

Zufriedenheit und wachsende Angst vor Zukunft

»Sozialreport 50+ 2009« der Volkssolidarität zur Stimmung in Ostdeutschland

Von Tilo Gräser

Die heute über 50-Jährigen in den ostdeutschen Bundesländern sind mehrheitlich mit ihrem Leben zufrieden. Allerdings ist der Anteil der Zufriedenen unter ihnen in den letzten zehn Jahren gesunken.

Das zeigt der im Januar auf einer Pressekonferenz vom Sozial- und Wohlfahrtsverband Volkssolidarität vorgestellte »Sozialreport 50+«, der die soziale Lage der Bürger ab 50 Jahren in Ostdeutschland und ihre Einschätzungen der Situation untersucht. Erarbeitet wurde die Studie im Auftrag des Verbandes vom Sozialwissenschaftlichen Forschungszentrum Berlin-Brandenburg (SFZ) e.V.. Für die Studie wurden im März und April 2009 1240 Bürger ab 50. Lebensjahr befragt, darunter ein Drittel zwischen 50 und 59 Jahren.

Die Volkssolidarität hat damit zum elften Mal seit 1990 einen Bericht zur sozialen Situation älterer Menschen in den neuen Bundesländern vorgelegt. Das geschieht im Wechsel mit den ebenfalls zweijährlich erarbeiteten »Sozialreport«, in denen alle Altersgruppen ab 18. Lebensjahr erfasst werden. »Die Reporte und die ihnen zugrunde liegenden Datenerhebungen seit 1990 stellen inzwischen eine für den Osten Deutschlands einmalige Datenbasis dar«, so Verbandspräsident Prof. Dr. Gunnar Winkler. Das sei ein Beitrag zur sozialpolitischen Interessenvertretung und Politikberatung durch den Verband.

Waren 1999 noch mehr als die Hälfte der Ostdeutschen (55 Prozent) zwischen 50 und 59 Jahren »alles in allem zufriede-



Stimmungstest in Ostdeutschland mit ambivalenten Ergebnissen für die Generation 50+ Foto: dpa

den« mit ihrem Leben, so sind es dem neuen Report über die ostdeutsche Generation 50+ zufolge zehn Jahre später nur noch 36 Prozent. Bei den ab 60-Jährigen ist der Anteil von 67 auf 53 gesunken. Zu den Ursachen dafür zählt Verbandspräsident Winkler die für viele in Ostdeutschland »stagnierenden bzw. rückläufigen Lebensverhältnisse«. »Die »neuen« Rentner- und Vorentnergenerationen haben inzwischen langjährige Erfahrung mit Arbeitslosigkeit. Damit sind einmalige Einschnitte in die Lebenslage in der Erwerbsphase als auch in der Alterssicherung verbunden.« Winkler verweist auch auf die zuletzt durch den Koalitionsvertrag von Union und FDP weiter nach hinten verschobene Angleichung der Lebensverhältnisse zwischen Ost und West.

Die ab 50-Jährigen in den neuen Bundesländern schauen auch immer pessimistischer in die Zukunft, so der

Report. Nur ganze zwei Prozent gehen davon aus, dass sich ihre Zukunftsaussichten verbessern. 40 Prozent sehen eher Verschlechterungen, während 42 Prozent keine Änderungen in den nächsten fünf Jahren erwarten. Die immer noch relativ hohe Zufriedenheit bezieht sich vor allem auf private Bereiche wie Wohnen, Partnerschaft und Freizeit. Dagegen speisen laut der Studie die Einkommensentwicklung, Fragen des persönlichen politischen Einflusses und der sozialen Gerechtigkeit sowie die Befürchtungen für die Zukunft. Über die Hälfte der Befragten erwarten demzufolge Verschlechterungen bei Arbeit, Altersabsicherung, Einkommen und sozialer Sicherheit.

Die Bürger der ostdeutschen Bundesländer würden anerkennen, was sich für sie seit 1990 verbessert habe, sagt Verbandspräsident Winkler.

Dennoch sei die vollständige Integration noch nicht erreicht. »Nur 13 Prozent der ab 50-Jährigen sehen keine bzw. geringe Unterschiede zwischen Ost und West, 52 Prozent sehen noch große Unterschiede und für elf Prozent werden sie größer bzw. auch in 50 Jahren noch nicht überwunden sein (17 Prozent).« Nach zwanzig Jahren sieht der Studie zufolge nur mehr als ein Drittel der befragten Ostdeutschen (37 Prozent) die Einheit als Gewinn für sich. Ein Viertel verbindet mit der Einheit vorrangig Verluste. Es gebe weder »die« Gewinner noch »die« Verlierer unter den Ostdeutschen, so die Autoren vom SFZ. Immer noch gebe eine Mehrheit von 68 Prozent an, sich noch nicht als richtiger Bundesbürger zu fühlen, aber ohne die DDR wiederhaben zu wollen. Nur elf Prozent der über 50-Jährigen bezeichnen sich als »richtige Bundesbürger«, während neun Prozent am liebsten wieder die

DDR hätten. Verbandspräsident Winkler macht darauf aufmerksam, dass die heutigen und künftigen Rentner in Ostdeutschland nicht mehr pauschal zu »Gewinnern der Einheit« erklärt werden könnten. Nur 20 Prozent von ihnen sei schon 1990 Rentner gewesen. »2009 verfügten 61 Prozent der 50- bis 60-Jährigen und 68 Prozent der 60- bis 65-Jährigen über eigene Erfahrungen mit Arbeitslosigkeit von 42 bzw. 38 Monaten.« Es sei »eine Rentnergeneration nachgerückt, welche weder einmalige Zusatzleistungen (Auffüllbeträge) erhalten hat noch über ungebrochene, durchgängige Erwerbsbiografien verfügt«.

