Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz

mit



Nr. 53
Herbst 2020
27. Jahrgang

Lasst euch helfen!



Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie zur diesjährigen Herbstausgabe unserer Seniorenzeitschrift.

Die Beiträge unserer Redaktionsmitglieder drehen sich dieses Mal rund um das Thema „Lasst euch helfen!“. Der nötige Interpretationsspielraum bietet den Autoren wieder die Möglichkeit sich sehr individuell diesem Thema zu widmen. So erklärt sich auch die große Vielfalt an Berichten, die unseren „Herbstwind“ immer wieder auszeichnet und lesenswert macht.

Unser Appell „Lasst euch helfen!“ ist sehr einfach ausgesprochen, doch all die helfenden Hände können nur wirken, wenn die Hilfe auch angenommen wird.



Was aber, wenn man hin und wieder auf Personen trifft, die keine Hilfe akzeptieren? Im ersten Moment ist es für jeden schwer verständlich, warum eine angebotene Hilfe nicht angenommen wird, grade wenn diese offensichtlich dringend benötigt wird.

Doch es gibt Menschen, die sind zwar immer für andere da, würden aber selbst nie um Hilfe bitten oder sie annehmen. Diese Personen können sehr gut geben, haben aber Hemmnisse, ja eine gewisse Scham, Hilfe anzunehmen. Vielleicht überwiegt bei ihnen auch die Angst durch die angenommene Hilfe eine Schuldigkeit aufzubauen oder eine Verpflichtung einzugehen.

Des Weiteren gibt es Hilfsbedürftige, die es nicht erlauben, ihnen zu helfen, auch wenn sie gerade in ernsthaften Schwierigkeiten stekken. Sie lehnen jede Hilfe kategorisch ab. Für sie ist es normal, die helfende Hand zurückzuweisen und ihr Problem zu verleugnen.

Doch wie geht man mit Menschen um, die niemandem gestatten, ihnen zu helfen? In solchen Fällen ist es sinnvoll, durch Geduld, Feingefühl und wohlwollende Worte ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, damit sich die Betroffenen öffnen und dann doch den Helfern erlauben, Anteil zu nehmen.

Es gibt aber natürlich auch unendlich viele Situationen, in denen die angebotene Hilfe dankend angenommen wird. Deshalb ist es mir aufgrund unseres Leitthemas „Lasst euch Helfen!“ auch sehr wichtig, allen Ehrenamtlichen in unserer Region zu danken. Sie haben sich der „Hilfe“ versprochen und setzen sich für Bedürftige selbstlos und aufopfernd ein.

Ob Jugendarbeit, Vereinsarbeit, bei der Unterstützung von Seniorinnen und Senioren oder in der Nachbarschaftshilfe, überall wo Hilfe benötigt wird, packen sie an. Dieses einander Unterstützen und Helfen hat einen großen Anteil am Gelingen unseres gesellschaftlichen Miteinanders. Außerdem sind auch viele Ehrenamtliche bei Hilfsorganisationen wie Malteser, Johanniter, Rotes Kreuz oder ASB organisiert. Dort werden sie gezielt, wie zum Beispiel im Sanitätsdienst, dem Bevölkerungsschutz, in der Hospiz- und Trauerarbeit oder zur Betreuung von alten und kranken Menschen im Alltag eingesetzt.

Zum Ende meines Grußwortes möchte ich Sie natürlich auch wieder auf unsere Internetseite www.herbstwind-online.de aufmerksam machen, dort können Sie alle Berichte auch online lesen und erhalten weitere Informationen zu unserer Seniorenarbeit im Landkreis.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Herbstwindausgabe.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst
Ihr



Peter Spitzer

Impressum:

Herausgeber:
Landkreis Südwestpfalz

Redaktion:
Peter Spitzer (verantwortlich), Ernst Hügel, Willi Lehmann, Hans Heinen, Karina Frisch, Heide Brödel †
Jörg Augustin, Beate Seim, Renate Raidt, Ehrentraud Netolitzky, Hermann Kuntz, Maria Rimbrecht, Walter Rimbrecht, Michael Behnke, Roland Bott, Sabine Veit

Fotos: Redaktion, Pixabay

Gestaltung: Bernd Strassel

Gesamtherstellung:
Uniprint PS GmbH
Rheinstraße 11
66955 Pirmasens
Auflage: 6.500 Exemplare

Kosten:
Kostenlos zur Verteilung

Redaktionsbüro:
Leitstelle „Älter werden”
Kreisverwaltung Südwestpfalz
Unterer Sommerwaldweg 40-42
66953 Pirmasens
www.herbstwind-online.de
k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Lasst euch helfen

Von Willi Lehmann

Corona, eine tödliche Gefahr, aber auch eine besondere Chance für unsere Gesellschaft?

Mit dem Virus hat sich vieles in unserem täglichen Leben und dem Miteinander geändert. Maskenpflicht, Abstand, Hygienevorschriften, Quarantäne, Tests, Reiseeinschränkungen etc. Besonders gefährdet und betroffen – ältere Menschen mit Vorerkrankungen. Gerade sie waren und sind von den Vorsichtsmaßnahmen besonders betroffen und auf fremde Hilfe angewiesen.

Zur Überraschung vieler, die an der Jugend, dem Solidarverhalten, der sozialen Verbundenheit, der Rücksichtnahme gegenüber Schwächeren Zweifel hatten, zeigte sich unsere Gesellschaft diesen Herausforderungen zu einem großen Teil gewachsen.

Jugendliche, Schüler, Studenten, Vereinsmitglieder, Feuerwehr und Angehörige sonstiger sozialer Einrichtungen, ehrenamtliche Ratsmitglieder, um nur einige zu nennen, übernahmen Verantwortung und Versorgung älterer Mitbürger. Vielerorts sind dies Zeichen einer funktionierenden Gemeinschaft, die Hoffnung machen, dass unsere demokratische Gesellschaft auch künftige Notlagen bewältigen wird.

Ich denke, dass bei vielen der Mitbürger, die Hilfe in Anspruch genommen haben, ein Umdenken stattfinden wird. Wer heute gute Erfahrungen gemacht hat, wird sich sicher auch künftig gerne helfen lassen bzw., wenn möglich, gerne anderen helfen.

Gerade ältere Menschen, die bisher nach dem Prinzip lebten, ich brauche niemand, ich bin selbst groß und alt genug, die anderen wollen mich nur reinlegen, sollten nach diesen positiven Erfahrungen mit den Helfern in Corona-Not in die Gemeinschaft zurückfinden.

Sich helfen lassen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern die vernunftbegabte Entscheidung, möglichst lange an dem gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Wenn wir dies aus der Corona-Krise mitnehmen, können wir davon ausgehen, dass es uns gelingt, dies als besondere Chance unserer Gesellschaft zu nutzen.

Zeigen wir durch unser Verhalten und unsere Anerkennung, dass wir das überraschend große Engagement, gerade vieler Jugendlicher, zu würdigen wissen. Wer weiß, wie sehr wir auf diese Hilfe künftig noch angewiesen sind.

Wer heute gute Erfahrungen gemacht hat, wird sich sicher auch künftig gerne helfen lassen.



Lasst Euch helfen - oder der Altersstarrsinn

Von Ernst Hügel

...ich muss nicht mehr in die Gipfel der Obstbäume klettern...

Na, haben Sie ihn schon, den Altersstarrsinn?

Ich, beziehungsweise meine Frau, sind überzeugt, dass er bei mir längst eingezogen ist.

Bei allen anfallenden Aufgaben, Reparaturen, Baumschnitt- oder Gartenarbeiten ist von mir fast immer zu hören: das mache ich selber! Ich kann, ich will, ich machs.

Und überhaupt: niemand kann das besser, niemand macht das besser! Mit 70 Jahren gehört man doch nicht zum alten Eisen und den Jungen, denen werde ich es zeigen! Denen fehlt die Erfahrung, die haben andere Ansichten und die haben doch nie Zeit. Fast wie bei den Handwerkern.

So ist über die Jahre „Do it yourself"-Mentalität entstanden, der ich mich nur schwer entziehen kann.

Vor 40 Jahren, beim Bau des Wintergartens, bin ich über die 10 cm breiten Sparren gelaufen, ohne Sicherung und ohne Schwindelgefühle. Meine Frau konnte gar nicht hinsehen. Heute, beim Reinigen der Glasplatten, darf ich nicht mehr aufs Dach, ohne dass ich den ehelichen Frieden gefährde.

Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr komme ich zur Erkenntnis: eigentlich hat meine Frau recht! Ich muss nicht mehr auf dem Hausfirst rumlaufen, ich muss nicht mehr die höchste Leiter besteigen um irgendwelche Arbeiten zu erledigen, die andere, jüngere Leute von Fachfirmen schneller, routinierter und sicherer erfolgen können.

Man hat ja auch als Rentner die Zeit abzuwarten, bis der Handwerker kommt, es muss nicht alles schon gestern repariert, gebaut sein.

Hilfe von außen soll man sich holen, das Geld um sie zu bezahlen ist in den allermeisten Fällen vorhanden.

