

meine Zeit

Unsere Häuser

In einer Serie stellen wir unsere Standorte vor. Den Anfang macht Göttingen.

Gesprächskultur

Wie sich der Austausch der Generationen positiv gestalten lässt.

Einfach *losgehen*

Ein Spaziergang weckt die Lebensgeister und macht glücklich. Wer sich aufmacht, entdeckt oft Überraschendes und hält sich fit.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Holger Horrmann,
Geschäftsführer der GDA

Erinnerungen wachzuhalten bereitet nicht nur Freude, sondern hält uns auch gesund. Das haben wir schon in unserem Magazin „meine Zeit“ lesen können. Noch schöner ist es natürlich, wenn man seine Erinnerungen teilen kann. Genau das haben wir nun vor: Gemeinsam mit Ihnen wollen wir zurückschauen auf fünf Jahrzehnte GDA, denn bereits im Jahr 1971 haben wir unsere Arbeit aufgenommen. Seitdem hat sich viel verändert! Dass dabei aus dem nicht mehr zeitgemäßen Namen „Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe“ die Ihnen vertraute „Gesellschaft für Dienste im Alter“ wurde, ist da nur eine Randnotiz in unserer langen und erfolgreichen Entwicklung. In den nächsten Ausgaben werden wir Ihnen jeden unserer Standorte vorstellen. Wir erinnern an die Anfänge und blicken auch in die Zukunft. Zum Auftakt geht es ins Wohnstift Göttingen. Dort zogen am 1. Dezember 1972 die ersten Bewohner in ihre Appartements am Waldrand ein und genossen dank erhöhter Lage das wunderschöne Panorama. Auf den Seiten 4 bis 6 finden Sie viele Fotos, und Stiftsdirektor Carsten Patowsky erzählt uns, warum „sein“ Haus für ihn sowie die Bewohnerinnen und Bewohner etwas ganz Besonderes ist. Werfen Sie mit uns einen Blick zurück – es macht Spaß, sich zu erinnern!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Horrmann' with a flourish at the end.

Ihr Holger Horrmann

Inhalt

MAI BIS JULI 2021

Göttingen mit Ausblick	4
Aus den GDA-Häusern	7
Spaziergang neu erlebt	8
Fruchtig-frische Torten	13
Mary Roos	14
Hören und lesen!	16
Ihre Meinung zählt!	18
Ich erinnere mich...	19
Generationen im Gespräch	20
Kolumne und Impressum	23



© iStockphoto.com/Gravicaipa

Neues *entdecken*

Beim Spaziergehen bieten sich Gelegenheiten, die nächste Umgebung neu zu sehen.

Mehr ab Seite 8



© iStockphoto.com/KatarzynaBlasiewicz

Kluger Gesprächsfaden

Auf Augenhöhe und mit wechselseitigem Interesse gelingt der Austausch zwischen den Generationen.

Mehr ab Seite 20



© United Archives via Getty Images

„Abenteuer Unvernunft“

Seit 1970 Erfolge auf der Bühne: Mary Roos – die „Rosemarie aus Bingen“.

Mehr auf Seite 14



Ein Haus *mit Perspektiven*

Bald 50 Jahre GDA – ein willkommener Anlass, unsere Häuser einmal in einer Interviewserie vorzustellen. Zum Auftakt hat das Redaktionsteam von „meine Zeit“ mit Direktor Carsten Patowsky in Göttingen gesprochen.

Was macht für Sie das Besondere des Göttinger GDA-Hauses aus?

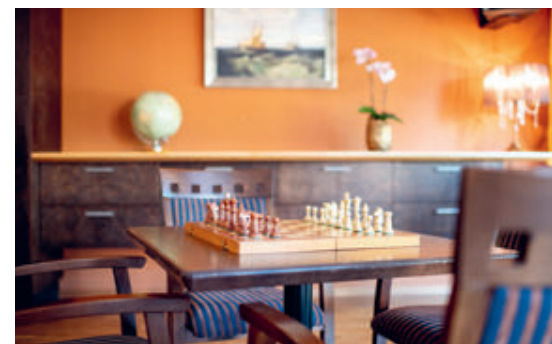
Grundsätzlich die Konzeption unserer Produkte, das daraus resultierende Angebot und natürlich die hier vor Ort agierenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie haben es geschafft, dass unser Haus eine so feste Verankerung in Stadt und Region hat.

Ein weiterer Punkt ist das gute Klima im Haus, der „Spirit“, also die Zusammenarbeit und der Austausch zwischen

Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Hier wird immer wieder deutlich, dass berechtigte Kritik und Lob sich bei uns die Waage halten und uns helfen, uns weiterzuentwickeln.

Eine Besonderheit auch ist die schöne Lage oberhalb am Rand von Geismar mit dem Blick ins Leinetal oder auf der anderen Seite auf den Göttinger Stadtwald. Die Lage am Wald bietet nicht nur einen Mehrwert für unsere Bewohner, son-

dern auch die Möglichkeit für Begegnungen mit Naturliebhabern und Unternehmungen mit



Englischer Clubraum: Die Gemeinschaftsbereiche sind vielfältig nutzbar.

Immer gut gelaunt:
Carsten Patowsky,
Wohnstiftsdirektor
in Göttingen.

GDA (4) | VWS/shutterstock.com



Beliebt: Die schattigen Plätze im Stiftspark sind schnell besetzt, wie hier bei einem Sommerfest.



Beschwingt: Wie hier beim Sommerfest 1990 wird auch heute noch gern getanz.

tiges Aktiv- und Kulturprogramm kaum Wünsche offen. Die Freundlichkeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und das damit verbundene große Engagement werden auch immer wieder gelobt.

Angehörigen. Auch das Kulturangebot der Stadt Göttingen und unser eigenes sind hervorzuheben. Göttinger Symphonie Orchester, Stadttheater, Junges Theater und die vorhandenen Kooperationen mit einigen Partnern vor Ort, zum Beispiel Figurentheater, Händel-Festival, Nacht der Kultur und Genuss-Meile.

Was schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner besonders? Welche Rückmeldungen erhalten Sie?