Winkler warnt in dem Zusammenhang, dass für einen »hohen Anteil« der ostdeutschen Generation 50+ Altersarmut drohe. Zu den Ursachen gehöre die hohe Arbeitslosigkeit und die Niedriglöhne ebenso wie stagnierende und rückläufige Leistungen der gesetzlichen Rente. »Das ist im Osten besonders bedeutsam, da andere Formen der Alterssicherung nach wie vor weitgehend fehlen.« Die Volkssolidarität fordere deshalb höhere Rentenbeiträge für Langzeitarbeitslose und eine Rente nach Mindesteinkommen für Niedrigverdiener sowie einen gemeinwohlorientierten zweiten Arbeitsmarkt als »Brücke in die Rentex«. Zugleich warnt der Verband vor einer weiteren Abwertung des realen Rentenniveaus durch die drohende Kopfpauschale und andere Zusatzbelastungen im Gesundheitsbereich. Die immer noch ausstehende Angleichung des Rentenwertes Ost bezeichnet Winkler als »nicht nur einen notwendigen Schritt zur Herstellung von Rechtsgleichheit und -gerechtigkeit in Deutschland, sondern auch zur Armutsvermeidung.«

Der komplette »Sozialreport 50+ 2009« kann auf der Homepage der Volkssolidarität www.volkssolidaritaet.de als pdf-Datei heruntergeladen werden.

Dort sind auch weitere Materialien der Pressekonferenz vom Januar zu finden.



Musical für Kids

Uraufführung des Theaters Erfurt

Erfurt (dpa/ND). Mit Süßigkeiten und fetten Speisen will König Mac Fett Macht über den dicken Schüler Hannes gewinnen. Dagegen kämpfen die seine clevere Schwester Mia und die Katze Charly. Das Musical »Vita Mia und der Funke des Lebens« für Kinder ab vier Jahren wird am 6. März im Theater Erfurt uraufgeführt, wie die Initiatoren kürzlich in Erfurt mitteilten.

Rund 100 Darsteller, Sänger und Tänzer (*Probenfoto: Theater Erfurt*) werden die spannende Abenteuergeschichte um Bewegung und gesunde Ernährung aufführen. Viele der 6 und 18 Jahre alten Mitwirkenden schnuppern dabei das erste Mal Bühnenluft.

Der Erfurter Verein »Kinder auf die Bühne« studiert das

Stück gemeinsam mit dem Verein Tanztheater Erfurt, der Yamaha-Musikschule und dem Chor der Grundschule in Erfurt-Gispersleben ein. Die 10 Jahre alte Lara Stetina vom Königin-Luise-Gymnasium Erfurt spielt die Mia. Friedrich-Johann Petrasch vom Gymnasium in Arnstadt verkörpert ihren Bruder Hannes. Mac Fett wird von Juliane Arnold gespielt. In die Rolle vom Roggenroll-Brot schlüpft Jörg Hindemith, der 1984 mit dem Song »Bitte bitte Hanni« bekannt wurde. Ein Team um den Saxofonisten Robert Fränzel der Gruppe Keimzeit hat Text und Musik geschrieben. Regie führt Harald Richter.

www.kinder-auf-die-buehne.de

Von Wohngemeinschaft zu Wohngemeinschaft

Hauptmieter haften auch nach Jahren

Von Nadia-Maria Chaar

Ein Aushang am schwarzen Brett, ein Treffen in der Gemeinschaftsküche – im Idealfall ist der Nachmieter für das WG-Zimmer dann schnell und unbürokratisch gefunden. In Studentenhochburgen werden Zimmer von Generation zu Generation nicht selten quasi weitervererbt. Aber was vermeintlich pragmatisch, lässig, politisch oder helfend gemeint ist, kann rechtlich und finanziell dramatische Auswirkungen haben.

»Das ist hier Usus«, sagt Cornelius Blessin, Rechtsanwalt und Vorsitzender des Mietervereins Göttingen. Und auf den ersten Blick ist es bequem und praktisch. Allerdings bleibt auf dem Papier immer derjenige der Mieter, der auch im Vertrag steht – ob unter der Hand weitervermietet wurde oder nicht. »Nicht selten hat der eine oder ande-

re 40-Jährige noch irgendwo eine Wohngemeinschaft aus Studi-Zeiten, für die er bis heute mithaftet«, sagt Sylvia Sonnemann vom Mieter-Schutzverein Mieter helfen Mietern in Hamburg. Das geht so lange gut, wie der Vermieter keinen Grund zur Klage hat.

Es kann aber eben auch nach hinten losgehen. Bei einem Mandanten von Blessin vergingen fünf Jahre, bis der junge Mann unschön an seine wilderen Zeiten erinnert wurde: In seinem Briefkasten fand er, der längst woanders wohnte, einen Mahnbescheid über 15 000 Euro. »Er war völlig verzweifelt«, erinnert sich Blessin. Der frühere Vermieter seines Mandanten verlangte Schadenersatz für die inzwischen völlig verwohnte Wohnung. Und der Vermieter wandte sich eben an den letzten ihm bekannten Mieter. Angesichts solcher Fälle kann

es sinnvoll sein, die Ordnung einzuhalten: »Grundsätzlich bedarf es bei jedem Ein- und Auszug eines Mitbewohners der Kündigung des Mietvertrags - und des Abschlusses eines neuen«, sagt Kai Warncke, Jurist beim Eigentümerverband Haus & Grund in Berlin. Mehrere Möglichkeiten des Mietvertrags mit WGs kommen infrage.

Zum einen könne der Vermieter den Mietvertrag mit einer Wohngemeinschaft abschließen und vorab zustimmen, dass die Mitglieder ausgetauscht werden können, sagt Ulrich Ropertz vom Deutschen Mieterbund in Berlin. Wohngemeinschaften sollten nur in dieser flexiblen Variante angestrebt werden, findet Warncke – »dann kann sich die Wohngemeinschaft selber regieren, trägt allerdings auch die Verantwortung.« Um aus dem Mietvertrag herauszu-

kommen reicht es, wenn die

Altmieter ihren Auszug und den Namen des neuen Mieters mitteilen. Anders liegt der Fall, wenn die Mieter der Wohngemeinschaft den Mietvertrag nur als gleichberechtigte Hauptmieter abschließen. Das sei die für den Vermieter beste Variante: Er erhält mehrere vollwertige Mieter. Bei dieser Variante können die Mieter nur gemeinsam kündigen, sagt Ropertz. »Ein Mitbewohner allein kommt nicht aus dem Vertrag heraus.« Und die anderen hätten ohne ihn keinen Anspruch auf Fortsetzung des Mietverhältnisses. »Man bleibt quasi im Vertrag gefangen«, fügt Sonnemann hinzu.

