SENIORENZEITSCHRIFT DES
LANDKREISES SÜDWESTPFALZ

Ausgabe 1/26
33. Jahrgang

HERBSTWIND

mit Zweibrücker Rosenblatt

NEUE ZIELE – NEUES WAGEN

Hinter diesem Eingang befindet sich die 44 Meter lange Sandsteinhöhle, der sogenannte “Hohle Fels” bei Weselberg

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Neue Ziele – Neues wagen“ lädt Sie diese Ausgabe des Herbstwind dazu ein, über Veränderungen, Aufbrüche und Neuanfänge nachzudenken – auch und gerade im höheren Lebensalter.

Oft verbinden wir „neue Ziele“ mit der Jugend: Ausbildung, Beruf, Familiengründung. Doch beim Blick in unsere Region erlebe ich täglich, dass gerade die älteren Menschen uns zeigen, wie lebendig und vielfältig neue Wege auch im dritten und vierten Lebensalter sein können. Ob im Ehrenamt, in Nachbarschaftshilfen, bei kulturellen Angeboten, beim Engagement in Vereinen oder beim mutigen Umgang mit neuen Technologien – sie bereichern unser gemeinschaftliches Leben in der Südwestpfalz in ganz besonderer Weise.

„Neues wagen“ muss dabei nichts Spektakuläres sein. Manchmal ist es ein kleiner Schritt: ein neuer Spazierweg, ein neues Hobby, der Besuch einer Veranstaltung, der erste Umgang mit einem digitalen Gerät – oder einfach der Entschluss, andere um Hilfe zu bitten und Unterstützung anzunehmen. Jeder dieser Schritte kann ein Stück Lebensfreude, Selbstständigkeit und Verbundenheit zurückgeben.

Zugleich wissen wir, dass Veränderungen nicht immer leichtfallen. Abschiede, gesundheitliche Einschränkungen oder das Gefühl, dass sich die Welt immer schneller dreht, können verunsichern. Umso wichtiger ist es, dass wir als Gesellschaft zusammenstehen: mit verlässlichen Beratungs- und Unterstützungsangeboten, mit seniorenfreundlichen Strukturen in Stadt und Land, mit Orten der Begegnung, an denen man sich gesehen und ernst genommen fühlt. Daran arbeiten wir im Landkreis Südwestpfalz gemeinsam mit vielen engagierten Partnerinnen und Partnern.

Der Herbstwind ist dabei mehr als eine Zeitschrift: Er ist ein Forum für Ihre Geschichten, Erfahrungen und Gedanken. Die Beiträge dieser Ausgabe zeigen eindrucksvoll, wie unterschiedlich Menschen mit neuen Zielen und Veränderungen umgehen – mit Nachdenklichkeit, Humor, Mut und großer Lebensweisheit. Ich danke allen Autorinnen und Autoren sowie der Redaktion von Herzen für diese wertvolle Arbeit.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und ermutigende Lektüre. Möge diese Ausgabe Sie dazu inspirieren, Ihre ganz persönlichen Ziele im eigenen Tempo weiterzuverfolgen – und das eine oder andere Neue zu wagen.

Für Ihre kommende Zeit wünsche ich Ihnen vor allem Gesundheit, Zuversicht und viele kleine und große Momente der Freude.

Herzliche Grüße
Ihre

Susanne Ganster

(Dr. Susanne Ganster)
Landrätin

Schauen Sie auch gerne auf unserer Homepage vorbei
www.herbstwind-online.de

GEMEINDESCHWESTER plus
Gabi Kolb: 06331/809380
Petra Jung: 06331/809382

Ziele im Alter

Ein Interview in drei Teilen

Ganz nach dem Motto „panta rei“ = alles fließt (Heraklit), das Leben als ewigen Fluss verstehen, stellt sich die Frage ob man als hochbetagter Mensch noch Ziele, Wünsche oder Träume haben kann, darf oder soll. Zu diesem Thema habe ich eine Seniorin, Jahrgang 1942, interviewt. Es geht hier darum vergangenes und vergessenes Leben in gemeinsamer Nachdenklichkeit zu erörtern.

Im Mittelpunkt stehen Aspekte wie Philosophie, Psychologie, Spiritualität aber auch soziales Engagement.

Sie selbst hat das Gespräch mit folgendem Zitat von Kirkegaard eingeleitet: ***Das Leben wird vorwärts gelebt - und rückwärts verstanden.***

Unter der Maxime gingen wir chronologisch vor, von der Kindheit über Jugend- und Erwachsenenalter zum Ist-Stand bis zu den Zielen in der Zukunft.

So schließt sich dann auch der Kreis, denn sie liebt es „etwas rund zu machen“....

Lesen Sie selbst was sie uns zu erzählen hat.

Wie würden Sie Ihre Kindheit rückblickend beschreiben?

Als Kriegs – und Nachkriegskind wuchs sie gut situiert in Pirmasens auf. Sie beschreibt den Krieg als etwas Unvorstellbares dessen Auswirkungen sie als abenteuerlich wahrnimmt.

Die Kinder spielten auf der Straße, die Buben machten Mutproben in den Trümmerresten. Sie erlebte die Zeit als „Freiheit im Chaos“, nicht zu vergleichen mit der teilweise „überbehüteten“ Kindheit von heute.

Die Kinder waren mehr auf sich allein gestellt was dazu beitrug eine gewisse Resilienz (seelische Gesundheit trotz Belastung) zu erwerben die ihnen heute noch zugute kommt. „Was uns nicht tötet macht uns stärker“ fällt ihr dazu ein, allerdings mit einem Lächeln im Gesicht.

Sie erinnert sich auch an die Schulzeit, vor allem an die Quäkerspeisung, eine Hilfsaktion bei der US amerikanische und britische Quäker, eine Glaubensform des Christentums, deutsche Schulkinder mit warmen Mahlzeiten versorgten.

Alles in allem eine schwierige Zeit in der ihr die Religion einen gewissen Halt und Richtung gab. In Erinnerung geblieben sind die Kirchenbesuche an den Sonntagen und die Kommunion. Religion und Spiritualität waren schon immer wichtige Wegweiser in ihrem „Fluss des Lebens“, die ihr halfen, die „Steine und Äste wegzuräumen, die einen Stau verursachen“.

Wie es in der Jugendzeit und als junge Erwachsene weitergeht lesen Sie in der nächsten Herbstwind-Ausgabe.

Ihre

Petra Jung

Des Lebens wechselvolles Spiel

Von Renate Raidt

Das Gedicht mit dem Titel “Stufen" aus dem Roman "Glasperlenspiel" ist wohl eines der feinsinnigsten des sensiblen Schwarzwälders Hermann Hesse. Er beschreibt darin das wechselvolle Spiel des Lebens als einen fortlaufenden Prozess, der angetrieben von ständigen Änderungen und Veränderungen durch das Beschreiten und Überwinden der einzelnen Lebensphasen, die Hesse "Stufen" nennt, schließlich zu einem angestrebten Ziel führt.

