



Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Artikel 1 des deutschen Grundgesetzes

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



»Wir glauben fest daran, dass man als Unternehmen wirtschaftlich erfolgreich sein und gleichzeitig sozial und ökologisch verantwortungsbewusst handeln kann.«

> Helmut Lind Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank München eG

Verantwortung für Mensch und Umwelt

Wir sind die erste Gemeinwohl-Bank Deutschlands. Seit 2011 veröffentlichen wir regelmäßig eine Gemeinwohlbilanz, die unsere sozialen Aktivitäten und die ökologische Nachhaltigkeit unserer Bank aufzeigt. Was wir heute tun, ist auf morgen ausgerichtet. So verwandeln wir unseren Leitgedanken der Nachhaltigkeit in aktives Engagement zum Wohl aller.

Arnulfstraße 15 · 80335 München

Filialen in München (13x) und Oberbayern (21x) SpardaService-Telefon: 089 55142-400

www.zum-wohl-aller.de

Die Sparda-Bank München pflanzt für jedes neue Mitglied einen Baum in Oberbayern.





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

Schenken Sie Würde

Viele ältere Menschen kostet es Überwindung, wenn sie sich zum ersten Mal an LichtBlick Seniorenhilfe wenden. Obwohl die Rente stets knapp war, haben sie es bis dahin immer allein geschafft – durch Sparsamkeit und geschicktes Haushalten: für viele eine Frage der Ehre. Doch immer mehr Menschen haben im Alter so wenig Geld, dass schon wenig dieses fragile Gleichgewicht kippen lässt. Ein kaputter Kühlschrank, eine Krankheit oder eine Heizkosten-Nachzahlung kann reichen.

Wir von LichtBlick fangen Betroffene dann auf. Wir versuchen, den Senioren dabei auch ihre Würde zurückzugeben. Etwa mit unseren Patenschaften: 35 Euro monatlich – ein Stück Autonomie. Wie wichtig diese für ein Leben in Würde ist, erklärt der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther im Interview (S. 6).

Wir leisten aber auch ganz praktische Hilfe: etwa einer hilflosen alten Frau, die sich beide Arme verletzt hatte. Tagelang konnte sie nicht kochen, sich nicht waschen. Für solche Notfälle haben wir seit Kurzem eine Seniorenassistentin (S. 20). Elena Bancila half nicht nur mit warmer Suppe. Als ausgebildete Krankenpflegerin konnte sie die alte Dame gleich duschen. Auch so kann Würde aussehen.

In der Corona-Pandemie ist die Würde besonders in Gefahr: Die Not ist bei vielen noch größer geworden, viele sind noch einsamer. Darum geht es in unserem "Blickpunkt". Auf Seite 24 lesen Sie, wie unsere Mitarbeiterinnen Senioren auf sicherer Distanz zusammenbringen. Und auch Sie, liebe Spenderinnen und Spender, haben unsere Senioren in dieser Krise nicht im Stich gelassen; obwohl es viele von Ihnen gerade selbst nicht leicht haben. Mit Ihrer Hilfe schenken Sie älteren Menschen mehr Würde. Dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen!

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

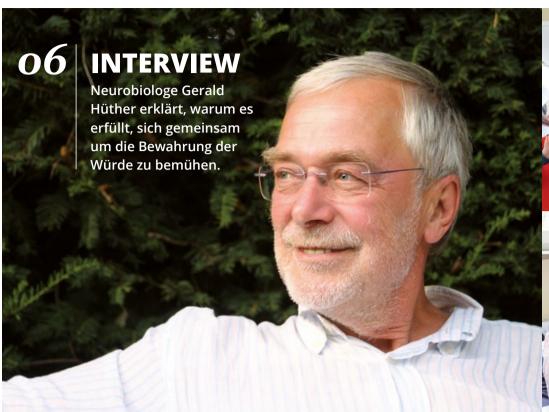
Redaktion: Nina Praun; Andrea Eppner; Stefanie Steidl

Art-Direktion: Nadine Eiringhaus

Schlussredaktion/Korrektorat: Ralf-Oliver Dürr

Druck: Color Medien GmbH

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







10 | AKTUELLES

Warum Altersarmut bei immer mehr Rentnern einen Ruhestand in Würde gefährdet.



12 | BLICKPUNKT EINSAMKEIT

Experte Prof. Peter Henningsen verrät, was Senioren gegen die Einsamkeit in Corona-Zeiten hilft.



Kum recnts der Isar

EINBLICK

Spendenaktion mit Rekordsumme: 1,9 Millionen für bedürftige Rentner.

Von Patenschaft bis
Essensgutschein: So
haben wir 2020 geholfen.

Neues Projekt: Wie Seniorenassistenten Rentnern mehr Würde schenken

Helfen durch Zuhören:
Warum Wertschätzung
auch so aussehen kann.

Kaffeeklatsch auf Distanz: Wie Senioren trotz Corona Gemeinschaft erleben.

Von Songs bis Schokolade:
So engagieren sich Stars für
Senioren in Not.



30 KÜCHEN-GEHEIMNIS

Günters Spaghetti mit dem kleinen Extra – mit Tipps von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann

32 MEINUNG

Ist die Würde in der Pandemie in Gefahr oder doch unverletzbar? Zwei Sichtweisen auf ein Gefühl

34 HILFERUF

Ein Hilferuf und seine Geschichte: Wie ein kaputter Kühlschrank für Christina L. zur Krise wird.



28

GEBEN & NEHMEN

Geschenkte Lichtblicke: Unsere besondere Spender- und Empfänger-Geschichte.





"WÜRDE MACHT UNS GESTALTUNGSFÄHIG"

Unsere Würde gilt als unantastbar, so wurde es in unserem Grundgesetz festgelegt. Doch was genau bedeutet das Wort eigentlich? Der Neurobiologe Professor Gerald Hüther hat darüber ein Buch geschrieben: "Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft". Wir sprachen mit ihm über die Würde in unserer Gesellschaft, in unserem Verhalten – und in uns selbst.

Herr Professor Hüther, was verstehen Sie unter dem Begriff Würde?

Die Würde ist eine Vorstellung, die jeder Mensch entwickelt – anhand von positiven Erfahrungen, die er im Zusammenleben mit anderen macht. Und: Würde macht uns zu einem gestaltungsfähigen Subjekt, mit einem eigenen, einzigartigen Wert. Diese Vorstellung dient als Orientierung

dafür, das eigene Handeln so auszurichten, dass ein konstruktives Miteinander gelingt. Kein Mensch und auch kein anderes Lebewesen kann die in ihm angelegten Potenziale entfalten, wenn er wie ein Objekt behandelt wird, wenn er benutzt wird.

Werden die Menschen denn in unserer Gesellschaft wie Objekte behandelt? Wir brauchen uns nur mal unser Arbeitsumfeld anzuschauen: Damit wir mit allen Erwartungen dieses Umfelds, mit den wirtschaftlichen Zwängen und den fachlichen Anforderungen mithalten können, müssen wir jegliche Regung unterdrücken, die uns lebendig macht. Etwa die Freude am eigenen Gestalten, unser Mitgefühl, das Bedürfnis, sich um andere zu kümmern, sich für etwas



Der Experte:

Gerald Hüther ist Neurobiologe und Autor vieler populärwissenschaftlicher Bücher. Er setzt sich dafür ein, dass Menschen ihre Potenziale besser entfalten können, unter anderem durch einen Kulturwandel in Unternehmen.

Das Buch:

Gerald Hüther mit Uli Hauser: "Würde: Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft"

Knaus Verlag, 2018 20 Euro

www.wuerdekompass.de www.gerald-huether.de



einzusetzen, das dem eigenen Leben Sinn verleiht. All das, was unsere Autonomie und Kreativität letztlich ausmacht, muss weichen, damit wir so funktionieren können, wie es von uns erwartet wird.

Dagegen müsste sich unser Gehirn wehren ...

Offenbar kommen wir alle mit der Fähigkeit zur Welt, zu spüren, ob die Art, wie jemand mit uns umgeht, gut und hilfreich für unsere weitere Entwicklung ist. Aus diesem frühen Empfinden kann später eine zunehmend klare Vorstellung entwickelt und im Gehirn verankert werden.

Was läuft dann schief?

Unser menschliches Gehirn ist so plastisch, so formbar, dass es sich in Abhängigkeit von den jeweiligen Erfahrungen, die wir als Heranwachsende und auch noch später im Leben machen, in sehr unterschiedlicher Weise entwickeln kann. Damit wir verträgliche Menschen werden, brauchen wir etwas, was unsere Bemühungen in eine bestimmte

Jeder Mensch müsste einen inneren Kompass in sich selbst herausbilden.

Richtung lenkt. Während der vergangenen zehntausend Jahre waren es hierarchische Ordnungen, die dafür sorgten, dass alles in möglichst geordneten Bahnen ablief. Da behandeln sich die Menschen zwangsläufig wie Objekte, alle versuchen irgendwie in diesen Hierarchien aufzu-

steigen; etwa, indem sie etwas Neues entdecken oder erfinden ...

Die Welt, in der wir heute leben, wird aber immer komplexer ...

Ia. Und nun haben wir uns selbst in eine Situation hineinmanövriert, die es notwendig macht, diese tradierten hierarchischen Ordnungen durch etwas anderes zu ersetzen - etwas, das uns Struktur und Orientierung bietet. Diesmal aber nicht mehr von oben nach unten, denn das funktioniert in einer so komplex gewordenen Welt nicht mehr. Sondern von einem inneren Kompass geleitet, den jeder Mensch in sich selbst herausbilden müsste und der ihm hilft, sein Zusammenleben mit anderen so zu gestalten, dass kein Schaden entsteht und die Entfaltung alles Lebendigen nicht blockiert wird.

Wie kann man dafür sorgen, dass die Menschen diesen inneren Kompass wiederfinden?

Ändern kann sich ein Mensch immer nur selbst und auch nur dann, wenn er es wirklich will. Es ist durchaus möglich, sich auch allein tiefgreifend zu verwandeln; wenn aber alle anderen in einem Team so weitermachen wie gewohnt, hält man dieses "Anderssein" nicht so gut aus. Leichter geht es, wenn andere da sind, mit denen man sich gemeinsam auf diesen neuen Weg machen kann. Wenn sich eine ganze Gruppe auf diese Grundhaltung verständigt und es gemeinsam versucht, kann es gelingen. Und dann ist das Ergebnis sehr bemerkenswert: Diese Menschen empfinden das gemeinsame Bemühen um die Wahrung ihrer Würde als sehr erfüllend, sinnstiftend und beglückend. Es geht plötzlich allen besser.

Nina Praun



Brückenbauer: Hirnforscher Gerald Hüther will wissenschaftliche Erkenntnisse für die Lebenspraxis nutzbar machen.

"Würde macht uns zu einem gestaltungsfähigen Subjekt, mit einem eigenen, einzigartigen Wert."



Was bedeutet Würde für Sie? LichtBlick-Senioren erzählen.

