

Magazin



Engagieren statt Ausruhen

Senioren sind die neue Zielgruppe fürs Ehrenamt.
Aber was bringt die freiwillige Arbeit? Und wie
findet man Stellen? Ein Spezial

LEBEN

Geben und Nehmen

Ehrenamtliche Arbeit von Rentnern ist gut für Gemeinwohl und eigene Interessen – Ein Überblick und sechs Freiwillige im Porträt

VON MICHAEL AUST

Der ältere Herr, der in Jürgen Ullrichs Büro platzte, hatte genaue Vorstellungen von seiner Traumfrau. Das Herz am rechten Fleck sollte sie haben und am besten „kölsch Mädchen“ sein. „Kölsch Hätz“ schien ihm bei der Partnersuche daher die geeignete Adresse. Jürgen Ullrich grinst wie ein weißhaariger Schneekönig, wenn er sich an den Senior mit Liebeswunsch erinnert. Eigentlich sei die Geschichte ja eher tragisch, sagt der 65-Jährige, so wie viele Geschichten bei Kölsch Hätz. Seit fünf Jahren arbeitet Ullrich als ehrenamtlicher Koordinator bei der Nachbarschaftsinitiative, die freiwillige Helfer an Hilfebedürftige vermittelt (siehe Seite 5). „Der Mann dachte, wir seien eine Art kölsche Partnervermittlung“, erinnert sich Ullrich. Im Gespräch habe er versucht, ihn fürs Ehrenamt zu gewinnen. „Da war er dann aber schnell raus aus dem Büro.“

Tatsächlich spielt das Prinzip Vermittlung gerade im Ehrenamt eine große Rolle. In kaum einem Bereich – abgesehen vom Arbeitsmarkt – gibt es mehr öffentlich geförderte Vermittlungsbörsen als beim freiwilligen Engagement. Nur, dass es statt um die große Liebe hier eher um Nächstenliebe geht. Kaum eine Stadt, die ihren Bürgern keine Anlaufstelle bietet, in der man sich über ehrenamtliche Einsatzgebiete informieren kann. Und kaum ein Bürgermeister, der das freiwillige Engagement nicht jährlich in einer Sonntagsrede lobt. Zwar engagieren sich laut einer Emnid-Studie 24 Prozent, also rund 17 Millionen Bundesbürger, ehrenamtlich. Trotzdem beklagen Sportvereine, Vorlese-Initiativen, Suppenküchen und soziale Dienste, es gebe immer noch zu wenige Freiwillige, um den wachsenden Bedarf zu decken.

Zahlen des Bundesfamilienministeriums zeigen, dass die Zahl der Ehrenamtler seit 2001 tatsächlich nur marginal gestiegen ist – trotz aller Vermittlungsaktivitäten von Verbänden und Kommunen. Seit einiger Zeit haben Freiwillig-

keits-Förderer deshalb eine neue Zielgruppe entdeckt: die Alten. Man müsse langsam beginnen, mehr ältere Menschen fürs Ehrenamt zu begeistern, forderte kürzlich Hessens Sozialminister Stefan Grüttner (CDU). Die Gruppe der Ruheständler werde schließlich in den Jahrzehnten des demografischen Wandels kontinuierlich wachsen.

Talkshow-Philosoph Richard David Precht forderte Ende 2011 sogar ein „soziales Pflichtjahr“ für Senioren: Ein Jahr lang vier Stun-

Mit 63 Jahren ist man heute nicht alt. Man eignet sich noch sehr gut, um seine Erfahrungen an Kinder weiterzugeben

Richard David Precht

den in der Woche sollten Rentner für bürgerschaftliches Engagement opfern. Viele interpretierten die Forderung damals als Provokation – nicht zuletzt, weil die Begriffe Ehrenamt und Pflicht zusammen so paradox klingen. „Das Ehrenamtsjahr für Senioren sollte Pflicht sein“, verteidigt sich Precht jetzt. „Sich freiwillig engagieren können ältere Menschen ja heute schon – allerdings machen es immer noch zu wenig. Und ohne eine Pflicht wird sich daran nichts ändern.“ Mit 63 Jahren sei man heute noch nicht alt, meint der Kölner Autor. „Man eignet sich noch sehr gut, um seine Erfahrungen an Kinder weiterzugeben.“

Studien zeigen, dass Senioren ihren Ruhestand schon lange nicht mehr als Ausruhpause sehen. Die sogenannten Silver Ager sind heute weit mobiler und aktiver als die Rentner früherer Generationen. Zum sprichwörtlichen alten Eisen möchte niemand gehören. „Die Älteren von heute sind überwiegend gut ausgebildet, materiell abgesichert und körperlich sowie geistig fit“, schreiben Roland Krüger und Loring Sittler in ihrem gerade erschienenen Buch „Wir brauchen Euch! Wie sich die Ge-

neration 50plus engagieren kann“. Allein in Köln sind dem gerade erschienenen Bericht der Stadt zum bürgerschaftlichen Engagement zufolge knapp 200 000 Menschen ehrenamtlich aktiv. Die engagierte Gruppe in Köln sind schon heute Frauen zwischen 65 und 69 Jahren: Von ihnen haben 28 Prozent ein Ehrenamt. Zum Vergleich: Bei den 55-59-Jährigen sind es nur 21 Prozent. Doch immer noch hätten Initiativen wie das Lesepatent-Projekt in Köln-Meschenich (Seite 4) gern mehr freiwillige Helfer.