Wenn man sich überlegt, wie man im Laufe der Jahre Hilfen angenommen hat, ohne dass man es gemerkt hat. Zum Beispiel beim Autofahren: da kam die Servolenkung, die Automatikschaltung, die Einparkhilfe, die Abstandsanzeige, das Navigationsgerät, die Autotelefonie per Bluetooth. Die Klimaanlage sorgt für Wohlfühltemperaturen und die Sprachsteuerung für Sicherheit im Verkehr und bei der Kommunikation. Wie selbstverständlich haben wir diese Hilfen angenommen.

Die vielen kleinen Haushaltshelfer, Saugroboter, Mähroboter, Küchenmaschinen, Hightech-Backöfen und –Herdplatten, alles Entwicklungen, die uns helfen, das Leben, die Arbeit angenehmer zu machen.

Vernetzte Homecomputer, PCs helfen uns beim Einkauf, beim Erledigen unserer Bankgeschäfte, wir haben Bildtelefone und Smartphones, die uns das Wissen der Welt an jedem beliebigen Ort unserer Erde jederzeit zur Verfügung stellen.

Wir haben die Möglichkeit, jeden beliebigen Ort unserer Welt zu besuchen und dabei alle Annehmlichkeiten zu genießen – fast immer mit Hilfe eines Reisebüros oder Reiseunternehmen, die uns in modernen Bussen, Zügen oder Flugzeugen sicher an unseren Zielort und wieder zurück bringen.

Hier nehmen wir ohne lange zu überlegen alle Hilfen gerne an.

Und dankbar sind wir auch, wenn unsere Mediziner und Apotheken es uns ermöglichen, dass wir mit modernsten Geräten und Erkenntnissen von vielen Wehwehchen und Gebrechen geheilt werden können.



Hilfe holen? Die Arztpraxen sitzen voll von Menschen, die diese Leistungen unseres Gesundheitssystems gerne in Anspruch nehmen.

Und in Coronazeiten ist es in den letzten Monaten selbstverständlich geworden, dass Nachbarn, Verwandte und Freunde Einkaufshilfen, Fahrdienste und Betreuung älterer Menschen anbieten. Alles Hilfen, die gerne angenommen werden.

Bei reiflicher Überlegung komme ich dann auch zur Erkenntnis: Ich muss nicht mehr aufs Dach, und ich muss nicht mehr auf lange Leitern, ich muss nicht mehr in die Gipfel der Obstbäume klettern und ich muss auch nicht mehr alles selber machen. Auch wenn ich es noch könnte.

Hilfe holen, helfen lassen, Danke sagen, den Obolus beziehungsweise die Rechnung bezahlen, das alles sollte, nein muss zur Selbstverständlichkeit werden. Das Geld ist gut angelegt und nicht weg – jemand anders kann es gut gebrauchen und freut sich darüber. Bleiben Sie gesund!

Hilfsbedürftig

Von Renate Raidt

Die Hilflosigkeit und Hilfsbedürftigkeit eines Kindes ist uns selbstverständlich. Doch der Gedanke an die mit der ansteigenden Lebenserwartung verbundene Tatsache, dass es in Zukunft immer mehr hilfsbedürftige alte Menschen geben wird, ist deprimierend. Wir befassen uns nicht gerne mit dem Thema. Grund dafür ist wohl die stille Besorgnis, irgendwann vielleicht selbst einmal hilfsbedürftig zu werden, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

„Lass Dir doch helfen“, sagte ich oft zu meiner Mutter, wenn ich bemerkte, dass ihr aufgrund ihres Alters manche Dinge nicht mehr so leicht von der Hand gingen wie früher. „Danke, es geht schon“, war jedes Mal die Antwort. Als ich einmal beobachtete, dass sie sich sehr quälte, wurde ich ärgerlich. „So lass Dir doch helfen!“, sagte ich. Sie antwortete: „Ich möchte mir meine Eigenständigkeit bewahren, solange es möglich ist.“ Ich hatte verstanden. Denn die Eigenständigkeit, das Gefühl uneingeschränkter persönlicher Freiheit, ist es doch schließlich, was das Leben lebenswert macht.

Ist man „in die Jahre“ gekommen, nimmt man gerne kleine Aufmerksamkeiten und hilfreiche Handreichungen an. Für gelegentliche Nachbarschaftshilfen, wie Schneeräumen, Gassi gehen mit dem Hund oder kleine Besorgungen ist man dankbar und honoriert sie entsprechend.

Doch mit zunehmendem Alter und abnehmendem Wohlbefinden wächst die Besorgnis, gebrechlich, hilfsbedürftig zu werden, vielleicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Die nicht unbegründete Angst vor dem Verlust der Eigenständigkeit, der persönlichen Freiheit, wächst.

Wer gesteht sich schon gerne ein, dass er nicht mehr in der Lage ist, seinen Tagesablauf alleine zu bewältigen? Der Entschluss, fremde Hilfe zuzulassen, fällt nicht leicht. Beeinträchtigt er doch das ganze Sein.

Der Tagesablauf wird sich ändern, lieb gewonnene Gewohnheiten werden auf der Strecke bleiben.

Wie die Tatsache, einem fremden Menschen Zugang zur Intimsphäre gestatten zu müssen, erlebt wird, hängt von der Person des Helfenden ab. Hat er die nötige Sensibilität, das nötige Fingerspitzengefühl auf den Hilfsbedürftigen einzugehen, kann die fremde Hilfe eine willkommene Abwechslung im Tagesablauf sein. Mangelnde Sensibilität kann jedoch für den Hilfsbedürftigen zur Qual werden. Denn die Würde des Menschen ist antastbar.

Ist man „in die Jahre“ gekommen, nimmt man gerne kleine Aufmerksamkeiten und hilfreiche Handreichungen an.



Kannschde ma mo helfe!

Von Ehrentraud Netolitzky

Besonders in Notlagen sollte ein respektvoller Umgang einen hohen Stellenwert haben.

Wie oft in unserem Leben gebrauchen wir diesen Satz. Haben wir darüber eigentlich schon einmal nachgedacht. Ich glaube, es ist uns gar nicht bewusst, in wie vielen großen und kleinen Anliegen wir Hilfe brauchen oder geben.

Ich brauche auch nicht lange überlegen und schon fallen mir viele Begebenheiten ein, in denen ich Hilfe bekam beziehungsweise brauchte.

Der Satz in unserem Dialekt „kannschde ma mo helfe“ ist mit Sicherheit bei jedem bekannt und manchmal braucht es tatsächlich nur mal kurz eine Hand, die etwas hält. Ein anderes Mal bittet man die Freundin, auf dem Friedhof die Blumen zu gießen. Im Urlaub muss der Briefkasten geleert werden, auch hier wird eine helfende Hand benötigt.

Für den Nachbarn nehme ich eine Paketlieferung an und helfe damit gleich zwei Personen, dem Nachbarn und dem Postboten. Auch das Übernehmen eines Ehrenamtes kann verschiedene Arten von Hilfe leisten. Alle Aktivitäten im Vereinsleben sind nur durch Helfer zu bewältigen.

Gar nicht genug kann man die Hilfe der freiwilligen Feuerwehrleute, der vielen Erste-Hilfe-Leistenden würdigen, ohne die so manches Opfer wahrscheinlich keine Überlebenschance hätte.

Kleinkinder lernen mit Hilfe der Eltern und Geschwister die alltäglichen und lebensnotwendigen Dinge. Sie lernen durch Zeigen beziehungsweise Vormachen, Zuschauen und Nachmachen. Nie können wir unser Leben ohne zeitweilige Hilfe bewerkstelligen.



Mal passiert dies in kleinen, mal in großen Schwierigkeitslagen. Doch immer erfüllt es uns mit einem Gefühl der Erleichterung, wenn eine helfende Hand zur Stelle ist.

Es gibt Menschen, die nutzen Hilfe schamlos aus, sie nehmen für alles und jeden Helfe an, wahrscheinlich oft gedankenlos oder betrachten Hilfe als selbstverständlich. Andere trauen sich kaum oder gar nicht um Hilfe zu bitten. Für sie ist es extrem schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie gehen davon aus, dem anderen lästig zu sein, dem Helfer etwas schuldig zu sein oder Schwäche zu zeigen. Für diese Personen ist um Hilfe zu bitten eine Belastung.

Im Gegensatz hierzu gibt es aber auch Menschen, die immer und oft auch ungefragt helfen und damit den anderen überfordern. So bedarf Hilfe geben oder annehmen gegenseitiger Absprachen und Respekt. Besonders in Notlagen sollte ein respektvoller Umgang einen hohen Stellenwert haben.

Natürlich passieren beim Helfen auch Pannen, zum Beispiel geht etwas kaputt, man versteht die Bitte um Hilfe nicht eindeutig und so weiter, dann ist es erforderlich mit entsprechenden Worten die Lage zu klären und gegebenenfalls um Entschuldigung zu bitten. Auch Worte des Dankes sollte nie vergessen werden.