Möglich sind nach Hesse Änderungen und Veränderungen in jedem Lebensalter. Wichtig ist die Bereitschaft zu "Abschied" und "Neubeginn", ist der Mut ohne Angst etwas Neues zu wagen. Denn: "Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben."

Es kann so befreiend sein, eingetretene Pfade zu verlassen, um Neues zu erleben. "Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, kann lähmender Gewöhnung sich entraffen".

Reisen, Literatur, Musik, Begegnungen - das Leben in seiner Vielfalt hat so viel zu bieten und hält für jeden etwas bereit.

Für Menschen, die gezwungen sind, ihre Zeit vorwiegend zu Hause zuzubringen, ist der Computer ideal. Internet zaubert die Welt ins Heim.

Internet ist Duden und Lexikon. Es lädt ein zu Theater, Oper, Konzert oder politischen Vorträgen und Diskussionen, ganz nach Wunsch.

Die Handhabung ist nicht schwierig. Auch alte Köpfe können Neues lernen. Jeder kennt das beglückende Gefühl, das Begegnungen mit Anderen, Gleichgesinnten, mit sich bringt. Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich in der Gruppe angenommen und verstanden zu fühlen, gibt ein Gefühl der Sicherheit.

Das Leben wartet, man muss es nur ergreifen. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Man muss nicht jung sein, um sich seines Lebens zu freuen und das Leben dankbar zu spüren.

Noch einmal Hermann Hesse: "Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegensenden. Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!"

Zielsetzungen

Von Renate Raidt

Im Grunde ist die ganze Entwicklung der Menschheit das Produkt ständig angestrebter neuer Ziele und deren Umsetzung.

Waren die Herstellung einfacher Werkzeuge und die Beherrschung des Feuers die ersten Ziele des Homo sapiens, so folgten bald die Überwindung von Wüsten, Bergen und Meeren, folgte die Inbesitznahme von Land, um sesshaft zu werden.

Die Anforderungen des täglichen Lebens und der Wunsch Erleichterung bei der täglichen Arbeit zu finden, waren und sind Antrieb für immer neue Zielsetzungen.

Im Laufe der Jahrtausende haben die Menschen ständig neue Ziele verfolgt und sich durch Entdeckungen, Erforschungen und Erfindungen das Leben erleichtert und bereichert. Die Spanne angestrebter und verwirklichter Ziele reicht von den Werkzeugen des Homo sapiens über spürbare Erleichterungen des täglichen Lebens und bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnissen bis hin zu künstlicher Intelligenz.

Doch die Entwicklung der Menschheit hat auch eine negative Seite. So wie die Menschen ständig neue Ziele zu ihrem Wohl entwickelt und verwirklicht haben, waren sie bemüht, solche Ziele bei der Bekämpfung ihrer Artgenossen zu finden und einzusetzen.

Haben sie sich anfangs noch gegenseitig mit Keulen bekämpft, entwickelten sie über Steinschleuder, Hieb- und Stichwaffen bis zu Schwarzpulver und Dynamit neue Ziele.

Die Kernspaltung hat den Bau der Atombombe möglich gemacht und die neuesten Ziele sind heute Drohnen und Raketen mit immer größerer Reichweite.

Es gibt in der Entwicklung der Menschheit positive wie negative Zielsetzungen. Der Kauf und Verkauf von Waffen und Kriegsgerät, die Nichtachtung des Völkerrechts, Wettrüsten, sind gefährliche negative Zielsetzungen. Kriegerische Auseinandersetzungen sind deren Umsetzung.

Doch langsam geraten auch positive Zielsetzungen, eigentlich zum Wohle der Menschheit gedacht, in eine Schieflage. Künstliche Intelligenz birgt die Gefahr in sich aus dem Ruder zu laufen und irgendwann nicht mehr beherrschbar zu sein. Darum empfiehlt es sich, Neuerungen genau zu überprüfen.

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Bestehen unseres "Herbstwind" haben unsere Autoren ihre Beiträge nach ihrer eigenen Meinung und nach eigenem Gutdünken abgefasst. Jetzt haben wir die Situation, dass zwei unserer Autoren ihren Beiträgen zufällig den gleichen Ausgangspunkt zugrunde gelegt haben. Die Redaktion möchte auch in diesem Fall die Beurteilung der Beiträge den Leser/innen überlassen. Darum veröffentlichen wir beide.

Ziele bis ins hohe Alter

Von Ehrentraud Netolitzky

ln meinem Elternhaus lernte ich schon früh, immer Ziele zu haben, sie mit Energie anzustreben beziehungsweise zu realisieren. Dabei sollte es auch nie eine Rolle spielen in welchen Lebensbereichen man seine Ziele findet. Ich bin meinen Eltern bis heute dankbar, dass sie mir dazu Wege zeigten und Möglichkeiten boten meine Ziele zu finden.

lch war gerne berufstätig, ging auch gerne arbeiten und habe sogar zwei Berufe gelernt. In meinem ersten Beruf liebte ich das handwerkliche, die kreativen Anforderungen und die immer neuen Resultate. lch profitiere bis heute, dass ich unser Heim immer selbst renovieren und gestalten konnte. Es war auch

nie unattraktiv einen handwerklichen Beruf zu haben, denn oft wird man um Rat und Hilfe gefragt.

In meinem zweiten Beruf gab es große Herausforderungen in menschlichen und sozialen Bereichen. Der Umgang mit problematischen in der Gesellschaft gescheiterten Menschen war nicht immer einfach. Doch bekanntlich wächst man ja mit seinen Aufgaben, ich konnte viel beobachten, erfahren und lernen. Damit unvermeidbare Nachteile muss man akzeptieren, ausblenden oder lernen sie in seinen Alltag zu integrieren. Auch hier kann ich bis heute meine Erfahrungen nutzen.

Um nach meiner Berufstätigkeit nicht in einen untätigen sowie unbefriedigenden Zustand zu verfallen, habe ich mich schon früh mit der Aufgabe befasst, neue Ziele zu finden. Da in meinem familiären Umfeld schon immer ehrenamtliches Engagement praktiziert wurde hatte ich auch genügend Auswahl für Betätigungen und Angebote. So ging ich schon wenige Tage nach meiner Pensionierung an die Arbeit, mein ehrenamtliches Engagement auszuweiten.

Es schien mir, dass meine Zeit nun unbegrenzt sei. War ich doch jetzt jeden Tag viele Stunden zuhause, hatte alles gut durchdacht und ziemlich akzeptabel geplant. Es ging auch lange alles gut. lch fühlte mich wohl, gebraucht, allzeit einsatzbereit und von Nutzen für die Gemeinschaft. Die Rückmeldungen und Resultate meiner neuen Ziele bestätigten mich in meinem Engagement.

So hatte ich meistens 8 und auch mal mehr ehrenamtliche Betätigungsfelder. Hinzu kamen noch die familiären und häuslichen Anforderungen. Und genau dies alles zusammen führte irgendwann zu Belastungen. ln meiner anfänglichen naiven Vorstellung, meine Zeit und Gesundheit seien unbegrenzt, musste ich nun etwas anderes lernen. Vor allem die geduldige widerspruchslose Hilfe meines Mannes die ich immer großzügig mit eingeplant hatte, funktionierte nicht mehr so ohne weiteres, nachdem er mich schon lange immer wieder mal daraufhin wies, dass es so nicht weitergeht. Logisch, dass auf Dauer nicht mehr alles so funktioniert, wie ich das vorhatte.

