

„Die Weisheit der 100-Jährigen“



Gemeinsam mit der Berliner Gerda Piasta (104), die eine bekannte Modeschneiderin war, stellt der münstersche Autor Rei Gesing die erste Ausgabe seines Buches vor.

Hochbetagte sprechen über das Wesentliche im Leben

Von unserer Mitarbeiterin
ANDREA ZINKE

Münster (gl). Was gibt dem Leben Sinn? Was ist wirklich wichtig? Was bedeutet Glück? Und wie meistert man Krisen? Wer Antworten auf diese Fragen haben will, sucht sicher nach einem Gesprächspartner, der schon viel gelebt und erlebt hat. Rei Gesing hat genau das gemacht: Der münstersche Berater und Autor hat sehr alte Menschen getroffen und auf die Weisheit aus ihren Erfahrungen gesetzt.

Herausgekommen ist ein Buch, das mehr als 30 Interviews mit Menschen enthält, die mindestens 100 Jahre alt sind. In Münster und Berlin hat Gesing seine Ansprechpartner gefunden: Menschen, die trotz ihres hohen Alters geistig rege geblieben sind und Freude daran hatten, sieben philosophische Fragen zu beantworten und so die Essenz ihres Lebensweges weiterzugeben.

„Bis Anfang 2018 habe ich die

Gespräche geführt und mich dann mit dem Schreiben sehr beeilt. Schließlich wollten alle das Erscheinen des Buches noch erleben“, sagt der Autor. Ein Ziel, das er bis auf wenige Ausnahmen hat erreichen können.

Kind nach dem Ersten Weltkrieg, gerade erwachsen im Zweiten Weltkrieg – man könnte schätzen, dass viele der bis zu 14 000 Deutschen, die zurzeit 100 Jahre und älter sind, von Erschütterungen getroffen wurden. „Aber die meisten meiner Interviewpartner habe ich als ruhig und entspannt erlebt. Viele sagten, große Krisen hätten sie nie durchmachen müssen.“ Einige vermuten sogar, ihre gelassene Art, das Leben zu nehmen, trage dazu bei, so alt geworden zu sein.

„Ich bin nirgends besonders gesundheitsbewusst Menschen begegnet. Es sind größtenteils unauffällige Leute, die leise und geduldig durch ihr Leben gegangen sind. Viele haben sich sogar gefragt, ob ich ihre Berichte nicht langweilig finden könnte“, sagt

Gesing. Bei Lesungen aber erfährt er, dass das keineswegs zutrifft. „Besonders junge Erwachsene, die zum Beispiel auf der Schwelle zur Berufswahl stehen, interessiert es sehr, was die 100-Jährigen zu sagen haben“. Deren Ausdauer kann als Vorbild dienen, ebenso deren Art, respektvoll mit Mitmenschen umzugehen. Aber alle sind so weise, keine Ratschläge zu erteilen, die nicht in die Zeit passen. „Das Tempo von heute kann einen krank machen“, meint eine Seniorin. Dass sich junge Menschen manchmal überfordert fühlen, könne sie gut nachvollziehen.

Das Streben nach Besonderem ist Gesings Gesprächspartnern fremd. „Die meisten hatten einfache Berufe, aber sind mit sich zufrieden. Und die wenigen, die eine Karriere hatten, haben sich damit nicht nach vorn gedrängt.“ Schöne Momente, gute Beziehungen zu anderen, die Möglichkeit, zu lernen und die Fähigkeit, Widrigkeiten anzunehmen – all das ist in ihren Augen wichtiger.



Neues Cover, neuer Titel: Rei Gesings Interviewbuch liegt in einer aktuellen Ausgabe vor.

Autor hat völligen Neuanfang gewagt

Münster (azi). „Die Weisheit der 100-Jährigen“ heißt die neue Auflage von Rei Gesings Buch. Es ist im münsterschen Solibro-Verlag erschienen. Gesing arbeitet in Münster und Berlin. Er ist Autor und berät Menschen zur Umsetzung und Entwicklung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Er selbst, der früher ein landwirtschaftliches Unternehmen leitete, hat nach einem Sabbatjahr eine völlige Neuausrichtung gemeistert.