Kannschde ma mol helfe hatte in unserer Jugend einen anderen Stellenwert als jetzt im Alter. So erinnere ich mich, dass im Freundeskreis Familien gegründet und Häuser gebaut wurden, jeder half jedem. Bei keinem wurde Geld oder Zeit aufgerechnet. Keine Arbeit oder Anforderung war zu viel. Das Helfen war nicht zwingend notwendig, es waren die Freundschaften, die zum Helfen leiteten.

Ein anderer bedeutender Vergleich fällt mir noch ein. Im und nach dem Krieg waren viele Menschen auf der Flucht und heimatlos. Sie kamen in Auffanglager und Notunterkünfte, ihnen wurde geholfen, eine Notzeit zu überbrücken. Es waren die sogenannten Behelfszeiten. Behelfen ist vorläufig und lässt Veränderungen zu und so geschieht es auch heute noch mit den Flüchtlingen und Migranten.

Jetzt im Alter ist meine Arbeitsleistung mit früher nicht mehr zu vergleichen und ich stelle fest, wie belastend mein tagesfüllendes Programm oft ist.

Viele bemerken so oder ähnlich ihre abfallende Leistungskapazität, werden also hilfsbedürftig. Was nicht selten auch zu psychischen Problemen führt, die man sich dann aber auch nicht zugestehen will oder kann.

Die Großfamilie in der immer Hilfe präsent war, gibt es heute nicht mehr und so müssen oder sollten wir lernen, uns bei Bedarf helfen zu lassen.

Meine Gedanken gehen in die Zukunft. Was passiert, wenn mein Partner oder ich krank werden? Wie kann die Arbeit im Haus und Garten noch geleistet werden? Was passiert, wenn wir uns nicht mehr selbst versorgen können? Wie leicht oder schwer fällt es mir dann, wenn ich um Hilfe bitten muss?

Die Freunde können nicht mehr gefragt werden, denn auch sie bedürfen schon mehr oder weniger Hilfe.

Es müssen dann die allerpersönlichsten Dinge fremden Menschen anvertraut werden. Es liegt auf der Hand, dass sich mit zunehmenden Alter die Situationen häufen werden, in denen alltägliche Hilfestellungen benötigt werden. Fahrdienste zum Arzt oder Einkaufen, begleitete Spaziergänge, auch zum Friedhof, Wohnung putzen, Körperpflege und so weiter. Alles Dinge, die ich selbst nicht mehr oder kaum noch leisten kann.

Um all die eventuell benötigten Hilfen im Einzelnen zu realisieren, bleibt heutzutage die Versorgung in betreuten Seniorenwohnungen. Es ist mit Sicherheit nicht immer eine leichte Entscheidung, diesen Schritt zu gehen, die geliebte Wohnung oder das unter allen möglichen Entbehrungen gebaute Haus abzugeben oder zu verlassen. Doch ich bin in meinen Überlegungen soweit, dass ich diese Hilfe, wenn einmal nötig, auch annehmen werde.

Meine Gedanken gehen in die Zukunft...

November

Von Sabine Veit

Meine beste Freundin meint, alles was ihr im Leben an Schlechtem widerfahren sei, wäre im November passiert – einschließlich ihrer Eheschließung. Das mag ja in diesem Fall tatsächlich so sein (sie hat am 11.11. geheiratet, kein Scherz, allerdings nicht um 11 Uhr 11), aber ob das Ganze einem System unterliegt, kann ich nicht beurteilen.

Ein Bekannter behauptet, er kriegt im November immer Depressionen. Da könne man gar nichts gegen machen. Die Tage wären so kurz, das Wetter so fies, dieses Dunkle, Triste, Feuchte, die Kälte, und dann die ganzen Todes-Gedenk-Feiertage, die so ganz zu seiner Stimmung passten.

Dazu die Traurigkeit, dass der schöne Sommer und die warmen Tage nun endgültig der Vergangenheit angehören. Das alles gibt einem das Gefühl der Vergänglichkeit.

Im Dezember wär's ja dann schon wieder besser mit den ganzen Lichtern und der freudigen Erwartung der Weihnachtstage. Aber der November hätte ja nun so gar nichts Erfreuliches.

Nun, was soll ich dazu sagen? Im Frühjahr bin ich voller Vorfreude auf das Jahr, einen schönen Sommer mit heißen Tagen genieße ich sehr, ich bin draußen, wühle im Garten, gehe spazieren, beginne größere Renovierungsprojekte, aber irgendwann nach vielen erlebnis- und arbeitsreichen Tagen geht mir dann auch ein bisschen die Luft aus und ich beginne, mich auf die ruhigeren Monate zu freuen.

Die Natur zieht sich zurück - ich tue das auch.



Ich lass mir helfen - wenn ich muss!

Von Jörg Augustin

Hände, die helfen, findest du am schnellsten am Ende der eigenen Arme!

„Nenn' mich Tobias oder Berthold, wenn du über mich schreibst!“ sagte mein Bekannter, als ich ihm andeutete, aus seinem Leben eine Geschichte machen zu wollen. „Muss mich ja nicht jeder im Dorf wiedererkennen!“ Dem Wunsch komme ich nach.

Er wird bald achtzig Jahre alt, der Berthold, und ist seit über fünfzig Jahren mit derselben Frau verheiratet. Die Tochter wohnt im gleichen Ort und hat öfter gemault, wenn er es sich nicht nehmen ließ, auch in der Corona-Krise seine Einkäufe selber zu erledigen. Aber da war er unbeugsam: „Ich will die Kartoffeln sehen, bevor ich sie essen muss, und außerdem weiß ich oft erst im Laden, ob ich Brokkoli oder lieber Blumenkohl kaufe. Wenn man sich vernünftig verhält, ist die Gefahr einer Ansteckung gering, ob daheim oder im Supermarkt. Maske tragen, Abstand halten, Finger keimarm halten, das muss reichen.“ Bisher hat er Recht behalten.

Ich weiß nicht, ob mein Verdacht zutrifft. Aber irgendwie kommen mir unsere Senioren, die den Weltkrieg als Kleinkinder überlebt haben, die ihre Schulwege durch die Schutthalden zerbombter Städte nehmen mussten und Spielplätze in Form von Trümmergrundstücken genutzt haben, widerstandsfähiger gegen Infektionen und Allergien vor als Kinder heute.

Und die Gartenarbeit hinterlässt vielleicht hier oder da Schrammen, aber gegen Tetanus wirkt die Schutzimpfung und die Kräfte der Selbstheilung sind aktiv.

Antikörper gegen alle möglichen Umwelteinflüsse? Die haben wir Alten doch auf der Straße und im Kuhstall mit der Luft und der frischen Milch eingesogen. Berthold meint außerdem: „Hände, die helfen, findest du am schnellsten am Ende der eigenen Arme!“ Trotzdem braucht er zunehmend Hilfe.

Er merkt schließlich jeden Tag, dass seine Muskelkraft nachgelassen hat und dass die Gelenke nicht mehr so beweglich sind wie früher. Und da ist Berthold vernünftig: Was er einfach nicht mehr alleine schafft, da lässt er sich helfen. So wie er früher immer bereit war zu helfen, wenn er gebraucht wurde, so schneidet ihm heute sein Nachbar die Hecken, an die Berthold nicht mehr drankommt. Und seit er erfahren hat, wie angenehm man mit professionell gepflegten Füßen geht, hat er auch regelmäßige Termine beim Podologen.

Nicht zu vergessen: Seine wichtigste Helferin, unentbehrlich nicht nur, weil sie alle Tugenden der Hausfrau perfekt beherrscht, seine angetraute geliebte Traudel!

Klar, manchmal knurrt sie auch mit ihm, aber er meint, man müsse ja nicht alles hören. Längst hat sich die Verteilung der täglichen Aufgaben eingespielt – immer tut derjenige das, was er besser kann. Da braucht es oft gar keine Worte mehr.

Beim Wort „Pflege“ wird mein Gesprächspartner allerdings zurückhaltender; da graust es ihn, wenn er immer mal wieder die Beispiele für unzulängliche Pflegeleistungen in der Zeitung findet. Sein Wunsch ist es, so lange wie irgend möglich selbstbestimmt und im eigenen Haus zu leben, am liebsten dort auch das Ende zu erleben. Und deshalb hofft er, dass sein Kopf klar genug bleibt um diesen Wunsch durchzusetzen. Auf jeden Fall muss dann aber seine Frau auch ausreichend fit bleiben, sonst …

Berthold lässt sich nicht unnötig ängstigen. Er weiß, dass er nicht bestimmen kann, was kommt. So lässt er jeden Tag an sich heran und genießt, was ihn daran freut und straft mit Verachtung, was ihm Last ist. Möge er noch lange leben und mit mir diskutieren! Ein Reh hat seine Bohnen von den Stangen abgefressen und auch die Salatpflanzen nicht verschont. Also gibt es heute Kohlrabi, meint seine Frau.





Lasst euch helfen!

Wer liest, ist niemals allein.

