

„Nach einem Workshop bei der Hamburger Agentur ‚Granny Au Pair‘ wusste ich: Das ist es!“

INGRID WILLNAT, 69, war schon immer unternehmungslustig: Als die Reiseverkehrskauffrau, Mutter und Großmutter in Rente ging, übernahm sie zunächst für fünf Jahre ehrenamtlich den Vorsitz des Deutschen Frauenring e.V. in Kiel. Doch die Lust auf Neues blieb: 2017 kümmerte sie sich als „Granny AuPair“ in Irland sechs Monate um die drei Kinder der Familie Barry. (*granny-aupair.com*)



Rente. Und dann geht's weiter!

„Der eine Tag in der Woche macht mir richtig Spaß, kenne so viele Leute hier.“

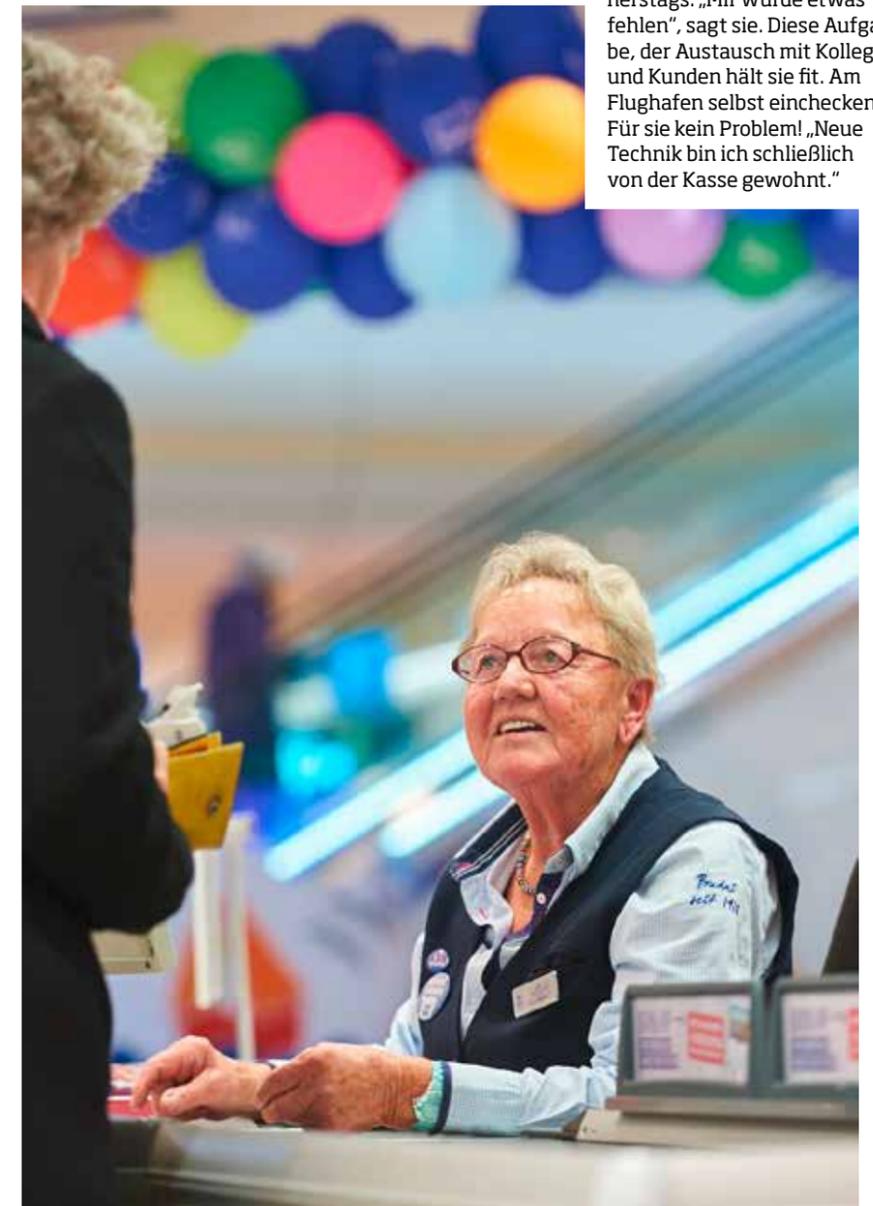
ÜBER 35 JAHRE arbeitet Hannelore Labitzke bei Budni im AEZ in Poppenbüttel - in „ihrem“ Laden. Auch mit 82 sitzt sie noch an der Kasse. Immer donnerstags. „Mir würde etwas fehlen“, sagt sie. Diese Aufgabe, der Austausch mit Kollegen und Kunden hält sie fit. Am Flughafen selbst einchecken? Für sie kein Problem! „Neue Technik bin ich schließlich von der Kasse gewohnt.“

