

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Nr. 278

2 Warum ist Bargeld für die
Krisenvorsorge bedeutsam?

4 Weihnachten in Norwegen

5 Aufrecht bleiben -
Sicher durchs Alter

8 Der Osterdeich
in seinen vier Jahreszeiten

9 Reicht es, wenn es uns
nur gut geht?

10 Mia und die kleine Kerze

12 Türkische
Übersetzung

14 Das Alter



Senioren
Vertretung
Bremen

Das Jahr geht zu Ende. Ein Grund innezuhalten, sich zu entspannen und mit der Familie das alte Jahr gemütlich ausklingen zu lassen.

Wir wollen mit dieser Ausgabe auf ein besinnliches Weihnachtsfest und einen ruhigen Jahreswechsel einstimmen. Trotzdem denken wir an die Menschen, für die ein ruhiger Jahreswechsel nicht möglich ist.

Noch immer erschüttern Kriege viele Regionen dieser Welt. Sie vernichten Leben, entvölkern Städte, zerstören Heimat und hinterlassen unermessliches Leid.

Die Menschen bereiten sich auf das Weihnachtsfest vor. Für viele bleibt es jedoch nur ein kurzer Lichtblick – ein Moment des Innehaltens, der allzu schnell von der rauen Wirklichkeit abgelöst wird.

Vielleicht erinnert uns diese Zeit auch daran, wie wertvoll Mitgefühl und Nächstenliebe sind – und wie dringend sie gebraucht werden. Ein freundliches Wort, eine kleine Geste oder

aufmerksame Nähe können gerade jetzt Trost und Hoffnung schenken. Mögen wir achtsam bleiben für die Menschen um uns und uns immer wieder daran erinnern: Niemand sollte an Weihnachten – oder an irgendeinem anderen Tag – allein oder vergessen sein.

Menschlichkeit beginnt nicht im Wohlstand, sondern im Mitgefühl gegenüber denen, die gerade jetzt unsere Nähe und Solidarität am dringendsten brauchen. Schenken wir Wärme und Hoffnung – nicht nur zu Weihnachten, sondern das ganze Jahr über.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern ein Frohes Fest und einen geruhsamen Jahreswechsel.

Zaher Habib, Michael Breidbach

Warum ist Bargeld für die Krisenvorsorge bedeutsam?

Viele Menschen möchten lieber mit Bargeld bezahlen und es als Wertaufbewahrungsmittel nutzen. Etwa bei der Hälfte aller Zahlungen an der Ladenkasse wird immer noch bar bezahlt.

Das liegt an den besonderen Eigenschaften des Bargeldes. Beispielsweise schützt Bargeld die Privatsphäre, weil es keine Datenspur hinterlässt. Und mit Bargeld können wir jederzeit bezahlen, selbst ohne Strom oder Internet. Nicht zuletzt verkörpert Bargeld ein Stück Vertrauen und Stabilität.

Euro-Banknoten und-Münzen sind gesetzliche Zahlungsmittel und momentan die einzige Form von Zentralbank-Geld, die jede Bürgerin und Bürger direkt nutzen kann. Mit der Einführung des digitalen Euro gibt es eben nicht die Sicherheit, wie beim Bargeld.

Auf der EU-Ebene wird gerade ein Verordnungsentwurf verhandelt. Dieser soll dem digitalen Euro eine rechtliche Grundlage geben und gleichzeitig die Verfügbarkeit und Annahme von Euro-Bargeld überall in der Währungsunion sicherstellen. Auch die Politikerinnen und Politiker haben also die Bedeutung des Bargeldes erkannt.

Welche Bedeutung hat für den sozialen Zusammenhalt?

Bargeld ist ein wichtiges Soziales Bindeglied. Als inklusives Zahlungsmittel können alle Menschen mit Bargeld unkompliziert bezahlen, unabhängig vom Alter, Einkommen oder technischer Ausstattung. Kinder und Jugendliche lernen durch Scheine und Münzen anschaulich den Umgang mit Geld. Selbstständigkeit ist ein

wichtiger gesellschaftlicher Wert. Bargeld wirkt hier als Vermittler von Finanzwissen zwischen den Generationen.

Welche Rolle spielt dabei der Sicherheitsaspekt?

Bargeld bietet technische Sicherheit, denn es kann nicht von Hackern ausspioniert oder durch technische Störungen unbrauchbar gemacht werden.

Auch wenn digitale Bezahlssysteme grundsätzlich angeblich sehr sicher sein sollen, kann es zu Ausfällen kommen. Bargeld ist offline

nutzbar und kann grundsätzlich ohne technische Infrastruktur verwendet werden. Es spielt daher eine wichtige Rolle für die Not- und Krisenvorsorge. Außerdem sind Euro-Banknoten mit modernsten Sicherheitsmerkmalen ausgestattet und gelten als überaus fälschungssicher.

Von daher können wir froh sein, dass wir noch die Möglichkeit haben, mit Bargeld zahlen zu können.

Die Angaben dieses Berichts stammen von der SOVD-Ausgabe - Sozialpolitik.

Anke Maurer

Martinsgansessen für 40 Senior:innen im Nachbarschaftstreff Vahrer See

Ein genussvoller Nachmittag

Weihnachtshilfe Bremen schenkt Wärme und Gemeinschaft

In diesem Jahr sollten einmal ältere Menschen die Nutznießer der Spendenaktion der Weihnachtshilfe Bremen sein. 50.000 Euro wurden zur Verfügung gestellt, damit in verschiedenen Seniorenbegegnungszentren ein festliches Essen serviert werden konnte.

Der Auftakt fand in der Vahr statt. Pünktlich zum Martinstag lud das Team des Nachbarschaftstreff Vahrer See 40 Seniorinnen und Senioren zu einem leckeren Gänse-Essen ein. Schon beim Eintreffen war die Freude groß – endlich wieder ein schöner Anlass, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu lachen und ein köstliches Essen zu genießen.

Serviert wurde eine klassische Martinsgans mit allem, was dazugehört: knusprige Gänsekeule, duftender Rotkohl, Klöße und feine Sauce, gefolgt von Vanilleeis mit Roter Grütze. Der Duft allein ließ schon das Wasser im Mund zusammenlaufen – und als dann die Teller gefüllt wurden, war die Begeisterung groß. „So lecker habe ich lange nicht mehr gegessen!“, sagte eine Besucherin mit leuchtenden Augen.

