

- ...lernt Hans anders
- Erfahrungsfeld der Sinne
- Bewegungsintelligenz

● Anatolien

Kostenlos zum Mitnehmen



Inhalt

Titel	Kategorie	Autor	Seite
Mit Schwung in die Zukunft	Vorwort	Rüdiger Deike	Seite 3
Anatolien	Reisebericht	Ursel Hauser	Seite 4
Bones for Life Bewegungsintelligenz	Bericht Workshop	Heide Roesler	Seite 7
Zu Gast bei der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft	Klausurtagung des 4. SSR	Rüdiger Deike	Seite 11
Der 4. Stadt seniorenrat stellt sich vor	Photos Collage Texte	Holger Skörries Heide Roesler 4. SSR	Seite 12
Im Erfahrungsfeld der Sinne	Reiseziel	Heide Roesler	Seite 14
Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans anders	Interview	Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch Heide Roesler	Seite 16
Ruhestand	Einleitung	Heide Roesler	Seite 20
Eintritt in den Ruhestand	Erfahrungsbericht	Hannelore Botzenhart	Seite 20
Von Beruf Rentner	Interview	H. Müller – F. Hopf	Seite 21
Oh diese Technik	Glosse	Hannelore Botzenhart	Seite 22
Veranstaltungen – Informationen - Termine			Seite 23
Impressum			Seite 24

Mit Schwung in die Zukunft

Mit diesem Motto möchten die neu gewählten Mitglieder des vierten Stadt-seniorenrats die Aufgaben in den nächsten vier Jahren gestalten. Der Seniorenrat hat nicht nur sieben neue Mitglieder erhalten, sondern sich auch im Durchschnitt um sieben Jahre verjüngt. Sieben weibliche und fünf männliche Mitglieder werden in fünf Arbeitskreisen versuchen, die vielseitigen Themen der Altersgruppe 60 + umzusetzen.

Neue Themenschwerpunkte, wie Bildung und Kunstverständnis für Jung und Alt, alternative Wohnformen, Mehrgenerationenhaus, wohnen bleiben in vertrauter Umgebung, Sicherheit und Mobilität im Alltag, neue Bewegungsgruppen oder die Gründung einer Rennradgruppe und Fahrradgruppe mit Kulturangeboten sollen gefördert werden.

Altbewährtes soll erhalten und ausgebaut werden, wie der Tanztee und die Wanderung für Senioren, die Beratung zur Patientenverfügung, die Beratung zur Wohnungsanpassung im Alter, der Kontakt zu den Pflegeeinrichtungen der Stadt Waiblingen. Besonders erfreulich ist es, dass unsere Zeitschrift „ghm“ weiter geführt wird.

Der Stadtseniorenrat hat sich zum Ziel gesetzt, zu allen bürgerschaftlichen Gruppierungen Kontakt aufzunehmen, um auch in Zukunft gemeinschaftliche Projekte durchführen zu können.

Der Stadtseniorenrat besteht seit 1999 und vertritt die Interessen der älteren Bürger unserer Stadt.

Aufgaben und Projekte der bürgerschaftlichen Gremien werden von Verwaltung und Gemeinderat stets gefördert. Seit diesem Jahr gibt ein fester Etat dem Seniorenrat die Möglichkeit, seine Planungen nunmehr langfristiger zu gestalten. Projekte der Stadt Waiblingen, wie „Urlaub ohne Kofferpacken“ oder Beiträge zum Altenhilfeplan, werden vom Seniorenrat als Kooperationspartner finanziell getragen.

Eigene Projekte sollen im Jahr 2012 umgesetzt, aber jetzt noch nicht konkret benannt werden.

Mit Trauer mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass der frühere Oberbürgermeister, Dr. Werner Kai Schmidt-Hieber, verstorben ist. Er hat die Arbeit des Seniorenrats stets gewürdigt und unterstützt.

Die Eröffnungsausgabe unserer neu gestalteten Seniorenzeitschrift „ghm“ umfasst ausnahmsweise 24 Seiten. Zukünftig sind maximal 20 Seiten vorgesehen.

Ich wünsche allen Lesern viel Freude beim Lesen und würde mich über positive Rückmeldungen freuen. Aber auch Kritik oder Anregungen werde ich gern annehmen und dem Redaktionsteam weiterleiten.

Rüdiger Deike
Vorsitzender des 4. Stadtseniorenrats

Reisbericht: „Anatolien“ von unserem Redaktionsmitglied Ursel Hauser

Anatolien

Aygül Aras, seit 1981 in Waiblingen lebend, erfüllte sich einen Traum. Sie hatte sich vorgestellt mit einigen Waiblingern nach Anatolien zu fliegen um ihnen ihre Heimat zu zeigen. Aygül stammt aus einem kleinen Bergdorf bei Tunceli .



Am 23. Mai 2011 war es soweit. Neun Deutsche und zehn Kurden flogen nach Anatolien. Direktflug Frankfurt – Elazig. Die Stadt Elazig war keinem von uns ein Begriff und schwer auf der Landkarte zu finden. Dort angekommen wurden wir mit zwei Kleinbussen abgeholt und durften gleich ein Interview geben. Ali, in Stuttgart lebend, und Ilias der Kameramann, drehten einen Film über die Reise.

Vom Flughafen aus fuhren wir los mit der Fähre über einen Stausee. Schon vom Flugzeug aus konnten wir viele Seen erkennen und wir bekamen den ersten Begriff davon, wie wasserreich dieses Land ist.

Später sahen wir Flüsse, reißende und auch ruhige Bäche, viele Quellen, oft mineralhaltig, und viele Wasserfälle.

Im Mai ist Schneeschmelze. Da fließt das Wasser den Berg herab und über die Felsen hinweg, bringt diese zum „Weinen“, daher ihr Name „weinende Felsen“, ein ungewöhnlicher, wunderschöner Anblick.

Die Wasserfälle sind unbeschreiblich. Sie stürzen oft von großen Höhen schäumend ins Tal.

Beeindruckend viele Wasserfälle fanden wir bei Cemisgezek, waren es 12 oder 15 oder noch mehr?

Reisebericht: „Anatolien“



Am ersten Tag waren wir beim Bürgermeister in Pertek eingeladen. Pertek liegt am Stausee und ist ein aufstrebender Kurort. Neue Ferienhäuser sind dort entstanden und ein Kurpark wurde gerade angelegt. Beim Bürgermeister gab es Cay (Tee) und er zeigte uns den Badebetrieb. Anschließend wurden wir zum Mittagessen eingeladen, Mit dieser wohltuenden Gastfreundschaft verwöhnte man uns während unseres gesamten Aufenthalts und es war wirklich beeindruckend.

Ich stellte fest, bei einem Glas Tee verständigt man sich besser. Auch im Hotelzimmer eines wunderschönen 4-Sterne-Hotels gab es einen Wasserkocher und lösbaren Tee und Kaffee.

Der nächste Tag brachte uns nach Ovacik. Wir fuhren durchs „wilde Kurdistan“, Felsen, Höhlen, Schluchten, Wasserfälle und Quellen.

Wir waren allerdings nicht wie bei Karl May zu Pferd unterwegs, sondern mit dem Kleinbus, aber die schlechten Straßen und Wege entsprachen dessen Beschreibungen.

Eine Führung durch den Bürgermeister brachte uns in den Munzur-Nationalpark, der gerade aus seinem Winterschlaf erwacht war, und nun auf den Sommer vorbereitet und gesäubert wurde, ein Freizeitpark mit „heiliger Quelle“, beruhend auf der Munzur-Sage. Diese Landschaft mit ihrer Vielzahl an Quellen und Flüssen verzauberte uns durch ihre beeindruckend schöne Naturbelassenheit.

Immer wieder stellten wir uns die Frage wie das einmal aussehen wird, wenn viele Touristen kommen? Soll man es der Verdienstmöglichkeiten wegen der Bevölkerung wünschen? Wird diese schöne Landschaft nicht dadurch viel an

Ursprünglichkeit und Wildheit einbüßen und ihren romantischen Charakter verlieren?



Auf der Heimfahrt machten wir auf einem kleinen Bauernhof halt. Die Bäuerin zog junge Schafe und Ziegen auf. Vor allem ein drei Tage altes „Schäfle“ hatte es uns angetan und wir konnten nicht genug davon bekommen dieses weiche Fell zu streicheln. Einige konnten sich nicht losreißen.



Unser Hotel befand sich in Tunceli. Nord-nordwestlich von Tunceli fließt der Fluss Euphrat. Als wir dorthin fuhren stellte ich mir einen steinigen Bergziegenpfad vor, oder zumindest einen holprigen Weg, aber nein, neben dem Fluss verläuft eine 4-spurige Autobahn.

In Tunceli gab es für uns eine Einladung bei der Frau Oberbürgermeister. Anschließend fuhren wir zu Aygül Aras Dorf. Bei ihren Schwiegereltern hatte man für uns ein besonderes Essen vorbereitet. Es gab ein großes Brot, ausgehöhlt und das Innere mit Kräutern und Yoghurt vermischt. Dazu reichte man uns gemischten Salat, gegrillte Tomaten, Paprika und Pilze, alles sehr lecker. Wir saßen vor dem Haus, bewunderten die Landschaft, sahen den Ziegen zu und ließen es uns

Reisebericht: „Anatolien“

gut gehen.

Die Bergbauern haben zum großen Teil eine Wohnung in der Stadt. Manche Häuser auf dem Berg sind total verfallen. Einige werden mit Hilfe von Nachbarn wieder aufgebaut.

Den Winter über – ca. 5 Monate - dort oben abgeschnitten zu sein, ist natürlich sehr hart. Die Kinder sind inzwischen meist in Internaten.