Der durchaus individuell gestaltete Lebensraum, der selbstbestimmte Alltag und die Infrastruktur unseres Hauses. Viele Menschen wollen im Alter nicht allein sein, schätzen Gesellschaft, möchten aktiv sein, eine Aufgabe haben, Zeit sinnvoll verbringen, vielleicht mit einem Hobby. Bewohner übernehmen zum Beispiel ehrenamtliche Aufgaben für unsere Hausgemeinschaft; sie erfahren dabei viel Wertschätzung für ihren Einsatz. Ansonsten lässt unser vielfäl-

Was ist „typisch Göttingen“?
Zum Beispiel die hohe Anzahl an Nobelpreisträgern, denen ein eigener Friedhof gewidmet ist. Wir sind eine alte Universitätsstadt mit wissenschaftlicher Tradition. Die Möglichkeit, schnell in der Natur zu sein, und das große Engagement der Bürger, die sich vielfältig für ihre Stadt einsetzen.

Seit wann residiert die GDA am Standort Charlottenburger Straße? Wie hat sich das Haus über die Jahre entwickelt? →



Wohnen mit Perspektive: Die Gebäude des GDA Göttingen bieten einen wundervollen Ausblick ins Leinetal.

→ Seit dem 1. Dezember 1972! Mir wurde vor einiger Zeit ein Foto unseres Geländes zur damaligen Zeit gezeigt. Nicht wiederzuerkennen. Heute ist das Gelände zur Stadt erschlossen und die damals gepflanzten Bäume und Sträucher haben sich zu einer ordentlichen Größe entwickelt. Unsere drei Häuser haben sich in 50 Jahren verändert. Neubau Haus D, Umbau Saal 2001 bis 2002 etc.

Und was planen Sie im Wohnstift Göttingen für die Zukunft?

Zukunft bedeutet hier durchaus, an der Vergangenheit vor der Corona-Pandemie anzuknüpfen. Etablierte Angebote und Kurse im Bereich Kultur und Sport anzubieten, aber auch neue zu entwickeln. Kooperationen mit unseren Netzwerkpartnern wieder zu erneuern und gemeinsam neue Ideen zu entwickeln.

Der Schritt zum Umzug fällt oft schwer. Was würden Sie einem noch unentschlossenen Interessenten empfehlen?

Er sollte unser Angebot des Probewohnens nutzen, Familie und Freunde hinzuziehen, Austausch mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern suchen und vor allem unsere Themenveranstaltungen besuchen.

GDA-Wohnstift Göttingen

- **Anzahl Apartments:** 512
- **Anzahl Bewohnerinnen und Bewohner:** etwa 600 Menschen, davon circa 400 im Wohnstift, 140 im AktivWohnen und 70 in der stationären Pflege
- **Anzahl der Mitarbeitenden:** 300
- **Auswahl Gemeinschaftsanlagen und -bereiche:** weitläufige Parkanlage rings um das Haus herum, großer Veranstaltungssaal mit Platz für 180 Gäste, Englischer Clubraum
- **Veranstaltungen** wie Tag der offenen Tür oder telefonische oder Online-Beratungssprechstunden für Interessenten
- **Adresse und Kontakt:** Charlottenburger Straße 19, 37085 Göttingen, Telefon (0551) 799-0



Aktiv bleiben: Der Fitnessparcours im Stiftspark lädt zu Übungen ein.

Neuigkeiten von der GDA

Gleich drei Preise gehen nach Göttingen, in Wiesbaden ist Kunst zu sehen und in Frankfurt zieht eine Linde um.

Preise für die Gewinner

Gleich drei Gewinnerinnen und Gewinner beim Rätselbeileger der letzten „meine Zeit“ gab es im GDA Göttingen. Diese freuten sich über den Überraschungsbesuch mit einem Präsentbeutel voller Vitamine. Frau Paraskevi Anagnostopoulou-Bock hatte den Beutel im GDA-Lädchen mit Obst und Saft befüllt (Foto), aus dem schönen Café Panorama kam noch ein Gutschein hinzu.



Jasmin Schmidt/GDA

Sandpanorama von Wiesbaden im Hildastift



Sophie Beck/GDA

Die im April 2020 geplante Vernissage der Werke unseres Bewohners Manfred Fuchs konnte leider wegen der Corona-Pandemie nicht wie geplant stattfinden. Doch Fuchs und Kulturreferentin Sophie Beck ließen sich davon nicht entmutigen. Das wunderschöne Sandpanorama der Stadt Wiesbaden wurde professionell gerahmt und sehr präsent im Foyer aufgehängt. So können alle Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses das Bild betrachten, ohne dass die Vorsichtsmaßnahmen wegen der Corona-Pandemie vernachlässigt werden müssen. Das Hildastift ist stolz auf die vertrauensvolle Kunstschenkung.

Neugestaltung der Gartenanlage in Frankfurt

Seit einigen Wochen wird für die Neugestaltung der Gartenanlage des GDA Frankfurt am Zoo fleißig gebuddelt und gebaggert. Dafür wurde mit einer Rundspatenmaschine eine der Linden aus dem Bereich des Haupteingangs an der Waldschmidtstraße behutsam aus dem Boden gelöst und auf die andere Seite der GDA-Wohnanlage an die Mousonstraße versetzt. Hier hat die rund 20 Meter hohe Linde ihre neue Heimat gefunden. Die Landschaftsgärtner sind zuversichtlich, dass der Baum den Umzug gut überstanden hat. Da soll noch mal einer sagen: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“



Natascha Retschy/GDA

Einfach mal *umherschweifen*

Wer spazieren geht, dem öffnen sich die Sinne und damit die Welt. Ob Wald und Feld oder Stadt: Überall warten Entdeckungen. Und gesund ist der gemächliche Gang auch noch.

VON EVELYN BEYER

An manchen Tagen ist es Genuss pur. Die Sonne scheint mild, ein sanfter Wind streichelt das Gesicht, Vögel zwitschern im Gebüsch, Bienen und Hummeln summen von Blüte zu Blüte. Da geht man gern ein Ründchen mehr, gönnt sich einen Schlenker zur Lieblingsbank. Da spaziert es sich wie von selbst.

Dann gibt es die anderen Tage, an denen das Wolkengrau sich lähmend auf die Seele legt und man nur pflichtschuldig in Mantel und Kopfbede-

ckung schlüpft – Bewegung muss sein. Doch auf einmal ist es draußen heller als erwartet, der kalte Wind ist belebend, die Weite des Himmels lässt aufatmen und man ist herzlich froh, dass man sich aufgemacht hat.

