

# Gute Zeit

Menschen. Ideen. Perspektiven.

STIFTUNG  
**TRAGWERK** 

Ausgabe #22

Frühjahr/Sommer 2024



**Titelgeschichte: Älterwerden**  
Reflexion und Herausforderung

**Inspiration**  
Was Kinder über das Alter denken

**Interview**  
Andreas Kenner



Wir bieten Ihnen individuelle Badgestaltung inklusive Planung und Umsetzung. Mit über 50 Jahre Erfahrung sind wir Ihr kompetenter Partner. Mehr Informationen finden Sie im Internet auf [www.hans-klein.de](http://www.hans-klein.de)

**Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH**  
Auchtertstr. 31 | 73278 Schlierbach | 07021 97007-0



## Leistungstark für Ihre Gesundheit!

Achten Sie auch auf unsere monatlich wechselnden Angebote!

**„Wir freuen uns auf Sie.“**

Daniel und Maren Müller und das ganze Team der Adler Apotheke



Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8:00 Uhr - 18:30 Uhr; Sa.: 8:00 Uhr - 14:00 Uhr

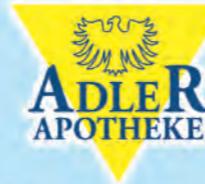
**ADLER - die Generationen Apotheke.**  
Gesundheit für die ganze Familie. Seit über 400 Jahren.

Apotheker Daniel Müller | Max-Eyth-Straße 33 | 73230 Kirchheim / Teck  
Telefon: 0 70 21 / 26 26 | Telefax: 0 70 21 / 48 07 58

### Wir bieten Ihnen:

- ▶ Ihre persönliche Kundenkarte
- ▶ kostenloser Lieferservice
- ▶ Vergütung von Parkgebühren
- ▶ Hilfsmittel und Bandagen
- ▶ Impfberatung
- ▶ Verleih von medizinischen Geräten
- ▶ individuelle Rezeptur- und Teeherstellung
- ▶ Homöopathie, Naturheilmittel und Schüssler Salze
- ▶ Anmessen von Kompressions- und Stützstrümpfen
- ▶ und viele weitere Leistungen!

Fragen Sie uns!



- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Nachbarschaftshilfe



### Geschäftsstelle

Alleenstraße 74  
73230 Kirchheim/Teck  
Telefon: 07021/48 62 20  
Internet: [www.diakoniestation-teck.de](http://www.diakoniestation-teck.de)

**Wir sind Ausbildungsbetrieb  
im Bereich Altenpflege**

## Nürtinger Stadtschokolade

Lasst euch *fair* führen



erhältlich im Nürtinger Weltladen

Wir freuen uns auf Sie: Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.30  
Weltladen Nürtingen • Kirchstraße 25 • 72622 Nürtingen  
[info@nuertinger-weltladen.de](mailto:info@nuertinger-weltladen.de) • [www.nuertinger-weltladen.de](http://www.nuertinger-weltladen.de)



### Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

Informationen erhalten Sie unter:  
[oeffentlichkeitsarbeit@stiftung-tragwerk.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stiftung-tragwerk.de)



Liebe Leserinnen und Leser, nach den zurückliegenden Heften zu Kindheit, Jugend und Lebensmitte befasst sich die aktuelle Ausgabe der *Guten Zeit* mit dem Thema Alter. Alter, ein Thema, das uns alle betrifft, aber auch ein Thema, das uns Schwierigkeiten bereitet, wenn wir es näher bestimmen möchten. Wann ist man eigentlich alt? Wo beginnt das Alter? Was zeichnet das Alter aus? Viele Menschen fühlen sich jünger als sie tatsächlich sind.

„Jeder möchte lange leben, aber keiner möchte alt werden.“ Diese Erkenntnis hat schon Jonathan Swift im 17. Jahrhundert bewegt. Lange zu leben scheint interessant zu sein, aber alt zu werden ist schwierig.

Als gesellschaftliche Tugenden bis ins hohe Alter gelten heute Jugendlichkeit, Gesundheit, Dynamik und Leistungsfähigkeit. In vielen Zeitschriften sehen wir „jung gebliebene“ ältere Menschen, die ihren Interessen nachgehen, Sport treiben, Berge besteigen und mit 70 noch Marathonläufe absolvieren und Weltmeere durchkreuzen. Auf den selben Seiten finden wir aber auch Anzeigen von Pharmaunternehmen, die Arzneimittel gegen Harndrang, Gedächtnisschwierigkeiten und Inkontinenz empfehlen oder die Leser von der Notwendigkeit von Treppenliften überzeugen möchten. Eine interessante Ambivalenz!

Eine Ambivalenz nicht von ungefähr, denn tatsächlich ist kein Lebensabschnitt so schwierig zu bestimmen wie das Alter. Ein 50-jähriger Mensch kann „uralt“ aussehen und eine 70-Jährige kann strotzen vor Energie und Fitness. Das kalendarische Alter sagt in der zweiten Lebenshälfte nichts mehr über Zustand und Schutzbedürftigkeit von Menschen aus. Helfen kann hier nur eine individuelle Betrachtung.

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen und steigt weiter. Wir leben mittlerweile in einer Gesellschaft des langen Lebens. Das ist eine große Errungenschaft, die uns aber auch mit der Verletzlichkeit und Begrenztheit unseres menschlichen Seins konfrontiert. Unsere Altersbilder entscheiden mit, wie wir mit der Vielschichtigkeit des Älterwerdens umgehen und welche Perspektiven wir damit verbinden.

In diesem Sinne haben wir im vorliegenden Heft versucht, die Vielfältigkeit und unterschiedlichen Aspekte der Lebensphase Alter näher in den Blick zu nehmen. Wie immer tun wir das aus dem Blickwinkel unserer haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden sowie der von uns betreuten jungen und älteren Menschen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre,  
Ihr Jürgen Knodel & Ihre Andrea Dreizler

# Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser,  
Älterwerden ist eine Reise, die mit Erfahrungen, Herausforderungen und Reflexion einhergeht. Es kann eine Zeit der Selbstakzeptanz, der Befreiung und des inneren Friedens sein – aber auch mit Ängsten vor dem Verlust von Jugend und Vitalität verbunden sein. Entsprechend vielfältig und individuell ist das Lebensgefühl im Alter: Einige empfinden ein Gefühl der Dankbarkeit für die Erfahrungen und Weisheit, die sie im Laufe der Jahre sammeln durften, während andere mit Bedauern oder Unsicherheit kämpfen. Letztendlich ist das Älterwerden eine Reise, die von Höhen und Tiefen geprägt ist, und die es uns ermöglicht, uns selbst und das Leben auf eine tiefere Weise zu verstehen.

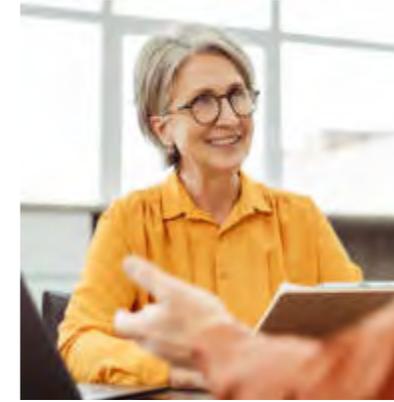


**Titelthema**

## Unser Leben in zehn Kapiteln

Die Jahrzehnte sechzig bis einhundertzwanzig

S. 4



**Titelthema**

## Beratungsangebote und Vollmachten

Angebote und Möglichkeiten

S. 12



**Titelthema**

## Vom Anfang bis zum Ende

Ein geistlicher Impuls

S. 14



**Interview**

## Andreas Kenner

Übers Älterwerden und Senior\*innen, die die Welt beherrschen

S. 17



**Aus den Bereichen**

## Was hat mich motiviert in der Altenpflege zu arbeiten

S. 22



**Glaube & Religion**

## Das Alter

Die Uhr läuft weiter, Zeit des Aufbruchs, attempto!

S. 24



**Ehrenamt**

## Ehrenamt stiftet Sinn und macht Spaß

In jedem Alter

S. 26



**Lebensläufe**

## Reife und Alter

Nochmal jung sein und wissen, was man heute weiß!?

S. 28



**So kochen wir**

## Schmorgurken

Ein typisch Berliner Sommeressen

S. 37

## Rubriken

- Hilfe & Kontakte – S. 11
- Aktuelles – S. 20
- Drinne & Draußen – S. 32
- Buchtipps – S. 34
- Basteltipps – S. 38
- Spiel & Spaß – S. 40
- Lösungen – S. 44
- Impressum – S. 45

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird an manchen Stellen auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

100

## Von der Geburt bis zum Tod Unser Leben in zehn Kapiteln

In dieser Ausgabe geht es um die  
Lebensjahrzehnte sechzig bis einhundertzwanzig.

### Sechzig bis siebzig

Fünfundsechzig ist das neue Fünfundfünfzig – so sagen es Demographen und Alterungsforscher. 1916 wurde das Rentenalter auf fünfundsechzig Jahre festgesetzt. Viele Menschen waren da schon körperlich erschöpft, nicht mehr belastbar und dem Tod nahe. Nur drei von zehn Deutschen erreichten überhaupt diese Altersgrenze. Heute sieht es anders aus. Viele Manager, Künstler, Politiker kommen erst jetzt, oder noch später, zum Zenit ihres Schaffens.

Die „neuen Alten“ sind in großer Zahl auf Elektro-rädern unterwegs, reisen um die Welt, nehmen aktiv am Leben teil. Der Eintritt ins Rentenalter heißt schon lange nicht mehr, dass man dann automatisch aufhört zu arbeiten: die einen verdienen weiter Geld, weil sie es mangels Altersvorsorge und Vermögen müssen, die anderen, weil sie erfüllende Tätigkeiten nicht einfach wegen eines erreichten Datums aufgeben wollen. In dieser Phase verfügen die Deutschen im Durchschnitt über ihr größtes Geldvermögen.

Jetzt heißt es, Kredite abzubezahlen, die eigene Lebensführung an ein geringeres Einkommen anzupassen, oder auch etwas zu verschenken. Das lohnt sich, denn das alternde Gehirn spendet viel mehr Belohnungsgefühle für Schenken als das jüngere Gehirn.

Altruistisch zu sein macht im Alter deutlich mehr Freude als in jungen Jahren. Und überhaupt kann sich jetzt Altersmilde breitmachen. Das Verlangen nach Harmonie und emotionaler Stabilität wächst ebenso wie die Fähigkeit, zu vermitteln und zu moderieren. Ältere Menschen fangen an, die Dinge

positiver zu sehen als jüngere, sie werden oftmals gutmütiger, auch ihre Spendenbereitschaft steigt. Psychologen sprechen von einem „Positiv-Filter“.

### Das alternde Gehirn hilft uns, die Welt positiv zu sehen

Wenn man Menschen mit 70 Jahren Fotos von lächelnden und von bedrohlichen Gesichtern zeigt, nehmen sie letztere viel schwächer wahr als Jüngere. Dadurch werden Kräfte frei. Es geht nun für einen selbst um das Hinauszögern von Abbauprozessen, nicht ihre Umkehr. Dabei hilft es, öfters Sachen zu machen, bei denen man nicht weiß, was rauskommt, sich immer wieder auch außerhalb seiner Komfortzonen zu bewegen, neugierig zu bleiben und sich weiterzuentwickeln.

Laut Statistischem Bundesamt verbringen Menschen im Rentenalter nur zwei Minuten pro Tag mit Lernen – etwas mehr kann durchaus gut tun. Zudem haben sie mit zwei Stunden und vierzehn Minuten nur unwesentlich länger sozialen Umgang mit Mitmenschen als diejenigen, die mitten im Beruf stehen – auch hier gibt es viel Raum. Denn die Terminlast nimmt ab, viel Zeit wird frei, die mit Sinn gefüllt sein will.

Wer es schafft, 70 zu werden, hat gute Chancen, bis Mitte 80 zu leben.

In diesem Alter sind von 100.000 Männern, die gleichzeitig geboren wurden, aber nur noch 78.006 am Leben und von 100.000 Frauen 87.452.

Vorsorge entwickelt sich daher zu einem zentralen Thema. Aber gesund zu bleiben muss nicht heißen, ständig zum Arzt zu gehen: auch Kunstkurse und Waldspaziergänge können gesund halten.

