



Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Inhalt

Ehrenwertes Engagement	3
Engagement mit Herz	4
Die ersten Schritte sind getan	5
Offene Gesellschaft	6
Mehr als pure Selbstverteidigung	7
...dann kommt die Moral!	8
Fehlinterpretierte Symptome	9
Der richtige Helm	10
Nachruf	10
Cool, witzig, kompetent	11
Gedichte	12



In der Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center am Prerower Platz gibt es E-Book-Beratungen und Hinweise zur Seniorensicherheit vom Landeskriminalamt.

Foto: Herbert Schadewald

Volles Programm

Schlaglichter aus der bevorstehenden „Woche der Generationen“

Von Herbert Schadewald

Seit 1991 wird alljährlich am 1. Oktober der Internationale Tag der älteren Generation begangen. Dies basiert auf der UN-Resolution 45/106 vom 19. Dezember 1990. Doch warum nur an dem einen Tag, fragte sich die Lichtenberger Seniorenvertretung und regte an, diesem Ereignis eine ganze Woche zu widmen. Das Bezirksamt gab dem Wunsch statt und so wurde seit 2014 immer um den Oktoberbeginn in Lichtenberg die „Woche der älteren Menschen“ organisiert.

„Eine derartige Aktivität gibt es wirklich nur einmal in Berlin – bei uns“, versichert Gunar Klapp. Der 68-Jährige ist seit 2018 Vorsitzender der Seniorenvertretung Lichtenberg. „Im Vorjahr hatten wir während der ‚Woche der älteren Menschen‘ insgesamt 38 Veranstaltungen der unterschiedlichsten Art“, schildert Gunar Klapp. Doch das Coronazeitalter stellte die Organisatoren vor neue Herausforderungen. Lange war fraglich, ob diese Woche überhaupt organisiert werden kann. Hinzu kam dann, dass das Land Berlin erstmals vom 28. September bis 3. Oktober eine „Woche der älteren Menschen“ veranstaltet. So kamen die Seniorenvertretung und das Bezirksamt nun überein, in diesem Jahr vom 5. bis 10. Oktober eine „Woche der Generationen“ zu veranstalten – mit über 40 Programmpunkten, die in einem Flyer detailliert aufgeführt sind.

Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) und Bezirksstadtrat Kevin Hönicke (SPD) werden

gemeinsam mit Gunar Klapp die veranstaltungsreiche Woche am 5. Oktober um 14 Uhr in der Begegnungsstätte Einbecker Straße 85 eröffnen.

Das Deutsch-Russische Museum (Zwieseler Straße 4) lädt am 6. und 9. Oktober jeweils ab 10 Uhr immer maximal 15 Personen zu einer Führung ein. Anmeldungen sind wegen der geringen Zutrittskapazität zwingend erforderlich. Diese Anmelde-E-Mail mit dem gewünschten Besuchstermin und der Personenanzahl geht an kontakt@museum-karlschorst.de und muss mit dem Stichwort „Woche der Generationen“ versehen sein.

Wer über ein Smartphone verfügt, kann sich am 6. Oktober jeweils ab 15.30 Uhr an einer der drei digitalen Erkundungstouren durch Karlshorst beteiligen. Diese starten an der Begegnungsstätte Hönowener Straße 30 (Anmeldung: 017519244163), am Stadtteilzentrum Potpourri, Wandlitzstraße 13 (Anmeldung: 030-89622552) sowie am DRK-Familienzentrum Kind und Kegel, Köpenicker Allee 151 (Anmeldung: 015904330494). Ab 17 Uhr findet die Siegerehrung in der Pizzeria Familato in der Stolzenfelsstraße 1 statt.

Eine Mitarbeiterin der Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center am Prerower Platz 2 beantwortet am 7. Oktober um 9.30, 10.30 und 11.30 Uhr individuelle Fragen rund um das E-Book. Gleichzeitig gibt es Hilfe zum Herunterladen. Dazu können eigene Geräte mitgebracht werden (Anmeldung: 030-92796440). Am Theater an der Parkaue (Parkaue 29) beginnt am gleichen Tag um 14 Uhr ein 90-minütiger Kräuterspaziergang. Dieser wird am 9. Oktober ab 11 Uhr wiederholt. Zu beiden Terminen sind Anmeldungen (E-Mail: kpe@kiezspinne.de oder Tel.: 030-55489635) erforderlich. Außerdem lädt am 7. Oktober der

Kieztreff UNDINE (Hagenstraße 57) ab 15 Uhr zu einem zweistündigen generationsübergreifenden Austausch digitaler Medien ein (Anmeldung: 030-57799419).

Expertenrat zum Schutz vor Trickbetrügern vermittelt die Zentralstelle Seniorensicherheit beim Landeskriminalamt am 8. Oktober ab 10 Uhr in der Anna-Seghers-Bibliothek am Prerower Platz 2 (Anmeldung: 030-92796440). Das Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel (Ribnitzer Straße 1b) hat am gleichen Tag ab 15 Uhr einen generationsübergreifenden Spielenachmittag geplant (Anmeldung: 030-96277124).

Der Nachbarschaftstreff an der Seefelder Straße erwartet am 9. Oktober um 14.30 Uhr an der Hauptstraße 44 (13055 Berlin) interessierte Spaziergänger zu einer historischen Kiezführung (Anmeldung: 017673222354). Zwei Dokumentarfilme über weibliche Arbeitswelten in der DDR werden am gleichen Tag ab 16 Uhr in der Magdalenenstraße 19 gezeigt (Anmeldung: info@plattenkosmos.berlin).

