

02/2016

Zeitfrisch

>>> Das junge Magazin für Ältere

ESSAY

WEG MIT DEM SMARTPHONE!

7 gute Gründe, analog zu bleiben

PRO/CONTRA

ZIG JAHRE ÄLTER - HAUT DAS HIN?

Der etwas andere Altersunterschied

TITELTHEMA

AMORE

MIO!

LIEBE UND SEX BEI
DEN SILBERRÜCKEN

NEU

persönlich und
meinungsstark!

Volksschule

Wir sehen uns



Ein Ort der Begegnung

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, so formulierte es einmal Martin Buber. Die Volksschule in der Innenstadt von Moers gibt dazu Raum und Möglichkeiten. Eigeninitiative und Selbstorganisation von Menschen, die etwas für sich, mit anderen oder für andere tun wollen, finden hier einen Ort.

Sie haben Potenziale, die Sie entfalten möchten? Sie möchten selbst tätig werden und sich im Bereich Kultur, Soziales und Gesundheit engagieren? Sprechen Sie uns an. Sie sind herzlich willkommen!

Volksschule Moers

Beratungs- und Begegnungshaus

SCI:Moers gGmbH | Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers
Telefon: (0 28 41) 95 78 - 0 | Telefax: (0 28 41) 95 78 78
E-Mail: volksschule@sci-moers.de | www.sci-moers.de



Begegnung

Austausch

Aktivitäten & Gesundheit

Beratung

Kultur & Bildung



Ein Angebot im Rahmen der innovativen Seniorenarbeit. Gefördert durch die Stadt Moers.

sci:moers
Wir gestalten soziale Ideen.

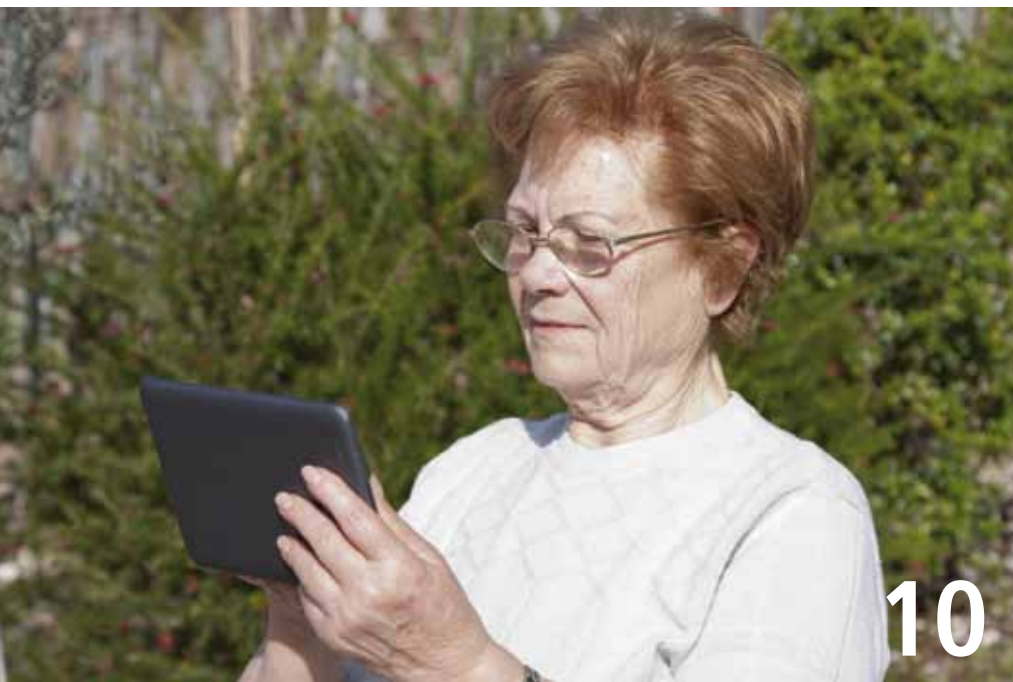
Inhalt

Sex im Alter

Liebe und Sexualität im Alter: Was ist eigentlich normal? Paartherapeutin Brigitta Seidel erklärt im Interview, wie sich Körper und Psyche im Alter verändern und welchen Einfluss das auf die Sexualität hat.



06



10

Analog oder Digital

Stimmt das: Wer nicht mehr Schritt hält in der digitalen Welt, wird abgehängt? Unsere Autoren Herbert Boldt und Werner Schwebbach erklären, warum es im Gegenteil sogar sehr angenehm ist, Smartphone und Co. auch mal links liegen zu lassen.

12 Pro/Contra

Paare mit großem Altersunterschied: eine Frage der Moral oder inzwischen ganz normal? Unsere Autorin Lioba Dietz meint: Das führt zu Schiefen in einer Beziehung! Unser Autor Norbert Köppern hingegen findet, dass andere Faktoren in einer Beziehung viel wichtiger sind.

14 Was macht eigentlich...

... Renate Tschirner? Die bald 80-Jährige ist Trägerin des Bundesverdienstkreuzes, hat den Moerser Elternkreis drogengefährdeter Jugendlicher aufgebaut und eine Theatergruppe für Senioren ins Leben gerufen. Und sie setzt sich immer noch nicht zur Ruhe.



Was würden Sie anders machen?