Ebenso wichtig wird Rückschau auf das, was das Leben bisher schon gegeben hat, vielleicht auch auf frühere Ängste, die mit dem Altern verbunden waren. Beim Erinnern wirkt ebenfalls der „Positiv-Filter“: Im Rückblick erscheint – mit Ausnahme wirklich traumatischer Erlebnisse, die sich im Kopf verselbständigen – vieles weniger schlimm, als es früher empfunden wurde.

### Siebzig bis achtzig

Was man sich als Jugendlicher und jüngerer Erwachsener nie vorstellen konnte, einmal in Richtung achtzig zu gehen, ist nun alltägliche Realität. Das Arbeitsgedächtnis ist nicht besser geworden, es fällt schwerer, Dinge gleichzeitig zu tun oder unter Stress Leistungen zu erbringen. Man muss manche Dinge aufgeben, die man früher gerne gemacht hat, weil sie zu anstrengend sind und Schmerzen auslösen. Überhaupt wird für viele Menschen Schmerz ein Begleiter, mit dem sie sich arrangieren müssen. Aber viel mehr Fähigkeiten als erwartet sind erhalten geblieben. Die Liebe zum Leben erlischt meistens nicht. Und die moderne Medizin bietet ein immer größeres Arsenal an Ersatzteilen, vom Hüftgelenk bis zum Hirnschrittmacher.

Manche Menschen verwandeln sich in Cyborgs, so viel Technik kommt in ihnen zum Einsatz. Viele sprühen auch mit achtzig Jahren noch vor Energie. Natürlich kommen Sorgen auf, dass der Körper länger lebt, als man will. Angst vor Gebrechlichkeit und Demenz zu viel Platz zu lassen, wäre nun aber selbst ein großer Stressfaktor, der Lebensqualität raubt.

### Die Reihen der Gleichaltrigen lichten sich

Wenn Umfeld und Gesellschaft es erlauben, können Menschen in dieser Phase sich als Bereicherung erleben: Sie können mit ihrer Erfahrung und mit einer moderierenden Art den Jüngeren helfen. Zudem können sie die Jüngeren entlasten, etwa bei der Kinderbetreuung. Enkeln und anderen Kindern bieten Ältere eine andere Perspektive auf das Leben als die Eltern. Für Frauen wird es in diesem Jahrzehnt wahrscheinlich, dass ihr Mann zum Pflegefall wird oder sie ihn verlieren.

Nun ist, für Männer wie Frauen, Fürsorge und Hingabe für den anderen erforderlich. Männer sterben im Durchschnitt mit rund 76 Jahren. Allerdings reicht die sogenannte fernere Lebenserwartung für Männer, die das Alter von achtzig erreichen, deutlich weiter in die Zukunft, bis 88. Bei Frauen sind es knapp 90 Jahre.

Unter Frauen sind selbst mit 80 Jahren von 100.000 gleichzeitig Geborenen noch 71.527 am Leben, weshalb sie in Pflegeheimen überdurchschnittlich häufig andere Frauen antreffen. Bei Männern ist die Zahl bereits auf 55.150 gesunken.

### Mit sich ins Reine kommen

Es wird normal, an Beerdigungen teilzunehmen. Der Verlust des Partners und von Freunden stellt Menschen vor neue Herausforderungen: die Trauer zu überwinden, mit der Einsamkeit umzugehen, ein neues Wohn- und Lebensumfeld zu finden, das dem Alter angemessen ist. Viele Menschen ziehen jetzt Bilanz und wenden sich nach innen, manche entdecken ihre religiöse Seite neu, denn es geht darum, mit der eigenen Endlichkeit ins Reine zu kommen.

Glaube ich wirklich an ein Leben danach? Was bleibt zu tun, was zu erleben? Wie werde ich ideell in der Erinnerung meiner Mitmenschen fortleben? Was will ich in den kommenden Jahren noch besitzen, was verschenken? Noch bestehen viele Möglichkeiten, das zu beeinflussen.



Jetzt können auch jüngere Freunde von großer Hilfe sein. Wer sie nicht hat, kann sie vielleicht noch finden. Im ganzen Körper schreiten Abbauprozesse voran, Hirnmasse, Knochensubstanz und Muskelmasse schrumpfen.

Aber immer noch lässt sich der Abbau durch altbekannte Methoden hinauszögern. Klare Tagesstrukturen geben Halt. Hobbys außerhalb der Familie bereichern das Leben. Statt des 10-Kilometer-Laufs gibt es nun vielleicht einen täglichen Spaziergang. Es ist nicht zu spät für eine neue Vorliebe. Nicht einmal für eine neue Liebe.

### Achtzig bis neunzig

Willkommen in der am schnellsten wachsenden Bevölkerungsgruppe. Bis 2050 wird sich die Zahl der Menschen über achtzig Jahre in Deutschland den Prognosen zufolge auf zehn Millionen Menschen mehr als verdoppeln. Vom Wohlbefinden und der gesellschaftlichen Teilhabe dieser Altersgruppe hängt in Zukunft viel ab. Wenn jeder siebte oder achte Deutsche bettlägrig wäre, wäre die Gesellschaft wahrscheinlich überfordert. Aber zumindest in Deutschland wächst nicht allein die Zahl der Lebensjahre, sondern auch die Zahl der gesunden Lebensjahre.

Wir nähern uns, allerdings langsam, dem Ideal, dass die Phase von Krankheit und Siechtum ganz am Ende des Lebens kompakt stattfindet und sich nicht qualvoll lange hinzieht. Heute kommt noch voll zum Tragen, dass das Allgemeinbefinden der Älteren stark auseinanderklafft. Die einen leben im Alter von achtzig mit verstopften Arterien, unterdurchbluteten Gehirnen, Diabetes oder den Folgen von Schlaganfall und Herzinfarkt.

Die anderen treffen sich auf dem Tennisplatz und in Vereinen, surfen im Internet, chatten mit ihren Enkeln und unternehmen große Reisen. Jetzt wirkt sich am stärksten das aus, was man früher im Leben getan und gelassen hat. All die Morgende, an denen man sich zum Sport überwunden hat, summieren sich nun kraftvoll positiv in Knochen, Muskeln, Gehirn.

## Genetik wird im hohen Alter wieder wichtiger

Der Verlust von Freunden wiegt schwer, aber nicht so stark, wenn man in ein reiches Beziehungsnetz eingebunden ist, das mehrere Generationen überspannt. Ja, es gibt die prosozialen Athleten, die verbittert früh sterben, und die eigenbrötlerischen Zigarrenraucher, die glücklich und zufrieden steinalt werden, aber in der Tendenz ist es eben doch anders. Je älter man wird, desto stärker beeinflussen wieder die Genetik und vermutlich auch die epigenetische Prägung das Geschehen, das heißt, der direkte Einfluss etwa von gesunder Ernährung sinkt – ist aber immer noch deutlich vorhanden.

Die Gene werden ungenauer darin, die jeweils richtigen Eiweiße herzustellen, sie produzieren erratisch molekularen Krimskrams, der dem Körper nicht dient. In vielen Zellen ist die DNS-Sequenz mutiert, Blutgefäße und Gewebe versagen ihren Dienst. Epigenetische Markierungen sitzen oft an falschen Stellen. Gene werden fehlerhaft reguliert. Warum und wie genau das biologische Altern stattfindet, ist noch nicht erforscht. Bekannt ist aber, dass der Stoffwechsel schädliche Substanzen nicht mehr so effektiv abbaut wie früher. So kommt es dazu, dass sich im Gehirn oftmals Eiweiß-Plaques ablagern, die zum Schrumpfen und Absterben ganzer Areale führen.

## Plötzlich wird es vorstellbar, trotz Demenz weiterzuleben

Ab achtzig trifft es jeden siebten, ab fünfundachtzig jeden vierten Deutschen. Für die Demenzkranken beginnt eine Reise weg von der mit den Mitmenschen geteilten Wirklichkeit und eine anstrengende Zeit für die Pflegenden. Gefährlich sind jetzt

auch Stürze aller Art, von denen sich die Betroffenen oftmals nicht erholen.

Dennoch sind viele Menschen dankbar für jeden Tag, den sie erleben dürfen. Sie können nicht mehr verstehen, warum sich früher in den Wunsch, möglichst lang mit Kindern, Enkeln, Freunden zu leben, so viel Angst gemischt hat.

Vorsätze, sich bei der Diagnose von Alzheimer oder Krebs sofort umzubringen oder auf medizinische Behandlung zu verzichten, verblassen. Trotz aller Härten und Hürden kann das Leben weiter Freuden bieten. Kleinere, bescheidenere Freuden, aber dennoch Freuden. Die Frage, ob sie wieder jung sein wollten, beantworten nicht alle mit ja. Manchen erscheint diese Aussicht einfach als zu anstrengend.



## Neunzig bis einhundertzwanzig

Der Traum von einem wirklich langen Leben, jetzt geht er in Erfüllung – aber auch so, wie man sich es vorgestellt hat? Es sind gar nicht so wenige, die diese Phase maximalen menschlichen Alters erreichen. Von 100.000 Menschen, die vor neunzig Jahren geboren wurden, sind bei den Frauen jetzt noch 32.370 am Leben, bei den Männern 18.346. Das Leben kann trotz Krankheiten und Schmerzen unerwartet lange weitergehen.

Wer 100 wird, befindet sich in kleiner, aber wachsender Gesellschaft. Von jeweils 100.000 gleichzeitig Geborenen schaffen das knapp 3000 Frauen und gut 1000 Männer. Mehrere hunderttausend Menschen weltweit sind bereits älter als hundert Jahre, ihre Zahl wächst stark.

Der menschliche Lebenszeitrekord liegt bei 122 Jahren und 164 Tagen – wie weit wir diese Spanne noch ausdehnen können, ist offen.

Leben wird zur Höchstleistung: Was früher ohne Mühen und große Planung ging – aufzustehen, Essen zu machen, einzukaufen – kann einem nun erscheinen wie früher ein Marathonlauf. Hilfe von Familie, Freunden oder Pflegern wird jetzt in vielen Belangen unverzichtbar.

Hochbetagte stehen vor der Aufgabe, an diesem Kontrollverlust nicht zu verzweifeln. Aber das gelingt vielen überraschend gut: Sie haben die Kunst des Alterns gelernt. Zu ihr zählen ständige Kompromisse und die Anpassung an das Unvermeidliche.

## Die Rückkehr der frühesten Erinnerungen

Hochbetagte haben das Privileg, nicht nur auf ein Jahrhundert eigenes Leben, sondern auch auf hundert Jahre Menschheitsentwicklung, Naturveränderung, Technologiesprünge zurückblicken zu können, sofern das Gedächtnis mitspielt. Wer heute hundert Jahre alt ist, kam mit dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs zur Welt und hat noch eine Welt weitgehend ohne Telefone erlebt. Besonders Hochbetagte sind oft erstaunlich gut darin, sich an ihre Kindheit und Jugend zu erinnern.



Für Menschen, die im hohen Alter mit Demenz leben, spannt sich der Bogen besonders stark in die Vergangenheit zurück. Sie leben häufig zeitweise wieder in der Kindheit und Jugend. Manche rufen nachts nach Mami und Papi oder wollen Aufgaben erledigen, denen sie als Jugendliche nicht nachgekommen sind.

Bei den psychisch Gesunden passiert Ähnliches in abgeschwächter Form. Weil das Gehirn immer schlechter darin wird, neue Erinnerungen zu bilden, treten Erinnerungen an frühere Lebensphasen

stärker in den Vordergrund. Ein Großteil des Lebens ist aber der eigenen Erinnerung nicht zugänglich – so viel, was passiert ist, ist unwiederbringlich verschwunden.

Die Altersmilde kommt nun vielfach voll und ganz zum Tragen. Vor allem Menschen in der allerletzten Lebensphase neigen dazu, altruistisch zu sein und den Bedürfnissen der Zurückbleibenden gerecht zu werden. Wichtiger als die Frage, wie sie selbst sterben, ist ihnen, wie es ihren Nachkommen ergehen wird. Erben und Schenken sind schon länger große Themen.

### Der Weg zurück in die Natur

Das Leben geht zu Ende. Es kann passieren, dass das passiert, was man früher nie wollte: im Krankenhaus an Schläuchen zu liegen. Manche Menschen entfalten dann einen Willen zum Sterben, andere klammern sich auch noch an den letzten Sekunden fest, sind dankbar für die Beatmungsmaschinen und Sonden, mit deren Hilfe sie weiter existieren können. Ruhig und gelassen im Kreis einer Familie zu sterben oder in Gegenwart von Freunden, ist nun ein Ideal.

