

## Feuerperformance in Galerie Fleck

**Ober-Eschbach.** Der Künstler Stephan K. Müller lädt für kommenden Samstag zu einer besonderen Adventsaktion in seine Galerie Fleck (Massenheimer Weg 13): Von 19 bis 21 Uhr findet dort eine Licht- und Feuerperformance statt. Gäste sollten sich warm anziehen, wärmende Getränke werden angeboten, außerdem Skulpturen und Bilder des Künstlers. Weitere Infos auf <http://specksteine.de>. red

## Schützen ehren Mitglieder

**Bad Homburg.** Die Homburger Schützen laden für kommenden Freitag von 18.30 Uhr an zur traditionellen Nikolausfeier ins Schießsportzentrum, Usinger Weg, ein. Alle Mitglieder sind mit ihren Familien eingeladen. Die Schützen ehren an diesem Abend auch ihre langjährigen Mitglieder. Bei einem Wurfpfeilwettbewerb werden nahrhafte Preise auslobt. red

## Mit der VHS in Bonner Museen

**Bad Homburg.** Die Volkshochschule (VHS) Bad Homburg fährt am Donnerstag, 12. Dezember, um 8.30 Uhr nach Bonn zu den Ausstellungen „Florenz!“ und „1914 – Die Avantgarde im Kampf“. „Florenz!“ zeichnet das Porträt der Stadt über eine Zeitspanne von fast 700 Jahren: von der Wiege der Renaissance bis zur Bedeutung als intellektuelles und kosmopolitisches Zentrum im 19. Jahrhundert. „1914 – Die Avantgarde im Kampf“ präsentiert Zeichnungen und Skulpturen von Beckmann, Dix, Kandinsky, Kirchner, Klee, Macke, Malewitsch, Marc, Picasso, Schiele. Anmeldung bei der VHS unter (06172) 23006 oder [www.vhs-badhomburg.de](http://www.vhs-badhomburg.de). red

## Asserate liest bei Artlantis

**Dornholzhausen.** Dr. Asfa-Wossen Asserate, äthiopischer Prinz aus dem Hause David, liest am Freitag, 31. Januar, von 20 Uhr an in der Galerie Artlantis aus seinem neuesten Werk „Deutsche Tugenden – von Anmut bis Weltschmerz“. Mit seinem Buch „Manieren“ feierte der Schriftsteller große Erfolge, er war gefragter Talk-Gast in zahlreichen Fernsehsendungen. Nun garantieren die Veranstalter einen amüsanten, erkenntnisreichen und unterhaltsamen Abend in Bad Homburg: Asserate spricht ein Deutsch wie kaum ein Deutscher, er ist ein brillanter Formulierer, ein scharfsinniger Beobachter und er hat einen göttlichen Humor. Schon der Titel eines früheren Buches von ihm, „Draußen nur Kännchen“, entwickelte sich zum geflügelten Wort. Auf [www.galerie-artlantis.de](http://www.galerie-artlantis.de) stehen weitere Infos.

75 Eintrittskarten sind verfügbar – es gibt sie schon jetzt und nur im Vorverkauf für je 15 Euro unter (06172) 178-3710 bei Tourist Info+Service im Kurhaus. red

## Erste-Hilfe-Kurs mit Maltesern

**Bad Homburg.** Die Malteser zeigen am kommenden Samstag im Bürgerhaus Kirdorf, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Führerschein-Bewerber beherrschen müssen. Der Kurs geht von 9 bis 17 Uhr; Kursinhalt sind alle erforderlichen Maßnahmen, um in Notfallsituationen Menschenleben zu retten. Der Kurs ist unter anderem für den Erwerb des Führerscheines der Klasse B erforderlich. In einem weiteren, zweitägigen Erste-Hilfe-Kurs unterrichten die Malteser außer lebensrettenden Sofortmaßnahmen wie man bei Vergiftungen, Verbrennungen und Knochenbrüchen vorgeht; zudem trainieren die Teilnehmer den Umgang mit dem „automatisierten externen Defibrillator“ (AED). Für beide Kurse ist eine Anmeldung unter (06172) 84400 erforderlich.