Spazieren ist laut Duden „gemächlich (ohne bestimmtes Ziel) gehen, schlendern“. Wunderschön hat Goethe das schon beschrieben: „Ich ging im Walde / So für mich hin, / Und nichts zu suchen, / Das war mein Sinn.“ Das Gedicht heißt „Gefunden“, denn der Spazierende entdeckt ein Blümchen. Wer →

Im Augenblick verweilen:

Die Pustblume am
Wegesrand wird zum
Erlebnis für die Sinne.





150 Minuten sollte man sich pro Woche moderat bewegen.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

→ absichtslos umherstreift, öffnet die Sinne für die Umgebung, ganz gleich, ob in Wald und Feld oder auf Straßen und Plätzen.

Das emsige Treiben der Natur

Blüten zeigen sich jetzt überall, Maiglöckchen läuten den Sommer ein, Flieder und Bäume duften, Klatschmohn, Kornblume und bunte Schafgarbe schmücken Wegränder, Wildgärten und sogar Verkehrsinseln. Sie ziehen Insekten an, die Honigbiene kennt jeder, aber vielleicht brummt eine dicke, blauschwarze Holzbiene um den Salbei? Oder saugt ein Admiral-Schmetterling an den Brombeerblüten? Über den glitzernen Teich paddeln vielleicht wuschelige Entenküken, hoch im Nest sperren kleine Störche die Schnäbel auf.

Beobachtet man, was blüht und fliegt im Reigen der Jahreszeiten, gehen sich die empfohlenen täglichen



Die Natur umarmen: Bewegung im Freien vertreibt Trübsal und lässt aufatmen – ganz gleich, ob allein oder zu zweit.

Schritte wie von selbst. 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche sollen es laut Weltgesundheitsorganisation WHO sein, fünfmal 30 Minuten lang, je etwa 3000 gemächliche Schritte. Wer spazieren geht, lebt länger und erkrankt seltener, das ist vielfach belegt. Diabetiker, so eine Studie in den USA, konnten mit 4000 Schritten pro Tag ihr Risiko für



Im Fokus: Mit der Kamera wird ein Spaziergang zur Fotosafari.

Die richtige Ausrüstung ist entscheidend

- Wichtig ist guter **Wetterschutz:** bei Sonne Hut mit Krempe oder Schirm, Sonnenbrille, Hautschutz; bei Regen Schirm und Regenkleidung – und immer an passende, bequeme Schuhe denken.
- **Achtung Zeckengefahr!** Für Wald und Flur helle, lange Kleidung wählen, Hosen in die Strümpfe stecken, Antizeckenmittel benutzen.
- **Trinkflasche** mit ausreichend Wasser mitnehmen.
- **Ein Stock** – oder auch zwei – schont die Knie und stabilisiert.
- **Smartphone oder Kamera** für Fotos, Fernglas zur Vogelbeobachtung und eine kleine Tasche für schöne Fundstücke einstecken.



© iStockphoto.com/Halfpoint/JohnnyGreig



Herzkrankheiten auf das Maß von Gesunden senken.

Hinzu kommt die geistige Anregung. „Endlich entflohn des Zimmers Gefängnis“, fasste Schiller den „Spaziergang“ in einen fulminanten Vers. Raus aus der Enge des Alltags: Das ist ein Leitmotiv. Schritt für Schritt klären sich Gedanken und Stimmung, finden kreative Impulse Raum: Ludwig van Beethoven nahm bei seinen Mittagsspaziergängen immer Papier und Stift mit, um Einfälle zu notieren; der Philosoph Søren Kierkegaard stürzte oft noch mit Hut und Spazierstock an den Schreibtisch und schrieb beseelt los.

Ein unbefangenes Schweifen

Inspirierend ist das Spazieren gerade wegen seiner absichtslosen Leichtigkeit: Wenn etwas sprichwörtlich ein Spaziergang ist, geht es wie von selbst. Das Wandern dagegen ist zielgerichteter; dem Flanieren haftet eine kulturelle Geste an: Es wird städtisch gepflegt ausgeübt. Darauf kann der Spaziergang verzichten. Nur sonntags schaute er lange auf die eigene Präsentation, auf Mantel, Hut und Handschuhe. Das hat sich heute weitgehend erledigt. Eine demokratische

Angelegenheit war der Spaziergang immer, jedermann zugänglich.

„Sich räumlich ausbreiten, umherschweifen“: So lässt sich das italienische „spaziare“ übersetzen, aus dem unser Spazieren wurde. Es geht um körperliche Raumerfahrung, und die erhob der Soziologe Lucius Burckhardt 1976 zur Wissenschaft. Die Promenadologie soll die Umgebung in die Erfahrung der Menschen zurückholen und so Erkenntnisse für →



© iStockphoto.com/Halfpoint

Betörender Duft und zarte Blätter: bunte Blumen bieten viele Eindrücke zugleich.



© iStockphoto.com/Dean Mitchell

→ die Stadt- und Raumplanung gewinnen. Denn auch zwischen städtischen Mauern lässt sich umherschweifen. Gründerzeit- und Jugendstilhäuser, Kirchen und Plätze sind architektonisch spannend. Schaufensterauslagen oder Vorgärtenanpflanzungen spiegeln den Geschmack der Zeit.

Anlass zum geselligen Austausch

Beim Gehen kann man Ruhe und Alleinsein genießen – oder Geselligkeit und Austausch, mit Abstand und Maske auch in Pandemiezeiten. Große Entscheidungen wurden schon im Gehen getroffen, die Gespräche bleiben wie der Körper in Bewegung, können in die Tiefe gehen. Und wer gern menschlichem Treiben zuschaut, findet tobende, lachende Kinder auf Spielplätzen und trifft, nicht zuletzt, andere Bummler.

Und vielleicht bringt man sich ein Stück Spaziergang für daheim mit. Fotos von Blüten, Bauwerken, Insekten und Vögeln, per Smartphone oder Kamera eingefangen, lassen sich zu kleinen Alben zusammenstellen. Sie schaffen Anreize und Motivation, immer wieder vor die Tür zu gehen. Mal wieder die Pfingstrose blühen und die Meisen hüpfen sehen. Und vielleicht ist auch die Sonnenblume schon aufgegangen ...

Heute schon vor der Tür gewesen?

Entdecken Sie einen Klassiker neu: den Verdauungsspaziergang.