Dabei hat sich die Situation schon entspannt. Noch 1999 lehnten 40 Prozent der Deutschen eine freiwillige Arbeit im Dienst der Gesellschaft rundweg ab. Inzwischen sehen das nur noch 27 Prozent so. Die grundsätzliche Bereitschaft zum Ehrenamt ist also gestiegen – warum dann nicht auch die Zahl der Aktiven?

Dem „Freiwilligensurvey“ von 2009 zufolge nennen die Deutschen vor allem drei Gründe, warum sie sich nicht engagieren: „Zu wenig Zeit“, „Ich bin nicht qualifiziert“ und „Das ist doch Aufgabe des Staates“. „Gerade Ältere und insbesondere ältere Frauen trauen sich neue Aufgaben nicht zu“, schreiben die Ehrenamtsforscher Krüger und Sittler. „Ist die Tätigkeit zudem mit einer Schulung verbunden, sind viele unsicher, ob sie im Alter überhaupt noch etwas Neues dazulernen können.“ Dabei seien solche Bedenken meist unbegründet, meinen die Experten: „Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Menschen bis ins hohe Alter lernfähig sind.“

Rund zwei Drittel derjenigen, die sich nicht engagieren, geben an, sie hätten zu wenig Zeit für ein regelmäßiges Engagement – auch und gerade als Rentner. Auch das Argument, dass Freiwillige nur Lückenbüsser sind, wo der Staat mit seiner Fürsorgepflicht versagt, wird oft von Älteren vorgebracht. Sie vermuten, Freiwillige würden regulär bezahlte Arbeitskräfte etwa in Krankenhäusern oder sozialen Einrichtungen verdrängen. Nicht zuletzt scheitern viele Engagements daran, dass „Angebot und

Nachfrage nicht zusammenfinden“, wie Jürgen Ullrich von Kölsch Hätz formuliert. Viele wissen einfach nicht, wo sie anfangen sollen. Zwar hat inzwischen jede Stadt ihre einschlägigen Listen zu Einsatzorten für Engagierte, auch im Internet findet man zahlreiche Datenbanken. Trotzdem kommen viele in ihrem Alltag nicht mit den Angeboten in Kontakt, andere wiederum schreckt die schiere Masse an Möglichkeiten ab.

Psychologische Studien zeigen: Wer zwischen Hunderten Angeboten wählen kann, verschiebt die Entscheidung eher nach hinten, als der, der nur drei Optionen zur Auswahl hat. Die Lösung könnte eine persönliche Beratung sein, wie es Initiativen wie Kölsch Hätz oder Freiwilligenagenturen anbieten.

Aber welche Gründe hat der, der ein solches Beratungsgespräch sucht? „Die Gesellschaft zumin-

Früher war Ehrenamt mit Aufopferung verbunden. Heute engagiert sich kaum noch jemand aus Pflichtgefühl

Loring Sittler und Roland Krüger

dest im Kleinen mitgestalten“ und „Mit anderen Menschen zusammenkommen“ sind laut „Freiwilligensurvey“ die Spitzenreiter bei der Motivation fürs Engagement. Dabei steht bei den Älteren der Wunsch, anderen Hilfe zu leisten, gleichberechtigt neben dem Ziel, auch persönlich zu profitieren. Bei der Gruppe der Über-65-Jährigen nennen 38 Prozent die „Orientierung am Gemeinwohl“ als Motiv für ein Ehrenamt, die „Orientierung an den eigenen Interessen“ ist für 35 Prozent ausschlaggebend. „Traditionell war Ehrenamt immer eng mit Aufopferung verbunden“, schreiben Sittler und Krüger. „Heute engagiert sich kaum noch jemand aus reinem Pflichtgefühl.“

Wir haben sechs Kölner Senioren gefragt, warum sie ihr Ehrenamt ausüben. Ihre Antworten finden sie auf den folgenden Seiten.



Sinnvolles tun statt zu Hause im Sessel sitzen: Frank Schuchardt, 63, Agraringenieur im Ruhestand und früher bei der Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft tätig, berät für den „Senioren Experten Service“ Bauern in China zum Einsatz von organischem Dünger. BILD: SES

Ehrenamt für Ältere: Anlaufstellen für Senioren in Köln und der Region

Bergheim

Kontaktstelle für freiwilliges Engagement und Selbsthilfe, Ansprechpartnerin: Christiane Radecki, ☎ 0 22 71/8 92 89, christiane.radecki@bergheim.de

Bergisch Gladbach

Freiwilligen-Börse RheinBerg e.V., Hauptstrasse 86, Bürozeiten: mittwochs 9.30-17 Uhr, ☎ 0 22 02/1 88 27 17
» www.fwb-direkt.de

Bonn

Freiwilligenagentur Bonn ☎ 02 28/77 48 48, freiwilligenagentur@bonn.de
» www.freiwilligenagentur-bonn.de

Burscheid

Ehrenamtsbörse Burscheid, ☎ 0 21 74/67 03 70
» www.ehrenamt-burscheid.de

Euskirchen

Älterwerden in Euskirchen e.V., ☎ 0 22 51 / 73 0 85 (nur montags bis freitags, 10-12 Uhr)
» www.aelterwerden-in-euskirchen.de

Hennef

Seniorenbüro Hennef, Willy-Brandt-Platz 21, Bürozeiten: montags bis freitags 10-12 Uhr, ☎ 0 22 42/91 44 67
» www.seniorenbuero-hennef.de

Kerpen

Netzwerk 55 plus, Ansprechpartnerin: Birgit Große-Wächter, ☎ 0 22 37/5 81 45
» www.kerpen-55plus.de

