



Postmichel-Brief · Aktuelles für die Generation 60plus



60 JAHRE

Postmichel-Brief

→ Seite 23

SCHWERPUNKT

Sorgende
Gemeinschaften

→ Seite 8

GLÜCKSMOMENTE

Geschichten
aus Esslingen

→ Seite 37

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser.....	3
Danke Postmichel-Brief.....	5
Das Redaktionsteam stellt sich vor: Isabell Fechner-Köhler.....	6
Nachbarschaft zwischen anonymem Nebeneinander und sorgender Gemeinschaft	6
Grundsatzartikel: Alt werden mit Zukunft – Sorgende Gemeinschaften	8
„Das Dorf in der Stadt“ – Eine Sorgende Gemeinschaft	11
Gedanken zum älter werden	14
Lotsen zur guten Nachbarschaft.....	16
Gemeinsam statt einsam – 13 Frauen einer Hausgemeinschaft passen aufeinander auf. 17	17
Alternatives, generationenübergreifendes Wohnen	18
Hilfe für die kleinen Dinge im Leben - Diakonische Initiative Zollberg.....	20
Alle in einem Boot im Ruderverein Esslingen	21
60 Jahre Postmichel-Brief – Herzlichen Glückwunsch!	23
Wie habt Ihr Euch verändert! Der Postmichel-Brief und seine Leser.....	24
Ein Rückblick – Der Postmichel-Brief wird 60.....	26
Mein Postmichel!.....	29
1962 – Ein Blick auf Esslingen.....	31
Ein Engagierter erinnert sich	32
Interview mit Gisela Rehfeld: „Die ältere Generation hat sich emanzipiert“	33
Interview mit Udo Goldmann: „Seniorenpolitik besteht nicht nur aus Gaudi“	34
Mein Lieblingsplatz: Die Katharinenlinde	35
Geistig fit – Gedächtnistraining	36
„Glücksmomente – Geschichten aus Esslingen“ von B. Scherer und P. Stotz	37
Lösungen Rätselseite	38
Impressum	39



Liebe Leserin, lieber Leser,

heute halten Sie die Jubiläumsausgabe des Postmichelbriefes in Händen. Vor genau 60 Jahren für den Altenkreis des Sozialamtes entstanden und inzwischen auf die Generation 60plus ausgeweitet, hat er sich zu einem einzigartigen Printmedium und Projekt mit ehrenamtlich engagierten Menschen in der Stadt Esslingen entwickelt.

In diese Jubiläumsausgabe legen wir alles hinein, was für uns die besondere Qualität des Postmichelbriefes ausmacht:

- Ein Schwerpunktthema, in dem es um die Zukunft geht: Sorgende Gemeinschaften. Wir sehen hierin eine besondere Chance, den Herausforderungen des demografischen Wandels zu begegnen und ihn mitzugestalten.
- Viele Beispiele aus dem Stadtgebiet zeigen die vielen Varianten dieser „sorgenden Gemeinschaften“. Wie könnte Ihre persönliche Gemeinschaft aussehen?
- Diese Ausgabe erhält anlassbezogen ein zweites Schwerpunktthema: 60 Jahre Postmichelbrief. Wir nehmen Sie mit auf die Entstehungsgeschichte und laden Sie zu einer kleinen Erinnerung an Ereignisse, Bücher, Besonderheiten im Jahr 1962 ein.
- Zeitzeugen, wie Herr Altbürgermeister Udo Goldmann und Frau Gisela Rehfeld, langjährige Geschäftsführerin bei Dienste für Menschen, sprechen über die Entwicklung in der Politik und des Selbstverständnisses von und für Senior:innen.
- Und die Anregungen für die Besichtigung einer Esslinger Sehenswürdigkeit, fürs Gehirn-Jogging und die Literaturempfehlung über Glücksmomente in Esslingen runden die Ausgabe ab.

Wir hoffen, dass Ihnen die Ausgabe gefällt. Gleichzeitig müssen wir uns mit dieser Ausgabe von Ihnen verabschieden. Vielleicht haben Sie die Nachrichten aus der Stadtverwaltung in der Zeitung verfolgt und wissen bereits, dass die finanzielle Situation der Stadt sehr schwierig ist und zu Einsparmaßnahmen im freiwilligen Bereich zwingt. Zu diesen gehört auch das Einstellen des Postmichelbriefes. Das ist ein bitterer Schritt, den wir sehr bedauern.

Über die Hintergründe informiert Sie Marius Osswald, Leiter des Amtes für Soziales, Integration und Sport in seinem Artikel.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz besonders bei den aktuell engagierten Redakteurinnen: Karin Bonacker, Isabell Fechner-Köhler, Sabine Försterling, Barbara Heckel, Gisela Lucke, Ingrid Schwörke und Elisabeth Weber ganz herzlich bedanken.

Dieses Redaktionsteam hat zueinander gefunden und sich gegenseitig perfekt ergänzt. Unsere Redaktionssitzungen waren kreativ und konstruktiv, es gab engagierte Diskussionen über das aktuelle Schwerpunktthema, sprudelnde Ideen für Artikel und immer gab es eine Interessentin für die Recherche und das Schreiben des Artikels.

Für mich war es eine Freude mit Ihnen zu arbeiten. Ich möchte an dieser Stelle aber auch nochmal meinen Dank an Herrn Middendorf und Herrn Ohler aussprechen, zwei Herren, die das Redaktionsteam bereichert hatten, als ich 2018 die Leitung der Redaktionsgruppe übernahm.

Mein zweiter Dank geht an Marina Gross und ihre Nachfolgerin Jutta Holl, die in diesen Jahren den Postmichelbrief in Form brachten. Keine ganz leichte Aufgabe, die beide, jeweils neu im Sekretariat der Abteilung für Inklusion, Jugend und Senioren, übernahmen und mit Bravour meisterten.

Und mein letzter Dank geht an Sie, liebe Leserin, lieber Leser. Sie waren uns eine interessierte Leserschaft, Ihre Rückmeldungen zu unseren Artikeln waren durchweg positiv und haben uns immer sehr gefreut und motiviert. Herzlichen Dank dafür!

Der Postmichelbrief wird bald Vergangenheit sein, aber es gibt auch neue Perspektiven und Informationsmöglichkeiten. Mir gefällt die Einstellung von Albert Schweizer, der meinte: „Mich interessiert vor allem die Zukunft, denn das ist die Zeit in der ich leben werde.“

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie interessiert an den Themen der Stadt und ihrer Bürgerinnen und Bürger und nutzen Sie Ihre Möglichkeiten an der Zukunft mitzugestalten!

IHRE RENATE FISCHER

Anzeige



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Tagestreff
Fritz und Margarete Faber
Für Menschen mit Demenz

Für Informationen und zur Vereinbarung eines kostenlosen Schnuppertages freuen wir uns auf Ihren Anruf unter **0711/396990-33**
Weitere Infos: www.malteser-tagestreff-esslingen.de

Danke Postmichel-Brief

Der Postmichelbrief ist eine einzigartige Möglichkeit seniorenrelevante Themen auf einem niedrigschwelligen Weg an die Bürger:innen der Stadt zu transportieren. Und das ist mir als Leiter des Amtes für Soziales, Integration und Sport sehr wichtig. Denn wir wissen um die großen und wachsenden Herausforderungen, vor der unsere älter werdende Stadtbevölkerung steht und die wir nur gemeinsam bewältigen können.

Umso mehr bedauere ich den nun notwendig gewordenen Schritt, den Postmichelbrief zu beenden. Gleichzeitig haben viele von Ihnen sicherlich von den finanziellen und personellen Herausforderungen, mit denen die Stadt Esslingen konfrontiert ist, gehört. Wir müssen in Zukunft auch auf Liebgewonnenes verzichten, um weiterhin im Sinne aller Esslingerinnen und Esslinger handlungsfähig zu bleiben.

Die Stadt Esslingen bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern viele Leistungen an, die zu freiwilligen Aufgaben gehören. Der Postmichelbrief gehört zu diesen freiwilligen Leistungen. Im Jahr 2021 hat uns allein der Druck der beiden Postmichelausgaben fast 6.900 Euro gekostet. Wir wissen schon heute, dass sich die Kosten für Energie und Papier im nächsten Jahr nochmals deutlich verteuern werden. Und da sprechen wir noch nicht von der Arbeitszeit, die für das Layout, die Redaktionssitzungen, eigene Beiträge u.v.m. investiert werden muss.

Anfang 2023 wird die Stadt Esslingen zudem neue Wege in der Kommunikation gehen und ein städtisches Amtsblatt veröffentlichen. Dieses wird wöchentlich an alle Haushalte verteilt. Und so haben wir weiterhin die Möglichkeit, über städtische Veranstaltungen und Angebote in der Senioren- und Seniorinnenarbeit zu berichten. Dies wird die präventive Berichterstattung im Postmichel nicht vollständig ersetzen. Trotzdem werden wir diese Chance nutzen, um mit Ihnen in Kontakt zu bleiben.

Ich bedanke mich an dieser Stelle sehr herzlich bei dem ehrenamtlichen Redaktionsteam für ihre langjährige Arbeit, bei Frau Fischer, der Leiterin der Abteilung für Inklusion, Jugend und Senioren, sowie Frau Gross und Frau Holl. Durch die Entwicklung des Schwerpunktthemas im Postmichelbrief transportierten sie wichtige Themen wie beispielsweise die Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, Technik im Alter, Jung und Alt zusammen, Aktive Bürger oder Lebenskonzepte im Alter. Das engagierte Redaktionsteam war ein Garant für die Vielfalt in der Berichterstattung und machte den Postmichelbrief immer wieder zu einer spannenden Lektüre.

MARIUS OSSWALD

Das Redaktionsteam stellt sich vor: Isabell Fechner-Köhler

Geboren und aufgewachsen bin ich in Esslingen und ich war immer stolz auf unsere schöne, mittelalterliche Stadt. Und da mich Geschichte schon in der Schule fasziniert hat (je älter umso besser), hat mich natürlich auch die Geschichte meiner Heimatstadt immer interessiert. Eigentlich wollte ich auch mal Archäologie studieren. Im Wüstensand nach wertvollen Artefakten zu suchen stellte ich mir toll vor. Bis mir dann irgendwann klar wurde, dass das eine eher „brotlose Kunst“ war.



Foto: privat

Meine zweite Leidenschaft war das Lesen von Büchern. Wo immer ich saß oder stand, hatte ich ein Buch in der Hand. Und mein Taschengeld legte ich im Gegensatz zu meinen Geschwistern und meinen Freundinnen eher in Büchern an und weniger in Süßigkeiten.

Im Gymnasium entdeckte ich dann eine weitere Fähigkeit, die mir ungemein Spaß machte: Aufsätze und Nacherzählungen. Das hat mir auch immer die besten Noten eingebracht.

Diese Freude am Formulieren hat mich auch während meiner aktiven Berufszeit begleitet.

Als Projektmanagerin in einem Weltkonzern mit einer großen Exportabteilung konnte ich viele interessante Projekte vor allem im asiatischen Raum begleiten und da lief natürlich sehr viel schriftlich ab. Und immer wenn es galt, Protokolle zu schreiben oder Gesprächsdetails festzuhalten, wandten sich meine Kolleginnen und Kollegen gerne an mich.

Nach Abschluss meines Berufslebens habe ich mich für die Arbeit des StadtSeniorenRates interessiert. Die Hände in den Schoß legen, das ist nicht mein Ding, und ich wollte auch unbedingt etwas in und für Esslingen tun bzw. habe das ja auch schon mit jungen Jahren getan. So singe ich seit nunmehr 50 Jahren im Münsterchor Esslingen, bin dort mittlerweile auch im Vorstand. Den „Postmichel“ kannte ich natürlich schon, aber erst durch den StadtSeniorenRat wurde ich darauf aufmerksam, dass man ja auch in der Redaktion des „Postmichel“ mitarbeiten kann. Spontan habe ich mich also entschlossen, mich mal in Redaktionsarbeit zu versuchen, und festgestellt, dass das viel Spaß macht.

ISABELL FECHNER-KÖHLER

Nachbarschaft zwischen anonymem Nebeneinander und sorgender Gemeinschaft

Welcher Nachbarschaftstyp sind Sie? Bei dem Stichwort sorgende Gemeinschaft fällt mir unter anderem Nachbarschaft ein. Nachbarschaft hat eigentlich jede und jeder. Alle haben Nachbarn, zwangsläufig, aber nicht jeder kennt sie.

Es gibt sehr viele verschiedene Arten, mit Nachbarn umzugehen. Manche pflegen freundschaftliche Beziehungen zu ihren Nachbarn, andere schleichen lieber durchs Treppenhaus, in der Hoffnung niemandem begegnen zu müssen. Zu welcher Gruppe gehören Sie? Welcher Nachbarschaftstyp sind Sie?

- Die stille, zurückgezogene und zurückhaltende Nachbarin, die am liebsten ihre Ruhe haben will?
- Oder der verhinderte Inselbewohner, dem Nachbarschaft grundsätzlich lästig ist, weil er eigentlich auf einer einsamen Insel leben möchte?
- Oder der kommunikative Nachbar, der an jeder Ecke ein Schwätzchen hält?
- Oder gar die engagierte Traumnachbarin, die das Straßenfest mit organisiert?

Nachbarschaft als sorgende Gemeinschaft

Zu Beginn der Corona-Pandemie habe ich die Erfahrung gemacht, dass Nachbarschaft, wenn die Beziehungen stimmig sind, zur sorgenden Gemeinschaft mutieren kann. Zu Beginn der Corona-Pandemie war in unserer Nachbarschaft bekannt, dass meine Frau und ich auf Grund des Alters, aber auch wegen Vorerkrankungen zur Risikogruppe gehören, die sich besonders vor Ansteckung schützen sollte. Eine Nachbarin meldete sich daher eines Tages und bot uns an, Einkäufe für uns mitzuerledigen, da wir ja möglichst Kontakte meiden sollten. Wir willigten gerne ein. Das führte über mehrere Monate hinweg zu einer Unterstützung, die wir nie geplant haben, die uns aber erlaubte, die Ansteckungsgefahr zu minimieren, zumal es damals noch keine Impfung und keine Masken gab. Die Nachbarin stellte sich darauf ein, immer wenn sie zum Einkaufen ging, unseren Einkaufszettel mitzunehmen und den vollen Einkaufskorb an die Haustür zu bringen. Eine ganz konkrete Form von sorgender Gemeinschaft. Diese Begebenheit ist kennzeichnend für die nachbarschaftliche Umgebung, wie ich sie in unserem Wohnquartier erlebe. Das nachbarschaftliche Beziehungsnetz ist so geartet, dass das Hilfefotenzial von kleineren Gefälligkeiten über Dienste während Abwesenheit bis zu den geschilderten, umfangreicheren Aushilfen reicht.

