

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal



Freundschaften

Wie sie unser ganzes Leben begleiten

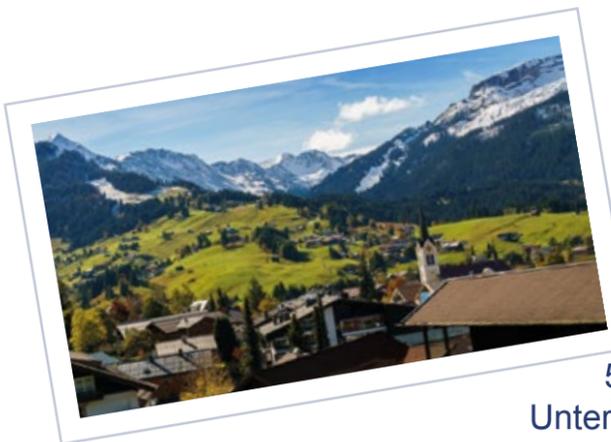
SCHICKSALSJAHRE

Geschichten von
Flucht und Hoffnung

RESILIENZ

Unsere innere
Widerstandsfähigkeit

ANZEIGEN



ZIK Gruppenreisen
einmalig.

Reise: 6 Tage Österreich, Kleinwalsertal

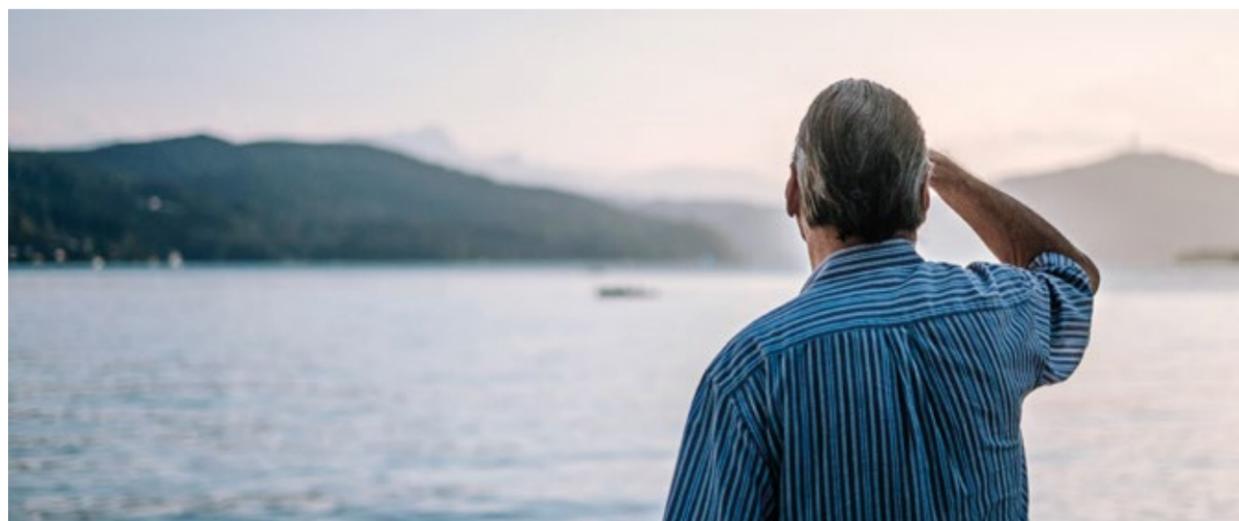
Reisetermin: 13.05.2021 bis 18.05.2021
Mindestteilnehmerzahl: 24

- Kurtaxe
- 5 x Übernachtung im 3*Superior-Aparthotel Mittelberg
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Balkon oder Terrasse
- Wellness-Oase
- 5 x reichhaltiges Walser Frühstücksbuffet
- 4-Gang-Verwöhnabendessen
- 1 x Ausflug zum Bodensee
- 1 x Ausflug zum Schloss Neuschwanstein
- 1 x Ausflug nach Lindenberg
- 1 x Rundfahrt durch das Kleinwalsertal
- 1 x Filmvorführung über das Kleinwalsertal
- 1 x Kegelabend
- 1 x geselliger Tanzabend mit Live-Band
- Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Urlaubsgarantie
- Insolvenzversicherung

Unsere Buchungshotline:
02363 3901400
E-Mail:
touristik@zik-gruppenreisen.de

ab € 689,-

02363-3901-0
info@zik-gruppenreisen.de
www.zik-gruppenreisen.de



IN DIESER AUSGABE

No. 45 | 04 ~ 2020

SPEZIAL

06 Durch dick und dünn

Wie Freundschaften unser Leben begleiten



AWO MITTENDRIN

12 Schicksalsjahre

Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen erzählen uns ihre Fluchtgeschichte



19 Was ist Musiktherapie?

AWO Expert*innen bringen Licht ins Altenpflegeleben

GESUND & FIT

22 Ich schaff' das schon!

Von innerer Widerstandsfähigkeit und dem Vertrauen in uns selbst

27 Schmuddel-Wetter-Fest

Diese Produkte wappnen uns für den Herbst

UNTERHALTUNG

20 Eine runde Sache

Käsekuchen mit Hokkaido-Kürbis



28 Einatmen, ausatmen, durchatmen

Reise ins Osnabrücker Land

30 Film-, Hör- und Buchtipp

Für kalte Winterabende zu Hause

IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand

31 Impressum

32 Schwedenrätsel

TITELFOTO: SHUTTERSTOCK.COM

PINNWAND

Die Stadtbibliothek Stuttgart erhielt 2013 den Preis »Bibliothek des Jahres«



Mehr als nur Bücher

In Bibliotheken können Besucher*innen in fremde Welten abtauchen, für die nächste Klausur lernen oder schlicht dem Alltag entfliehen. Doch auch jenseits der Buchdeckel gewährt ein Bibliotheksbesuch zahlreiche Möglichkeiten wie z. B. Lesungen und diverse Medienangebote. Vor allem heutzutage, in einer zunehmend schneller werdenden und digitalen Welt, bieten Bibliotheken die Chance, zu entschleunigen und mit gutem Gewissen mal abzuschalten.

Gut zu wissen: Am 24. Oktober findet der »Tag der Bibliotheken« statt. Seit 1995 soll er auf die rund 10.000 Bibliotheken in Deutschland aufmerksam machen. Im Rahmen dieser Aktion verleiht der Deutsche Bibliotheksverband auch den Preis »Bibliothek des Jahres«.



KALTER TEE & WARMES BAUCHGEFÜHL

Die Briten lieben ihren Tee am Morgen und ihren Gin am Abend. Dass man die Tea Time auch in die späten Abendstunden verlegen kann, dachten sich die Gründer der Firma Noveltea. Ob Earl Grey mit Gin, Minztee mit Rum oder Oolong mit Whisky: Diese Getränke sind ein geschmackliches Abenteuer. Na dann: Cheers! **Noveltea in verschiedenen Sorten, Flasche je 19,45 Euro, www.noveltea-drinks.com**



DER RICHTIGE SPIRIT - SOULBOTTLES

In den schicken Flaschen von Soulbottles trinken Sie Wasser in veredelter Form, ganz ohne Plastik und dafür mit gutem Gewissen. Denn mit jedem Verkauf fließt 1 Euro in den Aufbau von Trinkwasserprojekten für Menschen, die keinen Zugang zu sauberem Wasser haben. Dazu sind sie noch fair in der Herstellung und vollkommen vegan. Das ist der Spirit des 21. Jahrhunderts! **Soulbottle, 0,6 l, mit verschiedenen Motiven, 32,90 Euro, www.soulbottles.de**



FOTOS: UNSPLASH.COM/ MAX LANGELOTT/NIC HILLIER/EVAN HEIN, PR

Geliebte Einwanderer

Wussten Sie, dass Anorak aus dem Grönländischen kommt, ein Bonze japanische Wurzeln hat und Zucker arabisch ist? Seit Jahrhunderten nehmen wir Wörter in unseren Sprachgebrauch auf. Und innerhalb kürzester Zeit haben wir sie so integriert, als seien sie immer da gewesen. Matthias Heine verfolgt die Wege von über 90 Wortmigrant*innen und zeigt auf, woher sie kommen, was ihre Zwischenstationen waren und wie sich ihre Bedeutung gewandelt hat. **Eingewanderte Wörter, Matthias Heine, DuMont, ISBN 978-3-8321-9978-4, 18 Euro**



PAUL & LOUISE - ZWEI GENERATIONEN TREFFEN SICH ONLINE

War früher alles besser? Wie läuft das mit dem Online-Banking und was macht eigentlich ein Sprachassistent? Paul Lunow (35) und seine Großtante Louise (88) unterhalten sich in ihrem Podcast »Der Digitale Enkel« über das Zuhausebleiben während Corona, das Onlinegehen und über einsame sowie gemeinsame Zeiten. <https://nepos.podigee.io>



DURCH DICK UND DÜNN

Freundschaften gehören zu den wichtigsten Beziehungen im Leben. Sie machen uns stark und helfen in Krisenzeiten. Wer neugierig bleibt, kann auch im Alter noch enge Vertraute finden

TEXT ALINA HALBE

Wenn sie anruft, ist es so, als wäre kein einziger Tag vergangen, seitdem wir zuletzt voneinander gehört haben. Dabei sind es oft Monate. Meine Schulfreundin lebt inzwischen viele hundert Kilometer entfernt, wir sehen uns zwei-, dreimal im Jahr, telefonieren sporadisch und schicken uns Nachrichten und Fotos hin und her. Dazwischen herrscht wochenlang Funkstille. Ohne böse Absicht. Wenn sich dann eine meldet, machen wir einfach da weiter, wo wir beim letzten Mal aufgehört haben. Wir wissen beide, dass uns der Platz im Leben der anderen sicher ist.