Köln

Kölner Freiwilligenagentur e.V., Kontakt: Susanne Hauke, ☎ 02 21/8 88 27 80,
» www.koeln-freiwillig.de

Kürten:

Freiwilligenbörse Kürten, Kontakt: Beate Bronsemer, ☎ 0 22 68/93 91 67

Leichlingen

Projekt Wunschgroßeltern (generationenübergreifende Hilfe), Jugendamt Stadt Leichlingen, ☎ 0 21 75/99 22 45, Daniela.ventker@leichlingen.de

Leverkusen

Ehrenamtsdatenbank der Stadt Leverkusen, Kontakt: Birgit Neuschäfer-Heß, ☎ 02 14/4 06 88 76
» www.leverkusen.de/ehrenamt

Freiwilligenzentrum Lupe, ☎ 02 14/5 27 23, lupe.lev@gmx.de

» www.freiwilligenzentrum-lupe-leverkusen.de

Pulheim

Ehrenamtsbörse Pulheim, Ansprechpartner: Heinz Abs ☎ 0 22 38/30 02 33

Siegburg

Freiwilligen-Agentur Rhein-Sieg, Kontakt: Birgit Binte-Wingen, ☎ 0 22 41/1 46 28 71
» www.tu-was-ehrenamtlich.de

Allgemein

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, Projektsuche nach Postleitzahlen:
» www.bagfa.de

Caritasverband, Projektsuche im Erzbistum Köln:
» www.ehrenamt-caritasnet.de

Deutsches Rotes Kreuz, Stellensuche nach Postleitzahl:
» www.drk.de/ehrenamt

„Die Kinder fühlen sich ernst genommen“

Hans Hucko, 80, ist als „Leseopa“ der Liebling der Grundschüler

Ich war 43 Jahre lang Lehrer. Zuletzt habe ich eine Realschule am Niederrhein geleitet. Dieser Beruf war für mich immer der schönste der Welt. Als meine aktive Zeit zu Ende ging, habe ich das sehr bedauert. Wenn damals jemand gesagt hätte, „mach doch noch zehn Jahre weiter“ – ich hätte es gemacht.

Wir sind vor ein paar Jahren nach Köln-Meschenich gezogen, weil unsere Kinder und Enkel hier wohnen. Eines Tages bin ich an dieser Grundschule vorbeigefahren. Weil ich gehört hatte, dass hier 40 Prozent der Schüler einen Migrationshintergrund haben, bin ich neugierig geworden und reingegangen. Wenn sie sich mit Schule beschäftigen, merken Sie schnell, wie viele Schüler scheitern, die nicht scheitern müssten. Der Schule fehlen oft die personellen Möglichkeiten. Ich habe schon einmal am Niederrhein ein Leseförder-Projekt gestartet, dort sind Senioren in Grundschulen gegangen und haben Kindern vorgelesen. Ich dachte: Wenn du schon in Köln bist, kannst du doch so ein Projekt auch hier aufsetzen.

Das war vor drei Jahren. Inzwischen sind wir in Meschenich 25 Lesesenoren. Jeder kommt einmal die Woche in die Schule, nimmt sich ein Kind mit in einen eigenen Klassenraum und liest ihm 25 Minuten lang vor. Anfangs haben wir damit gerechnet, dass einige Kinder das Angebot ablehnen. Aber das Gegenteil ist der Fall! Wir haben ein sehr persönliches Verhältnis. Ich bin plötzlich sowas wie ein Ersatzgroßvater für die Kinder, viele haben diese Familienstruktur zu Hause ja nicht mehr. Die Kinder fühlen sich ernst genommen. Und auch für mich ist es ein großes Glück, mit ihnen zusammen zu sein.

Es gibt in unserer Generation ein großes Potenzial, das brachliegt. Dass man eigentlich etwas tun sollte, sagen viele. Aber in Wirklichkeit geschieht viel zu wenig.

Aufgezeichnet von Michael Aust

Kontakt

Projekt „Lesesenoren“ an drei Grundschulen in Meschenich, Immendorf und Godorf. Kontakt über die Ketteler-Grundschule:
☎ 0 22 32/50 31 80



Hans Hucko trifft sich mit der Grundschülerin Akash jede Woche zum Lesen.

BILD: MAX GRÖNERT

„Es hätte auch mich treffen können“

Ursula Wolf, 69, kümmert sich um Demenzkranke

Ich habe als Pädagogin 20 Jahre lang in gerontopsychiatrischen Heimen gearbeitet. Dort habe ich miterlebt, wie immer mehr Demenzkranke eingezogen sind. Bei Gesprächen mit Angehörigen ist mir klar geworden, wie schwieriger Situation zu Hause ist.

Als ich vor acht Jahren in Rente gegangen bin, hat sich zeitgleich

die Alzheimer-Gesellschaft im Oberbergischen Kreis gegründet. Da bot es sich an, mein Wissen dort einzubringen. Dahinter stand auch ein unerfüllter Wunsch aus meiner Berufszeit: Ich habe dafür gekämpft, im Heim einen Wohnbereich für Demenzkranke einzurichten, doch die Leitung hat das abgelehnt. Nun erleben zu können,

dass meine Idee von Betreuung funktioniert, ist eine große Befriedigung.

