Bröker-Heise

..., weil ich so einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, anderen Menschen zu helfen. Mein Leben ist bisher gut verlaufen und so kann ich dankbar etwas zurückgeben. Die Begegnung mit den alten Menschen ist schön und die Unterstützung kommt gut an. Alle freuen sich sehr und das freut mich."

NEUE SENIORENASSISTENZ VON LICHTBLICK: PRAKTISCHE HILFE IM ALLTAG

Keiner da, der mit zum Arzt geht, bei Behördengängen begleitet – oder mal Zeit für eine Tasse Kaffee hat: Viele Senioren in Deutschland sind im Alltag sehr auf sich alleine gestellt. Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe hat deshalb ein neues Projekt gestartet: Mit einer Seniorenassistentenz soll Rentnern das Leben erleichtert werden. Dafür sucht LichtBlick freiwillige Helfer, die Rentner im Alltag unterstützen, ihnen Zeit und wieder ein Lächeln schenken möchten.

„Viele Senioren sind den ganzen Tag alleine – das hat sich durch Corona noch mal verstärkt“, sagt Carmen Völk (57). Die gelernte Krankenschwester baut die neue Assistentenz bei LichtBlick auf. Der Bedarf ist enorm, wie eine Befragung ergab. Neben praktischer Hilfe bei Behördengängen, Arztbesuchen oder bürokratischen Angelegenheiten wünschen sich die alten Menschen vor allem, nicht mehr so einsam zu sein. „Oft wohnen die eigenen Kinder weit weg oder es besteht nur noch wenig Kontakt“, sagt Carmen Völk. „Wir suchen Helfer, die die alten Menschen regelmäßig zu Hause besuchen können.“

Die Münchnerin Aloisia G. (74) etwa wohnt alleine, ihre Tochter lebt im Ausland. Eigentlich ist die Seniorin sehr aktiv, doch ihre geliebten Freizeittreffen mit Gleichgesinnten bei Fitness oder Kultur sind durch die Corona-Pandemie deutlich weniger geworden. „Es fehlt mir sehr, einen Gesprächspartner zu haben“, sagt Aloisia G. Über die neue Seniorenassistentenz von LichtBlick wurde der Seniorin eine junge Frau vermittelt, mit der sie sich bereits im Café traf



und Ausstellungsbesuche und Spaziergänge plant. „Wir haben uns gleich gut verstanden, interessieren uns beide für Kultur“, sagt die Seniorin. Der Kontakt zu der jungen Frau tut ihr gut: „Es macht mir große Freude, wenn ich mich mit jemandem austauschen kann. Ich freue mich schon sehr auf unser nächstes Treffen.“

Dieter W. (58) ist bereits als Helfer mit an Bord. Der gelernte Banker ist seit Kurzem im Vorruhestand und wollte seine freie Zeit sinnvoll nutzen. „Vielen alten Menschen geht es nicht so gut. Ich kann davor nicht die Augen verschließen und möchte gerne für sie da sein.“ Seit Dezember unterstützt der Münchner eine Seniorin (89), die zehn Minuten von ihm weg wohnt. Sie telefonieren fast täglich, gehen ab und zu gemeinsam essen. „Ich helfe ihr auch mit der Post, habe schon ihr Licht im Bad repariert und ihren Fernseher eingerichtet“, sagt Dieter W. „Sie

„Viele Senioren sind den ganzen Tag alleine. Wir suchen Helfer, die die alten Menschen regelmäßig zu Hause besuchen können.“

ist so dankbar, dass ich für sie da bin – und mich macht es glücklich, dass ich helfen kann.“ Auch der Münchner Francesco S. (35) meldete sich sofort als ehrenamtlicher Helfer, als er von dem neuen LichtBlick-Projekt erfuhr: „Meine Frau und ich unterstützen LichtBlick schon lange finanziell – ein toller Verein“, sagt der Softwareentwickler. „Da war mir schnell klar, dass ich auch gerne Zeit spenden möchte. Es ist so schön zu sehen, wie man mit einfachen Mitteln wie Zuhören einen anderen Menschen glücklich machen kann.“

Und da der Bedarf so groß ist, werden noch viele weitere Helfer in München sowie Deggendorf und Münster gesucht. Die Kontakte zwischen Ehrenamtlichen und Senioren werden dabei möglichst im gleichen Postleitzahlenbereich vermittelt, damit Treffen auch unkompliziert möglich sind. Vorkenntnisse sind nicht nötig: „Die Ehrenamtlichen sollten aber natürlich zuhören können und auch viel Empathie besitzen“, erklärt LichtBlick-Mitarbeiterin Carmen Völk. Und den Helfern sollte bewusst sein, dass die Unterstützung für einen längerfristigen Zeitraum angedacht ist. „Die Senioren gehen



Der Münchner Dieter W. ist bereits Teil des Projekts und unterstützt eine Seniorin, die in der Nähe wohnt.

eine Bindung ein, schließen den Helfer ins Herz – für sie wäre ein häufiger Wechsel schwierig.“ Zeitliche Vorgaben gibt es nicht, ein Kontakt ein oder zwei Mal im Monat wäre wünschenswert. Und LichtBlick steht natürlich auch für die ehrenamtlichen Helfer immer als Ansprechpartner bereit: „Wenn einem Helfer zum Beispiel auffällt, dass der Kühlschrank eines Seniors leer ist oder anderweitige Hilfe nötig ist, kann er sich natürlich jederzeit bei uns melden“, sagt Carmen Völk. „Wir versuchen dann sofort, eine Lösung zu finden.“

Christina Meyer

So können Sie helfen

Wer sich für ein ehrenamtliches Engagement interessiert, meldet sich bei LichtBlick-Mitarbeiterin Carmen Völk per E-Mail unter carmen.voelk@seniorenhilfe-lichtblick.de oder telefonisch unter 089/67 97 10 10.

