

Wenn Ruheständler keine Ruhe geben: **Ehrenamt** im Alter

Diese Senioren engagieren sich

Sonntagscafé, Handarbeits-Stammtisch, Start-Up-Beratung: Die AZ stellt sieben ältere Münchner vor, die sich für andere Menschen einsetzen – und kein Geld dafür verlangen

Von Konstanze Fajsbinder

Sie haben ihr Leben lang gearbeitet. Und sich ihren Ruhestand redlich verdient. Doch viele Senioren wollen noch keine Ruhe geben. Sie haben ein Ehrenamt, in das sie ihre Zeit und ihre Kraft investieren.

Die Beweggründe dazu sind verschieden: Die einen wollen

ihr erarbeitetes Wissen und die gesammelte Erfahrung nicht verloren gehen lassen. Und freuen sich, wenn sie es weitergeben können.

Andere finden ihre Erfüllung darin, sich mit alten Menschen zu beschäftigen. Die alleine sind, Hilfe brauchen, oder sich einfach freuen, wenn sie jemanden zum Reden haben.

Was alle eint: Sie fühlen sich zu jung und zu agil, um nur zu Hause herumsitzen. Sie wollen etwas bewirken. Und sie freuen sich, wenn sie für ihr Engagement etwas zurückbekommen von den Menschen, denen sie helfen. Das kann ein Dankeswort sein – oder einfach nur ein strahlendes Lächeln.

Das Fazit der sieben Senioren, die wir auf dieser Seite vorstellen, ist deshalb einstimmig: Ehrenamt lohnt sich!

Fotos: Petra Schramek, Mike Schmalz



„Ich komme aus Amerika. Da hat man ein Ehrenamt“

Ruth Bergstrom (66) leitet im Alten- und Servicezentrum (ASZ) Altstadt eine Handarbeitsgruppe, die Klostertextilien herstellt. Außerdem hat sie einen Klöppelstammtisch ins Leben gerufen. Warum sie sich seit über zehn Jahren engagiert? „Ich komme aus den USA. Da hat man ein Ehrenamt.“ Viel-

mehr aber gehe es ihr um die schönen Erfahrungen: „Am Anfang haben sich die älteren Damen, teils fast 90 Jahre alt, nicht zu helfen gewusst. Jetzt sind sie total motiviert und können immer mehr. Und strahlen.“ Das halte jung. „Ich merke, wie wichtig das gerade für Leute ist, die alleine sind.“

„Mit Bewerbungen kenne ich mich aus. Jetzt helfe ich Hauptschülern“

Mehr als 30 Jahre war **Rainer Fleissner (69)** im Vertrieb tätig, hauptsächlich in leitender Funktion. Nachdem er in Rente gegangen war, merkte er: „Ich bin viel zu jung.“ Er wollte noch etwas Sinnvolles tun. So kam Fleissner zum Verein „Aktivsenioren Bayern“.

Dort engagiert sich Rainer Fleissner seither im schulischen Sektor: Er und Kollegen coachen Acht- und Neuntklässler. Mit einem Kompetenzprofil helfen sie ihnen herauszufinden, was ihnen liegt.

Ist ein passender Beruf gefunden, bereiten sie die Schüler auf den Bewerbungspro-

zess vor. „Das fängt schon bei ganz simplen Dingen an: Was ziehe ich an? Wie stelle ich mich richtig vor?“

In der neunten Klasse gehe der Wettlauf los, „die Auswahlverfahren in großen Betrieben sind hart“. Bis zu 80 Prozent der Schüler, die Fleissner betreut, hätten Migrationshintergrund. „Unterstützung von zu Hause ist da rein sprachlich oft nicht möglich.“

Über Stiftungen organisieren die Senioren deshalb auch Geld für Nachhilfe. „Heute kommen wieder die Opas“, habe ein Schüler mal charmant gesagt.



„Ich will den Leuten helfen und entgegenkommen“

Fragt man **Karl-Heinz Ebhardt (69)**, warum er seit neun Jahren in der Cafeteria im ASZ Altstadt aushilft, antwortet er knapp: „Das ist meine Aufgabe.“ Seine täglichen Tätigkeiten: Getränke verkaufen, Essen aufwärmen und weitere kleine Arbeiten, die eben so anfallen.

Von 10.30 bis 16 Uhr ist Ebhardt jeden Tag da. Er will den Besuchern helfen und entgegenkommen. Und findet es schön, wenn was los ist. „Man kann sich einschalten, Gespräche führen.“ Was er tue, sei doch selbstverständlich. „So lange es geht, mach ich weiter. Sonst roste ich doch ein.“



„Wir unterstützen und beraten junge Start-Ups“

„Es ist schön, wenn man weiß: Jemand möchte mein Lebenswissen haben“, sagt **Hans Joerg Mayer (70)**. Seit fünf Jahren ist der studierte Kaufmann in Rente, seit drei Jahren ist er bei den „Aktivsenioren“ und berät kleine Start-Ups mit wenig Geld bei Existenzgründung, Existenzsicherung und Existenzkrise.