Hier konnte nur auf einige Programmpunkte verwiesen werden. Die Flyer mit dem gesamten Wochenprogramm sind vielerorts im Bezirk erhältlich.



Das Deutsch-Russische Museum in Karlshorst bietet zwei Führungstermine für jeweils 15 Teilnehmer an.
Foto: Herbert Schadewald

Impressum:

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Soziales, Fachbereich 2, Soziale Dienste und Angebote
V.i.s.d.P.: Conny Karl
E-Mail: Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de
Telefon: 030 - 90 29 63 400

Ehrenwertes Engagement

Ende Oktober wird die diesjährige Bürgermedaille verliehen

Von Herbert Schadewald

Die spezielle Silberprägung aus der Berliner Münze zeigt das historische Rathaus mit dem Schriftzug „Bürgermedaille Berlin-Lichtenberg 2020“. Am 29. Oktober wird diese besondere Ehrung im Kulturhaus Karlshorst zum 17. Mal verliehen. „Coronabedingt dürfen derzeit leider nur 40 Leute dort teilnehmen“, bedauert Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke). Aber vermutlich wird es eine Videoaufzeichnung dieser Veranstaltung geben.

In diesem Jahr sind 30 Vorschläge eingereicht worden. „Es war die gesamte Spannweite des ehrenamtlichen Engagements – vom Helfen in Alltagssituationen über Unterstützung der Stadtteilarbeit bis hin zu Hilfen von Geflüchteten“, schildert Michael Grunst. Deshalb „war die Auswahl wieder schwierig“, verdeutlicht er. Denn jährlich werden etwa nur zehn Auszeichnungen verliehen. Dass da nicht alle guten Vorschläge berücksichtigt werden können, tut auch dem Bezirksbürgermeister persönlich sehr leid. Denn „das ehrenamtliche Engagement und die Bürgerbeteiligung sind ja nicht hoch genug anzurechnen“, wertet Michael Grunst. Dass sich „so viele Menschen ehrenamtlich im Bezirk engagieren, macht ja das Gemeinwesen aus“, unterstreicht er.

Mit der seit 2004 jährlichen Bürgermedaillenverleihung würdigt der familienfreundliche Stadtbezirk diese aktive Beteiligung der Einwohner an den kommunalen Prozessen. „Denn das eine funktioniert ohne das andere nicht. Und deswegen legen wir großen Wert auf die Bürgerbeteiligung“, verdeutlicht der Politiker. Persönlich schätzt er dieses ehrenamtliche Engagement besonders hoch ein. Schließlich sei das ein wichtiger Baustein im bezirklichen Miteinander. „Und die Bürgermedaille ist ja nur eine kleine Geste der Kommune, Dankeschön zu sagen“, kommentiert er.

172 ehrenamtlich Engagierte unseres Bezirkes konnte die begehrte Bürgermedaille bisher in

Empfang nehmen. Sie kamen aus fast allen Bereichen des ehrenamtlichen Tätigkeitspektrums. Und auch die Altersgruppenstruktur verdeutlicht, dass sich das engagierte Mittun im Bezirk auf sämtliche Generationen erstreckt. So war die jüngste Preisträgerin 14 und der älteste Geehrte über 80 Jahre.



Alljährlich wird diese silberne Bürgermedaille in der Berliner Münze neu geprägt. Foto: Bezirksamt Lichtenberg

Wie bereits in den zurückliegenden Jahren zeigte sich Michael Grunst auch diesmal „wieder ein bisschen überrascht, dass es gar nicht so viele Vorschläge aus den Bereichen Sport und Kleingärtner“ gab. Denn gerade diese beiden Bereiche funktionieren komplett nur über ehrenamtliches Engagement. So sind in den Lichtenberger Sportvereinen mehrere tausend Freizeitsportler aktiv. Auch die über 6000 Kleingärtner waren bei den diesjährigen Vorschlägen deutlich unterrepräsentiert. Um das künftig zu verbessern, sollen möglicherweise andere Schwerpunkte kommuniziert werden. „Denn gerade in diesen beiden Bereichen haben wir ein wirklich starkes Engagement. Und da müssen wir mehr für die Bürgermedaille werben“, analysiert der Bezirksbürgermeister.

In unserer nächsten Ausgabe, die im Frühjahr 2021 erscheinen wird, werden wir eine oder einen der diesjährigen Bürgermedaillenpreisträger näher vorstellen.

Engagement mit Herz

Begegnungsstätte für alle Generationen

Von Petra Rößler

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) ist ein unabhängiger gemeinnütziger Verband, der Menschen unterstützt, ihr Leben eigenständig und verantwortlich zu gestalten. Ein Ort dafür ist der AWO-Margaretentreff in der Zachertstraße 52 in 10315 Berlin-Friedrichsfelde. Die Begegnungsstätte ist ein Treffpunkt für alle Generationen – und das ist das Besondere. Hier finden Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer Herkunft oder Hautfarbe eine herzliche Aufnahme. Es gibt Angebote für Familien mit Kindern, für Seniorinnen und Senioren sowie für Leute, die ihre Hobbys gemeinsam wahrnehmen und gestalten wollen. Und allen soll es Spaß machen.