Palliativmediziner beobachten, dass Menschen im Großen und Ganzen so sterben, wie sie gelebt haben. Kämpfennaturen begehren gegen das Ende auf, ruhige Charaktere verabschieden sich leise.



Der Glaube daran, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, gibt vielen Menschen bis zur letzten Sekunde Hoffnung.

Die Stoffe, aus denen Menschen bestehen, gelangen nun dorthin zurück, woher sie immer gekommen sind: dem Kreislauf der Natur. Was auch immer geschehen ist und geschehen wird, es ist ein Wunder, das nun zu Ende geht.

Dieser Text ist ein genehmigter Auszug aus dem Artikel „Von der Geburt bis zum Tod: Unser Leben in zehn Kapiteln“ von Christian Schwägerl, erschienen 2019 auf riffreporter.de.



# Hilfe & Kontakte

### Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen

Schlierbacher Straße 41  
Kirchheim-Teck  
07021 485 590  
www.stiftung-tragwerk.de

*Das Team bietet Unterstützung für Eltern bei Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern. Wir begleiten Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen.*

### Das Altenhilfezentrum der Stiftung Tragwerk

Altenhilfe im Wächterheim  
Schlierbacher Straße 41  
Kirchheim-Teck  
07021 97 360  
www.stiftung-tragwerk.de

*Das Wächterheim der Stiftung Tragwerk richtet sich mit seinen Leistungen und Angeboten an pflegebedürftige Menschen.*

### Offene Jugendsprechstunde Mehrgenerationenhaus LINDE

Alleenstraße 90, 73230 Kirchheim  
07021 444 11  
mail@linde-kirchheim.de  
www.linde-kirchheim.de

*Die Mitarbeitenden der LINDE sind da, wenn es mal Probleme gibt. Sie helfen, sich im Dschungel der Beratungsstellen zurechtzufinden und sind täglich erreichbar: Telefonisch, per E-Mail, über Instagram und Facebook oder zu den Öffnungszeiten.*

### Konflikt-Hotline Baden Württemberg

0180 26 622 464  
www.konflikthotline-bw.de

*Alle Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz von Konflikten oder Mobbing betroffen sind, erhalten hier Unterstützung.*

### Tageselternverein Kreis Esslingen

Kirchheim: 07021 80 723-61  
Nürtingen: 07022 30 420-60  
Plochingen: 0711 469 2427-31  
www.tev-kreis-es.de

*Die Mitarbeiter\*innen in den 6 Beratungsbüros informieren Sie rund um die Tagespflege und vermitteln maßgeschneiderte Betreuungsangebote, die auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten sind.*

### Frauen helfen Frauen Kirchheim e.V.

07021 46 553  
www.frauenhaus-kirchheim.de

*Das Frauenhaus bietet Frauen, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind, und deren Kindern Zuflucht, Unterkunft und Sicherheit.*

### Jugend- und Drogenberatung

Esslingen: 0711 930 248 480  
Kirchheim: 07021 970 430  
www.landkreis-esslingen.de  
(unter: Soziales)

*Die Drogenberatungsstellen in Kirchheim, Nürtingen, Esslingen und Echterdingen sind für den gesamten Landkreis Esslingen zuständig, wenn es um illegale Drogen geht.*

### Familienzentrum Martin-Luther-Hof

Jakobstraße 17, Nürtingen  
07022 20 856 120  
www.stiftung-tragwerk.de/mlh

*Das Familienzentrum unter dem Dach des Martin-Luther-Hofs in Nürtingen bietet allen Altersgruppen einen Ort für Austausch, Begegnung und beratende Angebote in allen Lebenslagen.*

### Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche – anonym und kostenlos

0800 111 0 333 oder 116 111

*Allein mit Deinen Problemen? Darüber reden hilft! Es ist egal, was Dich gerade bedrückt: Stress mit den Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder im Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst. Die Mitarbeiter\*innen sind für Dich da.*

### Nummer gegen Kummer für Eltern – anonym und kostenlos

0800 111 0 550

*Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen, dann rufen Sie an. Die Mitarbeiter\*innen unterstützen Sie bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht oder Internet-Gefahren.*

### Kompass – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

07021 6132  
www.kompass-kirchheim.de

*Im Mittelpunkt der Beratungsstellen stehen Ratsuchende, die aufgrund ihrer Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt Unterstützung benötigen.*

### Diakoniestation Teck

Geschäftsstelle  
Alleenstraße 74  
Kirchheim Teck  
07021 486 220  
www.ds-teck.de

*Die Mitarbeiter\*innen der Diakoniestation helfen bei der Pflege, im Haushalt, entlasten Angehörige und versorgen die Familie in ihrer vertrauten Umgebung. Ambulante Kranken- und Altenpflege sowie Familienpflege gehören zu den Leistungen.*

### Onbera.de – Onlineberatung des Kreisdiakonieverbandes Esslingen

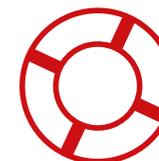
www.onbera.de

Für Kinder und Jugendliche:

*Brauchst Du jemand, der Dir zuhört und Dich ernst nimmt? Fällt es Dir leichter, wichtige Fragen anonym zu stellen? Bei der Onlineberatung ist dies möglich.*

Für Erwachsene:

*Beratung in verschiedenen Bereichen: Erziehungs- und Familienberatung, Paarberatung und Lebensberatung.*



# Beratungsangebote und Vollmachten

Vielen von uns geht es so, dass wir uns zwar immer wieder einmal Gedanken darüber machen, wie das eigene Alter aussehen und werden könnte, und trotzdem geht man dabei nicht in die Tiefe. Plötzlich kommt aber entweder das eigene Alter und dessen Begleiterscheinungen oder das Alter der Eltern oder Schwiegereltern auf einen zu und nun gilt es, schnell Antworten auf drängende Fragen zu

## Pflegestützpunkt der Stadt Kirchheim

Hier bekommen Ratsuchende und Pflegebedürftige aus der Stadt sowie den umliegenden Gemeinden Informationen bei aufkommendem Pflege- und Unterstützungsbedarf. Diese Beratung umfasst:

- Sozialrechtliche und finanzielle Leistungen rund um Pflegebedürftigkeit, insbesondere Leistungen der Pflegeversicherung
- Informationen über die Beantragung von Pflegegraden und zum Begutachtungsverfahren des Medizinischen Dienstes
- Beratung zu ambulanten Hilfen und Unterstützungsangeboten
- Beratung zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Informationen zu Diensten und Einrichtungen der Pflege und Versorgung

*Kontakt zum Pflegestützpunkt der Stadt Kirchheim im Rathaus erhalten Sie unter:*

*E-Mail: [pflegestuetzpunkt@kirchheim-teck.de](mailto:pflegestuetzpunkt@kirchheim-teck.de)*

*Telefon: 07021/502606*

bekommen. Aber woher bekomme ich diese Antworten? Im Folgenden möchten wir Ihnen Angebote und Möglichkeiten zu Information und Unterstützung aufzeigen, die Sie in Kirchheim in Anspruch nehmen können. Ebenso stellen wir Ihnen wichtige Vollmachten vor, die Sie für den Bedarfsfall als Vorsorge haben oder erteilen sollten.

## buefet e.V.

Der gemeinnützige Verein buefet e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Bürgerinnen und Bürger beim Erhalt ihrer individuellen Lebensqualität zu unterstützen. Dafür hat buefet e.V. ein vielfältiges Angebot entwickelt, das mit hoher Professionalität und Engagement erbracht wird. Dazu gehört:

- Betreutes Wohnen zu Hause
- Das Begleitmobil
- Beste Genesung zu Hause
- B.U.S. – Bewegung. Unterhaltung. Spaß.
- Pflegebegleitung
- Wohnberatung
- Treffen russischsprachiger Seniorinnen und Senioren

*buefet e.V. steht bei Fragen zu den Angeboten sowie zur Mitgliedschaft zur Verfügung unter:*

*E-Mail: [info@buefet.de](mailto:info@buefet.de)*

*Telefon: 07021/502334*

## Vollmachten

Ein weiteres Thema, das wir ebenfalls meist lange vor uns herschieben, ist, „wer kümmert sich um meine Belange, wenn ich es nicht mehr kann und was machen die Ärzte mit mir, wenn ich in einer Lebenssituation bin, die ich selbst als nicht mehr qualitativ bezeichnen würde?“ Viele gehen davon aus, dass dann Ehepartner oder Kinder schon „allein, weil sie Familie sind“ alles für sie erledigen dürfen. Das ist aber nicht so. Das „Zauberwort“, damit dem so wird, heißt „VOLLMACHT“.

Hierfür gibt es die General- und Vorsorgevollmacht, die von gesundheitlichen, über finanzielle Belange bis hin zur Aufenthaltsbestimmung alles abdeckt, bzw. dem Vollmachtnehmer die Möglichkeit gibt, im Sinne des Vollmachtgebers entsprechende Anträge stellen zu dürfen.

Das zweite „Zauberwort“ heißt „PATIENTENVERFÜGUNG“. Hier regelt der oder die Verfügende, was in bestimmten Lebenssituationen medizinisch mit bzw. für ihn/sie gemacht werden soll bzw. darf. Zwar gilt hier auch der sogenannte mutmaßliche Wille, aber eine schriftliche Vollmacht ist der bessere, verlässlichere und nachvollziehbarere Weg zur Entscheidungshilfe.

Beides, Vollmacht wie Verfügung, können Sie notariell beurkunden lassen. Es gibt aber auch vorgefertigte, standardisierte Formulare, die ebenfalls Gültigkeit haben. Diese bekommen Sie zum Beispiel bei der Esslinger Initiative als Download unter [www.esslinger-initiative.de](http://www.esslinger-initiative.de)

*Beratung erhalten Sie unter:*

*Telefon: 0711/12564462*



## Unterstützende Dienste BürgerTreff Kirchheim

Der BürgerTreff Kirchheim spricht überwiegend Menschen im dritten Lebensabschnitt an, um dort „Miterleben, Mitgestalten und Mitreden!“ zu können. Geselligkeit, Weiterbildung, körperliche und geistige Fitness sowie Hilfsangebote und ehrenamtliches Engagement sind im Fokus und sollen zur Steigerung der Lebensqualität und Lebensfreude beitragen.

*Kontakt zum BürgerTreff bekommen Sie unter:*

*E-Mail: [info@buergertreff-ki.de](mailto:info@buergertreff-ki.de)*

*Telefon: 07021/47746*



**Stephan Nowak**  
Bereichsleiter Altenhilfe

## Geistlicher Impuls

# Vom Anfang bis zum Ende



Wo ist Gott? Eine Frage, die Menschen schon immer gestellt haben. Die Antworten dürften so vielfältig sein, wie die Erfahrungen mit Gott vielfältig sind.

Mir wurde Gott von Kindheit an nahegebracht: durch Eltern und Großeltern, im Konfirmandenunterricht, in der Jugendarbeit, im Studium und so fort. Gott und ich, wir sind einander schrittweise und wechselweise nahegekommen. Unterdessen meine ich, einiges von Gott zu wissen; und weiß zugleich, dass ich nur wenig von Gott weiß.

Ich nehme an, dass es vielen Menschen ähnlich geht. Wer nach Gott fragt und über Gott spricht, hat eine gewisse Vorstellung, die sich bei jedem und jeder auf eigene Weise gebildet hat. Das ist gut so, denn Gott geht mit jedem Menschen einen eigenen Weg.

Allerdings: Manchmal kommen bisherige Vorstellungen auf den Prüfstand. Man beginnt neu zu fragen; man sucht und schaut, aus welchen Quellen sich Antworten schöpfen lassen. Etwa in der Bibel, in Liedern, in der Literatur oder in Gesprächen. Aus diesen Quellen bildet sich für mich eine Antwort in drei Sätzen:

Gott ist da, wo Menschen schöpferisch zum Leben beitragen. Und er ist da, wo Menschen nichts mehr beizutragen vermögen. Er ist da von unserem Anfang bis zu unserem Ende – und darüber hinaus.