LichtBlick freut sich über jede Hilfe.

Das Schicksal der Altersarmut

Klaus-Dieter S. ist 80 Jahre alt und muss noch immer als Pizzabäcker arbeiten, weil sein Geld nicht reicht. Auch Barbara K. (70) fragt sich immer wieder, wie sie mit ihrer kleinen Rente überleben soll – dabei haben beide ihr Leben lang gearbeitet. Ihre bewegenden Geschichten:

„Ohne Zusatzverdienst geht es nicht“



Klaus-Dieter S. (80) muss weiter arbeiten, um seine kleine Rente aufzustocken: „Anders geht es nicht.“

Die Lebensgeschichte von Klaus-Dieter S. (80) ist turbulent und sehr bewegend. S. wächst in Wernigerode in der ehemaligen DDR auf – hier absolviert er eine Ausbildung zum Dreher. Weil er es im Osten nicht aushält, versucht er zwei Mal, über den Brocken in den Westen zu fliehen. Zwei Mal wird er geschlappt, zwei Mal muss er wegen Republikflucht in Haft: „Eine schlimme Zeit. Ich galt wegen der Fluchtversuche als Staatsfeind.“ Danach arbeitet Klaus-Dieter S. weiter, sattelt zum Melker um, ist zuletzt sogar als Lehrausbilder tätig.

Mit der Wende ist endlich der Weg in den Westen frei. Über Umwege verschlägt es Klaus-Dieter S. nach Deggendorf. Hier fängt er als Pizzabäcker bei den Schaustellern an, weil er dort gleich einen Job findet. Bis zum Renteneintritt reist er mit dem Wohnwagen zu Volksfesten durch die Lande.

Doch im Ruhestand ist für ihn von Ruhe keine Rede. Klaus-Dieter S. bekommt nur eine kleine Grundrente und Grundsicherung. Aufgrund der politischen Verfolgung in der DDR wurde ihm trotz Arbeit viel nicht angerechnet, wegen der Selbstständigkeit konnte er nur wenig in die Rentenkasse einzahlen. Um

über die Runden zu kommen, backt der 80-Jährige noch immer Pizza im Imbisswagen. 100 Euro verdient er sich so pro Monat dazu: „Sonst würde ich gar nicht zurecht kommen.“

Große Sorgen bereiten dem Senior die steigenden Energiekosten. „Ich habe Angst, dass ich mir das Leben bald gar nicht mehr leisten kann“, sagt Klaus-Dieter S. Im Winter reicht das Geld kaum für Brennholz für den Ofen in der schlecht isolierten Wohnung. Seinen Strom bezahlt er über eine Guthabekarte im Voraus: „So kann ich genau kontrollieren, wie viel ich verbrauche.“ Seinen Lebensabend hat sich der 80-Jährige anders vorgestellt: „Aber anders geht es nicht.“ Im LichtBlick-Büro in Deggendorf fand Klaus-Dieter S. Hilfe. Er erhält von LichtBlick die Patenschaft von 35 Euro und bekam bereits eine warme Jacke und Winterstiefel – beides besaß er nicht. Im Winter finanziert ihm LichtBlick auch Brennholz. „Ich bin so froh, dass es diese Hilfe gibt“, sagt Klaus-Dieter S. „Obwohl es mir anfangs sehr unangenehm war, sie in Anspruch zu nehmen.“

Christina Meyer

Um über die Runden zu kommen, backt der 80-Jährige noch immer Pizza im Imbisswagen.

„Ich habe große Angst vor der Zukunft“



Rentnerin Barbara K. (70) bleibt nur wenig Geld zum Leben – das bereitet ihr große Sorgen.

Barbara K. (70) fühlt sich in ihrem Leben wie gefangen. Jeder Tag verläuft gleich, jeden Tag rasen die gleichen Gedanken durch ihren Kopf – und selbst die Gassirunde mit ihrem Hund kommt ihr vor wie ein Gefängnisrundgang, hinter dessen unsichtbaren Mauern sie das wirkliche Leben nur erahnen kann. „Ich weiß nicht mehr, wie ich überleben soll“, sagt die Rentnerin aus Wolfratshausen. „Ich frage mich jeden Tag, wie es weitergeht – und habe große Angst vor der Zukunft.“

Die ehemalige Fremdsprachensekretärin und Übersetzerin war immer berufstätig. Doch weil ihr aus langer Zeit im Ausland viel nicht angerechnet wurde, wird ihre kleine Rente mit Grundsicherung aufgestockt. 330 Euro bleiben Barbara K. nach Abzug aller Fixkosten zum Leben – für Essen, Kleidung und alles, was sonst noch anfällt. „Alles wird teurer. Dabei hangle ich mich schon seit Jahren von Monat zu Monat. Es wird immer schlimmer.“ Ihre monatlichen Stromkosten etwa stiegen bereits von 34 auf 48 Euro. Elektrische Geräte wie Spülmaschine oder Backofen besitzt sie gar nicht, heizt nur, wenn es unbedingt nötig ist. Kleidung bekommt sie im Second-Hand-Laden, ihre Körpermilch benutzt sie auch als Gesichtscreme. „Wie gerne würde ich mal wieder frischen Fisch essen oder ein schönes Buch kaufen, mich einfach wie ein Mensch fühlen“, sagt Barbara K. „Aber das ist einfach nicht drin.“