Sorgende Gemeinschaften fallen nicht vom Himmel

Nachbarschaften sind meistens durch eine bestimmte Atmosphäre gekennzeichnet, die von den Beteiligten bewusst oder unbewusst geprägt wird. Wenn die Beteiligten vorrangig nur freundlich-distanzierten Umgang einbringen, wird das Klima eben freundlich-distanziert sein. Aber selbst lockere nachbarschaftliche Beziehungen enthalten Möglichkeiten des gegenseitigen Helfens. Es ist ja fast eine Binsenweisheit: Je mehr solche Beziehungen gepflegt werden, desto mehr nimmt man sich gegenseitig wahr und desto eher kann Nachbarschaft sogar zu so etwas wie sorgender Gemeinschaft werden. Derartige Nachbarschaftsnetze können zwar meist die primären Netzwerke von Familie und Verwandtschaft und auch die öffentlichen sozialen Leistungen nicht ersetzen. Trotzdem vermitteln nachbarschaftliche Kontakte Sicherheit, Vertrautheit und emotionalen Rückhalt. Nicht zuletzt erleichtern sie das Alltagsleben, nicht nur im Alter. Im Vergleich zu familiären Bezügen und Freundschaftsbeziehungen lassen sich in nachbarschaftlichen Beziehungen Intensität und Nähe leichter dosieren, da meist kein großer Erwartungsdruck besteht. Manchmal braucht es etwas Mut, mit Nachbarn in Kontakt zu kommen, aber nach meinen Erfahrungen ist das Risiko gering und es trägt zur Lebensqualität bei.



JOSEF BIRK
VORSTANDSVORSITZENDER
STADT SENIOREN RAT

ALT WERDEN MIT ZUKUNFT SORGENDE GEMEINSCHAFTEN

Unter diesem Titel lud der Landesseniorenrat mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration, dem Entwicklungswerk für soziale Bildung und Innovation sowie der Agentur Pflege engagiert zu einer Fachveranstaltung am 20.09.2022 ein. Neben Fachvorträgen konnten sich die Gäste auch an der Diskussion über die Zukunft der Seniorennetzwerke und Pflegebegleiterinitiativen in Baden-Württemberg beteiligen.

Besonders interessant war der Fachvortrag von Herrn Jens-Peter Kruse, stellvertretender Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), der einen Vortrag zum Thema „Das Konzept der sorgenden Gemeinschaften“ hielt und damit perfekt das Schwerpunktthema unserer aktuellen Postmichelausgabe traf.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die wichtigsten Fakten des Vortrags vor und zeige Ihnen dann die bestehenden Möglichkeiten in Esslingen auf, die Sie nutzen können, wenn Sie einen Beitrag zum Aufbau sorgender Gemeinschaften in Esslingen leisten wollen.

Der Begriff „sorgende Gemeinschaften“ oder auch „Caring Community“ steht für eine Gemeinschaft in einem Stadtteil, in der Menschen einander helfen und sich gegenseitig unterstützen. Jede und jeder nimmt und gibt etwas, gemeinsam übernimmt man Verantwortung für die sozialen Aufgaben im Quartier. Dabei sind die Themen der Sorge vielfältig, betreffen beispielsweise die Sorge um ältere Menschen, aber auch um Inklusion und Solidarität, die Zukunftsfähigkeit des Ortes, um gemeinsame Werte oder Nachhaltigkeit.

Warum wird dies in der Zukunft immer wichtiger?

Prof. Dr. Klaus Dörner beschreibt die Herausforderung so: Wir laufen in Deutschland „aufgrund der an sich erfreulichen Alterung

auf einen so groß gewordenen gesamtgesellschaftlichen Hilfebedarf zu, wie noch nie in der Geschichte der Menschheit, sodass jede Bürgerin und jeder Bürger in Zukunft davon berührt und verändert werden wird.“

Dabei wächst die Zahl der älteren Menschen an, die auf Unterstützung und Pflege angewiesen sind, während gleichzeitig die familiäre Unterstützung weniger selbstverständlich ist. Letzteres hat ihre Ursache unter anderem im Anstieg an Einpersonenhaushalten, längerer Lebensarbeitszeit, zunehmender Erwerbstätigkeit von Frauen und höhere Anforderungen an die Mobilität.

Weit verbreitet ist die Sorge, im Alter anderen zur Last zu fallen. Aber auch andere Sorgen, wie die Angst vor Pflegebedürftigkeit, vor Krankheit im Alter, Verlust der Selbständigkeit und vor sozialer Isolation bewegen die Deutschen beim Gedanken an das Alter.

Parallel wächst die Schere zwischen der Pflegebedürftigkeit und dem Pflegepotenzial an, d.h. immer weniger Pflegekräfte stehen vor der Aufgabe, immer mehr Pflegebedürftige versorgen zu müssen.

Prof. Dr. Thomas Klie beschreibt die Realität so „Die Familie allein schafft es nicht mehr, alle Sorgeaufgaben zu bewältigen – schon gar nicht in einer von Erwerbsarbeit dominierten Welt. Der Staat sieht sich nicht in der Lage, alle Risiken zu „covern“. Neue Wege der Sorge für Kinder und alte Menschen sind gefragt, damit die alternde Gesellschaft nicht als Bedrohung erscheint.... Die Sorge um Angehörige, aber auch um Nachbarn, Freunde und Fremde lässt sich nicht an soziale Sicherungssysteme mit ihren notwendigen Limitierungen delegieren“.

Und so stehen Familien und soziale Sicherungssysteme vor einer Realität, in der neue Wege für eine sorgende Gemeinschaft gefunden werden müssen. Eine Lösung wird im sogenannten Wohlfahrtsmix, einer geteilten Verantwortung gesehen. Prof. Dr. Andreas Kruse erläutert dies mit „geteilter Verantwortung“. Damit ist gemeint, dass sich das Individuum, dessen Familie, dessen nachbarschaftliche Netzwerke, bürgerschaftlich Engagierte, Wohlfahrtsverbände, private Dienstleister und Kommunen Aufgaben teilen, das heißt – aufeinander abgestimmt – Verantwortung übernehmen.

Der siebte Altenbericht der Bundesregierung beschreibt dazu ein neues Verständnis von Daseinsvorsorge: „Die Kommune hat Bedingungen zu erhalten und zu fördern, in denen sich die Verantwortung in kleinen Lebenskreisen wirksam gestalten lässt.Jeder und jede Einzelne trägt soziale Verantwortung und ist gefordert, die eigenen Fähigkeiten einzubringen und zu befähigen“.

Das bedeutet: Was der Einzelne aus eigener Initiative mit seinen eigenen Kräften leisten kann, hat Vorrang vor allem professionellen Handeln. Erst wenn das eigene Handeln an seine Grenzen gerät, ist ein staatliches Handeln notwendig.

Die sorgende Gemeinschaft wird keinesfalls die professionelle Pflege ersetzen, vielmehr sind zwei Bereiche in der Pflege zu unterscheiden: Einerseits die Unterstützung der Alltagsgestaltung und Teilhabe, Assistenz, Hausarbeit und Betreuung, die von Familie, Nachbarn, Engagierten, also einer sorgenden Gemeinschaft geleistet werden kann und andererseits die professionelle Pflege und Heilbehandlung, die durch Fachpflege, Medizin und Therapie geleistet werden muss.

Eine sorgende Gemeinschaft steht für ein gelingendes Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürger, Staat, Organisationen der

Zivilgesellschaft und professionellen Dienstleistern bei der Bewältigung der mit dem sozialen Wandel verbundenen Aufgaben.



Foto: PIXABAY

Im Wohnquartier oder Stadtteil geht es dabei um eine generationenübergreifende Gemeinschaft, in der jede und jeder Verantwortung für sich und andere übernimmt, die keinen ausgrenzt und eine Kultur der Achtsamkeit, des gegenseitigen Respekts und Wertschätzung pflegt.

Was kann der Beitrag jedes Einzelnen am Aufbau einer sorgenden Gemeinschaft sein?

Sie können sich fragen:

1. Was brauche ich eigentlich, um mich wohlfühlen?
2. Welche Form von Anerkennung und Bestätigung würde mir gut tun?
3. In welchen Feldern könnte ich sie finden?
4. Gibt es in meiner Umgebung Angebote, in denen ich meine Fähigkeiten einsetzen und neue Fähigkeiten entwickeln kann?

In Esslingen haben wir bereits ein großes Engagement-Spektrum, das Sie sich ansehen und prüfen können, ob hier ein interessantes Betätigungsfeld für Sie dabei ist.

www.engagier-dich.de

Beratung und Unterstützung erhalten Sie hierfür bei der Freiwilligenagentur der Stadt Esslingen, einen persönlichen Beratungstermin können Sie buchen unter: eva@forum-esslingen.de oder telefonisch 0711 / 3512-2487

Sie haben eine neue Idee für ein Projekt? Der Ansprechpartner für das Bürgerschaftliche Engagement bespricht diese gerne mit Ihnen: Wolfgang.Kirst@esslingen.de oder 0711 / 3512-3406.

Sie möchten in Ihrem Stadtteil etwas bewegen und suchen Ansprechpartner? Hier haben Sie die Möglichkeit, sich an den für Sie zuständigen Bürgerausschuss zu wenden. Vielleicht gibt es in Ihrem Stadtteil auch ein Wohncafé, das Mehrgenerationen- und Bürgerhaus oder eine ähnliche Einrichtung, in der Engagierte tätig werden können?

Esslingen hat eine breite Einrichtungslandschaft in der Altenhilfe und Pflege. In allen Einrichtungen können sie auf unterschiedliche Weise tätig werden, meist gibt es einen hauptamtlichen Ansprechpartner, den Sie mit ihrer Idee ansprechen können. Im Wegweiser für Seniorinnen und Senioren der Stadt Esslingen am Neckar finden Sie alle Anbieter auf die Sie zugehen können: www.esslingen.de unter dem Punkt „Senioren“ Ideen für Ansätze sorgender Gemeinschaften finden Sie in dieser Postmischelausgabe und das Schöne: eine sorgende Gemeinschaft kann mit einer Nachbarin oder einem Nachbarn beginnen!

RENATE FISCHER

Anzeige

www.apotheken.es



GESUNDHEITSTIPPS

Nicht erst, wenn Sie schon krank sind

- Blutzucker-, Cholesterin- und Harnsäuremessung
- Blutdruckmessung
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih digitaler Babywaagen
- Verleih elektrischer Milchpumpen von Medela
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Verleih von Blutdruck- und Blutzuckermessgeräten
- Diabetikerbetreuung
- Krankenpflegeberatung
- Fernreiseimpfberatung
- Vortragsveranstaltungen im Forum Rosenau
- Zustellung Ihrer Arzneimittel

APOTHEKE
IM LAMMGARTEN

Tel. 0711 7587097-0

ROSENAU
APOTHEKE

Tel. 0711 315477-0

APOTHEKE
AM THEATER

Tel. 0711 258596-0

SCHELZTOR
APOTHEKE

Tel. 0711 352141

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

„Das Dorf in der Stadt“ – eine sorgende Gemeinschaft

Bitte stellen Sie sich einmal vor, wie es im Bürgerhaus „Wir Zusammen“, gleich hier, mitten in einem Ortsteil der Stadt E., zugeht.

Vormittags, sobald die Tür aufgeht, kommen die ersten Besucher – zwei Männer, die in die überregionalen Tageszeitungen schauen und ein wenig darüber reden wollen. Gleich mehrere Mütter informieren sich an der Info-Tafel über die nächste Kinderkleider-Börse und tauschen Erfahrungen aus, während ihre Kleinen in der Spielecke die Klötzchen auskippen.

Frau Helfferich, die hauptamtliche Quartiersmanagerin, schaut nach, wie viele Menschen heute am Mittagstisch teilnehmen werden und ob eine Anmeldung für die Rikschafahrt für gehbehinderte Ältere bei ihr gelandet ist. Sie gibt den Freiwilligen der Zeitbörse und den Wohnberatern die bei ihr angekommenen Anfragen weiter.

Die Online-Bürger machen in ihrem Raum inzwischen eine Gruppen-Beratung, aus der sich wie immer Einzelgespräche über spezielle Fragen ergeben.

Jemand ruft an und will wissen, ob man im Zentrum auch gemeinsam Fußballspiele sehen könne, die ARD und ZDF nicht übertragen, und ein Junge bringt seine Anmeldung für die Taschengeld-Börse: Er will mit kleinen Jobs für ältere Menschen sein Taschengeld ein wenig aufbessern.

Eine Frau erzählt, dass sie ihre Nachbarin zum Arzt gefahren hat und der dieser strenge Bettruhe verordnet hat, und sie bedauert, dass sie selbst am Tag drauf verreisen wird. Frau Helfferich wisse doch sicher, wie man da Hilfe organisieren könne?

Nur eine Phantasie?

Das Bürgerhaus „Wir Zusammen“ ist erfunden, aber die Situationen, die Fragen und Anliegen sind es nicht. Oft wäre es gut, man

wüsste in seiner Nähe so einen Ort, wo man sie vorbringen kann und wo man andere Leute trifft, die einem vielleicht weiterhelfen können. In der Stadt ist man unter vielen oft allein, manche Menschen wissen nicht einmal voneinander, wenn sie im selben Haus wohnen. Das mag manche Vorteile haben, weil niemand einem reinreden kann.



Foto: pixabay

Es bringt aber bei weitem mehr Nachteile mit sich. Wo es keine Kontakte gibt, weiß auch niemand, wenn der Nachbar ein Problem hat, bei dem er helfen könnte. Hatte die Frau im 3. Stock einen Unfall, sodass sie kaum gehen und schon gar nicht schwer tragen kann? Wie kommt der Mann im Erdgeschoss nach dem Tod seiner Frau zurecht? Wer passt auf den kleinen Buben von Frau H. auf, während sie Überstunden machen muss?

Wer soll Aufgaben, die früher die Familie und andere Nahestehende übernommen haben, unter diesen veränderten Umständen übernehmen? Wer macht die zuständige Institution aufmerksam auf jemand, der Hilfe braucht?

In einem Dorf, so war es früher, wusste man bald Bescheid, und meistens fühlte sich jemand aufgerufen zur Hilfe – auch weil es familiäre Bindungen gab. Aus diesem Idealbild entstand – gegen die Vereinzelung in der Stadt – das neue Leitbild für das Zusammenleben: die „sorgende Gemeinschaft“, das „Dorf in der Stadt“.

Das eigene Viertel als Dorf in der Stadt zu erleben, sich dort zuhause und mit den anderen „Dorfbewohnern“ verbunden zu fühlen: Das soll mit der sogenannten „sorgenden Gemeinschaft“ des Quartiers gelingen.

Eine sorgende Gemeinschaft bildet sich, wenn in einem Ort oder einem Viertel eine Nachbarschaft entsteht, in der die Menschen Vertrauen untereinander entwickeln und gegenseitig Verantwortung übernehmen – in der Familie, im Verein, in der Nachbarschaft oder der Kirchengemeinde zum Beispiel. Das kann gelingen, wenn diese Gruppen und Institutionen miteinander Netzwerke bilden, sodass ihre Verpflichtungen und ihr Tun ineinandergreifen und jeder in dieser Nachbarschaft gestützt und getragen wird.

Das gilt vor allem auch für die Älteren. Der demografische Wandel hat dazu geführt, dass es immer mehr Ältere gibt, die immer länger allein leben müssen. Die nachwachsende Generation ist kleiner, die Familien sind unter Umständen weit zerstreut, Freunde und Kollegen nicht mehr beweglich oder verstorben. So können Schwierigkeiten und Schwächen nicht mehr von Nahestehenden aufgefangen werden.