Fachkundig geleitet wird der Margaretentreff von Karoline Dietel, die sich mit vielen Ideen und Herzblut für die Arbeit mit den Nachbar(inne)n engagiert. Die aufgeschlossene junge Frau ist 33 Jahre alt, studierte Soziologin und seit einem Jahr dabei. Sie koordiniert die Raumbenutzung, berät ihre Besucher(innen) in allen Lebenslagen, sucht und vermittelt Kontakte, knüpft Netzwerke, wirbt für neue Projekte und baut Brücken zur Verwaltung. Für die bereitgestellten Kurse steht ein großer gemütlicher Raum zur Verfügung, es gibt eine kleine Küche und eine Werkstatt. „Welche Freizeitaktivitäten kann man bei Ihnen wahrnehmen?“, habe ich Karoline Dietel gefragt. „Es gibt einen Fotoclub und inzwischen schon drei Aquarell-Malkurse, die eifrig genutzt werden. Man kann Englisch bei uns lernen, Bastel- und Nähgruppen besuchen und sogar chinesische Tuschkunst mit anschließender Teezeremonie bieten wir an. Jede Woche können sich Frauen in

einer Gesprächsrunde über Alltagsprobleme austauschen.“, sagt sie und lächelt stolz. „Auch die Organisation von Kiez- und Nachbarschaftsfesten gehört mit dazu. Aber das geht in diesem Sommer ja alles nicht, wegen Corona“, bedauert sie. Das ist ein Stichwort. Anders als die kommunalen Begegnungsstätten des Bezirksamtes hatte der Margaretentreff seine Türen schon seit dem 18. Mai 2020 wieder geöffnet. Wie war das möglich?

„Wir haben tatsächlich schon im Mai schrittweise wieder geöffnet, weil wir zu den Einrichtungen der Stadtteilarbeit zählen, die mit bestimmten Einschränkungen wieder öffnen durften. Natürlich unter der Vorgabe des Abstandgebotes und einer Maskenpflicht. Das Kursangebot ist in Kleingruppen nutzbar und wir stellen uns als nachbarschaftliche Anlaufstelle für Menschen, die sich einsam fühlen und Hilfe brauchen, zur Verfügung. Das wird dankbar angenommen. Ganz neu bieten wir seit Ende Juli die Teilnahme an einer Spaziergangsgruppe an, die durch das Aktionsprogramm Gesundheit in Kooperation mit dem Bezirksamt Lichtenberg gefördert wird. Einmal im Monat wollen wir gemeinsam das Stadtgrün rund um den Agnes-Kraus-Weg im Wandel der Jahreszeiten erkunden. Und anschließend kann bei gemütlichem Kaffeetrinken bei uns zwanglos gequatscht werden.“

Karoline Dietel hat auch schon Ideen für die Zukunft. Ein Smartphonekurs soll ab September starten, weitere kreative Angebote mit dem Ziel, Alt und Jung zusammenzubringen, sollen entwickelt und ein kleines Nachbarschaftscafé eröffnet werden. Für die neuen Angebote wird noch ehrenamtliche Unterstützung gesucht. Detaillierte

Informationen gibt es unter der Telefonnummer 030-526 950 31 (montags und dienstags 11-17 sowie donnerstags 10-16 Uhr) oder per E-Mail: margaretentreff@awo-suedost.de. Schauen Sie doch selbst einmal vorbei. Auch im Internet (www.awo-suedost.de/begegnungsstaetten) können Sie sich informieren.



Karoline Dietel vor ihrem AWO-Margaretentreff in der Zachertstraße.

Foto: Petra Rößler

Die ersten Schritte sind getan

Neue Spaziergangsgruppe des AWO Margaretentreffs Zachertstraße

Von Karin Koch

Das Angebot „Spaziergangsgruppe“ wird durch das Aktionsprogramm Gesundheit der Senatsverwaltung und des Bezirksamtes Lichtenberg gefördert. Ziel dabei ist, in Wohnnähe ein kostenloses Bewegungsangebot anzubieten, das auch Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen (Gehstock, Rollator) anspricht. Es geht um Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, um Gesundheit, auch um soziale Kontakte und Geselligkeit, da nach dem Spaziergang immer ein gemeinschaftliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen stattfinden soll.

Soweit der Plan! Um ihn mit Leben zu füllen brauchte es Ideen, Initiativen und die Bereitschaft von Menschen, sich für andere zu engagieren. All das war bei den Akteuren der AWO Margaretentreff vorhanden und so entstand die Idee, die „Spaziergangsgruppe Zachertstraße“ ins Leben zu rufen. Am Fennpfuhl besteht bereits seit 2018 ein solches Bewegungsangebot für ältere Bewohnerinnen und Bewohner, das sich großer Beliebtheit erfreut. „Das lässt sich hier im Kiez auch etablieren“, dachte sich die Leiterin des Margaretentreffs Karoline Dietel und startete eine Werbeaktion.

Am 27. Juli 2020 um 14 Uhr ging es endlich los! Bessere Wetterverhältnisse hätte es am letzten Montag im Juli für die erste Tour der „Spaziergangsgruppe Zachertstraße“ nicht geben können: Angenehme Temperaturen, kein Regen und ab und zu eine kleine Brise, waren ideal für die Bewegung an der frischen Luft.

Das freute natürlich die Organisatorin Karoline Dietel und die Spaziergangsbegleiter Brigitte Scharf und Michael Müller, die sich im Vorfeld mit der Planung und Durchführung des neuen Angebots befasst hatten. Sie hofften auf zahlreiche Interessenten und einen guten Start für das neue Vorhaben.