Kommen dann noch unvorhergesehene Ausgaben dazu, bricht endgültig alles zusammen. Erst kürzlich erhielt sie eine Zahnarztrechnung über 320 Euro für die Unterfüllung eines Zahnersatzes. „Ich versuche, den Betrag monatlich abzustottern. Aber ich habe noch drei weitere Abzahlungen laufen – es ist hoffnungslos.“ LichtBlick unterstützt Barbara K. in ihrer Notlage, finanzierte ihr unter anderem bereits ein Bett und eine neue Brille. Hilfe, die der Rentnerin alles bedeutet: „Die Mitarbeiter sind immer für mich da, das gibt mir ein gutes Gefühl“, sagt Barbara K. Und fügt hinzu: „LichtBlick ist für mich in meiner finanziellen und seelischen Not wie Eltern, die ich leider nicht mehr habe.“

Christina Meyer

Elektrische Geräte wie Spülmaschine oder Backofen besitzt sie gar nicht, heizt nur, wenn es unbedingt nötig ist.



Eine Rentenspende für bedürftige



Katica Stichter

Sie hat selbst schon schwierige Zeiten erlebt und Hunger gelitten. Nun hat sich das Schicksal gewendet und es geht ihr gut. Also möchte sie etwas von ihrem Glück zurückgeben: Frau Stichter spendet jeden Monat an LichtBlick – und zwar ihre komplette Rente. Unsere Spendergeschichte.

Katica Stichter unterstützt die LichtBlick Seniorenhilfe regelmäßig. Jeden Monat – mit ihrer gesamten Rente. Und das seit Jahren schon.

Dabei war ihre Situation früher eine vollkommen andere. „Ich selbst weiß, wie es ist, nichts zu haben. Es gab Zeiten, in denen auch ich nichts zu essen hatte.“ Es waren schwierige Zeiten damals, als Stichter sich als alleinerziehende Mutter durch das Leben kämpfen musste. Doch irgendwann einmal drehte sich das Blatt. Stichter lernte einen wunderbaren Mann kennen und heiratete. Mittlerweile ist er leider verstorben; doch mit dem Schicksalsschlag einher kam auch ein Erbe. Stichter wollte es nicht verprassen, sondern klug anlegen, sie konnte sich ein Haus kaufen und vermietet es nun. Seitdem hat sie keine großen finanziellen Probleme mehr.

Doch im Geld schwimmen? Das ist ganz und gar nicht ihre Art. „Ich könnte auf großem Fuß leben – aber das will ich nicht. Ich bin einfach sparsam erzogen worden.“ Schon lange hatte und hat Stichter Geld an verschiedene Organisationen gespendet, die sich für die Menschen auf der ganzen Welt engagieren. Dann las sie eines Tages einen Zeitungsartikel über die LichtBlick Seniorenhilfe. „Darin stand, dass es so viele Rentner bei uns gibt, die sich nicht einmal eine Tasse Kaffee leisten können, oder etwa eine neue Brille“, erzählt die 70-jährige heute. „Das hat mich sehr mitgenommen.“ Also rief sie kurzum bei LichtBlick an und erklärte, dass sie ihre komplette Rente spenden wolle. „Ich habe ja selbst genug“, sagt sie, „mehr als andere. Also kann ich etwas abgeben.“

Durch ihre Entscheidung muss sie sich nun ein wenig mehr einschränken – doch das macht ihr überhaupt nichts aus. „Schon ein bisschen was zu haben, bedeutet viel Glück“, sagt sie. „Mehr brauche ich nicht.“

Über das LichtBlick-Magazin verfolgt Stichter, was nun mit ihrem Geld für die bedürftigen Rentner und Rentnerinnen erreicht werden kann. „Der Verein liegt mir wirklich sehr nahe“, sagt sie. „Und es tut auch mir gut, gute Taten zu machen. Dann kann ich ruhig schlafen.“

Nina Praun

Ruheständler

Silvia P. hat schon einiges mitgemacht in ihrem Leben. Doch unterkriegen ließ sich die gebürtige Berlinerin nie. Warum auch? Schließlich hat sie erstens genug Energie für zwei – und zweitens einen festen Termin, der Farbe in ihr Leben bringt: die Treffen ihrer LichtBlick-Gruppe. Unsere Empfänger-Geschichte.

Silvia P. ist eine patente Frau. Sie weiß, wie sie sich selber helfen kann – und sie weiß, wie sie anderen Menschen hilft. Zum Beispiel, in dem sie zuhört. „Wenn sie jemanden zum Reden brauchen, dann höre ich zu und lasse sie reden.“ Oder: Indem sie ihnen mal so richtig sagt, was Sache ist. „Als ich im Krankenhaus war, wegen meiner Krebskrankheit, war da ein junger Mann, Mitte 20. Der lag im Bett und wollte einfach nicht mehr aufstehen.“ Für Silvia P. unfassbar. Einfach so aufgeben? „Dem habe ich mal so richtig den Marsch geblasen.“ Und siehe da: Am nächsten Tag, als P. frühmorgens aufstand, um sich ihren ersten Kaffee zu holen, stand der junge Mann plötzlich auch im Krankenhausflur. „Ab da ist er jeden Tag mit mir aufgestanden.“ Sie kichert.

