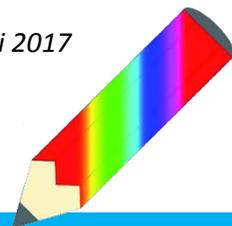


Bunt statt Grau



Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren,

Lichtenberg hat sich in den letzten Jahren gut entwickelt. Ich möchte, dass die Menschen sich in Lichtenberg wohlfühlen, gute Nachbarn sind und dass es sozial gerechter zugeht. Deshalb stehen auch künftig die wachsende Einwohnerzahl, der demografische Wandel und die Verbesserung der Rahmenbedingungen für bürgerschaftliches Engagement im Fokus der Arbeit. Wir brauchen bezahlbaren Wohnraum, eine mit der Bevölkerung mitwachsende soziale Infrastruktur und die kulturelle Teilhabe aller Menschen.

Ich werde mich dafür stark machen, dass alle Kultur genießen können: Menschen mit und ohne Behinderung, Kinder und Erwachsene, alle Menschen jeweils unabhängig von ihrer Herkunft und ihrem Einkommen.

Und wir wollen Lichtenberg auch weiterhin als einen familienfreundlichen Bezirk gestalten, einen Bezirk, der lebens- und lebenswert für alle Generationen ist und in dem wir gemeinsam friedlich zusammen leben. Dazu brauchen wir Sie, die engagierten Seniorinnen und Senioren und Ihre Beteiligung an politischen Prozessen.

Ich freue mich auf viele persönliche Gespräche mit Ihnen in Ihrem Stadtteil, Ihrem Kiez oder in meiner Sprechstunde.

Ihr Bezirksbürgermeister
Michael Grunst



Michael Grunst und Birgit Monteiro nehmen die neue Seniorenvertretung in ihre Mitte.

Foto: Breuer

Neue Lichtenberger Seniorenvertretung gewählt

Renate Mohrs ist die neue Vorsitzende, Gunar Klapp ist ihr Stellvertreter

Die neue Lichtenberger Seniorenvertretung hat mit der Arbeit begonnen. Auf ihrer konstituierenden Sitzung wählten die jüngst berufenen Mitglieder den Vorstand:

Nachfolgerin des ehemaligen Vorsitzenden Jürgen Steinbrück ist Renate Mohrs, die bei der Wahl der Seniorenvertretung auch die meisten Stimmen erhalten hat. „Es wäre schön, wenn ältere und jüngere Lichtenbergerinnen und Lichtenberger solidarisch miteinander sind. Die Politik sollte Seniorenthemen ressortübergreifend mitdenken und gestalten. Dabei stehen wir ihnen gerne mit Rat

und Tat zur Seite“, sagt die 66-Jährige.

„Renate Mohrs ist im Bezirk eine bereits weithin bekannte Streiterin für die Rechte von Seniorinnen und Senioren. Ich freue mich, dass sie ihr Engagement nun mit dieser frisch ausgestatteten Autorität fortsetzen kann“, gratuliert die Lichtenberger Sozialstadträtin Birgit Monteiro (SPD).

Gunar Klapp ist mit 13 von 13 Stimmen zum stellvertretenden Vorsitzenden der Seniorenvertretung von Lichtenberg gewählt worden. Schon andert-halb Jahre lang hatte er als

Gast an allen Sitzungen der Seniorenvertretung teilgenommen. „Wie ist die Situation in Pflegeheimen? Wie können ältere Menschen auch in hohem Alter noch mobil bleiben und ihnen die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht werden? All das sind Fragen mit denen wir uns stellvertretend für alle Seniorinnen und Senioren aus Lichtenberg beschäftigen“, erklärt er. Gunar Klapp wünscht sich, dass die neue Seniorenvertretung gut als Kollektiv zusammenarbeitet und sich möglichst viele der gewählten Vertreterinnen und Vertreter aktiv daran beteiligen.



Eine ältere Dame an der Wahlurne. Foto: Breuer

Zum Vorstand gehören außerdem Brigitta Nöthlich – sie kümmert sich um die Finanzen – und Schriftführerin Helga Seliger. Insgesamt hatten sich vom 27. bis 31. März 20 Lichtenbergerinnen und Lichtenberger im Alter von 65 bis 83 Jahren zur Wahl gestellt.

5.044. Lichtenbergerinnen und Lichtenberger kamen und wählten die bezirkliche Seniorenvertretung, Wahlberechtigt waren 72.604 Menschen im Alter ab 60 Jahren. Insgesamt gab es 17 Plätze zu vergeben. Die Wählerinnen und Wähler konnten auf ihrem Wahlzettel 10 Kreuze setzen, wobei jeder Name nur einmal gekreuzt werden durfte.

