

mein Opa

noch ist dieser Artikel heute ihm gewidmet.
Ich möchte meine Erinnerungen an ihn zum Anlass nehmen,
über Willenskraft und Optimismus zu schreiben.

› Die Zeilen werden Sie vielleicht an der einen oder anderen Stelle zum Schmunzeln bringen. Der Artikel geht aber vor allem an all diejenigen, die vielleicht in einer ähnlichen Situation sind und sich manchmal fragen: Noch einmal neu anfangen im Alter? Wie soll das gehen und wo setze ich an? Ein Artikel über das Leben, das egal zu welcher Zeit und in welchem Alter gleich spannend, unberechenbar und schön sein kann. Auch dann, wenn es scheint, als würde alles über einem zusammenbrechen.

Es war das Jahr 2003, als mein Opa meine Oma nach langer Krankheit gehen lassen musste. Von einem auf den anderen Tag stand er nun da, ganz alleine in dem großen Haus in einem kleinen Ort an der Deutschen Weinstraße, voller Fragezeichen im Kopf und Hilflosigkeit, was zu tun sei. Was sollte nun werden? Wohin soll er gehen? Ich bin mittlerweile seit sieben Jahren mit meinem Mann zusammen, und schon wir können uns ein Leben ohne den anderen nicht mehr vorstellen. Wie ist es aber, wenn man das ganze Leben miteinander verbracht hat? Den Schmerz kann und möchte ich mir gar nicht ausmalen und habe größten Respekt davor.

Nach dem ersten Schock und der ersten überwundenen Trauer, war meinem Opa schnell klar, dass er sich nun entweder gehen lassen oder aber alle Energie bündeln und nochmal einen Neuanfang starten könne. Er entschloss sich für Letzteres, da dies auch sicherlich das gewesen wäre, was meine Oma sich gewünscht hätte. Und so suchte er nach einer Wohnung in Mainz, um nahe bei uns zu leben. Mit Sack und Pack verließ er recht zügig die Pfalz und zog mit 78 Jahren in einen Wohnkomplex für Senioren der Mainzer Wohnbau GmbH.

Projekt 1: Opa gründet eine Rommé-Runde.

Einmal die Woche für drei Stunden sollte es sein, in einem der Räume der Mainzer Wohnbau. Leicht war es zu Beginn allerdings nicht, denn nicht alle Mitarbeiter der Wohnbau fanden die Idee ebenso lustig wie mein Opa. Eisern kämpfte er aber für sein Ziel und hatte schlussendlich Erfolg: Immer montags ab 15 Uhr war fortan Rommé-Zeit, und es dauerte nicht lange, bis sich eine feste Spielertruppe regelmäßig zum Spiel traf.

Projekt 2: Das Auto muss weg!

„Was soll ich alter Herr jetzt noch mit dieser großen Schleuder? Wo ich jetzt in der Stadt wohne und mir eine Monatsfahrkarte für den Bus besorgen kann. Alexandra, schau mal, ob wir den Mercedes loswerden können, du bekommst auch Verkaufsprovision.“ Auf sehr „illustre“ Weise fanden wir einen türkischen Käufer für den Wagen und konnten das Projekt Auto in einer Nacht-und-Nebel-Aktion abschließen.

Projekt 3: Was ist eigentlich sonst so los in Mainz?

Nur die jährliche Steuererklärung für die Enkelin zu erledigen, die Rommé-Runde zu treffen und sich über den Schach-Computer zu ärgern, das war Opa zu wenig. Er informierte



sich über Einrichtungen und Veranstaltungen. Es dauerte nicht lange, bis er – eigentlich ständig – mit dem Bus auf Achse war. Ob zum Seniorennachmittag im Mainzer Café Dinges oder bei einer Veranstaltung in der Mainzer Universität – Opa fiel immer wieder etwas Neues ein. Wann immer ich mit ihm sprach, hatte er Geschichten von seinen Unternehmungen zu berichten.

Und dann kam Projekt 4: Das Leben ist zur Zweisamkeit gemacht!

Opa hatte sich nach einiger Zeit zwar seinen sozialen Kreis in der Nachbarschaft aufgebaut und großen Spaß daran, mit dem Bus durch Mainz zu touren, aber irgendwie fehlte etwas: „Ist es nicht viel schöner, die Dinge mit jemandem zu teilen?“ Also nahm Opa Stift und Block in die Hand und formulierte eine Anzeige, die meine Mutter für ihn in der Mainzer Allgemeinen Zeitung aufgab. Der Text: „78-jähriger Akademiker sucht Frau für gemeinsame Stunden und interessante Gespräche. Mobil sollte sie sein.“ In der Zeitung geschaltet, dauerte es nicht lange, bis zahlreiche Zuschriften in seinem Briefkasten landeten. Ich konnte nicht glauben, welch einen Zulauf er auf die Annonce erhielt. Immer mehr Briefe kamen, und Opa war vorerst nur mit Beantwortung und Aussortierung der Post beschäftigt. Einen Brief habe ich nicht vergessen: „Opa, diese Dame hat so nett und frisch geschrieben und sieht auch auf dem Foto sehr sympathisch aus, warum hast du den Brief aussortiert?“ „Hast du nicht gesehen, Sie fährt einen Fiat Uno. Wie soll ich denn da hineinpassen? Das bringt nichts. Ein bisschen größer muss der Wagen schon sein.“ Mein Opa hatte demnach seine ganz eigene Vorgehensweise und