Freundschaften gehören zu den wichtigsten Beziehungen in unserem Leben. Sie beeinflussen uns, geben Halt und sorgen dafür, dass wir uns selbstbewusst und glücklich fühlen. Umfragen zeigen sogar, dass ein*e gute Freund*in heute für viele wichtiger ist als

ein*e Partner*in oder die Familie. Das mag zunächst erstaunen, lässt sich aber einfach erklären: Liebesbeziehungen werden fragiler und Paare trennen sich schneller und früher als noch vor einigen Jahren. Und auch in Familien lauern Konflikte: emotionale Verstrickungen, Erwartungen und Verpflichtungen. Eine Freundschaft kann dagegen eine stabile Konstante sein. Sie ist verbindlich und eng, hält dabei aber gleichzeitig Distanz und den Drang nach Freiraum und Individualisierung besser aus.

85

Für ca. 85 % der Deutschen ab 14 Jahren sind im Jahr 2020 Freund*innen der wichtigste Aspekt im Leben

So wie wir selbst, verändern sich auch unsere Freundschaften im Laufe des Lebens – und zwar vor allem quantitativ. Kinder finden meist unkompliziert neue Freund*innen, auch im jungen Erwachsenenalter trifft man in Schule, Studium und Ausbildung auf ungebundene Menschen mit ähnlichen Interessen. Mit zu- ➤

► nehmendem Alter wird die Sache dann schwieriger: Die Lebensentwürfe unterscheiden sich plötzlich, die einen kriegen Kinder und gründen eine Familie, die anderen konzentrieren sich auf den Job. Die Globalisierung macht das Arbeiten ortsungebundener und die Menschen mobiler und weniger verwurzelt. So manche Freundschaft bleibt da auf der Strecke – und die Suche nach neuen ist dann schwer, weil viele bereits einen Freundeskreis haben und schlicht kein Bedürfnis danach, neue Freundschaften zu schließen. Mit dem Eintritt ins Rentenalter ändert sich das aber. Man hat wieder mehr Zeit. Verbindungen zu ehemaligen Kolleg*innen verlaufen vielleicht im Sande. Todesfälle und geringere Mobilität dünne das soziale Netz zusätzlich aus.

Dann ist es an der Zeit, aktiv zu werden, etwa in Vereinen, Sportgruppen oder bei organisierten Ausflügen und Reisen. Denn Freundschaft ist keine Frage des Alters. Es geht auch nicht darum, mit einer möglichst interessanten Lebensgeschichte zu glänzen, sondern mehr um den Willen, sich auf eine andere Person einzulassen, zuzuhören und geduldig zu sein. Wer auf andere offen zugeht und dabei authentisch bleibt, hat gute Chancen, neue Verbündete zu finden. Die Weisheit und Selbsterkenntnis, die viele bis dahin gewonnen haben, können sogar dazu beitragen, dass Freundschaften im Alter tiefgründiger sind, weil man weiß, wer zu einem passt, und sich neue Freund*innen bewusster aussucht. Diese Freundschaften haben sogar das Potenzial, zu

9

Im Jahr 2019 gaben 9 % von 1.000 Befragten an, aktuell keine Freund*innen zu haben

sogenannten Herzensfreundschaften zu werden, also jenen seltenen Verbindungen, in denen man sich alles anvertraut und sich bedingungslos auf den anderen verlassen kann. Meist schaffen das aber nur die Freundschaften, die schon in der Kindheit oder Jugend geschlossen werden. Diese Freund*innen haben eine gemeinsame Geschichte, haben zusammen mit Champagner auf Erfolge angestoßen und am Krankenhausbett miteinander geweint. Solche Beziehungen halten oft ein Leben lang.

Aber eben auch nicht immer. Es gibt viele Faktoren, die eine Freundschaft gefährden: Manchmal sind es eben nur die Lebenswege, die irgendwann auseinandergeführt haben, manchmal sind es unausgesprochene Konflikte, manchmal sind es aber auch Werte und Einstellungen, die einfach nicht mehr zusammenpassen. In vielen Fällen entfernt man sich dann zunehmend voneinander und stellt den Kontakt ein, denkt aber vielleicht trotzdem noch wohlwollend an die gemeinsame Zeit. Natürlich gibt es aber auch weitaus weniger harmonische Situationen, in denen es gut ist, einen endgültigen Schlussstrich zu ziehen. Das kostet Mut und Kraft, ist oft aber wichtig. Menschen kommen und gehen, das ganze Leben ist Veränderung und dazu gehört eben auch, sich mal aus einer Verbindung zu lösen. Das schafft Platz und Energie für Neues und ist zudem auch ein guter Zeitpunkt, die eigenen Vorstellungen von Freundschaft und die Erwartungen an Freund*innen zu reflektieren.

QUELLE ZITATE: STATISTA.COM/STATISTIK/DATEN/STUDIE/1036906/UMFRAGE/UMFRAGE-IN-DEUTSCHLAND-ZUR-ANZAHL-AN-BESTEN-FREUNDEN

Damit es gar nicht erst so weit kommt, muss jeder Freund und jede Freundin einen Beitrag leisten. Das heißt in erster Linie: Zeit investieren. Und das fällt vielen im Alltag gar nicht so leicht. Dennoch ist es sinnvoll, auch – oder gerade – mit vollem Kalender feste Termine für seine Freund*innen einzuräumen. Das kann ein Abend in der Woche sein, an dem beide Ruhe und Muße für ein ausführliches Telefonat haben. Das kann

3

2019 hatten die Deutschen im Schnitt 3 beste Freund*innen

aber auch ein regelmäßiges Treffen in einem Café oder Restaurant sein, ein Spaziergang genauso wie ein Saunabesuch.

So kann man sich gegenseitig auf dem Laufenden halten und weiß, was die andere Person gerade beschäftigt, worüber sie*er sich freut und was ihr*ihm Sorgen macht.

Ich werde wohl heute Abend meine Freundin anrufen. Und ihr auch von diesem Artikel erzählen. ►





DR. WOLFGANG KRÜGER berät als Psychotherapeut in Berlin seit 1983 Patient*innen in seiner eigenen Praxis. Er ist auch als Buchautor tätig und hat unter anderem den Titel »Freundschaft: beginnen – verbessern – gestalten« geschrieben (siehe »Zum Weiterlesen«)

➤ **Herr Dr. Krüger, warum sind Freund*innen so wichtig?**

Wir haben zwei Schwachpunkte im Leben: Einsamkeit und Unsicherheit. Wir leiden sofort, wenn wir das Gefühl haben, dass da niemand ist, an den wir uns wenden können. Und wir brauchen viele kleine Bindungen im Leben, damit wir uns aufgehoben und sicher fühlen. Wir brauchen jemanden, der uns mit Respekt und Wertschätzung begegnet.

Wie wirkt sich Freundschaft auf das Leben aus?

Wer Freunde hat, ist selbstbewusster, glücklicher und lebt sogar länger.

Verändern sich Freundschaften im Laufe der Zeit?

Ja, vor allem die Quantität verändert sich. Mit Anfang 20 haben wir die meisten Freundschaften. Man hat viele Kontakte und trifft auf Menschen, die ungebunden sind. Dann verliert man etwa alle sieben Jahre eine Freundschaft. Das ist ein ganz natürlicher Prozess, der im Alter noch verstärkt wird, etwa weil ältere Menschen zu ihren Kindern ziehen, krank werden oder sich generell zurückziehen. Dadurch hat man mit 65 oder 70 Jahren letztlich einen großen Verlust zu verzeichnen. Der Freundeskreis hat sich dann oft sogar halbiert.

Kann man im Alter denn noch neue Freundschaften schließen?

Selbstverständlich – das ist immer und überall möglich. Wir sind im Alter eigentlich sogar besser geeignet, neue Freunde zu finden, weil wir uns selbst besser kennen. Wir haben Persönlichkeit, Menschenkenntnis und einen Schatz an Erinnerungen und Lebensweisheiten.

Mit einer Jugendfreundschaft können diese späten Freundschaften aber nicht mithalten, oder?

Natürlich sind Freundschaften, die wir in der Jugend schließen, häufig lebensbegleitend. Vor allem,

wenn es Herzensfreundschaften sind, bei denen man sich in- und auswendig kennt, sich verstanden fühlt und einander vollkommen vertraut. Davon hat man in der Regel aber nur etwa drei. Die gute Nachricht ist aber: Man kann sie in jedem Alter beginnen.

Bleiben diese späten Verbindungen nicht trotzdem oberflächlich?

Nicht unbedingt. Um die Vergangenheit des anderen zu verstehen, kann man z. B. gemeinsam in Fotoalben blättern, sich Geschichten dazu erzählen oder die Heimatorte besuchen.

Warum fällt es vielen dennoch schwer, im Alter neue Freund*innen zu finden?

Das Entscheidende ist immer eine positive Lebensstimmung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Freundschaft beginnt im Grunde bei der Freundschaft mit sich selbst. Generell fällt es denjenigen leichter, die neugierig geblieben und aufgeschlossen sind.

Und wer das nicht ist?