Von Maria Rimbrecht

Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die gewaltigste. (Heinrich Heine)

Ich bin eine Leseratte! Warum man bei Vielllesern an Ratten denkt, bleibt für mich ein Rätsel. Also: Ich bin eine unersättliche Leserin. Wie gerne tauche ich ein in die Welt der Bücher, in die Welt der Literatur! Ohne eine lange Reise machen zu müssen, lerne ich andere Menschen kennen und andere Länder. In der Literatur offenbaren mir Menschen ihre Zweifel, ihre Hoffnungen, ihr Glück und ihr Leid.

Ja, sogar in andere Zeiten kann ich reisen, in die Vergangenheit und die Zukunft. So könne ich dann sensibel werden und meine emotionale Intelligenz verbessern, sagen die Forscher. Schöner und einfacher sagt es Voltaire: „Lesen stärkt die Seele“.

Sie, lieber Leser, liebe Leserin, meinen, ich würde beim Lesen doch nur in eine Phantasiewelt abtauchen, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat? Leseflucht statt Leselust? Diese Meinung kenne ich. Viele meiner Bekannten lesen nur Sachbücher, weil sie ihr Wissen erweitern, Ratschläge und Strategien für ihr Leben bekommen wollen. Sie sind der Meinung, dass uns Bücher helfen können, wenn wir den Rat anderer brauchen. Selbsthilfebücher schießen nicht ohne Grund wie Pilze aus der Erde. Die Leser von Sachbüchern denken oftmals, dass sie keine Zeit mehr haben, Literatur und Belletristik zu lesen.

Aber Literatur, Belletristik kann mehr, sie wirkt auf den ganzen Menschen ein. Wie auf fliegenden Teppichen gelangt man in das Reich der Phantasie und profitiert von den Erfahrungen anderer Menschen, deren Schicksal sich im Roman ausbreitet.

Wir lernen durch das Lesen, uns in die Gedanken und Gefühle anderer Menschen hineinzuversetzen und auf sie angemessen zu reagieren. Literatur kann uns helfen: Sie kann unser Leben bereichern oder es sogar verändern. Denn unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich, wenn wir beim Lesen gelernt haben, die Perspektive anderer einzunehmen. In Konflikten können wir verständnisvoller reagieren und eine Lösung finden. Und: Wer liest, ist niemals allein! So kann Lesen glücklich machen! Besonders für ältere Menschen kann es eine sinnvolle Beschäftigung sein, denn es unterstützt die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit.

Und ein Weiteres: Literatur betreibt keine Schwarz-Weiß-Malerei. Es gibt kein Entweder - oder.
Die dargestellten Probleme sind vielschichtig, komplex. So gibt es auch nicht immer ein Happy End. Und dann muss der Leser ran. Er muss nachdenken, kreativ werden, eine Lösung finden. Sofern er das will.

Haben wir Leser es nicht schon oft erlebt? Wenn wir ein Buch, in dessen Handlung wir eingetaucht waren, beendet haben, sind wir traurig, es fehlt uns etwas. Wir haben Menschen kennengelernt, Charaktere, zu denen wir ein Verhältnis entwickelt hat, die wir nun verlassen haben. Aber wir sind gestärkt durch neue Erfahrungen und Einsichten, durch intensive Gefühle. Wir haben wieder einmal Schätze geborgen und wissen, die nächste Schatzsuche wartet auf uns. So werden wir durch das Lesen reich beschenkt. Das Lesen sollten Sie sich öfter gönnen. Legen Sie die Beine hoch und sich ein Buch auf den Tisch! Aber überlegen Sie genau, welcher Titel es sein soll. Die Verlage haben in diesem Jahr so viele Titel aufgelegt. Alles klar? Dann können Sie den Herbstwind weglegen.

Umfrage

Das Zweibrücker Rosenblatt im Herbstwind hat eine kleine Umfrage gemacht und Leserinnen und Leser gefragt, welches Buch ihnen in besonderer Erinnerung geblieben ist und warum. Hier sind die Antworten:

Anna Hell, 18 Jahre: Ein besonderes Buch für mich ist Theodor Fontanes Roman ***„Irrungen, Wirrungen“***. Die liebevolle Darstellung Lenes, eines einfachen, aber klugen und realistischen Mädchens finde ich für einen Autor des 18. Jahrhunderts erstaunlich. Unter allen Frauengestalten Fontanes ist die freie und unabhängige Lene die sympathischste.

Tina Emmert, 47: ***„Das Tage¨uch der Anne Frany“*** zählt zu den ersten Büchern, die ich – als 14/15-Jährige - über die entsetzliche Nazi-Zeit gelesen habe. Ich erinnere mich noch sehr genau daran, dass ich beim Lesen dachte, dass all das, was beschrieben wird, wahr ist. So eine tiefe Traurigkeit hat mich damals ergriffen! Als meine Mutter das bemerkte, versuchte sie immer wieder, mich aufzufangen und zu trösten.

Barbara Rimbrecht, 34: Arno Geiger erzählt in seinem Roman ***„Der alte König in seinem Evil“*** von seinem Vater, der an Alzheimer erkrankt ist. Dieses Buch hat mir deswegen so gut gefallen, weil der Sohn lernt, die Veränderungen seines Vaters, die durch die Krankheit bedingt sind, zu akzeptieren und die Zeit mit ihm sogar als bereichernd zu empfinden. Die Haltung des Sohnes, den Vater auf diesem Weg mit Wertschätzung zu begleiten, in die eigene Welt des Vaters einzutauchen und die Bereitschaft, sich auf ihn einzulassen, empfinde ich als vorbildhaft und tröstlich.

Regine Lücke-Krämer, 58: In der traditionsreichen Buchhandlung meines Heimatortes habe ich mir mit 14 Jahren von meinem Taschengeld ***„Heilpflanben“*** von Eugen Fischer (Hallwag-Verlag) gekauft. Es hat mein Interesse für Heilpflanzen und Botanik bestimmt. Es hat alle Umzüge mitgemacht und weckt die Erinnerungen an meine Jugend und die Heimat. Wie frei und unabhängig fühlte ich mich damals!

Werner Krämer, 58: Für mich als Vielleser sind die Romane von Hermann Hesse prägend gewesen. Besonders ***„Unter dem Rad“*** zeigt, wie schwer es für das Individuum ist, sich gegenüber einem gesellschaftlichen Druck zu behaupten. Das Thema der individuellen Freiheit spielt für mich eine große Rolle. So habe ich mir im Lockdown eine Gesamtausgabe der Werke Hesses bestellt. Unser Buchhändler fährt die Bücher stets persönlich zu seinen Kunden aus.

Annette Petz, 62: ***„Ophelias Schattentheater“*** von Michael Ende und Friedrich Hechelmann handelt von einer Souffleuse, die ehemals Schauspielerin werden wollte, aber deren Stimme zu leise war. Schließlich macht sie ein eigenes Schattentheater auf, bis sie eines Tages einem besonders großen Schatten begegnet. Mir gefällt an diesem Buch der poetische und sensible Umgang mit dem Unausweichlichen, getragen vom Wissen um das kollektive Unbewusste in Anlehnung an die Schatten bei C.G. Jung. Es konfrontiert mit der eigenen Endlichkeit und schafft es dennoch bis zum letzten Pinselstrich, das Schöpferische, Lebendige, Heitere hervorlugen zu lassen.



Fotos:
Walter Rimbrecht

Susanne Wolf, 63: Mir ist der dicke Wälzer von Wilhelm Busch: *„Und die Moral oon der Geschicht“* in bester Erinnerung geblieben. Nur wenn ich krank war, durfte ich darin lesen. Das versüßte mir das Kranksein doch enorm. So habe ich gelernt, dass die Dinge, die immer verfügbar sind, doch irgendwann sehr in den Hintergrund treten im Vergleich zu dem, was wir nur selten bekommen.

Monika Emmert, 75: *„Der Junge im gestreiften Pzxama“* von John Boyne. Der Roman über die Gräueltaten des 2. Weltkrieges, bewegt und berührt mich auch nach mehrmaligem Lesen. Er erinnert mich schmerzhaft daran, dass dieser Krieg daran schuld ist, dass ich meinen leiblichen Vater nie kennenlernt habe und umgekehrt, da er als Soldat ums Leben kam.

Wie schön, dass uns geholfen wird!

Fleischeslust und Getreidefrust

von Maria Rimbrecht

Ein Essen mit Schweinebraten, Kartoffeln und Weißkraut ist nicht zu verachten. Auch Rinderfilet, Rotkraut und Kartoffeln sind lecker. Aber können Sie sich vorstellen, diese Gerichte jeden Tag zu essen? Stellen Sie sich vor, Obst gäbe es nur sehr selten; Pfirsiche, Aprikosen und Zitrusfrüchte bekämen wir nie zu essen. Täglich gäbe es Kohl und nur selten anderes Gemüse. So sähe es in Deutschland aus, wenn uns andere Länder nicht mit Lebensmittelimporten helfen würden.