15 interessierte Spaziergänger kamen zur Auftakt-tour, die rund um den Agnes-Kraus-Weg führte.

Parkanlagen entlang des Tränkegrabens machten ein entspanntes, gemäßigtes Laufen möglich. Wer flottes Wandern erwartet hatte, musste sein Tempo drosseln. Spazierengehen eben!

Schon bald fand man die Spaziergänger in angeregter Unterhaltung, die sich anschließend beim gemeinsamen Kaffeetrinken im Margaretentreff fortsetzte. Zwei gesellige, angenehme Stunden gingen wie im Fluge vorbei, die, so die Meinung einiger Teilnehmer, gerne jeden Montag stattfinden könnten. Etwa 5800 Schritte wurden dabei absolviert. Einmal im Monat, das sei viel zu wenig, so ihre Meinung. Die Organisatoren wird es freuen. Ob sie den Wunsch jedoch realisieren können, wird sich zeigen.

Voraussichtliche Termine für die nächsten Spaziergänge in diesem Jahr sind jeweils ab 15 Uhr: 28. September, 26. Oktober, 23. November und 28. Dezember. Und, egal wie dann das Wetter wird, die Spaziergangsbegleiter haben schon Ideen im Kopf, was man sonst noch an Aktivitäten anbieten könnte, wenn Laufen gar nicht möglich ist.

Viel Spaß weiterhin und vielleicht kommen noch einige Spaziergänger hinzu. Das Angebot steht!



Die Montagsspazierer auf ihrer ersten Tour entlang des Tränkegrabens.
Foto: Brigitte Scharf

Offene Gesellschaft

Kommunale Begegnungsstätten starteten in neue Saison

Von Petra Rößler

Eine der kleineren Begegnungsstätten unseres Bezirkes befindet sich in der Hönower Straße 30A in Karlshorst. Eine Kooperationsvereinbarung des Bezirksamtes mit der Hauskrankenpflege Chickowsky GmbH ermöglichte im Oktober 2005 die Eröffnung dieses Stützpunktes im Souterrain des Hauses - mit Nutzung des großen Gartens inklusive. Das Anliegen war, Menschen aus dem Kiez mit den Bewohnern der Wohneinrichtung zusammenzubringen, um durch gemeinsame Aktivitäten der Isolierung und Einsamkeit entgegenzuwirken. Dieses Konzept ging auf. Es gibt eine rege und für beide Seiten förderliche Zusammenarbeit – großzügig unterstützt von Andreas Chickowsky, dem Geschäftsführer der GmbH.

Geleitet wird die Begegnungsstätte gemeinsam von Dagmar Hesse und Jörg Kaminski. Acht Ehrenamtliche unterstützen sie. Viele der festen wöchentlichen Angebote – wie zwei Sportgruppen, Line Dance, Englisch, Gedächtnistraining, Basteln – werden eifrig genutzt. Der Mittwoch ist wechselnden Veranstaltungen vorbehalten, da wird auch mal das Tanzbein geschwungen. Und es gibt Ausflüge mit Bussen, die sehr beliebt sind.

Aber dann kam Corona. Am 11. März fand die letzte Veranstaltung statt. Doch Jörg Kaminski schaut nach vorn: „Die Besucher gehören ja generell zur Risikogruppe. Und die Bewohner der beiden Wohnstationen benötigen ganz besonderen Schutz. Deshalb wurde gemeinsam mit dem Bezirksamt ein aufwendiges Hygienekonzept erarbeitet, sodass wir am 3. August endlich wieder öffnen konnten.“

Jetzt gibt es getrennte Ein- und Ausgänge und die persönlichen Daten der Teilnehmer werden erfasst. Dafür haben alle Verständnis. Die meisten Kurse können jetzt schon wieder stattfinden. „Es gibt auch schon neue Ideen: Wir denken an Instrumentalkonzerte, Lesungen oder Vorträge zu unterschiedlichen Themen. Gehen wir es an!“, strahlt Jörg Kaminski.

Von Karin Koch

„Stell dir vor, du gehst zur Arbeit und keiner ist da!“ Horrorvorstellung für jeden, der eine Einrichtung leitet, die für die ältere Generation breitgefächerte Freizeitangebote bereithält. Aber genau das ist im März 2020 geschehen, In den kommunalen Begegnungsstätten sank die Besucherzahl gegen Null. Corona versetzte das Land und auch die Begegnungsstätten in einen Dornröschenschlaf.

Da glaubt man der Leiterin der Begegnungsstätte „Warnitzer Bogen“ Dorothea Wild jedes Wort, wenn sie im September erleichtert sagt: „Wir sind so froh, dass wir wieder geöffnet haben.“ Natürlich hat sie die Zeit genutzt, um dringende Malerarbeiten und Reparaturen zu erledigen. Am 3. August konnte die Begegnungsstätte in eingeschränktem Umfang öffnen. Mit großer Gründlichkeit wurden die Hygienevorschriften vom Bezirksamt den speziellen Gegebenheiten der Einrichtung angepasst. Es sollte den unterschiedlichen Gruppen ermöglichen, wieder ihrem Hobby, sei es nun malen, basteln, stricken oder handwerkeln und anderen Aktivitäten nachgehen zu können. In dieser Zeit entpuppte sich für Dorothea Wild und ihrem Helfer Mathias Klug, das Zentimetermaß zu einem ständigen Begleiter. Alle Gruppenräume wurden vermessen, um die erlaubte Besucherzahl festlegen zu können. Viel Arbeit, aber notwendig!