Der setzt sich am besten hin und reflektiert, worauf er in seinem Leben stolz sein kann und was seine guten Eigenschaften sind. Dann wächst auch die Bereitschaft, auf andere zuzugehen. Man darf dabei bloß nicht vergessen: Aller Anfang ist schwer und es braucht etwa 10 bis 20 Anläufe, bis eine neue Freundschaft entsteht.

Manchmal muss man sich aber auch von Freund*innen trennen. Wie gelingt das?

Viele ziehen sich dann einfach zurück, melden sich nicht mehr und die Sache verläuft geräuschlos im Sande. Wenn man aber sehr enttäuscht oder gekränkt wurde, muss man eine Freundschaft aktiv beenden. Dann ist es wichtig, dass man das auch klar ausspricht.



ZUM WEITERLESEN



➤ **FREUND-SCHAFT: begin-
nen – verbes-
sern – gestalten**
Der Berliner
Psychotherapeut

erläutert in seinem Ratgeber, wie wichtig Freunde für unser Lebensglück sind und gibt alltagstaugliche Tipps dazu, wie man Freundschaften weiterentwickeln, Netzwerke aufbauen und Krisen gemeinsam meistern kann.

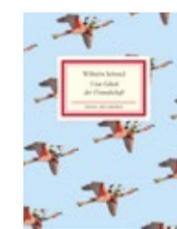
Wolfgang Krüger, BoD, 13,90 Euro, ISBN: 978-3-7386-5607-7



➤ **AUS UND VORBEI! Woran Frauenfreundschaften zerbrechen und wie wir daran wachsen**

Eine Freundschaft zu beenden, ist manchmal nötig, aber oft trotzdem schmerzlich. Dorothee Röhrig lässt zahlreiche Frauen vom Ende ihrer Freundschaften erzählen und zeigt, dass ein Abschied auch ein Neuanfang sein kann.

Dorothee Röhrig, Kailash, 15 Euro, ISBN: 978-3-424-63187-6



➤ **VOM GLÜCK DER FREUND-SCHAFT**

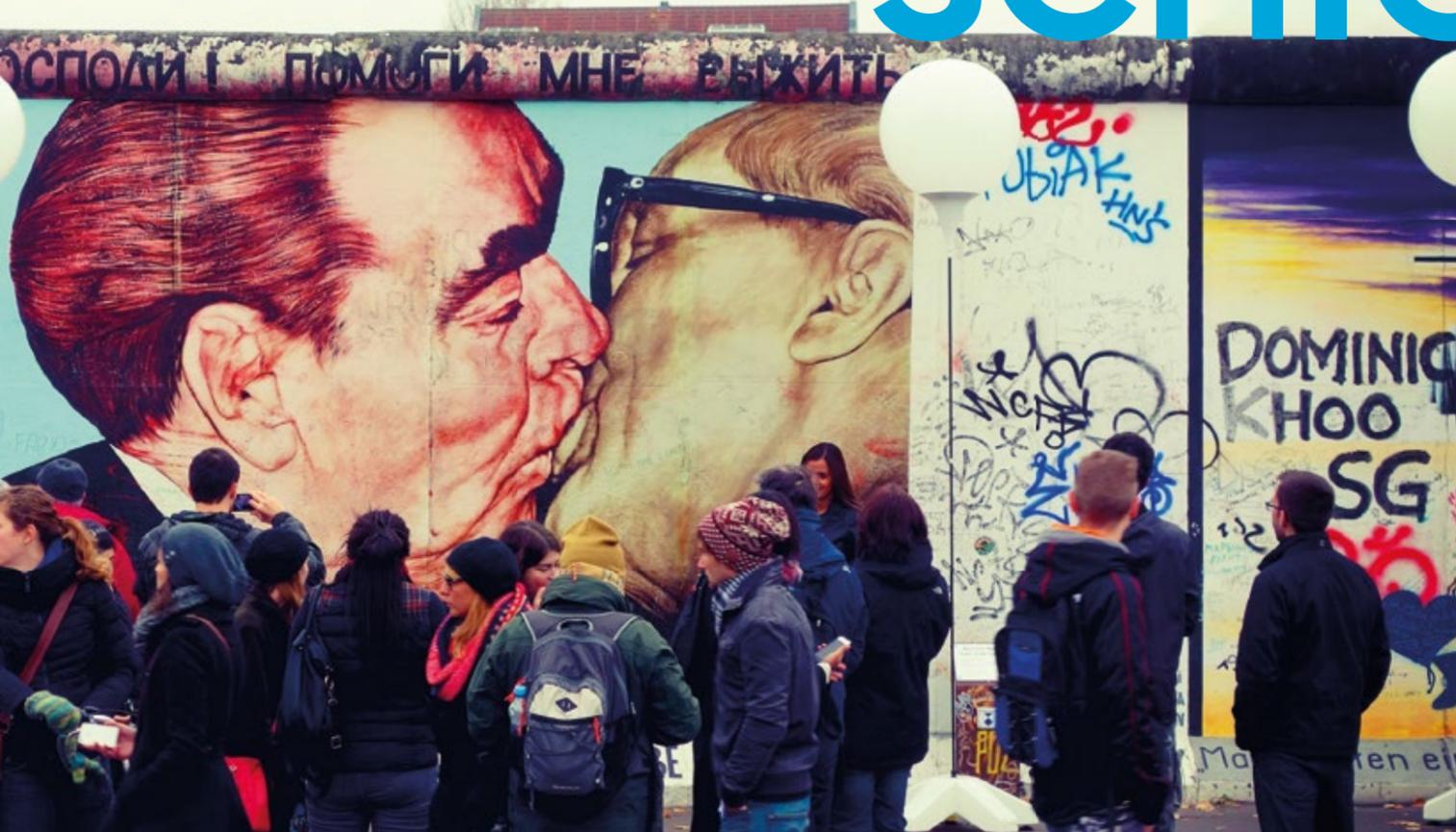
In diesem geistreichen Büchlein wirft Wilhelm

Schmid einen philosophischen und dabei trotzdem lebensnahen Blick auf das Thema Freundschaft. Die Texte regen zum Nachdenken und zur Selbstreflexion an. Schön zum Verschenken und Immer-wieder-selbst-drin-Blättern.

Wilhelm Schmid, Insel, 9 Euro, ISBN: 978-3-458-20505-0 ■

SCHICKSALS JAHRE

TEXT ANDREA BIERLE



AM 03. OKTOBER jährt sich die Wiedervereinigung zum 30. Mal. Davor war Deutschland vier Jahrzehnte lang ein geteiltes Land, und viele nahmen große Risiken in Kauf, um von Ost nach West zu gelangen. So wie die Menschen, die unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg Flucht und Vertreibung ausgesetzt waren. Und auch heute begeben sich Hilfesuchende auf einen gefährlichen Weg über Land und Meer, um einen Neuanfang zu wagen. Ganz unterschiedliche Ausgangssituationen, doch was sie alle eint: die Hoffnung auf ein besseres Leben. Fünf betroffene Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen aus den AWO Seniorenzentren erzählen von der Zeit, die sie bis heute prägt.

WALTRAUD THANNER, 85 Bewohnerin im AWO Bürgerstift Freilassing Von Ostpreußen nach Bayern

Im Alter von zehn hört ihre Kindheit auf. Mit den letzten Kriegsmonaten, mit dem Einmarsch der Russen. Nicht, dass vorher alles unbeschwert gewesen wäre, aber besonders an die gemeinsame Zeit mit ihrem Opa denkt Waltraud Thanner gerne zurück: »Er war Fischer und sein Haus befand sich direkt am See in Lötzen, im Herzen der Masuren. Wenn ich ihn dort besuchte, war ich glücklich.« Selbst in der Kaserne, in der die Tochter eines Berufssoldaten aufwuchs und die eigentlich kein schöner Ort für ein Kind war, ging es wenigstens manchmal ein wenig abenteuerlich zu. »Wir haben den Soldaten immer Zigaretten geklaut und dann heimlich im Schützengraben geraucht«, erzählt die damals doch sehr junge Bewohnerin mit schelmischem Lachen.

1945 dann der Bruch. Der Vater war gefallen, die Mutter flieht vor den herannahenden Truppen der Roten Armee mit ihren drei Söhnen und zwei Töchtern, die jüngste noch im Kinderwagen. Sie entkommen nach Dänemark. Die heute 85-Jährige weiß nicht mehr, wie lange sie unterwegs waren. Nur eine Szene ist fest in ihrem Kopf verankert: als die Mutter sie zum Essenholen losschickt, weil sie ihre jüngeren Kinder nicht alleine lassen kann.

»Halte dich an die Frauen«, rät sie ihrer Zehnjährigen, als diese von Bord des Fluchtschiffes geht. Doch kaum steht Waltraud am Ostseestrand, donnern Tiefflieger wild schießend über sie hinweg. »Die kamen so nah zum Boden, dass ich die Gesichter der Piloten sehen konnte«, erzählt sie.