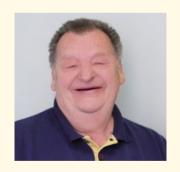


Barbara Kösters, 69 Jahre:

"Die Würde ist das Recht eines jeden Menschen. Doch meine Gespräche bei den Ämtern waren allesamt würdelos und verletzend. Wenn man auf Hilfe angewiesen ist und sich an ein Amt wendet, dann wird man dort behandelt wie jemand, der sein ganzes Leben lang nur faul war. Dabei bittet niemand gerne um Hilfe, denn man schämt sich dafür. So lernt man also: Auf den Staat kann man nicht vertrauen. Und das ist ein Skandal. Ich habe mich dann in meiner größten Not an LichtBlick gewandt – und ich wurde hier von Anfang an menschlich und freundlich behandelt, in einer herzlichen und selbstverständlichen Art. Mit Würde. Und das ist einfach schön."

Margot Mahlknecht, 74 Jahre:

"Würdevoll leben bedeutet für mich: Man soll sich selbst lieben. Wenn ich mich selbst würdigen würde, dann würde ich mich selbst gut behandeln, ich würde meinen Körper gut behandeln und mich einfach achten als Geschöpf der Natur. Doch das ist das Schwierigste für mich: die Eigenliebe. Ich weiß eigentlich, dass sie das Richtige wäre, aber ich schaffe es nicht. Andere dagegen würdige ich sehr. Ich weiß, jeder Mensch hat seine Eigenheiten, und diese Vielfalt würdige ich auch. Auch wenn mich jemand schlecht behandelt, weiß ich, wir sind alle gleich – wir wurden nur schlecht erzogen oder durch das Leben schlecht gemacht. So kann ich andere nachsichtig behandeln."



Manfred Michalk, 78 Jahre:

"Würde ist etwa, zu wissen, dass es mir guttut, wenn ich mich öffne. Früher habe ich viel in mich hineingefressen und bin dann geplatzt. Das mache ich nicht mehr. Ich weiß, wenn man irgendwie helfen kann, dann soll man helfen; und das muss nicht materiell sein, das geht auch mit einem Gespräch. Ich gehe zum Beispiel jeden Tag zum Mittagstisch für Senioren. Wir begrüßen uns, quatschen ein bisschen – und mit meiner Essenspartnerin kann ich auch immer ein bisschen schäkern. Dann gehe ich wieder nach Hause und bin den ganzen Tag allein. Das drückt schon. Deshalb weiß ich, wie wichtig es ist, mit anderen Leuten zu reden."

Fritz Ries, 70 Jahre:

"Würde macht für mich das aus, wie sich Menschen anderen Menschen gegenüber benehmen. So, wie man in den Wald hineinruft, so kommt es auch wieder heraus. Wenn ich jemanden grüße, dann möchte ich doch auch, dass derjenige zurückgrüßt. Ich finde, man sollte immer freundlich und höflich sein, sonst kommt man nicht gut durchs Leben. Ich habe ein bewegtes Leben, ich war Skilehrer, Butler und Chauffeur, auch bei prominenten Personen. Dort muss man sich immer von seiner guten Seite zeigen; denn nur wenn man einen guten Ruf hat und gute Zeugnisse vorzeigen kann, kommt man auch an solche Stellungen heran."

DÜSTERE AUSSICHTEN FÜR RENTNER

Immer mehr älteren Menschen im Freistaat droht Armut, die gesetzliche Rente kann in vielen Fällen den Lebensstandard nicht mehr sichern. Das belegen die Zahlen des aktuellen Rentenreports. Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe stellt klare Forderungen. Denn: "Es ist ein Skandal, dass die gesetzliche Rente für ein Leben in Würde oft nicht ausreicht."



35 Jahre war Silviana M. Zahnarzthelferin. Als ihr Arbeitgeber aus Altersgründen aufhörte, ließ sie sich zur Podologin ausbilden, eröffnete eine eigene Praxis. Doch ein schwerer Unfall machte ihre Zukunftspläne zunichte. Sie konnte nicht mehr arbeiten, musste schließlich Rente beantragen. 814 Euro netto sind es, die Silviana M. nach einem langen Berufsleben bekommt. Bezüge, die deutlich unter der sogenannten Armutsgefährdungsschwelle von aktuell 1.155 Euro liegen. So wie Silviana M. ergeht es zahlreichen Senioren. 81 Prozent der Frauen und 45 Prozent der Männer, die im Jahr 2019 allein in Bayern in Ruhestand gingen, sind aufgrund ihrer geringen Rente armutsgefährdet. Das geht aus den Daten des Rentenreports hervor, den der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) Bayern im Januar dieses Jahres veröffentlicht hat. "Ein politischer Offenbarungseid", kommentiert Lydia Staltner, Vorsitzende von LichtBlick Seniorenhilfe, diese Ergebnisse. Und damit nicht genug. Laut den Berechnungen des DGB ist die Quote der armutsgefährdeten Rentner im Freistaat von 18 Prozent im Jahr 2005 auf 22 Prozent im Jahr 2019 deutlich gestiegen. "Es ist ein Skandal, dass die gesetzliche Rente für ein Leben in Würde oft nicht ausreicht", sagt Staltner. "Wir brauchen einen neuen Generationenvertrag, ein einheitliches und solidarisches Rentensystem, in das alle Bürger einzahlen und aus dem alle eine existenzsichernde Rente erhalten." Ansonsten drohe immer mehr Rentnern die Altersarmut.

Frauen im Nachteil

Am häufigsten betroffen von Armut im Alter sind Frauen auch das ein Ergebnis des aktuellen DGB-Reports. Während Männer durchschnittlich 1.221 Euro Rente beziehen, sind es bei den Frauen im Schnitt 735 Euro. Damit liegt der sogenannte "Gender Pension Gap" bei 36 Prozent. Der Grund für den Unterschied: Während des Erwerbslebens verdienen Frauen weniger als Männer. Weil sie häufiger ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen, mehr Teilzeit arbeiten, im Niedriglohnsektor oder in Minijobs beschäftigt sind. Dem Statistischen Landesamt Bayern zufolge beträgt der Lohnabstand zwischen den Geschlechtern 23 Prozent. Und wer weniger verdient, zahlt weniger in die gesetzliche Rente. "Eine sozialversicherungspflichtige, gerecht entlohnte Arbeit beugt Altersarmut am effektivsten vor", sagt Staltner. Zudem sei es höchste Zeit, die Leistung von Frauen im Bereich der Sorgearbeit rentenrechtlich angemessen abzusichern.

Silviana M., die jahrzehntelang als Zahnarzthelferin gearbeitet hatte, kann ihren Alltag inzwischen etwas gelassener meistern. Als ihr die Wohnung gekündigt wurde und das Geld für den Umzug fehlte, unterstützte sie LichtBlick Seniorenhilfe mit einer Soforthilfe. Auch einen Kühlschrank und Herd hat ihr der Verein finanziert. Dennoch: Für ein menschenwürdiges Leben im Alter reicht ihre Rente kaum aus.

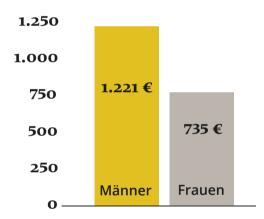
Stephanie Steidl

Armutsgefährdung

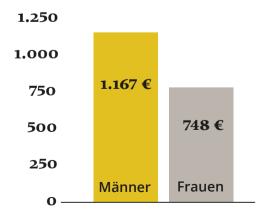
Armutsgefährdet ist ein Mensch, der mit weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung auskommen muss. Diese Einkommensgrenze wird als Armutsgefährdungsschwelle bezeichnet. Aktuell liegt sie bei 1.074 Euro im Monat (2019), in Bayern sogar bei 1.155 Euro

RENTENREPORT BAYERN 2021

Bestandsrenten (vor 2019)



Neurenten (ab 2019)



Quelle: DGB Bayern



Auf Kontakte verzichten, obwohl man sich nach anderen sehnt: Schon vor der Corona-Pandemie fühlten sich viele Senioren oft einsam. Nun zwingt das Virus noch mehr alte Menschen zum Alleinsein: Über ein Gefühl, das die Lebensfreude rauben kann – und einen Weg, besser damit umzugehen.

Heinz-Jürgen Hoffmann hat sein ganzes Leben lang gearbeitet. Bis zum März 2020, jenem Zeitpunkt, als Corona in unser aller Leben trat. Bis dahin war Hoffmann stets im sozialen Bereich tätig, zum Schluss hatte er eine Stelle im Sozialreferat der Stadt München. Doch dort hatte er viel Kontakt mit fremden Menschen und damit ein erhöhtes Risiko, sich mit Covid-19 anzustecken. Dieses Risiko konnte er als körperlich schwer angeschlagener Mann nicht mehr eingehen – als die Pandemie begann, war es für ihn vorbei mit dem Leben, das er bis dahin geführt hatte. Vorbei mit seinem sozialen Engagement. Und vorbei mit seinen Reisen. "Seitdem bin ich zu Hause", sagt der 70-Jährige resigniert.

Hoffmann ist allein – und er fühlt sich einsam. Die beiden Begriffe sind zwar in unserer Vorstellung fest miteinander verwoben, doch eigentlich trennt sie ein großer Unterschied. "Das ist ein wichtiger Unterschied", sagt Professor Peter Henningsen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin "Wenn man einsam ist, erlebt man das als Mangelzustand."

Prof. Peter Henningsen Experte für Psychosomatik am Universitätsklinikum rechts der Isar in München





und Psychotherapie am Universitätsklinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. "Allein sein ist nur ein beschreibender Zustand. Doch wenn man einsam ist, erlebt man das als Mangelzustand."
Es gibt auch Menschen, die gerne alleine sind und

sich dabei nicht einsam fühlen, erklärt Henningsen. Und es gibt Menschen, die nicht alleine sind, sich aber trotzdem einsam fühlen. Henningsen hat vor Kurzem mit Kollegen eine Studie zu diesem Thema veröffentlicht: "Married, but lonely". "Es ging dabei um verheiratete Menschen, die sich einsam fühlen", berichtet er. "Etwa, weil der Kontakt zum Partner nicht so lebendig ist. Oder weil es auch sonst wenig Kontakte gibt." Einsamkeit ist also kein Zustand, sondern ein Gefühl – und die Lebensumstände alleine machen noch nicht die Einsamkeit aus. Trotzdem können auch

äußere Umstände unsere Gefühlswelt beeinflussen. "Da ist die Pandemie leider ein wunderbares Beispiel", sagt Henningsen. "Denn sie produziert Einsamkeit für viele Menschen, etwa, weil sie andere Menschen nicht mehr treffen dürfen."

Hoffmann etwa hat großen Respekt vor dem Virus. Er hält sich an alle Regeln, versucht, ein diszipliniertes Leben auf Abstand zu führen. Vor einigen Jahren war er schwer erkrankt an der Bauchspeicheldrüse, seitdem ist er körperlich nicht mehr so fit. Also bleibt er zu Hause. Er hat seine Wohnung ein wenig renoviert, er putzt und kocht gern, sorgt dafür, dass seine Wohnung ein gemütliches Heim ist. "Die Arbeit geht mir ja nicht

aus", sagt Hoffmann. "Aber es fehlt mir einfach jemand, der sich mit mir unterhält." Er seufzt. "Natürlich ist das nicht lustig. Wenn man einfach nicht mehr gefragt ist, ist man verloren und verraten und verkauft."