**Helmut Liebs**  
Pfarrer, Stuttgart

## Ein Testament

# Persönlich, Wert(e)voll, Sinnvoll

„Kann ich eigentlich eine soziale Einrichtung als Erbin meines Nachlasses einsetzen?“  
Wer so fragt, beschäftigt sich vermutlich gerade mit dem Testament. Wer so fragt, weiß darum, dass nur per Testament bestimmt werden kann, dass – neben den gesetzlichen Erben (Ehepartner/in, Verwandte) – auch andere etwas erben. Das können beispielsweise Freunde, eine Einrichtung, ein Verein, eine Kirchengemeinde oder eine Stiftung sein. Das Testament sorgt dafür, dass alles, was uns wichtig ist, genau in diejenigen Hände gelangt, in denen wir es für gut erachten. Und was auch immer der materielle Nachlass ist – zusammen mit diesem werden auch Überzeugungen, Wünsche, Werte und Ziele des eigenen Lebens weitergegeben. Es sind sowohl materielle als auch immaterielle Werte, die eine Rolle bei der Entscheidung spielen, wer testamentarisch in welcher Form bedacht werden soll.

Falls wir nun einer sozialen Einrichtung eine letzte Gabe widmen und zukommenlassen möchten, so kann diese entweder als Erbin eingesetzt oder als Vermächtnisnehmerin benannt werden. Erbe ist der gesamte Nachlass mit allen Rechten und Pflichten. Vermächtnis ist ein bestimmter Teil daraus. In jedem Falle müssen Name und Adresse der Empfänger genau genannt sein.

Und je präziser beschrieben wird, für welche spezifischen Zwecke der Nachlass zu verwenden ist, umso hilfreicher ist das für die Einrichtung. Denn die Beschreibung der besonderen Zweckbestimmung ist maßgeblich dafür, dass der Nachlass tat-

sächlich für die Bereiche oder Projekte verwendet wird, die einem am Herzen liegen.

Keine Frage: Sich mit dem Testament zu befassen, ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Wer das tut, weiß selbst am besten, was stimmig ist und wer den letzten Willen erfüllen soll. Dennoch ist es – insbesondere bei komplexeren Verhältnissen – nützlich, sich notariell oder juristisch beraten zu lassen.

Einen Einstieg ins Thema bietet die durch Landeskirche und Diakonie herausgegebene Broschüre „Was bleibt.“ Sie ist ein sensibler Gedankenbegleiter und bietet viele praktische Informationen. „Was bleibt.“ kann kostenfrei bestellt werden bei: Evangelische Landeskirche, Mechthild Fischer, Augustenstraße 124, 70197 Stuttgart, mechthild.fischer@elk-wue.de, 0711 22276-136 bzw. über die Website [www.was-bleibt.de](http://www.was-bleibt.de)



**Helmut Liebs**  
Pfarrer, Stuttgart

Selbstverständlich stehe auch ich gerne zum Gespräch zur Verfügung.



**Jürgen Knodel**  
Vorstandsvorsitzender der  
Stiftung Tragwerk  
T: 0172/5684707  
E: [knodel.j@stiftung-tragwerk.de](mailto:knodel.j@stiftung-tragwerk.de)

# Einsamkeit und Isolation im Alter

Von Einsamkeit und Isolation sind, oft auch seit Corona, nicht nur ältere Menschen betroffen. Während aber jüngere Menschen häufig noch Mechanismen entwickeln können, aus diesem Kreislauf einen Ausweg zu finden, ist dies bei älteren Menschen schwieriger.

In einer Veröffentlichung der AOK wird Einsamkeit als krankmachend bezeichnet, da der Mensch ein „Herdentier“ ist. Betroffen sind besonders ältere Menschen, zum einen ist Altersarmut und die damit verbundene Zurückgezogenheit ein bedeutender Faktor für Einsamkeit und zum anderen gibt es immer weniger Bezugspersonen, da Familienangehörige, Lebenspartner\*innen, Freunde, Freundinnen und Bekannte versterben. Auch die geringer werdende Mobilität und gesundheitliche Einschränkungen tragen dazu bei.

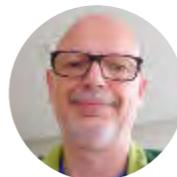
Die AOK definiert die Begriffe „soziale Isolation“ und „Einsamkeit“ so: „Ein Mensch gilt als sozial isoliert, wenn er objektiv wenig soziale Kontakte hat und kein Austausch mit anderen Menschen stattfindet. [...] Einsamkeit ist hingegen ein subjektives Gefühl, das auch eintreten kann, wenn eine Person nicht alleine ist.“

Beides kann schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität und die Gesundheit haben, was sich durch Immobilität, schlechteren Schlaf und weitere Symptome bemerkbar machen kann. Stress und Depressionen können Folgen sein und somit wiederum das Immunsystem schwächen, wodurch es zu folgenschweren Erkrankungen bis hin einem früheren Versterben kommen kann.



## Welche Wege gibt es aus diesem Kreislauf?

- Neue Kontaktmöglichkeiten finden, z.B. im BürgerTreff in Kirchheim, Seniorensport oder im Mehrgenerationenhaus Linde
- Neues lernen: z.B. einen Sprachkurs in der VHS besuchen, Einbindung in ehrenamtliche Engagements (z.B. Besuchsdienst der Heinrich-Sanwald-Stiftung Kirchheim)
- Tierische Unterstützung durch ein eigenes Haustier oder regelmäßigen Kontakt zu Tieren
- Das Silbernetz: Hier kann man Gesprächspartner\*innen finden, die zuhören, und Informationen bekommen, wie man passende Angebote im Umfeld findet. Dies geschieht vertraulich, anonym und kostenfrei unter der Nummer 0800 4 70 80 90, täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr.



**Stephan Nowak**  
Bereichsleiter Altenhilfe

# Interview mit Andreas Kenner

Andreas Kenner ist geboren und aufgewachsen in Kirchheim unter Teck. Nach einer Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann, Zivildienst und Ausbildung zum staatlich examinierten Altenpfleger war er zunächst in der Pflege tätig und arbeitete anschließend 26 Jahre beim Sozialpsychiatrischen Dienst für alte Menschen (SOFA). Neben zahlreichen anderen Ehrenämtern engagiert er sich seit vielen Jahren als Stadtrat für die Bürger der Stadt Kirchheim. Seit dem Jahr 2016 ist er Landtagsabgeordneter der SPD für den Wahlkreis Kirchheim/Teck.

*Lieber Andreas Kenner, die aktuelle Ausgabe unseres Familienmagazins Gute Zeit beschäftigt sich mit dem vielschichtigen Thema Alter. Tatsächliches Alter und das eigene Zeitempfinden unterscheiden sich bei vielen Menschen. Wie alt fühlen Sie sich?*

Ich fühle mich „nicht alt“. Gott sei Dank bin ich gesund. Kann aktiv sein. Habe viel Freude an und mit meinen sechs Enkelkindern. Außerdem halten mich mein Beruf als Landtagsabgeordneter und meine Ehrenämter auch jung.

*Wenn man Sie in der Öffentlichkeit beobachtet, muss man immer wieder staunen, wo Sie überall präsent sind. Auf politischer Ebene im Gemeinderat, als Landtagsabgeordneter, Stadtführer*

*und Mundharmonikaspieler in Kirchheimer Clubs. Gibt es für Sie so etwas wie den „Ruhestand“ oder ist das, was Sie jetzt machen, bereits das, was Sie immer im Ruhestand machen wollten?*

Ruhestand ist für mich ein Unwort. Ruhestand führt bei vielen Menschen dazu, dass sie nicht wissen, was sie mit sich und ihrer Zeit anfangen sollen.

Ich kenne viele „RuheständlerInnen“, die in kurzer Zeit nach ihrer Berentung deutlich gealtert sind. Ich habe ja 26 Jahre lang beim Sozialpsychiatrischen Dienst für alte Menschen gearbeitet und

viele Personen betreut, die mit dem Rollenverlust und der vielen Zeit nach der Berentung überhaupt nicht zu Recht gekommen sind.



Da ich noch bis mindestens April 2026 im Landtag sein werde, weiß ich bis jetzt auch nicht, was Ruhestand bedeutet. Da kommt einiges zusammen. Die Arbeit im Landtag, der Gemeinderat, Ehrenamt und Stadtführungen. Dazu kommen wie gesagt meine sechs Enkelkinder. Da gibt es wenig Ruhe, dafür viel Spaß.

*Wir sind zu einer Gesellschaft des langen Lebens geworden. Die Lebenserwartung ist gestiegen. Was bedeutet das aus Ihrer Sicht für unser gesellschaftliches Zusammenleben in der Zukunft?*

Ich erkläre in meinem Programm „Kenner Trinken Württemberger“ ja stets, dass Senioren und Seniorinnen die Welt „beherrschen“. Menschen ab 60 sind überall und dabei teilweise auch dominant. Sei es im Freibad, im Café, im Biergarten, im ÖPNV, auf dem Weindorf, im Openair-Kino, auf dem Fahrradweg oder den Veranstaltungen zur Bürgerbeteiligung.

Ältere Menschen beherrschen auch die Bühnen des Rock`n Roll. So sind die Konzerte der Rolling Stones, ACDC, Judas Priest oder Iron Maiden alle ausverkauft. Auch Paul McCartney, Rod Stewart oder Bruce Springsteen füllen alle Arenen und Udo Lindenberg ist so angesagt wie eh und je.

Alte Männer regieren die Welt: Biden, Putin, Erdogan und die Könige von Norwegen, Schweden und England sind auch nicht gerade jung. Friedhelm Funkel geht jetzt als Trainer des FC Kaiserslautern zum DFB Pokal Finale nach Berlin. Wer in Kirchheim abends ausgeht, trifft auch mehr Menschen die über 50 Jahre alt sind als Menschen unter 25. Und diese Entwicklung wird sich noch verstärken.

*Bestimmte Altersbilder und Stereotype bestimmen häufig, wie ältere Menschen in unserer Gesellschaft wahrgenommen werden. Realität und Wahrnehmung liegen da oft weit voneinander entfernt. Was sollte sich da Ihrer Meinung nach ändern?*

Ältere Menschen machen heute schon viel mehr „Sachen“, die die Gleichaltrigen vor 50 Jahren nicht gemacht haben. Wer mit 50 in ein Fitnessstudio geht, senkt den Altersdurchschnitt drastisch. 30 Prozent aller WohnmobilbesitzerInnen sind älter als 60. 29 Prozent sind zwischen 50 und 60. Menschen, die älter sind als 60, überwiegen in den Vorständen der Vereine, der Aktionsgesellschaften, in der Politik.

*Alter wird häufig mit negativen Attributen belegt und der Blick auf die aktuelle demographische Entwicklung löst bei vielen Menschen Besorgnis aus. Wie sehen Sie das?*

Die Menschen bleiben heute in der großen Masse viel länger geistig und körperlich fit als noch vor 50 Jahren. „100 ist das neue 80“. Ältere Menschen sind heute sehr lange aktiv, bringen sich ehrenamtlich ein, kümmern sich um die Enkel, engagieren sich in Vereinen, den Kirchen, den Parteien. 50 Prozent aller Mitglieder „meiner SPD“ im Landkreis Esslingen sind älter als 60 Jahre.

*Was bedeutet für Sie persönlich „alt sein“ oder auch „Alter“?*

Ich persönlich habe mein Leben in den letzten 30 Jahre nicht geändert. Solange ich gesund sein darf, wird das auch so bleiben. Für mich gilt der Satz „Wer rastet, der rostet“.

*Alte Menschen sind heute nicht nur Empfänger von Sorge und werden umsorgt, sondern sorgen sich auch aktiv um andere und finden darin Sinn und Erfüllung. Wird das Ihrer Meinung nach in der Öffentlichkeit ausreichend wahrgenommen?*

Da sage ich ja, weil das ja gar nicht zu übersehen ist.

*Zum Alter gehört auch eine gute gesundheitliche Versorgung und Möglichkeiten der Pflege. Wie sehen Sie die Zukunft der Pflege. Wie möchten Sie selbst gerne einmal gepflegt werden?*

Ich bin ja selbst Altenpfleger von Beruf und habe diesen auch 36 Jahre lang ausgeübt. Die Anzahl der Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, wird in den nächsten Jahren deutlich steigen, weil die Anzahl der Hochbetagten, also Menschen, die älter als 85 Jahre alt sind, stark zunehmen wird. Bei gleichzeitig abnehmender Zahl von Berufstätigen wird es sehr schwierig werden, genügend Pflegekräfte zu finden, da dieser Beruf anstrengend ist und mit Familie und Freizeit schlecht zu verbinden ist. Das muss sich neben dem Einkommen, das ja deutlich gestiegen ist, in Zukunft ändern.