Auch viele andere nickten zustimmend – allen hat es ganz wunderbar geschmeckt.

Doch nicht nur das Essen machte den Nachmittag besonders. Es waren die Gespräche, das herzliche Miteinander, das gemeinsame Lachen, am Ende die Spielrunden.

„Die Geschichte des heiligen Martin erinnert uns daran, wie wichtig es ist, miteinander zu teilen und solidarisch zu sein. Auch dafür stehen die Begegnungszentren, genauso wie für Gemeinschaft und Fröhlichkeit“, so Barbara Schneider, die Leiterin des Nachbarschaftstreffs.

Mit einem Lächeln auf den Lippen und einem zufriedenen Seufzer verabschiedeten sich die Gäste schließlich am späten Nachmittag. „So schön war’s!“, meinte ein Herr beim Hinausgehen – und das war doch das schönste Kompliment.

Barbara Schneider



Weihnachten in Norwegen – Licht, Stille und alte Bräuche

In Norwegen beginnt die Weihnachtszeit früh. Meist schon am ersten Advent sieht man in den Fenstern der Holzhäuser die ersten Lichter. Draußen ist es dann lange dunkel. Darum sind Kerzen und Sterne sehr wichtig. Sie bringen Licht, Wärme und Hoffnung in die dunkle Zeit.

Ein besonderer Tag ist der **13. Dezember**, der **Luciatag**. An diesem Tag ziehen Kinder mit weißen Kleidern und Lichterkränzen durch Schulen und Kindergärten. Sie singen Lieder und bringen Licht in die Dunkelheit. Der Brauch kommt eigentlich aus Schweden, ist aber auch in Norwegen sehr beliebt.

Ab Mitte Dezember riecht es überall nach Weihnachtsgebäck. In vielen Küchen werden die „**sieben Sorten**“ gebacken – das sind traditionelle norwegische Kekse. Diese Rezepte gibt es oft schon seit vielen Generationen. Besonders bekannt sind **Krumkaker** (gerollte Waffeln), **Sandkaker** (kleine Törtchen) und **Sirupsnipper** (Gewürzplätzchen mit Zuckerguss).

Der wichtigste Tag ist der **Heiligabend**, auf Norwegisch „**Julaften**“. Am Vormittag gehen viele Familien auf den Friedhof. Sie schmücken die Gräber mit Tannenzweigen und Kerzen und denken an ihre Verstorbenen. Am Abend kommt die Familie zu einem festlichen Essen zusammen. Beliebte Gerichte sind **Ribbe** (Schweinerippen), **Pinnekjøtt** (gepökelte Lammrippen) oder **Lutefisk** (getrockneter Fisch). Je nach Region sind die Traditionen verschieden.

Nach dem Essen tanzen viele Familien um den Weihnachtsbaum und singen Lieder. Dann klopft es an der Tür – der „**Julenisse**“, der norwegische Weihnachtswichtel, bringt die Geschenke. Er sieht aus wie ein kleiner Mann mit Bart und roter Mütze. Kinder stellen ihm am Abend vorher eine Schüssel mit Grütze hin. So bleibt er freundlich und segnet das Haus.

Nach Weihnachten kommen die „**romjulen**“, die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr. In dieser Zeit besuchen sich Freunde und Nachbarn. In vielen Dörfern gibt es kleine Feste.

Am **6. Januar**, dem **Dreikönigstag**, endet die Weihnachtszeit. Dann werden die Lichter gelöscht – bis sie im nächsten Dezember wieder leuchten.

Die Redaktion



Bild: KI-generiert

Aufrecht bleiben – sicher durchs Alter

Unsere Kollegin Barbara Matuschewski ist gestürzt und hat sich den Oberschenkel gebrochen. Unser Bürgermeister hat die Herbstglätte unterschätzt und ist ebenfalls gestürzt mit ebenso unangenehmen Folgen.

Warum Bewegung, Muskelkraft und kleine Vorsichtsmaßnahmen der beste Schutz vor einem Oberschenkelhalsbruch sind.

Alt zu werden – und zwar gesund – ist nicht einfach. Im Alter lauern viele Gefahren, oft genau dort, wo man sich am sichersten fühlt: zu Hause. Ein falscher Schritt auf der Treppe, ein Moment der Unachtsamkeit beim Fensterputzen, das Stehen auf einer wackligen Leiter oder ein Ausrutscher auf der Straße im Winter – all das kann schlimme Folgen haben. Besonders gefürchtet ist bei älteren Menschen der Oberschenkelhalsbruch, eine der häufigsten Verletzungen im höheren Alter.

Was ist ein Oberschenkelhalsbruch?

Ein solcher Bruch entsteht meist nach einem Sturz, oft schon aus geringer Höhe. Der Knochen, der den Hüftkopf mit dem Schaft des Oberschenkels verbindet, ist im Alter spröder, weil die Knochendichte abnimmt. Gleichzeitig werden Muskeln schwächer, die Reaktionsfähigkeit lässt nach, und das Gleichgewicht ist nicht mehr so stabil wie früher. Schon ein kleines Stolpern kann genügen, um den Oberschenkelhals zu brechen.

Typische Anzeichen sind starke Schmerzen in der Hüftregion und ein Bein, das verkürzt und nach außen gedreht liegt. Betroffene können meist nicht mehr aufstehen oder gehen. In solchen Fällen zählt jede Minute – der Notruf sollte sofort gewählt werden. Die Behandlung hängt von der Art des Bruchs und vom Gesundheitszustand des Patienten ab. Häufig wird operiert, entweder durch Verschraubung oder durch den Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks. Ziel ist immer, die Beweglichkeit möglichst schnell wiederherzustellen.



Til Mette

Bewegung und Muskelkraft schützen

Mindestens ebenso wichtig wie die medizinische Behandlung ist die Vorbeugung. Wer seine Muskeln regelmäßig trainiert, kann Stürze vermeiden oder deren Folgen mildern. Muskelkraft gibt Halt und Sicherheit. Schon tägliche Spaziergänge, Gymnastik oder gezieltes Krafttraining helfen, das Risiko deutlich zu verringern. Auch Gleichgewichtsübungen, etwa mit einfachen Bewegungen im Stehen oder auf einem Bein, wirken Wunder.