Die dritte Variante ist die, dass der Vermieter mit einem Mieter einen Vertrag schließt und der sich mit Einverständnis des Vermieters Untermieter für seine WG sucht. Das hat Nachteile für den Hauptmieter, den Verantwortlichen: Er



Zimmersuche über schwarzes Brett

Foto: dpa

schuldet sämtliche Pflichten aus dem Mietverhältnis allein. »Vereinbarungen zwischen den Mitbewohnern gelten gegenüber dem Vermieter nicht«, erläutert Warncke. »Und wenn der Hauptmieter kündigt, müssen alle raus« – ein Nachteil für die WG-Mitglieder. Zwar könne der Hauptmieter dem Vermieter einen der bisherigen Untermieter als Nachfolger vorschlagen. Einen Anspruch auf Nachfolge gibt es aber nicht.

Die Experten raten ausziehenden Hauptmietern dazu, sich immer offiziell aus dem

Vertrag zu lösen und nicht einfach ausziehen. Vor mögliche Probleme stellt die WG allein schon das Thema Renovierung und Schönheitsreparatur. Die Hauptmieter sind gegenüber dem Vermieter in der Pflicht. Blessin rät: »Richten Sie eine Renovierungskasse ein, sonst sind Sie als Hauptmieter hinterher der Dumme.« Warncke rät, eine Schönheitsreparatur-Vereinbarung aufzunehmen. »Fehlt eine solche Vereinbarung oder wurde kein schriftlicher Mietvertrag gemacht, muss der Untermie-

ter nämlich nur besenrein räumen«, ergänzt Sonnemann. Bei flexiblen Wohngemeinschaften, bei denen die Mitbewohner ausgetauscht werden dürfen, gehen etwaige Renovierungspflichten auf die jeweils nächste Mitbewohner-Generation über, sagt Blessin: »Die haften dann auch für die Schäden, die über Jahre von ihren Vormietern verursacht wurden.«

Sein Mandant, der Mann aus Göttingen, hatte übrigens Glück: Weil der Vermieter zuvor formlose Mieterwechsel akzeptiert hatte und er nur einer von mehreren Mietern der Wohngemeinschaft war, kam er mit einem Schrecken davon. »Wäre er der alleinige Hauptmieter gewesen, hätte er ziemlich auf die Nase fallen können.«

Wer Hauptmieter für eine Wohngemeinschaft ist, sollte auch Vereinbarungen für Strom- und Heizkosten in Erwägung ziehen. »Oft sind die Untermieter schon lange ausgezogen, wenn die Nebenkostenabrechnung kommt«, sagt Cornelius Blessin vom Mieterverein Göttingen. Daher sollte der Hauptmieter eine Vereinbarung mit den Untermietern darüber treffen, dass er diese Kosten an seine Untermieter weitergeben kann.

Eine neue Siedlung in Vietnam entsteht

SODI unterstützt den Aufbau eines Dorfes für 60 arme Familien

Von Ilona Schleicher und Frank Ludwig

Seit Jahren leben landlose Familien im Überschwemmungsgebiet des Dufflusses in der Provinz Thua Thien Hue. Durch ein Selbsthilfeprojekt von SODI haben die ersten von ihnen ihre neuen Häuser im Gebirgstal Lim bezogen.

Im Lim-Tal, unweit der alten Kaiserstadt Hue in Vietnam, sind mit Hilfe des Berliner Vereins Solidaritätsdienst-international (SODI) hunderte Blindgänger und Minen geräumt worden. Seit 30 Jahren lauerten sie als gefährliche Hinterlassenschaft des Vietnamkrieges im Boden des fruchtbaren Gebirgstales. Nun können die 200 Hektar nicht nur von Menschen besiedelt, sondern auch für die Landwirtschaft genutzt werden.

In einem Selbsthilfeprojekt unterstützt SODI mit Mitteln der Bundesregierung und privaten Spenden 60 arme Familien beim Aufbau einer neuen Siedlung. Wo sie bisher lebten, wollten und konnten sie nicht länger bleiben. Stets gehörten sie zu den ersten Opfern von Taifunen und Wirbelstürmen. Die neue Siedlung wird – wie das Tal – Lim heißen. Lim ist der Name des Eisenholzbaums, der hier einst wuchs. Raubbau an der Natur und Krieg haben ihn aus dem



SODI-Projektmanagerin Tung und Bauer Sam pflanzen das erste Lim-Bäumchen

Fotos: Sodi

Landschaftsbild getilgt. Mit der neuen Siedlung werden als Symbole der Zukunft auch die Lim-Bäume zurückkehren.

Die ersten 12 Familien konnten ihre neuen Häuser bereits beziehen. Ende des Jahres soll das Dorf komplett sein. Dann werden alle 60 Familien ihre Häuser mit Hilfe des Baukostenzuschusses fertig gebaut haben. Die Gemeinde Huang Ho hat ihnen

dafür Land als Eigentum überlassen. Um den Bewohnern im Lim-Tal die Möglichkeit zu geben, durch eigene Arbeit ihr Leben zu verbessern, integriert das Projekt ein Kleinkreditprogramm. Mit Hilfe der Kredite von jeweils 190 Euro können sich die Familien Schweine, Kälber oder Ziegen anschaffen. Die Kredite werden monatlich mit 0,5 Prozent verzinst. Diese Zinsen

dienen der Kostendeckung für die Verwaltung des Fonds durch die Frauenunion und nicht wie bei Banken der Renditeauszahlung an Gläubiger. Zudem verbleiben die zurückgezählten Mittel im Kreditfonds der Gemeinde und können nach Ablauf des SODI-Programms für neue Kreditierungen verwendet werden. Zusätzlich zum Kleinkreditprogramm erhalten die Fami-

lien eine Anschubfinanzierung für den Anbau von Obst und Gemüse. Alles in allem ein nachhaltiger Ansatz für die Förderung ländlicher Entwicklung.