Wir stellen Ihnen Menschen vor, die ihren Ruhestand mit Sinn, Engagement und Vitalität gestalten

TEXT **ALMUT SIEGERT**
FOTOS **CONNYS TRUMANN**

Auf ihrem Namensschild prangen drei Sterne. Für jedes Jahrzehnt bei Budni einer. Dreimal ist Hannelore Labitzke, 82, mit dem Laden innerhalb des Poppenbüttler Einkaufszentrums umgezogen. Als sie ins Rentenalter kam, beschloss sie: „Einen Tag in der Woche mache ich weiter.“ Die fünf Kilometer von Bergstedt, wo sie wohnt, bis ins AEZ radelt sie bis heute. Jeden Donnerstag. Nur bei Sturm, Schnee und Wolkenbruch nimmt sie ausnahmsweise den Bus. „Ich freue mich, dass ich das alles noch so gut kann“, sagt sie. Und ihre Kunden erst recht. „Wenn sie mal nicht da ist, etwa weil sie ihren alljährlichen Urlaub auf den kanarischen Inseln verbringt, vermissen die Kunden sie und fragen nach ihr“, sagt Filialleiterin Meike Sussmann.

Würde ein Altersforscher den Alltag und die Lebenseinstellung von Hannelore Labitzke wissenschaftlich untersuchen, würde er vermutlich zu dem Resultat kommen: genau richtig! Neugier, soziale Kontakte und in Bewegung bleiben, das alles hilft uns dabei, gesund und glücklich zu altern. >>



Hingehen



Wo geht's bitte zum Alter?

Schon mal notieren: Im April 2018 startet in der Speicherstadt „Dialog mit der Zeit“, eine Ausstellung über die Potenziale des Alters. Die Besucher können einen Blick in die Welt älterer Menschen werfen und bekommen ein differenziertes Bild vom Altern und Ältersein. Geleitet werden sie von Senioren, die alle 70 Jahre und älter sind. Tickets gibt's schon jetzt!
dialog-in-hamburg.de

Als Ingrid Willnat, 69, Familie und Freunden erzählte, dass sie als Au Pair ins Ausland gehen will, waren alle begeistert. Viele sagten jedoch gleichzeitig, dass sie sich das „in ihrem Alter nicht mehr trauen“ würden.

„Mein Lebensmotto war immer, nie von vornherein zu sagen: ‚Das geht nicht‘“, sagt die Reiseverkehrskauffrau, die auch schon drei Monate alleine durch Kanada gereist ist. Die Zeit bei Familie Barry im irischen Headford ist sie mit Erfahrung und Gelassenheit angegangen. „Der Vorteil im Alter: Man ist toleranter und sieht die Dinge weniger schwarz-weiß“, meint sie. Die Barrys und Ingrid Willnat mochten sich auf Anhieb. Es passte einfach. So sehr, dass die Kielerin in einigen Wochen noch einmal für sechs Monate zu der netten Familie mit den drei Kindern aufbricht.

