LichtBlick®
Seniorenhilfe e.V.











ALTERSARMUT
HAT VIELE GESICHTER –
auch in Zeiten von Corona

Unterstützt durch den
Gewinn-Sparverein der
Sparda-Bank München e.V.
Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Unterstützt durch den
Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN



80.000 Bäume für unsere Region

- Die Sparda-Bank München verknüpft die Genossenschaftsidee mit aktivem Klimaschutz
- Für neue Mitglieder wurden bereits über 65.000 Bäume gepflanzt
- Ergänzt durch weitere Aktionen konnten rund 80.000 Bäume Wurzeln schlagen

Nähere Infos unter: www.sparda-m.de/baum

Arnulfstraße 15 · 80335 München
Weitere Filialen in München (14x) und Oberbayern (26x)
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Bildnachweis: Shutterstock/Kzenon





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

Zum Start der Maskenpflicht: LichtBlick-Mitarbeiter (v.l.n.r.) Elke Lex, Benjamin Jovanovic, Sabrina Witte und weitere Kollegen haben 7600 Atemschutzmasken verpackt und jeweils zwei Stück an bedürftige Rentner in und um München verschickt. Dieser Auftakt-Aktion folgten mehr.

Nutzen wir die Krise als Chance

Während ich diese Zeilen schreibe, klingeln unsere Telefone im Minutentakt. Es sind Hilferufe bedürftiger Rentner. Die Corona-Krise trifft diese älteren Menschen besonders hart: Wie kommen sie jetzt an Medikamente? Lebensmittel? Hygieneartikel? Atemschutzmasken?

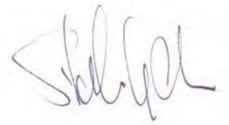
Uns alle hat die Pandemie kalt erwischt. Senioren setzt sie oft schachmatt. Deshalb hat LichtBlick in kürzester Zeit eine große Hilfsaktion aus dem Boden gestampft – und versorgt seit März bedürftige Rentner mit Lebensmittelpaketen.

Jedes Mal, wenn uns diese Menschen dann danken, wenn sie schreiben, dass sie ihr „Glück kaum fassen“ können und nie daran gedacht hätten, „so was verdient zu haben“, berührt uns das zutiefst. Diese Krise wird uns noch lange begleiten. Aber wir wollen sie lieber als Chance betrachten.

Wenn die vergangenen Monate etwas gezeigt haben, dann das: wie viel Solidarität und Mitgefühl in uns allen steckt! Dass wir gemeinsam viel mehr schaffen können, als wir jemals gedacht hätten! Und dass alle LichtBlick-Projekte, die jetzt ins Leben gerufen wurden, keine Eintagsfliegen sind, sondern Bestand haben werden – weit über Corona hinaus.

Als wir dieses Magazin Anfang des Jahres planten, wollten wir, dass es moderner wird, aktueller, und vor allem: noch näher dran an den Menschen. Falls uns das gelungen ist – was nur Sie, liebe Leserinnen und Leser beurteilen können –, dann unter ganz anderen Vorzeichen. Altersarmut hat auch in der Corona-Krise viele Gesichter, und manche dieser Gesichter erkennt man immer noch nicht, weil die Betroffenen sich für ihre Not schämen. Unser Titel – auf dem ausschließlich LichtBlick-Senioren zu sehen sind – ist somit aktueller denn je.

Lassen Sie uns bitte gemeinsam weitermachen und nur nach vorne blicken! Erst dann gestalten wir eine bessere Zukunft: für unsere Senioren.



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

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

Redaktionelle Leitung/Konzeption/ Textchef:
Dr. Barbara Nazarewska

Art-Direktion:
Nadine Eiringhaus

Redaktionelle Mitarbeit:
Nina Praun; Sabrina Witte

Schlussredaktion/Korrektorat:
Ralf-Oliver Dürr

Druck: Color Medien GmbH

Fotos: Titel: LichtBlick Seniorenhilfe e. V. Karin Weber, Steffen Horak
Editorial: LichtBlick Seniorenhilfe e. V.

06 **INTERVIEW**
Armutsforscher Christoph Butterwegge warnt: Die Corona-Krise verschärft die Not bedürftiger Senioren massiv.











EINBLICK

18 Corona-Krise: Wir bleiben positiv und blicken nach vorne!

19 „Hilferufe im Minutentakt“: Das große Interview mit Lydia Staltner.

22 So hilft München, Münster, Deggendorf: Ein persönlicher Blick hinter die Kulissen.

24 Unbezahlbares Engagement: Projekte mit Herz. Ohne sie ginge nichts!

27 „Das ist eine großartige Organisation“: Kabarettistin Monika Gruber zu Besuch im Münchner LichtBlick-Büro.

30 **KÜCHEN-GEHEIMNIS**
Liobas Lach-Spinat-Quiche – mit Tipps von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann.

32 **MEINUNG**
So gehen wir aus der Corona-Krise gestärkt hervor. Das erklären Münchner-Merkur-Chefredakteur Georg Anastasiadis und Volksmusik-Ikone Carolin Reiber.

34 **DIE LETZTE SEITE**
Ein Hilferuf und seine Geschichte. Diesmal mit Berta S., die ihren Mann pflegt und sich sehnlich ein Bett wünscht.

10 **AKTUELLES**
Hält die Rentenreform, was sie verspricht? Das Wichtigste im Überblick.





14 **BLICKPUNKT**
Mobilität ist für ältere Menschen ein heikles Thema. Vor allem auf dem Land – und in Zeiten der Pandemie erst recht.

Fotos: Shutterstock (2), Wolfgang Schmidt, Monika Gruber, LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Tatjana Jentsch

28 **GEBEN & NEHMEN**
Von ganzem Herzen: Unsere besondere Spender- und Empfänger-Geschichte.







„Zwei von drei Anspruchsberechtigten stellen keinen Antrag auf die Grundsicherung im Alter, weil sie nicht wissen, dass es diese Unterstützung gibt oder dass sie ihnen zustünde.“

„ARMUT GILT ALS INDIZ FÜRS SCHEITERN“

Armutsforscher Christoph Butterwegge erklärt, warum die Corona-Krise ältere Menschen in Not besonders hart trifft. LichtBlick möchte mit diesem Interview zum Umdenken anregen – auch wenn der Verein selbst politisch neutral ist.

Was bedeutet die Corona-Krise für Menschen, die in Altersarmut leben?

Menschen, die von Altersarmut betroffen sind, gehören zu den Hauptleidtragenden der Pandemie – in materieller, sozialer und emotionaler Hinsicht. Ein konkretes Beispiel: Mehr als eine Million Senioren in Deutschland bessern ihre Rente durch einen Minijob auf, darunter fast 200.000, die 75 Jahre oder älter sind. Wenn ihr Arbeitgeber in wirtschaftliche Bedrängnis gerät, erhalten sie – im Unterschied zu sozialversicherungspflichtig Beschäftigten – kein Kurzarbeitergeld.

Wie könnte man den Betroffenen finanziell unter die Arme greifen?

Für die Bezieher der Grundsicherung im Alter muss es zumindest befristet einen pauschalen Ernährungszuschlag von monatlich 100 Euro geben. Einem alleinstehenden Grundsicherungsbezieher werden gegenwärtig für Nahrung und Getränke gerade einmal 150 Euro im Monat zugestanden.

Mehr als eine Million Senioren in Deutschland bessern ihre Rente durch einen Minijob auf, darunter fast 200.000, die 75 Jahre oder älter sind.

Davon kann man schwerlich gesund leben, erst recht nicht, wenn viele Tafelläden geschlossen sind und man aber durch Essen von Obst und Gemüse sein Immunsystem stärken muss. Hamsterkäufer haben armen Senioren anfangs zudem preiswerte Lebensmittel wie Nudeln und Mehl weggeschnappt – vom Klopapier ganz zu schweigen. Erfahren die Grundsicherungsbezieher keine Aufstockung ihres Regelbedarfs, und sei es auch nur für eine Übergangszeit, versündigt sich der Sozialstaat an den Einkommensschwächsten.

Der Ausnahmezustand hat nicht nur materielle, sondern auch soziale und emotionale Folgen. Welche Möglichkeiten haben bedürftige Senioren, um jetzt nicht zu vereinsamen?

Gerade die Gruppe notleidender Rentner ist stark darauf angewiesen, den öffentlichen Raum nutzen zu können, um unter Menschen zu kommen. Hier zählt Nähe statt Distanz. Die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien sind leider für viele keine Alternativen, denn sie stehen den Betroffenen aufgrund finanzieller Restriktionen oder fehlender Kenntnisse, wie man sie nutzen kann, nicht oder nur sehr eingeschränkt zur Verfügung.

Kann die Corona-Krise auch was Positives bewirken – im Hinblick auf Altersarmut?

Zwar spürt man hierzulande jetzt viel Mitmenschlichkeit, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft – Junge kaufen etwa für ältere Nachbarn ein. Dennoch: Das Coronavirus könnte sich trotzdem als gesellschaftlicher Spaltpilz erweisen.

Inwiefern?

In einer zweiten Welle der Pandemie kann die Ellenbogenmentalität über die Solidarität triumphieren. Ein konkretes Beispiel: Sollte es dann nicht genug Klinikbetten, Sauerstoffmasken und Beatmungsgeräte für alle Infizierten geben, kehrt der Sozialdarwinismus wahrscheinlich zurück. Dann kämpft in der Not womöglich jeder gegen jeden, wie es die Gesellschaft im Zeichen des Neoliberalismus verinnerlicht hat. Unter dem Motto „Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht“ würde der Altruismus vermutlich dem Egoismus unterliegen.

Unter dem Motto „Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht“ würde der Altruismus vermutlich dem Egoismus unterliegen.

Sie befürchten auch, die Corona-Krise werde die Altersarmut verschärfen …

Für die wachsende Altersarmut in Deutschland sind – unabhängig von der Corona-Krise – falsche Weichenstellungen auf zwei Politikfeldern →



Fotos: Wolfgang Schmidt, Shutterstock (2)

Der Experte:

Prof. Dr. Christoph Butterwegge hat bis 2016 Politikwissenschaft an der Universität zu Köln gelehrt.

Das Buch:

„Die zerrissene Republik. Wirtschaftliche, soziale und politische Ungleichheit in Deutschland“ (Beltz Juventa Verlag; 24,95 Euro).





verantwortlich: die Demontage der gesetzlichen Rentenversicherung und die Deregulierung des Arbeitsmarktes. Einerseits hat man die Rente nach Mindestentgeltpunkten für Geringverdiener auslaufen lassen, eine Teilprivatisierung der Altersvorsorge vorgenommen – Stichwort Riester-Rente –, zudem das Rentenniveau schrittweise abgesenkt und das gesetzliche Renteneintrittsalter angehoben. Andererseits wurde der Kündigungsschutz gelockert, die Leiharbeit liberalisiert, die Befristung von Beschäftigungsverhältnissen erleichtert und der Niedriglohnsektor durch Einführung der Mini- und Midijobs ausgeweitet ...

Die Geringverdiener von heute sind also die Altersarmen von morgen. Aber warum schämen sich Senioren für ihre Armut, obwohl sie oft nichts dafür können?