Die erste Station in Dänemark kommt ihr dagegen vor wie Urlaub. Richtig gemütlich, mit Stockbetten und einem Pferdestall. Trotz des Unmuts der Dänen gegenüber den Deutschen. »Kein Wunder, wir haben ja den Krieg angezettelt«, so Waltraud Thanner, die deswegen »immer noch stinksauer auf Hitler und Konsorten« ist. Insgesamt kommen im Mai 1945 auf vier Millionen Dänen circa 250.000 deutsche Flüchtlinge. Waltraud, ihre Geschwister und die Mutter werden schließlich in einem riesigen Lager in Jütland mit 36.000 Flüchtlingen interniert. Baracken auf engstem Raum, und doch stellt sich langsam etwas Alltag ein: Es gibt Schulunterricht für die Kinder sowie Kino- und Theaterveranstaltungen. 1949 geht es mit einem der letzten Flüchtlingszüge zurück nach Deutschland, nach Heimenkirch ins Allgäu. Es heißt, dort seien noch

Kapazitäten für Flüchtlinge aus den Ostgebieten. Doch willkommen fühlen sie sich auch hier nicht. Waltraud Thanner macht im Alter von 15 eine kaufmännische Lehre in einer Hutwerkstatt, lernt ihren späteren Mann kennen und folgt ihm 1960





ABDULLAH RMADAN, 25
Azubi Pflegefachkraft im AWO Seniorenzentrum
»Am Stumpen« in Saarbrücken
Von Syrien ins Saarland

Die syrische Stadt Latakia war einmal das, was Palma für Mallorca ist: eine Urlaubshochburg am Mittelmeer mit All-inclusive-Hotelanlagen und Sandstrand – bis 2011 der Bürgerkrieg ausbrach und statt mediterraner Leichtigkeit das Militär den Alltag prägte. In dem Gebiet lebt die religiöse Minderheit der Alawiten, die fest hinter dem Regime des alawitischen Diktators Baschar al-Assad steht. »Es ging ein Riss durch die Gesellschaft«, sagt Abdullah Rmadan. »In den Schulen, bei der Arbeit, sogar innerhalb der Familien gab es unterschiedliche Positionen.« Für den damals 15-Jährigen stand schnell fest, er wollte das Land verlassen, zumal bald sämtliche Freunde weg waren. »Ich fühlte mich fremd in der eigenen Stadt«, erinnert sich der Azubi, der in dieser Zeit als Sanitäter gearbeitet und viel Leid gesehen hat. Vier Jahre lang redete Abdullah täglich auf seinen Vater ein, doch erst mit der Volljährigkeit bekam er dessen Segen. »Er verkaufte sein Geschäft und gab mir meinen Anteil, damit ich mich auf den Weg nach Europa machen konnte.« Beim Gedanken an den Abend vor seiner Flucht am 16. Oktober 2015 bekommt der 25-Jährige noch immer einen Kloß im Hals. Alle waren gekommen – Verwandte, Freund*innen, Nachbarn –, um sich von ihm zu verabschieden. Vielleicht für immer.

► nach Nürnberg. Als die Ehe zwanzig Jahre später geschieden wird, zieht sie mit ihren zwei Söhnen nach Freilassing zur Mutter. »Mir ist erst viel später klar geworden, was sie damals geleistet hat«, sagt die Bewohnerin. »Alleinerziehend mit fünf Kindern, und sie brachte uns alle durch diese schwierige Zeit.« Diese Erfahrung hat Waltraud Thanner sicherlich geprägt, ihr die Zuversicht gegeben, später auch ohne Mann an der Seite den Alltag zu meistern – in ihrer Generation noch ein Tabu. Als 2015 in den bayerisch-österreichischen Grenzort täglich bis zu 2.000 syrische Flüchtlinge mit Zügen und Bussen ankommen, wohnt Waltraud Thanner bereits im AWO Seniorenheim. Aber sie weiß noch ganz genau, wie sich Angst, Hunger und Hoffnung anfühlen.

»Wir waren etwa 40 Leute, die sich im Wald versteckten und bibberten, nicht entdeckt zu werden.«

Abdullah Rmadan

Am nächsten Tag brachte der Vater Abdullah und dessen jüngeren Bruder mit einem gemieteten Auto ins 85 Kilometer südlich gelegene Tartus. Von dort ging es im Taxi für die beiden Jungs an die libanesische Grenze, wo für den Jüngeren die Reise bereits endete: Die Grenzpolizisten wiesen ihn als zu jung ab, er musste vom Vater abgeholt werden. Einer der traurigsten Momente

FOTOS: ISTOCK.COM/CAUGHTINTHE

für Abdullah, da er nun ganz auf sich gestellt war. Mit dem Touristenticket nahm er die Fähre in die Türkei. »Ich konnte mich auf die Route vorher akribisch vorbereiten«, erzählt er. »Schließlich hatte ich genug Zeit und löcherte meine Freunde, die in der ganzen EU verteilt leben, nach ihren Erfahrungen.« Viele waren in Deutschland, und das war auch sein Ziel. Mit dem Luftboot sollte es dann nach Griechenland weitergehen. Allerdings scheiterten die ersten Versuche. »Wir waren etwa 40 Leute, die sich im Wald versteckten und bibberten, nicht entdeckt zu werden«, sagt Abdullah und erzählt von der Kälte, dem Regen und dem Geschrei der Kinder in jener Nacht. Kaum waren sie auf dem Wasser, begann das viel zu überladene Boot zu sinken. Ein Rettungsschiff der türkischen Polizei brachte die Schicksalsgemeinschaft erst ins Gefängnis, dann nach Izmir. Wieder musste ein Schlepper gefunden werden, wieder floss Geld. Nach rund zehn Tagen in der Türkei gelang schließlich die Überfahrt nach Samos, dann nach Athen und von dort per Bus an die griechische Grenze zum Balkan. »Und da begann mein Marathon«, sagt Abdullah – und meint damit seinen rund 1.200 Kilometer langen Fußmarsch, immer an den Bahnschienen entlang. Wie im Paradies fühlte er sich, als er nach tagelanger Lauferei, Nächten auf blankem Boden und unter freiem Himmel und mit großen Schmerzen in den Beinen an der Schweizer Grenze auf einem Militärbett schlafen und eine Dusche nehmen konnte. In Österreich angekommen, transportierte das Militär den Trupp nach Deutschland. Am Freitag, den 21. November 2015 kam der junge Mann völlig erschöpft, aber glücklich in Saarbrücken an, wo ihn ein Freund aus Kindertagen abholte und mit ins Flüchtlingslager nahm. Heute, fünf Jahre später, spricht Abdullah Rmadan fast fließend Deutsch und schließt gerade seine Pflegeausbildung ab. »Das soll es aber nicht gewesen sein, ich will weiterkommen und mich fortbilden.« Er fühle sich in Deutschland wohl und sicher, es gebe hier eine Zukunft. Heimweh habe er nicht, »aber Familienweh«.

GERTRUD FARBER, 96
Bewohnerin im AWO Seniorenzentrum
»Huchem Stammeln« in Niederzier
Von Thüringen
nach Nordrhein-Westfalen

Eichsfeld ist eine katholische Enklave im ansonsten evangelischen Thüringen – und so waren Gertruds Eltern alles andere als begeistert über die Vermählung der Tochter mit einem Protestanten aus Nordrhein-Westfalen. Sein Glück war vielleicht sein Name, er hieß Josef. Und außerdem gab es nach dem Krieg keinen Platz für Befindlichkeiten. »Eigentlich wollten wir am 15. November 1946 heiraten, zur Silbernen Hochzeit meiner Eltern«, erzählt Frau Farber. »Aber das war ein Freitag und da durfte man kein Fleisch essen. Also ließen wir uns am Donnerstag trauen – und machten uns gleich am ►



► Wochenende auf den Weg Richtung Westen nach Huchem-Stammeln, wo Josef herkam.« Es war nur eine Frage der Zeit, wie lange das ohne Scherereien möglich war. Denn durch die Grenzlage des Eichsfeldes zwischen Thüringen, Niedersachsen und Hessen trafen hier die sowjetische, amerikanische und britische Besatzungszone aufeinander.

Nachdem sich die US-Truppen aus Thüringen zurückgezogen hatten, folgten die Einheiten der Roten Armee. Und mit der war alles andere als zu spaßen. »Wenn die ›Stoi!‹ riefen, blieb man sofort stehen«, sagt die Bewohnerin, die immer wieder durch den Zaun kroch, um Lebensmittel zu schmuggeln. »Die haben scharf geschossen und manche kamen zu Tode.« Es sei jedes Mal eine furchtbare Aufregung gewesen, ihre Eltern zu besuchen. Die hatten eine Landwirtschaft, in der Nachkriegszeit die reinste Goldgrube. »Einmal hatte ich fast ein halbes Schwein eingepackt und wurde kontrolliert, aber es blieb Gott sei Dank bei einer Ermahnung«, erinnert sich die Seniorin. Viel schlimmer sei die Situation ab 1949 nach Gründung der DDR geworden. Es gab Kfz-Sperrgräben, Beobachtungsbunker und vor allem einen Stacheldraht, der die einst friedliche Mittelgebirgslandschaft förmlich in zwei Teile zerschnitt.

Ab sofort hieß es mindestens zwei Monate im Voraus einen Einreise-Antrag stellen und haargenau den Inhalt des Gepäcks angeben. »Die Grenzpolizisten durchleuchteten alles«, so Frau Farber, »sogar den Beutel mit der Schmutzwäsche – es war furchtbar.« Einmal hatte sie ein Kostüm für die Kinder ihrer Schwester nicht angegeben und musste 180 Mark Strafe zahlen.