Doch unter der neuen Einsamkeit in der Pandemie leiden nicht nur alleinlebende Senioren. Im Gegenteil: "Die Belastungswerte von Menschen unter 40 sind deutlich höher als die von älteren Menschen", berichtet Henningsen. "Sie sind in einer Lebensphase, in der man sonst viel unterwegs ist. All das kann man nun nicht mehr

All das kann man nun nicht mehr machen. Für sie ist der Einschnitt viel größer." Bei einigen Senioren gibt es umgekehrt sogar einen "paradoxen Effekt", so der Experte: "Es gibt Menschen, die sich tendenziell sowieso einsam fühlen und denen es jetzt besser geht, weil sie wissen, anderen geht es genauso: Sie sind plötzlich mit dem Einsamsein nicht

Auch Hoffmann ist bewusst, dass er mit seinem

"Es fehlt mir einfach jemand, der sich mit mir unterhält", sagt Heinz-Jürgen Hoffmann.

mehr allein."

BLICKPUNKT



Einsamkeit ist ein Gefühl, das in der Corona-Pandemie viele Senioren kennen. "Ich bin so ausgesperrt, kann an nichts mehr teilhaben", sagt auch Heinz-Jürgen Hoffmann. "Im Augenblick ist die Lebensfreude dahin."

Gefühl nicht alleine ist. "Ich darf mich ja nicht beklagen, anderen geht es wesentlich schlechter", sagt er. "Aber im Augenblick ist die Lebensfreude dahin. Es geht mir lang-

sam an die Substanz. Ich bin so ausgesperrt, kann an nichts mehr teilhaben." Doch genau dieses Erkennen, das Eingestehen, dass es einem selbst nicht gut geht, ist schon der erste wichtige Schritt, sagt Experte Henningsen (siehe Kasten). "Das ist per se nicht zu unterschätzen: Das Sprechen über etwas, worüber man leidet, stellt das Leiden ein bisschen auf Abstand: das entlastet schon ein Stück weit." Der nächste Schritt wäre dann zu überlegen: Was kann man tun? Kann man irgendetwas an der Situation ändern? Etwa jemanden finden, der sich bereit erklärt, regelmäßig mit mir

zu sprechen? "Dabei geht es nicht um die Idee: Je mehr Kontakt, desto besser", sagt Henningsen. "Vielleicht findet es jemand schön zu wissen: Einmal die Woche telefonieren wir."

Ein weiterer Schritt wäre, zu versuchen, die Dinge so,

wie sie sind, zu akzeptieren. "Es ist zwar blöd, ich wünsche es mir grundsätzlich anders, aber es ist eben momentan so", erklärt Henningsen. "Sie ist

> nicht immer ganz leicht zu erreichen, aber ein bisschen an dieser inneren Akzeptanz zu arbeiten, ist etwas sehr Wertvolles."

Hoffmann arbeitet noch an dieser Akzeptanz. Und zwar mit dem Werkzeug Hoffnung. Seine erste Impfung, die ihn gegen Covid-19 schützen soll, hat er schon erhalten; wenn er die zweite bekommen hat, weiß er, das schlimmste Bangen ist erst einmal vorbei. Und dann zeigt sich da ein hoffnungsvoller Schimmer am Horizont, an den er noch nicht zu fest glauben will: ein Urlaub in seinem Stammhotel in Tunesien. "Das Hotel

hat mir schon geschrieben, dass sie sich freuen würden, wenn ich dieses Jahr wiederkomme", erzählt Hoffmann. Wer weiß - vielleicht wird dieser Traum in einigen Monaten sogar Wirklichkeit.

Nina Praun

"Das Eingestehen,

dass es einem

selbst nicht gut

geht, ist schon

der erste wichtige

Schritt",

sagt Prof.

Henningsen.

Bin ich einsam?

Wie weiß man, ob man unter Einsamkeit leidet? "Man selber erkennt es, wenn man drüber nachdenkt", sagt Professor Peter Henningsen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Wichtige Fragen wären etwa: Wie geht es mir jetzt damit, dass ich alleine lebe? Dass ich meine Angehörigen nicht sehe, dass ich keine Kontakte habe? Ist das etwas, worunter ich leide, das mir ein bisschen was an Lebensfreude nimmt? Oder ist es etwas, mit dem ich mich gut eingerichtet habe? Genau diese Fragen aber vermeidet man auch gerne mal, erklärt der Experte: "Manchmal braucht es einfach auch eine Zeit, bis man sich so etwas klargemacht hat." In manchen Situationen merke man etwa, dass man nicht so gut drauf ist oder reizbar wird. "Irgendwie ist man nicht im Gleichgewicht, doch man weiß nicht so genau, woran es liegt. Dann kommt man durch Nachdenken darauf. Was dann hilft, ist das Sprechen darüber." Wer sich um Angehörige Sorgen macht, etwa um ein Elternteil, das plötzlich alleine lebt, sollte genau das tun: Das Thema ansprechen. "Das klingt banal, aber man sollte fragen: Wie geht es dir denn damit?", sagt Henningsen. "Das sind sehr einfache Fragen – aber wenn der andere mich fragt, wie es mir wirklich geht, komme ich auch mal dazu, darüber nachzudenken." Auch wenn jemand über Beschwerden klagt wie Schlafstörungen, könnten solche Fragen wichtig sein. "Denn dann kommt auch mal heraus: Na ja, das ist, weil ich so alleine bin."



Nina Praun





Nähe hat viele Gesichter: Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Leben. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – z.B. mit folgenden Diensten:

- Menüservice: Zuhause speisen mit Genuss
- Hausnotruf mit Rauchmelder: Sicherheit daheim
- Mobiler Notruf: Sicherheit für unterwegs
- Fahrdienst: unabhängige Mobilität

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

Rufen Sie uns an: 80 0 89 / 85 80 80-0

www.malteser.de

Dakann sich keiner zügeln!





"Ich bin ein Gourweggle."





Oliver SowaGeschäftsführer
Beutlhauser-Gruppe



Oliver Sowa überreicht einen Scheck über 10.000 Euro an Licht-Blick-Mitarbeiterin Bettina Mack.

DIREKTE HILFE IN DER REGION

Im Kampf gegen Altersarmut ist die Beutlhauser-Gruppe seit Jahren ein starker Partner von LichtBlick Seniorenhilfe. Das Unternehmen mit Sitz in Passau steht dem Verein auch in der Corona-Pandemie treu zur Seite – mit einer besonders großzügigen Spende.

"Besonders gut

gefällt mir, dass das

gespendete Geld

in der Region auf

direktem Weg den

bedürftigen Senioren

zugutekommt."

Als Oliver Sowa, Geschäftsführer der Beutlhauser-Gruppe, unserer Mitarbeiterin Bettina Mack diesen Spendenscheck überreichte, wusste sie erst gar nicht mehr, was sie sagen sollte. "Ich war sprachlos, als ich die Summe gehört habe", sagt sie: 10.000 Euro – noch mehr als schon in den Jahren zuvor, mitten in der Corona-Pandemie. Diese Geste sei bemerkenswert in einer Zeit, in der das Spendenaufkommen zurückgehe, findet Mack. Doch was treibt das Unternehmen an, sich so sehr für den Verein LichtBlick Seniorenhilfe und damit

für bedürftige Senioren zu engagieren? Das verrät Ihnen Oliver Sowa nachfolgend selbst:

"Den Verein LichtBlick Seniorenhilfe habe ich schon vor ein paar Jahren kennen und schätzen gelernt. Besonders gut gefällt mir dabei, dass das gespendete Geld in der Region auf direktem Weg den bedürftigen Senioren zugutekommt. Das ist für uns auch

der Grund, warum wir uns hier schon seit Jahren finanziell engagieren."

Dennoch ärgert es Sowa, dass ein solches Engagement in einem Land wie Deutschland überhaupt nötig ist; dass so viele Senioren heute nur eine sehr kleine Rente beziehen, obwohl sie fleißig gearbeitet haben.

"Es ist unerträglich und auch unanständig, dass in einem so reichen und wohlhabenden Land wie Deutschland solche Dinge passieren. Wir haben hier definitiv

einen großen Fehler im System."

Auch darum hat sich die Beutlhauser-Gruppe entschieden, auch und gerade in dieser schwierigen Zeit mit einer solch hohen Spendensumme zu helfen.

"Natürlich war 2020 auch für uns und unsere Mitarbeiter*innen ein sehr schwieriges und herausforderndes Jahr. Wobei wir in Branchen arbeiten, denen es vergleichsweise gut geht. Lange Rede kurzer Sinn: Auch das hat nichts daran geändert, dass wir gespendet haben."

> Die Spende wird vielen Senioren zugutekommen. Welche Hilfen das ganz konkret sein sollen – das überlässt Oliver Sowa lieber den Mitarbeiterinnen von LichtBlick Seniorenhilfe

"Da haben wir vollstes Vertrauen in die Damen des Vereins. Sehr wichtig ist es uns, dass das Geld in der Region eingesetzt wird."

LichtBlick-Mitarbeiterin Bettina Mack hat ihm das bereits zugesichert. Denn obwohl der Verein sein niederbayerisches Büro in Deggendorf hat: Unter den rund 860bedürftigen Senioren, die von dort aus betreut werden, leben auch viele im Passauer Raum – und auch dort wächst die Not: Viele Neuanträge aus dieser Region haben den Verein in der Corona-Pandemie erreicht. Doch dank großzügiger Spender wie die Beutlhauser-Gruppe werden auch diese Senioren Unterstützung bekommen.



SPENDEN-REKORD: 1,9 MILLIONEN FÜR SENIOREN

Als Lydia Staltner vor rund 17 Jahren den Verein LichtBlick Seniorenhilfe gründete, ahnte sie noch nicht, wie wegweisend dieser Schritt werden sollte. Heute unterstützt der Verein rund 17.000 Rentner in Not. Und jeden Tag erreichen ihn neue Hilferufe. Mehr denn je ist der Verein auf Spenden angewiesen. Einen besonders hohen Anteil daran hat die alljährliche Weihnachtsaktion des Münchner Merkur und seiner Heimatzeitungen: 2020 ist dabei die riesige Summe von 1.906.387 Euro zusammengekommen - ein neuer Rekord. "Diese großartige Summe ist ein wahrer Lichtblick in schwierigen Zeiten", sagt Staltner, die den vielen Lesern und der Zeitung unendlich dankbar für ihren Einsatz ist. "Wir können damit vielen bedürftigen alten Menschen helfen, die unter der Pandemie besonders leiden. Niemals den Mut verlieren, niemals aufgeben, immer an das Gute glauben - und dafür kämpfen. Das ist unser gemeinsames Motto!"