Früher konnten die Kinder des vielen Schnees wegen oft nicht in die Schule gehen und im Sommer mussten sie Kühe, Schafe und Ziegen hüten. Mütter und Kinder zogen von Weide zu Weide und übernachteten in Höhlen.

Es gibt dort viele Maulbeerbäume. Die Beeren werden ohne Zucker zu Marmelade verarbeitet, die Kinder vermischen diese mit Schnee und erhalten so ein herrliches Eis.

Bei Nazmiye hatten wir uns als Bergsteiger betätigt und erklommen den „Duzgün Baba“, den „Heiligen Berg“, ca. 2 800 m hoch.

Ein Teil von uns ging nur bis zur ersten Station, einer Quelle, wurden dort mit Tee bewirtet und stiegen gemütlich wieder ab.

In Pülümür besichtigten wir zusammen mit dem Bürgermeister die Salinen. Alle bekamen Salz geschenkt und einige Waiblinger bestreuen jetzt ihre Tomaten mit dem berühmten „Salz von Pülümür“, das noch kostbarer sein soll als das Himalaja-Salz.

In Cemisgezek, von vielen Armeniern bewohnt, konnten wir im ganzen Dorf den Frühjahrsputz beobachten. Teppiche hingen über den Balkonen

oder Klopfstangen und wurden gereinigt. Die Ofenrohre wurden im Bach neben dem Haus gereinigt und frisch gestrichen.

Besonders interessant war die Reinigung der Betten. Aus den Decken und Kissen wurde die Schafwolle geholt und im großen Kessel gewaschen (siehe Titelbild), anschließend auf einem großen Brett zum Trocknen ausgelegt und dann mit Stöcken geschlagen und somit aufgelockert. Danach wurde die frische Wolle wieder in die Bezüge eingefüllt.

Nach diesen Anstrengungen bekamen wir in Hozat im Cem Evi (Haus der Begegnung für die Aliviten) ein traditionelles kurdisches Mittagessen serviert.

Wir alle können sagen, die Reise war ein Erlebnis. Die Freundlichkeit der Menschen und immer wieder die überwältigende Gastfreundschaft!

Wir verglichen die Landschaft mal mit der Schwäbischen Alb, der steinigen Äcker wegen und der Hirten mit ihren Schafen, und dann wieder mit dem Allgäu, wegen der Vielzahl weidender Kühe. Manchmal glaubten wir uns auch in der Schweiz bei Heidi und dem Geißenpeter. Alle Blumen hatten intensivere Farben, der rote Mohn beinahe dunkelrot, die Vergissmeinnicht in intensivem Hellblau und die weißen Blumen, wie man sie in unseren Steingärten sieht, strahlten in reinem Schneeweiß.

Diese besondere Reise wird Aygül Aras voraussichtlich im kommenden Jahr 2012 wiederholen.



Bones for Life

Ein Wohlfühlprogramm von Kopf bis Fuß, für Leib und Seele

.....und in Wohlfühlumgebung!

Das wunderschön über den Dächern der historisch interessanten Stadt Ellwangen auf einem Hügel direkt neben der Wallfahrtskirche gelegene Bildungs- und Tagungshaus Schönenberg, mit herrlich weitem Blick, bot 12 Teilnehmerinnen dieses Workshops für zweieinhalb Tage einen ebenso beschaulichen wie kontemplativen Rahmen für einen Einstieg in dieses bei uns noch weitgehend unbekannte Lernprogramm „Bones for Life“. Dieses Programm ermöglicht neue und wesentliche Erfahrungen mit sich selbst und dem eigenen Körper. Es wendet sich an alle, besonders aber an jene Menschen, deren Tun hauptsächlich im Sitzen stattfindet, oder deren Arbeit den Körper in ständige Fehlhaltung mit damit einhergehender Fehlbelastung von Gelenken oder der Wirbelsäule zwingt.



„Meine Rückenschmerzen sind völlig verschwunden! Und ich kann auch schon wieder ohne meinen Rollator gehen und mich frei bewegen!“

Das erklärt mit strahlenden Augen nach nur einem Tag Arbeit mit diesem Übungsprogramm eine 81-jährige Teilnehmerin, die sich „gleich nach bekannt werden dieses Angebots“ angemeldet hat und deren ganze Erscheinung Freude und Zuversicht ausstrahlt. Erstaunlich, mit ihren 81 Jahren ist sie keineswegs die Seniorin dieser Gruppe, das gelebte Leben dieser Menschen beginnt bei 47 und reicht bis 84 Jahre.

Gelöste Stimmung, befreites Lachen, ein freundliches und hilfsbereites Miteinander kennzeichnet nicht nur die Arbeit in und mit diesem Programm, es setzt sich fort in den Pausen dazwischen, in welchen sich die bis dahin gegenseitig fremden Menschen auf locker ungezwungene Weise und gut gelaunt näher kommen.

Was hat es auf sich mit diesem Programm?

Um das herauszufinden mussten viele intensive Gespräche geführt werden mit der Leiterin dieses Wohlfühlprogramms, der Korber „Bones for

Bericht Workshop: „Bones for Life“

Life“ Lehrerin und Trainerin Ursula Seifried. Sie hat sich, nach vielen Jahren Erfahrung als Lehrerin der Feldenkrais Methode in Kursen und Workshops, die sie nach wie vor immer wieder anbietet, dem Lernprogramm „Bones for Life“, verschrieben, arbeitet inzwischen regelmäßig damit und hat sich nun zu einem ersten Workshop mit diesem Programm entschlossen. Von ihr erfahren wir viele interessante und wichtige Details:



Ruthy Alon, eine israelische Feldenkrais Trainerin, entwickelte auf Anfrage der NASA ein Übungsprogramm für Astronauten, um den Verlust der Knochensubstanz auszugleichen, der durch längeren Aufenthalt in der Schwerelosigkeit ausgelöst wird. Sie nannte diese Methode „Bones for Life“, welcher man in manchen Kreisen den Namen „Bewegungsintelligenz“ verlieh. „Bones for Life“ orientiert sich ebenso an den Prinzipien der Feldenkrais-Methode, wie an der Knochenphysiologie.

Auf Belastung bilden unsere Knochen neue Knochenbälkchen aus in Richtung der Belastung, die Knochenmasse verdichtet sich und nimmt in dieser Richtung zu. Auch eine Fehlbelastung hat

diese Auswirkung. Hier wird ein Knochenwachstum stimuliert an Stellen, an denen dieses enorme Probleme verursachen kann. Eine immer weiter sich verbreitende Folge davon ist die selbst schon bei jungen Menschen immer häufiger diagnostizierte und starke Rückenschmerzen verursachende Verengung des Wirbelsäulenkanals, welche die den Körper versorgende Nerven einengt und quetscht, was bis hin zu Lähmungen führen kann. Die Diagnose lautet dann „Spinalkanalstenose“.

Aber auch mangelnde Belastung beantwortet unser Knochengestüt. Hier ist die gegenteilige Folge beobachtbar, ein Abbau der Knochensubstanz mit der Folge eines erhöhten Risikos zu Knochenbrüchen, die besonders im Alter häufig auftretende und zurecht gefürchtete Osteoporose.

Eine Studie über die weltweite Verbreitung von Osteoporoseerkrankungen erbrachte ein überraschendes Ergebnis. Unter westafrikanischen Wasserträgerinnen, die täglich kilometerweite Strecken mit schwerem Gewicht auf dem Kopf zurücklegen, findet man sehr viel seltener davon Betroffene, als unter den Bewohnern der westlichen Welt.

Wie ist das zu erklären?

Betrachtet man die anmutige Körperhaltung und den rhythmischen Gang dieser Frauen, so liegt die Antwort nahe: ein wohlausgerichtetes Skelettsystem kann den Druck, den diese schweren Gewichte verursachen, an die Wirbelsäule so weiterleiten, dass dieser Druck Anreiz ist für eine erhöhte Knochendichte. So kann diese „Kopflast“ eine physiologisch korrekte Verstärkung des Skeletts bewirken und damit sowohl der Osteoporose als auch einer Spinalkanalstenose entgegenwirken.

Diese Beobachtung brachte R. Alon dazu diesen wunderbaren Gang zu analysieren. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse hat sie bei der Entwicklung ihrer Methode mit einbezogen.

Der aufrechte Gang, die aufrechte Körperhaltung, nimmt also eine zentrale Stellung ein in diesem Übungsprogramm.

Was eine Verbesserung der Körperhaltung zudem bewirken kann, schildert eine der jüngeren Teilnehmerinnen so:

Bericht Workshop: „Bones for Life“

„Ich fühle mich durch meine aufrechte Körperhaltung in meinem Selbstwertgefühl gestärkt. Gegenüber Kollegen hat sich das für mich sehr positiv ausgewirkt. Ich habe nicht mehr wie früher das Bedürfnis mich zu verstecken, sondern kann selbstsicher und bewusster mich in Diskussionen einbringen, meine Ansichten vertreten und bin im Umgang mit meinem beruflichen Umfeld viel lockerer und entspannter.“

In vielen einzelnen Schritten wird die eigene Körperhaltung erspürt, Korrekturen eingeübt und erprobt. Dies geschieht sowohl im Liegen, im Sitzen, als auch im Stehen und im Gehen. Die dadurch neu erworbene Ökonomie in den Bewegungsabläufen führt zu höherer Ausdauer, die uns nicht nur bei den täglichen Verrichtungen zugute kommt, sondern ebenso im Sport und beim Tanz. Zudem stärken spezielle Bewegungen unser Herz und unseren Kreislauf.

Ein weiterer, wichtiger Bestandteil dieses Programms ist die Sturzprophylaxe und das Einüben von Falltechniken. Ebenso dazu gehört das Erlernen und Einüben einer einfachen Technik, um vom Boden wieder in den sicheren Stand zu gelangen.