brauchte keine hilfreichen Tipps aus der Familie, welche Frau er kontaktieren wollte und welche nicht. Erst als es dann auf die „Blind-Dates“ zuing, kamen wir wieder ins Spiel: „Alexandra, heute besucht mich Frau Z. schon zum zweiten Mal. Es wäre mir wichtig, du würdest dir da auch mal ein Bild machen. Könntest du gegen 15 Uhr zufällig etwas vom Bauern bei mir vorbeibringen?“ Klar, schließlich interessierte es mich ja auch brennend, wer sich bei Opa als mögliche „Gesellschaftsdame“ vorstellte. Es blieb in den kommenden Wochen nicht der einzige Tag, an dem ich durch Zufall etwas vom Bauern bei meinem Opa vorbeibrachte. An einem regnerischen Dienstag ging dann plötzlich ein Anruf bei meiner Mutter ein, „Tochter, du musst bitte sofort an die Kreuzung in Hechtsheim beim Supermarkt fahren. Frau P., die mich heute zum Kaffee besuchen wollte, hatte wohl gerade

einen Autounfall auf dem Weg hierher. Ich komme ja so schlecht weg, deshalb fahr doch bitte mal schnell runter und schau nach, ob alles in Ordnung ist. Die Dame und ich kennen uns bisher noch nicht persönlich.“ Meine Mutter fuhr zur Unfallstelle. Es war glücklicherweise nur ein leichter Blechschaden am Auto von Frau P., die allerdings ganz aufgelöst zu meiner Mutter sagte: „Man sollte solche Abenteuer mit 76 einfach nicht mehr machen!“ Arme Frau, sie war doch etwas verwirrt wegen der ganzen Aufregung und sagte den Kaffee mit Opa im Anschluss dann auch ab.

Natürlich besuchte nicht jede Dame gleich beim ersten Treffen meinen Opa in seiner Wohnung. Manche Treffen fanden in einem nahegelegenen Café statt. Bis auf eine Verabredung, die sollte im Wiesbadener Café Blum sein. Ein Moment, wo die Enkeltochter wieder ihren Einsatz hatte. Ich fuhr Opa also nach Wiesbaden, und wir vereinbarten, dass ich ihn zwei Stunden später dort abhole. Gerade in der Umkleidekabine einer Boutique klingelte dann aber schon recht zeitnahe mein Handy. Am Apparat eine Bedienung des Café Blum: „Ich soll Ihnen von Ihrem Opa ausrichten, dass Sie kommen können. Das war diesmal nichts.“

So könnte ich noch einige Zeilen über meinen Opa schreiben, an dessen Erlebnisse ich mich heute immer wieder gerne erinnere und die mich stolz machen, einen so tollen Opa gehabt zu haben. Schlussendlich war es übrigens die Nachbarin auf dem gleichen Stockwerk, mit der Opa noch ein paar sehr schöne Jahre verbrachte. Sie war uns von Anfang die Sympathischste, auch wenn sie ebenfalls kein Auto mehr fuhr. Beide zusammen unternahmen aber noch einige Bustouren und hatten ihre Freude miteinander.

Ich wünsche Ihnen allen, gleich in welcher Lebenssituation Sie sich gerade befinden, immer Lebensmut und Freude am Leben, auch in schweren Zeiten. „Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“, sagte John Lennon einmal, und da ist viel Wahres dran. Aber immer da, wo eine Tür zugeht, öffnet sich auch eine andere. ◀
Ihre Alexandra Rohde



Wohnen und Leben mit Anspruch im Hildastift.

- schöne 1–3 Zimmer-Wohnungen
- herrliche Lage direkt am Kurpark
- vielfältiges Kultur- und Freizeitangebot
- Pflege in Ihrer Wohnung – auch bei Krankheit
- freundliches Miteinander von Bewohnern und Mitarbeitern

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege im Pflegehotel

- Wir betreuen Sie, nach einem Krankenhausaufenthalt, oder wenn Ihre Angehörigen, die Sie sonst betreuen, einmal ausspannen möchten
- In komfortablen Ein- und Zwei-Zimmer-Wohnungen können Sie sich gut erholen

Hildastift am Kurpark
Hildastraße 2 · 65189 Wiesbaden
T 0611 153-0 · www.gda.de





Der Rollator als Tanzpartner

Im Auftrag des Weltverbandes (WEC) nahm Cornelia Willius-Senzer im Jahr 2005 an einem Kongress in den Niederlanden teil und lernte erstmals den Rollator-Tanz kennen. Für die Präsidentin des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV) stand ab diesem Moment fest: „Die Idee muss weiterentwickelt werden. Das ist auch etwas für Deutschland!“

› Das liegt nun zehn Jahre zurück, und der Rollator-Tanz ist mittlerweile in Deutschland angekommen. Immer mehr Seniorenheime und andere Einrichtungen nehmen daran teil. „Wir vom ADTV unterstützen das Projekt ganz bewusst, und das Bundesgesundheitsministerium fördert die Erstellung eines Handbuchs zum Rollator-Tanz. Dieses Handbuch wird vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband e.V., dem Berufsverband für rund 2.800 Tanzlehrende, er-

arbeitet und soll haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Senioreneinrichtungen nach Abschluss einer dreistufigen Schulung als Nachschlagewerk zur Verfügung stehen. Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenverbände (BAGSO) unterstützt uns, und der ADTV betreut das Projekt stetig“, sagt Cornelia Willius-Senzer. Das 70-seitige Handbuch enthalte psychologische und organisatorische Hinweise, detaillierte Beschreibungen der Tänze und der Tanzstunden sowie Musikempfehlungen. Medizinisch begleite der Allgemeinmediziner Günter Gerhardt das Projekt.