Zurückblickend kommt einem vieles, was man im Leben gemacht hat, sicherlich gut und sinnvoll vor. Bei ehrlicher Betrachtung lässt sich zu manch einem Punkt im Leben aber wohl auch sagen, dass man rückblickend besser einen anderen Weg eingeschlagen hätte. Wir haben einige Menschen aus unserem Umfeld gefragt, was sie anders machen würden, wenn sie noch einmal leben könnten.



//
Franz Rüther (62)

„In meinem nächsten Leben könnte ich mehr Ehrgeiz und Durchsetzungsfähigkeit in meinem Beruf entwickeln. Aber dann hätte ich auch arbeiten müssen bis 66. Denn: Ich musste nach dem 45. Geburtstag feststellen, dass alle Bemühungen, besser zu sein als andere, nicht zu dem gewünschten Ergebnis wie Gehaltssteigerung oder Beförderung führten. So wurde ich mit einer passenden Abfindung in den Vorruhestand geschickt. Während ich nun diesen Lebensabschnitt der freien Zeiteinteilung sehr genieße, bleibt mir heute die harte Realität im Berufsleben mit Arbeitszeitkürzung und selbstverständlich auch Gehaltskürzung und anderen Nachteilen erspart. Das hat seine Vorteile! Es gibt in meinem Leben nichts zu verbessern. Ich bin rundherum zufrieden.“

„Ich bin vor 25 Jahren mit meinen beiden Söhnen aus Afghanistan geflohen. Als Mädchen bin ich im Gegensatz zu meinen Brüdern nie als vollwertiges Mitglied der Familie anerkannt worden. Ich beneidete sie und wollte auch ein Mann sein. Während meiner späteren Arbeit bei der UNO hatte ich mit Königen und Präsidenten aus aller Welt Kontakt und musste feststellen, dass sie auch nur normale Menschen waren. Deshalb mein Wunsch heute: Ich möchte wieder als Mädchen geboren werden und mich dann zu einer selbstbewussten Frau entwickeln, die ihre Fähigkeiten zu schätzen weiß und für ihre Rechte kämpft.“

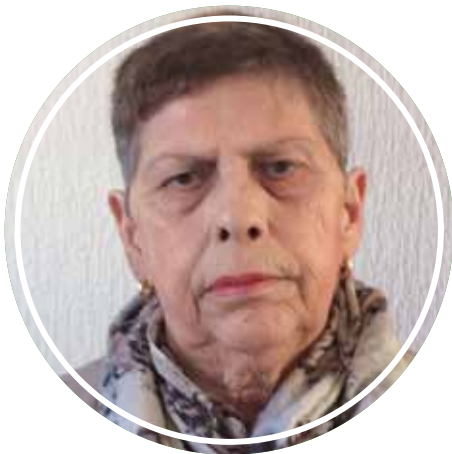
//
Hamida Siar (62)



„Ich würde nichts anders machen. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben. Natürlich gab es schwere Zeiten: Durch den Krieg musste ich meine Schulausbildung abbrechen. Danach musste ich als Älteste von vier Geschwistern den Fleischereibetrieb meiner Eltern mit wiederaufbauen. Es blieb mir nichts anderes übrig, das Geschäft war nun mal da und die Arbeit musste gemacht werden! Dadurch habe ich schon früh gelernt, große Verantwortung zu übernehmen. Das hat mir in meinem Leben aber immer wieder geholfen.“



Hilde Büllen (86)



Anne Opherk (81)

„Ich würde gerne viel früher Fremdsprachen lernen, besonders Englisch. Daher gehe ich heute in einen Kurs. Ich würde gerne den Beruf der Hebamme erlernen und in einem Krankenhaus arbeiten. Ansonsten würde ich nicht viel ändern. Für viele Erfahrungen – auch im Krieg, zum Beispiel der Umgang mit Geld und Nahrungsmitteln – bin ich dankbar. Ich verhalte mich heute noch danach.“



Monika Braun (77)

„Ich würde dafür sorgen, dass ich als Frau selbstbestimmt lebe. Ich würde eine gute Schulausbildung haben. Ich möchte einen sozialen Beruf ergreifen, in dem ich mich verwirklichen kann und viel mit Menschen zu tun habe. In diesem Beruf ist ein gutes Einkommen wichtig, mit dem ich mich gut selbst versorgen kann.“

„Einen Fehler würde ich nicht mehr begehen: Ich kam aus dem Bauernstand und meinte, ich müsste auch darin weiterleben. Deshalb bin ich immer in der Landwirtschaft geblieben. Ich wäre aber besser aufs Stahlwerk gegangen, da hätte ich eine gute Position haben können und bekäme heute eine bessere Rente. Vielleicht würde ich auch studieren. Das habe ich nie gemacht, obwohl ich ein ganz gutes Entlassungszeugnis hatte. Aber mein Vater hat damals zu mir gesagt: ‚Du kannst zur höheren Schule gehen, aber dann musst Du Pastor werden.‘ Das wollte ich nicht. Bis heute weiß ich nicht, ob mein Vater das aus Schabernack gesagt hat oder nicht.“



Theo Dams (97)





Liebe und Sexualität
im Alter: natürlich oder
anstößig?

„Es mangelt an sexuell aktiven Vorbildern!“

Liebe und Sexualität im Alter: Was ist da eigentlich normal? Paartherapeutin Brigitta Seidel erklärt im Interview, wie sich Körper und Psyche im Alter verändern und welchen Einfluss das auf die Sexualität hat.

Frau Seidel, wie sieht die Altersstruktur Ihrer Klienten aus?