„Jetzt weiß ich, dass ich auch ohne Hilfen, selbständig wieder auf meine Beine komme, wenn ich einmal zu Boden gegangen bin“,

lacht nach einigen Fehlversuchen erfreut eine über 80-jährige Teilnehmerin und fügt hinzu:

„Das gibt mir mehr Sicherheit beim Gehen, denn ich muß keine Angst mehr haben, irgendwann hilflos am Boden liegen zu bleiben, wenn ich mich einmal nicht mehr auf meinen Beinen halten kann.“

In dieser Arbeit mit dem Übungsprogramm, der „Bones for Life – Methode“, erfahren alle zwölf Teilnehmerinnen mit ihrem eigenen Körper, dass sich niemand mit vorhandenen Gegebenheiten des eigenen Bewegungsapparates abfinden muss, sondern, dass alle Menschen genügend Ressourcen in sich tragen, um SELBST Verände-

runge und damit Verbesserungen herbeizuführen. Dieser Aspekt ist ein wesentlicher und wichtiger Bestandteil dieser Methode. Sie bietet „Hilfe zur Selbsthilfe“

Nach zweieinhalb Tagen mit 9 x ca. neunzig Minuten langen Unterrichtseinheiten, hatten alle Gelenke des Körpers eine besondere Aufmerksamkeit erhalten. Der Unterricht, in seinem Ablauf und Aufbau effektiv dosiert und strukturiert, nahm alle Teilnehmenden mit und bezog durch die gewählten Übungen deren spezifischen körperlichen Probleme mit in das Programm ein. Alle Gelenke konnten so auf intensive Weise erspürt werden. Erlernt wurde ökonomisch und wirksam die eigenen Gelenke zu benutzen, um anschließend die neu gewonnenen Bewegungserfahrungen in Zusammenhang mit dem ganzen Körper zu setzen.



Am Ende jeder Unterrichtseinheit wurde überprüft, welche Auswirkung diese Arbeit nicht nur auf die gesamte Körperhaltung hat, sondern ebenso auf das eigene Wohlbefinden und die eigene, emotionale Gestimmtheit, selbst wenn der Fokus dieser Einheit „nur“ auf ein spezielles Gelenk oder auf einen bestimmten Körperbereich gelenkt worden war.

Bericht Workshop: „Bones for Life“

„Ich kann noch nicht sagen, wie lange dieses Wohlbefinden und der Effekt, den ich hier an mir auf so wohltuende Weise erlebe, anhalten wird, aber ich fühle mich jetzt ganz ausgezeichnet, freue mich darüber, bin guter Dinge und habe meine Schlappeheit völlig verloren. Ich bin gespannt darauf, wie ich das in meinem Alltag auch für mich alleine effektiv umsetzen kann“.

Die Antwort auf die Fragen: Wie kann ich....

- ohne viel Aufwand eine aufrechte Haltung im Sitzen erlangen?
- den verspannten Nacken, oder das schmerzhafteste Knie „behandeln“?
- leichter vom Stuhl aufstehen oder mich hinsetzen?
- aus dem Stand zum Boden und wieder zurück kommen und somit meine Angst vor dem Fallen vermindern?
- meinen Kreislauf ohne viele Hilfsmittel und Aufwand in Schwung bringen?

- meine Ein- oder Ausatmung oder beides verbessern?
- leichter, Kräfte sparender und sicherer treppauf und treppab gehen,
- meiner Übellaunigkeit begegnen und diese beseitigen?

....geben eine Vielzahl kleiner Selbsthilfeprogramme für den Alltag...

...welche, als Resultat dieses Workshops, von allen Teilnehmenden erlernt und mit nach Hause genommen werden konnten. Eine nicht nur neue, interessante Erfahrung für alle Beteiligten sondern auch, trotz intensiver körperlicher Arbeit, niemals überfordernd.

„Wo kann man denn das alles nachlesen?“... „Ich will diesen Artikel unbedingt meinem Arzt zeigen!“... „Schade, dass diese Methode so wenig bekannt ist und so selten angeboten wird.“... „Es müsste auch bei uns in unserem Lebensumfeld über dieses Programm berichtet werden“...



Info: Frau Seifried wird am 20. Januar 2012 ab 18:00Uhr im Forum Mitte eine Demonstration der „Bones for Life“ Methode anbieten und bei Interesse dort einen Kurs einrichten. Näheres siehe Termine Seite 23 / 24 in diesem Heft

Bericht: „Klausurtagung“ von unserem Redaktionsmitglied Rüdiger Deike

Zu Gast bei der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft

Der Stadtseniorenrat Waiblingen in Klausur



„Gemeinsam handeln, blind vertrauen, sich gegenseitig akzeptieren, helfen und spüren“, das war der gelungene Einstieg des Stadtseniorenrats in seinen diesjährigen Klausurtag.

Als Gast bei der CHRISTOPHERUS Lebens – und Arbeitsgemeinschaft e.V., „Eins+Alles“ konnten die neu gewählten Mitglieder des Stadtseniorenrats selbst „Sinnesführung durch die Rote Achse“ und im „Erfahrungsfeld der Sinne,“ erleben.

Ruhe, Harmonie und Esprit übertrug sich auf jeden Einzelnen und produzierte vielfältige Vorschläge, die in einer „Ideenwerkstatt“ zusammengetragen wurden.

Unter der Leitung von Holger Skories, Geschäftsführer des Seniorenrats, wurden bevorzugte Ideen fünf Kategorien zugeordnet, die nunmehr in den nächsten vier Jahren in folgenden Arbeitskreisen umgesetzt werden sollen:

AK 1 Aktiv im Alter:

u. a. Veranstaltungen, Bewegung, Sport, Vorträge, kulturelle Aktivitäten

AK 2 Soziale Netzwerke:

u. a. Telefonkette, Nachbarschaftshilfe, Kontakte Jugendgemeinderat, Integrationsrat, generationenübergreifendes Denken

AK 3 Präsentation und Publikation:

u. a. Presse, Internet, Seniorenzeitschrift, Kolumne, Telefonsprechstunde und Kontakte zu anderen Seniorenvereinigungen

AK 4 Wohnen und Mobilität

u. a. Wohnformen, Wohnberatung, Pflegeheime, öffentliche Anlagen, Fahrdienste

AK 5 Gesundheit und Vorsorge:

u. a. Patientenverfügung, Fachvorträge, Demenz, Tod, Trauer

Barfuß, mit verbundenen Augen und im Gänsemarsch, gingen die Mitglieder des Seniorenrats über einen Waldweg im „Erfahrungsfeld der Sinne“, der mit verschiedenen Materialien versehen war, ließen ihre Seele baumeln und den erfolgreichen Tag ausklingen.

Vorsitzender Rüdiger Deike dankte Herrn Skories für die sehr gute Vorbereitung und Durchführung der Klausur 2011, mit dem Wunsch, dass diese harmonische Zusammenarbeit im Seniorenrat auch in den kommenden vier Jahren Bestand haben wird.

Ursel Hauser

Mich kennen viele Bürger in Waiblingen, ob als Sozialleiterin des DRK oder Mitglied des VFL. Wichtig sind mir bestehende und neue Kontakte zu Gruppen und Einzelpersonen, deren und meine Erfahrungen werde ich in die Arbeitskreise „Soziale Netzwerke“ und „Präsentation und Publikation“ einbringen.



Werner Bruckner

Als neues Mitglied im Stadtseniorenrat möchte ich die Kompetenzen der älteren Bürger mit Einbindung der Bildungseinrichtungen zu den Jugendlichen transportieren. Weiter sehe ich die Entwicklung der beiden Radl-Gruppen als Aufgabe für mich. Vorbild sind dabei die Erfolgsgeschichten Wandergruppe und Tanztee.



Hannelore Ahlborn

Ich bin seit 1999 dabei und vertrete als eines der am längsten tätigen Mitglieder im Stadtseniorenrat die Interessen aller Senioren, auch die unserer ausländischen Mitbürger. Ein weiteres Thema ist für mich Nachbarschaftshilfe. Die Interessen des

Seniorenrats im Stadtteil Waiblingen-Süd werde ich weiterhin vertreten. Vorrangig werde ich mich im Arbeitskreis Soziale Netzwerke einsetzen, aber auch in anderen Bereichen helfen

Hannelore Botzenhart

Neben den ehrenamtlichen Tätigkeiten der Waiblinger Tafel und im Marienheim möchte ich als „Neue“ den Seniorenrat tatkräftig unterstützen. „Aktiv im Alter“ „Präsentation und Publikation“, mit Schwerpunkt Seniorenzeitung, „Gesundheit und

Vorsorge“, sowie den seit Jahren beliebten Waldausflug wieder als festen Bestandteil einbeziehen



Friedrich Hopf

Auch in meiner 2. Wahlperiode wird Infrastruktur und Sauberkeit der Stadt Waiblingen, vor allem in Waiblingen Süd, Rinnenäcker ein Hauptthema bleiben. Was wichtig ist, sind sichere, neugestaltete Radwege im Zuge der neuen Bebauung „Untere Rote“. Bewegung und Sport gehören für Jung und Alt dazu, um die Lebensqualität zu erhalten. Tanztee, „Flott wandern“ und Radfahren desgleichen. Die Interessen des Seniorenrats im Stadtteil Waiblingen-Süd werde ich weiterhin vertreten.



Erich Tinkl

Ich bin ein Urgestein des Seniorenrats, seit 1999 dabei. Neben den allgemeinen Seniorenthemen ist die „Flotte Wandergruppe“ seit 10 Jahren Bestandteil des Angebots des Seniorenrats. Diese und der „Tanztee“ sind auch weiterhin

meine Schwerpunkte, solange ich es gesundheitlich kann.