Vielfältige positive Wirkung



© iStockphoto.com/alvarez

Macht Freude: gemeinsam an der frischen Luft sein.

- **Spazieren gehen** trainiert Muskeln, Herz und Hirn, verbessert Haltung, Gleichgewicht, Orientierung. Weitere belegte positive Wirkungen.
- **Verlängert das Leben:** Laut einer europaweiten Studie mit mehr als 334.000 Teilnehmenden senkt das Spazierengehen das Risiko eines frühzeitigen Todes um 16 bis 30 Prozent.
- **Hält jung:** Der zelluläre Alterungsprozess verlangsamt sich messbar, stellte die Uniklinik Leipzig fest.
- **Stärkt Knochen und Gelenke:** Menschen mit

- Knie-Arthritis berichteten von deutlicher Besserung durch regelmäßiges Gehen drei Stunden pro Woche. Auch die Knochen-dichte wird erhöht.
- **Hebt die Laune:** Selbst Menschen, die vorher negativ eingestellt waren, erleben durch das Gehen eine Stimmungsverbesserung.
- **Lindert Depressionen:** Das Robert-Koch-Institut registrierte einen dauerhaften positiven Einfluss bei depressiven Erkrankungen.

Frische *mit viel Frucht*

Biskuit- statt Mürbeteig:
Weniger Kalorien bei
Kuchen und Torten
bedeuten keineswegs
weniger Genuss.



VON JULIANE MOGHIMI

Sich entspannt zurücklehnen, bei Kaffee und Kuchen die Seele baumeln lassen: Das kleine Ritual am Nachmittag ist eine schöne Möglichkeit, sich den Ruhestand zu versüßen. Für genussvolle Abwechslung beim Kaffeestündchen sorgen immer wieder neue Gebäckkreationen.

Wer aufmerksam durch die Torten- und Kuchentheken schaut, wird feststellen, dass

die süße Vielfalt zunehmend auch leichtere und damit gesündere Alternativen zu Buttercreme und Zuckerstreuseln bereithält.

Der gesunde Genuss beginnt bereits beim Boden: Biskuit- statt Mürbeteig zum Beispiel reduziert den Butterverbrauch deutlich. Viele Bäckereien bieten zudem Teige an, die nicht mit Weiß-, sondern mit gesünderem Vollkornmehl gebacken sind. Selbst der gute alte Pumpernickel eignet sich als Grundlage: Fünf Scheiben fein zerbröselnd und mit 75 Gramm zerlassener Butter sowie einem Esslöffel Honig vermischt ergeben einen Kuchenboden, der gesund ist und gut schmeckt.

Auch die Sahne- oder Cremeschicht muss nicht unbedingt sein, denn Frischkäse, Quark oder Buttermilch sind ebenso lecker und dabei deutlich gesünder. Mit diesen Zutaten lassen sich sogar Kuchen ganz ohne Teigboden herstellen. Wer beim Kuchenkauf etwas experimentierfreudig ist, wird überrascht sein, wie gut selbst Kuchenspezialitäten mit Sojaprodukten schmecken.

Für den Belag liefert in den wärmeren Monaten die Natur selbst die besten Alternativen zu Pudding und Zuckerstreuseln: Frische Früchte und Beeren schmecken herrlich und garnieren das Stück Kuchen am Nachmittag zudem mit einer ordentlichen Portion Vitamine.





Ein Leben *auf der Bühne*

VON EVELYN
BEYER

Mit „Arizona Man“ begann 1970 die große Karriere von Mary Roos. Und noch heute ist die 72-Jährige erfolgreich im Showbusiness.

Ihre Selbstironie kann entwaffnend sein: „Wer ist so blöd und macht mit 70 Jahren seine erste Solo-Tour?“, flachst Mary Roos 2019, als sie gerade die großen Säle der Republik bespielt. „Abenteuer Unvernunft“: Der Titel der Abschiedstournee passt zu der einzigartigen Karriere der Rosemarie Schwab aus Bingen am Rhein.

Schon als kecke Neunjährige begeistert sie bei der Karnevalssitzung auch einen Produzenten. „Ja, die Dicken sind ja so gemütlich“, kräht sie dann mit kühnem Kindercharme auf ihrer ersten Schallplatte. Um englischer zu klingen, stellt Rosemarie ihren Namen um: Mary Roos.

Der Durchbruch mit 21 Jahren

Etliche Coverversionen, Volkslieder und ein Kinderliederalbum weiter gelingt der 21-Jährigen mit „Arizona Man“ der Durchbruch. Seelenvolle Augen, strahlendes Lächeln, weicher Hüftschwung, variantenreiche, betörend klare Stimme: Chansons, Jazziges, da ist alles drin.

Auf Festivals wird sie gefeiert, 1972 wird sie Dritte beim Grand Prix Eurovision de la Chanson: „Nur die Liebe lässt uns leben“, ein legendärer Auftritt. Mit ihrem Hit „Aufrecht geh'n“ ist sie 1984 wieder dabei, erreicht aber nur Platz 13. Vorher habe sie einen erpresserischen Anruf von einer Frau erhalten, die ein Kind ihres damaligen Mannes Werner Böhm alias Gottlieb Wendehals erwartete, verrät sie 2018 unter Tränen.

Es ist ihre zweite Ehe, 1986 wird Sohn Julian geboren, 1989 trennt sie sich von Böhm. Sie tritt kürzer, für Julian, veröffentlicht dennoch 30 Alben und beeindruckt 2018 beim Vox-Tauschkonzert „Sing meinen Song“ auch jugendliche Fans. Bewe-

gend verabschiedet Florian Silbereisen sie im März 2020 mit einer Überraschungsshow.

Stets bodenständig geblieben

Doch: „Wenn mir die Decke auf den Kopf fallen sollte, kann ich ja immer noch Theater spielen“, schreibt Roos prompt. Mit Kabarettist Wolfgang Trepper tourt sie mit der ironischen Schlagershow „Nutten, Koks und frische Erdbeeren“. Die löst 2020 sogar im Autokino-Pandemiekonzert Gänsehaut aus.