Unser großer Dank gilt auch der Sparda-Bank München:

Über ihren Gewinn-Sparverein hat sie erneut 250.000 Euro für die Aktion gespendet. In ihrem Gastkommentar verrät Christine Miedl, Leiterin der Unternehmenskommunikation. warum sich die Bank für arme Senioren starkmacht. Neben Vermächtnissen, Stiftungsgeldern und Patenschaften sind vor allem Einzelspenden die Grundlage unserer Arbeit. Nur so können wir einspringen, wenn der Kühlschrank streikt, dringend ein neues Bett benötigt wird oder das knappe Geld nicht für Lebensmittel reicht. "Unseren" Rentnerinnen und Rentnern helfen wir dabei meist ein Leben lang: Achtsamkeit und Vertrauen ist dabei unser oberstes Gebot, die Würde jedes Einzelnen steht im Mittelpunkt. Jeder alte Mensch verdient Respekt, jedes Lebenswerk Anerkennung – das ist unsere Devise. Und: Nicht lange reden, sondern handeln. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Arbeit. Denn: Altersarmut lässt sich nur gemeinsam bekämpfen. Mit Ihren Spenden leisten Sie einen wichtigen Beitrag dazu.

SO HABEN WIR 2020 GEHOLFEN

Soforthilfen

Schnelle und unbürokratische Hilfe in vielen Lebenslagen, z.B. Lebensmittel-Gutscheine, Medikamenten-Zuzahlungen, Hygieneartikel, Kleidung, Schuhe, Brillen, Tickets für Bus und Bahn, Hausnotruf, Essen auf Rädern und Weihnachtsgeschenke

2.653.053 €

Patenschaften

35 Euro monatlich, mit denen sich Senioren kleine Wünsche des Alltags erfüllen können

1.247.740 €

Coronahilfen

Organisation und Lieferung von mehr als 14.000 Lebensmittel-Kisten direkt zu den Rentnern, Maskenversand und -verteilung etc. 821.823 €

Wohnen & Haushalt

Kauf von Elektrogeräten wie Waschmaschine, Kühlschrank oder Fernseher, Zuschuss zu Nachzahlungen für Heizung und andere Nebenkosten u.v.m. 786.116 €

Gemeinsam mehr bewirken

72.000 Menschen waren es Ende letzten Jahres allein in Bayern, die Grundsicherung im Alter beziehen mussten, so das Statistische Bundesamt. "Eine Tendenz, die mich sehr traurig stimmt", betont Christine Miedl, Direktorin der Unternehmenskommunikation der Sparda-Bank München eG. "Wir als Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank, die sich seit jeher für die Menschen in der Region einsetzt, sehen dabei nicht tatenlos zu!"

In Kooperation mit dem Münchner Merkur engagiert sich die Sparda-Bank München bereits seit 2007 immer vor Weihnachten für die Patenschaftsaktion zugunsten bedürftiger Rentner – Jahr für Jahr mit einer Spende von 250.000 Euro aus dem Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e. V. (GSV) und gezielter Öffentlichkeitsarbeit rund um die Initiative. Unabhängig davon werden immer wieder auch andere gemeinsame Projekte initiiert: Im Jahr 2020 waren es beispielsweise eine Kuchen-Aktion für Senioren anlässlich des 90-jährigen Bank-Jubiläums und eine GSV-Spende über 10.000 Euro für die Bewältigung Corona-bedingter Herausforderungen. "So möchten wir die Problematik der Altersarmut in den Fokus rücken und in der Bevölkerung ein Bewusstsein dafür schaffen", erklärt Christine Miedl. "Wir gehen mit guten Beispiel voran und wollen möglichst viele zum Mithelfen animieren."



Christine Miedl von der Sparda-Bank München eG

"DASS ICH HIER HELFEN KANN, TUT AUCH MIR GUT"

Keine Kinder, die schnell zum Arzt mitkommen oder einfach mal beim Waschen helfen, wenn man das selbst gerade nicht schafft: Ohne Angehörige, die einspringen, und wenn das Geld fehlt, um einen Helfer zu bezahlen, bleiben Senioren im Alter mit solchen Problemen allein. LichtBlick hilft hier mit einem neuen Angebot: Senioren-Assistenten wie Elena Bancila unterstützen Bedürftige in vielen Lebenslagen. Ein Gespräch über echte Not – und Hilfe, die auch Helfer glücklich macht.

Frau Bancila, Sie sind seit März die erste Senioren-Assistentin bei LichtBlick Seniorenhilfe. Wie unterstützen Sie die alten Menschen?

Das ist ganz unterschiedlich. Ich betreue zum Beispiel Frau B., ein sehr toller Mensch. Vergangenen Monat habe ich sie zum Orthopäden gebracht. Sie hatte solche Schmerzen an der Hüfte, konnte sich kaum bewegen und keiner konnte sie begleiten. Sonst hätte sie jemanden dafür bezahlen müssen. Aber Geld ist ja nicht da. Und allein hat sie sich den Gang zum Arzt nicht zugetraut. Dank LichtBlick habe ich das übernommen und sie zu ihrem Termin begleitet. Sie war sehr froh darüber. Ich helfe ihr aber auch mal dabei, den Kleiderschrank aufzuräumen, unterhalte mich mit ihr und unterstütze sie bei Besorgungen. Und morgen besuche ich eine andere Dame im Altenheim.



War allein völlig hilflos: Maria K., 73, hat sich bei einem Sturz beide Arme verletzt und konnte sich nicht mehr selbst versorgen – bis Elena Bancila, 41, einsprang.

Also alles, was so anfällt. Sind das nicht genau die Dinge, die sonst meist Angehörige übernehmen?

Ja. Aber leider haben die meisten der Senioren, die LichtBlick betreut, keine Angehörigen; oder aber diese leben weit weg. So wie der Sohn von Frau K. – das ist eine Dame, die ich ebenfalls unterstütze. Es sind wirklich viele Senioren, die allein leben.

Warum brauchte Frau K. Ihre Hilfe?

Sie ist an Ostern gestürzt und hat sich dabei beide Arme verletzt. Der linke Arm ist gebrochen, da hat sie jetzt noch einen Gips am Unterarm. Rechts trägt sie einen Schutzverband, der von der Hand zur Schulter reicht. Da hat sie nämlich immer noch Schmerzen. Vor allem kann sie so gut wie nichts allein tun. Als ich sie zum ersten Mal besucht habe, war sie darum auch total verzweifelt: Sie war wohl aus dem Krankenhaus nach Hause



Rentnerin Maria K., 73:

Ich bin LichtBlick unendlich
dankbar, dass sie
mir die Elena geschickt haben – sie
ist ein richtiger
Schatz!



Senioren-Assistentin Elena Bancila, 41:

Weil ich sehe, dass Menschen wie Frau K. wirklich Hilfe brauchen, habe ich das Gefühl: Hier bin ich richtig!

gekommen - und keiner war da, um ihr zu helfen. So hat sie tagelang fast nichts essen können, weil sie sich selbst nichts zubereiten konnte. Sie hat mich darum gleich gebeten, ihr eine Linsensuppe aus der Dose warm zu machen. Ich habe sie dann gefüttert und sie hat alles aufgegessen. Sie wirkte richtig ausgehungert auf mich. So etwas ist schon traurig! Dabei ist Frau K. eine ganz Liebe. Ich habe sie dann noch geduscht und ihr die Haare gewaschen. Ich helfe ihr bei vielem: Im Haushalt, spülen, Wäsche aufhängen - alles Dinge, die sie allein nicht machen kann.

Hat sich im Krankenhaus keiner darum gekümmert, dass sie daheim Hilfe bekommt?

Genau weiß ich das nicht. Sie hatte nur ein paar Unterlagen und konnte mir das nicht so genau sagen. Bei meinem ersten Besuch war sie auch sehr aufgeregt. Später, als sie sich beruhigt hatte, habe ich mit ihrer Erlaubnis die Unterlagen für einen Pflegedienst ausgefüllt. Und heute hat sie mir erzählt, es kommt jetzt wohl jemand, der ihr hilft – eine halbe Stunde pro Tag.

Reicht das denn?

Natürlich nicht! Das hat sie mir heute auch gesagt. Ich habe ihr daher versprochen, dass ich sie morgen wieder dusche. Als ich das vergangene Woche gemacht habe, war sie erstaunt, dass das mit zwei Gipsarmen überhaupt geht. Aber ich bin ja ausgebildete Krankenpflegerin. Im Hauptberuf arbeite ich in einem Heim.

Ist die Arbeit bei LichtBlick anders?

Ja! Ich habe zwar schon früher neben meinem Hauptberuf auf Minijob-Basis in der Pflege gearbeitet – bei Leuten, die auf eigene Rechnung einen Pflegedienst bezahlt haben. Die Menschen, die von LichtBlick unterstützt werden, können sich das aber nicht leisten – die sind wirklich arm dran. Dass ich hier helfen kann, tut mir auch selbst gut. Weil ich sehe, dass die Menschen wirklich Hilfe brauchen, habe ich das Gefühl: Hier bin ich richtig. Das ist auch für mich schön, das macht mich glücklich.

Andrea Eppner

Senioren-Assistenz: Helfer für viele Lebenslagen

Manchmal brauchen ältere Menschen auch daheim längere Zeit Unterstützung – und nicht selten fallen dabei auch mal kleinere pflegerische Aufgaben an. Ehrenamtliche Helfer stoßen hier an ihre Grenzen. So entstand bei LichtBlick die Idee zu einem neuen Angebot, das gerade im Aufbau ist: Helfer mit einer Ausbildung in der Kranken- oder Altenpflege werden auf Minijob-Basis angestellt, um in solchen Fällen als Senioren-Assistenten einzuspringen. Sie übernehmen aber auch noch viele andere Aufgaben: Sie hören zu, frischen gemeinsam mit den alten Menschen Erinnerungen auf und lesen etwas vor. Sie kaufen mit ihnen ein, geben Tipps für eine gesunde Ernährung, unterstützen bei Behördengängen und im Umgang mit Internet und Handy. Sie begleiten Senioren zum Arzt, aber auch zu Trauerfeiern von Angehörigen und Freunden. Sie helfen bei Fragen zur Pflege und zu altersgerechtem Wohnen. Sie vermitteln Hilfe in Notfällen und Krisen. Steht ein Umzug an, helfen sie beim Organisieren. Sie vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen und leisten noch vieles andere mehr.



"Nur alt und bedürftig? Diese Menschen sind doch so viel mehr als das!"

Jürgen Daldrup



DER LEBENSGESCHICHTEN-SAMMLER

Viele Senioren haben wenig Geld, sind aber reich an Erfahrungen. Das weiß auch LichtBlick-Helfer Jürgen Daldrup – mit seiner Leidenschaft fürs Zuhören gibt er ihnen Würde zurück.