Belastungserscheinungen zeigten sich immer öfters und stärker. lch stand vor der Situation, meine Zielvorstellungen neu zu überdenken und verschiedene Aufgaben loszulassen. Was aber eine große emotionale Belastung für mich bedeutete. Denn wo sollte in meinen Rückzug die Priorität liegen.

Heute kann ich sagen, ich habe realisierbare Ziele erreicht und beschäftige mich jetzt nur noch in wenigen Bereichen ehrenamtlich, helfe aber gerne, wann immer ich gefragt werde.

Und siehe da, es geht auch so. Denn die nachkommenden Jüngeren stehen vielleicht wie ich vor Jahren vor neuen Zielfahndungen und sind froh, ein geeignetes Betätigungsfeld zu finden, das nicht durch “Alte Festsitzende“ blockiert wird. Da neue Ziele ein Leben lang zur Weiterentwicklung gehören, unter anderem auch zur Lebensqualität beitragen, bin ich entschlossen, die Tage nun langsamer anzugehen, nicht immer den Blick zum Kalender oder der Uhr an erster Stelle zu haben.

Meine Erkenntniss, die ich erfahren durfte, ist nie planlos das Kommende erwarten, sondern sich immer zielgerichtet zu orientieren und engagieren, was dann bedeutet, in gesunder und sozialer Gemeinschaft integriert zu sein.

Neue Ziele?
Von Dagmar Voigtländer

Als ich vor ein paar Tagen das Motto für unseren neuen Herbstwind erfuhr, hat mich das gedanklich ordentlich gegen den Strich gebürstet. Mit jetzt 64 Jahren, so kurz vor der Rente stellt sich mir schon die Frage, ob ich noch Ziele in meinem Leben brauche. Sogar noch neue Ziele?

Ich kann mich deutlich erinnern, dass Ziele meinem Leben früher Kontur gegeben haben. Die Schule beenden, die Ausbildung abschließen, dann das Studium gut schaffen, Heirat, Beruf, Karriere, Kinder. Der ganz normale Wahnsinn eben.

Als Mutter veränderten sich die Ziele. Das erste Mal „Mama“, die ersten Schritte, Kindergarten, Einschulung. Das waren die Dinge, die absolut erreicht werden wollten und die mich glücklich machten.

Dazwischen immer wieder die Karotte am Stecken, der man nachrannte, nur noch 100 Tage bis zum Familienurlaub, nur noch 40 Tage bis Weihnachten. Durchhalten war die Parole und in meinem Kopf war ständig dieses „wenn-dann“ Gefühl. Wenn ich erst im Urlaub bin, dann werde ich glücklich und ausgelassen sein.“ Sicher stimmte das zum Teil, aber jedes Mal, wenn die „schöne Zeit“ dann vorbei war, war ich traurig.

Dann wurde mein Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt. Alles, was Ziel oder geplant gewesen war, wurde unwichtig. Wichtig war jetzt, dass ein geliebter Mensch kleine und manchmal große Fortschritte machte, um wieder gesund zu werden. In dieser Zeit habe ich gelernt, die positiven Ereignisse zu erkennen und zu feiern.

Heute verschiebe ich das Glücklichsein nicht mehr bis auf einen Tag, an dem ich etwas erreicht habe. Die Zeit an sich ist mir zu kostbar geworden, um sie einfach verstreichen zu lassen, ohne sie zu nutzen. Scheint die Sonne durch einen grauen Wintertag, mache ich Spaziergang. Egal, ob da noch Geschirr steht. Jacke an, Kragen hoch, Nase in die Sonne halten und Glück tanken.

Ich genieße meine spontanen Auszeiten vom Alltag mit allen Sinnen. Sie sind exakt das, was mein Herz sich in diesem Moment wünscht. Ich warte nicht mehr, bis die Tulpen billiger sind, ich kaufe mir einen Strauß und freue mich tagelang daran. Oder aber ich leiste mir die ersten süßen Erdbeeren im tiefen Winter. Auch wenn sie teuer sind und es sicher unvernünftig ist. Aber allein der Duft katapultiert mich in meine Kindheit, der Geschmack tanzt auf meiner Zunge und erzählt mir Geschichten von Schwimmbad, Freiheit und Vanillepudding. Darauf freiwillig warten bis Juni? Niemals!

Mein Fazit ist: ich brauche keine neuen Ziele mehr! Ich bin glücklich im Hier und Jetzt ohne Deadline oder Verfallsdatum.

Zeit, etwas zu wagen

Von Sylvia Schäfer

Bei der Burgruine angekommen, versammelte sich unsere Wandergruppe auf einem Plateau mit einem herrlichen Ausblick. Die bewaldeten Berge schienen sich endlos aneinanderzureihen, als gäbe es dazwischen keine Zivilisation mehr.

Rolf, unser Gruppenführer schloss eine Kiste auf, die an der Brüstung stand und kramte darin herum. Gurte und Seile kamen zum Vorschein. Was hatte er vor?

Eine Frau gesellte sich zu uns. »Hallo, ich bin Karo, die Kollegin von Rolf.« Ihre Augen blitzten unternehmungslustig in die Runde. Sie strich eine schwarze Locke aus der Stirn. »Wir seilen uns an der Mauer ab.«

Abseilen? Meine Kehle wurde eng. Meine Güte, was für ein Gedanke. Nein! Aber noch einmal als Versager vor den anderen stehen? Genug, dass ich vorhin an der Kletterwand gekniffen hatte. Diese Blamage.

»Wer zuerst?« Rolf sah in die Runde.
Ich durfte nicht kneifen. Dieses Mal nicht. Ich musste es tun - sofort! Spontan machte ich einen großen Schritt auf ihn zu. Im gleichen Moment fing mein Herz an zu rasen. Seine Augen weiteten sich. »Echt jetzt? Das machst du und an der Kletterwand hast du dich nicht getraut?«

Ich schluckte, sah ihm in die Augen und nickte. Er deutete auf den Gurt, der vor mir auf dem Boden lag. Meine Beine zitterten beim Einsteigen. Karo klinkte die Haken ein und schloss die Riemen. Ich setzte mir einen Helm auf, zog die Handschuhe an und hievte mich auf die Mauer.

Meine Güte, was tat ich hier? Doch es gab kein Zurück mehr. Mich bäuchlings auf die Mauer zu legen, gelang mir noch gut, aber kaum ließ ich die Füße auf der anderen Seite hinab, meldeten sich meine Achillessehnen mit einem Ziehen. Doch ich rutschte noch ein Stückchen weiter über den Mauerrand. Jetzt musste ich mit dem Oberkörper die Brüstung und damit den letzten Halt verlassen. Meine Hände krallten sich um das Seil vor mir.