Sympathisch und geradlinig ist die heute 72-Jährige geblieben, kommentiert auf Facebook launig Gerüchte: „Nachdem ich ja in einigen Wochenblättern mit Wolfgang Trepper liebestechnisch verbunden wurde und die Hochzeit geplant war, bin ich jetzt sogar verstorben... Tja, Wolfgang, nix mit Hochzeit!“ Sie sammelt Geld für soziale Projekte, zeigt sich im Müllsack beim Gartenhausstreichen. „Ein bisschen mehr Glamour wäre schon schön, Mary!“, hätten Freunde mal zu ihr gesagt, lacht sie: „Das haben die ernst gemeint. Ja, so bin ich halt, die Rosemarie aus Bingen.“

„**Wer ist so blöd und macht mit 70 Jahren seine erste Solo-Tour?**“

Mary Roos,
Sängerin und
Schauspielerin

Seelenvolle Augen:

Mary Roos verzauberte schon früh das Publikum. Chansons und Jazziges liegen ihr besonders.

© United Archives via Getty Images



Hören und lesen!

Kindheitstraum im Wald

Wenig Lärm und große Freiheit: Das erhofft sich Wolfgang Böscher (Jahrgang 1951), als er in eine Hütte im Wald seiner Kindheit zieht. Er erlebt dort drei Jahreszeiten – Sturm, Hitze und Käferplagen inklusive – und erleidet einen persönlichen Verlust. In seinem Roman berichtet er von dieser Zeit – und von der Rückkehr in ein neues altes Leben.



Wolfgang Böscher:
„Heimkehr“,
Rowohlt,
208 Seiten,
ISBN: 3-7371-0089-6,
22,00 Euro

Vom Menschen im Tier

Steckt im Tier auch ein Mensch? Wenn es nach Professor Schemerhorn geht, lautet die Antwort ja. Schimpanse Sam, von ihm und seinem Team liebevoll umsorgt, spricht per Gebärdensprache. Eine enge Beziehung baut Sam zur schüchternen Pflegerin Aimee auf – doch dann wird das Tier für andere Experimente beschlagnahmt.

T. C. Boyle: „Sprich mit mir“,
Hörverlag, ISBN: 3-8445-4109-8, 18,89 Euro



Ein Jahr am Nordpol

Am 20. September 2019 startet ein Team internationaler Forscher zu einer Arktisexpedition: Mit dem Schiff „Polarstern“ untersuchen sie die Auswirkungen des Klimawandels. Leiter Markus Rex berichtet über ein extremes Jahr in der Kälte und illustriert dies mit vielen Fotos, Grafiken und Karten.



Markus Rex: „Eingefroren am Nordpol“, C. Bertelsmann, 320 Seiten, ISBN: 3-570-10414-1, 28,00 Euro





© iStockphoto.com/Stigur Már Karlsson - Heimsmyndir



Die Fragen des Lebens

Rolf Zuckowski ist als Kinderliedermacher bekannt. Doch sein „Lebensliederbuch“ ist ein Best-of-Album für Erwachsene. In 20 Songs stellt er sich Fragen wie „Was hat mich im Innersten bewegt in meinem Leben?“. Musikalisch bereitet der 1947 Geborene auf, was er im Lauf der Jahre gelernt, begriffen und eingesehen hat.

Rolf Zuckowski
„Mein Lebensliederbuch“,
 CD, Universal Music,
 ASIN: B00IPIUVH72, 12,99 Euro



Zeit für einen Podcast?

Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe von „meine Zeit“ wieder einen Podcast vorstellen und auch künftig regelmäßig Tipps zu diesem Format geben. Podcasts sind Audioformate, die online verfügbar sind. Durch Anklicken einer entsprechenden Website lassen sich die Audiodateien jederzeit aufrufen. Über die Lautsprecher von Smartphone oder Computer können Sie einzelne Folgen hören.



© 2021 Aurelie Studios; © iStockphoto.com/Zodchiv/Oleksandr Hruts

Zwei Generationen im Dialog

Wie geht das mit dem erfüllten Leben? Was bedeutet es mir, glücklich zu sein? Solche Fragen erörtern die bekannte TV-Moderatorin Christine Westermann (72, „Zimmer frei“ und „Literarisches Quartett“) und der Schauspieler Edin Hasanovic (28) in ihrem Generationen-Podcast „Jung und Jünger“. Seit Februar 2021 führen beide einmal wöchentlich intensive Gespräche, teilen ihre Erlebnisse und finden heraus, was die Jungen von den Älteren lernen können – und umgekehrt.



„Jung und Jünger“,
 abrufbar auf
www.audible.de
 (kostenlose Testversion,
 danach 9,95 Euro pro
 Monat)

Ihre Meinung zählt!

Wie ist Ihre Sichtweise auf unsere Magazinbeiträge? Teilen Sie der Redaktion von „meine Zeit“ gern Ihre Meinung und Ihre Wünsche in einem Leserbrief mit.



© iStockphoto.com/kyoshino

Gisela Gräfin von Arnim aus dem GDA-Wohnstift Hannover-Kleefeld:

Nachdem mein Mann ab 2014 zunehmend pflegebedürftiger geworden war und merkte, dass ich kaum noch wagte, ihn allein zu lassen, meinte er liebevoll: „Ich bin bereit, deinetwegen ins Seniorenstift umzuziehen.“ So zogen wir aus unserem Haus in Isernhagen-Süd am 1. Dezember 2016 ins GDA Kleefeld und fühlten uns von Beginn an wohl. Von den ambulanten Pflegekräften bekam ich für die Betreuung meines Mannes viel freundliche und kompetente Hilfe, bis er friedlich in seinem Bett im Oktober 2020 starb. Dankbar für die Stiftsfürsorge, geht es mir gut. Ich bin gesund, lebe gern hier und genieße das reichhaltige kulturelle Angebot. So viel zu meiner Person.

Auch das GDA-Magazin trägt gerade in der von Kontaktbeschränkungen und Schutzregeln bestimmten Zeit dazu bei, Langeweile zu mindern, bietet Unterhaltung und Information. Spaß macht mir zum Beispiel der Erinnerungsbilderbogen in der aktuellen Ausgabe. Dafür wünsche ich Ihnen viele Bewohnerbeiträge.

Nützlich war mir das Digitalthema in der Ausgabe vom August 2020. Schließlich hilft die moderne Technik auch uns Senioren, Kontakte lebendig zu halten. Seither nehme ich

gern an digitalen Treffen mit Familien- und Freundeskreisen teil.

Ob „meine Zeit“ mal für uns Senioren einige der modernen in unseren Sprachgebrauch eingegangenen Worte erklären könnte? Woher kommt zum Beispiel das Wort Podcast für Hörsendungen?