Ich habe Klienten im Alter von 20 bis 70 Jahren, vereinzelt sogar bis 75 Jahre. Ganz unabhängig davon, wie lange sie bereits zusammen sind.

Haben Sie bei Ihren Klienten die Erfahrung gemacht, dass Sex im Alter einen anderen Stellenwert bekommt?

Nein, der Stellenwert verändert sich nicht mit zunehmendem Alter. Sex ist ein Bedürfnis, das unabhängig

vom Alter ist. Möglicherweise lässt die Häufigkeit nach und die Art verändert sich, wie ihn die Paare miteinander haben. Zärtlichkeit ist nach wie vor ganz wichtig, denn alle Menschen haben das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Meistens ist sie aber kein Ersatz für Sex.

Erwarten Klienten von Ihnen Tipps zu Sexualpraktiken?

Dieses Thema ist sehr schambesetzt. In erster Linie empfehle ich den Menschen, ihre eigenen Bedürfnisse



Paartherapeutin Brigitta Seidel

Brigitta Seidel ist Psychologin, Systemische Therapeutin (DGSF) und Systemische Paar- und Sexualtherapeutin. Sie führt eine Praxis für Systemische Therapie, Coaching, Mediation und Supervision in Dinslaken. Sie bietet zum Beispiel Paartherapie, Sexualtherapie, psychosoziale Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch, Coaching, Mediation bei Trennung und Scheidung, Seminare und Vorträge an. Brigitta Seidel ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

wahrzunehmen, ich ermutige sie auszuprobieren und ihre eigenen Lösungen zu finden.

Geben Sie Ratschläge oder Sex-Tipps, wie man es besser machen könnte?

Nein, ich hinterfrage! Durch meine Fragen sollen die Paare selbst zur Lösung finden. Sie können nur selbst herausfinden, was sie verändern wollen, um ihr Ziel zu erreichen. Die Beteiligten müssen einander wahrnehmen und die eigenen Bedürfnisse und auch die Bedürfnisse des anderen ansprechen. Wenn beide bereit sind, sich aktiv an Veränderungen zu beteiligen, dann klappt es auch wieder in der Partnerschaft. Ist nur einer bereit, an sich zu arbeiten, kann zwar auch das zum Erfolg führen. Besser und einfacher ist es dennoch, wenn beide gemeinsam den Weg gehen.

Eine Ursache für sexuelle Probleme können ja auch Erektionsstörungen sein. Kann man sagen, dass die Probleme nach einer Sexualtherapie verschwinden?

Nicht automatisch. Es gibt ja unterschiedliche Ur-

sachen für eine Erektionsstörung beziehungsweise -schwäche. In der Regel haben Männer ab 60 Jahren häufiger Probleme damit, es gibt sie jedoch genauso bei jungen Männern. Das kann zum einen aus einer Erkrankung heraus entstehen und medizinische Ursachen haben wie Diabetes oder Bluthochdruck. Andererseits können auch Faktoren wie Stress oder Unstimmigkeiten im Alltagsleben eine Rolle spielen, dass der Mann plötzlich keine Lust mehr hat. Oder aber der Mann hat Versagensängste und schämt sich für dieses „Versagen“ – mit der häufigen Konsequenz, dass sich die Frau abgelehnt fühlt. Hier gilt es zu überlegen, wie beide ihren Alltag neu und belebender gestalten können. Ist das Beziehungsleben wieder zufriedenstellend, kommt in der Regel auch die Lust aufeinander zurück.

Wie sieht es denn bei den Frauen aus: Kann man sagen, dass die sexuelle Lust automatisch mit den Wechseljahren schwindet?

Überhaupt nicht, im Gegenteil. Denn gerade nach den Wechseljahren fangen viele Frauen an, den Sex deutlich entspannter zu genießen. Sie müssen sich keine Gedanken mehr über Verhütung machen, die Gefahr des ungewollten Kinderkriegens ist gebannt. Hormonell bedingt verliert die Scheide zwar an Feuchtigkeit. Das schmälert aber nicht unbedingt die Lust am Sex und lässt sich problemlos mit entsprechenden Cremes behandeln. Es gibt also keinen körperlich bedingten Anlass für Lustlosigkeit.

Warum wird Sex im Alter vielfach als anstößig empfunden?

Es kann sicher jeder aus seiner eigenen Erfahrung sprechen: Wenn man jung ist, kann man sich nicht vorstellen, dass ältere Menschen noch Sex haben. Selbst jüngere Eltern, so um die Mitte dreißig, kennen die Situation, dass ihre Kinder sich nur schlecht vorstellen können, dass die Eltern noch Sex miteinander haben.

Ist eine Ursache möglicherweise, dass es an älteren Vorbildern mangelt, die sexuell aktiv sind?

Es mangelt in der Tat an Vorbildern. Ältere Menschen sind in der Werbung beispielsweise nicht sehr präsent. In erster Linie verkörpern junge Menschen mit schönen Körpern in den Medien sexuelle Attraktivität.

Ist es ein Problem, dass Frauen sich wegen Falten und alterndem Körper nicht mehr begehrenswert fühlen?

Das ist weniger eine Frage des Alters, sondern des Selbstwertgefühls. Ich bekomme jedoch häufig Rückmeldungen von Frauen, die ihre Lust verlieren, weil ihre Männer keinen Wert mehr auf Hygiene und ein gepflegtes Äußeres legen.



Herbert Boldt (60) befürwortet Sex in jedem Alter, solange es mit dem Gesetz konform geht.