Es war ein Zufall, der Jürgen Daldrup (51) vor rund fünf Jahren mit LichtBlick Seniorenhilfe zusammenbrachte: Damals richtete der Verein gerade eine neue Anlaufstelle für bedürftige Senioren in der Innenstadt von Münster ein - auf der gleichen Etage, auf der auch der IT-Experte sein Büro hatte. Auf dem Flur traf Daldrup so nun immer öfter Senioren, die gerade auf ihren Termin bei LichtBlick warteten. Daldrup bot ihnen dann gern mal einen Kaffee an. Manchmal setzte er sich auch zu ihnen: Er mag es, den alten Menschen zuzuhören. Und er spürt, wie dankbar sie ihm dafür sind. "Mit anderen mal ins Kino oder einen Kaffee trinken gehen - das kostet ja alles Geld, das diese Menschen aber nicht haben", sagt er. "Viele haben daher auch nur wenige soziale Kontakte und sind viel allein." Doch so knapp das Geld sein mag, so reich sind

viele an Erfahrungen und Geschichten. Das ist Daldrup über die Jahre klar geworden. Er ist inzwischen sogar offiziell Teil des LichtBlick-Teams: Als Digitalexperte hilft er seit Kurzem, Aktionen des Vereins in den sozialen Medien bekannter zu machen. Seine Leidenschaft fürs Zuhören und die Geschichten der Menschen ist geblieben. "Oft werden sie nur als alt und bedürftig gesehen. Dabei sind diese Menschen doch so viel mehr als das", sagt er. "Manche von ihnen haben geholfen, dieses Land nach dem Krieg wieder aufzubauen, andere hatten spannende Berufe, die es heute gar nicht mehr gibt." Sie haben Krisen gemeistert, Kinder großgezogen und hart gearbeitet. Viele haben in ihrem Leben erstaunliche Dinge gesehen, erlebt oder geschafft, die darauf warten, erzählt zu werden. So wie Wilma Jünemann. Andrea Eppner

Das Leben hat es Wilma Jünemann oft schwer gemacht. Sie hat trotzdem nie aufgegeben. "Ich habe gelernt zu kämpfen", sagt sie. "Das muss man doch, egal wie schwer es ist."

Erinnerungen: Wilma Jünemann als junge Frau mit Hut und Gitarre. An einer Wand im Schlafzimmer hat die Seniorin viele Bilder aufgehängt, die sie an früher erinnern. Einige stammen sogar noch aus ihrer Zeit in Kasachstan. Dort ist sie kurz nach dem Krieg geboren.





"Ich habe gelernt zu kämpfen" – Wilma Jünemanns Geschichte

Wilma Jünemann kam als Spätaussiedlerin mit ihren drei Kindern nach Münster. Mitte vierzig war sie damals. Zuvor hatte sie in Kasachstan gelebt. Dort ist sie auch geboren, 1948, kurz nach dem Krieg. Flucht und Vertreibung kennt sie nur aus den Erzählungen ihrer Eltern: Damals musste man kämpfen, um zu überleben. Es gab keine Arbeit, wenig zu essen und Menschen starben an Krankheiten, die heute kaum noch der Rede wert sind.

Es war also ein schweres Leben, damals in Kasachstan. Doch die Familie hielt zusammen, tat, was sie konnte. Und Wilmas Vater konnte fast alles: Er reparierte Nähmaschinen, flickte Töpfe, richtete Dächer her und vieles mehr. "Einmal hat er einen Aero-Schlitten gebaut, aus einem alten Motor, einem Propeller und mit jeder Menge Improvisationstalent", erzählt die alte Dame und zeigt mir ein altes, zerrissenes Foto. Es war wohl der einzige Propeller-Schlitten im ganzen Land – die Familie war mächtig stolz darauf. Er wurde jahrelang für die Jagd und für winterliche Fahrten in die nächste Stadt genutzt.

Nach der Schule zog Wilma in die Stadt Pavlodar. Dort arbeitete sie am Flughafen als Telegrafin. Sie schrieb Meldungen an Flughäfen auf der ganzen Welt – über Wetterverhältnisse, Flughöhen, Ankunfts- und Abflugzeiten; alles mit Geräten, die man sich heute nur noch im Museum ansehen kann. Damals war das ein sehr angesehener Beruf mit vielen Vergünstigungen. Sie hätte kostenlos fliegen dürfen. Tatsächlich war sie aber nur einmal in Moskau, für mehr hat das wenige Geld, das sie verdiente, nie gereicht. "Man hätte ja auch noch etwas Taschengeld gebraucht", meint sie etwas traurig.

1998 nutzte sie ihre Chance und kam mit den Kindern als Spätaussiedlerin nach Deutschland. Sie wollte und musste sofort arbeiten. Eine Freundin gab ihr den Tipp, es bei der Deutschen Rentenversicherung zu versuchen.

Schon bald bekam sie dort eine Festanstellung als Reinigungskraft.

Zuerst hat sie geweint: So hatte ihr Traum vom Glück nicht ausgesehen. Doch ihr blieb keine Wahl: Als alleinerziehende Mutter musste sie an ihre Familie denken. Immerhin, es war eine gute Arbeit. Auf ihrer Etage waren nette Menschen. Die verhassten Toiletten putzte sie immer erst spätabends, wenn das Büro leer war. Dabei sang sie so laut, dass ihre Kolleginnen auf den anderen Etagen sie hören konnten. Das machte sie fast 20 Jahre so.

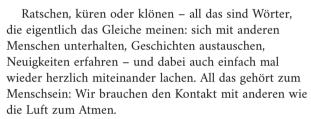
"Ich habe gelernt zu kämpfen, das muss man doch, egal wie schwer es ist", erklärt sie. Dann erzählt sie mir von einem obdachlosen jungen Mann, der neulich vor ihrem Supermarkt saß und sie um eine Dose Bier bat. Doch damit war er bei Wilma an die Falsche geraten. Sie blieb stehen, schaute ihn scharf an. "Warum stehst du hier und bettelst?", fragte sie. "Du bis jung und kannst arbeiten. Das ist doch eine Frage der Selbstachtung." Statt des Biers gab sie ihm Tipps, wo er nach Arbeit fragen könnte. Sie hofft, dass er es wenigstens versucht hat.

Sonst genießt sie ihren Ruhestand eher still und einfach. Sie strickt Hausschuhe aus Wollresten und verschenkt sie meist an nette Menschen. Oder sie geht ins Seniorenheim und hilft beim Nachmittagskaffee. Sie redet gerne mit den Alten und bringt sie zum Lachen. Dann ist da noch ihre Familie: Sie ist ihr das Wichtigste auf der Welt.

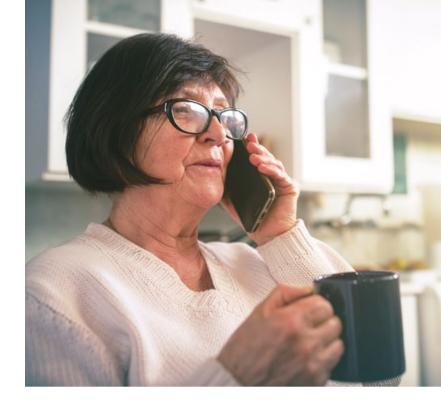
Mehr als zwei Stunden erzählte mir Wilma Jünemann aus ihrem Leben. Nachdenklich machte ich mich auf den Heimweg – mit einer bewegenden Geschichte und einer großen Tüte voll selbst gemachter Maultaschen.

KAFFEE-KRÄNZCHEN PER TELEFON

Einen geselligen Nachmittag im Café verbringen? Das ermöglicht der Verein LichtBlick auch Senioren, die sich das sonst nicht leisten könnten. Corona macht solche Treffen gerade unmöglich. Doch Helfer in Münster hatten eine schlaue Idee.



Doch genau der ist in Corona-Zeiten für viele nur noch sehr eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich. Selbst der Paketbote legt das Päckchen jetzt nur noch vor die Tür – und ist oft schon weg, wenn man die Tür öffnet. "Viele der von uns begleiteten Senioren leiden unter der Einsamkeit", sagt Andrea Moraldo vom Licht-Blick-Büro in Münster. "Ehrlich gesagt machen wir uns um einige von ihnen große Sorgen." Doch einfach einige Senioren für ein paar Stunden ins Café einladen? Das ging eben gerade nicht.



Doch die LichtBlick-Mitarbeiter hatten da eine Idee: Warum nicht einfach ein Kaffeekränzchen per Telefon organisieren? Andrea Moraldo und Gisela Winkler luden zehn Senioren zu diesem ersten Fern-Kaffeekränzchen ein. "Wir waren nicht sicher, ob das funktioniert", sagt Moraldo. "Aber: Es war ein voller Erfolg!" Anfangs gab es zwar ein paar technische Probleme. Doch als die erst mal gelöst waren, gab es kein Halten mehr: Die Senioren hatten viel nachzuholen. Obwohl sie sich nur hören, aber nicht sehen konnten, entstand schnell eine muntere Runde - die Zeit verging wie im Flug. Bald war die Stunde um. Doch am Ende waren sich alle einig: Es wäre zwar schöner gewesen, gemeinsam im Café zu sitzen, zu schnacken und nebenbei ein dickes Stück Kuchen zu essen. Trotzdem war es ein toller Nachmittag und Helfer und Senioren waren sich einig: Diese Aktion sollte unbedingt wiederholt werden!



Endlich erreichbar

Ganz ohne Handy und Telefon leben? Für viele unvorstellbar – und noch einmal mehr in Corona-Zeiten. Aber auch das gibt es heute noch, wie der Fall von Frau S. zeigt. Einfach mal kurzfristig erreichbar sein oder schnell einen wichtigen Anruf machen – für sie war all das nicht möglich. "Als wir davon erfahren haben, haben wir nicht lange gezögert und ein Seniorenhandy besorgt", erzählt Hilde Falter. Sie ist Seniorenbeauftragte für LichtBlick für den Landkreis Erding, wo auch Frau S. daheim ist. Frau S. hat sich sehr über das Handy gefreut. Jetzt ist sie endlich erreichbar – und wenn sie mal dringend Hilfe braucht, kann sie einfach zu ihrem neuen Handy greifen.

t Blick

Ab die Post! LichtBlick-Mitarbeiterin Julia Bancila steckt FFP2-Masken in Kuverts – für den Versand an tausende bedürftige Senioren, die sich den regelmäßigen Kauf von Schutzmasken sonst nicht hätten leisten können.

Gut geschützt: Tausende Gratismasken für Senioren

Ob für den Einkauf, für die Fahrt mit dem Bus oder den Arztbesuch – all das geht gerade nur mit einer FFP2-Maske. Doch dieser Coronaschutz kostet Geld, das vielen Senioren fehlt. Auch hier hat LichtBlick sofort geholfen: Schon zum Start der Maskenpflicht haben unsere Helfer armen Rentnern in ganz Bayern kostenlose Masken per Post zugeschickt – lange bevor man auch in der Politik aktiv wurde und Bezugsgutscheine versenden ließ. Ende März packten unsere Helfer weitere 18.000 Masken in Kuverts, um sie an Senioren in ganz Deutschland zu versenden. Ein großer Erfolg waren auch Verteilaktionen, die unsere Helfer an vielen Orten organisierten. Zum Beispiel in Erding – oder auch in Dorfen: Dort haben rund 200 Damen und Herren das Angebot genutzt und sich mit kostenlosen Masken versorgt; Bürgermeister Heinz Grundner dankte den Helfern persönlich für ihren Einsatz. Gewaltig war auch der Andrang bei einer Aktion in München: In einem ehemaligen Ticket-Shop im Rathausblock, gegenüber vom Kaufhaus Ludwig Beck, erhielten Rentner Anfang Februar kostenlose FFP2-Masken – auch dort gegen Vorlage ihres Rentnerausweises. Fast 15.000 Masken verteilten unsere Helfer allein bei dieser Aktion. Jede einzelne bedeutet für die Senioren ein kleines Stück Sicherheit und Teilhabe am sozialen Leben. Denn die sollte gerade in diesen schwierigen Zeiten nicht vom Geldbeutel abhängen.