Sie sehen, Herr Zeiss, ein Leserbrief würde viel zu lang. Daher einfach per Mail meine Meinung, die natürlich der gesamten Redaktion gilt: Bitte gern weiter so.

Bewohner-Ehepaar Jonas, GDA-Wohnstift Hannover-Waldhausen:

Seit einem Vierteljahr hier wohnhaft und nur positiv gestimmt. Euphorisch beurteilt: die Vorstufe zum Paradies. Das mögen die Bewohner, die Schmerzen haben oder sich einsam fühlen oder vom Baulärm genervt waren, anders sehen.

Tatsache: Es ist für alles gesorgt. Auch am Sonntagmorgen kamen zwei Hilfskräfte und vormittags der Arzt zur Diagnose (Gott sei Dank nur Kreislaufschwäche).

Das Alter ist beschwerlich. Wenn man den Kindern die Fürsorge nicht zumuten will, dann kann man sich hier gut aufgehoben fühlen.

Die Redaktion muss aus Platzgründen Leserbriefe gegebenenfalls kürzen.

Auf welchem Weg können sich die Leserinnen und Leser melden?

Schicken Sie uns Ihren Leserbrief am besten per E-Mail an redaktion@gda.de oder platzieren Sie ihn im Hausbriefkasten der Kulturreferate. Wir freuen uns auch über die Zusendung von Begriffen für unsere neue Rubrik „Was heißt eigentlich ...?“, in der unsere Auszubildenden erklären. Mehr auf Seite 22.

Ich erinnere mich...

Das erste eigene Auto in den 1960ern, die Geburt der Kinder in den 1970ern, die erste weite Reise in den 1980ern: Viele Erinnerungen, die wir haben, sind ganz eng mit Bildern verknüpft. Welche Ereignisse und Bilder sind Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben? Woran erinnern Sie sich in Ihrem Leben gern zurück? Wir freuen uns darauf, an dieser Stelle bald Ihre persönlichen Bilder und Erinnerungen veröffentlichen zu dürfen.

Schicken Sie uns jetzt Ihre Lieblingsfotos, die Sie an besondere Momente in Ihrem Leben erinnern!



Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben, die Ihnen noch heute ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Wir werden sie in den nächsten Ausgaben von „meine Zeit“ veröffentlichen.

Die Kulturreferate am jeweiligen Standort freuen sich auf Ihre Fotos und eine kleine niedergeschriebene Geschichte dazu. Die Bilder werden dort eingescannt und direkt an Sie zurückgegeben. Dort erhalten Sie auch ein Formular, um der Veröffentlichung zuzustimmen. Wer hochauflöste Bilder in digitaler Form und eine Textdatei zur Verfügung stellen kann, mailt seine Kontaktdaten, Bilder, den Text und eine Einverständniserklärung an redaktion@gda.de.

Generationenkonflikte: *Wir müssen reden*

Oft misslingt die Kommunikation zwischen Enkeln und Großeltern. Doch das muss nicht sein. Ein offener, vorbehaltloser Dialog erschließt leicht interessante Themenfelder, von denen beide Seiten profitieren.

VON JULIANE MOGHIMI

Als Nele die Haustür hinter sich geschlossen hat, holt Heiner erst einmal tief Luft. Wieder hat es eine Auseinandersetzung zwischen ihm und seiner Enkelin gegeben. Sie kommt nur noch selten, und wenn sie da ist, schaut sie alle naslang auf ihr Smartphone. Zudem ist Nele permanent müde und wortkarg. Als er sie schließlich noch einmal gefragt hat, warum sie nicht noch Medizin studieren will, fühlte sie sich

kritisiert. So gab ein Wort das andere, und dann ist sie gegangen.

Heiner ist 1938 geboren. Zu seinen frühesten Erinnerungen zählen Bombennächte, Trümmerlandschaften und Hunger. Er gehört zur „stillen Generation“, die alle zwischen 1928 und 1945 Geborenen umfasst. Diese Menschen haben früh gelernt, dass sie selbst zupacken müssen. Sicherheit – auch im materiellen Sinne – spielt für sie eine wichtige Rolle. Die Soziologen nennen sie „die Stillen“, weil sie im Vergleich zu späteren Generationen ihre Umwelt selten an ihrem Gefühlsleben teilhaben lassen. Das ist nicht verwunderlich: In den entscheidenden Jahren ihrer Entwicklung gab es so viele existenzielle Krisen zu bewältigen, dass keine Zeit für den Blick nach innen blieb.

Unterschiedliche Prägungen

Nele gehört als im Jahr 2000 Geborene zur „Generation Z“. Während für Heiner erst das Überleben und dann der Wiederaufbau prägend waren, kennt Neles Generation derlei existenzielle Ängste nicht. Dennoch sorgen die derzeit stattfindenden gesellschaftlichen Veränderungen für ein



© iStockphoto.com/CREATISTA

Unterschiedliche Lebenserfahrungen: Fehlendes Verständnis kann leicht zu Streit führen.



Zugewandte Generation: Die heutige Enkelgeneration hat häufig eine offene Grundhaltung. Eine gute Basis für das Miteinander.

„Typische Z-ler fühlen sich schon morgens beim ersten Blick aufs Handy unter Druck.“

Rüdiger Maas, Gründer des Instituts für Generationenforschung in Augsburg

hohes Maß an Unsicherheit. Nele hat gerade ihre Ausbildung zur Krankenpflegerin abgeschlossen, arbeitet im Drei-Schicht-System – und das für ein Gehalt, bei dem das Thema Altersarmut schon jetzt wie das legendäre Damoklesschwert über ihr schwebt.

Die „Generation Z“ sorgt sich um die Zukunft, ihre eigene ebenso wie die des Planeten. Der Klimawandel, der demografische Wandel, die welt-

politische Lage bescheren den jungen Menschen Stress. Und der wird durch die feste Integration der Digitalisierung in ihr Leben noch erhöht: „Typische Z-ler fühlen sich schon morgens beim ersten Blick aufs Handy unter Druck“, beschreibt es Rüdiger Maas, Gründer des Instituts für Generationenforschung in Augsburg, in einem Vortrag. Sie fühlten sich gezwungen, auf Nachrichten und Beiträge in den →

→ sozialen Medien schnell zu reagieren, so der Psychologe. Ihre Angst, nicht dazuzugehören, sei deutlich größer als bei den vorangegangenen Generationen.