Fragt man Claus Günther, 86, nach seinem Rezept fürs „gesunde“ Altern, lautet die Antwort: Humor, Frohsinn, Kreativität und Neugier. „Ich fürchte, wenn ich aufhöre neugierig zu sein, verlässt mich mein Lebensmut“, sagt er. Zum 70. schenkte ihm seine Frau Ingrid, mit der inzwischen über 60 Jahre ver-

„Früher wollte ich Journalist werden. Im Alter habe ich Bücher geschrieben“



MIT WORTEN KANN Claus Günther, 86, umgehen. Fast zwei Jahrzehnte hat er als Texter gearbeitet. Als Rentner tritt er nun regelmäßig bei Poetry Slams auf (wie hier in der Auster Bar). Im vergangenen Jahr hat er sich ein ganz besonderes Projekt vorgenommen: „Heile, heile Hitler“ (Marless Verlag) heißt die dokumentarische Autobiografie, die er verfasst hat.

heiratet ist, ein Plattdeutsch-Wörterbuch. Daraufhin begann er, Plattdeutsch zu lernen. Und vor allem: zu schreiben! 2005 erschien sein erstes Buch „Limericks Plattdöütsch“. Zwei Jahre später hatte er seinen ersten Auftritt bei einem Poetry Slam, längst gehört er zu den lokalen Größen der Szene. Seit 1997 engagiert er sich zudem ehrenamtlich als Zeitzeuge. Er besucht Schulen, stellt sich den Fragen und erzählt den Jüngeren von seinen Erfahrungen in der NS-Zeit. „Meine Frau sagt manchmal: ‚Eins ist sicher: Sterben müssen wir alle!‘ Ich antworte dann: ‚Mag ja sein, aber ich glaube nicht daran! Klingt überheblich, ist aber humorvoll gemeint – wohl wissend, dass jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ein Geschenk ist“, sagt Claus Günther. <<



EXPERTENWISSEN



„Das“ Alter gibt es nicht

Der Betriebswirt **SVEN C. VOELPEL** forscht über den demografischen Wandel

Sie schreiben „Älterwerden ist Kopsache.“ Aber dass wir, etwa beim Hören, Sehen oder Merken, im Alter nachlassen, ist doch unvermeidbar.

Ja, aber wir unterschätzen, wie gut wir Defizite kompensieren können und z. B. die schwindende Merkfähigkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit durch einen Zuwachs an Wissen, Erfahrung und Routine ausgleichen. Bildlich gesprochen: Während der Prozessor an Geschwindigkeit verliert, verfügen wir über eine immer größere, gut geordnete Datenbank, in der wir zielsicher finden, was wir zum Lösen von Problemen brauchen. Dafür kann jeder etwas tun.

Was zum Beispiel?

Sich Gedanken machen, wie der Alltag nach der Berufstätigkeit aussehen soll, sich im Rentenalter noch Ziele setzen. Das kann ein Ehrenamt sein. Oder jemand möchte noch mal eine Geschäftsidee verwirklichen oder eine neue Sportart lernen. Mit Freude und Begeisterung dabei sein, das ist wichtig.

Wie wird sich das Alter zukünftig verändern?

„Das“ Alter gibt es schon heute nicht mehr; eine uniforme dritte Lebensphase wird es in Zukunft noch viel weniger geben. Warum? Wir wissen immer genauer, wovon es abhängt, wie wir altern. Regelmäßige Bewegung, vollwertige Ernährung und ein tätiges, neugieriges Leben mit und für andere Menschen. Unser Lebensstil und die Lebenseinstellung beeinflussen stärker als unsere Biologie, wie gesund und lebenshungrig wir sind – ob mit 30 oder mit 70 Jahren.

WEITERLESEN

Sven C. Voelpel lehrt an der Jacobs University Bremen und ist Gründungspräsident des WISE Demografie Netzwerks. Er hat ein kluges Buch über das Alter geschrieben „**Entscheide selbst, wie alt du bist**“ (Rowohlt Polaris).



WeihnachtsGeschenke bei Hempels kaufen!
10% Rabatt auf alle Artikel

Nur gültig vom 02.-23.12.2017 gegen Vorlage dieser Anzeige. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.



Hempels

GEBRAUCHTWARENHAUS NORDERSTEDT

Möbel, Bekleidung, Bücher, Spielwaren, Haushaltsartikel...

Stormarnstraße 34-36
 (Bus-Linien 293, 393 und 493 halten direkt vor der Tür)
www.hempels-norderstedt.de

Verkaufszeiten:
 Mo.-Fr. 10-18 Uhr
 Sa. 10-15 Uhr