»Die rechte Hand an das andere Seil neben deiner Hüfte!«, erklärte Karo. Zögernd kam ich der Aufforderung nach, schloss die Augen und nahm bewusst die Gurte an meinem Rücken und den Beinen wahr. Sie hielten mich! Ich war sicher! Dieser Gedanke ließ das Beben meines Körpers abebben.

Dann stieß ich mich sachte von der Wand ab und öffnete gleichzeitig die rechte Hand, um das Seil freizugeben. Ein Ruck und ich glitt ein Stück abwärts. Kaum berührten meine Füße die Wand wieder, gab das letzte Quäntchen Angst einer unwiderstehlichen Abenteuerlust Raum.

Ich stieß mich heftiger ab und gab das Seil länger frei. Wind strich über meine Haut. Ich wollte mehr. Mit immer größeren Sprüngen rauschte ich hinab und wünschte mir, der Abstieg möge ewig dauern. Mit einem Jubelschrei, der aus den Tiefen meiner Seele kam, schrie ich meine Freude in Welt hinaus.

Unten angekommen, klinkte ich mich aus, rannte zum Turm und hetzte die Treppen hinauf. Total außer Puste kam ich auf der Plattform an und rief: »Ich will nochmal!«

Die anderen empfingen mich mit Gejohle. Einige klatschten, nahmen mich in den Arm. Dieses unbeschreibliche Erlebnis werde ich nie vergessen.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

von Maria Rimbrecht

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, die anderen setzen Segel“, sagt ein Sprichwort. Ältere Menschen setzen seltener Segel, denn sie wollen oft nicht, dass sich etwas ändert. Segeln ist ihnen zu anstrengend. Sie sind meist zufrieden, wenn alles so bleibt wie es ist. Man will, dass man gesund bleibt oder wenigstens die Krankheit nicht schlimmer wird. Man hofft, dass man noch lange mit dem Partner oder der Partnerin leben kann. Man wünscht sich, dass die Kinder in ihren Partnerschaften zufrieden sind, dass die Enkelkinder ihren Weg gehen. Man will, dass die Welt so bleibt, wie man es gewohnt ist. Das Gewohnte gibt Stabilität, gibt Sicherheit und bedeutet Geborgenheit. Jede Veränderung unterbricht die Routine und bedeutet Unruhe.

Jüngere Menschen setzen dieses gleichmäßige routinierte Leben aber mit Stagnation, Stillstand oder sogar Erschlaffung gleich. Sie fragen sich: Ist ein gleichförmiges ruhiges Leben nicht monoton, langweilig und eintönig? Fehlen ihm nicht die Höhepunkte, die Reize? Es ist sogar noch erstaunlicher: Selbst unzufriedene oder unglückliche Menschen scheuen die Veränderung, wollen dass alles bleibt, wie es ist. Sie verharren in ihrem Alltag, denn man weiß nicht, was danach sein wird. Vielleicht wird alles nur noch schlimmer. Oft fehlt es bei Entscheidungen, die wir immer im Leben fällen müssen, an Entschlossenheit: Soll ich meiner Freundin, die mir nicht guttut, über die ich mich nur ärgere, sagen, dass ich keinen Kontakt mehr möchte? Darf ich mit meiner Tochter eine Woche in Urlaub fahren, obwohl mein Mann dann allein zuhause zurechtkommen müsste? Soll ich mein Haus verkaufen und in eine kleinere Wohnung ziehen. Welche Konsequenzen haben meine Entscheidungen? Es heißt nicht ohne Grund „etwas Neues wagen“. Das Neue ist ein Wagnis, verlangt Risikobereitschaft und Mut. Soll man das Risiko eingehen, dass etwas nachher schlechter ist?

Fotos und Layout „Rosenblatt“: Walter Rimbrecht

Als Emanuel Macron 2017 als neu gewählter französischer Staatspräsident zum Antrittsbesuch nach Berlin kam, verwendete Bundeskanzlerin Angela Merkel in ihrer Rede ein Zitat aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse. Sie sagte: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne…“. Mit dem Zauber meinte sie die wunderbaren Chancen und Möglichkeiten, die ein Neubeginn bedeutet. Hier die erste Strophe des Gedichts „Stufen“ von Hermann Hesse, das er 1941 nach langer Krankheit schrieb:

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hesse sieht das Leben als fortwährenden Prozess an, auf jeden „durchschrittenen“ Lebensabschnitt folge ein neuer Lebensabschnitt, eine neue Phase. Er nennt diese Phasen „Stufen“, die vergehen. Alles sei von Wandel betroffen, auch Weisheit und Tugend veränderten sich, seien von den Stufen abhängig. Jede Lebensstufe „blühe“ und jedes Herz müsse den Neubeginn tapfer angehen. Er fordert weiter:

Nach Meinung Hesses lähmt Gewöhnung den Menschen, deshalb müsse er sich dem Neuen stellen. Mit dieser Aufforderung, bereit zu sein für steten Neubeginn, steht Hesse nicht allein Der weise Albert Einstein sagte ganz lapidar: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Nicht ohne Grund heißt das Titelthema des Herbstwindes diesmal „Neue Wege gehen“.

Werfen wir den Blick auf die Chancen, die das Neue bieten kann! Bleiben wir offen, wagen wir das Neue, ändern wir gelegentlich die Richtung, laufen wir im Zickzack, ohne zu vergessen, dass auch das Alte seinen Reiz hat. Hören wir am Schluss einen unbekannten, gar nicht berühmten Menschen, der sagte: „Wenn alles bleiben soll, wie es ist, muss sich alles ändern.“

Kinder und Großeltern

von Maria Rimbrecht

„Im Sommer werde ich zehn“, freut sich Emilia. Ihre Oma Clara lächelt über diese jugendliche Freude über das Älterwerden. Bei ihr ist das anders: Sie schaut eher mit Unbehagen auf ihren 70. Geburtstag, der für sie einen Eintritt in eine neue Lebensphase bedeutet. Bedeutet nicht 70 zu sein, alt zu sein? Ist das nicht die Grenze zwischen Jung und Alt. Und trotzdem: Alt fühlt sich Emilias Oma nicht. Außerdem gibt es diese Untersuchungen, die sagen, dass Menschen zwischen 58 und 77 Jahren am glücklichsten sind. Denn sie ziehen sich allmählich aus dem Stress des Alltags zurück, die Erziehung der Kinder ist beendet und man muss sich nichts mehr beweisen.
Auch Clara ist nicht unglücklich. Allerdings hat sie manchmal das Gefühl, dass sie nicht mehr so fit ist wie früher. Emila läuft längst schneller als sie, wenn sie sich beim Spazierengehen auf ein Wettrennen einlässt. Die Kleine ist auch reaktionsschneller als sie, sowohl körperlich als auch geistig. Gar nicht zu reden vom Memory-Spiel, wo die Oma keine Chancen auf einen Gewinn hat. Clara hat schon oft gelesen, wie früh der Mensch körperlich abbaut. „Unsere geistige und körperliche maximale Leistungsfähigkeit erreichen wir mit 25 bis 30 Jahren“, heißt es. Das ist doch wirklich beängstigend, denkt Clara, obwohl sie weiß, dass dieser Abbau gar nicht so schnell wahrgenommen wird, dass es sich nur um Nuancen der Veränderung handelt.
Emilia ist wie andere Kinder oft ungeduldig, will, dass sich die Dinge schnell verändern. Wann ist endlich Sommer! Das Schuljahr ist ja so lange! Und der nächste Geburtstag dauert noch ewig! Clara dagegen hat oft den Eindruck, dass die Zeit immer schneller vergeht, je älter sie wird. „Die Zeit rinnt mir wie Sand durch die Finger“, pflegt sie zu sagen. War nicht erst Weihnachten? Liegt der 69. Geburtstag wirklich schon ein Jahr zurück? Spricht sie über die Vergangenheit, täuscht sie sich oft darüber, wie lange etwas zurückliegt. „Vor zwei Jahren, war doch…“ Dann korrigiert sie ihre Freundin Ingrid: „Nein, das sind mindestens fünf Jahre…“