Denn so schnell lässt sich Silvia P. nicht die Laune verderben. Im Gegenteil. Viel hat sie schon mitgemacht, ist von Berlin nach Bayern gezogen, hat ihre eigenen Kinder großgezogen und dazu noch viele fremde, als Tagesmutter für das Jugendamt in Dachau. Dann wurde sie Witwe. Sie bekam Krebs und verlor einen Teil ihres rechten Beins. Seitdem ist die 69-Jährige in Rente und hat leider wenig Geld zum Leben. Aber: noch jede Menge Energie. Die teilt sie gerne mit ihrem neuen Lebensgefährten und dessen Hündin, einer ruhigen Seniorin namens Lille; und mit ihren neuen Freunden von LichtBlick.

Denn seit einigen Jahren schon ist P. Teil der LichtBlick-Gruppe in Dachau – und damit regelmäßiges Mitglied bei den zweiwöchentlichen Treffen vor Ort. Dort trinken die Teilnehmer zusammen Kaffee, machen sich ein gutes Frühstück oder spielen Boccia; und nun, nachdem es die Corona-Pandemie endlich wieder erlaubt, geht es abends mal wieder zusammen ins Vereinstheater oder in den Biergarten. „Wir haben uns so gefreut, dass wir das endlich wieder machen können“, erzählt P. und kichert. „LichtBlick ist wie ein Sechser im Lotto – nur beim Sechser ist man irgendwann das Geld wieder los; und LichtBlick bleibt.“

Nina Praun



Silvia P.



KÄSEKUCHEN À LA WALDEMAR

Wenn Menschen von uns gehen, hinterlassen sie immer Spuren. Oft sind es Bilder, Gedanken oder das Lieblingsessen der Person, das sie uns in Erinnerung behalten lässt. So wie der leckere Käsekuchen unseres leider verstorbenen Rentners Waldemar Marker:

Waldemar Markers Leidenschaft war das Backen. Wobei, eigentlich ging es ihm gar nicht so sehr um das Backen an sich – sondern eher um das Ergebnis. Denn Waldemar Marker liebte gutes Essen, und vor allen Dingen liebte er: Käsekuchen.

Bis zum Schluss hat der Senior in seiner kleinen Wohnung in München für sich selbst gesorgt und somit auch für sein leibliches Wohl. Dabei hatte er gesundheitlich recht viel durchgemacht. Viele Wochen musste er zwischendurch im Krankenhaus in Großhadern verbringen, wegen des Herzens. „Schon dreimal wurde mir der Brustkorb aufgemacht“, erzählte er noch vergangenes Jahr. Es waren für ihn schwere Zeiten, diese Krankenhaus-Aufenthalte. Doch seine Hoffnung und seinen Optimismus hat er sich auch dort behalten, denn er hat immer an sein Zuhause gedacht, an die kleine Wohnung und den Garten – und an die Küche. Samt Käsekuchen. „Das ist mein Lieblingskuchen“, beteuerte Marker immer

wieder. Und: „Der schmeckt wirklich allen Leuten.“

Bei einem Krankenhausaufenthalt hat er allen Angestellten so oft von seinem Käsekuchen vorgeschwärmt, dass denen wiederum das Wasser im Munde zusammen-gelaufen ist. Schließlich hat die Sekretärin der Herzchirurgie ihn nach dem Rezept gefragt, und Waldemar Marker hat es ihr verraten; denn das Rezept konnte er natürlich auswendig aufsagen. Die Sekretärin also schrieb sich das Rezept auf, backte es zu Hause nach und brachte das goldene Kunstwerk mit ins Krankenhaus. „Der ist so gut geworden!“, schwärmt Waldemar Marker Jahre später noch.

Auch die Mitarbeiterinnen von LichtBlick sind eines Tages echte Fans von Waldemar Markers Käsekuchen geworden – als er ihnen ein Exemplar ins Büro brachte. Um Danke zu sagen. Denn jahrelang war LichtBlick eine echte Unterstützung für den Senior gewesen. Mit der monatlichen Patenschaft kam er klug über die

Waldemars Käsekuchen

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

200 g Mehl
100 g Zucker
100 g Butter
1 Ei

Für die Füllung:

750 g Speisequark
4 Eier
100 g Butter
170 g Zucker
1 Pck. Käsekuchenhilfe
1 Pck. Vanillinzucker
Saft 1 Zitrone
100 ml Milch

Zubereitung

- 1 Die Zutaten für den Mürbeteig in eine Schüssel geben und rasch zusammenkneten und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen.
- 4 Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren, dazu löffelweise Milch geben und weiter rühren. Saft und Schale 1 Zitrone dazu geben, alles gut verrühren. Speisequark hineingeben, gut vermischen und die Käsekuchenhilfe mitverrühren.
- 5 Wenn alles gut vermengt ist, das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- 6 Den Boden einer 28-cm-Springform mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten.

Den Teig ausrollen und die Ränder von Hand ziemlich hochdrücken.

- 7 Die Masse in die Springform füllen und den Kuchen 60 Minuten bei 170 °C Ober-/Unterhitze backen.

Achtung: Den Kuchen nicht sofort aus dem Ofen herausnehmen, sondern ca. 30 Min. bei spalt offenem, ausgeschaltetem Ofen ruhen lassen. Danach aus dem Ofen herausnehmen und völlig erkalten lassen. Den Kuchen erst nach dem völligen Erkalten aus der Form nehmen, da unmittelbar nach dem Herausnehmen aus dem Backofen die Konsistenz der Quarkmasse noch zu weich ist.