„Hat ein Erfinder beispielsweise eine gute Idee, helfen wir ihm dabei, sein Produkt zu positionieren, ein Patent an-

zumelden, den TÜV zu bekommen, Werbung zu machen und über Crowd-Funding Investoren zu finden.“

Natürlich gibt es keine Erfolgsgarantie. Aber seine Kunden seien zu 95 Prozent zufrieden. Mayer ist es auch: „Das Berufsleben war erfüllend, aber geprägt von vielen Stresssituationen.“ Jetzt arbeite er gerne freiwillig, und freue sich, auch noch dazuzulernen: „Zu denken, ich weiß schon alles – das wäre glatt verkehrt.“



„Ich kaufe bei iTunes die Lieblingshits der Senioren“

„Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung“ ist der Einstieg. Dann beginnt **Elisabeth Kipps' (73)** Sonntagscafé im ASZ Sendling, das einmal im Monat stattfindet. Sie sorgt mit dem Laptop für Musik, mehr als 20 Senioren kommen, summen mit, freuen sich.

Manchmal wird auch getanzt. „Das Beste ist: Dann brauchen sie ihren Rollator nicht mehr!“ Zum 30. Jubiläum gab's ein Wunschkonzert. „Da habe ich die Lieder bei iTunes gekauft und eine Hitlist erstellt“, sagt Kipps. Ins Leben gerufen hat sie das

Café, „weil es viele alte Leute gibt, die nicht wissen, wo sie am Sonntag mit sich hin sollen“. Seit 2009 betreibt sie zudem ein monatliches Erzählcafé. „Erinnerungen an meine Schulzeit“ war eins der vielen Themen. „Die Leute sollen reden und wollen es auch.“

Das Alter müsse lebenswert bleiben, lautet ihre Devise. Alle 14 Tage hält Kipps deshalb einen Clubnachmittag ab, an dem sie Valentin-Filme zeigt oder einen Hallenbadbesuch organisiert. Denn „eine halbe Stunde Freude ist so viel wert“. Ihr Plan fürs Frühjahr: ein Rollator-Rennen.

„Die Besucher lieben meine italienische Küche“

Seit vier Jahren kocht **Sonia Antinarella (61)** ehrenamtlich im ASZ, momentan einmal im Monat. „Ich bin als Köchin geboren“, erklärt sie. Ihr langjähriges Restaurant „Picolò“ hatte sie wegen totaler Erschöpfung aufgeben müssen. Seit zehn Jahren ist sie schwerbehindert. Über ihre leichte italienische Küche freuen sich jetzt die Senioren. Erst kürzlich gab's ein Meeresfrüchte-Risotto. „Das ist wie Therapie, da bleibt man in Bewegung“, sagt Antinarella. Und es komme so viel zurück: „Wir beten für Sie, damit Sie wieder gesund werden“, sagt mir eine alte Dame immer.“



„Seit Jahrzehnten berate ich Darmkrebs-Patienten“

Seit sie selbst vor 38 Jahren wegen Darmkrebs operiert wurde und einen künstlichen Darmausgang bekam, berät **Leonore Hajek (90)** Leidensgenossen. Seit 1985 hat sie einen Beratungsraum im Alten- und Servicezentrum Altstadt am Sebastiansplatz.

Jeden Dienstag von 14 bis 17 Uhr ist ihre Sprechstunde, die sie über die Deutsche ILCO, eine Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, betreibt.

Als Ärzte 1976 ihren gänseigroßen Tumor entdeckten, brach für Leonore Hajek zunächst eine Welt zusammen. Sie bekam ein Stoma, einen künstlichen Darmausgang. „Wissen Sie, das war damals das Schlimmste, was einem passieren konnte. Und ich war ja noch nicht alt.“ Darüber sprechen? Zur damaligen Zeit undenkbar.

Doch dann sagte sie sich: „Das ist eben der Preis, den ich für meine Gesundheit zahlen muss.“ Und stellte fest: Mit einem Stoma kann man leben, reisen, im Flieger sitzen, Sport treiben, unter Leute gehen. Sie beschloss, diese Erfahrung weiterzugeben.

„Das Gespräch von Betroffenen zu Betroffenen bringt viel mehr als von Arzt zu Betroffenen“, erklärt Leonore Hajek. „Man ist glaubwürdig, man lebt ja selbst damit.“

Mit ihren 90 Jahren denkt Hajek noch nicht ans Aufhören. „So lange ich kann, mach' ich das noch“, sagt sie und nippt an ihrem Tee.

Die Versorgung heute sei zum Glück gut. „Wenn man Darmkrebs früh erkennt, ist er wirklich heilbar“ – diese Botschaft will sie den Betroffenen mitgeben. Und: „Wir sind gesellschaftsfähig!“

