



# Der SEGLer

DIE STIFTUNGSZEITUNG

ZUHAUSE IN EILBEK



Seit Februar neues Kuratoriumsmitglied in der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus: Pastorin Jutta Jungnickel  
Foto: Alexander Dedic (Fotoatelier Dedic, Wandsbeker Chaussee)

## THEMEN IN DIESEM HEFT:

**Trauer ist Leben**

**Vorbereitung auf das Alter**

**Aus der Eilbeker Geschichte**

## Ausgabe 1-2011



## Inhalt

- 2 Der Freundeskreis Ruckteschell-Heim
- 3 Alles hat seine Zeit
- 4 Neue Herausforderungen
- 4 Herzlich Willkommen in der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus!
- 5 Ereignisse im Tilemann-Hort
- 6 Trauer ist Leben
- 6 Sich auf das Alter vorbereiten
- 7 Vitalität in der 2. Lebenshälfte – Teil I
- 8 Können wir Menschen uns auf unser Alter vorbereiten wie auf einen Beruf?
- 9 Tipps zur Vorbereitung auf das Alter
- 10 Eine „Geschichtswerkstatt“ in Eilbek
- 11 Zur Geschichte der Versöhnungskirche
- 11 Die neue Gemeindepastorin der Friedenskirche-Osterkirche stellt sich vor
- 12 Seligpreisungen eines alten Menschen
- 12 Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?
- 13 Pastor Severin erinnert sich
- 13 Warum ist Adolph IV so interessant für uns Eilbeker?
- 14 Was auffällt – Fragen nach dem Woher

## Impressum

Der SEGler erscheint zweimal im Jahr für Bewohner, Mitarbeiter und Freunde der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus. Die Ausgaben finanzieren sich durch Spenden und ehrenamtliche Arbeit und werden kostenlos verteilt. In diesem Sinne danken wir allen Spendern und Helfern für die Unterstützung. Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck ist ohne schriftliche Genehmigung der Redaktion nicht gestattet.

### Herausgeber:

Stiftung Eilbeker Gemeindehaus  
Friedensstraße 4, 22089 Hamburg  
Tel.: (040) 20 98 80 28, Fax: (040) 20 58 07  
www.stiftung-eilbeker-gemeindehaus.de  
Verantwortlich: Uwe Becker  
Mail: becker@stiftung-eilbeker-gemeindehaus.de

### Redaktion und Gestaltung:

Uta Ahrendtsen, Swantje Altmüller-Gagelmann,  
Paul Bader, Uwe Becker, Renate Endrulat,  
Pastor Dr. Olaf Krämer, Gabriele Swyter

### Fotos:

Uta Ahrendtsen, Renate Endrulat,  
U. + W. Uderstadt, Kai Wunderlich

### Korrektur & Schlussredaktion:

Idis & Gerd Eisentraut.

**Auflage:** 1.000 Exemplare.

## Der Freundeskreis Ruckteschell-Heim freut sich auf Ihre Unterstützung!

Im vergangenen SEGler konnten Sie auf Seite 10 von der Gründung des Freundeskreises lesen: „Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebensfreude der betreuten Menschen“ zu unterstützen, war und ist auch weiterhin sein Ziel.

Auf dem Weg zu diesem Ziel sind wir 47 Mitglieder vom Freundeskreis schon ein Stück vorgekommen, wie wir am 31. März auf der Mitglieder-Jahresversammlung hören konnten:

Die drei Aquarien für die Pflegestationen sind inzwischen angeschafft worden, und der Freundeskreis trägt die laufenden Kosten für die professionelle Wartung. Es macht den Bewohnern viel Freude, die Fische zu betrachten.

Der Freundeskreis gab auch einen Zuschuss zu einem Gerät, das Eier absolut keimfrei macht, ohne dass sie hart gekocht werden müssen, so dass die Bewohner nun auch weiche Eier zum Frühstück genießen können.

Ein anderes Projekt, das gerade vom Freundeskreis geprüft wird, ist die Tiertherapie, also der regelmäßige Besuch im Heim durch eine Therapeutin

mit einem dafür ausgebildeten Tier, z.B. einem Hund, der freundlich auf die Menschen zugeht, sie aus ihrer Reserve lockt und sich streicheln lässt. Auch wollen wir prüfen, ob das ganze Jahr über Gedächtnistraining angeboten werden kann. In der Zeit, wo dies nicht im Angebot der Kirchengemeinden ist, könnte der Freundeskreis die Kosten dafür übernehmen.

Haben Sie weitere Vorschläge oder möchten Sie den Freundeskreis unterstützen?

Dies können Sie sowohl finanziell mit einer Mitgliedschaft tun (schon mit einem kleinen monatlichen Beitrag sind Sie dabei), aber auch durch aktive Hilfe, z.B. regelmäßige Besuche.

Der Vorstand des Freundeskreises (Herr Richter, Herr Riege und Herr Schaper) gibt Ihnen gern nähere Auskünfte. Am besten hinterlassen Sie dazu am Empfang des Ruckteschell-Heims (Tel. 209 88 00) Ihren Namen mit Telefonnummer oder E-Mail-Anschrift. Dort erhalten Sie auch das Faltblatt des Freundeskreises.

**Swantje Altmüller-Gagelmann**





## Alles hat seine Zeit



**Gabriele Swyter**

*„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vornehmen unter dem Himmel hat seine Stunde.*

*Geboren werden und sterben, pflanzen und ausrotten, was gepflanzt ist, würgen und heilen, brechen und bauen, weinen und lachen, klagen und tanzen, Stein zerstreuen und Steine sammeln, Herzen und ferne sein von Herzen, suchen und verlieren, behalten und wegwerfen, zerreißen und zunähen, schweigen und reden, lieben und hassen, Streit und Friede hat seine Zeit.“*

So steht es im Buch des Predigers Salomon im 3. Kapitel, liebe Leserinnen und Leser. Zeit ist etwas, über das nur Gott uneingeschränkt verfügen kann. Unsere menschliche Existenz hier auf der Erde ist begrenzt, und wir erleben, dass nichts so bleibt, wie es ist, sondern dass es immer wieder zu Veränderungen kommt.

### Geschichtliche Veränderungen

In der Geschichte der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus, die schon im Jahre 1888 beginnt, hat es auch immer wieder unterschiedliche Zeiten gegeben, mal gute, mal schlechte. So wurde das große Gemeindehaus, das in der Friedenstraße stand, 1943 bei einem Bombenangriff vollständig zerstört. Wir können uns heute noch vorstellen, wie unfassbar dies für die Menschen damals war, denen die Stiftung sehr am Herzen lag. Dieses schlimme Ereignis war aber nicht das Ende der Geschichte. Heute gehören zwei wunderbare Einrichtungen zur Stiftung, das Ruckteschell-Heim und der Tilemann-Hort. Wir blicken opti-

mistisch in die Zukunft, dass uns diese beiden Einrichtungen noch lange Zeit erhalten bleiben und die Geschichte der Stiftung immer weitergeht.

Dennoch gibt es natürlich auch heute immer wieder Veränderungen. Im letzten Jahr ist Herr Uderstadt, der langjährige Leiter



des Tilemann-Horts, in den Ruhestand getreten. Sein Nachfolger ist Herr Rohowski, der Ihnen in dieser Ausgabe des SEGlers näher gebracht wird. Er selbst schreibt über die Neuerungen, die es im Tilemann-Hort gibt.

Auch im Ruckteschell-Heim gibt es einen Wechsel in der Leitung. Herr Fritz hat 27 Jahre im Ruckteschell-Heim gearbeitet, in den letzten 7 Jahren als Einrichtungsleiter. Nun ist die Zeit gekommen für etwas Neues. Er verlässt uns zum 31.07.2011. Wir wünschen ihm für seine private und berufliche Zukunft alles Gute und Gottes Segen.