Woran liegt diese Fehleinschätzung der Zeit? Warum ist das bei Kindern anders? Kinder erleben täglich Neues, lernen jeden Tag etwas anderes, machen ganz oft etwas zum ersten Mal. Die Älteren dagegen erleben nur noch selten neue Dinge, vieles im Alltag wird zur Gewohnheit oder Routine, geschieht automatisch, Die Tagesabläufe sind oft gleich. Wir nehmen nicht mehr bewusst wahr, was uns zur Routine geworden ist. Wir behalten eher das besondere Ereignis im Gedächtnis.
Sollen wir uns an das gute Frühstück erinnern, wenn es jeden Tag gleich ist.

Selbst an den Spaziergang erinnern wir uns nicht, wenn wir immer die gleiche Strecke gehen.
Wir erinnern uns nicht daran, was immer gleich abläuft. Deshalb haben wir den Eindruck, dass die Zeit immer schneller läuft. Wie kann man das ändern? Wir ahnen es schon: Wir müssen aus dem Trott ausbrechen. Clara hat es auch festgestellt: Schöne Erlebnisse markieren den Alltag; wenn sie Neues erlebt, aus den gewohnten Bahnen ausbricht, hat sie mehr vom Leben. An diese Höhepunkte erinnert sie sich gerne. Sie lebt diese Augenblicke intensiver. Und dann erinnert sie sich auch daran, denn das Leben wird intensiver. Dazu kommt die Wirkung auf die jüngere Generation: Emilia hat bestimmt auch etwas davon, wenn ihre Großmutter mit über 69 ein neugieriger und aufgeschlossener Mensch bleibt. Und wenn sie beim Wettrennen die Oma abhängt, freut sich Emilia auch.

Nachgefragt:

Memory-Spiel: Kinder schlagen oft Erwachsene

Warum ist das so? Kinder haben eine besondere Fähigkeit, sich Dinge zu merken. Denn sie achten stärker auf Details und können sich an diese dann gut erinnern. Erwachsene dagegen denken abstrakt, in Kategorien: Eine Banane ist für sie eine Banane, mehr nicht. Ein zweites kommt dazu: Kinder haben eine starke Motivation beim Spielen: Sie wollen unbedingt gewinnen und konzentrieren sich auf das Spiel, während für Erwachsene es nicht so wichtig ist, gegen die Kinder zu gewinnen.

Wege

Lebenswege * Irrwege * Umwege * Schleichwege * Fahrwege * Rettungswege * Pilgerwege

Viele Wege führen nach Rom!

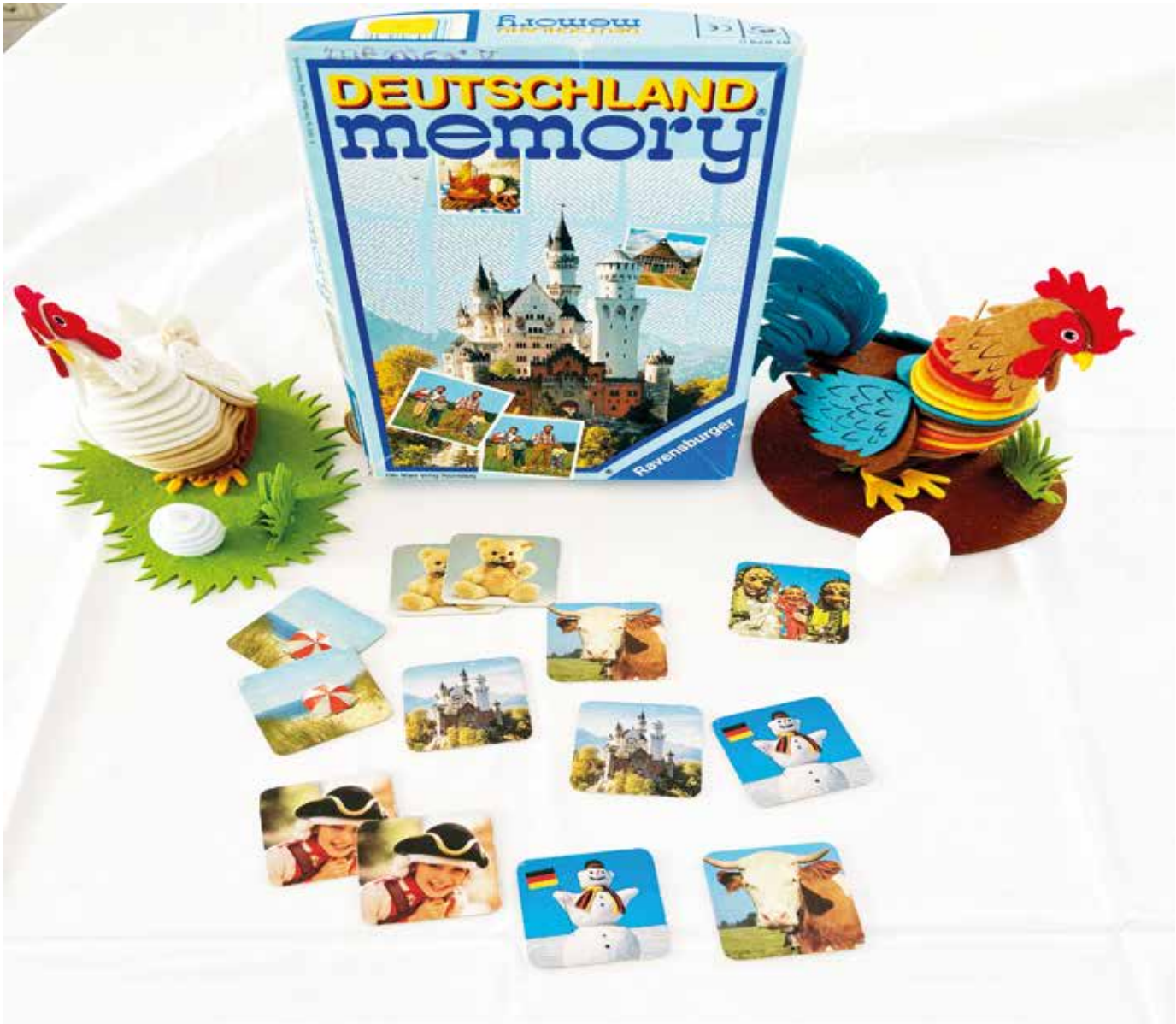
Wege entstehen dadurch, dass man sie geht (Franz Kafka)