Sicheres Zuhause, sichere Schritte

Neben der Bewegung spielt das Wohnumfeld eine große Rolle. Stolperfallen wie lose Teppiche, Kabel oder zu enge Wege sollten beseitigt werden. Gute Beleuchtung, Haltegriffe im Bad und rutschfeste Böden machen den Alltag sicherer. Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D, um die Knochen zu stärken.

Altwerden bedeutet Veränderung – körperlich und seelisch. Doch wer sich regelmäßig bewegt, auf seine Umgebung achtet und die eigene Kraft pflegt, kann viel tun, um Unfälle zu vermeiden. Gesundheit im Alter ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Aufmerksamkeit und Bewegung. Wer sich diese Haltung bewahrt, bleibt auch im Alter aufrecht – im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Redaktion

Die Weihnachtsgeschichte

Maria und Josef waren schon 'ne ganze Weile verlobt, da sagte Maria eines Tages: "Du, Josef, ich weiß ja auch nicht wieso, aber ich glaube, ich bin schwanger. was machen wir denn jetzt?" Das war so im Juni „Junge, Junge, das is' n Ding", dachte Josef, „mit wem hat die sich denn hinter meinem Rücken eingelassen? Da werd ich mich doch sofort entloben. Eigentlich schade!" Weil es aber schon so spät war und ihn die ganze Sache ganz schön mitgenommen hatte, sagte er sich: „Okay, ich entlobe mich erst morgen“, und legte sich erst mal ins Bett.

Was 'n Glück, denn genau in der Nacht erschien ihm ein Engel. Der stand vor seinem Bett. schimmerte und sagte: „Also Josef, alter Junge, ich bin der Engel des Herrn und die Sache mit deiner Braut geht in Ordnung. Das war kein Hausfreund, sondern der Heilige Geist persönlich, und der Sohn, der daraus kommt, ist tierisch wichtig, damit das Volk und überhaupt die Welt endlich mal von den ganzen

Sünden erlöst wird. Das muss ja auch mal sein, also heirate die Maria und nennt das Kind Jesus. Alles klar? Okay, tschüss.“ Und damit schwebte der Engel wieder los.

Josef war platt, aber er machte, was der Engel gesagt hatte, und alles lief normal weiter, bis eines Tages der Kaiser, so Anfang Dezember, auf die Idee mit der Volkszählung kam. Da musste sich also jeder in seinem Geburtsort melden, und weil Josef aus Nazareth war, mussten sie dahin, obwohl das 'ne ganze Ecke zu laufen war. „Scheißbürokraten“ schimpfte Josef, „mit uns können die es ja machen! Also los, Maria, es hilft nix, pack die Koffer!“

Am 24. Dezember war's dann soweit. Maria merkte, dass sie wohl heute das Kind kriegen würde, und Josef rannte sich den Arsch ab, um in dem überfüllten Bethlehem 'ne Bleibe aufzutreiben. Aber für ein Hotel langte die Kohle nicht, Krankenhäuser gab's keine und die billigen Gasthäuser waren rappellvoll. Es war tie-

risch kalt, und bis zum Abend hatte er nichts weiter gefunden als einen Stall, den ihm ein Bauer angeboten hatte, der sich dachte: „Na ja, für die Ausländer geht das schon, die können ruhig zu den Eseln und Kühen, die sind sowieso nix Besseres gewohnt. „Scheißkalt ist das heute“ sagte gerade ein Hirte zu seinen Kollegen, mit denen er draußen auf dem Feld ums Feuer saß und auf die Schafe aufpasste, als ihnen dieser komische Stern auffiel. Auch seine Kumpels hatten so ein Ding noch nie gesehen. Riesengroß mit einem mordslangen Kometenschweif hintendran.

„Das ist ja ein Hammer, wenn das nix zu sagen hat?!", meinten die Hirten noch, als es auf einmal unheimlich hell wurde und dieser Engel (derselbe, der im Juni Josef besucht hatte) erschien. Gleich mit Riesenorchestern und mit Chor und mit allem Drum und Dran.

Die Hirten waren völlig von den Socken, aber da sagte der Engel schon: „Jungs, keine Angst. Ich hab 'ne göttliche Nachricht für euch“ (und der Chor sang im Hintergrund immer mit), „ihr wolltet doch schon immer einen Erlöser, so einen richtig guten Typen, der für alles zu-

ständig ist, euch die Sünden abnimmt, einen, der vom Himmel kommt und hier mal endlich Frieden schafft, den euch die Könige immer nur versprechen, wenn sie sich gerade selbst ernennen, stimmt's? Seht ihr, jetzt habt ihr einen. Grade ist er geboren worden: Er ist noch ziemlich klein und liegt in einem Futtertrog in einem Stall, aber das ist der, auf den ihr immer gewartet habt. Jesus heißt er! Lasst eure Schafe mal für 'ne Stunde alleine und geht hin zum Gratulieren."

Damit verschwand der Engel mit dem Chor und der ganzen Lightshow und die Hirten gingen los, um das Kind zu suchen. Als sie in dem Stall ankamen, lag das Kind wirklich im Futtertrog, und sie gratulierten Maria und Josef und freuten sich alle, und es war ein ziemliches Gedränge und eine Riesenstimmung in dem Stall.

Und **beute** schiebt Jesus mit inzwischen verheilten Händen und Füßen die Wolken beiseite und guckt sich den kranken Weihnachtzirkus hier an und denkt: „Diese traurigen, scheinheiligen Christen, Lametta behangene Alibi-Abholer einmal im Jahr! Wie soll ich das bloß wieder unserem Vater klar machen?“



Bild: Freepik.de

Kind: „Papa, warum bringt der Weihnachtsmann immer so viele Geschenke mit?“
Vater: „Weil der Weihnachtsmann sie bei Unternehmen kauft, die im Laufe des Jahres pleite gegangen sind!“

A humorous illustration of Santa Claus in a red suit and hat, holding a long scroll of paper. The scroll lists companies: 'Rabatte von Firmenpleiten - Sonderangebote!', 'WinterWelt Schuhe', 'Schoko Blitz GmbH', and 'Spielzeugland AG'. In the foreground, there is a brown folder labeled 'Budget 2025' and a document labeled 'INSOLVENT'. The background shows a Christmas tree and shelves with wrapped gifts, including one labeled 'Restposten'.