Wie die Lage in unserem Land aussieht, kann man aus den Statistiken des Bundesamtes für Landwirtschaft und Ernährung über den „Selbstversorgungsgrad“ ablesen. Dieser liegt für Zucker beispielsweise in Deutschland bei 137%, für



Honig bei 30%. Man berechnet den Selbstversorgungsgrad, indem man die im Land erzeugte Menge eines Produktes durch den Gesamtverbrauch teilt. Wir erzeugen also 37% mehr Zucker, als wir selbst brauchen; beim Honig dagegen müssen wir 70% aus anderen Ländern importieren. Den höchsten Grad an Selbstversorgung haben wir bei Kartoffeln, nämlich 138%, bei Obst liegt er bei nur 22%. Das leuchtet ein, wenn wir an Bananen, Orangen, Zitronen, Ananas und andere exotische Früchte denken, die nicht bei uns wachsen.

Erfreulicher sieht es bei Getreide aus, denn wir erzeugen immerhin 91% unseres Verbrauchs. Aber so einfach ist es dennoch nicht. Wegen der großen Fleischeslust der Deutschen landen 60% des bei uns angebauten Getreides nicht auf unseren Tellern, sondern in den Futtertrögen der Landwirtschaft. Wir sind also auch beim Getreide von anderen Ländern abhängig. Deutschland muss Getreide importieren, um den Bedarf von 43 bis 44 Millionen Tonnen jährlich zu decken.

Für die fleischeslustigen Deutschen wird im Industrieland Deutschland genug getan. Mit einem Selbstversorgungsgrad von 114% liegen wir aber noch leicht unter dem EU-Durchschnitt. Am häufigsten muht, grunzt und gackert es allerdings in Dänemark, der Versorgungsgrad liegt hier bei 400%. Darüber können die armen Griechen mit einem Versorgungsgrad von 58% nur staunen. Auch beim lieben Vieh muss ihnen also geholfen werden.
Können Sie sich vorstellen, dass die meisten Exemplare der domestizierten Form des eurasischen Auerochsen in Irland ihr Leben für die Fleischproduktion lässt? Der Versorgungsgrad Irlands an Rindfleisch liegt tatsächlich bei 717%. Er lag vor einigen Jahren sogar bei 1034%.

Die Corona-Pandemie hat uns vor Augen geführt, wie abhängig wir von der Versorgung mit Lebensmitteln sind. Plötzlich waren Regale leer gekauft, es gab keine Hefe mehr, kein Mehl, keine Nudeln. Damit stand die Produktion von Nahrungsmitteln und damit auch die Landwirtschaft im Fokus des Interesses. Angst ist allerdings fehl am Platz. Der Ernährungsbericht 2019 macht deutlich: Verhungern müssten wir in Deutschland nicht, wir hätten genug Kartoffeln, Fleisch, Milch und Zucker. Und Schnaps kann man auch aus Kartoffeln machen.



Die Nase

von Michael Behnke

Schluchzend und mit Tränen in den Augen rannte die 13-jährige Julia in die Küche, wo ihre Mutter dabei war, das Mittagessen zuzubereiten. In der einen Hand hielt sie ihr Smart Phone, in der anderen einen Spiegel. „Hier siehst du es!“ Dabei drückte sie das Handy ihrer Mutter direkt unter die Nase. „Meine Nase ist zu dick und macht mich hässlich.“ Erschrocken schaut die Mutter in den kleinen Bildschirm und sieht eine ganze Galerie von Bildern aus einer Schönheitsklinik. Jedoch kann sie nicht erkennen, was ihre Tochter meint: „Aber Julia, deine Nase ist vollkommen in Ordnung. Was willst du denn?“ Die Antwort des Mädchens kommt wie aus der Pistole geschossen: „Ich will eine Nasen-OP!“

Diese Szene gab den Auftakt. In der Folgezeit wird Julia ihre Eltern, Großeltern, Verwandte und Freunde ohne Unterlass mit ihrer Nasen-OP traktieren. Auf alle Einwände, dass ihre Nase doch vollkommen in Ordnung sei, reagiert sie mit rotziger Ablehnung. Selbst ein Besuch beim Hausarzt, der ihr ebenfalls eine anatomisch normal entwickelte Nase bescheinigte, brachte keine Änderung. Als schließlich Julia 15 Jahre alt wurde, versprachen die resignierten Eltern ihrer Tochter eine Nasen-OP zum 16. Geburtstag. Julia tanzte vor Freude. Aber kurz danach sah sie ihre Eltern finster an: „Ihr gebt also endlich zu, dass meine Nase nicht in Ordnung ist.“ Doch von da an wurde es ruhiger. Die Eltern fuhren mit ihr zu einer renommierten Schönheitsklinik, um ihre Tochter dort vorzustellen. Mit großem Verständnis hörte der Arzt Julia an und bestärkte sie in ihrem Wunsch. Den Eltern erklärte er, dass die subjektive Einschätzung von Julia von entscheidender Bedeutung sei. Objektiv sei ihre Anomalie nicht der Rede wert, doch bedeute die OP für Julia eine Art Hoffnung auf mehr Glück und Zufriedenheit. Die OP selbst sei ohne Risiko. Die Kosten beliefen sich auf ca. 4000.- €, die von den Eltern privat zu bezahlen seien.

Die OP verlief erfolgreich. Julia war glücklich, ihr Selbstbewusstsein wuchs beträchtlich. Allerdings merkte sie nach einem Jahr, dass an ihren Oberschenkeln etwas „zu wabbelig“ sei. Eine neue OP war fällig. Um das Geld zu bekommen, machte Julia eine Lehre zur Immobilienmaklerin. Sie erreichte nach ihrer Ausbildung schnell eine Top-Position in ihrer Firma und verdiente viel Geld, das sie für ihre OPs einsetzte. Ihre Urlaube verbrachte sie in der Regel in Schönheitskliniken, um mal wieder etwas korrigieren zu lassen. Mit der Zeit wurde sie dadurch zu einer geradezu klassischen Schönheit, jedoch mit eingeschränkter Mimik und Motorik. So erfolgreich sie im Beruf war, so schwierig war ihr Privatleben. Mehrere Freundschaften scheiterten, zwei Ehen wurden nach kurzer Frist geschieden. Die Beziehung zu ihrer besorgten Familie hatte sie abgebrochen. Sie lebte allein weit entfernt in einer großen Stadt in einer Wohnung voller Glas- und Spiegelwände.

Mit Anfang 40 ließ sich Julia aus kosmetischen Gründen zwei Rippen entfernen. Jedoch stellten sich nach der OP Komplikationen ein. Es kam zu einer Blutvergiftung. Nach drei Tagen starb sie an Multiorganversagen. Die zutiefst bestürzten Eltern ließen ihre Tochter nach Hause überführen und bestatteten sie in ihrem Familiengrab.

„Wir Menschen machen unsere Pläne und Gott verwandelt diese in Geschichten, in denen wir leidvoll erkennen, wie weit wir uns vom Bilde entfernt haben, mit dem Gott uns ursprünglich dachte“,sagte der Pfarrer, der Julia einst konfirmiert hatte. Man könnte auch sagen, dass sich Julia besser auf eine „Couch“als auf einen „OP-Tisch“ hätte legen sollen.

Jedoch der Tunnelblick auf ihren Körper wurde von Schönheitschirurgen nie infrage gestellt, sondern immer nur bestärkt. Und war sie nicht glücklich nach jeder OP? Jedoch brach nach kurzer Zeit vorhersehbar die Sucht nach körperlicher Perfektion durch neue „Schnitte“ immer wieder auf.

Julia ist nie zu sich selbst gekommen, sie sah sich immer nur von außen im Spiegel aktueller Schönheitsideale, denen sie gerecht werden wollte. Dafür opferte sie ihr Leben – und ihr Geld, denn obwohl sie überaus gut verdiente, hinterließ sie nichts als Schulden. Wurde sie nicht zum Opfer unseres gegen
wärtigen Optimierungswahns?
So machte sie ihren Körper zum Material künstlicher Vorstellungen und sich selbst zu deren willigen Sklaven. Ihr Bild von sich kam immer von außen: aus Prospekten, Illustrierten und Werbeschriften. So war sie gewohnt, sich mit den stummen Augen anderer anzuschauen und zu beurteilen. Es wurde ihre Lebensphilosophie. Dass aber tief in ihr ein Bild von einem Mädchen lebte, dass sich einfach nach Liebe und Anerkennung sehnte und dabei verhungerte, kam nie in ihren Blick.

„Gott weinte!“, stand auf ihrem Grab.



Depression bei erfolgreichen Menschen?

Von Peter Spitzer

„Kein Mensch weiß, wie es mir wirklich geht!“, diese Aussage passt auf viele Frauen und Männer, die erfolgreich, aber zunehmend überlastet sind. Bevor sie sich Schwächen, Ängste und Überforderung eingestehen, bauen sie eine Mauer auf, hinter der sie sich verstecken.

So erkennt das Umfeld häufig viel zu spät das dramatische Ausmaß der psychischen Befindlichkeit oder ist von den Stimmungsschwankungen einfach nur genervt, ohne nachzufragen, woran dies liegt.

Im Extremfall endet die Depression im Suizid.

Fassungslos, wütend und traurig stehen dann Angehörige am Grab, tauschen sich schockiert und voller Unverständnis über das Geschehene mit Freunden und Familienmitgliedern aus.