Dr. Helga Graubaum

Seit 2003 bin ich Mitglied des Seniorenrats. Themen, wie Kontakt zur gewohnten Umwelt, Gesundheit, Ernährung, Hilfe für Senioren, haben mich bisher und werden mich weiterhin beschäftigen.

Beratung über Betreuungsrecht und Patientenverfügungen, ebenso wie Wohnberatung, sind meine Schwerpunkte.



Marie-Luise Raiser

Bereits in der Freiwilligenagentur Waiblingen konnte ich Menschen für ein bürgerschaftliches Engagement gewinnen und jetzt bin ich neu in den Seniorenrat der Stadt Waiblingen gewählt worden.

Kontakt zwischen den Generationen fördern, die Eigenverantwortung älterer Menschen unterstützen, das werden meine Themen im Arbeitskreis „Soziale Kontakte“ sein.



Gunter Metzler

Meine Mitarbeit in der ersten Wahlperiode lässt sich vielleicht ganz gut mit den Worten von Helder Camara beschreiben: „Wenn ich alleine träume ist es nur ein Traum. Wenn wir gemeinsam träumen, ist es

der Anfang der Wirklichkeit“ Träumen möchte ich insbesondere über alternative Wohnformen im Alter und über die Kooperation mit den vielen vorhandenen Angeboten und Ideen in Waiblingen und im Kreis, die für Senioren sind und /oder in den sich Senioren einbringen können. Aber auch die neuen Radfahrangebote in einer sportlichen und einer gemütlichen Variante werden sicher mehr als ein schöner Traum sein.



Rüdiger Deike

Nachdem ich in der letzten Wahlperiode die Grundstrukturen des Seniorenrats, d.h. neue Richtlinien und neue Geschäftsordnung mitgestaltet habe, kommen jetzt als Vorsitzender neue Aufgaben und Verpflichtungen auf mich zu. Das neue Budget des Seniorenrats wurde bereits einstimmig genehmigt. Nun können viele Projekte in den Arbeitskreisen umgesetzt werden. Schwerpunkte werden für mich Öffentlichkeits- und Redaktionsarbeit für unsere Seniorenzeitschrift „ghm“, sowie Wohnberatung zur Wohnungsanpassung, alternative Wohnformen und Infrastruktur der Stadt Waiblingen sein. Aufgrund des Amtes werde ich alle Aktivitäten des Gremiums unterstützen, mitgestalten und in der Öffentlichkeit vertreten.



Heide Roesler

Mit hoher Empathie für betagte und hochbetagte Menschen, will ich dazu beitragen, eine Vielzahl meiner Ideen zur Steigerung deren Lebensbedingungen und -qualität zu verwirklichen. Meine ersten Aktivitäten innerhalb der Arbeitskreise „Aktiv im Alter“ und „Präsentation und Publikation“ gelten der Gründung einer Malgruppe unter dem Motto „Farbe ist Leben“, der Organisation von Vorträgen und Demonstrationen zu Neuem und Ungewöhnlichem in Kombination mit thematisch dazu hinführenden Artikeln im Magazin „Gestern Heute Morgen“, dessen Redaktion ich angehöre. Das Bereitstellen von aktuellen Informationen über Angebote, Neuerungen, oder Aktivitäten, sollen zwischen Unterhaltsamem, Nachdenklichem und auch Anregendem den Inhalt unseres Magazines bestimmen

Bei meiner ersten Kandidatur in den Seniorenrat gewählt zu werden, kam für mich schon überraschend, da ich noch nicht so lange in Waiblingen wohne. Über das mir entgegengebrachte Vertrauen zur stellvertretenden Vorsitzenden ernannt zu werden, habe ich mich sehr gefreut.

Sozial engagiert und kontaktfreudig war ich schon immer. Nun möchte ich mich in den Arbeitskreisen „Aktiv im Alter“, „Soziale Netzwerke“, sowie „Wohnen und Mobilität“ einbringen und neue Themen mitgestalten.



Heide-Edda Koehler

Ausflugsziel: „Laufenmühle“ von unserem Redaktionsmitglied Heide Roesler

Im „Erfahrungsfeld der Sinne“



„Oh Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“, so endet das alte, wunderbare Gedicht „Ich lobe den Tanz“, geschrieben von dem römisch christlichen Theologen und Philosophen Aurelius Augustinus, in der Zeit zwischen Antike und Mittelalter.

Schon damalige Denker kannten die existenziell grundlegende Bedeutung der Sinneswelt für die Erkenntnisfähigkeit des Menschen.

In unseren heutigen verzivilisierten und hoch technisierten westlichen Welt sind ein Großteil dieses Wissens und dieser Gedankenwelt nahezu vollständig verschüttet und werden erst in jüngerer Zeit so nach und nach von verschiedenen Gruppierungen wieder neu entdeckt und ausgegraben. So entstehen u. a. immer neue Sinnes-, Duft- und Klanggärten oder Erlebnispfade, die auf Sinneswahrnehmungen hin angelegt sind.

Eine Erlebnis- bzw. Sinneswanderung der besonderen Art finden wir nahe Welzheim auf dem Gelände der idyllisch gelegenen, anthroposophischen Einrichtung, der „Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft“, dem „Erlebnisfeld der Sinne“.

Die ca. 85 Bewohner dieser Einrichtung, nach unseren erlernten Maßstäben „Menschen mit geistiger Behinderung“, finden in der als Werkstatt für sie betriebenen Institution „Eins+Alles“ die Möglichkeit, ihren Fähigkeiten und Begabungen entsprechend einer Arbeit nachzugehen. Getragen wird „Eins+Alles“ von der Idee, dass auf der Ebene der Sinneserfahrung, und damit jenseits von Intellektualität und Rationalität, alle Menschen gleich sind und die Behinderung der Menschen keine Rolle spielt. Unter dem Aspekt

eines ganzheitlichen Menschenbildes orientiert sich der sozialpädagogische Umgang mit den dort Lebenden in deren täglichen Arbeit an ethischen Leitlinien, ausgerichtet an den Begriffen wie „Würde, Sinn“ und „Rechte“, mit dem Ziel, die aktive und eigenständige Lebensgestaltung eines jeden Bewohners zu fördern.

Die vormalige Laufenmühle, umgebaut zur „Roten Achse“, bildet nicht nur den Eintrittsbereich in dieses „Erfahrungsfeld der Sinne“, sondern hat als „Aktionshaus“ auf 2 Etagen eine Vielzahl von Stationen, mit der Möglichkeit zu unterschiedlichsten Sinneserfahrungen, ob sehend oder „blind“ mit verbundenen Augen, hörend, fühlend, riechend, oder erspürend.



Je nach Lust und Laune kann man hier experimentieren und alleine für sich selbst oder gemein-

Ausflugsziel: „Laufenmühle“

sam mit anderen Spielideen entwickeln.

Auf der Wanderung durch den Parcours der Sinne, einem „Zauberweg“ im angrenzenden, landschaftlich überaus reizvollen Waldhang des Welzheimer Waldes, begegnen wir bislang 64 mit viel Liebe zum Detail gestalteten Orten, in immer neuen, überraschenden Ausformungen.

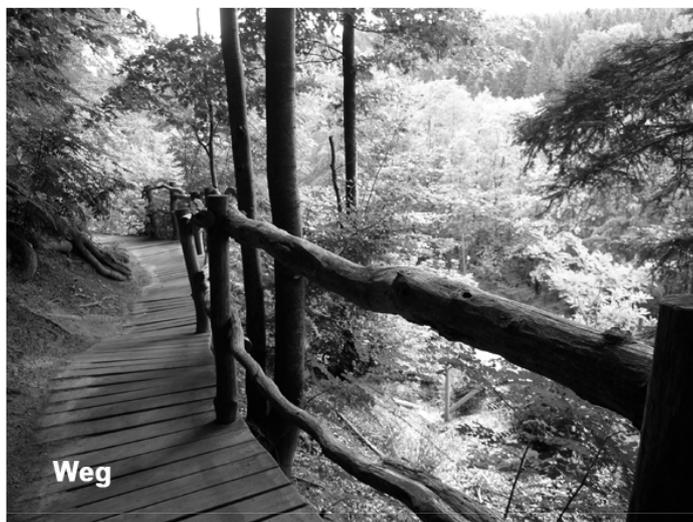


Der „BarfußWeg“, das „WaldSchloß“, der „Hör-Bach“ oder „Der Rote Faden“, das „HimmelBett“, der „TangoWald“, das „GedankenDickicht“ oder die „TonSpur“, die „GoldAder“, das „Wurzel-Wissen“, der „kleine Labyrinthweg“ und der „ZapfenStreich“, das alles sind Namen einiger Erfah-

rungsräume, denen wir auf diesem Pfad begegnen. Sie locken und verführen, sie berühren uns und lassen sich von uns berühren, sie sprechen zu uns und lassen uns sprechen, sie bewegen uns und lassen sich von uns bewegen, sie beeindrucken uns und lassen sich von uns benutzen, sie laden uns ein zu handeln und spiegeln uns wider, sie motivieren und sie inspirieren.

Das ebenfalls durch die dort lebenden Menschen geführte Restaurant „El Molino“ steht mit vielerlei leckeren Gerichten für besonders erholsame Pausen bereit. Verarbeitet werden dort nur aus ökologischem Anbau gewonnene Nahrungsmittel. Hat man sich auf der Terrasse niedergelassen fällt der Blick auf einen eigenwilligen Kinderspielplatz mit unterschiedlichen Aktionsbereichen und den wunderschön gestalteten Holzsteg mit drei Fernhörrohren als Verbindung zur „Roten Achse“ erbaut, in deren Eingangsbereich neben anderen kunsthandwerklichen Eigenprodukten, Kaffeebohnen aus der hauseigenen Kaffeerösterei, „El Molinillo“ zum Kauf angeboten werden.