In der Gemeinde Friedenskirche/Osterkirche hat ebenfalls eine neue Zeit begonnen. Jutta Jungnickel ist seit Dezember 2010 die neue Gemeindepastorin. Seit Februar 2011 gehört sie auch dem Kuratorium der Stiftung an. Sie stellt sich Ihnen auf Seite 11 vor.

Unser Dasein bringt bei jedem von uns persönlich Veränderungen mit sich. Wir erleben, dass im Laufe der Zeit immer wieder neue Dinge auf uns zukommen und wir uns selbst auch wandeln im Auf und Ab des Lebens.

In dieser Ausgabe des SEGlers beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit einem bestimmten Lebensabschnitt, dem Alter. Wenn das Berufsleben vorbei ist, hat man nun viel Zeit, die zu füllen ist. Vielleicht spielt der Gedanke daran, dass unser Leben endlich ist, eine immer wichtigere Rolle.

### Geschenk Gottes

Der Mensch erfährt nach biblischem Verständnis die Zeit als ein Geschenk Gottes, die man auf gute Weise nutzen soll. Alle Zeit liegt in Gottes Hand. Während unsere begrenzte Zeit hier auf der Erde der Endlichkeit unterliegt, regiert Gott „von Ewigkeit zu Ewigkeit“. Diese Gewissheit mag für uns alle, ob jung oder alt, ein Trost sein.

Im Namen des Vorstandes und des Kuratoriums der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus wünsche ich Ihnen eine sommerliche Zeit mit viel Sonne und guten Gedanken!

Herzliche Grüße

*Gabriele Swyter*



## Neue Herausforderungen



**Kuratoriums-  
vorsitzender  
Pastor Dr. Olaf  
Krämer**

Die Mütter und Väter unserer Stiftung bewiesen ein enormes Gespür für die Herausforderungen ihrer Zeit: Sie sahen eine Not und erkannten einen Bedarf – und handelten. Dieses Vorbild lässt immer wieder danach fragen, wo das diakonische Engagement der Gemeinde Christi gefordert ist und eine neue Aufgabe auf die Stiftung wartet. Kuratorium und Vorstand näherten sich auf ihrer letzten Außentagung einem Thema, das in unserer Gesellschaft unübersehbar ist und mit dem wohl jeder schon einmal in Berührung gekommen sein dürfte: die Demenz. Experten sprechen inzwischen von der Epidemie des 21. Jahrhunderts. Manche, wie z.B. der bekannte Psychiater Klaus Dörner, sprechen inzwischen nicht mehr von einer *Krankheit*, sondern von der „*Lebensform* Demenz“. Tatsächlich ist davon auszugehen, dass mehr als 50 % der Pflegebefohlenen in Heimen demenziell erkrankt sind.

### Demenz nimmt zu

Die Wahrscheinlichkeit, mit zunehmendem Alter eine Demenz zu entwickeln, potenziert sich mit jedem

Lebensjahrzehnt um ein Vielfaches, 70 % aller Demenzkranken sterben mittlerweile in einer Pflegeeinrichtung.

Wer schon einmal in der Situation war, einen demenzkranken Angehörigen in stationärer Obhut unterzubringen wird darum wissen, wie schwer es ist, einen geeigneten Heimplatz zu bekommen. Noch schwerer ist es, eine Einrichtung zu finden, die einen besonderen Schutz bietet für desorientierte und weglaufernde Erkrankte. Ein solches Angebot ist in Hamburg unzureichend. Die Plätze sind knapp, der Bedarf ist groß. Auch in Eilbek gibt es nichts Vergleichbares. Die Stiftung steht vor der Frage, wie sie damit umgehen soll. Dabei sind unterschiedliche Modelle zu erwägen: Denkbar wäre eine Tagesbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger. Auch könnte über eine spezielle Betreuung für alle unter unserem Dach lebenden Demenzkranken nachgedacht werden. Ein geeignetes Tagesprogramm würde diesem Personenkreis helfen, besser mit ihrer Situation umzugehen. Eine weitere Option wäre die Schaffung eines besonders geschützten Raumes zur Betreuung schwer- und schwerstpflegebedürftiger Dementer. Dies setzt allerdings andere als die bisherigen architektonischen Gege-

benheiten voraus. Es wartet also die große Herausforderung auf die Stiftung, auch Personen mit einer Demenz ein angemessenes Betreuungsangebot zu machen.

### Seelsorge an Dementen

Die „Krankheit“ Demenz, die verschiedene Erscheinungsformen ausprägt und unterschiedliche Ursachen haben kann, stellt eine christliche Einrichtung vor eine weitere Herausforderung: Es gilt zu zeigen, dass ein Leben mit Demenz durchaus lebenswert sein kann! Gerade das *christliche Menschenbild* hilft im Umgang mit diesem Phänomen, denn nach christlichem Verständnis ist der Mensch nicht nur „Ratio“, Vernunft, Verstand, Bewusstsein, Kopf. Er ist auch Gefühl und Bauch. Er ist nicht nur Seele, sondern auch Leib. Er freut sich über Berührung, Nähe, Motorik. Er ist empfänglich für Musik, Ritual, Religion. Er „versteht“ auch ohne seinen Kopf, deutet Schwingungen und Stimmungen, körpersprachlichen Ausdruck, Botschaften jenseits der Sprache. So wandelt sich die *Seelsorge* an Dementen mitunter zur *Leibsorge*. Ob das etwas für Eilbek wäre?

### In herzlicher Verbundenheit grüßt Sie

**Ihr Pastor Dr. Olaf Krämer**  
(Vorsitzender des Kuratoriums)

## Herzlich Willkommen in der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus!



**Gabriele Swyter**

Im letzten SEGler haben wir über den Abschied von Herrn Uderstadt berichtet, der viele Jahre den Tilemann-Hort geleitet hat. Er genießt seit dem Oktober des vergangenen Jahres seinen Vorruhestand.



Das Kuratorium und der Vorstand der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus sind froh, dass es uns gelun-

gen ist, einen Nachfolger für Herrn Uderstadt zu finden, von dem wir meinen, dass er wirklich gut zu uns passt. Unser neuer Mitarbeiter heißt Götz Rohowski. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne im Alter von drei und vier Jahren.

### Ein Bayer!

Herr Rohowski stammt ursprünglich aus Bayern. Er ist 2006 aus privaten Gründen nach Hamburg





gezogen. Von Beruf ist er Diplom-Sozialpädagoge und war lange Zeit an Schulen beschäftigt. Seine Erfahrungen aus der Jugend- und Schulsozialarbeit, in der er auch Leitungs- und Führungsverantwortung übernommen hat, kann er nun bei seiner Arbeit im Tilemann-Hort einbringen.

Er hat sich mit viel Elan in diese neue Aufgabe gestürzt. Zunächst hat er von Oktober bis Dezember 2010 parallel zu seiner Tätigkeit als Sozialarbeiter in der Grund- und Hauptschule Hittfeld einmal wöchentlich in die Arbeit im Tilemann-Hort „reingeschnuppert“. So konnte er die Mitarbeiter, die Kinder und das Umfeld kennen lernen und sich mit den Aufgaben vertraut machen. Seit Januar 2011 steht er uns nun – zum Glück – Vollzeit zur Verfügung.

### Teilhabe von Kindern

Sein Anliegen ist es, Bewährtes zu erhalten, aber auch notwendige Neuerungen anzugehen. Ihn interessieren gesellschaftliche Entwicklungen und politische Entscheidungen und deren Verwirklichung in der Praxis. Wichtig ist die Teilhabe von Kindern und jungen Menschen. Herr Rohowski möchte sie auf ihrem Weg innerhalb unserer Gesellschaft begleiten und unterstützen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Tilemann-Horts standen ihm nach Kräften bei der Einarbeitung bei, und es hat sich ein gutes Miteinander entwickelt. Auch die Kooperation mit dem Vorstand und dem Kuratorium der Stiftung läuft Hand in Hand. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit Herrn Rohowski und wünschen ihm eine glückliche Zukunft in der Stiftung Eilbeker Gemeindehaus!