Zugleich gilt aber das Bestreben, individuell wie im allgemeinen Interesse, dass ein alter Mensch so lang und so selbstständig wie möglich in seiner Wohnung und der gewohnten Umgebung bleiben kann. Das wird eher gelingen, wenn jemand sich unter den Menschen seiner Nachbarschaft zuhause fühlt und am Leben dort teilnimmt.

Dafür gibt es bereits verschiedene Modelle, z.B. Wohngemeinschaften von Senior:innen in einer Wohnung oder Hausgemeinschaft, oder die Mehrfamilienhäuser, in denen verschiedene Generationen unter einem Dach leben. Beide Modelle wirken gegen die Vereinsamung. In einem Mehrgenerationen-

haus ist der Kontakt zwischen den Generationen noch regelmäßig gegeben. Da können die Älteren in die Rolle der Großeltern schlüpfen, auch wenn es nicht die eigenen Enkel sind, oder einen jungen Vater bei einer Reparatur beraten. Das miteinander Leben von Generationen hält beweglich.

Aber der Normalfall ist eben ein Stadtteil, in dem jeder für sich wohnt. Hier bietet eine sorgende Gemeinschaft die Chance, dass neben der Sicherung von Rente und Unterstützung, neben den Hilfen von ambulanten Pflegediensten, Pflegestützpunkt und Kirchengemeinde, also von offiziellen Institutionen, auch wirklich persönliche Begegnungen zustande kommen. Wichtig für das Gelingen sind Orte, an denen Menschen ganz niedrigschwellig zusammenkommen können.

Gemeinsame Interessen, Anstöße wie Museums-, Theater-, Kino-Besuche, aber auch Austausch über Lektüre, Treffen zu Spielen oder Bewegung helfen, mit dem Leben im Viertel in lebendigem Kontakt zu bleiben, andere Bewohner:innen des Stadtteils und ihre Lebenssituation, ihre Freuden und Sorgen kennenzulernen. Damit ist der Grundstein für eine sorgende Gemeinschaft schon gelegt.

"Sorge" ist, so verstanden, nicht „Versorgung“, sondern vielmehr „vorausschauende und anteilnehmende Übernahme der Verantwortung für sich und andere“ (Thomas Klie). Das gilt nicht nur gegenüber den Älteren. Man kann Sorge haben für das unmittelbare Umfeld (Familie, Freunde, Nachbarschaft), aber auch für die ganze Gesellschaft. Und indem man sich im Kleinen, in der engeren Umgebung, verantwortlich fühlt, übernimmt man eine Mitverantwortung für das Ganze der Gesellschaft.

Oder wie in unserem Bürgerhaus „wir Zusammen“: Ein Ort ist nötig, wo sich die Einzelnen und Gruppen treffen können und

ins Gespräch kommen, eine Ansprechpartner:in haben, wie die hauptamtliche Frau Helfferich im Bürgerhaus, die Verbindungen herstellt und Gelegenheiten schafft, die Netzwerke kennt, aber genauso weiß, welche staatliche Hilfen bei den Problemen der Kranken oder des Witwers oder bei Demenz geleistet werden können. Lebendig wird es in der Gemeinschaft durch die vielen freiwilligen Gruppen mit ihren Angeboten, und schließlich bedarf es der Einzelnen, die sich den anderen zuwenden und einander akzeptieren. Nur sie zusammen können das Zusammenleben im Viertel lebendig und attraktiv machen.

Der Anteil der Bürgerinnen und Bürger ist in dem Konzept der sorgenden Gemeinschaften ganz besonders wichtig. Es ist ja nicht selbstverständlich, dass unsere Gesellschaft so lebt, wie die Vorstellung von Anteilnahme und gegenseitiger Verantwortung es vorsieht. Für viele ist es ganz einfach die Aufgabe des Staates, alles Notwendige zu regeln und bereitzustellen – damit wären sie selbst aus dem Schneider und müssten sich nicht selbst einbringen. Wenn die nachwachsende Generation dieser Einstellung von klein auf begegnet, wird sie kaum einsehen, dass von ihr Eigenverantwortung und Mitwirkung erwartet werden. Dann aber bliebe nur eine kalte, verwaltete Ansammlung von Personen statt einer freundlichen Nachbarschaft.

Auf der anderen Seite kann man es zum Beispiel bei der heutigen Struktur der Familien nicht allein diesen aufladen, dass und wie sie ihre alten Angehörigen versorgen. Diese Aufgabe soll doch auch nicht vor allem eine Frage des Geldes sein, sondern (siehe oben) den Senioren ein würdiges, selbstbestimmtes Leben ermöglichen in einer zugewandten, vertrauten Umgebung.



Foto: pixabay

Also geht es auch um die Solidarität, die jeder aufbringen und üben muss, immer eingedenk der Möglichkeit, dass er sie selbst eines Tages nötig haben kann.

Aber jedem, der sich umsieht, wird einleuchten, dass die Verwirklichung schwierig ist. Die notwendigen Voraussetzungen im Bewusstsein der Menschen lassen sich nicht per Verordnung schaffen. Bis zum Ziel ist es noch sehr weit.

Auch in Esslingen gibt es seit einiger Zeit Bewegung. Einige Beispiele dafür stellt dieses Heft vor. Da sind das Mehrgenerationenhaus in der Pliensauvorstadt und die Wohnungen auf dem Zollberg, da sind verschiedene Wohncafés, die in ihrem Viertel auf die lebendige Nachbarschaft hinarbeiten.

Aber in anderen Stadtteilen gibt es solche Möglichkeiten noch nicht. Und die vielen freiwilligen Projekte in Esslingen sind (noch) nicht so eng in Netzwerken miteinander verbunden und nur wenige quartierspezifisch organisiert.

Wenn man Nachbarschaften will wie die geschilderten, dann müssen überall Orte gefunden und so ausgestattet werden, dass

sie zu lebhaften und geschätzten Mittelpunkten ihres Stadtteils werden können, wo man sich trifft, wo aber der Einzelne auch vielfältige Hilfe, „amtliche“ oder freiwillige, finden kann.

Tatsächlich will die Stadt ein Quartierskonzept erarbeiten, in Weil gibt es bereits ein Quartiersbüro der Evangelischen Kirche, auch in anderen Stadtteilen findet man Angebote in Richtung einer sorgenden Gemeinschaft. Und da diese am besten funktioniert als „Mix“, wäre es zu wünschen,

dass die Bürgerausschüsse und die vielen anderen Akteure in den Stadtteilen zusammen mit der Verwaltung, aber vor allem auch mit eigenen Ideen und Dynamik daran arbeiten. Wenn es am Ende in „Bürgerhäusern“ lebendig zugeht wie im anfangs phantasierten (oder auch ganz anders) – dann hat sich die Mühe gelohnt.

BARBARA HECKEL

GEDANKEN ZUM ÄLTER WERDEN

In unserem Freundeskreis war das Alter lange Zeit kein Thema mehr! Vor 30 Jahren war das ganz anders. Wir alle hatten Mütter oder Väter, die damals so um die 80 Jahre alt waren. Bei unseren Treffen oder Telefongesprächen tauschten wir uns auch über die Befindlichkeiten der Eltern aus und freuten uns, dass es ihnen allen noch so gut ging und was sie alles noch unternehmen konnten. Wir machten uns eigentlich keine Gedanken über das Alter. Unsere Kinder waren auf dem Sprung, das Elternhaus zu verlassen und wir hatten noch so allerhand vor. Aber dann änderte sich das von heute auf morgen.

Die eine Freundin machte in ihrem Haus ein Zimmer frei für den Schwiegervater, der alleine nicht mehr zurechtkam. Die andere bemerkte, dass irgendwas mit der Mutter nicht mehr stimmte, und ganz schlimm war es beim dritten Ehepaar, die alleinlebende Mutter war gestürzt und da in deren eigener 3-Zimmer-Wohnung kein Platz war, musste nach einem Heimplatz gesucht werden. Plötzlich war alles anders! Unsere Gesprächsthemen waren nicht mehr so

unbeschwert wie vorher. Bei unseren Treffen tauschten wir uns aus, erteilten uns gegenseitig Ratschläge, gaben Informationen über soziale Dienste weiter und freuten uns, wenn Lösungen gefunden wurden, die auch die Älteren zufrieden stellten. Ganz wichtig war, dass wir wussten, wenn „Not am Mann“ ist, kann man auf die Freunde zurückgreifen. Oft reichte auch ein aufmunternder Telefonanruf oder die Aussicht auf ein gemeinsames Unternehmen.

Die vergangenen Jahre haben diese Probleme nacheinander von alleine gelöst. Unsere Mütter und Väter sind in der Zwischenzeit verstorben.

Doch nun hat uns das Thema wieder eingeholt. Nun sind wir selbst in dem Alter, in dem man sich Gedanken macht: „Was wäre wenn...?“ oder „Was tun wenn...?“

Dankbar sind wir dafür, dass wir immer noch einen Freundeskreis haben, mit dem wir uns austauschen können und mit dem wir auch ab und zu Dinge unternehmen. Wir machen uns aber auch Gedanken über die Zeit, wenn wir nicht mehr so mobil sein werden. Wie

können wir dann noch miteinander Kontakt halten? Zum guten Glück haben wir uns alle vor Jahren für ein Smartphone entschieden und mit dem PC kennen wir uns auch aus. Dies erleichtert die Kommunikation ungemein. Das Erzählen wird mit ein paar Bilder von einer Reise schnell per App untermalt, und die Blüten des eigenen Kaktus erfreuen die anderen Freundinnen auch. Meldet sich mal jemand längere Zeit nicht, wird ein Rundruf gestartet. Wir haben auch beschlossen, in absehbarer Zeit eine Telefonkette zu etablieren. Es wird ausgemacht, wer wen als Ersten anruft und wer dann als Nächste oder Nächster drankommt, bis alle sich gemeldet haben. Bekommt man dann länger keine Antwort, macht sich der- oder diejenige, die am nächsten wohnen, auf den Weg, um nach dem Rechten zu sehen.

Mit den Anrufen habe ich schon persönliche Erfahrung. Mein 86-jähriger Bruder wohnt allein in seinem Haus in einer anderen Stadt. Jeden Morgen ruft er mich kurz an. Ein bis zweimal in der Woche machen wir ein kurzes Schwätzchen. Ansonsten lässt er es drei Mal klingeln und legt dann auf. Ich weiß dann,

er ist aufgestanden und es geht ihm gut. Kommt kein Anruf – rufe ich ihn an und höre dann: “Ich wollte gerade..“ oder auch „Ich habe es ganz vergessen“.

Mit meiner älteren Nachbarin habe ich ausgemacht, dass wenn nach 9 Uhr die Rollläden noch unten sind, rufe ich an oder komme kurz vorbei. Die Schlüssel gab sie mir schon vor langer Zeit – im Falle, dass einmal etwas wäre!

Es ist gut, wenn man im Alter noch gute Freunde und Bekannte hat. Auch eine gute Nachbarschaft ist wichtig. Bemühen um diese Kontakte sollte man sich allerdings schon früher, nicht erst wenn man sie nötig hat.

Vielleicht hilft ein Blick in den „Wegweiser für Senioren“ der Stadt Esslingen, der immer wieder aktualisiert wird. Dort findet man viele Angebote – auch für die Freizeitgestaltung. Beim Wandern, Spielen, in der Konversationsrunde oder auch auf dem neu installierten „Schwätzbänke“ findet man bestimmt Gleichgesinnte, die sich freuen, neue Kontakte knüpfen zu können.

INGRID SCHWÖRKE



...weil Nähe zählt.

Sorglos wohnen - zu Hause
 Pflegedienst · Hausnotruf
 Menüservice · Sorglos-Begleitung
 Besuchs- und Begleitungsdienst

Infos unter 0711/92582-44
www.malteser-esslingen.de

Anzeige

LOTSEN ZUR GUTEN NACHBARSCHAFT

Seit zwei Jahren ist Herr W. verwitwet und muss sein Leben allein bewältigen – Frau K. hatte einen bösen Unfall auf ihrer Treppe und kann sich kaum regen, geschweige denn einkaufen gehen.

Was früher – in einem Dorf – die ganze Nachbarschaft mitbekommen hätte, bleibt in einer Stadt häufig unbemerkt. Zu anonym wohnen die Menschen nebeneinander sogar in einem großen Mietshaus. Mit dem demographischen Wandel leben viel mehr ältere Menschen allein, ohne den Rückhalt einer Familie, und sehr viele Menschen sind einsam inmitten der großen Stadt.

Weil diese Vereinzelung niemand gut tut, den einzelnen Menschen nicht und nicht der Stadt, wird die Idee der guten Nachbarschaft seit geraumer Zeit in vielerlei Formen gefördert. So ist auch das Projekt der Nachbarschaftslotsen entstanden. Träger ist der Verein Integrative Wohnformen e. V., den vor vier Jahren elf Wohnungsbau-Unternehmen gegründet haben. In Esslingen bemühen sich drei von ihnen darum, mit Wohnformen wie dem Mehrgenerationenwohnen auf dem Zollberg, aber auch mit den WohnCafés dort, Vorstadt, Birkenhof und Am Schönen Rain Da hinein fügen sich nun seit einem Jahr die ersten Nachbarschaftslotsen.

Frau Dagmar Lust, Koordinatorin in der Geschäftsstelle des Vereins Integrative Wohnformen, erklärt das Konzept: „Ausgangspunkt ist die Frage: wie erreichen wir Menschen, die alleine sind, möglichst „niederschwellig“, einfach da, wo sie anzutreffen sind, ohne große Umstände? Das Ziel ist, möglichst vielen für möglichst lange Zeit das Leben in ihren Wohnungen und ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen. Dafür muss die Nachbarschaft gut sein, und dazu wiederum sollen die Nachbarschaftslotsen beitragen.

Das sind Freiwillige, die mit offenen Augen durch ihr Wohnquartier gehen, nicht in die

Wohnungen, und die einfach durch Ansprache und Tipps eine Unterstützung geben und vielleicht auf das WohnCafé als einen Treffpunkt in der Nähe hinweisen. Dort begegnet man anderen aus der Nachbarschaft, findet allerlei Anregungen und Unterhaltung. Wer Schwierigkeiten hat, wie z. B. in Situationen wie anfangs genannt, kann Hinweise auf Beratungsangebote und Möglichkeiten zur konkreten Hilfe erhalten. Zugleich hoffen wir, auch die Nachbarschaft zu sensibilisieren für die Situation anderer, denn letztlich hat ja jeder etwas von gegenseitiger Achtsamkeit.

Seit März 2021 sind die ersten Nachbarschaftslotsen in der Pliensauvorstadt und auf dem Zollberg unterwegs. Die Beschränkungen durch die Corona-Epidemie haben den Start natürlich auch gebremst. Aber die sieben Lotsinnen und Lotsen in der Pliensauvorstadt und die fünf auf dem Zollberg haben doch schon etwas bewirken können.

Den Lots:innen stehen in den WohnCafés die hauptamtlichen Quartiers-Koordinator:innen zur Seite. Für die vorausgehende Schulung wurden sieben Module entwickelt. Im Vordergrund stehen dabei diese Themen: Wie führe ich ein Gespräch? Auf welche Beratungs- oder Hilfsmöglichkeiten in Esslingen kann ich aufmerksam machen?

Wie kann ich in akuten Notfällen handeln, auf welche Einrichtung kann ich jemand, der Hilfe braucht, hinweisen, wobei kann ich ihn unterstützen?