Allein 3.205 Menschen wählten in diesem Jahr per Brief. Die Wahlbeteiligung lag bei 6,95 Prozent. Damit liegt Lichtenberg im Vergleich aller Berliner Bezirke auf dem zweiten Platz. Die Wahlbeteiligung hat damit die der letzten Wahl im Jahr 2011 um mehr als das Sechsfache überstiegen – sicher auch ein Resultat der wachsenden Bekanntheit und der guten Arbeit der Seniorenvertretung in den letzten Jahren.

Vor kurzem wurden die neu gewählten Mitglieder der Lichtenberger Seniorenvertretung im Beisein von Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) und Sozialstadträtin Birgit Monteiro (SPD) in ihr neues Amt berufen. Beide haben den 17 Vertreterinnen und Vertretern in feierlicher Runde ihre Ernennungsurkunden überreicht. Zugleich wurden der langjährige Vorsitzende Jürgen Steinbrück und die anderen Mitglieder der vorherigen Seniorenvertretung verabschiedet. Sozialstadträtin Birgit Monteiro dankte ihnen allen für das jahrelange Engagement.

Die folgenden Kandidatinnen und Kandidaten bilden die neue Lichtenberger Seniorenvertretung. Sie wurden mit der jeweils in Klammern stehenden Stimmenanzahl gewählt:

Renate Mohrs (2853), Gunar Klapp (2584), Georg Wichmann (2313), Brigitta Nöthlich (2304), Helmut Hahn (2189), Eberhard Lenk (2168), Inge Haack (2164), Sigrid Hegert (2130), Ingrid Kröning (1948), Yna Dao (1934), Horst Baer (1899), Dagmar Fritsche (1881), Dieter Jordan (1843), Evelin Pakosta (1719), Axel Birsul (1685), Dorothea Haberland (1521) und Helga Seliger.



Die Vorsitzende

Renate Mohrs (66) ist die neue Vorsitzende der frisch gewählten Lichtenberger Seniorenvertretung. Sie wurde in Rechlin an der Müritz geboren und ist dort aufgewachsen. Im Alter von 18 Jahren kam sie nach Berlin. In Lichtenberg studierte sie Ökonomie mit dem Anschluss Diplomvolkswirtschaftlerin.

Nach einem kurzen Abstecher nach Rostock kehrte sie der Liebe wegen nach Berlin zurück. Dort war sie von 1975 bis 1990 beim Volkseigenen Betrieb „Sternradio“ in der Betriebsökonomie tätig. Nach der Wende fand sie sehr schnell eine Anstellung bei Arbeitsamt, wo sie bis zum Eintritt in den Vorruhestand 2010 im Bereich Statistik beschäftigt war.

Im Jahr 2011 wurde sie erstmalig in die Seniorenvertretung gewählt und war dort stellvertretende Vorsitzende. Ihr ganz großes Hobby ist ihr Garten. Die Beschäftigung damit entspannt sie sehr. Darüber hinaus mag sie es, die Straßen und Plätze in Hohenschönhausen „per pedes“ zu durchstreifen. Zu ihrem Erstaunen lernt sie dabei immer wieder neue Ecken kennen.



Ihr Stellvertreter

Der stellvertretende Vorsitzende der Seniorenvertretung, Gunar Klapp, ist einstimmig mit 13 Stimmen gewählt worden. Der 65-Jährige wurde im Westteil der damals geteilten Stadt Berlin geboren und ist dort in verschiedenen Stadtteilen aufgewachsen. Von 1969 bis 1972 hat er eine Ausbildung als Krankenpfleger in Spandau absolviert.

In dieser Zeit begann sein Engagement in der gewerkschaftlichen Jugendarbeit. Durch regelmäßige Weiterbildung im Bereich Arbeitsrecht und Betriebliche Mitbestimmung wurde er 1978 Gewerkschaftssekretär bei der Gewerkschaft Handel-Banken-Versicherungen – später Verdi. Diese Tätigkeit erstreckte sich über einen Zeitraum von 37 Jahren.

Während dieser Zeit hatte Gunar Klapp seinen Lebensmittelpunkt im Ruhrgebiet. Dort traf er auf eine Gruppe von Cineasten, die ein Kino in Herdecke betrieben und dies auch heute noch tun. Seit dieser Zeit benötigt er den größten Teil seiner freien Zeit für Filmfestivals und Kinobesuche. Darüber hinaus hört er viel Musik – von Klassik bis Rock – und spürt den Drang, sich politisch zu betätigen.

Hurraaa: Per E-Bike in die neue Fahrradsaison

Von Karin Koch.

Eigentlich war ich früher so etwas, wie ein Fahrradmuffel, obwohl ich immer eines besaß. Es erschien mir nicht sinnvoll, in der Großstadt, mit gut funktionierendem Nahverkehr, aufs Fahrrad zu steigen. Hin und wieder benutzte ich es als Transportmittel bei meinen Einkäufen. Das änderte sich wirklich schlagartig, als mein Mann und ich mit Eintritt ins Rentenalter das Fahrradfahren für uns als Freizeitbeschäftigung entdeckten.