Im neuen Gemeindehaus Lim werden im März die geplanten Trainingskurse für die Kreditempfänger beginnen. Ende letzten Jahres wurde das neu errichtete Haus den Bewohnern der Siedlung übergeben. Von Expertinnen der Frauenunion, die in Vietnam über große Erfahrungen mit Kleinkreditprogrammen verfügt, sollen die Kreditempfänger Sparmethoden kennen lernen, die auch arme Familien anwenden können. Sie werden erfahren, wie man Haushaltsbücher führt und wie die Rückzahlung der Kredite organisiert wird. An den Kursen werden nach SODI-Erfahrungen mit ähnlichen Kleinkreditprogrammen überwiegend Frauen teilnehmen, denn sie stehen in Vietnam selbst bei hartgesottenen Patriarchen in dem unbestrittenen Ruf, die besseren Haushälter zu sein. Für die Frauen in Lim sind die Kurse zugleich eine Möglichkeit, einander kennen zu lernen und Vertrauen zu fassen.

Die Frauenunion hofft, in naher Zukunft wie in anderen Dörfern auch in Lim Spargruppen bilden zu können. Diese Gruppen haben die Aufgabe, in sozialen und persönlichen Notfällen in der Sied-



Nguyen Thi Lien wird noch mehr Gemüse anbauen können

lung Nachbarschaftshilfe zu leisten. Zunächst jedoch geht es um die erfolgreiche Einführung des Kleinkreditpro-

gramms. Nguyen Thi Lien und ihre Familie gehören zu den ersten Siedlern im Lim-Tal, die durch das SODI-Projekt bereits eine neue Heimat gefunden haben. Auch sie wird an den Kursen teilnehmen. Viel wichtiger für sie ist jedoch, dass auch für ihre Kinder in der Siedlung gesorgt ist. Der Grundstein für den neuen kleinen Kindergarten wurde bereits gelegt.

Helfen Sie beim Aufbau der Siedlung Lim!

SODI-Spendenkonto: 10 20 100

Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00

Kennwort: Siedlung Lim

47 Euro an Spenden benötigt eine Familie für den Kauf eines Kalbes

»Das Feuer weitergeben«

Antifaschistisches Tagungshaus »Heideruh« will Gutes erhalten

Von Klaus Rautenfeld

»Heideruh« wurde 1945 von Antifaschistinnen und Antifaschisten gegründet, war und ist eine Erholungsstätte für Kameradinnen und Kameraden, die sich nach den grausamen Jahren der faschistischen Diktatur ein Heim geschaffen haben, in dem sie Erholung suchen und Kraft schöpfen können für ihre Arbeit für eine gerechtere Gesellschaft. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Allerdings hat am 1. Januar Helmut Fleischhauer den »Heideruh«-Schlüssel und den Besen der Verantwortung« an die neue Geschäftsführerin Bea Trampenau übergeben. Gemeinsam wollen die beiden daran arbeiten, das Gute zu erhalten und Neues zu gestalten.

Künftig soll das Tagungs-

haus »Das Feuer weitergeben« und entsprechend weiterentwickelt werden. Mit einer »Bauwoche für Jung und Alt« soll vom 24. bis 30. April einiges angepackt werden: Das Haus soll barrierefrei werden, eine bessere Dämmung sowie Rauchmelder sollen gemeinsam mit möglichst vielen Helferinnen und Helfern eingebaut werden. Auch die Kantine soll in neuem Glanz strahlen. Gefragt sind: Maurer, Streicher, Holzbauer, Tüftler, Allroundgenies, Elektriker, Fliesenleger, kurz alle, die Interesse haben, dass »Heideruh« ausgebaut, verschönert wird und dabei unter fachlicher Anleitung selbst mitanpacken wollen.

Ehrenamtliches Engagement

Unendlich viel Arbeit wurde in den Jahren nach 1945 geleistet, um »Heideruh« zu dem zu gestalten wie es heute ist. Dabei ist hervorzuheben, dass die Helferinnen und Helfer ehrenamtlich tätig waren.

Immer noch dient »Heideruh« vor allem der Erholung der Opfer des Faschismus, ihren Angehörigen und Hinterbliebenen. Auch heute noch kommen unserer älteren Kameradinnen und Kameraden, aber auch die Nachgeneration und Mitglieder aus antifaschistischen Verbänden und Organisationen aus Ost und West und aus dem Ausland.

»Wohn- und Ferienheim Heideruh e. V.« ist als gemeinnütziger Verein anerkannt und Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Heute umfasst »Heideruh« das Schlafhaus, ein Aufent-

haltsgebäude mit Terrasse, Tresen und Fernsehhecke, einen Pavillon mit TV-Video-DVD und Beamer (weitere Technik vorhanden), eine Bibliothek und ein Wirtschaftsgebäude mit Speiseräumen. Im Wald gibt es einen Kinderspielplatz, also auch Kinder sind willkommen. Einen Grillplatz, der im Sommer fleißig genutzt wird, genügend Sitzgruppen laden zum Verweilen ein. Für Jugendgruppen steht ein Zeltplatz zur Verfügung.

Insgesamt stehen 21 Zimmer mit zusammen 38 Betten (Einzel- und Doppelzimmer), teilweise mit Dusche und Toilette im Zimmer. Für Familien steht eine Wohnung für 6 Personen mit Bad und Toilette zur Verfügung. Ein Studierzimmer mit Schreibtisch und Computeranschluss wird im Frühling eingerichtet, so dass Studierende, ihre Biografie- oder Diplomarbeit-Schreibende oder Seminarleitende optimale Bedingungen vorfinden.

Ein Urlaub, ein Seminar oder ein Gruppentreffen in »Heideruh« garantiert eine erholsame erlebnis- und auch lehrreiche Zeit. In den Monaten Oktober bis Juni kann das Tagungshaus auch für Seminare und Tagungen zur Verfügung gestellt werden.