Mit Zuwanderung ausländischer Pflegefachkräfte allein werden wir das nicht schaffen. Dazu brauchen wir neue Wohnformen, Pflege im Quartier, Tagespflege, Kurzzeitpflege, etc. Die allerwenigsten Menschen benötigen „Rund um die Uhr“-Betreuung.

*Welche Tipps können Sie unseren Lesern für das Älterwerden mit auf den Weg geben?*

1. Das Leben genießen. Es gibt für kein Vergnügen eine Altersgrenze nach oben. Geistig und körper-

lich aktiv bleiben. Weniger Fernsehen und Smartphone zu Hause, mehr Kontakt mit anderen Menschen aller Altersgruppen. Sport solange es geht. Rock`n Roll so lange es geht. Nicht alleine zu Hause essen, sondern die Mittagstische, die es überall gibt, in Anspruch nehmen. Nach der Kirche nicht alleine nach Hause gehen, sondern mit Anderen danach zum „Nachgottesdienst“ ins Café gehen. Sich ehrenamtlich engagieren hilft nicht nur „den Anderen“ – sondern tut auch mir gut. Beispiel: Wer im Rahmen der Sanwald-Stiftung ältere Menschen im Pflegeheim besucht, oder mit ihnen im Rollstuhl in die Stadt geht, ist in dieser Zeit selbst auch nicht alleine.

Lebenslanges Lernen macht Spaß. Jetzt in der Rente hätten die Menschen Zeit für Sprachkurse, ein Instrument zu lernen oder zu töpfeln. Es gibt viel zu tun. Viele Menschen, die ich kenne, engagieren sich nach ihrer Berentung, sind mit 66 Jahren zum ersten Mal Vorstand eines Vereins und blühen richtig auf. Allerdings sage ich auch. „Alles in Maßen“.

*Lieber Andreas Kenner, vielen herzlichen Dank für dieses Interview und Ihren wertvollen Beitrag zum Thema „Alter“.*



Das Interview führte **Jürgen Knodel**, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Tragwerk

## Veranstaltungen im „Garten der Begegnung“

In unserem „Garten der Begegnung“ wird es in diesem Jahr wieder attraktive Veranstaltungen für die ganze Familie geben:

- 12.5.24 – 15:00 Uhr: Marionettentheater „Der Grüffelo“
- 30.6.24 – 14:00 Uhr: Sommer-Kindermitmachkonzert mit Ellen Strauß-Wallisch – gemeinsam Singen & Tanzen, sich bewegen und jede Menge Spaß haben
- 15.9.24 – 14:00 Uhr: Ponyreiten mit den Ponys vom Ponyhof Bitterer

Kommen Sie gerne vorbei, der Eintritt ist frei! Auch das Café Fachwerk lädt während der Veranstaltungen zu Erfrischungen ein.

Sie haben Lust, sich ehrenamtlich im Café Fachwerk oder in anderen Bereichen der Stiftung Tragwerk zu engagieren? Schauen Sie doch mal auf unserer Homepage vorbei:

[www.stiftung-tragwerk.de/ehrenamt](http://www.stiftung-tragwerk.de/ehrenamt)

Hier finden Sie Erfahrungen einiger Ehrenamtlicher aus erster Hand. Darüber hinaus gibt es unter „Mitmachen“ einige unserer Ehrenamtsangebote. Wir freuen uns, wenn Sie sich mit Ihren ganz eigenen Fähigkeiten, Kenntnissen und Erfahrungen bei uns einbringen.

**Adresse:**  
Schlierbacher Straße 43, Kirchheim unter Teck

## Stiftung Tragwerk jetzt auch auf Instagram

Die Stiftung Tragwerk ist nun auch auf Instagram vertreten: Unter dem Namen *@Stiftung.Tragwerk* erhalten Sie aktuelle Informationen aus allen Bereichen, interessante Hintergründe und lernen die Menschen hinter der Stiftung kennen. Schauen Sie doch mal vorbei, wir freuen uns!



## Neues aus dem Martin-Luther-Hof

Im Familienzentrum Martin-Luther-Hof in Nürtingen gibt es ein neues Angebot: das Café FAZ. Wir laden alle Kinder der Kita Martin-Luther-Hof, deren Familien und Menschen aus dem Stadtteil ein, sich regelmäßig zu treffen und auszutauschen. Es gibt kostenfrei Kaffee, Tee, Kaltgetränke sowie Spiel- und Bastelaktionen für Kinder oder Informationsangebote für Eltern.



### Wann?

Immer montags, 13.30-15.00 Uhr

### Wo?

Im Foyer des Martin-Luther-Hofs, Jakobstraße 17, 72622 Nürtingen

### Kontakt:

Koordination Familienzentrum Martin-Luther-Hof,  
Evi Handke und Christian Veith:  
[faz-martin-luther-hof@stiftung-tragwerk.de](mailto:faz-martin-luther-hof@stiftung-tragwerk.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Ein neues Pflegeheim entsteht

Die Stiftung Tragwerk baut auf dem Gelände an der Schlierbacher Straße in Kirchheim ein neues Pflegeheim. Hintergrund ist, dass aufgrund gesetzlicher Vorgaben das jetzige Pflegeheim nach 2027 nicht mehr als Pflegeheim betrieben werden darf. In dem Neubau sollen 60 Plätze für die stationäre Pflege und Kurzzeitpflege von Pflegebedürftigen entstehen. Zudem soll die Großküche dort untergebracht werden.

Im jetzigen Pflegeheim ist nach dem Auszug eine weitere Nutzung durch den Ausbau der Kindertagesbetreuung für weitere 40 Kinder (Ü3) im Erdgeschoss sowie Verwaltungs- und Leitungsbüros mit Tagungs- und Besprechungsräumen für interne und externe Zwecke für die gesamte Stiftung Tragwerk geplant.

Bei der Planung wird vor allem darauf geachtet, dass der Garten in größtmöglichem Ausmaß erhalten bleibt. Außerdem entsteht ein Zugang zum Gelände von der Jakobstraße und von der Schlierbacher Straße, sodass sich das Gelände noch mehr für das Quartier öffnet. Damit ermöglicht der Neubau eine gute Pflege für 60 Personen und kann gleichzeitig ein Treffpunkt für das Quartier werden.



Geländeplan des neuen Pflegeheims

# Was hat mich motiviert in der Altenpflege zu arbeiten



Im Wächterheim arbeiten viele langjährige Mitarbeitende schon seit bis zu 40 Jahren in der Pflege zusammen im Team mit immer wieder neu hinzukommenden Auszubildenden und Mitarbeitenden, die sich bewusst für die Pflege als Arbeitsbereich entschieden haben.

Die Arbeit an Wochenenden und Feiertagen, die Tag- oder Nachtschichten, die geringe Lobby des Berufs im Umfeld sind nicht zwingend Gründe, warum man sich gerade für diesen Beruf entschieden hat.

Aber was sind dann die Gründe, in diesem oder auch in einem anderen Teil der sozialen Tätigkeiten seinen Berufsweg zu suchen und zu finden? Was motiviert Menschen, sich genau hier in der Pflege professionell zu engagieren:

1. **Gemeinsamkeit:** Das Arbeiten zusammen mit anderen zum Wohle der pflegebedürftigen Menschen und der damit verbundene Aspekt, etwas sozial Sinnvolles zu tun.
2. **Sicherer Arbeitsplatz:** Pfl egetätigkeit ist ein sicherer Beruf mit einer hohen Arbeitsplatzsicherheit, was heute durchaus auch einen hohen Stellenwert bei der Berufswahl hat.
3. **Abwechslung:** Vielfältige Aufgaben, denn kein Tag ist wie der vorherige, da man immer wieder in Situationen kommt, die das Fachwissen und die Improvisationsfähigkeit fordern. Es wird nie langweilig.

4. **Teamwork:** Nirgendwo wird die Arbeit in einem Team so gefordert wie in der Pflege und auch wenn nicht immer alles rund läuft, ist man aufeinander angewiesen und ist sich dessen auch bewusst.
5. **Eigenverantwortliches Handeln:** Kompetenz und Eigenverantwortung ist auch im Team gefordert. Man trifft täglich auf Situationen und Anforderungen, auf die man sofort reagieren, die man lösungsorientiert bearbeiten und zu einem guten Ergebnis bringen muss.
6. **Sinn und Erfüllung:** Die Sinnhaftigkeit in der Tätigkeit ist stets präsent. Dabei will man anderen Berufen nicht abstreiten, ebenfalls sinnvoll zu sein, aber das Gefühl, einem anderen Menschen geholfen zu haben mit seiner Krankheit oder Einschränkung zurecht zu kommen, ist für viele Menschen in der Pflege sinnvoller als ein Beruf an einem Fließband.

Pflegeberufe haben grundsätzlich immer etwas mit Beziehungen zu tun, da man vor allem auch in der Langzeitpflege eine Beziehung zu den Bewohnern und Bewohnerinnen aufbaut.

Wenn man das mag und die Menschen, die man betreut, so annehmen kann, wie sie sind, dann bekommt man auch ganz viel davon zurück. Es wird von Menschen für und mit Menschen gearbeitet und daher dürfen alle Menschen sein.

In unserer Pflegeeinrichtung Wächterheim in Kirchheim sind wir auf der Suche nach Mitarbeitenden im Bereich (Alten-)Pflegehilfe. Darüber hinaus suchen wir ab Oktober noch zwei Auszubildende. Sie sind einfühlsam, verantwortungsbewusst und arbeiten gerne im Team? Dann informieren Sie sich hier:

[www.stiftung-tragwerk.de/stellen-altenhilfe](http://www.stiftung-tragwerk.de/stellen-altenhilfe)



**Stephan Nowak**  
Bereichsleiter Altenhilfe

# Das Alter – die Uhr läuft weiter, Zeit des Aufbruchs, *attempo!*

„Meine Uhr läuft rückwärts!“ Haben Sie diesen Satz auch schon einmal gehört?

Menschen, die glauben, den Zenit ihres Lebens überschritten zu haben, hört man so etwas oft sagen – Menschen, die 60 oder 50 Jahre alt sind, manche sogar schon mit Ende 30. Woher kommt das? Wenn wir so auf ein vermeintlich vorgezeichnetes Menschenleben der westlichen Welt blicken, lässt es sich ja grob in drei Drittel einteilen. Schule und Ausbildung, Beruf und Familienphase, Pension und Ruhestand. Letzteres wird gerne auch als „das Alter“ bezeichnet. Aber trägt diese Dreiteilung überhaupt noch? Hat sich durch die veränderte Lebenserwartung, die Digitalisierung und Individualisierung nicht etwas grundlegend geändert? Ich kenne genügend Menschen, die ihr „Alter“ alles andere als einen „Ruhe“-Stand oder als „letzte Lebensphase“ bezeichnen würden. Einmal davon abgesehen, dass es sich viele Menschen gar nicht leisten können, in ihrem Alter nicht mehr zu arbeiten, gibt es doch nicht wenige, die sich freuen, in ihrem Alter sich in irgendeiner Weise betätigen zu können, sei es durch einen Nebenjob, soziales Engagement, in der Familie Care-Arbeit leisten oder einfach nur ihr Leben in vollen Zügen genießen. Ab wann beginnt eigentlich das Alter? Etwa mit Beginn des staatlichen Renteneintritts, also mit 65 bis 67 Jahren? In einem alten Psalm lesen wir folgendes: „Unser Leben dauert etwa 70 Jahre, und wenn wir bei Kräften sind, auch 80 Jahre. Das meiste

daran ist nur Arbeit und vergebliche Mühe“ (Ps 90, 10). Ein recht pessimistischer Blick auf ein Menschenleben. Gleichzeitig erfahren wir aus der Genesis, dass da Menschen viel älter geworden sind und selbst in hohem und höchstem Alter noch Wunder vollbracht haben. Und da denke ich nicht nur an Methusalem, den Großvater Noahs, von dem erzählt wird, dass er im Alter von 187 Jahren noch einen Sohn zeugte und danach weitere 782 Jahre lebte (Gen 5,21–27). Ich denke da eher an die Geschichte von Abraham und Sara. Den beiden war es zeitlebens nicht vergönnt, Kinder zu bekommen, und dann, als Sara bereits eine „alte Frau“ gewesen ist, bringt sie, wie durch ein Wunder, ihren ersten Sohn Isaak zur Welt. Das heißt für mich: manchmal müssen wir einfach eine ganze Weile warten, um zu erfahren, was Gott mit unserem Leben eigentlich vorhat. Am meisten aber fasziniert mich die Geschichte von Noomi, die nach dem Tod ihres Mannes und ihrer beiden Söhne, als ältere Frau zusammen mit ihrer Schwiegertochter Ruth noch einmal ganz neu anfangen muss. Die zwei Witwen brechen auf in ein neues Land, von dem sie nicht wissen, was sie erwartet. Nur die gegenseitige Liebe und ein unbedingtes Vertrauen darauf, dass Gott es gut mit ihnen meint, gibt ihnen Kraft. In ihrer queeren Gemeinschaft (wie man heute wohl sagen würde) schlagen sie sich durch und etablieren sich.