Das alles ist noch in den Anfängen. Erst in zwei Stadtteilen sind schon Nachbarschaftslotsen am Werk. Viel wird davon abhängen, wie sich das Projekt bewährt, wie viele Freiwillige mitwirken, auch davon, wie weit die finanzielle Förderung trägt. Aber es wäre viel gewonnen, wenn dadurch Nähe und Begegnung von Nachbarn wieder wachsen würden.

BARBARA HECKEL

GEMEINSAM STATT EINSAM

13 Frauen einer Hausgemeinschaft passen aufeinander auf

Vor kurzem feierte die „Wilde 13“ auf der Terrasse des Gemeinschaftsraumes ihr zehnjähriges Bestehen. Doch bis sich die 13 Seniorinnen in einer Hausgemeinschaft in den Grünen Höfen in der Pliensauvorstadt zusammengefunden hatten, war es ein langer Weg. Schwierig gestaltete sich vor allem die Suche nach einem Wohnhaus mit Aufzug, barrierefreien Wohnungen sowie einem Gemeinschaftsraum für gesellige Treffen. Eines war jedoch von Anfang an sicher: Im Alter sollte es nicht einsam und langweilig werden, erzählt Ursula Schebur.

Die heute 83-Jährige ist eine der rührigen Frauen der ersten Stunde: Die Idee eine Hausgemeinschaft zu gründen reifte nach dem Besuch einer Veranstaltung der Stadt. Damals wurde das Projekt „Olga“ in Nürnberg vorgestellt. Nicht nur der Name gefiel Schebur. Leider sei dann daraus die etwas trockene Bezeichnung HAGEF für die schlussendlich 13-köpfige Gruppe in Esslingen geworden. Da gefalle ihr der Begriff „Wilde 13“, wie die Presse sie nach Bezug der Wohnungen in den Grünen Höfen getauft habe, erheblich besser. „Keine Männer“, lautete der Konsens unter den Seniorinnen. „Männer stellen Ansprüche und wollen versorgt werden“, meint Heidi Schlemper. Und mit einem Augenzwinkern erzählt die 80-Jährige: „Wir können selber einen Nagel in die Wand schlagen und nehmen auch einmal eine Bohrmaschine in die Hand“. Wichtig sei auch die gegenseitige Unterstützung“, fügt Heike Keßler an. So kauft man ein, erledigt kleiner Besorgungen oder begleitet zum Arzt.

Die Gemeinschaft ist von Fürsorge geprägt. Jeden Abend vor dem Zubettgehen hängen die Bewohnerinnen eine Holzblume an die Klinke ihrer Wohnungstüren. Wenn diese am nächsten Morgen später als gewohnt noch da ist, wird geklingelt, um sich zu vergewissern, dass alles in Ordnung ist. Kommt dann keine Antwort, wird mit dem



Foto: privat

Ersatzschlüssel nach dem Rechten gesehen. Auch das gesellige Leben kommt nicht zu kurz - außer während der Corona-Pandemie. Regelmäßig feierten die Frauen im Gemeinschaftsraum und auf der Gartenterrasse Geburtstage und andere Feste wie die Sonnwendfeier. Man hat Spielnachmittage veranstaltet und ist gemeinsam auf zahlreiche Ausflüge gegangen. Und diese kurzweiligen Treffen werden nun nach und nach wieder aufgegriffen.

Aber, wie funktioniert so eine relativ große Gemeinschaft nur von Frauen? „Einen wirklich großen Streit gab es in den zehn Jahren nie“, sagt Heidi Schlemper. Nach Meinung der drei Mitbewohnerinnen sind Toleranz, Vertrauen und die Bereitschaft zu helfen wichtig. „Man muss darüber hinaus auch Hilfe einfordern können“, fügt Ursula Schebur an. Der „Wilden 13“ ist ein lebenslanges Wohnrecht garantiert und die 83-Jährige fragt sich, warum es nicht mehr solche Hausgemeinschaften gibt.

SABINE FÖRSTERLING

MITEINANDER LEBEN, VONEINANDER LERNEN

Alternatives, generationsübergreifendes Wohnen

Jens Nissen, 28 Jahre, hat Wohngemeinschaftserfahrung und will auch weiterhin so leben. Irene Gölz, 64 Jahre, geht demnächst in Rente und macht sich Gedanken, wie sie in Zukunft wohnen will: „Heute bin ich manchmal froh, wenn ich nach der Arbeit einfach die Haustür hinter mir schließen kann“, sagt die Gewerkschaftssekretärin. Doch das werde wohl im Ruhestand ganz anders sein. Und die beiden haben inzwischen zahlreiche Mitstreiter- eine bunt gemischte Gruppe vom Studenten über Familien bis hin zu Senioren-, die sich auf den Weg machen, eine alternative Form des Zusammenlebens zu realisieren. Und so gründete sich der Verein Alternatives Wohnen Esslingen mit der generationsübergreifenden Projektgruppe 1.

„Gleichberechtigt und verantwortlich“, lautet die Überschrift. Ein Grundstück ist auch bereits gefunden. Im Rahmen der Neugestaltung des Tobias-Mayer-Quartiers im Stadtteil Hohenkreuz stellt die Esslinger Wohnungsbau GmbH eine Fläche für vier miteinander verbundene, mehrstöckige Häuser in Holzbauweise zum Bodenrichtpreis zur Verfügung. Übrigens: Mit der Initiative des Vereins wird die Neugestaltung des Quartiers auch Teil der Internationalen Bauausstellung 2027 StadtRegion Stuttgart.

„Das Erdgeschoss soll für gewerbliche Zwecke sowie eine Kita genutzt werden“, erzählt Jens Nissen über die Pläne. Selbstredend sollen auch Gemeinschaftsräume und vielleicht eine öffentliche Dachterrasse entstehen. Die Größe und der Zuschnitt der einzelnen Wohnungen werden unter den zukünftigen Nutzern verhandelt. Der nächste Schritt ist aber erst einmal die Gründung einer GmbH, die dann Eigentümerin des Grundstückes und der Häuser wird. Die Wohnungen ihrerseits werden kostendeckend vermietet. Unterstützung und Beratung erhält der Verein Alternatives Wohnen durch das sogenannte Mietshäuser-Syndikat, in dem bundesweit rund 200 ähnliche Projekte zusammengeschlossen sind.

„In Stuttgart Botnang gibt es zum Beispiel den Kesselhof“, weiß Irene Gölz. Der 64-Jährigen ist vor allem der Kontakt zu anderen wichtig. Und so wird auch die Gemeinschaft der zukünftigen Bewohner:innen großgeschrieben. „Jeder gibt was er kann und nimmt was er braucht“, formuliert es Jens Nissen. Die Gewerkschaftssekretärin kann sich vorstellen, dass sie dann im Ruhestand auch einmal Kinder betreut oder für andere einkaufen geht. Am Allerwichtigsten sei aber die Mitarbeit aller, betonen beide.



Foto: privat

Denn die zukünftigen Mietwohnungen für bis zu 90 Personen werden selbst verwaltet, Entscheidungen diskutiert und gemeinsam getroffen. Das sei sicherlich ein spannender Prozess, wenn eine große Gruppe sich zum Beispiel über die Farbgestaltung der Gemeinschaftsräume einigen soll, meint Gözl. „Wir haben ja noch viel Zeit zum üben“, fügt Nissen mit einem Augenzwinkern an.

Die Projektgruppe trifft sich regelmäßig. Zum Beispiel im Arbeitskreis „Selbstverständnis“, in dem Formen der Kommunikation und der Konfliktbewältigung nach dem Modell der sogenannten Soziokratie besprochen werden.

Die Projektinitiative ist auch dabei, ein Wertesystem zu entwickeln, an dem sich spätere Entscheidungen orientieren. „Miteinander leben, voneinander lernen“, lautet so ein Grundsatz. Oder: „Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt“. Teilen statt Besitzen sowie Nachhaltigkeit in allen Bereichen stehen ebenfalls auf der Agenda des Vereins Alternatives Wohnen.

Und eins ist unverzichtbar: Die Wohnungen sind unverkäuflich. Im Gegensatz zu den klassischen Eigentümergeinschaften benötigen die zukünftigen Bewohner:innen auch kein Eigenkapital. Das alternative Wohnprojekt wird nämlich durch private Kreditgeber, ergänzt durch Bankkredite sowie öffentliche Fördermittel finanziert. Die Tilgung der Kredite nebst Zinsen erfolgt über die Mieten. Ende dieses Jahres geht voraussichtlich der Kauf des Grundstückes in Hohenkreuz über die Bühne. Wer Interesse hat, voraussichtlich ab 2026 gemeinschaftlich in einem Haus im Tobias-Mayer-Quartier zu leben oder an eine soziale und sinnstiftende Geldanlage denkt, kann sich unter info@alwo1.de melden.

SABINE FÖRSTERLING

Anzeige



Pflege & Hilfe zu Hause
Essen auf Rädern
 Diakoniestation Esslingen
 ☎ 0711 39 05-153

alwo

HILFE FÜR DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN

Diakonische Initiative Zollberg (DIZ)

Hilfe für die kleinen Dinge im Leben leisten die zwölf Ehrenamtlichen von der Diakonischen Initiative der Evangelischen Kirchengemeinde Esslingen-Zollberg (DIZ) und das schon seit über zwanzig Jahren.

Ingrid Riedl, eine Engagierte der ersten Stunde, ist besonders stolz, dass zwei jüngere und noch berufstätige Männer mitmachen. Denn es gilt auch einmal nach einer kaputten Waschmaschine, Anrufbeantworter oder Fernbedienung bei den durchweg älteren Hilfesuchenden zu schauen und wenn möglich zu reparieren. Und manche trauen sich nicht mehr auf die Leiter, um eine Glühbirne zu wechseln oder die Gardinen ab- und wieder aufzuhängen.



Foto: Adobe/Stock

Die 64-Jährige hatte schon vor Jahren in ihrem persönlichen Umfeld bemerkt, dass im Alter oftmals Unterstützung in kleineren, alltäglichen Dingen von Nöten ist und nicht immer die Kinder zur Verfügung stehen. Nachbarschaftshilfe war also gefragt und mit Irmgard Ziehfrend konnte eine wertvolle Mitstreiterin gewonnen werden. Die heute 82-Jährige wohnt schon eine halbe Ewigkeit auf dem Zollberg und ist daher bestens vernetzt. Und so wurde 1999 die DIZ ins Leben gerufen, die seit 2006 ökumenisch arbeitet.

Es sind hauptsächlich die Angehörigen, die um Hilfe für ihre Eltern bitten. Die Ehrenamtlichen gehen einkaufen, holen Medikamente von der Apotheke, begleiten zum Arzt und statten regelmäßig Besuche ab oder gehen mit spazieren. Daraus haben sich laut Irmgard Ziehfrend manchmal langjährige Beziehungen entwickelt. So besuche eine Ehrenamtliche die betreute Dame auch noch nach dem Umzug ins Pflegeheim. Da sei ein Vertrauensverhältnis entstanden“, erzählt die 82-Jährige. „Die Chemie muss aber von Anfang an stimmen“, fügt die 64-jährige Sozialpädagogin die Voraussetzung für eine erfolgreiche Nachbarschaftshilfe an. Und die Ehrenamtlichen erhalten auch klare Vorgaben: Maximal ein Mal in der Woche und rund eineinhalb Stunden sollte das Hilfsangebot dauern. Das diene dem Schutz vor möglicher, ausufernder Vereinnahmung, sagt Ingrid Riedl. Selbstredend kann jeder Einzelne jedoch- wenn gewünscht- die Betreuungszeiten ausdehnen. „Das Dankeschön der Menschen tut einem gut“, meint Irmgard Ziehfrend. Pfarrerin Hanni Fuchs weiß auch warum gerade auf dem Zollberg die Nachbarschaftshilfe so gut funktioniert: „Die Bewohner sind nach dem zweiten Weltkrieg aus der Not heraus zusammengewachsen und daraus ist ein großes Netzwerk entstanden“.

Übrigens, bis vor kurzem haben Schüler der Rohräckerschule im Rahmen eines sozialen Projektes bei der Nachbarschaftshilfe mitgemacht und zum Beispiel im Herbst Laub in einem Garten zusammengereicht.

SABINE FÖRSTERLING

ALLE IN EINEM BOOT im Ruderverein Esslingen

Eine „Sorgende Gemeinschaft“ ist ein fürsorgendes Netzwerk in einem Stadtteil, Dorf oder Quartier, in der jeder Mensch Verantwortung übernimmt und übernehmen kann. Ob der Gedanke des füreinander da sein auch im Vereinsleben funktionieren kann, habe ich in meinem Gespräch mit Melanie Schröder und Frank Maschkiwitz, Vorstandsmitglieder des Rudervereins Esslingen, thematisiert.

Zuerst fällt es den beiden Vorstandsmitgliedern etwas schwer, das Thema auf ihr Vereinsleben umzudenken. Eigentlich sitzen Jugendliche und ältere Vereinsmitglieder nicht in einem Boot. Das liegt darin begründet, dass die Jugendlichen für Wettkämpfe trainieren, die älteren Vereinsmitglieder mittlerweile Rudern als ausgleichendes Hobby nutzen und nicht mehr als Leistungssport. Im Laufe des Gesprächs merken wir aber, dass es doch mehr Berührungspunkte innerhalb des Vereinslebens gibt, als wir erwartet hatten - die Mitglieder sitzen also im übertragenen Sinne häufig doch in einem Boot.

So gibt es im Jahresablauf immer wieder Veranstaltungen, bei denen alle Mitglieder, egal welches Alter sie haben, füreinander da sind.

Beispielsweise fahren die nicht mehr aktiven Vereinsmitglieder zu Ruderregatten um „ihre“ Mannschaft anzufeuern und freuen sich mit den „Jungen“ über jeden Erfolg oder muntern die Sportler:innen auf, wenn es einmal nicht so gut läuft. Laut Melanie Schröder möchten die Senior:innen, dass die Ruderjugend von heute das gleiche Gemeinschaftsgefühl erfährt, wie sie es damals schon hatten. Ein „zweites Zuhause“ sozusagen. So ist es für viele nicht mehr aktive Mitglieder auch undenkbar aus dem Verein auszutreten, nur weil sie nicht mehr rudern können. Frank Maschkiwitz berichtet, dass es einige Ü70 Mitglieder gibt, die nicht mehr rudern

können, aber regelmäßig nach der Trainingseinheit der noch Aktiven in den Verein kommen und sich zum Essen und Unterhalten dazu gesellen. So nehmen sie weiterhin Teil am Vereinsleben und sind sozial integriert. Auch beim zweimal im Jahr stattfindenden Arbeitsdienst schaffen Alt und Jung Hand in Hand für den Verein. Es werden Teams mit erfahrenen und unerfahrenen Mitgliedern gebildet. Ziel ist es, das Vereinsgelände und Bootshaus gemeinsam in gutem Zustand zu halten. Beim An- und Abrudern werden im Frühjahr zu Saisonbeginn und im Herbst, zum Abschluss, gemischte Boote gebildet. Gemeinsam wird die Ausfahrt für alle zu einem schönen Erlebnis.