Eine Pause wollte ich nie: Mein Vater ist vorzeitig berentet worden und in ein tiefes Loch gefallen. Ich wusste deshalb, ich will etwas tun, das meine Zeit konstant strukturiert. Die Arbeit für die Alzheimer-Gesellschaft ist inzwischen mindestens ein Teilzeitjob. Ich bin im Vorstand, zudem vermittele und schule ich Helfer, die Familien stundenweise besuchen, um sie zu entlasten. Ich bin zudem selbst Helferin für „Tandem“, den Besuchsdienst der Diakonie in Köln. So habe ich zweieinhalb Jahre lang eine alte Dame betreut, erst zu Hause, dann in einer WG für Demenzkranke, bis sie verstorben ist. Die WG betreue ich bis heute. Ich helfe den Angehörigen der Bewohner auch dabei, Bewerber auf freie Plätze auszuwählen. Jede Woche bin ich für zwei bis drei Stunden dort, wenn Bewerbungen anstehen auch öfter.

Eine Demenz bedeutet, jeden Tag ein bisschen Abschied zu nehmen

von einem Menschen. Das geht einem schon sehr nah. In der WG leben zwei jüngere Betroffene, eine von ihnen ist mein Jahrgang – da denke ich manchmal schon, es hätte auch mich treffen können. Aber ich bekomme so viel Freundlichkeit und Dankbarkeit zurück, ich investiere nicht nur. Der alten Dame habe ich mal spontan Erdbeerkuchen vorbeigebracht. Wie sie sich gefreut hat – das geht mir heute noch zu Herzen, wenn ich daran denke.

Aufgezeichnet von Silke Offergeld

Kontakt

Tandem: ☎ 0221/97 62 37 73

✉ tandem@diakonie-koeln.de

Weitere Angebote im Angebotsverzeichnis der Landesinitiative:

✉ www.demenz-service-nrw.de

oder über das Demenz-Service-Zentrum für Köln und das südlichen Rheinland, Änne Türke, ☎ 02203/3 69 11 11 71,

a.tuerke@alexianer-koeln.de



Ursula Wolf freut sich über die Dankbarkeit, die sie bekommt. BILD: SCHWARZ

„Ich wundere mich, wie viele Menschen einsam sind“

Jürgen Ullrich, 65, bringt Ehrenamtler und Hilfsbedürftige zusammen

Mit dem Beginn meines Vorruhestands war mir klar, dass ich nicht nur zu Hause rumsitzen, Zeitung lesen und die Garage aufräumen wollte. Mir fehlte nicht mein Beruf, aber doch eine sinnvolle Beschäftigung, die meinen Tag strukturiert. Nachdem eine kurzfristige Erkrankung meine Besuche von Vorlesungen an der Uni als Gasthörer unterbrach, beschloss ich, mich ehrenamtlich zu engagieren. Was also tun? Weil ich als Bankkaufmann gearbeitet habe, dachte ich spontan an Schuldnerberatung. Da hätte ich nicht furchtbar viel Neues lernen müssen. Doch daraus wurde nichts. Über das Internet bin ich dann bei der Caritas gelandet, in einer Beratung für Ehrenamtswil-



Jürgen Ullrich ist seit fünf Jahren bei „Kölsch Hätz“. BILD: CHRISTOPH HENNES

lige. So bin ich zu „Kölsch Hätz“ gekommen.

Kölsch Hätz ist eine Art Nachbarschaftshilfe, bei der Ehrenamtler an Hilfsbedürftige vermittelt werden. Sie hat heute Büros in 22 Stadtteilen. Ich bin 2007 direkt als Koordinator für den Bereich Weiden, Lövenich und Widdersdorf eingestiegen. Mein Job ist es, kaufmännisch gesprochen, Angebot und Nachfrage zusammenzubringen. Es gibt Menschen, die sich engagieren wollen, und andere, die

Hilfe brauchen. Oft finden die beiden Gruppen nicht zusammen, obwohl sie vielleicht sogar Nachbarn sind. Genau da setzen wir an.

Ich besuche jeden potenziellen Nutzer vor einer Vermittlung persönlich. Oft sind es ältere Leute, die Hilfe brauchen. Der klassische Fall: Eine ältere Dame hätte gerne jemanden, der mit ihr Kaffee trinkt, sich mit ihr unterhält. Da ruft zum Beispiel die Tochter aus München bei uns an und sagt: „Meine Mutter ist alleine, ihr fällt

die Decke auf den Kopf – haben Sie nicht jemanden, der mal bei ihr vorbeischauen kann?“ Ich wundere mich immer, wie viele Menschen einsam sind. Und wie viele nette ältere Menschen es eigentlich gibt. Mir selbst hilft meine Mitarbeit nicht nur, meine Freizeit sinnvoll zu gestalten. Wie viele unserer Ehrenamtler bin ich dankbar dafür, dass es das Leben bisher gut mit mir gemeint hat. Ich möchte etwas zurückgeben. Das Ehrenamt ist dazu eine gute Möglichkeit. Aber es ist nicht nur ein Geben. Meist hat auch der Helfer selbst etwas von seiner Hilfe.

Aufgezeichnet von Michael Aust

Kontakt

Kölsch Hätz

Nachbarschaftshilfe mit Büros in 22 Stadtteilen, Caritas Köln, Kontakt über Claudia Heep, ☎ 02 21/56 95 78 22

✉ www.koelsch-haetz.de

elivion.de

1 Jahr

Elivion

Möbel & Wohndesign

Hahnenstraße 18 | 50667 Köln
(Nähe Rudolfplatz) | Tel. 0221/25 87 99 55



Helga Czubak bringt als „Grüne Dame“ jede Woche Patienten im Krankenhaus Köln-Weyertal Bücher ans Bett.