**Gabriele Swyter**

## Wie ein Hauch Süden in den Norden kam oder: von grenzüberschreitenden Ereignissen im Tilemann-Hort



**Götz Rohowski**

Liebe Leserinnen und Leser, schon seit September 2010 bin ich als neuer Leiter im Tilemann-Hort tätig. Bis zum 31. Dezember kommissarisch und nun voll und ganz. Jedem Anfang wohnt ja bekanntlich ein Zauber inne, und so haben Herr Becker, das Team Tilemann-Hort und ich die anstehenden Aufgaben aufgegriffen und schon einiges angestoßen. Auch in der Hoffnung, den „Zauber“ lange zu bewahren.



Seit fünf Jahren lebe ich nun in Hamburg und erfreue mich fast jeden Tag an der schönsten Stadt der Welt. Dennoch trage ich immer noch ein Stück bayrischer Verbundenheit mit mir. Und so dachte ich, ein kleines bisschen Süddeutschland, aus hiesiger Sicht quasi schon der Norden Italiens, in den Alltag zu retten, das würde mir gefallen. Und da passte es gut, dass wir gerade neue Wege des Essenstransportes diskutierten. Es bot sich förmlich an, fast möchte man sagen, es drängte sich auf, eine Ape (siehe Foto) aus dem Haus Piaggio zu erwerben.

Jetzt war die Idee geboren. Im Vorfrühling konnten wir unser dreirädriges Gefährt willkommen heißen. Wir erwarben nicht nur

ein nützliches Transportgerät, sondern auch ein Symbol für uns und unsere Arbeit.

Ebenso kam unsere neue Ape bei den Kindern sehr gut an. Zum Schmunzeln möchte ich Ihnen einige Bemerkungen nicht vorenthalten. Ein Junge erzählte, dass er es doch außerordentlich seltsam finde, an einem Tag ein solches Dreirad schon zum vierten oder fünften Mal gesehen zu haben. Und dass, wo er doch sonst noch nie eins gesehen habe. – Wir mussten ihn aufklären, dass er immer das gleiche gesehen hat! Es fuhr nur zwischen Schule und Tilemann-Hort mehrfach hin und her. Ein anderes Kind wunderte sich sehr, dass die Ape drei Räder hat, da doch das Auto ihrer Eltern ganz bestimmt vier hat. Und so sind es die kleinen wunderlichen Dinge, die die Kinder entdecken und bewegen.

Uns bewegte im Vorfeld der Name des Gefährts. Ape. Herr Becker, ein durch und durch norddeutscher Jung, führte den Namen gleich auf Aap, den Affen, zurück. Zu dem wir uns natürlich nicht machen wollten. So kamen wir dann auf die Biene. Und nicht nur die Ape soll fleißig sein. Auch wir vom Tilemann-Hort haben uns für die Zukunft viel vorgenommen und hoffen, unsere Ziele emsig und erfolgreich zu erreichen. Um für die Zukunft gerüstet zu sein, gilt es auch für uns, die Grenzen zu erweitern, Brücken zu schlagen und Entfernungen klein zu halten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen sonnigen Sommer und einen Hauch südlichen Flairs. Bleiben Sie uns wohlgesonnen.

Mit sommerlichen Grüßen

**Ihr Götz Rohowski**



## Trauer ist Leben



**Renate Endrulat**

Nun ist es schon mehrere Monate her, aber die Worte des Krankenhausarztes klingen ihr noch immer im Ohr: „Es tut mir sehr leid, aber wir konnten nichts mehr für Ihren Mann tun. Er ist vor ein paar Minuten verstorben. Die Verletzungen, die er sich bei dem Autounfall zugezogen hat, waren einfach zu schwer.“

Die Beisetzung, die Behördengänge, die Anteilnahme der Familie und Freunde, das alles zog in den letzten Wochen und Monaten einfach an ihr vorüber. „Manfred war die große Liebe meines Lebens, und nun bin ich allein. Es ist so schwer auszuhalten!“ Louise fühlt sich einem Wechselbad der Gefühle ausgeliefert. Mal ist sie einfach nur traurig, dann wütend, und manchmal schämt sie sich, weil sie meint, doch eigentlich um ihren Mann trauern zu müssen, aber bei einem Kinobesuch mit ihrer Freundin herzlich über eine Filmszene lachen musste.

### Louise trauert um ihren Mann

Gerade in der ersten Zeit nach dem schmerzlichen Verlust empfinden viele Betroffene ihre Gefühle oft als belastend für sich und andere. Einigen Hinterbliebenen fällt es noch nach Jahren schwer, ihre Emotionen als Trauer zu erkennen.

Trauer hat viele Facetten und ist eine normale und gesunde Reaktion der menschlichen Psyche auf einen erlittenen Verlust. Sie

ist ein Zeichen von Lebendigkeit und hilft nach einem Todesfall in der Familie, im Freundeskreis oder im sozialen Umfeld, in den Alltag zurückzufinden und am Leben wieder teilzunehmen.

### Trauerbegleitung

Hilfreich in einer solchen Situation kann der Austausch mit anderen Betroffenen sein. Wir bieten Menschen in Trauer, egal in welcher



**Frau Burrichter und Frau Mineur vom Trauer-Kompetenz-Centrum „Trostquelle“.**

Phase der Trauer sie sich befinden, eine Möglichkeit, sich in einem Gesprächskreis zur Unterstützung und Stärkung auszutauschen. Geleitet wird diese Gesprächsgruppe von den erfahrenen Trauerbegleiterinnen Beate Burrichter und Corina Mineur vom Trauer-Kompetenz-Centrum „Trostquelle“. Die Honorarkosten übernimmt die Gemeindestiftung der Friedenskirche-Osterkirche „Kirche für Eilbek“.

Aufgrund der bisherigen positiven Erfahrungen planen wir dieses Angebot fortzusetzen. Sollten Sie Interesse an der Trauerbegleitungsgruppe haben oder benötigen Sie akut Hilfe in einem Trauerprozess, nehmen Sie bitte mit Diakon Hajo Witter, Mail: hajo.witter@gmx.de oder Tel. 24 19 58 76, Kontakt auf.

**Renate Endrulat**

**Ev.-luth. Kirchengemeinde Eilbek  
Friedenskirche-Osterkirche**

## Sich auf das Alter vorbereiten oder: die Angst vor dem Alter



**Diakon  
Hajo Witter**

Da ich für den Bereich „Leben im Alter“ in der Region Eilbek tätig bin, werde ich hin und wieder danach befragt, wie man sich eigentlich auf das Alter vorbereiten kann. Selbstverständlich gibt es inzwischen viele seriöse und auch unseriöse wissenschaftliche Studien darüber, wie das Älterwerden funktioniert und welche Aspekte dabei eine entscheidende Rolle spielen. Darüber Auskunft zu geben ist nicht so schwer. Aber eigentlich wissen wir es doch auch alle, was die

geistige und körperliche Gesundheit fördert – und was nicht. Wie heißt es doch immer: Lesen Sie den Beipackzettel oder besser die Apothekenrundschaue, und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ...

### Vorsichtig mit Ratschlägen

Wichtig ist mir geworden zu hinterfragen, warum diese Frage gestellt wird und von wem. Als Mittvierziger sehe ich mich selbst mitunter als Ratgeber ungeeignet, wenn z.B. ein 70-jähriger Mensch mich danach befragt, wie man sich auf das Alter vorbereiten sollte. Und ich bin vorsichtig mit Ratschlägen, denn was soll ich einem Menschen mit so viel Lebenserfahrung vom Leben, und



nichts anderes ist das Älterwerden, erzählen? Eigentlich müsste ich mich bei dem Älteren danach erkundigen und nicht umgekehrt. Aber die Fragen nach dem Älterwerden interessieren mich. Nicht nur als „Senioren diakon“ der Gemeinde (diese Berufsbezeichnung gibt es übrigens gar nicht!), sondern als Mann, der selbst altersbedingte Veränderungen an sich wahrnimmt – und als Christ!