Was ist Rollator-Tanz? Auf diese Frage gibt Cornelia Willius-Senzer folgende Antwort: „Das ist ein Tanz mit der Gehhilfe. Denn nur weil im Alter oder auch nach einer Krankheit die Füße und Beine nicht mehr so wollen wie man selbst, muss damit nicht auch das Tanzen aufgegeben werden. Ganz im Gegenteil: Es gibt ganz wunderbare Figuren mit dem Rollator im Bereich Standard-, Latein-, Linien-, Kreis- und Kreativ-Tanz. Sie können im Sitzen oder

Stehen ausgeführt werden. Gleichzeitig fördert Tanzen jeder Art den Gleichgewichtssinn, und dieser schützt vor Stürzen.“ Seinen Ursprung habe der Tanz in Mainz, denn „eine Gruppe unserer Schüler hatte sich damals dazu bereit erklärt, die Tanzfiguren mit Rollatoren vorzuführen. Auch wenn die entsprechenden Personen selbst keinen Rollator brauchten, hatten sie viel Spaß, mit den Gehhilfen zu tanzen. Ein weiterer Durchbruch in Mainz war eine Veranstaltung des Bündnisses für Familie im Jahr 2011 auf dem Mainzer Bischofsplatz. Das Kick-Off, zu dem auch viele

Vertreter der Presse kamen, fand im Städtischen Altenheim in Mainz statt“, erklärt Cornelia Willius-Senzer. Seither bieten sie und ihre Tochter Tina Willius-Senzer, die mittlerweile die Tanzschule am Mainzer Karmeliterplatz leitet, Workshops für Rollator-Tanz an. „Wir schulen im Namen des ADTV die Mitarbeiter von Alten- oder Pflegeheimen, und diese geben die Tanzfiguren dann weiter. Das sind teilweise hauptberufliche Pflegekräfte, aber wir haben auch viele Ehrenamtliche mit großer Freude für die Sache. Die Idee wurde sehr gut aufgenommen. Allein im Städtischen Altenheim in Mainz findet wöchentlich der Rollator-Tanz statt, es gibt Grundschulungen sowie fortgeschrittene Kurse.“ Und Tochter Tina fügt hinzu: „Oft wird der Rollator nur dem Alter zugesprochen, was ich grundlegend falsch finde. Sehr viele, auch junge Menschen, sind aufgrund einer Erkrankung auf die Gehhilfe angewiesen. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen.“

Cornelia Willius-Senzer möchte noch mehr Menschen in Deutschland motivieren. „Es wäre Klasse, wenn es viele werden, die eine Ausbildung für Rollator-Tanz machen. Eigentlich kann das auch jeder tun, wenn nur ein bisschen Musikverständnis vorhanden ist.“ Gerade kürzlich habe der Mediziner Eckhart von Hirschhausen dem Tanzen viele positive Eigenschaften zugesprochen. „Er fand heraus, dass Tanzen den Gleichgewichtssinn, die Koordination und das Gehirn-jogging fördere und gerade aufgrund seiner Vielschichtigkeit so gesund sei“, sagt Cornelia Willius-Senzer. „Er bestätigte, dass Tanz in der Lage sei, den Alterungsprozess zu revidieren. Ist das nicht in jedem Fall ein Grund, damit anzufangen?“ Für den Rollator-Tanz erhielt Cornelia Willius-Senzer 2013 für den ADTV die Auszeichnung „IN FORM Unterstützer-Logo“ vom damaligen Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr. ◀

Alexandra Rohde



Stehen ausgeführt werden. Gleichzeitig fördert Tanzen jeder Art den Gleichgewichtssinn, und dieser schützt vor Stürzen.“ Seinen Ursprung habe der Tanz in Mainz, denn „eine Gruppe unserer Schüler hatte sich damals dazu bereit erklärt, die Tanzfiguren mit Rollatoren vorzuführen. Auch wenn die entsprechenden Personen selbst keinen Rollator brauchten, hatten sie viel Spaß, mit den Gehhilfen zu tanzen. Ein weiterer Durchbruch in Mainz war eine Veranstaltung des Bündnisses für Familie im Jahr 2011 auf dem Mainzer Bischofsplatz. Das Kick-Off, zu dem auch viele

Mein leuchtendes Vorbild



Ein Portrait von Margret Göbel, meiner Grundschullehrerin, für mich der Inbegriff eines optimistischen Menschen. Vor kurzem feierte sie ihren 85. Geburtstag, und ich bin dankbar, ihr bis heute eine Wegbegleiterin zu sein.

