

Unser neues Leben

Aktiv im Ruhestand: Wie ältere Menschen nach dem Ausstieg aus dem Beruf durchstarten

VON DANIELA POHL

Für Christen geht es an Ostern um das ewige Leben im Reich Gottes. Doch auch wenn das irdische Leben endlich ist – es gibt Menschen, die stehen sprichwörtlich wieder auf. Oft ist es ein Einschnitt im Berufsleben, aber auch Krankheit und Krisen können Auslöser für einen Neustart sein. Die Menschen, die wir Ihnen hier vorstellen, haben so einen Wiederanfang gemeistert.

■ Bloggerin mit 74 Jahren

Ihr ganzes Berufsleben lang hat Ulrike Ziegler „was mit Medien“ gemacht. Sie war Dokumentarfilmerin, Lektorin, Übersetzerin, hatte später mit ihrem Mann ein eigenes Medienunternehmen. Seit einigen Jahren hat sie ihren eigenen Blog. Mit 74.

Ein Zeitungsartikel habe Sie zum Bloggen gebracht, erzählt Ziegler. Die Idee, nicht nur „für die Schublade“ zu produzieren, gefiel ihr. Sie bat ihre Tochter Anne um technische Unterstützung – und ging online. In ihrem Blog „Eigensinn“ (ulrike.eigenleben.jetzt) schreibt sie Geschichte(n) – „für und über Menschen im dritten Lebensabschnitt, ihre Sorgen und Träume, ihre Ängste und ihren Mut“. Für die Ex-Münchnerin, die jetzt am Würthsee lebt, ist der Begriff Eigensinn nicht negativ besetzt. „Wer eigensinnig ist, hat Persönlichkeit.“ So wie die Autorin selbst. Und die Menschen, die sie für ihre Porträts sucht. „Diese Begegnungen begeistern mich jedes Mal neu.“

Ihre Faszination hat Ulrike Ziegler weitergegeben – an andere aktive Ruhestandler, an Hobby- und ehemalige Profi-Autoren. Und an ihre Tochter Anne. Das Online-Magazin „Eigenleben.jetzt“ ist entstanden. Ulrike Ziegler



Leben ihren Traum gemeinsam: Christa Merle und Udo Höpfel in der Karibik. FOTO: PRIVAT



Gemeinsam alt werden: Brigitte Bürk (li.) und Sylvia Henzler wohnen am Reinmarplatz. FOTO: OLIVER BODMER

bearbeitet die Texte der Autoren, ihren Blog schreibt sie weiter, als Teil des Magazins. Und Anne? Die war von den „Jungen von Gestern“ so begeistert, dass sie dem virtuellen „Eigenleben“ ein analoges Gesicht gab: Sie gründete den gleichnamigen Verein mit dem Café Eigenleben in der Maxvorstadt – ein öffentliches Lokal und kreativer Austausch-, Veranstaltungs- und Vernetzungsort für Vereinsmitglieder.

■ **Seelenröster im Café**
Dieter Schnürer ist gern mit Menschen zusammen. Der frühere Verkäufer arbeitet ehrenamtlich im Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt. „Ich helfe im Café. Es macht sehr viel Spaß und ist ganz was anderes als im Berufsleben. Der Druck ist weg“, sagt der 67-Jährige.

Schnürer ging 2019 in Rente. Schon bald betreute er ältere Menschen über die Nachbarschaftshilfe. „Ich habe in



Im Unruhestand: Ulrike Ziegler schreibt über Menschen im dritten Lebensabschnitt. FOTO: OLIVER BODMER



Vom Gartencenter ins Café: Dieter Schnürer liebt seine ehrenamtliche Arbeit im ASZ Isarvorstadt. F.: MARKUS GÖTZFRIED

einem Seminar den Umgang mit Demenzzkranken gelernt. Das ist nicht immer leicht, mitunter erschreckend.“ Doch er lernte schnell. Eine gewisse Gelassenheit ist ihm in die Wiege gelegt.

Im ASZ will ihn keiner mehr missen. Auch der ältere Herr, der gerade mit seinem Rollator reinkommt, freut sich, ihn zu sehen. Er habe sich extra schick gemacht, sagt der Stammgast. Schließlich sei heute Mittwoch, ein

besonderer Tag – „die Mitte der Woche“. Schnürer lässt schmunzelnd einen Kaffee aus der Maschine. Es sind diese kleinen Dinge, die ihm so viel Freude machen.

■ Im Alter neu verliebt

Bei Christa Merle (68) und Udo Höpfel (67) hat Amors Pfeil mitten ins Herz getroffen: „Wir sagen uns jeden Tag, was für ein Glück wir haben“, sagt Merle. 45 Jahre lang war sie vor Udo verheira-

tet gewesen, pflegte ihren Mann bis zum Tod. In Udo fand Christa nach dieser schweren Zeit über eine Dating-Plattform einen neuen Partner. „Wir schätzen aneinander unsere Ehrlichkeit und spüren beide wieder große Freude am Leben“, sagt sie. Und am Reisen – ihre gemeinsame Leidenschaft.