Foto: KI-generiert



Der Osterdeich in seinen vier Jahreszeiten!

Bild: Klaus Kellner

Der Osterdeich ist meine Wanderroute. Das gibt mir die Gelegenheit in dieser Zeit Ereignisse auszuwerten, neue zu planen oder mich einfach an alte Zeiten erinnern zu können. Deshalb ist das Spaziergehen für mich nicht nur eine Möglichkeit mich körperlich, sondern auch geistig auszuruhen. Man kann beobachten, wie Möwen und Krähen umherfliegen und untereinander um Nahrung kämpfen, wie die Strömung der Weser fließt und ob die Flut in der letzten Nacht den Wasserstand beeinflusst hat, wie der Wind mit hoher Geschwindigkeit durch die Bäume und Sträucher gefegt sein muss, um ihre Äste auf dem Gehweg zu verstreuen. Solche Momente ruhen mich aus und machen mich glücklich.

Der Osterdeich hat in jeder Jahreszeit seinen eigenen Reiz!

Im Frühling fangen die Bäume an zu grünen und das Gras wird mit kleinen, zarten Kamillen und Gänseblümchen geschmückt. Das tägliche Erwachen der Natur belebt uns mit ihrer Energie.

Im Sommer ist die Wärme der Sonne zu spüren, man sieht Menschen, die auf den Wiesen sitzen und sich sonnen, man hört Gruppen, die Gespräche führen, beobachtet Familien, die eine Pause im Café Sand machen und Kinder, die im Sand spielen. Mit Freunden kann man einen Kaffee in einem der Cafés, die einen Platz mit Wasserblick anbieten, genießen.

Der Frühling liegt weit hinter uns und der Sommer weicht langsam dem Herbst.

Im Herbst verliert der Osterdeich allmählich seine Lebendigkeit. Er wird immer leerer und leerer. Aber wenn die Blätter der Bäume ihre Farbe von einem saftigen grün in ein gelb-rot

wechseln, zeigt sich der Osterdeich in einer anderen Schönheit. Es spiegeln sich die grauen Wolken auf dem Wasser. Besonders morgens ist es einfach wunderschön: Wenn der Raureif auf den Wiesen, die Tautropfen auf den Sträuchern und dazwischen das Glitzern eines Spinnennetzes im Sonnenlicht zu beobachten ist.

Auch der Winter ist großartig, wenn es am Osterdeich schneit, die Zweige der Bäume wie mit weißen Blüten bedeckt sind, die weiße Schneedecke auf dem grünen Gras im Sonnenlicht glitzert und das Knirschen des Schnees beim Gehen viel Freude bringt. Erwachsene und Kinder fahren, rutschen oder stürzen den Hang runter. Man braucht nicht unbedingt einen echten Schlitten, um das Rodeln zu genießen, eine große Einkaufstasche, ein Stück Pappe, etwas Holz oder sogar ein Wäschekorb reichen meist schon aus, Hauptsache es rutscht!

In meiner Kindheit sind wir auch häufig auf dem Heimweg von der Schule mit unserem Schulranzen am Hang an der Straße gerodelt und haben dadurch riskiert, von unseren Eltern beschimpft zu werden, weil wir meist zu spät nach Hause kamen. Das ist eine Erinnerung an unsere Kindheit, die ich nie vergessen werde. Ja, wie schön es ist, dieses Glück zu erleben, auf die ein oder andere Weise rodeln zu können. Heute haben wir Älteren das Vergnügen, die anderen dabei zu sehen, aber auch das erfreut mich. Der Schnee brachte den Menschen in Bremen Freude.

Jede Jahreszeit für sich ist besonders und bringt uns Freude und Lebendigkeit in unseren Alltag.

Zeynep Sümer

Reicht es, wenn es nur uns gut geht?

Zurzeit gibt es auch in der Stadt vieles Lebendiges um uns herum. Besonders in der Innenstadt erstrahlen die Straßen und Bäume im hellen Licht. Erst kommt der Freimarkt, dann der Weihnachtsmarkt und sie ziehen uns alle an: Kinder, Erwachsene und ältere Menschen. Die Menschen aus verschiedenen Kulturen kommen zusammen, denn in dieser Zeit scheinen religiöse und kulturelle Unterschiede zu verschwinden.

Wir freuen uns auf die Adventszeit: Selbst gebackene weihnachtliche Plätzchen, Heiligabend mit leckerem Essen, die Bescherung mit schönen Geschenken und der Duft des Tannenbaums in der Luft. Wir sind glücklich und wir leben in unserem Land in Frieden. Uns geht es gut!

Amrum

Mich hat lange kein Film mehr so beeindruckt. Er versetzt uns in die Zeit unmittelbar vor Kriegsende und danach. Die Bedrohung durch den Krieg, der tägliche Kampf um ordentliche Nahrung, die unerträgliche Denunziationskultur. Aber auch der zusammenbrechende Mordapparat an Andersdenkenden. Unerschütterliche Nazis, die das Ende nicht sehen wollen und als es da ist in Verzweiflung versinken. Der Umgang mit Flüchtlingen aus dem eigenen Land zeigt, wie tief die Ideologie der Herren- und Untermenschen in den Köpfen steckt. Ei-

Die Advents- und Weihnachtszeit ist eine Zeit der Besinnlichkeit und des Nachdenkens. Denken wir darüber nach, dass es in anderen Teilen der Welt Menschen gibt, die in Leid, Hunger und zerstörten Lebensumstände leben müssen und welche keine Zukunftsperspektive mehr haben!

Ich frage mich: Wir leben hier in Frieden, uns geht es gut – aber reicht es, wenn es nur uns gut geht?

Ich finde nicht. Ich wünsche mir, dass unser schöner Planet nicht weiter zerstört wird, dass alle Menschen in Frieden miteinander leben können und Kinder auf der ganzen Welt eine Chance auf ein gutes Leben haben.

