



Seniorenrat Aichwald

# DieZEITUNG

**Ausgabe 58  
Dezember 2024**

**Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen**

## **In dieser Ausgabe lesen Sie:**

<b>Nachgefragt</b>	<b>3</b>
Interview mit Fr. Munic, Koordinatorin Flüchtlingsarbeit in Aichwald	
<b>Aus dem Seniorenrat</b>	<b>6</b>
Ehrenamt Wie unsere Zeitung entsteht Besuch im Landtag Bericht von der MV Bericht Wilhelmabesuch Bericht Forscherfabrikbesuch	
<b>Aus dem Seniorenzentrum</b>	<b>13</b>
Herbstfest im Seniorenheim	
<b>Die Computerecke</b>	<b>14</b>
Anleitung zur Sicherung von Daten	
<b>Literaturecke</b>	<b>17</b>
Buchbesprechung Ada erzählt Kriegswinter	
<b>Expertentipps</b>	<b>21</b>
Fake News	
<b>Zu guter Letzt!</b>	<b>24</b>
Engel	

VERANTWORTLICH: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald  
TITELBILD: Toni Schneider, LAYOUT UND SATZ: Beate Weinschenk  
Von dieser 58. Ausgabe, Dezember 2024, wurden 250 Exemplare gedruckt.

Internetausgabe dieser Zeitung in Farbe unter:

<https://www.aichwald.de/start/soziales++wirtschaft/seniorenrat.html>

MITARBEITER DIESER AUSGABE:

Dr. Helmut Cordes, Gudrun Dörr, Christa Großhans, Michael Neumann, C. Barli, Uwe Weinschenk, Helga Schlumberger

Sie erhalten DieZEITUNG in:

AICHELBERG: Gasthaus Ochsen, Metzgerei Greiner und Café Stolle

AICHSCHIEß: Bäckerei Dieringer, Sozialstation, Knapp

KRUMMHARDT: Dorflädle, ▪ LOBENROT: Gasthaus Waldhorn

SCHANBACH: Rathaus, Bücherei, Cafe Begegnungsstätte und Bäckerei Stolle

## Nachgefragt



### **Interview mit Fr. Munich** **Koordinatorin Flüchtlingsarbeit**

Text: Christa Großhans und Gudrun Dörr/Foto

Seit dem 18.7.2023 gibt es im Aichwalder Rathaus eine neue Mitarbeiterin. Als Nachfolgerin von Martina Wendt hat Viktoria Munich die Koordination der Flüchtlingsarbeit übernommen.

#### **Liebe Viktoria, würdest du uns etwas zu deiner Person sagen?**

Wegen des Krieges in der Ukraine bin ich nach Deutschland geflüchtet. Ich bin verheiratet und habe einen Sohn. Wir wohnen in Schanbach. Meine Mutter wohnt ebenfalls in Aichwald. Wir fühlen uns in Aichwald sehr wohl.

#### **Hast du dich bei uns im Rathaus gut eingearbeitet und fühlst du dich dort wohl im Kollegenkreis?**

Ja, ich wurde gut im Team aufgenommen und meine Arbeit gefällt mir sehr.

#### **Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?**

Die deutsche Arbeitskultur kommt mir sehr entgegen und meine Arbeit ist sehr abwechslungsreich.

#### **Kannst du deine Aufgaben beschreiben?**

Kurz zusammengefasst, habe ich folgende Aufgaben: Die Vernetzung aller haupt- und ehrenamtlich Tätigen. Besonders enge Kooperation mit dem AK Asyl. Aufnahme der Flüchtlinge und Infos zum sozialen Leben in Aichwald. Vermittlung von ehrenamtlichen Wegbegleitern und Dolmetschern.

#### **Wann bist du nach Deutschland gekommen?**

Am 18. März 2022.

#### **Auf welchem Weg? Was waren deine Stationen auf der Flucht?**

Wir sind am 9.3.22 in Nizhyn, unserer Heimatstadt, mit unserem Auto losgefahren. Mein Mann Mark hat mich bis zur ungarischen Grenze gebracht- Am 16.3.22 habe ich dann alleine mit meinem Sohn Felix die ungarische Grenze passiert und wurde vom ungarischen Militär in eine Flüchtlingsunterkunft gebracht

Nach einem Tag konnten wir mit einer Volontärin mit dem Auto nach Zürich fahren. Danach sind wir dann über Bekannte aus Stuttgart direkt nach Aichelberg gekommen und haben dort eine Wohnung gefunden.

**Hast du noch Familie in der Ukraine?**

Die Oma, ein Onkel und die beste Freundin.

**Verfolgst du die Nachrichten über den Krieg in der Ukraine?**

Ich versuche es zu vermeiden.

**Woher aus der Ukraine kommst du?**

Aus dem Gebiet Tschernihiw im Nord/Osten, meine Heimatstadt ist Nyzhin, 200 km von der russischen Grenze entfernt.

**Ist deine Stadt zerstört?**

Nein, ich habe dort nichts verloren. Das Haus von meinem Opa und meiner Oma steht noch, darin wohnt jetzt ein Onkel von mir.

**Fühlst du dich in Deutschland sicher? Oder hast du Angst, dass der russische Angriffskrieg auch andere europäische Länder treffen kann?**

Ich habe Angst, dass ich von hier weiterfliehen muss, und ich habe Angst vor einem Nuklearkrieg.

**Hast du denn Heimweh nach der Ukraine und möchtest du irgendwann wieder zurück?**

Nein, ich möchte mit meiner Familie in Deutschland bleiben.

**Gibt es große kulturelle Unterschiede zwischen der Ukraine und Deutschland?**

Ja, in der Ukraine ist man offener und emotionaler im Umgang mit anderen Menschen. In Deutschland ist man eher zurückhaltend. Dafür wird aber die persönliche Grenze eingehalten und man ist rücksichtsvoller

**Zum Beispiel im Alltag?**

Private Besuche finden in der Ukraine gerne auch spontan statt, während in Deutschland selbst private Besuche eher organisiert stattfinden.

**Habt ihr schon deutsche Freunde gefunden?**

Ja, ein paar Bekannte und wir haben Kontakt mit Kollegen und ihren Familien.

**Welche Ausbildung hast du in der Ukraine gemacht? (Schule/Uni)**

Abitur, Bachelor in Germanistik und Weltliteratur

**Kannst du deinen Abschluss in Deutschland anerkennen lassen?**

Das muss ich noch machen.

**Wir machen mal eine Zeitreise, wo siehst du dich in 20 Jahren? Was sind deine Zukunftsvisionen**

Meine Familie und ich haben in Deutschland ein eigenes Geschäft, etwas mit Essen, z.B. ein Foodtruck.

**Welche Gefühle und Ängste hat der Krieg bei dir ausgelöst?**

Wenn du die 3 ersten Tage überlebt hast, siehst du, dass nichts mehr ist wie vorher. Es gibt keine Gesetze, keine Rechte mehr.

**Was wünschst du dir für dich und deine Familie?**

Gesundheit.

Liebe Viktoria, wir danken Dir für das offene Gespräch und wünschen Dir weiterhin alles Gute für Dich und Deine Familie.