## Kicken in den Weihnachtsferien

**Ober-Erlenbach.** Die SG Ober-Erlenbach richtet in der letzten Ferienwoche vom 6. bis 9. Januar 2014 ein Fußballcamp für Jungen und Mädchen des Jahrganges 2001 bis 2008 aus. Gekickt wird jeweils von 9.30 bis 15.30 Uhr im Wingert Sportpark. Eine Frühbetreuung von 8.30 bis 9.30 Uhr sowie eine Spätbetreuung von 15.30 bis 17 Uhr werden angeboten. Anmeldung unter [www.sg-obererlenbach.de](http://www.sg-obererlenbach.de); Rückfragen beantwortet Kirsten Stein, Telefon 0176-10208923. red



Für immer jung? Von wegen... Der Jugendlichkeitskult treibt zum Teil bizarre Blüten. Im steten Bemühen, jünger auszusehen, als man tatsächlich ist, wird das Unabwendbare ausgeblendet: Tag für Tag wird man älter. Ob man will oder nicht.

Wie aber fühlt es sich an, um Jahre gealtert zu sein? TZ-Mitarbeiter Matthias Pieren wollte es wissen. Es war nicht die Last eines langen Lebens, die seinen Gang bremsen, die Haltung krümmten, das Augenlicht eintrübten und die Hände zittern ließen. Daran war Alex Schuld...

**D**er sonnägliche Anruf bei den Eltern. Nichts Neues. Wie immer gebe ich den beiden 78-Jährigen gute Ratschläge. „Bewegt euch und geht ausreichend spazieren! Genießt es, nichts machen zu müssen! Habt Geduld haben und akzeptiert, dass es nicht mehr alles so rund läuft!“ Doch ich hab' gut reden. Kann ich die zunehmenden Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, überhaupt erfassen. Wie mag es wohl sein, wenn es nicht nur zwick und zwackt – sondern vielmehr ächzt und krächzt? Wenn das Schuhe binden zur Sisypusarbeit wird und selbst das Zeitung lesen schwerer fällt?

Heute steht mir ein Zeitsprung bevor. Nicht die Welt um mich herum wird sich verändern. Nein, ich werde schlagartig um 30 Jahre altern. So, als würde ein Schlaganfall von jetzt auf eben mein Leben auf den Kopf stellen.

Möglich macht's Alex, der Alterssimulationsanzug. Pfarrer Markus Eisele vom Diakonie-Förderverein Idstein-Waldems hat ihn auf die Gesundheitsmesse nach Wehrheim gebracht. Nun liegt ein blauer Einteiler wie ein Raumpferanzug beim Stand der Diakoniestation Taunus vor mir. Doch der eigentliche Test-Anzug besteht aus zahlreichen Modulen.

### Wie ein Strampelanzug

Zuallererst schlüpfte ich in eine mit Bleigewichten verstärkte Weste. Ganz schön schwer lastet sie auf meinen Schultern. So müssen sich Polizeibeamte fühlen, die vor einem gefährlichen Einsatz ihre kugelsicheren Westen anziehen. Der einteilige Overall – irgendwie erinnert er auch an einen Strampelanzug für Kinder – schränkt meine

Bewegungsfreiheit weiter ein. Viel zu eng. Im Modegeschäft würde ich ihn sofort beiseitelegen und mir mindestens eine Nummer größer auswählen. Doch irgendwie schaffe ich es, mich hineinzuzwängen.

Markus Eisele schleicht mich herum und prüft mit kritischem Blick, ob alles sitzt.

Als Modeberater ist der Pfarrer schlichtweg ungeeignet, weil er offensichtlich nicht merkt, wie ich mich abmühe. Doch heute geht es keinesfalls um modischen Schick. „Wenn man erlebt, was Alter bedeutet, entwickelt man ein größeres Verständnis für alte Menschen“, erklärt der Gemeindepfarrer Sinn der

Mittwochsreportage

Von Matthias Pieren

Alterssimulationsanzüge. Er bittet mich, auf einem Stuhl Platz zu nehmen, und zieht schon die nächsten Stell-schrauben an.

Mit sicherem Griff passt er Manschetten an meine Knie. Diese dienen nicht als Reha-Hilfsmittel nach einem Kreuzbändris. Die straff justierte Mechanik simuliert Arthrose in den Kniegelenken.