In einer reichen Gesellschaft wie der Bundesrepublik gilt Armut als Indiz für berufliches Scheitern und der Transferleistungsbezug als sozialer Makel. Gerade ältere Menschen reagieren sensibel auf die gesellschaftliche Abwertung und fühlen sich als Versager. Dabei bräuchten sie dringend eine auskömmliche Rente, um in Würde leben zu können!

Barbara Nazarewska

Prof. Dr. Christoph Butterwegge: Das hilft gegen Altersarmut

„Um die Altersarmut zu verringern, müssten die Kürzungsfaktoren aus der Rentenanpassungsformel entfernt, die Riester-Rente rückabgewickelt und die Anhebung der Regelaltersgrenze gestoppt werden. Außerdem wäre der gesetzliche Mindestlohn deutlich zu erhöhen, die Tarifbindung der Unternehmen zu stärken sowie eine Überführung der Mini- und Midijobs in sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse vorzunehmen. Den erheblichen Veränderungen am Arbeitsmarkt sollte auch durch eine Stärkung der gesetzlichen Rentenversicherung und eine Ausdehnung der Versicherungspflicht auf alle Erwerbstätigen – Selbstständige, Freiberufler, Beamte, Abgeordnete und Minister – Rechnung getragen werden.“

„Immunschwache und chronisch Kranke, zu denen viele ältere Menschen gehören, haben ein höheres Risiko, an Covid-19 zu erkranken, als Junge, Leistungsstarke und Gesunde. Bei ihnen verläuft die Infektion mit dem Sars-CoV-2-Virus auch häufiger tödlich.“



Fotos: Shutterstock (1), LichtBlick Seniorenhilfe e. V./Steffen Horak

Wir warten nicht – wir helfen unseren Senioren



Sparen für die Enkel

Jahrzehntelang hat Agnes Berg (Name geändert) im Hotelfach gearbeitet. Damit sie am Ende eine anständige Rente bekommt. Doch nun ist alles anders: Die 78-Jährige muss die Hälfte ihres Ruhestandgeldes abgeben: An ihren Ex-Mann, der lange Zeit selbstständig war – und Geld sparen wollte, indem er nicht in die Rentenversicherung einzahlte. Agnes Berg lebt in Altersarmut. Und das wird sich nicht ändern, nie mehr. Aber wenn ihr doch mal im Monat ein, zwei Euro übrig bleiben, dann steckt sie die Münzen in einen Hut aus Keramik. „Das ist mein Sparstrumpf“, erzählt sie. „Ich habe Kinder und Enkel – und als liebende Oma möchte ich ihnen etwas Gutes tun.“

Hilfe in höchster Not

Armin Haufe (Name geändert) ist alleinstehend, er hat seit mehreren Jahren Diabetes und Bluthochdruck – und er hatte stets Angst vor einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. In seiner Sorge wandte sich der 72-Jährige an den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. Er bat die Mitarbeiter, ihm einen Hausnotruf zu finanzieren, denn er selbst kann sich die Kosten von seiner schmalen Rente nicht leisten. Doch im Fall des Falles, das wusste Haufe, könnte ihm dieses Gerät das Leben retten. So wie Ende des Jahre 2018, als sein Herz plötzlich anfing zu rasen. Haufe drückte auf einen Knopf – kurz darauf war der Notarzt da. Seither ist sich der Rentner sicher: „Wenn es drauf ankommt, bin ich nicht allein.“





Plötzlich Bettlerin

Der Tod eines geliebten Angehörigen ist stets ein tiefer Einschnitt. Doch dass der Tod ihres Lebensgefährten ihr eigenes Leben so stark verändern würde, das hätte Annemarie Lenk (Name geändert) niemals gedacht. 38 Jahre lang waren sie ein Paar – aber nicht verheiratet. Bis zu seinem Tod im Jahr 2010 hatte ihn die heute 88-Jährige gepflegt. Und sie dachte, sie würde in ihrem gemeinsamen Haus wohnen bleiben – bis sie selbst pflegebedürftig werden würde. Es kam anders. Denn die Töchter ihres verstorbenen Lebensgefährten erbten das Zuhause – und verkauften es. Annemarie Lenk blieb nur noch die Erinnerung. Und eine Mini-Rente. „Auf einmal stand ich als Bettlerin da“, sagt sie leise.

Täglich auf der Flucht

Als es zum ersten Mal über der Wohnung von Elisabeth Wöller (Name geändert) zu hämmern und zu bohren beginnt, da denkt sich die 81-Jährige noch: „So lange wird das nicht dauern!“ Seither sind viele Monate vergangen. „Jeden Tag ist hier Staub, Dreck, Lärm“, erzählt die Rentnerin. Unerträglich sei das für sie. Elisabeth Wöllers Haus ist eine Baustelle, denn das Gebäude wird um ein Stockwerk ergänzt. Einer ihrer Nachbarn ist schon weggezogen. Aber sie selbst könnte sich das nicht leisten. Eigentlich kann sie sich nichts leisten von ihrer Mini-Rente. So bleibt ihr nur die Möglichkeit, täglich nach draußen zu fliehen – bevor sie abends in ihre Wohnung zurückkehrt: voller Staub, Dreck und Lärm.





WAS BRINGT DIE RENTENREFORM?

Das Thema Rentenreform wird uns noch lange begleiten. Denn von einem radikalen Umbau des Systems sind wir weit entfernt. Die Bekämpfung der Altersarmut passiert eher auf dem Papier. Die wichtigsten Fakten des Reförmchens im Überblick.

Knapp zwei Jahre hat eine Experten-Kommission getagt – und Ende März ihren Abschlussbericht mit Empfehlungen zur Sicherung der Rente nach 2025 vorgelegt. Trotz Corona-Krise will Bundessozialminister Hubertus Heil (SPD) Vorschläge für eine langfristige Rentenreform präsentieren. Ein ambitioniertes Projekt – mit Tücken.

Mehr Rente kommt
Im Sommer, zum 1. Juli, steigen die Renten: In Westdeutschland um 3,45 Prozent, im Osten um 4,20. Das große Problem: Während Millionen „Babyboomer“ nach und nach in Rente gehen, gibt es immer weniger Beitragszahler. Konkret: Kamen 2016 knapp 50 Rentner auf 100 Beitragszahler, werden es im Jahr 2045 bereits 70 sein, heißt es bei der Deutschen Rentenversicherung. Hier klafft also eine große Lücke.

„Haltelinien“ bleiben
Die Experten sind sich einig: „Haltelinien“ müssen sein! Bis 2025 soll das Rentenniveau bei mindestens 48 Prozent gehalten werden. Danach zwischen 44 und 49 Prozent. Zur Erklärung: Das Rentenniveau zeigt, wie sich eine Standardrente nach 45 Beitragsjahren zum Entgelt eines Durchschnittsverdieners verhält. Sinkt es, bedeutet das aber nicht, dass die individuell gezahlte Rente auch weniger wird – sondern dass sie langsamer steigt als die Verdienste. Lydia Staltner, Vorsitzende des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe, warnt indes: „48 Prozent sind in vielen Fällen ohnehin zu wenig! Die Rente gehört auf gute Weise erhöht, damit allen Menschen in diesem Lande ein Ruhestand in Würde ermöglicht wird.“ Besonders heikel könnte es schon nächstes Jahr für viele Ältere werden. Gundula Roßbach, Präsidentin der Deutschen Rentenversicherung, sagte erst kürzlich in einem Interview: „Wie stark die Renten im Sommer 2021 steigen, hängt von der Entwicklung der Bruttolöhne in diesem Jahr ab.“ Das wiederum lasse sich „nicht seriös vorhersagen“ – wegen Corona. Dass wirtschaftlich schwere Zeiten auf Deutschland zukommen, steht außer Frage.

Die Gesellschaft altert: Immer mehr Rentner stehen immer weniger Beitragszahlern gegenüber.

Grundrente polarisiert
Ab Januar 2021 ist geplant, dass die Renten von rund 1,3 Millionen bedürftigen Menschen aufgebessert werden. Konkret sollen langjährige Geringverdiener, die mindestens 33 Jahre an Beitragszeiten für Beschäftigung, Erziehung oder Pflege vorweisen können, eine Grundrente erhalten. Darauf hat sich die Bundesregierung geeinigt. Wie viel jemand aus der Rentenversicherung tatsächlich am Ende bekommt, hat vor allem damit zu tun, wie viele Rentenpunkte er als Berufstätiger gesammelt hat. Für LichtBlick-Chefin Staltner ist die Grundrente daher vor allem „die Aufstockung eines Punktesystems“. Die Menschen, die schon jetzt in Altersarmut lebten, würden künftig davon kaum profitieren. Denn es handle sich vor allem um Frauen, die einst meist jahrelang daheim blieben, um ihre Kinder zu erziehen; später seien sie dann nur in Teilzeit zurückgekehrt – wenn überhaupt. Rentenpunkte gebe es dafür kaum. Überdies: Durch die Corona-Krise bekommt das Konzept der Grundrente ohnehin „politschen“ Gegenwind – angesichts der hohen Staatsausgaben könnte der Startpunkt verschoben werden. Auch ist nicht klar, ob die Leistung zum 1. Januar ausgezahlt werden kann, wenn es bei dem ursprünglichen „Fahrplan“ bleibt.

Fotos: Shutterstock (2)

Der typische LichtBlick-Rentner



EINSAM
Einsamkeit ist die neue Armut. Und die Scham über die eigene Not treibt die Betroffenen noch mehr in die Isolation. Verdeckte Armut ist längst kein Randphänomen. Sie ist mitten unter uns. Aber man sieht sie nicht – zumindest nicht auf den ersten Blick.

WEIBLICH
Altersarmut ist weiblich. Das liegt vor allem an den Erwerbsbiografien von Frauen: Früher waren Männer in der Regel die Alleinverdiener – Frauen blieben daheim, versorgten die Kinder und schmissen den Haushalt; vielleicht jobbten sie noch in Teilzeit. Entsprechend niedrig fallen heute ihre Renten aus.

KRANK
Viele unserer Rentner haben ein Leben lang hart gearbeitet und sind jetzt chronisch krank. Sie sind auf Medikamente angewiesen, bei denen sie sich oft nicht mal die Zuzahlung leisten können. LichtBlick hilft!

71 JAHRE
Wer zu LichtBlick Seniorenhilfe kommt, bleibt ein Leben lang. Das Durchschnittsalter der Bedürftigen liegt bei 71.

BEDÜRFTIG
Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe hilft „seinen“ Rentnern unter anderem mit Patenschaften von 35 Euro pro Monat und mit finanziellen Soforthilfen für Lebensmittel, Medikamentenzuzahlungen, Tickets für den öffentlichen Nahverkehr und Kleidung.





DER KAPITALISMUS HAT AUSGEDIENT

Helmut Lind plädiert in seinem Gastbeitrag für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Dies sei der Inbegriff von Solidarität, meint er. Eine faire Alterssicherung für alle sei der erste Schritt zu einer gerechten Gesellschaft.

Helmut Lind
ist Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank München – der ersten Bank in Deutschland mit einer Gemeinwohl-Bilanz. Diese Bilanz misst unternehmerischen Erfolg an seinem Beitrag zum Wohl der Gesellschaft. Dazu zählen Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit sowie demokratische Mitbestimmung und Transparenz.