„Manchmal müssen wir einfach eine ganze Weile warten, um zu erfahren, was Gott mit unserem Leben eigentlich vorhat.“



Das ist für die damalige patriarchale Welt ein absolutes Unikum. Durch ihr strategisches Geschick und die fundierte Kenntnis des jüdischen Rechts ermöglicht Noomi ihrer Schwiegertochter letztlich dann die Schwagerehe, die sowohl Ruth als auch ihr selbst das Überleben sichert. Ruth und ihr zweiter Mann Boas bekommen Kinder. Ein Nachfahre von ihnen wird der künftige König David werden, auf den sich Juden und Christen gleichermaßen berufen werden.

Die Geschichte ist ein grandioses Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu wagen und sich auf etwas Neues einzulassen. Unsere Uhr läuft

niemals rückwärts! Sie dreht sich stets im gleichen Takt weiter, unabhängig in welcher Lebensphase man sich befindet. Ob und wann sie stehen bleiben soll, bestimmen wir ohnehin in den meisten Fällen nicht selbst. Hätte Noomi in ihrem Alter nichts mehr gewagt, gäbe es heute vielleicht kein Christentum. Die Universität, an der ich studiert habe, hatte als Wahlspruch „*Attempo – ich wag's*“. Dieser Slogan sollte über unserem ganzen Leben stehen – und erst recht über unserem Alter!



**Alexander Stölzle**  
Pfarrer und Mitglied im  
Stiftungsrat der Stiftung  
Tragwerk

# Ehrenamt stiftet Sinn und macht Spaß – in jedem Alter

In der Stiftung Tragwerk sind derzeit rund 40 Menschen ehrenamtlich tätig. Sie ergänzen die Arbeit der hauptamtlichen Fachkräfte und haben für die betreuten Menschen durch ihre Berufs- und Lebenserfahrung oft eine wichtige Rolle und Funktion. Für das Ehrenamt gibt es dabei keine Altersgrenze.

## Claudia Bauer

Claudia Bauer (64) aus Hochdorf ist Beamtin im Ruhestand und möchte sich im Team der Ehrenamtlichen im Café Fachwerk engagieren:

*„Ich habe mich schon immer, auch als ich noch gearbeitet habe, ehrenamtlich engagiert. Jetzt im Ruhestand habe ich (mehr) Zeit. Zeit, die ich gerne in gesellschaftliches Engagement investiere. So bin ich auch im Café Fachwerk im Wächterheim dabei. Es macht Spaß, in dieser Gemeinschaft Gutes und Sinnvolles zu tun und es bereitet Freude, neue Kontakte zu knüpfen und im Austausch mit Gleichgesinnten zu sein.“*



## Andreas Bauer

Andreas Bauer (66) aus Hochdorf ist als Coach tätig und war früher Personalchef. Als ehrenamtlicher Mitarbeiter engagiert er sich in der Janusz-Korzak-Schule und möchte seine beruflichen Erfahrungen an junge Menschen weitergeben:

*„Ich arbeite mit jungen Menschen zusammen, die auf der Suche nach ihrem zukünftigen Beruf sind. So kann ich meinen Lebens- und Erfahrungsschatz auch im Ruhestand sinnvoll teilen und einsetzen. Das ist spannend, für die jungen Menschen und für mich.“*



## Werner Schmid

Werner Schmid (68) begleitet an zwei Nachmittagen in der Woche Kinder im Alter zwischen 8 und 13 Jahren beim Lesen-Üben in einer Tagesgruppe der Stiftung Tragwerk:

*„Der Kontakt mit den Kindern ist immer wieder belebend und spannend. Ich genieße, wie spontan die Kinder reagieren und wie unverstellt sie ihre Gefühle zeigen können. Im Betreuungsteam fühle ich mich sehr gut aufgenommen und eingebunden.“*



## Hermann Kölle

Hermann Kölle (85) aus Kirchheim ist schon seit mehr als 20 Jahren ehrenamtlich tätig. In dieser Zeit hat er sich schon für viele unbegleitete minderjährige Flüchtlinge engagiert. Aktuell begleitet er den afghanischen Flüchtling Dadullah beim Erlernen der deutschen Sprache und hilft bei den Hausaufgaben aus der Schule:

*„Es ist schön, wenn man sieht wie sich manche junge Menschen, die ich früher betreut habe, entwickelt haben. Ich bin erst vor kurzem wieder in eine ehrenamtliche Begleitung bei der Stiftung Tragwerk eingestiegen und mache das sehr gerne.“*

# Reife und Alter

## Nochmal jung sein und wissen, was man heute weiß!?

Hat Alter immer mit Reife zu tun?

Mit 6 Jahren ist man in der Regel „reif“ für die Schule, mit 14 „reif“ für die Konfirmation (evangelisch) bzw. mit 8 Jahren für die Kommunion und im Alter von 14–16 Jahren für die Firmung (katholisch).

Mit Abschluss der Schule ist man „reif“ für das Berufsleben.

Dies sind nur einige Zahlen, die uns zeigen sollen, dass Reife mit einem bestimmten Alter zu tun haben soll, und die durchaus auch ihre Berechtigung und Begründung haben.

In vielen Gesprächen mit Bewohnern und Bewohnerinnen unseres Wächterheims, mit Familienangehörigen, Kolleginnen und Kollegen wird aber auch deutlich, dass dies auch verbunden wird mit Zwang zu etwas, was man noch nicht haben möchte, mit Aufgabe von Vertrautem, mit „Abnabelung“ und Unsicherheit.

Ein Bewohner sagte mir einmal, dass es nichts mit Reife zu tun hatte, wenn man, wie es früher oft der Fall war, seine Familie verlassen musste, um diese schon als Kind oder Jugendlicher mit Arbeit auf Bauernhöfen oder in der Stadt finanziell unterstützen oder durch das Nichtmehr-da-Sein entlasten musste und so ein Esser weniger am Tisch saß.

„Du kamst aus der Schule, meist mit 14 Jahren oder maximal mit 15 und wurdest, ob du wolltest oder nicht, auf deine Beine gestellt. Da lernst du Selbstständigkeit ganz schnell, wenn du nicht untergehen wolltest.“

Das heißt, dass nicht danach geschaut wurde, ob du „reif“ bist, sondern das Alter als „Zahl“ hat vorgegeben und entschieden, dass du das nun tun musst.

In der Ausbildung zu „reifen“ bedeutete, wie mir meine Mutter erzählt hatte, nicht nur in die Lehre zu gehen, sondern auch in den Pausen und nach Feierabend dem Lehrherren noch für Gartenarbeit oder die Versorgung seiner Mutter zur Verfügung stehen.

„Es hat keiner gefragt, ob das in Ordnung war oder ob das mit dem Arbeitsrecht konform geht. Da hieß es nur, sei froh, dass du einen Ausbildungsplatz hast und mach, was verlangt wird.“

Aber auch, wenn das für uns alles eher negativ klingt und man sich das heute auch nicht mehr vorstellen kann, sind viele, die auf diese Zeiten zurückblicken, nicht unbedingt wehmütig und auch nicht hadernd.

„Schön war 's nicht, aber man hat viel für das spätere Leben gelernt, und es hat geholfen, es bei der eigenen Familie etwas besser zu machen.“

Familie: etwas, auf das der schon oben zitierte Bewohner einmal so zurückgeblickt hat:

„Natürlich bin auch ich in einer Familie aufgewachsen, aber wir waren 7 Kinder und hatten eine Landwirtschaft. Da war nichts mit ‚die Kleinen müssen geschont werden‘. Wir mussten mit ran, sobald wir in der Lage waren, auch nur kleinste Handlangerdienste zu machen. Nur so konnten wir am Abend auch die Früchte der Arbeit in den Magen bekommen. Zeit, die



unsere Eltern sich für uns nehmen konnten, war begrenzt und im Winter ausgedehnter als im Sommer. Dennoch waren unsere Eltern immer liebevoll. Beim ‚Reifen‘ hat es uns aber sehr geholfen und wir waren schnell selbstständig. Heute ist das doch schon ganz anders und grundsätzlich auch besser. Ich habe aber das Gefühl, dass die Kinder heute länger brauchen, um auf eigenen Füßen die Welt zu entdecken.“

Natürlich bestätigten alle unsere Bewohner\*innen in unseren Gesprächen, dass das Alter auch eine entsprechende Reife mit sich bringt, was verbunden ist mit Erfahrungen, Fehler-Machen und an

„Es wäre doch langweilig, wenn man schon alles wissen würde.“

den Aufgaben zu wachsen, aber auf die Frage „Würden Sie nochmal jung sein wollen und wissen, was Sie heute wissen?“ ist die Antwort von allen die gleiche: NEIN!

„Es wäre doch langweilig, wenn man schon alles wissen würde. Reifen bedeutet doch auch, mal fallen zu müssen, um gestärkt wieder aufstehen zu können. Das wäre doch dann nicht der Fall. Man würde ja nichts mehr lernen und das ist das Wichtigste im Leben. Man wird nämlich ‚alt wie eine Kuh und lernt noch dazu‘ – und das ist schön!“



**Stephan Nowak**  
Bereichsleiter Altenhilfe

## Wir haben Kinder gefragt: Was ist das „Alter“?

Im Gespräch zwischen Kindern und pädagogischen Fachkräften aus der Kita und einer Wohngruppe kamen allerlei spannende Erkenntnisse zum Vorschein:

Emilia (4 Jahre): „Dein Gesicht ist kaputt.“

„Warum?“

„Weil du überall so Streifen hast.“

Ben (5 Jahre): „Bei Opas hängen die Dinger [gemeint sind Augenbrauen] immer so runter über die Augen.“

„Bin ich schon alt?“

„Ja, deine Dinger stehen so raus.“

„Frau O. ist nicht alt. Die sieht noch normal aus.“

Joschi (6 Jahre): „Man erkennt das Alter, wenn die Haut schrumpeliger wird, weil die Zwischenräume der Wirbelsäule kleiner werden.“

Yasemin (6 Jahre): „Alte Leute erkennt man daran, wenn sie fauler werden.“

Mira (6 Jahre): „Alte Leute erkennt man, wenn weiße Haare kommen – oder beige. Frau H. bekommt auch schon welche. Sie ist ein bisschen alt. Manche werden auch dumm und verlegen vieles.“

„Alte Leute gehen im Wackel-Dackel-Gang!“



„Meine Oma schleudert alles durch die Gegend.“

„Weil die alt aussehen und alte Sachen machen – stricken und so. Und sie haben einen Stock.“

„Ihre Haare sind ein bisschen hart.“

„Ihr beide habt nicht so viele Falten wie Omas.“

„Frau O. hat 24 Falten im Gesicht.“

„Frau H. hat 10 Falten im Gesicht.“

„Eure Falten sind älter als ihr, zusammen habt ihr 34!“



## Lorenz, 12 Jahre

*Ab wann ist man aus deiner Sicht alt?*

Ab dann, wenn man in Rente ist.

*Welche Vorteile bietet das Alter für dich?*

- Man muss nicht mehr arbeiten
- Man kann Weltreisen machen oder sich andere Träume erfüllen
- Man hat Zeit für die Familie
- Man hat viel Lebenserfahrung gesammelt und vielleicht zu sich selbst gefunden

*Und welche Nachteile?*

- Man wird alt, instabiler, kann vielleicht nicht mehr gut laufen
- Die Muskeln verschwinden und man ist anfälliger für Krankheiten
- Man braucht Unterstützung von außen und es ergibt sich die Frage ob Altenheim oder ambulanter Pflegedienst

*Welche Eigenschaften verbindest du mit dem Alter?*

- Viel Lebenserfahrung, manchmal besserwiserisch
- Sie wissen, was wirklich im Leben zählt und wichtig ist.
- Kennen Geschichten, die wir nur aus Büchern kennen

*Wie willst du mal alt werden?*

- Ich möchte die freie Zeit sinnvoll nutzen, würde mir einen Hund kaufen und viel unterwegs sein.
- Ich möchte gesund bleiben und wenn ich sterbe, möchte ich nur einschlafen ohne Schmerzen.