■ Gemeinsam alt werden

Brigitte Bürk und Sylvia Henzler sind zwei von acht Frauen, die zusammen alt werden wollen.

Vor einem Jahr zogen Bürk, Henzler und sechs weitere Frauen in das neue Stelzenhaus am Reinmarplatz in Gern. Die acht bilden eine Wohngruppe in dem Verein „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter“. Die Biografien der Frauen ähneln sich oft – Scheidung, Verlust des Partners, finanzielle Sorgen. „Gesprächsstoff haben wir genug“, sagt Bürk. Die 68-Jährige ist alleinstehend, hat keine Kinder. „Ich bin froh, dass ich diesen Schritt gemacht habe. Wir unternehmen viel gemeinsam und man hilft sich. Es tut gut zu wissen, dass man nicht alleine ist.“

Sylvia Henzler arbeitet noch. Die 60-Jährige ist es gewohnt, alles allein zu regeln. Das kann sie auch noch. „Aber ich weiß nicht, wie es mal wird“, so die dreifache Mutter, die durch Zufall im Internet auf das Projekt stieß. Und es passte – finanziell (die Wohnungen sind im München-Modell) und zwischenmenschlich. Doch die Frauen sind vorgewarnt: „Von älteren Gruppen wissen wir, dass es ungefähr fünf Jahre dauert, bis man wirklich zusammengewachsen ist“, so Bürk. Eine Psychologin begleitet das Wohnprojekt. Denn Beziehung – auch das wissen die Frauen am Reinmarplatz – ist harte Arbeit.

IN KÜRZE

Frau in Rollstuhl von Tram angefahren

Eine 65-Jährige in einem Elektromobil ist in München von einer Straßenbahn erfasst und schwer verletzt worden. Sie hatte am Donnerstagmittag versucht, die Gleise auf der Grünwalder Straße zu überqueren, wie die Feuerwehr mitteilte. Die Tram rollte an, trotz Warn Glocke und einer Vollbremsung stieß die Tram frontal mit der Frau zusammen. Zwei zufällig anwesende Ärzte hätten sich um die Frau gekümmert – zusammen mit der Besatzung eines Rettungswagens. Die Feuerwehr bereitete die medizinische Rettung vor, betreute den Trambahnfahrer bis zum Eintreffen des Kriseninterventionsteams und stellte den Brandschutz sicher, wie es weiter hieß. Die Frau wurde in eine Klinik gebracht. Sie erlitt eine schwere Kopfverletzung und mehrere Brüche. Der Schaden an der Tram beträgt 3000 Euro. Wieso die Frau die Tram nicht gesehen hatte, ist bislang unklar. dpa

Schwabing: Polizei schnappt Kiosk-Dieb

Dieser Einbrecher hat sich selbst überführt: Ein Dieb war Anfang dieser Woche in einen Kiosk in Schwabing eingebrochen und hatte Waren im Wert von über 1000 Euro gestohlen. Darunter waren auch Lose. Der 29-jährige Tatverdächtige versuchte am Mittwoch, diese Lose bei demselben Kiosk wieder einzulösen. Der Kioskbetreiber rief die Polizei. Bei einer Wohnungsdurchsuchung des 29-Jährigen stellten die Beamten die weiteren Waren des Einbruchs sicher. Der Mann wurde festgenommen. lfm

Raub-Verdächtiger geht ins Netz

Mit Pfefferspray raubte er seine Opfer aus – jetzt sitzt er in Haft: Durch einen Streit in einem Hotelzimmer in Moosach war die Polizei bereits im Februar auf einen 20-jährigen Tatverdächtigen aufmerksam geworden. Der Mann trug eine Tüte mit vielen Wertgegenständen bei sich. Nun stellte die Kriminalpolizei fest, dass der 20-Jährige wohl für zwei Raubüberfälle dieses Jahr verantwortlich war. Seine Masche: Er gaukelte über eine Verkaufsplattform im Internet Interesse an Produkten vor, die er von privaten Verkäufern erwerben wollte. Bei den Übergaben in München raubte er sie mit Pfefferspray aus. Seine Beute: Eine Playstation und ein teures Handy. lfm

Luftqualität in München

Das Bayerische Landesamt für Umwelt meldete gestern um 16 Uhr folgende Werte (Mikrogramm pro Kubikmeter; Feinstaub PM10: gleitender 24-Stunden-Mittelwert; Stickstoffdioxid: höchster 1-Stunden-Mittelwert im Zeitraum von 0 bis 16 Uhr, gesetzlicher Stunden-Grenzwert 200 µg/m³).

Messstelle	NO ₂	Feinstaub
Johanneskirchen	34	16
Landshuter Allee	49	19
Stachus	29	27

■ sehr gut ■ gut ■ befriedigend
■ ausreichend ■ schlecht ■ sehr schlecht

Westend: Ist eine Fußgängerzone zu laut?