Dies und noch Vieles mehr gibt es hier zu entdecken, zu erfahren, erkunden, zu erleben und zu begreifen. Deshalb, und nicht nur deshalb, folgen wir den weisen Worten des Augustinus und lernen wir tanzen, damit einst die Engel im Himmel etwas mit uns anzufangen wissen.



Interview mit Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch, geführt von unserem Redaktionsmitglied Heide Roesler

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders !

Seit über 35 Jahren beschäftigt sich Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch mit dem Gehirn. Er ist stellvertretender Direktor für die Subspezialisierung „Minimalinvasive Neurochirurgie“ und Oberarzt an der Neurochirurgie Darmstadt, akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Heidelberg, Mannheim und Frankfurt. Die Universität Guadalajara in Mexiko ernannte ihn zum Honorarprofessor. Zu seinen Spezialgebieten hat er verschiedene internationale Kurse gegründet. In bislang zwei Fachbüchern ist sein hochspezialisiertes Wissen nachzulesen. Er hat als Co-Autor an siebzehn weiteren Fachbüchern mitgewirkt. Seine vielfältigen Interessen und Hobbies, u. a. Philosophie, Geistesgeschichte, Musik, Literatur und Kunst, stellen sein fundiertes Wissen auf eine breite Basis

Weiterführende Info: www.ens-surgery.com

Roesler: Herr Prof. Resch, sie vertreten die für uns ungewöhnliche These „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders?“

Resch: Hier muss ich gleich korrigierend eingreifen. Diesen Satz verstehe ich nicht als These. Er beschreibt meine Erfahrung! Darüber hinaus leitet er sich ab von einer Grundeigenschaft des menschlichen Gehirns. Junge Menschen lernen, ältere Menschen lernen, aber Lernen geschieht in beiden Gruppen auf unterschiedliche Weise.

Roesler: Hans ist hier also als Synonym für erwachsene Menschen zu verstehen?

Resch: Ja, aber Hans steht hier insbesondere für Erwachsene im fortgeschrittenen Lebensalter, steht also für Menschen derjenigen Personengruppe, der man im Allgemeinen unterstellt, grundsätzlich nicht mehr lernfähig zu sein. Welches Ausmaß an Wirkung dieses Vorurteil hat, lässt sich sehr deutlich daran ablesen, dass alte Menschen diese Einschätzung oft vollständig für sich verinnerlicht haben. Das verwundert auch nicht, denn sie erhalten Signale dieser Art von überall her. Doch ältere Menschen sind sehr wohl in der Lage zu lernen, sie tun dies aber anders. Dieses „andere Lernen“ ist es doch, warum wir hier miteinander reden.

Roesler: Dieses „andere Lernen“, haben sie da für unsere Leser ein anschauliches Beispiel?

Resch: Selbstverständlich, und ich wähle hier mit Absicht ein Beispiel aus der modernen, hauptsächlich der jüngeren Generation vertrauten Welt, nämlich der Welt des Computers. Viele haben sich sicher schon darüber geärgert, dass ihr Computer immer langsamer wird, je mehr

Informationen auf der Festplatte gespeichert, oder je vielschichtiger die Programme darauf sind. Diese können dann zwar sehr viel, haben aber sehr viele Funktionen, welche die meisten Nutzer weder brauchen, noch nützen. Diese hohe Komplexität der Programme führt nur zu hoher Nutzerunfreundlichkeit und zur Instabilität. Ein Computerfachmann wird einem dann achselzuckend klar machen, dass das ganz normal ist und dass man es eben wissen muss und damit entsprechend umgehen soll.

Bei älteren Menschen geschieht etwas Ähnliches. Ihr Gehirn ist mit soviel Erfahrung aufgeladen und von so komplexem Wissen angefüllt, dass es zur Langsamkeit kommt und auch zu Fehlern. Sie denken länger nach bevor sie reagieren, weil sehr viel Information zuvor überprüft wird.

Roesler: Ich sehe schon, jetzt sind wir auf ihrem Spezialgebiet angelangt, dem menschlichen Gehirn. Ist dieses denn tatsächlich dem Computer vergleichbar und auch so zu verstehen?

Resch: Es gibt unzählige Gründe, warum das Menschengehirn nicht wie ein Computer arbeitet. Der eben angestellte Vergleich ist nur deshalb möglich, weil die Computerentwickler sehr viel Wissen von der Hirnforschung übernommen haben. Sie haben von der Natur gelernt. Um die Behauptung über Hans zu verstehen, bedarf es einiger grundlegender Kenntnisse vom Menschengehirn.

Roesler: Lassen Sie uns doch an Ihrem Wissen etwas teilhaben. Welche der unzähligen Fähigkeiten oder Eigenheiten des menschlichen Gehirns sollten wir denn kennen?

Interview: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders“ mit Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch

Resch: Verblüffend ist doch, dass jeder von uns so wenig über sein eigenes Gehirn weiß. Es ist uns ja auch in jeder Hinsicht gänzlich verborgen, hat eine extrem hohe „Selbstverborgenheit“. Besonders wichtig ist, und das möchte ich hier stark betonen, dass wir unser eigenes Gehirn in unsere Wahrnehmung aufnehmen - und diese Aufgabe als bedeutend überhaupt erst einmal erkennen und akzeptieren müssen.

Umgekehrt ist es eine ebenfalls bemerkenswerte Eigenheit, dass auch ein Gehirn bei der Geburt eines Menschen nicht weiß, in wem es eigentlich steckt. Es muss seinen Besitzer erst einmal kennen lernen und das tut es anfänglich hauptsächlich mit dem Mund. Wenn der Säugling sich seine Füßchen in den Mund steckt, dann will sein Gehirn etwas über diesen Körper lernen, in dem es sich befindet. Dieses Kennenlernen des eigenen Körpers will das Gehirn ein Leben lang tun. Es will immer bestens über den Körper informiert sein und das aus sehr guten Gründen, denn dieser Körper ändert sich ja ständig.

Roesler: Das klingt ja schon einigermaßen seltsam. Ihre Darstellungsweise ist für mich Neuland und deshalb schwer nachvollziehbar. Könnten sie das nicht noch etwas verdeutlichen?

Resch: Nur zu gerne. Es ist lohnenswert, sich die merkwürdigen Eigenschaften unseres Gehirns klarzumachen: Alles, was wir von uns selbst und unserer Umgebung erleben, geschieht als Fähigkeit unseres Gehirns und ebenso ist das mit allem, was wir mit unserem Körper und in unserer Umgebung tun. Ein Mensch kann überhaupt nichts erleben, ohne dass sein Gehirn es registriert, ohne dass sein Gehirn dabei Erfahrungen macht. Das Gehirn lernt also immer und das ein Leben lang. Es ist nur die Frage, ob sein jeweiliger Besitzer davon Kenntnis nimmt oder nicht. Andererseits tut ein Mensch nur das, was sein Gehirn schon als Entwurf „geplant“ hat.

Roesler: Eine ebenso verwirrende wie irritierende Vorstellung: Da sitzt also etwas in unserem Kopf, das den Namen Gehirn trägt und alles was wir tun und erleben kontrolliert, uns ohne unser Wissen, ohne dass wir es bemerken, kontrolliert und bestimmt?

Resch: Ja, so ungefähr. Unser Gehirn ist eine echte Lern-Primadonna, sehr neugierig und sehr empfindlich und mischt sich in alles, aber auch wirklich alles ein, was wir tun wollen oder wirklich tun und was wir erleben. Wir sind völlig von die-

ser Primadonna abhängig. Aber, diese Primadonna ist auch von uns abhängig, nämlich davon, wie wir mit ihr, mit unserem eigenen Gehirn, umgehen.

Roesler: Stimmt das nicht auch für die anderen Mitglieder der Organfamilie, ich denke gerade beispielsweise an mein Herz?

Resch: Klar, alle Organe sind wichtig! Aber von keinem anderen Organ ist der Mensch als solcher so geprägt, wie von seinem Gehirn! Man könnte überspitzt sagen, **wir sind unser Gehirn!**

Roesler: Eine interessante Sichtweise, bei welcher die Bedeutung des Gehirns besonders eindringlich hervorgehoben wird. Was aber hat das mit dem „anders Lernen“ älterer Menschen zu tun?

Resch: Gut, die wesentlichen bemerkenswerten Eigenschaften unseres Gehirns sind angesprochen. Jetzt kann ich in Beantwortung ihrer Frage darauf zurückgreifen. Das Gehirn will und muss ein Leben lang lernen und kann gar nicht anders, es sei denn man behindert, oder schädigt es. Von den Fähigkeiten seines Gehirns aus gesehen lernt der Mensch also grundsätzlich bis zum letzten Atemzug. In der Arbeitsweise und besonders der Geschwindigkeit passt sich das Gehirn dem Alter an. Die Fülle von Erfahrungen und Informationen und deren Komplexität machen das Gehirn langsamer, wie ich es vorher schon am Computerbeispiel ausgeführt habe. Diese Langsamkeit darf aber nicht nur als Defizit gesehen werden, wie es in unserer schnelllebigen Zeit meist geschieht.

Zieht man nämlich die Tatsache in Betracht, dass die Leistung des Bewusstseins durch unser Gehirn einen erstaunlich langsamen Takt hat, ist Langsamkeit dafür sogar förderlich.

Das Einfrieren aller Informationen zu einem Bild für drei Sekunden bis zum nächsten Bild und immer weiter im Dreisekudentakt, ist wesentliche Voraussetzung zur Bildung des Bewusstseins. Das entspricht etwa dem Zeitlupentempo, oder dem Tempo aus den Techniken wie Tai-Chi oder Yoga oder auch westlicher Regenerationstechniken wie Feldenkrais und andere.