Zuerst drehten wir nur ein paar Runden in unmittelbarer Wohnnähe, aber mit der Zeit suchten wir nach Herausforderungen und planten Radtouren, die schon mal die 20 Kilometer überschritten. Für mich eine tolle Leistung, denn mein Rad war nicht mehr das Modernste.

Seit dieser Zeit lieben wir es besonders, entlang von Flüssen oder um Seen herum zu radeln. Aus gutem Grund, dort sind die Fahrradwege meist eben, die Natur am Wasser einzigartig, und Sehenswürdigkeiten oft unverhofft anzutreffen. Unsere Radellust hat uns schon an fast alle großen und kleineren deutschen Flüsse geführt – und sogar ins Ausland. Alle Touren hart errungene

Etappen im Wechselspiel mit der eigenen Zielsetzung, Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Nach und nach steigerten sich die zu fahrenden Kilometer auf über 30, und ehrlich gestanden, das war für mich das absolute Limit. Zu mehr konnte ich mich mit meinem alten Drahtesel nicht putzen.

Aber dann sah ich bei einer Radtour eine Radlerin mit einem E-Bike, registrierte ihr flottes, lustvolles Überholmanöver am Berg, und wusste es im Augenblick: Ich kaufe mir auch ein E-Bike! 14 Tage später war ich mit meiner neuen Errungenschaft auf Tour.

Mein E-Bike hat drei Stufen der Unterstützungshilfe eins bis zwei und Power. Der Akku hält mit einer Ladung 140 Kilometer bei Stufe eins, mit der ich meistens unterwegs bin. Er ist in jeder Steckdose aufladbar. Natürlich muss man bei diesem Rad auch treten, erhält lediglich bei jedem Tritt einen Schub. Kleine Hügel oder Anstiege meistere ich jetzt problemlos und ein Berg ist auch keine Hürde mehr. Noch allerdings sind die erhältlichen Modelle wesentlich schwerer, 15 Kilo alt gegen 26 Kilo neu stehen zum Vergleich. Es war nicht das Preiswerteste, aber dafür sind Gangschaltung und Stufenregler leicht zu bedienen und der Fahrkomfort sensationell. Für Rentnerinnen und Rentner ein Fortschritt und eine echte Alternative für lange Mobilität. Ich genieße es auf jeder Tour, die heute manchmal mehr als 50 Kilometer geht, und kann es nur weiter empfehlen.

Wer sich für ein E-Bike interessiert, hat die Möglichkeit, sich über Mobilität im Alter beraten zu lassen und ein E-Bike zu testen: **Jugendverkehrsschule Baikalstraße 4, Telefon: 030 5100 9793**



Kennen Sie Birgit Monteiro?

Ein Gespräch von Petra Rößler mit einer bemerkenswerten, hoch engagierten Frau, die die Geschicke in Lichtenberg maßgeblich mitbestimmt.

Frau Monteiro, Sie sind die neue Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung, Soziales, Wirtschaft und Arbeit beim Bezirksamt Lichtenberg. Warum haben Sie sich für dieses Ressort entschieden?

Weil ich finde, dass diese vier Bereiche sehr gut zusammen passen und sich sogar gegenseitig bedingen. Ich setze mich dafür ein, dass so viele Menschen wie möglich bei uns eine Arbeit finden, von der sie leben können. Lichtenberg wächst. Je besser sich die wirtschaftliche Lage bei uns entwickelt, desto stärker sind auch das soziale Gleichgewicht und der soziale Frieden im Bezirk.

Auf welchen wesentlichen Werten beruhen Ihre täglichen Handlungen, Entscheidungen und Pläne?

Ich setze mich für eine gerechtere Welt ein, die durch mehr menschliches und solidarisches Verhalten geprägt ist. Jeder sollte selbstbestimmt und aktiv seine eigenen Interessen vertreten, das gilt natürlich auch für Menschen mit Behinderung. Vor allem Toleranz halte ich für ganz wesentlich. Unverzichtbar sind gegenseitige Akzeptanz und, dass man zu seiner Meinung steht, auch wenn sie mal unpopulär ist. Niemand sollte sich selbst über Andere stellen, das halte ich für gefährlich.

Woher beziehen Sie Ihre Informationen über die Probleme oder Wünsche insbesondere der Seniorinnen und Senioren?



Birgit Monteiro am Arbeitsplatz, umringt von Postmappen und Akten

Ich versuche, möglichst oft an Veranstaltungen für SeniorInnen in unseren Stadtteilzentren teilzunehmen und dort mit den Leuten ins Gespräch zu kommen. Außerdem besuche ich die Seniorenvertretung, treffe mich demnächst mit den Vorständen der Sozialkommissionen und nehme an verschiedenen Veranstaltungen in unseren kommunalen Begegnungsstätten teil, so oft es mein Terminplan zulässt. Außerdem habe ich offizielle Sprechstunden und bekomme viele Briefe und E-Mails, in denen mir die BürgerInnen ihre Anliegen und Wünsche schildern.