Die derzeitige Lage rund um das Coronavirus führt uns schonungslos vor Augen, wie fragil vieles im Leben ist: Durch das weitgehende Herunterfahren der Ökonomie und des öffentlichen Lebens stehen viele Betriebe vor dem Aus, Existenzen sind gefährdet, Menschen haben große Gehaltseinbußen wegzustecken und neben den gesundheitlichen Risiken des Virus sind die psychologischen Folgen des „Social Distancing" nicht zu unterschätzen. Ich denke da vor allem an die älteren Menschen in unserem Land.

Genau an diese Menschen denke ich aber auch bei einem anderen Thema, das – wie viele andere leider ebenso – derzeit untergeht: die Grundrente. Unsere Rentnerinnen und Rentner haben einen ganz großen Anteil daran, wie unser Land heute dasteht. Nämlich im Großen und Ganzen gesund und finanziell stark. Umso erschreckender ist es, dass genau diese Gruppe zunehmend von Armut bedroht und betroffen ist – das belegen die Statistiken deutlich. Mit der Grundrente, die vom Kabinett beschlossen wurde, aufgrund der Corona-Krise aber wieder in den Hintergrund gerückt ist, könnten wir dieses Problem angehen – zumindest zum Teil.

Die deutsche Volkswirtschaft gehört zu den wohlhabendsten auf der Welt.

Wieso nehmen wir diese Tatsache nicht als Basis für eine faire, eine finanziell ausgeglichene und solidarische Gesellschaft? Gerade die aktuelle Corona-Pandemie zeigt uns gleichermaßen schmerzhaft und eindrucksvoll, dass das bisherige System des Kapitalismus ausgedient hat – die alten Modelle funktionieren einfach nicht mehr. Da werden Berufe plötzlich als „systemrelevant" eingestuft und mit viel Beifall bedacht, deren Verdienstdurchschnitt dieser „gesellschaftlichen Relevanz" jedoch nicht im Geringsten gerecht wird.

> ***Die Corona-Krise lehrt uns, dass es viel weniger Gier und Egoismus, dafür aber viel mehr Fairness, Nachhaltigkeit und Gemeinwohl-Orientierung braucht.***

Das Gute ist jedoch: Es gibt Lösungen. Wir brauchen nur die Bereitschaft, sie umzusetzen, und die Erkenntnis, dass es dem Einzelnen besser geht, wenn es seiner Umwelt gut geht – davon bin ich überzeugt.

Es sind die Menschen, die unsere Gesellschaft zu der machen, die sie ist: lebensfroh, vielfältig, innovativ.

Wieso sehen wir dann nicht die Pflicht und die Notwendigkeit, genau diesen Menschen – allen Menschen – ein würdiges Leben mit den passenden Rahmenbedingungen zu ermöglichen? Die Corona-Krise lehrt uns, dass es viel weniger Gier und Egoismus, dafür aber viel mehr Fairness, Nachhaltigkeit und Gemeinwohl-Orientierung braucht.

Eine Grundrente und ein bedingungsloses Grundeinkommen wären der Inbegriff der Solidarität, die – gerade jetzt – von allen Seiten gefordert wird. Natürlich kann diese Solidarität nicht nur an monetären Werten gemessen werden, aber eine faire Bezahlung und Alterssicherung für *alle* ist der erste Schritt zu einer gerechten Gesellschaft. Das sollte es uns wert sein!

Fotos: Marion Vogel





Warten auf den Bus: Eine ältere Frau mit Nasen-Mund-Schutz sitzt an einer Haltestelle. Mobil bleiben auf dem Land ist gar nicht einfach, wenn man kein eigenes Auto hat oder selbst nicht mehr fahren darf. Wenn kein Linienbus fährt, müssen Senioren auch mal auf den Schulbus umsteigen: morgens um halb acht los und mittags zurück. Das war's.

Das Gemeindemobil von Salzweg hat LichtBlick Seniorenhilfe finanziert. Das Foto enstand vor der Corona-Krise, denn aktuell sind Gemeindemobile nur bedingt einsatzbereit. Auf dem Bild zu sehen (v. l.): Bürgermeister Josef Putz, LichtBlick-Mitarbeiterin Gabriele Bergmann, Seniorin Anneliese Faschingbauer und der ehrenamtliche Fahrer Adolf Käser.

Bettina Mack vom LichtBlick-Büro Deggendorf kennt das Problem mit der Mobilität: „Je weiter man raus-kommt, desto schwieriger wird es", sagt sie.





„Daseinsfürsorge heißt: Der Landkreis muss für den ÖPNV sorgen und eine Art Mindestqualität gewährleisten."

Klaus Bogenberger,
Professor für Verkehrstechnik an der Technischen Universität München.

BETTELN, UM MOBIL ZU BLEIBEN

Mobilität ist für ältere Menschen ein heikles Thema – insbesondere auf dem Land. Vielen von ihnen geht es wie Dorothea P., eine Seniorin in Not, die aus Verzweiflung oft jede Mitfahrgelegenheit nutzt. Durch die Pandemie hat sich die Situation noch mal zugespitzt. Dabei gebe es alternative Beförderungsoptionen, die sehr vielversprechend sind – und in die Ausnahmezeit passen.

Wenn Dorothea P. Nachbarn auf der Straße trifft, fragt sie immer: „Wo fahrt ihr hin, wer kann mich mitnehmen?" Sie seufzt. „Irgendwie ist es eine ständige Bettlerei." Doch dieses „Betteln" ist nötig, denn die 84-Jährige kommt nicht mehr allein zum Einkaufen. Zwar gibt es in ihrem Heimatdorf in der Nähe von Deggendorf einen kleinen Supermarkt, aber: „So weit schaffe ich es zu Fuß nicht mehr." Die ehemalige OP-Schwester hat mehrere Prothesen, Schultern und Knie, das Gehen fällt ihr schwer. Zur Bushaltestelle ist es zu weit, Radfahren ist nicht mehr drin, und ein eigenes Auto kann sie sich nicht leisten, erzählt die Rentnerin. „Es ist schon recht umständlich, weil man immer jemanden braucht." Jetzt, in der Corona-Krise, erst recht, wo Abstandsregeln gelten.

Vielen Senioren auf dem Land geht es ähnlich wie Dorothea P. Sie sind in puncto Mobilität auf jedwede Hilfe angewiesen. „Das ist bei uns ein sehr großes Thema", sagt Bettina Mack, die im Büro Deggendorf des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe arbeitet. „Mitten in der Stadt gibt es da gar keine Probleme, da sind die Senioren eigentlich auf nichts und niemanden angewiesen – aber schon am Stadtrand wird es wirklich schwierig."

Fotos: Klaus Haag, Shutterstock, LichtBlick Seniorenhilfe e. V., PNP

Sie weiß, wovon sie spricht. Denn sie selbst wohnt auch etwas außerhalb, zwar noch im Stadtgebiet, doch ihr Viertel ist nicht an die Stadtlinie angebunden. Konkret bedeutet das für Fahrgäste: Sie können nur den Schulbus nehmen. „Morgens um halb acht geht's los und mittags geht's wieder zurück, und das war's", sagt Mack. „Und je weiter man raus-kommt, desto schwieriger wird es."

Gerade in kleinen Weilern und Gehöften sind die meisten Senioren auf ein Auto angewiesen (*siehe Kasten*). Sobald sie kein eigenes haben oder nicht mehr selbst fahren können, heißt es: „Die Fahrten selbst organisieren", erklärt Mack. „Also betteln", so nennt es Dorothea P.

Eine feste Buslinie kostet viel Geld. Ist der Nutzerkreis klein, lohnt sie sich nicht.

Dabei sollte Mobilität überall möglich sein – eigentlich. „Daseinsfürsorge" heißt das Zauberwort, sagt Klaus Bogenberger. Der Professor für Verkehrstechnik an der Technischen Universität München erklärt: „Der Landkreis muss für den ÖPNV sorgen und eine Art Mindestqualität gewährleisten." Doch in der Realität gestaltet sich das schwierig. Eine feste Buslinie kostet viel Geld; wenn der Nutzerkreis sehr klein ist, rentiert sie sich nicht. „Das ist natürlich nicht schön", betont Bogenberger. „Aber das ist leider kein Sonderfall."

Also werden Alternativen zu dem traditionellen ÖPNV geschaffen: Rufbus-Systeme etwa, oder auch Taxi-Gutscheine. Doch sobald diese zu gut genutzt werden, sind sie wiederum noch teurer als eine unausgelastete Buslinie. „Eine Art Teufelskreis ist das", erklärt der Verkehrsexperte.

Ein neues Konzept soll dieses Dilemma lösen: kostenlose Fahrdienste für immobile Personen. Dabei arbeitet die Gemeinde mit Ehrenamtlichen zusammen und wird auch durch Spenden unterstützt. Salzweg und Fürstenstein, zwei kleine Gemeinden im Landkreis Passau, haben sogenannte „Gemeindemobile" mit finanzieller Unterstützung des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe angeschafft. Diese Fahrdienste werden nun von den Gemeinden organisiert, hinter dem Steuer sitzen Ehrenamtliche. Das Konzept wird sehr gut angenommen, bestätigt Lisa Bieringer von der Gemeinde Salzweg. „Wir haben in einer Woche etwa sechs bis acht Fahrten." Ähnlich sieht es in Fürstenstein aus: Die Ehrenamtlichen chauffieren die Senioren zum →



Sieht so die Zukunft aus? Ein autonomer Kleinbus, ganz ohne Fahrer. In Corona-Zeiten ein verlockendes Angebot, ganz ohne menschlichen Kontakt.

„Ich kämpf‘ mich schon durch. Es gibt ja immer ein Licht am Ende des Tunnels.“

Dorothea P., bedürftige Seniorin.



Einkaufen, zur Bank, zum Arzttermin, der Apotheke oder zum Sanitätshaus. Großer Wermutstropfen: In der Corona-Krise standen die Gemeindemobile zunächst still, mit der Zeit konnten sie zumindest hin und wieder reaktiviert werden, unter strengen Sicherheitsvorkehrungen.

Solche Probleme müsste es aber nicht geben, sagt Professor Bogenberger, der ohnehin von einfacheren, unkonventionellen Lösungen für die Zukunft träumt. Zum Beispiel: autonome Kleinbusse, ganz ohne Fahrer. Der Bürger müsste dann nur auf einen Knopf drücken, eine kurze Zeit warten, und schon erscheint der Geisterbus, gesteuert von einem Computer. Die Anschaffung wäre zwar etwas teurer, doch die Personalkosten für den Fahrer fielen weg. „Natürlich ist hier das Thema: Wird so etwas akzeptiert?“, sagt Bogenberger. Doch tatsächlich erscheint diese Option im Corona-Ausnahmezustand sehr verlockend: Ein Fahrdienst ganz ohne menschlichen Kontakt!

Zumal es auch im LichtBlick-Büro Deggendorf heißt: „Wir sind vollkommen kaltgestellt wegen Corona.“ Per Zufall hilft hier aber ein anderes Projekt den Senioren über die Krise hinweg: die Lebensmittelkiste, die es bereits seit Oktober 2019 gibt. Der Inhalt Obst, Gemüse, Nudeln, Brot, Milch, Käse, Eier – eine echte Rettung für all jene, die ans Haus gefesselt sind.