Heute erinnert am ehemaligen Grenzübergang Duderstadt/Worbis das Grenzlandmuseum an die Zeit des geteilten Deutschlands. Dort, wo Gertrud Farber

»Die haben scharf geschossen und manche kamen zu Tode.«

Gertrud Farber

aufwuchs, ist es im im ehemaligen DDR-Zollverwaltungsgebäude untergebracht. Zuletzt besuchte sie ihre alte Heimat anlässlich des 90. Geburtstags ihrer Schwester – und es war wieder einmal ein befreiendes Gefühl, ohne Schikanen und Stacheldraht »rüberzumachen«.

OSMAN KALAF, 28

Azubi Pflegefachkraft im AWO Seniorenzentrum

»Prof. Rainer Fetscher« in Dresden

Vom Nordirak nach Sachsen

Es war der 03. August 2014, als im Morgengrauen die ersten IS-Kämpfer die Stadt Shingal im Nordirak erreichten. Dort lebten überwiegend Jesiden, so wie Osman Kalaf, seine Eltern und vier Geschwister. Weil sie keine Muslime sind, gelten sie als »ungläubige Teufelsanbeter«. Noch einen Tag vor ihrer Flucht wussten die Eltern und ihre Kinder nicht, dass sie ihre Heimat verlassen müssten. »Als wir hörten, dass wir getötet werden sollen, sind wir sofort ins Auto gesprungen und losgefahren«, erzählt der Azubi. »Alles ging rasend schnell, wir hatten nichts dabei außer die Kleider, die wir an hatten, und Wasser.« Erstes Ziel war Zaxo im autonomen Kurdistan, wo die siebenköpfige Familie auf der Straße, später bei einer Bekannten lebte. Angst hing in der Luft, denn es war nur eine Frage der Zeit, dass die IS auch dorthin kommen würde. Inzwischen wussten sie, dass ihr Haus geplündert und zerstört wurde, viele schlimme Geschichten machten die Runde. Von einer Tante sowie einigen Cousins und Cousinen fehlt bis heute jede Spur. Es ist bekannt, dass Frauen vergewaltigt und Kinder versklavt wurden. Nach elf Tagen machten sich die Kalafs weiter auf den Weg – und kamen in die Türkei. Dort blieben sie anderthalb Jahre, wechselten dreimal das Flüchtlingslager.

Osmans großes Ziel hieß Norwegen. »Ich war schon immer fasziniert von der nordischen Landschaft,



FOTOS: PRIVAT, UNSPLASH.COM/MAREIKE BRAUKMANN

den Bergen und Fjorden«, erzählt der 28-Jährige. »Sogar die Spiele der norwegischen Fußballmannschaft guckte ich mir auf Youtube an.« Für diesen Traum verkaufte er sein Auto, denn die Schlepper wollten bezahlt werden: 11.000 Euro für sie, 1.000 Euro für Proviant und Kleinigkeiten. Doch Oslo lag in weiter Ferne. Während die Eltern ihr Zwischenlager in Griechenland aufschlugen, machte sich Osman zu Fuß gen Norden auf. Zusammen waren es zehn Männer und zwei Frauen, die durch Bulgarien, Serbien und schließlich Ungarn marschierten, geführt von einer Schlepperin. Von dort ging es per Bahn und Bus nach Österreich und schließlich nach München. Dort angekommen, suchte Osman gleich den Hauptbahnhof

auf, um einen Zug Richtung Norwegen zu nehmen, doch keine fünf Minuten später griff ihn die Polizei auf und beförderte den jungen Mann in ein Flüchtlingsheim nach Berlin. Wieder unternahm er einen Versuch, in sein Traumland zu gelangen, wieder machte ihm die Polizei einen Strich durch die Rechnung.

Diesmal wurde Osman erst nach Chemnitz, später Dresden geschickt – wo er seit 2018 lebt. Dank der Familienzusammenführung sind inzwischen auch Eltern und Geschwister in Sachsens Hauptstadt. Über die Job-Börse der AWO hat er ein Praktikum bekommen. Jetzt befindet er sich im zweiten Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft. Das lag nahe, da Osman bereits Krankenpfleger im ►

»Alles ging rasend schnell, wir hatten nichts dabei außer die Kleider, die wir an hatten, und Wasser.«

Osman Kalaf

- Irak war. Ihm mache die Arbeit mit alten Menschen Spaß. Er fühle sich in Dresden sehr wohl, habe Kolleg*innen und Freund*innen, auch noch aus seiner alten Heimat. »Nach Norwegen möchte ich trotzdem irgendwann einmal, zumindest in den Urlaub.«

»Die haben uns alles genommen, den Wagen, das Pferd, sogar unser Zelt.«

Waltraud Sass

WALTRAUD SASS, 88
Bewohnerin im AWO Seniorenzentrum
»Huchem Stammeln« in Niederzier
Von Ostpreußen in die Eifel

Das Dorf, in dem Waltraud Sass bis zu ihrem zwölften Lebensjahr aufgewachsen ist, existiert nicht mehr. Zumindest nicht unter dem deutschen Namen Schaudienen. 1945 wurde es mit dem gesamten nördlichen Ostpreußen der Sowjetunion zugeordnet und heißt seitdem



Winogradnoje. Frau Sass würde gerne wissen, wie es dort heute aussieht. Denn seit dem 20. November 1944 ist sie nie wieder dort gewesen. Das war der Tag, an dem sie, ihre Geschwister und die Eltern das kleine Häuschen fluchtartig verlassen mussten. Zu schmerzhaft die Erinnerungen, die die Ostpreußin mit dieser Zeit verbindet. Wie sie mit dem Pferdewagen von jetzt auf nachher loszogen, aber nicht wussten, wohin. Wie sie immer wieder die Route änderten und trotzdem von den Russen überfallen wurden. »Die haben uns alles genommen, den Wagen, das Pferd, sogar unser Zelt«, erzählt die Bewohnerin. »Ab da musste meine Mutter den Vater mit der Schubkarre transportieren. Er konnte wegen seiner Kinderlähmung nicht laufen.«

Zwei Jahre war die Familie unterwegs, aber über die traumatischen Erlebnisse wurde nie gesprochen. Vergessen hat Waltraud Sass sie nicht. Die vielen toten Menschen links und rechts der Wagenspur, die Tierkadaver, die Schreie von vergewaltigten Frauen ... 1946 Ankunft im zerbombten Berlin. »Überall nur kaputte Häuser«, sagt die 88-Jährige. »Wir sind noch am gleichen Tag mit dem Zug in die Eifel gefahren, wo meine ältere Schwester inzwischen mit einem Einheimischen verheiratet war.« Sie kamen ins Flüchtlingsdurchgangslager Wipperfürth, wo im Laufe der Zeit über eine Million Ostflüchtlinge aufgenommen wurden. Hier lebte die Familie in Räumen mit 30 bis 50 Personen, bevor sie einen Monat später eine 1-Zimmer-Wohnung zugewiesen bekam. Mit 14 Jahren arbeitete Waltraud in einer Dosenfabrik, mit nicht einmal 18 wurde sie schwanger, von einem Mann aus Pommern. Sie musste ihn heiraten und bekam drei weitere Kinder. Liebe war es nicht.

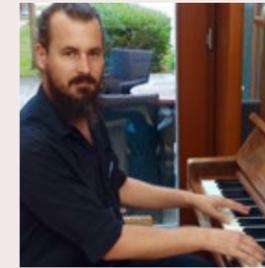
Was hat sie von der Fluchterfahrung gelernt? »Aushalten zu können, bis zuletzt«, sagt Frau Sass. ■

In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

»Musiktherapie«



Philip Lipsky studierte Musiktherapie am Freien Musikzentrum München. Während seines Studiums war er bereits im AWO Seniorenzentrum Aying tätig, wo er nach seinem Abschluss auch weiter arbeitet

Musiktherapie ist der Einsatz von Musik als Medium in der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG) definiert sie als psychotherapeutische Methode. Jedoch handelt es sich hierbei nicht um eine Methode, sondern um einen fachlichen Standard.

Meine Tätigkeit als Musiktherapeut im AWO Seniorenzentrum in Aying findet größtenteils auf der beschützenden gerontopsychiatrischen Wohngruppe dieser Einrichtung statt. Die Ziele der musiktherapeutischen Arbeit in unserem Haus sind der Erhalt und die Förderung der Lebensqualität unserer Bewohner*innen. Dies kann eine allgemeine Lebensphasenbegleitung, Unterstützung bei Ressourcenerhalt, Förderung von Affektregulation, Krisenintervention oder auch Sterbebegleitung beinhalten. Wichtig ist, dass es sich bei der Musiktherapie in diesem Feld nicht um einen kurativen Ansatz handelt. Meine Methodik orientiert sich stark an der Arbeit von Prof. Jan Sonntag und kann als »musiktherapeutische Atmosphärenarbeit« bezeichnet werden.

Der Schwerpunkt besteht darin, dass ästhetisch wahrnehmbare Atmosphären einen therapeutischen Zugang zur Welt von Menschen mit Demenz darstellen können. Studien haben gezeigt, dass Verhaltensauffälligkeiten wie Angst, Unruhe, Wandering und Apathie bei Demenzpatient*innen abnehmen können. Das liegt u. a. daran, dass therapeutische Atmosphären ein »gemeinsames Anwesendsein« ermöglichen, ohne dass sich die Anwesenden notwendigerweise aufeinander beziehen müssen. Das kann sehr entlastend wirken, sowohl für Menschen mit Demenz als auch für den*die Therapeut*in und die Mitarbeiter*innen.