Roesler: Heißt das, nur was wir langsam mit unserem Verstand aufnehmen, bleibt uns erhalten? Und mit zunehmendem Alter stellt uns unser Gehirn diese Langsamkeit, das Zeitlupentempo, welches offenbar Voraussetzung für

Interview: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders“ mit Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch

Lernfähigkeit und auch für Erholung ist, als eine natürliche Eigenschaft zur Verfügung?

Resch: Ja, genau, das Gehirn hat für die Entstehung der höchsten Leistung, nämlich des Bewusstseins einen Drei-Sekunden-Takt, der den alten Kulturen Chinas und Indiens bekannt war und sich in Regenerationstechniken wie Tai-Chi oder Yoga und Meditationen wiederfindet.

Roesler: Dann wäre ja unser rasanter Lebensrhythmus eigentlich für unser Gehirn eher schädlich, oder?

Resch: Richtig, zumindest in der zwanghaften Weise unserer westlichen, hochtechnisierten Zivilisation mit der ständigen Überflutung an Informationen, die keinen Sinn haben. Besonders in Lernphasen und den dazu gehörenden Erholungsphasen, aber auch während Krankheitsphasen ist unser Tempo schädlich für den ganzen Körper, aber mit der stärksten Auswirkung auf unser Gehirn.

Hohe Geschwindigkeit ist eine Leistung mit einem hohen Preis und muss deshalb sehr sparsam dosiert werden. Das Geheimnis eines jeden nachhaltigen Lernens aber ist die Langsamkeit, nämlich das Berücksichtigen des Drei-Sekunden-Taktes unseres Gehirns, wenn es um die Bildung von Bewusstsein geht.

Roesler: Interpretiere ich das richtig, dass das Alter eine bewusstseinsfördernde Lebensgeschwindigkeit auf natürliche Weise mit sich bringt?

Resch: Aus der Sicht des Gehirns ist das so. Im positiven Sinne wird dieser Lebensrhythmus von der Umwelt als Altersweisheit wahrgenommen, leider aber häufiger als Altersdefizit negativ gedeutet. Dieses angebliche Altersdefizit der Langsamkeit wird, man beachte den Widerspruch, heutzutage der jungen und gestressten Managergeneration mühsam und in teuren Regenerationskursen in immer neuen „Verpackungen“ angeboten, als wichtige Fähigkeit, die es zu erlernen gilt.

Roesler: Sie meinen also, wo man jungen Leuten die Entschleunigung des Lebens als Lebenskunst teuer verkauft, wird die mit dem Alter einhergehende Langsamkeit plötzlich als Defizit uminterpretiert?

Resch: Leider muss ich das so bestätigen. Aber es geht noch tiefer. Im Laufe unserer kulturgeschichtlichen Entwicklung haben wir Menschen von dem großen Spektrum an faszinierenden Fähigkeiten unseres Gehirns am stärksten unsere kognitiven also rationalen, an Erfolg und Leistung ausgerichteten Fähigkeiten ausgeprägt und gefördert. Das geht schon seit ungefähr 5.000 Jahren so. Wir haben eine Hirnleistungs-Monokultur gezüchtet mit fatalen Folgen.

Roesler: Eine spannende Geschichte, doch führt uns diese für heute zu weit. Was können wir alle, besonders aber ältere Menschen aufgrund dieser Erkenntnisse tun, um vorteilhaft oder gar effektiv mit natürlicher Langsamkeit der Älteren umzugehen und damit den üblichen Weg der Diffamierung zu verlassen?

Resch: Zunächst einmal dürfen die Älteren ihrer Langsamkeit vertrauen! Sie ist eine kluge Funktion der Natur und darf freundlich und selbstbewusst begrüßt werden. Mit dieser Ausstrahlung sind die Älteren ein heilsames Vorbild für die Jüngeren und bleiben für sich selbst auf ihre andere Weise, nämlich langsamer, weil bedächtig, dauerhaft lernfähig. Die vorher angesprochenen Regenerationstechniken alter Kulturen, wie Yoga, Tai-Chi oder die erst in neuerer Zeit entwickelte Feldenkrais-Methode sind Verfahren, mit denen das Gehirn über den aktuellen Zustand des Körpers informiert wird.

Roesler: Was macht das Gehirn mit dieser Information, wozu ist das wichtig, und geschieht das denn nicht sowieso automatisch?

Resch: Bei Tieren und bei Säuglingen geschieht das noch automatisch. Ansonsten hat das Menschengehirn diesen Automatismus verloren. Er muss durch die erwähnten Regenerationstechniken ersetzt werden, genau genommen täglich. Alle alten Kulturen und Religionen haben solche „Mentaltechniken“ entwickelt. Im Osten die Meditation, im Westen das Gebet. Um nochmals ein modernes Beispiel aus der Computerwelt zu nützen: das Gehirn kann für die sich ständig ändernde Körper-Hardware im Alltag die Gehirn-Software anpassen, wenn es dazu die richtige Informationen erhält. Diese Informationen bekommt das Gehirn u. a. durch die Aufmerksamkeit, die man während der Regenerationsübungen aufbringt. Das ist eine echte Kunst, die man lernen kann und muss.

Interview: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders“ mit Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch

Roesler: Müssen wir jetzt alle wieder meditieren oder beten lernen oder Tai-Chi und Yoga?

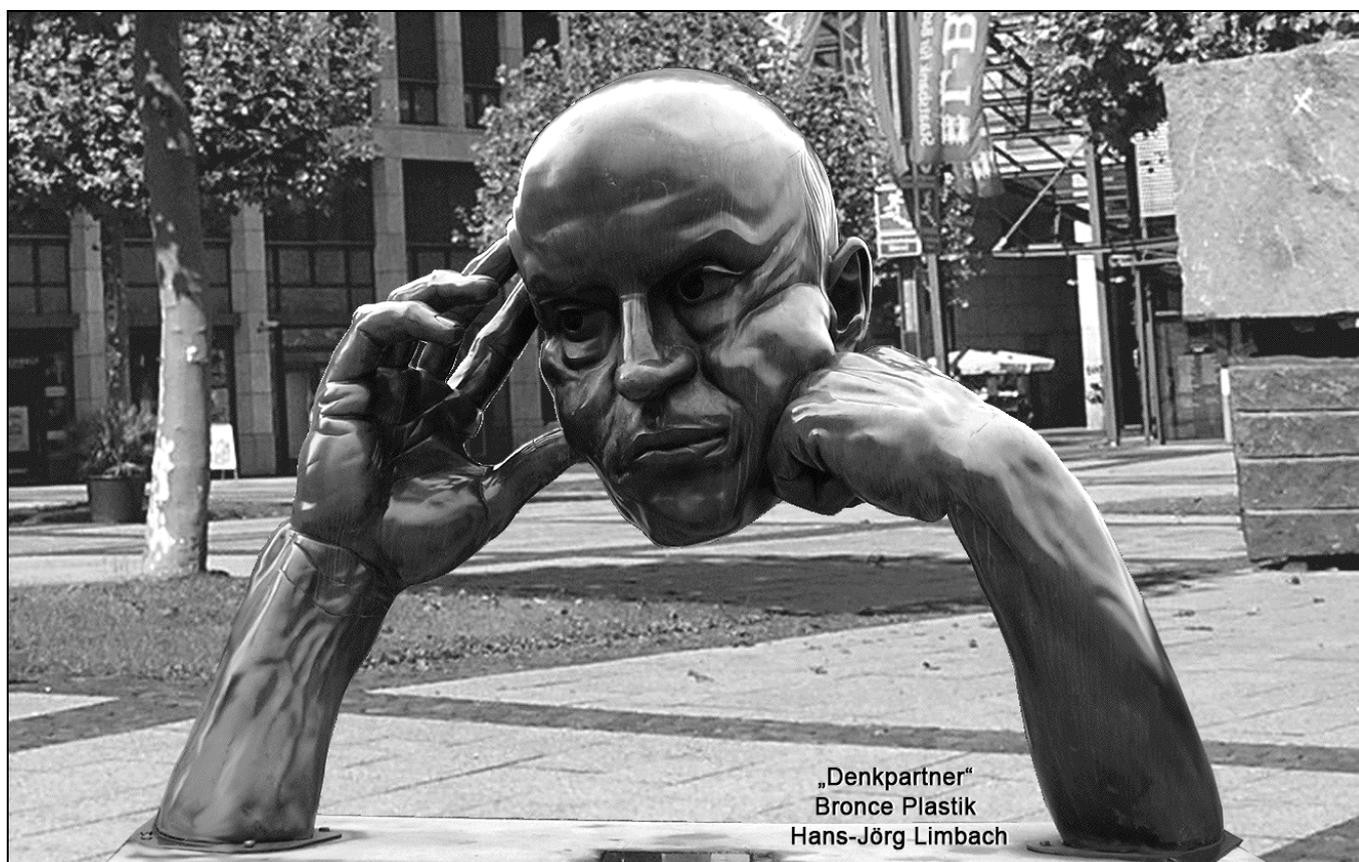
Resch: Das wäre grundsätzlich wünschenswert, aber es gibt sehr viele Wege. Sie sind individuell zu wählen und sind außerdem sehr kulturabhängig. Entscheidend aber ist die integrative Kraft der gewählten Methode, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Das geht immer über das Gehirn, ob nun bewusst oder nicht. Auch kulturelle Tätigkeiten wie Musik, Tanz oder Malen und Dichten gehören dazu. Diese Aktivitäten werden beispielsweise bei Kunst-Therapien genutzt. Jeder kann das im eigenen Lebensweg selbst auswählen und einbauen.

Roesler: Was können sie uns zum Schluss mit auf unseren Weg geben, um das Wesentliche ihrer Ausführungen in unser tägliches Leben zu integrieren?