Menschen wie Dorothea P. Auch sie muss daheim bleiben, ans Rausgehen ist kaum zu denken. „Ich muss ja so auf mich aufpassen“, erzählt die 84-Jährige. Also fragt sie meist die Nachbarn ganz pragmatisch über den Gartenzaun hinweg, ob sie ihr etwas mitbringen können. „Ich find‘ schon immer jemanden.“

Dorothea P. ist trotz allem zufrieden, sie ist gern zu Hause, sitzt zusammen mit ihrer geliebten Katze in ihrem kleinen Garten. „Ich kämpf‘ mich schon durch“, erklärt die patente Seniorin. „Es gibt ja immer ein Licht am Ende des Tunnels.“

Nina Praun

Mobilitätsstudie

Der ADAC hat in einer Studie die „Mobilitätsoptionen Älterer im ländlichen Raum“ erforschen lassen. Dabei wurde klar: Das **Auto** ist das wichtigste Beförderungsmittel der Senioren auf dem Land. **Mehr als die Hälfte aller Wege** der Älteren werden im Pkw zurückgelegt; Bus und Bahn spielen eine eher untergeordnete Rolle: **„Klassischer Linienverkehr** wird im ländlichen Raum aufgrund der geringen Angebotsdichte **selten** als Mobilitätsoption angegeben“, so heißt es in der Studie. Sogar der bedarfsorientierte ÖPNV (Rufbus) kommt „für eine deutliche Mehrheit“ nicht in Betracht, mangels Angebot – und wegen Vorbehalten. So bleiben laut Studie die **„privaten Mitnahmeverkehre“**, also das Mitfahren bei Familienangehörigen oder Bekannten, **„mit Abstand die wichtigste Mobilitätsoption** von älteren Menschen, die nicht selbst mit dem Pkw fahren“.

Der ADAC hat aufgrund dieser Studie einige Empfehlungen für die Mobilitätssicherung der Senioren zusammengestellt. So solle die **Fahrkompetenz** Älterer, zum Beispiel durch Fahrtrainings, möglichst lange erhalten werden. Außerdem sollen professionelle **Mitnahmeverkehre** organisiert werden, und zwar so, dass sie von den Älteren gut akzeptiert und angenommen werden können. Die Senioren sollen außerdem über **Elektrofahrräder** aufgeklärt werden – eine Transportoption, für die laut ADAC Senioren im ländlichen Raum generell offen wären. Schlussendlich sollte auch laut ADAC der **ÖPNV** flexibler gestaltet und klüger finanziert werden.

Nina Praun





Fotos: Shutterstock (2)



Elke Lex, Sonja Pejhan, Patricia Kokot (obere Reihe); Brigitte Grung, Rosina Bauer, Jelica Komljenovic (mittlere Reihe); Lydia Staltner, Sabrina Witte (untere Reihe).

WIR BLEIBEN POSITIV UND BLICKEN NACH VORN

Wochenlang kein Parteiverkehr, über Monate hinweg keine Veranstaltung: Die Corona-Krise hat auch den Alltag von LichtBlick kräftig durcheinandergewirbelt. Aber eines stand von Anfang an fest, für jeden Mitarbeiter des Vereins: „Wir sind für unsere Senioren da – jederzeit!“

Täglich nimmt das LichtBlick-Team dutzende Anrufe entgegen, hört den Menschen zu, hilft ihnen weiter. Mitarbeiter und ein Team von freiwilligen Helfern versorgen Rentner mit Lebensmittelpaketen und, seit der Einführung der Maskenpflicht, auch mit Atemschutzmasken. Vereinschefin Lydia Staltner wird nicht müde, gegen Altersarmut zu kämpfen – nicht nur mit Worten, sondern insbesondere mit Taten.

Inzwischen unterstützt LichtBlick bundesweit mehr als 16.000 ältere Menschen in Not. „Ohne uns könnten viele nicht überleben“, sagt LichtBlick-Mitarbeiterin Jelica Komljenovic. Dennoch: „Wir bleiben positiv!“ Zumal die Pandemie auch eine Welle der Hilfsbereitschaft entfacht hat, um die Not zu lindern: Zahlreiche Firmen engagieren sich sozial und finanziell für LichtBlick-Rentner. Immer mehr Prominente rufen die Menschen auf, den Verein mit Spenden zu unterstützen.

„Fast alle Projekte, die in der Krise entstanden sind, die wir teils förmlich aus dem Boden stampfen mussten, werden auch danach weitergehen“, sagt LichtBlick-Mitarbeiterin Brigitte Grung – um das Leben von bedürftigen älteren Menschen zumindest ein Stück weit krisensicher zu machen.

Wenn man die Arbeit des Vereins musikalisch übersetzen wollte, dann würde der Klassiker von den „Four Tops“ ganz gut passen: „Reach out – I’ll be there.“ „Streck’ die Hand aus – Ich werde da sein.“ LichtBlick-Mitarbeiterin Patricia Kokot sagt: „Viele unserer Senioren brauchen emotionalen Halt.“ Und diesen Halt bekommen sie auch täglich von den LichtBlick-Mitarbeitern: sei es durch tröstende Worte oder finanzielle Unterstützung.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V.



„Vergelt’s Gott!“ Michael V. winkt zum Abschied. Ein Lebensmittelpaket pro Woche ist für den bedürftigen Rentner wie ein Lotto-Gewinn. Er hat soeben seine allererste „Lieferung“ erhalten.

„Diese Kiste ist ein wahrer Segen“, sagt Wilma B. Ihre Not wäre sonst noch größer als ohnehin schon. In Zeiten der Pandemie traut sie sich kaum noch vor die Tür; für sie sei die Gefahr einer Ansteckung zu groß.



CORONA-KRISE: „HILFERUFE IM MINUTENTAKT“

Arm, krank und einsam: Bedürftige Rentner sind in der Corona-Krise mehr denn je auf Unterstützung angewiesen. Der Verein „LichtBlick Seniorenhilfe“ hat daher ein ganz besonderes Projekt auf die Beine gestellt, um all diesen Menschen die schwere Zeit etwas zu erleichtern. Ein Interview mit Vereinschefin Lydia Staltner.

Die Corona-Krise hat Deutschland fest im Griff – was bedeutet das für Senioren, die arm, krank und auch einsam sind?

Hunger, die Angst vor einer Infektion, aber auch Einsamkeit und Isolation stellen unsere Senioren vor eine Situation, die ihnen über den Kopf wächst. Schon in „normalen“ Zeiten sind der wöchentliche Einkauf und die Besorgung dringend benötigter Medikamente für all diese Menschen ein immenser Kraftakt. Seit dem Start der Corona-Krise stehen unsere Telefone nicht mehr still: Es erreichen uns im Minutentakt Hilferufe von Rentnern in Not, die keinen Ausweg mehr wissen – und dringend auf Unterstützung angewiesen sind.

Wie versorgt LichtBlick Seniorenhilfe all diese Menschen?

Wir haben in Rekordgeschwindigkeit ein einzigartiges Hilfsprogramm auf die Beine gestellt. Wir helfen mit allem, was ältere Menschen jetzt dringend brauchen: In Zusammenarbeit mit einem Großhandelsunternehmen werden unsere Senioren einmal die Woche mit einer Lebensmittelkiste beliefert. Ein regionaler Fahrdienst bringt die Päckchen direkt an die Wohnungstür – selbstverständlich mit dem vorgeschriebenen Mindestabstand. Viele bedürftige Rentner haben eine finanzielle Soforthilfe in Höhe von 100 Euro erhalten.

Wie viele Lebensmittelkisten werden denn pro Woche ausgefahren?

Derzeit beliefern wir einmal in der Woche mehr als 1000 Rentner mit Lebensmittelkisten. In den Paketen befinden sich Grundnahrungsmittel und Hygieneartikel, dabei achten wir auf abwechslungsreiche Produkte. Mit wöchentlich wechselnden Inhalten stellen wir sicher, dass die Senioren das erhalten, was gerade zur Neige geht. Immer dabei ist frisches Obst und Gemüse, aber auch Eier, Wurst, Käse sowie haltbare Lebensmittel, etwa Nudeln, Reis oder ein Doseneintopf. Auch Hygieneartikel, wie Seife, Shampoo oder Toilettenpapier gehören dazu. Rentner, die das Schicksal sehr hart getroffen hat und die besonders einsam und traurig sind in diesen Tagen, haben von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin zusätzlich einen kleinen Blumengruß erhalten.

Wie reagieren Ihre Senioren auf all das?

Uns erreichen täglich herzzerreißende Nachrichten! Dürfte ich kurz aus →

einem Dankesbrief zitieren, den wir kürzlich erhalten haben? Das sagt dann eigentlich alles ...

Selbstverständlich!

Also: „Vor einer halben Stunde haben wir das Paket erhalten. Vor Freude und Dankbarkeit hat meine Frau erneut sehr geweint. Wir beide sind sehr gerührt über diese Hilfeleistung. Wir fragen uns, ob wir dies verdient haben? Solch eine humane Unterstützung habe ich noch nie erfahren – allerdings war ich früher nicht hilfebedürftig. Die Lebensmittel und Hygieneartikel helfen uns sehr, über unsere Engpässe hinwegzukommen. Einige Lebensmittel können wir uns schon länger nicht mehr leisten. Jetzt geht es uns besser! Unseren aufrichtigen Dank allen, die dies möglich machen! Wir schließen jeden von Ihnen in unser Gebet ein. Bleiben Sie alle gesund, munter und guter Dinge!“

Das ist wirklich sehr berührend. Was planen Sie noch in der Corona-Krise?

Langfristig wollen wir unser Hilfsprojekt natürlich erweitern. Um bedürftige Senioren zu versorgen, suchen wir stets Verstärkung für unser Pilotprojekt in Bayern. Mit einem Formular auf unserer Internetseite (www.seniorenhilfelichtblick.de/corona-hilfe) wollen wir bedürftige Rentner und ehrenamtliche Helfer vernetzen. Die Ehrenamtlichen könnten den Einkaufsdienst oder kleine Erledigungen für die Hilfsbedürftigen übernehmen. Die gesammelten Erfahrungen des Pilotprojektes wollen wir zu einem späteren Zeitpunkt für andere Städte und Regionen nutzen – und Projekte wie Einkaufshilfe und Lebensmittelkiste für unsere bedürftigen Senioren auch überregional anschieben.

„Viele bedürftige Rentner haben eine finanzielle Soforthilfe in Höhe von 100 Euro erhalten.“

Spielen die Tafeln dabei auch eine Rolle?

Wir haben bereits die Tafeln kontaktiert; viele von ihnen können derzeit bedürftige Rentner nicht unterstützen. Deshalb wollen wir gemeinsam eine Lösung finden. Zudem haben wir die vielen Menschen im Fokus, die alt und arm sind, aber keinen Berechtigungsschein für die Tafel besitzen – die versteckte Armut ist ein ganz großes Thema! Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit bemühen wir uns, auch diese Menschen zu erreichen – damit sie wissen: Sie brauchen sich nicht zu schämen, es gibt einen Lichtblick, der für Sie da ist!

Was passiert, wenn sich die Situation für die Älteren – die ja zur Risikogruppe in der Corona- Krise gehören – zuspitzt?