Birgit Viehrig (60) hatte für das Interview ihren ersten Besuch in einer Praxis für Sexualtherapie.



Können Sie aus Ihrer Erfahrung sagen, ob eher Frauen oder Männer den Anstoß für eine Therapie geben?

Es ist definitiv meist so, dass Frauen den Anstoß für eine Paartherapie geben. Bei ihnen stehen nicht primär sexuelle Probleme zur Debatte. Vielmehr fühlen sich Frauen manchmal allein gelassen und unverstanden. Wenn Männer eine Therapie initiieren, dann stehen oft sexuelle Probleme im Vordergrund.

Kommen auch gleichgeschlechtliche Paare in Ihre Praxis?

Schwule Paare eigentlich nicht. Woran das liegt, entzieht sich meiner Kenntnis. Lesbische Frauen nehmen durchaus meine therapeutischen Beratungen in Anspruch, da sie meist in festen Partnerschaften leben, in denen es vergleichbare Probleme gibt wie bei heterosexuellen Paaren.

Wie viele Sitzungen werden durchschnittlich in Anspruch genommen?

Es sind im Schnitt sechs bis zehn Sitzungen. Die bislang längste Therapie hat anderthalb Jahre in Anspruch genommen – aber das ist eher ungewöhnlich.

Bei den Sitzungen läuft aber bestimmt nicht immer alles harmonisch ab, oder?

Es passiert durchaus, dass sich Paare während der Sitzungen heftig streiten oder mich gewissermaßen instrumentalisieren. Als Paartherapeuten sind wir professionell ausgebildet, allparteilich zu vorgehen.

Gibt es Paare, die im Streit Ihre Praxis verlassen?

Oh ja, die gibt es immer mal wieder. Das sind sehr unangenehme Situationen, die ich natürlich versuche zu schlichten. Aber manchmal klappt es eben einfach nicht mehr.

Geben Ihre Klienten Ihnen nach einer Therapie ein Feedback?

Nach Abschluss einer Therapie erhalte ich öfter mal ein Dankeschön von Männern, die sich freuen, dass sich das Sexleben verbessert hat ...

Ist die Therapie auf Krankenschein zu haben?

Leider nicht. Aber eigentlich unverständlich: Denn die Paare, die meine Praxis verlassen, sind in den meisten Fällen zufriedener und somit auch gesünder! (*Lacht*)

Harmonie zwischen Mann und Frau: nicht immer selbstverständlich. In vielen Fällen suchen sich Paare gezielte Hilfe bei Therapeuten.

Zur Ruhe setzen, aber nicht sitzen bleiben

Sobald es auf den Ruhestand zugeht, ist das Leben ein anderes. Das Netzwerk „ZWAR“ möchte Moerser Bürger zusammenführen, die sich in dieser Lebensphase befinden, damit sie gemeinsam ihre neugewonnene Freizeit nutzen können.



Bohren, schrauben, kleben: So könnte Nachbarschaftshilfe aussehen.

Was ändert sich, wenn es auf den Ruhestand zugeht? Wenn der gut durchstrukturierte Tagesablauf auf einmal ein ganz anderer ist und man so viel mehr Zeit hat? „Die Idee, wie man dann seine Zeit gestalten kann, fällt einem nicht mit der Rente in den Schoß“, weiß Kornelia Jordan von der Leitstelle Älterwerden der Stadt Moers. „Man plant am besten frühzeitig, was man sich für diese Zeit aufbauen möchte.“

An dieser Stelle möchte das Netzwerk ZWAR („Zwischen Arbeit und Ruhestand“) die Bürger unterstützen: Das Netzwerk bringt Menschen über 55 zusammen, die langsam auf den Ruhestand zugehen und sich schon vorher überlegen, wie sie die neugewonnene Zeit nutzen können. Und die ihre Freizeit gemeinsam mit und für andere Menschen gestalten wollen.

„Oft wissen die Menschen gar nicht, welche Angebote es gibt und was man alles gemeinsam machen kann“,

so Kornelia Jordan. Die Ideen dafür sollen sie nun gemeinsam erarbeiten. Damit die Menschen zunächst aber überhaupt zusammenfinden, gibt es Starthilfe: Alle 55- bis 65-Jährigen in Moers werden noch in diesem Jahr persönlich angeschrieben und zu einer Netzwerksgründungs-Veranstaltung eingeladen, die in ihrer Wohnort-Nähe stattfindet. In Moers gibt es insgesamt 13 Einrichtungen, Begegnungs- und Beratungszentren in den einzelnen Stadtteilen, die sich an dem Projekt beteiligen, unter anderem der SCI:Moers.

Die Netzwerke, die entstehen sollen, sind überparteilich und konfessionell ungebunden. Es fallen keine Mitgliedsbeiträge an und es gibt keine Hierarchien innerhalb der Gruppe – die Teilnehmer organisieren sich und ihre Freizeitaktivitäten selbst. Sie treffen sich alle zwei Wochen zum Basisgruppentreffen, um ihre Projekte zu planen. Denkbar sind alle Aktivitäten, die man in der Freizeit gemeinsam ausüben kann: Doppelkopf-, Skat- oder Kochrunden, Boule-Spielen, Tanz, Theater- oder Kinobesuche, Nordic Walking, Kegeln, Radtouren oder gemeinsames Verreisen. Aber auch zivilgesellschaftliches Engagement ist gefragt: Die Teilnehmer können als Lesepatren in Schulen arbeiten, Menschen mit Behinderungen unterstützen oder Stadtteilstunden vorbereiten.