Haben Sie Ideen, wie man Seniorinnen und Senioren motivieren kann, sich mehr in gesellschaftspolitische Fragestellungen einzumischen? Etwas gegen die Politikverdrossenheit?

Ein Grund dafür ist sicher, dass Politiker oft mit einer Sprache sprechen, die falsche Erwartungen weckt, die dann nicht

erfüllt werden. Die Menschen hoffen einerseits auf Veränderungen, andererseits sorgen sie sich vor diesen, da in den letzten Jahren Veränderungen meistens negativer Art waren. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie schwer es sein kann, die kleinste Kleinigkeit durchzusetzen, damit Verbesserungen wirksam werden können. Ich versuche, den Menschen Vertrauen zurückzugeben, indem ich nur solche Dinge verspreche, die ich halten kann. Ehrlichkeit im Umgang miteinander ist oberstes Gebot. Ich werde niemanden bevormunden, sondern ich lasse die Möglichkeit, sich eine eigene Meinung zu bilden und sie selbstbestimmt zu vertreten. Schon kleine Erfolge aus gemeinsamer Arbeit können Vertrauen schaffen, sich aktiv einzumischen.

Sie betonen, wie schwierig es oft ist, selbst Kleinigkeiten durchzusetzen. War das in Ihrer früheren Tätigkeit leichter? Sie waren ja viele Jahre als Geschäftsführerin hauptsächlich in sozialen Bereichen erfolgreich. Zehn Jahre lang in der Kiezspinne und danach noch einmal fünf Jahre als Chefin des Verbandes und der Gesellschaft für sozial-kulturelle Arbeit. Erst seit knapp zwei Jahren arbeiten Sie in verantwortungsvollen Positionen im Rathaus Lichtenberg. Das heißt, die Verwaltungsstrukturen sind jetzt deutlich anders. Wie kommen Sie damit zurecht?

Für mich war die Arbeit in der Verwaltung ein bisschen wie das Erlernen einer neuen Sprache. Es gibt hier strengere Hierarchien und einen oftmals engen gesetzlichen Rahmen, an den wir uns halten müssen. Aus meiner Tätigkeit bei freien Trägern kenne ich die Probleme, mit denen sich diese oftmals herumschlagen müssen. Das motiviert mich bei der Suche nach pragmatischen Lösungen.

Ich habe in der Verwaltung viele engagierte Menschen kennengelernt, die mir geholfen haben, mich in den neuen Strukturen zurecht zu finden. Und dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Wichtig in der Verwaltungsarbeit ist mir, die Voraussetzungen für Effizienz und Motivation zu schaffen und zum Beispiel Termine so zu setzen, dass sie realistische Zeitfenster für die Erledigung der entsprechenden Aufgaben bieten.

Frau Monteiro, Sie kamen 1989 zum Studium an der Hochschule für Ökonomie nach Lichtenberg. Das war das „Wendejahr“. Wie haben Sie die Wende persönlich erlebt?

Ich war damals 20 Jahre alt und zuerst ziemlich sprachlos. Ich musste mich neu orientieren. Meine Studienrichtung „Politische Ökonomie“ wurde abgewickelt. Ich erlebte, dass viele Menschen in meinem Umfeld ihre bisherigen Überzeugungen und Werte aufgaben und sich nur noch für materielle Dinge interessierten. Damals hatte ich mich in einer Arbeitsgruppe an meiner Hochschule engagiert, die an einer neuen, gemeinsamen Verfassung des vereinigten Deutschland arbeitete. Wir wollten keinen einfachen Beitritt zur BRD, sondern eine Vereinigung beider deutschen Staaten auf Augenhöhe. Aber es kam anders. Der leichte, schnelle Weg ist oft der, der auf lange Sicht Probleme produziert. Vieles, was wir heute an Politik- und Demokratieverdrossenheit erleben, hat meiner Meinung nach damit zu tun, dass manchmal demokratische Werte, um des kurzfristigen Vorteils willen, aufgegeben werden.

Nach meinem Studium an der Humboldt-Universität bin ich dann erstmal für ein Jahr als Deutschlehrerin nach Ungarn gegangen, das habe ich sehr genossen. Ich

mag die Ungarn. Auch, dass sich viele von ihnen beim Referendum, das sich ja gegen Flüchtlinge richtete, anders als ihr Ministerpräsident positioniert haben.

Frau Monteiro, sie haben zwei Töchter, die inzwischen schon fast erwachsen sind. Bleibt Ihnen noch genug Zeit für Kinder und Familie?