„Stehen Sie mal bitte auf und kommen zu mir an den Tisch“, fordert mich Eisele auf. Das ist leichter gesagt als getan. Nur durch Abstoßen mit den Händen und mit einem kräftigen Ruck kann ich mich aufrichten. Nun reicht mir der Pfarrer Plastikschalen für die Füße, die wie Skischuhe aussehen – aber noch klobiger sind.

„Ziehen Sie diese schon einmal an“, sagt er und lässt mich stehen. Ich muss ganz schön hilflos mit den Mondschuhen in der Hand dreinblicken, denn einzelne Besucher schauen mitleidig zu mir herüber. „Könnte mir bitte jemand helfen?“, frage ich in die Runde.

Da kommt aber zum Glück Markus Eisele und wundert sich, dass ich noch nicht viel weiter gekommen bin. „Noch nicht fertig?“, fragt

# Plötzlich alt



Versucht man zu lesen, ist alles verschwommen und unscharf.

Foto: Pieren

er „Na dann wollen wir mal!“ Wenn man nicht mehr allein klar kommt, verliert der Mensch offenbar die Ansprache in der Einzahl. Statt „du“ oder „Sie“ bin ich „wir“.

Tatsächlich aber könnte ich die sperrigen Plastikdinger an den Füßen nicht mehr allein anziehen. Ich kann mich einfach nicht mehr so gut nach vorne beugen. Eisele verschließt das Schuhwerk nicht nur, nein: Er hängt mir auch noch weitere Bleigewichte an den Knöchel.

### Alltag wird zur Zitterpartie

Dann passt er mir dünne Handschuhe an. Sie werden meinen Tastsinn einschränken. Schlimmer noch. Über feine Metallfäden, die in die Handschuhe eingewebt sind, erhalte ich leichte Stromschläge. Sie werden Tremor provozieren und das im hohen Alter verstärkte auftretende Zittern simulieren. Da wird der Alltag zur Zitterpartie.

Die an Ellenbogen und Handgelenken angepassten Manschetten sind leider keine Protektoren fürs Inliner-Fahren. Beim erneuten Versuch, mich vom Stuhl zu erheben,

verfluche ich meine Wehleidigkeit von vorn. Zuvor haben ein einfaches Abstoßen und ein gezielter Ruck durch Muskelanspannung genügt. Nunmehr muss mir Pfarrer Eisele bereits die linke Hand reichen und unterstützt mit seiner rechten Hand mein Bemühen, aufzustehen, durch einen bestimmten Nachdruck im Lendenbereich.

Doch ich bin immer noch nicht alt genug. Eine Spezialbrille simuliert den Grauen Star und Kopfhörer schränken mein Hörvermögen ein. „...“, sagt Markus Eisele – ich verstehe nichts. „Was sagen Sie?“, frage ich verunsichert, woraufhin der Pfarrer zwei Schritte näherkommt und mich direkt anspricht.

Er will mich zu einem Rundgang auf der Gesundheitsmesse einladen. Auf bleischweren und zugleich wackeligen Beinen mache ich mich auf den Weg. Ich gehe so unruhig, wie es Skifahrer vom staksigen Gang in Skischuhen an den Sesselliften kennen. Wie lange ist das her?

Irritiert ob meiner Erscheinung weichen Besucher aus und schauen meinem Eiertanz aus ein paar Me-

tern Abstand interessiert zu. Eigentlich sehe ich aus wie ein Superheld aus dem Science-Fiction-Comic. Doch mein Gebaren und die tatterige Motorik machen mich eher zum Anti-Helden.

Am Stand einer Versicherungsgesellschaft, die Zusatzversicherungen für Risiken im Alter anbietet, bekomme ich ein Glas Wasser gereicht. Mit ungelinkten Fingern kann ich das kleine Glas gerade so greifen. Doch es kommt schlimmer.

### Angst vor der Treppe

Geschock nehme ich zur Kenntnis, wie sehr mein Bewegungsradius durch die Stellschrauben der Manschetten eingeschränkt ist. Weil ich den Ellenbogen nicht ausreichend abwinkel und die Hand nicht mehr problemlos zum Mund führen kann, muss ich mich nach vorne hin zum Glas beugen. Was auch nicht ganz einfach ist – zuletzt aber dennoch funktioniert.