ZWAR-Netzwerke gibt es in NRW mittlerweile in 60 Kommunen. In Repelen existiert eine Initiative bereits sehr lange. Sie wurde vor 20 Jahren mit Unterstützung des Seniorenbüros gegründet und besteht bis heute. Unterstützung bekommen die Teilnehmer im ersten Jahr von einem Mitarbeiter der Einrichtung, der sich durch Fortbildungen speziell für diese Aufgabe qualifiziert hat. Die Netzwerke 55+ sind ein Baustein des Projekts „Innovative Seniorenarbeit in Moers“. Weitere Informationen gibt es bei Kornelia Jordan, Telefon 0 28 41 / 201-609.

7 Gründe, analog zu bleiben

Müssen sich ältere Menschen wirklich mehr der digitalen Welt zuwenden, weil sie sonst abgehängt werden? Unsere Autoren Herbert Boldt und Werner Schwebbach haben knallharte Gegenargumente zusammengetragen.



Herbert Boldt (60)
und **Werner Schwebbach (66)**
sind praktizierende
Freizeit-Fortschrittsver-
weigerer.

1 Wir wollen auch noch miteinander sprechen!

Wer mehr mit seinem Smartphone als mit seinen Mitmenschen spricht, verliert irgendwann den Anschluss an seine Umwelt. Es ist mittlerweile schon fast ein gewohntes Bild in Cafés und Restaurants, dass sich die Gäste komplett ihren Smartphones zuwenden und kaum mehr ihren Gesprächspartnern. Als Beobachter fragt man sich: Haben die sich nichts zu erzählen? Wird eigentlich überall – in der Schule, auf dem Heimweg, beim Mittagessen – nur noch über Whats-App-Nachrichten kommuniziert? Man stelle sich mal vor, dass irgendwann selbst der Gute-Nacht-Kuss den Eltern per Smartphone zugeschickt wird – weil die selbst noch vor dem Computer sitzen. Soll es so weit kommen? Nee! Deshalb: Einfach mal ganz bewusst abschalten und die analoge freie Zeit als persönliche Bereicherung genießen!

2 Wir wollen uns nicht ausrauben lassen!

Immer wieder gelingt es cleveren Hackern, in unsere Computer einzudringen. Das trifft längst nicht nur die großen Firmen, die ausspioniert und fremdgesteuert werden. Sondern auch uns: Wer über Online-Banking Geld transferiert, persönliche Daten in Portalen hinterlegt oder mit seiner Kreditkarte den Online-Einkauf bezahlt, dem kann es passieren, dass seine Daten abgefischt werden. Mit einem Mausclick können die ja nicht nur das Pentagon lahmlegen, sondern auch uns!

3 Wir wollen uns nicht komplett öffentlich machen!

Wer digital unterwegs ist, hat seine Privatsphäre zuzusagen an der Garderobe abgelegt. Das ganze

Leben kann ja mittlerweile online verwaltet werden: Bücher, Fotos, Kontoauszüge, Versicherungspolicen, Korrespondenzen mit Behörden und so weiter. Sogenannte Clouds dienen dabei als virtuelle Schreibschubladen. Aber auch persönliche Daten und Vorlieben, die man wahrheitsgetreu in dem einen oder anderen Social-Media-Profil eingetragen hat, sind auf nicht absehbare Zeit online hinterlegt. Muss man sich selbst so öffentlich machen, so gläsern sein? Wer alles über sich dem Web anvertraut, macht sich auch angreifbar. Der Begriff „Cloud“ ist schließlich phonetisch eng mit dem Begriff „klauen“ verwandt – raten Sie mal, warum!

4 Wir wollen unsere Erinnerungen in Händen halten!

Seit dem Einzug der digitalen Fotografie wird – überspitzt gesagt – jeder Grashalm geknipst. Zigttausende Sonnenauf- und -untergänge strahlen in den internen und externen Speicherplatten vor sich hin. Wie viel schöner ist doch der alte, abgegriffene Schuhkarton mit sorgsam ausgesuchten Fotos! Weil in digitaler Vorzeit die Filmrollen nur 12, 24 oder 36 Bilder zuließen, hat man sich bei der Wahl der Motive viel mehr Mühe gegeben als heutzutage. Und man hat sich gefreut wie Bolle, wenn die Fotos gelungen waren. Auch ein handgeschriebener Brief ist viel wertvoller als eine E-Mail: auf tollem Papier, das wir in Händen halten und beschnuppern können, mit einer Handschrift, die uns noch etwas über den Absender verrät. Diese haptischen Erinnerungstücke sind außerdem nicht so empfindlich wie ihre virtuellen Ebenbilder. Kippen Sie mal aus Spaß eine Cola über Ihren eingeschalteten Laptop! Erstens klebt das äußerst unangenehm, und zweitens ist alles Gespeicherte futsch. Machen Sie das



mit einem handbeschriebenen Blatt Papier – und? Es klebt zwar auch, sieht aus wie eine Papyrusrolle, aber Sie können es noch lesen!