BILD: CSABA PETER RAKOCZY

„Als Außenstehende erfahre ich die Sorgen“

Helga Czubak, 74, macht es Patienten möglich, Schwäche zu zeigen

Zum Evangelischen Krankenhaus Weyertal habe ich eine sehr enge Beziehung. Mein Großvater gehörte vor über 100 Jahren zu den ersten zehn Patienten. Sein Name steht heute auf einer Marmortafel im Foyer. Ich bin hier geboren, später auch mein Sohn und meine Enkelin. Deshalb war das Krankenhaus die erste Adresse, als ich mir Gedanken über ein Ehrenamt gemacht habe.

Ich hatte einen aufregenden Beruf, ich war im Einkauf einer großen Firma. Als dann der Ruhestand da war, habe ich mir gesagt: „Du musst auch als Rentnerin et-

was tun, sonst rostest du ein.“ Nur zu Hause zu sitzen, das wäre nichts für mich. Seit elf Jahren arbeite ich nun jeden Donnerstag als „Grüne Dame“ im Weyertal. Ich gehe mit dem Bücherwagen durch die Zimmer, bringe bettlägerigen Patienten Zeitungen und Bücher. Manchmal rufen mich Ärzte oder Schwestern über Funk. Dann hole ich aus der Kleiderkammer frische Kleider, übernehmen kleine Kurierdienste oder lade für die Patienten Telefonkarten auf.

Vor allem aber führe ich Gespräche. Menschen, die kurz vor einer Operation stehen, versuche ich die

Angst zu nehmen. Viele Schwerkranke möchten der Familie gegenüber immer den Starken spielen, das kenne ich von mir selber. Wie es innen aussieht, das erzählen sie eher einem Außenstehenden. Für mich ist das Ehrenamt ein Geben und Nehmen. Ich gebe ein paar Stunden pro Woche und bekomme dafür viel zurück. Das schönste Erlebnis hatte ich vor zwei Jahren, als ich einer Mutter ihr Neugeborenes ans Bett bringen durfte. Ihre Freude hallte bei mir ebenso lange nach wie jene Stunden, in denen ich einer Sterbenden die Hand gehalten habe. Das hat

mich bis nach Hause verfolgt. Ich habe abends im Krankenhaus angerufen und nach der Frau gefragt. Tatsächlich war sie gerade verstorben. Das hat mich sehr berührt. Was mir Kraft gibt bei meiner Tätigkeit? Mein Glaube.

Aufgezeichnet von Michael Aust

Kontakt

Grüne Damen und Herren,
Evangelische Krankenhaus-Hilfe
Deutschland,
☎ 02 28/55 08 49 95
» www.ekh-deutschland.de

„Was ich alles gesehen und erlebt habe“

Ursula Christiansen, 68, gibt ihr Wissen weiter und lernt dabei die Welt kennen

Als ich nach 16 Jahren als Gesundheitsdezernentin der Stadt Köln vor fünf Jahren in den Ruhestand gegangen bin, wusste ich: Ich möchte in Köln nichts Ehrenamtliches machen, erst recht nichts, was mit meinem Amt zu tun hat. Ich wollte frei sein. Bloß keine festen Termine, nie wieder Sitzungen.

Was mir in meiner Karriere zu kurz gekommen war, waren Auslandsaufenthalte. Schon Jahre vor meiner Pensionierung hatte ich vom „Senior Experten Service“ gehört: Die Stiftung schickt Fachkräfte im Ruhestand in die ganze Welt, um Unternehmen und Verwaltungen, Universitäten und Schulen mit ihrem Wissen zu unterstützen. Ich nahm mir vor, mich dort zu melden – und das habe ich getan.

Vor zweieinhalb Jahren war ich dann das erste Mal im Einsatz: Zusammen mit einem Pensionär aus dem technischen Bereich bin ich nach China gereist, um die Organisation des Katastrophenschutzes in Deutschland vorzustellen. Die Feuerwehr fiel früher auch in mein Ressort, so war man auf mich gekommen. Was ich in China alles

gesehen und erlebt habe, das kann man auf keiner touristischen Reise erleben.

Seit Mitte Januar dieses Jahres bin ich dreieinhalb Wochen in Karatschi, Pakistan. Dort gebe ich an einer privaten Universität Seminare in den Bereichen Gesundheit, Umwelt und Soziales und tausche

mich mit den Dozenten aus. Um mich vorzubereiten, habe ich mit ehemaligen Kollegen gesprochen – mein Ehrenamt ist eine gute Gelegenheit, wieder mit ihnen in Kontakt zu kommen. Noch intensiver habe ich mich über das Land informiert. In Pakistan muss man, neben Sicherheitsfragen ja auch

bestimmte Bekleidungsregeln beachten.

Für mich könnte es nicht besser laufen: Es ist toll, ab und zu für eine Zeit intellektuell gefordert zu sein und danach wieder keine Verpflichtungen zu haben und sein privates Leben mit Familie und Freunden leben zu können.

Rentner für soziale Aufgaben fest einzuplanen im Sinne eines verpflichtenden sozialen Jahres finde ich dagegen unmöglich. Es ist eine Zumutung für die älteren Frauen und Männer, die es betrifft, aber auch für die Menschen, denen geholfen werden soll. Im Übrigen sind es gerade die relativ jungen Rentner, die sich endlich Zeit nehmen können, sich um ihre Enkel und betagten Eltern zu kümmern. Ehrenamtliche Helfer dürfen keine Profis ersetzen, sie sollten das tun, was nur sie können: Auf Augenhöhe im Alltag helfen.