War die gespielte „Heile-Welt-Fassade“ tatsächlich so perfekt? Oder gab es eventuell doch Anzeichen einer Depression, vielleicht sogar versteckte Hilferufe, die unerkannt blieben?

Menschen, die erfolgreich und gesellschaftlich angesehen sind, scheinen diesen Erfolg auch zu genießen. Unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfweh, Rückenbeschwerden, Darmprobleme, Ohrensausen, Magenschmerzen oder Verspannungen nehmen sie zwar wahr, können oder wollen aber keinen Zusammenhang mit ihrer Psyche feststellen. Sie betrachten ihren Körper als Maschine, die einfach zu funktionieren hat. Für sie ist es scheinbar wesentlich einfacher, sich körperliche Beschwerden einzugestehen, als sich mit psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen.

So werden Anzeichen einer Depression von den Erkrankten selbst erst spät erkannt oder einfach verdrängt.

Der gesellschaftliche Druck, perfekt und unfehlbar zu sein, ist anscheinend so groß, dass für diesen Personenkreis die Angst des Scheiterns oder gar des Versagens selbstzerstörerisch wirkt. Das Weltbild eines erfolgreichen Menschen sieht nun mal keine Schwächen vor.

Aus diesem Verhaltensmuster erschließt sich auch, warum zum einen die Erkrankung auch für Angehörige schwer zu erkennen ist und zum anderen eventuelle Hilfsangebote abgelehnt werden. Der Schritt, sich jemandem zu öffnen, scheint unüberwindbar.

Ein Teufelskreis – denn nur durch das Eingestehen und die Akzeptanz der Erkrankung kann erfolgreich dagegen angegangen werden. Nur wer sich helfen lässt, dem kann geholfen werden.

Niemand kann etwas dafür, dass er an einer Depression leidet. Die Krankheit hat vielfältige Ursachen und kann jeden treffen. Doch damit das Leben der Betroffenen und der Angehörigen wieder wertvoller und lebenswerter wird, bedarf es professioneller Hilfe.

Eine Behandlung braucht viel Zeit und Kraft. Speziell ausgebildete Psychotherapeuten und Ärzte helfen, fördern und unterstützen die Erkrankten bis zur Genesung.

Um die langwierige Behandlung durchzustehen und den Behandlungserfolg zu stabilisieren, sind Selbsthilfegruppen sehr hilfreich. Es hat sich gezeigt, dass gerade der Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen enorm wichtig ist, um nachhaltig die Erkrankung zu besiegen.

Lasst euch helfen!

Info-Telefon Depression
0800/33 44 533
Mo, Di, Do:
13 –17 Uhr
Mi, Fr:
8:30–12:30 Uhr



Reden gegen die Wand

Von Karina Frisch

Bei einer Fortbildung waren wir auf Spurensuche, warum ältere Menschen Hilfe nicht annehmen oder sogar ablehnen, obwohl gute Hilfsangebote vorhanden sind.

Warum wird Hilfe abgelehnt? Dies kann mehrere Ursachen haben.

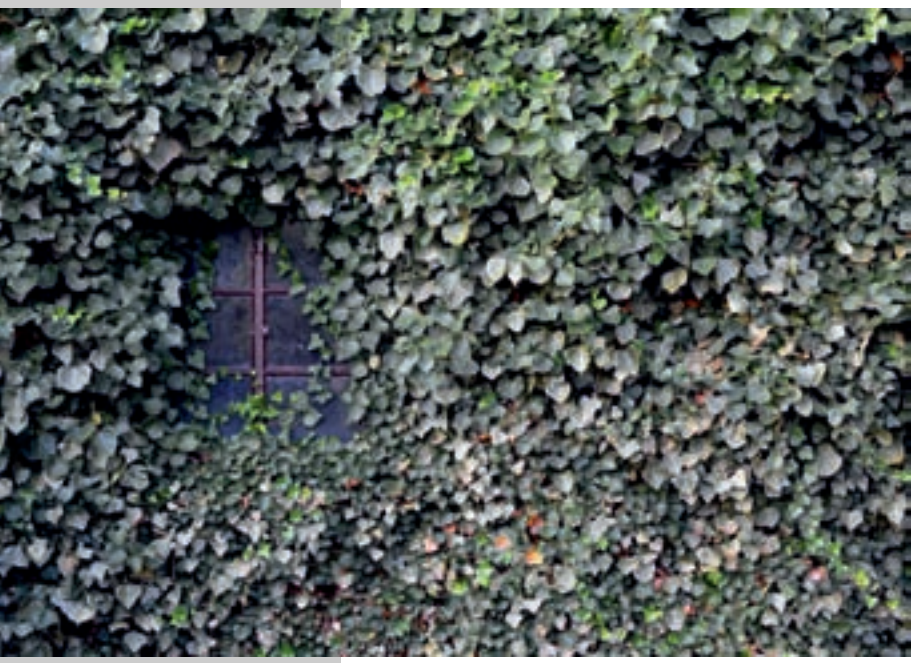
Gerade in der Pandemie wird Hilfe von außen abgelehnt.

In Deutschland leben 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen. Zwei Drittel von ihnen werden von Angehörigen versorgt, dazu gehören die eigenen Kinder und Familien, die Ehepartner, die Lebenspartner oder Enkelkinder.

Gerade in der aktuellen Pandemie wird oft Hilfe von außen abgelehnt. Ältere Menschen möchten ihre Selbstständigkeit nicht aufgeben oder haben Angst, sie zu verlieren.

Sie möchten so lange sie können Autofahren. Haben vielleicht schöne Reisen unternommen, ihre Hausarbeit sorgfältig erledigt, haben gewohnte Rituale, treffen sich mit Freunden. Sich einzugestehen, dass vieles davon nicht mehr möglich ist, ist sehr schwer.

Ältere Menschen haben eine sogenannte Prägungszeit. Gerade Menschen, die den Krieg noch erlebt haben, in welcher Form auch immer, haben vielleicht ein Trauma erlitten. Hier sollten wir sehr behutsam auf diese Menschen zugehen. Sie haben ums Überleben gekämpft, mussten stark sein und haben schließlich ihr Leben zurückgewonnen.



Sie möchten für Angehörige und Kinder keine Last sein. Auch ein gewisses Schamgefühl spielt eine große Rolle. Der Eingriff in die Intimsphäre ist nur schwer zu ertragen. Sie sollten von der Familie, von Freunden und der Gesellschaft das Gefühl erhalten, auch im Alter noch lebens- und liebenswert zu sein.

Die Angst vor Fremdbestimmung bedeutet für sie den Verlust der Lebensqualität. Nicht mehr zu können, wie man gerne möchte. Sie wollen sich von niemandem sagen lassen, was sie zu tun haben. Wer möchte sich denn ungefragt „beschützen“ lassen?

Auch das veränderte Rollenbild sollten wir beachten. Eltern waren immer für ihre Kinder da, haben sie liebevoll umsorgt. Nun sollen Kinder diese Rolle für ihre Eltern übernehmen? Das zu akzeptieren, scheint ihnen Probleme zu bereiten.

Manchmal möchte ein älterer Mensch auch nicht, dass Jemand hinter die Fassade schaut und so vielleicht Defizite ans Licht kommen. Sei es im Haushalt, beim Blick in den Kühlschrank oder bei der Versorgung. Man möchte keine Schwäche zeigen. Schwäche gilt manchmal auch als asozial. Zu denken „Ich kann noch alles!“ führt zu Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Angehörige haben das Gefühl, ständig gegen eine Wand zu reden. Egal, ob es um vergleichsweise einfache Hilfen geht, wie Hörgeräte, Gehilfen oder Unterstützung im Haushalt. Richtig kritisch wird es oft, wenn Pflegegrade beantragt werden müssen, ein Pflegedienst nach Hause kommen soll oder der Vater oder die Mutter ins Pflegeheim müssen, weil eine Versorgung zu Hause nicht mehr möglich ist.

Was passiert hier? Der Rollenwechsel vom fürsorgenden Elternteil zum Hilfsbedürftigen ist eine sehr große Belastung für ältere Menschen.

Wege aus dem Dilemma:

Die Einbeziehung Dritter kann helfen, an den zu Versorgenden heranzukommen.

Hier können Bekannte, weitere Familienangehörige, vertraute Personen oder der Hausarzt Unterstützung leisten. Auch Experten, wie Berater/innen der Pflegestützpunkte oder Pflegeberater eines ambulanten Pflegedienstes können hinzugezogen werden. Viele Ehrenamtliche, auch Besuchsdienste der Kirchengemeinden oder Nachbarschaftshilfe leisten wertvolle Unterstützung.

Ein Perspektivenwechsel

Wenn wir uns in ältere Menschen hineinversetzen und somit ein Perspektivenwechsel stattfindet, kann eine Kommunikation auf Augenhöhe stattfinden. Oft besteht dann auch die Möglichkeit, Kompromisse zu finden, mit der alle Beteiligten gut leben können.