5 Wir wollen Mobbing keine Plattform bieten!

Durch die Anonymität im Netz wird dem Mobbing ein riesiges Feld bereitet: Jeder kann im Netz ungestraft seine Mitmenschen diffamieren. Das wollen wir erstens nicht lesen – und wir wollen zweitens schon gar nicht von diesem Cyber-Mobbing betroffen sein. Cyber-Mobbing kann über verschiedenste Dienste betrieben werden: Chatrooms, soziale Netzwerke, Blogs, Diskussionsforen, aber auch über SMS und Whats-App-Nachrichten. Werden solche Diffamierungen geteilt, verbreiten sie sich rasend schnell an andere. Deshalb wollen wir nix damit zu tun haben. Uns ist es lieber, wenn man uns ins Gesicht sagt, was man von uns hält ...

6 Wir wollen nicht, dass unseretwegen Kinder leiden!

In Smartphones, Tablets, Laptops und Computern sind Unmengen zum Teil giftige Edelmetalle verbaut. Spätestens alle zwei bis drei Jahre kaufen sich manche Leute ein neues Modell. Das alte landet

auf dem Müll. Von dort aus wandert es nach Afrika oder Asien, wo Kinder in mühsamer Kleinarbeit und unter äußerst gesundheitsschädlichen Bedingungen die Metalle wieder herauspopeln. Sogas wollen wir nicht unterstützen! Mal ganz zu schweigen von den immensen Umweltschäden, die die Edelmetalle dort verursachen, wo sie am Ende landen. Für die Umwelt ist es vermutlich das Beste, man benutzt seinen alten Handyknochen, so lange es irgendwie geht.

7 Wir wollen keine Gesundheitsschäden davontragen!

Ist Mobilfunkstrahlung nun gefährlich oder nicht? Können die Strahlen krebsauslösend sein, oder sind sie nicht gefährlicher als eine Tasse Kaffee mit Milch und Zucker? Dass es zahlreiche Studien zu dem Thema gibt, heißt nicht, dass damit alle Fragen beantwortet sind und es eine abschließende Bewertung gibt. Natürlich könnte man auf ein strahlungsarmes Handy mit niedriger Absorptionsrate setzen. Aber wir halten uns die Dinger lieber so selten an den Kopf wie möglich! Auf jeden Fall ungesund ist es, der Aufforderung von Dieben nicht nachzukommen, gefälligst das Smartphone rauszurücken. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie dann mal lieber Ihren Arzt oder Apotheker ...

Großer Unterschied im Alter

Was denken Sie, wenn Sie einen älteren Herrn in Begleitung einer jungen Frau sehen? Oder gar umgekehrt: ältere Dame, junger Mann? Ist das heutzutage noch ein Tabubruch oder inzwischen nicht mehr der Rede wert? Rein statistisch zumindest sind große Altersunterschiede in Beziehungen immer noch die Minderheit: Im bundesweiten Durchschnitt beträgt der Altersunterschied nur rund vier Jahre, rechnet das Statistische Bundesamt vor. Dabei ist in drei von vier Partnerschaften der Mann älter als seine Partnerin. Bei gerade einmal 17 Prozent der Paare ist die Frau älter. Ein sehr großer Altersunterschied ist nach wie vor die Ausnahme: Bei gerade einmal sechs Prozent der Paare trennen die beiden mehr als zehn Jahre. Allerdings sind ebenjene Paare in prominenter Gesellschaft: Bei Franz und Michelle Müntefering beispielsweise beträgt der Altersunterschied 40 Jahre. Bei Helmut Kohl und seiner Frau Maike Kohl-Richter 34 Jahre. Und Sängerin Nena und ihren Philipp Palm trennen 12 Jahre.

Norbert Köppern (61)
kann mit moralin-
sauen Menschen
nichts anfangen.

Eines vorweg: Wenn ich mich hier dafür ausspreche, dass Altersunterschiede in Beziehungen keine Rolle spielen sollten, meine ich damit natürlich ausschließlich Beziehungen zwischen zwei Erwachsenen, die sich ihrer Entscheidung für den deutlich jüngeren oder älteren Partner auch voll bewusst sind. Egal, ob es sich nun um einen älteren Mann und eine junge Frau, eine ältere Frau und einen jungen Mann oder zwei Personen des gleichen Geschlechts handelt.

Doch außer der Volljährigkeit sehe ich keinerlei Gründe, die gegen solche Verbindungen sprechen. Komme mir keiner mit Sprüchen wie „So etwas ist doch unmoralisch!“ Wer nimmt sich das Recht heraus, das vorzuschreiben? Unmoralisch kann nur sein, was anderen schadet. Ein bisschen ungewöhnlich mögen Paare mit großem Altersunterschied sein. Denn die menschliche Biologie hat ja offenbar vorgesehen, dass sich meist Paare ungefähr gleichen Alters finden. Doch wir sollten auch andere Spielarten der Natur zulassen.

Liebe ist nun einmal nicht logisch. Eines der bekanntesten Beispiele war die Ehe zwischen Johannes Heesters und der etwa 46 Jahre jüngeren Simone Rethel. Auch wenn bei großen Altersunterschieden die ältere Person

vielleicht so etwas wie eine Vater- oder Mutterrolle in der Beziehung einnimmt: was soll's? Nähe, menschliche Wärme, das ist es, was zählt. Wichtig ist nur, was beide ehrlich füreinander empfinden.

Pro

Wenn wir schon bei der Ehrlichkeit sind: Für mich sind sogar Verbindungen tragbar, in denen beide Partner schlicht und einfach nur einen Nutzen voneinander haben. Ein Beispiel: Die jüngere Person pflegt den älteren Partner bis zu dessen

Tod und erbt danach sein Hab und Gut. Wenn beide das offen miteinander kommunizieren, ist das für mich immer noch in Ordnung. Hier gibt's aber Grenzen: Der Rest der Familie darf nicht zu sehr darunter leiden. Wenn Söhne und Töchter in zu hohem Maße ums Erbe gebracht werden, ist das Gleichgewicht doch arg verschoben.