### Zwischenmenschliches

Es gilt also danach zu fragen, warum diese Fragen gestellt werden. Für mich steht dahinter der Wunsch, möglichst lange ein gesundes und glückliches Leben führen und genießen zu können. Und es geht beim Gedanken ans Älterwerden auch um viele Ängste! Nicht mehr selbstbestimmt leben zu können, weil die geistigen oder körperlichen Fähigkeiten schwinden, ist für alle Menschen eine schwer zu ertragende Vorstellung. Und man verdrängt sie auch gern, was meiner Auffassung nach nicht gut ist. Dazu gleich noch mehr. Ein anderer Punkt, nicht minder wichtig als die zuvor genannten, sind zwischenmenschliche Angelegenheiten. Vereinsame ich im Alter? Wer liebt mich? Wem bedeute ich etwas? Wer kümmert sich um mich, wenn ich nicht mehr kann? Ich möchte auch noch die Lebensbilanz erwähnen. Für die meisten älteren Menschen wird das Gewesene immer wichtiger, weil das, auf was sie zurückschauen können, sehr wahrscheinlich mehr Jahre umfasst, als das, worauf sie noch hoffen dürfen. Woran habe ich mich im Leben gehalten? Wonach habe ich mein Leben ausgerichtet? Hatte ich überhaupt die Wahl? Übernehme ich Verantwortung für mein Leben? Wie lebt es sich mit Fehlern und Verletzungen, die man nicht ungeschehen machen kann? Wo bleibt man damit? Wird Gott mir verzeihen? Kann

ich denjenigen verzeihen, die mir Unrecht getan haben?

Die von mir hier aufgeführte Liste ist lang und birgt viel Schweres in sich. So sieht das in ganz vielen älteren Menschen aus, mit denen ich ins Gespräch komme. Man merkt es natürlich nicht jedem sofort an. Die entscheidende Frage, die sich jedem stellt, ist die, wie man mit den o.g. Ängsten und Befürchtungen beim Blick auf das Alter umgeht. Verdrängung ist ein Weg, damit fertig zu werden, aber nicht immer der sinnvollste, wie ich meine.

### Geschenk an mich

Vieles in unserem Leben können wir nicht beeinflussen. Das zu akzeptieren, ist für sich allein schon eine Lebenskunst. Aber ich glaube daran, dass wir uns selbst entscheiden können, wie wir unser Leben betrachten und bewerten. Grundsätzlich hat es das Alter im Vergleich zur Jugend viel schwerer, dass ihm etwas Positives abgewonnen wird. So ist das in unserer Gesellschaft (schon immer gewesen). Leider, sage ich, der Mittvierziger. Soll es von nun an nur noch bergab gehen? Schade um die Zeit, die ich noch habe, die der liebe Gott noch für mich bereit hält. Ist es ihm gegenüber nicht unfair, sein Geschenk an mich, meine bevorstehende Lebenszeit, abzuwerten?

Wie absurd überhaupt, die Jugend mit dem Alter zu vergleichen! Es gibt viele Möglichkeiten, sich sein eigenes Älterwerden zu betrachten. Ich wünsche jedem älteren Menschen, dass er erkennt, wie viel sein Leben wert war und immer noch ist! Kein Leben, kein Lebensalter ist mehr wert als das, was ich gerade lebe! Zu dieser Erkenntnis muss ich kommen, wenn ich mein Leben als ein von Gott gewolltes betrachte. Vielleicht kann die Teilnahme an unserem Taferinnerungsgottesdienst, am 24. Juli 2011 in der Friedenskirche, hilfreich sein, sich dessen wieder bewusst zu werden.

### Großartige Hilfe

Man kann sich selbst dazu entscheiden, pessimistisch, verbittert und zynisch zu altern oder das Leben und die noch bevorstehende Zeit immer wieder als einen Neuanfang zu sehen. Jeder Mensch muss sich bis zum letzten Atemzug immer wieder neu in seinem Dasein einrichten, Altes loslassen und Neues zulassen. Der Glaube an den bedingungslos liebenden Gott, von dem Jesus uns in der Bibel erzählt, ist eine großartige Hilfe für uns, das eigene jeweilige Lebensalter anzunehmen und nicht geringzuschätzen.

**Diakon Hajo Witter**

## Vitalität in der 2. Lebenshälfte – Teil I



**Maik Dziekanski**  
Küchenleiter des  
Ruckteschell-  
Heims

Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebens-

führung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern.

Zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung trägt die Ernährung in ganz entscheidendem Maße bei.

Essen und Trinken haben im Alter eine besondere Bedeutung! Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt!



## Ernährungsstatus von Senioren

Nicht nur die altersbedingten Veränderungen des Körpers bestimmen den Ernährungszustand von betagten Menschen.

Viele ältere Menschen ernähren sich leider nicht optimal. Die folgenden Auswirkungen einer Fehlernährung werden dabei besonders häufig festgestellt:

- Über- oder Untergewicht
- ein Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (v.a. Vitamine C, D, B1, B2, B6, B12; Calcium, Eisen und Zink)
- Flüssigkeitsmangel (besonders in den Sommermonaten)
- Mangel an Ballaststoffen

## Anforderungen an eine altersgerechte Ernährung

Je nachdem, wie stark diese Mangelzustände ausgeprägt sind, kön-

nen sie sogar lebensbedrohlich werden. Eine altersgerechte Ernährung sollte

- verträglich sein,
- gut schmecken,
- eingeschränkte Funktionen berücksichtigen,
- Verdauungsvorgänge fördern,
- Organfunktionen unterstützen,
- auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein,
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten,
- die Widerstandskräfte stärken,
- die körperliche und geistige Leistungskraft stärken und
- von höchstmöglicher Qualität sein: „Qualität statt Quantität“.

## Der Energiebedarf

Der Kalorienbedarf verändert sich wie folgt:

33-55 Jahre - 2200 kcal - 10 % = 1980 kcal Bedarf

55-75 Jahre, 1980 kcal - 15 % = 1680 kcal Bedarf

ab 75 Jahre, 1680 kcal - 10 % = 1500 kcal Bedarf

Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß. Gute Eiweißquellen sind:

- Mageres Fleisch und magerer Fisch
- Milch und Milchprodukte, z. B. fettarme Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Molke, Quark, Hüttenkäse, magere Käsesorten
- Eier
- Sojaprodukte wie Tofu
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln (in Kombination mit Eiern)

Ich hoffe Ihnen die Ernährung im Alter etwas näher gebracht zu haben. In der nächsten Ausgabe des SEGlers folgt der zweite Teil.

**Ihr Maik Dziekanski**  
**Küchenleiter des**  
**Ruckteschell-Heims**

## Können wir Menschen uns auf unser Alter vorbereiten wie auf einen Beruf?



**Paul Joachim Bader**

Gewisse Gazetteen sind voll guter Ratschläge, doch Studiengänge zum Thema sind nicht bekannt. Umso mehr sind unsere eigenen Ideen wichtig. Darf der Mensch sich am Beginn seines Ruhestands einfach vornehmen, all das zu tun, was er bisher versäumt hat? Das wäre, mit Verlaub, zu pauschal. Am Beginn des Berufslebens steht die Pflicht, der Ruhestand ist die Kür. Über uns spannt sich nun der weite Himmel der vielen Möglichkeiten, das ist verlockend. Ein Plan ist dem Bündel guter Vorsätze alle-

mal vorzuziehen. Der Beruf hatte unserem Jahr eine Struktur vorgegeben, ohne sie wird es auch im Ruhestand nicht gehen.