Wir alle erleben gerade eine Ausnahmesituation. Wir haben keine Zeit, darüber nachzudenken, wann unsere Kapazitäten erschöpft sind – wir müssen handeln. Wir haben erkannt: Jetzt ist unsere Hilfe wichtiger denn je! Damit wir als gemeinnütziger Verein überhaupt helfen können, sind wir in diesen Krisenzeiten einmal mehr dringend auf Spenden angewiesen. Aus diesem Grund haben wir ein Extra-Konto für unsere Corona-Hilfsprojekte eingerichtet (S. 36). Liebe Leser, wir bitten Sie: Helfen Sie uns mit Spenden! Denn Helfen macht uns alle glücklich.

Barbara Nazarewska



Sabrina Witte von LichtBlick Seniorenhilfe übergibt Lebensmittel an Mary W., 62. Die Rentnerin sagt: „Alle wichtigen Sachen“ seien darin; Gemüse, Obst, Mehl und Tee. „Sogar Schokolade!“ Ein kleines Extra in dieser schwierigen Zeit. Mary W. nennt es übrigens „Nervenfutter“. Gute Nerven braucht sie gerade. Denn jetzt fallen auch viele soziale Kontakte für sie weg.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V./Marcus Schlaf, MAN



Tolle Mannschaft: Mitarbeiter von MAN fahren ehrenamtlich Lebensmittelpakete an bedürftige Rentner aus. „Unsere Zusammenarbeit mit dem Verein LichBlick Seniorenhilfe ist ein Beispiel dafür, wie MAN konkrete unternehmerische Verantwortung für die Gesellschaft versteht“, sagt Peter Attin, Senior Vice President Corporate Responsibility.

MAN: „Soziale Verantwortung übernehmen“

Diese Statistik kann sich sehen lassen! Bis zu 50 MAN-Mitarbeiter fahren rund 840 Lebensmittelpakete pro Woche aus. Ehrenamtlich für den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. „Als MAN verstehen wir uns als Teil der Gesellschaft – und dazu gehört, soziale Verantwortung zu übernehmen“, sagt Peter Attin, Senior Vice President Corporate Responsibility. „Ich bin tief beeindruckt von der spontanen Hilfsbereitschaft unserer Mitarbeiter. Taten statt Worte, nicht bloß eine plakative Botschaft. Darauf sind wir als Unternehmen stolz!“ Die Mitarbeiter selbst sind auch begeistert. „Wir bekommen vor Augen geführt – was wir zwar wussten, aber nicht so nah erlebt haben –, wie gut es uns geht. Das erdet!“, sagt einer. Ein anderer erklärt: „Ich denke, das täte auch meinen Kindern mal gut ...“ Attin selbst freut sich vor allem darüber, „dass in der MAN der alte Geist des Zusammenhalts noch lebt“. Über diesen besonderen Einsatz will das Unternehmen – „im Sinne einer Initialzündung“ – Mitarbeiter motivieren, weiterhin ehrenamtlich und karitativ tätig zu sein.





So hilft Erding b. München

Hilde Falter arbeitet ehrenamtlich für das LichtBlick-Büro in München, dem Hauptsitz des gemeinnützigen Vereins. Sie ist eine Frau, die Dinge gern anpackt – und etwas bewegt. In der Corona-Krise ist sie besonders oft im Einsatz, fährt Lebensmittelpakete aus, um Rentner in Not zu versorgen. Über ihren Einsatz erzählt sie:



„Beim ersten Besuch sind die Senioren meistens etwas reserviert, aber beim zweiten Mal, wenn ich mit der nächsten Lebensmittelkiste vor ihrer Tür stehe, dann werde ich sehr freundlich empfangen! Die Menschen bedanken sich überschwänglich bei mir – oft auch noch einmal telefonisch. Immer wieder höre ich, wie hilfreich dieser Service des Vereins für all die Damen und Herren ist. Die Senioren erzählen mir auch oft von ihren Sorgen, sei es gesundheitlich oder weil sie sich einsam fühlen. Ich freue mich, dass ich all diesen Menschen ein bisschen helfen kann, ihre Not ein Stück weit zu lindern. Und: Es ist für mich eine echte Bereicherung, bei LichtBlick Seniorenhilfe arbeiten zu dürfen.“



So hilft Münster

Andrea Moraldo ist die gute Seele des LichtBlick-Büros in Münster. Sie ist eine Frau, die sich nicht unterkriegen lässt – und für „ihre“ Senioren kämpft. Vor allem jetzt, während des Ausnahmezustandes. Immer wieder geht sie auch einkaufen, damit genug Nachschub da ist für Lebensmittelkisten. Sie sagt:

„In dieser anstrengenden Zeit, in der wir von Informationen überschwemmt werden, die Unsicherheit, Angst und Überforderung in sich tragen, spüren wir ganz besonders die Hilflosigkeit unserer Rentner. Das Alltägliche wird zum Spießrutenlauf, die Verzweiflung wächst: Mundschutz tragen, zusätzlich zur Brille und Hörgerät, und dann die ständige Angst um die eigene Gesundheit. Wie schütze ich mich am besten?, das ist eine der meistgestellten Fragen. Und dann kommt noch die Einsamkeit dazu. Unsere Hilfspakete entschleunigen den Alltag ein wenig und geben Sicherheit in diesem Wirrwarr. Häufig bekommen wir nach Auslieferung der Lebensmittel berührende Anrufe! Mir persönlich ist es eine große Freude, in diesen Zeiten etwas Ruhe, Beständigkeit zu vermitteln – und auch stets ein Lächeln.“

Fotos: aLichtBlick Seniorenhilfe e. V./Tatjana Jentsch

So hilft Deggendorf

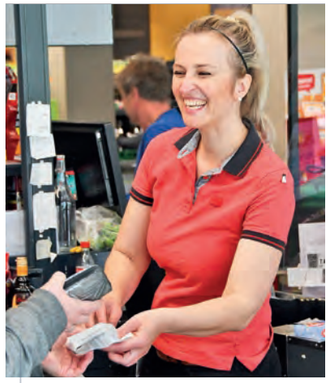
„Ich trage Verantwortung“: Dieser Slogan ist für Angelika Färber gelebte Solidarität. Sie ist für das LichtBlick-Büro im niederbayerischen Deggendorf im Einsatz, sie weiß: Nirgendwo im Freistaat ist die Altersrente so niedrig wie hier. Und deshalb hilft Färber, wo sie nur kann – etwa in Straubing, beim Packen von 145 Lebensmitteltaschen, die mit eben diesem Slogan bedruckt sind; unser Foto zeigt sie zwischen zwei ehrenamtlichen Helferinnen des Freiwilligen Zentrums der Stadt. Färber erzählt:

„Normalerweise werden viele Ältere von den Tafeln versorgt. Aber in der Corona-Krise ist das kaum noch möglich. Deswegen sind die Essenspakete lebensnotwendig! Wir bekommen ja immer wieder mit, wie schwer es den Menschen fällt, sich bei uns zu melden – die Hürde, Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist sehr, sehr groß. Die meisten schämen sich für ihre Not. Und oft fließen Tränen. Den Städten Passau, Straubing und Deggendorf haben wir daher fast 40.000 Euro zur Verfügung gestellt, damit sie die Bedürftigen mit Lebensmitteln und Atemschutzmasken versorgen können. Die Empfänger sind unheimlich dankbar, viele sagen uns: ‚Ich kann es gar nicht glauben, dass in dieser Zeit jemand an uns denkt …‘ Das bewegt uns sehr.“



Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist jetzt besonders wichtig. So wird das Immunsystem gestärkt.





Michèle Stöckel an der Kasse – sie arbeitet für den guten Zweck.

diva x hilft: Alltagshelden in Teilzeit

Helfen auf Minijob-Basis: Das ist der Plan von „diva x hilft“. Und er geht auf! Was genau die Diven dabei machen? Ganz einfach: Sie stellen ihre Arbeitszeit einem ausgewählten Einzelhandelsunternehmen zur Verfügung. Und den Lohn, den sie dort bekommen, spenden sie, und zwar komplett. Jüngst an LichtBlick Seniorenhilfe! 600 Euro hatten Michèle Stöckel, 1. Vorsitzende des Fördervereins „diva x hilft“, und ihre Kollegin Franziska Justl in einer Münchner Filiale von Kaufland Deutschland erarbeitet – bis auf den letzten Cent kam das Geld bedürftigen Rentnern zugute. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, andere Vereine in ihrer wichtigen Arbeit zu unterstützen“, sagt Stöckel. Und: „Wir wählen diese Vereine sorgfältig aus – mit LichtBlick haben wir eine großartige Organisation gefunden.“ Die Arbeit des Vereins verdiene Anerkennung und Unterstützung. „Es wird mit Sicherheit nicht das letzte Mal gewesen sein“, versprechen die Diven. Und machen weiter.

Soforthilfe von der Sparda-Bank München

„Wir mussten keine Sekunde überlegen“, sagt Christine Miedl, Kommunikationsdirektorin der Sparda-Bank München. Sondern handeln! Mit 10.000 Euro Soforthilfe unterstützt die erste Gemeinwohlbank Deutschlands den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. Frei nach dem Motto: „Miteinander füreinander – das gilt in diesen schwierigen Zeiten umso mehr!“ Als langjähriger Partner des Vereins wissen die Verantwortlichen, dass gerade jetzt ältere Menschen in Not auf „ viel Zuspruch und praktische Hilfen“ angewiesen sind. Das Coronavirus habe vieles auf den Kopf gestellt - und tue es weiter, sagt Miedl. Abstand heißt jetzt das Gebot der Stunde. Nur: „Social Distancing“ treffe ältere Menschen besonders schwer, warnt Miedl. Denn: „Senioren brauchen Halt.“ Die Sparda-Bank München trägt durch all ihre Spenden entscheidend dazu bei.



Von ganzem Herzen: Christine Miedl mit einem Spendenscheck.



Ein Mittagessen? Für mich? Dieser bedürftige Rentner kann sein Glück kaum fassen.

Blitzaktion von GSK und GenussZeit

Gemeinsam ziehen sie an einem Strang! Damit ältere Menschen in Not während der Corona-Krise nicht hungern müssen, haben das Pharmaunternehmen Glaxo Smith Kline (GSK) und der Caterer GenussZeit eine ganz besondere Blitzaktion auf die Beine gestellt: Mittagessen sponsern, kochen – und frei Haus liefern. Ehrenamtliche Helfer versorgten rund 50 LichtBlick-Senioren mit einer warmen Mahlzeit – tagein, tagaus. Mal gab es Erbseneintopf, dann Hähnchengeschnetzeltes, dazu stets gesundes Obst. Manche Senioren waren so gerührt von dieser Geste, dass sie beim Öffnen der Haustür sogar anfingen zu weinen. Corona ist eben auch eine Zeit großer Emotionen und voller Solidarität. Damit der Verein LichtBlick Seniorenhilfe auch weiterhin „seine“ Rentner in der Krise unterstützen kann, spendete Glaxo Smith Kline 10.000 Euro. Eine großartige Geste! Denn ältere Menschen in Not sind jetzt mehr denn je auf unsere Unterstützung angewiesen.

Fotos: diva x hilft e. V., Sparda Bank München, LichtBlick Seniorenhilfe e. V.

MEHR ALS 700 HILFSANGEBOTE ...