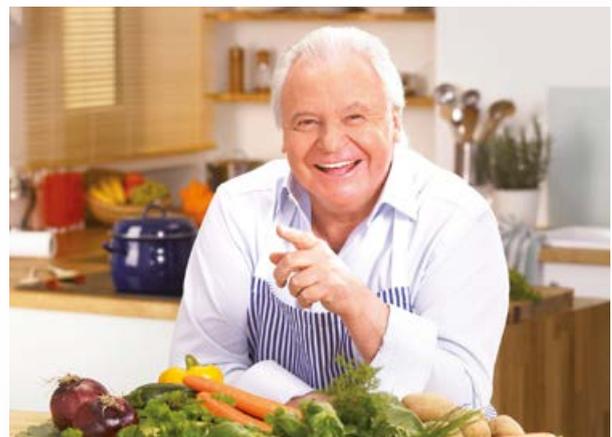
Runden, denn er war ein echtes Organisationstalent: Er überlegte genau, was es die kommende Woche zu essen geben sollte, und kaufte nach diesem Plan strukturiert ein. Zu Hause kochte er doppelte Portionen, teilte sie auf und froz einen Teil ein; so konnte er jeden Tag etwas anderes, „frisch“ Gekochtes essen.

Den frisch gebackenen Kuchen schnitt er in 12 Stücke, aß eines sofort - und der Rest wurde fein säuberlich eingefroren.

Auch sein Käsekuchen wurde klug eingeteilt: Er schnitt den frisch gebackenen Kuchen in 12 Stücke, aß eines frisch, das zweite wurde für den nächsten Tag beiseite gestellt – und die restlichen zehn Stück kamen, fein säuberlich getrennt mit Backpapier, in die Gefriertruhe. So konnte er jederzeit ein einzelnes Stück herausnehmen, auftauen und genießen. Am liebsten nachmittags, zu einer Tasse Kaffee. „Hach“, seufzte Marker dann. „Wirklich: Ich liebe Käsekuchen.“

Mittlerweile ist Waldemar Marker leider verstorben. Doch bis zum Schluss lebte er in seinem gemütlichen Zuhause – und bis zum Schluss konnte er seinen Käsekuchen genießen.

Nina Praun



Tipp von 3-Sterne-Koch Eckart Witzigmann:

„Das Eiweiß mit dem Zucker cremig-steif schlagen und zur Seite stellen. Anstatt der Käsekuchenhilfe, soll man Mehl mit Maisstärkemehl zusammenmischen (insgesamt höchstens 30 g). Speisequark 20 % verwenden, passieren und abtropfen lassen.“

MUT UND VERTRAUEN: DARAUF KOMMT ES AN

Ob beruflich oder privat: Lebensleistung hat auch viel mit Mut zu tun. Sei es, um sich selbst Fehler einzugestehen. Sei es, um den eigenen Familienentwurf zu leben, obwohl er (noch) nicht zum „Mainstream“ gehört. Sei es, um Menschen jedes Mal aufs Neue die Chance zu geben, sich weiterentwickeln zu können. Zwei Meinungen – und ein Tenor: (Ver-)Traut Euch!

Manchmal, ich gebe es zu, höre ich bei Reden des Bundespräsidenten nicht mehr richtig hin. Zu viel des immer Gleichen, Erwartbaren, politisch stets Korrekten. Ein bisschen wie die Predigten in der Kirche, wenn dem Pfarrer nur der Standardvortrag gelingt. Doch an diesem Tag war da ein neuer, ein anderer Sound: Er habe sich im russischen Präsidenten Wladimir Putin getäuscht, sagte Frank-Walter Steinmeier, hätte auf die Warnungen unserer östlichen Partnerländer in Nato und EU vor einem immer aggressiver auftretenden Russland nicht gehört. Das sagt der Mann, der als Schröders Kanzleramtschef und Merkels Außenminister so etwas war wie der Chefarchitekt von Deutschlands Ostpolitik, bevor er als Bundespräsident ins Schloss Bellevue einzog. Die Vehemenz, mit der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier sein Versagen in der Russlandpolitik eingestand, hat mich beeindruckt, weil sein „mea culpa“ frei war von der sonst im Politikbetrieb üblichen Verdrücktheit. Man merkt, wie erschüttert der erste Mann im Staat darüber ist, dass sich seine Ideale zuletzt als große Lebenslüge entpuppten.

Es muss Steinmeier unendlich schmerzen, mit 66 Jahren festzustellen, dass man sich hat täuschen lassen. Sein ganzes politisches Leben lang hat der SPD-Mann unermüdlich für ein gemeinsames europäisches Haus geworben, in dem Putins Russland seinen geachteten Platz finden sollte. Jetzt hat sich der vermeintliche Partner als notorischer Lügner und „eingebunkelter Kriegstreiber“ (Steinmeier) zu erkennen gegeben, und er hat gleich das ganze Haus angezündet. Eine Rückkehr zur alten Normalität werde es nicht geben können, orakelte der Präsident düster. Damit dürfte er Recht behalten.

Hat der Bundespräsident mit diesem Moment der scho-



Georg Anastasiadis

ist Chefredakteur des Münchner Merkur. Die oberbayerische Regionalzeitung unterstützt die Arbeit des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe seit vielen Jahren. „Ich bin froh, dass wir gemeinsam mit den Lesern unserer Zeitung vielen armen Senioren eine Perspektive geben können“, sagt Anastasiadis.

nungslosen Ehrlichkeit seine politische Lebensleistung entwertet? Ich finde, das Gegenteil ist richtig: Er hat sich als Mensch und Politiker zu seinem Fehler bekannt. Das ist etwas, was in unserem politischen Betrieb sonst nicht vorkommt und uns allen auch schwerfällt: Fehler zuzugeben, uns nackt und angreifbar zu machen.