Resch: Sie haben jetzt selbst erfahren, wie komplex alles ist und wie zunächst irritierend sich all diese Informationen anhören, weil Kontemplation in heutiger Zeit nicht mehr in Mode ist, weil regenerative Lebensformen in unserer heutigen Kultur vergessen worden sind, oder, weil diese dem Leistungsgedanken entgegen wirken, und deshalb vernachlässigt werden. Besonders ältere Menschen leiden in unserer Leistungs- und Hochgeschwindigkeits - Gesellschaft darunter. Aus meiner Sicht ist die wichtigste Mitteilung die: Lernen Sie Ihr Gehirn kennen und lieben. Es rät zur Langsamkeit und zur täglichen Übung des Gespräches zwischen Körper, Gehirn und Geist.

Unser Gehirn ist das größte Wunder und Geschenk an uns Menschen.

Roesler: Herr Prof. Resch, ich bedanke mich für dieses ausführliche Gespräch und freue mich schon darauf, sie im Januar 2012 zu ihrem Vortrag mit gleichem Thema bei uns hier in Waiblingen begrüßen zu dürfen.



„Denkpartner“
Bronze Plastik
Hans-Jörg Limbach

Dr. Resch wird zu diesem Thema am 26. Januar 2012 um 18.00 Uhr im Forum Mitte einen Vortrag halten und Fragen dazu beantworten (vgl. Termine S. 23 - 24 in diesem Heft)

Einleitung

Heide Roesler

„In Rente“ gehen, was das für jeden Einzelnen bedeuten kann, ist so unterschiedlich wie wir Menschen selbst. Für die Mehrheit unter uns ereignen sich dabei eine Vielzahl dieser Phase immanenter Veränderungen, welche den nun beginnenden Lebensabschnitt bestimmen. Den vielen, als besonders beglückend empfundenen „Freiheiten“ dieser neuen Lebenshase stehen nicht selten belastende, zudem unerwartet auftauchende Veränderungen gegenüber, die je nach Mensch und bisheriger Lebensgestaltung mehr oder weniger stark ausgeprägt in Erscheinung treten und ihre Wirkung entfalten. Der lang herbeigesehnte Ruhestand ist häufig gedanklich ausschließlich verbunden mit viel freier Zeit für langes Schlafen, für einen stressfreien Tagesablauf nach eigenen Wünschen gestaltbar, für lange Reisen, für Familie, Freunde und Hobbies, für Interessen vertiefen und neue wecken, um Wissen zu erweitern oder an junge Menschen weiterzugeben, und... und... und...

Doch wo Sonne ist, gibt es auch Schatten. Es häufen sich Verluste in vielerlei Hinsicht: Verlust an beruflicher und sinnstiftender Identität, an gesellschaftlicher Bedeutung, an Autorität und Wertschätzung, an dem Gefühl, gebraucht zu werden. Verlust an Struktur und Eingebundensein in eine Gemeinschaft, und nicht zuletzt auch noch der Verlust an lieben, nahe stehenden Menschen, den es auszuhalten und mit dem es weiterzuleben gilt.

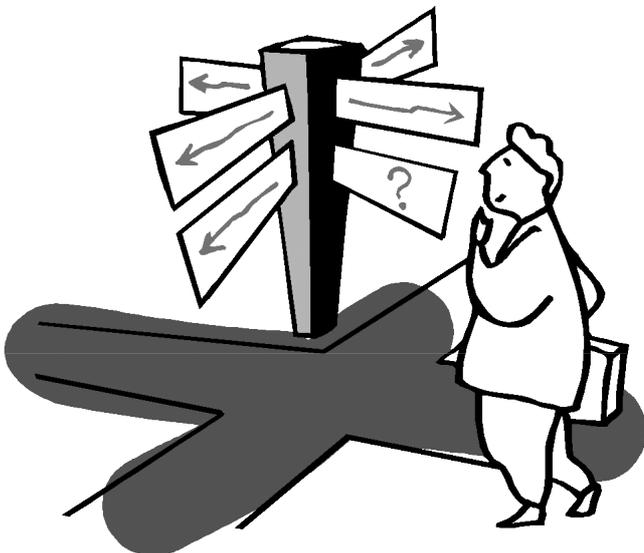
Fehlende Empathie gegenüber Rentnern, Gedankenlosigkeit, gekennzeichnet durch nicht-mehr-ernst-genommen-werden, durch inadäquate Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten bis hin zur Ignoranz, sind für die Menschen dieses Lebensabschnitts kontraproduktiv und erschweren die an sich schon schwierige und schwerwiegende Umstellung der Lebensgestaltung.

Im Folgenden finden sich zwei Artikel in Form eines Erfahrungsberichts, und eines Interviews, welche den Leser zu der Frage bringen könnte:

Gibt es in dieser Lebensphase Unterschiede zwischen Mann und Frau?

Eintritt in den Ruhestand

Erfahrungsbericht von Hannelore Botzenhart



Viele Jahre vorher freute ich mich auf diesen einen Tag!

Das schönste für mich war der Gedanke nicht mehr so früh aufstehen zu müssen, also keinen Zeitdruck mehr zu haben und alles etwas geruh-samer angehen zu lassen. Endlich Reisen zu können, ohne Terminabstimmungen mit der Firma machen zu müssen.

Auch die vorhandenen Hobbies, wie z.B. meine Seidenmalerei, die im Laufe der Jahre entstanden waren, weiter auszubauen.

Auf diese Zeit hatte ich schon Jahre vorher hingearbeitet.

Ich fand ein überschaubares Grundstück, das mir Ausgleich ermöglichen und mir die Zeit verkürzen sollte. Nun, da dieser langersehnte Tag gekommen war, unerledigtes an meine Nachfolgerin verteilt, der Schreibtisch aufgeräumt,

Ruhestand: Erfahrungsbericht: H. Botzenhart

persönliches in der Tasche verstaut war, kam plötzlich eine große Leere und Traurigkeit in mir auf.

Jahrelang im selben Zimmer, am selben Schreibtisch, das ständige Jonglieren mit Zahlen oder das Läuten des Telefons zu einem unpassenden Zeitpunkt, kein Chef der schnell noch was haben wollte, meine Kolleginnen und Kollegen. Alles dieses, so stellte ich auf einmal fest, hatte ich im Laufe meines Berufslebens irgendwie lieb gewonnen!

Ein letztes Mal trafen wir uns zum gemeinsamen Essen. Viele gute Ratschläge wurden mir mit auf den Weg gegeben. Wie mir immer wieder versichert wurde, wäre jeder gerne an meiner Stelle gewesen. Nun war ich also im Ruhestand, oder sollte jetzt vielleicht ein Unruhezustand folgen?

Tatsächlich, so kam es. Ich hätte alles am liebsten sofort gemacht. Doch bald wurde mir klar, auch jetzt musste mein Alltag gründlich geplant werden.

Heute, einige Jahre später bin ich der Ansicht:

Dieser neue Lebensabschnitt ist sehr schön.

Von Beruf Rentner

Interview mit Herbert Müller geführt von Friedrich Hopf

Hopf: Herr Müller, wann haben sie ihre Arbeit beendet?

Müller: Das war im Frühsommer 2009, also etwa vor 2 Jahren.

Hopf: Wie war die erste Zeit in ihrem neuen Leben?

Müller: Da muss ich etwas ausholen. Meine Arbeit hatte einen hohen Stressfaktor, was heutzutage nichts Außergewöhnliches ist. Aber trotz dieses Umstandes habe ich meine Arbeit fast mit Leidenschaft gemacht. Dies war bis 2005 so. Dann wurde im Unternehmen umstrukturiert. Ich bekam einen neuen Vorgesetzten. Mit ihm wurde meine tägliche Arbeit sehr schwierig, so dass ich mich für die Altersteilzeit entschied. Mein beruflicher Abgang war also nicht ganz freiwillig. Trotzdem spürte ich beim Gedanken an meinen letzten Arbeitstag eine gewisse Erleichterung, ja sogar Freude.

Nun zurück zu Ihrer Frage. Dass man nach dem Arbeitsende, von einem Tag auf den anderen, nicht mehr in einem sozialen Netzwerk ist, das weiß man ja vorher schon, aber das dann zu erleben, ist noch einmal etwas anderes. Zudem ist meine Frau noch berufstätig, so dass ich die Werkzeuge alleine verbringe. Meine Beschäftigung war morgens den Rechner hochzufahren, etwas Haushalt zu machen und dann Sport fast bis zum Umfallen, und das fast immer alleine. Oft war die Bäckerin beim morgendlichen Brötchen holen der einzige soziale Kontakt, bis abends meine Frau

von der Arbeit heim kam. Nach einem halben Jahr wurde ich krank.

Hopf: Was war geschehen?

Müller: Mir ging es von Tag zu Tag schlechter. Zuletzt landete ich im Krankenhaus. Die Diagnose war Lungenembolie nach Thrombose in der tiefen Beinvene. Ich wurde von Kopf bis Fuß untersucht. Letztendlich fand man nichts, Gott sei Dank.

Hopf: Was hatte das für sie für Folgen?

Müller: Es blieb eine merkwürdige Angst um meine Gesundheit und viel Unsicherheit zurück. Es gab viele Arztbesuche und immer wieder Bluttests für die Dosierung der vielen Medikamente, auch für die der Blutverdünnung. Aber nach sechs Monaten war diese Zeit vorbei.

Hopf: Nun konnten sie aber ihre Rente genießen?

Müller: So hatte ich mir das eigentlich vorgestellt. Als Lernhelfer ging ich in verschiedene Schulen, um die Schüler, die kritischen Noten hatten, zu unterstützen. Das mache ich nach wie vor. Anderen zu helfen tut mir gut. Aber irgendwie ist es für mich nicht leicht tagsüber oft alleine zu sein und meine Zeit selbstbestimmt zu organisieren. Mein ganzes Berufsleben lang war ich, wie alle abhängig Arbeitenden, ein Getriebener

Ruhestand: Interview

Hopf: Wie ging es weiter?