... verschickten Bettina Mack (r.) und Angelika Färber an bedürftige Senioren. „Wir waren dann tagelang damit beschäftigt, Anrufe entgegenzunehmen und den Bedürftigen Geld für Lebensmittel anzuweisen“, erzählen sie.



DUTZENDE BRIEFFREUNDSCHAFTEN ...

... ergaben sich während der Corona-Krise. Jüngere boten Älteren einen regelmäßigen Briefwechsel an, damit sie sich in diesen schweren Zeiten nicht allein fühlen müssen.

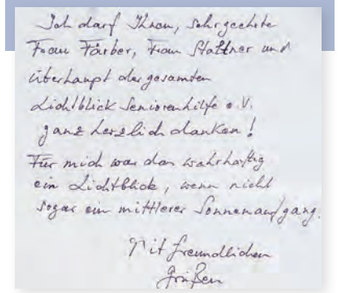


„WIR BAUEN UNSERE PROJEKTE AUS“

Als hätten sie es geahnt: Bereits im vergangenen Oktober haben die Mitarbeiter des LichtBlick-Büros in Deggendorf eine Lebensmittelkiste für Bedürftige ins Leben gerufen – und Rentner in der Stadt beliefert. Vor der Corona-Krise, als Social Distancing noch eine Fremdwort war, nahmen sich die ehrenamtlichen Auslieferer stets Zeit für ein Gespräch und eine Tasse Kaffee. Jetzt wird aber Nähe zur Gesundheitsgefahr – und der Bedarf an Lebensmittelkisten steigt. „Wir sind also dabei, solche Projekte kontinuierlich auszubauen, damit möglichst viele Senioren davon profitieren“, sagt Bettina Mack vom LichtBlick-Büro. Zudem hat das Team seit Mai 2019 den Verein und seine Arbeit in vielen niederbayerischen Landratsämtern vorgestellt. „Wir haben erreicht, dass die meisten Landratsämter eine Nichtanrechenbarkeitserklärung auf die Grundsicherung für unsere 35-Euro-Monatspatenschaft ausstellen“, erzählt Mack. Das bedeutet: Älteren, die diese Leistung beziehen – „also der überwiegende Teil“ –, wird die Patenschaft nicht von der Grundsicherung wieder abgezogen. Ein großer Fortschritt! Vor allem jetzt, wo die Not Älterer noch einmal wächst.

UNZÄHLIGE DANKESBRIEFE ...

... erreichen das LichtBlick-Büro in Deggendorf. Mit berührenden Botschaften: „Ich möchte Sie umarmen und drücken!“ „Sie sind mein Schatz.“ „Ihr seid unglaublich. Danke, danke, danke.“





„EIN TOLLES PROJEKT“

Zugegeben: Spendenübergaben haben in Corona-Zeiten eigene Regeln. Worauf es ankommt? Am besten draußen treffen, unbedingt Abstand halten und, natürlich, Mundschutz tragen. Daran haben sich Vertreter der Aktiven Fanszene Münster und der Preußenfans selbstverständlich gehalten, als sie Andrea Moraldo (vorne rechts) und Gisela Winkler (hinten Mitte) vom Verein LichtBlick Seniorenhilfe einen symbolischen Scheck überreichten. Mit einer sagenhaften Spendensumme von 18.250 Euro!

Gemeinsam mit „Münster 4 Life“ und den „Printboys Münster“ verkaufte die Fanszene selbst kreierte T-Shirts in Schwarz, Weiß und Grün. „Die Unterstützungsbereitschaft der Fans war überwältigend“, schreibt der SC Preußen-Münster auf seiner Internetseite. In kürzester Zeit seinen 10.750 Euro zusammengekommen. Weitere 4.000 Euro seien in den Spendentopf geflossen, „weil viele auf die Rückerstattung des Fahrpreises für den abgesagten Sonderzug, der an Ostern nach Chemnitz rollen sollte, verzichteten“. 3.500 Euro als Direktspende hätten den Erfolg der Aktion dann perfekt gemacht!

Das Fanprojekt soll übrigens auch über die Zeit der Corona-Krise laufen. „Eine tolle Sache“, sagt Moraldo. Denn schon vor der Ausbreitung des neuartigen Virus sei für ältere Menschen in Not der tägliche Einkauf oder die Beschaffung zusätzlicher Medikamente oft „ein kaum zu bewältigender Kraft- und Finanzakt“ gewesen. Der Ausnahmezustand treffe sie jetzt alle umso härter.



„Leezen Heroes“ – Helden des Alltags radeln für Senioren

Schon seit Mitte März sind die „Leezen Heroes“ für den Verein LichtBlick Seniorenhilfe in Münster unterwegs: Zweimal pro Woche liefern sie rund 60 Lebensmittelpakete an bedürftige Rentner aus. Schnell, unkompliziert – und vor allem ökologisch! Mit einem großen Lastenrad, das bis zu 300 Kilo transportieren kann, holen sie die Pakete im Vereins-Büro ab und bringen sie zu den Senioren. „Die Touren sind bei unseren Fahrern sehr beliebt“, sagt Florian Voß von den „Leezen Heroes“. Denn: „Sie bekommen meist eine tolle Rückmeldung von den Empfängern.“ Zumal ein kurzer Plausch, etwa mit Fahrer Nelson (Foto), den Rentnern gerade besonders guttut – trotz Social Distancing. Die „Leezen Heroes“ wollen in jedem Fall weitermachen. Auch nach der Krise!

Fotos: Aktive Fanszene Münster, Leezen Heroes, Zauberfrau, Monika Gruber, Schneider Press



Zeitspende für Ältere in Not

Seit Mitte März sind mehrere „Zauberfrauen“ aus Münster für den Verein LichtBlick Seniorenhilfe im Einsatz. Sie gehen jede Woche für bedürftige Rentner einkaufen und packen stundenlang Lebensmittelkisten. Ein kleines Projekt mit großer Strahlkraft. Was genau dahintersteckt? Ein Interview mit Mechthild Konerding von zauberfrau.de.

Zauberfrau klingt nach Magie. Was machen Sie?

Wir erbringen haushaltsnahe Dienstleistungen: 80 Mitarbeiter kümmern sich rund 2500 Stunden pro Woche um die Sauberkeit der Wohnung, Wäschepflege, Kochen, Einkauf, Behördengänge und sonstige Hilfestellung – gerade auch für Menschen mit Hilfsbedarf...

Also auch bedürftige Rentner?

Die Zeitspende für „LichtBlick Seniorenhilfe“ entstand durch die geballten Absagen unserer Kunden während der Corona-Krise. All diese Kunden wollten jedoch diese Stunden weiterzahlen, sie spenden an Rentner in Not. Das hat für eine positive Resonanz gesorgt: nicht nur seitens der Kunden, sondern vor allem auch der Mitarbeiter.

Was motiviert Sie?

Unsere Motivation liegt darin, Familien, Singles und Senioren das Leben zu erleichtern. Zudem können unsere „Zauberfrauen“ durch die Bündelung kleiner Arbeitseinsätze einen vollwertigen Arbeitsplatz mit sozialer Absicherung und späterem Rentenanspruch erhalten. Und: Wir bekommen etwas Wertvolles zurück: große Wertschätzung!



Humor hilft immer: Kabarettistin Monika Gruber macht ein Selfie im Büro des Münchner LichtBlick-Teams.

Ein Schnappschuss für den guten Zweck

Mitten in der Corona-Krise bekam das LichtBlick-Team in München Besuch von der Kabarettistin Monika Gruber. „Das ist eine großartige Organisation, die sich um die Ärmsten und Schwächsten in unserer Gesellschaft kümmert“, sagte Gruber in einem Video, das sie im Büro des Vereins aufnahm und in sozialen Netzwerken teilte. In diesen Zeiten, erklärte sie weiter, würden bedürftige Senioren am allermeisten leiden – und damit sie nicht hungern müssten, packten die Mitarbeiter des Vereins bis zu 1000 Lebenmittelkisten pro Woche für „ihre“ Rentner. „Ich unterstütze LichtBlick Seniorenhilfe schon seit Jahren“, gestand Gruber. Und motivierte alle anderen Menschen, dies doch auch zu tun: „Bitte helfen Sie!“ Ihre Botschaft wurde vielfach geklickt. Gut so! Denn ältere Menschen in Not brauchen die Unterstützung Jüngerer.



Gemeinsam stark: Vereinschefin Lydia Staltner (l.) und Volksmusik-Duo Marianne und Michael Hartl.

Charity-Adler fliegen aus

In der Krise setzen die Eagles-Charity-Golfer ein Zeichen: Prominente Mitglieder bedanken sich mit Geschenktaschen bei den unermüdlichen Corona-Helfern – vor allem auch bei den Mitarbeitern von LichtBlick Seniorenhilfe. Eine tolle Geste mit großer Wirkung!

Von ganzem Herzen



In Liebe: Barbara und Klaus Wallner bei ihrer Hochzeit.

Zu ihrer Hochzeit wollten Barbara und Klaus Wallner keine Geschenke – sondern Spenden. Knapp 10 000 Euro kamen so für den Verein LichtBlick Seniorenhilfe zusammen. Unsere Spender-Geschichte.

Was für ein romantischer Antrag: im Urlaub, auf Mallorca, ein lauer Abend mit Freunden, er kniet vor ihr nieder, in der Hand einen Verlobungsring. „Ich habe gleich Ja gesagt“, erzählt Barbara Wallner. „Und dann hab‘ ich geheult, aus Freude, natürlich.“ Denn mit einem Antrag hatte sie gar nicht mehr gerechnet: Beide sind über 50, sie hat einen Sohn, er zwei, beide hatten schon zuvor lange Beziehungen, er war sogar schon zweimal verheiratet. Dieses Mal, so sagte sich Klaus Wallner, müsse er also ganz sicher sein, um noch einmal eine Ehe zu wagen.

Doch die zehn gemeinsamen Jahre haben ihn überzeugt. Kennengelernt haben sich die beiden in der Arbeit, er war der Chef, sie die Assistentin, und nach einiger Zeit wurde ihnen klar, dass sie zusammengehören – privat. Es folgte eine Beziehung „mit Höhen und Tiefen“, erzählt Barbara Wallner, „aber nicht zwischen uns, sondern im Leben“. Sie litt zwischendurch unter einer schweren Krankheit, aber zusammen standen sie das durch.

Nun ist sie wieder gesund – und glücklich. Auch wegen der wunderbaren Hochzeit im Dezember, mit 50 Freunden und Familienmitgliedern, es wurde gelacht, gefeiert, getanzt – ein perfekter Abend. Der auch bedürftigen Menschen zugutekommen sollte.

„Wir haben ja alles, wir brauchten keine Geschenke“, erzählt Barbara Wallner, da war sich das Paar sofort einig; die Hochzeitsgeschenke sollten gespendet werden. Schon lange sind die Wallners in der Kinderhilfe engagiert, dann aber sahen sie einen Fernsehbericht über den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. „Uns hat sofort beeindruckt, wie schon ein kleiner Betrag so viel Gutes bewirken kann“, erzählt Wallner. Schlussendlich kamen 9950 Euro an Spenden bei der Hochzeit zusammen – „das ist doch eine g‘scheide Summe!“

Doch dem nicht genug, die Frau aus Baldham nahe München spendet nun auch ihre Zeit. Sie hat sich jetzt, in der Corona-Krise, als Einkaufshelferin für Senioren gemeldet, erzählt sie: „Es ist eben wirklich schön und sinnvoll, auch den älteren Leuten zu helfen.“

Nina Praun

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V./Steffen Horak

Sie haben eines gemeinsam: eine schmale Rente und Grundsicherung im Alter. Dagmar Neiser, 68, und Peter Becker, 84, werden vom Verein LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt. Unsere Empfänger-Geschichte.