„Fehler zuzugeben, uns nackt und angreifbar zu machen vor anderen.“

Steinmeier klittert nicht die Geschichte. Er räumt seinen Fehler ein. Das verdient Respekt. Der Bundespräsident beschämt zugleich die frühere Kanzlerin Angela Merkel. Deren dürre öffentliche Einlassung nach monatelangem Schweigen zu diesem schrecklichen Krieg in der Ukraine lässt sich mal wieder so zusammenfassen: Ich wüsste nicht, was ich anders hätte machen sollen. So viel Rechthaberei im Anblick der Kriegsapokalypse in Europa, zu deren Verhinderung die Berliner Politik leider nicht beigetragen hat, macht nur traurig und fassungslos. Auch die Kanzlerin kann auf eine beachtliche Lebensleistung zurückblicken. Doch die Größe für einen Moment der selbstkritischen Ehrlichkeit fehlt ihr am Ende. Schade.



Dr. Barbara Nazarewska

leitet die Unternehmenskommunikation des Universitätsklinikums rechts der Isar in München. Davor verantwortete sie beim Münchner Merkur, einer großen Regionalzeitung, das Ressort „Gesundheit und Wissenschaft“. Sie hat parallel zu ihrem Journalistenjob in Kommunikationswissenschaft promoviert und sich danach bewusst für ein Kind entschieden – mit dem festen Vorsatz, Mutterschaft und Karriere bestmöglich unter einen Hut zu bringen. Sie hat eine fünfjährige Tochter und einen 18-jährigen Stiefsohn – und arbeitet in Vollzeit.

Kind statt Beruf? Oder Kind und Beruf? Jede Mutter kann das frei entscheiden. Theoretisch. Denn: Die Variante, die Kind und Beruf zufriedenstellend vereint, lässt sich oft nicht realisieren: Viele Mütter würden nämlich gern mehr arbeiten, doch sie werden ausgebremst – durch die „Rahmenbedingungen“. Das zeigt auch eine aktuelle Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft.

„Ich habe das große Glück, Vorgesetzte zu haben, die mir Flexibilität geben.“

Ich frage mich: Warum ist das so? Es geht doch auch anders!

Im Kern braucht es dafür nur drei Dinge: eine gute Kinderbetreuung, eine gleichberechtigte Verteilung der Sorgearbeit zwischen den Eltern und – das ist zentral – einen Arbeitgeber, der sich bestmöglich auf die Bedürfnisse von Eltern einstellt – und im Gegenzug Leistung, Motivation und Loyalität erntet.

Zugegeben: Ich habe das große Glück, Vorgesetzte zu haben, die mir Flexibilität geben – einen Vorstand, der nachvollziehen kann, dass ich ohne diese Flexibilität mit einem fünfjährigen Kind kaum die Unternehmenskommunikation eines Universitätsklinikums in Vollzeit leiten könnte. Zugleich ist es für mich selbstverständlich, dass ich meinen beruflichen Alltag nicht starr einteile, also schon mal frühmorgens oder noch spätabends arbeite. Und auch stets erreichbar bin, wenn es darauf ankommt. Diese, nennen wir es Elastizität verdanke ich auch

meinem Partner, der – selbst Vollzeit in einer leitenden Position tätig – ein solches Modell in seinem Job ebenfalls (vor-)lebt. Und zudem der Tatsache, dass wir uns vorausschauend für eine Kinderbetreuung entschieden haben, die unserer familiären und beruflichen Situation gerecht wird.

Natürlich müssen nicht alle Mütter Vollzeit arbeiten oder Karriere machen. Aber: Man sollte jede Mutter bestmöglich darin unterstützen, dass sie so viel arbeiten kann, wie sie will oder muss. Und genau das versuche ich auch als Vorgesetzte: In meiner Abteilung sind drei Viertel der Mitarbeitenden Frauen, knapp 40 Prozent der Beschäftigten arbeiten in Teilzeit – inklusive eines Job-Sharing-Modells. Die Anzahl „unserer“ Kinder übersteigt sehr deutlich die Anzahl der „Abteilungs-Köpfe“. Mein Team macht einen großartigen Job – auch weil alle

„Ein Miteinander schafft die größte Zufriedenheit im Team.“

sich darauf verlassen können, die Flexibilität zu haben, die eine Familie benötigt. Gleichzeitig kann ich mich darauf verlassen, dass jede und jeder die Arbeit engagiert erledigt, Dinge voranbringt, und das muss nicht immer zwingend in der Kernarbeitszeit sein.

Ich bin davon überzeugt, dass so ein Geben und Nehmen die größte Zufriedenheit in einem Team schafft. Und dauerhaft herausragende Leistungen ermöglicht. Leistungen, auf die alle am Ende stolz sein können. Beruflich – und natürlich auch privat.



Rentnerin Marianne H. (82) traf LichtBlick-Mitarbeiter Jürgen Daldrup (li.) bei sich zuhause und erzählte ihm ihre Lebensgeschichte.

GESCHAFFT: MIT 49 EINE AUSBILDUNG ZUR FLORISTIN

Marianne H. (82) aus Münster wollte als junges Mädchen gerne Köchin werden. Aber anstatt eine Lehre zu machen, musste sie am Fließband arbeiten. Erst 30 Jahre später hielt sie ihren Abschluss als ausgebildete Floristin in den Händen.

Kurz vor ihrem fünfzigsten Geburtstag steht Marianne H. vor der Prüfungskommission der IHK Nord Westfalen, um ihre Prüfung als Floristin abzulegen. Ihre Mitauszubildenden – alle gerade Anfang zwanzig – stehen vor der Tür des Prüfungsraumes und drücken kräftig die Daumen, während Marianne drinnen zu Fachkunde und Buchführung befragt wird. Dann öffnet sich die Tür, Marianne strahlt über das ganze Gesicht und die Korken der mitgebrachten Sektflaschen knallen. Sie hat es geschafft – sie ist frischgebackene Floristin mit einem richtigen Prüfungszeugnis der Industrie- und Handelskammer.