**Zum Tod von Heinz Schubert**

*Der Tod von Heinz Schubert ist für uns noch nicht fassbar. Wir verlieren mit ihm ein zuverlässiges, menschliches und einsatzbereites Mitglied des Seniorenrates. Er hat durch sein Wissen und seine Erfahrung um Druck und Gestaltung viele Jahre unsere Seniorenzeitung bearbeitet. Wir danken ihm für diese wertvolle Arbeit, in die er viel Zeit und Geduld investiert hat. Er wird uns fehlen, nicht nur für die Zeitung.*

*Auch im „Kleinen Aichwaldtheater“ ist eine große Lücke entstanden. Seit einigen Jahren war er der Leiter und hat sich auch dort mit viel Engagement, Kreativität und Arbeit – mit seiner ganzen Persönlichkeit eingebracht*

*Wir sind traurig, dass wir ihn verloren haben, aber auch dankbar für seine Arbeit und sein Dasein für uns.*

*Seiner Frau und seiner ganzen Familie gilt unser tief empfundenenes Beileid.*



## Aus dem Seniorenrat

### Das Ehrenamt

#### „Gebraucht zu werden macht zufrieden“

Text: M. Neumann/Foto: Internet



Immer wieder werde ich gefragt, warum ich mich ehrenamtlich engagiere. In der Zeitschrift „Im Blick“ des Landesseniorenrates habe ich einen Beitrag gelesen, der sehr gut ausdrückt, was ich selbst denke und fühle:

„Wenn die Kräfte nachlassen, die Kinder eigene Wege gehen, Partner\*innen, Freunde und Bekannte bereits gestorben sind, fühlt sich mancher ältere Mensch abgehängt, vergessen und nicht mehr gebraucht. Nicht gebraucht zu werden bedeutet, -keinen Sinn mehr im Leben zu sehen. Das wird nicht so sein, wenn sich auch Senior\*innen um ein Ehrenamt bemühen. Denn diese Menschen wissen, wozu sie morgens aufstehen.“

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, zufriedener leben, weil sie gebraucht werden. Wer zufriedener lebt, bleibt gesünder und erfreut sich eines längeren Lebens. Engagierte Menschen brauchen weniger ärztliche Behandlung, weniger Medikamente - kurz, sie belasten weniger die Gesundheitskassen.

Der Blick über den eigenen Tellerrand bringt Horizontenerweiterung auch im Alter.

Ehrenamtliche sind emphatischer und dankbarer, denn sie erleben, dass es andern u. U. noch schlechter geht als ihnen selbst. Deshalb ist gebraucht zu werden im Seniorenalter besonders vorteilhaft und wertvoll.

#### Es öffnen sich neue Horizonte

Ehrenamtliche kommen mit Gleichgesinnten in Kontakt, weil gleiche Ziele und Interessen verbinden. Sie werden in neue soziale Netze eingebunden, erleben Teilhabe und können ihr Umfeld, ihr Quartier aktiv mitgestalten.

Wer sich ehrenamtlich engagiert, tut dies oft mit dem Gefühl die Gesellschaft durch seinen Einsatz ein kleines bisschen besser zu machen.“

#### Also: Auf ins Ehrenamt!

**Der Seniorenrat Aichwald braucht Sie.**

## Wie unsere Zeitung entsteht

Text: Michael Neumann/ Fotos: Michael Neumann u. Heinz Häckh



Am Anfang steht die „Redaktionskonferenz“. Wir überlegen, welche Themen interessant sein könnten, verteilen die Artikel und legen den Redaktionsschluss und den Drucktermin fest (nicht auf dem Bild sind Dr. H. Cordes und C. Dunklau).

Danach macht jeder seine Hausaufgaben und liefert bis zum Redaktionsschluss seine Artikel bei Michael Neumann ab. Dieser prüft die Inhalte und gibt die Artikel dann an Heinz Schubert für das Layout weiter.



Zum mit der Gemeinde vereinbarten Termin kopiert uns freundlicherweise Frau Kaiser alle Seiten und wir legen sie dann am nächsten Nachmittag zusammen, heften sie und beschneiden die Ränder. Auf dem Foto legt Heinz Schubert zusammen und Toni Schneider beschneidet.

Claus Dunklau verteilt abschließend die fertigen Exemplare an unsere 20 Auslagestellen z.B. Sozialstation Aichschieß.

**Sie wollen auch mal in die Zeitung?  
Wie könnte das geschehen?**

1.) Sie haben etwas Interessantes zu erzählen (z.B. einen Reisebericht oder etwas anderes), trauen sich aber nicht etwas zu schreiben: Rufen Sie mich an; wir machen ein Interview!

2.) Sie haben selbst geschriebene Gedichte, die Sie mit der Hand geschrieben haben: Rufen Sie mich an, wir schreiben das sauber ab!

3.) Sie haben etwas Schönes fotografiert: Einfach per Mail an mich senden oder aber anrufen und wir überlegen, wie das Foto auf meinen Rechner kommt.

Das sind nur 3 von vielen Möglichkeiten!

Michael Neumann: 0711-361904 oder [teacherneumann@web.de](mailto:teacherneumann@web.de)

## **Seniorenrat besucht den Landtag von Baden Württemberg**

Text: Michael Neumann/Fotos: Andreas

Am 21.6.2024 folgten wir einer Einladung unseres



Wahlkreisabgeordneten, Nicolas Fink (SPD) zu einem Besuch im Landtag in Stuttgart. Mit Bus und Bahn machten wir uns auf den Weg in die Landeshauptstadt und wurden von N. Fink am Eingang des Landtages herzlich begrüßt.

Nach ein paar allgemeinen Erläuterungen wechselten wir ins Plenum, wo er uns den „Parlamentsbetrieb“ erklärte

und wir alle mal ans Rednerpult durften.

Danach wechselten wir ins Fraktionszimmer der SPD - Fraktion, wo uns N. Fink alle unsere Fragen beantwortete.

Und es gab viele Fragen: Von „Wie hoch ist ihr Gehalt? über alle aktuellen politischen Fragen (Migrationspolitik, Europa, Klimakrise etc).



Im Nun waren die 90 Minuten vorbei und wir durften noch exklusiv vom Balkon über den Schlossplatz schauen, wo im Moment das große Public Viewing zur Fußball-EM stattfindet. Das war toll!



Nachdem sich N. Fink verabschiedet hatte, besuchten wir noch auf eigene Kosten das Restaurant des Landtages, wo wir ein günstiges und sehr leckeres Mittagsessen zu uns nahmen. Um 16:00 Uhr kamen dann alle wieder zum vereinbarten Treffpunkt und wir fuhren mit Bahn und Bus wieder heim.

Die Teilnehmer\*innen waren insgesamt sehr angetan: „Es war ein sehr informativer und schöner Ausflug!“ Trotzdem waren wir dann alle froh, als wir gegen 17:30 Uhr im schönen Aichwald zurück waren.

## Bericht von der Mitgliederversammlung

### „Seniorenrat setzt auf Kontinuität“

In seiner Mitgliederversammlung am 28.5.2024 haben die anwesenden Mitglieder den bisherigen Vorstand bestätigt und für den ausgeschiedenen Dirk Siebelt Frau Sonja Wandel neu in den Vorstand gewählt.