Ein Aspekt ist uns noch bewusst geworden. Wer Hilfe annehmen muss, möchte auch gerne etwas zurückgeben. Nicht immer stehen finanzielle Mittel zur Verfügung, vielleicht wird ein Tausch von „Wissen gegen Einkauf“ möglich. Ein offenes Ohr hat schon manche Tür geöffnet.

Die Leitstelle „Älter werden“ bei der Kreisverwaltung kümmert sich gerne um Ihr Anliegen.

Sei es im beim Thema Beratungsangebote, Ehrenamt, Demenz, Pflege oder Sicherheit.

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter
06331/809-333
oder Ihre E-Mail an
k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Verbinden Sie sich mit der Welt

Von Sabine Veit

Weihnachten naht! Ob es Festtage werden, wie wir es gewohnt waren, steht noch in den Sternen. Vielleicht wird es für so manchen auch ein einsamer Tag werden. In meinem Fall möglicherweise schon, denn ich lebe allein und verbringe normalerweise Heiligabend im Kreis der Geschwister und ihrer Familien. Das wären in meinem Fall fünf Haushalte, also bei den momentanen Konditionen nicht erlaubt. Da bin ich doch froh, dass ich mich zumindest elektronisch verbinden kann, mit meinen Verwandten, mit Freunden und Bekannten, mit der ganzen Welt, wenn ich das möchte.

Doch was machen Menschen, die diese Möglichkeit nicht haben? Weil sie kein Handy besitzen, keinen Computer, oder sich mit deren Bedienung nicht auskennen? Dabei könnte das Internet auch für ältere Menschen so viele Vorteile und Erleichterungen bieten, angefangen von der Kommunikation mit den Lieben über die allgemeinen Informationen zur politischen Lage, Daten zur aktuellen Corona-Entwicklung bis hin zum Abrufen von Dienstleistungen wie Online-Rezeptbestellungen, Einkäufen aller Art oder auch der Online-Bibliothek. Da gibt es so Vieles, was es zu entdecken gibt.

Wer Zugang zum Internet hat, dem steht die Welt offen, trotz Corona!

Wenn Sie bereits über ein Handy oder einen Rechner und Internet verfügen, aber Probleme damit haben, dann können Sie sich gerne telefonisch bei der Leitstelle Älter werden (06331/809 333) melden und um konkrete Unterstützung anfragen.

Und wenn Ihnen Handy oder Computer noch fehlen … Ihre Verwandten werden doch sicher bald nachhören, ob Sie zu Weihnachten einen Wunsch haben!

Und wenn es soweit ist: Vielleicht schauen Sie dann ja bei Gelegenheit auch mal bei unserer Homepage rein: www.herbstwind-online.de

Wer Zugang zum Internet hat, dem steht die Welt offen, trotz Corona!



Lasst Euch helfen! - Lass Dir helfen!

Von Hermann Kuntz

Da braucht es Vertrauen in den Menschen, der Dir helfen will.

Ich habe das Thema verändert in „Lass **Dir** helfen!“ – Ich will den Notleidenden direkt ansprechen.

„Lass Dir helfen!“ – Ich meine es ehrlich und gut mit Dir. Du brauchst Dich nicht zu schämen und zu verstecken. Ich sage es niemandem weiter, es bleibt unter uns!

***

Ich habe mir lange überlegt, nicht ob, sondern wie ich Dich ansprechen soll. Es soll nicht aufdringlich oder gar beschämend klingen. Ich will auch nicht Deinen Stolz verletzen.

***

Da braucht es Vertrauen in den Menschen, der Dir gerne helfen will. Da braucht es Demut, seine Not zu sagen und Mut, sogar um Hilfe zu bitten. Lehne nicht gleich das Angebot ab, sondern überlege Dir zuerst, wie ich es meine!

***

Du darfst ruhig zugeben, dass Du in Not bist und Hilfe notwendig hast! Ich will Dich auch nicht zwingen. Du sollst frei entscheiden, was und wie es gehen kann. Du sollst auch nicht gleich abwehren: „Ich brauche keine Hilfe!“

***

Es kann soweit kommen, dass Du gar meinst: Es hat ja doch keinen Sinn (mehr). Es ist nichts mehr zu machen. Manche Menschen sind in der Versuchung, gar in der Verzweiflung, dass ihr Leben keinen Sinn, keine Zukunft mehr hat.

***

Es ist auch möglich, dass der Helfende seine Bitte etwas forsch und aufdringlich sagt und diese sich etwas „von oben herab“ anhört.

***

Es ist ja auch möglich, dass der Helfende es so gut meint, dass er seine Bitte beim zweiten Mal etwas lauter und gar fordernder ausspricht. Das kann bei Dir schlecht ankommen, wenn Du Dich noch schämst und gar ärgerst, überhaupt angesprochen zu werden.

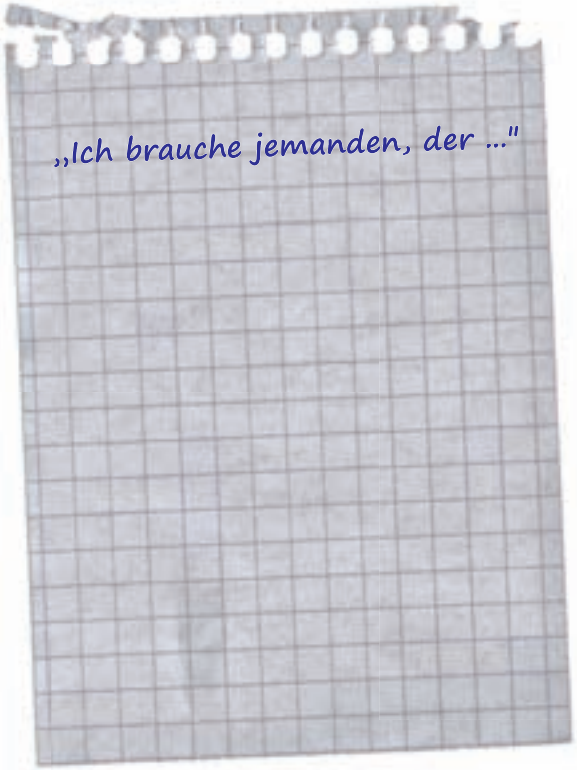
***

Du sollst auch nicht sagen: „Ich schaffe das allein!“ Jeder von uns braucht ab und zu Hilfe, einen guten Menschen, der das ist für mich.

***

Ich erzähle Dir, was ich schon am Anfang meiner Zeit als Pfarrer versucht habe. Irgendwann habe ich beim Studieren ein psychologisches Schreibspiel entdeckt und es zuerst im Religionsunterricht in der Berufsschule in Kandel (Südpfalz) mit Mädchen der Hauswirtschaftsklasse „gespielt“.

Das Spiel geht ganz einfach: Ich habe für jede Bankreihe ein Blatt ausgeteilt. Es stand darauf: „Ich brauche jemanden, der…“ Die Mädchen sollten den Satz wie eine Liste untereinander weiterschreiben.



(Du kannst es jetzt – bevor Du weiterliest – auch versuchen!)

Es kamen viele Bedürfnisse zusammen. Wir haben sie gemeinsam besprochen und dabei vertieft und erweitert als Anregungen für weitere Gespräche im Unterricht.

Nach einigen Stunden fruchtbarer Diskussionen erzählte ich es der Leiterin der Berufsschule. Sie war begeistert. Ich sagte ihr, dass diese Form des Unterrichts für mich mehr wert ist als das vorgeschriebene Pensum – bei mir besonders über Glauben, Kirche … Ich wünschte, dass für jeden Schülerjahrgang am Tag des Unterrichts auch eine Stunde „Gespräch" möglich sein müsste. Aber das sieht ja der Lehrplan nicht vor. Da geht es zuerst um das Wissen und nicht um das Sein, das Leben der jungen Menschen!

Ich habe das Spiel oft verwendet – in der Schule, mit den Kindern, im Firmunterricht, in Gruppenstunden: „Ich brauche jemanden, der…"

- *bei Elternabenden: „Mein Kind braucht jemanden, der…!",*
- *bei Großeltern: „Mein Enkelkind braucht jemanden, der…!"*

Es gab immer wieder interessante Gespräche.

Aber es bleibt ja für alle, die diese Frage hören oder lesen, die eigene Aufgabe – auch mit dem Spiel, Antwort zu finden. Das wünsche ich auch Dir persönlich. Ich bin froh, dass ich Dir so schreiben konnte – und ich wünsche Dir alles Gute – und noch einmal: „Lass Dir helfen!"

Ich muss Dir natürlich auch sagen, was bei dem „Spiel" herausgekommen ist. Ich habe einige Hundert Antworten, Stichworte, Gedanken bekommen.

Nach dem Soziologie-Professor Michael Zulehner gibt es drei Grundbedürfnisse des Menschen: Heimat, Name, Macht!

Diese Stichworte bedeuten: Der Mensch braucht/will „Haben" (Besitzen), „Sein" (Ehre) und „Machen" (machen können und dürfen/ Freiheit).