Einige gewohnte Rituale und Veranstaltungen sind noch nicht möglich. Das, was geht, wird mit großem Verständnis von den Gästen angenommen. Manchmal entstehen ganz neue Ideen, wie zum Beispiel, das Turnen an frischer Luft. Geöffnet ist der „Warnitzer Bogen“ Mo., Mi., Do. 9-17 Uhr, Di., Fr. 10-15 Uhr.

Noch gibt es für die Hygienemaßnahmen keine Alternative. Wenn sie aber helfen, Kontakte zu pflegen, in Gesellschaft Spaß zu haben und gewohnte Aktivitäten wieder aufnehmen zu können, dann sind sie doch wirklich zumutbar.

Mehr als pure Selbstverteidigung

Asiatische Kampfkunstkurse regen Körper und Geist an

Sylvia und Norman Teichert betreiben in Karlshorst die Kampfkunstschule Chanbaras Berlin. Jörg Kaminski sprach mit dem Ehepaar über diese asiatischen Kurse, die auch Senioren zu empfehlen sind.

Wie seid ihr zur chinesischen und japanischen Kampfkunst gekommen?

Norman Teichert: Motiviert durch die chinesischen Kung-Fu-Filme mit Jackie Chan & Co., bin ich vor über 30 Jahren in eine Kung-Fu-Schule gegangen, um dort zu trainieren. Erlernen durfte ich dort den Weg der Shaolin, Umgang mit verschiedenen Waffenarten, wie z.B. dem Stock und dem Schwert, verschiedenen Handformen, sowie Tai-Chi und Qigong. Fasziniert von dem Schneiden mit dem japanischen Katana, habe ich mich auch im Kenjutsu von verschiedenen japanischen Meistern ausbilden lassen. Meine Frau, die eigentlich mehr dem Volleyball verbunden war, hatte durch unsere Tochter das Interesse für Kampfkunst entdeckt und trainierte in deren Verein Karate, Tai-Chi und Sportschanbara. 2014 sind wir nach Karlshorst gezogen und gründeten unsere Kampfkunstschule Chanbara Berlin.

Normen, du bist ein Sensei. Was ist das und macht er?

Norman Teichert: Der Sensei ist ein Meistergrad und bedeutet so viel wie „Der Lehrende“. Doch es ist weniger eine Auszeichnung, sondern vielmehr die Pflicht als Vorbild im Training und darüber hinaus zu handeln.

Wo werden eure Tai-Chi-Kurse angeboten?

Sylvia Teichert: In Karlshorst, Friedrichsfelde, Marzahn, Hellersdorf, Lichtenberg, Pankow, Köpenick und demnächst auch in Rummelsburg.

Was ist das Besondere an Tai-Chi?

Sylvia Teichert: Tai-Chi beinhaltet Qigong. Dabei ist das Qigong dafür da, dass Chi (Lebensenergie) zu stärken und das Tai-Chi bringt das Chi zum Fließen. Allgemein kann man sagen, dass Tai-Chi unsere Gesundheit verbessert, uns mobilisiert, Blockaden löst, die Abwehr, die Organe, den Blutkreislauf, die Gelenke und Muskelgruppen stärkt. Uns entspannter und gelassener werden lässt, die Lebensdauer verlängert und eine gute Sturzprävention ist.

Alle Altersgruppen können die asiatischen Kampfkünste ausüben. Warum sollte man älteren Menschen empfehlen, Tai-Chi-Kurse zu besuchen?

Sylvia Teichert: Die asiatischen Kampfkünste fördern die geistige Gesundheit und trainieren durch ständige Überkreuzbewegungen das Gehirn. Tai-Chi ist besonders gelenkschonend. Unsere Tai-Chi-Kurse sind speziell für Senioren ausgelegt, da wir nicht einfach nur Formen runterreißen, sondern bewusst auf die Atmung eingehen und eine von uns entwickelte Basisform anbieten, die jeder erlernen kann.

Welche weiteren Vorhaben und Ziele habt ihr?

Norman Teichert: Wir möchten auch Senioren das Kung-Fu näherbringen und würden gerne in den Begegnungsstätten entsprechende Kurse anbieten. Hier geht es vor allem darum, Muskeln aufzubauen und zu stärken, den Stoffwechsel anzukurbeln,

die eigene Dehnung zu verbessern und dadurch eine bessere Haltung und Bewegung zu gewährleisten. Natürlich gehen wir hier auch auf Selbstverteidigung ein.



Pure Körperbeherrschung: Kampfkünste in Karlshorst mit Normen und Sylvia Teichert.

Foto: Teichert

...dann kommt die Moral!

Eine neue Dreigroschenoper für Berlin

Von Gunar Klapp

Wenn es die Coronapandemie zulässt, wird sich am 28. Januar 2021 im Berliner Ensemble (BE) der Vorhang für eine neue Dreigroschenoper heben. Verantwortlich für die Regie ist Barrie Kosky, geb. 1967 in Melbourne. Er ist Intendant und Chefregisseur an der Komischen Oper Berlin seit 2012. Unter seiner Leitung erlebt die Komische Oper eine neue Blütezeit. Bereits 2013 wurde sie zum Opernhaus des Jahres gewählt. Seitdem steigt die Platzauslastung deutlich an. Der damalige Regierende Bürgermeister und Kultursenator Klaus Wowereit nannte Kosky „einen großen Gewinn für die Kulturmetropole Berlin“. Während der coronabedingten Schließung war er häufig mit Auftritten im Internet zu erleben.