Wohin des Wegs? halbwegs * geradewegs * unterwegs * etwas zuwege bringen

den Weg alles Irdischen gehen (sich abnutzen, entzwei gehen)

Ich bin dann mal weg (Hape Kerkeling auf dem Pilgerweg)

den rechten Weg finden * sich selbst im Weg stehen * unsere Wege kreuzen sich * hier trennen sich unsere Wege



Neue Päckchen abholen - heute und früher

Von Petra Kumschlies

Neulich habe ich ausnahmsweise ein altes Buch über Internet bestellt. Viel lieber kaufe ich meine Bücher in der Buchhandlung. Per E-Mail habe ich die Nachricht erhalten, dass mein Buch auf dem Weg zu mir ist. Ich bin freudig aufgeregt nach der Arbeit nach Hause gefahren. Bald würde ich das heißersehnte Buch in meinen Händen halten.

Zuhause musste ich enttäuscht feststellen, dass eine gelbfarbige Karte mit weißem Aufkleber mir mitteilt, wo und wie ich mein begehrtes Buch abholen kann. Früher stand auf der Karte die Adresse der Postfiliale und das Datum, ab wann ich es abholen kann. Heute finde ich eine Erklärung, wie ich eine App (Anwendung der Post) herunterladen kann und wie ich durch blue tooth* (blauer Zahn 😉) und mit einem Strichcode an meine Post gelange.

Ich taste mich vorsichtig heran. - Ok, die App konnte ich mit sehr unsicherem und komischem Gefühl im Bauch auf mein Smartphone laden — Wow, meine erste Hürde habe ich geschafft. Dann lese ich mir mehrmals noch die Abfolge, die auf der Karte gedruckt ist, durch, um irgendwie Sicherheit zu erlangen. So! Nun hoffe ich, dass ich weiß, wie es gehen kann.

Jetzt stehe ich nach einem kurzen Spaziergang vor dem großen gelben Kasten mit den vielen verschiedenen großen Postfächern, der sich Packstation nennt und in der Nähe eines Einkaufzentrums steht. Eine Überdachung gibt es nicht. Was für ein Glück, dass es nicht regnet.

Na ja, auf der Karte steht 24 Stunden geöffnet, welche Überraschung.

Außerdem können alle Menschen in der Umgebung sehen, was ich da versuche zu tun. Ich fühle mich sehr unwohl damit. Nun lese ich nochmal die Anweisung. Ach, blue tooth einschalten! Das klappt auf Anhieb.

Dann noch auf die App gehen - Packstation und bestätigen, dass ich die Empfängerin bin. Und oh, welch ein Wunder, plötzlich und unerwartet öffnet sich, wie von Geisterhand, ein beliebiges Postfach aus dem gelben Ungetüm.

Ich schaue hinein und ergreife glücklich das Buch. Im ganzen Körper spüre ich zusätzlich wie meine Anspannung nachlässt. Ich bin sehr stolz, dass ich es geschafft habe. Ich habe etwas Neues gewagt und gelernt, wie es funktioniert.

Ach, war es doch früher so einfach und gemütlich. Ich brauchte nur die gelbe Benachrichtungskarte mitnehmen und zur Postfiliale gehen. Dort konnte ich das gewünschte Päckchen entgegennehmen und zusätzlich mit der freundlichen Mitarbeiterin ein kurzes Gespräch führen. Heutzutage ist es der ganz „normale“ Alltagswahnsinn neue Technik zu wagen, ohne einen weiteren Menschen zu begegnen. Das finde ich persönlich sehr schade!

*Anmerkung: Blue tooth: Bluetooth ist ein Funk-Standard, der in verschiedensten digitalen Geräten verbaut ist und eine Datenübertragung auf kurzen Distanzen ermöglicht. Quelle: www.chip.de

Neue Ziele - neue Wege - Neues wagen

Von Rita Gutsmuths

Diese Titelvorgabe hat mich einige Zeit des Nachdenkens gekostet. Am Anfang wusste ich mit dieser Aussage nichts anzufangen. Doch dann war mein Gedanke, auch wenn Du selbst schon in einem gesetzten Alter bist wie ich, so kannst Du trotzdem neue Ziele für Dich setzen. Sie müssen überhaupt nicht weit in die Zukunft reichen.

Mein Ziel ist es zur Zeit mit meinem Mann in diesem Jahr 60 Jahre Ehe zu feiern. Nochmals die ganze Familie, einschließlich der Freunde zu vereinen.

Es ist für mich natürlich sehr schön, dass ich noch im Vollbesitz meiner geistigen Fähigkeiten bin und das gleiche von meinem Mann behaupten kann. So können wir die Vorbereitungen dafür noch alleine bewältigen.

Mein nächstes Ziel ist es, nochmals nach Mallorca zu fliegen um dort die Wohnung meines Sohnes zu sehen und einige Tage dort zu verbringen.

Dazu kommt mir das zweite aus der Überschrift zugute, denn die neuen Wege sind in diesem Fall, dass man in der heutigen Zeit, auch wenn man in der Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt ist, viele Möglichkeiten der Hilfe hat. Sei es bei einem Flug, bei einer Reise landwärts mit einem Auto, oder auf einem Schiff. Man muss es nur wagen, diese Hilfe zu nutzen.

Neues wagen, dieser Begriff deutet schon an, dass auch dieses nicht altersabhängig ist, sondern eigentlich nur bedeutet, sich auf Neues einzulassen.

Für mich ist dies die Arbeit an meinem Computer. Ganz speziell die Arbeit mit KI auszuprobieren aber dennoch verantwortungsvoll mit diesem neuen Medium umzugehen.

Überhaupt neue Sachen auszuprobieren.

Für mich war es eine neue Welt, als ich zu der Gruppe für die Online-Ausgabe von Herbstwind gestoßen bin.

Es waren alles jüngere Menschen. Am Anfang war ich unsicher. Ich merkte aber bald, für sie war mein Alter nicht ausschlaggebend, sondern meine Gedanken zu den Themen, welche behandelt wurden.

Neue Techniken am Computer konnte ich lernen und sie gegebenenfalls nutzen. Dafür möchte ich allen Teilnehmern *Danke* sagen. Denn das ist nicht selbstverständlich in der heutigen Zeit. Viele setzen das Alter gleich, mit dem Verlust der geistigen Fähigkeiten. Hier habe ich das anders erlebt, zu jeder Zeit wurde ich als vollwertiges Mitglied behandelt. Dafür bin ich allen sehr dankbar.

Mein Fazit zu diesem Titel ist folgendes:

„Neue Ziele“ dürfen kleiner, feiner und persönlicher sein, es muss nicht in einen Wettkampf ausarten, sondern es kann auch ein kleiner Schubs in die richtige Richtung sein.