Nach dem Studium der alten Theorie des sogenannten Enneagramm über die drei Zentren Kopf/Herz/Bauch bin ich fest davon überzeugt, dass es zusammen gute Erklärungen für die Probleme und schlüssige Antworten auf die Fragen des Menschen gibt.

Nun also, was waren die Ergebnisse des Spiels: Ich kann es nur kurz ausführen: Ich habe die drei Grundbedürfnisse mit den drei Zentren zusammen geordnet. Es ist erstaunlich, wie alles zusammenpasst, wie sich alles wiederholt und verdichtet – wie wir lernen können, den Menschen zu geben, was sie brauchen!

In vergangenen Ausgaben habe ich schon kurze Bemerkungen gemacht und werde noch mehr über die Ergebnisse schreiben.
Siehe Herbstwind 43 „Heimat", Heft 45 „(Ohn)Macht"

Nach dem Soziologie-Professor Michael Zulehner gibt es drei Grundbedürfnisse des Menschen: Heimat, Name, Macht!

1	2	3	4	5	6	7
G	I	T	*	E	U	N
E	S	Ä	G	E	D	*
I	H	*	N	C	S	T
E	S	N	+	I	I	T
R	*	F	T	E	A	S
E	,	N	W	E	N	*
*	M	E	N	*	K	A
G	N	T	*	I	U	E
R	N	N	E	E	I	*
N	E	E	U	N	G	R
T	*	*	A	N	.	H

Wenn Sie die Spalten ordnen, lesen Sie den Lösungsspruch.

Und nun viel Spaß beim Raten. Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis 28.02.2021 an die Kreisverwaltung Südwestpfalz, Leitstelle „Älter werden", Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens.

Unter den richtigen Antworten werden 3 Weinpräsente ausgelost.

Auflösung der Preisfrage aus Herbstwind Nr. 52. Zu erraten war: Auch bei Regen scheint die Sonne.

Gewonnen haben:

Judith Emrich, Richard-Wagner-Straße 126, 66482 Zweibrücken
Sabine Abel, Waldenburgerstraße 24, 76846 Hauenstein
Gabriela Andrae-Forlani, In der Herget 50, 66955 Pirmasens

Weihnachten - nein, danke!?

Von Beate Seim

„Weihnachten, Weihnachten!!! Ich kann dieses Wort nicht mehr hören! Ich traue mich schon in kein Geschäft mehr rein, weil mir das Weihnachtslieder-Gedudel so auf die Nerven geht!“, jammerte Uta. „Entschuldige bitte, aber du verstehst ja, was ich meine“, wandte sie sich an ihre Kollegin Lena.

„Ist schon in Ordnung“, erwiderte Lena. „Aber glaub' mir - das ändert sich auch wieder. Du musst nur etwas Geduld haben!“, versuchte sie Uta zu trösten.

Komm‘ doch einfach an Heilig Abend zu uns nach Hause.



Die beiden arbeiteten schon länger zusammen in derselben Firma und verstanden sich bestens. Lena hatte für das Verhalten ihrer Freundin volles Verständnis; hatte Uta doch im vergangenen Jahr einige Schicksalsschläge hinnehmen müssen: Lange hatte sie ihre schwer kranke Mutter liebevoll gepflegt, bevor diese starb. Ihre Beziehung zu ihrem damaligen Freund hatte so schwer unter die-ser Situation gelitten, dass sie schließlich zerbrach.

Nun stand Uta ganz alleine da und musste mit ihrem neuen Leben erst einmal zurechtkommen.

Uta tat Lena sehr leid, weshalb sie immer wieder aufs Neue versuchte, ihr weiterzuhelfen. Deshalb hoffte sie auch, dass sich die Idee, die sie plötzlich hatte, verwirklichen ließe ...

Zwei Tage vor Weihnachten machte sie daher Uta einen Vorschlag: „Komm' doch einfach an Heilig Abend zu uns nach Hause. Meine Eltern würden sich bestimmt freuen. Es gibt bei uns zwar keine große Feier, aber das gemütliche Beisammensein nach einem einfachen Essen genießen wir jedes Jahr sehr.“

„Aber das kann ich doch nicht annehmen. Deine Eltern kennen mich doch gar nicht!“, gab Uta zu bedenken. „Darüber brauchst du dir überhaupt keine Gedanken zu machen“, entgegnete Lena, „komm' einfach gegen 18:00 Uhr.“

Nach einigen Überlegungen sagte Uta dann doch zu.

An Heilig Abend kurz nach 18:00 Uhr klingelte Uta an der Tür zu Lenas Elternhaus. Eine freundliche ältere Dame öffnete ihr und stellte sich als Lenas Mutter vor. Uta überreichte ihr ein kleines Präsent, das sie noch schnell erstanden hatte.

Da erschien auch schon Lena und führte sie ins Wohnzimmer, wo sie von deren Vater und Lenas Bruder Martin herzlich willkommen geheißen wurde. Martin war erst am Tag zuvor von einem längeren Auslandsaufenthalt zurückgekehrt.

Das Wohnzimmer strahlte eine gemütliche Atmosphäre aus, die vom Glanz des Weihnachtsbaums zusätzlich untermalt wurde. Alle nahmen am liebevoll gedeckten Tisch Platz, als Lenas Mutter das Essen auftrug. Es war vorzüglich zubereitet und schmeckte allen bestens.

Uta saß die ganze Zeit über neben Martin, der in der Tischrunde am meisten zu erzählen hatte. Lena blieb dabei keineswegs verborgen, dass sich Utas und Martins Blicke durchaus des Öfteren trafen. Auch nach dem Essen, als es sich alle auf der Sitzgruppe um den Christbaum gemütlich machten, nahm Uta wiederum direkt neben Martin Platz. Die beiden unterhielten sich angeregt - und Lena stellte fest, dass Uta dabei förmlich "auftaute". Sie wirkte sehr entspannt und ließ sogar häufig ein herzliches Lachen vernehmen.

Als Uta sich zu vorgerückter Stunde für den schönen Abend bedankte und von der Familie verabschiedete, war es Martin, der sie zur Tür brachte ...

Im Verlauf des nächsten Telefonats mit Lena ließ Uta durchblicken, dass sie eine Verabredung mit Martin hatte. Lena beendete das Gespräch mit einem Schmunzeln - hatte doch ihre Idee die beabsichtigte Wirkung tatsächlich nicht verfehlt!

Neubau Hospiz nimmt Formen an

Von Roland Bott

Der Neubau des Hospiz Haus Magdalena nimmt Form an. Das Diakoniezentrum bittet auch weiterhin um Unterstützung. „Spenden werden künftig in noch größerem Umfang nötig sein“, unterstrich der Bevollmächtigte des Diakoniezentrums, Pfarrer Becker, bei der Spendenübergabe in Höhe von 5 000 Euro.

Die Freude war deshalb groß über die Zuwendung der Pirmasenser Dr.-med.-Klaus-Wolf-Stiftung, die üblicherweise Studierende der Studienzweige Medizin und Theologie fördert. „Das es solche Orte gibt, ist schön, auch für die Angehörigen. Möge die Arbeit im Hospiz noch für viele Menschen zum Segen werden“, wünschte die Stiftungsvorsitzende, Pastorin Christina Henzler. Sie lobte ausdrücklich das Wagnis, in dem vorgesehenen Umfang zu vergrößern.

Genau im Zeitplan sei der Bau, versicherte Carsten Steuer, kaufmännischer Vorstand des Diakoniezentrums. Die Grundmauern sind erreicht, die Decke ist weitestgehend aufgebracht und in Kürze wird der Rohbau stehen. Noch im Herbst soll auch mit der Gestaltung der Außenanlage begonnen werden.

Als „Gebäude mit umfassender Geste“, beschreibt die Hospizleiterin Simone Jennewein das neue Haus Magdalena, in dem kollektive Räume beschützend die Individualräume der Gäste umschließen. Ebenerdig und barrierefrei entstehen auf 1 000 Quadratmeter Fläche doppelt so viele Einzelzimmer wie bisher sowie verbesserte Pflege-und Betreuungsmöglichkeiten.

Eine moderne Wohnküche und ein gemütliches Wohnzimmer mit Couchecke und Kaminwand laden zu Gesprächen und zum Austausch ein. Jedes der zwölf Einzelzimmer verfügt über eine Terrasse mit Blick ins Grüne.

Eine weitere Rückzugsmöglichkeit bietet der „Raum der Stille“. Ein Raum mit besonderer Ausstrahlung, auf dessen Ausgestaltung die Professorin und Architektin Kerstin Molter besonderes Augenmerk legt.

„Dieser für unsere Region so wichtige und wertvolle Ausbau der Hospizarbeit wäre ohne die zahlreichen Spenden und Unterstützer nicht möglich“, betont Jennewein.





Spaß haben ist einfach.

Wenn man seine Finanzen immer sicher verfügbar hat. Wir konzentrieren uns auf die passenden Lösungen für Ihre Wünsche und Ziele. Sie genießen einfach Ihre freie Zeit.

Sprechen Sie uns gern an.
Telefon: 06331 542-0.

Sparkasse Südwestpfalz

www.spk-swp.de