In der Musikgeragogik – im Gegensatz zur Musiktherapie – steht die Musik als Gegenstand im Zentrum des Tuns und es finden Vermittlungs- und Aneignungsprozesse statt. In der Musiktherapie hingegen wird sie als Kommunikations- und Ausdrucksmedium verwendet. Die therapeutische Beziehung steht im Zentrum, welche durch die Musik gestaltet werden kann. ■

KÄSEKUCHEN mit Hokkaido-Kürbis

Eine runde Sache!

Ob in Suppen, Aufläufen oder im Ofen gegart, Kürbisse finden im Herbst allerlei Verwendung. Auch in süßen Speisen schmecken sie erschreckend lecker, wie dieser saisonale Käsekuchen beweist

1. Kürbis putzen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen und die beiden Hälften zuerst in Spalten, dann in grobe Würfel schneiden.

2. Kürbiswürfel in einen Topf geben und so viel Wasser dazu gießen, dass die Würfel bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind.

3. Kürbis weich kochen, dann mit etwas Wasser in einem Standmixer pürieren. Lieber mit wenig Wasser beginnen und nach Bedarf mehr dazugeben, das Kürbispüree sollte nämlich keinesfalls zu flüssig werden.

4. 400 g Kürbispüree abwiegen, den Rest anderweitig verwenden, z. B. für eine Kürbissuppe.

5. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Butterkekse in einer Küchenmaschine fein mahlen und mit braunem Zucker, Ceylon-Zimt

und Salz vermischen. Geschmolzene Butter unterrühren. Die Keksmischung auf dem Boden einer Springform verteilen und gut andrücken.

6. Frischkäse in einer Küchenmaschine weich schlagen. Kürbispüree, Eier, Eigelb, Zucker und Pumpkin Spice unterrühren.

7. Vanilleschote auskratzen und mit Mehl und Salz dazugeben. Alles gut vermischen. Die Frischkäsemischung auf dem Keksteigboden verteilen und den Käsekuchen 1 Stunde auf der mittleren Schiene backen.

8. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und vor dem Servieren ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN FÜR
12 PORTIONEN

- Springform (Ø 26 cm)
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis

FÜR DIE KEKSMISCHUNG

- 180 g Vollkorn-Butterkekse
- 2 EL brauner Zucker
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1 Prise Salz
- 80 g geschmolzene Butter

FÜR DEN BELAG

- 600 g Frischkäse
- 3 Eier
- 1 Eigelb
- 250 g Zucker
- 2 TL Bio Pumpkin Spice
- 1 Bourbon Vanillestange
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Salz

TIPP DER REDAKTION

Die Geheimzutat für jedes gelungene Kürbisrezept ist Pumpkin Spice (engl. für Kürbisgewürz), bestehend aus Zimt, Muskatnuss, Gewürznelken, Ingwer und Piment. Passt perfekt zu Gemüse, Getränken, Gebäck und Suppen.

Bio Pumpkin Spice,
Gewürzdose, 55 g, 7,90 Euro,
www.rimoco.de

REZEPT UND FOTOS: RIMOCO.DE



TEXT ROUVEN BÜKER

ICH SCHAFF' DAS SCHON!

Resilienz:

Von der inneren Widerstandsfähigkeit und dem Vertrauen in uns selbst

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Liebeskummer? Die Traurigkeit, die leeren Visionen einer Zukunft ohne die andere Person und das Gefühl, an der Situation zu verzweifeln und nie wieder glücklich zu sein? »Aber klar!«, denken Sie jetzt. Dann erinnern Sie sich bestimmt auch daran, wie Sie ihr gebrochenes Herz zusammengeflickt haben, wieder durchatmen konnten und das Leben weiterging. Und vielleicht hatten Sie danach auch das Gefühl, stärker zu sein?

Das Leben steckt voller solcher Momente, die uns fordern und an denen wir gleichzeitig wachsen können: Trennungen, der Verlust einer geliebten Person, Krankheiten, ein Streit in der Familie, Stress im Job oder der Nachbar, der seine Musik einfach nicht leiser drehen will. Auch unsere derzeitige Herausforderung, die Corona-Pandemie, verlangt uns einiges ab. Während die einen unter dem veränderten Alltag leiden, nehmen andere ihn einfach hin und ziehen für sich vielleicht noch etwas Positives raus. Und wenn die Pandemie endet, wird es Menschen geben, die an der Krise gewachsen sind und andere, die noch lange Zeit mit ihr kämpfen werden und nicht einfach zur (neuen) Normalität übergehen können. Aber woran liegt das?

In der Psychologie spricht man von Resilienz, einer inneren Widerstandsfähigkeit. Sie hilft uns, schwierige Situationen ohne seelischen Schaden zu bewältigen und diese sogar als Chance für die eigene Entwicklung zu nutzen. Aber was beeinflusst, ob ein Mensch resilient ist oder nicht? Und können wir Resilienz auch im Alter trainieren? Wir haben mit einer Expertin gesprochen. ▶

Wenn die Pandemie endet, wird es Menschen geben, die an der Krise sogar gewachsen sind

Vertrauen Sie sich!

► Unterschätzen Sie nicht, was Sie schon alles hinbekommen haben. Das Leben ist eine einzige Kette von Herausforderungen, und es ist eigentlich ein Wunder, dass wir das täglich aushalten und dabei auch noch weiterkommen.

Setzen Sie auf Zeit!

► Etwas passiert und Sie glauben, Sie können es nicht aushalten? Dann nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck.

Auf Bewährtes zurückgreifen!

► Wie sind Sie früher mit persönlichen Krisen und Herausforderungen umgegangen? Haben Sie eine Strategie, die sich bewährt hat, und die Sie jetzt wieder anwenden können?

Akzeptieren statt damit hadern!

► Versuchen Sie möglichst zu akzeptieren, dass das Leben nicht leicht ist. Wenn Sie damit hadern, kostet Sie das vor allem Kraft.



Prof. Dr. Ulrike Willutzki ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Ressourcen von Menschen und ihrer Resilienz. Zudem forscht und lehrt sie zu sozialen Ängsten, Depression und posttraumatischer Belastungsstörung

Frau Prof. Dr. Willutzki, wann ist ein Mensch resilient?

Man geht davon aus, dass jeder Mensch resilient ist. Denn wir alle werden mit Aufgaben und Situationen konfrontiert, die wir noch nicht erlebt haben, die uns herausfordern und mit denen wir schlussendlich halbwegs angemessen oder sogar erfolgreich umgehen. In der Psychologie sehen wir dabei Resilienz mehr als dynamischen Prozess als als Eigenschaft einer Person. Das heißt, jede*r von uns hat in unterschiedlichen Situationen solche Stärken, und das kann sich im Lauf der Zeit verändern.

Aber es gibt Einflussfaktoren, die uns mehr oder weniger widerstandsfähig machen?

Die gibt es natürlich! Unser soziales Umfeld spielt dabei eine große Rolle. Zum Beispiel sind Familie und Freund*innen unglaublich wichtig, wenn es um die persönliche Entwicklung und unser Weiterkommen geht. Sie vermitteln uns entsprechende Haltungen, sie geben uns Beispiele, und sie ermuntern uns auch dabei, nach vorne zu schauen. Zudem sind unsere bisherigen Erfahrungen, und wie wir diese sehen, sehr wichtig.

Das heißt, wenn ich eine schwierige Kindheit hatte, ist die Gefahr groß, dass ich weniger resilient bin?

Eine schwierige Kindheit muss nicht zwangsläufig heißen, dass die Psyche dauerhaft Schaden daran nimmt. Das Risiko ist aber höher. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner hat in den 1950er-Jahren eine Studie auf der hawaiianischen Insel Kauai gemacht. Dort beobachtete sie knapp 700 Kinder für mehrere Jahrzehnte. Und

die Startchancen von vielen dieser Kinder waren alles andere als gut. Sie wuchsen mit Armut, Drogensucht der Eltern und Vernachlässigung auf. Trotz solch ungünstiger Voraussetzungen haben sich ein Drittel der Kinder zu verantwortungsvollen, stabilen und erfolgreichen Persönlichkeiten entwickelt.

Also war es Glück?

Glück war es eher nicht. Diese resilienten Kinder hatten eines oder mehrere besondere Merkmale. Sie waren intelligent, sozial verträglich, hatten ein ausgeglichenes Temperament und mindestens eine stabile Bezugsperson, auf die sie sich verlassen konnten. Das konnten die Eltern sein, aber auch z. B. Lehrer*innen, Trainer*innen oder jemand aus der Nachbarschaft.

Für widerstandsfähige Menschen wird oft die Metapher »Stehaufmännchen« verwendet. Welche Verhaltensweisen oder Sichtweisen legen sie an den Tag?

Resiliente Menschen schaffen es, sich an unterschiedliche Situationen anzupassen. Sie werden aktiv, anstatt sich ihrem Schicksal hinzugeben. Gleichzeitig halten sie die Balance zwischen »Was kann ich verändern?« und »Was muss ich akzeptieren?«. Ein Mensch mit einer hohen Resilienz leidet nicht nur darunter, dass seine Möglichkeiten in einer gewissen Situation massiv eingeschränkt sind. Und das trägt wesentlich dazu bei, weiterzukommen.

Welche Strategien helfen uns denn, Herausforderungen erfolgreich zu meistern?