➤ Kennengelernt habe ich Margret Göbel im Alter von sechs Jahren in der Martinus-Grundschule in Mainz-Weisenau. Vier Jahre lang begleitete sie uns. Was ich davon heute noch am besten in Erinnerung habe, sind die vielen musikalischen Stunden, unsere Aufführungen, bei denen ich mühevoll die richtigen Töne auf meiner Geige zu treffen versuchte, und nicht zuletzt die vielen Momente, in denen wir alle herzlich miteinander lachten. Nicht an unserem letzten Schultag: Die Grundschulzeit war vorbei und wir mussten Abschied voneinander nehmen. Wir hatten uns fest vorgenommen, nicht zu weinen. Der Plan ging nicht auf: Unterricht ohne Frau Göbel – nicht vorstellbar.



Die Mainzerin wuchs zusammen mit ihren drei Geschwistern in der Neu- und später in der Oberstadt auf. „Eingeschult wurde ich in die Goetheschule. Die Ecke am Goetheplatz lag damals noch richtig im Grünen, keine Bebauung und viel Wiese. Später ging ich auf die Neutorschule, und auch die Oberstadt war noch richtig grün und unbelebt“, erinnert sie sich. Wusste Margret Göbel schon als Kind, dass sie einmal Lehrerin werden wollte? „Mein Vater war Lehrer und somit bekam ich den Beruf ein klein

bisschen in die Wiege gelegt“, berichtet sie. Erste Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern machte die junge Margret dann im Alter von vierzehn Jahren; sie leitete eine Gruppe Siebenjähriger für die Pfarrgemeinde. Das Leben optimistisch zu betrachten, das bekam sie als Mädchen schon ganz bewusst von ihrer Mutter beigebracht: „Wir mussten als Kinder viel im Haushalt helfen. Meine Mutter hatte aber das große Talent, solche Aufgaben und Tätigkeiten spielerisch und musikalisch zu vermitteln. Ich erinnere mich an zahlreiche Momente, in denen wir sangen und erzählten und dabei ganz vergaßen, dass dies Hausarbeit war. Auch die Nachbarkinder wollten immer zu ‚Tante Göbel‘ kommen, weil es bei uns so lustig war.“ Margret Göbel erlernte später den Lehramtsberuf und unterrichtete in Mainz, erst an der Leibniz-Schule und von 1955 bis 1992 an der Weisenauer Martinus-Grundschule.

Als ich sie 1988 kennenlernte, war dies ihre letzte Klasse, die sie als Klassenlehrerin begleitete. Seither haben sie und ich den Kontakt gehalten. Ein- bis zweimal im Jahr besuchen wir uns, und wenn ich bei ihr bin, gibt es ganz traditionell den Rotweinkuchen, den sie uns früher schon gebacken hat. Ihr Terminkalender ist voll, das Wochenprogramm ausgewogen: Chor, Turnen, die Flötengruppe, Patenkinder, Nichten und Nefen; und einmal in der Woche betreut sie ihre Schwester, die auf Hilfe angewiesen ist. Ein Hobby sind ihre regelmäßigen Studienreisen, etwa nach Israel, Andalusien, Sizilien. In diesem Jahr geht es nach Nordböhmen. „Mich reizt der Osten sehr, gerade weil er uns so lange nicht zugänglich war.“ Dass sie mittlerweile meistens zu den Ältesten zählt, stört die sie nicht, denn häufig haben die Jüngeren mehr Gebrechen als sie.

Gesundheitliche Einbrüche begleiteten auch ihren Lebensweg. Doch jedem Sturm hat sie standgehalten und nie konnte eine Situation ihr die wunderbare Gabe nehmen, dem Leben mit einem Lächeln zu begegnen. Ihr Rezept? „Das Wichtigste ist es, nie stehenzubleiben, auch dann nicht, wenn es zieht und schmerzt. Ich mache jeden Morgen meine Dreiviertelstunde Gymnastik und eine anschließende Meditation. Damit geht es mir gut, und so bekomme ich auch körperliche Beschwerden in den Griff. Ich nutze jede Gelegenheit, mich zu bewegen, denn Bewegung ist das A und O.“ Und Bewegung hat sie viel. Nicht selten begegne ich Margret Göbel bei der Gartenarbeit; ihr großer Garten blüht in allen Farben.



Für mich ist meine Grundschullehrerin ein Vorbild, sie nimmt mir die Angst vorm „Älterwerden“ mit ihrer Energie und Herzlichkeit. Das Leben ist voller Ecken und Kanten, manches Mal voller harter Einschnitte. Ich denke dann an Frau Göbel und daran, was sie wohl in diesem Moment machen würde. Sie würde wahrscheinlich ein hoffnungsvolles Lächeln aufsetzen und geradeaus blicken. Danke, liebe Frau Göbel, danke, dass es Sie gibt und dass Sie so sind, wie Sie sind. ◀

Alexandra Rohde

Tänzerische Variationen für Senioren

Bereits über 34 Jahre unterrichtet Tanzlehrerin Claudia Krehn-Azghandi Standardtanz, Bauchtanz und andere Tanzformate an der Mainzer Clubtanzschule Willius-Senzer. Seit einigen Jahren legt sie jedoch ganz besonderen Wert auf eine weitere Tanz-Zielgruppe: Senioren, oder besser gesagt, die neue Generation der Senioren.