Meine Töchter sind ja während meines Studiums geboren worden und ich hatte das Glück, dass meine Eltern mich sehr unterstützt haben. Sie waren immer für meine Kinder da. Dadurch hat sich eine sehr enge Beziehung zu ihnen entwickelt, die bis heute anhält. Als die Mädchen noch kleiner waren, habe ich sie überallhin mitgenommen, wenn das möglich war, oft auch zu beruflichen Terminen. Sie sind schnell selbstständig geworden, und als sie etwas älter wurden und anfangen, eigene Wege zu gehen, war ich immer für sie erreichbar, egal worum es ging. Das war mir sehr wichtig, die Kinder brauchten diese Sicherheit. So konnten sie meine Arbeit akzeptieren. Bis heute gibt es bei uns einen Familientag in der Woche, der abends frei von Terminen bleibt und nur der Familie vorbehalten ist.

Welche eigenen Kindheitserinnerungen haben Sie besonders geprägt?

Ich war ein Kind voller verrückter Träume, habe viel gelesen und Helden verehrt, bin in ihre Rollen geschlüpft und wollte Großes erreichen. So zum Beispiel wollte ich Kosmonautin werden. Meine Eltern und Lehrer haben mir immer Besonderes zugehört und mich darin bestärkt. Das hat mich geprägt. Als mein Vater zum Studium der Chemie nach Moskau delegiert wurde, haben wir ihn manchmal dort besucht. Wir sind stundenlang mit dem Zug gefahren, und als wir endlich in Moskau

ankamen, hat uns dort eine solch herzliche Gastfreundschaft empfangen, die ich bis heute nicht vergessen habe. Die Menschen dort hatten kaum genug für sich selbst, aber sie teilten alles mit uns, und wenn es nur das Brot und eine saure Gurke war. Diese Warmherzigkeit und Hilfsbereitschaft hat mich sehr beeindruckt.

Was könnte im Alter für Sie wichtig sein, worauf würden Sie Wert legen?

Auch im Alter möchte ich unbedingt selbstbestimmt leben, so lange wie möglich in meiner eigenen Wohnung. Besonderen Wert würde ich darauf legen, gesellschaftlich aktiv zu bleiben und erworbene Erfahrungen dabei zu nutzen. Ich könnte mir auch gut vorstellen, ehrenamtlich tätig zu sein. Wichtig wäre mir, dass meine Kinder eine interessante und sichere Arbeit haben und wir alle in Frieden leben. Ich freue mich bereits jetzt auf meine Enkelkinder, mit denen ich viele Verrücktheiten anstellen werde.

Frau Monteiro, haben Sie herzlichen Dank für das Gespräch.



Das Gespräch führte die Bunt statt Grau Redakteurin Petra Rößler.

Stolpersteine gegen das Vergessen

Von Karin Koch

Sicher sind sie Ihnen schon aufgefallen, die kleinen Messingplatten mit eingravierten Daten, die man vor Hauseingängen auf Gehwegen findet. Stolpersteine, so nennt der Bildhauer Gunter Demnig seine Gedenksteine für die Opfer des Naziregimes. Natürlich stolpert man nicht wirklich über diese Gedenksteine, denn sie werden passgenau in den Bürgersteig eingelassen. Sie laden dazu ein, einen Moment innezuhalten und sich an die Vertreibung und Vernichtung von Juden, Roma und Sinti, Lesben und Schwulen und anderen Menschen zu erinnern, die nicht in das Bild der Nazis passten.

Die Stolpersteine sind oft die einzige Erinnerung an die Opfer. Für ihre Familienangehörigen sind sie ein Ort der Trauer und des Gedenkens, denn Gräber gibt es für die Ermordeten ja nicht. „Zudem“, so erklärt Gunter Demnig, „verbeugt sich symbolisch der Betrachter beim Lesen der Inschriften vor den Opfern, ehrt sie und kämpft gegen das Vergessen“.

Bewusst werden die Stolpersteine dort verlegt, wo die Opfer zuletzt gelebt haben. Vielleicht tritt auch mal ein Fußgänger drauf, aber in erster Linie mahnen sie ihn: „Schau genau her, hier in diesem Haus ist einmal ein mörderisches Unrecht geschehen. Hier wurden Nachbarn, Freunde, Künstler, Lehrer und ganz einfache Menschen in Vernichtungslager verschleppt. Weil sie Juden oder Menschen mit anderem Glauben und anderen Lebensphilosophien waren.“

Das allein war für die Nazis der Grund für ihr Todesurteil. Und manchmal, wie bei

der Familie Lewinsohn in der heutigen Konrad-Wolf-Straße 41, traf es eine gesamte Familie, sechs Personen, darunter die drei Monate alte Reha Lewinsohn. Man kann nur erahnen, welche Tragödien sich dort abgespielt haben müssen.

In Lichtenberg gibt es 113 Stolpersteine. Auf allen steht, wer an dem entsprechenden Ort gewohnt hat, wann die Person geboren wurde, das Jahr der Deportation und das Vernichtungslager, in dem die Menschen gestorben sind.



Sollen neue Steine verlegt werden, kümmern sich lokale Initiativen oder pädagogische Projekte darum. Sie recherchieren Lebensläufe von Opfern, suchen nach überlebenden Angehörigen und begleiten sie bis zur Stolpersteinverlegung, die immer in einem festlichen Rahmen erfolgt. Zu besonderen Anlässen erscheint der Künstler höchstpersönlich.