Auch bei Wanderfahrten gibt es gemischte Boote. Über mehrere Tage sitzen die Teilnehmer, egal wie alt, gemeinsam in einem Boot. Hier wird besonders auf das fürsorgliche Miteinander geachtet. "Der eine kann noch alles und ein anderer kann zwar noch gut im Boot sitzen und rudern, hat aber beim Ein- und Aussteigen Schwierigkeiten" so Frank Maschkiwitz, „da wird dann eben geholfen, damit es für jeden Teilnehmer eine schöne Ausfahrt wird.“



Foto: privat

Zudem gibt es immer wieder Spenden für die Rennrunderabteilung, wenn wichtige Ausrüstungsgegenstände für die Boote fehlen. Die Vereinsmitglieder, die sich selber nicht mehr bei Wettkämpfen messen, möchten für die aktive Ruderjugend da sein und sie unterstützen, damit sie mit guter Ausrüstung

erfolgreiche Rennen fahren können. Im Gegenzug gab es zu Beginn der Coronapandemie das Angebot der Jugendlichen, für die älteren Vereinsmitglieder einkaufen zu gehen.

Auch die Ruderjugend sorgt untereinander füreinander. Bei Regatten helfen die alten Junioren, den Anfängern. Sie kommen schon früh zum Aufbau, helfen Boote abladen, obwohl sie eigentlich selber erst am Mittag ihren ersten Start haben und ausschlafen könnten, sind sie bereits um 6:00 Uhr auf den Beinen, um einen guten Regattatag für alle zu ermöglichen. Dafür helfen dann die jüngeren Rennrunderer bei Dingen wie Schuhe zum Steg bringen und Skull (Ruder) tragen. Und natürlich beim Anfeuern!

Insgesamt hat der Ruderverein Esslingen 183 Vereinsmitglieder zwischen 10 – 99 Jahren. Davon sind 60 Personen 60 Jahre und älter. Es gibt ca. 80 passive Mitglieder, die aber trotzdem noch am Vereinsleben teilnehmen und sich beispielsweise im Ehrenrat engagieren. Dieser wird bei strittigen Fragen unter den Mitgliedern zu Rate gezogen. Die Erfahrung der alten Rudergeneration ist hier oft eine Hilfe.

Mein Resümee aus dem wirklich informativen Gespräch ist, „Sorgende Gemeinschaft“ in Vereinen kann tatsächlich gelingen. Voraussetzung hierfür ist eine Kinder- und Jugendabteilung, die von den älteren Mitgliedern als gleichwertig und gleichberechtigt anerkannt wird sowie Möglichkeiten der Teilhabe am Vereinsleben in allen Lebensphasen, egal wie alt oder wie fit das Vereinsmitglied ist.

JUTTA HOLL

Anzeige

Heime im Sinne von



Städtische Pflegeheime
ESSLINGEN AM NECKAR




Heimat

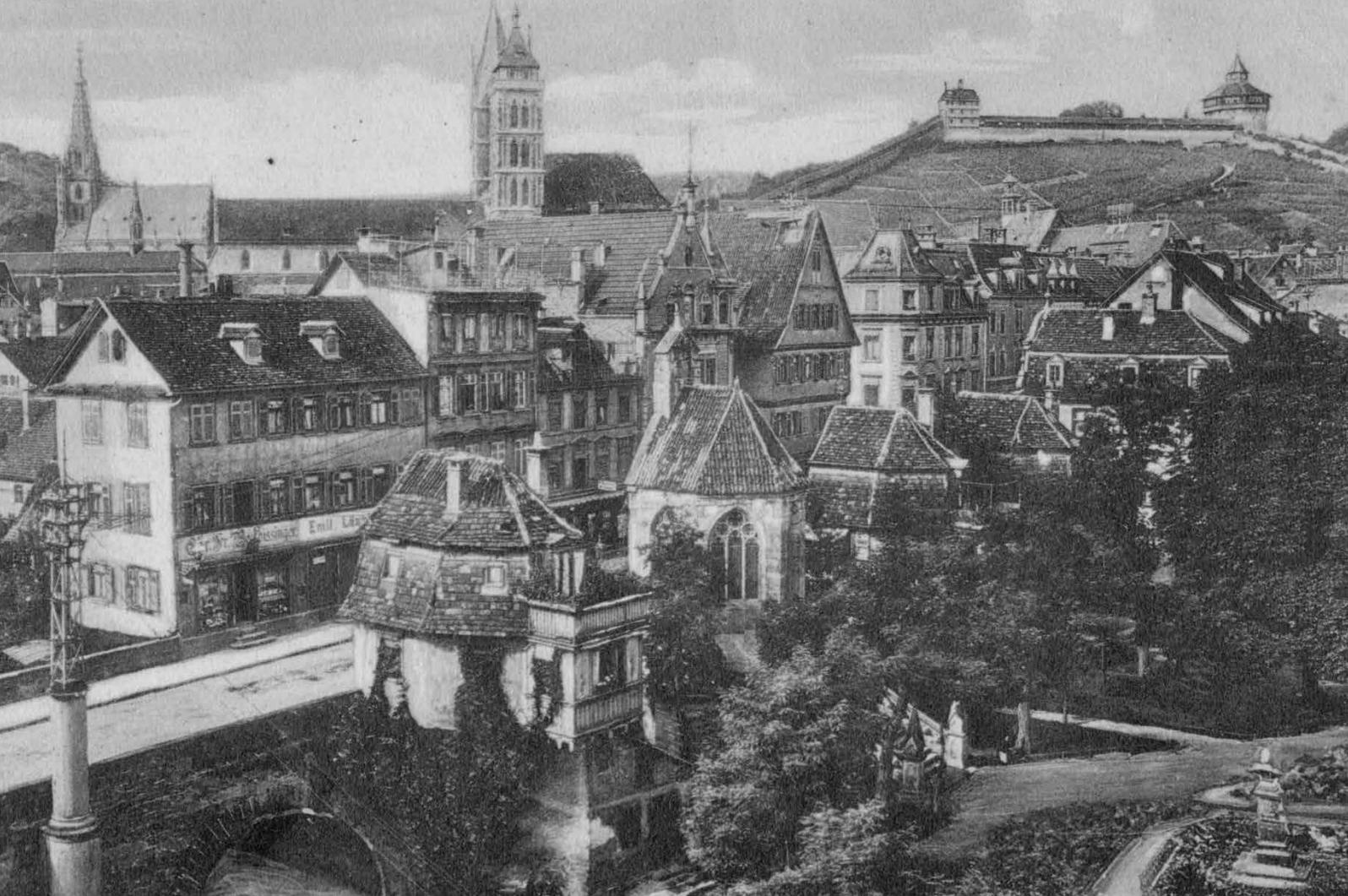







Kurzzeitpflege
 Vollstationäre Pflege
 Tagespflege
 Mittagstisch

Städtische Pflegeheime Esslingen am Neckar Hindenburgstraße 8-10 73728 Esslingen
 Tel.: 0711/35172-0 Fax: 0711/35172-5020 E-Mail: info@pflegeheime-esslingen.de Internet: www.pflegeheime-esslingen.de



60 Jahre Postmichel-Brief – Herzlichen Glückwunsch!

Ich habe mich anlässlich des Geburtstags des Postmichel-Briefs im StadtSeniorenrat umgehört, was diese Leserschaft zum Postmichelbrief meint und was sie an ihm schätzt.

Dabei gab es folgende Rückmeldungen, die ich gerne weitergebe:

„Der Postmichel-Brief ist sehr unterhaltsam. Dazu trägt sowohl der Inhalt als auch die Aufmachung bei mit der gelungenen Mischung aus Text und Bild“.

„Das Lay-out und vor allem die Schriftgröße erleichtern das Lesen und ist ein Zeichen dafür, dass das Redaktionsteam sich auch in ältere Leserinnen und Leser einfühlen kann und sich auf diese einstellt“.

„Im Postmichel-Brief lese ich besonders gern die Informationen über markante Orte in der Stadt Esslingen und Umgebung, zum Beispiel in der letzten Ausgabe zur Stadtkirche St. Dionys und über den Wochenmarkt sowie der sehr informative Beitrag zur Schwäbischen Alb“.

„Die Redaktion versteht es sehr gut, Wissenswertes mit Unterhaltsamem zu verbinden“.

Wir vom StadtSeniorenRat wünschen dem Postmichel-Brief, der jetzt zur Generation 60plus gehört, weiterhin gutes Gelingen. Wir tragen gern auch in Zukunft unseren Teil dazu bei.

Herzliche Geburtstagsgrüße im Namen des Vorstands des StadtSeniorenRats

JOSEF BIRK
VORSITZENDER STADTSENIORENRAT

Wie habt Ihr Euch verändert!

Der Postmichel-Brief und seine Leser



Foto: privat

Manchmal geht es einem so - da hält man plötzlich ein Foto in der Hand aus jener fernen Zeit vor 60 Jahren – und staunt. So hast du ausgesehen? So warst du damals? So sehr hast du dich verändert? Fast so ging es mir mit dem ersten „Postmichel-Brief“ vom März 1962. – Ich hatte ihn im Stadtarchiv gefunden. Seiner Entwicklung in den vergangenen sechzig Jahren bin ich gefolgt.

Der Postmichel-Brief war von Anfang an für die ältere Generation bestimmt – laut dem Grußwort des (Sozial-)Amtsvorstands Hans Hummel „für Alleinstehende und Alte“. Er richtete sich also an eine klar definierte Leserschaft, den Altenkreis des Sozialamtes, und versuchte, ihre Interessen und Bedürfnisse anzusprechen. Seine Wandlungen in den vergangenen Jahrzehnten spiegeln darum auch Veränderungen wider bei seinen Lesern und im Bild, das die Zeitungsmacher jeweils von ihnen hatten.

Das Heft erschien viermal im Jahr und

behält seine äußere Form (DIN A5, hektografiert, maschinengeschrieben, später mit Handzeichnungen illustriert) bis weit in die Neunziger-Jahre bei. Mit den Jahren ist sein Umfang gewachsen auf 40 Seiten. Dann, von 1995 an, wurde der Postmichel-Brief gedruckt im heutigen Format, inzwischen hat er auch Farbe bekommen.

Das erste Heft vom März 1962 hatte 8 Seiten. Ein Grußwort des Amtsvorstands Hummel und der Herausgeberin, der Altenpflegerin Frau Maltuschka, nennt die Ziele des Heftes: „Brüderlichkeit und bürgerschaftliches Miteinander“. Darauf folgen zwei Gedichte, dann ein Artikel über „Der Zwiebel“(!), der die bekannte Sage erzählt.

Informativ ist ein Aufsatz zum Thema Testament – wie wichtig ist es, eins zu machen? Wie sollte man vorgehen? Danach ein Zitat aus Goethes „Faust II“ und die Rubrik „Spaß muss sein“ mit kleinen lustigen Geschichten. Schließlich praktische Infos: Sprechstunden der Altenpflegerin und Öffnungszeiten der Stadtbücherei. Den Schluss bilden Glückwünsche zum Geburtstag für Mitglieder des Altenkreises, die 80 Jahre und älter wurden.

Wie das erste Heft waren viele Jahre lang auch die folgenden aufgebaut: auf eine direkte Anrede zur Einleitung – meist von einem der Pfarrer zu Themen wie Dankbarkeit oder Helfen – folgte etwas aus Esslinger Sagen (zum Beispiel – natürlich - der Postmichel) oder Geschichte (Stadtkirche, Gewannnamen).

Unter „Spaß muss sein“ kamen später zu Lustigem noch Rätsel hinzu. Dazwischen waren Gedichte eingestreut – häufig von Goethe, Eichendorff oder Mörike, manchmal auch von betagten Leser:innen. Am Ende in jedem Heft: die Glückwünsche zum Geburtstag.

Zunächst ist das Blickfeld ziemlich begrenzt: da werden Wochenspeisepläne aus den Städtischen Altersheimen veröffentlicht, später auch kleine Artikel zu Jubiläen von Georgii-Gymnasium oder Krankenhaus in Esslingen.

Für ihr tägliches Leben werden die Leser fürsorglich beraten, wie sie den Gefahren des Verkehrs entgehen können:

„Gefahren im Verkehr gibt's viel
Auf Straßen und auf Gassen.
Strebe mit Vorsicht an Dein Ziel,
Wenn Du Dein Haus verlassen.
Deine Staatliche Polizeidirektion“

Das hört sich schon fünf Jahre später ganz anders an:

„Unsere Bitte deshalb an Sie: benutzen Sie beim Überschreiten von Fahrbahnen die vorhandenen Überwege. Der Zebrastreifen soll und kann die Brücke der Sicherheit sein. Die Staatliche Polizeidirektion Esslingen“

Die erste, freundlich gemeinte, etwas betuliche Anrede und die Verse sind eher an Menschen gerichtet, die an die Hand genommen und betreut werden müssen. Die zweite klingt distanzierter, wendet sich aber an selbstbewusste Menschen, die ganz selbstverständlich in der Stadt unterwegs sind.

Auch wenn noch 1969 ein neuer Krankenhauspfarrer seine Vorstellung mit „Meine lieben Alten!“ beginnt, verändert sich der Postmichel-Brief in diesen Jahren stark.

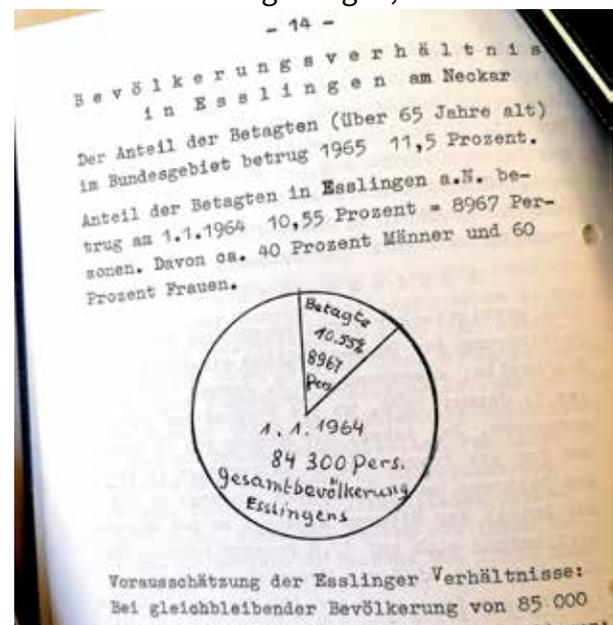
Über neue Entwicklungen in der Welt – zum Beispiel zur ersten Herzverpflanzung durch Prof. Barnard in Südafrika – erfährt man im Blatt, vor allem aber werden jetzt Informationen und Anstöße für selbstständiges Handeln veröffentlicht – eine Diabetes-Diät, später Diäten zu anderen Erkrankungen, aber auch 9 Seiten zum Mietrecht oder

(erneut) das Anliegen des Nachlassgerichts, man möge unbedingt ein Testament verfassen. Offenbar hat sich auch der Bewegungsradius über Esslingen hinaus erweitert: Auf die Reise-Ermäßigungen der Bundesbahn für Menschen über 65 weist der Postmichel ausdrücklich hin.

Gab es 1963 noch in zwei Heften das Thema „Was alte Menschen gern lesen“ mit Bücherlisten (zu Büchern, die schon lange bekannt und bewährt waren), so beginnen 1970 die Programm-Hinweise auf Rundfunk- und Fernsehsendungen „für alte Menschen“. Später überlässt der Postmichel die Auswahl ihrer Programme ganz seinen Lesern. Dass es eine Möglichkeit gibt, sich über 65 von den Rundfunkgebühren befreien zu lassen, erfährt man jedoch schon früh. Inzwischen stellt jede Ausgabe ein neues Buch vor.