Alle Namen von der Redaktion geändert.

## Freilichtmuseum Beuren



Erleben Sie schwäbische Dorfgeschichten „hautnah“ bei der Erkundung von alten Küchen, urigen Stuben, einfachen Kammern, Scheunen und Ställen. Dabei können Sie Schafe, Ziegen, Hühner und Weinbergschnecken entdecken, alte Apfelsorten kennenlernen oder interessanten Kulturpflanzen auf dem Acker und im Garten begegnen. Markenzeichen des elf Hektar großen Museumsgeländes sind die Streuobstwiesen. Mit seinen mehr als 20 Originalgebäuden wird man in eine vergangene Zeit zurückversetzt und erfährt dabei, wie es früher auf dem Dorf in Württemberg zugeht – ohne Badezimmer, Fernseher, Mikrowelle, Mobiltelefon. Um das Thema „Alte Sorten“, deren Erhalt und Vielfalt geht es im Erlebnis.Genuss.Zentrum.

### Freilichtmuseum Beuren

In den Herbstwiesen  
72660 Beuren

**Telefon:** 0711/3902-41890

**E-Mail:** [info@freilichtmuseum-beuren.de](mailto:info@freilichtmuseum-beuren.de)

**Website:** [www.freilichtmuseum-beuren.de](http://www.freilichtmuseum-beuren.de)

## Barbarossa-Thermen



Schwimmen, Saunieren, Relaxen und Spaß haben – in den Barbarossa-Thermen finden Sie all das unter einem Dach. Ob in der großzügigen Badearena mit 57 m langer Rutsche, beim Schwitzen in der Saunawelt oder dem Genießen des vielfältigen Entspannungs- und Gesundheitsangebotes: In der Erlebniswelt kommen Wasser- und Wellnessfans voll auf ihre Kosten. Namensgeber der Thermen ist Kaiser Friedrich I, genannt Barbarossa, dem nachgesagt wird, dass er in Göppingen die römische Badekultur rund 1000 Jahre nach den Römern wieder aufleben ließ. Eine Tradition, der sich die Barbarossa-Thermen bis heute verpflichtet fühlen!

### Barbarossa-Thermen

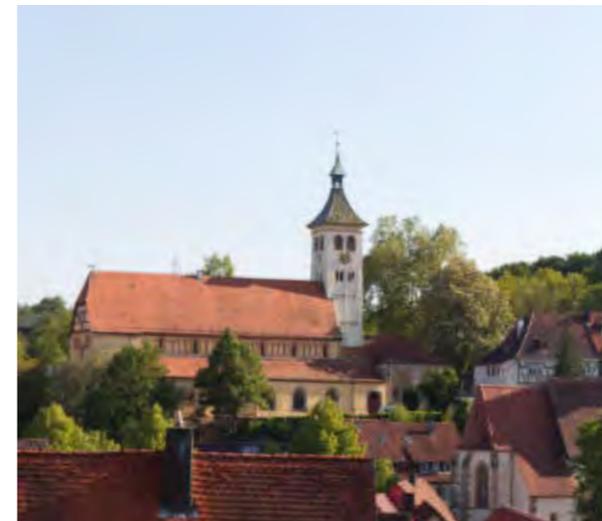
Lorcher Straße 44  
73033 Göppingen

**Telefon:** 07161/6101-630

**E-Mail:** [info@barbarossa-thermen.de](mailto:info@barbarossa-thermen.de)

**Website:** [www.barbarossa-thermen.de](http://www.barbarossa-thermen.de)

## Kugelpfad Denkendorf



Der Naturerlebnisweg „Kugelpfad“ ist ca. 2,5 km lang und bietet verschiedene Kugelbahnen sowie 13 Quiz- und Abenteuerstationen. Er steht als Naherholungsziel in den Denkendorfer Streuobstwiesen für Familien mit Kindern, Tagestouristen, Schüler- und Kindergartengruppen sowie für die lokalen Ortsgruppen und Vereine zur Verfügung. Entlang der vorhandenen Wege sind einzelne Stationen entstanden, die mit Freiflächenelementen, Spielgeräten, Kugelbahnen und Hinweistafeln ausgestattet wurden. Neben Spiel und Spaß an der frischen Luft erfährt man auch Wissenswertes über Flora und Fauna sowie über die geschichtliche Entwicklung Denkendorfs.

### Parkmöglichkeiten

Wanderparkplatz am Kleinen Viadukt an der L1204 (unter der Autobahnbrücke) oder Parkplatz der Autobahnraststätte Denkendorf

## Zipfelbachtal



Das Zipfelbachtal bei Hepsisau eignet sich wunderbar für eine kleine Wanderung am Wasser entlang. Auch bei heißen, sommerlichen Temperaturen ist es durch den Wald angenehm kühl und der Bach bietet, zumindest für die Füße, eine schöne Abkühlung. Neben dem Zipfelbach kann man hier viel Natur und einige Waldbewohner entdecken. Das perfekte Ausflugsziel für einen kleinen Tagesausflug.

**Tipp:** Nehmen Sie Schuhe mit, die ins Wasser dürfen, und gehen Sie einen kleinen Teil der Route durch den Bach.

### Adresse

Zipfelbachtal bei Hepsisau

# Buchtipps

Kent Haruf

## Unsere Seelen bei Nacht

Holt, eine Kleinstadt in Colorado. Eines Tages klingelt Addie, eine Witwe von 70 Jahren, bei ihrem Nachbarn Louis. Sie macht ihm einen ungewöhnlichen Vorschlag: ob er nicht ab und zu bei ihr übernachten möchte. Louis lässt sich darauf ein. Und so liegen sie Nacht für Nacht nebeneinander und erzählen sich ihre Leben. Doch ihre Beziehung sorgt für Aufsehen in dem Städtchen.

Kent Haruf,  
Unsere Seelen bei Nacht,  
Diogenes, 9,99 €



Dr. Lucy Pollock,  
Das Buch über das Älterwerden,  
Dumont, 13 €

Dr. Lucy Pollock

## Das Buch über das Älterwerden

Wir werden immer älter. Doch wie können wir unsere gewonnene Lebenszeit – und die unserer Angehörigen – so glücklich und gut wie möglich gestalten? Antworten gibt die Geriaterin Dr. Lucy Pollock anhand von vielen Beispielen aus ihrem Arbeitsalltag. Voller Mitgefühl und Humor beschreibt sie die Probleme, die ihr während ihres jahrzehntelangen Umgangs mit alten Menschen häufig begegnet sind. Und sie zeigt Lösungswege auf, nach denen wir alle als Angehörige oder mit zunehmendem Alter suchen. Dabei untermauert die Autorin die Bedeutung des offenen Gesprächs und macht so den Leser\*innen Mut, auch heikle Themen anzusprechen.

Katja Werheid

## Nicht mehr wie immer

Wenn sich das Eltern-Kind-Verhältnis umkehrt

Irgendwann merken wir, dass unsere Eltern nicht mehr so können, wie sie wollen. Als Kinder fühlen wir uns hilflos und fragen uns, was wir tun können. Katja Werheid zeigt, wie wir für unsere Eltern da sein können, ohne sie zu bevormunden, und wie wir trotz alter Konflikte Frieden schließen, ohne dabei faule Kompromisse einzugehen. Denn wirklich erwachsen sind wir erst, wenn wir uns eingestehen, dass unsere Zeit mit den Eltern endlich ist. Sie aktiv zu gestalten, indem wir möglichst früh miteinander ins Gespräch kommen, ist die wichtigste Voraussetzung, um unsere Elternbeziehung zu vertiefen.

Katja Werheid,  
Nicht mehr wie immer,  
Piper, 12 €



Hermann Hesse

## Mit der Reife wird man immer jünger

Hermann Hesse gehört zu den Autoren, die das Glück hatten, alle Lebensstufen auf charakteristische Weise erfahren und darstellen zu können. Zu den schönsten dieser Schilderungen gehören seine Betrachtungen über das Alter, über die Lebensjahre, wo Wirklichkeit und Umwelt eine spielerische Surrealität gewinnen, wo die Erinnerung an die Vergangenheit im Verhältnis zur Gegenwart an Realität zunimmt. Diese Zeit des Übergangs reaktiviert als Ausgleich zu den wachsenden körperlichen Gebrechen „den Schatz an Bildern, die man nach seinem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme zuwendet als je zuvor. Menschengestalten, die nicht mehr auf Erden sind, leben in uns weiter, leisten uns Gesellschaft und blicken uns aus lebenden Augen an.“

Hermann Hesse,  
Mit der Reife wird man immer jünger.  
Gebundene Sonderausgabe mit CD  
herausgegeben von Volker Michels  
mit Fotografien von Martin Hesse,  
Suhrkamp, 14 €





Großeltern - Geschichten über ganz besondere Menschen  
Ausgewählt von Ursula Baumhauer,  
Diogenes, 14 €

**Ursula Baumhauer**  
**Großeltern - Geschichten über ganz besondere Menschen**

Großeltern sind das Glück einer jeden Familie: Fels in der Brandung, Feuerwehr, Berater, Geschichtenerzähler und Bewahrer von Traditionen. Ein Synonym für Geborgenheit und Fürsorge. Dabei sind sie natürlich auch besondere Persönlichkeiten mit Reibungsfläche und eigenem Kopf. Was sich zwischen Alt und Jung so alles ereignen kann, erzählen die Geschichten von Bernhard Schlink, Amélie Nothomb, Joachim Meyerhoff, Ingrid Noll und vielen mehr. Mit noch nie in Buchform erschienenen Beiträgen von Friedrich Dönhoff, Christian Schönemann, Fatou Diome und Moritz Heger.

GEO-Ausgabe  
02/2024



**Elisabeth Rucksen**  
**Aus Omas Kochbuch**

Ein Schatz an Rezepten, den wir gemeinsam gehoben haben. Wir erzählen ihre Geschichten und verraten dazu über Generationen erprobte kleine und große Herdgeheimnisse. Damit's schmeckt wie bei Oma.

Seit seiner Gründung bringt das Servus-Magazin Monat für Monat fast vergessene Rezepte aus dem Fundus seiner Leserinnen und Leser: kulinarische Erbstücke aus dem gesamten Alpenraum - von Südtirol bis Vorarlberg, vom Burgenland bis Bayern. Erstmals sind diese Küchenschätze in einem Buch versammelt.



Elisabeth Rucksen,  
Aus Omas Kochbuch,  
Servus Verlag, 25 €

# Ein wunderbares Sommeressen Schmorgurken

Schmorgurken gelten als typisch für die Berliner Küche. Sie sind ein wunderbares Sommeressen und preiswert dazu.



- Zutaten**
- 1 große Gurke
  - 1 Zwiebel
  - 200 ml Sahne oder Schmand
  - 1 Bund frischer Dill (oder 1 Esslöffel getrockneter Dill)
  - 1 Teelöffel Mehl
  - Salz und Pfeffer
  - Optional: Speck oder geräucherter Tofu

**Zubereitung**

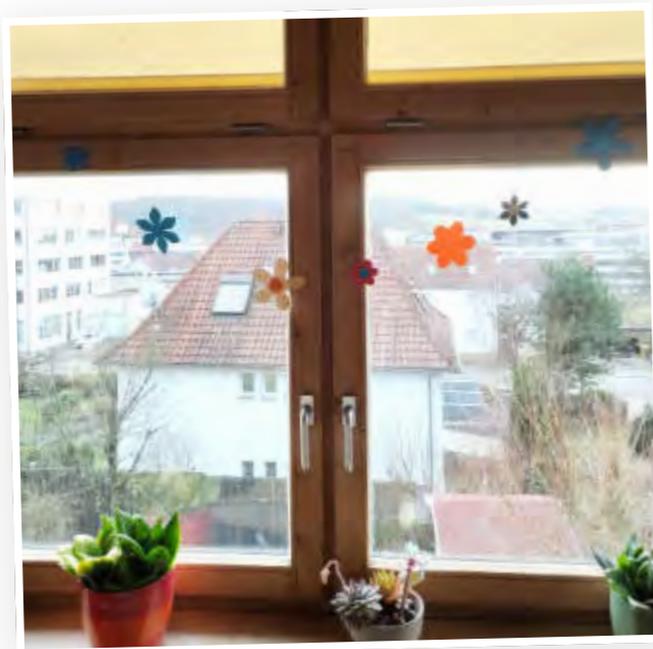
Die Gurke schälen und Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Anschließend in Streifen, Scheiben oder Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, klein hacken und mit Öl in der Pfanne anbraten (eventuell zusammen mit Speck oder geräuchertem Tofu).