Jung hilft alt – Selbst gemacht und herrlich duftend: Wer kann frischen Waffeln schon widerstehen? Die Kleinen im Kindergarten Elly und Stoffl konnten es kaum erwarten, endlich in die süßen Leckereien zu beißen. Ganz nebenbei halfen sie damit Rentnern in Not. Denn durch den Waffelverkauf kamen fast 570 Euro als Spende an LichtBlick Seniorenhilfe zusammen. Eine wirklich süße Idee! Wir sind begeistert darüber, wie schön man die Generationen miteinander verbinden kann, und bedanken uns bei Groß und Klein!



Lebensmittel frei Haus Eier, Brot und frisches Gemüse –

Eler, Brot und frisches Gemuse – Rentnerin Dorothea Prugger freut sich sehr über die Kiste voller Essen, die ihr unsere ehrenamtliche Helferin Manuela Tremml überreicht. Mehr als 20 LichtBlick-Helfer in den Landkreisen Deggendorf, Regen, Straubing, Rottal-Inn, Landshut, Freyung-Grafenau und bald auch in Passau versorgen rund 70 Bedürftige regelmäßig mit solchen Lebensmittelkisten. So bleibt ihnen in Corona-Zeiten das Einkaufen erspart.



Flyer für Bedürftige – Damit bedürftige Rentner von unseren Hilfsangeboten erfahren, haben die niederbayerischen Landratsämter LichtBlick-Mitarbeiter in Deggendorf unterstützt – und Flyer mit vielen unserer Hilfsangebote versandt. Dazu gab es noch eine Postkarte. Damit konnten die Bedürftigen dann portofrei Unterstützung anfordern. Mehr als 350 Anfragen haben uns danach erreicht. Wir freuen uns sehr, dass wir so vielen Senioren helfen konnten!



JOHNNY LOGAN SINGT FÜR LICHTBLICK

Mit seinem Song "We are invincible" will Logan Senioren in Not helfen: Der Erlös geht an LichtBlick.

Ein großes Publikum mit seinen Songs und seiner tiefen Stimme zu begeistern - das ist Johnny Logans Leidenschaft. Doch die Corona-Pandemie zwang auch den irischen Künstler zu einer Bühnenpause. Lydia Staltner, Gründerin des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe, ist seit rund zehn Jahren eng mit Logan befreundet. Sie litt mit ihm, als er wie so viele andere Künstler plötzlich nicht mehr auftreten durfte - und genau das brachte sie auf eine Idee: "Schreib doch ein Lied für LichtBlick", schlug ihm Staltner vor. Der Sänger war sofort dabei. Schließlich macht er sich schon seit Langem für den Verein stark. "Er war richtig glücklich, eine Aufgabe zu haben, die auch noch für einen guten Zweck ist", sagt Staltner. "We are invincible" - so heißt der Song, den Logan LichtBlick geschenkt hat: "Wir sind unbesiegbar". In den Titel hat Logan all sein Können und Herzblut gelegt. Der Text ist eine Hommage an seine eigenen Eltern, aber auch an alle Mütter und Väter, denen es im Alter nicht so gut geht, etwa weil sie aufgrund einer niedrigen Rente ihren Lebensabend in Armut verbringen müssen. Lydia Staltner überredete Logan, den Song auch selbst einzusingen. Sie fand: Kein anderer könne den Titel so singen wie er -

und Logan machte das gern: "Es ist eine Ehre, wenn ich daran denke, mit dem Lied, das ich geschrieben habe, ein Teil von LichtBlick zu sein - von Menschen, die anderen Menschen helfen", sagte er bei einem Besuch im Münchner Büro des Vereins. Dort unterhielt er sich auch mit Edith B.. Die 90-Jährige ist eine der rund 17.000 bedürftigen Rentner, um die sich der Verein kümmert. Zum Treffen brachte ihr Logan einen Strauß bunter Tulpen mit. "Sie erinnert mich ein wenig an meine eigene Mutter", sagt er nachdenklich - und freut sich, dass er mit seinem gefühlvollen Song einen Beitrag für sie und so viele andere Senioren leisten kann. Denn der Erlös aus der Single geht an den Verein. Der Song soll aber längst nicht nur Geld für bedürftige Senioren einspielen. Er vermittelt auch eine wichtige Botschaft: Logan geht es darin um den Zusammenhalt der Generationen und auch darum, hinter Alter und Armut den Menschen zu sehen. "We are beautiful, we are proud", singt Logan kraft- und gefühlvoll zugleich: Wir sind schön, wir sind stolz. Und genau das dürfen alle Senioren sein: stolz auf ihre Lebensleistung und stolz auf jede einzelne Falte, die das Leben in ihr Gesicht gezeichnet hat.



Strahlender Gast:
Cathy Hummels mit
einer Ausgabe des
LichtBlick-Magazins.
Ihren Besuch im
Münchner Büro nutzte
sie, um sich noch
genauer über die
Arbeit des Vereins
zu informieren.

Lichtblicke für Senioren

Als Influencerin und TV-Moderatorin kennt Cathy Hummels die Welt von Glanz und Glamour. Sie weiß aber, dass es das Leben nicht immer und nicht mit allen so gut meint. Kurz vor Weihnachten hat sie darum Adventskränze gebastelt: Mit ihrer Aktion wollte sie Lichtblicke für Befürftige schaffen. Doch wer leidet am meisten, wer wird am meisten vergessen? "Das sind die alten Menschen", ist Hummels überzeugt. Sie beschloss darum, dass Rentner des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe die Kränze bekommen sollten – und die freuten sich sehr darüber. Ihren Besuch im Münchner Büro nutzte Hummels auch, um sich näher über die Arbeit des Vereins zu informieren.



Zum Niederknien!

Monika Gruber versteigerte im Internet Schätze aus ihrem Kleiderschrank – zu Gunsten von armen Senioren. Den Spendenscheck brachte sie den Damen von LichtBlick selbst vorbei.

Mode von Moni

Hier eine schwarze Designer-Handtasche, da schicke Schuhe aus "butterweichem Handschuhleder", nur leider "einen Zentimeter zu hoch für die Mutti – des schaff i nimmer": Bei ihrer Internet-Versteigerung zu Gunsten von LichtBlick Seniorenhilfe legte sich Kabarettistin Monika Gruber mächtig ins Zeug - und hat dafür sogar ihren Kleiderschrank geplündert. Die Aktion war ein voller Erfolg: Rund 4.000 Euro kamen zusammen.
Gruber rundete den Betrag sogar noch auf 5.000 Euro auf. Wir danken ihr von ganzem Herzen für ihren unermüdlichen Einsatz als LichtBlick-Botschafterin!



Unterstützerin:
Schauspielerin
Rebecca Immanuel
hat eine CD veröffentlicht, ein Teil
des Erlöses geht
an SeniorenhilfeLichtBlick. "Wir
alle wollen unseren
Lebensabend in
Würde ohne
Existenzängste
verbringen."

CD für mehr Würde

"Wir alle werden eines Tages alt sein und wollen unseren Lebensabend dann in Würde ohne Existenzängste verbringen", sagt Schauspielerin Rebecca Immanuel, bekannt etwa aus der TV-Serie "Der Bergdoktor". Zu Ihrem 50. Geburtstag hat sie eine CD für Bedürftige veröffentlicht: 10 Prozent des Erlöses gehen zu gleichen Teilen an Kinder und an den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. Sie sagt: "Ich bin der Initiative von Lydia Staltner, LichtBlick e. V., dankbar, dass sie unseren alten Mitmenschen – dort, wo dies aus eigener Kraft nicht möglich ist – gibt, was ihnen zusteht: Unterstützung, Sicherheit und Teilhabe an unserem gesellschaftlichen Leben."



Guter Start:

Gleich zu Jahresbeginn überreichte Kabarettist Martin Frank den Licht-Blick-Helferinnen in München eine Spende über 3000 Euro – aus dem Verkauf seiner Trinkschokolade.

Zum Dahinschmelzen!

Heiße Schokolade – davon konnte Martin Frank schon als Kind nie genug bekommen. Der Kabarettist nutzte die erzwungene Coronapause dazu, um statt der Lachmuskeln den Gaumen zu kitzeln: Er brachte eine edle Trinkschokolade auf den Markt, die so richtig zum Dahinschmelzen ist. Seine Fans wollten gern probieren. Ganz besonders, als Frank eine Verkaufsaktion zu Gunsten von LichtBlick Seniorenhilfe startete. Der Künstler rundete den Erlös auf und schaute mit einem Spendenscheck über 3.000 Euro im Münchner Büro vorbei. Wir bedanken uns sehr für den Besuch und die tolle Spende!

Geschenkte Lichtblicke



Claudia Bader bastelt und verkauft Glückwunschkarten zu Gunsten bedürftiger Senioren

Spenden. Claudia Bader, 50, gehört selbst nicht zu den Wohlhabenden. Trotzdem hat sie es geschafft, rund 2000 Euro zu spenden – unter anderem an den Verein LichtBlick Seniorenhilfe. Geschafft hat sie das mit Kreativität, viel Liebe und noch mehr Geduld. Unsere Spendergeschichte.

Ein großes Herz, in dem zarte Blumen stecken, umfangen von einem hübschen Band; daneben schwingt ein kleiner Schmetterling seine papiernen Flügel. Es sind nicht nur bezaubernde Glückwunschkarten, es sind kleine Kunstwerke, die Claudia Bader per Hand anfertigt. "Ich habe schon immer gerne gebastelt", erzählt die 50-Jährige. Als ihr jüngster Sohn noch ein Baby war, kam sie auf die Idee mit den Karten: selbst gebastelt, aus Papier und Trockenblumen, daneben ein Glückwunsch in Schreibschrift. "Es steckt viel Liebe drin", sagt Bader. Das sieht man – und das spüren auch die Glücklichen, die solch eine Karte geschenkt bekommen. Bader verschenkte die Karten zunächst an Familienmitglieder und Freunde, bekam immer wieder Komplimente zurück. Bis sie eines Tages auf die Idee kam, die Karten für einen guten Zweck zu verkaufen. "Der Verein LichtBlick ist mir schon vor ein paar Jahren aufgefallen", erzählt sie. "Denn ich finde es toll, dass sich jemand auch um die Senioren kümmert." Also "verkaufte" sie die Karten an Freunde und Bekannte, pro Stück verlangt sie bis heute zwei Euro, die sie dann spendet.

Es ist viel Zeit, viel Geduld, viel Liebe, die Bader investiert – doch es geht ja um die gute Sache. "Ich würde ja auch gerne einfach so große Geldsummen spenden", sagt Bader lachend. "Das geht aber leider nicht, als Physiotherapeutin und Mutter von drei Kindern." Doch siehe da, mit ihrem Weg hat auch Bader es geschafft, eine große Summe zusammenzubringen; mehr als 2000 Euro, die sie an verschiedene Wohltätigkeitsorganisationen gespendet hat, erzählt sie. "Ich will damit zeigen: Man kann auch mit kleinen Beträgen viel bewirken."