Barrie Kosky, Intendant der Komischen Oper Berlin, inszeniert als vierter Regisseur die neue Dreigroschenoper am Berliner Ensemble, die am 28. Januar 2021 Premiere hat.

Foto: Komische Oper Berlin

Kosky wird der vierte Regisseur nach Bertold Brecht, der eine Dreigroschenoper am BE verantwortet – nach Erich Engel, Manfred

Wekwerth und Robert Wilson. Seit der Uraufführung der Dreigroschenoper im August 1928 verzeichnet sie eine unglaubliche Erfolgsgeschichte. Dieser Erfolg wurde nur durch die Jahre der Nazi-Diktatur (1933-1945) unterbrochen. Bis heute wird sie immer wieder auf der ganzen Welt auf die Bühne gebracht.



*Oliver Reese als Mackie Messer in einer früheren Inszenierung der Dreigroschenoper.
Foto: Berliner Ensemble*

Dabei ist die Dreigroschenoper keine Oper im engeren Sinne, sondern ein politisch engagiertes Theaterstück mit 22 eingeschlossenen Gesangsnummern, für die keine Opernsänger benötigt werden, sondern singende Schauspieler. Dabei wurden einige Songs zu Welthits – wie „Die Moritat von Mackie Messer“ oder „Die Seeräuber-Jenny“.

Mein Lieblingssong aber ist „Das Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“. In der zweiten Strophe heißt es da:

*„Ja, mach nur einen Plan
Sei nur ein großes Licht!
Und mach dann noch ‘nen zweiten Plan
Gehen tun sie beide nicht.
Denn für dieses Leben
Ist der Mensch nicht schlecht genug,
Doch sein höh’res Streben
Ist ein schöner Zug.“*

Hoffen wir, dass die Pandemie der Planung für den 28. Januar keinen Strich durch die Rechnung macht. Ich jedenfalls traue Barrie Kosky eine wunderbare Produktion zu. Er will sie übrigens zeitgemäß gestalten, getreu dem Originaltext: „Nur wer im Wohlstand lebt, lebt angenehm.“

Fehlinterpretierte Symptome

Depressionen im Alter werden massiv unterschätzt

Von Herbert Schadewald

„Bei Senioren wird die Depression noch häufiger als bei jüngeren Menschen übersehen“, konstatiert Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (DDH). Die Ursachen dafür sieht der Psychiater darin, dass depressive Symptome wie Hoffnungs- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Erschöpfungsgefühl „oft nicht als Ausdruck einer eigenständigen schweren Erkrankung gesehen“ werden, sondern diese würden vielmehr „als nachvollziehbare Reaktionen auf die Bitternisse des Alters oder als Folge körperlicher Erkrankungen fehlinterpretiert“. Deshalb werden derartige Anzeichen bei Senioren häufig falsch oder gar nicht behandelt. Dies trägt allerdings zu den drastisch erhöhten Suizidraten im Alter bei, analysiert eine aktuelle Studie der DDH-Stiftung.

Danach glauben 83 Prozent, dass Depressionen vorrangig durch Stress im Arbeitsalltag begründet seien. Und nur 45 Prozent der Befragten wissen, dass Depressionen auch eine Erkrankung des Gehirns darstellen. Somit hänge die Depression „viel weniger von den aktuellen Lebensumständen ab, als viele glauben“, verdeutlicht der Professor. „Es ist eine eigenständige Erkrankung, die jeden treffen kann – auch Senioren“, betont er.

Laut der vorliegenden DDH-Studie gehen 86 Prozent davon aus, dass es älteren Menschen schwerer fällt, sich bei Depressionen entsprechende Hilfe zu suchen. Dies gelte insbesondere für die Psychotherapie. So glauben 71 Prozent der Befragten, dass Ältere seltener bereit seien, die Hilfe eines Psychotherapeuten anzunehmen. Denn während 31 Prozent der Studienteilnehmer zwischen 30 und 69 Jahren in psychotherapeutischer Behandlung waren, waren es bei den über 70-Jährigen lediglich 12 Prozent.

Allerdings gaben 64 Prozent dieser Ü70-Altersgruppe an, im Bedarfsfall eine Psychotherapie in Anspruch nehmen zu wollen. „Älteren Menschen wird viel zu selten eine Psychotherapie angeboten. Sie werden im

Versorgungssystem eindeutig benachteiligt“, kritisiert Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Dem Psychiater ist auch bewusst, dass derartige Behandlungen kostspielig sind. Aber jeder sollte wissen, so der DDH-Vorstandsvorsitzende, dass eine Depressionsbehandlung bei älteren Patienten ebenso wichtig sei, wie bei jüngeren. Dabei hätten sich sowohl Psychotherapie als auch medikamentöse Behandlungen als wirksam erwiesen.

Die Studie zeigt auch, dass ältere Betroffene weniger Vorurteile gegenüber Antidepressiva haben. So würden 81 Prozent der über 70-Jährigen solche Medikamente nehmen. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind 67 Prozent für derartige Pillen aufgeschlossen.