»Ob in ihren Club Agilandokursen, dem Rollator-Tanz, dem Demenz- oder Reha-tanz – Claudia Krehn-Azghandi hat im Laufe der Zeit eine Vielzahl von Zusatzqualifikationen absolviert. Und nicht nur das: Die gebürtige Düsseldorferin wurde in diesem Jahr vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) zur offiziellen „Seniorenbeauftragten“ ernannt. So leitet sie ab sofort das Kompetenzteam für diesen Zweig des Tanzes, denn es sollen noch viel mehr Tanzlehrer werden, die eine Zusatzqualifikation zum Seniorentanz absolvieren. „Ein erster Anfang war, dass ich beim diesjährigen Tanzlehrerkongress in Düsseldorf, an dem Kolleginnen und Kollegen aus ganz Deutschland teilnahmen, das Konzept genauer vorgestellt und Seniorentanz unterrichtet habe“, erklärt sie: „Auf die Resonanz können wir stolz sein.“



ihren Club Agilandokursen tanzen Schülerinnen und Schüler im Alter von fünfzig bis über achtzig Jahren. Und worum geht es bei der speziellen Fachtanzlehrausbildung für den Seniorentanz? „Es sollen möglichst alle Bereiche des „Alters“ abgedeckt werden. Themenschwerpunkte meiner Kurse sind beispielsweise die Sturzprophylaxe, der Krafterhalt, die Konstitutionsverbesserung, die Schulung des Gleichgewichtsinnes oder das der Demenz Entgegensteuern.“ Gerade der Tanz fördere, beide Gehirnhälften zu trainieren, da man sich auf die Musik konzentriere und Arme und Beine unterschiedliche Figuren ausführen.

Claudia Krehn-Azghandi bietet mittlerweile allein in der Mainzer Tanzschule einen Club Agilandokurs, einen Tanzfitkurs und einen Latin-Orientalkurs für Senioren an. In der Filiale Nieder Olm stehen weitere Kurse auf dem Programm. Für ihre „neue Generation der Senioren“ hat sie sich dabei ganz bewusst das Motto „Tanzfit“ ausgesucht: „Tanzen hält fit, Tanzen macht dich fit. Das ist es und darum geht es.“ Claudia Krehn-Azghandi tanzt mit ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern auf unterschiedliche Musikrichtungen vom Oldie bis zu den Hits von Helene Fischer. Großen Wert legt sie dabei auf die richtige Dehnung: „Ohne Dehnung funktioniert nichts. Sie müssen sich das wie beim Kaugummi vorstellen – kaue ich ihn nicht, wird er spröde.“ Regelmäßig tritt ihre Club Agilandogruppe bei Festen auf, darunter beim Mainzer Seniorentanzfest, bei Abschlussbällen der Tanzschule oder dem Fest des Ausländerbeirats. Mit ihren Seniorenschülerinnen und -schülern hat sie mittlerweile eine feste Gemeinschaft geschaffen. Der Unterricht schließt selten mit dem offiziellen Kursende. Meist wird im Anschluss noch eine Tasse Kaffee getrunken und miteinander erzählt.

Ein Schüler des Club Agilando ist Klaus Jacobi. Der gebürtige Hamburger lebt seit über zehn Jahren in Mainz und hat die Clubtanzschule Willius-Senzer



erstmalig im Jahr 2011 kennengelernt. Seither tanzt er, erst mit einigen Unterbrechungen, aber seit zwei Jahren kontinuierlich. 2015 nimmt sein Leben eine drastische Wende: Die Krankheit Parkinson wird diagnostiziert. „Das war natürlich ein Schlag, Parkinson. Du stehst da und fragst dich im ersten Moment: Was heißt das? Wie soll es weitergehen?“, erzählt er. Klaus Jacobi möchte sich der Krankheit aber vom ersten Moment an stellen und unternimmt Gegenmaßnahmen. Täglicher Sport auf dem Heimtrainer, die nötige Dosierung entsprechender Medikamente, eine Therapie beim Physiotherapeuten und der Tanz gehören seitdem zu seinem Leben: „Für mich ist der Tanz ein Allheilmittel. Es macht Spaß, man bleibt in Bewegung, und der Tanz spricht das Gehirn an.“ Zahlreiche Übungen seiner Physiotherapiestunden greife Claudia Krehn-Azghandi in ihren Kursen auf.

Ich treffe bei meinem Interview auch auf einen agilen 79-Jährigen. Er erscheint überhaupt nicht wie ein Patient. „Morgens muss man mit der Krankheit schonend umgehen, außerdem laufe ich bewusst, halte mich am Treppengeländer eher mal fest und habe manchmal auch Probleme bei bestimmten Tanzfiguren. Aber ansonsten fühle ich mich wohl und genieße das Leben, auch heute noch. Ich spreche über die Krankheit ganz offen und habe sie in mein Leben integriert. Und spätestens dienstags, wenn ich dann wieder bei Claudia im Kurs stehe und sie uns mit ihrer positiven Art alle mitreißt, dann ist jedes Wehwehchen vergessen“, sagt er. Und Claudia Krehn-Azghandi fügt hinzu: „Für mich sind ältere Menschen nicht nur etwas Besonderes. Von ihnen und ihren Erfahrungen können wir alle lernen. Es macht einfach Spaß, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Ich freue mich über meine Aufgabe.“ ◀

Alexandra Rohde

Auf die Frage, warum das Thema Seniorentanz so stark in den Focus gerückt sei, antwortet Claudia Krehn-Azghandi: „Zur Generation der Senioren zu gehören, das heißt nicht, alt und verstaubt zu sein – ganz im Gegenteil. Ich werde in diesem Jahr 55 und zähle mich zum Kreis der jungen Senioren. Warum nicht auch mal die Discokugel ins Altenheim bringen?“, sagt sie weiter und lacht. In



23.000 Quadratmeter, 17 Tennisplätze, Sauna, Schwimmbad, Massagezentrum und eine riesige Fitnessfläche: Der VITIS Sports, Health and Swim-Club in Wiesbaden-Nordenstadt bietet Fitness und Sport für jedes Alter. conSens sprach mit dem Geschäftsführer Thomas Martin.

conSens: Herr Martin, Sie leiten bereits seit 1995 das VITIS in Nordenstadt. Was ist das Besondere bei VITIS?