Aufgezeichnet von Silke Offergeld



Ursula Christiansen war Gesundheitsdezernentin.

BILD: CHRISTOPH HENNES

Kontakt

Senior Experten Service Bonn,

☎ 0228/26 09 00

🌐 www.ses-bonn.de

„Der Garten ist meine Lebensaufgabe“

Bernd Kittlas, 70, zeigt Stadtkindern in Finkens Garten die Natur

Ich habe eine Hippie-Vergangenheit. Im wilden Jahr 1967 war ich Kulturreferent im Berliner Asta (Allgemeiner Studierendenausschuss) und Veranstalter des ersten großen Hippie-Fests in Berlin. Später, als Garten- und Landschaftsarchitekt, habe ich die Kölner Bundesgartenschau und als Sonderbeauftragter die Internationale Gartenbauausstellung in Hamburg mitorganisiert. In den 1980er Jahren habe ich als Leiter des Kölner Grünflächenamts Finkens Garten mitgegründet, einen einzigartigen Naturerlebnispark in Rodenkirchen. Nach meiner Pensionierung wollte ich dieses tolle Projekt nicht einfach verlassen – und habe mit meinem Team ehrenamtlich weitergemacht.

Fast jeden Tag führe ich Gruppen von Vorschulkinder durch Finkens Garten. Es gibt für die Kinder viel zu entdecken, vom Nasengarten bis zu seltenen Pflanzen wie der Kalebasse. Bei meinen Führungen wird mir immer wieder

klar, wie wenig Großstadtkinder heute über die Natur wissen. Am Eingang des Gartens wachsen im Juni Johannisbeeren. Letzten

Sommer sagte ein fünfjähriges Mädchen aus der Südstadt: „Guck mal, Kirschen!“ Auch wo Äpfel, Kartoffeln und Möhren herkom-

men wissen viele Kinder nicht. Deshalb wird so ein Projekt immer wichtiger. Finkens Garten hat ganzjährig für Vorschulkinder geöffnet. In dem Alter, das weiß ich als Gärtner, kann man noch etwas säen. Später wird das schwieriger.

Als ich 2010 den Kölner Ehrenamtspreis bekam, dachte ich: „Orden bekommen immer die Fal-schen.“ Trotzdem habe ich den Preis entgegengenommen, stellvertretend für das Team. Seit Januar trete ich kürzer, aber ganz zurückziehen aus Finkens Garten kann ich mich nicht. Ich scheue mich vor dem Wort, aber er ist meine Lebensaufgabe geworden.

Aufgezeichnet von Michael Aust



Bernd Kittlas führt Kinder durch Finkens Garten.

BILD: FRANZ SCHWARZ

Kontakt

Finkens Garten

Friedrich-Ebert-Straße 49, Köln-Rodenkirchen

☎ 02 21/2 85 73 64

finkensgarten@netcologne.de

„Die Leute wissen nicht recht, wo

Psychologe Mathias Irle hat das Alter als Lebensphase untersucht – und

Herr Irle, es scheint, als wäre der Ruhestand die neue In-Lebensphase – überall ist von den aktiven Best Ager und Silver Surfern die Rede. Teilen Sie die Erfahrung, dass sich der Ruhestand als Lebensphase verändert hat?

MATHIAS IRLE Mein Eindruck ist, er ist dabei, sich zu verändern, im Moment wird aber noch mehr über diese Veränderung geredet, als dass sich tatsächlich schon viel verändert hätte. Wenn man sich Studien anschaut, sieht man, dass ein Großteil der Beschäftigten älterer Leute noch die Klassiker sind – Reisen, Gartenarbeit, Kreuzworträtsel, aber auch die Pflege Angehöriger. Über die neuen Formen von ehrenamtlichem Engagement wird wahnsinnig viel berichtet, aber es ist bislang nur ein kleiner Teil der älteren Menschen, der das wirklich annimmt.

Liegt das daran, dass das Alter, psychologisch betrachtet, keine Lebensphase ist, in der man noch groß aktiv wird?

IRLE Es geht gar nicht darum, groß aktiv zu werden. Vielen der Älteren geht es heute einfach um eine sinnvolle Beschäftigung. Früher hatte man dazu ein klassisches Ehrenamt, man war im Sport- oder Schützenverein. Heute gibt es den Anspruch, etwas Sinnvolles mit persönlichem Weiterkommen zu verbinden. Man will nicht nur selbstlos ein Ehrenamt machen, sondern auch noch eine neue Seite von sich kennenlernen. In der Generation davor gab es noch bei vielen die Mentalität: „Ich arbeite, dann komme ich in den Ruhestand, und was danach kommt, das schaffe ich schon irgendwie.“ Heute ist den Leuten klar, dass ihnen noch 30 Jahre bleiben. Aus dem Ruhestand ist deshalb eine Zeit geworden, um die man sich kümmern will – was das Wohnen angeht, aber auch, was die Beschäftigung angeht.

Trotzdem wissen viele offenbar nicht, was sie machen wollen.

IRLE Das stimmt. Der Zugang fällt relativ schwer, obwohl es inzwischen an allen Ecken Vermittlungs-Initiativen gibt.

Vielleicht auch, weil der Wunsch, noch etwas komplett Neues anzufangen, in Wirklichkeit doch nicht so groß ist?

Interview



Mathias Irle ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Düsseldorf und Autor des Buches „Älterwerden für Anfänger“

fangen, in Wirklichkeit doch nicht so groß ist?