## Wann beginnt „Alter“

Ruhestand wird mit dem Alter verbunden. Aber was ist das überhaupt, das „Alter“? Beginnt es mit dem willkürlichen Datum des Übergangs in den Ruhestand? Vielleicht mit Beschwerden, die nicht mehr verschwinden? Oder mit dem Gefühl zunehmender Einsamkeit, weil Eltern, Partner oder Freunde sterben? Oder dann, wenn Dir jemand in der S-Bahn seinen Sitzplatz anbietet?

Das Gefühl, alt zu sein, ist eine Frage der eigenen Psyche, der eige-

nen Geschichte, der körperlichen Befindlichkeit. Unbestreitbar nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit langsam ab. Für die geistige Leistungsfähigkeit gilt dies zwar auch, schon weil die Konzentrationsfähigkeit nachlässt. Solche Mängel können aber durch Lebenserfahrung teilweise kompensiert werden.

## Würdevolles Aussehen

Einfluss auf den Einzelnen hat auch die Gesellschaft. Wer sich Fotos aus den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts ansieht, wird bemerken, dass die Menschen bemüht waren, sich ein würdevolles Äußeres zu geben – durch Bärte, Hüte etc. Heute tragen selbst Achtzigjährige Sportmützen und Turnschuhe. Das Ideal des „gestandenen“, würde-



vollen älteren Menschen ist abgelöst worden von der Vorstellung, bis ins hohe Alter flexibel und sportlich sein zu müssen.

Bei dem Thema „Das Ich im Spiegel der anderen“ denken wir natürlich zuerst an das familiäre Umfeld. Kinder kriegen wir, wenn wir jung sind und uns jung fühlen. Wenn wir aber gebeten werden, unsere Enkel zu hüten und Oma und Opa genannt werden, haben wir schon deutlich andere Gefühle, und wenn die ersten Urenkel da sind, ist nichts mehr zu beschönigen, dann sind wir richtig alt, objektiv und in unserer Innensicht.

Wenn es eine große Herausforderung des Ruhestands gibt, dann die, nicht mehr gefragt zu sein. Schlimm trifft es jene, die Bedeutung allein durch ihre Stellung im Berufsleben hatten. Wer im Vorstand eines großen Unternehmens arbeitet, etwa 60 ist und keinen neuen Fünfjahresvertrag mehr bekommt, kann in eine Lebenskrise geraten. Haben die anderen ihn so völlig anders wahrgenommen als er sich selbst? Wie müssen sich Menschen erst vorkommen, deren Firma pleite gegangen ist und die keine Arbeit mehr finden, weil sie für zu alt befunden werden oder weil man ihnen die Fähigkeit nicht mehr zutraut, auf eine andere Tätigkeit umzusatteln? Wer da keine Kraft hat gegenzuhalten, kann in einen Abgrund fallen.

### Für ein Ziel arbeiten

Fein raus sind da jene, die – parallel zu ihrem Beruf – sich noch anderweitig engagiert haben. Sie haben dann Zeit, ihre Tätigkeit auszuweiten, ein Ehrenamt zu übernehmen oder ein bisher vernachlässigtes Interesse intensiv zu betreiben. Hat sich jemand etwas vorgenommen, ein Studium vielleicht, das Schreiben eines Buchs

oder den Nachwachsenden durch Beratung nützlich zu sein, dann wird er für dieses Ziel arbeiten und körperliche Beschwerden leichter hinnehmen. Lebt dagegen jemand von Tag zu Tag und sieht nur, was die Zeit so bringt, lebt er in der Gefahr, sich in sein Ich einzudrehen. Sich allein auf sich selbst zu beziehen kann dazu führen, ständig zu prüfen, ob man nicht ebenfalls die Krankheit hat, von der gerade viel die Rede ist. Die tägliche Routine liegt einem dann schwer auf den Schultern; Lustlosigkeit stellt sich ein – und das Gefühl, alles schon gesehen zu haben.

Frei nach Hölderlin lässt sich sagen: Wo das Alter ist, da ist auch Hoffnung. Nehmen wir den Normalfall, den Beginn des Ruhestands mit einem Einkommen aus Rente oder Pension. Das ist eine einzigartige Situation im Leben des Menschen. Er muss nicht mehr arbeiten, er kann sich in alle Richtungen neu entscheiden, allerdings mit der Einschränkung, dass die Mühen des Alltags, wie Einkaufen, Kochen, Waschen und Reinigen, als Bodensatz der Existenz immer zu bewältigen sind – von beiden Eheleuten selbstverständlich. Der italienische

Humanist, Christ und Philosoph Pico della Mirandola (1463–1494) schrieb, der Mensch sei ein „Mikrokosmos“, in dem alle Möglichkeiten angelegt sind. Wann je im Leben kann man sich so frei entscheiden? Entdecken wir die Gaben, mit denen Gott uns beschenkt hat.

### „Böser Krebs“

Ja, die schweren Tage werden kommen, allmählich oder unverhofft. Ihnen gilt es, gelassen entgegen zu sehen. Der emeritierte Bischof der Hannoverschen Landeskirche, Horst Hirschler, war mein Klassenkamerad bis zur 10. Stufe. Ich bin ihm nach 60 Jahren bei einem Klassentreffen wieder begegnet. Er ist an „einem bösen Krebs“ erkrankt, schilderte aber heiter sein Leben mit einem neuen Medikament, das an ihm ausprobiert wird. Er sagte zum Schluss: „Ich kann ja machen, was ich will, ich falle ja doch in die Arme meines Herrn Jesus.“ Diesen Geist der Zuversicht im Glauben wünsche ich Ihnen – und mir selbst.

*Paul Joachim Bader*

### Tipps zur Vorbereitung auf das Alter:

- Bereit für das Alter zu sein ist immer auch eine Frage der Einstellung.
- Rechtzeitig (noch während der Berufstätigkeit) für einen Freundes- und Bekanntenkreis außerhalb des Berufs sorgen.
- Ebenso für nebenberufliche Tätigkeiten, die einem Freude machen.
- Möglichst in seinem vertrauten Stadtteil bleiben.
- Auch für neue Kontakte offen sein (fällt uns Norddeutschen oft schwer!).
- Rechtzeitig lernen, sich von Dingen zu trennen, die man nicht braucht. Das sind immer viel mehr, als man zunächst meint!
- Wenn man sich dazu entschließt, in ein Heim zu gehen, dann möglichst schon so früh, dass man dort noch an den meisten Aktivitäten teilnehmen kann.
- Sein Essen so lange wie möglich selbst machen mit möglichst vielen frischen Zutaten, die man selbst aussucht und „schnippelt“. Das hält auch die Finger gelenkig.

*Ehepaar Riege (im Gespräch mit Swantje Altmüller-Gagelmann)*



## Eine „Geschichtswerkstatt“ in Eilbek



**Uwe Becker**

Seit Jahren wird in Eilbek viel Material über die Geschichte des Stadtteils gesammelt. Vielen ist Herr Karl-Heinz Meier bekannt, den wir inoffiziell unseren „Stadtteilarchivar“ nennen. Andere Stadtteile haben bereits ein Heimatmuseum, ein Kultur- und Geschichtskontor, eine Geschichtswerkstatt oder ein Stadtteilarchiv eingerichtet.

Wir als AG Kultur der Stadtteilgespräche haben uns gefragt: „Warum nicht auch (in) Eilbek?“

### Ideen unterstützt

In Frau Pastorin Jungnickel haben wir jemanden gefunden, die uns bei unseren Ideen unterstützt. Wir wollen die Geschichte von Eilbek lebendig halten und bewahren. Denn nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Zukunft gestalten.

Die Auftaktveranstaltung findet am 14. Juli 2011, 16:00 Uhr, im Gemeindesaal der Friedenskirche-Osterkirche, Friedenstraße 2, statt. Dazu laden die Stadtteilgespräche Eilbek herzlich ein. Sie können unsere Eilbeker Geschichte mit gestalten.