Im Juni soll mit einem Mehrgenerationentreffen der Frage nachgegangen werden »Die historische Verantwortung tragen – aber wie? Ein Wochenende für Kinder, Enkel, und alle, die sich in der antifaschistischen Verantwortung sehen, Erlebtes und Erkanntes der Zeitzeugen des Faschismus weiter zu tragen. In der Einladung kann man lesen: »Es wird um unsere Gefühle und um individuelle Pläne gehen, mit diesem Erbe umzugehen.« Ein vielfältiges Netzwerk soll aufgebaut werden.

Informationen: Wohn- und Ferienheim Heideruh e.V., Ahornweg 45, 21244 Buchholz i.d.N.; Telefon 04181/ 87 26, Fax: 04181/ 28 11 42 E-Mail info@heideruh.de Internet: www.heideruh.de

Start in einen neuen Lebensabschnitt

Mit 60 Jahren kann man noch viel machen und gute Seiten der Lebensbilanz sehen

Von Florian Sanktjohanser

Es sollte eigentlich eine Zeit des Aufbruchs sein, der Start in ein neues Leben. Doch für manche Menschen ist der Eintritt ins Rentenalter (Foto: dpa) eine Phase der Krise und der Ernüchterung. Denn eines wird nun klar: So mancher Lebensraum ist geplatzt und wird sich nicht mehr verwirklichen lassen. Um nicht in Verbitterung zu versinken, sollten Neu-Rentner ehrlich Bilanz ziehen – und auch die guten Seiten sehen.

Mit dem Beginn der Rente ist das Berufsleben, eine wesentliche Etappe des Lebenswegs, abgeschlossen. Besonders Männer wurme es oft sehr, wenn sie ihre selbstgesteckten Karriereziele nicht erreicht haben, sagt Wolfgang Drehmann, Leiter der Lebensberatung im Bistum Trier. Andere seien verbittert, weil sie viel Liebe in ihre Kinder investiert haben und nun das Gefühl haben, sie nicht zurückzubekommen.

ANZEIGE

Interesse an der Haltung von einheimischen o. exotischen Vögeln? www.vze-berlino.de

Der erste Schritt zu einem positiven Umgang mit geplatzenen Lebensräumen ist laut Drehmann, sich das und die Gefühle dazu einzugestehen – die Wut etwa oder sogar Scham. Erst dann sei es möglich, sich damit zu versöhnen.

»Man sollte es akzeptieren als Teil des gelebten Lebens« – aber nur als einen Teil. Denn der entscheidende zweite Schritt sei, auch das Gute und Gelungene in der eigenen Biografie zu sehen und sich darauf zu konzentrieren: »Wer vielleicht den falschen Beruf ergriffen hat, sollte sich überlegen, was er trotzdem darin erreicht hat.«

Prof. Hartmut Radebold rät, mit dem Partner und den Kindern über das eigene Leben zu sprechen. Oft ermöglichten erst sie einen ausgewogenen Blick zurück, erklärt der emeritierte Psychoanalytiker aus Kassel. Familie und Freunde seien auch die beste Versicherung gegen Resignation und Rückzug, ergänzt Drehmann.

Kontakte im Verein sind wichtig

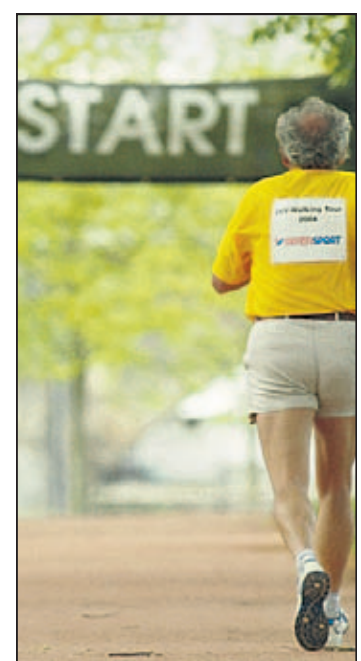
Und wer in Verein oder Ehrenamt eingebunden ist, könne den Wegfall der beruflichen Kontakte leichter kompensieren. Diese Kontakte seien für das Selbstwertgefühl wichtig. Vielen helfe ihr Glaube dabei, Enttäuschungen zu verarbeiten. Religiöse Menschen sagten sich, dass es eben nicht so sein sollte, dass es nicht Teil des höheren Plans war, erklärt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe in Köln. Weniger spirituell veranlagte Menschen dürften auf das hoffen, was sie die »Weisheit des Alters« nennt: »Viele werden gelassener. Man stellt nicht mehr so hohe Ansprüche an sich, das Sich-Beweisen-Müssen lässt nach.«

Eine Hilfe sei das Phänomen, das Psychologen als Vermeidung kognitiver Dissonanz bezeichnen. Sowinski erklärt es so: »Wer eigentlich drei oder vier Kinder wollte und keines hat, sagt sich: »Ach, vielleicht war es doch nicht so wichtig.« Viele änderten also im Nachhinein ihre Haltung und versöhnten sich so mit der eigenen Biografie. Aber sich anzulügen über die falsche Weg. Es gehe vielmehr darum, im Kopf Klarheit zu schaffen: Ist es wirklich so schlimm, dass etwas nicht geklappt hat? Hatte es vielleicht sogar Vorteile?«

Viele vermeintliche Lebensräume seien ohnehin nur »familiäre Delegationen«, sagt Radebold, der Tausende Seni-

oren therapiert hat: der Wunsch des Vaters, dass der Sohn die Firma übernimmt; der Traum der Mutter, dass die Tochter an ihrer Stelle studiert. »Viele haben sich auf meiner Therapiecouch das erste Mal gefragt, was sie selbst eigentlich wollen.« Für manche sei es erleichternd gewesen, den Ballast der Erwartungen anderer über Bord zu werfen.

»Lebensträume gibt es nicht«, sagt Christian Carls von der Diakonie Rheinland-



Westfalen-Lippe in Düsseldorf. Es gebe nur Herzensanliegen, und die wandeln sich im Laufe des Lebens. Was ältere Menschen für einen Lebensraum halten, sei immer eine Konstruktion aus der Gegenwart heraus. Das zu erkennen, hält Carls für wichtig. Denn erst dann ließen sich hinter vermeintlichen Lebensräumen aktuelle Herzensanliegen entdecken – die sich noch umsetzen lassen.