Bis spät in die Nacht feiert sie mit ihren viel jüngeren Kollegen und später noch mit ihrer besten Freundin, die im selben Haus wohnt wie sie. Das hat sich Marianne auch redlich verdient, denn bis hierher war es für sie ein sehr langer und sehr steiniger Weg.

Marianne wurde 1941 in Hirschberg im Riesengebirge geboren. Die Mutter starb im Wochenbett und ihr Vater zwei Tage vor Kriegsende bei der Arbeit auf dem Feld. Ihr Opa – ein Mann, dem man nicht widersprach – entschied, dass die kleine Marianne von ihrer Tante, der Schwester ihres Vaters, großgezogen werden sollte. Eigentlich wollte sie das Kind nicht und das bekam Marianne auch schnell zu spüren.

Alles war noch in Ordnung, solange der Opa seine schützende Hand über die Enkeltochter hielt. Aber kurz nach der Flucht aus Schlesien ins sauerländische Plettenberg verstarb der Opa und eine sehr traurige Geschichte nahm ihren Lauf. Am Tag seiner Beerdigung wurde Marianne das erste Mal von ihrer Tante geschlagen – da war sie sechs Jahre alt – und fortan war jeder noch so kleine Vorfall Anlass genug, Gewalt auszuüben. Es blieb aber nicht bei körperlicher Misshand-

„Als ungelernte Kraft in einem Blumen-geschäft verdient man wenig – kein Wunder, dass meine Rente sehr klein ist.“



Spätes Glück als Floristin: Die Arbeit mit Blumen und Pflanzen hat Marianne H. immer glücklich gemacht.

lung, sondern Marianne wurde jeden Tag kleingemacht. Immer wurde ihr unmissverständlich erklärt, dass sie nichts weiß, nichts kann und zu dumm ist, um ihr eigenes Leben zu meistern. Irgendwann hat sie fast selbst daran geglaubt, dass sie wertlos ist. Nach der Volksschule durfte sie keine Ausbildung machen, stattdessen stand sie schon mit 16 den ganzen Tag am Fließband einer Radiofabrik.

Mit 21 lernte sie ihren Mann kennen. Sie heirateten und zogen nach Münster. Schnell kam ihre erste Tochter zur Welt. Es war eine gute Zeit. Ihr Ehemann war Kfz- Mechaniker. Er arbeitete hart und verdiente gutes Geld und kümmerte sich gut um die junge Familie. Wäre da nicht ihre Pflegemutter gewesen, die ständig in alles hineinredete, hätte sich das Blatt für Marianne wirklich wenden können. Stattdessen stand sie zehn Jahre später mit drei Kindern alleine da und musste zusehen, wie sie zurechtkam.

Das Blatt wendete sich erst, als sie Mitte 30 war. Über eine Freundin bekam sie Arbeit in einem Blumengeschäft. Zum ersten Mal in ihrem Leben fühlte sie sich in ihrem Element. Sträuße, Gestecke oder Kränze aus Blumen herzustellen, den Umgang mit den Kunden und sogar die Buchhaltung, all das machte ihr große Freude. Sie fühlte sich am richtigen Platz, gebraucht und wertgeschätzt – zum ersten Mal in ihrem Leben.

Als ihr Chef fast zwanzig Jahre später in Rente ging, bot er Marianne an, das Geschäft zu übernehmen. Das wollte sie auch tun, aber zuerst wollte sie eine ordentliche Ausbildung zur Floristin machen, um für das Abenteuer Selbstständigkeit bestmöglich gerüstet zu sein. Ihr Chef willigte ein und so kam es, dass Marianne mit Ende 40 noch ein-

mal die Schulbank drückte und 2 1/2 Jahre später ihre erste richtige Ausbildung erfolgreich abschloss. „Das war einer der besten Tage in meinem Leben“, erinnert sie sich heute.

Marianne liebte den Job und führte das Geschäft in den nächsten zehn Jahren mit gutem Erfolg. Als Floristin in Deutschland kann man zwar keine großen Sprünge machen, aber die Freude an der Arbeit hat sie nie verlassen. „Man kann mit einem Blumengeschäft einfach nicht viel verdienen“, sagt sie fast entschuldigend und darum konnte sie nur wenig in die Rentenkasse einzahlen.

„Das Geld war immer knapp. Ich hatte nie genug Geld, um rechtzeitig für das Alter vorzusorgen.“

Insgesamt hat Marianne H. fast 35 Jahre gearbeitet, davon einige Jahre in Teilzeit, weil sie ihre drei Kinder alleine erziehen musste. Am Ende ihres Arbeitslebens bekommt sie 600 Euro Rente und war am Anfang überrascht, dass die Rente überhaupt so hoch ausfiel. Sie hat nie viel gebraucht und kam immer irgendwie zurecht mit dem, was sie hatte.

Was ihr bleibt, ist die Erinnerung an ein bewegtes Leben, ihre drei Kinder und große Zufriedenheit über den späten Erfolg, mit dem sie es der Welt gezeigt hat. Sie kann was, sie ist wer, sie hatte ein Ziel und sie hat es erreicht.

In Deutschland gibt es heute noch hunderttausende von Frauen, denen es in den Wirren des Zweiten Weltkrieges ganz ähnlich erging wie Marianne H. Sie hatten wenig Chancen, mussten für wenig Geld viel arbeiten, übernahmen die Kindererziehung und oft auch noch die Pflege von Angehörigen. Die Rente, die sie dafür bekommen, ist beschämend gering für ein so reiches Land wie unseres und dennoch kommen viele zurecht und beschweren sich nicht. Dafür gebührt ihnen unser Respekt.