Zeynep Sümer

nige erleben das Ende als Erlösung, während der andere Teil es als Weltuntergang erfährt. Der Film zeigt eindringlich was es bedeutet in Frieden und Demokratie mit gegenseitigem Respekt zu leben, in einer Zeit in der wieder Menschen glauben, dass Glück läge darin, sich über andere zu erheben, die eigenen Interessen skrupellos durchzusetzen.

Michael Breidbach

Mia und die kleine Kerze

In einer kleinen Stadt, verborgen zwischen schneebedeckten Hügeln und frostigen Tannenzwäldern, bereiteten sich ihre Bewohner auf das Weihnachtsfest vor. Die Fenster leuchteten im warmen Kerzenschein, der Duft von frisch gebackenen Plätzchen und anderen Leckereien hing in der Luft, und Kinder sangen fröhlich Lieder auf dem Marktplatz. Die Stadt schimmerte wie ein Märchen unter dem sanften Schneefall, doch hinter den leuchtenden Fassaden war nicht alles so harmonisch, wie es schien.

In den Geschäften drängten sich die Menschen; Eltern und Großeltern, die das ganze Jahr Geld gespart hatten, um die Wünsche ihrer Kinder und Enkel zu erfüllen, hielten Wunschlisten in ihren Händen. Die Verkäufer hatten alle Hände voll zu tun. Fragen über Fragen: „Wo finde ich das und wo finde ich jenes?“ Am schlimmsten waren die Tage kurz vor Weihnachten. Da hofften viele Eltern und Großeltern, dass sie noch ein Schnäppchen machen könnten.

Allmählich füllten sich die Einkaufswagen mit Spielsachen, Elektronik und teuren Geschenken, um die „perfekten Weihnachten“ mit ihren Liebsten zu feiern. Große Pakete und glänzendes Geschenkpapier sollten Gefühle ausdrücken, die im Alltag oft zu kurz kamen. Familien, die sonst kaum Zeit füreinander hatten, hofften, den Zauber von Liebe und Zusammenhalt in Konsumgütern wiederzufinden. Doch allzu oft verschwanden die gemeinsamen Abende, die Geschichten vor dem Schlafengehen und die herzlichen Gespräche hinter all dem Trubel.

Auch Mias Vater war in diesem Strudel gefangen. In den letzten Wochen hatte er ein wenig Geld gespart, um Geschenke für Mia zu kaufen – Spielsachen, Bücher, und er wollte ihr sogar ein neues Fahrrad kaufen. Er glaubte, dass er nach dem Tod seiner Frau die Einsamkeit und den Schmerz Mias lindern könnte, indem er Mia mit Dingen glücklich machte. Doch er wusste, dass das Geld nicht ausreichen würde, und das machte ihn besonders traurig.

Als Mias Vater zwei Tage vor Weihnachten von der Arbeit nach Hause kam, sah er sehr traurig aus. Mia kannte den Grund und sprach ihn an: „Vater, du brauchst mir keine Geschenke zu kaufen. Meinen Wunsch kannst du in keinem Laden finden.“

Sie wollte nur eines: dass ihr Vater an Heiligabend Zeit für sie hatte – um zusammen zu lachen, Geschichten zu erzählen und die Erinnerung an ihre Mutter lebendig zu halten.

An diesem Abend saß Mia allein in ihrem Zimmer und starrte aus dem Fenster. Es schneite leicht, und die Welt draußen wirkte still und magisch. In ihrer Hand hielt sie eine kleine Kerze, die ihre Mutter ihr vor Jahren geschenkt hatte. „Diese Kerze“, hatte ihre Mutter gesagt, „trägt den Geist der Hoffnung in sich. Wann immer du dich verloren fühlst, zünde sie an, und sie wird dich leiten.“

An diesem Abend, an dem sie sich so allein wie nie zuvor fühlte, schien etwas anders zu sein. Mit zitternden Fingern zündete sie die Kerze an. Der schwache, flackernde Schein erfüllte das Zimmer. Mia schloss die Augen. Einen Moment lang schien es, als würde die Wärme der Kerze nicht nur den Raum erhellen, sondern auch die Dunkelheit in ihrem Herzen vertreiben.

Eine plötzliche Wärme durchströmte Mia. Als sie ihre Augen öffnete, schien etwas Magisches geschehen zu sein. Die Kerze leuchtete heller, und in ihrem Licht erschien das Bild einer kleinen, fröhlichen Familie, die zusammen Weihnachtslieder sang. Es war ein Bild aus Mias Kindheit. Ihre Mutter lachte, ihr Vater hielt sie in den Armen, und alles schien perfekt – so lebendig, als könnte Mia die Wärme ihrer Umarmung noch immer spüren.

Tränen liefen über Mias Wangen, doch es waren nicht nur Tränen der Trauer. Es war, als wolle die Kerze ihr zeigen, dass die Liebe ihrer Mutter niemals verschwunden war, sondern wie eine unsichtbare Decke sie umhüllte und schützte. Der Raum füllte sich mit einer selt-

samen Ruhe, und Mias Herz wurde leichter. Sie hörte die vertraute Stimme ihrer Mutter in ihrem Kopf: „Hoffnung ist wie ein Licht. Auch wenn du sie nicht siehst, brennt sie immer weiter.“ Die Worte klangen wie ein leises Versprechen, das Mia neuen Mut schenkte.

In dieser Nacht schlief sie seit Langem tief und friedlich. Als sie am nächsten Morgen erwachte, hörte sie ungewohnte Geräusche aus der Küche. Verwundert schlich sie aus ihrem Zimmer und sah ihren Vater, der an der Arbeitsplatte stand und Frühstück vorbereitete. Es war kein Festmahl, nur Brot und ein paar Plätzchen, doch der Anblick ließ Mias Herz schneller schlagen. Ihr Vater, der sonst an solchen Tagen schon früh das Haus verließ, sah fröhlich auf und lächelte.

„Frohe Weihnachten, Mia“, sagte er leise. „Ich habe heute frei. Ein Kollege hat meine Schicht übernommen. Wir verbringen den Tag zusammen.“

Ein leises Lächeln breitete sich auf ihrem Gesicht aus, und ohne ein Wort umarmte sie ihren Vater. Es fühlte sich so an, als hätte die Kerze nicht nur Licht in ihr Herz gebracht, sondern auch in das ihres Vaters. Gemeinsam verbrachten sie den Tag, schmückten den kleinen Baum, der seit Wochen unbeachtet in der Ecke des Wohnzimmers gestanden hatte, und erzählten sich Geschichten von früher. Sie sprachen über Mias Mutter, über alte Weihnachtsfeste und über ihre Wünsche für die Zukunft.