In diesen Jahren ist die Leserschaft des Postmichel-Briefs über den Altenkreis hinausgewachsen.

Ein Artikel aus dem Jahr 1966 befasst sich mit dem Anteil der über 65-Jährigen in Esslingen. Tatsächlich ist der „Anteil der Betagten“ im Jahr 2020 auf 20% gestiegen, hat sich also



fast verdoppelt. (Auch an den Geburtstagsgrüßen lässt sich die Veränderung ablesen: waren in den Sechzigern die ältesten Geburtstagskinder 88, so werden die Neunzig und älter Gewordenen ab 1970 immer mehr.)

So ist auch die Auflage des seit den neunziger Jahren gedruckten Postmichel-Briefs von den wenigen ersten Heften über ca. 300 Empfänger auf 2000 Exemplare gestiegen. Längst sind es nicht nur die Bewohner von Altenheimen, sondern ist es die ganze „Generation 60+“ in Esslingen, an die sich die Zeitschrift wendet.

So wie sich die Bezeichnung für diese Gruppe im Lauf der Zeit geändert hat – von „alten Menschen“ wird immer weniger gesprochen, dafür von „Betagten, Älteren, Senioren“ – so hat sich auch ihr Erscheinungsbild und ihr Selbstverständnis geändert. Viele Menschen erreichen heute ein hohes Alter – aber sie altern anders als frühere Generationen.

Auch über Siebzigjährige fühlen sich nicht auf dem Altenteil. Ihr Lebensstil unterschei-

det sich wenig von dem der Jüngeren, sehr viele sind weit über die Verrichtung hinaus aktiv und mobil, an vielem interessiert, in vielerlei Beziehungen eingespannt, womöglich von der jüngeren Generation gebraucht. Mit der Zahl der über 60jährigen ist aber auch die Anzahl der schon 1962 als Zielgruppe genannten Alleinstehenden gewachsen. Und weil sich die Struktur der Bevölkerung und der Aufbau der Familien sehr stark verändert haben, besteht für Menschen der Generation 60+ mehr als früher die Gefahr der Vereinsamung. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, diese Gefahr rechtzeitig zu bannen. Gemeinsam mit anderen seinen Interessen nachzugehen, kreativ zu werden, sich gesellig zu treffen oder seine Fähigkeiten in einem Engagement weiterhin sinnvoll einzusetzen – das schafft neue Kontakte und gibt frische Impulse. Für so ein aktives Leben in Esslingen will der Postmichel-Brief in seiner heutigen Form Anregungen geben.

BARBARA HECKEL

Ein Rückblick – Der Postmichel-Brief wird 60

Er erschien erstmalig 1962 in DIN A 5 Format, 8 Seiten stark und mit Schreibmaschine oder auch handschriftlich geschrieben. Er richtete sich an den Altenkreis des Sozialamtes der Stadt Esslingen am Neckar. Diesen Altenkreis besuchten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt, die bereits im Ruhestand waren. Über die Inhalte erfahren Sie mehr im Artikel ab Seite 24. Sicher wurde der Brief per Post an die Mitglieder des Altenkreises verschickt. Der Brief erschien 4-mal im Jahr immer am Anfang vom Quartal. Die Auflagenhöhe ist nicht bekannt. Das Deckblatt zierte eine Tuschezeichnung des Alten Rathauses Esslingen. Der Titel des Deckblattes war ebenfalls mit

Tusche in schöner Handschrift geschrieben.

1973 begann die Ausbildungszeit von mir, Karin Bonacker, (damals noch Karin Lang). Die Leserschaft des „Postmichel“ hatte sich erweitert und richtete sich jetzt auch an die Besucherinnen und Besucher der evangelischen und katholischen Altenkreise, die es in Esslingen gab. Selbstverständlich wurden dann auch die Bekanntmachungen dieser Altenkreise veröffentlicht. Da es noch keine Heimzeitung gab, wurden auch die Geburtstage der Bewohnerinnen und Bewohner der städtischen Alten- und Pflegeheime veröffentlicht.

1992 wurde in der Stadt Esslingen der erste

Altenhilfe- und Seniorenplan für die Stadt Esslingen erstellt. Die neu eingerichtete Stelle mit der Bezeichnung „Altenhilfe-Fachberatung“ wurde von mir, Renate Schaumburg, besetzt. Die Arbeitsschwerpunkte wurden anhand der Ergebnisse des Altenhilfeplans neu festgelegt. Das wirkte sich auch auf die Inhalte und die Gestaltung des „Postmichel“ aus. Eine erste Umfrage bei der älteren Generation hatte ergeben, dass Themen wie Gesundheit, Wohnen, Mobilität, Ernährung, Aktuelles aus Esslingen und Veranstaltungshinweise im „Postmichel“ einen Platz bekommen sollen. So wurden aus Fachzeitschriften Themen, die das Alter betreffen, übernommen.

Ab 1993 entwickelte sich in Baden-Württemberg und in der Folge auch in Esslingen das Ehrenamt mit der neuen Bezeichnung „Bürgerschaftliches Engagement“ in Windeseile. So entstanden im Laufe der Zeit viele Initiativen wie zum Beispiel BALANCE (die Kontakt- und Interessenbörse), TAT+RAT (der Kleinreparaturdienst), die Wohnberatungsstelle, der StadtSeniorenRat e.V. (SSR) und viele andere. Was lag da näher, als für den „Postmichel“ ein bürgerschaftlich engagiertes Redaktionsteam zu bilden.

1995 erhielt der „Postmichel“ ein neues Gesicht. Er wurde in einem neuen Layout, nämlich in DIN A 4 und mit neuer Zeichnung, und zwar dem Postmichelbrunnen und in blau gedrucktem Umschlag, herausgebracht. Das Inhaltsverzeichnis wurde übersichtlicher gestaltet, Rubriken führten die Leserinnen und Leser durch das Heft. Themen zum Älterwerden, Beratungs- und Hilfsangebote aber auch Themen wie Krankheit, Pflege und Tod wurden im „Postmichel“ behandelt. Die Berichte in der Rubrik „Unterhaltsames“ stießen bei der Leserschaft auf großes Interesse. Auch die Seite Gedächtnistraining, die in jeder Ausgabe mit verschiedenen Aufgaben erschien, fand viel Zuspruch. Natürlich wurden auf den letzten Seiten immer die

Lösungen abgedruckt, doch nur im Notfall wurde darauf zugegriffen. Zumindest haben das die Leserinnen und Leser behauptet.

Als Wiedererkennungsmerkmal blieb der Name „Postmichel-Brief“. Die Auflagenhöhe wurde auf 2000 Exemplare mit 40 Seiten festgelegt und an ältere Bürgerinnen und Bürger verschickt sowie in Arztpraxen, Apotheken und öffentlichen Stellen ausgelegt. Der „Postmichel“ wurde weiterhin 4-mal im Jahr aufgelegt. Die Artikel wurden mit der elektrischen Speicherschreibmaschine geschrieben. In den 1990er Jahren hielt der Computer auch in den Büros der Stadt Esslingen Einzug und die Gestaltung des „Postmichel“ wurde um ein Vielfaches

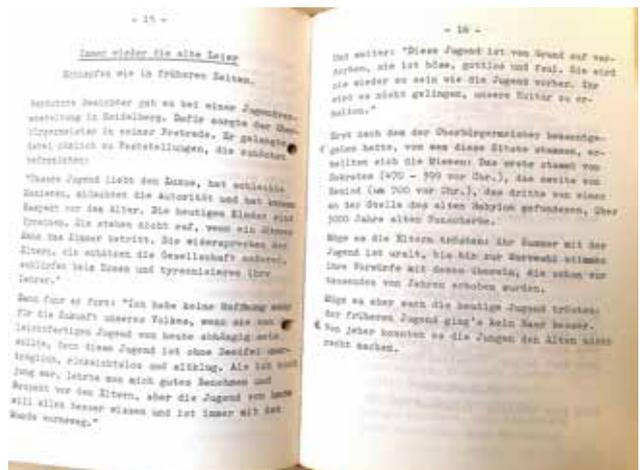


Foto: privat

einfacher. Bilder, Zierelemente und Grafiken mussten nicht mehr in die entsprechende Seite eingeklebt werden sondern konnten direkt an der passenden Stelle eingefügt werden. Das fertige Heft wurde dann digital an eine Druckerei gesendet und dort weiterverarbeitet.

Nachdem in der Gerontologie – Alterswissenschaft - nicht mehr nur von drei Altersstufen die Rede war, sondern eine vierte Stufe definiert wurde, wollte man mit dem „Postmichel“ auch die Generation 50+ erreichen. Themen wie Vorbereitung auf den Ruhestand, Informationen über Engage-



Foto: privat

ment-Möglichkeiten in Esslingen und generationsübergreifende Themen fanden ihren Platz im „Postmichel“. Doch nicht genug, die Weiterentwicklung des „Postmichel“ nahm seinen Lauf, so führte das Redaktionsteam in Einrichtungen, Beratungsstellen und Behörden Interviews durch und schrieben darüber informative Artikel.

Um die Kosten zu minimieren, wurde von den „Postmichel“-Beteiligten eine umfassende Akquise betrieben, um über Werbeanzeigen eine teilweise Refinanzierung des Heftes zu erreichen. Neue Lesergruppen kamen dazu. Neben den Leserinnen und Lesern der älteren Generation haben auch Angehörige und Institutionen den „Postmichel“ als wichtige Informationsquelle in der Stadt Esslingen geschätzt und nachgefragt.

2010 wurde ein Gestaltungs- und Grafikprogramm eingeführt, was die Gestaltung des „Postmichel“ nochmal deutlich erleichterte. Ab 2012 wurde der „Postmichel“ wegen des großen Arbeitsaufwandes und der

gestiegenen Kosten auf 2 Ausgaben pro Jahr reduziert und wurde Online gestellt. Seither kann er auch am Bildschirm gelesen werden.

Der „Postmichel“ heute: Er erscheint weiterhin 2-mal im Jahr in Papierform und Online. Das Deckblatt ziert wechselnde farbige Fotos mit schönen Esslinger Motiven. Im Gegensatz zu früher hat die farbliche Gestaltung auch im Inneren des Heftes Einzug gehalten. Dies macht das Heft noch lebendiger und ansprechender. Der Inhalt besteht immer aus einem Grundsatzartikel, einem Schwerpunktthema und Aktuellem aus der Stadt Esslingen. Nach wie vor bietet er viel Informatives und Unterhaltsames für die Generation 60plus.

Der „Postmichel“ ist ein Traditionsheft, was den Namen betrifft, nicht jedoch die Inhalte. Er hat neugierig gemacht auf das eigene Älterwerden, er wollte Hilfestellung geben im Alter, bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Er wollte informieren über das Leben in der Stadt Esslingen und die eigenen Möglichkeiten, sich einzubringen. Und das Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen bei der Stadtverwaltung Esslingen garantierten die Vielfalt der Themen und die Weiterentwicklung des „Postmichel“.

RENATE SCHAUMBURG
KARIN BONACKER

Mein Postmichel!

Beim Anschauen und Durchblättern der DIN A5 großen, mit Schreibmaschine geschriebenen alten Ausgabe, machte ich mir so meine Gedanken. 28 Seiten hatte das damals erschienene Heft. Der Inhalt: Kurzgeschichten – umrahmt von Scherenschnittbildern – Gedichte, Glückwünsche zum Neuen Jahr und auch kurze Gebete füllten diesen Postmichel-Brief. Auf der Rückseite war zu lesen:

Verantwortlich: Stadt Esslingen am Neckar
Sozialmt

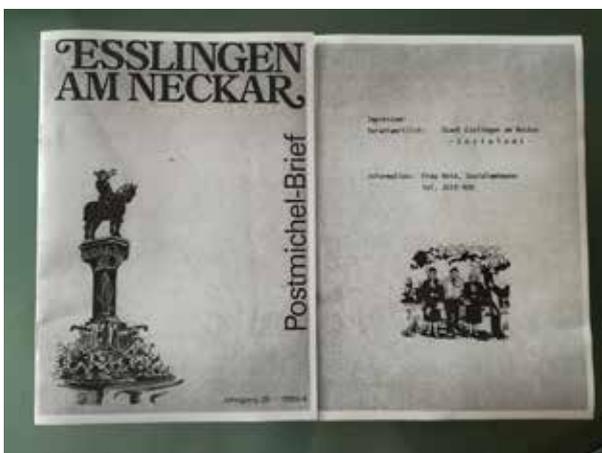


Foto: privat

Für wen haben die damals Verantwortlichen den „Postmichel Brief“ verfasst? Wer waren die Leserinnen und Leser der Beiträge? Es war eine Generation, die zwei Weltkriege erleben musste, viele hatten ihre Heimat, ihr Hab und Gut verloren - oft auch den Mann oder andere enge Angehörige. Die Stadt Esslingen kümmerte sich damals um diese Menschen – auch mit Einladungen für Ältere – das Wort Senioren war damals noch nicht so gebräuchlich. Sie bekamen mit der Lektüre etwas, das sie an vergangene schöne Zeiten erinnerte, ihnen aber auch Ratschläge und Hilfsangebote für die Gegenwart gab.

Es ist schade, dass man die Leserinnen und Leser der ersten Ausgaben der „Postmichel Briefe“ nicht mehr befragen kann, was sie damals noch gelesen haben. Ich bin mir aber sicher, dass viele, neben den stimmungsvollen Beiträgen der 28 seitigen Broschüre, auch Romane von Thomas Mann, Hermann Hesse, Jane Austen, Leo Tolstoi, Stefan Zweig und vielen anderen berühmten Schriftstellern und Schriftstellerinnen nennen würden, die sie ja noch aus der Vorkriegszeit kannten.

1962 war ich vom Alter her noch weit entfernt, um zur Leserschaft des „Postmichel“ zu gehören. Lesebegeistert war ich schon immer und habe auch viele Bücher verschlungen. Aber – was las ich denn in den 60er Jahren?

Als erstes fällt mir ein: Pearl S. Buck! Ich habe fast alle Bücher von ihr als Taschenbuch noch in meinem Regal stehen. Die Seiten sind ausgebleicht und die Buchstaben sind extrem klein. Aber ich kann mich einfach nicht von ihnen trennen.

„Ostwind-Westwind“, „Die gute Erde“, „In fremdem Land“, „Die erste Frau“ und „Mandala“. Es war eine andere Welt, andere Kulturen und Beschreibungen von Landschaften, die wir jungen Leute der Nachkriegsgeneration nur aus dem Erdkundeunterricht kannten. Das Reisen in ferne Länder konnte man sich erst später leisten.

Dann machte ich natürlich auch Bekanntschaft mit Scarlett O`Hara und Rhett Buttler. Wer hat in dieser Zeit nicht „Vom Winde verweht“ von Margret Mitchell gelesen und mit Scarlet mitgelitten? Noch mehr Herz-Schmerz waren in den 12 Bänden „Angelique“ zu finden. Ich muss gestehen, die ersten fünf Bände habe ich noch mit ihr durchgestanden – die restlichen sieben wurden dann durch andere Literatur abgelöst. „Bon Jour Tristesse“ von Françoise Sagan war damals ein Tip unter Freundinnen.