Zwei Drittel der Studienteilnehmer gaben an, dass sie sich über Erkrankungen im Alter nicht gut informiert fühlen. Deshalb sei eine Aufklärung über Depressionen und Suizidprävention für ältere Menschen besonders wichtig. Die betroffenen Senioren können auf dem Weg zu einer professionellen Behandlung nur unterstützt werden, wenn das persönliche Umfeld die Depression als eigenständige, behandelbare Erkrankung wertet. „Das ist entscheidend, da die Betroffenen oft zu erschöpft und hoffnungslos sind, um sich selbst Hilfe zu organisieren“, erläutert Prof. Hegerl.

Informationen und Hilfe:

Kostenloses Depressionstelefon der DDH-Stiftung: 0800-3344533

Beratung und Selbsthilfegruppen für Angehörige: www.bapk.de

Ausführliche Erfahrungsberichte älterer Patienten:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/depression-im-alter/

Weiterführende Informationen:

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-alter

Der richtige Helm

Gut behütet auf E-Bike-Tour

Von Karin Koch

Eines gleich zuerst: auch wenn für E-Bike-Fahrer keine Helmpflicht besteht, sollte aber jeder im eigenen Interesse einen Helm tragen! Studien belegen eindeutig: Helme schützen und retten Leben. Ohne Helm ein E-Bike zu fahren, heißt ein größeres Risiko an Kopfverletzungen einzugehen.

Grundsätzlich müssen Fahrrad- und E-Bike-Helme dieselben Sicherheitsnormen erfüllen. Aber es gibt schon Unterschiede, die zu beachten sind. Ein spezieller E-Bike-Helm unterscheidet sich von einem einfachen Fahrradhelm. Da sich E-Bike-Fahrer weniger anstrengen müssen, besitzt ein E-Bike-Helm weniger Luftschlitze und ist dadurch robuster. Als Schutzmaterial kommt EPS (expandiertes Polystyrol) zum Einsatz. Es wird direkt in die Außenhartschale eingeschäumt und bietet durch diese Kombination höchste Schlagfestigkeit.



*Optimale E-Bike-Helme gibt es auch in verschiedenen Formen.
Foto: Karin Koch*

Zugegeben, die Wahl des richtigen Helms ist nicht so einfach. Ein breites Angebot und die Preisfrage bringen es mit sich, dass man genauer hinschauen muss, um den geeigneten Helm zu finden. Aber gibt es eine andere Alternative für einen sicheren Kopfschutz? Bei immerhin 25 km/h ist man mit dem E-Bike flott unterwegs.

Für einen perfekten E-Bike-Helm sollten unbedingt folgende Kriterien beachtet werden.

- perfekter Sitz durch verstellbare Anpassungssysteme
- korrekte Fahrradhelmgröße
- ein Prüfsiegel mit Europeanorm
- für die dunkle Jahreszeit ein Helm mit Beleuchtung

Ein E-Bike-Helm, der alle Sicherheitsstandards erfüllt, gut passt und natürlich nicht klobig und hässlich daherkommt, ist nicht gerade billig. Die Preisspanne liegt in etwa zwischen 50 und 120 Euro. Man kann auch noch mehr ausgeben, wenn man zum Beispiel großen Wert auf hohe Sichtbarkeit legt und einen integrierten Sichtschutz möchte. Da kann man schon an die 200 Euro ausgeben. Das spürt man dann aber auch gleich an dem Gewicht. Dann trägt man schnell 300 bis 450 Gramm auf dem Kopf.

Optimal wäre, den Helm beim Händler anzuprobieren. Dort erhält man sachkundige Beratung bei eventuellen Fragen, denn bei den Preisen kauft man sich nicht mal nur so nebenbei einen Helm.

Vielleicht ist es ja ein schönes Weihnachtsgeschenk für die Enkel oder auch für sich selbst. Die nächste Fahrradsaison kommt bestimmt.

Nachruf

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass am 12. August 2020

Diplom-Physiker Wolfgang Stöhr

im Alter von 88 Jahren verstorben ist.

Wolfgang Stöhr war bereits nach Eintritt ins Rentenalter Mitte der 1990er Jahre ehrenamtlich im damaligen Seniorenwohnhaus Ruschestraße 43 tätig. Seit 2011 gehörte er der Jury des jährlich organisierten Lichtenberger Poetenwettbewerbes an. Er zeichnete sich als Jurymitglied durch Sachlichkeit, Objektivität, literarisches Wissen und Verständnis bei der Bewertung der eingereichten Beiträge aus.

Wir danken ihm für seine ehrenamtliche Tätigkeit und werden ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Jörg Kaminski – Begegnungsstätte Karlshorst
Hanns Beyer – Sprecher der Poetenjury

Cool, witzig, kompetent

Engagierte Servicekraft im Warnitzer Bogen

Von Karin Koch

„Manchmal bin ich auch Seelencoach!“, sagt Mathias Klug schmunzelnd, der mir in der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen bei einem Gespräch gegenüber sitzt. Er sei etwas aufgeregt, gesteht er mir, denn noch nie hat ihn jemand interviewt. Doch bald erzählt er mir munter, wie es kam, dass er hier einen Job bekommen hat.

Der 50-jährige Technikfreak, verheiratet und Vater von drei Kindern, ist seit Oktober 2017 in der Begegnungsstätte als Servicekraft beschäftigt. Er, der davor noch nie etwas von „Seniorenbegegnungsstätten“ gehört hatte, woher auch mit Ende 40, ist heute ein geschätzter Mitarbeiter dieser kommunalen Einrichtung. Dazu kam es, wie so oft im Leben, durch einen Zufall. Letztlich jedoch durch eine Arbeitsbeschaffungsmaßnahme der Arbeitsagentur.