Zu spät ist es mit Mitte 60 nicht. »In dem Alter kann man noch viel machen«, sagt Sowinski. »Für viele ist es eine große Chance, frei von wirt-

schaftlichen Zwängen durchzustarten.« Schließlich haben einige noch 20 Jahre vor sich, ein Viertel ihres Lebens. Und viele Neu-Rentner seien heute noch fit genug, um das zu tun, was bisher zu kurz kam – auch in geistiger Hinsicht: »Schauen Sie mal, wer ins Museum geht oder Kulturreisen macht, das sind fast alles Senioren.«

»In aller Regel finden Menschen genügend Dinge, die sie noch machen wollen«, sagt Altersforscher Radebold. Er empfiehlt Senioren, sich zu überlegen, welche Wünsche liegengeblieben sind – und sie einfach zu verwirklichen. Radebold selbst ist 74. Vor zwei Jahren suchte er sich einen Trommellehrer, mit dem er jetzt jede Woche übt. »Ein Meister werde ich nicht mehr«, sagt er. Aber darum gehe es auch nicht. »Meine Frau spielt Querflöte. Im Frühjahr wollen wir zusammen ein Stück einüben.«

Mehr Ältere gehen zu einer Beratung. Die Zahl der Menschen, die im Alter in eine Beratung kommen, nimmt zu, sagt Wolfgang Drehmann von der Lebensberatung im Bistum Trier. Und auch die Zahl der Therapien wachse. »Meist kommen Frauen zur Beratung. Aber seit 20 Jahren werden es auch immer mehr Männer, die sich den Fragen stellen und sie nicht mit Alkohol verdrängen.« Der emeritierte Psychoanalytiker Prof. Hartmut Radebold aus Kassel schätzt, dass mehr als ein Viertel der Senioren eine leichte Depression hat.

Oft beginnt man mit einer Kleinanzeige die Initiative wie dieses Fundstück: »Endlich Rentner, und jetzt? Also ich habe folgendes vor: Ich möchte eine kleine Werkstatt anmieten. Endlich die Ideen verwirklichen, bauen und ausprobieren die ich im Laufe der Zeit angesammelt habe. Wer macht mit? Leute, lasst uns noch ein bißchen was bewegen.«

Impressum

ND-Extra – Die monatliche Beilage der Tageszeitung Neues Deutschland

Redaktion und Gestaltung:

Christoph Nitz, V. i. S. P.,
Tel.: (030) 42 02 31 16,
Fax: (030) 42 02 31 17
E-Mail: c.nitz@nd-online.de

Autoren dieser Ausgabe:

Nadia-Maria Chaar, Tilo Gräser,
Dr. Ute Holfelder, Frank Ludwig,
Klaus Rautenfeld,
Florian Sanktjohanser,
Ilona Schleicher

Anzeigenverkauf:

Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 29 78 - 18 41
Sabine Weigelt (030) 29 78 - 18 42
Telefax: (030) 29 78 - 18 40
E-Mail: anzeigen@nd-online.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. vom 1. Januar 20

Neues Deutschland immer aktuell im Internet: www.neues-deutschland.de



Für eine atomwaffenfreie Welt!
Unterstützen Sie unsere Projekte!
Werden Sie Mitglied!

6. August 2010 - 65. Jahrestag des Gedenkens der Opfer der Atombombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki
an der Friedensglocke im Volkspark Friedrichshain

FRIEDENSGLOCKENGESELLSCHAFT BERLIN e.V.
Gemeinnütziger Verein
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 20 500 Kto. 325 12 00
www.berliner-friedensglocke.de
Vors.: Bernd Mewes
☎ 030 / 421 62 80

Gesellschaft zur Hilfe für Kriegsveteranen in Russland e.V.

65 Jahre Befreiung vom Faschismus!

Wir unterstützen vor allem alt gewordene Häftlinge faschistischer Lager und Familien gefallener Soldaten im Ural. Jede Geldspende hilft unseren Projekten.

Wir arbeiten nur ehrenamtlich.
Spendenkonto Ostächsische Sparkasse BLZ 850 503 00 Kto.Nr.: 312 020 62 01
Vorsitzende in Dresden Dr. Hannelore Danders Tel. (0351) 2841678

www.neues-deutschland.de



MIETERVEREIN POTSDAM und Umgebung e.V.

0331 / 900 901
info@mieterverein-potsdam.de
www.mieterverein-potsdam.de

PARTNER auf der Seite des Mieters

030/2978-1840
Die Fax-Nummer für Ihre Anzeige.

Wir helfen Kindern in Litauen und Weißrussland!

Auch Ihre Spende wird dringend gebraucht!

Spendenkonto: Deutsche Bank Demmin
Kennwort: „Wir helfen“
Bankleitzahl: 130 700 00
Kontonummer: 44 44 204

Junge Europäer e.V., Internationaler Dachverband
Pfarfer-Wessel-Str. 4, 17109 Demmin, Tel.: 0174/7377772, Fax: 03998/222358

Sachspenden gesucht für gemeinnützige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen! Helfen Sie uns mit:
- Mal- und Kunstutensilien (Stifte, Farben, Kreide ...)
- Linschnitzwerkzeug und Linoldruckplatten

Wilhelmshöhe 10 10965 Berlin Tel. 030-76 76 50 20



Aus wirtschaftlicher Vernunft und sozialer Verantwortung!

Offener Wirtschaftsverband von klein- und mittelständischen Unternehmen, Freiberuflern und Selbstständigen e.V.
Vors. des Dachverbandes Dr. Rolf Sukowski

Links und Unternehmer – ein Widerspruch?
Für uns ist dies seit 15 Jahren gelebte Realität in der Marktwirtschaft.
Wir handeln kommunal, sozial, ökologisch.
Werden Sie Mitglied im linken Unternehmerverband.