Dagmar Neiser musste viel einstecken im Leben. Ein Hirntumor, Gott sei Dank ein gutartiger, riss sie aus dem Alltag – nach einer OP war ihr Sichtfeld eingeschränkt, sie durfte nicht mehr Auto fahren, noch nicht mal aufs Rad steigen. Irgendwann bekam sie Pflegestufe zwei und wurde zur Frührentnerin. Da war sie knapp 60. „Meine Arbeit als Verwaltungsangestellte hat mir sehr gefehlt. Ich habe sie geliebt“, erzählt sie heute, mit 68. Aber noch schlimmer war: Weil sie nur 39 Jahre gearbeitet hatte, bekam sie eine geringere Rente und ist auf Grundsicherung angewiesen.

An ihr neues Leben, in dem sie jeden Cent zweimal umdrehen muss, musste sie sich erst einmal gewöhnen: „Es war furchtbar“, gesteht sie. Unterstützung bekam Dagmar Neiser in dieser schweren Zeit von ihrem guten Freund Peter Becker, 84. Beide verbindet eine lange Freundschaft. Seit dem Tod von Peter Beckers Lebensgefährtin 2008 sehen sich die zwei täglich. Genau wie Dagmar Neiser ist auch er auf Grundsicherung angewiesen. „Wir haben beide keine Jobs gehabt, in denen man das große Geld verdient hat“, sagt Dagmar Neiser. Seit mehr als sieben Jahren gehen sie gemeinsam einkaufen, kochen und essen zusammen – und tauschen Tipps aus, wie man trotz kleiner Rente über die Runden kommt.

Über Dagmar Neiser ist Peter Becker auch zu einer Unterstützung durch LichtBlick Seniorenhilfe gekommen. „Am Anfang hat er sich so geschämt“, erzählt sie. Aber: „Ich habe ihm gesagt, dass wir nichts für unsere Notlage können.“

Inzwischen bekommen beide eine monatliche Patenschaft von jeweils 35 Euro. „Das hört sich für einige nicht nach viel an“, sagt Dagmar Neiser. Aber für sie und ihren Freund ist das ein Vermögen! Und wenn es den beiden mal schlechter geht, denken sie an den Spruch des US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Und schon geht es wieder aufwärts.

Emily Wilke



In Freundschaft: Dagmar Neiser und Peter Becker vor einem Theaterbesuch, organisiert von LichtBlick (vor der Corona-Krise).



Küchenfee: Lioba B. kocht und bäckt leidenschaftlich gern.



Das Auge isst mit: die Lachs-Spinat-Quiche, ein echtes Geheimrezept.

LIOBA HAT DAS KOCHEN IM BLUT

Auf dieser Seite stellen unsere Senioren ihre Lieblingsgerichte vor: für Sie, liebe Leser, zum Nachkochen. Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann gibt Tipps zum jeweiligen Gericht – und teilt mit uns seine Gedanken zur Altersarmut.

Lioba B., 78, ist eine gesellige Dame, das merkt man sofort, wenn sie von ihrem Zuhause erzählt: einem betreuten Wohnhaus für Senioren in München: „Wir sind eine eingeschworene Gemeinschaft“, sagt sie dann. „Wir halten zusammen!“ In Corona-Zeiten eben über das Telefon, da keine Treffen mehr stattfinden, auch keine Ausflüge in den Biergarten, sogar die Gemeinschaftsräume stehen leer. Zusammen Kaffee trinken, ratschen – alles sehr schwierig geworden derzeit. Von den gemeinsamen Feiern ganz zu schweigen.

Dabei sind die Feiern stets Höhepunkte: Weihnachten, Ostern, Fasching und so einige Sommerfeste haben die Senioren schon zusammen gestemmt. „Was haben wir für Feste gefeiert“, schwärmt Lioba B. Jeder hat dabei mitgeholfen. Und sie selbst hat sich vor allem ums Essen gekümmert. „Da habe ich auch schon mal für 60 Leute gekocht“, erzählt die 78-Jährige stolz, „zusammen mit Helfern, natürlich“.

Denn das Kochen liegt ihr im Blut, es ist ihre große Leidenschaft, die sie von der Mutter geerbt hat. Die gute schwäbische Küche hat sie bei ihr kennengelernt, in der Kindheit im Schwarzwald. Als sie mit 19 Jahren als junge Friseurin nach München zog, lernte sie ihren späteren Mann kennen, einen echten Tegernseer. Der hatte als typischer Bayer vor allem Heißhunger auf Braten und Knödel.

“Heute kochst Du wieder für uns, ja?“

Sodass ihr Vater sie bei jedem Besuch begeistert mit den Worten empfing: „Heute kochst Du wieder für uns, ja?“

Auch nach dem Tod der Eltern und des Ehemanns kochte Lioba B. weiter, für sich selbst und für Gäste. Sie ist dabei offen für alles, auch für ungewohnte Kombinationen. So stolperte sie eines Tages über das Rezept für die Lachs-Spinat-Quiche. „Das ist irgendwie etwas ganz anderes“, sagt die Hobbyköchin. „Und gleichzeitig ist es so einfach, schmeckt so gut und kostet wirklich nicht viel.“

Außerdem, noch ein großer Pluspunkt, ist das Rezept sehr variabel: Lachs und Spinat kann man einfach mit Speck und Zwiebeln austauschen, oder mit Schinken und Lauch, oder mit Gemüse, ganz nach Geschmack. Zudem macht eine Quiche mehrere Personen satt, sie ergibt etwa zwölf Stück – ist also ein echter Anfang für ein gemeinsames Festessen.

Irgendwann einmal sollte solch ein gemeinsames Mahl auch in ihrem Wohnhaus wieder möglich sein, das wünscht sich Lioba B. sehr. „Die Situation ist jetzt natürlich gewöhnungsbedürftig“, sagt die 78-Jährige. „Aber wir werden doch hoffentlich auch das überleben.“

Nina Praun

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V./Markus Götzfried, Shutterstock

„Ruck-zuck fertig“: Liobas Lachs-Spinat-Quiche



Zutaten

500 g Tiefkühl-Spinat
300 g Lachsfilet (ohne Haut)
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 EL Öl, 4 Eier
Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskat
250 g Ricotta

1 Pack. frischer Quiche- oder Tarteteig (rund) aus dem Kühlregal
100 g geriebener Käse (Gratin oder Emmentaler)

Zubereitung

1 Spinat auftauen; Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und beides in Öl glasig dünsten; ausgedrückten Spinat zufügen; zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten; mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken;

2 Lachsfilet waschen und trocken tupfen; in 2 cm große Würfel schneiden; mit Salz und Pfeffer würzen;

3 Ricotta und Eier glatt rühren; mit Salz und Pfeffer würzen;

4 Eine Quiche-Form mit Backpapier auslegen, Teig rein, an den Rändern andrücken; Spinat und Lachs einfüllen; mit Eierguss begießen; mit Käse bestreuen;

5 Im vorgeheizten Backofen (Umluft 180 Grad) 50 Min. backen.



Tipp von 3-Sterne-Koch Eckart Witzigmann:

„Ob mit Freunden oder der Familie, was könnte geselliger sein als Quiche? Sie ist sehr vielseitig: Die Füllung kann man variieren, z.B. mit Spargelquiche, Lauchquiche, Quiche Lorraine, Kräuterquiche, vegetarisch, Fisch oder mit Fleisch - je nach persönlichem Geschmack. Die Quiche schmeckt am besten warm als Vor- oder Hauptspeise. Sie können auch eine Quiche mit Muscheln und Meeresfrüchten zubereiten. Ich persönlich mag am liebsten Quiche Lorraine, klassisch,mit der Mischung aus geschlagenen Eiern und Crème fraîche, Speck und dazu einen Salat.“

Jahrhundertkoch Witzigmann: „Lassen Sie uns verantwortungsvoll handeln!“

„Die aktuelle Krise bringt uns zu den wesentlichen Werten zurück: zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. In der jetzigen schweren Zeit hat LichtBlick Seniorenhilfe in Rekordzeit eine Lieferung von Lebensmitteln auf die Beine gestellt. Lassen Sie uns verantwortungsvoll handeln! Viele ältere Menschen können sich keine Einkäufe leisten. Beim Essen geht es um mehr als nur um Nahrung, es geht um Würde! Wenn Sie als Rentner dringend Unterstützung oder finanzielle Hilfe benötigen, wenn Sie als Verein oder Nachbarschaftshilfe einen Zuschuss für die Einkäufe brauchen, wenn Sie tatkräftig helfen oder Geld spenden wollen, wenn Sie jemanden kennen, der dringend Hilfe brauchen könnte - dann melden Sie sich bei LichtBlick Seniorenhilfe.“

Das Kochbuch ist bei LichtBlick Seniorenhilfe zu erwerben, per Mail oder telefonisch (info@seniorenhilfe-lichtblick.de oder 089/67971010). Es kostet 12,80 Euro. Ein Teil des Verkaufserlöses kommt bedürftigen Rentnern zugute.



SO GEHEN WIR AUS DER CORONA-KRISE GESTÄRKT HERVOR

Die Pandemie verändert unser Leben. Alltägliches wird ungewohnt, Unsicherheit macht sich breit. Doch bei allen Hürden, die wir jetzt nehmen müssen: Gemeinsam sind wir stark. Packen wir es also an!





Georg Anastasiadis

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

Carolin Reiber

ist eine Volksmusik-Ikone und engagiert sich seit langem für bedürftige Rentner. „Der Veren LichtBlick Seniorenhilfe ist ein echter Lichtblick für ältere Menschen“, sagt die Moderatorin. Und: „Wenn man sich ein wenig Zeit nimmt, dann zaubert man auch einen Lichtblick in den eigenen Alltag.“

Erinnern Sie sich noch an das Leben vor Corona? Es war weiß Gott nicht immer unbeschwert. Aber doch voll mit glücklichen Momenten. Und die allerschönsten Momente waren, wenn wir unsere Freunde und Familien treffen konnten. Das alles ist erst wenige Monate her. Aber es kommt uns jetzt schon vor wie eine Ewigkeit. Wir alle, auch die Gesunden, leiden schwer darunter, dass es bis zum heutigen Tag nur ein wirksames Medikament zur Bekämpfung des Virus gibt. Und das heißt: soziale Distanzierung. Wer seine Lieben schützen will, muss sich von ihnen fernhalten. Das ist die vielleicht boshafteste Eigenschaft von Corona.