Aber dann war eine andere Französin „en vogue“ : Simone de Beauvoir! Ihr Lebensstil, ihr Freundeskreis, ihre Einstellung zum anderen Geschlecht ergaben Stoff für manche Diskussion. Hauptsächlich ihr Buch „Memoiren einer Tochter aus gutem Hause“, in dem sie ihren Weg der Befreiung aus der konventionellen Denk- und Lebensform der damaligen Zeit beschreibt, gab Anlass zu vielen Gesprächen und Diskussionen. Der Satz: „Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es“ hat viel zur Emanzipation der Frauen beigetragen.

Ich habe aber damals nicht nur Literatur von Frauen gelesen! Zwei dicke Schmöcker, von denen ich nicht loskam, waren „Doktor Schiwago“ von Boris Pasternak und „Der große Regen“ von Louis Bromfield. Neben der spannenden Handlung erfuhr man auch noch viel über die Kultur und das politische Geschehen in den jeweiligen Ländern in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. „Doktor Schiwago“ spielt in Russland und „Der große Regen“ in Indien.

Von den deutschsprachigen Schriftstellern, deren Bücher in den 60er Jahren gelesen wurden, stehen bei mir im Regal noch „Die Blechtrommel“ von Günter Grass, „Homo Faber“ (mit ihm kam ich nicht zurecht) von Max Frisch und „Die Buddenbrooks“ von Thomas Mann.

Da ich beruflich mit Kindern zu tun hatte, befanden sich natürlich unter meiner Lektüre der 60er Jahre auch „Pippi Langstrumpf“ und „Die Kinder aus Bullerbü“ von Astrid Lindgren. Begeistert waren die kleinen Zuhörer auch von Otfried Preußlers „Die kleine Hexe“ und „Der kleine Wassermann“. Beim Aufräumen der kleinen Broschüre machte ich mir nochmal so meine Gedanken und kam zu dem Ergebnis: Vielleicht lächeln unsere Urenkel später auch mal, wenn sie die heutigen Hefte des „Postmichel“ bei einem Jubiläum durchblättern und sagen: „Für die damalige Zeit war es genau das Richtige.“

INGRID SCHWÖRKE

Anzeige



1962 – Ein Blick auf Esslingen

60Jahre ist es nun her, dass im Jahre 1962 der erste „Postmichelbrief“ herausgegeben wurde. Damals war ich ein kleines Mädchen und hatte naturgemäß völlig andere Interessen. Ich habe in meinem Gedächtnis „gekramt“, was ich aus dieser Zeit noch wusste, denn unsere schöne Stadt sah damals ja ganz anders aus. Da gab es zum Beispiel im Stadtgebiet Esslingen keine der Brücken, wie wir sie heute kennen. Die Hanns-Martin-Schleyer-Brücke wurde erst zwei Jahre später erbaut (1964), die Adenauerbrücke 1970 und die Vogelsangbrücke 1975 eingeweiht. So lief der gesamte innerstädtische Verkehr über die Pliensaubrücke, wenngleich das Verkehrsaufkommen damals natürlich ein völlig anderes war. Und wir Fußgänger teilten uns den Platz mit Autos und der Straßenbahn, die damals über die Brücke den Zollberg hinauffuhr. Wenn wir über die Pliensaubrücke liefen und in den Neckar blickten, dann war oft zu sehen, wie Farbe in den Neckar lief. Denn damals befand sich dort, wo wir heute den Merckelpark sehen, die Fabrik von Merkel und Kienlin, die bis 1971 die berühmte „Esslinger Wolle“ produzierte.

Interessant fand ich bei meiner Recherche auch, dass es die Esslinger Maschinenfabrik mit Werk in Mettingen noch gab. Erst 1966 hat die letzte Lokomotive das Werk verlassen. Die Fabrik wurde dann von der Daimler-Benz AG übernommen.

Fußgängerzonen gab es in Esslingen damals auch nicht. In der Küferstraße, in der Inneren Brücke und der Pliensau fuhren damals noch Autos. Woran ich mich heute noch erinnere sind die vielen netten kleinen Läden in der Küferstraße. Da gab es zum Beispiel den „Seifen-Koch“, bei dem meine Mutter ihre Cremes eingekauft hat und - daran erinnere ich mich besonders - der kleine Süßigkeitenladen, ein Ableger der Firma Haaga, der noch lange in der Küferstraße zu finden war und bei dem doch das ein oder andere Mal ein Teil des Taschengeldes angelegt wurde.

Das Münster St.Paul, damals noch eine „gewöhnliche“ Kirche, besaß zu dieser Zeit noch eine Kanzel, von der der Pfarrer jeden Sonntag seine Predigt hielt. Und die katholische Kirche St. Elisabeth gab es noch gar nicht, die Kirche entstand erst in den Jahren 1964 – 1966.

Die wohl größte Änderung im Stadtbild Esslingens war der Bau der Ringstraße. Ein Projekt, das Anfang der 70er-Jahre in Angriff genommen wurde, um die Verkehrssituation zu verbessern. So besaß die Frauenkirche Anfang der 60er-Jahre eine Freitreppe zum Eingang, die im Zuge des Neubaus der Ringstraße abgerissen werden musste. Zahlreiche Häuser fielen damals dem Bau der Ringstraße zum Opfer.

Auch auf die Esslinger Schulen lohnt sich ein Blick. So war das heutige Mörike-Gymnasium in den 60er-Jahren die sogenannte „höhere Töcherschule“. Bei meinem Schulbeginn damals war es also ein reines Mädchengymnasium, das erst Ende der 60er-Jahre zu einem gemischten Gymnasium wurde. Das „alte“ Schelztorgymnasium, damals eine reine Jungenschule, befand sich noch in dem Gebäude in der Berliner Straße, wo sich heute das Landesdenkmalamt befindet. Der Neubau des Schelztorgymnasiums in Serach erfolgte dann erst 1979.

Und was gab es damals für die ältere Generation? Pflege- oder Altenheime gab es in Esslingen nur sehr wenige. Wahrscheinlich auch deshalb, weil die Generationen oft noch zusammen lebten. So war das Pflegestift Kennenburg zu dieser Zeit eine Frauenklinik. Die Pflegeheime in Oberesslingen und in Hohenkreuz wurden erst viel später gebaut. Und heute haben wir Gott sei Dank ein sehr großes Angebot für Senior:innen, was ja nicht zuletzt auch durch den „Postmichel“ zum Ausdruck kommt und hoffentlich auch noch lange so bleibt.

ISABELL FECHNER-KÖHLER

Ein Engagierter erinnert sich

Vor über 5 Jahren haben meine Frau und ich unsere Heimatstadt Esslingen verlassen, wo wir mit unseren Kindern 38 Jahre gelebt haben, und sind nach Hamburg gezogen. Den „Postmichel“ aber haben wir in all den Jahren, als langjährig ehrenamtlich Tätiger der Stadt Esslingen, von der freundlichen Redaktion in den Norden zugeschickt bekommen, das war für mich / für uns immer viel mehr als nur eine Postsache, eher eine sehr nette Geste der weiterhin bestehenden Verbundenheit zu Esslingen und seinen Menschen. Und es tut einfach gut, weiterhin verbunden sein zu können mit dem gut vertrauten „Ländle“, der hübschen, überschaubar großen liebenswerten alten Stadt Esslingen und den Menschen, mit denen zusammen man ja viele lange und gute Jahre durch freiwilliges bürgerschaftliches Engagement verbunden gut zusammengearbeitet hat, gut klargekommen ist und auch zusammen schöne Erfolge gefeiert hat. Und als medialen „Kitt“ habe ich dabei immer auch den „Postmichel“ erlebt, der meine Frau und mich nun am Rande des „Alten Lands“ mitten in Plattdütschland im hohen Norden erreicht.

Das, was die Esslingerinnen und Esslinger bewegt, vor allem die älteren unter ihnen, habe ich schon in meinen Anfangsjahren als Mitglied des StadtSeniorenRats Esslingen durch die Lektüre des „Postmichel“ so ziemlich deutlich und manchmal auch recht drastisch mitbekommen. Erinnert sei gern an dieser Stelle an den wohl nie endenden Kampf vieler Esslinger Engagierter um genügend und um saubere Toiletten in der Stadt. (Was ist eigentlich aus der Aktion „Nette Toilette“ geworden?)

Auch als einer der Gründerväter von „buntES“ mit seinem an fast jedem Novemberanfang (bis auf Corona-bedingte Pausen) im evangelischen Gemeindehaus am Blarerplatz gefeierten „Internationalen Herbstfest“ haben wir Engagierte den Postmichel stets

als „unseren“ Unterstützer und Freund an unserer Seite gehabt. Da konnten wir allen „Buntlern“ und allen, die es noch nicht waren, niederschwellig anbieten, sich mal zum Beispiel beim „Internationalen Herbstfest-auf“ die wunderbare bunte Menschenvielfalt Esslingens einzulassen (no risk, viel fun).- Dieses so bürgerfreundliche Medium brachte und bringt freiwillig Engagierte und Esslinger Bevölkerung noch näher zusammen.

Und es wurde ja auch umgekehrt nicht selten genutzt, wenn zum Beispiel Amtsträger wie Herr Raab-Monz von der Verwaltung damals und auch die Bürgermeister in dringenden Appellen um mehr Bewerbungen für die Pflegeeinrichtungen gebeten und aufgerufen haben.

VOLKER JEUTHE

Anzeige

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



**Lecker. Vielfältig.
Zuverlässig**
Essen auf Räder Ihrer Malteser

Auch an Sonn- und Feiertagen!

Haben Sie Lust auf eine Probewoche zum halben Preis?
Weitere Informationen unter **0711/92582-35**
www.malteser-stuttgart.de

„Die ältere Generation hat sich emanzipiert“ Gisela Rehfeld über das Altersbild im Wandel der Zeit

Das Altersbild hat sich in den letzten Jahrzehnten positiv verändert“, sagt Gisela Rehfeld. Und die 71-jährige, ehemalige Geschäftsführerin eines Fachkrankenhauses in Esslingen muss es wissen. Denn in den 80er Jahren hat sie im Ausschuss des Sozialministeriums wesentlich an der Gestaltung des ersten Geriatriekonzeptes in Baden-Württemberg mitgearbeitet.

Damals habe sich das Alter über Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit definiert. Und noch etwas anderes hat sich verbessert. Rehfeld erzählt eine Anekdote aus ihrem persönlichen Umfeld: Vor langer Zeit traf ich eine 86-jährige Hausbewohnerin mit einem Besen vor der Haustür und fragte was sie mache. „Ich gehe spazieren“, lautete die Antwort. Verwundert wies ich auf den Besen. „Den nehme ich mit, damit niemand denkt, ich habe nichts zu tun.“ Und heute wanderten die Senior:innen ganz selbstbewusst mit den Nordic-Walking-Stöcke durch die Gegend, sagt die gelernte Krankenschwester mit einem Augenzwinkern. 60- bis 70-Jährige definierten sich heutzutage im Gegensatz zu früher nicht mehr als alt. Die Grenze habe sich nämlich im Laufe der Zeit verschoben, hin zu den Hochbetagten. Und Pflegeheime würden nicht mehr am Rande der Städte gebaut, sondern es werde Wert auf eine Teilhabe in der Mitte der Gesellschaft gelegt.

„Es ist auch ein Fortschritt, dass Alter nicht mehr automatisch Armut bedeutet“, sagt Rehfeld. Und das Rollenbild der Frau habe sich ebenso zum Positiven entwickelt. Überhaupt: „Die Alten haben sich emanzipiert“. Sie hätten mehr Entscheidungsfreiheit und wollten selbstständig bleiben, ihr Leben selbst gestalten und genießen.



Foto: privat

Aber: „Frauen sehen sich heute immer noch verpflichtet, bis zur Aufopferung Familienangehörige zu pflegen“. Das müsse nicht sein, meint die 71-Jährige. Unsere Gesellschaft sei jedoch heutzutage auf das ehrenamtliche Engagement der älteren Generation angewiesen. Vor 60 Jahren sei davon keine Rede gewesen. Rehfeld sieht weitere Herausforderungen auf die Solidargemeinschaft zukommen: Die Babyboomer-Jahrgänge gehen nämlich in Rente. „Aktiv werden“, laute die Devise. Denn wer erst Hilfe suche, wenn er sie brauche, sei zu spät dran und manövriere sich aufs Abstellgleis.

Die Rentnerin, die übrigens die Staufermedaille des Landes für ihre sozialen und politischen Verdienste erhalten hat, kennt viele funktionierende Nachbarschaften. Doch man soll im Alter nicht erwarten, dass die anderen automatisch auf einen zugehen. Wie wäre es, einmal ein Straßenfest zum Kennenlernen zu organisieren? „Sorgende Gemeinschaft“, heißt das Stichwort (siehe Schwerpunktthema). Der Blick sollte somit von den Älteren hin auf alle Generationen gerichtet werden. Dabei spielt für Rehfeld die Toleranz, und zwar auf allen Seiten, eine entscheidende Rolle.

SABINE FÖRSTERLING

„Seniorenpolitik besteht nicht nur aus Gaudi“ Ehemaliger Bürgermeister Udo Goldmann blickt zurück

Im November 1990 wählte der Gemeinderat von Esslingen Udo Goldmann zum Bürgermeister unter anderem für die Bereiche Schule, Sport, Soziales und Kultur. Acht Jahre später wurde er Erster Bürgermeister und war bis zu seinem Ausscheiden im Jahr 2003 auch Aufsichtsratsvorsitzender der Esslinger Stadtmarketing- und Tourismus GmbH. Goldmann, geboren 1939, hat somit den Postmichel-Brief, der nun seit 60 Jahren erscheint, ein Stück weit begleitet.



Foto: privat

Herr Goldmann, wie wichtig ist Ihrer Meinung nach ein Magazin wie der Postmichel-Brief, das sich an die Generation 60plus richtet?

Ein solches Organ ist sehr wichtig, um an die ältere Bevölkerung heranzukommen und entsprechende Inhalte zu vermitteln. Deswegen sollte der Postmichel-Brief auch unbedingt weiterhin in gedruckter Form und nicht digital erscheinen. Meiner Meinung nach hat gerade die Corona Pandemie gezeigt, dass bei der älteren Generation noch erhebliche Defizite im Umgang mit dem Internet herrschen. Ich kann da aus eigener Erfahrung sprechen, da ich mehrfach um Hilfe gebeten wurde.

Welche Erfahrungen haben Sie mit einstiger Seniorenpolitik gemacht und was hat sich geändert?