Thomas Martin: In erster Linie die große Vielzahl an Möglichkeiten, die wir hier bieten. Vom siebentägigen Kursprogramm über unsere unterschiedlichen Angebote im Bereich Zirkeltraining übergehend zum funktionellen Training. Unser Haus öffnet wochentags um 7 Uhr, am Wochenende um 8 Uhr. Mit einem großen Team – rund 50 Mitarbeitende sind fest angestellt, auch all unsere Fitnesstrainerinnen und -trainer – sind wir rund um die Uhr präsent, um unsere Kundinnen und Kunden intensiv betreuen zu können. Das schafft Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit. Außerdem können wir durch spezielle „Milonggeräte“, das sind Multifunktionsgeräte, für alle ein ganz individuelles Trainingskonzept gestalten.

conSens: Wie ist die Altersstruktur Ihrer Kundinnen und Kunden?

Thomas Martin: Bei uns trainieren Jung und Alt. Wir haben ein Durchschnittsalter von 53 Jahren. Vierzig Prozent unserer Kundinnen und Kunden sind über 60 Jahre alt. Dieser Zuspruch freut uns sehr.

conSens: Gibt es spezielle Kurse für Senioren?

Thomas Martin: Spezielle Kurse haben wir nicht und möchten wir auch nicht. Viel wichtiger ist ein gut geschultes Personal, und das bieten wir. In unseren Kursen trainieren die 50-80-Jährigen zusammen mit den 25-Jährigen. Das klappt nicht nur gut, es macht richtig Spaß mitanzusehen, wie gerade ältere Menschen mit jedem Besuch sicherer werden und Selbstbewusstsein durch den Sport entwickeln. Natürlich gibt es Kurse, die gerade bei den Älteren beliebt sind wie beispielsweise Aqua-Fitness. Im Wasser schwebt man und Übungen fallen leichter. Außerdem ist es jedem selbst überlassen, wie intensiv das Training sein soll. Viele ältere Jahrgänge nehmen aber auch am funktionellen Training teil. Das ist eine Trainingsform, bei der mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das fördert vor allem die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Koordination.

conSens: Wie kann man Mitglied bei VITIS werden?

Thomas Martin: Wir haben ein Modulsystem, das heißt, es können unterschiedliche Baukästen miteinander gebucht und kombiniert werden. Wer den Schwerpunkt auf Kurse setzen möchte, bucht nur die Kurse, und dies beispielsweise in Verbindung mit Schwimmbad und Sauna. Gleiches gilt für alle anderen Bereiche. Natürlich haben wir auch die „All-Inklusive-Premiummitgliedschaft“, bei der jeder Bereich im Haus zu jeder Zeit genutzt werden kann. Außerdem gibt es bei uns

Tages- und Zehnerkarten für alle, die uns mal testen möchten. Basis jeder Mitgliedschaft ist ein eingehender Check, bei dem wir den Status Quo messen. Dazu gehören Blutdruck, Puls, Körperfett und dergleichen. Mit einem Chip, den unsere Kundinnen und Kunden bei sich tragen, stellen sich die Geräte passgenau auf die jeweilige Person ein. Ein einfaches Auflegen des Chips genügt.

conSens: Und für die Entspannung ist auch gesorgt?

Thomas Martin: Unsere Massagen können wir nur empfehlen: Ob die klassische Massage, die australische, die Wellness- oder Sondermassagen – das Angebot ist groß. Gerade in diesem Jahr haben wir uns dazu entschlossen, diesen Bereich noch zu erweitern.

conSens: Zu guter Letzt: Wie oft macht der Chef eines solchen Centers denn selbst Sport?

Thomas Martin: Gut und gerne fünfmal die Woche tue ich das, und ich tobe mich am liebsten im Bereich des funktionellen Trainings aus. ◀

Das Interview führte Alexandra Rohde.

VITIS Sports, Health & Swim-Club





**VITIS - Ihr Gesundheitszentrum
für REHA-SPORT in Wiesbaden**

VITIS Sports, Health & Swim-Club
Oppelner Straße 3
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Tel.: 06122-53000
www.vitis-sports.de

Farbiges Feier-Allerlei im Mainzer Altenheim

Im Mainzer Altenheim gibt es in diesem Jahr allen Grund zu feiern, denn am 8. Juni 2016 wird das Haus in der Altenaugergasse 60 Jahre alt.