In den zurückliegenden drei Jahren hat sich Mathias Klug sehr engagiert gezeigt und sich gut eingearbeitet. Mit der Zeit stellte er fest, dass ihm der Umgang mit älteren Menschen liegt. Zuerst hatte er da durchaus seine Zweifel, die sich aber bald legten. Je mehr er den ihm zugedachten Aufgabenbereich (Küche) beherrschte, umso mehr Spaß hatte er bei dem was er tat. Seitdem wirbelt er in seiner kleinen Küche umher und tut alles dafür, dass sich die Besucher der Begegnungsstätte wohlfühlen. Kaffee, Getränke, Eis und Würstchen bietet er an. Kennt die kleinen, speziellen Wünsche seiner Gäste genau (Getränke kalt, nicht so kalt, mit Sprudel, ohne Sprudel, Kaffee schwarz, Kaffee weiß usw.) und erfüllt sie ihnen gern.

Mathias Klug kann aber auch zuhören, wenn ihm jemand sein Leid klagt. Er hilft, wenn Not am Mann ist. Und, das schätzen die Seniorinnen und Senioren besonders, er muntert sie mit seiner freundlichen coolen Art und mit witzigen Aussagen auf, wenn gerade ein Problem ansteht. Mehr Verständnis für die ältere Generation kann man nicht aufbringen, wie es Klug tut.

Natürlich hat die Corona-Pandemie auch hier in der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen die



Kann mehr als Kaffee kochen: Mathias Klug

Foto: Karin Koch

Gruppenarbeit und den Veranstaltungsbetrieb ausgebremst. Aber seit August 2020, kommt langsam wieder Leben ins Haus. „Zum Glück“, sagt Mathias Klug erleichtert und optimistisch. Er hat seinen Anteil daran, dass durch die Hygieneregeln (Abstand, Maske, Desinfektion) der Betrieb wieder Fahrt aufnehmen kann. Denn er weiß inzwischen sehr genau, hört es auch täglich am Telefon, wie sehr die älteren Menschen ihre Begegnungsstätte vermisst haben. Er ist hochmotiviert, seinen Teil dazu beizutragen, die Besucher unter den neuen Bedingungen genauso zu bewirten, wie sie es von ihm gewohnt waren. Er hofft zudem auch, dass er bleiben kann, denn sein Arbeitsverhältnis ist jetzt bis 2022 befristet. Ich wünsche es ihm sehr, und den Besuchern der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen auch.

Von Karin Koch

Corona-Jahr 2020

Man sieht es nicht,
man hört es nicht!
ES KOMMT AUF LEISEN SOHLEN

Man schmeckt es nicht,
man riecht es nicht!
NIEMAND HAT'S UNS EMPFOHLEN

Es kostet nichts,
man erkennt es nicht!
UND DOCH KANN MAN SICH'S HOLEN

Wir brauchen es nicht,
es fehlt uns nicht!
DRUM BLEIB' UNS AUCH GESTOHLLEN

Covid-19 VERSCHWINDE!

Von Karin Koch

Unsere Erde

Die Erde, sie schnauft.
Die Erde, sie stöhnt.
Sie hat sich noch nicht
an den Dreck gewöhnt,
den Milliarden Menschen
ihr hinterlassen.

Sie kann so viel Müll nicht fassen!

Die Erde ist krank.
Die Erde hat Fieber.
Sie eiert und taumelt,
liegt matt danieder.
Und keiner in Sicht
der ihr helfen kann.

Die Erde, sie bettelt uns regelrecht an!

Ich brauche eure Hilfe,
ich brauche eure Kraft.
Und keinen, der mir
Umweltprobleme schafft.
Mensch, tu was,
du intelligentes Wesen.
Verzichte! Sofort!

Und lass mich wieder genesen!

Von Hans Mießner

Der Traum

Einst saß ein Traum
auf einem Baum,
sinnierte übers Leben.
Ich könnte, dachte er bei sich,
im Schlaf doch Freude geben.

So schlich er sich
zur Ruhezeit
in schlafende Gedanken,
und brachte Hass und Niedertracht
bei Jedermann ins Wanken.

Denn gut gelaunt, Musik im Ohr,
hat keiner Lust zum Kämpfen.
Ein schöner Traum macht Frieden Lust,
vermag den Hass zu dämpfen.

Drum lass` ihn zu, den guten Traum,
Dein Tag wird schön durch Freude.
Die Welt ist heller, grün der Baum,
und Frieden sei Dein Zeuge.

Von Hans Mießner

Der Traum 2

Es lag ein Traum auf einem Zaun
und dachte so bei sich,
ich könnt` doch auch mal träumen schön
von Nachtigall und Tausendschön,
das wäre was für mich.

Ideen hätt` ich gar viele noch
wovon sich`s lohnt zu träumen.
Vom Blätterrauschen unter Bäumen,
dem Bienensummen zwischen Zweigen,
und buntem Sommerblumenreigen.

Wie schön ist unsre Welt doch heute,
so friedlich, und so große Beute
an süßen Früchten, goldnen Ähren,
dass es für alle reicht, muss man noch klären.

*Die beiden Gedichte von Hans Mießner waren zum
Poetenwettbewerb 2018 zum Thema „Wovon ich
manchmal träume...“ eingereicht worden.*