Biografien können in einem Gedenkbuch für jüdische Bürger in der Dauerausstellung des Museums Lichtenberg, Türschmidtstraße 24 nachgelesen werden.

Auch bei Dagmar Poetzsch, der Ansprechpartnerin für Erinnerungskultur, vom Netzwerk für Demokratie „Licht-Blicke“, erhält man bei Kiezspaziergängen und im Netz unter www.licht-blicke.org weiterführende Informationen.

„Irrsinnig Menschlich“

Bereits im achten Jahr läuft im Filmtheater CineMotion in Hohenschönhausen eine Filmreihe zum Thema „Seelische Gesundheit“.

Sieben Filme sollen die unterschiedlichsten seelischen Belastungen, Behinderungen und Phasen seelischer Krisen in das Bewusstsein der Bevölkerung tragen. Ob es um sexuelle Identität geht, oder um einen alkoholkranken Familienvater, nach jedem Film folgt eine Diskussionsrunde mit kompetenten Gesprächspartnern.

Ich nahm im März nach dem berührenden Film „In meinem Kopf ein Universum“, in dem von einem Jungen mit zerebraler Bewegungsstörung erzählt wird, an einem solchen Gespräch teil.

Mein Fazit danach: Wenn die Seele Trauer trägt, wird professionelle Hilfe gebraucht, immer! Ärzte, Psychotherapeuten finden mit ihrem Fachwissen Wege aus der seelischen Krise, und ja, oft gehören Medikamente auch dazu. Soweit alles normal und bewährt. Was sich aber dringend verändern muss, ist das bessere Verständnis, die Akzeptanz und die Geduld im Umgang mit psychischen Störungen unserer Mitmenschen. Das ist auch heute noch nicht selbstverständlich.

Ursachen für diese Art von Erkrankungen gibt es viele, alle Altersgruppen kann sie heimsuchen. Die Betroffenen, Patienten und Angehörigen, brauchen nicht unser Mitleid, aber sie brauchen unsere Mitmenschlichkeit und unseren Respekt.

Nächste Filme, immer um 17:30 Uhr:

- *Der Wert des Menschen*, Drama am Mittwoch, 20. September
- *Und wenn wir alle zusammenziehen?* Komödie am Mittwoch, 18. Oktober
- *Vier Könige*, Drama am 15. November

Seniorenkino im CineMotion

Mittwochs mit Kaffee und Kuchen

Das Kino CineMotion in Hohenschönhausen nimmt man als modernes Multiplex-Kino wahr. Dort werden Blockbuster wie „Die Schöne und das Biest“ oder Komödien wie „Kundschafter des Friedens“ gespielt. Es gibt aber auch etwas ganz Besonderes: Das Seniorenkino!

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 15 Uhr gibt es anspruchsvolle Filme zum günstigen Preis, dazu Kaffee und Kuchen. Filmliebhaber ist die Reihe bekannt, sie darf aber ruhig noch bekannter werden.

Die nächsten Vorstellungen:

Wie Brüder im Wind – 24. Mai

Film über den Jungen Lukas, der bei seinem Vater in den Alpen aufwächst. Als ein kleiner Adler aus dem Nest gestoßen wird, freundet sich Lukas mit ihm an. Atemberaubende Natur- und Tieraufnahmen machen den Film sehenswert.

Brooklyn-Eine Liebe zwischen den Welten – 28. Juni

Die junge Ellis wandert Anfang der 1950er Jahre von Irland nach Amerika aus, um dort ein besseres Leben zu führen. In New York findet sie Arbeit und ein neues Zuhause. Ein stimmiger Film, der durch seine Hauptdarstellerin überzeugt und unbedingt sehenswert ist.

Frühstück bei Monsieur Henri – 26. Juli

Der grummelige ältere Herr Henri Voizot wohnt allein in einer viel zu großen Wohnung in Paris. Als eines Tages die junge Studentin Constance vor seiner Tür steht und ein Zimmer sucht, lässt er sich überreden. Die Folgen dieser Entscheidung konnte er sich nicht vorstellen...!

Ein voller Krug interessantes Leben

Von Karin Koch

Es gibt Menschen, die bräuchten für alle ihre Aktivitäten zwei Leben. Mit einer solchen Person bin ich zu einem Gespräch verabredet und schon sehr gespannt.

„Bleiben sie da mal vor dem Bild stehen“, werde ich von meiner Gesprächspartnerin Angelika Butter noch im Flur empfangen. „Ich möchte sie fotografieren. Sie sind so wunderbar harmonisch gekleidet. Alles passt farblich ausgezeichnet zu ihren kupferroten Haaren“. Spricht sie, schnappt sich ihre Kamera und knipst drauf los. Aha, staune ich, Angelika Butter muss es ja wissen, denn schließlich war sie beim Fernsehen der DDR als Kostümbildnerin und Gewandmeisterin beschäftigt. Auf diesen Beruf war sie zufällig durch eine Annonce aufmerksam geworden und bewarb sich an der Kunsthochschule in Weißensee für Kostümbild und Mode-Design.