► Für den Leiter Oliver Backhaus ein wichtiger und besonderer Tag. „Die Menschen, die wir pflegen und betreuen, sind glücklich, im Mainzer Altenheim mitten in der Stadt leben zu können“, erklärt er. „Wir sind hier an einem Ort, der bei vielen das Leben geprägt hat. Doch unsere Bewohner brauchen Hilfe und Unterstützung. Diese erfahren sie seit 60 Jahren rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr durch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und durch das ehrenamtliche

Aber es ist nicht nur das 60-jährige Bestehen, das am 8. Juni im Mainzer Altenheim gefeiert wird. Zwei wichtige Dienste sollen an diesem Tag geehrt werden: der ehrenamtliche Besuchsdienst und der ehrenamtliche Cafeteria-Dienst, beides wichtige Angebote im Mainzer Altenheim. „Den Besuchsdienst gibt es seit nunmehr 25 Jahren. Geleitet wird er von unserer Ehrenamtsbeauftragten Susanne Vennemann und von Pfarrerin Silke Bretschneider-Müller. Dabei handelt es sich um einen Pool von etwa 30 Ehrenamtlichen, die unsere Bewohner besuchen“, sagt Oliver Backhaus. Oft sei die Verbindung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu den Bewohnerinnen und Bewohnern dabei so intensiv, dass sie auch im Sterbefall bei den Menschen sind und ihnen die Hand halten. Im Team des Cafeteria-Dienstes kann das Altenheim seit 20 Jahren auf etwa 40 Damen zurückgreifen, die sich täglich ab 15 Uhr um den Betrieb der Cafeteria kümmern. Dies sei gerade im Sommer eine herausfordernde Aufgabe, wenn zusätzlich noch die Terrasse geöffnet ist.

Personal. Das ist mehr als ein Grund zum Feiern.“ Oliver Backhaus und sein Team treffen dafür schon seit einiger Zeit diverse Vorbereitungen. „Wir möchten den Tag im Juni zuerst einmal mit einer akademischen Feier in unserem Haus begehen“, verrät Oliver Backhaus. „Diese beginnt am Mittwoch, dem 8. Juni 2016, um 14 Uhr hier bei uns in der Altenaugergasse.“ Eingeladen hat das Altenheim dazu bereits den Mainzer Oberbürgermeister Michael Ebling sowie den Kulturdezernenten Kurt Merkator. „Dabei würde es uns freuen, wenn einer der beiden Herren eine Rede zur Geschichte und Entwicklung unseres Hauses hielte“, wünscht sich Oliver Backhaus. Ebenso sei eine Rede der Landesgeschäftsführung des Landesverbands Rheinland-Pfalz/Saarland vom Deutsch-Paritätischen Wohlfahrtsverband geplant. Ein musikalisches Intro werde den Beginn der Feierlichkeiten begleiten, im Anschluss an das Programm soll angenehme Caféhaus-Musik den Tag untermalen. Diese lade dann gleichzeitig alle zum gemütlichen Beisammensein ein. „Es gibt Kaffee und Kuchen, und wir werden dafür unseren kompletten Restaurant- und Cafeteriabereich nutzen.“



„Es sind darunter ganz unterschiedliche Frauen: Hausfrauen, aber auch mal junge Mütter oder Studentinnen. Manche von ihnen sind wirklich seit 20 Jahren mit dabei – das finde ich einfach Klasse! Ohne die Unterstützung der ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen könnten wir in dieser Form nicht bestehen“, fügt er hinzu. Außerdem profitiere das Altenheim von der Zusammenarbeit mit der Mainzer Ehrenamtsagentur.

So laufen die Vorbereitungen für den 8. Juni auf Hochtouren, und Oliver Backhaus hat noch die eine oder andere Idee, die er im Rahmen der Feier umsetzen möchte wie etwa die Sache mit dem Transporter: „Anlässlich des Jubiläums möchten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eine Überraschung bereiten und einen gebrauchten Transporter anschaffen. Dies würde es uns ermöglichen, mit ihnen schöne Ausflüge zu unternehmen, was bislang lei-



der nicht stattfinden konnte.“ Dass er dafür natürlich auf Spenden angewiesen ist, das weiß der 50-Jährige. Doch da blickt er zuversichtlich auf das Fest im Sommer. Denn wo seit 60 Jahren das Leben nie gestockt habe und wo selbst in schwierigen Zeiten immer neue Angebote auf das „offene“ Haus, wie er betont, hinzukommen, da sei die nötige Energie vorhanden, auch solche Projekte „stemmen“ zu können.

Was gibt es alles im Mainzer Altenheim? Ein buntes Wochenprogramm und ein fester Aktivitätenplan sorgen für Abwechslung und Lebendigkeit. Es finden regelmäßige Gottesdienste statt, außerdem gibt es eine Weihnachtsfeier, das große Sommerfest und ein gesondertes Programm rund um die närrischen Tage. Stolz ist das Haus auf die kleine eigene Hühnerfarm im Garten, und regelmäßig erhält das Altenheim Hundebesuche. Es gibt einen Chor und Tanzangebote wie Rollatortanzen. Beim Mittagstisch sind auch externe Gäste herzlich willkommen. Einmal im Jahr beteiligt sich das Städtische Altenheim außerdem an der „Initiative „Mainzer Unternehmen machen mit“ (MUMM), wodurch schon einige kreative Projekte entstanden sind. ◀

Alexandra Rohde

Informationen zum Städtischen Altenheim gibt es unter:
<http://mainzeraltenheim.de/>.



Martin Luther auf Amerikanisch

Am 31. Oktober 2017 jährt sich der Thesenanschlag Martin Luthers zum 500. Mal. Der amerikanische Pfarrer Jeffrey Myers ist Pfarrer aus Leidenschaft. Fast immer und überall im Einsatz, hat er das Reformationsjubiläum zu seinem Herzensprojekt gemacht und verrät mir bei einem Treffen in Frankfurt etwas über das Jubiläum an sich und seine Person.