*v.l.n.r.: G. Haller, Kassier, Ch. Deringer, Schriftführerin, H. Pfannenschmidt, Beisitzerin  
Im Hintergrund: M. Neumann, Sprecher u. S. Wandel, Beisitzerin*

Bei der gut besuchten Mitgliederversammlung hielt Bürgermeister Jarolim ein wertschätzendes Grußwort und bedankte sich herzlich für die Arbeit des Seniorenrates: "Es würde etwas Wichtiges in der Gemeinde fehlen, wenn Sie nicht da wären!"

Er berichtete anschließend über die aktuellen Projekte und Herausforderungen der Gemeinde. Anschließend verlieh er noch an F. Barth und E. Fried das Ehrenamtszertifikat.

Unser Sprecher verabschiedete dann noch Dirk Siebelt, Maria Siebelt und Lore Schleifer aus ihren Funktionen und bedankte sich mit Blumen und Aichwald-Gutscheinen für die geleistete Arbeit

Zum Glück konnten für alle drei Funktionen Nachfolgerinnen gewonnen werden, so dass es weitergehen kann!

Nachdem unser Sprecher für den Vorstand den Jahresbericht abgegeben hatte, wurde der Vorstand einstimmig entlastet und Bürgermeister Jarolim konnte die Wahlen durchführen.

G. Haller erstattete dann seinen Kassenbericht und wurde auf Antrag der Kassenprüfer einstimmig entlastet.

Anschließend gaben die Verantwortlichen unserer 23 Gruppen ihren Bericht ab und es zeigte sich, dass wir gut aufgestellt sind und zuversichtlich in die Zukunft schauen können. Michael Neumann bedankte sich herzlich bei den Verantwortlichen für ihr vielfältiges Engagement und wünschte den Anwesenden eine gute Heimkehr und einen schönen Sommer.

Zum Schluss bedankte er sich noch beim Ehepaar Kamm, welche uns in gewohnt angenehmer Weise bewirten haben

M. Neumann, Sprecher Senioren Aichwald

## Unser Wilhelmaausflug

Text und Fotos: C.Barli



Im Rahmen des Sommerferienprogramms der Gemeinde Aichwald, fand am 07.08.2024 ein Ausflug in die Wilhelma statt.

Schon die Fahrt mit Bus und Bahn, war für die Kinder im Alter von 5-7 Jahren sehr aufregend.

Voller Erwartung ging es weiter zu Fuß, vom Cannstatter Bahnhof, in die Wilhelma.

Dort angekommen, überraschte uns ein

Regenguss und so war unsere erste Station das Aquarium. Hier machten wir auch eine Vesperpause. Anschließend schauten wir uns die Schlangen und Krokodile an.

In der Zwischenzeit schien wieder die Sonne und der Erkundung der Außengehege stand nichts mehr im Wege.

Wir sahen Elefanten, Löwen, Kamele und viele andere Tiere, doch am tollsten fanden die Kinder die vielseitigen Klettergerüste.



Bevor es heimwärts ging, durften die Kinder sich noch ein Eis schmecken lassen.

Nach einem erlebnisreichen Tag sind wir müde, aber glücklich nach Schanbach zurückgekehrt.



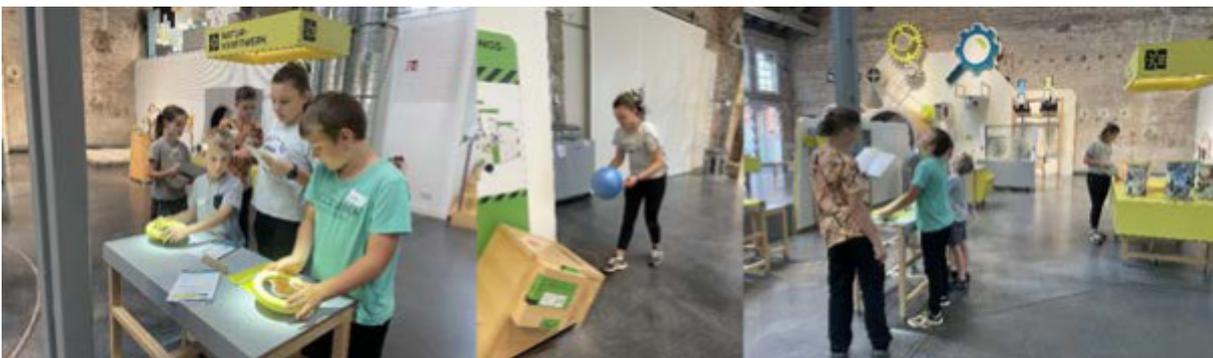
## Besuch der „Forscherfabrik“ in Schorndorf

Text und Fotos: Neumann



Mit 6 Kindern besuchten wir im Rahmen des Sommerferienprogramms der Gemeinde die Forscherfabrik in Schorndorf.

Mit Bus und Bahn erreichten wir die "Fabrik" und die Kinder konnten dann an über 70 Stationen naturwissenschaftliche Experimente durchführen und ihr Forscherheft ausfüllen.



Anschließend besuchten wir noch den nahegelegenen Spielplatz und den Klanggarten.



Natürlich durfte die Kugel Eis (vom Seniorenrat spendiert) am Ende



nicht fehlen und so fuhren wir gegen 13:03 Uhr zufrieden wieder Richtung Aichwald.

Ein schöner und interessanter Ausflug mit sehr netten Kindern

## Aus dem Seniorenzentrum

### Herbstfest im Seniorenheim

Text: Hannelore Pfannenschmid

Wie sagte letztens ein Besucher: „Als ich reingekommen bin war ein Jubeln und Lachen im Haus...und das soll ein Pflegeheim sein?“

Ja, das ist es, aber die Stimmung ist meistens fröhlich und bei uns ist immer etwas los. Nach dem super Sommerfest kam im September das Herbstfest. In geselliger Runde gab es zum Kaffee eine Tortenauswahl, die sich sehen lassen konnte. Danach eröffnete das Duo Frank und Mark mit Musik und Gesang den musikalischen Teil. Es wurde gesungen, getanzt und geschunkelt. Wieder zeigten einige, dass man den Rollator wegstellen kann. Wenn starke Hände zum Tanz auffordern konnte man die Beine schwingen und tanzen „wie der Lump am Stecken“. Zur Erfrischung gab es Saft, Wasser und Sekt am Getränkebuffet.

Ja, und dann trat unsere Corinna in Aktion. Es gab kein Zurück und kein Halten...Corinna, Iris, Almaz und Hannelore tanzten unter ihrer Leitung und nach der Musik von Frank und Mark Sirtaki bis zum sprichwörtlichen Umfallen. Keine von uns Tänzerinnen wollte sich die Blöße geben und zeigen, dass wir – außer Corinna - fix und alle waren. Aber es gab ja zur Stärkung Zwiebel- und Salzkuchen...und Stühle zum Hinsetzen.

Mit fröhlicher Musikbegleitung ging es dann in die Zimmer. Alle waren ein wenig müde und legten sich gern ins Bett.

Danke an die Hausleitung, die Pflege, die Betreuung, das Küchenteam und die Ehrenamtlichen für die Gestaltung eines sehr schönen Tages.



Liebe Leserinnen und Leser,

die Weihnachtszeit ist da – eine Zeit der Besinnung, der Freude und des Beisammenseins. Wir wünschen Ihnen von Herzen Momente voller Wärme, Erinnerungen, die das Herz erhellen und kleine Freuden, die den Alltag verzaubern.

Mögen Kerzenschein und Lichterglanz Ihr Zuhause und Ihre Herzen erhellen. Genießen Sie die

gemütlichen Stunden im Kreis Ihrer Lieben und lassen Sie das vergangene Jahr in Dankbarkeit ausklingen.

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen Gesundheit, Glück und viele Gründe zu lächeln. Mögen Sie von Menschen umgeben sein, die Ihr Leben bereichern und mögen Ihre Wünsche in Erfüllung gehen.

Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr Redaktionsteam



## Die Computerecke

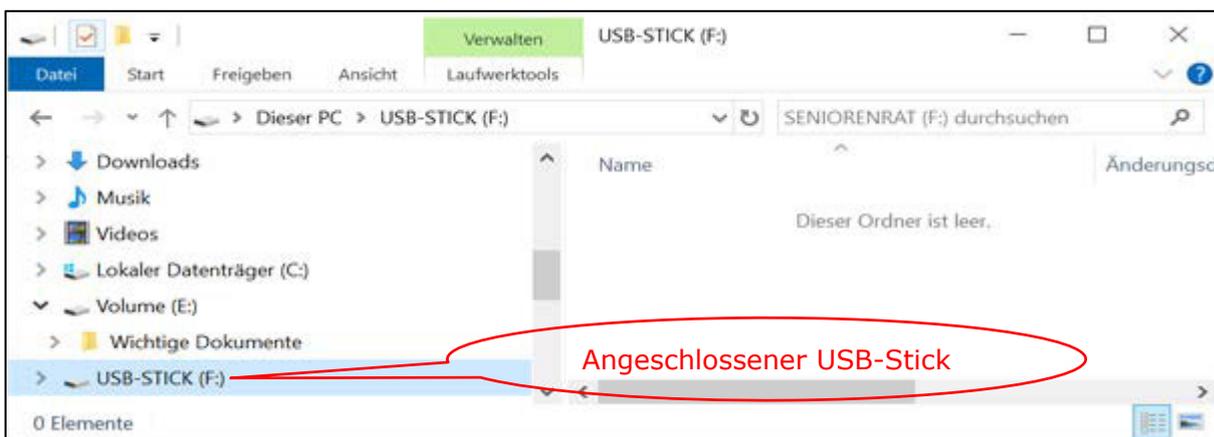
### Datensicherung und Synchronisation von Dateien

Von Uwe Weinschenk

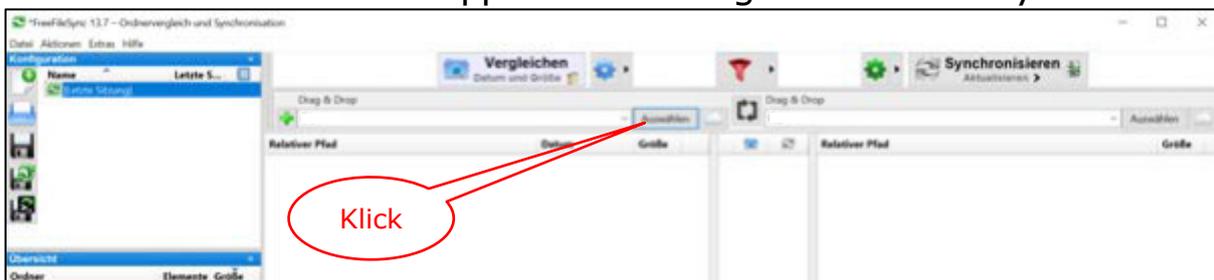
Mit dem kostenlosen Tool FreeFileSync können Sie Dateien und Ordner von der Festplatte auf externen Datenträgern sichern und synchronisieren.

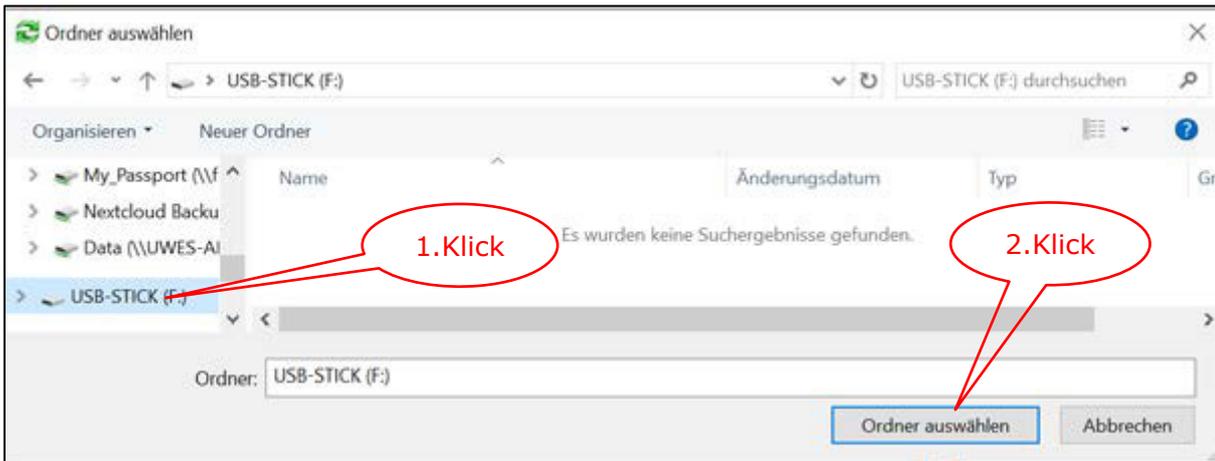
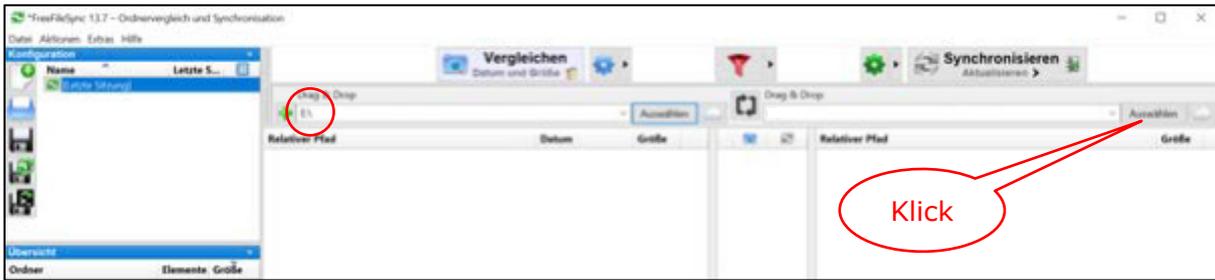
Unter dieser Adresse <https://freefilesync.org/download.php> kann das Programm kostenlos heruntergeladen werden.

Ansicht im Windows Explorer

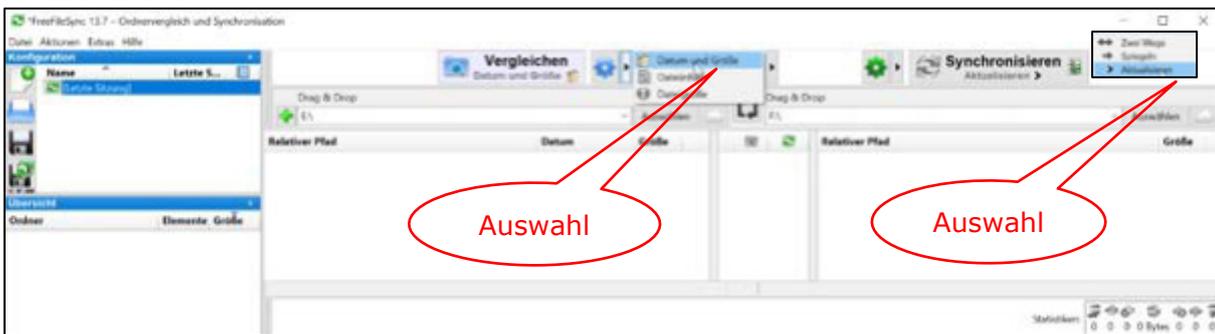


Nach der Installation mit Doppelklick das Programm FreeFileSync öffnen:

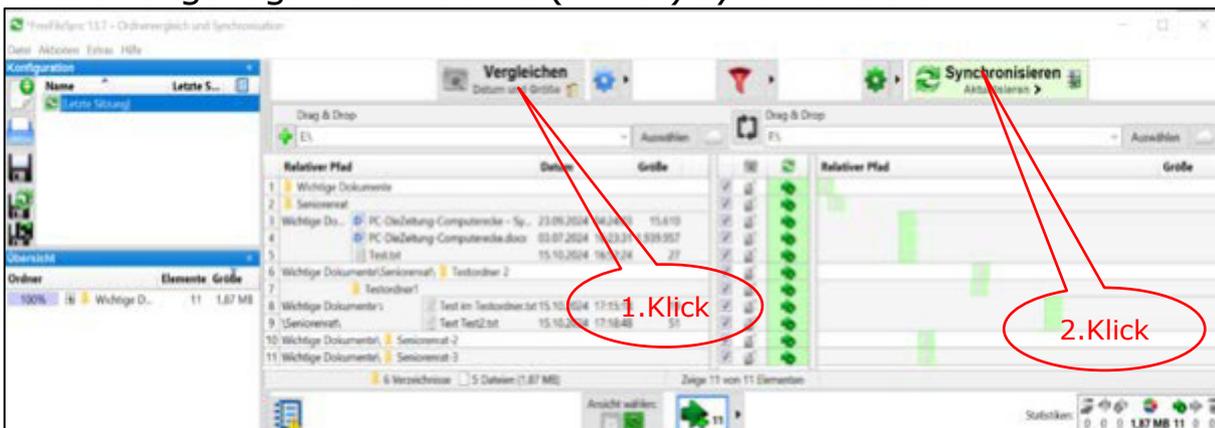




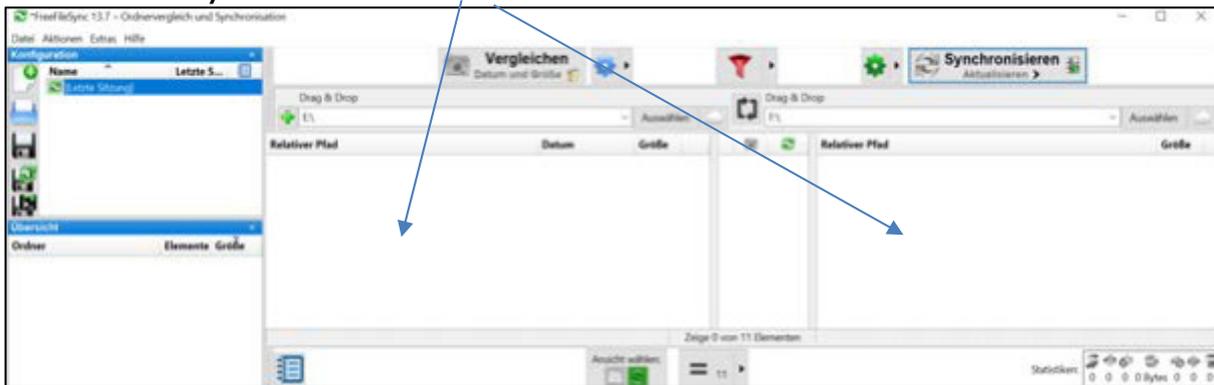
Auswahl treffen: *Vergleichen* -Datum und Größe- und bei *Synchronisieren* -Aktualisieren-



Durch den Klick auf *Vergleichen* (1.Klick) werden die zu sichernde Ordner und Dateien angezeigt. Der 2. Schritt (2.Klick) *Synchronisieren*



Nach dem Synchronisieren sind beide Felder leer



### **Alle Dateien und Ordner sind nun auf dem externen Datenträger aktualisiert und gespeichert.**

Wenn neue Dateien oder Ordner auf Volume E:\ hinzugefügt werden, FreeFileSync öffnen und mit der gleichen Vorgehensweise die Datensicherung vornehmen.

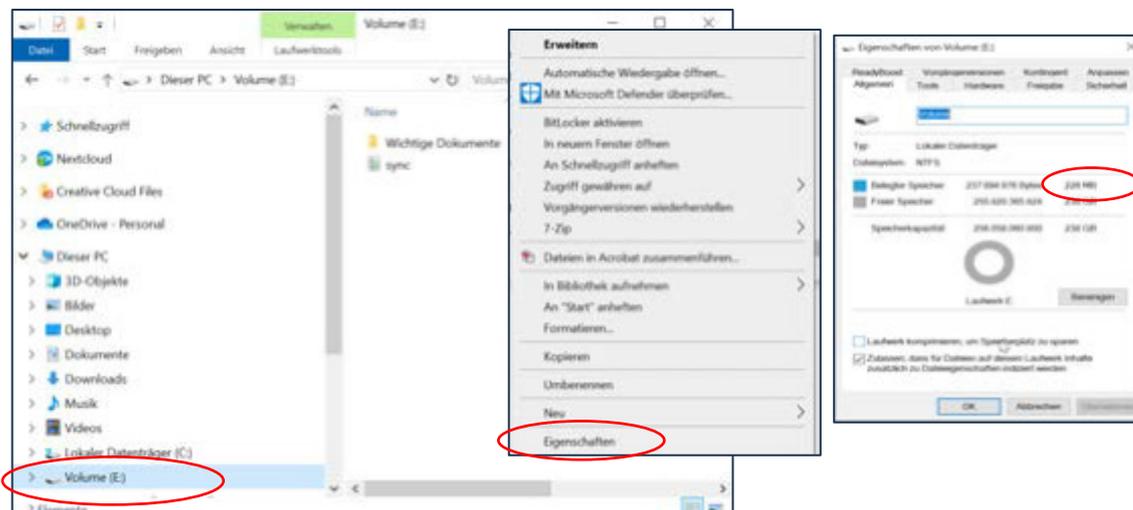
Um keine Daten zu verlieren, wird empfohlen, eine regelmäßige Datensicherung durchzuführen.

Die Laufwerksbezeichnungen und Ordnernamen sind Variable und hier nur beispielhaft angeführt.

Es können auch komplette Laufwerke, wie zum Beispiel Lokaler Datenträger C:\ gesichert werden.

Hier muss man darauf achten, dass die Größe des externen Speichermediums ausreichend Platz für die benötigte Datenmenge zur Verfügung stellt.

Durch einen Rechtsklick auf das Laufwerk/Ordner/Datei kann im Untermenü über „Eigenschaften“ die Größe der Datenmenge (belegter Speicher) festgestellt werden.



## Literaturecke

## Buchbesprechung

**Altern**von **Elke Heidenreich (EH)**

Helmut Cordes/Foto: Internet

So einleuchtend: Wenn man so tickt, wie man mit gesundem Menschenverstand eigentlich ticken sollte, dann wünschte man sich beim Schmökern in EHs Essay vermutlich vieles, nur eines nicht:

Eine überschwängliche Laudatio oder einen totalen Verriss. Sondern:

Eine ausgewogene Wahl zwischen dem vermeintlich „richtigen“ Falschen und dem „falschen“ Richtigen. Aber: Wer weiß schon, wo der Seelenfrieden zu finden ist. Denn bereits in der Leseaufwärmphase, gleich auf den ersten 2 Seiten, konfrontiert uns EH mit den ihren Lebensweg kenn-zeichnenden sich widersprechenden „Wahrheiten“. Und das gleich mit voller Wucht, irgendwie erinnerlich an den olafschen Doppelwumms:

**„Ich habe mein Leben komplett in den Sand gesetzt und ich hatte ein unfassbar wunderbares Leben. So: Und nun suchen Sie sich aus diesen zwei Lebensversionen doch bitte eine aus.“** Da steht oder sitzt der Buchkritiker ratlos vor einer beflügelnden Steilvorlage. Hoffend, ein weiser Souffleur flüstere ihm die Antwort in das bereits schwächelnde Gehör. Hilfreich, aber vielleicht doch auf den Holzweg führend, könnte bei dem Versuch der Wahrheitsfindung vielleicht EHs selbstkritische „Erleuchtung“ sein: **„Was macht das jetzt mit mir, das Alter? Ich habe keine Ahnung. Ich weiß nur: Ich stelle mich ihm, ich verleugne es nicht, ich versuche nicht, jünger zu wirken, als ich bin. Und ich finde schon gar nicht, dass das Leben im Alter weniger wert ist.“** Hierin steckt viel Hoffnung und dies lässt auch ein Grundgefühl der Dankbarkeit für das Leben erkennen. Im Kern ist es das beherzte Schwanken zwischen den von EH gelebten Polen, das den Charme ihrer Selbsterzählung ausmacht. Aber mitunter auch mit einer Flut von Aufregergedanken und so mancher Nebensächlichlichkeit. Nun ja, wie ein roter Faden zieht sich durch all das, was EH in seltener Offenheit, lebensklug, erfrischend-kumpelhaft, selbstbewusst-frech, kritisch, eloquent, aber nicht hoch-gestochen-laut, schnod-drig, humorvoll-trotzig, ohne erhobenen Zeigefinger, mit 80+ noch putz-muntergelöst, mit selbstbewusst-wertschätzendem Blick, mit Witz und Ironie in ihrem feinen kleinen Essay über Knittergesichter und Altersdiskriminierung zu Papier gebracht hat:

Der Wahnsinn und die Zerbrechlichkeit des Lebens. Freilich auf die rauschhafteste aller Fragen, wenn einmal der Wind der Zeit nicht mehr durch die Segel streift, gibt auch EH keine überzeugende Antwort. Wohlgermerkt: Wie sollte sie auch?

Die immer wieder an den Kliffen des Meeres gestrandete, aber nimmermüde weitersegelnde „Stehauf-Frau“: Früher Bruch mit der eigenen zerstrittenen Familie, gefühlskalte Pflegeeltern, jugendliche Rebellin und Protestlerin an vorderster Front, unangepasst, Studium-Abbrecherin nach 12 Semestern, Krankheiten mit schlechter Überlebensprognose, Scheidungen, sprunghafte Job-Hopperin, erfolgreiche Autorin mit einem nicht ganz überraschend hohen Polarisierungspotenzial.

Frage: Macht EH einem Mut? Nimmt sie einem die Angst oder Sorge vor dem Alter? Enttabuisiert sie gar diesen Lebensabschnitt? Sowohl als auch oder weder noch? Nein: Trotz einer im Grunde positiven Sicht und einer lebensbejahenden Perspektive: Keineswegs verschweigt sie die dunklen Seiten des Älterwerdens. Etwa Einsamkeit oder Pflegebedürftigkeit oder körperlicher Abbau, das Lichten der Reihen, die Entfremdung von einer sich rasant digitalisierenden Welt usw. Deshalb propagiert sie auch: **„Das Jetzt ist wichtig. Das Damals und das Später gehören dazu, aber das Jetzt ist im Moment am allerwichtigsten, die augenblickliche Situation zu leben und auszufüllen.“** Na bitte, so geht es doch auch!

Und obendrein: Wenn sie den Zugvögeln hinterherblickt, erfüllt es sie alljährlich mit Freude und einem Hauch von Wehmut und sie denkt jedes Jahr: **„Wie oft noch? (...). Der Countdown läuft, der Pfeil fliegt.“** Was für ein entmutigend-ermunterndes Bild! Das macht Mut: Auf was? **„Das meiste ist unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.“**, so EH und so wahr!

EHs Credo: Weitermachen auch im Alter: Beim Lesen, Schreiben, Arbeiten, sich öffnen für neue Erfahrungen und etwas ironisch fragend: **„Was denn sonst?“** Mehr noch: Die späte Freiheit altersgerecht ausschöpfen. Auch wenn sich der Möglichkeitsraum verengt hat. Doch diese Verengung positiv deuten. Einfach: **„Staunen, staunen, staunen!“** Irgendwie tröstlich, am Ende ihres Essays von EH resümierend - trotz der vielen Rückschläge in ihrem Leben - zu erfahren: **„Es ist ein großartiges Gefühl, mit sich selbst versöhnt zu sein.“**

Ohne Zweifel: EHs leicht lesbares, mit zahlreichen gewichtigen Zitaten reichlich beschmücktes Buch enthält schon viel Erwartbares. Auch einiges, was die Spatzen längst von den Dächern pfeifen. Zumindest für Erdenbürger, die schon eine größere Strecke des Lebensweges zurückgelegt haben. Selbstkritisch: Der Rezensent lernt in der „Selbstbespiegelung“ nur wenig Neues über das Altern, was er nicht schon vom Hörensagen und aus eigener Erfahrung wenigstens schemenhaft wüsste.

Zugegebenermaßen: Über das Altern ist von EH, von unzähligen anderen Dichtern und Denkern und sich berufen Fühlenden vieles, wenn nicht gar alles gesagt worden. Aber nicht vom Rezensenten: „Kronen der Schöpfung, wie  
a t e m b e r a u b e n d doch die Zeit vergeht, beschwichtigend und ermutigend:  
Zum Altern nie ist's zu spät.“

Natürlich gilt: Wenn der eine oder andere oder vielleicht sogar alle Leser diese Rezension als unzulässige Verengung empfinden, bleibt es ihm und ihnen selbstverständlich unbenommen, die gut 100 Seiten auf tiefer gehenden Erkenntnisgewinn hin selbst zu durchforsten.

## Ein Haus im russischen Winter

von Helga Schlumberger

Ein einzelnes Haus stand am Dorfrand. Sonst sah man nur noch Ruinen. Meine Männer schossen auf einen unsichtbaren Feind an diesem Haus vorbei. Es wurde zurückgeschossen, seltsamerweise verschonten auch die Russen im gegenüberliegenden Graben dieses Haus. Wir waren alle todmüde, es war eisig kalt und meine Männer waren total durchgefroren. Es kam keinerlei Verpflegung zu uns. Hatte man uns vergessen? Wir hatten nur noch unser trockenes Kommisbrot. Endlich kam der Abend und auf beiden Seiten war in der Dunkelheit Waffenruhe. Plötzlich sah einer der Soldaten Rauch aus dem Kamin dieses Hauses aufsteigen. Aufgeregt beobachteten wir alle das Haus. An einem der kleinen Fenster war ein schwacher Lichtschein zu sehen. Beobachten, auf keinen Fall schießen befahl ich meinen Leuten. Zwei der etwas älteren Soldaten schickte ich vor, um zu erkunden, wer sich in dem Haus befand. Ob von der anderen Seite Bewegungen zu beobachten waren. Beide schlichen sehr vorsichtig hinüber und umrundeten das Haus. Zurückkehrend berichteten sie: "Da sitzen 2 Alte am Ofen und 2 Kinder spielen am Boden. Eine Frau ist auch noch da". Ungläubig nahm ich diese Information zur Kenntnis. Nach einigem Überlegen entschied ich: „ Gut. Wir rücken vor und klopfen an. Dann gehen wir ganz ruhig hinein. Da wird es doch möglich sein, dass sich alle ein bisschen aufwärmen können". Sehr vorsichtig näherten wir uns, ich hatte noch 8 Mann, dem Haus. Alle in sofortiger Bereitschaft.

Ich klopfte, einer der Männer, ein etwas Älterer der aus Pommern kam konnte ein paar Worten russisch. „Keine Angst, dürfen wir eintreten?“ Die Türe öffnete sich, die Frau stand vor mir, beide Kinder in den Armen. Wir standen sofort in der Stube. Ängstlich drückten sich die Frau mit den Kindern und die beiden alten Leute in eine Ecke. „Sag ihnen, wir wollen uns nur aufwärmen“. Die passenden Worte suchend, wurde er von der Frau verstanden. Sie kam aus der Ecke, zeigte auf den Kachelofen und die Männer setzten sich zufrieden mit vielen Achs und wohligem Stöhnen dorthin und auf eine Bank am Tisch. Die Frau holte aus dem Ofen einen großen Topf mit Kohlsuppe, stellte den auf den Tisch. Nahm aus einer Schublade viele Löffel, und verteilte die Suppe in einfache Tonschüsseln. Erst den Kindern, die uns mit großen ängstlichen Augen ansahen, dann den Alten und dann zu meiner großen Verwunderung uns, den deutschen Soldaten je einen Schöpflöffel davon in unsere Blechgeschirre und wies auf die Bank am Tisch.

„Alles setzen“ kam mein Kommando. „Einer hält Wache an der Türe“. Und mit einem Aufseufzen setzten sich die Männer an den Tisch. Jetzt fragte ich „Wer hat noch Brot im Tornister“? Und so wurde das Brot an alle verteilt. Die Kinder waren begeistert. Als sich plötzlich im Hintergrund noch eine Türe öffnete, stand dort ein Russe mit auf die Soldaten gerichtetem Gewehr. Die Frau ging ruhig auf ihn zu, drückte sein Gewehr zu Boden. Zeigte auf die Bank und ließ ihn an den Tisch setzen. Auch er bekam Suppe und Brot. Ich stand auf, begrüßte ihn mit militärischem Gruß, den er genauso erwiderte mit dem Wort „Kamerad“.

Danach wurden die Kinder in eine kleine Kammer hinter dem Ofen ins Bett gebracht. Einer meiner Männer hatte noch Bonbons im Gepäck. So strahlende Kinderaugen hatten wir alle lange nicht mehr gesehen. Meinem Gefreiten B. Liefen die Tränen übers Gesicht. Die Frau legte den Finger auf den Mund und alle verstanden. Leise sein. Die Mutter hatte jetzt das Kommando.

Es wurden noch die Wachen eingeteilt. So ganz sicher fühlten sich alle nicht. Die Alten schliefen in der Ecke. Der Russe bot mir eine Zigarette an, die ich wie selbstverständlich mit Dank annahm gab ihm Feuer und wir rauchten gemeinsam. Im Morgengrauen marschierten wir zurück zu unserem Stützpunkt. Der Beschuss begann wieder. Ich hatte den Eindruck, beide Seiten schossen eher zögerlich und immer am Haus vorbei. Am nächsten Tag kam der Befehl zum Rückzug. Wie mir einige Tage später mein Feldwebel berichtete, hatte alle zusammen ein Paket mit Keksen und Bonbons für die Kinder gepackt und vor die Haustüre gelegt.

Wochenlang musste ich an diese Begegnung denken und hoffte, dass die Familie sich rechtzeitig im Keller bei dem Kohlgemüse in Sicherheit bringen konnte. Mein jüngster Soldat, knapp 19 Jahre alt fragte mich verzweifelt“ Warum müssen wir uns denn gegenseitig totschießen? Wir können doch nicht auf Kinder schießen? „Ich musste ihm dann sagen: „Bitte Bub (manchmal waren das einfach meine Buben, wenn sie noch so jung waren) bitte sei vorsichtig mit solchen Fragen. Wenn ich heute an die Nacht zurückdenke, erscheint mir diese friedliche Begegnung mit den einfachen und doch in so großer Angst lebenden Menschen wie ein Wunder.

## Expertentipps

### Fake News

---

#### „Von guten und schlechten Nachrichten!“

Text: Michael Neumann /Fotos: Internet

Immer wieder und immer mehr begegnen wir sogenannten Fake-News (Falschnachrichten). Anbei ein paar Beispiele.

#### Beispiel 1:

"Schmeiß deinen deutschen Ausweis weg, komm wieder her und sag, dass du aus der [Ukraine](#) geflüchtet bist", sagt ein Mann in einem TikTok-Video, das er am 24. April 2024 veröffentlichte. Er stellt sich als Autohändler aus einer Kleinstadt bei Bremen vor und erzählt von einem Erlebnis, das offenbar viele wütend macht: Ein Ukrainer habe bei ihm ein Auto gekauft, einen VW Passat für 1.650 Euro – doch bezahlt habe dafür das Jobcenter Rotenburg, sagt er. Eine Rechnung, die er zeigt, soll das belegen.

"Das kann doch nicht wahr sein", kommentierte eine Nutzerin. Deutsche würden wieder nichts bekommen, schrieben andere. Von dem Einzelfall zieht der Autohändler die Schlussfolgerung: "Ukrainer kriegen in [Deutschland](#) Fahrzeuge vom Jobcenter geschenkt."

Der Ersteller des Videos hat seinen Beitrag nach wenigen Tagen gelöscht, über eine Million Nutzerinnen und Nutzer sahen ihn bis dahin. Auf Anfrage von CORRECTIV. Faktencheck schrieb er, ihm sei ein Fehler unterlaufen. Doch sein Video kursiert vielfach weiter, andere Nutzerinnen und Nutzer teilten das Video oder die Audiospur als sogenanntes Duett oder veröffentlichten Auszüge davon.

#### **Geld aus dem Vermittlungsbudget für Bürgergeld- und Arbeitslosengeld-Empfänger kann auch für Autos fließen**

Rotenburg (Wümme) in Niedersachsen liegt nicht weit vom Standort des Autohändlers entfernt. Christine Huchzermeier, Pressesprecherin des Landkreises, schrieb auf Anfrage von CORRECTIV. Faktencheck: Das Jobcenter des Landkreises habe das Auto nicht bezahlt, es habe auch keine Überweisung des Landkreises an dieses Autohaus gegeben.

Huchzermeier schrieb aber auch: "Grundsätzlich ist es möglich, dass ein Jobcenter im Wege einer Beschäftigungsaufnahme Fahrzeuge fördert. **Diese Möglichkeit besteht für alle Kunden** des Jobcenters und ist als Förderinstrument im SGB II (Jobcenter) und SGB III (Bundesagentur für Arbeit) vorgesehen, um Kunden eine Arbeitsaufnahme zu ermöglichen."

Fake News zu Annalena Baerbock

## Frau Baerbock: **FAKE!** „Witwenrente abschaffen“



Die Witwenrente ist ein Relikt aus der militanten Vergangenheit Deutschlands. Damit sollten die Frauen von, im Krieg getöteten, Soldaten vor sozialer Verelendung geschützt werden. Heute sind unsere Frauen selbstbestimmt und finanziell nicht mehr von ihren Männern abhängig. Diesem Umstand sollten wir Rechnung tragen. Dieses Relikt aus einer anderen Zeit gehört abgeschafft. Mit den 1,5 Mrd. eingesparter Mittel könnten wir viel für die Integration von Flüchtlingen tun.

### Beispiel 2:

**Besonders im Wahlkampf kursieren viele verschiedene Falschnachrichten.** In diesem Beispiel wird behauptet, dass Annalena Baerbock, die Kanzlerkandidatin der GRÜNEN, gesagt haben soll, dass die Witwen bald weniger Geld bekommen sollen. Es soll so aussehen, als ob die Politikerin in diesem Bereich Gelder kürzen und die Gelder stattdessen für die Integration von Flüchtlingen investieren möchte. **So wollen Baerbocks Gegner:innen Stimmung gegen sie machen.** Tatsächlich hat die Politikerin sich zum Thema Witwenrente überhaupt nicht geäußert. Auch im Wahlprogramm der Grünen steht zur Abschaffung der Witwenrente nichts.

### Fake News erkennen – aber wie?

## 1. Quellen kritisch prüfen

Ist die Nachricht insgesamt sachlich formuliert?

Werden die Argumente nachvollziehbar belegt?

Wirf auch einen Blick auf die Website.

Macht die Seite einen seriösen Eindruck?

Im Impressum solltest Du immer Informationen zu den Betreiber:innen der Website finden können.

Dort sollten auch Kontaktdaten angegeben sein.

## 2. Fakten recherchieren

Auch Daten und Statistiken solltest Du mit Vorsicht genießen. Schau ob Du die Zahlen und Behauptungen auch auf unabhängigen und seriösen Seiten finden kannst.

## 3. Bilder & Videos prüfen

Mit einfachen Werkzeugen kannst Du prüfen, ob das Foto zur Bildunterschrift passt.

Die Rückwärtsbildersuche zeigt Dir, ob ein Bild tatsächlich so aktuell ist, wie es scheint oder ob es sich möglicherweise bereits seit Jahren im Netz bewegt.

Das geht zum Beispiel mit der [Google Bildersuche](#) oder mit [Tiny Eye](#). Du gibst dort den Link ein oder lädst die Datei hoch und das Programm zeigt Dir, ob bzw. wo das Bild schon mal genutzt wurde. Für Videos eignet sich der [YouTube DataViewer](#) von Amnesty International.



### Diese Faktencheck-Seiten empfehlen wir:

- [Mimikama](#)
- [Correctiv](#)
- [Tagesschau Faktenfinder](#)

## Zu guter Letzt!



### Engel

Von G. Dörr

Bald ist wieder Weihnachten. Von vielen Seiten schauen wieder Engel auf uns herab, Engel mit goldenen Haaren, groteske, barocke, hölzerne usw. Ich gebe zu, auch ich liebe diese lieblichen Engel. Dabei begegnen uns die wirklichen Engel, die ganz realen, überall im täglichen Leben.

***Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein – die Engel.  
Sie gehen leise – sie müssen nicht schrei'n,  
manchmal sind sie alt und hässlich und klein, - die Engel.  
Sie haben kein Schwert, kein weißes Gewand, - die Engel  
Vielleicht ist einer, der gibt dir die Hand  
oder er wohnt neben dir, Wand an Wand, - der Engel.  
Dem Hungernden hat er das Brot gebracht, - der Engel.  
Dem Kranken hat er das Bett gemacht,  
er hört, wenn du ihn ruft in der Nacht, - der Engel.  
Er steht im Weg und sagt: Nein! – der Engel,  
groß wie ein Pfahl und hart wie ein Stein -  
es müssen nicht Männer mit Flügeln sein, - die Engel.***  
(Otto Wiener)

Aus der Traum vom zarten Engel, der auf der weißen Wolke sitzt und selig lächelt. Er hat richtig Arbeit mit uns – der Engel. Wir wissen nicht, wie nah er uns ist. Er kann nicht fliegen, aber er kann uns beistehen. Er kann uns helfen bei schwerer Bürde – physisch und psychisch, denn er kann für uns schwere Taschen tragen, er kann uns zuhören, wenn wir in Not sind, er kann uns in den Bus oder Zug helfen, pflegt uns, er löscht den Brand, er kann Ersthelfer sein, er kann – einfach da sein, wenn wir ihn brauchen. Sicher, die Erfahrung macht man erst, wenn man wirklich Hilfe braucht – aber wer braucht die nicht hin und wieder?

Erkennen wir sie – die Engel? Und was, wenn der Engel „Nein“ sagt? „Nein“, wenn wir vielleicht im Begriff sind, etwas Falsches zu sagen, zu tun – etwas, das uns selbst schaden würde, wenn wir etwas geplant haben und nicht durchführen können? Dann sind wir zunächst ärgerlich. Oft erkennen wir sehr viel später, warum das „Nein“ gut für uns war.

Mein Weihnachtswunsch für alle, dass er immer da ist „der Engel“, wenn wir ihn brauchen und dass wir ihn erkennen.

Allen ein schönes Weihnachtsfest und Engel auch im neuen Jahr.