Früher war die Aufmerksamkeit der Verwaltung und der Kommunalpolitik nicht so auf die Belange der älteren Bevölkerung gerichtet. Als ich als Bürgermeister angefangen habe, standen hauptsächlich Sportlehren von Senioren und Seniorinnen im Blickpunkt der Öffentlichkeit. Und ich kann mich noch an die fröhlichen Feiern auf dem Cannstatter Wasen, auf denen jedem älteren Esslinger Bürger ein halbes Göckele sowie eine Maß spendiert wurden, erinnern. Seniorenpolitik besteht aber nicht nur aus

Gaudi im Festzelt. Bereits in den 80er Jahren erkannte die Fachwelt die Probleme einer immer älter werdenden Gesellschaft. Die

Aufmerksamkeit der Verwaltungen und der Politik folgte jedoch erst später und nach und nach. 1993 wurde im Esslinger Gemeinderat der Bau eines Pflegeheimes in Berkheim beschlossen und es wurde eine Konzeption von weiteren Einrichtungen in den Stadtteilen erstellt. Im selben Jahr wurde ein Sozialbericht in Auftrag gegeben, der Vorläufer der heutigen Altenhilfeplanung. Ebenfalls hat man erkannt, wie wichtig ehrenamtliches Engage-

ment ist. Renate Schaumburg zum Beispiel initiierte 1998 die „Esslinger Börse Bürgerengagement“. Mir tut jedoch weh, dass in der Seniorenpolitik zwar Ziele formuliert werden, es aber manchmal an der konkreten Umsetzung fehlt. Suchen Sie einmal eine behinderten- und altengerechte Wohnung in Esslingen. Dennoch denke ich, dass die Stadt heute ganz gut aufgestellt ist.

Vor welchen Problemen wird die Seniorenpolitik in Zukunft stehen?

In den letzten 70 Jahren ist die Zahl der über 85-Jährigen in Baden-Württemberg von 18 000 auf 360 000 gestiegen. Der Anteil der arbeitenden Bevölkerung wird immer geringer und das führt zu gewaltigen Problemen, die auf uns zukommen. Meiner Meinung nach ist das keine Frage des Geldes, sondern des ehrenamtlichen Engagements der noch aktiven, älteren Generation, die sich um die Hilfsbedürftigen kümmern sollte. Ich wünsche mir auch, dass die Stadt im sozialen Wohnungsbau einen Anteil an behindertengerechten Wohnungen vorgibt. Und wie sieht es mit den älteren, ausländischen Mitbürgern und Mitbürgerinnen aus? Wäre da nicht eine Postmichel-Brief in ihrer Heimatsprache hilfreich?

SABINE FÖRSTERLING

Mein Lieblingsplatz - Die Katharinenlinde



Foto: privat

Häufig mache ich einen Spaziergang von zu Hause aus über die Rüderner Heide zur Katharinenlinde. Oben, gleich beim Aussichtsturm, steht eine Bank. Das ist mein Lieblingsplatz – wenn er noch frei ist –, denn ich bin nicht die Einzige, der es dort auf der Höhe gut gefällt. An sonnigen Tagen sind viele Spaziergänger unterwegs. Zu jeder Jahreszeit kann man auf den Streuobstwiesen oder am Waldrand immer wieder neue Dinge entdecken. Jetzt im Spätsommer blühen Herbstzeitlose, die Kinder sammeln Eicheln und Hagebutten und die große Wiese ist der Startplatz für die Drachen.

Doch was mich und auch alle Spaziergänger, Wanderer und die Gäste des Lokals an der Katharinenlinde immer wieder fasziniert, ist die herrliche Aussicht. Der Blick geht von der Schwäbischen Alb über die Filderebene, Schönbuch bis Stuttgart und noch weiter bis zum Strohgäu. Auch den Rotenberg mit seiner Grabkapelle hat man immer im Blickfeld. Je nach Jahres- und Tageszeit wechselt die Beleuchtung, und die Stimmung ist immer wieder eine andere.

Die Katharinenlinde hat ihren Namen, der Sage nach, von der heiligen Katharina von Alexandrien. Sie soll die Gründerin und Schutzherrin des Esslinger Katharinen Spitals gewesen sein. Wegen ihres christlichen Glaubens ist sie zum Tode verurteilt worden. Ein Gewitterblitz habe das Schafott entzündet und das wurde als Zeichen Gottes angesehen, dass Katharina unschuldig hingerichtet wurde. Damals soll an dieser Stelle eine Linde gepflanzt worden sein. Das ist die eine Version.

Eine andere Legende erzählt, dass Katharina im 4. Jahrhundert auf die Rüderner Heide an eine heidnische Opferstätte gekommen sei. Da sie sich als Christin weigerte, den heidnischen Gottheiten zu dienen, wurde sie hingerichtet. Als Gottesurteil wurde eine Linde mit der Krone nach unten in den Boden gepflanzt. Sollte die Krone in der Erde ausschlagen und dann grüne Blätter treiben, dann sollte dies ein Zeichen sein, dass der christliche Glaube über den heidnischen gesiegt hat. Und - die Wurzeln begannen zu grünen!

Die Linde von damals steht nicht mehr, In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde die jetzige Katharinenlinde gepflanzt, und von meinem Lieblingsplatz aus bewundere ich sie zu jeder Jahreszeit .

INGRID SCHWÖRKE

Geistig fit – Gedächtnistraining

Aus den folgenden Hauptwörtern wurden Vokale und Umlaute (a, e, i, o, u, ä, ö, ü) entfernt. Finden Sie heraus, um welche Wörter es sich ursprünglich handelte.

1 Fdrvh		11 Zntfrg	
2 Wdrschr		12 Bmschl	
3 Fnstrgls		13 Schnllkchtpf	
4 Gblstplr		14 Schwchnfl	
5 bdchlsnysl		15 Strmschnll	
6 Smmrsprrsn		16 mtsgrcht	
7 Hlfsbrtschft		17 Flmfzchnng	
8 Mschnff		18 Hhnntschd	
9 Klvrknzrt		19 Zntrlhzng	
10 Rgrngsprt		20 Krzgschcht	

Brückenwörter Beispiel:
Spiegel _ Schrift _ Zeichen

Konzert _____ Diener
Schwalben _____ Feder
Stein _____ Herd
Butter _____ Bier
Richter _____ Kissen
Treppen _____ Garten
Stein _____ Teller
Schnee _____ Schritt

Antworten nach dem ABC, lassen Sie sich etwas Passendes einfallen!

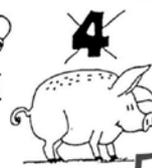
- | | |
|---|---|
| 14. Ein Rätsel ist ebenso schwer zu knacken | N |
| 15. Rückwärts gelesen heißt er ebenso | O |
| 16. Mancher Mann steht unter ihm | P |
| 17. Alle landen im Meer | Q |
| 18. Manche Menschen fallen da raus | R |
| 19. Eine alte Bezeichnung für Lehrling | S |
| 20. Schlafvisionen | T |
| 21. Es wird schnell zu Unrecht gefällt | U |
| 22. Wird viel besungen in Heimatliedern | V |
| 23. wer hat 21 Augen? | W |
| 24. Ein böses Weib wird oft so genannt | X |
| 25. Englische Längeneinheit (0,914m) | Y |
| 26. Früher gab es sie zu Ostern in der Schule | Z |

Welcher Begriff verbirgt sich hier?

1 3



3 4 5



Viel Vergnügen
beim Knobeln
wünscht
Ingrid Schwörke

Welche 15 Städte verbergen sich hier?

- | | | |
|-----------------|---|-----------------|
| Abonnement | - | Bischofsmütze |
| Strebernatur | - | Pressenotiz |
| Bogenfenster | - | Altenarbeit |
| Landausflug | - | Fotokiosk |
| Schulmannschaft | - | Kostendebatte |
| Karomuster | - | Schwerindustrie |
| Berlinzirkus | - | Segelohren |
| Eisenachse. | | |

Stadtgesichter



Rechenaufgaben fördern die Durchblutung der Großhirnrinde! Ausdauer und Konzentration sind hier gefragt. (Es beginnt bei 18:18 = 1)

Die Ovale unten enthalten Mini-Rechenaufgaben. Suchen Sie zuerst das Oval, dessen Ergebnis 1 ist, verbinden Sie es dann mit demjenigen, das eine 2 als Resultat hat und fahren Sie so fort bis zu dem Feld, aus dem sich die 30 ergibt.

15 + 4 21 - 12 71 - 47 9 + 3

6 + 10 5 + 1 11 - 8 4 x 2

22 : 11 60 : 3 44 - 27 75 : 3

16 + 7 14 + 12 5 + 9 18 : 18 14 + 7

1 x 4 4 + 7 63 - 45 15 : 3

67 - 38 94 - 66 5 x 2

31 - 18 51 - 29 9 x 3 13 - 6 23 - 8

„Glücksmomente – Geschichten aus Esslingen“ von Barbara Scherer und Peter Stotz



Foto: privat

Vor einiger Zeit bekam ich ein kleines Büchlein in die Hand. Bunte lustige Farbkleckse zierten den Einband und als Titel war zu lesen „Unsere Glücksmomente - Geschichten aus Esslingen“.

Beim Durchblättern fand ich heraus, dass die Journalistin Barbara Scherer und der Journalist Peter Stotz hier in Esslingen mehrere Bewohnerinnen und Bewohner nach ihren eigenen Glücksorten und Begebenheiten gefragt hatten, und darüber dann in verschiedenen Kapiteln berichtet haben.

Auf den ersten Seiten führt uns Peter Stotz durch das mittelalterliche Esslingen, erzählt über die Entstehung der 3 Kirchen – Stadtkirche, Frauenkirche und Sankt Paul – weiß über die Anfänge des Alten Rathauses im 15. Jahrhundert, und auch dass 1926 Esslinger Bürger ein Glockenspiel mit 24 Glocken für den Turm gespendet hatten. Noch mehr Sehenswürdigkeiten und Hintergründe zeigt der Autor auf und bemerkt, dass wir uns glücklich schätzen können, in einer solch geschichtsträchtigen Stadt zu leben.

Ein „leuchtender Glücksmoment“ für Barbara Scherer ist der Gingkobaum, der im 19. Jahrhundert vom damaligen Maschinenfabrikanten Emil Kessler auf seinem Privatgrundstück gepflanzt wurde. Heute steht er - immer noch an der gleichen Stelle - in der Fabrikstraße, vor der Volksbank, und erfreut - besonders im Herbst - viele Passanten.

Die Journalistin weiß noch von einem anderen „Gärtchen Eden“ in unserer Stadt. Es ist der Garten des Herrn Sahinidis in der Martinstraße. Alle, die zufällig oder bewusst in Richtung Bahnhofstraße unterwegs sind, bleiben am Zaun vor diesem Stück Eden stehen. Liebevoll hat vor mehr als 20 Jahren der Grieche Herr Sahinidis in der Innenstadt diesen Garten angelegt. Da wachsen Pflanzen und Bäumchen, die man bis dahin in Esslingens Gärten nicht gesehen hat. Granatapfel, Feige, Kaki und Oliven bringt Herr Sahinidis mit anderen Pflanzen zum Blühen und Gedeihen und schafft so Glücksmomente für viele Zaungäste.

Viele Orte und Einrichtungen werden noch erwähnt: Bürger für Berber, die Jugendfarm, die Nymphaea, die Kanäle von Esslingen, die Weinberge und die Esslinger Gesang- und Sportvereine in denen man Momente des Glücks finden kann. Aber auch von Einzelpersonen wird erzählt, die durch ihr Tun mit anderen persönliche Glücksmomente erleben. Da ist der Clowndoktor am Esslinger Klinikum, da sind die beiden Hebammen, die durch ihr Wirken zum Glück der jungen Familien beitragen und da sind zwei junge Syrer, die über die Stiftung „Hoffnungshäuser“ hier in Esslingen eine neue Heimat gefunden haben.

Vielleicht muss man erst durch die Lektüre angestoßen werden, um herauszufinden, wie viele Gelegenheiten es gibt, um in unserer Stadt Glücksmomente zu entdecken. Auf der Rückseite des Buches ist zu lesen: "Dieses Buch erzählt von glücklichen Fügungen, überraschenden Begegnungen, von Menschen, die ihr Glück selbst in die Hand genommen haben und von Männern und Frauen, die das Glück anderer Menschen zu ihrem Schicksal gemacht haben, aber auch von Menschen, die das Glück im Alltag entdeckt haben."

INGRID SCHWÖRKE

Lösungen Rätselseite

Sang und klanglos

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Federvieh | 2. Widersacher |
| 3. Fensterglas | 4. Gabelstapler |
| 5. Obdachlosenasyll | 6. Sommersprossen |
| 7. Hilfsbereitschaft | 8. Menschenaffe |
| 9. Klavierkonzert | 10. Regierungspartei |
| 11. Zentrifuge | 12. Baumschule |
| 13. Schnellkochtopf | 14. Schwächeanfall |
| 15. Stromschnelle | 16. Amtsgericht |
| 17. Filmaufzeichnung | 18. Höhenunterschied |
| 19. Zentralheizung | 20. Kurzgeschichte |

Antworten nach dem ABC

14. Nüsse, 15. Otto, 16. Pantoffel,
17. Quellen, 18. Rolle, 19. Stift.
20. Traum, 21. Urteil, 22. Volkslied,
23. Würfel, 24. Xanthippe, 25. Yard,
26. Zeugnisse

Stadtgesichter

- A München B Ludwigsburg
C Düsseldorf D Flensburg

Brückenwörter

...Saal... ...Schwanz... ...Kohle...
...Fass... ...Stuhl... ...Haus...
...Obst... ...Walzer...

Bilderrätsel

Storch 1 + 3 Buchstabe = SO
Tanne 3 + 4 + 5 = NNE
Ring 1 + 2 + 4 gestrichen = N
Schwein 4 gestrichen = SCHEIN

SONNENSCHEN

15 Städtenamen

Bonn - Hof - Bern - Essen - Genf
Altena - Landau - Tokio - Ulm
Ostende - Rom - Schwerin
Berlin - Linz - Eisenach.



Zuhause kann immer etwas passieren.
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
☎ 0800 9966010 (kostenlos) oder unter 🌐 malteser-hausnotruf.de

Anzeige



**Schenken Sie uns Ihr Vertrauen,
wir schenken Ihnen unsere Zeit und unser Wissen.**

Obertorstraße 41 · 73728 Esslingen

Telefon: (0711) 39 69 58-0 · Telefax: (0711) 39 69 58-26

info@obertorapotheke-esslingen.de

www.obertorapotheke-esslingen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag–Freitag 8:15 -18:30 Uhr · Samstag 8:15 -13:00 Uhr



Anzeige

Impressum

Redaktion: Karin Bonacker
Renate Fischer
Isabell Fechner-Köhler
Sabine Försterling
Barbara Heckel
Jutta Holl
Gisela Lucke
Ingrid Schwörke
Elisabeth Weber

Gastschreiber: Josef Birk,
Volker Jeuthe
Renate Schaumburg

Titelbild: Lichtbildner UWE

Alle mit Namen versehene Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und jede Art der Veröffentlichung nur auf Anfrage.

Herausgabe: STADT ESSLINGEN AM NECKAR
Amt für Soziales, Integration und Sport
Abteilung Inklusion, Jugend und Senioren
Beblingerstraße 3
73728 Esslingen am Neckar
www.senioren.esslingen.de

Kontakt: Renate Fischer
Tel: 0711 3512-3108
Fax: 0711 3512-553108
E-Mail: renate.fischer@esslingen.de
Internet: www.senioren.esslingen.de

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Besorgungen
und Einkäufen unsere Inserenten.



Information

Amt für Soziales, Integration und Sport

Abteilung Inklusion, Jugend und Senioren

Beblingerstraße 3

73728 Esslingen am Neckar

Renate Fischer

Tel: 0711 3512 – 3108

Sie erreichen uns persönlich

Montag bis Donnerstag

8 bis 12 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr

Freitag 8 bis 12 Uhr

www.senioren.esslingen.de