Auf meine Frage, ob sich denn Versicherungsabschlüsse in meinem Alter überhaupt noch lohnen, sagt der Verkäufer etwas, was ich kaum verstehe. „... für Sicherheit ist es nie zu spät...“, schnappe ich trotz meines stark eingeschränkten Hörvermögens auf. Ich weiß nicht, ob sich der adrett gekleidete Herr vergriffen oder ob er mir die Informationsbroschüre mit Absicht gegeben hat. „Schutz und Vorsorge für Ihr Enkelkind“, lese ich am Ende meines Rundgangs auf der Titelseite des Faltblatts.

Mit Elefantenschweren Schritten stakse ich weiter. Ein paar Meter weiter wird ein Wohlgefühl-Fernsehsessel mit Fernsteuerung angeboten. Die Sitzgelegenheit kommt mir sehr entgegen. Endlich einen Moment ausruhen! An den meisten Ständen der Gesundheitsmesse laden nur Bistrotische zum Verweilen und Gespräch ein. Stühle sind Mangelware.

Als ich mich setzen will, verliere ich das Gleichgewicht, rudere hilflos mit den Armen und plumpse auf die weich gefederte Sitzfläche. Mir wird klar, wieso viele ältere Menschen lieber auf Stühlen als auf niedrigen Sesseln sitzen. Auch

das Treppensteigen und das Händewaschen in der Toilette erweisen sich als Riesen-Herausforderung.

Angesichts der bisherigen Erfahrungen habe ich plötzlich Angst, alleine die Treppen hinabzusteigen. Die Geschäftsführerin der Diakoniestation Taunus, Anette Lucka-Kolod, nimmt mein Zögern wahr und bietet mir Hilfe an.

Die Angst vorm Sturz lässt mich zögerlich treppab gehen. Unweigerlich bemerke ich, wie ich den im Alter obligatorischen Zwischenschritt einlege. Beim Gang treppauf komme ich mächtig ins Schnaufen. Die Gewichte machen das Treppengehen zum echten Fitnessstest.

Tatsächlich bietet das örtliche Fitness-Studio gleich nebenan einen Fitness-Check an. Der zertifizierte Fitness- und Personal-Trainer am Stand sagt allen Ernstes zu mir, auch im hohen Alter könnten seine Kunden das Trainingsprogramm in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit abhängig vom individuellen Leistungsstand stufenweise erweitern. Aha!

### Auf Schwache achten

Schlagartig alt – da will ich den Menschen wirklich nicht leid tun. Aber ernst genommen werden möchte ich schon. „Es geht auch nicht darum, dass einem die älteren Menschen leid tun. Statt Mitleid brauchen wir vielmehr eine empathische Gesellschaft. Und das bedeutet: Dass wir aktiv an diejenigen denken, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen. Wir brauchen mehr Zeit für Menschlichkeit“, kommentiert Pfarrer Markus Eisele meine Erfahrungen.

Für den Theologen und Seelsorger ist Barmherzigkeit eine christliche Grundaufgabe, die besagt: mit dem Herzen auf die Schwachen achten. „Leider ist das Thema Pflege ein Tabuthema. Wer nicht davon betroffen ist, will am liebsten davon nichts hören. Das Werbemotto ‚Unterm Strich zähl ich‘ bringt uns als Gesellschaft nicht weiter. Ich jedenfalls möchte eine empathische Gesellschaft, eine die mitfühlt und mitdenkt.“



Es fehlt schlicht die Kraft, um sich vorsichtig auf einen Stuhl zu setzen (Bild links). Treppensteigen geht nur noch mit Begleitung – hier hilft dem Autor die Geschäftsführerin der Diakoniestation Taunus, Anette Lucka-Kolod (Bild Mitte). Schockierend ist bereits die Erfahrung, dass die Beweglichkeit im Alter so sehr eingeschränkt sein kann, dass selbst das Trinken eines Glases Wasser Schwierigkeiten bereitet (Bild rechts). Fotos: Pieren



# Mit 84 Jahren noch ins Frauenhaus

Nachfrage nach Zuflucht vor häuslicher Gewalt ist ungebrochen und geht durch alle Altersstufen – Spendenaktionen zu Weihnachten

**Frauen aus ganz Deutschland suchen Schutz im Bad Homburger Frauenhaus. Von einem Rückgang der Gewalt will hier niemand sprechen.**

■ Von Anke Hillebrecht

**Bad Homburg.** Für manche ist es die letzte Zuflucht – das Homburger Frauenhaus. Spricht man mit der Leiterin Astrid Kehl, wird deutlich: Die Einrichtung wird weiterhin dringend gebraucht. „Der Bedarf ist immer noch groß, die Nachfrage in den letzten Jahren relativ konstant“, so Kehl. In den vergangenen drei Jahren habe die Belegung zwischen 75 und 97 Prozent

betragen – dabei werde versucht, Familien zusammen zu lassen.