In der Sitzung vergangenen Dienstag wurde im Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe (BA) über einen Antrag der Mehrheit aus Grünen, Linken und ÖDP diskutiert, drei neue Fußgängerzonen im Viertel auszuweisen. Dabei ging es um die Heimeranstraße zwischen Anglerstraße und Heim-

eranplatz, die komplette Sandtnerstraße und die Schwanthalerstraße zwischen Schießstätt- und Parkstraße. Die Fußgängerzonen sollen für mehr Verkehrssicherheit sorgen, die Luft und die Lebensqualität verbessern.

Kritik kam von der Opposition. Uwe Trautmann (CSU) sah

vor allem bei der Sandtnerstraße ein großes Problem: „Letzten Monat haben wir noch beschlossen, dort einen Mobilitätspunkt aufzustellen und jetzt soll die Straße zur Fußgängerzone werden? Das macht keinen Sinn.“

Ulrike Boesser (SPD) war der gleichen Ansicht. Eine Fuß-

gängerzone auf der Schwanthalerstraße sei ungünstig. Man müsse die zahlreichen Lärmbeschwerden der Anwohner aufgrund der Restaurant- und Barszene respektieren und dürfe nicht noch eine zusätzliche Belastung durch eine Fußgängerzone schaffen. Uwe Trautmann fügte hinzu:

„Eine Fußgängerzone wird hier nur für Chaos sorgen.“ BA-Vorsitzende Sibylle Stöhr (Grüne) betonte: „Der Antrag ist ein Zeichen für die Bereitschaft zur Verkehrswende im Bezirk und ist vor allem erst einmal nur eine Anfrage an die Stadtverwaltung, sich mit dem Thema zu beschäftigen.“

Aufgrund der regen Diskussion wurde einzeln über die Vorschläge abgestimmt. Der Antrag auf eine Fußgängerzone in der Heimeranstraße wurde einstimmig angenommen, während die beiden anderen Vorschläge mit den Stimmen der Mehrheit verabschiedet wurden. pac

Es geht wieder rund

Neuaufgabe des Benefizlaufs „Giro di Monaco“

6600 Läufer hatten sich angemeldet – rund 10000 gingen schließlich an den Start, zumindest schätzt das der Veranstalter. Und weil der Giro di Monaco im vorigen Jahr so gut ankam, soll er wiederholt werden. Der Benefizlauf beginnt am Sonntag, 30. April, 11 Uhr. Anmeldungen sind ab sofort auf www.giro-dimonaco.de möglich. „Wir planen natürlich wieder ein spannendes Rahmenprogramm mit Bands und Solokünstlern“, sagt der Vorsitzende des Veranstalters Bellevue di Monaco, der Kulturveranstalter Till Hofmann. „Es soll auch diesmal einfach Spaß machen und ein Fest für die Stadt werden.“ Er würde sich über viele Teilnehmer freuen – unabhängig von Ethnie, Sportlichkeit oder Geschlecht. „Denn die Stadt gehört uns allen – wir müssen sie nur nutzen!“

Auch für etwas ambitioniertere Läufer ist diesmal etwas dabei: Denn die knapp fünf Kilometer lange Strecke auf dem autofreien Münch-



Rund 10 000 Läufer sind im vergangenen Jahr bei bestem Laufwetter an den Start gegangen.

ner Altstadttrung kann ein- oder zweimal umrundet werden. Im Ziel gibt es ein Rah-

menprogramm mit Musik. Die Schirmherrschaft hat wie im Vorjahr Münchens Ober-



Lauf-Organisator Till Hoffmann will ein Fest für die ganze Stadt auf die Beine stellen. FOTOS: JENS HARTMANN

bürgermeister Dieter Reiter übernommen.

Die Teilnahme am Benefizlauf Giro di Monaco ist kostenlos, bei der Anmeldung wird um Spenden gebeten. Die Erlöse fließen in die Finanzierung von Projekten des Bellevue di Monaco zur Unterstützung Geflüchteter und besonders in die Verwirklichung eines Zentrums für Beruf und Ausbildung für Geflüchtete und Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte. Dort soll neben Sprachkursen, Job- und Praktikumsvermittlung auch Beratung angeboten werden. Ferner ist ein eigener Ausbildungsbetrieb in Form einer Bäckerei geplant. Unterstützt wird der Lauf auch in diesem Jahr von meh-

ren größeren Sponsoren. Dadurch kann sichergestellt werden, dass die Spenden der Läufer trotz des hohen Organisationsaufwandes dem sozialen Zweck zugutekommen. Im vergangenen Jahr ist die angepeilte Spendensumme von 125 000 Euro laut Veranstalter sogar überschritten worden. Der Tag beginnt heuer mit einem Warm-up mit Musik ab 10 Uhr, der Lauf startet um 11 Uhr. Mit der Ankunft der letzten Läufer wird um 13 Uhr gerechnet. Start- und Zielbereich ist an der Blumenstraße, zwischen Cornelius- und Fraunhoferstraße. Dort gibt es eine Wasserstation, Getränke- und Essensverkauf. ska