IRLE Die überraschendste und wichtigste Erkenntnis aus den Recherchen für mein Buch war für mich: Man hat das Alter immer als etwas Passives gesehen, es gab sogar die Vorstellung, mit 35 ist eine Persönlichkeit gefestigt und dann ändert sich nichts mehr. Dabei ist das Alter im Gegenteil ein höchst aktiver Anpassungsprozess – man muss sich immer wieder an veränderte Lebensumstände anpassen, und das gelingt den meisten erstaunlich gut.

Warum sucht dann der eine eine Aufgabe und der andere nicht?

IRLE Ein Stück weit ist ja jeder sogar gezwungen, Dinge anders zu machen, allein, weil sich mit dem Wegfallen des Berufs ganz viel verändert: Man muss mit dem Ehepartner neu die Lebensregeln arrangieren, den Tag neu planen, und so weiter. Ob man sich darüber hinaus etwas Neues sucht, hängt stark damit zusammen, wie man das vorher im Leben gemacht hat. Wer Zeit seines Lebens neue Aufgaben gesucht hat, wird das auch im Alter tun. Übrigens unterscheiden sich Männer und Frauen da häufig: Während die älteren Männer sich nach dem Ruhestand gerne ins Nest setzen wollen, wollen die Frauen noch einmal aufbrechen. Zumindest ist das in der heutigen Generation so, die älter wird, in der noch das klassische Rollenbild herrscht.

Es gibt die Theorie, dass ältere Menschen eher bereit sind, sich für die Allgemeinheit einzusetzen, weil sie wissen, dass die Jüngeren mehr Zukunft vor sich haben.

IRLE Das halte ich für stichhaltig. Man merkt das zum Beispiel am Verhältnis zu den Enkeln – älteren Menschen liegt sehr viel daran, dass es den jungen Leuten gut geht.

Deswegen wird man sich vielleicht nicht bis zur Selbstaufgabe einsetzen, aber ich glaube, es gibt eine Menge Sympathie auch dafür, dass viel Geld für die Jungen investiert wird. Man muss auch anerkennen, wie viel Pflegeleistungen diese Generation erbringt, viele der 65-Jährigen haben ja noch Eltern, die sie versorgen. Allein das ist schon eine Menge Engagement.

Angesichts der Tatsache, dass sich ältere Menschen so stark auf der familiären Ebene einbringen – was halten Sie von Forderungen, sie sollten auch noch mehr Ehrenämter übernehmen?

IRLE Ich finde es gut, dass man das Thema öffentlich macht und, so platt das klingt, attraktive Angebote schafft – es gibt ja eine Riesensbereitschaft, die Leute wissen nur nicht so recht, wo sie anfangen sollen. An diesen Strukturen müsste man noch mehr feilen. Ein riesiger Bereich ist zum Beispiel auf Frauen zugeschnitten – das ist ein Problem. In Australien gibt es eine Bewegung, die ist entstanden, auch weil man gemerkt hat, dass viele Kinder ohne Väter, ohne Männer aufwachsen. Deshalb wurden in den Städten so eine Art Hobbyräume gegründet. Da treffen sich ältere Männer, und da schicken viele Mütter ihre Kinder hin, vor allem die Jungs. Und dann wird zusammen gewerkelt. Das hat dort einen Riesenanfang. Hier fehlen solche Angebote. So bleiben die Männer oft zu Hause – und die Frauen dann manchmal auch.

Woher kommt grundsätzlich die Motivation, sich einzubringen?

IRLE Bei vielen geht es einfach darum, auf unkomplizierte Art soziale Kontakte zu knüpfen. Mit dem Ruhestand fällt ja viel weg, der Kollegenkreis zum Beispiel. Mit einem Ehrenamt hat man feste Termine, einen festen Kreis, man pflegt diese Kontakte nebenbei und muss sich nicht jedes Mal verabreden. Das spielt eine große Rolle.

Warum fällt es vielen so schwer, herauszufinden, wie sie ihre neue, freie Zeit nutzen wollen, ob nun für ein Ehrenamt oder Hobby?

IRLE Das hat man häufig in den Jahren davor nicht gepflegt – zwischen Beruf und Kindererziehung

gab es dazu keinen Freiraum. Und manche Dinge weiß man einfach nicht, weil man sie nie versucht hat. In Düsseldorf gibt es das Projekt „Kulturführerschein“, da kann man sich ein Jahr lang ausprobieren. Dort habe ich öfter Geschichten gehört von Leuten, die nie im Leben Theater gespielt haben, und plötzlich sagt ihnen jemand: „Du hast ja eine Super-Bühnenpräsenz!“ Oder von Leuten, die vorher Führungskraft von vielen Menschen waren und jetzt Lust haben, sich nur mit einer Person zu beschäftigen. Da werden viele genau bei den Sachen fündig, die durch den Beruf eben nicht abgedeckt waren. Auch in meiner Praxis sagen mir ältere Patienten manchmal: in einem Jahr gehe ich in den Ruhestand, ich weiß gar nicht, was ich dann machen soll. Und dann klopft man mal ab: Wol-

Es geht nicht darum, der perfekte Alte zu werden

len Sie etwas mit Menschen machen? Mit Alten oder Kindern? Wollen Sie die anfassen oder lieber nicht? Solche Fragen stellt man sich normalerweise gar nicht.

Dehnt sich mit der Idee, etwas aus dem Ruhestand zu machen, nicht der Selbstoptimierungswahn bis ins Alter aus?