„Neue Wege“ können schon entstehen, wenn man alte Muster im Alltag leicht verändert. Man muss nicht alles umkrempeln. Manchmal

reicht eine kleine Abzweigung, zum Beispiel eine Gewohnheit etwas umzuändern, oder sich neuen Gruppen anzuschließen. Oder der Versuch, sich an andere Genres von Bücher heran zu wagen.

Da ich nur für mich sprechen kann, heißt das für mich, es reichen manchmal nur kleine Schritte, vom üblichen Weg abzuweichen.

- „Neues wagen“ heißt nicht „Risiko“, sondern „Lebendigkeit“
- Mut, Neues zu wagen, in meinem Lebensabschnitt sieht anders aus als mit 30 – und das ist gut so.
- Mut bedeutet mir heute:
  - mich selbst ernst zu nehmen
  - mir etwas zuzutrauen
  - mich nicht kleinzumachen
  - immer neugierig zu bleiben, unabhängig vom Alter

Und wie bringe ich dies alles auf einen Nenner? Indem ich mir sage „Ich darf mich weiterentwickeln – in meinem eigenen Tempo - egal wie alt ich bin.“

Ich bin 79 – das bedeutet Erfahrung, Freiheit und die Fähigkeit, sehr genau zu wissen, was mir gut tut. Das ist für mich ein großes Geschenk und keinesfalls ein Hindernis.

Brenne und rase

Von Sabine Veit

"Geh nicht sanft in jene gute Nacht,
Das Alter sollte brennen und rasen
am Ende des Tages;
Wüte, wüte gegen das Sterben des Lichts."

Der bekannte Dichter Dylan Thomas schrieb diese Zeilen über seinen sterbenden Vater und er spricht mir aus dem Herzen.

Aber ich denke dabei nicht vorrangig an diese eine Minute, in der unser Leben endet. Ich denke an die Tausenden und Abertausenden Minuten davor, Jahre, in denen das Licht stirbt.

Nicht etwa, weil wir schwächer werden, weil wir weniger leuchten. Sondern, weil man unser Licht nicht sehen will.

Vielleicht, weil wir unbequeme Fragen stellen, weil wir zu erfahren sind, um uns mit Versprechungen und Ausreden abspeisen zu lassen. Vielleicht, weil wir noch existieren.

Denke nur ich so?

Wir sind die zahlenstärkste Generation, die es je gab. 2024 waren über 18 Millionen Menschen in Deutschland 65 Jahre oder älter – Tendenz steigend. Wir haben mehr Bildung, mehr Erfahrung, mehr Zeit als jede Seniorengeneration vor uns.

Und trotzdem: In der öffentlichen Debatte werden wir als "Versorgungsfall" behandelt.

Man spricht ÜBER uns, nicht MIT uns. Als wären wir kollektiv zu gebrechlich, um selbst zu denken.

Die meisten von uns sind nicht dement. Wir sind einfach nur älter geworden – und damit

ist unsere Lebenserfahrung gewachsen, nicht geschrumpft. Das Alter sollte nicht sanft sein, nicht still, nicht brav. Es sollte brennen und rasen – wüten gegen das Sterben des Lichts. Nicht gegen den Tod. Aber gegen die Erwartung, dass wir immer weniger zu sagen haben.

Wenn ich gefragt werde, welche neuen Ziele ich mir für diesen Lebensabschnitt gesetzt habe, dann ist die Antwort überraschend einfach: Ich möchte ernst genommen werden. Ich bin kein degenerativer Überrest der menschlichen Gesellschaft. Deshalb ist mein Ziel im Alter: Mehr Mut zu Wind. Vielleicht manchmal auch Sturm, wenn es sein muss. Nicht Krawall. Aber echte Auseinandersetzung. Ehrliche Fragen. Unbequeme Themen.

Weil wir es wert sind.

Leben ist Veränderung

Eingereicht von Gitta Wagner

So viele Wandlungen erleben wir im Laufe unseres Lebens. Man sollte meinen, dass wir mit zunehmendem Alter gelassener reagieren sollten, sobald sich Veränderungen abzeichnen. Doch das Abschiednehmen, das Ungewisse macht immer wieder erst einmal Angst. Alles soll so bleiben, wie es ist. Doch nichts bleibt, alles ist im Fluss.

Erst ging die Kindheit vorbei, dann die schwierige Pubertät. Die erste Liebe sorgte für Irritationen, der erste Liebeskummer war ein nicht enden wollender, wütender Schmerz. Das Erwachsenenleben erschien vielen von uns sehr kompliziert zu sein.

Hochzeit, das erste Baby sorgten für große Aufregung. Vielleicht kam noch ein Arbeitsplatzwechsel, ein Umzug oder gar eine Trennung hinzu.

Anfang Vierzig dann die große Krise, die Jugend war vorbei. Was war aus den Träumen und Wünschen geworden? Der Alterungsprozess hatte schon spürbar begonnen.

Die Kinder zogen irgendwann aus. Das Loslassen fiel unsagbar schwer. Es brauchte Zeit, sich an das leere, stille Haus zu gewöhnen.

Der Tod von lieben Angehörigen und Freunden hinterließ nicht heilen wollende Wunden. Und wer erst ein geliebtes Haustier verloren hatte, der erholte sich erst nach etlichen Jahren von diesem Verlust, wenn überhaupt.

Der Ruhestand erwies sich für einige Menschen nicht so, als vorher erträumt. Die erste Zeit fühlte sich wie Urlaub an, später wurde er zur Herausforderung. Es galt, sich neue Aufgaben zu suchen, etwas Sinnvolles aus dem restlichen Leben zu machen. Wer da schon Enkelkinder hatte, für den war es einfacher. Für die anderen wurde vielleicht die Melancholie zum ständigen Begleiter.

Die ersten bedrohlichen Krankheiten, der Kräfteschwund, die fehlende Energie, mussten erstmal akzeptiert werden. Das alles brauchte seine Zeit. So geht es vermutlich immer weiter mit den Verlusten.

Bleiben wir dennoch zuversichtlich. Wir haben schon so vieles geschafft. Was da noch so alles kommen mag, das werden wir auch noch schaffen. Nur nicht den Mut verlieren. Vielleicht wird am Ende alles gut.

Sehnsuchtsort

Eingereicht von Helga Licher

Ich habe mich oft gefragt – Was ist das eigentlich – ein Sehnsuchtsort.

Ein Ort, wo das Glück greifbar scheint? Oder ein Ort voller Magie?

Christian Morgenstern sagte einmal „Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erweckt."

Berühmte Maler verewigten die Orte ihrer Sehnsucht auf Leinwand. Ihre Bilder ziehen uns bis heute in ihren Bann. Sie erzählen von fernen Ländern, endlosen Stränden im Licht der untergehenden Sonne und majestätischen Bergen.

Die meisten Menschen verbinden mit einem Sehnsuchtsort, Reiseziele, die Fernweh in uns wecken und unsere Seele berühren.

Ich dagegen bin in meiner Jugend ich nie weit gereist. Ausbildung, mein Beruf und später meine Familie hielten mich immer zu Sehnsüchte meiner Jugend, Doch ich bewahrte sie lange in meinem Herzen.