☎ (030) 421 62 80 www.owus.de

Lohnsteuerhilfeverein Quadriga e.V.

Wir erstellen Ihre Einkommenssteuererklärung bei Einkünften ausschließlich aus nicht selbstständiger Tätigkeit, Renten, Pensionen und Unterhaltsleistungen im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Beratungsstellen:

10245 Berlin	Boxhagener Straße 119	Tel.: 030/29490063
10407 Berlin	Pasteurstraße 36	Tel.: 030/4212147
12489 Berlin	Florian-Geyer-Str. 110	Tel.: 030/53790072
13187 Berlin	Berliner Straße 3	Tel.: 030/4853983
15711 Königs Wusterh.	Luckenwalder Straße 30	Tel.: 03375/294713
16321 Bernau	Ladeburger Chaussee 73	Tel.: 03338/45157
16761 Hennigsdorf	Havelplatz 3	Tel.: 03302/81950
99734 Nordhausen	Wilhelm-Nebelung-Str. 6	Tel.: 03631/479575

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag: 09.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 09.00 – 15.00 Uhr
bzw. nach telefonischer Vereinbarung
Internet: <http://www.quadriga-ev.de>
E-Mail: webmaster@quadriga-ev.de

„... Verständigung, Freundschaft, Frieden ...“

Berliner Freunde der Völker Russlands e.V.

Friedrichstraße 176-179
10117 Berlin
Tel.: (030) 20 67 30 77

Internet:
<http://www.berliner-freunde-russlands.de>
E-Mail: berliner_freunde@freenet.de

Unser gemeinnütziger Verein begeht den 8. Mai 2010 als Tag der Befreiung

Geschäftsstelle:
Friedrichstraße 176-179
Russisches Haus, Raum 729 (7.Etage)

Geschäftszeiten:
Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr



GBM Die Gesellschaft zum Schutz von Bürgerrecht und Menschenwürde e.V.

Dank und Hochachtung der GBM allen denjenigen, die mit uns am 13.02. zur Blockade der Neonazis nach Dresden gefahren sind und dort ihren Aufmarsch verhindern halfen.

Einladung zur Festveranstaltung der GBM anlässlich des 65. Jahrestages der Befreiung vom Faschismus

7. Mai 2010 um 16 Uhr

Haus der Russischen Wissenschaft und Kultur
Friedrichstraße 176-179, 10117 Berlin

Nähere Informationen erhalten Sie unter: gbmev@t-online.de oder in der GBM Geschäftsstelle, Weitingstraße 89, 10317 Berlin, ☎ (030) 557 83 97

Fairer Kaffee,

weil wir das Aroma der Gerechtigkeit nicht missen möchten.
www.brot-fuer-die-welt.de

Brot zum Leben... das ist sauberes Wasser

www.brot-fuer-die-welt.de

Brot zum Leben... das ist sauberes Wasser

www.brot-fuer-die-welt.de

Brot zum Leben... das ist sauberes Wasser

www.brot-fuer-die-welt.de

Kubanische Ärzte helfen

Seit Jahrzehnten sind kubanische Ärzte im internationalistischen Einsatz in vielen Ländern der Welt. Gegenwärtig stellt Kuba weltweit mehr medizinisches Personal als alle Hilfsprogramme der WHO. Darüber hinaus ist das Land stets bereit, zusätzliche Ärztebrigaden zu entsenden, wenn z. B. Hilfe nach Naturkatastrophen notwendig ist. Gleichzeitig unternimmt Kuba alles, um die beispielhafte medizinische Versorgung der eigenen Bevölkerung zu gewährleisten. Vorrang beim Transport unserer materiellen Spenden nach Kuba hatten und haben Spendengüter für den medizinischen Bereich. Gerade jetzt benötigt Kuba diese Unterstützung in besonderem Maße.

Mit Spenden für die Cuba Si-Solidaritätskampagne „Kuba muss überleben“ helfen Sie uns, dringend benötigte Güter nach Kuba zu transportieren und unsere nachhaltige Projektarbeit langfristig abzusichern.

Sonderspendenkonto beim Parteivorstand DIE LINKE/Cuba Si:
Nr. 4382 210 000, Berliner Bank AG, BLZ 100 200 00, Verwendungszweck „Kuba muss überleben“

Cuba Si
AG in der Partei DIE LINKE
Kleine Alexanderstraße 28, 10178 Berlin
Telefon: 030-24 009-455, -456
Fax: 030-24 009-409
E-Mail: berlin@cuba-si.org
Internet: www.cuba-si.org



AGI 20 Jahre Dienstleister und Interessenvertreter

- Genossenschaftlicher Prüfungsverband und Dienstleister für 620 genossenschaftliche Unternehmen:
 - Prüfung
 - Beratung
 - Genossenschaftsblatt „WIR“
 - Betreuung
 - Bildung
 - Interessenvertretung
- Partner bei Neugründungen und Kompetenzzentrum für Gründungen zur Nahversorgung

Mitteldeutscher Genossenschaftsverband (Raiffeisen/Schulze-Delitzsch) e.V.

Helbersdorfer Straße 44 - 48, 09120 Chemnitz
Tel. (03 71) 27 88-0, Fax: (03 71) 27 88-1 19
E-Mail: mgv@mgv-info.de



Ido reformiertes Esperanto

Kursbeginn: 9. April 2010 17.00 Uhr

Ido-Amiki Berlin
Köpenicker Straße 30 (ver.di-Haus)
10179 Berlin

(030) 425 67 44

idoamiki.berlin@gmx.de

Die Solidarität mit Kuba geht weiter: 520 SchülerInnen von Alquízar benötigen dringend Unterstützung!

Totalisierung des Landschulheimes in Alquízar, das durch die schweren Hurrikans 2008 stark beschädigt wurde. Eine umfassende Sanierung ist unbedingt notwendig, damit die Kinder wieder unter guten Bedingungen lernen und leben können. Dach, Fenster, Sanitäranlagen müssen erneuert werden. Außerdem kommen Solarpaneele für Notstrombeleuchtung, Warmwasserkollektoren und eine Windpumpe sowie ein Solararbeitskabinett zum Einsatz. Dafür benötigen wir 180.000 €. Bisher sind 101.983 € eingegangen.