› Jeffrey Myers hat in Schottland studiert, in Philadelphia gelebt und kam 1988 aus den USA nach Deutschland. Seither lebt er mit seiner Familie – mit kurzen Unterbrechungen – in Deutschland. Er war über 20 Jahre Stadtkirchenpfarrer an der Alten Nikolai-Kirche in Frankfurt und über fünf Jahre Pfarrer an der Marktkirche in Wiesbaden. Seit Juni letzten Jahres widmet er sich einem besonderen Projekt, dem Reformationsjubiläum und Martin Luther. Um Kirchen, Gemeinden, Dekanate und selbständige Einrichtungen auf diesem Weg zu begleiten, sind Jeffrey Myers und sein Pfarrkollege Eberhard Pausch im „Projektbüro Reformationsdekade“ die Ansprechpartner. Beide beraten, unterstützen und fördern Projekte in den Regionen des Gebiets der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN). Häufig spricht Jeffrey Myers auch direkt vor Ort mit den Gemeinden und Einrichtungen oder hält Vorträge. Außerdem schreibt er Beiträge für Newsletter, Gemeindezeitungen oder die Evangelische Sonntagszeitung.

„Die Gemeinden haben tolle Ideen anlässlich des Reformationsjubiläums“, berichtet er, „vom Jugendgottesdienst, über das Theaterstück bis hin zur Lutherausstellung, die gerade kürzlich im Frankfurter Bibelhaus Erlebnismuseum stattfand.“ Und weiter: „Wir beurteilen die Anträge, die an uns gerichtet werden und stellen gegebenenfalls eine Teilfinanzierung. Laut dem Motto unserer Landeskirche ‚Gott neu entdecken‘ möchten wir dabei aber vor allen Dingen Martin Luther und den Glauben noch tiefer in die Gesellschaft tragen.“ So ist das Lutherjahr für Jeffrey Myers ein Weltereignis, das er mit allen feiern möchte – mit Protestanten ebenso wie mit Katholiken oder der Freikirche. Sein besonderes Augenmerk gilt dabei einem ganz bestimmten Weg. „Wussten Sie, dass auch wir Protestanten einen Pilgerweg haben?“, fragt er mich und berichtet vom hessischen Lutherweg, auf dem Martin Luther im 16. Jahrhundert unterwegs war und an zahlreichen Orten gepredigt oder gerastet hat. „Diesen Weg gehen wir heute erneut und lernen so Martin Luther nochmals aus ganzen anderen Blickwinkeln kennen.“ Auf die Frage, wo dieser Weg entlangführe, antwortet er: „Er geht von Worms über Oppenheim, Frankfurt, Friedberg, Alsfeld, Bad Hersfeld bis zur Wartburg.“

Was sind Wünsche und Zukunftsthemen für den 63-Jährigen? „Ich wünsche mir, dass noch viele Einrichtungen wie Krankenhäuser oder Pflegeheime das Thema Martin Luther aufgreifen.

Er ist ein Reformator unserer Geschichte, der uns geprägt hat und auf den wir stolz sein sollten.“ Ansonsten lässt er sich überraschen, was das Leben bringen wird. Ob er und seine Frau, die Pfarrerin Andrea Braunberger-Myers, in Deutschland alt werden oder vielleicht eines Tages zurück in die USA gehen, das wissen sie noch nicht: „Wir haben es als Ritual für uns entdeckt, regelmäßig in den USA mit der ganzen Familie zusammenzukommen, was wirklich eine tolle Sache ist. Das Wichtige für uns ist weniger die Frage, wo es am Schönsten ist zu leben, sondern eher, wo wir am besten dienen können, oder genauer, wo wir gebraucht werden. Dort gehen wir hin.“ So fühlt sich Jeffrey Myers als ein amerikanischer Frankfurter, der immer wieder gerne seine Heimat Amerika bereist und gleichzeitig das internationale Flair der deutschen Stadt am Main genießt. Gerade die Ecke rund um den Frankfurter Römer gefällt ihm dabei sehr.

Zum Ende unseres Interviews gibt er mir noch ein Zitat Martin Luthers mit auf den Weg: „Martin Luther erinnert an eine Hoffnung, die für alle Menschen, ob Jung oder Alt, gleichermaßen gilt. Er soll gesagt haben: ‚Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.‘ Dieser Gedanke verleiht mir persönlich Flügel, etwas an andere Menschen weiterzugeben, zu schenken, zu pflanzen – denn das schenkt dem Leben einen größeren Sinn.“

Alexandra Rohde



Kursana Villa Wiesbaden

Premium-Wohnen & Komfortpflege

Stilvoll leben, selbstbestimmt agieren, sich verwöhnen lassen, persönlichen Service erleben und anspruchsvoll gepflegt werden – so lautet die Intention der Kursana Villa, die Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente mit höchstem Wohnkomfort und familiärem Charakter bietet. Wir freuen uns darauf, Sie in der Kursana Villa begrüßen zu dürfen!

kursana
VILLA

Kursana Villa Wiesbaden,
Mosbacher Straße 10, 65187 Wiesbaden,
Telefon: 06 11 . 3 35 39 - 0, www.kursana.de