Interviews nehmen Angst vor dem Alter

Münster (azi). Mit einer Torte wurde Autor Rei Gesing bei einer 112-jährigen Gesprächspartnerin empfangen. „Sie erzählte mir, dass sie heute Geburtstag habe. Mir war es ganz unangenehm, dass ich das nicht wusste“, erinnert er sich. Dazu gab es aber keinen Grund. „Sie feiert einfach einmal im Monat Geburtstag, seit sie 110 Jahre alt geworden ist.“ Solch lebensfreudigen Menschen

begegnete er oft während seines Projekts. Einmal jedoch sagte ein hochbetagter Mann einen Gesprächstermin ab. „Er hat mir die Schattenseiten des Alters bewusst gemacht: All seine Söhne sind mittlerweile verstorben.“

Insgesamt aber zieht er für sich persönlich eine sehr positive Bilanz. „Die Gespräche haben mir die Angst vor dem Altern genommen. Und sie haben mir

gezeigt, dass der Mittelweg oft der beste Weg ist.“ Stark in seinem Gedächtnis verankert habe sich auch, was die im April 2018 verstorbene Edeldgard Huber von Gersdorff im Alter von 112 Jahren zu ihm sagte: „Ich würde gern alles, was ich in meinem Leben an schönen Dingen erlebt habe, noch einmal ganz bewusst ein zweites Mal und dann vielleicht intensiver erleben.“

Ansprechen wollte Gesing mit seinem Buch ursprünglich übrigens vor allem Männer. „Die wollen ja meist nichts vom nahenden Tod wissen. Aber was fit gebliebene, alte Menschen zu sagen haben, interessiert sie vielleicht auch.“ Zurzeit plant Rei Gesing ein weiteres Interviewprojekt – allerdings nicht mit Hochbetagten. Auch daraus könnte ein Buch entstehen.

Aktionstag im Rathausfestsaal

Gesund, aktiv und selbstbestimmt bleiben

Münster (gl). Wer eines möchte, wie es um die eigenen Chancen auf ein selbstständiges Leben auch im hohen Alter bestellt ist, kann am Freitag, 12. Oktober, im Rathausfestsaal Münster (Eingang Stadtweinhaus) einen Alltags-Fitnessstest machen. Wer dann gleich noch die Chancen etwas erhöhen möchte, verfolgt an Ort und Stelle von 13.30 bis 17.45 Uhr das Informations- und Unterhaltungsprogramm „Gesund und aktiv“.

Gesundes Altern benötigt ein gesundheitsbewusstes Verhalten und ein gesundheitsförderndes Umfeld. Dazu gibt der Nachmittag Hinweise und Anregungen, lädt zum Mit- und Selbermachen ein. Initiativen, Vereine und Einrichtungen stellen ihre Aktivitäten in Wort, Bild, Musik und Aktionen vor. Ihre Ansätze sind verschieden, ihr Ziel ist gleich: Zufriedenheit, Fitness, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter. Die Journalistin Stefanie

Havercock beleuchtet mit dem Thema „Gesundheitsinformationen im Netz“ die Seriosität von Internetseiten zu medizinischen Fragen und gibt praktische Tipps.

Die Seniorenvertretung stellt die Notfallhilfe für den Kühlschrank vor. Karin Jöhning informiert zu Themen der gesetzlichen Krankenversicherung. Über die gesundheitlichen Vorteile von Musik und Yoga berichtet die Musiktherapeutin Marlis Marchand. Zu Beginn und in einer Kaffeepause besteht Gelegenheit zum ausführlichen Besuch von 15 Messeständen mit Informationen, Beratung und Testangeboten. Dort sind Begegnungsorte, Initiativen, Beratungsstellen und Vereine vertreten mit den Themen Medien, Sport und Selbsthilfe, weiter geht es um Angebote der Krankenkassen und Hilfsmittel.