### Material veröffentlichen

Wir wollen Fotos, Dokumente, Karten und Stadtpläne zusammentragen und sammeln. Das Material soll öffentlich zugänglich gemacht werden. Mit Menschen, die Interesse an diesen Themen haben, wollen wir regelmäßige Ausstellungen und Veranstaltungen zu Themen unseres Stadtteils durch-



**Friedenskirche Ruine 1946**  
Quelle: Pommerening



**Conventhaus**

Quelle: Severin



**Polizeiwache Hirschgraben**  
Quelle: Pommerening

führen. Für Anregungen und weitere Ideen sind wir offen.

Zu Ihrer Erinnerung: Die Ortschaft Eilbek ist hervorgegangen aus drei Höfen, die ein Graf von Holstein 1247 an das Hospital vom Heiligen Geist verkauft hat.

### Großer Brand

Bis zum 17. Jahrhundert blieb Eilbek ziemlich unverändert. Nahezu 600 Jahre hat Eilbek unter der Verwaltung des Hospitals zum Heiligen Geist gestanden. 1829 wurde es unter städtische Verwaltung gestellt. Der Grund und Boden blieb Eigentum des Hospitals. Als man nach dem großen Brand der Stadt Hamburg im Jahre 1842 Bauplätze außerhalb der Stadt suchte, wurde er nach und nach verkauft. 1856 wurde Eilbek Vogtei.

Die Bevölkerung entwickelte sich:

1841 wohnten hier 290 Menschen. 1856 ca. 500. 1874, beim Bau des ersten Gemeindehauses, ca. 5.000. 1885 waren es ca. 10.000 Einwohner und 1900 ca. 30.000.

1908, beim Neubau des Gemeindehauses, lebten hier ca. 44.000 Menschen und 1920 ca. 60.000. Dann allerdings 1946 waren es nur noch 3.100 Bewohner.

Heute leben in Eilbek ca. 20.400 Menschen.

Es gibt also viele geschichtliche Entwicklungen, die es aufzuarbeiten gilt. Themen der Industrialisierungs-, Arbeiter-, Sozial-, Alltags-, Kultur- und Frauengeschichte fanden auch in Eilbek statt.

**Uwe Becker**



## Neue Quellen zur Geschichte der Versöhnungskirche

Am 6. November 1921 wurde die Versöhnungskirche eingeweiht. Am 6. November 2011 wird sie 90 sein. Das ist kein ausreichender Anlass für eine Feier, die sich von den alljährlichen Kirchweihfesten sonderlich abhebt, doch Grund genug, unser Wissen zu vertiefen und dadurch unsere vertraute Kirche neu ins Herz zu schließen. Dafür gibt es jetzt eine neue, erstklassige Quelle.

Der erste Pastor der Versöhnungskirche, Julius Hahn, und seine Frau Elisabeth schrieben fleißig Tagebuch und viele Briefe. Die „Erinnerungen an die Versöhnungskirche“ liegen nun in einer für uns Heutige lesbaren Form vor. Eine Tochter des Ehepaars Hahn, Frau Ursula Rahe, hat den gesamten Text 2002 auf Band gesprochen, er ist dann professionell vom Band abgetippt worden. Nun hat das Gemeinde-

archiv eine wahre Goldgrube an Details über die Entstehungszeit unserer Kirche, ihre Kunstwerke und die Jahre bis 1946. Wer diese Erinnerungen liest, wird tief berührt sein von dem Engagement und dem Geist, der Familie Hahn beseelt hat.

### Lesung aus den Erinnerungen

Im Herbst 2011 wird es im kleinen Gemeindesaal Eilbektal 33



**Pastor Julius Hahn**  
Quelle: Pommerening

eine Lesung aus den Erinnerungen geben, die uns das hoch aufregende Baugeschehen von der Grundsteinlegung bis zur Einweihung der Versöhnungskirche vor 90 Jahren vor Augen führen. Außerdem wird es Vorträge und Ausstellungen über den Baumeister Fernando Lorenzen und den Kirchenmaler Rudolf Schäfer geben.

Ein Teil der Erinnerungen betrifft die Zeit des Nationalsozialismus. Die Abschnitte zu den Themen Hitler, Gestapo, Kirchenkampf und Bombenangriffe auf Eilbek sind mit dem Einverständnis von Frau Rahe ins Internet gestellt und mit einer liebevollen Einleitung versehen worden: [www.collasius.org/ZEITZEUGEN/1933-00-HAHN/hahn-1.htm](http://www.collasius.org/ZEITZEUGEN/1933-00-HAHN/hahn-1.htm).

*Paul Joachim Bader*

## Die neue Gemeindepastorin der Friedenskirche-Osterkirche stellt sich vor



**Pastorin Jutta Jungnickel**

Seit Dezember vergangenen Jahres gehöre ich zu Ihnen. Viele Menschen habe ich kennengelernt und wurde überaus freundlich aufgenommen. Bei der Außentagung des Kuratoriums

im Februar wurde ich als Mitglied in dieses Gremium gewählt. Ich konnte die anderen Mitglieder kennenlernen, im Diskutieren, im Gebet und auch beim gemütlichen Zusammensitzen. Das ist immer etwas Besonderes und ganz anders, als wenn man sich nur auf Sitzungen begegnet.

### In die Zukunft blicken

Ich fühle mich zuständig, die Verbindung zwischen Stiftung und Friedenskirche-Osterkirche zu halten und zu verstärken. Für beide ist es wichtig, in die Zukunft zu blicken und sich für die zukünftigen Herausforderungen zu rüsten. Seit ich hier bin, beschäftige ich mich auch mit der Geschichte des Stadtteils, die ohne die Stiftung Eilbeker Gemeindehaus nicht denkbar ist. Denn, wer eine Zukunft haben will, muss seine Vergangenheit kennen. Und da gibt es für mich ganz viel zu lesen, zu erfahren und zu hören.

Für einige, die mich noch nicht kennengelernt haben, hier ein kurzer Rückblick auf meine Vergangenheit: Ich war fast 20 Jahre Pastorin in Glückstadt. Dort habe

ich die ganze Bandbreite der Gemeindegarbeit kennengelernt und meine Arbeit immer mit Liebe und Engagement angepackt. Als unsere Kinder flügge wurden, habe ich mich gefragt, ob ich noch mal etwas Neues anfangen will. Diese Frage habe ich für mich bejaht. So bin ich auf die Pfarrstelle in Eilbek gestoßen, die mir gleich zusagte. Ein schöner Stadtteil, schöne Kirchen, nicht ohne Herausforderungen. Jeden Tag freue ich mich darüber, dass ich hier in Eilbek bin.

Ein neues Arbeitsfeld für mich ist aber der Sitz im Kuratorium einer Stiftung. Das ist spannend und erfordert etwas Einarbeitung. Ich bin jedoch gewiss, dass ich mich dabei auf die Hilfe der anderen Kuratoriumsmitglieder verlassen kann.



Wie ich mich auf das Alter vorbereite? Das ist die Frage, die mir gestellt wurde für diese Ausgabe des SEGlers. Ich muss ehrlich sagen, im Moment denke ich gar nicht daran, was sein wird, wenn ich eines Tages nicht mehr arbeite. Ich habe doch hier gerade erst angefangen und sehe viele Aufgaben und Projekte, die ich gern noch verwirklichen möchte. Da denke ich noch nicht ans Aufhören.

### Hoffnung auf Gemeinschaft

Aber wenn ich mich zwingen, mir Gedanken zu machen, sind da viele Hoffnungen: die Hoffnung kräftig zu bleiben und mit den Einschränkungen, die kommen, tapfer und fröhlich umzugehen. Die Hoffnung auf Gemeinschaft mit der Familie, auf viele noch schöne Erlebnisse. Was ich dafür jetzt schon tun kann? Ich glaube, die Einstellung zum Leben ist ganz wichtig. Wenn ich immer nur das Negative sehe, werde ich keine Freude haben. Ich will positiv denken, den Menschen nicht immer nur böse Absichten unterstellen, mich an kleinen Dingen erfreuen, in der Welt die Liebe Gottes entdecken. Und damit fange ich heute schon an.