Es war kein „perfektes Weihnachten“ im herkömmlichen Sinn – keine teuren Geschenke, kein großer Trubel –, aber es war echt. Die Wärme in den kleinen Momenten, die sie miteinander teilten, machte alles andere unwichtig.

Am Abend, als sie zusammensaßen und der Kerzenschein den Raum erfüllte, sah ihr Vater Mia an und sagte: „Weißt du, Mia, ich habe immer gedacht, dass ich dir mit Geschenken alles ersetzen kann, was dir fehlt, aber heute merke ich, dass das Wichtigste nicht in einer Schachtel

steckt. Es ist hier.“ Er legte seine Hand über sein Herz und dann auf Mias. Mia umarmte ihren Vater und spürte die kleinen Perlen ihrer Tränen, die auf ihr Gesicht runterliefen.

Die Tage vergingen, und in der kleinen Stadt kehrten die Menschen nach den Feiertagen in ihren Alltag zurück. Die glänzenden Schaufenster wurden abgeräumt, und die Lichterketten verblassten. Doch für Mia und ihren Vater war etwas geblieben, das heller leuchtete als alle Dekorationen: die Erkenntnis, dass man Weihnachten auch ohne Geschenke, aber mit menschlicher Nähe, Wärme und Liebe feiern kann.

Vielleicht, so dachte Mia, würde eines Tages auch die Menschen verstehen, dass wahre Liebe in den Augenblicken steckt, die wir miteinander teilen und verbringen – und in der Kraft, für andere ein Licht zu sein, wenn es dunkel wird.

Zaher Habib



Ön Söz

Sonbahar geldi – doğanın sakinleştiği ve bizi biraz yavaşlamaya davet ettiği zaman. Günler kısalıyor, akşamlar uzuyor ve sonbahar geceleri huzur içinde okumak, düşünmek veya hikayelerin tadını çıkarmak için bolca fırsat sunuyor.

Bu sayı, bizi birbirimize bağlayan şeylere odaklanıyor: karşılaşmalar, deneyimler ve yaştan bağımsız olarak yeni şeyler deneme cesareti. "Yaşlılar Günü" bize yaşlanmanın geriye doğru atılan bir adım değil, yaşanmış bir hayat hazinesi olduğunu gösteriyor.

Burada her birimizi etkileyen çeşitli konulara değiniyoruz. Okumaktan keyif almanızı, belki de yeni bir şeyler keşfetmenizi ve hatta tanıdık bir iki hikayeye gülümseyeceğinizi umuyoruz. Size harika bir sonbahar ve keyifle okumalar diliyoruz!

Zaher Habib

(Kaynak : Vorwort- Durchblick August 2025)

Yaşlı Nesil Günü

Yaşlılar Günü bu yıl da Marktplatz'da kutlandı. Professor Rothgang bakımın nasıl güvence altına alınacağı ve herkes için uygun fiatlı hale getirileceği hakkında konuştu. Alman Sendikalar Konfederasyonu'nu (DGB) temsil eden Christian Wechselbaum, sosyal adalet, yeterli emeklilik ve yaşlılıkta yoksullukla mücadele konularını ele aldı. Yaşlılar temsilcileri olarak biz de bir bilgilendirme standı ile oradaydık. Konumuz, "Kamusal Alanlarda Güvenlik" ti. Merkez Polis Önleme Brimi'nden tartışmaya katkıda bulunmasını istemiştik. Polis departmanından Bayan Seifert, izleyicilerden büyük ilgi gördü. Daha sonra meslektaşlarıyla birlikte

bilgilendirme standımızda soruları yanıtlamak üzere hazırıldılar. Bu fırsat bir çok katılımcı tarafından değerlendirildi ve bir dizi ilginç tartışmaya yol açtı. Çalışma, Sosyal İşler, Gençlik ve Entegrasyon Senatörü Dr. Claudia Schilling'in, Yaşlılar Temsilciliği'nin bilgilendirme standını bizzat ziyaret etmesi özel bir takdir işaretiydi.

Genel olarak bakıldığında bu yılki Yaşlılar Günü başarılı bir etkinlikti.

Michael Breidbach

(Kaynak: Tag der älteren Generation – Durchblick August 2025)

Dört mevsimi ile Osterdeich!

Osterdeich benim yürüyüş güzergahım. Bu yürüyüş zamanı bana planlama, olayları değerlendirme, algılama ve hatta geçmişi hatırlama, düşünme için bir fırsat. Bu nedenle, yürüme benim için fiziksel bir hareketin yanı sıra ruhen de dinlenebildiğim an. Martıların, kargaların uçuşlarını, birbirleriyle yemlerini kapışmaları ve kavgalarını izlemek, nehrin akışını, o gece med-cezir olayının su seviyesini etkileyip etkilemediğini ve hatta yol üzerindeki dal ve çalılardan gece rüzgarın ne derece kuvvetli esip esmediğini düşünmek ve bütün bunları algılamak beni hep dinlendirmiş ve mutlu etmiştir.

Osterdeich her mevsim kendine özgü bir cazibeye sahiptir! Baharda, ağaçlar yeşermeye başlar, çimenler papatyalarla süslenir. Doğanın günlük uyanışı, enerjisi bizleri canlandırır.

Yazın güneşin sıcaklığını hissetmek, çimenlerde oturanları, güneşlenenleri, grup soh-

betlerini duymak, Kafee Sand'da mola veren aileleri ve kumda oynayan çocukları izlemek ve su manzaralı diğer kahvelerden birinde dostlarla bir kahve içmek zevkini yaşamak ne güzeldir.

Osterdeich sonbaharda yavaş yavaş canlılığını kaybeder tenhalaşır, ağaç yapraklarının canlı yeşili sarı-kırmızıya dönüşür, gri blutlar suyun pırlıltısına yansır. Çalılardan üzerindeki kırağı ve çiğ damlaları ve bunların arasında güneş ışığında parıltıyan örümcek ağı görüntüsü tek kelimeyle muhteşemdir.