Nach ihrem Studium arbeitete sie an verschiedenen Theatern, bis wieder ein Zufall sie zum Fernsehen brachte. Dort konnte sie ihre Kreativität und Gestaltungsfreude ausleben. Besonders liebte es Angelika Butter, wenn beispielsweise historische Kostüme gefertigt werden

mussten. Bevor überhaupt erst mit dem Zuschneiden begonnen werden konnte, wurden intensiv die Modestile der jeweiligen Zeit studiert. Dazu besorgte sich Angelika Butter alle verfügbare Literatur in ihrer Bücherei oder ging ins Museum.

„Jedes Kostüm muss gebastelt werden, jedes Detail muss stimmen, der Stoff, die Borte, die Farben sorgfältig ausgewählt werden, der Schauspieler muss das Kostüm tragen, als gehöre es ihm, das war immer mein Anspruch“, sagt sie bescheiden. Noch immer strahlen die Augen der 82-Jährigen vor Begeisterung bei der Erinnerung. Dass namhafte DDR-Künstler, wie zum Beispiel Helga Göhring, Christel Bodenstein oder Jaecki Schwarz in dem Mehrteiler „Spreewaldfamilie“ ihre Kostüme trugen, macht sie noch immer stolz.

Angelika Butter hat heute viele andere Beschäftigungen gefunden, das sieht man gleich an ihrer Wohnung, die einer Bildergalerie ähnelt. Ihr Fotoapparat ist ihr ständiger Begleiter, wenn sie auf Tagesreise durch Brandenburg fährt. Eine alte Leidenschaft ist ihr jetzt sehr dienlich, denn seit 1960 hat sie fast täglich Tagebuch geführt, nun kann sie die Notizen nutzen um ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben. Auch hält sie die Zeit für gekommen, in gute Hände zu geben, was sich angehäuft hat in ihrem schaffensreichen Leben. Kostümentwürfe, Modelle für die unterschiedlichsten Fernsehproduktionen und eine Vielzahl selbst gestalteter Puppen für Trickfilme gingen schon ans Filmmuseum Potsdam.

Angelika Butter genießt jetzt ihr Leben in vollen Zügen, macht nur noch was ihr Spaß macht und hält sich Stress vom Leib. „Ist das nicht ein unermesslicher Luxus des Alters?“, fragt sie mich. Was für eine positive Lebenseinstellung.

Lichtenberger Begegnungsstätten liegen am Puls der Zeit

Im Bezirk Lichtenberg wird moderne Altenarbeit ernst genommen. Eine wichtige Säule der Seniorenarbeit bieten die acht kommunalen Begegnungsstätten, die jährlich bis zu 130.000 Besucherinnen und Besucher zählen.

Für den Zeitraum 2017 bis 2020 präsentieren die Begegnungsstätten neue Projekte. Diese treffen genau den Nerv der Zeit und bündeln Bedarf sowie Nachfrage der reiferen Lichtenberger Generation.

So setzt das Projekt „Tango vertreibt alle Sorgen“ in der Einbecker Straße pflegende Angehörige von demenzerkrankten Menschen stärken. Die Begegnungsstätte in der Hönower Straße widmet sich der Gesundheit und wird zum gesundheitsorientierten Begegnungsort. „Musik überwindet alle Grenzen“ wird in der Ruchestraße das Motto sein, damit sich Generationen und Nationen verbinden. In der Warnitzer Straße wird das Projekt „Das Rad dreht sich“ die Annäherung zwischen Jung und Alt fördern. In der Judith-Auer Straße werden die Türen für die interkulturelle Arbeit geöffnet und mit „Kleine Leute treffen große Leute“ kulturelle Annäherung der Generationen auf den Weg gebracht. Die kultursensible Arbeit wird im Neustrelitzer Treff ebenfalls ausgebaut. In der Sewanstraße bietet mit „Nadel und Faden zum Ziel“ interessierten Menschen im Kiez einen Ort der Kommunikation. Künftig dürfen Männer in der Ribnitzer Straße an den Herd, bei „Mann ran an den Speck – Eddie lädt ein“ stehen Männer selbstbewusst am Herd und lassen die Herzen der Frauen höher schlagen.

Lust zu schreiben?

Von Petra Rößler

Er hat schon eine lange Tradition, der Lichtenberger Poetenwettbewerb. 2016 war es das dreiundzwanzigste Mal, dass schreibfreudige Menschen nicht nur aus Lichtenberg ihre Gedanken zu einem vorgegebenen Thema niederschreiben und die Beiträge zur Bewertung durch eine fünfköpfige Jury einreichen konnten. Zum Wettbewerbsthema 2016 „Das war wie ein Geschenk“ wurden 56 Beiträge von 37 Autorinnen und Autoren eingereicht.