Das Haus verfügt über 16 Plätze, verteilt auf sechs Zimmer mit je zwei bis vier Betten – ein Babybett kann dazugestellt werden. Im Wohnzimmer steht ein Notbett, so dass eine Frau, die in der Nacht flüchtet, auch bei voll belegtem Haus Unterschlupf findet.

### Keine Entlastung

Das neue Frauenhaus in Oberursel wurde kürzlich auf 21 Plätze erweitert – eine Entlastung für die Homburger Einrichtung bringe dies aber nicht, sagt Kehl. „Wir spüren leider nichts davon, dass es dort mehr Plätze gibt“, sagt die Leiterin.

Wie lange die Bewohnerinnen bleiben, hänge von verschiedenen Faktoren ab. Manche Frauen gingen schon nach einer Nacht wieder zurück, andere blieben viele Monate. „Manche Frauen müssen den Ort wechseln, weil sie in Bad Homburg zu sehr bedroht sind; andere wollen gehen, weil sie woanders Verwandte haben, die sie unterstützen“, berichtet Astrid Kehl. Suche die Betroffene in der Kurstadt eine Wohnung, dauere dies „in der Regel sehr lange, weil günstiger Wohnraum schwer zu finden ist“.

Frauen aus ganz Deutschland kämen in die Homburger Einrichtung, aber auch Homburgerinnen. Letztere wollten gern hierbleiben,

weil sie hier arbeiten oder die Kinder hier zur Schule gehen. Frauen jeden Alters suchen Zuflucht im Homburger Frauenhaus. „Die Spanne reicht von 18 bis 84 Jahren“, so Kehl. Der Großteil sei zwischen 25 und 40 Jahren alt.

### 1600 Euro von Zonta

Die Einrichtung wird von der Arbeiterwohlfahrt (AWO) betrieben. Ihr angegliedert ist eine kleine Beratungsstelle. Dort wird auch Beratung für alle Frauen angeboten, die aus dem Frauenhaus ausziehen. „Viele nutzen diese Möglichkeit“, erzählt Kehl. Unabhängig davon nähmen viele ehemalige Bewohnerinnen immer wieder noch einmal

Kontakt zu den Mitarbeiterinnen auf und berichteten, wie es ihnen nach dem Auszug ergangen sei.

Vorige Woche waren Astrid Kehl und ihre Mitarbeiterinnen auf der Louisenstraße anzutreffen – rund um den Aktionstag „Keine Gewalt gegen Frauen“ informierten sie gemeinsam mit dem Frauennetzwerk über die Hilfsangebote in der Kurstadt. Auch die Zonta-Damen waren dabei – weltweit gingen sie unter dem Motto „Zonta says no – gegen Gewalt an Frauen und Mädchen“ auf die Straße. Der Titel der Kampagne nimmt Bezug auf ein UN-Schwerpunkthema für 2013.

Die Homburger Zonta-Damen haben durch Spenden von Club-

mitgliedern bei Basaren und Aktionen 1600 Euro gesammelt, die sie den beiden Frauenhäusern in Bad Homburg und Oberursel je zur Hälfte schenken. „Wir wollten den Bewohnerinnen der Frauenhäuser die Möglichkeit geben, dass sie mal etwas außer der Reihe mit ihren Kindern machen können – etwa in den Opel-Zoo gehen“, erläutert Zonta-Vorsitzende Ulrike Ihfeld. Denn die Kinder seien ja sehr stark mitbetroffen von der Gewalt gegen ihre Mütter.

Übrigens: Wer selbst einem Kind im Frauenhaus etwa schenken möchte, kann sich an der Aktion von Palm-Tickets in den Louisen-Arkaden beteiligen.