Jürgen Daldrup

HILFERUF

Kleines Geld für viel Sicherheit

Seit vielen Jahren hat Norbert Knauer Epilepsie, eine neurologische Erkrankung. Er ist zwar in Behandlung, doch die Anfälle lassen sich nicht komplett verhindern. Das Problem: Er wohnt allein, und wenn er sich bei einem Sturz verletzt, kann er allein keine Hilfe holen. Könnte vielleicht ein Hausnotruf dieses Problem lösen?



Wieder auf den Beinen: Norbert Knauer in seiner Küche.

„Ich bin LichtBlick so dankbar!“

Vor Kurzem ist es wieder passiert, ganz plötzlich. „Es kommt einfach“, erklärt Norbert Knauer. „Erst schüttelt es mich, und dann liege ich schon.“ Denn Knauer hat seit einigen Jahren Epilepsie. Er ist deshalb in Behandlung und bekommt auch Medikamente, doch ganz verhindern lassen sich die Anfälle nicht. „Man kann leider wenig dagegen machen“, sagt Knauer. Die Anfälle kommen völlig unvorhersehbar. An sich haben sie keine großen Auswirkungen auf seine Gesundheit – doch die Stürze sind das Problem. Während des Anfalls hat Knauer keine Kontrolle mehr über seinen Körper, er fällt einfach um.

Das letzte Mal fiel er mitten in der Küche. Er selbst hatte sich glücklicherweise nur die Schulter geprellt. Aber: Die Spüle war kaputt. „Ich bin so blöd gefallen, da war der Siphon verschlagen.“ Und so musste der 70-Jährige sein Geschirr im Bad spülen. „Das war schon blöd.“ Glücklicherweise kam wenige Tage später eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Büros von LichtBlick in Niederbayern vorbei, die ihm die Lebensmittelpackung brachte. Sie sah das Dilemma – und packte sofort an. Zusammen mit ihrem Vater kauften die beiden eine neue Spüle, gesponsert von LichtBlick, und bauten sie kurzerhand selber ein. „Da war ich so dankbar“, sagt Knauer.

Doch eine Frage nagt seitdem nun an ihm: Was wird beim nächsten Anfall passieren? Früher war seine Frau

an seiner Seite und konnte ihn versorgen, wenn etwas war. Doch sie verstarb 2018. Nun ist er allein. Was tun, wenn er fällt und sich danach etwas gebrochen hat? „Das ist schon gefährlich“, sagt Knauer zögernd. Eine Lösung gäbe es: einen Hausnotruf. Dann könnte Knauer nach einem Anfall auch am Boden liegend die Sanitäter rufen. Knauer seufzt. „Aber ich kann mir den leider nicht leisten.“

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 bei der Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36

BIC: WELADED1MST

Stichwort „LB 2021“

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

Als der alte Ofen kaputt war, blieb die Wohnung von Helmut K. einfach kalt. Er hatte große Angst, denn die Tage wurden kürzer und die Nächte immer kälter. Dank großzügiger Spenden konnten wir Helmut K. schnell und unkompliziert beim Kauf eines neuen Ofens unterstützen.

Als Helmut K. uns anschrieb, war seine Not wirklich groß. Er wohnt zur Miete in einer kleinen Einliegerwohnung, die nur durch einen einzigen Dauerbrandofen beheizt werden kann. Nach 30 Jahren war der kaputt und der Winter stand vor der Tür. „Ich hatte wirklich große Angst, in meinen eigenen vier Wänden zu erfrieren“, erzählt der 71-Jährige, der gesundheitlich schwer angeschlagen ist. „Ich hatte bei vielen Organisationen um Hilfe gebeten und einige Anträge ausgefüllt, aber keiner konnte helfen oder es hätte einfach zu lange

gedauert“, erzählt Helmut K.

„Ich war so froh, als LichtBlick Seniorenhilfe mich anrief und mir die lebensrettende Unterstützung zusagte. Es dauerte nur vier Tage, bis der neue Ofen geliefert und eingebaut wurde. Ich heizte den Ofen an und machte mir einen Tee, dann genoss ich den Abend in meinem warmen Zuhause und war sehr glücklich. Auf LichtBlick kann ich wirklich zählen!“, freut sich Helmut K. und hat ein Lächeln im Gesicht.

Jürgen Daldrup



Liebe Leserin, lieber Leser

die digitale Welt erobert zunehmend unseren Alltag. Immer mehr Menschen informieren sich am PC, Tablet oder Smartphone – das spart wertvolle Ressourcen und Geld. Auch das LichtBlick-Magazin können Sie bequem digital lesen, wann und wo Sie wollen. Schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail mit dem

Betreff: "Magazinverteiler"
an: info@seniorenhilfe-lichtblick.de

Ab der nächsten Ausgabe kommt die Zeitschrift dann nicht mehr gedruckt, sondern per elektronischer Post zu Ihnen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Danke

*All unseren Spendern und Unterstützern,
unseren ehrenamtlichen Helfern und auch
Prominenten, die sich gegen Altersarmut
einsetzen und uns in unserem Engagement
ermutigen: Danke für Ihre Unterstützung
2021 – wir freuen uns sehr, dass wir auch im
kommenden Jahr auf Sie zählen können.*

**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

Büro Deggendorf
Lichtblick Seniorenhilfe e. V.
Pflegegasse 27
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