Und auch wenn Erotik der Grund für eine Beziehung mit hohem Altersunterschied sein kann, spricht in meinen Augen nichts dagegen. Aber auch hier muss Ehrlichkeit die Basis zwischen den Partnern sein. Liebe vorspielen und in Wirklichkeit bloß Sex wollen – das geht gar nicht. Doch wer will von außen beurteilen, wie es in einer Partnerschaft im Innenverhältnis aussieht? Seien wir vorsichtig!



Lioba Dietz (61) glaubt nicht daran, dass eine Partnerschaft mit großem Altersunterschied über lange Zeit für beide Seiten zufriedenstellend funktionieren kann.

Während er zum bestandenen Staatsexamen einen flotten Sportwagen bekommt, bekommt sie gerade eine neue Hüfte. Oder: Sie beginnt ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin, als er beschließt, vorzeitig in Pension zu gehen. So oder ähnlich kann es in Partnerschaften zugehen, die einen erheblichen Altersunterschied aufweisen.

Keine Frage, ein junger Körper ist schöner und erotisch attraktiver. Der ältere Mann fühlt sich in seiner Männlichkeit geschmeichelt. Nach dem Kinsey-Report erreichen Frauen erst in höherem Alter ihre volle sexuelle Erlebnisfähigkeit. Da scheint ein jüngerer Partner sogar besser zu passen!

Aber: Ist der Altersunterschied sehr groß, kommt es zu einer Schiefelage in der Beziehung, die nach Ausgleich schreit. Wie oft wird die Jugendlichkeit des einen durch Reichtum, Erfolg oder vermeintliche Sicherheit des anderen ausgeglichen!

In einer funktionierenden Partnerschaft spielt nicht nur Sex eine Rolle. Die Lebenserfahrung, vergleichbarer Bildungsgrad und körperliche Fitness, gemeinsame Interessen und eine ähnliche Zukunftsperspektive tragen eine Partnerschaft entscheidend mit. Wie kann eine 68-Jährige bei den Hochgebirgstouren ihres 41-jährigen Lebensgefährten mithalten? Wie fühlt sich der erfahrene Lokalpolitiker im Kreise seiner

Genossen, wenn die Abiturientin an seiner Seite nur gelangweilt auf ihr Handy schaut? Hier wird klar, dass die beiden viele Bereiche ihres Lebens gar nicht miteinander teilen können.

Contra

Derart ungleiche Paare werden gesellschaftlich vielleicht geduldet, nicht aber akzeptiert. Die Frage in den Köpfen der Leute: „Ist das ihr Sohn oder ihr Partner?“ steht ihnen förmlich auf der Stirn geschrieben.

Das belastet die Partnerschaft. Auch die Familie hat Vorbehalte. Soll sich die 18-jährige Tochter auf der Familienfeier mit der gleichaltrigen Partnerin ihres Vaters unterhalten?

Von Jahr zu Jahr wächst die berechtigte Angst, den jungen Partner zu verlieren. Könnte ein Kommilitone der Partnerin nicht besser gefallen? Hat der Jüngling nicht doch den Wunsch nach Kindern, den er aus Rücksicht auf die Partnerin jenseits der Wechseljahre nie äußert?

Eine Partnerschaft, die auf Dauer angelegt ist, hat meiner Meinung nach nur dann eine Chance, wenn sie auf Augenhöhe stattfindet. Das kann bei einem großen Altersunterschied nur punktuell der Fall sein. „Ich bin viel quirlicher als er!“, plaudert Schriftstellerin Elke Heidenreich (73) aus ihrer Beziehung mit einem 30-Jährigen. Gut, für eine Affäre kann's reichen.

Der letzte Vorhang ist noch nicht gefallen

Was macht eigentlich: Renate Tschirner? Die bald 80-Jährige hat den Moerser Elternkreis drogengefährdeter Jugendlicher aufgebaut, eine Theatergruppe für Senioren gegründet und das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen.



Angelika Büttner
ist Fan von Renate Tschirners Bilanztheater – seit 2003 das Stück „Bilanz – ein Projekt über das Altern“ 18 Mal vor ausverkauftem Haus gespielt wurde.

Andere Eltern in solch einer schrecklichen Situation sehen hilflos zu oder fallen in ein tiefes Loch. Nicht so Renate Tschirner: Sie ist eine Kämpferin. Als Mitte der siebziger Jahre eines ihrer Kinder in die Drogenszene abrutschte, erlag sie nicht dem Gefühl der Ohnmacht. Im Gegenteil: Sie machte sich sachkundig, suchte nach Hilfe, wurde örtlich und überörtlich politisch aktiv. Sie wurde Mitglied in der SPD und Ratsmitglied in Moers. Weil sie kaum Anlaufstellen fand, handelte sie kurzerhand selbst: Auf ihre Initiative hin gründete sich ein loser Zusammenschluss betroffener Eltern. 1980 wurde daraus der Verein „Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher Moers“, dessen Vorsitzende sie 26 Jahre war. Ihr Ziel war immer: anderen Betroffenen zu helfen. Dafür bereiste sie ganz Deutschland.