Heute jedoch bedeutet ein Sehnsuchtsort für mich etwas anderes. Es ist ein Ort, an dem ich mich zuhause fühle, ein Ort, der mir Geborgenheit, Sicherheit und Herzenswärme gibt.

Das Haus meiner Großeltern...

Dort habe ich meine Kindheit verbracht. Ich erinnere mich an die alten, knarrenden Holzdielen im Flur, an den abgenutzten Ledersessel, der in der guten Stube gleich neben dem Ofen stand. Ich rieche noch immer den Duft von Pfefferminztee und frisch gebackenem Honigkuchen, als wäre meine Großmutter gerade erst aus dem Raum gegangen.

Im Garten, hinter dem Haus, stand eine alte Eiche. Ein Spielplatz für mich und meine Geschwister.

Wir kletterten auf den Ästen herum, bauten Baumhäuser und träumten in den Tag hinein.

Mit den Jahren veränderte sich das alte Haus ein wenig. Die Farben an den Wänden verblassten und die Möbel zeigten Spuren der Zeit.

Auch meine Großeltern wurden älter und gebrechlicher. Doch ihr Zuhause blieb für mich immer ein Ort der Liebe und Behaglichkeit.

Wenn ich heute an das Haus meiner Großeltern denke, wird mir bewusst, mein Sehnsuchtsort liegt nicht in der Ferne.

Es ist der Ort, an dem ich lernte geliebt zu werden, und ein Ort, der tief in meinem Herzen verwurzelt ist.

Vielleicht ist es das, was ein Sehnsuchtsort wirklich bedeutet.

Es sind die Erinnerungen und warmen Gefühle, die ein Ort in uns weckt.

Es ist ein Ort, der uns daran erinnert, wer wir sind und uns das Gefühl gibt, angekommen zu sein, ganz gleich wohin das Leben uns trägt oder wie weit wir uns in der Welt verlieren.

Denn die Erinnerung schenkt uns Zuversicht, und wir werden immer wieder einen Ort finden, an dem unser Herz zur Ruhe kommt. Und oft liegt dieser Ort ganz in unserer Nähe, tief in uns selbst...

Die Zukunft im Blick: Intelligentes Zuhause

Von Bernd Strassel

Mehr Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden
Anpassungsfähige Beleuchtungs- und Raumklimasteuerungssysteme bieten älteren Menschen eine komfortable und benutzerfreundliche Möglichkeit, ihre Wohnumgebung zu optimieren. Durch die automatische Anpassung von Licht und Raumtemperatur können sie eine angenehme Atmosphäre schaffen und den Energieverbrauch optimieren. Sie helfen damit auch, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und die Schlafqualität zu verbessern.

Darüber hinaus können Überwachungskameras mit KI-Algorithmen verdächtige Aktivitäten erkennen und Benutzer warnen, wenn ungewöhnliche Ereignisse auftreten.

Intelligente Pillenspender können mit KI-Algorithmen ausgestattet sein, die den Medi - kamentenplan verwalten und Erinnerungen

für die Einnahme bereitstellen. Darüber hinaus können im Smart Home die Gesundheitsdaten überwachen und bei Bedarf medizinisches Personal benachrichtigen, wenn Anomalien festgestellt werden.

Auch Notfälle wie Stürze oder plötzliche gesundheitliche Probleme können erkannt werden und automatisch entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden.

Smart Home-Systeme können Senioren bei täglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Reinigen und Wäschewaschen unterstützen, indem sie Erinnerungen bereitstellen, Anleitungen geben und sogar bestimmte Aufgaben automatisch ausführen, wie z.B. die Saugroboter.

Diese Systeme sind besonders vorteilhaft für Senioren mit eingeschränkter Mobilität oder körperlichen Einschränkungen, da sie ihnen ermöglichen, ihre Umgebung ohne physische Anstrengung anzupassen und zu nutzen.

Jedoch gibt es auch einige potenzielle Risiken und Probleme im Zusammenhang mit dieser Technologie. Datenschutz und -sicherheit sind auch hier von entscheidender Bedeutung. Die Sammlung und Speicherung persönlicher Daten durch diese Systeme kann zu Datenschutzverletzungen führen, wenn angemessene Sicherheitsmaßnahmen nicht getroffen werden.

Ein weiteres Problem ist die Möglichkeit von Fehlfunktionen und technischen Schwierigkeiten. Wenn das System nicht ordnungsgemäß funktioniert oder die Sensoren falsch kalibriert sind, kann dies zu unerwünschten Effekten führen, wie z.B. unzureichender Beleuchtung oder unangenehmen Raumtemperaturen.

Darüber hinaus können ältere Menschen möglicherweise Schwierigkeiten haben, die komplexen Einstellungen und Optionen dieser Systeme zu verstehen und zu bedienen. Eine zu komplexe Benutzeroberfläche kann zu Frustration und Verwirrung führen und die Akzeptanz dieser Technologie beeinträchtigen.

Insgesamt bieten Smart Home System viele Vorteile, aber es ist wichtig, auch die potenziellen Risiken und Herausforderungen zu berücksichtigen. Eine sorgfältige Auswahl der Systeme und eine verantwortungsvolle Nutzung können dazu beitragen, die Vorteile dieser Technologie zu maximieren und gleichzeitig potenzielle Probleme zu minimieren.

Dieser Beitrag wurde vom Autor konzipiert und strukturiert. Bei der Erstellung kamen digitale Werkzeuge, einschließlich KI-basierter Sprachmodelle, unterstützend zum Einsatz. Der Autor hat den Inhalt überarbeitet, er-gänzt und fachlich geprüft.

Impressum

Herausgeber: Landkreis Südwestpfalz

Redaktion: Dr. Susanne Ganster (verantwortlich), Karina Frisch, Rita Gutsmuths, Ingrid Höh, Matthias & Petra Kumschlies, Ehrentraud Netolitzky, Renate Raidt, Maria & Walter Rimbrecht, Sylvia Schäfer, Mario Stoffel, Bernd Strassel, Sabine Veit, Dagmar Voigtländer • **Fotos:** Redaktion, Pixabay, Canva (Bilder Seite 8: Abseilaktion: Mit Erlaubnis des Urhebers: »Erlebnispädagogik am Edersee Natur Pur.«, Kletterwand: KI generiert) • Titelbild: Thomas Scherer • Gestaltung: Karina Frisch • **Redaktionsbüro:** Leitstelle Älter werden, Kreisverwaltung Südwestpfalz, Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens, Telefon 06331/809333, k.frisch@lksuedwestpfalz.de, www.herbstwind-online.de

Druck: Uniprint PS GmbH, Rheinstraße 11, 66955 Pirmasens • Auflage: 5.000 kostenlos zur Verteilung

Haben Sie einen verdächtigen Anruf erhalten? Sprechen Sie mit uns.

Der Enkeltrick kommt öfter vor als gedacht. Unsere Mitarbeitenden sind für solche Situationen geschult. Vertrauen Sie auf uns – Ihre Sicherheit ist uns wichtig.
www.spk-swp.de

Telefon-Nummer:
06331 542-0

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Südwestpfalz