Mit der nun schon siebten Auflage des jährlichen Infonachmittags ist „Gesund und aktiv“ auf dem besten Weg zum Klassiker.



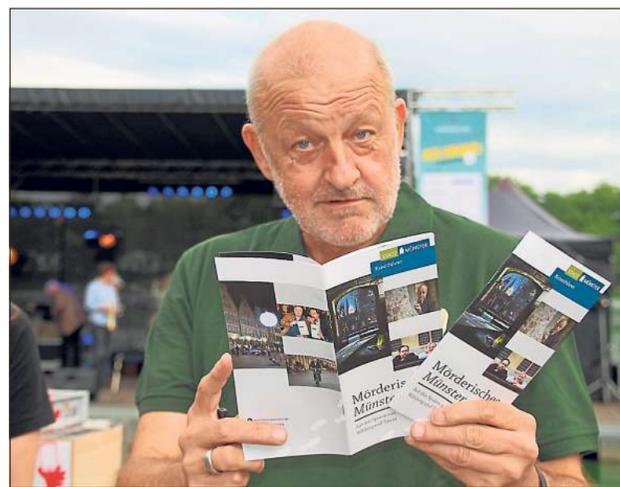
Zum siebten Mal laden (v.l.) Josef Vollstedt, Gabriele Liedmeyer, Renate Ostendorf, Brigitte Kempe und Dr. Norbert Schulze Kalthoff zum Aktionstag „Gesund und aktiv“ nach Münster ein.

Amokfahrt

Gastronomen wünschen Respekt

Münster (azi). Es gibt Gäste, die das münstersche Restaurant „Großer Kiepenkerl“ vor allem besuchen, um Genaueres über die Amokfahrt vom 7. April 2018 zu erfahren. In einem Facebook-Aufruf machen die Gastronomen ihrem Unmut über diese Art von Katastrophen-Tourismus Luft. Für „solche Gäste ist das furchtbare Geschehen offensichtlich inzwischen eine Sensation oder Anekdote“ heißt es in den Online-Portal. „Unsere Mitarbeiter sind fassungslos und oft den Tränen nah angesichts der blöden Scherzchen und Kommentare, die sich manche Menschen erlauben.“ Die Restaurantleitung behalte sich vor, „respekt- und gedankenlose Besucher künftig vor die Tür zu setzen“.

Kostenlose Broschüre



Ermittlungshilfe auf 28 Seiten: Leonard Lansink alias Privatdetektiv Georg Wilsberg hat sich schon mit den aktuellen Krimiführern für Münster eingedeckt.

Krimiführer hilft bei der Spurensuche

Münster (gl). Eine hitzige Verfolgungsjagd über den Prinzipalmarkt? Eine maskierte Leiche vor dem Rathaus? Oder verdächtige Blutspuren im Spiekerhof? Eines ist klar: Münster gilt als Hochburg des Verbrechens – zumindest, wenn Privatdetektiv Georg Wilsberg und das skurrile „Tatort“-Team Boerne und Thiel über den Bildschirm laufen. Wer selbst auf Spurensuche gehen möchte, kann jetzt mit dem neuen Krimiführer individuell auf Münsters Straßen ermitteln.

Die Broschüre von Münster-Marketing erscheint in neuem Design und mit aktualisiertem Inhalt. Sie lädt Krimi-Fans ein, den Ermittlerteams durch Münster zu folgen. Auf 28 Seiten

präsentiert sie spannende Informationen über die Schauspieler und Hintergrundberichte.

Münster-Kenner und solche, die es werden möchten, können mit dem Heft auf Entdeckungstour gehen und die Schauplätze der Krimidreharbeiten auf Echtheit überprüfen. Ermittlungshilfe bietet dabei die Stadtkarte mit Anhaltspunkten der Drehorte. Wer noch mehr Krimi erleben möchte, findet in der Broschüre auch Infos zu touristischen Angeboten wie zum Beispiel den Krimiführungen.