Ein großes Dankeschön im Namen der Kinder von Alquízar!
Spenden Sie auch weiterhin für dieses solidarische Projekt!

KarEn
VEREIN ZUR FÖRDERUNG ALTERNATIVER ENERGIEIN IN DER KARIBIK e.V.
Weydinger Str. 14-16, 10178 Berlin
Tel./Fax.: (030) 24009470
E-Mail: karen.ev@t-online.de
www.karen-berlin.de

Spendenkonto KarEn e.V.
Kennwort: „Alquízar“
Postbank Berlin
BLZ 10010010
Konto 589463104
(Spenden sind steuerlich absetzbar, bitte Adresse angeben!)



Als Mitglied der Fraktion der Vereinten Europäischen Linken/Nordische Grüne Linke streiten wir im Europaparlament für ein soziales Europa: friedlich, ökologisch, solidarisch.

In Europa vereint GEGEN RECHTS!

DIE LINKE
IM EUROPAPARLAMENT

Brunnhilde – gemeinnütziger Frauenverein
seit 20 Jahren und weiterhin ehrenamtlich

Aus unseren Angeboten:
Mietrecht (monatlich), Sport u.a.
Frauen/Geschichte Rosenthaler Vorstadt und Berlin z.B. „Frauentouren“, Tag des offenen Denkmals

Infos: 030/ 449 32 27 brunnhildeev@t-online.de

Verurteilt und vergessen?

Helfen Sie Menschen in Haft.
Spenden Sie einem Gefangenen das »Neue Deutschland«.

www.freiabos.de

Foto: © Julien Voisin/Nollita/Picturetank/Agentur Focus

Finanzmärkte kontrollieren – jetzt!

Die Wirtschaftspolitik der letzten Jahrzehnte hat versagt: Die befreiten Märkte erzeugen Hunger, Leid und Umweltchaos. Jetzt sind sie drauf und dran, sich selber hinzurichten. Doch die Politiker der großen Wirtschaftsmächte wehren sich gegen den zwingenden Wandel: Sie machen die Böcke zum Gärtner und packen die Wurzeln der Krise nicht an.

Attac organisiert seit 10 Jahren die Gegenwehr: Wir fordern ein Finanzsystem unter demokratischer Kontrolle und zu sozialen und ökologischen Zwecken.

Die Gründungsforderung von Attac nach einer Finanztransaktionssteuer hat dabei so gute Aussichten auf Erfolg wie nie zuvor. Sie kann ein erster Schritt sein. Machen Sie mit und unterstützen Sie Attac, denn nur eine starke Bewegung bewegt!

Mehr unter www.attac.de

Attac Bundesbüro
Münchener Str. 48 • 60329 Frankfurt/M.
Tel.: 069-900 281-10 • info@attac.de
www.attac.de

Ja, ich...

Ich möchte mehr Informationen über Attac.
 Ich möchte in den E-Mail-Verteiler von Attac aufgenommen werden (ca. eine Mail/14tägig)

Name: _____
Tel.: _____
Str./Nr.: _____
PLZ/Ort: _____
E-Mail: _____

Anz1001-1


Attac Trägerverein e.V., Kto.-Nr. 800 100 800, GLS Gemeinschaftsbank, BLZ 430 609 67

Erdbebenhilfe Haiti

Solidarität auf kurzem Weg.
Gemeinsam mit Ärzten und medizinischem Personal aus der Dominikanischen Republik leistet medico international Nothilfe für die Erdbebenopfer in Haiti. Jetzt geht es um das Überlebensnotwendigste: Medikamente, Wasser, Nahrungsmittel.

medico international bittet um Spenden unter dem Stichwort „Haiti“, auch online.
www.medico.de

Spendenkonto: 1800 Frankfurter Sparkasse BLZ 500 502 01



grh Gesellschaft zur Rechtlichen und Humanitären Unterstützung e.V.

Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin * Tel. / Fax (030) 29 78 42 25
E-Mail: verein@grh-ev.org

Internet: www.grh-ev.org & www.grenztruppen-der-ddr.org
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag & Donnerstag 9.00 – 16.00 Uhr
Spendenkonto: Berliner Volksbank, Kto. Nr.: 57 88 90 00 09, BLZ 100 900 00

Unsere GRH, ihre Mitglieder, Fördernden Mitglieder und Sympathisanten leisten auch 2010 offensiven Widerstand gegen Verfälschungen der deutschen Nachkriegsgeschichte, insbesondere die der DDR sowie gegen Diskriminierungen und Diffamierungen ihrer Schutz-, Sicherheits- und Justizorgane und weiterer Bereiche des sozialistischen Staates. Wir bekunden unsere Solidarität und Unterstützung allen Bürgern der DDR, die einen Staat aufgebaut, geschützt und international vertreten haben, der gemäß den Traditionen der deutschen revolutionären Arbeiterbewegung eine friedliche, antifaschistische und soziale Politik betrieb. Wir lassen nicht zu, dass sie wegen ihres Engagement für ihren Staat von den politisch Herrschenden und gleichgeschalteten Medien, von antikommunistischen Historikern und in „Gedenkstätten“ kriminalisiert, verunglimpft, beleidigt, denunziert und ausgegrenzt werden.

Wir engagieren uns im Ostdeutschen Kuratorium von Verbänden und fordern gemeinsam mit dem Solidaritätskomitee für die Opfer der politischen Verfolgung in Deutschland die Beendigung der würdelosen Behandlung ganzer Personengruppen sowie die Achtung fundamentaler Bürgerrechte. Wir unterstützen alle Aktivitäten gegen den Abbau von sozialen und demokratischen Rechten, gegen Menschenrechtsverletzungen infolge der staatlichen Einheit Deutschlands und schließen uns den Forderungen nach Verbot der NPD sowie zur Beendigung von Kriegseinsätzen an.

Die GRH ist offen für alle, die im Sinne unserer Satzung gemeinsam mit uns kämpfen wollen.

Unsere Stärke ist unsere Solidarität!