Müller: Zeit zum Grübeln war ja reichlich da. Ich wurde richtig unruhig. Einige nicht restlos geklärte Themen aus meiner beruflichen Vergangenheit und auch familiäre Geschehnisse beschäftigten mich sehr. Mein Hausarzt riet mir zu einer Psychotherapie, die ich dann im letzten Jahr auch gemacht habe. Dort wurden alle Themen die mich beschäftigen besprochen. Geholfen hat da meine restlose Offenheit gegenüber der Psychotherapeutin.

Ereignisse aus meinem Leben wurden hinterfragt und besprochen. Kein Stein blieb auf dem anderen, alles kam auf den Prüfstand. Beispielsweise wurde auch darüber gesprochen den Wohnort zu wechseln. Spätestens da wurde mir klar, warum große Unternehmen Kurse zur Bewältigung der Probleme vom Übergang aus dem Berufsleben in die Rente anbieten.

Hopf: Jetzt sind 2 Jahre in ihrem neuen Leben vergangen. Was hat sich verändert?

Müller: Ich spüre langsam, dass ich meinen Platz im Lebensabschnitt „Rentner“ finde. In Frankreich geht man in den dritten Lebensabschnitt. Das ist von der Begrifflichkeit her positiver belegt als der bei uns gängige Begriff Rente. Immerhin ist das die letzte Phase im Leben. Durch neue Aktivitäten bilden sich neue Netzwerke. Möglicherweise kann ich neben meinen sozialen Tätigkeiten meine im Berufsleben gesammelten Erfahrungen und Kenntnisse in einem Teilzeit-Job zum Einsatz bringen. Irgendwie bekomme ich den Gedanken, gute Arbeit für gutes Geld, nicht aus meinem Kopf. Und dann noch einigermaßen gesund bleiben, das wäre schön.

Hopf: Herr Müller, vielen Dank für das Gespräch und die besten Wünsche für ihre Zukunft

Sollten Sie liebe Leserin und lieber Leser in dieser Hinsicht durch einen eigenen Beitrag, ob schriftlich oder mündlich gegenüber einem Redaktionsmitglied, zu diesem Thema leisten können, so scheuen Sie sich nicht, uns entsprechend zu kontaktieren.

Glosse: „Oh diese Technik“ von unserem Redaktionsmitglied Hannelore Botzenhart

Oh diese Technik

Es ist, so finde ich, eine schöne Beschäftigung einen Garten, oder wie wir Schwaben sagen, ein Stückle zu haben. Es gibt ständig was zu tun. Beete für den Gemüseanbau anlegen, Büsche erneuern, auch mal einen neuen Obstbaum pflanzen, aber vor allem die Pflege.

Im Frühsommer ist es dann besonders arbeitsaktiv. Die Natur zeigt, was sie alles kann. Das Gras sprießt, Büsche und andere Gehölze zeigen was und wie groß sie werden können. Dann spätestens muss Einhalt geboten werden und der Rückschnitt erfolgen.

Da aber dieses Stückle nicht am Haus ist, kann mit Strom aus der Streckdose nicht gearbeitet werden. So müssen die „Benziner“, die es für solche Fälle gibt, ihre Leistungen erbringen. Das Rasen mähen ist noch eine relativ einfache Tätigkeit geworden, denn die Technik hat in diesem Bereich viel bewirkt.

Der Rückschnitt von Sträuchern war in den ersten Jahren mit der Hecken- und Rebschere noch ausreichend zu bewältigen. Doch irgendwann wird es zu beschwerlich .

Glosse: Oh diese Technik

Einen Stromerzeuger anzuschaffen mit passender Heckenschere schien mir die beste Lösung zu sein. Was dabei nicht alles beachtet werden muss!

Nachdem das Benzin im Generator aufgefüllt war, musste nach der Öffnung des Benzinahns nur noch der Startzug betätigt werden. Dies klappte auch recht gut und nun konnte es an die Arbeit gehen. Doch nach kurzer Zeit wollte dieses Aggregat nicht mehr.

Alle meine Mühe war vergebens, und so fragte ich in meiner Not einen Nachbarn um Rat.

Nachdem er die Zündkerze geprüft hatte vermutete er, dass die Benzinzufuhr unterbrochen sein musste!

Nach genauerem Hinschauen stellten wir fest, ich hatte die Benzinzufuhr geschlossen anstatt geöffnet!



Veranstaltungen Informationen Termine



Yoga rund um den Stuhl

Ursel Hauser

ein Kurs für Frauen, die im Sitzen, Stehen und Gehen die positiven Eigenschaften des Yoga - gezieltes Atmen, Spannung und Entspannung, Körperbewusstsein usw.- nutzen wollen.

In Zusammenarbeit mit dem DRK beginnen **ab Oktober im Forum Nord** wieder neue Kurse Montags 9:10 Uhr und 10:00 Uhr, je 45 Min. Unkostenbeitrag € 30,- für 10 Einheiten.

Info: Frau Ute Ortolf Tel. 07151 / 205339-11

Tanztee

mit Alleinunterhalter Manfred Götz

Jeweils am **letzten Dienstag im Monat** ab 15:00 Uhr. Im Forum Mitte,

Termine: 25. Oktober 2011
29. November 2011

Flott wandern

mit Erich Tinkl

Die "flotte Wandergruppe" startet einmal monatlich samstags um 9:30 Uhr am Bürgerzentrum.

Die Wanderungen sind 10 – 15 km lang. Mittags gibt es eine gemeinsame Einkehr. Wanderfreunde jeglichen Alters sind herzlich eingeladen.

Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Fahrten zu den Ausgangspunkten erfolgen mit privaten PKWs. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Termine:

22. Oktober 2011 Enzweihingen
19. November 2011 Kernen-
Rommelshausen
03. Dezember 2011 Waiblingen

Info: Erich Tinkl, Tel. 07151 / 2 17 71

Telefonsprechstunde für Waiblinger Senioren

Der Waiblinger Stadt seniorenrat bietet einmal im Monat eine Telefonsprechstunde an. Diese findet jeweils am ersten Mittwoch eines Monats zwischen 16 und 19 Uhr statt. Die aktuellen Termine entnehmen sie bitte jeweils dem aktuellen **Staufer-Kurier**.

Veranstaltungen - Informationen – Termine

Weihnachtsfeiern für Ältere

Die Stadtverwaltung und der Stadt seniorenrat laden alle über 75-jährigen Bürgerinnen und Bürger der Kernstadt Waiblingen zu einer stimmungsvollen Feier in den Ghibellinensaal des Bürgerzentrums ein, am:

Dienstag, 06. Dezember 2011, 14:00 Uhr

Mittwoch, 07. Dezember 2011, 14:00 Uhr

Bones for Life

Ursula Seifried

Vortrag einschließlich einer Einführung und Demonstration dieser Technik

Termin: Freitag, 20. Januar 2012

Beginn: 18:00Uhr Ort: Forum Mitte

Veranstalter: Forum Mitte in Zusammenarbeit mit dem Stadt seniorenrat Waiblingen

Info: Forum Mitte, Tel: 07151 / 51569

Beratung zur Patientenverfügung

Seit 2001 berät der Stadt seniorenrat gemeinsam mit der Hospizstiftung Rems-Murr nach der "Esslinger Patienten-Verfügung" in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr in den Ortschaften. Anmeldungen unter Tel. 07151 / 9 59 19 - 50.

Die genauen Termine finden Interessierte im **Staufer-Kurier**, welches dem "Waiblinger Wochenblatt" beigelegt ist.

Impressum:

Herausgeber: Stadt seniorenrat Waiblingen
Postfach 1751, 71332 Waiblingen

Büro: Kurze Str. 33 Rathaus, Zimmer 111,
71332 Waiblingen, Telefon: 07151 / 5001-
371, Telefax: 07151 / 5001- 589

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Rüdiger Deike

Redaktion: Hannelore Botzenhart, Werner
Bruckner, Rüdiger Deike, Ursel Hauser,
Friedrich Hopf, Heide Roesler, Holger
Sköries

Titelblatt: Heide Roesler

Gestaltung: Heide Roesler

Druck: Stadt Waiblingen

Auflage: 3100

Farbe ist Leben

Malgruppe mit Heide Roesler

Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam unbearbeiteten Gebrauchsgegenständen – zunächst aus Holz, wie Bilderrahmen, Spiegelrahmen oder kleinen Holzschatullen u.ä.- mittels Farbe Leben einhauchen

Beginn: 5. Oktober 2011, 10:30 - 12:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Forum Mitte.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf maximal 8 Personen, rechtzeitige Anmeldung wird daher empfohlen.

Info: Forum Mitte Tel: 07151 / 51569

Heide Roesler Tel: 0176 / 96653910

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders

Prof. hc. Dr. K.D.M. Resch

Ergänzender **Vortrag** zu unserem Interview
In dieser Ausgabe

Termin: Donnerstag, 26. Januar 2012

Beginn: 18:00 Uhr Ort: Forum Mitte

Veranstalter: Forum Mitte in Zusammenarbeit mit dem Stadt seniorenrat Waiblingen

Info: Forum Mitte, Tel: 07151 / 51569

Copyright und Autorenrechte liegen bei den jeweiligen Autoren/innen und Photoautoren /innen

Die Meinung der Autorin / des Autors muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Photo-Autoren:

Ursel Hauser: Titelphoto + Photos S.4-6,
Heide Roesler: Photos S.7-11, 13-15, 19
Holger Sköries: S.12-13

Adressen:

Forum Mitte, Blumenstrasse 11, 71332 WN
Tel: 07151/51569

Forum Nord, Salierstrasse 2,71334 WN
Tel: 07151 / 205339