Zunächst einmal die Bereitschaft, sich der Situation zu stellen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Sehr ►

Resiliente Menschen werden aktiv, anstatt sich ihrem Schicksal hinzugeben

EIN SICHERES ZUHAUSE IST SO VIEL WERT



- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com



➤ nützlich ist es auch, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden: Habe ich schon einmal eine ähnliche Herausforderung erlebt? Dann können wir uns fragen: Wie habe ich damals gehandelt?

Man sagt, Resilienz ist die Fähigkeit, an Krisen zu wachsen. Was bedeutet das in Bezug auf die aktuelle Corona-Pandemie?

Wir haben während des Lockdowns viel lernen können und mussten bzw. müssen uns den Herausforderungen stellen. Zum Beispiel haben wir uns daran gewöhnt, mit dem Nachbarn auf 1,5 m Abstand zu sprechen. Soziale Kontakte haben wir ganz anders gepflegt, vielleicht mehr telefoniert, oder uns sogar andere soziale Medien angeeignet. Oder wir haben uns – erst mal gezwungenermaßen – mehr mit uns selbst, mit unserer häuslichen Umgebung beschäftigt. Das war am Anfang schwer, aber wir sind eben Gewohnheitstiere.

Wenn ich um eine geliebte Person trauere, bin ich dann nicht resilient?

Trauern kann durchaus eine Form von Resilienz sein. Man sollte nicht glauben, dass eine hohe Widerstandsfähigkeit mit Gefühlskälte einhergeht. Denn wenn ich mich auf den Schmerz einlasse, stelle ich mich bewusst der Situation, mache mir vielleicht auch noch einmal klar, wie wertvoll da jemand für mich war, und kann gestärkt herausgehen.

Also nach dem Motto: Wo Schatten ist, da ist auch Licht. Welche Rolle spielt Optimismus?

Man kann beobachten, dass optimistische Menschen resilienter sind. Jede Situation lässt sich immer aus mehreren Perspektiven sehen. Aber hier gilt: Eine mittlere Portion Optimismus ist vermutlich gut. Zu viel führt wiederum zu illusionärem Optimismus, bei dem Schwierigkeiten dann übersehen werden.

Kann man auch im Erwachsenenalter seine Resilienz stärken?

Klar! Je früher man anfängt, Routinen aufzubauen und tätig zu werden, umso günstiger. Aber wir können jeden Tag damit anfangen, uns damit abzufinden, dass das Leben nun mal nicht leicht ist. Von da aus können wir dann vielleicht eher die Herausforderungen sehen, die sich bieten, und die Möglichkeiten, die mit ihnen verbunden sind. Wenn wir zurückschauen, müssten wir eigentlich alle halbwegs stolz auf das sein, was wir schon alles hinbekommen haben.

Vielen Dank für das Gespräch. ■



Schmuddel-Wetter-Fest

REINSCHLÜPFEN UND LOSMARSCHIEREN

Dass Stil und Funktionalität zusammenpassen, zeigen diese Chelsea-Boots aus Kautschukmischung. Damit bleiben Ihre Füße auch bei der größten Pfütze trocken. **Zeching Boots, circa 40 Euro, www.giesswein.com**



HANDFEST

Auch unsere Hände müssen Wind und Wetter standhalten. Umso wichtiger ist, dass wir ihnen Wohlfühlzeit schenken. Zum Beispiel mit Macadamia, Sternanis und süßer Orange. **Kneipp Repair-Handcreme Wohlfühlzeit, circa 4 Euro, www.kneipp.com**



EINS AUF DIE MÜTZE!

Damit Sie auch an kalten Tagen immer einen warmen Kopf behalten, empfehlen wir eine Rippstrickmütze aus 100 % Kaschmir. **ZZegna Cashmere-Mütze, circa 130 Euro, www.breuninger.de**



SINGING IN THE RAIN!

Eine gute Regenjacke bringt uns an Schmuddel-tagen immer trocken ans Ziel. Um dem Wetter richtig zu trotzen, empfehlen wir bunt! Damit fallen Sie nicht nur auf, sondern geben dem tristen Tag mehr Farbe. Vielleicht beginnen Sie sogar zu pfeifen. **Rains Jacket, Unisex Regenjacke, in verschiedenen Farben (hier: Maroon), 80 Euro, www.de.rains.com**



REISE

TEXT ANDREA BIERLE

Einatmen, ausatmen, durchatmen ... im Osnabrücker Land

Den salzigen Geruch in der Nase, lässt es sich in den vier Kurorten Bad Essen, Bad Iburg, Bad Rotenfelde sowie Bad Laer bestens sporteln und entspannen. Ob in den Gradierwerken, im Heilstollen oder bei Rad- und Wandertouren: Hier haben Viren null Chancen



EINE BRISE SALZ

Im Osnabrücker Land errichtete man im 18. Jahrhundert Anlagen zur Salzgewinnung, die sogenannten Gradierwerke. Heute dienen sie als Freiluft-Inhalatorien: Während die Sole über meterhohes Reisig tröpfelt, werden mikrofeine Partikel von Salz und anderen Mineralien freigesetzt und verwandeln die Landluft in eine frische Meeresbrise – gut für Bronchien und Atemwege. Kurz: Ein Spaziergang durch die (frei zugänglichen) Gradierwerke in den Kurorten ist eine einzige Wohltat. www.osnabruecker-land.de

KUREN & KUNST

In Bad Essen befindet sich nicht nur die mineralreichste Solequelle Europas – die kühn geschwungene »SoleArena« ist auch architektonisch ein Hingucker ([\[badessen.info\]\(http://www.badessen.info\)\). In Bad Laer führen alle Wege in den Erlebnis-Kurpark mit seinem Bewegungsparcours, Barfußpfad, einem Klang- und Rhythmusgarten sowie einer offen zu Tage tretenden Solequelle. Bad Rothenfelde punktet gleich mit zwei imposanten Gradierwerken. Deren viele hundert Meter lange Schwarzdornwälle dienen bei der »lichtsicht« als Projektionsfläche für spannende Kunst \(23.10.20 – 21.02.21\). \[www.lichtsicht-triennale.de\]\(http://www.lichtsicht-triennale.de\)](http://www.</p>
</div>
<div data-bbox=)

RADELN & KNEIPPEN

158 Stufen (oder ein Aufzug) führen in Bad Iburg zum Baumwipfelpfad. Wer nicht schwindelfrei ist, genießt den modernen Kneipp-Erlebnispark zu Füßen des 1.000 Jahre alten Schlosses mit prächtigem Garten. Übrigens: Zwischen den Orten erstreckt sich ein dichtes Wegenetz für

Wanderer und Radfahrer, darunter kurze Rundkurse zwischen 3 und 15 Kilometern.

ESSEN & TRINKEN

Als »cittaslow«-Gemeinde ist Bad Essen dem regionalen, saisonalen Genießen verpflichtet. Ein besonderer Food-Fleck: die »Kaffeemühle« auf dem historischen Kirchplatz. www.kaffeemuehle-badessen.de



FÜRSTLICH NÄCHTIGEN

Mit seinem englischen Landschaftsgarten, dem Museum und dem Café ist Schloss Hünnefeld unbedingt einen Besuch wert. Wer sich einmal wie am Hofe fühlen möchte, checkt gleich in einem der drei stilvollen Zimmer ein und erfreut sich am nostalgischen Ambiente (B&B ab ca. 65 Euro p. P.) www.schloss-huennefeld.de

FOTOS: TOURISMUSGESELLSCHAFT OSNABRÜCKER LAND; PR

Spektakuläre Sole: Das Gradierwerk in Bad Essen wurde 2010 zur Niedersächsischen Landesgartenschau gebaut





FILMTIPP

EINE DOLMETSCHERIN MIT DOPPELLEBEN

Patience ist frustriert. Die Kinder sind aus dem Haus und ihr Job als Dolmetscherin beim Drogendezernat wirft nicht genug ab, um das teure Pflegeheim ihrer Mutter zu bezahlen. Als sie eines Tages das Telefongespräch eines Drogenkuriers abhört, trifft sie eine lebensverändernde Entscheidung und steht plötzlich auf zwei Seiten. Eine witzige französische Komödie mit der charismatischen Isabelle Huppert in der Hauptrolle.

Eine Frau mit berauschenden Talenten, 2020, 104 Minuten, Kinostart 08.10.2020



HÖRTIPP

DIE ERFINDUNG DES COUNTDOWNS

1920. Hermann Oberth träumt davon, eine Mondrakete zu bauen. Er studiert Physik, doch kurz vor seinem großen Durchbruch lassen ihn seine Professoren fallen. Dann begegnet er Wernher von Braun, Mitglied der SS. Statt der Mondrakete soll Hermann nun die V2 mitentwickeln, die »Vergeltungswaffe« der Nazis. Und auf einmal stellt sich ihm die Frage nach der eigenen Verantwortung vor der Geschichte.

Die Erfindung des Countdowns, Daniel Mellem, gelesen von Sebastian Rudolph, Der Audio Verlag, ISBN: 978-3-7424-1703-9, 22 Euro



BUCHTIPP

DIESE FRAU IST KULT!

Sie hat die Welt für Frauen verändert. Ruth Bader Ginsburg ist Richterin am Obersten Gerichtshof der USA und erkämpfte in den 1970er-Jahren

Urteile zur Gleichstellung der Geschlechter. Sie wird geschätzt und manchmal auch gefürchtet. Ihre Statements sind reine Inspiration.