Oft hören wir in diesen Tagen, dass es vor allem die Kinder sind, die sehr darunter leiden, ihre Spielkameraden nicht sehen zu dürfen. Doch sie haben immerhin noch ihre Familien. Über unsere älteren Mitbürger wird weniger gesprochen. Doch gerade ihnen, die um die Endlichkeit des Lebens wissen, raubt das Virus das Wichtigste im Leben: die verbliebenen schönen Stunden mit Freunden, Kindern, Enkeln. Einsam waren viele Senioren schon vor der Corona-Zeit. Das Virus hat diese Einsamkeit verstärkt. Die Wahrheit ist: Kinder

Unsere Gesellschaft steht vor einem Charaktertest.

leiden, weil ihnen die Kameraden fehlen, Eltern sorgen sich um die Existenzgrundlagen der Familie und verzweifeln, weil sie Beruf und die Betreuung der Kinder, die nicht in die Schule gehen können, kaum bewältigen können. Die Zeitungen sind voll mit ihren oft herzzerreißenden Geschichten. Aber die Last, die die ältere Generation tragen muss, ist genauso schwer, auch wenn sie weniger im Blickpunkt der Medien steht. Umso wichtiger wird in dieser Zeit die Arbeit von Vereinen wie LichtBlick Seniorenhilfe, von Menschen wie Lydia Staltner und ihrem Team, die sich um die Vergessenen der Corona-Epidemie kümmern, wenn viele andere nur noch auf sich selbst schauen.

Es gibt viele Ideen, wie man die Corona-Pandemie bekämpft, kluge und weniger kluge. Und es gibt die besonders zynischen Vorschläge. Einer lautet: Sperren wir doch die Alten weg, damit die Jungen ihr Leben möglichst unbeschwert weiterleben können. Denn Corona verschone ja die Jungen. Dümmer geht es nicht. Tatsächlich gibt es zahlreiche Fälle, in denen auch das Leben jüngerer an Corona erkrankter Menschen nicht mehr zu retten war. Sorglosigkeit ist gefährlich. Aber noch viel wichtiger ist: Die Corona-Krise meistern wir nicht, wenn wir Junge und Alte gegeneinander ausspielen. Wir meistern sie nur, wenn wir alle beieinander bleiben und gut aufeinander aufpassen: die Alten auf die Jungen und die Jungen auf die Alten. Das ist der Charaktertest, vor dem unsere Gesellschaft jetzt steht. Und wenn wir Glück haben und wir ihn bestehen, bringt er uns alle am Ende wieder ein bisschen näher zusammen.

Noch liegt in der Corona-Krise ein gutes Stück Weg vor uns. Es geht jetzt darum, uns unser altes Leben Stück für Stück zurückzuholen, mit Lockerungen überall dort, wo es sinnvoll und vertretbar ist. Wir sollten diesen Weg mit Bedacht gehen. Aber auch ohne Ängstlichkeit.

Fotos: Marcus Schlaf, LichtBlick Seniorenhilfe e. V.

Keine Kondensstreifen am Himmel, wunderbar! Was ich sehe, sind tatsächlich Wolken. Singen die Vögel lauter als sonst? Nein, wir können sie jetzt nur besser hören. Ich genieße meine Spaziergänge im Wald und die Stille. Das Schreckgespenst, das die Welt lähmt, lässt sich nicht wegdenken, aber ich vertraue auf die Kraft der positiven Gedanken.

Es sind die kleinen Meldungen, über die ich mich jetzt freue: In Triest wurden nach Jahren wieder Delfine im Hafen gesichtet, weil keine Schiffe fahren. Das Klima bekommt eine Atempause. Und wir? „Bleibt zu Hause!“, hieß es zum „Shutdown“ – und heißt es immer noch.

Noch vor Monaten hätten sich gestresste Berufstätige über diese Anweisung des Chefs wahrscheinlich gefreut. Schließlich sind wir ja nicht ungern in den eigenen vier Wänden. Doch mitten in der Corona-Krise scheint vielen Menschen die Decke auf den Kopf zu fallen. „Verordnete Entschleunigung“ – man muss damit zurechtkommen. Irgendwann ist auch der letzte Schrank aufgeräumt, die letzte Staubmaus weggesaugt.

Die Pandemie ist zweifelsfrei die Zeit der Optimisten. Eigentlich kann man allem auch was Gutes abgewinnen, und sei es noch so banal. Als ich vor Tagen mein Medizinschränkchen neu sortiert habe, sah ich, dass das Verfallsdatum bei manchen Medikamenten schon Jahre zurücklag. Dabei ein flüchtiger Gedanke: möglichst bald neu ausstatten – und hoffentlich kommt mein Aspirin dann nicht mehr aus Wuhan!

Und da ist auch noch mein Speicher. Ich finde kleine Schätze, die meine Kreativität befeuern. Eine Kiste mit Fotos und Zeitungsausschnitten zum Beispiel. Nicht nur eine Zeitreise für mich. Ich überlege mir, wem ich damit eine kleine Freude machen kann. Also kopieren und mit ein paar Zeilen an jene schicken, denen dieser unerwartete Gruß ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Erinnerungen an gemeinsam verbrachte schöne Stunden.

Es gibt so vieles in dieser schwierigen Situation, das die Herzen erwärmt. Und viele Menschen in meinem Umfeld reagierten und reagieren nicht nur mit Gelassenheit, sondern so mancher entdeckt sogar ganz neue Hobbys! Eine Freundin hat sich als Konditorin neu erfunden und backt, zur Freude ihres Mannes, einen Kuchen nach dem anderen. Natürlich stand eine Kostprobe auch für mich hinter dem Zaun, der uns trennt, sogar mit Sahnehäubchen.

Das Schreckgespenst, das die Welt lähmt, lässt sich nicht wegdenken, aber ich vertraue auf die Kraft der positiven Gedanken.

Oder irgendwo erwacht ein bisher nur schlummerndes Talent, und plötzlich entstehen auf der Leinwand bunte Schmetterlinge.

Ich selbst genieße mein Bayerisches Fernseh-Programm, stöbere in meiner Plattensammlung und höre Frank Sinatra. „You'll never walk alone“, du gehst nie allein. Er nahm es 1945 auf, als die Welt nicht nur den Atem anhielt, sondern in Trümmern lag. Ein Lied, das für Hoffnung steht.

Ja, und wenn einem doch mal nichts einfällt, was für gute Laune sorgt, könnte Karl Valentin helfen: „Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim!“

HILFERUF:

„EIN BETT FÜR MICH – DAS WÄRE SCHÖN!“

Jeder Hilferuf hat eine Geschichte. Wir erzählen sie Ihnen. Heute ist es die Geschichte von Berta S., die sich liebevoll um ihren schwer kranken Mann kümmert – und einen sehnlichen Wunsch hat: ein schlichtes Bett. Damit Berta S. nachts wieder gut schlafen kann.



Berta S. mit ihrem Mann im Garten: Er ist dement, sie pflegt ihn.

“Unser Enkel starb mit 13 Jahren am plötzlichen Kindstod.“

Jeden Morgen ist es eine kleine Kraftanstrengung, wieder aufzustehen. „Das Bett ist so niedrig“, sagt Berta S., „ich komme da kaum raus“. Wobei das Wort „Bett“ eine Übertreibung ist: Die 64-Jährige schläft derzeit auf zwei übereinander gelegten Matratzen, denn das Ehebett, in dem sie 39 Jahre lang mit ihrem Mann einschlief und aufwachte, musste raus. Es wich einem praktischen Pflegebett, in dem nun ihr Mann alleine schläft.

Er ist schwer krank, leidet an Demenz und Osteoporose. Berta S. pflegt ihn. Sie hilft ihm aus dem Bett, wechselt seine Windeln, schaut, dass er isst und schläft, und passt vor allen Dingen auf, dass er nicht einfach verschwindet. „Er ist leider weglauf-gefährdet“, erzählt sie. Erst vor Kurzem musste er ins Krankenhaus, dort spazierte er einfach hinaus, in Hausschuhen durch den Regen. „Dabei hatte er schon eine Lungenentzündung!“, sagt seine Ehefrau. Er hat das Abenteuer überlebt, glücklicherweise – wie auch so viele Schicksalsschläge. Insbesondere den Tod des Enkels. Er was das Ein und Alles der Großeltern. Er starb mit 13 Jahren am plötzlichen Herztod. „Das hat meinen Mann so sehr mitgenommen“, erzählt Berta S. Seitdem ging es merklich bergab mit ihm.

Nun hat die Corona-Krise vieles erschwert, doch irgendwie läuft es schon, sagt Berta S. Mittags bringt das Rote Kreuz warmes Essen, die Tochter geht einkaufen. Doch das Geld ist sehr knapp, das Paar hat trotz der jahrelangen Arbeit nur eine kleine Rente. „Ich hab eigentlich nicht so viele Wünsche“, sagt die 64-Jährige bescheiden. „Aber ein einfaches Einzelbett für mich, das wäre schon schön.“

Nina Praun

So können Sie helfen

Wenn Sie der bedürftigen Berta S. ein bisschen Würde zurückgeben wollen, spenden Sie bitte unter dem **Stichwort „Bett für Berta S.“**. Sie können einmalig für die Seniorin einen Betrag überweisen. Oder grundsätzlich eine Patenschaft übernehmen: Diese kostet nur 35 Euro im Monat; über die Laufzeit entscheiden Sie selbst.

Überweisungen bitte aufs Konto des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe bei der **Sparda-Bank München:**

IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10
BIC: GENODEF1S04

(Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an!)

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Shutterstock (2)

DER
LICHTBLICK-NEWSLETTER
IST DA!

Sie möchten regelmäßig von unserer Arbeit erfahren? Dann melden Sie sich jetzt zu unserem E-Mail-Newsletter an!

www.seniorenhilfe-lichtblick.de/newsletter



Lesen Sie mehr über...

- Projekte gegen Altersarmut
- aktuelle Spendenaktionen
- herzerweichende Geschichten unserer Senioren
- Interviews mit unseren Botschaftern und Unterstützern
- News aus unseren LichtBlick-Büros
- ...und vieles mehr!

Selbstverständlich bekommen Sie auch weiterhin unser LichtBlick-Magazin.



Besuchen Sie uns online oder auf unseren Socialmedia-Kanälen

facebook.com/lichtblickseniorenhilfe

instagram.com/lichtblickseniorenhilfe

www.seniorenhilfe-lichtblick.de



BESCHÜTZEND

Tolle Geste: Schauspielerin Simone Thomalla ruft zum Spenden von Atemschutzmasken auf: für unsere Senioren, die dringend einen Nasen-Mund-Schutz brauchen. Die erste Lieferung kommt von Funkystaff.

BEWEGEND

Hof- und Gartenkonzerte: Tenor Giuseppe Del Duca singt in Alten- und Pflegeheimen. LichtBlick und „because.wir. tun. was“ unterstützen diesen Akt der Solidarität.



TATKRÄFTIG

Daumen hoch: Zahlreiche ehrenamtliche Helfer engagieren sich in der Krise für LichtBlick-Rentner.

HELFEN MACHT GLÜCKLICH



LEBENSNOTWENDIG

Eine grandiose Leistung: 1000 Lebensmittelpakete gehen pro Woche an Bedürftige heraus, an Menschen wie Aurora W.

SPENDABEL

Hut ab: LichtBlick hat 30.000 Euro an lokale Initiativen gespendet, die bedürftige Rentner in der Corona-Krise unterstützen.



ERREICHBAR

Hilferufe im Minutentakt: Bei LichtBlick-Mitarbeitern (hier: Jelica Komljenovic) klingelt das Telefon in einer Tour.

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

München

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

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

Münster

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

Niederbayern

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

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V.