**Pastorin Jutta Jungnickel**

### Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?

Zu diesem Thema liegt uns ein ausführlicher Beitrag von RA Pommerening vor, den wir aus Platzgründen in dieser Ausgabe nicht mehr unterbringen. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass wir im Herbst zu diesem Thema eine Veranstaltung mit RA Pommerening im Ruckteschell-Heim planen.

### Seligpreisungen eines alten Menschen

Selig, die Verständnis zeigen für meinen stolpernden Fuß und meine lahrende Hand.

Selig, die begreifen, dass mein Ohr sich anstrengen muss, um alles aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig, die zu wissen scheinen, dass meine Augen trüb und meine Gedanken träge geworden sind.

Selig, die mit freundlichem Lachen verweilen, um ein wenig mit mir zu plaudern.

Selig, die niemals sagen: „Diese Geschichte haben Sie mir heute schon zweimal erzählt.“

Selig, die es verstehen, Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wachzurufen.

Selig, die mich erfahren lassen, dass ich geliebt, geachtet und nicht alleingelassen bin.

Selig, die in ihrer Güte die Tage, die mir noch bleiben, auf dem Wege in die ewige Heimat erleichtern.

Aus Afrika

(Autor unbekannt; häufig im Internet zu finden)

### Pastor Severin erinnert sich



**Pastor Severin**

Als ich Pastor Severin bat, uns wieder einen Beitrag für den SEGler zu schreiben, und ich ihm erzählte, dass das Hauptthema die Vorbereitung auf das Alter ist, fiel ihm spontan die nachfolgende Begebenheit ein. Wie wichtig ist es doch, im Alter eine Heimat zu haben, in der man mit all seinem Leiden in Ruhe alt werden kann.

gestufe 1. Nur für die Betreuung schwerer Pflegefälle hatte der Staat seine Zuschüsse gewährt! Menschen der Pflegestufe 1 waren in Heimplätzen unterzubringen. Hatte sich jemand erholt, musste er ausziehen.

Eine unmenschliche Regelung. Sie wurde erst im Rahmen der Pflegeversicherung abgeschafft. Von der aber war damals noch nicht die Rede. Was tun? Ich beschloss in jener Abschiedsstunde, das Heim um Heimplätze zu erweitern.

### Die Träne der alten Dame

Wir verabschiedeten uns von einander, schüttelten uns die Hand, und da kullerte ihr die Träne über die Wange.

Warum? Sie musste das Ruckteschell-Heim, in dem sie zwei Jahre auf der Pflege gewohnt hatte, verlassen.

Warum? Weil der Staat es wollte. Das Ruckteschell-Heim war nicht zugelassen für Bewohner der Pfl-

Damit begann ein über zwölfjähriger Kampf um die Erweiterung des Ruckteschell-Heims. In diesen 12 Jahren sind etliche der staatlichen Vorgaben geändert worden. Es gab Immer neue Widerstände, die überwunden werden mussten. Das ist eine Geschichte für sich.

Für heute nur dies: Die Geschichte unseres Neubaus begann mit der Träne einer alten Dame.



## Warum ist Adolph IV so interessant für uns Eilbeker?



**Uwe Becker**

beschäftigt sich Pastor Severin mit diesem Mann?“

In den letzten Monaten hat uns Pastor Severin mehrfach mit Beiträgen über Adolph IV erfreut. Immer wieder wurde ich angesprochen: Warum

beschäftigt sich Pastor Severin mit diesem Mann?“

Anfangen möchte ich damit, dass ich Ihnen Adolph IV und seine Taten für Eilbek etwas näher bringe.

### Hamburgs Freiheit

Adolph IV (\* vor 1205; gestorben 8. Juli 1261 in Kiel) war Graf von Schauenburg (1225-1238) und Holstein (1227-1238). Er begründete nicht nur Hamburgs Freiheit, sondern gründete und stiftete in Hamburg das Maria-Magdalenen-Kloster, das Johanneskloster, das Hospital „zum Heiligen Geist“ und einen Beginenhof.

Nach 1814 (Franzosenzeit 1806-1814) wurden die Gebäude der vier Einrichtungen in der Stadt abgerissen, und außerhalb der Stadt wurden neue Häuser errichtet. Später, nach dem großen Hamburger Brand 1842, standen auch die neuen Gebäude den Stadtplanern für das wachsende Hamburg im Wege, und sie wurden erneut an anderer Stelle aufgebaut. Das Johanneskloster bekam in Eppendorf seinen Platz. Das steht dort bis zum heutigen Tag. Die anderen drei Einrichtungen aber fanden ihr neues Zuhause in Eilbek.

1867 zog der Convent in den Neubau Ecke Conventstraße/Wands-



**Adolphdenkmal**  
Quelle: Severin



**Maria-Magdalenen-Kloster**  
Quelle: Severin

beker Chaussee. 1943 wurde das Gebäude zerstört. Seit 1960 betreibt im Conventhaus Albert Bauer einen Graphischen Betrieb. Der heutige Straßenname erinnert an diese klosterähnliche Institution.

1881 bis 1883 entstand an der Richardstraße – nahe dem Eilbekkanal – das neue Gebäude des Hospitals zum Heiligen Geist. Ein prächtiger Bau nach Plänen der Architekten Hugo Stammann und Gustav Zinnow, die auch das Hamburger Rathaus schufen. 1943 wurde das Gebäude Opfer der Bomben. 1900 bis 1901 wurde im südlichen Teil der Richardstra-

ße das Maria-Magdalenen-Kloster, ein Beginenhof, errichtet. In Eilbek fanden Werke, die vor fast 700 Jahren durch den Holsteiner Grafen Adolph IV gegründet wurden, einen neuen Platz. So wurde das geschichtslose Eilbek zum Wahrer urhamburgischer Tradition.

1821 errichteten die Bürger der Hansestadt Hamburg Adolph IV ein Denkmal. Das Denkmal wurde auf den Platz gestellt, an dem vorher das Maria-Magdalenen-Kloster stand, auf den Adolphsplatz (heute: bei der Börse/Handelskammer Hamburg).

### Schrottdiebe

Auch dieses Denkmal wurde nach Eilbek gebracht und stand dort vor dem Maria-Magdalenen-Kloster (Richardstraße). Das Denkmal fiel 1943 nach den Juliangriffen Schrottdieben zum Opfer. Mit den zerstörten Bauten und dem gestohlenen Denkmal verschwand Adolph IV aus unserer Erinnerung.

Sie sehen, Adolph IV ist für Eilbek und für die damalige Zeit ein interessanter und facettenreicher Mann gewesen. Um ihn besser kennenzulernen, möchte ich in den nächsten SEGler-Ausgaben folgende Fragen zu seiner Person beantworten: Warum begründete Adolph IV Hamburgs Freiheit? Warum gründete Adolph diese Einrichtungen (seine Motivation)? Warum haben die Bürger Adolph IV ein Denkmal errichtet? Warum stellte das Denkmal nicht den Mann, sondern seine abgelegte Rüstung dar?

**Uwe Becker**



## Was auffällt – Fragen nach dem Woher



**Paul Joachim Bader**

Rückblicke und Erinnerungen ohne Ende – aus Anlass von Kriegen, Friedensschlüssen, Geburts- oder Todestagen. Ganze Serien im Fernsehen, die sich mit Geschichte befassen, vorzugsweise über den Zweiten Weltkrieg. Aktionen gegen das Vergessen. Auch im SEGler finden Sie immer wieder Beiträge mit einer Erinnerung.

Was macht Geschichte so spannend? Warum wird das Vergangene immer wieder erzählt, neu erzählt, den nachfolgenden Generationen erzählt, unter neuen Aspekten erzählt, auf Grund neuer Erkenntnisse erzählt?