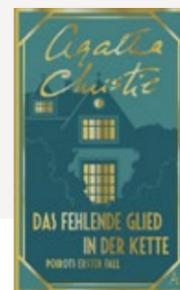
Ruth Bader Ginsburg - 300 Statements der berühmten Supreme-Court-Richterin, Hrsg. Helena Hunt, btb, ISBN: 978-3-442-77081-6, 10 Euro

AGATHA CHRISTIE – KÖNIGIN DER KRIMIS



Ob ein Mord im Orientexpress, der Tod auf dem Nil oder ein wasserdichtes Alibi. Alle echten Krimifans kennen die Fälle von Hercule Poirot und der schrulligen Miss Marple. Die Schriftstellerin Agatha Christie wäre dieses Jahr 130 Jahre alt geworden und begeistert noch immer ein Millionenpublikum vor dem Fernseher und zwischen den Buchdeckeln. Ihr erster Krimi und Poirots erster Fall feiert 100-jähriges Jubiläum. Eine perfekte Leseempfehlung für einen kühlen Herbstabend.

Das fehlende Glied in der Kette, Hofmann und Campe, ISBN: 978-3-455-00883-8, 20 Euro



FOTOS: PR

Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senior*innen und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt jeweils Seniorenzentren aus den AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverbänden vor.

Herausgeber

Eric Langerbeins, Geschäftsführung
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b · 20459 Hamburg
T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34
info@commwork.de · www.commwork.de
info@awo-journal.de · www.awo-journal.de
Handelsregister Amtsgericht Hamburg
Steuernummer 48/712/01620
HRB 69 889 - USt-IdNr. DE200473685

ANZEIGEN

SENIORENGERECHT & Barrierefrei
Naturpark Spessart / Franken. Ideal für Gruppen
Hallenbad 30°, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Lift, Kegelbahn-Livemusik-Panoramalage-Terrasse

Urlaub in Franken, staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., alle Zi. Du/WC/LCD-TV/Fön/Safe/W-Lan, Lift, HP 46 €, EZZ 12 €, inkl. Kurtaxe, Livemusik, Grillabende, Gästeprogramm. Rollstuhlfrdl. Zimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten. Prospekt anfr. Tel. 09355-7443, Fax -7300. www.landhotel-spessartruh.de

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach / Bayern



Hörstörungen führen unbehandelt zu gesellschaftlicher Isolation - und im Alter sinkt die geistige Beweglichkeit. Lassen Sie es nicht soweit kommen!



HNO-Klinik und Deutsches HörZentrum der
Medizinischen Hochschule Hannover

**Wir machen
Menschen hörend**



Deutsches HörZentrum (DHZ)
Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover
dhz.info@mh-hannover.de
www.dhz.clinic
Telefon (0511) 532 - 6603

Herausgegeben mit Genehmigung des AWO Bundesverbands e.V., Berlin, und in Kooperation mit dem AWO Landesverband Hamburg und den AWO Bezirksverbänden Hessen-Süd, Sachsen, Mittelrhein, Oberbayern, Rheinland, Unterfranken und Niederrhein sowie dem AWO Kreisverband Heinsberg.

Chefredaktion

Eric Langerbeins

Chefin vom Dienst

Dorothea Suh

Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Büker

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumtman, Tobias Melde

Fotos

Eric Langerbeins und andere

Online

Henning Fischer, Dorothea Suh

Redaktion der AWO

Stephan Enzweiler, Koordinator Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfe-einrichtungen mbH; Matthias Albrecht, Leiter Fachabteilung Altenhilfe des AWO Bezirksverbands Oberbayern e. V., und Daniel Bauer, Stellv. Fachbereichsleitung Fachbereich Senioren des AWO Bezirksverbands Hessen-Süd e. V.

Produktion und Druck

Druckerei Weidmann GmbH & Co. KG
Alsterdorfer Straße 202 · 22297 Hamburg

Lektorat

Manuela Tanzen

Anzeigen

scharfe media GmbH

Freiberger Straße 114

01159 Dresden

+49(0)351 424470-14

info@scharfe-media.de

Rätsel

Bernhard Franz Verlags-GmbH

Janis-Joplin-Promenade 6/5/Top 2

1220 Wien

Erscheinungsweise

Vierteljährlich

(Irrtümer und Druckfehler vorbehalten)

Weitere interessante Themen finden Sie auf www.awo-journal.de

Sie kennen das Lösungswort des Schwedenrätsels? Dann schicken Sie es bitte bis zum 01.12.2020 an:
AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg.
Der*die Gewinner*in erhält dieses herbstliche Wohlfühlpaket: einmal das Buch »Eingewanderte Wörter« von Matthias Heine, eine Soulbottle von soulbottles.de, eine Flasche Noveltea »Earl Grey mit Gin«, eine Bio Pumpkin Spice Gewürzdose von Rimoco und eine Kerze von Kneipp. Viel Glück!

widerlich finden, sich vor etwas ...	Töne	europ. Luft- und Raumf.- konzern	kurz für: in das Kron- leuchter	Fluss in Ö	persönl. Fürwort Besatzung	Frauen- kurz- name TV-Collie	Schall- wort	Erfolgs- buch, -film
				Verlust, Nieder- lage	11			
Insekt			6	Irrtümer (lat.)				überall herum
Schub- fach				span. Ausruf Wortteil: global	Kinds- lage	10		
			9		Frage- wort		Handy- Nachricht Getreide- speicher	14
Küchen- besteck		drei Musizie- rende			ein Tier- kreis- zeichen	4		
engli- sche Brief- anrede	8	Witzfigur Vorsilbe: Stern		geflü- gelte Liebes- götter	Stelzvogel schwed. Web- technik		12	
				röm. Kaiser franz.: seine		bestim- mter Artikel	ein Reli- gions- gründer	größte Stadt Omans
Ehe- mann	schweiz.: Getränk vor dem Essen	Stadt i. d. Ukraine Mönchs- frisur		Wüsten- insel schweiz. Maler		Kirchen- gebäude un- züchtig		pers. Herrsch- titel
Trink- spruch Edelgas			2		keltische Sprache Musik- richtung		span.: Bär Stadt auf Luzon	
				Sep- tember (Abk.)		Rehabi- tation Kw.		1
Produkt aus Soja- milch		Schiff in Gefahr US-Bun- despolizei			5	Fluss in Tirol Stadt in Spanien		
			3	Helden- gedicht	Bezirk in OO vorher, früher		US- Schauspieler (de ...)	Industrie- länder- verbund (Abk.)
Kose- wort für Groß- mutter	Baby- kost (Mz.) franz.: mein		16		ind. Brot Flächen- maß der Schweiz		7	englisch: können
	15			Fremd- wortteil: zwei	Hof um eine Licht- quelle		Schnell- zug (Abk.) Abk.: Beruf	
kristal- liner Schiefer		kurze Jacke			17		dalma- tische Insel vor Split	
				latei- nisch: Sache			hintere Autositz- bank	

LÖSUNG DES LETZTEN
SCHWEDENRÄTSELS

■ T ■ S ■ U ■ F ■ ■ ■ ■ E ■ A ■
P ■ U ■ S ■ T ■ E ■ N ■ R ■ ■ S ■ A ■ S ■ H ■ A ■
■ K ■ O ■ I ■ ■ A ■ L ■ A ■ B ■ A ■ ■ E ■ N ■ D ■
■ A ■ L ■ L ■ G ■ ■ I ■ S ■ R ■ A ■ E ■ L ■ E ■
A ■ N ■ L ■ ■ W ■ A ■ S ■ A ■ ■ R ■ E ■ A ■ L ■
■ E ■ N ■ T ■ ■ N ■ ■ U ■ N ■ S ■ I ■ N ■
W ■ E ■ N ■ D ■ H ■ A ■ L ■ S ■ ■ T ■ ■ M ■ ■
■ L ■ ■ W ■ T ■ O ■ ■ U ■ E ■ B ■ E ■ R ■ A ■
B ■ I ■ C ■ ■ R ■ E ■ I ■ Z ■ ■ I ■ ■ B ■ E ■ N ■
■ A ■ ■ W ■ A ■ L ■ D ■ ■ G ■ E ■ W ■ I ■ S ■ S ■
O ■ S ■ I ■ ■ L ■ O ■ R ■ E ■ T ■ O ■ ■ P ■ E ■
■ T ■ E ■ L ■ E ■ ■ O ■ B ■ E ■ N ■ E ■ H ■
C ■ E ■ R ■ ■ A ■ ■ P ■ I ■ E ■ ■ A ■ K ■ N ■ E ■
■ I ■ S ■ M ■ U ■ S ■ ■ N ■ I ■ C ■ E ■ N ■
L ■ A ■ P ■ P ■ A ■ L ■ I ■ E ■ ■ C ■ H ■ I ■ C ■
■ Q ■ ■ A ■ S ■ K ■ ■ R ■ A ■ I ■ ■ M ■ I ■ R ■
H ■ U ■ F ■ E ■ ■ I ■ D ■ E ■ ■ S ■ E ■ A ■ N ■
■ A ■ M ■ T ■ E ■ N ■ ■ A ■ R ■ D ■ ■ N ■ O ■ S ■

REGENBOGEN

Tageslichtlampe

A. W.-H.
aus Bad Kreuznach

Kaffeetzubereiter

Brewjar
C. H. aus Ingolstadt

Urban Gardening Set

K. H. aus Markte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

* Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Der*Die Gewinner*in wird schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.