Wer hat Lust beim nächsten Poetenwettbewerb mitzumachen? Im letzten Jahr war die älteste Teilnehmerin 89 Jahre alt, alle Achtung! Sie kann ein Ansporn für Unentschlossene sein. Das Thema für den 24. Wettbewerb lautet: „Man müsste noch mal 20 sein?“ Wem dazu eine poetische Antwort in Lyrik oder Prosa einfällt, sollte den Mut haben – und schreiben!

Der Abgabetermin ist Freitag, der 25. August. Alle Artikel sind vorzugsweise per E-Mail und möglichst im Word-Format zu senden an Jörg Kaminski: sbst.hoenower@gmx.de, gerne aber auch postalisch an die Seniorenbegegnungsstätte Hönower Straße 30A in 10318 Berlin.

Weitere Informationen telefonisch unter: 030 / 50 98 108

Impressum:

Verantwortlich: Isabel Vela Sanchez
(Sozialarbeiterin Offene Altenhilfe)

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich 2
Soziale Dienste und Angebote
Telefon: 90 296 8672

E-Mail: isabel.velasanchez@lichtenberg.berlin.de



Gehirn-Jogging

Von Petra Rößler

Gehen Sie auch aus dem Haus und fragen sich: Habe ich abgeschlossen? Und den Herd ausgeschaltet? Die Fenster geschlossen und den Stecker der Bügeleisenschnur aus der Dose gezogen? Ist das Portemonnaie in meiner Tasche und habe ich die Einkaufsliste eingesteckt?

Nicht nur unsere Knochen werden älter, auch die Leistung des Gehirns wird langsamer mit den Jahren. Aber es gibt Möglichkeiten, diesen Prozess aufzuhalten. Aktivität ist hier gefragt, und zwar die Aktivität im Denken. Damit die Gehirnwindungen in Schwung kommen, müssen wir sie füttern, und das kann sogar Spaß machen.

In der Seniorenbegegnungsstätte Hönower Straße 30A in Berlin Karlshorst trifft sich jeden Montag eine Gruppe von Seniorinnen in netter Umgebung zum „Gedächtnistraining mit Petra“. Gestartet wird mit dem altbekannten Lernspiel „Stadt, Land, Fluss“, das ganz speziell für diesen Zweck entwickelt wurde und auch nach Haushaltsgegenständen, Speisen, Musikinstrumenten oder Hobbys fragt. Danach werden sorgfältig ausgewählte,

zum Teil sogar von Petra Rößler selbst kreierte Arbeitsblätter an alle verteilt und individuell nach Lösungen gesucht.

Dabei geht es um Aufgaben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden in Schrift und Zahl, das heißt, es werden auch Rechenaufgaben gestellt. Manchmal hört man fast die Köpfe rauchen, so konzentriert arbeiten die Frauen. Die Älteste der Kursteilnehmerinnen ist 89 Jahre alt und sie stellt sich mutig diesen Herausforderungen, mit Erfolg.

Daneben gibt es aber auch mal Scherzfragen zu beantworten: „Heißt es: das, die oder der gerade Kurve?“. Die Antwort kennen Sie? Natürlich, eine Kurve ist nie gerade, sonst wäre es ja keine. Das haben Sie gewusst, oder? Man darf sich eben nicht ins Boxhorn jagen lassen!

Jedenfalls haben wir gemeinsam viel Spaß bei dem Gedächtnistraining und das gute Gefühl, dass wir unsere Gehirnwindungen jede Woche richtig anfeuern. Und wer Zeit und Lust hat, spielt noch eine Runde Rummykub oder Skipbo mit den anderen. Spiele, die das Kombinationsvermögen trainieren: Auch sie sind Sport fürs Gehirn!

Der Körper

Finde 18 Wörter!



F	H	K		O	Z	W	Z							
U	A	O		R	H	X	D							
S	L	P		Y	L	R	Q							
S	S	F		I	V	F	P							
	O	M	J		Q	C								
	B	A	U	C	H	C	H	L	K	S	N	L	G	
	F	W	G	A	A	U	N	N	C	Y	A	E	X	
				A	I	N	Q	I	H		N	S	V	
				R	W	Y	D	E	U			I	E	
				E	L	V	S	R	L			C	A	
				F	K	V	X	W	T			H	Q	
				J	I	D	V	D	E			Y	T	H
				L	A	N	V	T	R			E	P	
					A	U	G	E						
					M	P	H	E						
					M	U	N	D	X	R				
				B	C	D				T	C	N		
				R	R	A				A	Z	T		
				U	Ü	A				T	R	T		
				S	C	G				K	L	M		
				T	K	G				A	E	H		
				T	E	C				R	G	Y		
					I	N					K	G		
				Y	J	L	T				P	H	U	B
				C	Z	S	Q				B	E	I	N