Gleichzeitig vertreten die Z-ler klare Werte: „Sexismus, Rassismus und Homophobie sind bei den jungen Leuten absolute No-Gos“, so Maas. Sie seien zudem weniger karriere- und statusorientiert als ihre Eltern und Großeltern. „Nicht selten entscheiden sich Z-ler für einen Beruf, der im weitesten Sinn dem Gemeinwohl dient, was ihrer meist offenen Grundhaltung entspricht.“

Das offene Gespräch als Chance

Diese offene Grundhaltung kann auch die Brücke zwischen Heiner und Nele werden. Aber es sollte wohl Heiner mit seiner Lebenserfahrung den ersten Schritt machen. Er könnte zum Beispiel damit beginnen, ihr offen zu sagen, wie gut ihm ihre Anwesenheit tut, weil sie ihn an ihre Groß-



Gemeinsam entdecken: Moderne Technik ist die Lebenswelt der Jüngeren. Das bietet Gesprächsstoff.

mutter erinnert. Dass er gern mehr darüber wüsste, wie das Klimaproblem gelöst werden soll. Dass er sie für ihren versierten Umgang mit den neuen Medien bewundert. Und wie sehr es ihn verwirrt, dass seine Enkelin so viele Möglichkeiten hat, die sie nicht nutzt.

Die Chancen stehen sehr gut, dass auch Nele sich öffnen wird – denn, so schreibt Maas, die jungen Frauen und Männer der Generation Z seien sehr tolerant und sozial eingestellt: beste Voraussetzungen also für ein Gespräch zwischen den Generationen.

„Die Stillen“ sind die Generation der zwischen 1928 und 1945 Geborenen.

Was heißt eigentlich ...? Unsere Azubis erklären

WLAN/Wi-Fi: Wer ins Internet geht, kann seinen Computer per Kabel anschließen oder das Ganze über eine WLAN-Verbindung machen. WLAN bedeutet „Wireless Local Area Network“, übersetzt also „kabelloses lokales Netzwerk“. Im Handy taucht auch der Name Wi-Fi auf, das ist die Abkürzung für „Wireless Fidelity“, also „drahtlose Wiedergabetreue“. So lässt es sich merken: Jedes Wi-Fi ist

ein WLAN, aber nicht jedes WLAN ein Wi-Fi.

Podcast: So lautet der Sammelbegriff für eine Sendung mit mehreren Video- und Audio-Beiträgen im Internet (auf PC, Laptop oder Smartphone). Ohne feste Sendezeiten kann man diese kostenlos abspielen oder herunterladen.

„Nice!“ Wir Jüngeren sagen öfter mal „Nice!“, auf Englisch heißt das ursprünglich nett, wir meinen aber „gut“ damit.



Philippa Vogelsang, 1. Ausbildungsjahr zur Elektronikerin, Haustechnik Göttingen.

Für andere Generationen war das „super“, „knorke“ oder „klasse“. Eine Bewohnerin hat mir neulich erklärt, in ihrer Jugend hätte sie „toll“ gesagt.

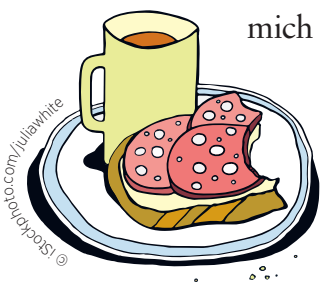
Der Abwasch und der Regenwald

Das familiäre Zusammenleben ist ja meist von großer Harmonie geprägt. Weil man um die wunden Punkte der anderen Familienmitglieder weiß. Weil man ihre Stärken und Schwächen kennt und Rücksicht aufeinander nimmt. Wenn es einmal weniger harmonisch zugeht, dann meist nur, weil Menschen sich nun einmal verändern und Empfindlichkeiten entwickeln, wo ein halbwegs vernünftiger Mensch sie ums Verrecken nicht erwartet hätte.

Der Frühstückstisch war verwüstet, die sechsköpfige Familie war abgefüttert und hatte ein Schlachtfeld hinterlassen. Ein Stilleben des Grauens aus Wurstpelle und Eierschale, verschmierten Tellern und Kaffeerandmustern. Auch, um das Elend nicht sehen zu müssen, verschanzte ich mich hinter meiner Zeitung: „Seid so nett, Mädels, räumt noch den Geschirrspüler ein“, bat ich meine drei Töchter.

Ich darf sagen, dass ich mein Ansinnen nicht völlig abwegig fand. Allein: Ich erntete einen Sturm der Entrüstung. „Das ist ja wohl volle Kanne frauenfeindlich!“, meckerte die Erste. „Total sexistisch!“, monierte die Zweite. „Und außerdem rassistisch!“, bemerkte die Dritte. Den Vorwurf der Frauenfeindlichkeit fand ich überzogen, den des Rassismus grotesk. Aber ich weiß ja, wie das ist. Heute ist moralische Entrüstung ein Ausweis von Sensibilität, von emotionaler Intelligenz und politischer Haltung. Wer da hintansteht, gilt leicht als grober, ungebildeter Klotz. „Na gut, dann lasst alles stehen, ich mach schon“, sagte ich müde. Zum Trost legte ich mir eine extradicke Scheibe Wurst aufs Brot. „Ihhh!“; zischten meine Töchter, voll Abscheu darüber, dass ich meine Zähne ins Fleisch einer unschuldig gemeuchelten Kreatur schlug. Dann griff ich zur Nusscreme. „Du weißt schon, dass du damit ein Stück Regenwald vernichtest“, bemerkten die drei vorwurfsvoll.

Ich schloss die Augen und zählte bis zehn. Dann machte ich mich lustvoll mitschuldig am Tod eines Salamischweins. Ich verzehrte demonstrativ etwa einen halben Kubikmeter feinsten Regenwald. Und am Ende goss ich mir eine ganze Tasse unfair gehandelten Kaffee hinter die Binde. Wenn es um meinen Speiseplan geht, kann ich nämlich meinerseits sehr, sehr sensibel sein.



© Samantha Franzen

Unser Autor

Simon Benne kennt sich in Familiendingen bestens aus. Als Vater von vier Kindern weiß der Journalist, wie nah Chaos und Glück im Alltag beieinander liegen, und gewährt seinen Lesern humorvolle Einblicke in ebendiese Momente.