Kar yağdığında Osterdeich kışı bir başka güzeldir, ağaç dalları bembeyaz çiçeklerle brünmüş gibidir, yeşil çimenler üzerindeki kar güneş ışığında pırlı pırlıdır ve bastıkça gıcırdayan karda yürümek daha da keyiflendiricidir. Büyük küçük, yamaçtan kayıp tekrar yukarı tırmanmaya çalışanlar, düşenler ve kalkıp tekrar kaymayı deneyenler. Kızak deyince şart değil hakiki kızak olması, bir karton, bir plastik veya tahta ve hatta bir çamaşır sepeti, farketmez yeterli kaysın! Benim çocukluğumda, okul bitimi eve dönüşlerimizde okul çantalarımızla yolumuz üzerindeki yamaçtan çok kaymış ve eve geç gittiğimizde bu nedenle azarlanmayı bile göze almışızdır. Bunlar çocukluğumuzun hala unutamadığımız anlarından. Evet o mutluluğu, kaymanın hazzını öyle veya böyle yaşayabilmek ne güzeldir. Bugün biz yaşlılar bu hazzı ancak onların, kayanların mutluluğunu seyrederek yaşayabiliyoruz.

Osterdeich'da her mevsim kendine özgüdür ve günlük hayatımıza neşe ve canlılık getirir.

Zeynep Sümer

(Kaynak: Der Osterdeich in seinen vier Jahreszeiten! - Durchblick August 2025)

Sadece bizim iyi olmamız yeterlimi?

Şu anda şehir ve etrafımız yaşam ve hareketlilik dolu. Özellikle şehir merkezinde aydınlatılmış caddeler ve ağaçlar ışıl ışıl, önce Freimarkt, daha sonra Weihnachtsmarkt çocukları, yetişkinleri ve yaşlıları hepimizi kendine çekiyor cezbediyor. İnsanların bir araya geldiği bu zamanda dini ve kültürel farklılıklar ortadan kalkıyor.

Advent günlerini sevinçle bekliyoruz: Noel için evde pişirilmiş kurabiyeler, lezzetli yemeklerle Noel Arifesi, birbirinden güzel hediyeler ve havada Noel ağacının kokusu.

Mutluyuz ve ülkemizde barış içinde yaşıyoruz. Her şey yolunda!

Advent ve Noel günleri tefekkür ve düşünme zamanı. Dünyanın diğer bölgelerinde, insanların acı ve açlık çektiğini, harap olmuş yaşam koşulları içinde yaşamak zorunda kaldıklarını ve artık geleceğe dair hiç bir umutları kalmamış olduğu gerçeğini düşünelim!

Kendime soruyorum: Bizler burada huzur içinde yaşıyoruz, iyi durumdayız - ama sadece bizim iyi durumda olmamız yeterli mi?

Bence değil! Güzel gezegenimizin daha fazla tahrip edilmemesini, tüm insanların barış içinde bir arada yaşayabilmelerini ve dünyanın her yerinde çocukların iyi bir yaşam şansına sahip olabilmelerini diliyorum!

Zeynep Sümer

(Kaynak: Reicht es wenn es nur uns gut geht?-Durchblick Dezember 2025)

Çeviri: Zeynep Sümer

Das Alter

*Das aber ist des Alters Schöne,
dass es die Saiten reiner stimmt,
dass es der Lust die grellen Töne
dem Schmerz den herbsten Stachel nimmt*

*Ermessen lässt sich und verstehen
die eigne mit der fremden Schuld,
und wie auch rings die Dinge geschehen
du lernst dich fassen in Geduld
Die Ruhe kommt erfüllten Strebens
es schwindet des Verfehlten Pein
und also wird der Rest des Lebens
ein sanftes Rückerinnern sein*

*(Ferdinand von Saar, 1833-1906,
österreichischer Schriftsteller, Lyriker)*

„So sind die Alten...“ diesen Spruch hört man immer mal wieder. Sei es an der Kasse, wenn es anderen nicht schnell genug geht. Sei es, wenn ein alter Mensch sich über jugendliches Unge-stüm beschwert. Sind alle alten Leute gleich, nur

weil sie alt sind? Nein, natürlich nicht. Vermutlich viel weniger als alle anderen Altersgruppen, denn sie haben ja alle ein langes, individuell geprägtes Leben hinter sich. Der Weg, den sie noch vor sich haben, ist auf jeden Fall kürzer als der, der bereits hinter ihnen liegt. Eine harte, unumstößliche Tatsache. Sie prägt das Leben eines alten Menschen, auch wenn sie nicht ständig ins Bewusstsein drängt. Im Hintergrund schwingt dieses Wissen immer mit, wie eine Melodie, die sich im Kopf eingenistet hat und die immer wieder anklingt, ob wir wollen oder nicht.

Elias Canetti hat einmal geschrieben: Seit wann bist Du alt? Seit morgen.“

Niemand möchte es gern wahrhaben oder sich immer vor Augen holen, dass nun das Alter begonnen hat. Wir fühlen uns im Regelfall jünger, als wir wirklich sind. Das hat natürlich viel mit dem medizinischen Fortschritt zu tun. Besonders die Forschung und Entwicklung bei der Behandlung und Prävention von klassischen Altersleiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs sind dafür ursächlich. Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, die früher noch zu den häufigsten Todesursachen zählten, gibt es in der westlichen Welt fast nicht mehr. Hygiene, Ernährung, Wohnsituation und Arbeitsbedingungen haben sich seit Beginn der statistischen Aufzeichnungen zum Ende des 19. Jahrhunderts deutlich verbessert. Seitdem hat sich die Lebenserwartung bei Geburt mehr als verdoppelt.

Die Statistik zeigt: Wir werden immer älter: Laut statistischem Bundesamt lag die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen bei 87,4 Jahren, bei Männern bei 82,2 Jahren. Das ist eine Entwicklung, über die man sich durchaus freuen kann. Hinzu kommt, dass wir -psychologisch gesehen – gar nicht so altern wie kalendarisch. Untersuchungen haben ergeben, dass in den mittleren Lebensjahren unsere Denkstrukturen, unsere Gefühlswelten und in-

neren Zustände über viele Jahre stabil bleiben. Wir fühlen uns in der Regel zehn Jahre jünger als wir eigentlich sind. Wer kennt das nicht: Wir begegnen jemandem, den wir viele Jahre nicht gesehen haben – und denken: Der oder die ist aber alt geworden - ohne sich dabei das eigene Alter zu vergegenwärtigen.