In vielen Bereichen in Stadt, Land, Bund und auch im Ausland hat sie den Anstoß für Hilfsangebote und

Hilfsnetzwerke gegeben. Am Aufbau der „Drogenhilfe Moers“, die 1983 ihre Arbeit aufnahm, hatte sie einen maßgeblichen Anteil. Für ihr Engagement und ihre Bemühungen, das Therapie- und Beratungsangebot für Drogenabhängige in Moers zu verbessern, wurde ihr 2015 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Renate Tschirner feiert in diesem Jahr ihren 80. Geburtstag. Sie wurde 1936 in Hoyerswerda in der Oberlausitz geboren. 1961 kam sie mit ihrem Mann nach Moers, war Hausfrau und hatte vier Kinder. Als ihr Mann starb, verfolgte sie strikt das Lebensmotto: „In einem Meer von Tränen ertrinken die einen und die anderen lernen schwimmen.“ Und sie rappelte sich auch nach diesem Schicksalsschlag wieder auf: „Nach dem Tod meines Mannes gab es für mich nur zwei Möglichkeiten: entweder mich in mein Schneckenhaus zu verkriechen oder aktiv zu werden und meinen Jugendtraum zu verwirklichen, nämlich Schauspielerin zu werden.“ So gründete sie 2004 mit anderen Interessierten eine Senioren-Theater-Gruppe, das „Bilanz-Theater Moers“, deren Vorsitzende sie bis 2014 war. Mit den Vereinsbeiträgen und Spenden wurde eine professionelle Theaterpädagogin finanziert, die Qualität garantierte.

Und auch wenn sie sich aus dem aktiven Theaterleben verabschiedet hat, ist sie noch lange nicht zur Ruhe gekommen: Sie bringt sich in der Arbeit der Frauenhilfsgruppen in der Evangelischen Kirche ein. Sie hat sich bereiterklärt, an den Markttagen den „Wachdienst“ in der neueröffneten Stadtkirche zu übernehmen. Sie möchte weiterhin Dinge tun, die ihr Spaß machen und andere daran teilhaben lassen. Sie ist Oma und zweifache Uroma. Ihr Fazit: „Wäre unser Kind nicht in den Teufelskreis der Drogen geraten, hätte ich dies alles nicht erlebt und geleistet. Dann wäre ich das brave Hausmütterchen geblieben. Müsste ich meinem Kind nicht sogar dafür dankbar sein? Diese Erfahrungen haben mich stark gemacht!“



Alles unter einem Dach

Alltagshilfe

Vorsorge

Pflege

Betreuung

Für Betroffene, Angehörige und Vorsorgende

Lernen Sie uns kennen und besuchen unsere kostenfreien Vorträge im Juli und August.

Wir freuen uns auf Sie!

Thema: **Wer ist Ihre Vertretung im Notfall?**

Vollmachten und Verfügungen -
Möglichkeiten und Entscheidungshilfen



Freitag: 15. Juli | 19. August

Uhrzeit: jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

Thema: **Wissen Sie oder Ihre Vertretung wo im Notfall Ihre wichtigen Unterlagen sind?**

Möglichkeiten sicherer Aufbewahrungsorte -
Tipps für mehr Ordnung Ihrer Dokumente



Samstag: 16. Juli | 20. August

Uhrzeit: jeweils 15.00 - 16.00 Uhr

Ihr persönlicher Vorsorge- und Notfallordner

- übersichtliche Unterteilung
- alle wichtigen und relevanten Daten zu Ihrer Person und Umfeld
- sichere Aufbewahrungsorte
- erleichtert den Angehörigen die Arbeit, um im Notfall schnell handeln zu können
- mit Handlungsplan im Krankheits- und Todesfall

Ordner sind bei uns erhältlich. Gerne erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Ordner!

Thema: **Wer bezahlt Ihre Pflegekosten im Heim?**

Möglichkeiten der Vermögenssicherung -
Kinder haften für ihre Eltern!



Mittwoch: 6. Juli | 24. August

Uhrzeit: jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

Um Voranmeldung zu den Vorträgen wird gebeten unter 0 28 41 - 88 243 88

**GenerationenBeratung IHK
Neuer Wall 2 • 47441 Moers**

Sie wollen auch im Krankheitsfall selbstbestimmt bleiben?
Sie wünschen sich Unterstützung im Alltag?
Sie brauchen Entlastung als Angehöriger?
Sie wünschen sich eine unabhängige Vertrauensperson?

Wenn auch Sie, solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, dann sind Sie bei uns richtig! Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen eine individuelle Lösung zu finden.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr kostenfreies Informationsgespräch:

GenerationenBeratung IHK

Kirsten Schade

Neuer Wall 2 • 47441 Moers Wallzentrum
0 28 41 - 88 243 88

info@kirsten-schade.de

www.generationenberatung-moers.de

Keine Rechtsberatung

Café Lyzeum by WEHMEIER

Frühstück

Salate | Anti Pasti | Burger

täglich wechselnder Mittagstisch

hausgemachte Kuchen

besondere Weine

gemütliche Außenterrasse

Wir sehen uns

Montag bis Donnerstag
9:00 - 20:00 Uhr

Freitag
9:00 - Ende offen

Samstag
9:30 - Ende offen

Sonn- und feiertags
geschlossen
- außer nach Vereinbarung -

*Unser Café
kann man auch,
für alles was es zu
feiern gibt,
mieten!*

Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers
Fon (0 28 41) 99 95 045