Die zerkleinerte Gurke hinzufügen. Wenn die Gurke glasig ist, Mehl hinzufügen und umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne oder Schmand hinzugeben. Am Ende den gehackten Dill zufügen. Zu Schmorgurken passen Fleisch und Kartoffeln.

Guten Appetit!

# Basteltipps



## Frühlingshafte Blumengirlanden

### Material

- Bunt Papier
- Wolle/Faden
- Schere
- Bleistift
- Tesa
- Schablonen

1. Fertigt euch eure persönliche Blumenschablone an.
2. Zeichnet mit den Schablonen mehrere Blumen auf das bunte Papier und schneidet diese aus.
3. Schneidet jetzt, je nachdem wie lange eure Girlande werden soll, ein Stück Faden ab.
4. Die Blumen werden mit Tesa am Faden festgeklebt.
5. Und schon ist eure Girlande einsatzbereit und kann aufgehängt werden.



## Getränkeschutzdeckel aus Bügelperlen

1. Sucht euch ein schönes, rundes Motiv für euren Deckel aus, zum Beispiel eine Zitrone, eine Kiwi oder eine Wassermelone.
2. Nun legt ihr dieses Motiv mit den Bügelperlen auf die runde Steckplatte.
3. Lasst in der Mitte oder an der Seite ein paar Bügelperlen weg, damit ihr euren Strohhalm durch die Abdeckung stecken könnt.
4. Wenn euer Motiv fertig ist, wird alles gut gebügelt, bis die Perlen fest zusammenkleben. Danach ist euer Getränkeschutzdeckel fertig und bereit für den Einsatz!

Tipp: Der Getränkeschutzdeckel kann übrigens auch sehr gut als Untersetzer für Getränke genutzt werden!



### Material

- Bügelperlen
- Backpapier
- ein Bügeleisen
- Strohalm
- eine runde Steckplatte für Bügelperlen



## Seifenblasenkunst

Am besten macht ihr die Seifenblasenkunst im Freien:

1. Füllt die Seifenblasenflüssigkeit in Schälchen und färbt sie mit möglichst viel Wasserfarbe ein. Je mehr Farbe, desto kräftiger wird das Ergebnis.
2. Jetzt geht's ans Pusten: Den Plastikstiel der Seifenblasen eintauchen und ca. 20-30 cm über dem weißen Papier die Seifenblasen herstellen, damit sie direkt auf das Papier treffen und dort platzen.
3. So entsteht euer individuelles Kunstwerk.

### Material

- Weißes Papier
- Seifenblasen
- Wasserfarbe
- Schälchen
- Pinsel



Tipp: Man kann die Seifenblasenkunst auch mit einem Strohhalm machen, so kann man gut zielen und kann auch in der Wohnung arbeiten.

# Spiel & Spaß

Welches Wort passt nicht in die Liste?

Kolibri – Mango – Amsel – Pfau

Paris – Katze – Zebra – Waschbär

Italien – Avocado – Venezuela – Mexiko

Rio – Sidney – Panda – Tokio

## Scherzfragen

Was hat vier Beine und kann nicht laufen?

Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf?

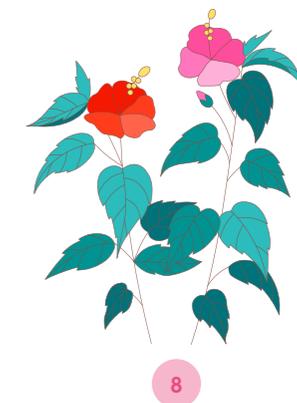
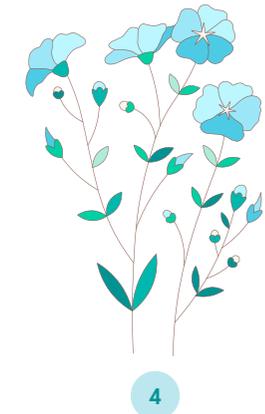
Welches Tier kann höher springen als ein Kirchturm?

Welcher Bus kann nicht fahren?

Die Lösungen findet Ihr auf Seite 44

## Blumenraten

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....



## Eine Blumenwiese zum Ausmalen



## Kreuzworträtsel

Wassersportler	Abk.: national	griech. Vorsilbe: gleich	kosmetisches Mittel (2W.)	eh. morgenländischer Herrscher	Baustoff	banal, profan	Abwesenheitsbeweis	Gebäude, Wohnheim
Unterhalter bei Reisen			3			schlangenförmiger Fisch		
zur Nase gehörend				Wasserstrudel	Schneehütte	11		Aufussgetränk
					Rauschmittel	tatsächlicher Bestand	4	
Lichtspieltheater im Freien	poetisch: Frühling	frühere türk. Anrede: Herr	1			abweisender Ausruf		Durchscheinbild (Kurzw.)
	10		nicht alle, manche	sehr schnell				
Mainzer Karnevalsruf	Baumteile	laubähnlicher Anbau				feindlicher Spion		Ruhegeld, Pension
kurz für: an das			Brauchtum	Pep, Schwung	rote Rübe	natürlicher Kopfschmuck		2
	9		Dunst			ohne Inhalt		Signalfarbe
ein Zehntel (lat.)	Stücke vom Ganzen		6		sich unrund bewegen			8
			Ehemann		12		schlimme Lage	
Haushaltsplan	Flachland	7				Nagetier		

© RateFLUX 2024-665-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Die Lösung findet Ihr auf Seite 44

**Naturnahe Gärten**  
Lebenswerte Räume für Mensch und Tier

die bäumler  
individuelle Gärten

Am Raigerwald 2, 72622 Nürtingen-Raidwangen, Tel. 0 70 22 - 94 97 70, www.die-baeumler.de

## Lösungen Spiel & Spaß

Welches Wort passt nicht in die Liste?

1: Mango 2: Paris 3: Avocado 4: Panda

Scherzfragen

1: Tisch 2: Mit „T“ 3: Jedes, denn ein Kirchturm kann nicht springen

4: Der Globus

Kreuzworträtsel

Familienzit

Blumenraten

1: Ziersalbei 2: Hortensien 3: Kamille

4: Flachs 5: Klee 6: Tulpe 7: Mohn

8: Hibiskus 9: Sonnenhut 10: Narzissen

+ Vielseitig und flexibel in Druck und Produktion.

**NEU! EFFEKTIX**

Schon lange produzieren wir viele Arten von Effektkarten. Jetzt haben wir daraus eine Marke gemacht: EFFEKTIX® – Auf [www.oeffektix.de](http://www.oeffektix.de) präsentieren wir 30 Effektkarten. Bestell Dir online unsere Musterbox inkl. Weißmuster.



STIL+FIND produziert seit 150 Jahren regional beste Druckprodukte im Großraum Stuttgart, in „the Länd“ Baden-Württemberg und weit darüber hinaus.

Vielseitig und flexibel. Mit modernster Technik und einem fast 70-köpfigen Team: Sowohl Standard-Drucksachen als auch anspruchsvollste Maßprodukte.

**Druckhaus STIL+FIND**

Felix-Wankel-Straße 2 • 71397 Leutenbach-Nellmersbach  
Fon 0711. 12 02 02-00 • Fax 0711. 12 02 02-29  
Mail [info@stil-find.de](mailto:info@stil-find.de) • [www.stil-find.de](http://www.stil-find.de)



**COMPPHONE**  
UND  
IT-Systemhaus - Lösungen für IT-Integration

## IT-Dienstleistungen

Wir bieten Ihnen individuelle, auf Sie zugeschnittene IT-Dienstleistungen aus den Bereichen:

**IT-Support**

**IT-Sicherheit**

**IT-Infrastruktur**

**IP-Telefonie**

**Cloud Computing**

Ob Handwerksbetrieb mit wenigen PCs oder vernetzte WLAN-Verbindungen mit weit über 100 Clients, wie bei der Stiftung-Tragwerk. Gerne unterstützen wir Sie bei der Digitalisierung Ihres Unternehmens.

Comp&Phone GmbH

Schülestraße 13

73230 Kirchheim unter Teck

T. 07021 93 487-70

F. 07021 93 487-90

[info@compphone.de](mailto:info@compphone.de)

[www.compphone.de](http://www.compphone.de)

### Impressum

Ausgabe Nummer 22 – Frühjahr/Sommer 2024

Herausgeber: Stiftung Tragwerk, 73230 Kirchheim/Teck

Redaktion: J. Knodel, N. Steimle, S. Nowak, C. Volke, A. Binder

### Konzeption und Gestaltung

[www.buerobinder.de](http://www.buerobinder.de)

### Bilder

Lisa Emanuel, Laura Fuhrmann, Jonny Gios, Jeshoots, Jonathan Pielmayer, Martin Schuler, Brigitte Thom, Tim Wildsmith, Yoksel Zok. New York Public Library, Stiftung Tragwerk, Shutterstock, iStock, Pixabay, Wikimedia, Privat.

Gedruckt auf FSC® zertifiziertem Papier, 100% Altpapier.

Bieten Sie Kindern und Jugendlichen in Not einen sicheren Ort:  
**WERDEN SIE INOBHUTNAHME-FAMILIE!**



## AUFNAHME

Inobhutnahme-Familien sind Familien, Paare oder Lebensgemeinschaften, die zeitlich befristet Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen in ihren Haushalt aufnehmen und vorübergehend betreuen. Die Kinder und Jugendlichen befinden sich dabei in einer akuten Krise oder können aufgrund der schwierigen Lebenssituation ihrer Eltern vorerst nicht mehr zu Hause wohnen.

## DAUER

Die Inobhutnahme dauert einige Tage oder mehrere Wochen. Während der Zeit der Inobhutnahme wird geklärt, ob die Kinder und Jugendlichen wieder nach Hause gehen können oder ob eine weiterführende Hilfe notwendig ist. Den jeweiligen Einsatz bestimmen Sie selbst. Wir fragen bei Ihnen die aktuelle Bereitschaft zur Aufnahme eines Kindes oder Jugendlichen im Vorfeld ab.

## ERFAHRUNG

Als Inobhutnahmefamilie haben Sie Erfahrungen in der Erziehung oder haben eine pädagogische Ausbildung absolviert. Sie sind flexibel, belastbar und verfügen über eine gute Beobachtungsgabe, Einfühlungsvermögen, ausreichend Platz in Ihrer Wohnung sowie über die notwendige Zeit, um sich um die aufgenommenen jungen Menschen zu kümmern.

## BEGLEITUNG

Die Stiftung Tragwerk verfügt über langjährige Erfahrungen in der Unterbringung von Kindern und Jugendlichen in Familien. Wir bieten Ihnen eine intensive Vorbereitung und Qualifizierung, laufende Austauschmöglichkeiten und Begleitung sowie eine Finanzierung in Form einer attraktiven Tagespauschale.

## BEWERBUNG

Wenn Sie Freude an einer sinnstiftenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben, Herausforderungen nicht scheuen und die persönlichen Voraussetzungen erfüllen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an: [henne.n@stiftung-tragwerk.de](mailto:henne.n@stiftung-tragwerk.de).

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung – Nicolai Henne: 0172 6334016

STIFTUNG  
**TRAGWERK**  
WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE  
Bodelschwingweg 28 · Kirchheim unter Teck

# RT.

Den Alltag erleichtern mittels

## Rehabilitationstechnik

Wer auf Hilfsmittel angewiesen ist, weiß um die **täglichen Herausforderungen**: Treppen, Bädewannen, Autofahren oder Konzertbesuch. Mit individuellen Lösungen sorgen wir dafür, den Alltag zu erleichtern und **mobil zu bleiben**.

### Sanitätshaus Weinmann GmbH

Steingaustraße 13  
Im Ärztezentrum Kirchheim  
73230 Kirchheim unter Teck  
Tel 07021 737379-0  
Fax 07021 737379-44  
info@weinmann.care  
[www.weinmann.care](http://www.weinmann.care)

SANITÄTSHAUS  
**weinmann**  
www.weinmann.care



■ *wieder wohlfühlen!*

Kitas  
Schulen und Schulbegleitung  
Beratung  
Gruppen  
Wohnen  
Pflege...

... in den Regionen  
Kirchheim, Nürtingen  
Weilheim und Plochingen.

STIFTUNG

**TRAGWERK** 

WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE