

STADT FRANKFURT IM BLICK

APRIL MAI JUNI 2 | 2025

Informationen für Älter werdende

Senioren Zeitschrift
jetzt
STADT FRANKFURT
IM BLICK

FREIHEIT

Grußwort



Foto: Peter Hillgärtner

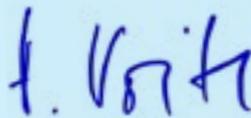
Liebe Frankfurter:innen,

Freiheit: Acht Buchstaben, die für ein Leben in Selbstbestimmung stehen, für das Recht auf Autonomie jedes und jeder Einzelnen. Freiheit ist mit das höchste Gut eines Menschen in einer modernen demokratischen Gesellschaft. Aktuell leben aber nur zwei Prozent der Weltbevölkerung tatsächlich uneingeschränkt in Freiheit. Das zeigt der „Atlas der Zivilgesellschaft 2024“ von Brot für die Welt und Civicus auf. Diese Zahl macht deutlich, wie zerbrechlich Freiheit sein kann und wie es auf jede und jeden ankommt, sie zu schützen und zu erhalten. Die Freiheit aller funktioniert nur im gleichberechtigten und respektvollen Miteinander.

In der aktuellen Ausgabe von *Stadt Frankfurt im Blick* zeigen wir aus verschiedenen Blickwinkeln, was Freiheit für die eine oder die andere Person individuell bedeutet und ausmacht. Wir erzählen beispielsweise die Geschichte von Sareh Nikfar, die mit ihrem Café „Frauen Leben Freiheit“ für Frauenrechte kämpft. In einem ande-

ren Beitrag geht es um die Freiheit, sich zur eigenen queeren Sexualität zu bekennen, obwohl Anfeindungen zunehmen. Aber auch die Freiheit, sich mit dem Rollstuhl oder Rollator barrierefrei in der Stadt mobil fortzubewegen oder sogar verreisen zu können, ist ein Thema. Ebenso die Zunahme „Grauer Scheidungen“: Gemeint sind Trennungen nach langjährigen Beziehungen, bei denen sich Paare die Freiheit nehmen, alleinlebend noch mal einen Neustart im Alter zu wagen.

Viel Spaß bei der Lektüre



Ihre
Elke Voitl
Stadträtin – Dezernentin für Soziales und Gesundheit

Inhalt

STADT FRANKFURT AM MAIN

Grußwort 2

Leben in Frankfurt 4

Titelthema



- Der Stress der Freiheit 8
- Ein Haus der Demokratie 10
- Nützliche Hilfsmittel im Alltag 2
- Das wird man ja wohl noch sagen dürfen! 15
- Graue Scheidung 17
- Digitale Geräte: Luxus oder Dilemma 19
- Selbstbestimmtes Sterben 21
- Gewaltfrei gegen Frauen und Mädchen 24
- Lebensabend hinter Gittern 27

Das Dezernat für Soziales und Gesundheit informiert

- Seniorenbeiratssitzung im Februar 30
- Kultur, Freizeit, Begegnung: Frühjahr-Sommer-Programm
- Das Frankfurter Programm Würde im Alter 34

Porträt

- Sareh Nikfar engagiert sich kochend für Frauenrechte 6

Aktuelles

- Meinungsfreiheit und Demokratie 39
- Alle Tage Wohnungsfrage im HMF 41
- Urlaub trotz Handicap 42
- Queeres Leben: Freiheit für alle?! 45

Gesundes Leben

- Das Projekt KoGi des Gesundheitsamts 48
- IGeL: Warum zahlt die Krankenkasse nicht? 50
- Meldungen 52

Gewinnspiele 56

Kultur

- Die ernst-may-gesellschaft 57
- Für Sie gelesen 61
- Was – wann – wo? 62

Frankfurt gestern und heute

- 100 Jahre Waldstadion 58

Tipps und Termine

- Abocoupon 55
- Rätselauf Lösung 60
- Rätsel, Sudoku, Impressum 66
- Mittagstisch für Senior:innen 67
- Wichtige Telefonnummern 68



Der interkulturelle
Gesundheitslotse
Abdelghani El Houat

Festpreis bei Taxis in Frankfurt eingeführt

Änderungsverordnung zur Erfassung der Festpreisfahrten seit Januar in Kraft



Die Stadt Frankfurt hat einen neuen Taxentarif verfügt, der seit Ende letzten Jahres in Kraft ist. Dieser ermöglicht unter anderem, vor Fahrtantritt einen Festpreis zu vereinbaren. Der Festpreis gilt nur für Fahrten auf vorherige Bestellung mit vereinbartem Abfahrts- und Zielort. Die vorherige Bestellung kann telefonisch oder unter Verwendung einer sogenannten Vermittlungs-App erfolgen.

Nun wurde Paragraph 3 Absatz 5 der Taxenverordnung noch einmal geändert, um die Registrierung der

Festpreisfahrten für die Taxiunternehmen zu vereinfachen. So sind Festpreisfahrten bis zum 31. Dezember 2025 ausschließlich über digitale Fahrtenbücher zu erfassen. Erst ab dem 1. Januar 2026 müssen diese über die Taxameter erfasst werden.

Anfallende Beförderungsentgelte

Der vereinbarte Festpreis beträgt mindestens 2,40 Euro und höchstens 4 Euro je Kilometer. Ein Grundpreis ist nicht zu zahlen. Unabhängig von den Festpreisfahrten gelten die im Taxentarif festgesetzten Beförde-

rungsentgelte bei der Fahrt nach Taxameter in Form eines Grundpreises von 4 Euro, einem Preis pro Kilometer von 2,40 Euro sowie einer Vergütung für Wartezeit in Höhe von 38 Euro pro Stunde. Fahrgäste können jetzt wählen, ob sie den angebotenen Festpreis annehmen oder die Fahrt wie gewohnt über das Taxameter abrechnen lassen.

Mehr Transparenz und Wettbewerbsgleichheit

„Mit der neuen Möglichkeit, Taxifahrten zu einem Festpreis zu buchen, entsteht für Fahrgäste mehr Transparenz. Sie wissen dann bereits vor Fahrtantritt, mit welchen Kosten sie rechnen müssen“, erläutert Annette Rinn, Dezernentin für Ordnung, Sicherheit und Brandschutz. „Gleichzeitig können Taxiunternehmen flexiblere Angebote machen, ähnlich wie bei Mietwagen über Apps.“

Der Taxentarif kann im Amtsblatt Nr. 45/2024 eingesehen werden. Die Änderungsverordnung findet sich in Kürze im Amtsblatt Nr. 1/2/3/2025 unter Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main | Stadt Frankfurt am Main.

Mehr Service an Konstablerwache und Hauptwache

VGF bündelt Angebote für Reisende im Service-Center

Noch mehr Service bieten seit Anfang des Jahres die Service-Center der Verkehrsgesellschaft Frankfurt (VGF) in den B-Ebenen der Hauptwache und der Konstablerwache. Daher bekommen die ehemaligen TicketCenter den neuen Namen VGF-Service-Center.

Wer eine Ticketberatung wünscht, eine Ersatzkarte für sein verlorenes Ticket braucht, einen Gutschein oder VGF-Werbemittel kaufen möchte,

dem wird in den VGF-Service-Centern kompetent geholfen. An den beiden Standorten in der Hauptwache und der Konstablerwache bündelt die VGF künftig Services für ihre Kund:innen. Hier kann man neue Chipkarten für den Ticketkauf erhalten, das Deutschland-Ticket als Umweltprämie bekommen und künftig auch ein erhöhtes Beförderungsentgelt (EBE) entrichten, das beim Fahren ohne Fahrschein erhoben wird.

VGF-Kund:innen profitieren an den zentralen Standorten der Service-Center von langen Öffnungszeiten und einem großen Team, auch das Fundbüro ist fußläufig zu erreichen. Die VGF-Service-Center in den B-Ebenen der Hauptwache und der

Konstablerwache haben wie gewohnt montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr geöffnet.

Viele Angelegenheiten rund um Abos bei der VGF kann man online rund um die Uhr auch selbst erledigen, etwa ein Ticket-Abo kaufen, die Adresse ändern oder einen Berechtigungsnachweis für den Kauf vergünstigter Tickets hochladen. Das Online-Portal ist erreichbar unter meine.vgf-ffm.de.

Wer persönliche Beratung fast ohne Wartezeit wünscht, kann unter vgf-ffm.de/termine für den Standort an der Hauptwache einen Termin vereinbaren.

Mit traffiQ zur Stadtbahn-Baustelle im Europaviertel



Foto: traffiQ Vogler

Spannende Einblicke hinter die Kulissen der Stadtbahnverlängerung im Europaviertel bietet die städtische Nahverkehrsgesellschaft traffiQ in ihrer Reihe „Nahverkehr ganz leicht“ an. Am 15. und 21. Mai gibt es jeweils von 10 bis 12 Uhr eine Baustellenführung mit einer Projektvorstellung.



Treffpunkt ist die Haltestelle Güterplatz der Straßenbahnlinien 14 und 21 in Richtung Gustavsburgplatz bzw. Nied. Eine Anmeldung per E-Mail an anmeldung@traffiQ.de oder telefonisch unter 0151 2536 1958 ist erforderlich. Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei, gute Kondition zum Laufen und Treppensteigen wird vorausgesetzt.

Vielfältig aktiv

Der Frankfurter Verband bietet Interessierten ein abwechslungsreiches Programm

In einem lockeren Spruch heißt es: „Das Beste am Älterwerden ist, dass man die Freiheit hat, so zu sein, wie man wirklich ist.“ Auch wenn der Spruch vielleicht etwas idealisiert klingt, steckt darin ein Körnchen Wahrheit, denn mit dem Eintritt ins Rentenalter eröffnen sich für viele Menschen neue Freiheiten und Chancen zur Selbstgestaltung des Alltags. Der Frankfurter Verband unterstützt diese Phase mit seinem Programm „Aktiv Älterwerden“, das eine breite Palette an Angeboten mit unterschiedlichen Schwerpunkten bereithält. Dabei müssen Frankfurter:innen nicht nur auf bestehende Gruppenangebote zurückgreifen: Die Begegnungszentren bieten auch ideale Plattformen, um selbstorganisierte Gruppen zu initiieren und eigene Interessen mit anderen zu teilen. In

den letzten Jahren haben sich dadurch verschiedene neue Gruppen gebildet. Sie verdeutlichen die breite Palette an Aktivitäten und das Engagement der Teilnehmenden.

So hat sich etwa im Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst eine sehr aktive Boule-Gruppe zusammengefunden. Bei geeignetem Wetter trifft man sich



mehrmals wöchentlich im idyllischen Garten der Senioren-Initiative.

Im Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim ist das Alter der Gruppenmitglieder Programm, denn die neue Gruppe nennt sich „Der Boomer-Treff“. Sie treffen sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Ausflüge und Unternehmungen.

Neben den neuen Gruppen gibt es aber auch zahlreiche selbstorganisierte und selbstbestimmte Kreise,

die seit vielen Jahren in den Zentren des Frankfurter Verbandes bestehen.

Der Frankfurter Verband bietet in seinen über 20 Zentren eine Vielzahl von Aktivitäten an. Jeden Monat informiert der Newsletter über eine Auswahl der aktuellen Veranstaltungen. Außerdem erscheint vierteljährlich die Broschüre „Unsere Höhepunkte“, die eine interessante und vielfältige Auswahl der Aktivitäten präsentiert. Sie ist in jedem Zentrum des Frankfurter Verbandes erhältlich oder kann in der Bürgerberatung Frankfurt am Main, Hinter dem Lämmchen 6, in der Neuen Altstadt abgeholt werden.

Boule-Gruppe
Begegnungs- und Servicezentrum
Senioren-Initiative Höchst

ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de
Gebeschusstraße 44,
65929 Frankfurt Höchst

Boomer-Treff
Begegnungs- und Servicezentrum
Heddernheim
Ablarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main
sybill.vogl@frankfurter-verband.de

Beratung und Vorsorge

Das Bürgerinstitut setzt seine Veranstaltungsreihe „Älterwerden heute“ fort

In Frankfurt kümmert sich das Bürgerinstitut seit 1899 um sämtliche Fragen des Älterwerdens und ist damit eine der Ältesten, privaten sozialen Einrichtungen der Stadt. Mit der Fortsetzung der Reihe „Älterwerden heute“ unterstützt der eingetragene Verein lebensältere Menschen, Angehörige und Fachkräfte dabei, psychische Herausforderungen des Älterwerdens besser zu verstehen und zu bewältigen. Fachliche Vorträge und praxisnahe Workshops fördern Resilienz, mentale Gesundheit und Prävention.

Veranstaltungen im Mai
Im Bürgerinstitut, Oberlindau 20,
60323 Frankfurt:

Mo, 5. Mai, 17.30 Uhr: Lesung Peggy Elfmann „Meine Eltern werden alt – 50 Tipps für ein gutes Miteinander“

Di, 6. Mai, 17 Uhr: Vortrag „Unterstützung bei psychischen Problemlagen“

Do, 8. Mai, 10–17 Uhr: Workshop „Humorvolle Haltung in der Betreuung älterer Menschen“

Mo, 12. Mai, 18 Uhr: Vortrag „Soziale Beziehungen, Freundschaften und Einsamkeit im Alter“

Mi, 14. Mai, 10–13 Uhr: Workshop „Einfluss von Bewegung auf Lebensqualität im Alter“

Do, 15. Mai, 14–17 Uhr: Film-Workshop „Altersbilder / wie will ich alt werden?“

Mo, 19. Mai, 17.30 Uhr: Vortrag „Psychisch gesund in ökologischen Krisen“

Di, 20. Mai, 10–17 Uhr: Workshop „Resilienz lebensälterer Menschen stärken“

Do, 22. Mai, 17.30 Uhr: Vortrag und Austausch mit Autorin, Podcasterin und Best-Ager-Model Greta Silver (Veranstaltungsort: Sparkasse, Neue Mainzer Str. 47–53, 60311 Frankfurt)

Anmeldung erforderlich:
Tel. 069/972017-28,
E-Mail veranstaltung@buergerinstitut.de.

Weitere Informationen zu den Inhalten und Einlass-Modalitäten unter <https://www.buergerinstitut.de/veranstaltungen>.



Zeichen des Danks

Wertschätzung für ehrenamtlich Engagierte

Um die wichtige Arbeit der ehrenamtlich Engagierten zu wertschätzen, die sich in Vereinen, Verbänden und Organisationen für das



Gemeinwohl der Stadt einsetzen, vergibt die Stadt Frankfurt wieder die Ehrenamts-Card (E-Cards).

Erstmals gelten jedoch für die Vergabe veränderte Antragsvoraussetzungen. Die Dauer des nachzuweisenden Engagements ist analog zu vielen anderen Städten und Landkreisen in Hessen auch in Frankfurt auf drei Jahre gesenkt worden. Auch gibt es keine Limitierung der Karten mehr auf ein jährliches Kontingent. Eine E-Card kann erhalten, wer sich seit mindestens drei Jahren für mindestens fünf Stunden in der Woche im Stadtgebiet Frankfurt bei einer oder mehreren gemeinnützigen Organisationen ehrenamtlich engagiert, ohne dafür eine pauschale Aufwandsentschädigung zu erhalten.

Weitere Informationen: ehrenamts-card.frankfurt.de oder direkt beim Bereich „Ehrenamt“ im Büro des Oberbürgermeisters per E-Mail: ehrenamts-card@stadt-frankfurt.de oder telefonisch unter 069/212-35500 sowie 069/212-35501

Das Friedhofstaxi ist unter einer neuen Telefonnummer erreichbar



Mehr als 65 000 Gräber auf rund 700 000 Quadratmeter Fläche – gerade für ältere Besuchende kann der Grabbesuch auf dem Hauptfriedhof eine Herausforderung sein. Sie nutzen deshalb gern das kostenlose Friedhofstaxi. Es ist montags, don-

nerstags und freitags von 9.30 Uhr bis 15 Uhr im Einsatz. An Weihnachten werden Sonderfahrten angeboten. Die Fahrt kann vorher telefonisch gebucht werden. Unter der Handynummer 0151/2601-9667 werden dann Reservierungen angenommen. Ansonsten steht das Taxi an der Trauerhalle bereit. Die Informationen können auch auf der städtischen Website friedhof-frankfurt.de abgerufen werden.

Seit 2007 wird der Fahrdienst mit Unterstützung der Lorenz-Stiftung angeboten. Vor acht Jahren wurde ein Elektrofahrzeug angeschafft, das Platz für bis zu vier Personen bietet und mit dem bei Bedarf auch Rollatoren oder Grabschmuck transportiert werden.

Neue Wege der Kommunikation

Die Frankfurter Plattform 55+ unterstützt bei der Digitalisierung Älterer

Die Digitalisierung hat viele Lebensbereiche verändert und bietet auch älteren Menschen neue Möglichkeiten, ihre Freiheit und Unabhängigkeit zu bewahren. Für viele bedeutet Digitalisierung u.a. neue Wege der Kommunikation. Durch Videotelefonie, soziale Netzwerke, E-Mail und Sofortnachrichtendienste können sie mit Familie und Freund:innen in Kontakt bleiben.

Digitale Technologien können ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Telemedi-



Frankfurter Plattform 55+

zin, Gesundheits-Apps und Fitnesskurse sind nur einige Beispiele, die zur Förderung des Wohlbefindens beitragen können. Nicht zuletzt bietet die Digitalisierung auch neue Möglichkeiten der Unterstützung und Beratung und kann gerade auch älteren Menschen dabei helfen, ihre Freiheit und Unabhängigkeit zu bewahren sowie zu erweitern.

Die Frankfurter Plattform 55+ bietet hierzu zahlreiche Kurse, Treffpunkte und Unterstützungsmöglichkeiten an. Hinter der Frankfurter Plattform 55+ steht ein Netzwerk aus fast 50 Anbieter:innen aus Frankfurt, die das gemeinsame Ziel haben, vielfältige Angebote – speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten – in Frankfurt zentral bereitzustellen. Durch Bildung, Kommunikation, Gesundheit und Unterstützung eröffnet sie neue Wege der Teilhabe und Lebensqualität.

<https://frankfurter-plattform-55plus.de>

Foto: Sven Tränkner



Begegnen – Entdecken – Erinnern

Das „Museumscafé“ im Senckenberg Naturmuseum

Mit diesem Angebot möchte das Senckenberg Naturmuseum vor allem Menschen begrüßen, denen die Begleitung oder die Gelegenheit für einen Museumsbesuch fehlt.

Einmal im Monat haben sie hier die Gelegenheit, bei Kaffee, Tee und Gebäck ins Gespräch zu kommen, kleinen Führungen zu lauschen oder auch selbst einmal durch ein Mikroskop zu schauen. Der Eintritt und die Teilnahme sind kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Tel.: 069/7542 1357 (Montag, Dienstag und Donnerstag: 10–15 Uhr) oder E-Mail: bildung@senckenberg.de

Die Termine des Museumscafés sind jeweils montags von 14 bis 16 Uhr. Treffpunkt ist um 14 Uhr im Foyer des Senckenberg Naturmuseums

7. April, 5. Mai, 2. Juni,
7. Juli, 4. August,
1. September, 6. Oktober
3. November, 1. Dezember

Dieses Projekt wird gefördert von der Stiftung Polytechnische Gesellschaft mit Unterstützung der Norz-Helmke Stiftung.

Senckenberg Naturmuseum
Senckenberganlage 25
60325 Frankfurt
museumfrankfurt.senckenberg.de/de/projekte/museumscafe



In eigener Sache

Immer auf dem Laufenden: die Homepage von *Stadt Frankfurt im Blick*

Damit Sie auch zwischen unseren Einzelnen Ausgaben immer auf dem neuesten Stand sind, informiert die Redaktion auf der Homepage von *Stadt Frankfurt im Blick* über aktuelle Themen. Besuchen Sie uns doch gern auch immer mal wieder im Netz unter: stadt-frankfurt-im-blick.de.

Hier können Sie sich die aktuelle Ausgabe übrigens auch vorlesen lassen!

Ausflüge, Beratungen, Veranstaltungen: der Newsletter der Leitstelle Älterwerden

Wenn Sie regelmäßig über die anstehenden Veranstaltungen und Angebote (Tagesfahrten, Ausflüge, Aktionswochen Älterwerden etc.) sowie Beratungsangebote der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren informiert werden möchten, abonnieren Sie doch einfach den Newsletter. Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Anmeldung Newsletter Leitstelle“ an:

aelterwerden@stadt-frankfurt.de

www.stadt-frankfurt-im-blick.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

Der Stress der Freiheit

288 Pfade ins Paradies – eine Orientierungshilfe

Endlich ausschlafen, mehr Sport machen, noch eine Fremdsprache lernen, die Universität des 3. Lebensalters besuchen, an der Frankfurter Volkshochschule Neigungsfächer vertiefen, sich intensiver um ein Ehrenamt, aber auch um Freundschaften, Enkel, Kinder kümmern. Mehr Zeit in ausgiebige Frühstücke, Zeitungslektüre und Museumsbesuche investieren. 288 Vorschläge für den Pfad zum Paradies auf Erden zählte einst der gelehrte Marcus Terentius Varro im antiken Rom. Mit Aussicht auf den Ruhestand haben die meisten von uns zumindest annähernd so viele auf dem Zettel. Doch sobald die heiß ersehnte Zeit da ist, will man sich eigentlich erst mal ausruhen von all den Anstrengungen der letzten Arbeitsjahre und etwas ganz Neues genießen: viel Muße und kaum Verpflichtungen zu haben.

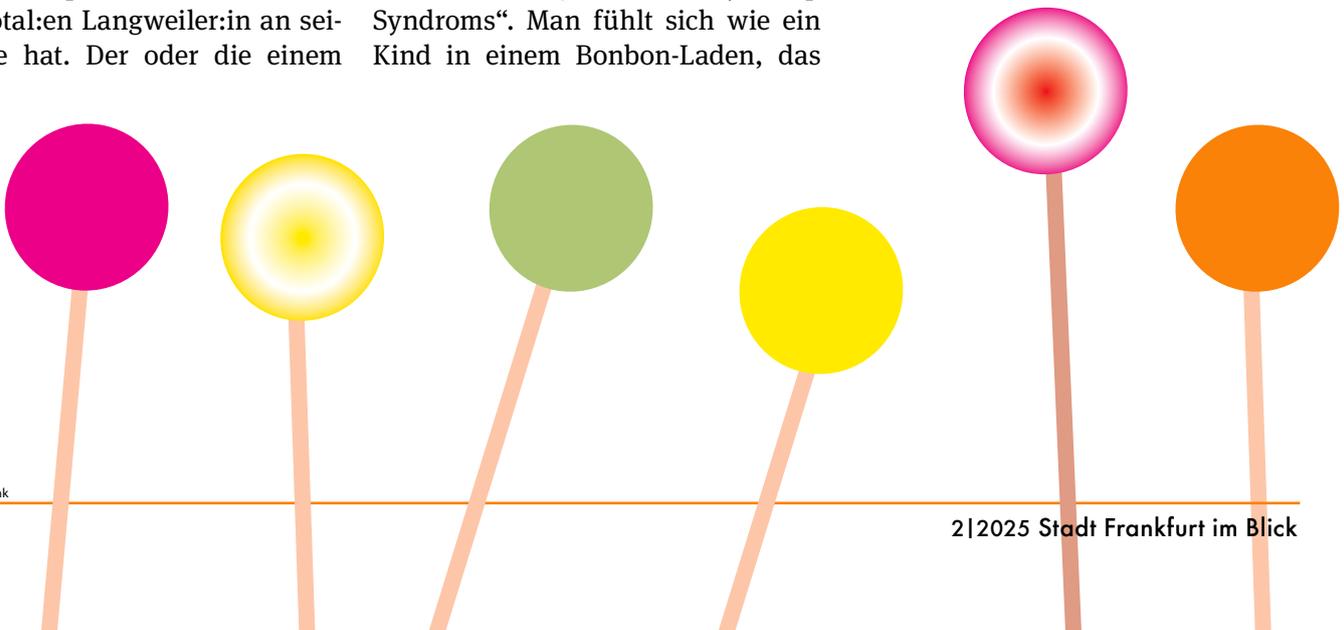
Das fühlt sich anfangs durchaus wunderbar an. „Flitterwochenphase“ des Ruhestandes nennen Expert:innen deshalb auch diese Zeit maximaler Lebenszufriedenheit. Doch die geht, wie auch im Beziehungsleben, rasch wieder vorbei. Man stellt nach Wochen des Ausschlafens, der Pflege von Frühstückskultur und Seele fest, dass man da nicht etwa einen Traumprinzen oder eine Traumprinzessin, sondern ein:en total:en Langweiler:in an seiner Seite hat. Der oder die einem

auch noch – zumindest gefühlt – das Leben verkürzt, weil mit ihm oder ihr ein Tag wie der andere erscheint. Damit bestätigt sich die These von Professor Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, einem führenden Experten auf dem Gebiet der Psychosomatik und Psychotherapie, der sagt, was auch eine von ihm und seiner Tochter durchgeführte Studie zum Thema bestätigt: „Ohne klare Richtung und Verantwortung verwandelt sich Freiheit schnell in Überforderung und Stress.“

Unendlich viele Möglichkeiten

Anders als in der Ehe, kann man seinen Ruhestand schlecht ermahnen, gefälligst wieder wie im Honeymoon – nämlich aufregend, vielversprechend, sexy – zu sein. Man kann sich aber zunächst einmal selbst tröstend über den Kopf streicheln. Denn erstens ist man nicht allein damit. Zweitens gibt es gute und sehr verständliche Gründe, weshalb man so leicht im Konjunktiv, also im „hätte“, „würde“, „sollte“ stecken bleibt. Der erste und vielleicht wichtigste: das überwältigende Angebot. Schließlich offeriert Frankfurt seinen Bürger:innen allein in den Sparten „Bewegung“, „Ehrenamt“ und/oder „Horizontweiterung“ unendlich viele Möglichkeiten. Da erliegt man schon leicht der Verlockung des „Candy Shop Syndroms“. Man fühlt sich wie ein Kind in einem Bonbon-Laden, das

sich etwas aussuchen soll – wie gelähmt von all den Möglichkeiten – unfähig, eine Entscheidung zu treffen, welche Süßigkeit es denn werden soll. Denn wenn ich mich für den Lutscher entscheide, verpasse ich die Lakritzschnecke, wenn es die Ahoi-Brause wird, werde ich nie erfahren, wie die orangefarbenen Bonbons schmecken. Was ich habe, ist immer weniger als das, was ich nicht habe. Aus der Entscheidungsforschung weiß man aber, dass mit der Zahl der Optionen vor allem eines wächst: die Orientierungslosigkeit. Hat man beispielsweise bloß vier Aktivitäten zur Auswahl, fällt es einem deutlich leichter, sich zu entscheiden, als wenn Dutzende oder gar Hunderte zur Verfügung stehen. Und dann ist man außerdem auch noch glücklicher mit seiner Wahl. Warum das so ist, erklärt der amerikanische Psychologe Prof. Barry Schwartz vom Swarthmore College bei Philadelphia. Jedes „Ja“ für eine Option würde nämlich in Gedanken mit einem „Nein“ zu all den anderen einhergehen. Ein Verlust, der bei nur vier oder fünf Optionen weniger schwer wiegt als bei einer weitaus größeren Zahl. Nimmt man beispielsweise sämtliche Kursangebote der Eintracht Frankfurt in allein 50 Sportarten: Man würde nach einer Stunde Bauch-Beine-Po unter Anleitung von Kevin Trapp nach Hause gehen und hätte trotzdem das unbestimmte Gefühl, etwas verpasst zu haben. Yoga mit Simon Simoni oder „Faszien und Be-



Freiheit

wegung“ mit Evan Ndicka. Es liegt daran, so Barry Schwartz, dass viel Auswahl „hohe Erwartungen an die Ergebnisse unserer Entscheidungen“ aufbaut.

Wahlmöglichkeiten begrenzen

Anders gesagt: Es muss schon etwas ganz Großartiges sein, damit wir vor uns rechtfertigen, das eine gewählt, das viele andere ausgelassen zu haben. Ganz sicher etwas, das vielleicht noch viel besser gewesen wäre. Das kann einen so lähmen, dass man irgendwann wie Bernhard Fokke, „der Fliegende Holländer“, auf einem Meer an Optionen dahinsegelt, ohne Aussicht, jemals anzukommen. „Es gibt definitiv zu viel Auswahl in der modernen Welt und wir bezahlen einen enorm hohen Preis dafür. Es lähmt, macht uns hilflos und hochgradig unzufrieden“, so Barry Schwartz.

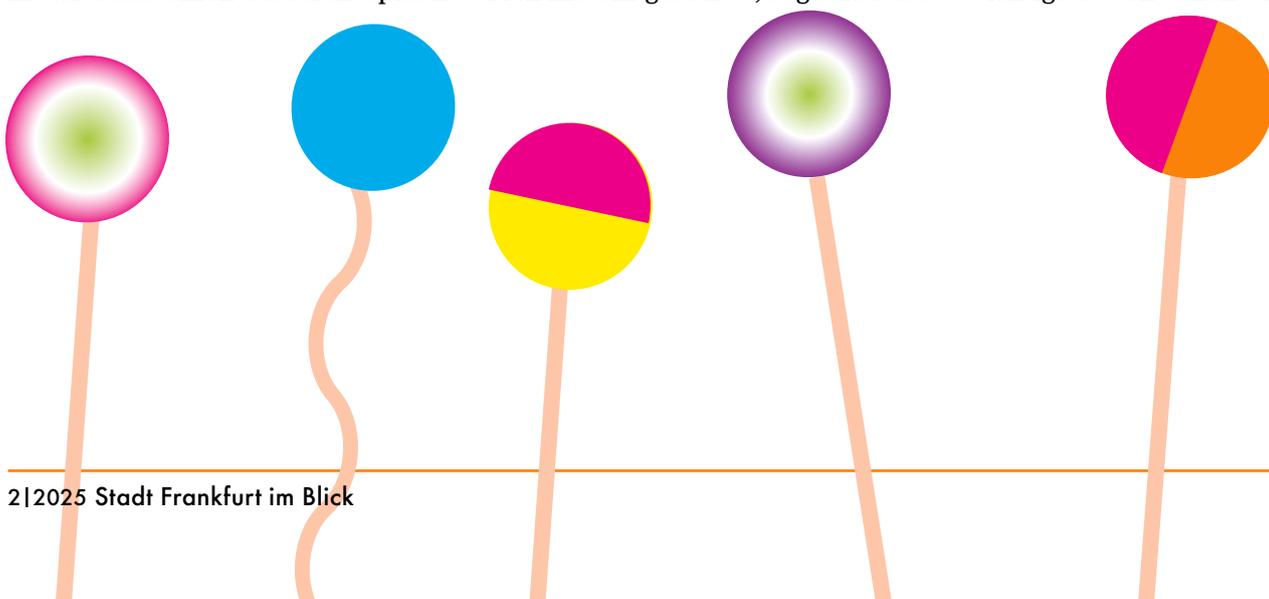
Zum Glück kennt der Entscheidungsforscher auch einen Notausgang aus dem Dilemma: Wahlmöglichkeiten begrenzen. Ich sage mir: Kann schon sein, dass es irgendwo in der Stadt einen besseren Sprach-

Sport-Mal-Kurs für mich gibt – aber ehrlich, wer weiß, ob ich den finde. Ob der nicht ausgebucht ist und ob mich nicht auch ein paar Dinge an ihm stören werden. „Ich entscheide einfach, dass dies die für mich optimale Wahl ist und dass ich damit sehr zufrieden sein werde.“ Damit hat man schon einmal den ersten Schritt getan. Der zweite: Sich klarzumachen, dass Veränderungen immer mit Kosten einhergehen. Es braucht Mut, sich etwa für ein Ehrenamt in einer neuen Gruppe zu etablieren. Oft kommt man in schon lange bestehende Strukturen. Das ist eine enorme Hürde. Ganz egal, ob man mit drei Jahren in den Kindergarten kommt oder mit 66 in einer Theatertruppe mitmachen will. Dann sind vielleicht längere Wege zurückzulegen. Muss man für einen der heißbegehrten Schwimmkurse der Frankfurter Bäderbetriebe vom Nordend nach Sachsenhausen fahren. Ganz früh am Morgen. Ohne das gemütliche Frühstück. Die ausgiebige Zeitungslektüre. Möglicherweise fragt der Mann: „Wer hat dir denn den Floh ins Ohr gesetzt?“, sagt die beste

Freundin, „So kenne ich dich ja gar nicht“, jammert die Tochter „Und wer übernimmt die Betreuung deiner Enkelin?“ – wenn man verkündet, dass man demnächst eine zehntägige Studienreise machen wird. Alles Kosten einer Veränderung, die man gern scheut. Dafür müssten wir ja unsere Komfortzone verlassen. Uns auf unbekanntes Terrain wagen. Uns vielleicht unbeliebt machen. Möglicherweise Erwartungen enttäuschen. Manche knicken an dieser Stelle gleich ganz ein und befinden die „Umstände“ für zu ungünstig, ihre Pläne weiter zu verfolgen. Aber wie immer im Leben geht es nicht um ein „Entweder – Oder“. Erstens gibt es Kompromisse (eine Freundin hat so lange mit dem ewig ausgebuchten „Kraulkurs für Anfänger“ gewartet, bis sie endlich an einem teilnehmen konnte, der in ihrer Nähe und zu einer Tageszeit stattfindet, zu der man locker sehr lange gefrühstückt haben kann). Und zweitens kann man auch und gerade in späteren Jahren noch sehr schön lernen, auch mal „Nein“ zu sagen und „ich will das aber so!“. Zu sich, zu seinem inneren Schweinehund, zum Trägheitsmoment und natürlich zu allen anderen, die vielleicht finden, dass ihre private Rechnung nicht mehr aufgeht, wenn da eine oder einer plötzlich in neue Sphären aufbricht.

Ausreden gelten nicht

Ansonsten gilt: „Auch eine 1000 Meilen lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt.“ Dieser Schritt ist der wichtigste von allen: Die Anmel-



Ein Haus der Demokratie

Freiheit und Demokratie bilden das Fundament des Zusammenlebens in Deutschland. Die Paulskirche als Symbol dafür soll seit Jahren saniert und durch ein Haus der Demokratie ergänzt werden. Nun sammelt die Stadt Ideen, wie ein solches Dokumentationszentrum aussehen könnte.



derung, das Packen der Sporttasche für das Probetraining, das Ticket für die Überblicksführung im Städel. Ausreden gelten nicht. Jedenfalls nicht die, die so fadenscheinig sind, dass man durch sie die wahren Gründe erkennen kann: Bequemlichkeit, Mutlosigkeit, Angst, andere vor den Kopf zu stoßen. Zu diesen Ausreden zählt auch, dass man sich das meiste sowieso nicht leisten kann, weil man als Rentner:in wenigstens insofern wieder jung sein kann, als man mal wieder mit einem Taschengeld auskommen soll. Auch ohne Moos kann ganz schön viel los sein in dieser Stadt. Es gibt etwa den „Saturday“ – jeden letzten Samstag im Monat, bei dem der Eintritt in die Frankfurter Museen frei ist. Für alle. Auch für Großeltern mit ihren Enkel:innen. Auch der Zoo oder die Vereine bieten, neben vielen anderen Einrichtungen, über die auch in diesem Heft regelmäßig berichtet und informiert wird, Ermäßigungen an. Diesen Ausreden-Joker kann man also auch stecken lassen. Natürlich kann man einfach sagen, wie es ist: Ich habe keine Lust. Ich bin lieber daheim. Ich mag es bequem. Schließlich soll ja jede:r – gerade im Ruhestand – endlich nach seiner Fassung glücklich werden können. Wenn es denn wirklich das ist, was eine:n glücklich macht. Denn am Ende verpasst man etwas nachweislich ganz Zauberhaftes: Den Anfang. Einer neuen Leidenschaft. Eines neuen Hobbys. Einer neuen Beziehung zu anderen Menschen und letztlich auch eines neuen Lebenskapitels. Ganz egal, wie alt man ist, wenn man etwas Neues beginnt.

Constanze Kleis

Der erste Beschluss der Stadtverordnetenversammlung stammt von 2019. Seitdem steht fest, dass die Paulskirche behutsam modernisiert und ihr ein multimediales Haus der Demokratie zur Seite gestellt werden soll, das die Geschichte der Nationalversammlung von 1848 ebenso beleuchtet wie die Demokratie heute. Mittlerweile nimmt das Projekt Fahrt auf. In diesem Frühjahr soll der Ideenwettbewerb ausgeschrieben werden, der zum Ziel hat zu klären, wo ein solcher demokratischer Ort rund um die Paulskirche überhaupt entstehen kann und wie er aussehen soll. „Eine Umnutzung des Kämmereigebäudes wäre ebenso möglich wie eine architektonische Intervention oder ein Treffpunkt auf dem Paulsplatz, auf dem Parkplatz nördlich der Kämmererei oder sogar unter dem Paulsplatz“, macht Philipp Sturm, stellvertretender Leiter der beim Oberbürgermeister angesiedelten Stabsstelle Haus der Demokratie der Stadt Frankfurt, deutlich, dass alle Ideen durchgespielt werden können – zumindest theoretisch. „Was wir uns nicht vorstellen können, ist ein Bau mit 5000 Quadratmetern auf dem Paulsplatz. Das wäre sicher nicht der Wunsch der Stadtgesellschaft.“ Zudem solle der Platz als Freiraum gerade für demokratische Veranstaltungen wie Demonstrationen und Kundgebungen weiter genutzt werden können, ergänzt seine Mitarbeiterin Noémie Rinckenbach.

An dem offenen Wettbewerb können sich Architekt:innen, Stadtplaner:innen und Landschaftsarchitekt:innen beteiligen, denn es geht

der Stadt auch darum, die Qualität des Paulsplatzes insgesamt zu verbessern. Schon vorab wird daher geprüft, ob sich die Busparkplätze neben der Paulskirche verlagern lassen oder ob eine leichtere Überquerung der Berliner Straße in Höhe der Sandgasse mithilfe einer Verkehrsinsel möglich ist. Vorgaben für den Wettbewerb gibt es nur wenige. Das Haus der Demokratie soll sich im unmittelbaren Umfeld der Paulskirche befinden. Das insgesamt 2,4 Hektar große Areal dafür reicht von der Neuen Kräme im Osten bis zum Kornmarkt im Westen, inklusive des Platzes vorm ehemaligen Bundesrechnungshof, und bis zur Berliner Straße im Norden sowie zur Bethmannstraße im Süden.

Alle reden mit

„Wir erwarten die Ergebnisse des Ideenwettbewerbs in diesem Sommer und hoffen auf fünf bis sieben Preisträger mit möglichst unterschiedlichen Ansätzen“, betont Philipp Sturm. Eine Jury entscheidet über den Siegerentwurf, der aber vor allem eine Richtung für die weitere Diskussion vorgeben soll. Denn anschließend sollen die künftigen Besucher:innen des Hauses der Demokratie mitreden. Geplant ist eine umfangreiche Bürgerbeteiligung. „Die Modelle und Pläne der Preisträger werden in der Paulskirche ausgestellt. Dazu organisieren wir Führungen und Erläuterungen, damit alle sie verstehen, auch wenn sie keinen Architekturhintergrund haben. Wir wollen so viele Leute wie möglich erreichen“, sagt Noémie Rinckenbach und plant bereits spezielle Führun-



Die Frankfurter Paulskirche gilt als Wiege der Demokratie in Deutschland, denn hier versammelte sich 1848 das erste gesamtdeutsche Parlament.

Das Team der Stabsstelle Entwicklung Paulskirche/Haus der Demokratie: Beate Huf, Philipp Sturm, Christine Gemmer, Nora Kramer und Noémie Rinckenbach (v.l.n.r.)

gen, Workshops oder andere Veranstaltungen, etwa für Senior:innen, Kinder und Jugendliche oder Menschen mit Migrationshintergrund, aber auch für Tourist:innen. Im Internet unter „deinhausderdemokratie.de“ sollen die Ergebnisse ebenfalls zu sehen sein. „Wir wollen besonders diejenigen Gruppen ansprechen, die traditionell in der Politik und Gesellschaft unterrepräsentiert sind. Aber mitreden kann am Ende jeder“, sagt Rinckenbach.

Parallel zu diesem Prozess soll ab Sommer ein Beratungsgremium mit Wissenschaftler:innen und Expert:innen aus der politischen Bildung, Museen, Kommunikation und Digitalisierung das inhaltliche Konzept für das Haus der Demokratie weiterentwickeln. „Wir haben zwar dank der Empfehlung der Expertenkommission von 2023 bereits eine Vorstellung davon, aber den Architekten wird das nicht genügen, um das endgültige Raumprogramm zu

entwickeln“, begründet Sturm das Vorgehen.

In einem zweiten Schritt können auch die Bürger:innen ihre Ideen zur inhaltlichen Gestaltung einbringen. Die öffentliche Meinung soll umfassend dokumentiert werden. „Wir wollen Transparenz zeigen und deutlich machen, dass wir die Beteiligung ernst nehmen. Das Resultat des Ideenwettbewerbs und diese umfangreiche Dokumentation bilden schließlich die Grundlage für den folgenden Realisierungswettbewerb“, sagt Sturm. Der Entwurf des Wettbewerbs, den die Jury zum Sieger kürt, wird am Ende umgesetzt. „Wenn alles so läuft, wie wir uns das vorstellen, ist ein Baubeginn im Jahr 2028 oder 2029 wünschenswert.“

So lange wird es voraussichtlich auch dauern, bis die Sanierung der Paulskirche beginnt, wie Andrea Lotz-Bauscher deutlich macht. Die Leiterin einer weiteren Stabsstelle zur Sanierung des Gebäudes, die im

Baudezernat angesiedelt ist, ist seit 2019 mit dem Thema beschäftigt. Viele Abstimmungen auch mit dem Bund und Land seien seitdem passiert. Geplant ist eine umfassende Sanierung des Gebäudes, des Daches, der schadhaften Fassade, des Brandschutzes und der veralteten Haustechnik. Auch das Thema Barrierefreiheit soll dabei umgesetzt und die Möglichkeit einer flexibleren Raumnutzung diskutiert werden. „Es gibt zu viele Sitzplätze, eventuell müssen wir einige Plätze herausnehmen, ohne das optische Bild zu verändern, weil es zum Charakter des Raumes beiträgt.“

Historisch oder modern?

Geklärt werden musste zunächst, ob die Paulskirche womöglich in ihren historischen Zustand von 1848 zurückversetzt oder die moderne Architektur von Rudolf Schwarz bewahrt werden sollte. „Für uns war es ein wichtiges Signal, dass die Experten-



Hilfe – bitte annehmen!

Ob Brille, Hörgerät, Treppenlift oder Rollator – um nur einige zu nennen – es gibt eine Vielzahl nützlicher Hilfsmittel, die bei Einschränkungen helfen, die eigene Mobilität zu erhalten. Und das nicht nur im Alter.

kommission 2023 empfohlen hat, sie in ihrer wiederaufgebauten Form von 1948 zu erhalten und damit dem Wunsch der Stadtverordneten und der Denkmalpflege gleich kommt“, betont Andrea Lotz-Bauscher.

Die Planungsleistungen für die Sanierung sollen in diesem Frühjahr europaweit ausgeschrieben werden, bestätigt sie zudem. Die Arbeiten am Bestandsgebäude und die Planungen des Hauses der Demokratie, für das über den Ideenwettbewerb zunächst der Standort geklärt werden soll, zusammenzubringen, sei nicht einfach, aber notwendig, wie die Stabsstellenleiterin betont. So fließt etwa die Wegeverbindung zwischen der Paulskirche und dem künftigen Demokratiezentrum in beide Planungen ein. „Die Paulskirche verfügt außerdem über wenig Räumlichkeiten. Das Haus der Demokratie kann funktional die Paulskirche ergänzen und erweitern, beispielsweise beim Gästeempfang, der Garderobe, dem Catering. Zusammen eröffnen sich so neue Möglichkeiten für Veranstaltungen und Vermittlungsangebote. Daher muss beides eine gemeinsame Handschrift tragen.“ Kosten soll die Umsetzung der gesamten Pläne nach derzeitigen Schätzungen rund 150 Millionen Euro. Bund, Land und Stadt sollen davon jeweils ein Drittel übernehmen. Philipp Sturm geht davon aus, dass auch ein Regierungswechsel daran nicht rüttelt. „In Frankfurt haben fast alle Parteien den Beschluss mitgetragen, auch von Land und Bund haben wir positive Signale. Es ist wichtig, dass ein solches Projekt breit aufgestellt ist.“

Sabine Borchers

Seit einem Sturz vor ein paar Monaten, bei dem sie sich den Arm brach, will die 78-jährige Luise aus Sachsenhausen ihre Wohnung nicht mehr verlassen. Sie fühlt sich unsicher und hat Angst, dass sie wieder stolpern wird. Kein Problem, fanden ihr Sohn und ihre Tochter und schenkten ihr einen Rollator. Das war im Februar. Seitdem steht die Gehhilfe ungenutzt in der Abstellkammer. „Was denken die Leute!“, sagt Luise. Und dass sie lieber daheimbleibt, als sich „so“ in ihrer Straße zu zeigen. „Wie ist denn ‚so‘?“, fragen ihre Kinder. „Na, alt und gebrechlich!“, sagt Luise.

Eine Standardsituation. Ein Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen und dazu noch so ein Unübersehbares, markiert für viele immer noch einen Wendepunkt. Dabei ist der Rollator in aller Regel nicht das erste Zeichen dafür, dass das Alter Spuren hinterlässt. Sehr viel früher brauchen sehr viel mehr Menschen eine Lesebrille und/oder auch ein Hörgerät. Dann wird erst mit dem Bedarf an sich gehadert, bis etwa die Arme irgendwann nicht mehr lang genug sind, ein Schriftstück so weit von sich wegzuhalten, dass man es noch lesen könnte. Oder die Ehefrau sagt in Bockenheim: „Wenn du den Fernseher noch lauter drehst, kann man auch in Sachsenhausen hören, dass du auf Helene Fischer stehst!“ Meist werden die darauffolgenden Anschaffungen mit resignierten Sätzen wie „der Lack ist definitiv ab“ begleitet und sind auch immer noch etwas schamhaft. Als würde man mit einem Hilfsmittel fortan ein Banner mit sich herumtragen, auf dem steht: Ich werde alt und also zunehmend defizitär! Dabei sind Hilfsmittel alles andere als der Anfang vom Ende. Sie

ermöglichen vielmehr ungeahnte Freiheiten. Ganz im Sinne ihrer Erfinder. Oder im Falle des Rollators ihrer Erfinderin. Es war die Schwedin Anna Wifalk, die 1978 das Grundmodell entwickelte. Während ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester war sie an Kinderlähmung erkrankt und blieb gehbehindert. Sie gründete mehrere Vereine und war nach ihrem Studium der Sozialwissenschaften auch beratend tätig – immer im Einsatz für Menschen mit Behinderungen.

Übergangslösung oder Dauereinsatz?

Je älter sie wurde, umso mehr war sie jedoch in ihrer Fortbewegung eingeschränkt. Also entwickelte sie die erste bewegliche Gehhilfe. Sie ließ sich ihre Erfindung nie patentieren, weil sie wollte, dass die möglichst vielen Menschen zugutekommt. Tatsächlich sind Rollatoren heute die häufigsten und wichtigsten Hilfen für Senior:innen. Es wird geschätzt, dass derzeit in Deutschland rund zwei Millionen Rollatoren im Einsatz sind. Und das in zig Ausführungen. Allein 108 verschiedene Produkte sind im Hilfsmittelverzeichnis gesetzlicher Krankenkassen gelistet. Und der Rollator wird ständig weiter optimiert. Gerade hat der 92-jährige Gerhart Wissel aus Überlingen den „Turbo-Rollator“ erfunden. Eine Art Offroad-Modell mit Elektromotoren, mit dem er nun auch – wie gewünscht – querfeldein unterwegs sein kann. Zu den Rollatoren-Spitzenleistungen zählt außerdem sicher noch der von Lutz Huth (75). Seit 1996 läuft er den Hamburger Marathon. Nach einem Schlaganfall hat er jedoch Gleichgewichtsstörungen zurückbehalten. Deshalb absolviert er nun alle Jahre

wieder den Marathon auf Helgoland mit seinem Rollator.

Die Gehhilfe kann also vieles möglich machen. Aber man braucht schon auch ein wenig Anleitung. Schon beim Kauf. Schließlich muss die Höhe angepasst sein. Auch der Umgang will gelernt sein. In Frankfurt offerieren verschiedene Anbieter – etwa über die Frankfurter Plattform55+

<https://frankfurter-plattform-55plus.de> – oder auch speziell der rmv „Schnupperkurse“ oder „Mobilitätstrainings“ für den Umgang mit den Geräten, etwa im Öffentlichen Nahverkehr.

Man sollte allerdings auch wissen, dass ein Rollator idealerweise oft nur eine Übergangslösung ist – wenn man nicht wie Lutz Huth an ständigem Schwindel leidet. Dann dient er der Gehsicherheit etwa als Überbrückung nach einem Hüft-

Bruch. Expert:innen warnen davor, dass beim Dauergebrauch das, was man dann irgendwann doch wieder ganz gut selbstständig könnte, verlernt wird: das Gehen. Und man baut Muskulatur, Haltung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ab. Das alles lässt sich gezielt trainieren.

Von Hör- und Sehverlusten kann man das leider nicht sagen. Hier bleiben einem die Hilfsmittel erhalten. Aber auch hier gilt: Sie eröffnen eine Freiheit, die man sonst nicht mehr hätte. Um seinen Alltag zu bewältigen, am Leben teilzunehmen. Studien lassen vermuten, dass etwa ein Drittel der 60- bis 69-Jährigen schwerhörig sind – und schon etwas mehr als Hälfte der 70- bis 79-Jährigen. Männer sind doppelt so häufig betroffen. Das hat erst mal Vorteile – weil man zunächst die hohen Frequenzen nicht mehr hört. Also nicht

das Telefon, nicht, wenn der Trockner nach getaner Arbeit piept oder jemand an der Tür klingelt – und also auch nicht aufstehen muss. Das hat vor allem dann Nachteile, wenn man zu den Verweigernden der Einsicht gehört, dass dringend Handlungsbedarf besteht. Zu den zwei Dritteln also, die kein Hörgerät nutzen mögen, obwohl es kaum andere Therapiemöglichkeiten gibt. Und zu den 5 bis 24 Prozent, die zwar ein Hörgerät haben, aber es nicht nutzen. Noch nicht eingerechnet jene, die es nur zu besonderen Anlässen anziehen: also für eine Unterhaltung oder fürs Fernschauen.

Offenbar nicht ahnend, dass man sich so nie wirklich an das Hörgerät gewöhnt und die feinen Zellen der Hörnerven ähnlich wie Muskelzellen nur funktionieren, wenn sie auch benutzt werden. Kurz: Es gibt auch so

Rollatoren bieten Stabilität und Halt und sind damit eine Stütze für den Alltag. Viele Modelle haben nicht nur einen Korb für Einkäufe, sondern auch ein Sitzbrett, damit man sich unterwegs kurz erholen kann.



Fotos: unsplash



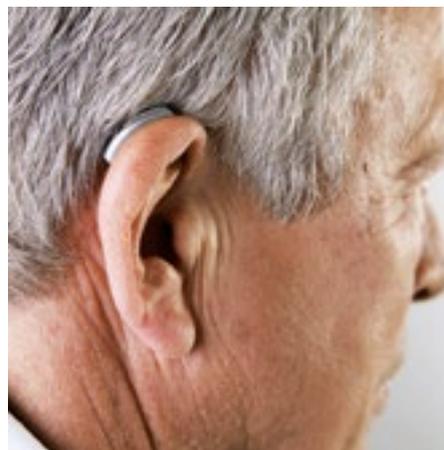
etwas wie eine Hör-Fitness und die lässt sich eben mit dem Einsatz des Hörgerätes stärken. Drei Jahre dauert es im Schnitt, bis man nicht mehr viel, aber wenigstens versteht, dass Handlungsbedarf besteht. Bis dahin hat man allerdings oft schon die Nerven seines Umfeldes ordentlich verschlissen. Hat sich unbeliebt gemacht mit Vorwürfen, die anderen mögen doch bitte nicht mehr so nuscheln. Hat Witze nicht verstanden. Lange Sätze, komplexere Zusammenhänge und viel Schönes ausgespart: Vogelgezwitscher, den Wind in den Blättern oder das leise Plätschern am Ufer des Badesees. Es lohnt sich also in jedem Fall, seine Eitelkeiten über Bord zu werfen und ein Hörgerät nicht nur anzuschaffen, sondern auch zu tragen. Schon weil es irgendwann ohnehin alternativlos sein wird und man bis dahin sein Demenzrisiko enorm gesteigert hat. Es ist, als würden im Kopf einfach nach und nach mehr Räume geschlossen, weil sie nicht mehr genutzt werden, wenn von außen keine Informationen, keine Reize mehr kommen. Bis schließlich die ganze Denk- und Erinnerungsfabrik stillgelegt ist. Dazu die soziale Isolation, in die man sich begibt, und damit verbunden die Einsamkeit, in die man zunehmend gerät. Einen Beleg für diesen Zusammenhang fanden Forscher 2020, als sie Schwerhörige mit Hörgerät mit ebenso Betroffenen ohne Hörgerät verglichen. Dabei stellten sie eine Verringerung des Demenzrisikos von

ganzen 42 Prozent fest. Das macht das Tragen eines Hörgerätes zu einer der wirkungsvollsten Waffen gegen die Demenz. Oder wie es Immanuel Kant schon formulierte: „Nicht sehen trennt den Menschen von den Dingen. Nicht hören trennt den Menschen vom Menschen.“ Trotzdem ist es praktisch, man kann etwa den Beipackzettel eines Medikamentes lesen. Oder den Fahrplan an der Haltestelle oder in der Zeitung noch etwas mehr als bloß die Überschriften. Auch beim Putzen kann es nützlich sein, auch den Schmutz im Nahbereich zu erkennen. Das wird ab Mitte 40 jedoch immer schwerer.

Neues Leben dank Hilfsmittel

Da verlängert sich die Leseentfernung nämlich von 35 Zentimeter auf eine Distanz, für die man schon andere Menschen um Hilfe bitten muss: „Könnten Sie mir vielleicht die Speisekarte vom Nachbartisch aus zeigen? Damit ich sie lesen kann?“ Der Grund: Um sowohl in der Ferne als auch in der Nähe scharf sehen zu können, muss sich das Auge anpassen. Es nutzt dafür einen Muskel, der die Augenlinse entweder wölbt oder abflacht. Je älter ein Mensch wird, desto schwächer wird dieser Muskel und desto weniger flexibel ist auch die Linse. Die Buchstaben verschwimmen und man darf sich herzlich willkommen fühlen in der Alterssichtigkeit, auch Presbyopie ge-

Das Hören mit einem Hörgerät erfordert Üben! Die Gewöhnung und Anpassung kann bis zu einem Dreivierteljahr dauern.



nannt. Eine Lesebrille wird angeschafft. Oder besser noch mehrere – weil man sie ja ständig braucht und dauernd verlegt. Bei den Preisen, die für individuell gefertigte, dem Gesicht angepasste, Modelle aufgerufen werden, würden sich nur wenige die flächendeckende Versorgung leisten können. Zumal die Alterssichtigkeit ja auch munter voranschreitet. Man eben noch +1,5 hatte und nun schon +2,5 Dioptrien braucht. Deshalb: So genannte „Lesehilfen“, etwa aus dem Drogeriemarkt, tun es mit wenigen Ausnahmen wie etwa Hornhautverkrümmung, die man mit seiner Augenärzt:in klären sollte, auch. Kurz hat man das Gefühl, da fängt ein neues Leben an – jetzt, wo man wieder alles lesen kann. Eines, in dem man Kompetenz, Intelligenz und Glaubwürdigkeit ausstrahlt, wie eine Studie von Soziolog:innen der Universität Köln herausfand. Demnach vergrößert es für Politiker:innen sogar die Wahl-Chancen, wenn sie Brille tragen. Ob man umgekehrt an den brillenlosen Gesichtern etwa von Trump oder auch Elon Musk – beide im besten Lesebrillen-Alter – ablesen kann, dass sie weder auf das eine noch das andere setzen, kann nur vermutet werden. Ganz sicher ist es am Ende immer auch ein deutliches Zeichen von Klugheit, wenn man bei Bedarf – und der stellt sich mit den Jahren zwangsläufig ein – jedes Hilfsmittel nutzt, das sich einem bietet. Und ganz schön dumm, das nur deshalb nicht zu tun, weil man verbergen will, was schließlich – mit Glück – jedem passiert: das Älterwerden. *Constanze Kleis*

„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“

Fokus Meinungsfreiheit: Was steckt hinter dieser Empörungsfloskel, und wie kann man konstruktiv mit ihr umgehen?

Am Küchentisch spontan die Meinung raushauen, in der Eckkneipe mal so richtig Dampf ablassen, am Stammtisch über Missstände schimpfen und über Politiker:innen herziehen oder auf Versammlungen seinem Ärger öffentlich Luft machen. Das sind Situationen, in denen schon mal die Floskel fällt: „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“ Als ob unsere grundgesetzlich garantierte Meinungsfreiheit klammheimlich außer Kraft gesetzt worden wäre.

Fakt ist: In Deutschland bleiben die Gedanken frei, man darf sie auch überspitzt formulieren, raunen und pöbeln, ohne dass der Staat sie zensiert oder ahndet. Unsere freiheitliche Demokratie duldet sogar die Äußerung verfassungswidriger Ansichten. Dennoch setzt das Grundgesetz (GG) der Meinungsfreiheit Grenzen. Die haben die Mütter und Väter des GG gezogen aus der Erfahrung heraus, dass die Demokratie der Weimarer Republik 1933 ganz legal – durch freie Wahlen, die antidemokratische Propaganda des mächtigen Hugenberg-Pressekonzerns sowie durch die geschickt ausgenutzte Notstandsverordnung – in die zutiefst unmenschliche Nazidiktatur umgewandelt wurde.

Wo Meinungsfreiheit ihre Grenzen hat

Verletzung der Menschenwürde und der Persönlichkeitsrechte sind solche Schranken. Dazu zählen Beleidigung und Verleumdung. Und wer öffentlich zum Hass aufstachelt, zu Gewalt auffordert oder die Menschenwürde eines Bevölkerungsteils gezielt angreift, kann der Volksverhetzung an-

geklagt werden. Strafbar ist auch das Verwenden von Kennzeichen verfassungswidriger und terroristischer Organisationen wie des Hitlergrußes und entsprechender Parolen.

Die Meinungsfreiheit nur da einzuschränken, wo die Freiheit und Sicherheit anderer gefährdet oder das friedliche Zusammenleben durch Hass und Hetze beeinträchtigt wird, klingt doch vernünftig! Gleichwohl hat nur noch eine Minderheit von 40

Wie schaut die Sozialforschung auf den so zum Ausdruck gebrachten vermeintlichen Verlust der Meinungsfreiheit? Thomas Scheffer, Soziologieprofessor an der Goethe-Universität, verweist auf die Verwandtschaft mit dem Satz „Ich habe ja nichts gegen ..., aber ...“, der erfahrungsgemäß mit einer abwertenden Aussage gegen andere Gruppen endet. Mit beiden Äußerungen wappneten sich die Sprecher:innen vorgreifend gegen eine zu erwartende Kritik. So verrietten sie insgeheim, dass sie die damit verknüpfte Äußerung für fragwürdig, ja für diskriminierend halten.

Tatsächlich „dürfen“ wir „das“ sagen, von dem wir wissen, dass wir damit anecken könnten, Tabus brechen und andere verletzen. Davon werde besonders in den sozialen Medien Gebrauch gemacht, sagt Scheffer. Mit einem charakteristischen Unterschied: In den Internet-Foren wird die Trotzformel noch nicht einmal mehr voraus- oder hinterhergeschickt. Es müsse gar nicht erst um Verständnis geworben werden, dass man hier bestimmte Gruppen verunglimpft oder pauschal „zum Problem erklärt“.

Scheffer sieht darin eine Veränderung in der Diskurskultur, also der Art und Weise, in welchem Rahmen wir Ideen, Meinungen und Argumente austauschen. Er beobachtet eine um sich greifende Polarisierung entlang des ausgrenzenden Freund:in-Feind:in-Schemas, nach dem jeweils die anderen „das Problem“ darstellen. Grobe Herabwürdigungen finden sich heute in allen Bereichen, angefangen von alltäglichen Konflik-



Illustration: pixabay

Prozent der Deutschen das Gefühl, man könne seine politische Meinung frei äußern. Diesen gefühlten Maulkorb ermittelte im Herbst 2023 eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Allensbach. Zum Vergleich: 1990 fühlten sich noch 78 Prozent der Befragten frei, sagen zu können, was sie denken. Fürchten jene Bürger:innen wirklich, dass die Zeiten von Blockwart und Stasi zurückgekehrt sind oder „die da oben die freiheitlich demokratische Rechtsordnung“ auf andere Weise gesinnungspolizeilich aushebeln?



ten zwischen Auto- und Radfahrenden bis zu klassischen Feldern der politischen Auseinandersetzung.

Fragen stellen, statt fertige Meinungen von sich zu geben

Mit anderen Worten: Es lässt sich ganz frei vom Leder ziehen. Der verständnisheischende Appell, der dem „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“ zugrunde liegt, ist gar nicht mehr nötig. „Im Zuge der Polarisierung sind die Hemmungen gefallen“, sagt Scheffer. Fertige Meinungen, statt Fragen zu stellen und vor schnell, verdrossen und unversöhnlich aus der Haut fahren, statt zugewandt zuzuhören und andere verstehen zu wollen – all das sei heute scheinbar selbstverständlich. Aussagen dienen eher als Demonstration, der „richtigen“ Gruppe zuzugehören, denn als Angebot, im respektvollen Austausch gemeinsam nach den besten Erklärungen und Lösungen für Probleme zu suchen. Wenn aber anstelle der Bereitschaft, über die Sache nachzudenken, vorschnelle und vereinfachende Zuschreibungen träten, würden Konflikte immer weniger lösbar. Und es wuchern Anfeindungen, Verschwörungstheorien und Realitätsflucht.

In dieser polarisierenden Zuspitzung sieht Scheffer die eine – reaktive – Seite des aktuellen gesellschaftlichen Klimas. Die andere ist geprägt durch globale Multikrisen bisher unbekanntes Ausmaßes: die sich verschärfende Klimakrise, grassierende soziale Ungleichheiten, wiederkehrende Pandemien, die Militarisierung internationaler Konflikte sowie, als Effekte, wachsende Fluchtbewe-

gungen. All das mache unübersehbar, dass der Fortbestand etablierter Lebensweisen bedroht ist.

In diesem verunsichernden Gemenge von schweren, teils ungewohnten Problemlagen führen Alltagserfahrungen, dass weitreichende Anpassungsleistungen gefordert sind und vieles nicht mehr funktioniert, dass Probleme verdrängt werden und wir bei der Problemlösung auch international voneinander abhängen, zu Ängsten, Frustration und Intoleranz. Im Ergebnis breitet sich das Bedürfnis nach schnellen Antworten auf die komplizierte und unübersichtliche Situation aus. Der „Sündenbock“ hat wieder Hochkonjunktur. Populistische Heilslehren vermeintlicher Verteidiger:innen des „kleinen Mannes“ wie des „Status quo“ locken in Echo-kammern, in denen sich Gleichgesinnte gegenseitig verstärken, mit allzu einfachen, zunehmend hasserfüllten Lösungsfantasien.

Auf Augenhöhe begegnen und zu verstehen versuchen

Diese Entwicklung gefährdet die freiheitlich-demokratische Lebensweise. Denn Demokratie lebt vom Streit „in der Sache“. „Sie ringt um sachhaltige Problembearbeitungen und ist auf das Vertrauen in die Kompetenz von Politik und Institutionen angewiesen.“ Auf die Frage Was tun? antwortet Scheffer: „Wir können heute der Politik nicht als bloße Konsumenten entgegentreten.“ Damit spricht der Sozialforscher nicht nur die um sich greifende Politiker:innenschelte und Protestwahl an, sondern rückt den Beitrag jeder einzelnen Person zu einem gelingenden Miteinander in den Fokus. Und der beginnt mit dem Respektieren der schwierigen Situation und dem



Foto: Scheffer

Thomas Scheffer, Soziologieprofessor an der Goethe-Universität: mit respektvollem und sachlichem Austausch raus aus falsch verstandener Meinungsfreiheit

streitbaren, aber argumentativen Ringen um Sachangemessenheit. „Sachlichkeit“ ist für Scheffer die Schlüsselidee: „Wir müssen wieder lernen, die Sache ins Zentrum zu stellen und uns gemeinsam an der Sache abzarbeiten.“

Um aus der unversöhnlichen Polarisierung herauszufinden, begegnen wir abwertenden Sprüchen und verächtlicher Besserwisseri besser mit Sachlichkeit. Gemeinsam zu fragen, was zum Sachverhalt wie und woher gewusst wird, könne alle Beteiligten in ihrem Erfahrungsschatz aufwerten. Anerkennen, dass die Situation durchaus schwierig, ja anspruchsvoll ist, gehöre dazu. Dem Respekt gegenüber der teils verworrenen Sachlage diene auch, den Blick darauf zu richten, was trotz aller Probleme gut laufe – und was wir voneinander lernen können. Dann dürfe auch getrost emotional gestritten werden. Die Erfahrung, im Gespräch gemeinsam etwas mehr Licht in die Sache bringen zu können, sei eine zutiefst demokratische. „Wir brauchen einander“, bekräftigt Scheffer.

Karin Willen

Sprachlos in die Scheidung

Chancen und Risiken einer späten Trennung

Foto: Michelle Henderson/unsplash



„Bis dass der Tod uns scheidet“, heißt es immer seltener – immer mehr Langzeitehen gehen in die Brüche.

Fassungslosigkeit herrschte im gesamten Freundeskreis, als die Nachricht die Runde machte, dass Barbara und Theo sich trennen. „Das glaube ich nicht. Wir haben vor fünf Jahren alle zusammen ihre Silberhochzeit gefeiert.“ „Sie haben sich doch so gut ergänzt.“ Stimmt, Theo war der Stille, Barbara die Aktive, die die meisten Aufgaben und Situationen bewältigte. Hinterher sind die Freund:innen schlauer: Beide haben eine – erfolglose – Paartherapie hinter sich, Barbara hat einen Freund aus der Jugend wiedergetroffen und sich frisch verliebt. Beide haben eine relativ respektvolle „Graue Scheidung“ hinter sich, Bar-

bara fühlt sich frei, Theo eher verlassen.

Wer weiß schon, was sich hinter den Begriffen der „Grauen Scheidung“ oder der „Silbernen Trennung“ verbirgt? Sie beschreiben das Auseinandergehen nach vielen gemeinsamen Ehejahren. Die Nachrichten über späte Trennungen scheinen sich sogar zu häufen: Maria Furtwängler ließ sich nach über 30 Jahren von Hubert Burda scheiden, Thomas Gottschalk verließ Thea nach 43 Jahren, die Scheidung kam nach 48 Jahren und dauerte nur zwölf Minuten. Die Liste ließe sich lange fortsetzen: Natalia und Vitali Klitschko, Melinda und Bill Gates,

Annalena Baerbock und Daniel Hohefleisch ... All diese Paare sind auch Eltern.

Die Zahl der Scheidungen von Paaren über 50 hatte sich in Deutschland laut Statistischem Bundesamt zwischen 1992 und 2017 fast verdoppelt, von 14.000 auf 27.000. Im Jahr 2023 lag die Scheidungsrate nach der Silberhochzeit allerdings mit 17,0 Prozent (21.900) wieder niedriger und folgte damit der allgemeinen Entwicklung. Die späten Trennungen machen aber mittlerweile schon jeden sechsten Scheidungsfall aus.

Das ist kein deutsches Phänomen. In ihrem Buch „Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht“ beschreibt die Berner Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello die Ergebnisse ihrer Forschung zu Langzeitbeziehungen (Hogreve, 2017): „Diese Entwicklung lässt sich genauso auch in Europa oder Japan beobachten.“

Scheidung als normaler Vorgang

Laut den Studien der emeritierten Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern liegen die Stolpersteine in der längeren Lebenserwartung, im gesellschaftlichen Wandel und in der Emanzipation der Frauen. So haben 60-Jährige noch 20, 25 aktive Jahre vor sich, die sie nicht in Sprachlosigkeit, Langleweiligkeit oder Dauerstreit verbringen wollen. Die Gesellschaft akzeptiert zudem Scheidungen als normalen Vorgang, Ächtung und Ausgrenzung gehören der Vergangenheit an. Frauen sind heute besser gebildet und finanziell abgesicherter als frühere Generationen. Sie sind dadurch weniger abhängig vom Mann und harren nicht mehr in unbefriedigenden Ehen aus. Weitere Gründe sind individueller. Nach dem Auszug der Kinder hat sich das Paar entfremdet, findet nicht mehr ins gemeinsame Gespräch. Probleme wie Depressionen, Alkoholsucht, Gewalt in der Ehe haben das Zusammenleben zerstört. Oder es winkt ein neues Glück.

Die Daten aus der Schweiz belegen, dass Frauen oft die treibende Kraft einer Scheidung sind. Sie hatten bereits die vorangegangene Trennung initiiert. Nicht immer geschieht das aus einer Position der Emanzipation, der Stärke heraus. Frauen ergreifen die Flucht aus einer lieblosen, belastenden Beziehung, in der konfliktscheue Männer Trost im Alkohol oder in einer Affäre suchen.

Mehr Freiräume, neue Belastungen

Insa Fooken, Professorin für Entwicklungspsychologie und frühere Seniorprofessorin im Arbeitsbereich „Interdisziplinäre Alternswissenschaft“ an der Frankfurter Goethe-Universität: „Manchmal sind es einfach Ereignisse oder Erlebnisse wie ein runder Geburtstag, eine Trennung im Bekanntenkreis oder ein Kuraufenthalt mit neuen Erfahrungen, die dazu führen, dass eine Partnerschaft nach langer Zeit infrage gestellt wird. Auch der Eintritt ins Rentenalter ist ein Einschnitt, der zwar mehr Freiräume, aber auch neue Belastungen mit sich bringt. Wer mit dem Gedanken an eine Scheidung spielt, sollte sich klarmachen, dass dieser Bruch mit dem bisherigen Leben Konsequenzen hat, emotionale wie finanzielle. Er kann Einsamkeit bedeuten, den Verlust von Freund:innen, das Selbstwertgefühl kann unter die Räder kommen. In vielen Fällen verändert sich die wirtschaftliche Situation drastisch. Wenn es eine gemeinsame Immobilie gibt, muss diese möglicherweise verkauft werden. Das Leben als Single ist teurer. Hat die Frau nie gearbeitet, der Mann 2.500 Euro Rente, wird die Summe beim Versorgungsausgleich halbiert. Altersarmut ist immer noch ein Thema, gerade bei Frauen. Anwält:innen raten oft von einer Scheidung ab, sprechen sich für eine räumliche Trennung innerhalb der Wohnung oder des Hauses aus. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, eine Beratungsstelle aufzusuchen. In Frankfurt sind das etwa die Krisen- und Lebensberatung 65+ und die Psychologische

Beratung 60+ im Haus der Volksarbeit, Pro Familia und die Caritas. Manchem Paar ist die eigene Sprachlosigkeit, die Unfähigkeit der Kommunikation erst mit dem Auszug der Kinder aufgefallen. Wenn aber die Trennung ansteht, bedeutet das auch für erwachsene Kinder den Abschied von einer Lebensphase, häufig leiden sie an den emotionalen Folgen der Scheidung. Manche wollen diesen Wechsel nicht wahrhaben, sie schlagen sich auf die Seite des oder der Verlassenen. Zur Trauer und Unsicherheit gesellt sich dann noch die Frage nach dem Erbe, gerade wenn neue Partner:innen im Spiel sind.

Emotionen und Geld

Wer sich allerdings zur Scheidung entschlossen hat, egal wie spät, für den geht es um Emotionen und erst mal weniger ums Geld. „Bei uns hat sich einmal ein Mann gemeldet, dem die Ehefrau nach der Goldenen Hochzeit den Ring auf den Tisch gelegt



hat“, sagt Insa Fooken. Der Mann sei aus allen Wolken gefallen, weil er damit nicht gerechnet hatte. Die Frau wollte noch mal neu anfangen. Fooken: „Die Neuausrichtung von Bedürfnissen und Zielen gibt es in allen Lebensphasen: ein runder Geburtstag, die Pensionierung, Todesfälle in der eigenen Generation oder der Tod der Eltern, deren Pflege zuvor viel Kraft gekostet hatte. Das alles sind Ereignisse, die uns mitunter konsequent mit eingeschliffenen Lebensweisen brechen lassen, selbst in höherem Alter. Wir werden heute im Durchschnitt über 80 Jahre alt. Wenn wir aus dem Arbeitsleben ausscheiden, liegt immer noch fast ein Lebensdrittel vor uns. Da lohnt es sich allemal, Pläne zu schmieden, etwas zu wagen und sich auf ganz neue Erfahrungen einzulassen.“

Angelika Brecht-Levy

Wie sehen die aktuellen Zahlen der „Grey Divorces“ aus?

„Späte Scheidungen“ und die Zahl geschiedener Menschen in den Ü-60-Altersgruppen nehmen seit geraumer Zeit weiterhin zu. Gut 17 Prozent der geschiedenen Menschen haben sich 2023 nach 25 und mehr gemeinsamen Jahren getrennt. Bei den 60- bis 80-Jährigen sind ca. 12 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen aktuell geschieden.

Weshalb trennen sich Menschen nach vielen gemeinsamen Jahren?

Gründe für späte Trennungen sind vielfältig: das Abhandenkommen positiver Gefühle, chronische Konflikte, neue Beziehungen. Meist willigen beide Partner in eine Trennung ein.

Kommen wir zu besonderen Risiken und Chancen ...

Es gibt Stress und Risiken wie fi-

Foto: Klaus Ditté



Prof. Dr. Insa Fooken, Professorin für Entwicklungspsychologie, ehemalige Seniorprofessorin im Arbeitsbereich „Interdisziplinäre Alternswissenschaft“ an der Frankfurter Goethe-Universität

nanzielle Belastungen und Verluste sozialer Kontakte zu Kindern, Enkeln, Freunden. Wenn es bei der „späten“ nahehelichen Partnerschaftsgestaltung nicht nur um „Gewinner“ und „Verlierer“ geht, kann eine späte Scheidung im Alter auch eine Chance für ein selbstbestimmtes und sozial eingebettetes Leben sein. *abl*

Luxus oder Dilemma?

Die Freiheit, sich für oder gegen die Nutzung digitaler Geräte und Medien zu entscheiden

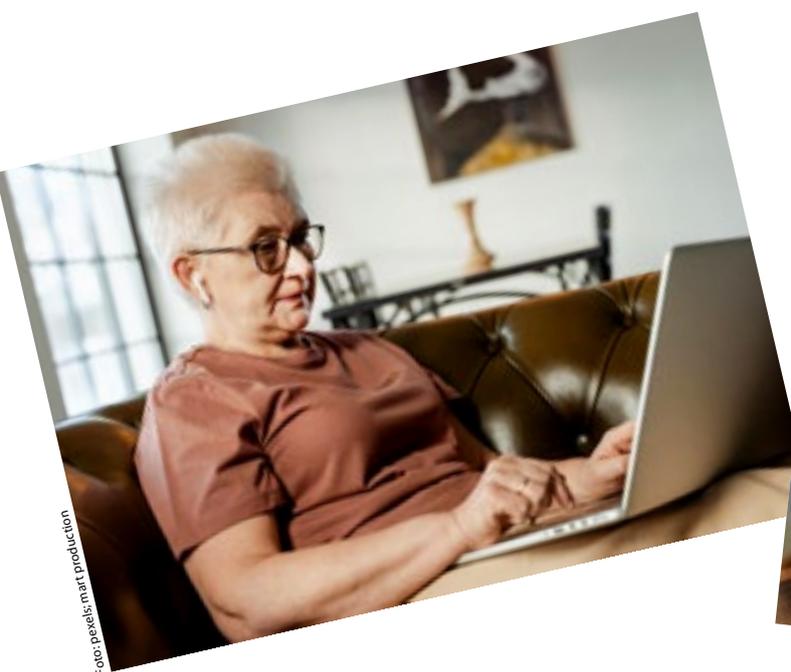


Foto: pixelz, markt production



Foto: pixelz, leigh

Die Nutzung digitaler Medien und Geräte oder der Verzicht darauf wirken sich maßgeblich auf die Entscheidungsfreiheit und die Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, aus. Die Chancen und Herausforderungen sind für Onliner, die digitale Medien aktiv nutzen, oder Nonliner, die bewusst oder notgedrungen darauf verzichten, demnach unterschiedlich verteilt. Der persönliche Standort in diesem Spektrum befindet sich, durch die digitale und analoge Ausgestaltung unseres Alltags, ständig in Bewegung. Zunehmend alle Lebensbereiche werden von digitalen Medien durchdrungen und sie sind aus vielen alltäglichen Vorgängen kaum noch wegzudenken. Ob E-Government, E-Banking, Terminvereinbarungen bei Behörden und Ärzt:innen oder die Buchung von Dienstleistungen wie Fahrkarten – oft ist die digitale Abwicklung nicht nur der scheinbar bequemste und kostengünstigste, sondern vermehrt auch der priorisierte oder auch einzige Weg.

Im Rahmen des Erasmus+-Projekts StandByMe, das auf deutscher Seite vom Café Anschluss des Frankfurter Verbands durchgeführt wird, wurden Interviews mit Menschen zwischen 60 und 90 Jahren geführt. Als Gründe für die Nicht-Nutzung digitaler Medien in Deutschland, Griechenland, Schweden, Belgien und Tschechien konnte gezeigt werden: Nicht jede:r kann sich ein Smartphone, einen Internetzugang oder passende Datentarife leisten. Besonders betroffen sind Menschen in prekären Lebensverhältnissen. So ist die Armutgefährdung in der Altersgruppe 65+, die Frauen häufiger betrifft, mit 18,3 Prozent höher als im Bevölkerungsdurchschnitt (Destatis 2024). Auch fehlende digitale Kompetenzen wurden als Hindernis genannt. Wiederum andere hatten in ihrem Leben wenig Berührungspunkte mit digitalen Technologien und benötigen Unterstützung bei der Aneignung und Nutzung. Für mobilitätseingeschränkte oder pflegebedürftige Menschen kommt hinzu, dass (digitale) Bildungs- und Hilfs-

angebote oft schwer zugänglich sind. Darüber hinaus besteht ein Mangel an flächendeckenden, barrierefreien Angeboten wie öffentlich zugänglichen Computern oder mobilen Schulungsdiensten. Neben finanziellen und praktischen Hürden spielen auch Ängste vor Online-Betrug, Datenmissbrauch oder dem Verlust der Kontrolle über persönliche Informationen eine wichtige Rolle.

Analoge Alternativen in der digitalen Welt

Dabei bieten digitale Technologien zahlreiche Vorteile, insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Pflegebedarf. Sie ermöglichen eine schnelle und unkomplizierte Kommunikation, etwa über Videoanrufe und Kurznachrichten mit Familie, Freund:innen und in sozialen Netzwerken. Diese Technologien sind besonders in einer interkulturellen Gesellschaft wertvoll und vergleichbar kostengünstig. Darüber hinaus eröffnen digitale Medien den Zugang zu einer Fülle von Informationen und Bildungsressourcen. On-



line-Kurse, Tutorials und digitale Bibliotheken machen es möglich, bequem von zu Hause aus zu lernen. Auch Flexibilität und Mobilität gehören zu den Vorzügen digitaler Technologien. Dienste wie ÖPNV-Apps, Online-Banking oder Cloud-Speicher erlauben den Zugriff auf wichtige Funktionen und Informationen zu jeder Zeit und von jedem Ort. Plattformen wie YouTube oder Fitness- oder Gesundheits-Apps fördern zudem das körperliche Wohlbefinden, ohne dass feste Zeiten oder Orte eingehalten werden müssen.

Aktuell befinden wir uns an einem Punkt, an dem gesellschaftliche Teilhabe mit digitaler Teilhabe verknüpft, jedoch nicht gleichbedeutend ist. Um die Entscheidungsfreiheit zwischen digitaler und analoger Lebensweise zu gewährleisten und eine Kombination beider Ansätze zu ermöglichen, ist es wichtig, analoge Alternativen zu erhalten. Gleichzeitig müssen Barrieren für digitale Teilhabe ab- und Angebotsstrukturen ausgebaut werden, damit möglichst vielen Menschen digitale Teilhabe ermöglicht wird und sie nicht weiter abgehängt werden. Die Verantwortung, sich digitale Kompetenzen anzueignen und Geräte anzuschaffen, werden von Politik und Unternehmen auf Bürger:innen übertragen und diese damit oft allein gelassen. Bei Fragen sollen sie ihr soziales Netzwerk – allen voran Familie, Freund:innen oder Nachbar:innen – um Hilfe bitten. Vor dem Hintergrund sich im Wandel befindender familiärer Strukturen, zunehmender Mobilität und der demographischen Entwicklung ein schwieriges Konstrukt.

So lebt über ein Viertel aller Frankfurter:innen über 65 Jahren in einem Einpersonenhaushalt (Statistikportal Frankfurt 2024). Umso wichtiger sind das Vorhandensein und die Funktion von vertrauten Orten und Institutionen in der Nähe.

Perspektiven und Teilhabe

Wenn digitale Wege und Anwendung von Politik und Unternehmen priorisiert werden, muss dauerhaft die nötige Infrastruktur und Finanzierung für vielfältige Angebote sowie hauptamtliche Koordination bereitgestellt werden. Positive Beispiele lassen sich auf Bundesebene aufzeigen:

- Die Stadt München zahlt Menschen ab 60 Jahren, die sich einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet anschaffen und Leistungen beziehen nach SGB II, XII, AsylbLG oder Inhaber:in des München Pass sind, einen Zuschuss von 250 Euro.
- Die Stadt Lübeck wird als Smart City flankiert durch das Projekt „Social Smart City“, das die soziale Nachhaltigkeit Lübecks durch digitale und analoge Angebote stärkt.
- In Stuttgart und Köln wurde eine hauptamtliche Fachstelle bzw. Netzwerkkoordination für digitale Teilhabe im Alter eingerichtet.
- Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) mit dem Projekt „Digital-Kompass“ leistet wichtige Bildungs-, Netzwerk- und Aufklärungsarbeit.

Der Blick auf Frankfurt zeigt: Ein Vorstoß in diese Richtung macht zum Beispiel der Frankfurter Verband mit seinen vielfältigen digitalen Angeboten. Die Stadt Frankfurt arbeitet, gemeinsam mit der Frank-

furt University of Applied Sciences, seit Juni 2024 im Projekt Digitale Teilhabe im Alter – quartiersnahe Versorgung in Frankfurt (DiTA) zusammen. Ziel des Projektes ist es, gemeinsam mit Trägern, Haupt- und Ehrenamtlichen die digitalen Angebote für ältere Menschen in Frankfurt so weiterzuentwickeln, dass der Personenkreis, der durch die Angebote erreicht wird, erweitert wird. Zum anderen sollen Fachkräfte sowie Ehrenamtliche die Möglichkeit erhalten, sich zu digitalen Themen, die ihren Alltag betreffen oder bereichern könnten, weiterzubilden, um beispielsweise Videosprechstunden mit Ärzt:en und ihren Klient:innen durchführen zu können.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Aktuell gibt es in vielen Bereichen analoge und/oder digitale Zugänge. Es ist jedoch davon auszugehen, dass digitale Teilhabe weiter an Bedeutung gewinnen wird und persönliche und finanzielle Investitionen in Form von Geld, Nerven und Zeit erforderlich werden. Dies kann nur gelingen, wenn Politik und Unternehmen in diesem Bereich aktiv investieren. Niedrigschwellige Bildungsangebote – auch in Form von Hausbesuchen – sowie ein flächendeckender Zugang zu öffentlichen Geräten ist erforderlich. Solange dies nicht umgesetzt ist, sind analoge Wege zwingend erforderlich. Ein bewusster Umgang mit den Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung trägt dazu bei, digitale Autonomie sicherzustellen und eine inklusive Gesellschaft zu fördern.

Peter Gehweiler, Dr. Rafaela Werny und Steven McAvinue

Mehr zum Projekt Digitale Teilhabe:

www.frankfurt-university.de/DiTA
www.cafe-anschluss.de oder
www.standbymelearning.eu/
Telefon: 069/29 96 07-23 50
oder direkt bei Dr. Rafaela Werny unter:
069/212 482 09

Die Freiheit, selbstbestimmt sterben zu können

Eigentlich wissen wir es alle: Der Tod gehört zum Leben dazu. Doch die meisten fürchten sich vor dem Gedanken an den eigenen Tod. Viele ängstigen sich vor einem qualvollen Sterben. Einige begegnen dem damit, indem sie sich zu Lebzeiten intensiv mit dem Sterben und Tod befassen und Vorsorge treffen, um sich selbstbestimmt aus dem Leben verabschieden zu können.

An diesem Mittag hatte Uwe Rust ein ungutes Gefühl. Der Freund seiner Mutter hatte sich bei ihm telefonisch aus seinem Wohnort Düsseldorf gemeldet, da er seine schwer an Krebs kranke Partnerin nicht erreichen konnte. Uwe Rust ließ alles stehen und liegen, um zur Mutter nach Neu-Isenburg zu fahren. Er fand seine Mutter bewusstlos im Wohnzimmer, rief den Notruf und suchte die Patientenverfügung heraus, die die Mutter schon vor Monaten für den jetzt gekommenen Moment vorbereitet hatte. Fast zwei Jahre hatte die 61-Jährige gegen das Magenkarzinom gekämpft, hatte Operationen und unzählige Chemotherapien über sich ergehen lassen müssen. Doch alle Schmerzen und Hoffnungen waren vergebens. Der Krebs hatte sein finales Stadium erreicht. Seit etlichen Wochen wurde sie künstlich ernährt, die Schmerzen und Ängste palliativ daheim versorgt. Eine Verlängerung des Lebens um des bloßen Vegetierens willen, lehnte sie ab. Sollte sie das Bewusstsein verlieren, wollte sie keine unterstützende, lebensverlängernde Therapie mehr. Das hatte sie in der Patientenverfügung deutlich dokumentiert und ihren Wunsch mit ihren Kindern besprochen. Als die Ret-



Foto: phtabay/Gratifik Opak

tungssanitäter eintrafen, händigte Uwe Rust ihnen die Patientenverfügung aus, um eine weitere Behandlung zu unterbinden. Die Rettungskräfte respektierten dies, legten die Mutter lediglich in ihr Bett, damit sie es bequemer hatte. „Sie war zwar nicht bei Bewusstsein, aber ich fühlte, dass sie alles mitbekam. Meine Schwester und ich legten uns zu ihr. Und dann machte sie ihr letztes Schnaufen“, erinnert sich der Frankfurter und betont: „Für mich war es bindend, den letzten Willen meiner Mutter zu respektieren, selbstbestimmt von uns zu gehen. Wir haben uns die Zeit davor auf ihren Tod vorbereitet, viele Gespräche geführt, miteinander gelacht und gemeinsam getrauert. Es war ein intensives voneinander Abschiednehmen.“

Worauf bei einer Patientenverfügung zu achten ist, dazu informiert unter anderem die städtische Betreuungsbehörde im Rathaus für Senioren. Wichtig ist vor allem, „einen qualifizierten Vollmachtnehmer zu haben, der in der Patientenverfügung angegeben ist und bei dem diese hinterlegt ist. Insbesondere muss in der schriftlich verfassten Patientenverfügung der Wille des Vollmachtgebers konkret dargelegt sein. Das Manko vieler Patientenverfügungen ist, dass sie ursprünglich abgefasst wurden, als jemand gesund war, und sie dann oft zu allgemein sind“, erläutert Leiter Jonathan-Aaron Pflügel.

Welche Maßnahmen im Notfall?

Beispielsweise könne sich unter dem Eindruck einer austherapierten Krebserkrankung die Einstellung geändert haben, welche lebenserhaltenden Maßnahmen im Notfall ergriffen werden sollten oder eben nicht. „Wenn in der Patientenverfügung möglichst genau beschrieben ist welche Behandlung gewünscht ist und was abgelehnt wird, ist das für den Arzt oder die Ärztin eindeutig“, erklärt der Experte: „Entscheidend ist, dies zu dokumentieren, solange ich voll geschäftsfähig bin: Dann kann ich frei entscheiden, eine bestimmte Behandlung abzulehnen, auch wenn diese zum Tod führen kann.“ Allerdings sind die Konsequenzen zu bedenken: Sobald eine Patientenverfügung verfasst und hinterlegt ist, ist sie gültig. Auch in dem Fall, wenn jemand etwa durch einen Schlaganfall nicht mehr ansprechbar ist und sich im Vorfeld gegen eine künstliche Ernährung ausgesprochen hat, „heißt das, dass die Person nun quasi verhungert“. Das könne für Angehörige belastend sein. Lehnt jemand in der Patientenverfügung lebenserhaltende Therapien ab, ist es möglich zu dokumentieren, auf ausreichend Ernährung, Flüssigkeit und schmerzstillende Mittel zu achten. „Darauf weisen wir explizit hin, um nicht zu leiden, nicht durstig zu sein und keine Schmerzen

zu haben“, betont Pflügel. Prinzipiell gebe es „bei dem Thema kein Richtig oder Falsch: Entscheidend ist, das, was man verfügt, mit dem eigenen Wertesystem abzuwägen. Das ist eine individuelle Einstellung“. Auch könne eine Patientenverfügung für Betreuer:innen hilfreich sein, um den erklärten Patientenwillen umzusetzen: „Wenn eine Person keine Vertrauensperson hat, die sie bevollmächtigen kann oder will, kann sie dennoch für den Fall der Fälle ihren Willen über die Patientenverfügung bekunden.“

Sich zu Lebzeiten mit der eigenen Endlichkeit zu befassen und Regelungen zu treffen für das persönliche aus-dem-Leben-Scheiden: Davor scheuen sich nach wie vor die meisten. Unterstützung bei diesem Prozess möchte das „Würdezentrum“ bieten. Gegründet wurde es 2016 von dem Palliativmediziner Dr. Ingmar Hornke und dem Palliative Care Pflegenden Boris Knopf. Hervorgegangen ist es aus dem PalliativTeam Frankfurt mit dem Kinderpalliativ-Team Südhessen, mit dem es nach wie vor eng verbunden ist. Anliegen des multiprofessionellen Teams ist es, innerhalb des Gesundheitswesens eine neue Sorge-Kultur zu entwickeln, die die Autonomie und Würde der Betroffenen stärkt. „Selbstbestimmung heißt für mich, selbst zu entscheiden, wie ich mir mein Leben und mein Lebensende vorstelle, und dafür aber auch selbst Verantwortung zu übernehmen. Daher ist es wichtig, dass meine Bevollmächtigten über meine Wünsche informiert sind, meine Gedanken und meinen Willen beschreiben können. Dazu gehört, dass ich mich mit meinen Erfahrungen reflektiere, und das bereits in einer Lebensphase, in der ich noch nicht in einem erheblichen Maße von anderen abhängig bin wie zum Beispiel während einer schweren Erkrankung“, beschreibt Boris Knopf und gibt ein anschauliches Beispiel: „Wenn ich erlebt habe, wie meine Tante zu ihrem Lebensende künstlich ernährt oder beatmet wur-

de, wie ich verspürte, dass ich ein solches Leben für mich nicht akzeptieren könnte, dann muss ich das auch so festhalten.“

Sterben und Tod enttabuisieren

Doch trotz dieser persönlichen Erfahrungen tun sich viele sehr schwer damit, ihren Willen zu dokumentieren. „Bei vielen liegen die Unterlagen seit Jahren unberührt in der Schublade“, weiß der 51-Jährige und betont: „Diese Haltung ist zutiefst menschlich. Wir können uns vor vielem drücken, aber nicht vor dem Tod. Wir müssen daher in unserer Gesellschaft Sterben und Tod enttabuisieren.“ Das sind die Themen, die das Würdezentrum in den „Letzte Hilfe Kursen“ anspricht, um Teilnehmende dabei zu unterstützen, zu verstehen, dass der Tod ein Teil des Lebens ist, sie befähigen, Vorsorge zu treffen, und aufzuklären, wie gut behandelbar Schmerzen heutzutage sind. Auch für Kinder und Jugendliche ab 18 beziehungsweise 16 Jahre bietet

die Einrichtung altersgerecht aufbereitet diese Kurse an, die Resilienz fördernd sind, damit die jungen Menschen einen unverkrampfteren Zugang zum Tod bekommen.

Seit dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts zur Suizidhilfe im Februar 2020 besteht eine Wahlfreiheit am Lebensende, die auf dem Recht jedes Menschen auf einen selbstbestimmten Tod basiert. Das BVerfG erklärte den Paragraphen 217 StGB, der die geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung unter Strafe stellte, für verfassungswidrig. Damit wurde die Möglichkeit des assistierten Suizids eröffnet, allerdings in einem rechtlich und ethisch sensiblen Kontext. Das Urteil führte zu einer breiten gesellschaftlichen Debatte über die Bedingungen und Grenzen der Suizidhilfe. Im Bundestag wurden mehrere Gesetzesinitiativen eingebracht, die unterschiedliche Ansätze verfolgten. Bislang fand jedoch keine der Vorschläge eine Mehrheit. Aktuell ist ein assistierter Suizid hierzulande nicht strafbar. Boris Knopf steht dem ambivalent gegenüber: „Aus unserer Sicht sollte der assistierte Suizid eine Ausnahme bleiben. Vielmehr ist darauf zu achten, Patienten gut aufzuklären, gut zu begleiten, ihnen Hilfestellung zum Leben zu geben, die Angst vor Schmerzen zu nehmen und dafür zu sorgen, dass sie über eine bestmögliche Lebensqualität verfügen. Die Hospiz- und Palliativ-einrichtungen haben hier viele Möglichkeiten. Für mich gilt: Selbstbestimmung und Lebensschutz müssen ausgewogen sein.“

Die Entscheidung des BVerfG kam für Helga Liedtke „überraschend, auch wenn wir darauf gehofft hatten“. Seit Jahrzehnten ist die Frankfurterin in der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) engagiert, ist die Kontaktstellenleiterin für Hessen und Ansprechperson in der Mainmetropole. Über ihren 2004 verstorbenen Mann Dieter kam sie zu ihrem Engagement. Der hatte sich schon seit Ende der 1960er-Jahre für Möglichkeiten der medikamentö-



Foto: pixabay, Grafik: Opak



sen selbstverantworteten Freitodbegleitung eingesetzt. Für Helga Liedtke ist es „eine Selbstverständlichkeit, jedem Menschen die freie Entscheidung zuzutrauen, ob er im entsprechenden Fall eine Freitodbegleitung möchte, ohne dass der Partner oder der Pfarrer dazwischenplappern, um einen davon abzubringen. Ich finde es richtig und wichtig, dass wir entscheiden können. Auch jemanden, der an sich gesund, aber lebenssatt ist, müssen wir dieses Recht zugestehen“.

Wahrhaftigkeit der Entscheidung

Nahezu jeden Tag rufen bei der munteren 83-Jährigen Ratsuchende an, die mit ihr sprechen und sich informieren wollen. Seit Frühjahr 2020 vermittelt die DGHS ihren Mitgliedern auf Antrag eine ärztliche Freitodbegleitung. Diesen Antrag müssen die Mitglieder mit ihren eigenen Worten formulieren und der DGHS vorlegen, Krankheitsunterlagen einreichen, Fragen beantworten. Anschließend prüfen unabhängig voneinander ein Jurist und ein Arzt den Fall. „Mich ruft beispielsweise eine Frau an, die mir sagt: ‚Ich möchte sterben.‘ Ich lasse sie dann erst mal ihre persönliche Geschichte erzählen, frage, was ihre Motivation ist, sterben zu wollen. Ich erkläre, dass sie zunächst Mitglied bei uns werden muss. Je nachdem lasse ich ihr einen Aufnahmearbeit und eine Patientenverfügung zuschicken. Die ist für uns wichtig. Zwischen Aufnahme als Mitglied und dem Antrag auf Freitodbegleitung müssen sechs Monate liegen. Die Wahrhaftigkeit der Entscheidung muss klar erkennbar sein“, beschreibt die Eschersheimerin. Akribisch prüft die zuständige Abteilung am DGHS-Hauptsitz in Berlin den Antrag und nimmt vor allem die Beweggründe unter die Lupe. Niemand dürfe zu einem Freitod gedrängt werden. „Angaben wie Kin-

der, die das Elternhaus möchten, Aussagen, nicht mehr zur Last fallen zu wollen, schließen eine Freitodbegleitung aus und sind Ablehnungsgründe“, schildert Helga Liedtke. Wird dem Antrag im ersten Schritt entsprochen, schließen sich weitere Überprüfungen sowie Gespräche an. Erst nach der finalen ärztlichen Kontrolle wird die Zustimmung für die Freitodbegleitung erteilt.

Hoher Aufklärungsbedarf zur Freitodhilfe

In Deutschland sprechen sich 84 Prozent der Menschen für Freitodhilfe aus. Das ergab eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der DGHS, deren Ergebnisse die Organisation im Januar vorgestellt hat. Indes wussten nur 15 Prozent der Befragten, dass Suizidassistenz, sofern dieser ein freiverantwortlicher Entschluss zugrunde liegt, seit dem BVG-Urteil legal möglich ist. 83 Prozent glauben irrtümlich, es wäre strafbar, so DGHS. „Diese Teilergebnisse der forsa-Umfrage zeigen, dass noch viel Aufklärungsarbeit in Deutschland notwendig ist, um das Informationsdefizit in der Bevölkerung zum Thema assistierter Suizid abzubauen“, kommentierte DGHS-Präsident Prof. Robert Roßbruch. Er berichtete, 2024 hätten durch die Vermittlung der DGHS 623 Freitodbe-

gleitungen stattgefunden. 2023 waren es ihm zufolge 418 und 229 im Jahr 2022. Helga Liedtke selbst hat auf Wunsch bereits bei sechs solcher assistierten Freitode beigewohnt: „Es ist immer sehr bewegend. Am Ende war das Gesicht immer entspannt und friedlich. Das ist sehr beruhigend, auch für viele Kinder, für die es leichter zu akzeptieren ist, wenn sie wissen, die Mutter oder der Vater gleiten friedlich hinüber.“ Zu Beginn der Begleitung legt der Arzt oder die Ärztin einen Zugang und fragt die sterbewillige Person, ob sie nach wie vor aus dem Leben scheiden möchte. Wenn ja, muss der oder die Sterbewillige die Kanüle selbst, ohne Hilfe öffnen. Durch diese fließt zunächst eine Salzlösung. Dann erkundigt sich Arzt oder Ärztin erneut nach dem Sterbewilligen. „Bis dahin kann die Person immer noch sagen, ‚Ich will nicht‘“, so Liedtke. Bekräftigt sie ihre Entscheidung, wird über die Kanüle das vielfach verstärkte Narkosemittel Thiopental gegeben. „Nach 10 bis 15 Sekunden entspannt sich der Körper. Nach 15 bis 20 Minuten ist die Person gestorben“, schildert Helga Liedtke. Allerdings schließt sich dann „der unangenehme Teil an. Da es sich um keinen natürlich Tod handelt, wird dieser von Staatsanwaltschaft und Kripo untersucht“.

Sonja Thelen

Info

Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Betreuungsbehörde-Hotline: 069/212-49966, E-Mail: betreuungsbehoerde.amt51@stadt-frankfurt.de.

Zum Thema „Selbstbestimmt sterben“ plant die Behörde im Laufe dieses Jahres eine eigene Veranstaltungsreihe. Siehe auch S.54!

Würdezentrum, Geleitsstraße 14, 60599 Frankfurt, Tel.: 069/3487-2055, E-Mail: info@wuerdezentrum.de, www.wuerdezentrum.de

Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS): Helga Liedtke (Kontaktstellenleiterin), Tel.: 069/95 20 07 26, E-Mail: helga.liedtke@dghs.de, www.dghs.de

Hilfe bei Lebenskrisen, Depressionen und anderen psychischen Problemen bietet etwa das Frankfurter Netzwerk Suizidprävention (Frans), angesiedelt beim Frankfurter Gesundheitsamt, Abteilung Psychiatrie, Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt, E-Mail: suizidpraevention@stadt-frankfurt.de, Internet: frans-hilft.de, bsf-frankfurt.de und deutsche-depressionshilfe.de, und

Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt am Main e. V., Holbeinstraße 25-27, 60596 Frankfurt, Tel.: 069/9620-1869, E-Mail: gst@bsf-frankfurt.de oder verwaltung@bsf-frankfurt.de, Internet: www.bsf-frankfurt.de.

the



Gewaltfrei leben

Die Gewalt gegen Frauen und Mädchen in Deutschland nimmt weiter zu. Auch in Frankfurt. Selbst Seniorinnen sind häufiger betroffen als gedacht. Dabei verfügt die Stadt über ein gut funktionierendes Netz zur Verhütung und Bekämpfung solcher Taten, wie die erste Bestandsaufnahme zur Istanbul-Konvention gezeigt hat.

Die häusliche Gewalt gegen Frauen stieg 2023 bundesweit im Vergleich zum Vorjahr um 5,6 Prozent, Sexualstraftaten gab es 6,2 Prozent mehr und 25 Prozent mehr Mädchen und Frauen waren von digitaler Gewalt betroffen, gab das Bundeskriminalamt im November bekannt. In Frankfurt sind die Zahlen noch gravierender. Die häusliche Gewalt, bei der 79,1 Prozent der Opfer weiblich waren, stieg 2023 im Vergleich zum Vorjahr laut Kriminalstatistik um 18,6 Prozent.

„Die Zahlen könnten zum einen auf ein verändertes Anzeigeverhalten hinweisen, was bedeutet, dass mehr Frauen und Mädchen sich dafür entscheiden, Anzeige zu erstatten“, stellt die Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen, Tina Zapf-Rodriguez, fest. „Man kann aber ebenso vermuten, dass sie mit tatsächlich gestiegener Gewalt und einem rauerem und frauenfeindlicheren Klima zusammenhängen.“ Umso wichtiger sei es, sie als gesamtgesellschaftliche Aufgabe wahrzunehmen und dieses Klima in der Gesellschaft aufzulösen, gerade in Zeiten, in denen es beim Rollenverständnis eher Rückschritte gebe. „Was wir in Frankfurt machen können, ist, ein

stärkeres Bewusstsein für das Thema schaffen, präventive Angebote fördern, Aufklärung leisten und die Netzwerkarbeit zwischen den Akteur:innen ausbauen.“

Ein wichtiges Werkzeug für diese Arbeit ist die Koordinierungsstelle der Istanbul-Konvention, die am Frauenreferat angesiedelt ist. Die Istanbul-Konvention zur Verhinderung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen ist ein Menschenrechtsvertrag des Europaparlaments. Seit 2018 ist sie geltendes Recht in Deutschland. Die Stadtverordnetenversammlung hat sich 2019 dazu verpflichtet, zur Umsetzung eine Koordinierungsstelle einzurichten, eine Bestandsanalyse vorzunehmen und Mittel bereitzustellen.

Frankfurt hat ein breites Hilfenetzwerk

Der erste Schritt der Analyse ist seit kurzem abgeschlossen. Darin wird deutlich, dass die Stadt bereits über ein breites Hilfsnetzwerk verfügt, „in dem freie Träger von Schutzeinrichtungen, spezialisierte Beratungsstellen und Teile der Stadtverwaltung seit vielen Jahren eng kooperieren“. Zudem würden zum Schutz und zur Beratung von gewaltbetroffenen

Photo: unsplash

Frauen und Mädchen substanzielle finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt. Es gibt in Frankfurt vier Frauenhäuser mit rund 120 Plätzen, einen Frauennotruf, drei Interventionsstellen und mehrere spezialisierte Beratungsangebote für besonders schutzbedürftige Personen. Allein rund 30 Arbeitsgruppen innerhalb der Stadt, beispielsweise speziell zur häuslichen Gewalt, zum Kinderschutz, zur Mädchenpolitik oder zu Migrantinnen, beschäftigen sich zudem mit dem Thema. „Die gut funktionierende Vernetzung der Akteur:innen in Frankfurt ist förderlich für die Umsetzung der

spezialisierte Beratungsstellen für bestimmte Zielgruppen und Lebenslagen, etwa für Menschen mit Behinderung, die laut Studien häufiger und auch schwerere Formen von Gewalt erleben.

Belästigungen und Beleidigungen nehmen zu

Gerade Mädchen und junge Frauen berichteten im Kontext der Coronapandemie von der Zunahme sexistischer und rassistischer Beleidigungen oder Belästigungen auf der Straße oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, ist in der Bestandsanalyse weiter zu lesen. Daher steht im Bericht die Forderung nach Sicherung und Ausbau von Angeboten der Mädchenarbeit mit Fokus auf Empowerment und Partizipation an erster Stelle. Solche Möglichkeiten bieten Einrichtungen wie der JuLe-Treff im LIBS, der Treffpunkt fema des Internationalen Bundes, das Mafalda Junularo Mädchenkulturzentrum, das Mädchenbüro Nachbarschaftsverein in Bockenheim oder der Mädchentreff am Bügel. Mehrere Träger gemeinsam führen seit 2022 den Treffpunkt KOSI – Stadt für Mädchen* nahe der Konstablerwache als Schutzraum, aber auch niedrigschwellige Anlauf- und Beratungsstelle bei Übergriffen im öffentlichen Raum.

Die Arbeit mit Mädchen hat eine lange politische Geschichte in Frankfurt. Seit 1995 fördert die Stadt sie explizit und war bundesweit Vorreiterin darin, sie in der Jugendhilfe strukturell zu verankern. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die sich auf die Belange von Mädchen mit Gewalterfahrung spezialisiert haben und in Arbeitskreisen vernetzt sind. Darunter sind spezialisierte Beratungsstellen für alle Gewaltformen und eigene Schutzunterkünfte für Mädchen und junge Frauen, etwa der Verein Feministische Mädchenarbeit (FeM), der zugleich Träger des Mädchenhauses Frankfurt als Zufluchtsstätte ist sowie einer Beratungsstelle, eines Mädchentreffs, eines Emp-

Istanbul-Konvention“, heißt es dort weiter.

Im Bereich der häuslichen Gewalt spielen drei freie Träger als Interventionsstellen eine besondere Rolle: Der Frankfurter Verein für soziale Heimstätten berät Frauen über Rechte oder Schutzmaßnahmen und vermittelt einen Platz in einem Frauenhaus. Der Verein Frauen helfen Frauen bietet seit 1976 Schutz, Unterkunft und psychosoziale Beratung sowie eine Selbsthilfegruppe für Betroffene. Die Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt richtet sich als Beratungs-



und Interventionsstelle an Frauen und Mädchen, die von sexualisierter, körperlicher und digitaler Gewalt bedroht oder betroffen sind. Alle drei kooperieren direkt mit der Polizei und können nach einem Vorfall schnell eingreifen. Zudem gibt es

owerment-Angebots und des Angebots „VAIA!“. Diese mobile Beratung und Begleitung spricht besonders Mädchen an, die neben Gewalterfahrung von Zwangsheirat bedroht sind. Sie bietet auch eine Schutzwohnung mit vier Plätzen für junge Frauen. Über weitere Schutzunterkünfte verfügen Einrichtungen der Jugendhilfe, etwa der Caritas, und die kommunale Kinder- und Jugendhilfe.

Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, finden etwa bei der Beratungsstelle Wildwasser Frankfurt Hilfe. Für diejenigen mit Fluchthintergrund gibt es Ansprechpartner:innen im Mädchenbüro Milena. Muslimische Mädchen und Frauen, die sich in Not- oder Konfliktsituationen befinden, können sich an Rahma, das muslimische Zentrum für Mädchen, Frauen und Familien, wenden. Der Verein Forward for Women engagiert sich speziell gegen ritualisierte Gewalt an Frauen und Mädchen, wie etwa Genitalverstümmelung.

Für Seniorinnen, die von Gewalt betroffen sind, gibt es dagegen keine eigenen Angebote. Bei Gewalt gegen ältere Frauen hätten wir es mit einer viel geringeren Sichtbarkeit zu tun, betont Tina Zapf-Rodriquez und nennt erschreckende Zahlen: Mehr als neun Prozent der Frauen zwischen 60 und 74 Jahren erleben kör-

perliche oder sexualisierte Gewalt, mehr als 17 Prozent starke psychische Gewalt durch den aktuellen Partner. Hinzu komme die Gewalt in der Pflege. Sie erkläre sich die Unsichtbarkeit dieses Phänomens durch verinnerlichte tradierte Geschlechterverhältnisse, Rollenverständnisse und ein großes Schamgefühl, durch das sich Betroffene nicht an die Hilfseinrichtungen wenden würden. Auch in Frankfurt sind Frauen über 60 dort kaum anzutreffen. „Wir müssen schauen, wie wir für diese Altersgruppe dieses Tabu brechen und ihr die Hemmschwelle nehmen können, sich Hilfe zu suchen, Hilfsangebote aufzusuchen und in Anspruch zu nehmen. Da haben wir alle gemeinsam noch einen weiten Weg zu gehen.“ Der Bericht schlägt als Pilotprojekt die Einrichtung einer Sprechstunde für ältere Frauen vor, um zu schauen, wie groß der Bedarf ist.

Speziell für ältere Migrant:innen verfügt zumindest das Deutsche Rote Kreuz Frankfurt über die Beratungsstelle HIWA!, die ihren Schwerpunkt aber auf Altern und Sterben in der Fremde legt. Als interkultureller Treff bietet die Caritas-Einrichtung OASI in Höchst eine Anlaufstelle für Senior:innen.

Die Istanbul-Konvention geht auch explizit auf bi- und homosexu-

elle sowie trans- und cis-Frauen und -Mädchen ein. Erleben sie Gewalt, würden sie aufgrund ihrer sexuellen Ausrichtung häufig von Hilfsdiensten ausgeschlossen, heißt es dort. In Frankfurt gibt es drei Träger, die sich speziell an diese Gruppen richten, den Verein Broken Rainbow mit der Beratungsstelle „gewaltfrei leben“, die AIDS-Hilfe Frankfurt, unter anderem Trägerin des „Safe House für queere Geflüchtete“, sowie die Lesben Informations- und Beratungsstelle (LIBS). „Ich war vor einer Weile zu Besuch im LIBS, das sich, wie andere Träger auch, mit ihren Angeboten nach und nach nichtbinären Personen stärker öffnet“, berichtet die Frauendezernentin. Für lesbische und bisexuelle Migrantinnen und Geflüchtete kann zudem die Deutsch-Iranische Beratungsstelle für Frauen und Mädchen ein Anlaufpunkt sein.

Männer in die Verantwortung nehmen

Nach der Bestandsaufnahme durch die Koordinierungsstelle geht es nun darum, ermittelte Lücken im Angebot zu füllen. „Wir werden 2025 den breit aufgestellten Beteiligungsprozess mit Fachtagungen, Workshops und weiteren Formaten fortsetzen“, sagt Tina Zapf-Rodriquez. „Das gute, bereits bestehende Netz setzt aber schon vieles um und ermittelt, wo Maßnahmen fehlen und Projekte eingegliedert werden können.“ Den zweiten wichtigen Aspekt der Schärfung des öffentlichen Bewusstseins behält die Koordinierungsstelle ebenfalls im Blick, wie die Frauendezernentin deutlich macht: „Es passiert schon sehr viel in Frankfurt, um eine visuelle Öffentlichkeit zu schaffen, etwa die aktuelle Kampagne des Frauenreferats ‚Wir trauen uns was‘. Wir müssen aber Männer stärker in die Verantwortung nehmen. Wir brauchen sie als Vorbilder für ein neues Männerbild und wir müssen die Täterarbeit weiter ausbauen.“

Sabine Börchers



Freiheit



Illustration: Opak

Lebensabend hinter Gittern

Für Menschen, die ihr Leben im Gefängnis verbringen, stellt das Älterwerden eine ganz besondere Herausforderung dar.

Der demographische Wandel macht vor Gefängnismauern nicht halt, und mit steigender Lebenserwartung sitzen auch immer mehr ältere Gefangene in den Justizvollzugsanstalten (JVA). Bundesweit nimmt der Anteil von älteren Inhaftierten zu, und dieser Trend wird auf absehbare Zeit anhalten. Verstärkt wird diese Entwicklung noch dadurch, dass Strafgefangene im Vergleich zu ihren Mitmenschen schneller altern; so eine Untersuchung der



Foto: picture alliance/dpa | Boris Reesler

Christiane Weber-Lehr, Seelsorgerin an der Justizvollzugsanstalt in Frankfurt-Preungesheim, steht vor den Mauern des Gefängnisses.

Universität Bielefeld aus dem Jahr 2023: „Hyper aging“ heißt das Phänomen. Auf die besonderen Bedürfnisse der Senior:innen hinsichtlich Gesundheitsfürsorge, Pflege und Unterbringung kann im Strafvollzug selten adäquat eingegangen werden. Nicht zuletzt geht es um eine gute Suizidprävention – also das „successful aging“ – sowie das Recht auf ein menschenwürdiges beziehungsweise selbstbestimmtes Sterben.

Während es in Baden-Württemberg ein eigenes Seniorengefängnis gibt, sind die meisten JVA nicht wirklich auf die älter werdende Klientel vorbereitet. In hessischen Einrichtungen saßen vor knapp einem Jahr 398 Strafgefangene, die über 55 Jahre alt sind, und 39 Insassen waren älter als 70 Jahre. Die Zahl weiblicher Gefangener liegt hessenweit nur bei fünf bis sechs Prozent aller Inhaftierten, und so ist das Thema „Geriatric“ im Männervollzug naturgemäß präsenter. Einzig die JVA Schwalmstadt hat mit ihrer Abteilung „Kornhaus“ bereits 2007 einen speziellen Senior:innenvollzug implementiert, um dieser Entwicklung zu begegnen. Voraussetzung für die dortige Aufnahme ist die Vollendung des 55. Lebensjahres, außerdem müssen die Gefangenen ruhig, wenig gefährlich oder

fluchtgefährdet sein. Gefangene, die das 65. Lebensjahr vollendet haben beziehungsweise sich im Rentenstatus befinden, werden als ‚lebensälter‘ bezeichnet.

Vollzug mit besonderen Anforderungen

„Von 35 Einzelhaftplätzen in dieser Abteilung für lebensältere Gefangene sind derzeit 31 belegt“, so Dr. Gunter Fleck, Anstaltsleiter der JVA Schwalmstadt. Es gibt dort einen eigenen medizinischen und ergotherapeutischen Bereich sowie einen Freistundenhof, der parkähnlich angelegt und mit altersgerechten Sportgeräten ausgestattet ist. „Wir versuchen eben, den Ansprüchen dieser Klientel besser zu begegnen. Dazu gehören unter anderem spezielle Behandlungs- sowie physische und psychische Therapiemaßnahmen, medizinische Leistungen der Altenpflege, veränderte Besuchsmöglichkeiten und Freizeitaktivitäten. Außerdem übertragen wir die Aufgaben des Vollzugs auf diese Entwicklung; bei einem Teil der Gefangenen beobachten wir ja eine gewisse ‚Voralterung‘.“

Die Haft- wie auch die Freizeiträume und der Speisesaal sind unverschlossen und barrierefrei. In dem Gebäude wurde ein Fahrstuhl einge-

baut, Stolpermöglichkeiten weitestgehend beseitigt, und es gibt mancherorts zusätzliche Geländer. Außerdem werden Geh- und Anziehhilfen vorgehalten, das Personal wird auf die Anforderungen von älteren Gefangenen vorbereitet und geschult. Deren Vorteil – gegenüber Senior:innen in Freiheit – ist, dass sie aufgrund ihrer Inhaftierung konstant beaufsichtigt, betreut und behandelt werden.

„Mit fortschreitendem Alter ergeben sich andere psychische Situationen und daraus geänderte psychosoziale Bedürfnisse“, weiß Fleck. „Wenn die Gefangenen noch Angehörige haben, unterstützen wir den Kontakt, sodass im Falle einer Entlassung die Weiterbetreuung sichergestellt ist. Sind geistige oder körperliche Einschränkungen vorhanden, wird über den medizinischen Dienst der Pflegegrad festgestellt oder gar eine gesetzliche Betreuung beim Amtsgericht angeregt.“ Ist – wie auch im Falle einer Demenz oder anderen schwerwiegenden Erkrankung – ein eigenständiges Leben außerhalb des Vollzugs nicht mehr möglich, muss eine geeignete Einrichtung gefunden werden, die den Gefangenen nach der Entlassung aufnehmen kann. Gegebenenfalls kann auch eine Haft-



Foto: privat

Dr. Gunter Fleck ist Anstaltsleiter der JVA Schwalmstadt, wo es bereits seit dem Jahr 2007 einen speziellen Senior:innenvollzug gibt.

unterbrechung wegen Haftunfähigkeit beantragt werden.

Zuhause im Gefängnis

Pastoralreferentin Christiane Weber-Lehr, die als katholische Seelsorgerin gemeinsam mit zwei evangelischen Kolleg:innen für die Frauenhaftanstalt JVA 3 Preungesheim zuständig ist, hat ähnliche Erfahrungen gemacht: „Auch ältere und kranke Gefangene erleben hier eine medizinische Versorgung, die vom Anstaltsarzt bis hin zu Ausführungen zu Fachärzten oder einem Krankenhaus reicht.“

Es gibt zwar behindertengerechte Hafträume, aber keine besondere Einrichtung oder Abteilung für ältere, gar pflegebedürftige Gefangene, denn die Fallzahlen im Frauenvollzug sind niedriger als im Männervollzug. Sollte in der Frauenhaftanstalt ein Pflegebedarf eintreten, werden Pflegedienste von außen geholt. Dies bedeutet auch für die Bediensteten im Vollzug wie für die Mitgefangenen eine große Entlastung, da bei aller Hilfsbereitschaft im Miteinander doch Fachpersonal nötig ist.

Die Theologin sieht darin für die Zukunft einen Arbeitsauftrag an die Justiz, sich mit dieser Thematik zu beschäftigen. „Die Erfahrung zeigt,

dass es gerade Senioren oder kranken Mitgefangenen zu schaffen macht, in der oft lauten und betriebenen Umgebung eines normalen Stationsalltages zu leben. Auch der Altersunterschied und die Lebens- themen der zumeist jungen Mitge-

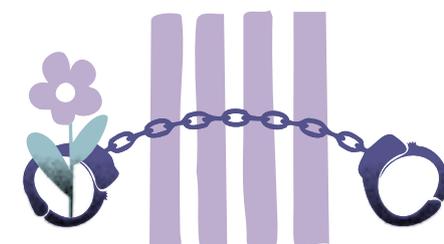


Illustration: Opak

fangenen machen eine Anstrengung aus. Ein ruhigerer Tagesablauf und entsprechende Freizeitangebote wären hilfreich.“

Ein großer Unterschied sei es, als Gefangener älter zu werden oder bei Inhaftierung bereits alt zu sein, so ihre Beobachtung: „Für jemanden, der schon lange hinter Gittern ist, also 15, 20 oder noch mehr Jahre, ist das Gefängnis wie ein Zuhause – vertraut und sicher. Kommen jedoch ältere Menschen neu und vielleicht auch zum ersten Mal in Haft, erleben sie wie alle so etwas wie den ‚Haft-

schock‘: fremde Umgebung, Leben im Minimalismus eines Haftraumes, Getrenntsein von der eigenen ‚Normalität‘, von Familie und Freunden. Die Un-Freiheit wird dann durch den Verlust der Heimat noch stärker wahrgenommen.“ Weber-Lehr vermutet, dass in den nächsten Jahren die Alterskriminalität steigen könne und damit auch diese Probleme zunehmen.

Täglich führt sie vier bis sechs längere Gespräche, ergänzt durch Begegnungen „zwischen Tür und Angel“ oder beim Hofgang. Hinzu kommen Notfälle oder Krisengespräche. Aktuell sind in der JVA 3 von 247 inhaftierten Frauen etwa 10 Gefangene über 55 Jahre alt; die Älteste ist knapp 70 Jahre. „Ich kenne sie alle – und weiß, dass man zwischen älteren und kranken Inhaftierten unterscheiden muss. Letztere sind oft deutlich jünger als 55 Jahre, aber viele aufgrund Drogenkonsums multipel erkrankt und/oder psychisch krank. Schwierige Lebensumstände lassen eben früher altern, so dass auch jemand unter 50 Lebensjahre viel gebrechlicher sein kann als ein 70-Jähriger.“

Insbesondere bei älteren Gefangenen spielen die Fragen „werde ich hier drinnen sterben“ oder „wann kann ich wieder bei meiner Familie sein“ sowie Schuldgefühle und Reue eine große Rolle. Angebote zur psychosozialen Betreuung sind dann sehr wichtig. „Als Seelsorgerin habe ich gerade auf kränkere oder ältere Inhaftierte ein besonderes Auge. Denn grundsätzlich haben wir alle im Vollzug die Aufgabe, auch für straffällig gewordene Menschen ihre Menschenwürde zu wahren. Das mag für manchen Mitbürger paradox klingen, aber das ist das Grundprinzip von Demokratie und Menschlichkeit“, so Weber-Lehr. Nach ihrer Einschätzung wird auch in der JVA 3 eines Tages eine eigene Abteilung nötig sein, um älteren Gefangenen eine menschenwürdige Lebensqualität zu ermöglichen. *Stephanie Kreuzer*

Wohnungsbau und Digitalisierung

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im Februar 2025

Wohnungsbau ist ein immer wiederkehrendes, weil gerade für Ältere drängendes Thema im Seniorenbeirat. Nachdem sich das Gremium bereits mit Planungsdezernent Professor Marcus Gwechenberger und Oberbürgermeister Mike Josef über den Mangel an senior:innengerechten und bezahlbaren Wohnungen in Frankfurt ausgetauscht hat, war diesmal die Geschäftsführerin des „Netzwerks Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen“, Birgit Kasper, zu Gast. Die Stadtplanerin stellte das 2009 gegründete Netzwerk vor und erläuterte, „warum gemeinschaftliches Wohnen auch für die dritte Lebensphase interessant ist“. 2005 hatte sich eine „Gruppe zorniger älterer Damen“ zusammengeschlossen, um aktiv zu werden, damit in der Stadt verwurzelte, alleinstehende Ältere gemeinschaftlich in Frankfurt wohnen können. Zunächst stemmten die Engagierten die Arbeit komplett ehrenamtlich. Heute verfügt das Netzwerk über eine unabhängige Koordinations- und Beratungsstelle mit acht Mitarbeitenden. „Wir unterstützen, begleiten, beraten von Beginn an bei Fragen der Finanzierung, der Vernetzung, auch mit Fachleuten, und bieten Hilfe beim Zusammenwohnen.“ Das Netzwerk möchte die Rahmenbedingungen für solche Projekte in der Stadt und auf dem Land verbessern, berät im Auftrag vom Land Hessen auch Gruppen im ländlichen Raum. Vor allem das Finden geeigneter Liegenschaften sei ein „Flaschenhals“. Ein „erster Meilenstein“ war für das Netzwerk 2014 das „Frankfurter Konzeptverfahren“: Dabei handelt es sich um städtische Liegenschaften, die nicht vermarktet, sondern in einem Wettbewerb zu einem Festpreis ausgeschrieben werden, bei denen das überzeugendste Wohnkonzept den Zuschlag erhält. Der „zweite Meilen-

stein“ war der Frankfurter Baulandbeschluss, der in Neubaugebieten einen Anteil von 15 Prozent an gemeinschaftlichen und genossenschaftlichen Wohnprojekten vorschreibt.

„Immer mehr Ältere haben aktive Lebensstile“, erläuterte die Geschäftsführerin: „Vor allem Frauen mit einer bewegten Lebens- und Wohnbiografie.“ Sie wünschen sich, möglichst lange in einem Miteinander im gewohnten Umfeld zu leben, wo gemeinschaftliche Aktivitäten möglich sind, es aber trotzdem die eigene kleine Wohnung im gemeinschaftlich genutzten Haus als Rückzugsort gibt. Jedes Wohnprojekt sei anders.

Miteinander wohnen und leben

Konfliktträchtige Punkte seien zum Beispiel Eigentumsverhältnisse, Gestaltung und Nutzung gemeinschaftlicher Bereiche und von Gäste- oder Pflegewohnungen oder wie über neue Mitbewohnende entschieden wird. „Wichtig ist, auf die demokratische Verfasstheit zu achten“, rät Kasper. Mittlerweile habe sie eine große Vielfalt an gemeinschaftlichen Projekten begleitet: Familien mit Kindern mit Behinderung oder einer chronischen Erkrankung, die zusammenwohnen möchten, um sich im Verbund zu stützen, ein klassischer Freundeskreis oder Ältere. Am Beispiel eines Projekts aus Schwalmstadt machte Kasper deutlich, dass dieser Lebensstil durch Nutzen gemeinsamer Räume, Autos und anderer Utensilien klimafreundlich sei. Vor dem Hintergrund von Fusionen oder Aufgaben von Kirchengemeinden stelle sich das Netzwerk die Frage, was mit den Liegenschaften passiere. „Gemeinschaftliche Wohnprojekte haben viel Ähnlichkeit mit Kirche“, so Kasper. Anlässlich des „Tags des offenen Wohnprojekts“ am 10. Mai möchte das Netzwerk hierzu in Frankfurt einen Diskurs anstoßen. Im anschließenden Gespräch berichtete

Vorsitzende Renate Sterzel von einer Initiative in Nieder-Eschbach, „damit Ältere in ihrem Kiez bleiben können“. Jutta Rothacker (Ortsbeirat 2), selbst Mitglied im Netzwerk, informierte, dass verkaufswillige, aber weniger profitorientierte Eigentümer:innen ihre Immobilien der Stadt melden können, wenn sie eine sinnvolle Weiternutzung wünschen. Hans-Georg Gabler (Ortsbeirat 2), der als junger Mensch WG-Erfahrung sammelte, interessierte die Toleranz in den Wohnprojekten. „Die meisten wollen etwas privaten Raum, um eigene Marotten und Vorlieben ausleben zu können“, informierte Kasper.

Daneben verabschiedete der Seniorenbeirat den von der Vorsitzenden eingebrachten Tätigkeitsbericht für 2024. Rege tauschte sich das Gremium über die vom Seniorenbeirat unter der Federführung von Margit Grohmann (Ortsbeirat 5) angestoßene Initiative „Digitale Unterstützung von Senioren“ aus. Zu diesem habe die CDU nun einen eigenen Antrag eingebracht, unterstützt von SPD, Grünen und FDP. „Unsere Initiative bewirkt etwas und regt zu weiteren Projekten an, um auch unterversorgte Stadtteile zu erreichen“, so Grohmann. Kritisch äußerten sich einige zu Rabattaktionen von Supermärkten über Handy-Apps. Rothacker berichtete von verzweifelten Älteren, die das Online-Banking nicht durchschauen: „Digitalisierung macht nur Sinn, wenn sie barrierearm ist.“ Joachim Schäfer (Ortsbeirat 10) monierte, wie schwierig es sei, Arzttermine telefonisch vereinbaren zu können. Die Probleme haben die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und Verbraucherschutzstellen erkannt und sind bereits aktiv geworden.

Der Seniorenbeirat tagt wieder am Mittwoch, 21. Mai, 9.30 Uhr.

Sonja Thelen

Frühjahr-Sommer-Programm Juni bis August



Wie bereits in der vergangenen Ausgabe von *Stadt Frankfurt im Blick* angekündigt, freut sich das Team der Leitstelle Älterwerden nachfolgend die nächsten Aktivitäten vorstellen zu können. Mit einem Mix aus innerstädtischen Veranstaltungen (z.B. Stadtführungen, Museumsbesuchen, kleinen Theateraufführungen) sowie Aktivitäten mit Bustransfers in die nähere Umgebung, bieten wir den Frankfurter Senior:innen die Gelegenheit für vielfältige Begegnungen. Hierbei können Sie gemeinsam Neues entdecken, miteinander ins Gespräch kommen und Zeit in Gemeinschaft verbringen.

Die vorgesehenen Aktivitäten finden im Zeitraum vom 23. Juni bis 5. August statt. Die Veranstaltungstermine liegen außerhalb der Termine der Tagesfahrten und ermöglichen die Teilnahme an beiden Programmen.

Das Team der Leitstelle Älterwerden freut sich über Ihre Anmeldungen.

Wer kann teilnehmen?

- ▶ Bürger:innen ab 65 Jahren mit Wohnsitz in Frankfurt am Main.
- ▶ Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren bzw. Lebenspartner:innen kann ein:e Partner:in auch

jünger (jedoch 60+ Jahre) sein.

- ▶ Die Teilnahme von Alleinstehenden ist ausdrücklich erwünscht.
- ▶ Schwerbehinderte mit dem Merkmal „B“: Anspruch auf 1 weitere Karte (kostenfrei) für eine volljährige Begleitperson zur aktiven Unterstützung und Hilfe.
- ▶ Es gibt keine Einkommensgrenzen.

Wie kann ich mich zur Teilnahme an der Verlosung anmelden?

Einsendefrist bis einschließlich Freitag, den 2. Mai.

Sie haben 2 Möglichkeiten für die Anmeldung zur Verlosung:

1. Per Anmeldecoupon (siehe S. 32) per Post (Datum d. Poststempels) oder Einwurf in den Hausbriefkasten.
 2. Per Onlineversion – siehe QR-Code auf dem Anmeldecoupon (S. 33)
- ▶ Es können max. 2 Bestellnummern (z.B. BN 1) aus unserem Veranstaltungsprogramm ausgewählt werden. Hierfür können Sie als Wunsch 1 oder 2 Karten angeben.
 - ▶ Kreuzen Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt an: Abholung oder Überweisung.

Gibt es Ermäßigungen?

Bezieher:innen von Grundsicherung, Wohngeld bzw. Frankfurt-Pass-Inha-

ber:innen können 2 Karten für das Frühjahr-Sommer Programm kostenfrei erhalten.

- ▶ Bitte fügen Sie einen gültigen Nachweis bei .Ohne Nachweis keine Ermäßigung! Aus Datenschutzgründen wird der Nachweis nach der Erfassung vernichtet.

Wie und wann erfahre ich, ob ich teilnehmen kann?

- ▶ Ihre Anmeldung wird von der Leitstelle Älterwerden erfasst. Anschließend erfolgt eine neutrale Verlosung.
- ▶ Im Falle einer erfolgreichen Bestellung erfolgt anschließend Mitte Mai per Post oder per E-Mail eine Information, wann die zugeteilten Karten abgeholt werden können.
- ▶ Alle anderen Anmeldungen, welche bei der Verlosung nicht berücksichtigt wurden, werden in einer separaten Warteliste erfasst.

Wie bezahle ich? Wie bekomme ich die Karten?

Maßgeblich für den weiteren Verlauf sind Ihre Angaben bei der Anmeldung:

1. Wenn Sie Abholung und Barzahlung angekreuzt haben, kommen Sie zu einem von uns festgelegten

Termin ins Rathaus für Senioren (Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main). Dort können Sie Ihre zugeteilten Karten persönlich abholen und bezahlen.

2. Wenn Sie Überweisung und Zusendung angekreuzt haben, dann erhalten Sie eine Überweisungsvorlage mit sämtlichen Angaben. Ihre Überweisung muss bis zum 30. Mai bei uns eingegangen sein. Erst nach Zahlungseingang werden Ihre Karten per Post versandt.

Eine Rückgabe der Karten ist nach dem Kauf in jedem Fall ausgeschlossen.



Busfahrten

Die Ausflüge mit Busfahrt starten und enden an folgenden Haltestellen:

1. Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main
2. Paulsplatz/Berliner Straße – (Bushaltespur)

Bitte um Beachtung: Die Busfahrten sind nicht barrierefrei! Auf der Hin- und Rückfahrt besteht freie Sitzplatzwahl.



Zoo Frankfurt

Zoo inkl. Führung

Kosten: 2 Euro pro Person

Neues und Wissenswertes rund um den Zoo

- Montag, 7. Juli, 10.30–12 Uhr – (BN 1)
Montag, 14. Juli, 10.30–12 Uhr – (BN 2)

Palmengarten inkl. Führung

Kosten: 2 Euro pro Person

Von Mythen, Märchen und Menschen – ein kunsthistorischer Rundgang zu ausgewählten Skulpturen im Palmengarten

- Montag, 30. Juni, 10.30–12 Uhr – (BN 3)

It's Tea Time – Führung rund um den Tee

- Dienstag, 8. Juli, 10.30–12 Uhr – (BN 4)

Museen inkl. Führung & Eintritt

Kosten jeweils: 2 Euro pro Person

Archäologisches Museum

Leben in einer römischen Stadt

- Donnerstag, 24. Juli, 10.30–11.30 Uhr – (BN 5)

- Mittwoch, 30. Juli, 10.30–11.30 Uhr – (BN 6)

Deutsches Museum für Kochkunst und Tafelkultur

Kochkunst und Tafelkultur

- Dienstag, 22. Juli, 10–11.30 Uhr – (BN 7)



Foto: Unsplash



Hühnermarkt mit Stoltzedenkmal

Stadtführungen

Kosten jeweils: 2 Euro pro Person

Altstadtrundgang: „Frankfurter Geschichten“

- Montag, 23. Juni, 10.30–12 Uhr – (BN 8)
Hinweis: Die Führung ist barrierefrei – viele Sitzpausen bereits eingeplant!

Stadtführung: „Stadtgeschichten aus dem 19. Jahrhundert“

- Dienstag, 1. Juli, 10.30–12 Uhr – (BN 9)
Hinweis: Die Führung ist barrierefrei – viele Sitzpausen bereits eingeplant!

Stadtführung: „IG-Farben“

- Montag, 21. Juli, 10.30–12 Uhr – (BN 10)



© visit frankfurt/plazi Isabela Pacini

Stadtführung: „Kurioses und Kulinarisches“

- Dienstag, 5. August, 10.30–12 Uhr – (BN 11)

Kosten: 5 Euro pro Person



© #visitfrankfurt/David Vasicek

© Pixabay



Der Marktplatz im Hessenpark mit Gebäuden aus dem gesamten Bundesland

© ESA



ESA Darmstadt: Hauptkontrollraum des Satellitenkontrollzentrums



Foto: Stalburg Theater/Laura Nickel

Angebote mit Busfahrten

Busfahrten nicht barrierefrei

Freilichtmuseum Hessenpark – Neu-Anspach

Inkl. Eintritt im Hessenpark sowie Themenführung

Dienstag, 24. Juni, 9–17 Uhr – (BN 12)

Kosten: 10 Euro pro Person

Europäische Weltraumorganisation (ESA) in Darmstadt

Führung und Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums

Freitag, 1. August, 11–17.30 Uhr – (BN 13)

Kosten: 10 Euro pro Person

Rosengartenmuseum in Steinfurth

Führung durch das Rosengartenmuseum mit anschließendem Besuch des Rosengartens „Dräger“

Dienstag, 15. Juli, 10–16.30 Uhr – (BN 14)

Mittwoch, 23. Juli, 10–16.30 Uhr – (BN 15)

Kosten: jeweils 10 Euro pro Person

Technikmuseum in Sinsheim

Inkl. Eintritt, Führung sowie einen Gutschein für Kaffee & Kuchen

Donnerstag, 31. Juli, 8.15–18 Uhr

– (BN 16)

Kosten: 18 Euro pro Person

Darüber hinaus freut sich die Leitstelle Älterwerden, zwei Vorstellungen im Stalburg Theater anbieten zu können. Das Stalburg Theater mitten im Frankfurter Nordend gelegen, steht als ein Ort für Kulturveranstaltungen jenseits der großen Bühnen.

Stalburg Theater

„Alte Liebe“ von Elke Heidenreich

Montag, 28. Juli, 14–16 Uhr – (BN 17)

Dienstag, 29. Juli, 14–16 Uhr – (BN 18)

Kosten: jeweils 10 Euro pro Person

Andrei Costache, Sigrid Lohmann,
Laura Valentine

Anmeldung zu den Frühjahr-Sommer-Aktivitäten

Bitte in Druckschrift ausfüllen und bis 2. Mai an die untenstehende Adresse senden. Es gilt das Datum des Poststempels

Name: Vorname: Geburtsjahr:

Anschrift:

Telefon: E-Mail:

Ich bringe eine Mobilitätshilfe mit: Rollator Rollstuhl

Ich beziehe bzw. habe: Bürgergeld Wohngeld Frankfurt-Pass

Eine Kopie vom Frankfurt-Pass/Bürgergeld-/Wohngeld-Bescheid liegt der Anmeldung zum Nachweis bei.



Kartenbestellung:

Bitte die Bestellnummer (z. B. BN 1) und die Anzahl der Karten eintragen. Es können max. zwei Karten für max. zwei Veranstaltungen ausgewählt werden.

Bestellnummer: Kartenanzahl: 1 2 Bestellnummer: Kartenanzahl: 1 2

Im Falle einer Zuteilung: ich (wir) möchte(n) unsere Karten persönlich abholen ich (wir) bitte(n) um Zusendung der Karten per Post (nur nach Überweisung möglich)

Datum: Unterschrift:

Adresse:

Rathaus für Senioren – Kultur, Freizeit und Begegnung, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ (FPWiA) besteht seit dem Jahr 2001 und hat zum Ziel, ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen zu begleiten. Aktuell werden im Bereich der stationären Pflegeeinrichtungen 24 Projekte gefördert, im Bereich zugehende Beratung und Begleitung sind es 15 Projekte.

Fortsetzung der Serie, die einer oft übersehenen Gruppe älterer Menschen mehr Sichtbarkeit geben und gleichzeitig die wichtige Arbeit der Projekte bekannter machen möchte.

August-Stunz-Zentrum

Das August-Stunz-Zentrum ist seit jeher ein Ort der Begegnung, der kulturellen Vielfalt und des Miteinanders – schließlich sind in der Einrichtung derzeit Menschen aus 26 verschiedenen Ländern zu Hause. Hinzu kommen Mitarbeitende aus 28 Nationen. Zusammen bilden sie eine lebendige Gemeinschaft. „Vielfalt und diverse Lebenswelten“ lautet dazu passend das Thema, mit dem sich das gesamte Haus im Rahmen des FPWiA beschäftigt. Das sind Angebote für die Bewohnenden einerseits, aber auch Fortbildungsprogramme für die Mitarbeitenden sowie Veranstaltungen, an denen auch Besuchende von außerhalb, etwa Gäste des angeschlossenen Senior:innenrestaurants, teilhaben können. „Unser Ziel ist es, auf unterschiedlichste Weise Offenheit und Verständnis für andere kulturelle Prägungen zu fördern, Wissen zu vermitteln und so etwaige Vorurteile abzubauen“, erläutert Zentrumsleiterin Sabine Kunz den Ansatz, „denn alle Themen, die man in der Gesellschaft findet, kommen selbstverständlich auch in einer Einrichtung wie unserer vor“.

Am Weltfrauentag etwa wurde eine marokkanische Teezeremonie mit traditioneller Musik und kulinarischen Köstlichkeiten angeboten, mit der die marokkanischstämmigen Mitarbeitenden den Teilnehmenden einen Eindruck von den Bräuchen in ihrer Heimat gewährten. „Bei unseren Aktivitäten geht es darum, die Neugier auf andere Kulturen zu wecken und so mögliche Vorurteile abzubauen“, beschreibt Maryia Malakhava, Abteilungsleiterin „Soziale Be-



Fotos: August-Stunz-Zentrum

Durch die Zusatzangebote im Rahmen des FPWiA wird das Zusammenleben im August-Stunz-Zentrum noch bunter.

treuung“, das Anliegen. „Wir möchten die Menschen miteinander ins Gespräch bringen.“ Denn nur, weil jemand etwas anders mache, als man es selbst vielleicht gewohnt ist, bedeute dies nicht, dass die andere Art schlechter sei.

Eine solche Einsicht erleichtere das Miteinander ungemein und fördere die Solidarität, unterstreicht Zentrumsleiterin Sabine Kunz. Und so kooperiert das August-Stunz-Zentrum auch mit verschiedenen Frankfurter Kulturvereinen. Regelmäßig alle 14 Tage wird das Dialogcafé „Kulturfenster“ angeboten, das sich inhaltlich immer mit einem Thema auseinandersetzt. „Hier haben wir uns auch mit Tod und Sterben beschäftigt“, berichtet Maryia Malakhava. Zugegeben: kein leichtes Thema, gerade nicht in einer solchen Einrichtung. „Theoretisch weiß jeder, der Tod gehört zum Leben“, sagt Maryia

Malakhava, „und trotzdem bleibt er meist ein Tabu. Dank der vielseitigen Aufbereitung in unserem Dialogcafé konnten wir erfahren, wie andere Kulturen mit dem Tod umgehen, dass manche ihn ganz fröhlich und bunt feiern und Trauer nicht überall schwarz und still ist, wie es hier der Brauch ist.“ Sabine Kunz ergänzt: „Der Umzug ins Pflegeheim ist oft ein Riesenschritt. Aber hier geht das Leben doch weiter! Das Frankfurter Programm Würde im Alter ermöglicht uns, Zusatzangebote zu schaffen, die unser Haus noch lebendiger machen“, so die Zentrumsleiterin, „und davon profitieren wir hier alle!“



August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82
60314 Frankfurt
www.awo-frankfurt.de/asz

Altenzentrum der Jüdischen Gemeinde

Nicht nur ältere Menschen jüdischen Glaubens haben im *Altenzentrum der Jüdischen Gemeinde* im Frankfurter Ostend ihr Zuhause, die Einrichtung ist auch offen für jüngere Menschen mit Pflegebedarf. Und obwohl der Träger des Hauses die Jüdische Gemeinde ist, leben hier auch Menschen mit anderer religiöser Prägung oder ohne religiöse Bindung. „Diese Offenheit gegenüber anderen Kulturen gilt nicht nur für die Bewohnenden, sondern auch für die Mitarbeitenden“, sagt die Soziologin Prof. Dr. Esther Weitzel-Polzer, die das Altenheim seit vielen Jahren wissenschaftlich begleitet. „Man könnte sagen, dass sich bei uns die jüdische Geschichte widerspiegelt. Hier leben unter anderem Überlebende der Shoah, Kriegsgeflüchtete aus der Ukraine oder Menschen aus der ehemaligen Sowjetunion unter einem Dach. Das verbindende Element sind der jüdische Glaube, Feiertage und Feste, die wir gemeinsam begehen.“ Die unterschiedlichen Lebenserfahrungen machten das Miteinander nicht immer einfach. „Je diverser die Community, desto klarer muss das Regelwerk sein, in dem sich alles Weitere entwickeln kann“, so Weitzel-Polzer.

„Unsere Bewohnenden sind zwischen Mitte 70 und Mitte 90. Posttrau-

matische Störungen sind ein zentrales Thema“, berichtet Olga Lissermann. Die Diplom-Pädagogin ist im Haus u. a. zuständig für die Projekte im Rahmen des Frankfurter Programms „Würde im Alter“, das hier unter der Überschrift „Multikulturalität und Diversity“ steht. „Ein wichtiges Feld nimmt bei uns die Biografiearbeit ein. Wir erfassen bereits beim Einzug die Lebensgeschichte jedes Bewohners. Das hilft uns, besser zu verstehen, was den einzelnen Menschen bewegt oder warum er oder sie sich auf bestimmte Weise verhält“, sagt Olga Lissermann, „wir hören ganz genau hin.“ Gerade im Pflegealltag sei dies von großer Bedeutung, weil sich die Mitarbeitenden so viel besser auf die Bewohnenden einstellen und angemessen reagieren könnten. Und weil Pflege so viel mehr bedeute als „satt und sauber“, dürften Maßnahmen wie das FPWiA „nigestrichen“ werden, betont Esther Weitzel-Polzer, denn es fülle Lücken aus, die sonst nicht zu schließen seien. Obwohl viele der Bewohnenden unsagbares Leid erlebt hätten, sprächen die meisten bereitwillig über ihr Leben, „die Zeit des Schweigens ist vorbei“, beobachtet sie. Dennoch sei ein Höchstmaß an Sensibilität gefordert, da man nie wissen könne, was man auslöse. Sie erinnert an die Coro-

na-Pandemie und den Komplett-Lockdown in Alten- und Pflegeeinrichtungen. Viele der Holocaust-Überlebenden fühlten sich an die Nazizeit erinnert, alte Traumata wurden aufgebrochen. „Unser Ziel ist es, den Bewohnern mit unseren Angeboten ein Gefühl von Sicherheit und Angenommensein zu vermitteln“, sagt Esther Weitzel-Polzer. Olga Lissermann verweist auf den „Erinnerungsflohmmarkt“, bei dem sich die Teilnehmenden über verschiedene mitgebrachte Gegenstände austauschen und so, ganz praktisch, besser kennenlernen. Verbindend seien auch die Nachmittage mit Klezmermusik und jiddischen Liedern, wo trotz aller Unterschiedlichkeit viel Gemeinsames zum Vorschein komme. *Julia Söhngen*



Altenzentrum der Jüdischen Gemeinde Frankfurt
Bornheimer Landwehr 79b
60385 Frankfurt
altenzentrum.jg-ffm.de

Befragung in den Frankfurter Begegnungsstätten für ältere Menschen

Das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main befragt vom 15.3. bis zum 15.5.2025 durch INFO GmbH Markt und Meinungsforschung die Nutzer:innen von Begegnungsstätten schriftlich und anonym. Die Befragungsergebnisse sollen dazu beitragen, die Angebote der offenen Altenhilfe bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Wer sich beteiligen möchte oder weitere Informationen benötigt, kann in der jeweiligen Einrichtung bei den Angebotsleitungen nachfragen.

Offene Angebote – etwa zum veränderten Frauenbild oder der „Erinnerungsflohmarkt“ – bringen die Bewohnenden miteinander ins Gespräch.



Fotos: Altenzentrum der Jüdischen Gemeinde

Anpacken, wo Hilfe gebraucht wird

Wie eine Frankfurterin mit iranischen Wurzeln mitwirkt am gesellschaftlichen Zusammenhalt in der Stadt

Ein kleines Restaurant namens „Frauen Leben Freiheit“ mit dem Logo zweier ineinandergreifender Hände, daneben die deutsche und iranische Flagge, mitten in einer eher gesichtslosen Ladenzeile in Niederrad: Was ist das denn? Treffpunkt iranischer geflüchteter Frauen

oder einer deutsch-iranischen Gesellschaft? Willkommen wären sie auf jeden Fall in der Melibocusstraße 35a. Dort hat Sareh Nikfar in ihrem Viertel ein kleines Lokal geschaffen, das für alle offen ist. Wo Nachbar:innen und andere sich wohlfühlen und zwanglos ins Gespräch kommen können. Wo

die einen persische Küche und warmherzige Gastlichkeit kennenlernen können und die anderen den Geschmack der alten Heimat genießen. Einen Ort mit persönlicher Handschrift. Damit hat sich die gebürtige Iranerin Ende 2023 einen schon länger gehegten Wunsch erfüllt.

Die gebürtige Iranerin Sareh Nikfar setzt sich mit kulinarischen Mitteln für Frauenrechte ein.



Der ungewöhnliche Restaurantname kam ihr während eines Einsatzes als Sicherheitspersonal in den Sinn. Das war vor zwei Jahren, als sie in Frankfurt eine der Demonstrationen begleitete, auf denen Menschen seit dem Tod von Jina Mahsa Amini weltweit gegen den iranischen Terror protestierten. Die gerade mal 22-jährige Amini war im September 2022 in Teheran von der sogenannten Sittenpolizei brutal wegen „nicht ordnungsgemäßen Kopftuchtragens“ festgenommen worden und kurz darauf an den Folgen gestorben. „Das hat mich mitgenommen“, sagt Sareh Nikfar. „Plötzlich wusste ich, dass ich meine Stimme für Frauen erheben will.“

Eintreten für Frauenrechte, wo immer sie verletzt werden

Die Abwandlung des Protestrufs „Frau, Leben, Freiheit“ in den Plural wählte Sareh Nikfar bewusst. „Ich möchte an die Rechte von allen Frauen erinnern, nicht nur an die Unterdrückung der Frauen im Iran oder in Afghanistan“, erklärt sie. „Frauenrechte werden in vielen Ländern missachtet.“ Die Existenz ihres Restaurants soll ein Zeichen setzen, dass dies nirgendwo hinnehmbar ist. Als ständige Erinnerung, jene nicht zu vergessen, deren Menschenrechte mit Füßen getreten werden, und vielleicht als Anlass, darüber ins Gespräch zu kommen.

Was Repression bedeutet und wie Freiheitsbeschneidungen das Leben Betroffener beeinträchtigen, weiß Sareh Nikfar aus eigener Erfahrung. 1986 musste fast die komplette Fami-

Foto: Ciesler



Mit ihrem Restaurant hat Sareh Nikfar in der Bürostadt Niederrad einen heimeligen Treffpunkt voller Herzlichkeit geschaffen.

lie der verwitweten Lehrerin Malek Nikfar von einem auf den anderen Tag aus dem Iran fliehen. Der Älteste der sechs Kinder, der schwer traumatisiert als Einziger seiner Kompanie aus dem Iran-Irak-Krieg zurückgekehrt war, sollte in der folgenden Woche gehängt werden. Sein Vergehen: Er hatte sich mit einem Revolutionsgardisten angelegt. Plötzlich musste alles ganz schnell gehen. Das Fluchtziel war klar: In Frankfurt hatte schon die Älteste der Familie Freiheit und Sicherheit gefunden.

Mit „Zucker“, „danke“, „bitte“ in die Freiheit gestartet

„Ich kam mit Wut“, erinnert sich Sareh Nikfar. Doch die verflog bald. Es gab so viel zu lernen in der Stadt, die ihre zweite Heimat werden sollte. Gleich nach der Ankunft drückte ihr die große Schwester Münzen in die Hand, um dafür Zucker im Super-

markt um die Ecke zu kaufen. „Das war das erste deutsche Wort, das ich lernte, neben danke und bitte“, schmunzelt sie. Auch allen anderen neuen Anforderungen stellte sich die damals 17-jährige Sareh mutig und wissbegierig. Bald erfuhr sie am eigenen Leib, wie wichtig Hilfsbereitschaft beim Integrieren in eine neue Gesellschaft ist. Eine Nachbarin unterstützte sie beim Erlernen der Sprache. Ihre „deutsche Mama“, wie Nikfar sie liebevoll nennt, brachte ihr auch bei, deutsch zu kochen.

Davon profitiert sie noch fast 40 Jahre später in ihrem etwas anderen Restaurant, das sie in Blickweite ihrer Wohnung betreibt. Denn manche ihrer Gäste, die mehrheitlich deutsche Gerichte gewöhnt sind, wollten bei ihr auch mal etwas Deutsches essen. Kein Problem für Sareh Nikfar, die längst in beiden Kulturen zu Hause ist. Jetzt stehen auch Grüne Soße

und Schnitzel auf der Speisekarte. Offenheit für die Wünsche ihrer Gäste gehört zur persönlichen Handschrift der Gastgeberin im „Frauen Leben Freiheit“. Ihre freundlich zugewandte Art zeigt sich auch in der Einrichtung, der Auswahl persischer Gerichte oder den Programmen zu persischen Festtagen – und im kunstvoll handschriftlich erscheinenden persischen Spruch an der Wand. Übersetzt heißt er: „Ich vermisse dich, du bist das, was ich nicht haben kann.“ Damit will sie ihren Gästen einen Freiraum für deren eigene Sehnsüchte bieten. „Für mich selbst sind es mein früh verstorbener Vater und mein Land“, sagt sie.

Lotsin für Farsi sprechende Ankommende in der Stadt

Für Menschenrechte und Freiheit trat Sareh Nikfar aber schon deutlich früher ein als mit der Eröffnung ihres

Restaurants. Vor 18 Jahren, als sie auf einen Kelkheimer Journalisten traf, der sich für Geflüchtete engagierte, fing sie an, über den eigenen Tellerrand zu schauen. „Damals war ich ahnungslos“, blickt sie zurück. Doch für ankommende Iraner:innen und Afghan:innen zu dolmetschen und als Lotsin für das Zurechtfinden in der neuen Freiheit mit ihren unbekannteren Regeln zu fungieren, das konnte sie. Schließlich kennt sie beide Welten, spricht Farsi und Deutsch

und weiß, wie man sich im unbekannteren Land fühlt. „Ich bin eine „Brücke zwischen Flüchtlingen und der Stadt“, charakterisiert sie sich selbst.

Und diese Brücke ist mit der Zeit, in der Sareh Nikfar ihre Kenntnisse und Fähigkeiten durch Erfahrung, Schulungen, aber auch durch die Arbeit in einer Anwaltskanzlei erweiterte, immer stabiler geworden. Seit 2019 steht sie Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte über den Arbei-

terwohlfahrt Kreisverband Frankfurt (AWO) bei. Darin koordiniert die AWO die Hilfsangebote der deutschlandweiten Organisation Arrival Aid. Auf Zuruf begleitet Nikfar in ihrer Freizeit Asylsuchende zu Anhörungen oder fungiert als Dolmetscherin. Sie unterstützt Geflüchtete und Migrant:innen bei der Wohnungs- und Arbeitssuche, bei Behördengängen oder begleitet sie in Arztpraxen und Krankenhäuser. Derzeit finden Hilfesuchende den Weg zu ihr auch über ein virtuelles Hilfsnetzwerk in der Telegram-App.

Neben Beruf und Familie dort anzupacken, wo sie gebraucht wird, gehört für die Frankfurterin mit iranischen Wurzeln einfach dazu. Im Mai vergangenen Jahres wurde ihr Engagement auf Antrag in einer Feierstunde in der Paulskirche mit der Ehrenamts-Card 2024 (siehe auch S. 6) gewürdigt. Zu wissen, eine von 1000 bürgerschaftlich engagierten Frankfurter:innen zu sein, die mithelfen, das demokratische Gemeinwesen mit Leben zu füllen, erfülle sie mit Stolz, sagt sie. *Karin Willen*

Bürgermeisterin Dr. Nargess Eskandari-Grünberg: **Sareh Nikfar ist eine Botschafterin der Vielfalt, Toleranz und Solidarität**



Foto: Oeser

Vor kurzem durfte ich Sareh Nikfar persönlich kennenlernen. Sie ist eine außergewöhnliche Persönlichkeit, deren Lebensweg von Mut, Offenheit und unermüdlichem Engagement geprägt ist. Ihre eigene Flucht- und Migrationsgeschichte aus dem Iran und die Erfahrungen in einer neuen Heimat haben sie tief geprägt. Anstatt sich zurückzuziehen, hat sie aus diesen Erlebnissen Kraft geschöpft, um für andere da zu sein – sei es als Dolmet-

scherin, Unterstützerin bei Behördengängen oder auf andere Weise in der Funktion einer „Brücke“ zwischen Geflüchteten und der Stadt Frankfurt, wie sie sich selbst nennt. Als Bürgermeisterin und Dezentralistin für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt dieser Stadt erfüllt mich das Engagement der Frankfurterin Sareh Nikfar mit Dankbarkeit.

Sareh Nikfars Eintreten für Geflüchtete und Migrant:innen, ihre Hilfsbereitschaft und ihr Engagement in Frankfurt sind unverzichtbare Bausteine für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserer Stadt. Das Land Hessen und die Stadt Frankfurt haben diesen unermüdlichen Einsatz im vergangenen Jahr mit der Ehrenamts-Card 2024 ausgezeichnet. Mit ihrem kleinen Restaurant knüpft Sareh Nikfar an den Ruf der Protestbewegung im Iran „Frau Leben Freiheit“ an und verleiht ihm in unserer Stadt eine bleibende Präsenz. Ihr Restaurant spiegelt nicht nur ihre iranischen Wurzeln, sondern auch ihre Verbundenheit mit Frankfurt wider. Es ist ein Ort, an dem kulturelle Vielfalt gelebt wird, an dem Geschichten, auch geprägt von Schmerz und Widerstand, ausgetauscht werden können. Sareh Nikfars persönliche Note – ob in der herzlichen Atmosphäre, in der Speisekarte oder in dem feinfühlig ausgesuchten Spruch an der Wand – macht „Frauen Leben Freiheit“ zu einem besonderen und herzlichen Treffpunkt in Niederrad. Ihr vielseitiger Einsatz für andere macht Sareh Nikfar zum Vorbild für uns alle und einer Botschafterin der Werte, die unsere Stadt ausmachen: Vielfalt, Toleranz und Solidarität.



Foto: Oeser

Freiheit für Frauen – das gilt konsequent auch bei der Dekoration.

Info

Ehrenamt: Wer sich engagieren will, findet Informationen unter www.deineehrenamt.de und über den konkreten Bedarf in der Ehrenamtssuchmaschine www.ehrenamtssuche-hessen.de/

EhrenamtsCard: Wer sich länger als fünf Jahre ehrenamtlich engagiert hat, kann sich für die EhrenamtsCard 2025 bewerben. Siehe auch S.6

Im Einsatz für die Meinungsfreiheit

Die „Leipziger Autoritarismus-Studie“ rief im vergangenen November Bestürzung hervor. Wie die alle zwei Jahre erfolgende Erhebung zeigt, haben rechtsextreme, ausländergefeindliche und antisemitische Einstellungen zugenommen. Die Wertschätzung der Demokratie ist dagegen deutlich gesunken. Nur noch knapp 46 Prozent der Bürger:innen sind mit der freiheitlich-demokratischen Ordnung zufrieden. In den ostdeutschen Bundesländern betrug die Zustimmung sogar nur noch 30 Prozent. Die Forschenden werten die Ergebnisse als „Gefahr für das stützende Fundament der Demokratie“. Sie halten es für „nicht ausgeschlossen, dass auch hierzulande das demokratische System durch autoritäre Elemente eingeschränkt werden könnte“.

Diese Befürchtung treibt auch Margit Ketterle (Foto) um. Zumal der Kuratoriumsvorsitzenden der Stiftung Freedom of Expression klar ist, dass demokratische Grundwerte wie Meinungsvielfalt, der Zugang zu faktengestütztem Wissen oder eine kompromissfähige Streit- und Debattenkultur „keine Selbstverständlichkeiten“ sind. Angesichts des wachsenden Zuspruchs für rechte und rechts-extreme Ansichten hält sie die „Bewahrung der Meinungsvielfalt für eine der wichtigsten Aufgaben der Gegenwart“. Wesentlich sei, hierbei „an der Basis zu beginnen und mit fundierten Informationen und Erkenntnissen Sinnzusammenhänge zu stiften“, so Ketterle.

„Wir dürften die Wissensvermittlung nicht profitorientierten und von Künstlicher Intelligenz (KI) gesteuerten Algorithmen überlassen, die die Realitätswahrnehmung zerstören“, bringt die langjährige Programmmanagerin in deutschen Verlagen eine folgenschwere Schwachstelle unse-

rer Zeit auf den Punkt. In den USA oder Deutschland hätten die letzten Wahlkämpfe deutlich vor Augen geführt: „Das Geschäftsmodell der sozialen Medien ist die Polarisierung. Sie haben die Grundlagen der Informationsvermittlung auf den Kopf gestellt.“ Auf dieser Schiene fahre hierzulande vor allem die AfD. Die Partei behauptet, man dürfe in diesem Land nicht mehr alles sagen und kapere das Thema Freiheit. „Das dürfen wir uns nicht gefallen lassen“, appelliert Margit Ketterle.

Den demokratischen Konsens erhalten

Mittlerweile im Ruhestand, ist die Germanistin und Geschichtswissenschaftlerin seit mehr als 20 Jahren ehrenamtlich im Börsenverein des Deutschen Buchhandels engagiert und war maßgeblich daran beteiligt,

2021 die bundesweite „Woche der Meinungsfreiheit“ auf den Weg zu bringen. Bei der zwei Jahre später gegründeten Stiftung Freedom of Expression, die sich auf gesellschaftspolitische Aktivitäten rund um das freie Wort und Demokratie konzentriert sowie die Finanzierung der Aktionswoche sichert, ist sie ebenfalls von Anfang an aktiv. In der aktuellen politischen Lage hält es Margit Ketterle für „wichtiger denn je, den an vielen Stellen gefährdeten demokratischen Konsens zu erhalten“. Das mache die Aktionswoche schon mit ihrer zeitlichen Verortung deutlich: Sie erstreckt sich jedes Jahr vom 3. Mai, dem Internationalen Tag der Pressefreiheit, bis zum 10. Mai, dem Jahrestag der Bücherverbrennung.

„Es ist großartig, dass die Woche der Meinungsfreiheit immer mehr Beachtung findet, denn die Mei-



Abb.: Logo Woche der Meinungsfreiheit 2024



Foto: Niklas Diemer

Margit Ketterle war maßgeblich daran beteiligt, die bundesweite „Woche der Meinungsfreiheit“ auf den Weg zu bringen.

nungsfreiheit selbst wird immer weniger geachtet.“ Selbst in der Kulturbranche nimmt nach Beobachtung von Margit Ketterle das „Schwarzweißdenken“ zu. Umso mehr begreift sie die Aktionswoche als ein wichtiges Forum, das mit vielfältigen Programmbeiträgen die komplexe Gemengelage deutlich mache und die Breite der Gesellschaft erreiche. Seit einigen Jahren steige die Neigung, die „eigene Meinung als Teil der eigenen Identität zu definieren“. Werde diese abgelehnt, „führt das zu Feindschaft und zum Verlust der Dialogfähigkeit“, beobachtet Margot Ketterle.

Woche der Meinungsfreiheit

An der „Woche der Meinungsfreiheit“ ist ein Bündnis von mehr als 70 Partnern beteiligt. 2021 ins Leben gerufen, findet sie in diesem Jahr zum fünften Mal statt und hat sich als wesentlicher Bestandteil der gesellschaftspolitischen Diskussion etabliert. Mit rund 80 Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet wird während der Aktionswoche deutlich gemacht, welchen Stellenwert freie Meinungsäußerung und lebhaftes Debatten für eine demokratische Ordnung besitzen. Initiator ist der Börsenverein des Deutschen Buchhandels, der gemeinsam mit der 2023 gegründeten Stiftung Freedom of Expression, der Frankfurter Agenturallianz und verschiedenen Kooperationspartnern die Aktionswoche organisiert.

2025 steht die „Woche der Meinungsfreiheit“ unter dem Motto „Streiten? Unbedingt!“. Schwerpunkt des Veranstaltungsprogramms ist, dieses Mal ins Bewusstsein zu rücken, welche Bedeutung eine streitfähige Gesellschaft für eine starke Demokratie besitzt.

Detaillierte Informationen und die Frankfurter Veranstaltungsorte unter: www.woche-der-meinungsfreiheit.de

Doris Stickler

Wachsame Demokratie

In der Frankfurter Paulskirche wurde der Grundstein für die Demokratie in Deutschland gelegt. Dort tagte 1848 die Nationalversammlung und legte die erste gesamtdeutsche und demokratische Verfassung des Landes vor. Im Rahmen des 175-jährigen Jubiläums entstand vor zwei Jahren die Idee für einen „Pavillon der Demokratie“. Initiiert von Bürgermeiste-

der sich Menschen für unsere demokratischen Werte eingesetzt haben“. Dass das Gebäude immer wieder zerstört und wiederaufgebaut wurde, passe zu unserer heutigen Zeit. „Viele Menschen sind unzufrieden, haben Angst. Das nutzen die rechten, die populistischen, Kräfte aus, um gegen unser demokratisches Zusammenleben zu hetzen. Wir müssen zei-



Der Pavillon der Demokratie will auch in diesem Jahr den Geist der Paulskirche in die Stadtteile tragen.

rin und Diversitätsdezernentin Nargess Eskandari-Grünberg, ging das Projekt 2024 an den Start und trägt den Geist der Paulskirche in die Stadtteile. Unter Beteiligung aller gesellschaftlichen Gruppen und mit mehr als 80 Kooperationspartner:innen rief es den hohen Stellenwert des demokratischen Miteinanders in Erinnerung. Zur Freude der Bürgermeisterin erfuhr das Pavillon-Projekt große positive Resonanz. Auch in diesem Jahr werde auf diese Weise „die Demokratie-Geschichte weitergeschrieben, die wir beim Paulskirchenjubiläum 2023 gestartet haben“. „Es geht darum, da zu sein, wo die Menschen sind.“

Angesichts der zunehmenden Polarisierung hält es Nargess Eskandari-Grünberg für überaus wichtig, „bewusst zu machen, wie verletzlich die freiheitlich-demokratische Ordnung ist“. Sie selbst schaue von ihrem Bürofenster aus „auf die Paulskirche, in

gen, dass Demokratie nicht nur ein Begriff, sondern eine bedeutende Errungenschaft ist, für die man sich immer wieder einsetzen muss. Wer in der Demokratie schläft, wacht in der Diktatur auf. Dies zu verhindern, ist das zentrale Anliegen des Pavillons der Demokratie“, fasst Nargess Eskandari-Grünberg ein Projekt zusammen, das zum Ziel hat, für mehr Miteinander, mehr Verständnis und mehr gegenseitigen Respekt zu werben.

Doris Stickler

Info

Von Mai bis September lädt der „Pavillon der Demokratie“ jeweils von 11 bis 20 Uhr zu Veranstaltungen in folgenden Stadtteilen ein:

8. und 9. Mai: Bergen-Enkheim,
5. und 6. Juni: Sachsenhausen,
21. und 22. August: Fechenheim,
18. und 19. September: Gallus

Weitere Informationen:
www.pavillon-der-demokratie.de

Authentische Ein- und Ausblicke

Ein Stadtlaborprojekt des Historischen Museums Frankfurt untersucht die aktuelle Wohnsituation

Seit Abschaffung der Wohnge-meinnützigkeit 1989 hat sich die Schieflage im Frankfurter Wohnungsmarkt beträchtlich zuge-spitzt. Dabei wurde hier einst ein Vorzeigemodell in Sachen wohl-fahrtsorientiertes Bauen auf den Weg gebracht. Neben der 1890 gegründeten städtischen Wohnungsbaugesell-schaft ABG Frankfurt-Holding brach-te die Stadt etliche Genossenschaften und Genossenschaftsbauten auf den Weg. Das sich als umfassende Re-formbewegung verstehende Pro-gramm „Neues Frankfurt“ setzte die-se Entwicklung fort und gilt nicht von ungefähr als die bedeutsamste wohnungspolitische Innovation während der Weimarer Republik. Anlässlich des 100-jährigen Jubilä-ums des „Neuen Frankfurt“ nimmt ein Stadtlaborprojekt des Histori-schen Museums die Situation der Gegenwart ins Visier.

Unter dem Titel „Alle Tage Woh-nungsfrage. Vom Privatisieren, Sa-nieren und Protestieren“ richtet sich das Augenmerk auf drei Siedlungen, die in ihrer jeweiligen Entstehungs-zeit ein neues Verständnis von Woh-nen und Leben verkörperten: die 1930 im Rahmen des „Neuen Frank-furt“ erbaute Carl-von-Weinberg-

Siedlung an der Miquelallee, die in den 1890er-Jahren errichtete Eisen-bahnersiedlung im Gallus und die als Beispiel der Nachkriegsmoderne fungierende Henri-Dunant-Siedlung in Sossenheim aus den 1960er-Jah-ren. Die Stadtlaborant:innen tragen in den Siedlungen subjektive Ge-schichten sowie kollektive Erinne-rungen von Bewohnenden und Men-schen zusammen, die dort arbeiten, bauen und sanieren. Damit gewin-nen sie authentische Einblicke in die vergangene und gegenwärtige Situation.

Wie die freiberufliche Kuratorin des Stadtlaborprojekts Katharina Böttger skizziert, lotet die Ausstel-lung unter anderem aus, was vom so-zialen Wohnungsbau übriggeblieben ist, welche Konsequenzen Privatisie-rungen auf die Wohn- und Lebens-verhältnisse zeitigen oder wie sich notwendige Sanierungen sozial und ökologisch verträglich organisieren lassen. Im Eingangsbereich würden zudem bundesweite Gesetzesände-rungen erklärt sowie die hiesigen stadtpolitischen Veränderungen der vergangenen 40 Jahre durch State-ments von Stadtplaner:innen, Kom-munalpolitiker:innen und Wissen-schaftler:innen erläutert.

Carl-von-Weinberg-Siedlung an der Miquelallee



Foto: OPAK



© HMF, Foto: Jens Geber

Die Bauten des „Neuen Frankfurt“ sind teils sanierungsbedürftig, aber im Kern bis heute modern.

Das Konzept der Ausstellung ba-siert auf einem gemeinsamen For-schungsprojekt des Instituts für Humangeographie der Frankfurter Goethe-Universität und der Universi-tät in Tel Aviv. Bisher gewonnene Er-kenntnisse werden durch den parti-zipativen Stadtlabor-Prozess erwei-tert. So sei die Wohnungsnot auch in Frankfurts Partnerstadt ein extremes Problem, weiß Stadtforscherin Ka-tharina Böttger: „2011 hat sie zu einer der größten politischen Mobilisierun-gen in Israel geführt.“ Was die Zu-kunft des Wohnens betrifft, trage die Ausstellung die Perspektiven aller am Stadtlabor Beteiligten zusammen und stelle die daraus erwachsenden Visionen dar. „Sowohl bewährte Strategien aus der Vergangenheit als auch architektonisch wertvolle und soziale Positivbeispiele aus der Ge-genwart sollen aufzeigen, wie woh-nungspolitischen Veränderungen begegnet werden kann.“

Doris Stickler

Info

Die Stadtlabor-Ausstellung „Alle Tage Wohnungsfrage. Vom Privatisieren, Sanieren und Protestieren“ ist vom 18. Juni 2025 bis 1. Februar 2026 im Historischen Museum Frankfurt zu sehen.

Weitere Infos:
www.historisches-museum-frankfurt.de

Barrierefreier Tapetenwechsel

Trotz Handicap in Urlaub fahren, Frankfurt oder Hessen erkunden: Immer mehr Destinationen sowie Touristikunternehmen stellen sich auf Reisende mit Einschränkungen ein, denn die Nachfrage nach barrierefreien Urlaubsangeboten steigt kontinuierlich.

Immer mehr Hotels, Touristikunternehmen, Kulturbetriebe, Bus- oder Verkehrsunternehmen, Gasthäuser und Städte lassen sich nach dem bundesweit einheitlichen Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ für barrierefreie Tourismusangebote zertifizieren. Entstanden ist dieses vor dem Hintergrund der UN-Behindertenkonvention, die klar stellt, dass Menschen mit Behinderungen ein uneingeschränktes und selbstverständliches Recht auf Teilhabe besitzen. Um die „Teilhabe Aller am Tourismus“ zu ermöglichen, förderte das Bundeswirtschaftsministerium ab 2011 die Entwicklung und bundesweite Einführung des Kennzeichnungssystems „Reisen für Alle“. Ausgearbeitet hat es das Deutsche Seminar für Tourismus (DSFT) mit der Nationalen Koordinierungsstelle Tourismus für Alle (NatKo) und in Kooperation mit Behindertenverbänden. Es bietet Menschen mit Behinderungen eine transparente, eindeutige und geprüfte Entscheidungshilfe bei der Urlaubsplanung. Seit gut zehn Jahren können sich alle Anbietenden touristischer Dienstleistungen entsprechend zertifizieren lassen. Bereits 2020 hat die Stadt Frankfurt als erste und bislang einzige hessische Stadt die Auszeichnung „Tourismusort Barrierefreiheit geprüft“ erhalten. Dafür mussten mindestens 22 touristische Angebote den Kennzeichnungsvorgaben von „Reisen für Alle“ entsprechen. Die zuletzt erfolgreiche Rezertifizierung, die aktuell noch gültig ist, war im Mai 2023. Für Sozialdezernentin Elke Voitl ermöglicht Barrierefreiheit Teilhabe und ist für alle Menschen ein Gewinn: „Nicht nur Menschen mit Behinderung profitieren von barrierefreien oder barrierearmen Angeboten in der Stadt. Auch Senior:innen,



Barrierefreiheit ist für alle ein Gewinn. Daher lassen sich immer mehr Anbietende zertifizieren.

Tourist:innen mit großen Koffern oder Personen, die mit Kinderwagen in Frankfurt unterwegs sind, freuen sich über weniger Barrieren in der Stadt. Somit sind eine Vielzahl an Einrichtungen, die eine Zertifizierung erhalten, im Interesse aller Einwohner:innen und Gäste Frankfurts.“

Barrierefreie, zertifizierte Urlaubsinspirationen

In Frankfurt sind unterschiedlichste touristische Service-Angebote ausgezeichnet. „Inzwischen sind es fast 40“, berichtet Larissa Degenhardt, Referentin Tourismusmarketing bei der städtischen Tourismus+Congress GmbH Frankfurt am Main (TCF). Neben Beherbergungsbetrieben sind das beispielsweise Restaurants, Gasthäuser und Cafés wie das Caféhaus Siesmayer oder das Restaurant Margarete, ebenso Museen wie das Deutsche Romantik-Museum mit dem Goethe-Haus, das Deutsche Filminstitut, das Jüdische Museum, das Historische Museum oder das Städel so-

wie weitere Sehenswürdigkeiten und Angebote wie der Palmengarten, das Hochhaus MAIN TOWER, der Stadtrundgang „Frankfurts Highlights und die neue Altstadt“, Velotaxi und die Tourist-Information am Hauptbahnhof. Im Zuge der Rezertifizierung hat die TCF die Broschüre „Frankfurt am Main barrierefrei“ (s. S. 44) komplett neu konzipiert und gestaltet. Die zertifizierten Betriebe sind „Urlaubsinspirationen“ zugeordnet, die es den Besuchenden erleichtern, ein passendes Angebot für sich zu finden. Auch gibt es hierzu eine eigene Website, auf der Interessierte sich die Broschüre herunterladen können – ebenso ein Reiseplaner für Frankfurt in leichter Sprache und Infos zur An- und Abreise und wo in der Innenstadt barrierefreie Toiletten zu finden sind. „Alle Angebote sowie deren Angaben zur Barrierefreiheit sind ebenso auf www.reisen-fuer-alle.de zu finden. Zu beachten ist, dass die zertifizierten Angebote nicht per se als vollständig barrierefrei gelten, sondern dass die detaillierten und



© Visit Frankfurt, Foto: Annd Weiland

Frankfurt hat als erste und bislang einzige hessische Stadt die Auszeichnung „Tourismusort Barrierefreiheit geprüft“ erhalten.

geprüften Informationen zur Barrierefreiheit des Angebots von den Gästen eingesehen werden können und so mehr Transparenz und Verlässlichkeit in der Planung schaffen“, erläutert Tourismus-Referentin Degenhardt. Die zahlreichen Tipps und Hinweise sollen dazu beitragen, „frei und unabhängig durch Frankfurt zu streifen“, wie es auf der Website heißt, und die vielfältigen touristischen Seiten zu entdecken, zu nutzen und zu genießen: ob mit oder ohne Handicap.

Doch trotz aller Fortschritte müssen Menschen mit Behinderung auch bei ihren Touren durch die Mainmetropole immer wieder Hürden überwinden – trotz vorheriger Planung. Das erlebt auch das Ehepaar Brigitte und Raymond Kluge ab und an, wenn es sich von ihrem Zuhause in Bergen-Enkheim mit dem Öffentlichen Nahverkehr oder der Bahn auf den Weg macht zu einem Ausflug in die Umgebung, in die Innenstadt oder nach Hanau zum Wochenmarkt. Denn Raymond Kluge ist von Multiple Sklerose betroffen und benötigt für längere Strecken einen Rollstuhl. Doch trotz akribischer Vorbereitung komme es immer wieder vor, dass an einem Bahnhof der Aufzug kaputt ist oder die geordnete Ausstiegshilfe am Zug nicht bereitsteht. „Erst neulich waren dann freundliche junge Menschen bereit, anzupacken und den 25 Kilo schweren Faltrollstuhl die Treppe hochzutragen“, berichtet Brigitte Kluge

durchaus mit einem Schmunzeln. Weder sie noch ihr Mann gehören zu denen, die bei unerwarteten Schwierigkeiten gleich lautstark losschimpfen möchten, aber vom Gegenüber in dem Fall schon ein flexibles und lösungsorientiertes Vorgehen erwarten, um das Problem zu beheben. Mit dieser konstruktiven Herangehensweise sind die beiden bislang gut verfahren. Trotz der Mobilitätseinschränkung des 72-Jährigen hat sich das Paar bislang noch jeden Urlaubswunsch erfüllen können. „Wir haben beide einen offenen Geist und sind neugierige Menschen“, erzählen sie. Raymond Kluge wurde „die Reiselust in die Wiege gelegt“: Seine Eltern waren vor seiner Geburt in die USA ausgewandert, sodass er in New York auf die Welt kam. Als er fünf

Jahre alt war, kehrte die Familie nach Deutschland zurück. Beruflich war der ausgebildete Maschinenmechaniker viel im Ausland, vor allem in Asien unterwegs. Und so entwickelte das Paar seine Freude an Fernreisen, an der sie trotz MS und fortschreitender Einschränkungen festhielten.

Planung ist das A und O

„Zur Vorbereitung gehört viel Planung. Das ist das A und O: ein ausführlicher Austausch am Telefon, schriftlich mit dem Reisebüro oder dem Veranstalter. Online buchen wir nicht“, betont Brigitte Kluge, die bis zu ihrer Rente als Arzthelferin gearbeitet hat. So waren sie schon in Kenia, in Thailand, Vietnam, USA, Mexiko und im Jahr 2000 auf einer Welt-

Brigitte und Raymond Kluge auf Ostseekreuzfahrt und zu Besuch in Aschaffenburg.



Fotos: privat

© Visit Frankfurt, Foto: Annd Weiland



Ein Großteil der Frankfurter Sehenswürdigkeiten ist mit Handicap zugänglich – etwa das Historische Museum.

reise, die sie in die Südsee, nach Neuseeland und Indonesien führte. „Das war der Höhepunkt. Eine Gruppenweltreise ab Frankfurt, barrierefrei: Hat zu 100 Prozent funktioniert“, erzählt die 73-Jährige.

1977 hatten sie geheiratet. Bereits während der Flitterwochen auf dem Dachstein traten bei Raymond Kluge erste Symptome auf: Taubheitsgefühle und Sensibilitätsstörungen. Bis 1999 war er berufstätig. Für ihn „ist es eine schöne Erfahrung, etwas von der Welt zu sehen und Behinderten in anderen Ländern zu begegnen, die dort aber meist nicht so gut versorgt sind wie hier in Deutschland“. Mittlerweile lassen es die beiden ruhiger angehen. „Wir sind froh, die großen Reisen schon gemacht zu haben, als wir noch fitter waren“, erzählt Brigitte Kluge. In den vergangenen Jahren haben sie sich mehr auf Kreuzfahrten verlegt. Etwa mit Costa auf der Ostsee: „Die verfügen über barrierefreie Duschen und Kabinen. Wir mussten nur sehr frühzeitig buchen. Hier kann sogar eine Begleitperson, wenn im Schwerbehindertenausweis ‚B‘ eingetragen ist, kostenlos mitfahren“, berichtet die 73-Jährige. Positive Erfahrungen haben die Kluges bislang auch mit Flusskreuzfahrten gemacht. Zuletzt auf einer von Basel nach Frankfurt. „Da war neben uns noch eine Seniorengruppe mit acht Rollatoren an Bord. Das war kein Problem,



#visit Frankfurt

Auf der Website und in der Broschüre „Frankfurt am Main Barrierefrei“ finden sich neben Infos zu Mobilität, Services und Übernachtungsmöglichkeiten Inspirationen für schöne Tage in Frankfurt. Die TCF bietet zudem an, alle ihre Stadtführungen auf Anfrage stufenlos zu führen.

www.visitfrankfurt.travel/frankfurt-tipps/barrierefreies-reisen

Nahverkehr in Frankfurt

Die Nahverkehrsgesellschaft traffiq hat zum Thema „Barrierefrei unterwegs“ eine Broschüre konzipiert, die aufzeigt, wie sich Mobilitätseingeschränkte mit Tram, Bus oder U-Bahn in der Stadt fortbewegen können und bietet Informationen rund um Barrierefreiheit im Frankfurter Nahverkehr: von der Fahrtplanung über Hilfestellungen für unterschiedliche Zielgruppen, Hinweisen zur Nutzung der Fahrzeuge, bis hin zu Service- und Kontaktangeboten. Das Heft enthält zudem einen großen, entnehmbaren Liniennetzplan. Erhältlich ist die Broschüre etwa an den VGF-TicketCentern. Die Online-Version gibt es als Download unter

www.rmv-frankfurt.de/barrierefreiunterwegs.

Spezielle Fragen zur Barrierefreiheit von Bussen und Bahnen sind per E-Mail an folgende Adresse zu richten:

handicap@traffiQ.de. traffiQ-Telefonservice: 01801/06 99 60

(3,9 Cent/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) (24 Stunden besetzt).

Barrierefrei mit dem RMV unterwegs: Mehr Informationen für Personen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, finden sich unter www.rmv-frankfurt.de/barrierefrei, **RMV-Servicetelefon 069/24 24 80 24** (24 Stunden besetzt).

Barrierefreies Hessen

Wer gezielt in Hessen nach touristischen Angeboten mit und ohne formale Zertifizierung für beeinträchtigte beziehungsweise mobilitätseingeschränkte Menschen suchen möchte, kann auf der Website stöbern:

<https://www.hessen-tourismus.de/barrierefreies-hessen>

Deutschland ohne Hindernisse erleben

Das möchte das Zertifizierungssystem „Reisen für Alle“ ermöglichen. Auf der Plattform finden Interessierte geprüfte und gekennzeichnete Angebote für Urlaub und Ausflüge in Deutschland: www.reisen-fuer-alle.de

Barrierefreie Costa-Kreuzfahrten

Informationen online unter: www.costakreuzfahrten.de/reisen-mit-costa/kreuzfahrten-besondere-beduerfnisse.html

the

auch nicht bei den Ausflügen. Für unseren faltbaren, 25 Kilo leichten Elektrorollstuhl brauchten wir wegen der Lithium-Batterie lediglich eine Sondergenehmigung.“ Und ihre nächste Flusskreuzfahrt, die die Kluges planen, soll von Passau über die Donau bis zum Schwarzen Meer führen, erzählen sie.

Wer lieber einen Urlaub vor der Haustür bevorzugt, der kommt in Hessen nicht zu kurz. Hier gibt es zahlreiche Urlaubs- und Ausflugsziele, die möglichst barrierefrei erreichbar und zu erkunden sind. Im Nationalpark Kellerwald-Edersee zum Beispiel können alle Gäste über dem Edersee schweben: Auf dem 250 Meter langen Baumkronenweg erleben sie den Facettenreichtum des Waldes. Das Besondere: Den Tree-Top-Walk

können auch Rollstuhlfahrende, Ältere und körperlich eingeschränkte Personen sowie Eltern mit Kinderwagen ohne Hindernisse benutzen. Mit einer „E-Joëlette“ – ein einrädiger geländetauglicher Rollstuhl, der durch einen Elektromotor unterstützt wird – können gehbehinderte Menschen den Naturpark Habichtswald auf nicht befestigten und unebenen Wegen erkunden. Das Hotel im Kornspeicher in Marburg versteht sich als integratives Hotel. Die Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben liegt den Verantwortlichen am Herzen. So ist das ganze Hotel barrierefrei und mit einem taktilen Leitsystem zur Orientierung ausgestattet. Menschen mit Pflegebedarf finden die für sie notwendige Ausstattung vor. *Sonja Thelen*

Freiheit für alle?

In Deutschland soll jede und jeder gleichberechtigt, frei, sicher und selbstbestimmt an der Gesellschaft teilhaben. Für queere Menschen ist dies noch immer nicht Alltag. Und in Frankfurt?

Wer als Mann einvernehmlichen Sex mit einem anderen Mann hatte, musste auch in der freiheitlich-demokratischen Bundesrepublik noch bis Ende der 1960er-Jahre mit strafrechtlicher Verfolgung rechnen. Endgültig abgeschafft wurde der Paragraf 175 sogar erst 1994. Ältere Schwule haben sich daher vor allem in jungen Jahren verstecken und verbiegen müssen. In dieser Hinsicht hat sich einiges getan. Für die Frankfurter Bürgermeisterin und Diversitätsdezernentin Nargess Eskandari-Grünberg besteht kein Zweifel, dass „die queere Community zur Stadt gehört“. Anlässlich der seit 1992 jährlich durch die Straßen ziehenden Christopher Street Day (CSD)-Parade stellte sie im vergangenen Jahr klar: „Ich freue mich, dass immer mehr städtische Mitarbeitende an der Demonstration mitwirken. Damit machen wir deutlich, dass Politik und Verwaltung Seite an Seite mit der Community für Freiheit, Akzeptanz und gegen Diskriminierung und Gewalt eintreten. Wir werden den CSD weiter unterstützen.“

Übergriffe und Freiheitsräume

Als Reaktion auf die Zunahme gewalttätiger Attacken gegen queere Menschen richtete das Frankfurter Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) 2022 eine eigene „Koordinierungsstelle für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere (LSBTIQ) Themen“ ein. Sie arbeitet mit Vereinen, Beratungsstellen sowie der Polizei zusammen und bietet Veranstaltungen, Fortbildungen und Workshops in- und außerhalb der Stadtverwaltung an. Auf Bundesebene ging 2022 der „Aktionsplan Queer leben“ an den Start. In diesem Rahmen wurden unter anderem die strafrechtlichen Sanktio-



Von wegen „Lieb doch, wen du willst!“ – auch in der vielfältigen Mainmetropole nehmen die Übergriffe auf queere Menschen zu.

nen bei Angriffen auf nicht heterosexuelle Menschen verschärft. Weist eine Bundesstatistik für 2022 etwas mehr als 1000 polizeilich erfasster Delikte aus, stieg deren Anzahl im Folgejahr auf fast 1500.

Dass allen Fortschritten und Liberalisierungen zum Trotz nach wie vor abstruse Vorurteile existieren und sich die Übergriffe auch in Frankfurt

mehren, bereitet Hans-Peter Hoogen und Michael Holy Sorgen. „Aus Angst verzichten immer mehr queere Menschen auf Händchenhalten oder Küsse im öffentlichen Raum. Durch die gebotene Vorsicht fühlen sich die Leute zunehmend in ihrem Selbstverständnis angegriffen“, beobachten die beiden. Sie begrüßen sehr, dass die Polizeibehörde eigens einen

Fotos (4): unsplash

schwulen Polizisten und eine lesbische Polizistin bereit stellte, die im Regenbogenviertel Präsenz zeigen und Ansprechpersonen sind. In der Stadt, in der schätzungsweise über 80.000 Menschen der LSBTIQ-Community angehören, gibt es aber glücklicherweise längst etablierte Freiheitsräume. Das ist nicht zuletzt den beiden Mitsiebzigern zu verdanken, die sich seit Jahrzehnten für die Akzeptanz gleichgeschlechtlich Liebender und das selbstverständliche Miteinander unterschiedlicher Orientierungen engagieren. Michael Holy war mehrere Jahre externer Berater der Hessischen Landesregierung in Sachen Gleichstellung Homosexueller und leitet seit 15 Jahren das Café Karussell. In dem offenen Treff erhalten schwule Männer über 60 zweimal im Monat nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern auch Beratung und Unterstützung, hören Vorträge und schauen Filme zu bestimmten Themen an. Die anschließenden Diskussionen und der damit verbundene Gedankenaustausch sind seiner Erfahrung nach wichtig für das Gefühl der Älteren, weiterhin am Leben teilzunehmen.

Hans-Peter Hoogen hat die Errichtung des AIDS-Memorials an der Peterskirche unterstützt und rief mit Freunden die Initiativegruppe Mahnmal Homosexuellenverfolgung (IMH) ins Leben. Gefördert von der Stadt, wurde 1994 dann zwischen Schäfergasse und Alter Gasse der „Frankfurter Engel“ der Bildhauerin Rosemarie Trockel aufgestellt, der bundesweit das erste Mahnmal seiner Art gewesen ist. Auf Initiative der SPD wurde der Platz ein Jahr später in „Klaus-Mann-Platz“ umbenannt. Um der Vereinsamung von Älteren entgegenzuwirken, gründete er mit Freunden 1996 das Schwulen Forum „40 plus“. Das organisiert seither regelmäßige Diskussionsabende und Freizeitaktivitäten für ältere Schwule und sorgt mit Veranstaltungen in zwei Pflegeheimen des Frankfurter Verbands für vergnügliche Stunden.

Sichtbares Engagement

In den beiden Einrichtungen wurde Anfang der 2000er-Jahre mit dem Regenbogenschlüssel ein sichtbares Symbol der Akzeptanz von Schwulen und Lesben gesetzt. Zu den Koopera-

tionspartnern des Verbandes gehörte damals auch „40 plus“. Diese Frankfurter Vorstöße trugen nicht unwesentlich dazu bei, dass die Situation von pflegebedürftigen homosexuellen Menschen bundesweit ins Blickfeld rückte. Das Ministerium für Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur zeichnete Hans-Peter Hoogen 2005 für seinen langjährigen Einsatz mit dem Hessischen Verdienstorden am Bande aus. Mit „50 Jahren Schwulenbewegung auf dem Buckel“ ist der inzwischen 77-jährige studierte Rechtswissenschaftler noch immer ungebrochen aktiv.

Sein langjähriger Mitstreiter Michael Holy ebenfalls. Die beiden kennen sich seit den 1970er-Jahren, in denen gleichgeschlechtlich Liebende einen Freiheitsschub erlebten. Dafür habe vor allem Rosa von Praunheims Film „Nicht der Homosexuelle ist pervers, sondern die Situation, in der er lebt“ gesorgt. Er sei eine Initialzündung für die Schwulen- und Lesbenbewegung gewesen, erinnert sich Michael Holy. Die Frauenbewegung habe ebenfalls maßgeblich zur Aufbruchsstimmung beigetragen. „Damals war alles neu, es gab zum ersten Mal Clubs oder Gruppen für Schwule und Lesben. Dort habe man sich regelmäßig getroffen und über gesellschaftliche und persönliche Emanzipation diskutiert. Vieles gibt es bis heute, doch mit dem großen Freiheitsgefühl der 1970er-Jahre lässt sich die Gegenwart nicht vergleichen.“

Zumal die aktuellen politischen Entwicklungen den studierten Theaterwissenschaftler und Pädagogen eher Schlimmes befürchten lassen. „Wenn die Rechten an Macht gewinnen, besteht die große Gefahr, dass uns die Erfolge der LSBTIQ-Bewegung unterm Hintern weggezogen werden. Um die errungenen Freiheiten zu verteidigen, müssen wir die freiheitliche Demokratie verteidigen und ihren Feinden Grenzen setzen“, bringt er die gegenwärtige Lage auf den Punkt. Eine Einschätzung, die Hans-Peter Hoogen teilt.

Doris Stickler



Michael Holy (li.) und Hans-Peter Hoogen vor dem Frankfurter Engel, dem Mahnmal der Homosexuellenverfolgung.

© Stadt Frankfurt am Main, Foto: Holger Menzel



Frankfurter Pride Month macht queeres Leben für alle sichtbar

Seit der erfolgreichen Premiere 2023 ist der Pride Month kaum mehr wegzudenken. Das sich über rund einen Monat erstreckende Programm verfolgt das Ziel, intersektionales queeres Leben und die Belange von LSBTIQ*-Personen in Frankfurt sichtbarer zu machen. Beim ersten Mal lag der Schwerpunkt auf dem Thema „Schutz und Sicherheit vor Hass und Gewalt“. Im vergangenen Jahr konzentrierten sich die Aktionen auf die Stadtteile, um zwischen Stadtteilgruppen, Initiativen und Organisationen ein nachhalti-

ges Netzwerk des Empowerments zu etablieren. Organisiert wird der Pride Month von der Stabsstelle Antidiskriminierung im Diversitätsdezernat und von der Koordinierungsstelle LSBTIQ* im Amt für multikul-

turelle Angelegenheiten (AmKA). Vereine und Initiativen können sich daran beteiligen und Fördergeld für ihre eigenen Veranstaltungen und Aktionen beantragen. Gefördert wurden bisher Projekte, die sich mit der Situation von mehrfachdiskriminierten Gruppen, Trans*-Personen oder Regenbogenfamilien befassen, die Queerfeindlichkeit begegnen oder die sich um neue Kooperationen innerhalb eines Stadtteils bemühen.

2025 findet der Frankfurter Pride Month vom 19. Juni bis 20. Juli statt und fällt von 17. bis 20. Juli mit dem Christopher-Street-Day zusammen. Unter dem Titel „Schreiline“ wird er in diesem Jahr durch das süddeutsche queere Chorfestival eröffnet und von den Chören „DonnaCapella“, die „Liederlichen Lesben“ und „Die Mainsirenen“ in Frankfurt ausgerichtet. *sti*

Was ist eigentlich der Christopher Street Day?

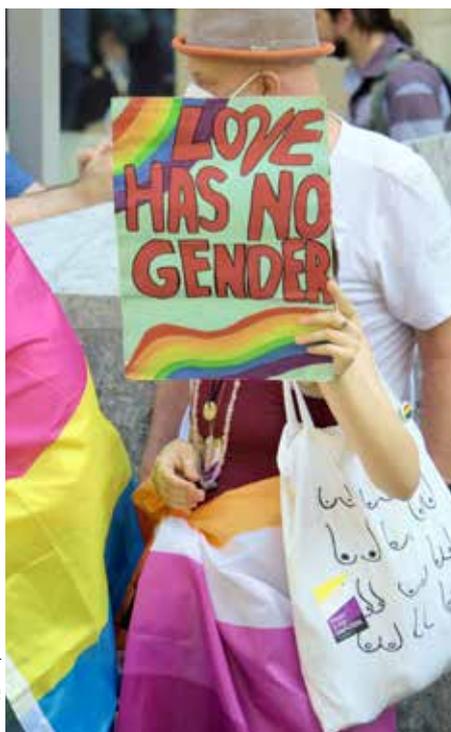
Der Christopher Street Day geht auf die polizeiliche Willkür zurück, der homosexuelle und andere sexuelle Minderheiten massiv ausgesetzt waren. Um diese grundlosen Gewaltakte publik zu machen, protestierten sie 1969 tagelang in der New Yorker Christopher Street und bahnten damit jener politischen Parade den Weg, die heute in zahlreichen Städten der Welt ein jährlich wiederkehrendes Ereignis ist.

In Frankfurt am Main gibt es den von der Stadt unterstützten Protestmarsch seit 1992. Ergänzt wird die immer samstags durch die Innenstadt ziehende Parade durch eine Infostraße, den Basar der Vielfalt und eine Bühne, auf der Politik, Communitys und Kultur zusammenkommen und für Stimmung, Meinung und Entspannung sorgen. Da die Lebenswirklichkeit von LSBTIQ*-Personen zu Frankfurt gehört, kümmert sich vor allem das AmKA darum, dass ihre Anliegen bei städtischem Handeln mitgedacht werden. Verschiede-



ne Fachstellen unterhalten Kontakt zu Communitys und rücken die Belange von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans- und intersexuellen sowie queeren Menschen – kurz LSBTIQ*-Personen – ins Blickfeld der Öffentlichkeit. Nicht wenige von ihnen erfahren Benachteiligung im Alltag oder am Arbeitsplatz und viele sind auch von Mehrfachdiskriminierung betroffen.

In diesem Jahr wird der Christopher Street Day vom 17. bis 20. Juli wie stets rund um die Konstablerwache gefeiert. *sti*



Brückenbauer in Gesundheitsfragen zwischen Ämtern und Community

Gut eine Handvoll Männer haben an diesem Abend den Weg in den Besprechungsraum in der Übergangsunterkunft im Hausener Weg gefunden, um sich vom interkulturellen Gesundheitslotsen Abdelghani El Houat über das Thema „Männergesundheit“ aufklären und informieren zu lassen. Die Gesundheitslots:innen sind das Gesicht des Projekts „Kommunale Gesundheitsinitiativen interkulturell (KoGi)“. Seit 2012 besteht die Aufklärungsinitiative vom Frankfurter Gesundheitsamt, die bereits mehrfach ausgezeichnet wurde, zuletzt 2023 mit dem Frankfurter Bürgerpreis. Interkulturell, mehrsprachig, gesundheitskompetent: Das zeichnet die Lots:innen aus. Sie klären kultursensibel und mehrsprachig über Gesundheit auf, um vor allem die Gesundheitskompetenz vulnerabler Gruppen zu fördern.

Wichtige Präventionsarbeit

Insgesamt gut 170 Menschen, zu einem Großteil Frauen und zwischen 20 und Ende 60 Jahre alt, haben sich seit Bestehen des Projekts in mehreren Zyklen über einen Zeitraum von zwei Monaten zu ehrenamtlichen „Interkulturellen Gesundheitslots:innen“ oder zu „Elementarlots:innen für Kinder und Jugendliche“ ausbilden lassen. Die KoGis kommen für ihre Vorträge in Stadtteileinrichtungen, Kindertagesstätten, Schulen, Familienbildungsstätten, Kirchengemeinden, Moscheevereine, Kulturzentren, Sportvereine, Selbsthilfegruppen, Kliniken und in Gemeinschaftsunterkünfte wie an diesem Abend in Rödelheim. Sie informieren über Themen wie Bewegung, Ernährung, Zahngesundheit, Medienkompetenz, das deutsche Bildungssystem, Schuleingangsuntersuchungen und über Hygiene. Neben Deutsch beraten die Ehrenamtli-

chen in mehr als 30 verschiedenen Sprachen über gesundheitliche Themen.

„Die KoGi-Lotsinnen und -lotsen leisten enorm wichtige Präventionsarbeit: Mit ihrer Unterstützung gelingt es uns, die Menschen in allen

Teilen der Stadt zu erreichen, insbesondere auch diejenigen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist“, sagt Dr. Peter Tinnemann, Leiter des Frankfurter Gesundheitsamts, und betont: „Dieses Konzept bewährt sich inzwischen seit mehr als zehn

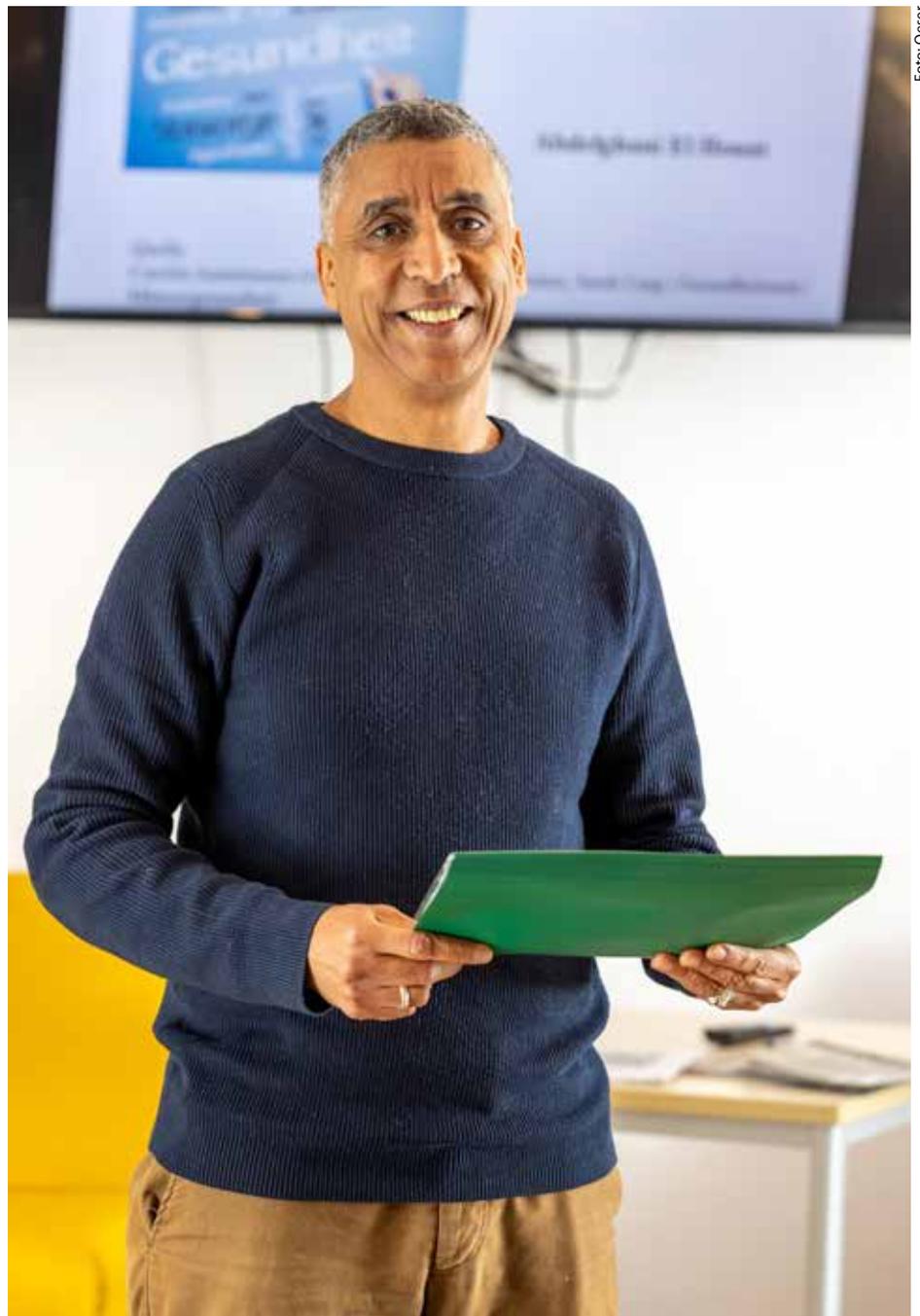


Foto: Oeser

Abdelghani El Houat engagiert sich seit 2017 ehrenamtlich als Gesundheitslotse und ist jährlich zwischen sechs- und achtmal im Einsatz.

Jahren und kommt sehr gut an – bei den Menschen, die einen KoGi-Vortrag besuchen und auch bei denen, die selbst Lotsen werden wollen. Die Listen für die Lehrgänge sind immer schnell gefüllt. In diesem Jahr wollen wir erstmals auch Klimalotsen ausbilden, um die Gesundheitskompetenz im Bereich Klima zu stärken.“ Koordiniert werden die Einsätze von einem Team im Mehrgenerationenhaus Gallus, das für das Gesundheitsamt Frankfurt der KoGi-Kooperationspartner ist. Die Ansprechpartnerinnen sind Sophia Stenzel, Fatma Atay und Isabelle Lorenz. „Ein wichtiges Element bei den Vorträgen ist die Interaktion, also, die Ratsuchenden einzubeziehen, ihnen die Möglichkeit zu geben, Fragen zu stellen, oder auch ihr Wissen zu teilen“, erläutert Lorenz. Auch El Houat gestaltet seine Präsentation interaktiv. Schon beim Betreten des Raums begrüßt er die Gäste freundlich, fragt, welche Sprache sie beherrschen, damit sie dem Vortrag folgen können.

Aufklärung und Informationen

Seit 2017 ist der gebürtige Marokkaner als KoGi im Einsatz. Seit 1991 lebt der heute 57-jährige in Deutschland, arbeitet als Informatiker bei einer Bank. „Ich bin hier in der Gesellschaft gut aufgenommen worden. Daher möchte ich mit meinem Engagement etwas zurückgeben“, beschreibt der dreifache Vater seine Motivation. Über ein anderes Ehrenamt in einer Geflüchtetenunterkunft hatte Abdelghani El Houat von dem interkulturellen Gesundheitsprojekt erfahren. Aufgrund seiner eigenen Erfahrung sprach es ihn an, Menschen aus anderen Kultur- und Sprachräumen beratend zur Seite zu stehen und dabei zu helfen, das Gesundheitssystem zu durchschauen und sie über zentrale Gesundheitsthemen aufzuklären, die ihnen bis dato zum Großteil fremd sind. Er bewarb sich, wurde ausgewählt und nahm an der Schulung teil. Zum Abschluss folgte eine Probe-Präsentation, um das Zertifikat zu erhalten.

Zwischen sechs- und achtmal im Jahr ist er als Gesundheitslotse im Einsatz und versteht sich in dieser Funktion als „ein Brückenbauer zwischen den Ämtern und der Community, um zu Gesundheitsfragen in einfacher Sprache Antworten aufzuzeigen. Dafür habe ich vor allem die Ausbildung gemacht: um Informationen weiterzugeben“, betont El Houat. Seine Schwerpunktthemen, über die er vor allem aufklärt, sind Zahnpflege, Hygiene, sexuell übertragbare Krankheiten und – wie an diesem Abend – Männergesundheit.

Nach Deutschland zugewanderte Männer haben beim Thema Männergesundheit oft ein Informations-Defizit, betont Isabelle Lorenz. Hinzu kommen unverständliche, sperrige und fremde Begriffe, die das deutsche Gesundheitswesen prägen. Krankheitssymptome werden oft so lange verdrängt, bis es einem so schlecht geht, dass man ins Krankenhaus muss. Gründe hierfür können sprachlicher, kultureller, aber auch religiöser Natur wegen bestimmter Vorschriften sein. Kultursensibel ausgebildete Migrant:innen wie eben der 57-jährige El Houat erleichtern daher den Zugang zu der Zielgruppe, und die Lots:innen seien Multiplikator:innen, betont Lorenz.

Zur Einstimmung in seinen Vortrag zeigt Abdelghani El Houat in seiner Präsentation zunächst ein paar launige Zitate, die aber verdeutlichen, wie wichtig Gesundheit ist. „Gesundheit schätzt man erst, wenn man sie verloren hat“, steht auf einer

Folie, die er an die Wand projiziert. Die anwesenden Männer nicken verstehend beim Lesen. Dann geht es um Herzerkrankungen, deren mögliche Ursachen und deren Prävention. „Welche kennt Ihr?“, fragt der Lotse in die Runde. „Herzinfarkt“, „Schlaganfall“ wird ihm geantwortet. „Was tut man, wenn man Schmerzen in der Brust hat?“, fragt El Houat. „Am besten als Erstes den Notruf wählen“, sagt ein Mittfünfziger, der in der Übergangsunterkunft lebt und erst vor wenigen Tagen vom plötzlich er Herztod eines fernen Bekannten gehört hat. „Genau. 112 sofort anrufen und die Anzeichen auf alle Fälle ernst nehmen, auch wenn es blinder Alarm ist“, betont der Gesundheitslotse. Auch beim Themenkomplex „Tumorerkrankungen und Krebs“ ist ihm die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer sicher. Einer berichtet von seinen Problemen mit der Prostata, und dass er damit zum Arzt gegangen sei. „Sehr gut. Männern wird ab 45 Jahren über die gesetzliche Krankenversicherung eine Prostata-Vorsorgeuntersuchung angeboten“, erläutert der Gesundheitslotse und empfiehlt als Vorsorge von Darmkrebs Männern ab 50 Jahren die „Darmspiegelung“, die, wenn alles unauffällig ist, alle zehn Jahre wiederholt werden sollte. „Doch wie lässt sich das Risiko dieser Krebserkrankungen reduzieren?“, fragt der Lotse. „Durch gesundes Leben. Das heißt für mich, nicht rauchen, Alkohol in Maßen und viel bewegen“, meint ein Mann. Und die Antwort könnte ebenso für den Gesundheitslotsen gelten. Denn: „Durch die Ausbildung habe ich für mich etwas gelernt. Heute tue ich mehr für meine Gesundheit und für die Vorsorge“, sagt der 57-jährige Abdelghani El Houat abschließend.

Sonja Thelen



Info

Weitere Infos zu KoGi gibt es bei den Ansprechpartnerinnen:

Dr. Manuela Schade, Gesundheitsamt Frankfurt,
E-Mail: manuela.schade@stadt-frankfurt.de //

Sophia Stenzel, Fatma Atay, Isabelle Lorenz im Mehrgenerationenhaus,
E-Mail: kogi@kiz-gallus.org. the

Warum zahlt die Krankenkasse nicht?

Therapiefreiheit im Spannungsfeld zwischen Leitlinien und IGeL-Angeboten

Otto von Bismarck erklärte seinen Coup von 1883 ganz unverhohlen so: „Mein Gedanke war, die arbeitenden Klassen zu gewinnen, oder soll ich sagen zu bestechen, den Staat als soziale Einrichtung anzusehen, die ihretwegen besteht und für ihr Wohl sorgen möchte.“ Den Unruhen und der sozialistischen Bewegung im Zuge der sozialen Verwerfungen der Industrialisierung wollte der Reichskanzler den Boden mit der weltweit ersten Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im Deutschen Kaiserreich entziehen. Versicherungspflicht unter staatlicher Aufsicht sollte die Solidarnetze der Gewerkschaften und Selbsthilfevereinigungen austrocknen. Was als hinter sinnige politische Idee begann, wurde der Anfang eines der umfassendsten staatlichen Sozialsysteme weltweit.

Heute sind staatliche Für- und Daseinsvorsorge sowie das Sozialstaatsprinzip in der Verfassung und in den Köpfen fest verankert. Dank des sozialen Netzes haben Unruhen in Deutschland jetzt andere Gründe als eine massenhafte Verelendung der Arbeitskräfte durch harte Knochenjobs, schlechte Lebensbedingungen und Krankheit. Wer zu den etwa 88 Prozent gesetzlich Krankenversicherten zählt, hat Anspruch auf Leistungen zur Verhütung, Früherkennung und Behandlung von Krankheiten – unabhängig von Alter, Krankheitsrisiko und Beitragshöhe. Dabei kann man sich frei zwischen den gesetzlichen Krankenkassen entscheiden.

Aber: Hört man nicht immer wieder, dass die Kassen Behandlungen nicht zahlen wollen, die Ärzt:innen für notwendig halten? Und überhaupt: Die Freundin wird für ihre Knochendichtemessung nicht zur Kasse gebeten, die Krankenkasse ei-



ner Bekannten finanziert deren osteopathische Behandlung. Und der Nachbar bewegt sich mit dem schicken, leichten Rollator fort. Ehe solche Unterschiede das spontane Gefühl der Ungerechtigkeit auslösen und verfestigen, lohnt ein genauer Blick auf die Sachlage.

Alle haben Anspruch auf bedarfsgerechte Behandlung

Was die Kassen zahlen oder erstatten, regelt das Fünfte Sozialgesetzbuch. Alle gesetzlich Krankenversicherten haben den gleichen Anspruch auf die Leistungen, die Sachverständige als bedarfsgerecht einstufen und die dem allgemein anerkannten Stand der Medizin entsprechen. Diese sind im voluminösen GKV-Katalog gelistet. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) aus Vertreter:innen der Ärzteschaft und Kassen prüft und ergänzt die Liste der Regelversorgung kontinuierlich.

Den derzeit anerkannten medizinischen Standard definieren die Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Ihre Fachleute richten sich nach der evidenzbasierten Medizin. Das heißt,

sie stützen sich in ihren Empfehlungen vor dem Hintergrund ihres Wissens und ihrer Erfahrung auf die Ergebnisse sorgfältig gemachter wissenschaftlicher Studien.

Therapiefreiheit für einzelfallgerechte, maßgeschneiderte Lösungen

In der konkreten Behandlung haben Ärzt:innen jedoch einen großen Ermessensspielraum. Zudem ist Heilkunst stets individuell. Sie entfaltet sich erst, wenn Behandelnde ihre Erfahrung und Expertise einbringen und das Selbstbestimmungsrecht der Patient:innen ernst nehmen. Dazu berücksichtigen sie deren spezielle Lebenssituation, Zukunftspläne, Risikobereitschaft und persönliche Prioritäten.

Die Kassen zahlen aber nur, was ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich ist. Was die Behandelnden darüber hinaus im Einzelfall für die bessere Alternative halten, müssen Patient:innen entweder als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) selbst zahlen. Oder sie kommen – wie etwa beim Rollator-Beispiel – für den Differenzbetrag zwischen dem gewählten Hilfsmittel und der Kassenleistung auf.

IGeL umfassen ein breites Spektrum: von Früherkennung über ästhetische Medizin und andere Wunschleistungen, alternative Heilverfahren, Atteste, Sportchecks und Reiseimpfungen bis hin zu neuen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, die noch nicht vom G-BA geprüft wurden, aber bei stationärem Aufenthalt schon von den Kassen übernommen werden. IGeL gelten mit wenigen Ausnahmen – etwa Reiseimpfungen, die per Gesetz keine Kassenleistung sind – als nicht notwendig, werden aber häufig genutzt. So ergab die repräsentative Patient:innenbe-



fragung des unabhängigen Medizinischen Dienstes Bund (MD), dass gesetzlich Versicherte 2024 mindestens 2,4 Milliarden Euro selbst zahlten.

Der IGeL-Monitor informiert gesetzlich Versicherte

Bei Selbstzahlerleistungen ist aber zu bedenken, dass sie für Kassenärzt:innen ein attraktives Zubrot bedeuten können. Als Gegengewicht zu möglichen allzu geschäftstüchtigen ärztlichen Empfehlungen überprüft der IGeL-Monitor des MD deshalb die gängigsten Angebote. Sachverständige wägen evidenzbasiert Nutzen und Schaden der IGeL für Patient:innen ab (www.igel-monitor.de). Aktuell sind 64 IGeL geprüft. Davon schneiden nur drei als „tendenziell positiv“ ab, keine Leistung wurde „positiv“ bewertet, wobei Atteste und Gutachten wegen ihres individuellen Charakters nicht bewertet werden. Ein „Unklar“ erhalten jene IGeL, zu denen keine aussagefähigen Studien vorliegen, das Wissenschaftsteam keine Hinweise auf Nutzen oder

Schaden finden konnte oder aus einer Diagnose keine therapeutischen Konsequenzen folgen.

Auffallend viele Früherkennungen erhalten die Note „tendenziell negativ“, weil der Nutzen nicht bewiesen ist, Schaden aber möglich wäre. Das wäre zum Beispiel Krebsangst bei Werten der Krebsfrüherkennung, für die Fachleute aber (noch) keinen Handlungsbedarf sehen. Wenn allerdings ein Risiko konkret erkennbar ist oder sich bestimmte Erkrankungen in der Familie häufen, sind Früherkennungen eine Kassenleistung. So etwa die Knochendichtemessung bei Osteoporose, die auch bei Erkrankten zur jährlichen Kontrolle gehört.

Außerdem übernehmen die Kassen in begründeten Fällen freiwillig auf vorherige Anfrage und gegebenenfalls nach Sachverständigenprüfung die Kosten für eine ärztlich angeratene Behandlung außerhalb der GKV-Liste. Etwa für neue Methoden, die aktuell noch nicht in die in Abständen überprüften Leitlinien eingegangen sind. Oder für den Einsatz eines Arzneimittels außerhalb der Zulassung (Off-Label-Use).

Über Selbstzahlerleistungen nur gut informiert entscheiden

Im Einzelfall kann eine IGeL nach Abwägung von potenziellem Nutzen und Schaden sinnvoll sein. Doch der Vorstandsvorsitzende des MD, Dr. Stefan Gronemeyer, nennt es „bedrückend“, dass zwei von drei im letzten Jahr Befragten von der falschen Annahme ausgingen, angebotene Selbstzahlerleistungen seien medizinisch notwendig. Hier würden „große Summen für fragwürdige und sogar schädliche Leistungen ausgegeben“, und zwar „aus Unwissenheit und Sorge“ um die Gesundheit. „Die unzureichende Aufklärung über mögliche Schäden der angebotenen IGeL“ sei „nicht akzeptabel“. Gronemeyer spricht sich für „eine Verpflichtung der Arztpraxen aus, unabhängige und allgemeinverständliche schriftliche Informati-

onen in der Praxis auszulegen, wenn sie solche Leistungen anbieten“.

IGeL seien ein sensibler Bereich im Vertrauensverhältnis zwischen Ärzt:innen und Patient:innen, sagt die Beraterin für Gesundheit und Pflege der Verbraucherzentrale Hessen in Frankfurt, Silke Möhring. Sie rät, „bei angebotenen IGeL zu fragen, was in diesem Fall die Kassenleistung wäre“. Man solle sich auch über konkreten Nutzen, mögliche Risiken und Nebenwirkungen sowie eventuelle Folgekosten aufklären lassen, sich im Zweifel Zeit für die Entscheidung nehmen und sich bei der Kasse informieren.

Und welche Erklärung gibt es für den dritten strittigen Fall, der Osteopathie? Die Kostenübernahme dieser komplementärmedizinischen Behandlung war eine freiwillige Zusatzleistung einer Kasse. Wer darauf Wert legt, kann eine Krankenkasse wählen, die dies anbietet. Seit 2021 können gesetzlich Versicherte nach zwölf Monaten die Mitgliedschaft wechseln. Sie haben also die Freiheit, einen Versicherer zu wählen, dessen freiwillige Zusatzleistungen ihren Präferenzen am ehesten entsprechen. Kriterien für den Wechsel können nicht nur Vorsorge, Alternativmedizin, professionelle Zahnreinigung und Impfungen sein. Auch die Höhe des Zusatzbeitrages, Transparenz, Service oder Bonusprogramm können eine Rolle spielen.

Karin Willen

Info

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) informiert ausführlich über Selbstzahlerleistungen unter www.patienten-information.de/checklisten/igel-checkliste

Das Portal IGeL-Ärger der Verbraucherzentralen sammelt unter www.igel-aerger.de Beschwerden und gibt Tipps zum Umgang mit IGeL

Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland beantwortet gesundheitliche und gesundheitsrechtliche Fragen unter der kostenfreien Beratungsnummer: 0800/01177 22

Die Verbraucherzentrale in Frankfurt informiert kostenpflichtig über IGeL oder Kassenwechsel nach vorher vereinbartem Termin unter 069/97 21 09 00



Aber bloß kein tägliches Gläschen Alkohol

Alkohol ist grundsätzlich gesundheitsschädlich. Da sind die aktuellen Daten der Forschung eindeutig. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bekräftigt das. Zuletzt zeigte 2024 eine große Studie von Gesundheitsdaten der britischen Biobank, dass bereits mäßiger Alkoholkonsum

nach dem 60. Lebensjahr mit einem früheren Tod verbunden ist. Der Schlussfolgerung liegt die Auswertung der Daten von Tausenden über 60-Jährigen zugrunde. Als mäßig gilt der Konsum von höchstens einem alkoholischen Getränk am Tag.

Menschen über 60 Jahre, die regelmäßig Alkohol trinken, tragen der Studie zufolge ein erhöhtes Risiko für einen frühen Tod, insbesondere durch Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen. Männer, die täglich drei und mehr Gläser trinken, sowie Frauen ab eineinhalb Gläsern unterliegen einem 33 Prozent höheren Risiko früher zu sterben als jene, die bis zu zwei Gläser pro Woche konsumieren. Wenn der regelmäßige Alko-

holkonsum einhergeht mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen, geringer Bildung und Beschäftigung und niedrigem Einkommen, verschärft sich das Risiko für alle Konsument:innen.

Alkohol ist ein Zellgift, das grundsätzlich alle Organe schädigen kann. Frauen sind dabei besonders gefährdet, weil bei ihnen unter anderem der Anteil an Körperflüssigkeit, auf die sich Alkohol im Körper verteilen kann, und die Menge des Enzyms, das das Gift in der Leber abbaut, geringer sind. Unter allen Drogen ist Alkohol in Europa für die meisten Schädigungen und Toten verantwortlich, ermittelten britische Forschende. *wil*

Stricken gegen Stress und Einsamkeit

Handarbeiten haben einen „überwältigend positiven Effekt auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden“. Das ist das Ergebnis einer aktuellen kulturübergreifenden Forschungsübersicht über die Auswirkungen der koordinierten, gleichmäßigen Bewegung der Hände mit Nadeln oder Nadel und Faden. Unter dem Titel „Heilende Stiche“ referieren australische Forschende die Schlussfolgerungen von 25 Studien zu Nähen, Häkeln, Stricken, Spitzenklöppeln, Sticken und Quilten. Sie finden positive Wirkungen in Bezug auf psychisches Wohlbefinden, soziale Bindung, Wert- und Zugehörigkeitsgefühl, Sinnhaftigkeit, Leistung und Zufriedenheit sowie Selbstidentität, Familie, Kultur und Erbe.

Demnach ist das traditionell von Frauen ausgeübte Hobby achtsamkeits- und konzentrationsfördernd, entspannend und hilft beim Bewältigen von Trauer, Einsamkeit und Müßiggang. Außerdem tragen Stricken und Co. zum Wohlbefinden körperlich weniger aktiver älterer Menschen

bei. Eine Studie der Mayo Clinic in Rochester steuerte die Beobachtung bei, dass strickende wie spielende oder lesende Seniorinnen geistig fitter waren als Kontrollpersonen. In Gruppen praktiziert, fördert Handarbeiten darüber hinaus Geselligkeit, Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und soziale Bindung, etwa wenn über den positiv erlebten Prozess hin-



Foto: Unsplash

aus das Endprodukt einem sozialen Zweck dient oder mit dem gemeinsamen Tun Neuankömmlinge in die Nachbarschaft integriert werden.

Einige Studien beschrieben auch positive gesundheitliche Effekte, so die vorbeugende Wirkung von Herz-Krankungen durch Senkung des Blutdrucks und des Stresslevels sowie eine Linderung chronischer Schmerzen sowie Angst- und Depressionssymptome. Eine andere Studie schreibt der mechanischen, kreativen Arbeit an einem schönen oder nützlichen Objekt das Potenzial zu, bei Alkohol- und Raucherentwöhnung zu helfen. Und bei Gefängnisinsass:innen minderte die klassisch eher von Frauen ausgeübte Tätigkeit sogar die Aggressivität. Angesichts so vielfältiger positiver Auswirkungen nimmt es nicht wunder, dass neuerdings auch junge Leute Stricken, Häkeln und Nähen für sich entdecken. *wil*

Info

Angebote für geselliges Handarbeiten sind zu finden auf der Plattform 55+ <https://frankfurter-plattform-55plus.de/angebot/handarbeiten-offener-treff/>, beim Frankfurter Verband www.kreativwerkstatt-ffm.de/offene-werkstatt, aber auch in einigen Kirchengemeinden.

Und jetzt ein Tässchen Kaffee auf die Gesundheit?



Foto: pexels

Neueste Studien zeigen: In Maßen genossen, hat Kaffee positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Laut aktuellem Forschungsstand hat das beliebteste Heißgetränk der Deutschen häufiger positive als negative Gesundheitseffekte: Das im Kaffee enthaltene Koffein steigert kurzfristig die Konzentration, die Speicherfähigkeit des Gehirns und das körperliche Leistungsvermögen. Die unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffe haben antioxidative Eigenschaften und fördern zusammen mit Kalium, Magnesium und löslichen Ballaststoffen die Vielfalt des Mikrobioms in Mund und Darm. Nicht zu vergessen, dass die gute Stimmung, die sich beim gemeinsamen Kaffeetrinken entfaltet, ihrerseits positiv auf die Gesundheit wirkt.

Studien registrieren bei regelmäßigem moderaten Kaffeegenuss ein

geringeres Risiko für Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern. Zwei bis fünf Tassen pro Tag können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle verringern. Kaffee kann auch das Risiko für Parkinson, Alzheimer und Depressionen senken. Forschende sehen in dem Genussgetränk sogar einen Erbgutschutz.

Echt jetzt? Wie immer, muss man genauer hinschauen. Bei Kaffeekonsum gibt es einiges zu beachten, denn wir reagieren genetisch bedingt unterschiedlich auf Kaffee. Für gesunde Erwachsene ist laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) bis zu 400 Milligramm Koffein über den Tag verteilt unbedenklich. Diese Menge hält auch die Deutsche Herzstiftung bei

Bluthochdruck für unbedenklich. Sie entspricht etwa vier Bechern Filterkaffee oder sieben Tassen Espresso – wenn nicht weitere koffeinhaltige Produkte wie schwarzer Tee, Schokolade, Eistee oder Energy-Drinks dazugezählt werden müssen.

Ab 60 vielleicht weniger

Hochsensible bekommen bei so viel Kaffee aber Sodbrennen, Schlafstörungen und innere Unruhe. Solche Symptome können sich aufgrund des verlangsamenden Stoffwechsels auch ab etwa 60 Jahren einstellen. Dann sollten hundert Milligramm (etwa ein Becher) nicht überschritten werden. Fachleute raten, Kaffee bis zum Spätnachmittag zu konsumieren. Wem ein Becher oder anderthalb Tassen nicht genug sind, kann zu koffeinfreiem Kaffee greifen oder beides mischen.

Die Bitterstoffe im Kaffee wirken auf die einen verdauungsfördernd und immunstärkend, bei den anderen reizen sie neben den Säuren die Magenschleimhaut. Die Sorte Arabica enthält weniger Bitterstoffe und Koffein als Robusta. Langsam und schonend in der Trommel geröstet und als Espresso zubereitet, ist sie die säureärmste Variante. Wer Probleme mit dem Cholesterinspiegel hat, sollte Filterkaffee trinken. Da bleiben die Triglyceride im Papierfilter.

Kaffee sollte bei Eisen- und Zinkmangel nicht zur Mahlzeit getrunken werden. Regelmäßig mit Toastbrot, Keksen, Waffeln und gebratenen oder frittierten Kartoffeln konsumiert, kann Kaffee auch zu erhöhter Aufnahme von Acrylamid beitragen; es ist in hohen Dosen als krebserregend eingestuft. Und weil das Genussgetränk auch Wechselwirkung mit vielen Arzneimitteln hat, hält man sich besser an die Faustregel: Kein Kaffee in den ersten zwei Stunden nach der Medikamenteneinnahme.

Karin Willen

Fische und Forschung

Neue Behandlungsansätze bei Knochenerkrankungen älterer Menschen

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelmasse und Muskelkraft immer weiter ab, sodass gerade Hochaltrige vermehrt mit funktionellen Einschränkungen zu kämpfen haben. Das führt verstärkt zu Stürzen und schweren Verletzungen. „Immer mehr Betroffene brauchen mehr Hilfe im Alltag, die Kosten für die medizinische Versorgung nehmen zu. Um beides zu begrenzen und vor allem die Mobilität älterer Patientinnen und Patienten so lange wie möglich zu erhalten, müssen wir die Forschung zum alternden Knochen weiter ausbauen“, fordert Professor Markus Gosch, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG). Neue Ansätze bieten beispielsweise innovative Senolytika-Therapiemöglichkeiten oder Untersuchungen an Fischen der Art „Nothobranchius furzeri“. „Was erst mal ungewöhnlich klingt, könnte zukünftig bei der Sarkopenie-Therapie helfen. Wir brauchen innovative Ansätze“, so der Wissenschaftler.

Senolytika sind Moleküle, die jene gealterten Körperzellen gezielt eliminieren, die nicht mehr richtig funktionieren und Entzündungen fördern. Diese Zellen sind mit verschiedenen altersbedingten Erkrankungen und dem Alterungsprozess selbst verbunden. „Senolytika – als Medikamente – könnten verstärkt zur Behandlung von Alterskrankheiten wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose eingesetzt werden. Durch die Reduzierung geschädigter Zellen könnte das Fortschreiten dieser Erkrankungen verlangsamt oder sogar gestoppt werden“, sagt Professor Peter Pietschmann, Leiter der Abteilung für Zelluläre und Molekulare Pathophysiologie an der Medizinischen Universität Wien. Das Ziel müsse sein, Zellen, die bestimmte ungünstige Faktoren produzieren, durch den



Foto: FLU/Nadine Grimm

Dieser Fisch hilft Forschenden, das Altern zu verstehen.

gezielten Einsatz einer Senolytika-Therapie zu reduzieren. „Wenn uns das durch eine intensivere Forschung gelingt, könnten wir nicht nur mehrere für das Altern typische Erkrankungen beeinflussen, sondern auch die Lebensqualität älterer Menschen verbessern.“

Vielversprechende Forschungsansätze seien dabei die Mikrountersuchung von Knochenstrukturen – insbesondere an Fischen der Art „Nothobranchius furzeri“. Dieser bis zu sechs Zentimeter lange türkisfarbene Prachtgrundkärppling hat nur eine kurze Lebensdauer von etwa drei bis

vier Monaten. Er ist für Altersforschung von großem Interesse, weil er selbst unter optimalen Haltungsbedingungen nur vier bis zwölf Monate lebt, in vier bis sechs Wochen geschlechtsreif wird und in rasender Geschwindigkeit altert. Als Wirbeltier laufen beim Prachtgrundkärppling grundlegende Altersprozesse ähnlich ab wie beim Menschen. „Deswegen können wir an diesen Exemplaren die Alterungsprozesse in kurzer Zeit hervorragend beobachten und analysieren“, sagt Pietschmann. „Hier müssen wir uns verstärkt darauf konzentrieren, präzise die Gene zur Alterssteuerung herauszufiltern. Nur so können wir noch genauer beschreiben, was im alternden Knochen passiert und wie wir diese Prozesse beeinflussen könnten.“ Was Untersuchungsdaten schon jetzt zeigen, die auf genau diesen Forschungsansätzen basieren: „Gezielte Osteoporose-Therapien zeigen auch bei Patientinnen und Patienten im höheren Lebensalter Wirkung. Das ist ein klares Signal, daran weiter zu forschen“, unterstreicht der Wissenschaftler.

Weitere Informationen: dggeriatrie.de

Vorsorge treffen – aber wie?

Eine Vortragsreihe der Betreuungsbehörde klärt auf

Das Thema Patientenverfügung wird im Rahmen einer kostenfreien Veranstaltungsreihe der Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt am Main mit Fachvorträgen aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet:

„Patientenverfügung – Selbstbestimmung am Lebensende“ am 8. Mai von 17.30 bis 19 Uhr, Referentin: Helga Liedtke, Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben e.V., Leiterin der Kontaktstelle Hessen (siehe auch S. 20).

„Ethische Aspekte der Patientenverfügung – Selbstbestimmung versus ärztlicher Fürsorgepflicht“ am 20. Juni, 17 bis 19 Uhr, Referent: Dr. Arnd T. May, Zentrum für angewandte Ethik in Erfurt.

„Patientenverfügung – aus Sicht eines Palliativmediziners“ am 1. Ok-



Foto: Pixabay

tober, 17.30 bis 19.30 Uhr, Referent: Dr. med. Thomas Sitte, Deutsche Palliativstiftung in Fulda.

Veranstaltungsort ist jeweils das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main, Eschersheimer Landstr. 241-249, 60320 Frankfurt, im Erdgeschoss, in Raum A 001.

Kontakt: Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt, Tel. 069/212-499 66, E-Mail: betreuungsbehoerde.amt51@stadt-frankfurt.de

Gesund durchs Jahr

Anregungen und Impulse vom Gesundheitsamt

Gesundheit ist ein wichtiges Gut. Um die Menschen in Frankfurt dabei zu unterstützen, möglichst lange aktiv und gesund zu bleiben, bietet die Abteilung für Psychische Gesundheit im Gesundheitsamt Frankfurt mit der Broschüre



„Gesund durchs Jahr“ vielfältige Veranstaltungen und Angebote an. Sie ist unter anderem direkt im Gesundheitsamt Frankfurt (Breite Gasse 28), in der Bürgerberatung (Hinter dem Lämmchen 6) oder auch im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150) erhältlich. Auch kann sie direkt unter: frankfurt.de/gesund-durchs-jahr heruntergeladen werden.

Ein Auszug aus dem Programm:

„Wofür stehen Sie morgens auf?“, so heißt nicht nur das Buch von Prof. Dr. med. Tobias Esch, sondern diese Frage stellt der Neurowissenschaftler, Arzt und Gesundheitsforscher auch am 16. April um 16 Uhr bei seiner Lesung mit Gespräch seinem Pu-

blikum im Auditorium des Gesundheitsamts.

Am 14. Mai von 13 bis 14.30 Uhr macht die beliebte „Babbel-Bank“ wieder Station im Bethmannpark (Eingang Berger Straße 5) – dieses Mal sogar in Begleitung der Kammeroper Frankfurt. Selbstverständlich werden auch seit Jahren etablierte Angebote wie die „Gesundheitsspaziergänge“ fortgesetzt. Treffpunkt ist immer donnerstags um 10 Uhr am Empfang im Gesundheitsamt. Und wer weniger mobil ist, aber Freude am Austausch mit anderen hat, für den oder die ist das Angebot „Babbeln für die Seele“ eine schöne Idee. Hier vermittelt das Gesundheitsamt Telefonfreundschaften.

Weitere Informationen unter Telefon: **069/212 331 29** oder babbeln@stadt-frankfurt.de



Bestellcoupon + Geschenkcoupon

Lassen Sie sich *Stadt Frankfurt im Blick* für 14 Euro im Jahr bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit.

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte per Banküberweisung begleichen. Die Bestellung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich bestelle *Stadt Frankfurt im Blick* für 14 Euro im Jahr ab der Ausgabe:

1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni) 3 (Juli bis September) 4 (Oktober bis Dezember)

Rechnungsadresse:

Vorname Name
 Straße/Hausnr.
 PLZ/Ort Telefon
 Datum Unterschrift

Lieferadresse (nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)

Vorname Name
 Straße/Hausnr.
 PLZ/Ort Telefon

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212 307 41 oder per Post an:
 Redaktion SFiB, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.



Die aktuelle Ausgabe mit Vorlesefunktion:
www.stadt-frankfurt-im-blick.de

Eintracht Frankfurt – die Diva vom Main

Exklusive Führung für 25 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* am 13. Mai

Einmal Adler, immer Adler! Diese Verlosung lässt die Herzen von Eintracht-Fans höher schlagen, denn das Eintracht-Museum lädt 25 Lesende von Stadt Frankfurt im Blick zu einer 45-minütigen Führung durch seine Dauerausstellung ein. Spannend: Das Museum liegt direkt hinter der Haupttribüne und erzählt die wechselvolle Geschichte der „Diva vom Main“. Von den Anfängen bis zur Gegenwart, von Fußballwundern und Fußballgöttern, von großen Siegen und dramatischen Niederlagen und natürlich den weltbesten Fans. Gezeigt werden unter anderem die Gründungsurkunde, Protokollbücher, Trikots, Bälle, Schuhe und viele weitere Exponate aus der Vereinsgeschichte. Ein weiterer Höhepunkt sind natürlich die großen Trophäen. Die Besuchenden gewinnen einen Einblick in



© Eintracht Frankfurt Museum

die Entwicklung des Traditionsvereins unter sportlichen, gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Aspekten. Gleichzeitig kommt auch die sportliche Geschichte Frankfurts nicht zu kurz, denn diese ist eng mit der Eintracht verwoben. Die zweite Halbzeit der Veranstaltung führt die Teilnehmenden dann direkt ins Stadion, das in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag feiert (siehe auch S. 58). Hier erleben sie die Atmosphäre des

Waldstadions hautnah und dürfen sich auf den Besuch der Mixed-Zone, der Umkleidekabine, des Spielfeldrands und der Pressetribüne freuen – Orte, an die man sonst nicht kommt.

Weitere Informationen zu den Angeboten des Eintracht Frankfurt Museums: museum.eintracht.de

Verlosung

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 25. April eine Postkarte mit dem Stichwort „Eintracht“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an die Redaktion von *Stadt Frankfurt im Blick*, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: gewinnspiele-sfb@stadt-frankfurt.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

Vielfalt entdecken im Senckenberg Naturmuseum

Exklusive Führung für 25 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* am 23. April

Welche Lebewesen bevölkerten die Erde früher und was bedeutet Vielfalt heute? Wie sahen unsere Vorfahren aus? Was ist das Besondere an Korallenriffen? Und wie funktioniert eigentlich unser Gehirn?

Diesen und noch vielen anderen Fragen kann man im Senckenberg Naturmuseum auf den Grund gehen. Bereits seit 1907 ansässig im Westend, zeigt das Museum in seiner stetig wachsenden Schausammlung altbekannte und spannende neue Exponate aus den Naturwissenschaften. Zuletzt eröffneten die neuen Ausstellungsbereiche „Gehirne“ und „Natur und Medizin“, und auch die allseits bekannte Anakonda mit dem Wasserschwein wurde aufwendig restauriert und strahlt in neuem Glanz. Wer schon länger nicht mehr zu Besuch war, entdeckt im ersten



© Senckenberg Naturkunde Museum

Lichthof zwei neue Saurier. In den Ausstellungsbereichen im Obergeschoss tauchen die Besuchenden ab in die verborgene Welt der Tiefsee und ins bunte Treiben im Korallenriff. Bei vielen Exponaten lohnt ein zweiter Blick, um die kleinen Details zu entdecken.

Das Senckenberg Naturmuseum Frankfurt lädt 25 Lesende von Stadt

Frankfurt im Blick zur exklusiven Führung mit den Highlights des Museums am 23. April ein. Hier erfahren die Teilnehmenden spannende Fakten und Hintergrundwissen rund um die Exponate.

Weitere Informationen: www.museumfrankfurt.senckenberg.de

Verlosung

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 11. April eine Postkarte mit dem Stichwort „Senckenberg“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an die Redaktion von *Stadt Frankfurt im Blick*, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: gewinnspiele-sfb@stadt-frankfurt.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.



Ernst-May-Siedlung in der Römerstadt



Ernst-May-Haus im Burgfeld

© Stadt Frankfurt am Main, Fotos: Holger Menzel

Gute Gründe zum Feiern

Die „ernst-may-gesellschaft“ feiert 100 Jahre „Neues Frankfurt“

Um die wegweisenden Errungenschaften des „Neuen Frankfurt“ ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, rief eine Gruppe engagierter Kunsthistoriker:innen und Architekt:innen 2003 die „ernst-may-gesellschaft“ ins Leben. Dank der Förderung durch das Landesamt für Denkmalpflege, das Denkmalamt der Stadt Frankfurt, die Deutsche Stiftung Denkmalschutz und die Wüstenrot Stiftung öffnete der gemeinnützige Verein 2010 schließlich die Tür zum Musterhaus in der Siedlung Römerstadt. Das originalgetreu restaurierte Reihenhaus lockt seither Menschen rund um den Globus an. Neben dem Besuch des kleinen Museums bietet die „ernst-may-gesellschaft“ regelmäßig Vorträge und Rundgänge zu Bauten der May-Ära an, gibt einen „maybrief“ heraus, präsentiert jeden Monat besondere Design-Exponate, organisiert Sonderausstellungen und lädt am Geburtstag des Namensgebers am 28. Juli zum jährlichen „mayfest“ ein.

Da sowohl Architektur also auch die mit dem „Neuen Frankfurt“ verknüpften Ideale ungebrochene Aktualität und Vorbildcharakter für die Entwicklung moderner Wohnvorstellungen besitzen, liegt der „ernst-may-gesellschaft“ deren Vermittlung an junge Menschen am Herzen. Unterstützt durch die Stiftung Citoyen, bringt sie im Rahmen des Projekts „Ernst May macht Schule“ bei Unterrichtsbesuchen und Führungen durch Musterhaus und Siedlung Kindern die The-

matik nahe. Hierbei wird stets aufgezeigt, dass Wohnen nicht nur Unterkunft, sondern auch Nachbarschaft und Gemeinsinn bedeutet. Grundschulklassen können sich überdies den „maykoffer“ leihen. Mit altersgerechten Texten, historischen und aktuellen Abbildungen sowie Bastelbögen für den Bau eines May-Häuschens bestückt, führt das rote Köfferchen die Leistungen von Ernst May und des „Neuen Frankfurt“ vor Augen.

Gutes Wohnen für alle

Für das Jubiläumsjahr hat die „ernst-may-gesellschaft“ zahlreiche Aktivitäten geplant, wovon eine bereits 2024 mit dem „GFB-Zukunftspreis“ geehrt worden ist. Die Abkürzung steht für das Programm „Großer Frankfurter Bogen“, mit dem die hessische Landesregierung beispielhafte und kreative Projekte für den Wohnungs- und Städtebau im Ballungsraum Frankfurt/Rhein-Main fördert. Das von der „ernst-may-gesellschaft“ in Kooperation mit dem Frankfurter Designstudio Jonathan Radetz erarbeitete Projekt „New Neues Frankfurt. Musterhaus für eine bessere Zukunft“ überträgt zentrale Aspekte des „Neuen Frankfurt“ auf die Innenräume von heutigen Wohngebäuden. Hierfür wird das „mayhaus“ temporär in ein „Musterhaus für eine bessere Zukunft“ verwandelt. Mit eigens entworfenen Möbeln wird vor Augen geführt, wie sich gegenwärtige Wohnbedürfnisse für die verschiedenen

Einkommensgruppen erfüllen lassen.

Die Zukunftspreis-Jury war von mehreren Aspekten des Projektes überzeugt. Zum einen knüpfte es an den Bestand an und zeigte auf, wie eine optimale Nutzung auch bei kleinen Grundrissen eine hohe Wohnqualität erzeugt. Zum anderen würden „durch den Einsatz von Restmaterialien in der Entwurfsphase, dem regionalen Produktionsansatz und dem Anspruch an die Reparierbarkeit der Möbel wichtige Gedanken der Nachhaltigkeit mit Wirtschaftlichkeit in Einklang gebracht“. Bei der Preisverleihung hob der hessische Minister für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum, Kai Wegmann hervor: „Als Stadtplanungsprogramm und gesellschaftliche Reformbewegung ist das ‚Neue Frankfurt‘ mit Stadtbaurat May als einem wesentlichen Akteur auch nach einhundert Jahren impulsgebend für den Diskurs zur Zukunft des Wohnens – vor allem auch in der Rhein-Main-Region. Dies greift das Projekt zeitgemäß, umsetzungsorientiert und erlebbar für Bürgerinnen und Bürger auf.“

Doris Stickler

Info

Das Musterhaus, Im Burgfeld 136, ist dienstags bis donnerstags von 11 bis 16 Uhr, samstags und sonntags von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Führungen nach Vereinbarung.

Auskünfte zu den im Jubiläumsjahr geplanten Aktivitäten: 069/153 438 83 oder www.ernst-may-gesellschaft.de

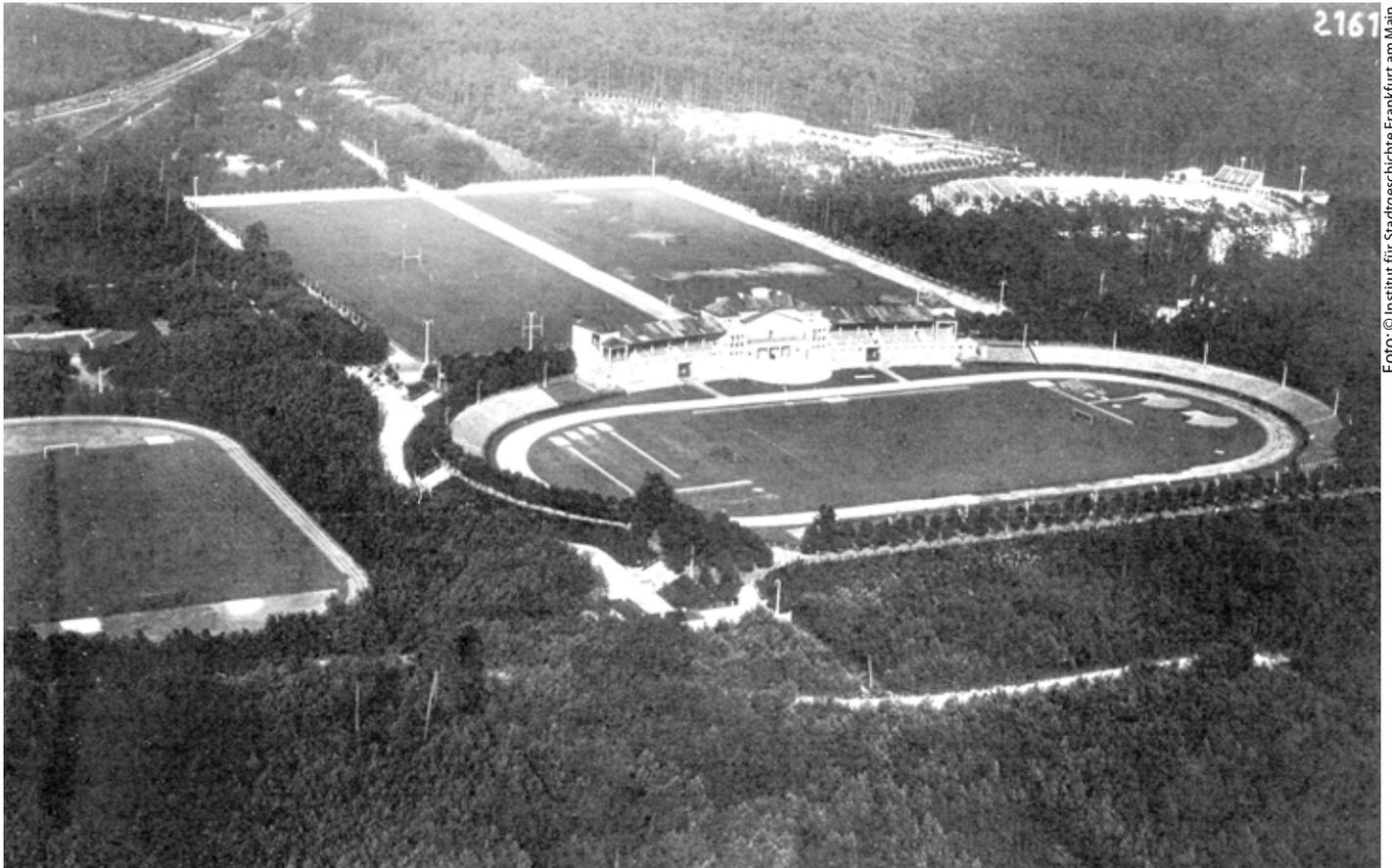


Foto: © Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Stadiongelände mit Festwiese und Hauptkampfbahn (Mitte) und Stadionbad und Radrennbahn (rechts oben), Luftaufnahme ca. 1928.

Vom Stadion zur Arena

Vor 100 Jahren eingeweiht: ein kurzer Blick auf Entstehung und Entwicklung des Waldstadions

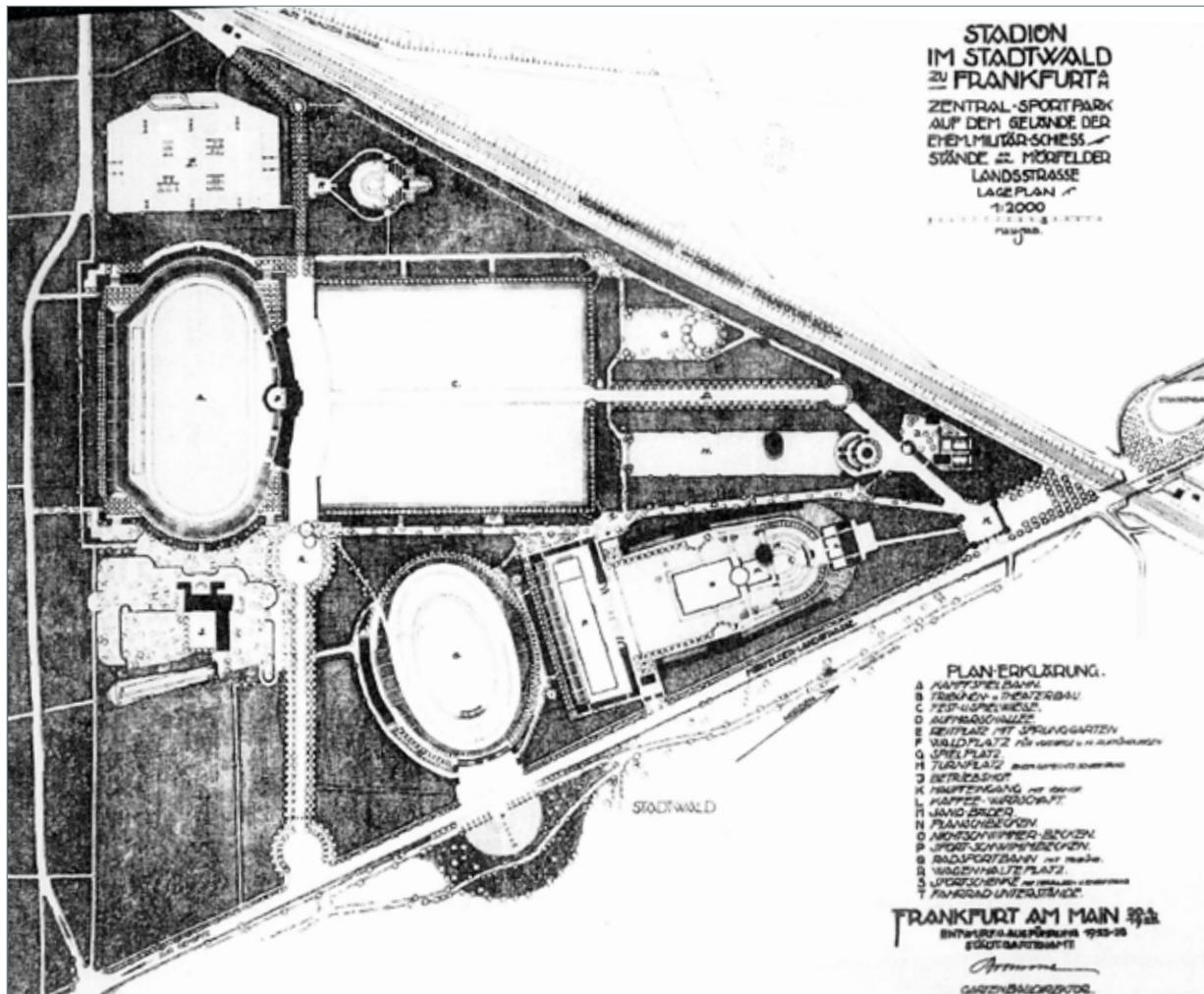
Am 21. Mai 1925, am Himmelfahrtstag, zogen bei herrlichem Frühlingswetter viele Tausende zu Fuß oder Rad, mit Bahn oder Auto in den Stadtwald. Ihr Ziel war ein besonderes Ereignis nach so schwierigen zurückliegenden Jahren: die Einweihung des Stadions. Vor 30.000 Zuschauenden und 15.000 Turner:innen und Sportler:innen dankte Oberbürgermeister Ludwig Landmann allen, die dieses Werk des Friedens und der Jugend „durch die Not der Zeit hindurch getragen und fest entschlossen in die Zukunft gerettet“ hatten. Ein ganztägiges Sportprogramm am 24. Mai vervollständigte die Einweihung dieser größten und „schönsten deutschen Sportanlage“, so die Presse.

Schon Ende des 19. Jahrhunderts war in Frankfurt der Wunsch nach einer großen Sportanlage entstanden. Nach dem Ersten Weltkrieg in einer Zeit politischen und gesellschaftlichen Wandels und wirtschaftlicher Krisen stieg das Interesse am aktiven Sport wie am Besuch von Sportveranstaltungen. Die Stadt reagierte mit der Gründung des „Stadtamts für Leibesübungen“ und 1921 mit dem Beschluss, einen Sportpark anzulegen. Als Standort ergaben sich die vormaligen, nicht mehr genutzten

Militärschießstände im Stadtwald unweit vom Oberforsthaus. Baustopp, Finanzierungsfragen, Inflation und Planungsänderungen erschwerten zügige Arbeiten, so dass das Stadion bei seiner Einweihung noch unvollendet war.

Stätte im Geist der Antike

Gartenbaudirektor Max Bromme hatte die Gesamtanlage auf einer Fläche von 42 Hektar geplant: eine in die Natur eingebundene Stätte zur vielseitigen Pflege von Sport und Spiel, von Körper und Geist. Die Bauten wurden durch das Hochbauamt unter Oberleitung von Stadtrat Gustav Schaumann ausgeführt. Zur Betreuung gründete die Stadt die Stadion GmbH. Ausgangs- und Mittelpunkt bildete die 37.000 Menschen fassende „Hauptkampfbahn“ für Leichtathletik und Fußball. Eine „Aufmarschallee“ durch die Fest- und Spielwiese führte zum Verwaltungs- und Tribünengebäude. Dessen Mittelteil zum Spielfeld hin war in Form eines antiken griechischen Theaters gestaltet, um eine Sport und Kultur verbindende Stätte im Geist der Antike zu schaffen. Die Gegentribüne erhielt als Basis den sieben Meter hohen vormaligen Kugelfang. Noch im



Entwurf für das Stadiongelande von Gartenbaudirektor Max Bromme 1923–25



Eingang zur Stadion-Radrennbahn. Fotografie um 1930

Laufe des Jahres 1925 konnten das Stadionbad mit Sportbecken, großen Grünflächen und Café-Terrasse und die 20.000 Zuschauer fassende Radrennbahn mit ihrer steilen Bahn für die beliebten Steherrennen eröffnet wer-

den. Wintersporthalle, Waldtheater und Tennisplätze komplettierten die zudem verkehrsmäßig gut angebundene Gesamtanlage.

Am 7. Juni 1925 fand im Stadion das Endspiel um die Deutsche Fußballmeisterschaft statt, das der 1. FC Nürnberg gegen den FSV Frankfurt mit 1:0 gewann. Es folgte vom 24. bis 28. Juli 1925 die I. Internationale Arbeiter-Olympiade. Getragen vom Gedanken der Völkerverständigung und -versöhnung, bildete sie eine Gegenolympiade zu den Olympischen Spielen des IOK, an denen Deutschland nicht teilnehmen durfte. Insofern war sie durchaus politisch. Der Sozialdemokrat Hermann Wendel hielt die Eröffnungsrede, der Festzug war auch eine Antikriegsdemonstration, und zum Auftakt der Spiele im Stadion wurde die „Internationale“ gesungen, ehe 3.000 Sportler:innen aus zwölf Ländern ins Stadion einzogen. Insgesamt brachte die Olympiade 450.000 Gäste in die Stadt.

Ort mit vielen Namen

Kaum waren die Nationalsozialist:innen Anfang 1933 an der Macht, diente das Stadion einem SS-Aufmarsch und dem Gauparteitag der NSDAP mit SA-Sportfest. 1935

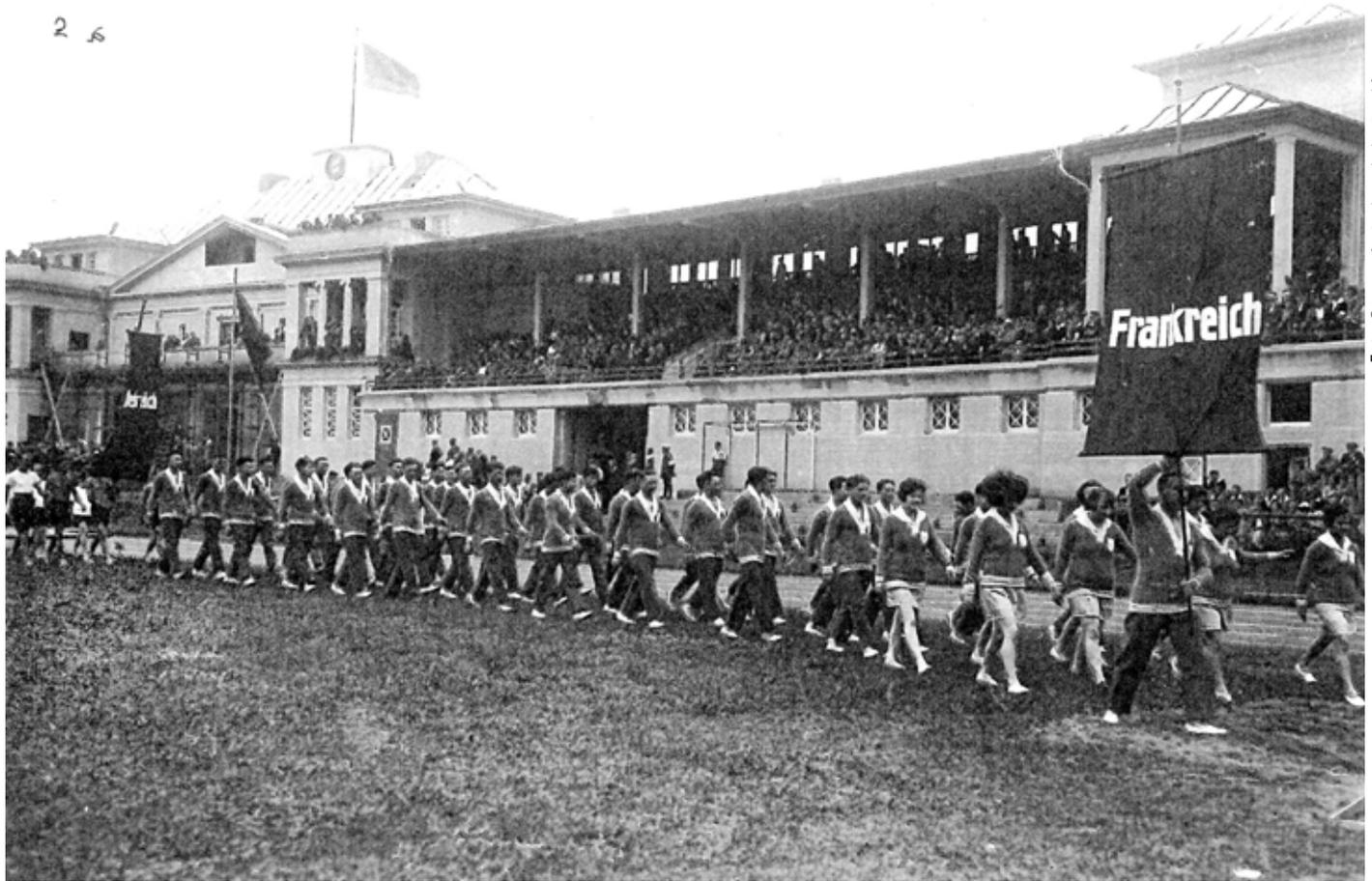


Foto: © Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Einzug der Sportler:innen der Arbeiter-Olympiade vor der Haupttribüne des Stadions. Fotografie 1925

nannten sie es „Sportfeld“. Am 1. Mai 1945 beschlagnahmte die amerikanische Militärbehörde das Stadion und nannte es „Victory Park“, gab es ab 1947 aber für deutsche Veranstaltungen frei. 1950 erfolgte die Rückgabe an die Stadt. Der Name Sportfeld verschwand wieder (mit Ausnahme noch Jahrzehnte lang für die Bahnstation). Es bürgerte sich der Name Waldstadion ein.

So viel sich seit dieser Zeit veränderte, das Waldstadion brachte Sportbegeisterten wie Erholungssuchenden eine Fülle in Erinnerung bleibender Erlebnisse. Das Waldtheater wandelte sich zu einem Hockeyplatz. Die Radrennbahn diente auch anderen Veranstaltungen, vor allem als Kunsteisbahn und wurde 1993 abgerissen. Großer Beliebtheit aber erfreuen sich bis heute das Stadionbad mit seinem historischen Sprungturm, die Tennisplätze und die Sporthalle. Im Mittelpunkt steht die „Hauptkampfbahn“. 1954 wurde sie auf über 80.000 Plätze erwei-

tert, 1974 für die Fußballweltmeisterschaft mit jener legendären „Wasserschlacht“ erneuert, wobei der alte Tribünenbau vollends verschwand. Die Weltmeisterschaft 2006 erforderte einen kompletten Neubau zu einer reinen Fußballarena. Wie schon in früheren Jahren finden auch heute verstärkt eine Vielzahl anderer Veranstaltungen aus den Bereichen Sport, Konzert und Kundgebung statt. Nicht zu vergessen seien die Kapelle und das Museum für jenen Verein, dessen Hauptspielstätte das Stadion ist: der Eintracht Frankfurt. Der letzte Umbau im Jahre 2022 erweiterte die Kapazität durch Umwandlung von Logen und Sitzplätze zu Stehplätzen von 51.000 auf knapp 60.000, schuf auch mehr Platz für Rollstuhlfahrende. Bei allen Veränderungen der Architektur, der Sponsorennamen und Organisation – für die Frankfurter:innen bleibt es das Waldstadion.

Hans-Otto Schembs

**Rätselauflösung
von Seite 66**

Schwedenrätsel

```

■■■■■K P ■■■■D ■■■■
M A S T E R S ■ S E I L B A H N
■ N O U G A T ■ P ■ K A O L I N
K N U T ■ M ■ B A S T I L L E ■
■ T ■ E M S E ■ V A T ■ T ■ F
■ S A R D E L L E ■ T ■ G A G A
■ I N U I T ■ M ■ B U E R G E R
I K E ■ S ■ M O D E R ■ U ■ H O
■ K ■ J O S I P ■ N ■ L E D A ■
■ I R A N ■ M A X I M E ■ A B A
■ M I G ■ L I N O ■ A S S ■ E I
    
```

Sudoku 1

4	2	5	3	1	9	6	8	7
7	6	9	4	8	5	3	1	2
8	3	1	6	2	7	4	9	5
3	9	8	7	6	2	5	4	1
6	5	7	1	4	3	8	2	9
2	1	4	5	9	8	7	6	3
5	4	2	8	7	1	9	3	6
1	7	6	9	3	4	2	5	8
9	8	3	2	5	6	1	7	4

Sudoku 2

5	3	9	2	4	6	7	1	8
7	1	8	3	9	5	6	4	2
6	4	2	8	1	7	3	5	9
2	5	7	9	3	1	4	8	6
9	6	1	5	8	4	2	7	3
4	8	3	7	6	2	1	9	5
3	2	5	1	7	9	8	6	4
1	9	6	4	2	8	5	3	7
8	7	4	6	5	3	9	2	1

Für Sie gelesen

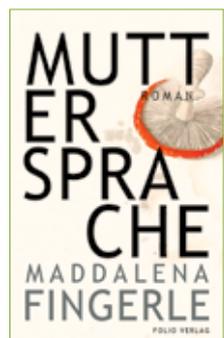


Ljudmila Ulitzkajas internationale Literatur- und Friedenspreise sprengen allein jeden Buchtipps. Die 77-Jährige zählt zu den wichtigsten Schriftsteller:innen aus Russland. Als Putin die Ukraine überfiel, ging sie ins Exil nach Berlin. Ihr Band „Die Erinnerung nicht vergessen“ hat autobiografische Themen: die Familie, Weggefährten, die Bohème zu Sowjetzeiten, Sexualität, Beerdigungen, Kleidungsstücke, das alte Moskau, den eigenen Körper. Hinzu kommen Essays etwa über Individuum und Staat im totalitären Russland. Freiheit sei erst 1991 entstanden, blühe aber nur, wo wir Verantwortung tragen, Probleme lösen, Vorstellungen entwickeln. Daran und am Mangel an Erinnerungskultur kranke die Zivilgesellschaft.

Ljudmila Ulitzkaja: Die Erinnerung nicht vergessen. Hanser Tb., 13 Euro

Die Diagnose Demenz lähmt uns. Dem will Prof. Klaus Fließbach, Oberarzt an der Uniklinik Bonn und ein führender Experte, in „Demenz. Nicht Jetzt!“ entgegenwirken. Die Gedanken sortieren, Blockaden lösen, Mut fassen, handeln: Es bewirkt allerhand. Schon heute sei das Neuerkrankungsrisiko wieder gesunken, der Demographie zum Trotz. Fließbach beschreibt voller Einfühlung in die Familien den Umgang mit der Diagnose, schildert Therapien und empfiehlt Aktivitäten, um frei den Alltag zu meistern. Wie das Leben ausrichten? Zur Sprache kommt auch, was den Aufenthalt in Pflegeheimen erleichtert, wie das Äußern kleiner, wichtiger Wünsche. Auch ohne Wunderpille seien wir heute einen großen Schritt weiter.

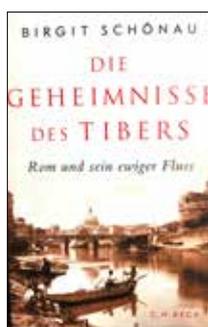
Klaus Fließbach, Katrin Wolf: Demenz. Nicht Jetzt! Stiftung Warentest. 20 Euro



Unser Buchmesse-Fund 2024: Maddalena Fingerle mit „Muttersprache“. Wenn jemand Farben hört, heißt dies Synästhesie. Ähnlich geht es in diesem Roman Paolo Prescher. Mitten in Bozen hasst er „dreckige“ Wörter, die lügen, statt zu sagen, was sie sollen. Seine plappernde madre, Paolo hört: merda, macht ihm und seinem stummen Vater, Figuren nahe der Karika-

tur, die Wörter dreckig. Das zweisprachige Bozen vertieft ihm die Grenzen. Auf der Suche nach einer anderen Sprache flieht er nach Berlin, wo es sich bessert – bis die alte Obsession ihn erneut überwältigt. Ein subtiles Debüt: ein würdiger Beitrag zur zweisprachigen Literatur Südtirols von Claudio Magris bis Joseph Zoderer.

Maddalena Fingerle: Muttersprache. Folio. 22 Euro



In diesem Werk kommt der Schicksalsfluss umfassend zur Geltung. Als Gott verehrt und Geißel gefürchtet, säumten den Tiber Paläste und Armenhäuser. Hier wurden Ritterschläge erteilt, Waisen verheiratet, Hinrichtungen vollzogen und, auf der Tiberinsel, Pestkranke kuriert, bis das 19. Jahrhundert ihn den Blicken entzog. Sein Hafen entlud die Güter der Welt, das

Wasser netzte Lippen und trieb Mühlen an, die Fischgründe nährten die Stadt. Noch in den 1950ern badete Pasolini an der Engelsbrücke in pastellgrünen Fluten. Die Doppelbiographie zwischen Ostia und Milvischer Brücke, Kloake und Jubeljahr, Vestalinnen und Goethes Faustina macht es alles wieder lebendig.

Birgit Schönau: Die Geheimnisse des Tibers. Rom und sein ewiger Fluss. C.H.Beck. 28 Euro

Wie herzerwärmend! Frank, ein junger Schauspieler, trifft 1962 im Bus in London eine junge Frau, verabredet sich – und verliert die Busfahrkarte mit ihrer Nummer. Für den Rest des Lebens, das er unter ihrem Einfluss viel bewusster führt, nimmt er öfter dieselbe Buslinie, um sie wiederzufinden. „Menschen, die wir noch nicht kennen“ von Freya Sampson bleibt beim Trauern aber nicht stehen. Vielmehr trifft ihre Heldin, Libby, ihrerseits im Bus auf den inzwischen gealterten Frank, hört seine Geschichte und will ihm im



Wettrennen mit seiner Demenz helfen, seine Traumfrau wiederzufinden. Auch Libby selbst, gerade erst getrennt, lässt wieder Menschen an sich heran. Ein Roman voll britischen Charmes.

Freya Sampson: Menschen, die wir noch nicht kennen. DuMont Tb. 13 Euro

Marcus Hladek

Musik

Blues Forever – zum 100. von Emil Mangelsdorff

Frankfurt, Holzhausenschlösschen
11. April, 18 Uhr

Wenn Trompeter und Jazz-Impresario vor Ort Thomas Siffing und Tony Lakatos (Saxophon), wenn die Pianisten Thilo Wagner und Bob Degen sich mit Jean-Philippe Wadle (Bass) und Axel Pape (Schlagzeug) zusammentun und für lau bei freiem Eintritt eine All-Star-Band bilden, um aus den Fenstern des Wasser-schlösschens zur Emil-Mangelsdorff-Allee hinaus lauter Lieblingstitel eines Mannes zu spielen, der auch dem Jazz im Holzhausen Gestalt gab, dann wird ein:e jede:r wissen: Emil wird 100. Dass er's nicht mehr erlebt – sei's drum. Ein perfekter Frühlingauftritt bleibt es.

4.48 Psychose

Staatstheater Mainz
26. April, 19.30 (Premiere)

Ein dunkles, geniales Jahrhundert-Sprechstück am äußersten Rand der Sprache, mit den Mitteln der Musik abermals gesteigert und erhöht – dabei denkt man reflexhaft an Büchners



Sarah Kane

„Woyzeck“ und Alban Bergs „Wozzeck“. Sarah Kanes „4.48“ ist ebenso heftiger Stoff, also darf man gespannt sein, ob Philip Venables Version als Kammeroper den unwillkürlichen Vergleich rechtfertigt.

All About Joel

Frankfurt, dasbett
9. Mai, 20 Uhr

Mit Empfehlungen für Tribute-Bands geizt man sonst ja ein bisschen. Aber „dasbett“ in der Schmidtstraße 12 als Ort für Livekonzerte verdiente es längst, einmal annonciert zu werden, und die großartige Singer-Songwriter-Musik von Billy Joel bietet jetzt die passende Gelegenheit. Von Sänger Thomas Matisziks sechsköpfiger Joel-Coverband, die den Sänger-Pianisten Joel quasi aufspaltet, sind viele der berühmtesten Stücke zu hören.

Anna Depenbusch & Kaiser Quartett

Mainz, Kurfürstliches Schloss
17. Mai, 20 Uhr



Anna Depenbusch

14 Jahre ist es her, da durfte der Kritiker die Sängerpoe-tin Anna Depenbusch im Mozartsaal der Alten Oper erleben und schwärmt immer noch für ihren besonderen Umgang mit der Sprache und diese sehr genauen, spitzen, ironischen, aber tief verbuddelt und begraben auch romantischen Geschichten. So geistreich, geschliffen und ausgebufft wie sie ist kaum eine:r. Nun kommt die Hamburgerin mit neuem Album nach Mainz, emotionaler als gewohnt, so heißt es. Depenbusch verspricht uns vorab „Poesie pur!“. Mal sehen und hören.



hr-Sinfonieorchester

Im Gedenken ...

Frankfurt, hr-Sendesaal
18. Mai, 18 Uhr

Ob unsere Kinder- und Enkelchen noch einmal 80 Jahre ohne offenen Weltkrieg erleben dürfen? Schön wär's. Rückblickend kann man nur dankbar sein. So gewiss auch die Kammermusik-Reihe mit ausgewählten Musiker:innenn des hr-Sinfonieorchesters. Fünf Komponist:innen, fünf Musiker:innen aus fünf Ländern, deren Großväter sich kriegerisch gegenüberstanden: ein Hoffnungszeichen?

The Grand Jam – Frankfurt

Frankfurt, Deutsche Bank Park
24. Mai, 19 Uhr

Hat was von Fischer-Chören, oder? Rund 1.000 Musiker:innen, Instrumentalist:innen wie Vokalist:innen, lassen sich mit der Aussicht auf den großen Auftritt locken, vorab beliebte Hits aus Rock & Pop nebst Stadionsongs vorzubereiten, um sie am Stichtag vor noch viel größerem Publikum aufzuführen, das dann vielleicht per Luftgitarre mittut. Für Musiker:innen und Publikum scheint es eine interessante, meistens witzige Erfahrung und meist ein Riesenspaß zu sein.



The Grand Jam

Kosmos Bach @ NAXOS

Frankfurt, Produktionshaus NAXOS
4. Juni, 20.30 Uhr

Das neue „Kammerflimmern“-Konzert mit Musiker:innen des hr-Sinfonieorchesters an speziellen Locations bringt diesmal zwei Violinen, Viola, Cello, Flöte, die seltene Oboe d'amore sowie Kontrabass und Cembalo ein, um Johann Sebastian Bachs „Musikalisches Opfer“ zu interpretieren. Bach ist sowieso das A und O. Ein unerschöpflicher Kosmos, der Raum und Sinne zu öffnen verspricht.

Taimane

Frankfurt, Nachtleben Music Club
18. Juni, 19 Uhr



Abis: Veranstalter

Dass Taimane Tuailiili Bobby Gardner, die hawaiianische Ukulele-Göttin, vom Himmel herabgestiegen sei, kann die Redaktion nicht garantieren. An ihrem Charisma werden im Herzen Frankfurts aber kaum Zweifel aufkommen. Barfuß pflegt sie aufzutreten: mit einem so unbekümmerten Aloha-Lächeln, wie sie auch Klassik, Flamenco, Stammesrhythmen, Rock und Eigenkompositionen zu verweben weiß. Ob sich die pazifische Atollgöttin der mythischen Stierreiterin Europa wahlverwandt weiß?

Bühne



Foto: Muawia Harb (Plakatmotiv)

Hölderlin. HYPERION.

Frankfurt, Theater Willy Praml
25., 26., 27., 30. April,
weitere im Mai, 19.30 Uhr

Würden hier nur kommende Premieren vermerkt, kämen zu viele wichtige Tipps nie zustande. Premiere hatte Michael Webers neue Arbeit (Regie, Text, Bühne) am 21. März. Mit Hölderlins Roman „Hyperion“ setzt Weber bruchlos den Klassik-Strang des kleinen Frankfurter Welttheaters vor, doch was daraus wird, bleibt bis zur Premiere eine Wundertüte.

SOLARIS nach Stanisław Lem

Schauspiel Frankfurt
26. April (Premiere)

Das von der Literaturgeschichte gern verkannte Genre der Science-Fiction hat viele gute und ein paar große Autor:innen hervorgebracht. Einer der gedankenspielerisch tiefsten kam weder aus England wie H.G. Wells, Orwell und Wyndham noch den USA wie Philip K. Dick, sondern Polen: Stanisław Lem. SciFi als Übung in Erkenntnistheorie? Mal sehen, was Christian Friedels Regie auf der Klaviatur der Theaterzeichen damit anzustellen weiß.

Forsythe, Hauer: neue Choreografien

Schauspiel Frankfurt
5. Juni, 19.30 Uhr (Premiere),
bis 8. Juni

Der entscheidende Satz: „Mit diesem Doppelabend schließt sich ein Kreis.“ William Forsythe, dessen grundstürzende Ästhetik ihn unter die zentralen Choreograf:innen der Zeit rückt, schrieb als Frankfurter Ballettdirektor in diesem Bau Tanzgeschichte (1984-2004)



Foto: ZOO

Szene aus TROGLODYTE

und gründete dann die Forsythe Company Frankfurt und Dresden, die als „DFDC“ 2015 an Jacopo Godani und 2023 an Ioannis Mandafounis überging. Thomas Hauer von ZOO denkt Tanz aus der geregelten Improvisation.

BLIND von Lot Vekemans

Frankfurt, Titania
26. April, 20 Uhr (Premiere)



Foto: Veranstalter

Lot Vekemans

Mit diesem Stück der Niederländerin Lot Vekemans treibt Regisseur Reinhard Hinzpeter vom Frankfurter Schauspiel Ensemble seine Suche nach Lösungen für eine dysfunktionale Gesellschaft voran.

Vekemans Werke werden in 35 Ländern gespielt, das neue kürzlich in München. Axel Gottschick und Bettina Kaminski spielen einen alten Vater von gewaltigem Ego und seine erwachsene Tochter, die völlig andere Ansichten und Werte hat als er. Ein perfektes Kammerstück für Hinzpeter.

Talking about the Fire

Residenz Mainz,
29. und 30. April, 20 Uhr

Schick fürs Staatstheater Mainz, das durch alle Sparten mit das spannendste Programm der Region aufgelegt hat, sich auf der Website des Royal Court



Foto: Veranstalter

Theatre London wiederzufinden, wo schon Shaw etabliert und Beckett uraufgeführt wurde. Mainz hat koproduziert. Gespielt wird auf Englisch, da Autor Chris Thorpe selbst auftritt. Der siebenfache Gewinner des Fringe-Festivals ist als gedankenreich bekannt und streicht vor keinem schwierigen Thema die Segel.

Planet B

Staatstheater Mainz
16. Mai, 19.30 (Premiere)

Studioinszenierungen von Kunsthochschülern rechtefertigen nicht immer einen Tipp. „Planet B“ von Yael Ronen und Itai Reicher, Regieteam: Mark Reisig und Boris C. Motzki, scheint aber ein gewitztes Gedankenexperiment. 40 Millionen Jahre in der Zukunft: Humanoiden

spielen nach, wie es einst ablief, als ihr Vorfahr Homo sapiens von der Erde verschwand und auf den Planet B gelangte. Tiefschwarze Parabel.

Henry Purcell: King Arthur

Staatstheater Wiesbaden
7. Juni, 19.30 Uhr (Premiere)

Barockes Musiktheater empfehlen wir eher dosiert, Wiesbadens „King Arthur“ allerdings ist als spartenübergreifendes Spektakel zum Saisonfinale angelegt, und das weckt Neugier. Erarbeitet vom jungen Choreografen Chris Jäger, vereint es die Kräfte von Staatsballett, Schauspiel und Oper. Jäger hat schon für Hollywood-Blockbuster und „Babylon Berlin“ choreografiert.

Underdog

Staatstheater Mainz
9. Juni, 19.30 Uhr (Premiere)

Der norwegische Star-Choreograf Alan Lucien Øyen, dessen Choreografie vom „tanzmainz“-Ensemble uraufgeführt wird, gilt vielen als Inbegriff zeitgenössischen Tanztheaters. Auch als Regisseur, Autor und Videokünstler ist er weltweit erfolgreich und hat für das Pina-Bausch-Ensemble ebenso gearbeitet wie für das Ballet de l'Opéra de Paris. In „Underdog“, hört man, lädt er uns zum Dialog über Dominanz und Unterwerfung und erforscht die Themen Jagd, Begehren und Macht sowie die Paradoxien von Stärke und Verletzlichkeit. Sind wir alle im Leben sowohl Jäger:innen als auch Gejagte? Die Tanzfläche muss es weisen.

Ausstellungen



Ölteller (aburazara)

Foto: Rainer Drexel
© Museum Angewandte Kunst

Die Welt im Fluss

Frankfurt, Museum Angewandte Kunst, bis 27. April

Literarische Formen wie der Haiku, Erkenntnisweisen wie im Zen-Buddhismus und ethisch-moralische Haltungen, die sich im totalen Rückzug aus der Welt ausdrücken können, spiegeln eine faszinierende Sonderstellung Japans. Die Ausstellung geht genau dies Gespür für das Ephemere und Fragile, einzig im Wandel Beständige von der Kunst her an.

Helen Frankenthaler. Move and Make

Wiesbaden, Museum Reinhard Ernst, bis 28. September

Aufmerksam registriert wurde hier bereits die Eröffnung des „mre“-Museums im Wiesbadener Bau von Pritzker-Preisträger Fumihiko Maki, der prompt seinen Sinn fürs Vergängliche demonstrierte und 2024 verstarb. Die erste Malerei-Sonderausstellung



Helen Frankenthaler, Galileo 1989

© Helen Frankenthaler Foundation
Foto: Martin Uri, Frankfurt

rückt nun die hinreißenden Farbwelten der international gefeierten Pionierin Helen Frankenthaler (1928–2011) aus der Museumssammlung in den Fokus. Neue Wege zwischen Action Painting und Farbfeldmalerei.

Léo Mailliet: Der zerbrochene Spiegel

Jüdisches Museum Frankfurt
Bis 16. November

Leopold Mayer, später Léo Mailliet (1902-1990), ist 1932 in Max Beckmanns Meisterklasse. 1933 flieht er vor den Nazis nach England, Belgien, Frankreich, wo er mehrfach dem Tod entgeht, heiratet, ein Auge verliert, sich zur Schweiz rettet. Da hat die Gestapo fast sein Gesamtwerk in Paris zerstört. Was hilft es schon, wenn ein Prozessgutachter ihm sagt: „Sie sind unbekannt und haben alles verloren, aber Sie gehören zu den fünf größten Malern und Radierern dieser Epoche.“ Welch ein Leben: traurig, kafkaesk, groß.



Léo Mailliet, Le Graveur (Selbstbildnis) 1944

© Nachlass Léo Mailliet

Gehirne

Frankfurt, Senckenberg Naturmuseum. Seit 26. März

Schrecksekunde beim Lesen: „Als ein Highlight-Exponat zeigen wir das Gehirn der FrankfurterFußball-Legende Karl-Heinz ‚Charly‘ Körbel.“ Keine Panik: Charly lebt! Aber warum sein Hirn? Weil Volkes Stimme es bei einer Abstimmung so wollte und sich Künstler Tim Berresheim dachte, dass sich die komplexen Wahrnehmungsvorgänge rund um den Fußball perfekt als Raumsulptur eignen. Toll auch, dass Körbel mit 70 dank seines Gehirns



Foto: Anna Gala

Tim Berresheim Scan: Charly Körbel

bei Senckenberg einzieht und nicht dank seiner Tibia und Fibula!

FIXING FUTURES.

Frankfurt, Museum Giersch
Bis 31. August

Die Ausstellung zeigt Visionen als heute noch gestaltbares Feld von „Futures“: technologische und gesellschaftliche Lösungsansätze von Geoengineering und Wettermanipulation über Quantencomputer bis zu dekolonialen Zukunftsentwürfen. Szenarien und Projekte laden ein, Ansätze zu vergleichen und die Spannung von radikaler Verunsicherung und Kontrollambition zu analysieren.

Unzensiert. Annegret Soltau

Frankfurt, Städel
8. Mai bis 17. August



Annegret Soltau, Mit mir selbst, 1975/2022

© VG Bild-Kunst, Bonn 2024

2024 war die international geschätzte Künstlerin im Historischen Museum Teil der „Stadt der Fotografinnen“. Nun wird sie in Selbstporträts und Werken über Mutterschaft und Schwan-

gerschaft, die nicht selten quasi-zensiert wurden, zur Fotografin-Künstlerin der Stadt.

Candida Höfer

Landesmuseum Darmstadt
22. Mai bis 24. August



Candida Höfer, Bibliothèque nationale de France XI Paris, 1998 (Ausschnitt)

Beindruckend, was Candida Höfer, wichtige Vertreterin der Düsseldorfer Fotoschule, in Jahren auf die Beine gestellt hat. Berühmt sind ihre präzisen, gruselig menschenleeren Innenräume in Museen, Opern, Theatern, Kirchen, Zoos und Bibliotheken wie in Paris, die so kristallen zeitlos anmuten wie Gott bei Platon oder Augustin. Höfer stellte ihre Ausstellung mit dem Museum zusammen, das sie ganz nah am Beuys-Block zeigt.

Alle Tage Wohnungsfrage

Historisches Museum Frankfurt
18. Juni bis 1. Februar 2026

Der soziale Wohnungsbau ist rückläufig, und das zeitigt Probleme. Seit 1989 die Wohngemeinnützigkeit abgeschafft wurde, beherrschen Privatisierungen den Markt. Die Krise spitzt sich weiter zu, der Bedarf steigt, die Förderung geht zurück. Das Stadtlabor blickt zurück und voraus, hört Geschichten der Bewohnenden und schaut auf die sozialen wie ökologischen Folgen. Welche Veränderungen braucht es?

© Candida Höfer, VG Bild-Kunst, Bonn 2024

Veranstaltungen



Wilde Worte Wiesbaden

Wiesbaden, Schlachthof
23. April, 20 Uhr und 21. Mai, 20 Uhr

Das Schlachthof-Kesselhaus ist ein guter Ort für Punkmusik, aber auch für Poetry Slams, die regelmäßig dort abgehalten werden. Eine Publikumsjury entscheidet den Wettbewerb mit Schwert und Feder. Lyrik fein wie Pfeilgift trifft im Idealfall auf geschliffene Prosa und rockt die Stadt, immer eingedenk des Ortsmottos: kollektiv und unabhängig.

Und alle so still

Frankfurt, Mousonturm
6. Mai, 20 Uhr

Mareike Fallwickl hat einen feministischen Gesellschaftsroman geschrieben, der von fern an die antike Komödie „Lysistrate“ von Aristophanes erinnert. Dort verweigern die Frauen, um sich durchzusetzen, ihre Körper, und alles geht den Bach runter. Im Roman treten Frauen in einen großen Care-Streik und verweigern sich gleichfalls – als unterbezahltes Arbeitsheer. Eines Tages treffen sie am Krankenhaus auf daliegende Frauen: Beginn einer Revolte, in der die Frauen nicht mehr tun, was man von ihnen will.

MTViva liebt dich!

Frankfurt, Jahrhunderthalle Club
22. Mai, 20 Uhr

Als coole Musiksender waren MTV und Viva der prägende Jungbrunnen ihrer Generation. Die Zeiten sind passé,

Moderator:innengrößen wie Heike Makatsch längst weitergezogen, andere vergessen. Allerdings haben Markus Kavka und Ex-Programmdirektor Elmar Giglinger mit ihrem Buch „MTViva liebt dich!“ einen „Spiegel“-Bestseller landen können, den sie jetzt landauf, landab in eine Live-Lese-Rückschau ummünzen. Die kleinere Jahrhunderthallen-Bühne, wo Frank Sinatra seinen Gintrank, ist nicht der schlechteste Ort dafür.

Maifestspiele: Judith

Staatstheater Wiesbaden
28. Mai, 20 Uhr

Statt die kompletten Wiesbadener Maifestspiele anzukündigen, sei hier konkret auf zwei Produktionen verwiesen, die zur Aufführung gelangen. Erstens „Futur 4“ von Rimini Protokoll (3. Mai, 19.30 Uhr). Vor allem dann aber: „Judith“ von Giulia Giammon. Die Ex-Spiel-



Giulia Giammon

leiterin der Bayerischen Staatsoper liebt bildstarke Erzählungen und legt mit ihrer Wiesbadener Regie zugleich eine Art Abschlussarbeit vor.

Alles nur Einzelfälle?

Frankfurt, Literaturhaus
2. Juni, 19.30 Uhr

Rassistische Chats und rechts-extreme Netzwerke von Polizist:innen, Machtmissbrauch im Amt und Racial Profiling, selbst tödliche

Polizeigewalt: für Ministerien und Behörden sind dies zumeist nur Ausnahmen. Mohamed Amjahids Buch „Alles nur Einzelfälle?“ (bei Piper) zweifelt daran. Der Buchtitel sei im Licht seiner Ergebnisse „als rein rhetorische Frage zu verstehen“.

Frankfurter Naturkunden: Wie ich ein Baum wurde

Frankfurt, Holzhausenschlösschen
4. Juni, 19.30 Uhr



Sumana Roy

Klug konzipiert von Claudia Schülke, präsentiert die Veranstaltung zunächst Sumana Roys Buch „Wie ich ein Baum wurde“, das die indische Wahrnehmung von Baum und Wald vorstellt und das laut Sylvia Staude, Frankfurter Rundschau, selbst „flirt wie Silberpapierblätter“. Danach kommt Johannes Litschel zu Wort, der zur Kulturgeschichte des Waldes promoviert wurde. So schlecht es ihnen heute geht, waren die Bäume einst vielen Völkern heilig. Bei Ovid wird Daphne auf der Flucht zum Lorbeer. Der Eintritt ist frei; die Bürgerstiftung streamt die Lesung am gleichen Tage kostenfrei.

Grammophon-Lesung

Frankfurt, Holzhausenschlösschen
18. Juni, 19.30 Uhr

Jo van Nelsens Grammophon-Lesung „Jo im Schloss: Ich küsse Ihre Hand, Madame“ stellt jüdische Kunstschaffende auf Schellack vor. Die Reihe entstand,



Jo van Nelsen

damals begleitend zur Reihe „Frankfurt liest ein Buch“ und David Seuthes stofflich verwandtem Roman „Frankfurt verboten“. In den „Grammophon-Lesungen“ lässt der Musikkabarettist van Nelsen vergangene Stimmen erklingen und erzählt aus den Biographien von jüdischen Künstler:innen wie Richard Tauber, Leo Blech und Edith Lorand, die die Nazis erst aus dem Musikleben der Weimarer Republik verdrängten und später in vielen Fällen ermordeten.

Summer in the City

Mainz, Zitadelle
4. Juni, 19.30 Uhr

Frankfurts „Summer in the City“ lässt bis in den Juli auf sich warten, nicht hingegen die rockige Mainzer Version in der schönen Konzertstätte Zitadelle. Acht der zehn Konzerte dort sind auf 19 Uhr festgesetzt, nämlich: die Chiemseer Anarcho-Folktruppe LaBrassBanda (19. Juni), Bosse (20.), Max Herre & Joy Denalane (21.), Lea (22.), Wanda (26.), Santiano (27.), Paula Hartmann (28.) sowie Gentleman (4. Juli). Nur Wolfgang Niedecken von BAP muss vielleicht früher ins Bett (29. Juni, 18.30 Uhr), während die fantastische Patti Smith mehr den Schauern der Nacht zugeneigt scheint (1. Juli, 20 Uhr).

Marcus Hladek

Schwedenrätsel – Die Lösungen finden Sie auf Seite 60.

Tennis-turnier	engl. Frauenkurzname	langes Priestergewand	Nachahmung einer Hupe	Wacholder			Aufforderung zur Ruhe	belg. Ardenneheilbad	Gewaltregime		französisch: Milch	fette Tonerde	tägliches Einerlei	hier, ... und da	Abk.: Normalnull
▶	▶	▶	▶				Transportmittel in Bergen	▶			▶	▶	▶	▶	▶
Schokoladenart							Hauptstadt von Belize		Porzellanerde	▶					
▶				amerikanischer Erfinder † 1931		Bauwerk in Paris	▶								Hauptstadt der Algarve
Männername	ind. Bundesstaat im Himalaja		mundartlich: Ameise	▶				engl. Mehrwertsteuer	▶			Stadt bei Oslo		Wichtigkeit	▶
kleiner gesalzener Fisch	▶								Strom durch Bolivien		US-Sängerin, Lady ...	▶			▶
Eigenname der Eskimos						Figur der Oper 'La Bohème'		Einwohner	▶						
▶			US-Action-TV-Serie		faulende Pflanzenreste	▶					franz. Mehrzahlartikel		Kfz-Z. Hof	▶	
Rufname Eisenhowers		Vorname Titos	▶					Cognacgüte		Geliebte des Zeus	▶				Dreifingerfaultier
Staat in Nahost	▶					Hauptgrundsatz	▶					Mantel der Araber	▶		▶
russisches Kampfflugzeug	▶				Vorname d. Schauspielers Ventura	▶			hohe Spielkarte	▶			Tierprodukt	▶	

Sudoku 1

		5	3		9		8	
	6							2
	3	1						
			7	2		4	1	
			1	3				
2	1		5	8				
						9	3	
1							5	
	8		2	6	1			

Sudoku 2

	3		2					
7			3			6	4	
						3		9
2			9	3	1			6
4			7	6	2			5
3		5						
	9	6			8			7
					3		2	

Anschrift und Impressum

Herausgeber

Dezernat für Soziales und Gesundheit der Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat

Anschrift | Redaktion

Julia Söhngen (v.i.S.d.P.), Stadt Frankfurt im Blick (SFIB)
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 069/212 334 05, Fax: 069/212 307 41,
E-Mail: redaktion-sfib@stadt-frankfurt.de, Internet: www.stadt-frankfurt-im-blick.de

Abonnement | Leser:innenanfragen und Vertrieb

Petra Reichl, Telefon: 069/212 492 89, E-Mail: vertrieb-sfib@stadt-frankfurt.de

Gesamtherstellung | Gestaltung

Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/92 31 80-0, Fax: 069/92 31 80-33
www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de

Druck

Konradin Druck GmbH, Kohlhammerstraße 1–15, 70771 Leinfelden/Echterdingen, Telefon: 0711 7594750,
E-Mail: druck@konradin.de, www.konradindruck.de (gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

Hörbuchversion Stadt Frankfurt im Blick: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SFiB kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista), Am Schlag 2–12, 35037 Marburg, Telefon: 06421/606-0, Fax: 06421/60 64 76, E-Mail: info@blista.de; außerdem kann *Stadt Frankfurt im Blick* als Daisy-Buch im Internet heruntergeladen werden unter: <https://katalog.blista.de/zeitschriften/stadt-frankfurt-im-blick/>

SFiB erscheint viermal im Jahr und liegt kostenfrei aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 14 Euro/Jahr im Abonnement bestellt werden. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt.

SFiB darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. SFiB darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. SFiB ist sich der laufenden Diskussion um die gendgerechte Sprache ebenso bewusst wie um die Bedeutung des Genderns für viele Menschen.

Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.

Senior:innenrestaurants

Preis 6,30 Euro

Kontaktieren Sie vor Ihrem Besuch das jeweilige Senior:innenrestaurant telefonisch bzgl. etwaiger Schließzeiten.

Bockenheim

Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Bornheim

Restaurant Henricus im Agaplesion Haus Saalburg
Saalburgallee 9, 60385 Frankfurt am Main,
Telefon 069/20 45 76-0,
E-Mail: info.hsb.mdg@agaplesion.de

Öffnungszeiten: So–Fr 12 bis 13.30 Uhr, Sa Ruhetag

Eckenheim

Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-218, Fax 069/29 98 07-216

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Gutleutviertel

Johanna-Kirchner-Altenhilfzentrum
Gutleutstraße 319, 60327 Frankfurt am Main,
Telefon 069/271 06-1996

Öffnungszeiten: Mo–Fr und So 12 bis 13.30 Uhr, Sa Ruhetag

Ostend

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main,
Telefon 069/43 96 45

Öffnungszeiten: Mo–Fr 12 bis 14 Uhr

(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

Ostend August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt-Ostend,
Telefon 069/405 04-128

Öffnungszeiten: Mo–So 12.30 bis 13.30 Uhr

(Auch möglich: Fensterverkauf zum Mitnehmen)

Praunheim

Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Rödelheim

Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92–96, 60489 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-8198

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen

Café auf dem Mühlberg im
Agaplesion Oberin Martha Keller Haus
Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/609 06-340
E-Mail: info.omk.mdg@agaplesion.de

Öffnungszeiten: Mi+Fr 14 bis 16 Uhr

(Kaffee und Kuchen)

Sachsenhausen

Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Seckbach

Budge-Stiftung
Wilhelmshöher Str. 279, 60389 Frankfurt am Main,
Telefon 069/478 71-920 (um Tischreservierung am Vortag
wird gebeten!)

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13 Uhr

Seckbach

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main,
Telefon 069/47 04-344, Fax 069/47 04-315

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.45 bis 14 Uhr,

Sa geschlossen, So 11.30 bis 16 Uhr

Sossenheim

Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-453

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Essen auf Rädern

Preis 6,30 Euro

zuzüglich Anlieferungspauschale von 2,50 Euro

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Mittelhessen,
Rhönstraße 12, 63071 Offenbach
Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt, Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt am Main,
Telefon 069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

Informationen für Inhaber:innen der Grünen Karte

Für „Essen auf Rädern“ und „Senior:innenrestaurants“ beträgt der Eigenanteil für Inhaber:innen der Grünen Karte 2,80 Euro. Wird ein teureres Essen ausgewählt (mehr als 6,30 Euro im Senior:innenrestaurant beziehungsweise 8,80 Euro bei Essen auf Rädern), so ist der Differenzbetrag zum jeweiligen Maximalpreis ebenfalls durch die Kund:innen selbst zu tragen.

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 069/212 357 01.



Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	Frankfurt hilft – Engagement für Flüchtlinge	069/212 779 39
Feuerwehr	112	Hessisches Landesamt für Gesundheit und Pflege	0611/32 59 10 00
Frauennotruf	069/70 94 94	Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Gasgeruch, Wassernotruf	069/21 38 81 10	Not sehen und helfen	069/212 700 70
Giftnotruf	06131/192 40	Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Apothekennotruf (Bandansage)	0800/002 28 33	Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	RMV-Hotline	069/24 24 80 24
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11	Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung	069/212 704 71
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11	Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22		
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116		

Sozialrathäuser / Rathaus für Senioren

Behördennummer Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung 115

Bürgertelefon/Infostellen der Sozialrathäuser, Sozialdienste für Bürger:innen in den jeweiligen Sozialrathäusern bieten Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer, Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung, Vergabe Frankfurt-Pass, Vermittlung und Koordination von Finanzierungsmöglichkeiten an.

Sozialrathaus Bockenheim	069/212 743 04	Betreuungsbehörde	069/212 499 66
Sozialrathaus Dornbusch	069/212 707 35	Leitstelle Älterwerden	069/ 212 4 50 58
Sozialrathaus Gallus	069/212 381 89	Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Sozialrathaus Höchst	069/212 455 27	Stadt Frankfurt im Blick	069/212 334 05
Sozialrathaus Nord	069/212 322 74	Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212 499 33
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212 412 11	Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212 499 44
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212 305 47	Wohnen und leben im Alter	069/212 706 76
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212 338 11	Hilfen zur Wohnungssicherung	069/212 381 89
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212 499 11	Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212 499 22

Wohlfahrtsverbände / Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20	DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
AWO Kreisverband	069/298 90 10	Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Caritas-Verband	069/29 82-0	Malteser	069/94 21 05-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Frankfurt	069/95 52 62-0	Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0	Sozialverband Deutschland	069/31 90 43
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00	VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13