IRLE Die Ausgangslage ist einfach die: Die Leute gehen in Rente, manchmal sogar vorgezogen, mit 61 Jahren. Da kann man sagen: „Ich mach jetzt nix mehr“, aber 25 Jahre lang nichts machen, das ist wahnsinnig lang. Vor allem, weil es den Leuten in der Regel 15 bis 20 Jahre davon körperlich sehr gut geht. Auch in einer Ehe, einer Beziehung, ist das die längste Zeit, die die Partner miteinander verbringen – die Phase, in der man Kinder bekommt und sie großzieht, ist kürzer als der Ruhestand. Das muss man sich klarmachen: Das ist eine sehr lange Zeit. Es geht deshalb nicht darum, der perfekte Alte zu werden, sondern darum, was man mit dieser Zeit anfängt.

Anders, als

Wie sie anfangen sollen“

Unterschiede zwischen Männern und Frauen beobachtet



hier scheint, wollen Frauen im Alter meist noch einmal aufbrechen. Männer suchen eher ein Nest. BILD: BOING / PHOTOCASE.COM

Weil einem sonst die Decke auf den Kopf fällt?

IRLE Dieses schwarze Loch, in das man angeblich fällt, das gibt es ganz selten. Es ist eher so: Die Leute gehen in den Ruhestand und machen lauter schöne Sachen – sie kümmern sich um die Enkel, fahren in den Urlaub, gehen in den Garten und haben immer noch so viel Energie, dass sie gar nicht wissen, wohin damit. Ich habe einen Koch getroffen, der hat gedacht, „na ja, wenn ich in Rente gehe, mach ich mal zu Hause sauber und

sortiert die Dias“ – aber nach drei Monaten war das erledigt. Was dann entsteht, kann man Druck nennen, man kann es aber auch als Wunsch sehen, etwas zu tun. Der Koch reist heute mit dem Senior Experten Service ins Ausland.

Lohnt es sich, nach dem Berufsleben bewusst Gutes zu tun – auch im Hinblick auf eine Lebensbilanz?

IRLE Gutes zu tun lohnt sich immer. Davon hat derjenige, der etwas gibt, oft genauso viel wie der andere. Dieses Bilanzziehen ist ein anderes Thema, weil es da darum geht, einen roten Faden zu finden in seinem Leben. Ich glaube, dann im Sinne einer Ablasshandlung Gutes zu tun, das funktioniert nicht. Aber man muss unter dem Strich sagen: Es gibt gar nicht so viele Probleme, wie oft suggeriert

wird. Studien zufolge sind ältere Menschen mit ihrem Leben mindestens so zufrieden wie Menschen in jüngeren Jahren, obwohl die Freundeskreise kleiner werden, obwohl sie nicht mehr so beweglich sind, obwohl jeder ab 70 eine Krankheit hat. Aber es gelingt ihnen, ihre Lebensumstände gut an ihre Bedürfnisse anzupassen. Sie haben vielleicht weniger Freunde, dafür ziehen sie mehr aus diesen Freundschaften. Sie meiden unangenehme Erfahrungen, und sie wissen, was gut für sie ist. Das alles ist eine große Anpassungsleistung. Man muss sich also keine allzu großen Sorgen um unsere Alten machen.

Wie bin ich versichert im Ehrenamt?

Bis Ende 2004 waren manche Ehrenamtler bei der Ausübung ihrer Tätigkeit nicht gesetzlich unfallversichert. Die Aufsichtstätigkeit in einem Jugendlager der Pfadfinder oder die Arbeit eines Kassenswartes im Sportverein etwa waren unversichert. Seit Anfang 2005 ist der Personenkreis, der im Ehrenamt Schutz durch die gesetzliche Unfallversicherung genießt, erweitert. Um juristisch von einem

Welchen Schutz man genießt, sollte man vorher erfragen

Elke Weidenbach, VZ NRW

Ehrenamt sprechen zu können und damit unter den Versicherungsschutz zu fallen, müssen fünf Merkmale erfüllt sein: So muss die Tätigkeit freiwillig und unentgeltlich sein, kontinuierlich und auf organisierte Weise ausgeübt werden und anderen zugute kommen.

Was aber, wenn bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit jemand zu Schaden kommt? „Grundsätzlich gilt: Wer einen anderen schädigt, muss dafür geradestehen. In solchen Fällen übernimmt meist eine Haftpflichtversicherung“, erklärt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Die private Haftpflicht des Ehrenamtlichen übernimmt in der Regel nur, wenn der Schaden bei reinen Hilfsarbeiten entstanden ist. „Übernimmt der Ehrenamtliche eine Aufgabe mit Verantwortung, greift dessen private Haftpflicht nicht“, sagt Weidenbach. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet hingegen meist der Verein beziehungsweise die Institution, bei der der Dienst ausgeübt wird. Wer sichergehen will, sollte bei seiner Versicherung nachzufragen, ob Schadensfälle, die im Ehrenamt entstehen, übernommen werden. Weidenbach: „Welchen Versicherungsschutz man genießt, sollte man auch bei der Organisation, für die man tätig wird, erfragen.“ (ma)

Das Buch

Mathias Irle: „Älterwerden für Anfänger“, Rowohlt, 288 Seiten, 19,90 Euro.

Das Gespräch führte
Silke Offergeld

Technik-Kolumne

Die Kolumne unseres Autors Steffen Haubner erscheint wegen des heutigen Spezialheftes erst am morgigen Mittwoch.