Mittlerweile bekommen auch die Senioren von LichtBlick diese Karten zu besonderen Anlässen geschickt, etwa zum 80. Geburtstag. "Sie kommen wirklich gut an", erzählt Monika Wendrich, Mitarbeiterin bei LichtBlick. Oft rufen die Senioren dann beim Verein an und bedanken sich herzlich, für das Geburtstags-Highlight schlechthin.

Nina Praun

Empfangen. Elisabeth H. ist schwerkrank. Ihr Rücken macht kaum mehr mit, das Gehen fällt ihr extrem schwer. Glücklicherweise hat sie den besten Mann der Welt – und den Verein LichtBlick. Der hat ihr mehr als einmal aus der Patsche geholfen.

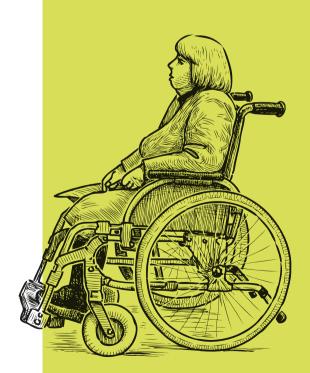
Unsere Empfänger-Geschichte.

Elisabeth H. ist 84 Jahre alt – und ihr Körper macht nicht mehr so mit, wie sie es gern hätte: Die Wirbelsäule ist kaputt, ein Knie ist steif. "Ich kann fast nicht mehr gehen, nix heben, nix tragen", erzählt sie und seufzt. Zu Hause in der Wohnung kommt sie noch einigermaßen alleine zurecht, "da heb' ich mich überall ein, dann geht es schon". Aber draußen braucht sie einen Rollstuhl, einen "Scooter", der elektrisch fährt. Dass er das überhaupt kann, das ist allerdings dem Verein LichtBlick zu verdanken: Er hat die Batterie dazu gespendet. "LichtBlick ist einmalig, wirklich", sagt Elisabeth H. heute. "Einmalig."

Seitdem ist die 84-Jährige also wieder mobil. Oder zumindest teilweise mobil. Denn der Scooter muss ins Auto und dann wieder raus. Das erledigt ihr Mann, Gottfried H. "Wenn ich meinen Mann nicht hätte", seufzt Elisabeth H. "Der ist mir eine so große Stütze." Leider ist auch er schwerkrank, er leidet an COPD, eine Lungenkrankheit, und an manchen Tagen fällt ihm das Atmen so schwer, dass er den Scooter nicht mehr aus dem Auto herausheben kann. "Wir bräuchten dafür einen Wagenheber, aber der kostet 4500 Euro! Und die Krankenkasse will ihn nicht zahlen", erzählt Elisabeth H. "Die meinten einfach: Dann bleiben's halt daheim."

Davon will die 84-Jährige aber nichts hören: "Ich bin doch noch nicht zum Sterben herg'richt", schimpft sie. "Ich bin ja geistig noch total rege. Jeden Abend schreibe ich zum Beispiel in mein Tagebuch." Und sie studiert stets die Angebote in den Prospekten, damit vernünftig eingekauft wird – stets zu zweit. Wie das auch in Zukunft ohne den Wagenheber funktionieren soll, weiß Elisabeth H. allerdings nicht. LichtBlick will sie nicht schon wieder nach Geld fragen: "Die tun ja sowieso schon so viel für uns", sagt sie. "Und sie sind immer so nett und freundlich, man kann immer mit ihnen reden. Sie sind einfach: unser Lichtblick."

Nina Praun





Pasta mit Pfiff: Günter Klinger liebt Nudeln und hat daher Spaghetti aufgetischt – mit Scampi als besonderes Extra. Die Licht-Blick-Mitarbeiterin, die für das Foto bei ihm vorbeikam, durfte mitessen und war begeistert.

SO SCHMECKEN NUR GÜNTERS SPAGHETTI

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

Günter Klinger probiert gern mal neue Kochrezepte aus – am liebsten, wenn jemand zu Besuch kommt. Nur: Damit sieht es ja seit rund einem Jahr leider schlecht aus; doch als LichtBlick nach seinem Küchengeheimnis fragt, ist der 75-Jährige sofort Feuer und Flamme. Er recherchiert ein wenig im Internet nach Inspiration. "Ich bin kein großer Kartoffel-Fan, aber ich liebe Nudeln", erzählt Klinger. Also Spaghetti. Mit: Scampi – wie wunderbar. Klinger kauft die Zutaten ein und kocht das Gericht nach, ein wenig nach dem Rezept aus dem Internet, ein wenig nach eigener Kreation. Als die Fotografin von LichtBlick dann zu ihm kommt, steht das Gericht frisch gekocht auf dem Tisch. Und sie darf zugreifen. "Es hat ihr so gut geschmeckt", erzählt Klinger. "Das war so schön."

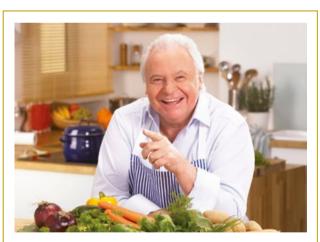
Klinger kocht gerne für andere Menschen. Das war nicht immer so. "Meine Freundin hat früher immer für uns gekocht, ich habe davon null Ahnung gehabt", erzählt er. "Ich habe immer mitgeholfen und danach abgewaschen, aber an das Kochen selbst habe ich mich nicht getraut." Doch dann musste er sich fünf Jahre lang um seine pflegebedürftige Mutter kümmern. Das war Ende der 1990er-Jahre. Klinger sorgte Tag und Nacht ganz allein für die kranke Mutter; also wollte er ihr auch kulinarisch ab und an etwas Gutes tun. "Da habe ich gemerkt, Kochen macht irgendwie Spaß."

Und es lenkt ab, von Erinnerungen, an die man nicht gerne denkt. Klinger kennt solche Erinnerungen. Einst war er ein erfolgreicher Unternehmer, verlieh Jetskis an Urlaubsorten. Doch bei einer Fahrt nach Rumänien wurde er 1993 in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt, dabei starben vier Menschen. Dieses Erlebnis warf ihn aus der Bahn. "Damit war es vorbei. Ab da war ich zu nichts mehr nutze." Freunde sagten ihm, er solle sich nicht immerzu Gedanken darüber machen, er sei ja nicht schuld daran. Doch das kann Klinger nicht: "Ich weiß, dass ich nicht schuld daran bin. Aber ich kann diesen Tag einfach nicht abstreifen."

"LichtBlick ist so ein toller Verein"

Es folgten Jahre der Verzweiflung, der Einsamkeit – und der Armut. Bis er vor sieben Jahren LichtBlick entdeckt. "Sie haben mir meine ganze Angst genommen", erzählt er heute. "Die Damen nehmen einen sofort an, ganz ohne Schranken. Das ist so ein toller Verein." Immer wieder besucht er das LichtBlick-Büro; bringt Blumen vorbei, um Danke zu sagen. "Das wollen sie zwar nicht, aber ich finde, das muss man tun: Dankbarzeit zeigen", sagt Klinger. Derzeit kann er leider pandemiebedingt nicht zu LichtBlick. Aber der Fotografin hat er seine Dankbarkeit gezeigt: durch die wundervollen Spaghetti mit Scampi.

Nina Praun



Tipp von 3-Sterne-Koch Eckart Witzigmann:

Muskat würde ich weglassen, dafür einen Hauch Chilipulver verwenden – und die Petersilie eher durch Basilikum ersetzen. Die Scampi sollten Sie wie beschrieben nur kurz links und rechts anbraten, herausnehmen, auf die Seite stellen und erst ganz zum Schluss unter die Spaghetti schwenken. Ich würde auch etwas weniger Weißwein und Sahne nehmen.



Rezept: Spaghetti mit Scampi

Zutaten für 2 Personen

200 g Spaghetti

300 g Scampi

100 ml Weißwein

200 g Sahne

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Schuss Olivenöl für die Pfanne
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen

Petersilie

Zitronensaft

Zubereitung

- **1** Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten.
- **2** Die Scampi hinzufügen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz auf beiden Seiten anbraten.
- **3** Danach diese mit Weißwein ablöschen, Sahne hinzufügen, aufkochen lassen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Im Salzwasser die Spaghetti al dente kochen (ca. 8 Minuten), absieden und dann die Scampi mit der Sauce unterrühren. Im Anschluss das Gericht mit Petersilie verfeinern.



WÜRDE IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE

Haben allzu strenge Schutzmaßnahmen in der Corona-Pandemie manchen Menschen ihre Würde geraubt? Oder liegt diese doch geschützt und unverwundbar tief in unserem Inneren? Zwei ganz verschiedene Sichtweisen zum Thema "Würde".



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.

"Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt." Zwei Sätze, die wie Paukenschläge am Beginn unseres Grundgesetzes stehen. Sätze, die unsere Verfassung herausragen lassen aus den Wertekanons, die sich die 195 Länder der Welt selbst gegeben haben.

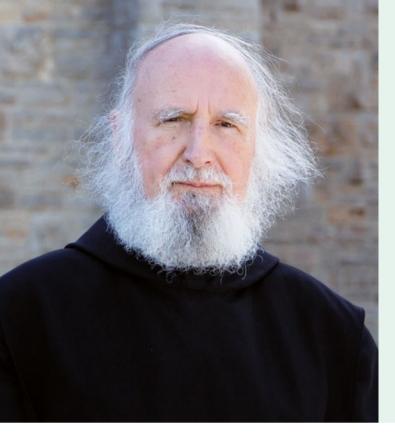
Seit das Coronavirus in unser aller Leben getreten ist, folgt die Politik einem neuen, einem anderen Imperativ. Er lautet: "Leben zu retten ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt." Unsere Politiker sind zu Getriebenen geworden. Und wir, seien wir mal ganz ehrlich, auch: Wenn

"Wie viel Würde sind wir zu opfern bereit, für ein bisschen mehr Sicherheit?"

die Sieben-Tage-Inzidenzzahlen hochschießen, wenn die Bedrohung wächst und mit ihr die Angst, rufen wir nach strengen Lockdown-Maßnahmen. Und wenn sie dann wieder sinken, schütteln wir uns, fragen, wie wir es zulassen konnten, dass der Staat so vielen von uns die Würde genommen hat: alten Menschen, die in Heimen monatelang keinen Besuch von ihren Liebsten erhalten durften. Sterbenden, denen niemand die Hand hielt in ihren letzten Stunden. Menschen, denen der Staat im Lockdown die Grundlage ihrer Existenz raubte, sie von Bürgern zu Untertanen und Almosenempfängern degradierte. "Jeder Tote ist einer zu viel", sagt der rettende Staat. Das klingt nach einer harmlosen Redensart. Aber sie bringt das Dilemma auf den Punkt, in das uns das Virus gestoßen hat: Wie viel von unserer Würde sind wir zu

opfern bereit, um ein bisschen mehr Sicherheit zu erlangen? Auch im Straßenverkehr gibt es Tote, weniger als durch das Virus, aber doch zu viele, und trotzdem käme niemand auf die Idee, alle Straßen zu sperren. Wann also ist der Kipppunkt erreicht, an dem der fürsorgliche, der rettende Staat in eine - überspitzt formuliert - Gesundheitsdiktatur mutiert, die uns die Freiheit nimmt und so vieles, was unser Leben lebens- und liebenswert macht? Für manche ist es der Urlaub auf Mallorca, für die meisten eine Umarmung, ein gemeinsam verbrachter Abend. Zum Glück gibt es mit einer steigenden Zahl der Geimpften endlich Grund zur Hoffnung. Ab dem Frühsommer wird die Diskussion über die Lockerungen wieder losgehen. Spätestens dann müssen wir unseren Politikern klarmachen, dass es Zeit ist, den Rettungsmodus zu beenden, Zeit, den Menschen die Verantwortung für ihr Leben zurückzugeben. Gewöhnen wir uns nicht an ein Leben in Unfreiheit, in dem der Staat die Dinge für uns regelt. Und lassen wir nicht zu, dass, wenn Corona vorbei ist, die auf den Geschmack gekommenen Politiker mit Hinweis auf die Rettung des Klimas unser Leben zu sehr lenken und bestimmen wollen. Natürlich müssen wir unsere Lebensgrundlagen schützen. Aber das schaffen wir besser mit technologischen Erneuerungen wie umweltfreundlichen Energien als mit Reiseverboten.