### Unser Vertrauen

Wir Menschen stehen im Schnittpunkt von Vergangenheit und Zukunft. Wir, die die Gegenwart erleben, wollen wissen, auf welchen Schultern wir stehen. Wir wollen die Entwicklungslinien aus der Vergangenheit erkennen, um sie in die dunkle Zukunft hinein weiterziehen zu können. Hier setzt der jüdische Gottesdienst an: Du, Gott, hast uns aus Ägyptenland geführt, daraus leiten wir unser Vertrauen ab, dass du uns auch weiterhin bewahren wirst. Wir Christen sprechen von der Treue Gottes und seiner Liebe, die sich darin zeigt, dass er in Jesus von Nazareth auf die Erde kam.

Das Gottesvertrauen der Christen ist im Erscheinen Christi auf Erden begründet. Zugleich bekennen wir, dass er uns in der Gegenwart begleitet und aus der Zukunft entgegenkommen wird, dass wir bei

ihm aufgehoben sind, dass unser Leben einen Sinn hat und immer haben wird.

Vom Vertrauen in die Zukunft nun zurück zur Vergangenheit. Unser Wissensdurst läuft auf verschiedenen Gleisen. Die Historiker versuchen, aus Dokumenten und mit Hilfe der Archäologie weit zurück in die Ursprünge der Kulturen hinein zu leuchten. Die Anthropologen wollen die Entwicklung zum Menschen erforschen. Die Kosmologen haben die Theorie vom Urknall entwickelt.

Der Darwinismus und die moderne Physik bringen so manchen Christen ins Grübeln und Zweifeln. Hat Gott als Schöpfer ausgedient? Die Ergebnisse der Entwicklungstheorien lassen sich ja nicht bestreiten: Der Mensch wurde nicht aus Lehm erschaffen, die Welt ist viel älter als 6000 Jahre. Hat die Vorstellung von Gott als dem Schöpfer aller Dinge ausgedient?

### Tiefe Wahrheit

Die Texte im 1. Buch Mose sind Mythos, kein Zweifel. Dennoch enthalten sie eine tiefe Wahrheit. Indem sie auf der Grundlage des Wissens zur Zeit ihrer Niederschrift, also in den Jahrtausenden vor Christus, Gedanken über die Erschaffung der Welt enthalten, dokumentieren sie etwas, das bis heute Bestand hat: Die Reflexion des Menschen über sein Woher – und zugleich seine Grenzen. Die verschiebt er immer weiter zurück, sogar bis Nanosekunden vor dem Urknall.

Aber sind wir dadurch schlauer? Was war vor dem Urknall? Nur das Nichts? Oder war Materie in einem gigantischen Schwarzen

Loch verschwunden und hatte sich in Energie verwandelt? Es ist nicht einmal völlig sicher, ob es einen Urknall gegeben hat und ob es Schwarze Löcher gibt. Es sind alles nur Arbeitstheorien, die die Forscher solange aufrechterhalten, bis sie entweder bestätigt oder widerlegt sind.

### Entstehung der Welt

Sicher ist nur dies: Die Verfasser der Berichte über die Schöpfung der Welt im 1. Buch Mose standen vor dem gleichen Problem wie wir heute: vor einer Wand, hinter die wir nicht sehen können. Mag sein, dass wir nicht mehr von einer „Schöpfung“ reden können – weil wir über die Entstehung der Welt etwas mehr zu wissen glauben. Die Wand aber, den dunklen Spiegel, gibt es noch immer, nur ein wenig weiter zurück verschoben.

Wir geben alles daran, um unser Denken in Ursachenzusammenhängen nicht aufgeben zu müssen. Die Vorstellung von Ewigkeit hat darin keinen Platz – und damit meine ich nicht die kurze Ewigkeit unseres alltäglichen Sprachgebrauchs, sondern die Ewigkeit, die uns Jesus von Nazareth im Vaterunser gelehrt hat.

Er ist vor der dunklen Wand, ist als Mensch unser Bruder geworden. Darum müssen wir vor dem Dunkel nicht erschrecken. Vielmehr wird es durch ihn erhellt – für uns.

**Paul Joachim Bader**





Diakon Hans-Jürgen Rubarth

Wenn man in der Pflege arbeitet, viele Menschen am Ende ihres Lebens begleitet hat, Schicksale und Lebensläufe kennt und sich die Welt der letzten 100 Jahre ansieht, wie kann man sich dann auf das Alter vorbereiten? Was soll man dann empfehlen? Und wem eigentlich? Und ab wann soll man sich vorbereiten? Wann ist man heute alt?

**Bleiben Sie neugierig**

**Pflegen Sie Nachbarschaft**

**Hüten Sie Ihren Freundeskreis**

**Bleiben Sie offen für Veränderungen**

**Seien Sie tolerant**

**Suchen Sie Gemeinschaft**

**Nehmen Sie am Leben teil**

**Bleiben Sie beweglich – auch im Kopf**

**Suchen Sie sich Aufgaben**

**Bleiben Sie in Kontakt**

**WEIL WIR ES  
WERT  
SIND. Diakonie**



*kompetent, flexibel, gemeinnützig*

**Hauspflegestation**  
Barmbek-Uhlenhorst, Eilbek und Winterhude

Beratung, Hilfe und Pflege  
Einfach anrufen, wir kommen sofort

**Tel. 227 21 50**

Humboldtstraße 104  
22083 Hamburg  
[www.hauspflegestation.de](http://www.hauspflegestation.de)

Mo. - Do. 08:00 bis 17:00 Uhr  
Fr. 08:00 bis 15:30 Uhr

Eine Mitgliedseinrichtung des Diakonischen Werkes in Hamburg

   
Unsere Pflegequalität ist geprüft.



*Der Trauer verpflichtet – dem Neuen zugewandt*



**MICHAEL FRITZEN**  
**BESTATTUNGSHAUS**  
 PAPENSTRASSE 121 • 22089 HAMBURG-EILBEK  
 ☎ 673 809 85  
 TAG UND NACHT  
 WWW.BESTATTUNGSHAUSMICHAELFRITZEN.DE



Der Mensch geht,  
 aber er lässt uns  
 seine Liebe, seine  
 Heiterkeit, seinen  
 Ernst, seine Weisheit,  
 er lässt uns seinen  
 Geist zurück. Mit  
 diesem lebt er unter  
 den Seinen weiter.  
 Helfend  
 und tröstend.

*Han*  
**BEERDIGUNGSIINSTITUT**  
**Bernhard Han & Sohn „St. Anschar von 1880“**

|                                                                                          |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Wandsbeker Chaussee 31<br>22089 Hamburg<br>Tel.: 040-25 41 51 61<br>Fax: 040-25 41 51 99 | Saseler Damm 31<br>22395 Hamburg<br>Tel.: 040-600 18 20<br>Fax: 040-600 18 299 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

www.han-bestatter.de • info@han-bestatter.de

**Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen**  
**Bestattungsvorsorge-Verträge und Versicherungen**

Nutzen Sie die Möglichkeit eines persönlichen Informationsgespräches in unseren Besprechungsräumen, rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail.

Mitglied / Partner von:









**HIRSCHBERG**  
**UMZÜGE & TRANSPORT E.K.**  
[www.hamburger-umzug.de](http://www.hamburger-umzug.de)

- Möbeltransporte
- Nah und Fern
- Möbelmontagen
- Packarbeiten
- Entrümpelungen
- Haushaltsauflösungen
- Kartons und Zubehör
- Einlagerungen
- günstig + kurzfristig
- auch am Wochenende
- kostenfreies Angebot
- hanseatisch gründlich

**Umzüge - perfekt für Ihren Anspruch**

**Umzugszubehör Verleih- Verkauf**  
**Tel. 040 - 209 77 164**

- private Umzüge
- Behördenabrechnung

Hirschberg Umzüge • Wandsbeker Ch. 116 • 22089 Hamburg  
 Fax 040 - 288 00 996 • Notruf 0177 - 20 524 20