Impressum | *meine Zeit* | Ausgabe 02 – Mai bis Juli 2021

Herausgeberin

Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA)
Hildesheimer Straße 187, 30173 Hannover
Tel.: (05 11) 2 80 09-0
Internet: www.gda.de, E-Mail: info@gda.de, redaktion@gda.de

Geschäftsführung

Dr. Holger Horrmann

Konzeption und Realisation

Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover
Tel.: (05 11) 518-30 01 – Internet: www.madsack-agentur.de

Redaktion

Martin Zeiss (GDA); Ann-Katrin Paske,
Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur)

Schlussredaktion

Ann-Katrin Paske, Bianca Schmitz (MADSACK Medienagentur), Clemens Bernhard

Art-Direktion

Siegfried Borgaes

Layout, Satz und Lithografie

Katrin Schütze-Lill, Sabine Erdbrink,
Claudia Fricke

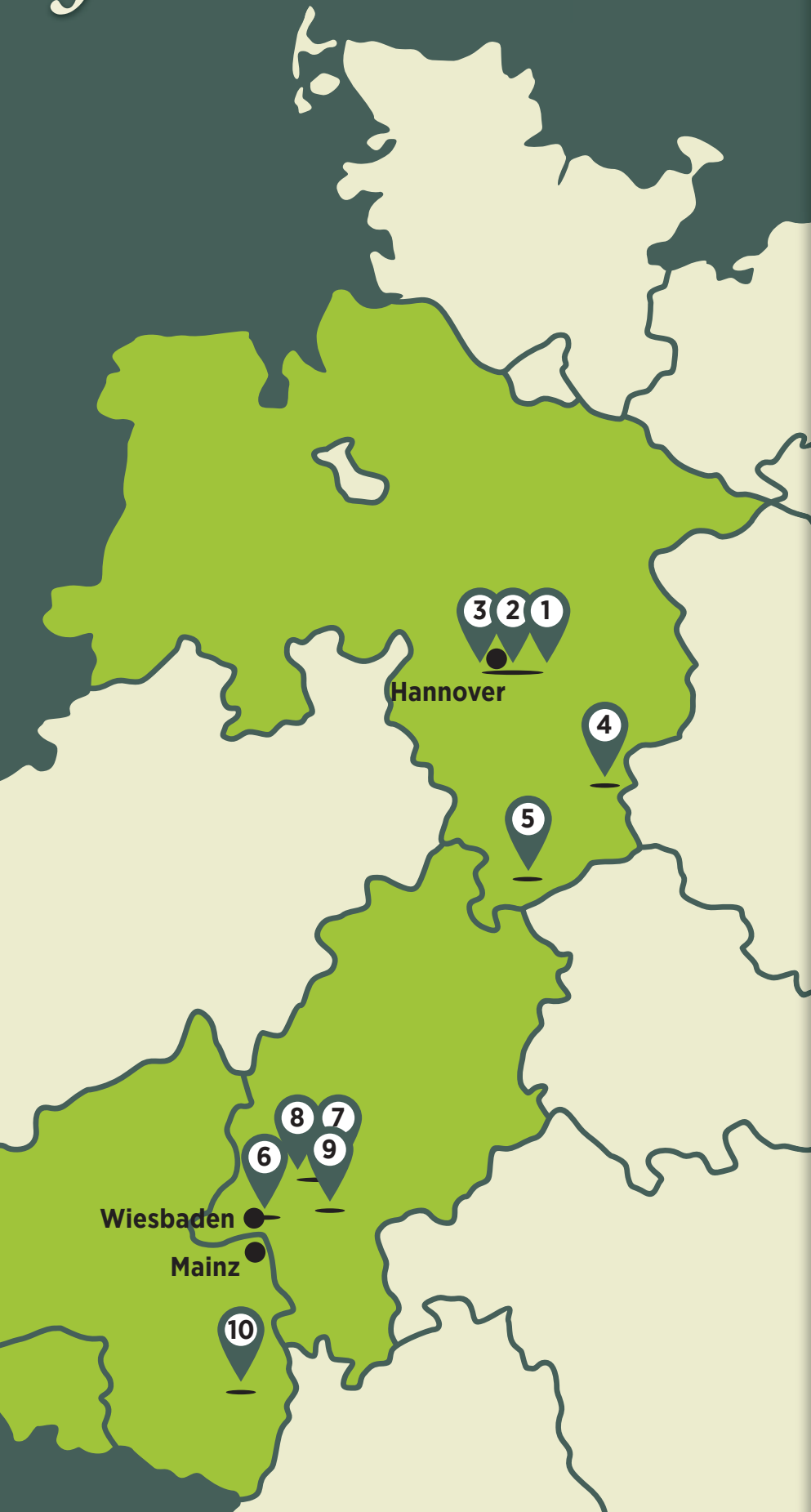
Druck

QUBUS media GmbH
Utermöhlestraße 9, 31135 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 74 87 9-0, Internet: www.qubus.media

Redaktionsschluss

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Texte nur bis zum Redaktionsschluss am 12. April aktualisiert werden konnten. „meine Zeit“ erscheint viermal im Jahr 2021. Erhältlich ist die jeweils aktuelle Ausgabe bei der GDA; Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag sind leider nicht möglich. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion des Inhalts ganz oder teilweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und gegen Honorar.

Wir sind für Sie da



- 1** GDA Kleefeld
Osterfelddamm 12
30627 Hannover
Telefon: (05 11) 57 05-0
- 2** GDA Waldhausen
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon: (05 11) 84 01-0
- 3** GDA Ricklingen
Düsternstraße 3
30459 Hannover
Telefon: (05 11) 162 60-0
- 4** GDA Schwiecheldthaus
Schwiecheldtstraße 8-12
38640 Goslar
Telefon: (0 53 21) 312-0
- 5** GDA Göttingen
Charlottenburger Straße 19
37085 Göttingen
Telefon: (05 51) 799-0
- 6** GDA Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2
65189 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 153-0
- 7** GDA Domizil am Schlosspark
Vor dem Untertor 2
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 900-6
- 8** GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg
Telefon: (0 61 72) 891-0
- 9** GDA Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6
60316 Frankfurt/Main
Telefon: (069) 4 05 85-0
- 10** GDA Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon: (0 63 21) 37-0