Ein Achtzigjähriger hat also heute in einer Industriegesellschaft noch eine statistische Lebenserwartung von acht Jahren – und also doppelt so viel wie noch vor drei Jahrzehnten. Setzt sich der Anstieg der Lebenserwartung künftig linear fort, dann wird fast die Hälfte der heute Geborenen an die 100 Jahre alt.

Ist das zu begrüßen? Eine Frage, die schwer zu beantworten ist. Unsere Erfahrung bis heute zeigt, dass bisher nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität der Älteren gestiegen ist. Die heute 70jährigen sind körperlich und geistig etwa so fit wie die 65jährigen vor 30 Jahren. Also haben die „jungen Alten“ etwa fünf „gute“ Lebensjahre dazugewonnen. Man kann nur hoffen, dass sich diese Entwicklung fortsetzt.

Gleichwohl darf nicht vergessen werden, dass typische Alterserscheinungen das Leben zum Teil schwer erträglich machen, die Lebensqualität deutlich einschränken können: Wer kennt das nicht: Man will das Haus verlassen, und sucht den Schlüssel, die Brille oder die Geldbörse. Unterwegs trifft man einen Bekannten, dessen Namen einem partout nicht einfallen will. Besonders peinlich wird es, wenn man

vom Gegenüber ohne Verzug mit richtigem Namen angesprochen wird. Deutlich dramatischer wird es, wenn chronische gesundheitliche Belastungen hinzukommen, man seine Beweglichkeit verliert oder einen deutlichen Verlust an Lernpotenzial an sich wahrnimmt. Nicht weniger belastend ist es, wenn die sozialen Kontakte weniger werden und man befürchtet, auf die Dauer zu vereinsamen. Und wohl jeder, der sein Alter bewusst wahrnimmt, hat Angst davor, dement zu werden. Nicht ohne Grund, denn das Versinken in die Welt des Vergessens betrifft immer mehr Menschen – weil wir immer älter werden. Nach der Berliner Altersstudie leiden unter den 70jährigen weniger als fünf Prozent an einer Demenz, unter den 80jährigen zwischen 10 und 15 Prozent – doch unter den 90jährigen bereits jeder zweite.

Das Alter hat aber auch seine positiven Seiten. Wenn man in Bewegung bleibt, sich auf die eine oder andere Weise engagiert, sein Leben strukturiert, dann kann sich ein erfülltes Sein ergeben (vorausgesetzt, man bleibt gesund). Wichtig ist, dieses neue Rollenfach „Alter“ anzunehmen. Denn das, was wir erlebt haben, sind die Spuren, die eingewebt sind in unser Leben, sie bilden ein dichtes Netz, das uns umhüllt, in dem wir aber auch gefangen sind. Wenn wir uns bemühen, können wir die Fäden dieses Netzes entwirren und verstehen, welche Bedeutung sie jeweils für unser Leben hatten.

Gabriele Brünings



Bild: Freepik.de

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer Seniorenvertretung
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
Tel: 0421 361 6769
seniorenvertretung@
seniorenvertretung-bremen.de

Redaktion: Zaher Habib
v.i.S.-d.P.: Pressesprecher Michael Breidbach

Herstellung: Der DruckKellner
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
www.kellnerverlag.de

Titelbild: Michael Breidbach



Mit dem ReiseKellner unterwegs: Unsere Busreisen 2026



Genauere Reisedaten und Preise erhalten Sie auf Nachfrage (siehe unten)



Mai 2026

Stadtgenuss und Alpenpanorama

Die Perle Österreichs hautnah entdecken

Erleben Sie mit uns eine einzigartige Reise nach **Salzburg**, der Geburtsstadt des weltberühmten Komponisten Mozart!

Es erwartet Sie ein komfortables 4-Sterne-Hotel mit täglich reichhaltigem Salzburger Frühstücksbuffet. Neben dem Besuch von Mozarts Geburtshaus und einer Führung durch die barocke Altstadt besuchen wir auch die Festung Hohensalzburg sowie das eindrucksvolle Schloss Hellbrunn. Freuen Sie sich außerdem auf einen Ausflug an den Wolfgangsee sowie eine Seilbahnfahrt auf den Untersberg, der ein atemberaubendes Panorama über das Salzburger Land für Sie bereithält. Auf der Hin- und Rückfahrt gibt es eine Übernachtung in Bamberg.

KAFFEEGENUSS, KAISERIN UND SCHLÖSSERPRACHT IN WIEN

Der berühmte Wiener Charme steht auf dieser Reise ganz im Mittelpunkt. Die berühmtesten Sehenswürdigkeiten werden erkundet, darunter Schloss Schönbrunn, der ehemalige Wohnsitz der Kaiserin Sisi, der Prater, der Stephansdom, der Garten vom Schloss Belvedere und das Sisi-Museum.

Auf der Hin- und Rückfahrt wartet in Tschechien bereits ein Leckerbissen auf die Reisenden: Loket ist eine mittelalterlich anmutende Stadt nahe Karlsbad. Die gesamte historische Altstadt steht unter Denkmalschutz. Auch eine Stadtführung steht auf dem Programm. Tägliches Frühstücksbuffet und alle Eintrittsgelder sind inkludiert.



September 2026



Juni 2026

Auf den Spuren des Bergdoktors

Imposante Bergkulissen, malerische Dörfer und beliebte Filmkulissen

Erleben Sie hautnah die Originalschauplätze der beliebten Fernsehserie »Der Bergdoktor«. Wir besuchen die idyllischen Drehorte **am Wilden Kaiser rund um Ellmau**. Selbstverständlich führen wir Sie auch zu den historischen Originalschauplätzen der ersten Staffeln – ein Stück Fernsehgeschichte zum Anfassen. Veranstaltet wird außerdem eine Lesung mit dem Verleger und Autor Manuel Dotzauer zur Seriengeschichte. Tägliches Frühstücksbuffet und alle Eintrittsgelder sind inkludiert. Auf der Hin- und Rückfahrt gibt es einen Zwischenstopp in Nürnberg.