Das Coronavirus darf nicht zum Probelauf für den autoritären Staat werden, der uns vorschreibt, wie wir unser Leben zu gestalten haben. Denn das wäre das Ende der Würde, wie sie die Väter und Mütter unseres Grundgesetzes im Sinn hatten. Corona, das muss der Weckruf sein, uns unsere Freiheit zurückzuholen.



Anselm Grün

ist Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach und Autor. Seine Bücher zu religiösen Themen haben sich millionenfach verkauft. Er lebt trotzdem lieber bescheiden – und sagt: "Die Würde des Menschen besteht darin, dass jeder Mensch ein einmaliges Bild ist, das Gott sich nur von diesem Menschen gemacht hat."

Die Würde des Menschen ist unantastbar, sagt das Grundgesetz. Doch was meint die Würde des Menschen? Die Philosophie der Aufklärung sieht die Würde des Menschen in seiner Vernunft begründet. Nach Immanuel Kant kommt die Würde dem zu, der kein Äquivalent hat und daher niemals als Mittel zu fremden Zwecken gebraucht werden darf. Die Person ist ein "Zweck in sich selbst". Sie hat einen unvergleichlichen Wert. Allerdings hat Kant die Würde der Natur übersehen. Heutige Philosophen betonen, dass wir neben der Würde des Menschen auch die Würde der Natur anerkennen müssen, die wir daher zu hegen und pflegen haben, wie es die Bibel im zweiten Schöpfungsbericht sagt.

Die Theologie begründet die Würde des Menschen mit der Aussage des ersten Schöpfungsberichtes. Da spricht Gott zu sich selbst: "Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich." Das macht die Würde des Menschen aus, dass er ein Abbild Gottes ist. Die griechischen Kirchenväter haben sich immer wieder auf diese Stelle bezogen. Sie unterscheiden zwischen Bild (eikon) und Ähnlichkeit (homoioma). Der Mensch ist von seinem Wesen her Bild Gottes. Das gilt auch für den Menschen, der sich nicht nach Gottes Geboten richtet. Unsere Aufgabe aber besteht darin, dem Bild, das wir von unserem Wesen her sind, immer ähnlicher zu werden, das heißt Gott immer ähnlicher zu werden. Für uns Christen heißt es, sich immer mehr vom Geist Jesu durchdringen zu lassen.

Wichtiger als die Begründung ist für mich die Erfahrung meiner Würde. Ein Weg, meine Würde zu erleben, ist der Weg, den uns die frühen Mönche empfehlen. Er besteht darin, in der Meditation durch alle Gedanken und Gefühle hindurchzugehen – in den Grund der Seele. Dort ist in uns ein Raum der Stille, in dem Gott in uns wohnt, in dem das Reich Gottes in uns ist. Und dort, wo Gott in uns herrscht, sind wir frei. Da werden wir nicht beherrscht von den Erwartungen und Bewertungen anderer Menschen und auch nicht von unseren Bedürfnissen. Die Freiheit, die wir erfahren, ist für die Philosophen aller Zeiten ein wichtiges Kriterium für die Würde des Menschen. Dort in diesem inneren Raum sind wir auch heil und ganz. Der innerste Kern in uns ist nicht verwundet. Und zu diesem Kern können auch die verletzenden Worte der Menschen nicht vor-

"Der innerste Kern in uns ist nicht verwundet. […] Dort erfahren wir unsere wahre Würde."

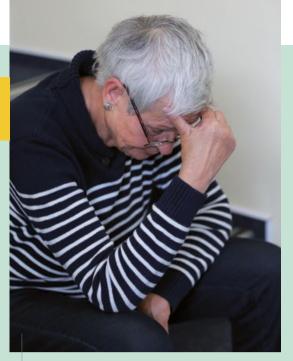
dringen. Dort sind wir auch ursprünglich und authentisch. Dort lösen sich alle Bilder auf, die andere uns übergestülpt haben. Dort erfahren wir unsere wahre Würde. Wir stehen nicht unter dem Druck, etwas darstellen zu müssen. Wir erfahren das reine Sein. Wir sind einfach da, ohne etwas vorweisen zu müssen.

Die Würde des Menschen besteht darin, dass jeder Mensch ein einmaliges Bild ist, das Gott sich nur von diesem Menschen gemacht hat. Es ist das Bild, das unserem wahren Wesen entspricht. Wenn wir still werden und das Gefühl haben, dass wir ganz ruhig sind, im Einklang mit uns selbst, dann sind wir in Berührung mit diesem einmaligen Bild Gottes in uns. Dann erfahren wir unsere wahre Würde.

HILFERUF

Warum ein kaputter Kühlschrank Christina L. eiskalt erwischt hat

Jeder Hilferuf hat eine Geschichte.
Wir erzählen sie Ihnen. Heute ist es die
Geschichte von Christina L., 70., die ein
kaputter Kühlschrank im Corona-Lockdown
nervös machte. Denn: Woher sollte sie
ohne Internetanschluss einen neuen
bekommen, wo Geschäfte doch zu hatten?



Hilflos im Lockdown: Christina L., 70, brauchte dringend einen neuen Kühlschrank.

"Für die Zukunft weiß ich: Immer erst bei LichtBlick anrufen!"

Als sie vor fast 30 Jahren in ihre Wohnung eingezogen ist, da war Christina L. "einfach nur happy". Überglücklich, endlich eine Bleibe gefunden zu haben - und zwar eine, die sie sich auch leisten kann. Natürlich hat sie da im Überschwang nicht so genau hingeschaut. Und so wurde ihr erst, als sie die Wohnung bezogen hatte, klar, dass diese so einige Makel aufwies. Doch sie hat einfach das Beste daraus gemacht. "Ich bin eine Künstlerin, und nun ist die Wohnung eine Art Bohème-Bude", sagt Christina L. "Aber ich finde es gemütlich." Ein funktionsfähiger Kühlschrank aber war auf jeden Fall nötig – also kaufte sie ihn damals selbst. Und nun, 30 Jahre später, ist er leider kaputt. "Ich habe plötzlich die ganze Tür in der Hand gehalten", erzählt die 70-Jährige. Panik stieg in ihr auf. "Da wurde ich richtig nervös: Wo soll ich nur einen Kühlschrank bestellen, ohne Internet?" Sie rief Bekannte an, doch die reagierten eher verhalten. In der Nacht machte sie kaum ein Auge zu. Woher sollte sie einen neuen Kühlschrank bekommen? Wie viel würde der kosten? Und wie würde er geliefert werden? Schließlich rief sie LichtBlick an. "Eigentlich wollte ich nur fragen, ob sie mir helfen könnten, einen Transport zu organisieren", erzählt Christina L. Doch die Damen beruhigten sie sogleich, nahmen ihr alle Sorgen. Sie meinten: Gemeinsam wird man das Problem stemmen können.

"So konnte ich endlich wieder durchatmen", erzählt Christina L. "Dafür bin ich so dankbar. Und für die Zukunft weiß ich: Immer erst bei LichtBlick anrufen. Die sind so freundlich – und sie helfen mir."

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 Sparda-Bank München:

IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10 BIC: GENODEF1S04 Stichwort "LB 2021"

Einen Überweisungsträger finden Sie im Mittelteil.

Die Möglichkeit zur Online-Spende unter: www.seniorenhilfelichtblick.de

(Für eine Spendenquittung geben Sie Ihre Anschrift an!)

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

DANKESCHÖN

Jeder Hilferuf hat eine Geschichte. Und viele dieser Geschichten haben ein glückliches Ende. So wie die von LichtBlick-Seniorin Etel B., 80, die sich nun dank Spenden teure Vitamine für ihr krankes Auge leisten kann.

Makuladegeneration ist eine furchtbare Krankheit. Etel B. leidet darunter. Auf ihrem rechten Auge sieht die 80-Jährige nichts mehr; doch das linke, das funktioniert noch. Und das soll auch so bleiben. Die Seniorin geht deshalb tapfer alle drei Monate zum Arzt, der ihr Medikamente ins Auge spritzt. "Ich habe schon 49 Spritzen in die Augen bekommen", erzählt die Rentnerin kopfschüttelnd. "Furchtbar." Glücklicherweise hat sie mittlerweile einen Arzt gefunden, der sie "mit Herz und Verstand" behandelt.



So berichteten wir in unserem LichtBlick-Magazin

"Es reicht leider nicht, viel Obst und Gemüse zu essen", erzählt Etel B. "Ich brauche spezielle Vitamine aus der Apotheke." Doch die Vitamine sind teuer. "Es gibt Monate, in denen ich 100 Euro für Vitamine und Zuschüsse für Medikamente zahlen muss." Mit ihrer geringen Rente kann sie solche Beträge nicht stemmen. Glücklicherweise hilft der Verein LichtBlick. "Ich möchte von ganzem Herzen Danke sagen – an LichtBlick und an alle Spender."

Nina Praun

Tolle Gerichte zum kleinen Preis

Jahrhundertkoch und Feinschmecker-Visionär – seit Jahrzehnten bewegt Eckart Witzigmann die Herzen der Gourmets. Er kann aber auch ganz anders – bodenständig, einfach und doch mit einer Raffinesse, die einzigartig ist. Für dieses Buch lüftet der begnadete Küchenmeister zusammen mit anderen Sterne-Köchen ein Geheimnis: Gute Küche muss nicht teuer sein.

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.











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: 08.00 - 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. Lublinring 12 48147 Münster

Öffnungszeiten:

Mi und Do: 09.00 – 14.00 Uhr Fr: 09.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0251 / 59 06 58 90

E-Mail: nrw@

seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung:

Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36

BIC: WELADED1MST

Büro Niederbayern

Lichtblick Seniorenhilfe e. V. Pfleggasse 27 94469 Deggendorf

Öffnungszeiten:

Mo bis Mi: 09.00 - 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