Das Krimiführer gibt es kostenlos in der Münster-Info, Heinrich-Brüning-Straße 9, oder online unter www.tourismus.muenster.de

Abendforum

Jesus in Islam und Christentum

Münster (gl). „Der andere Prophet. Jesus im Koran“ ist der Titel einer Veranstaltung am Montag, 8. Oktober, ab 18.30 Uhr im Franz-Hitze-Haus in Münster. Jesus gilt im Islam als bedeutender Prophet. Im Koran wird er als Zeichen Gottes genannt. Und doch ist sein Stellenwert im Islam ein anderer als im Christentum. In ihrem Buch unternehmen der Islamwissenschaftler Mouhanad Khorchide und der katholische Theologe Klaus von Stosch den Versuch, den koranischen Jesus von islamischer und christlicher Seite zu erschließen. Sie stellen ihr Buch vor und zeigen, dass ein Blick auf Jesus aus christlicher und islamischer Sicht möglich ist.

Anmeldung unter 02 51 / 98 18 444.

Gehirn-Ausstellung

Fortbildung für Lehrer

Münster (gl). Anlässlich der Sonderausstellung „Das Gehirn“ hat das Museum für Naturkunde in Münster verschiedene museumspädagogische Angebote für Schulen und Kindergärten vorbereitet. Alle Altersgruppen finden ein passendes Angebot, vor allem Schulklassen. Ziel ist, Schülern über die Beschäftigung mit dem Thema Gehirn für die Biologie, Anatomie und Evolution von Mensch und Tier zu interessieren. In den Herbstferien lädt das Museum Lehrer zu einer rund zweistündigen Fortbildung ein, bei der es die Gelegenheit gibt,

sich kostenfrei und unverbindlich vor Ort über die neue Sonderausstellung und das Programmangebot für Schulen zu informieren.

Bei der Führung stehen am 18. Oktober ab 14.30 Uhr die Grundschulprogramme und am 25. Oktober ab 14.30 Uhr die Schulprogramme für die Sekundarstufe I und II im Vordergrund. Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an Einzelpersonen. Der Eintritt ist frei.

Anmeldung und Infos unter 02 51 / 591 60 50 oder per E-Mail an servicebuero.naturkundemuseum@wl.org

Pferdemuseum

Wolf-Schau verlängert

Münster (gl). Wegen des großen Interesses wird die Ausstellung „Die Rückkehr des Wolfes“ im Westfälischen Pferdemuseum im Allwetterzoo Münster bis zum Sonntag, 7. Oktober, verlängert. So haben Interessierte die Gelegenheit, sich noch eine Woche länger über den Wolf in NRW zu informieren. Seit August haben rund 11 000 Menschen die Ausstellung besucht.

„Der große Publikumszuspruch hat uns gezeigt, wie aktuell das Thema und wie wichtig die Aufklärung über das Wildtier Wolf ist“, sagt Sybill Ebers, Direktorin

des Pferdemuseums. „Die Debatte um Wölfe in Deutschland ist derzeit emotional so aufgeladen wie vermutlich seit mehr als 100 Jahren nicht. Wir sind froh, dass wir eine faktenbasierte Darstellung der Sachlage bieten können, die sowohl für Erwachsene als auch für Kinder aufgearbeitet ist“, ergänzt Dr. Dirk Wevers, Kurator im Zoo Münster.

Die vom Naturschutzbund konzipierte Ausstellung informiert über Biologie und Verhalten freilebender Wölfe, stellt aktuelle Ergebnisse der Forschung vor und bietet interaktive Elemente.



Beliebt und gefürchtet sind Wölfe in NRW – hier eine junge Wölfin des Daubaner Rudels. Eine Ausstellung im Pferdemuseum in Münster bietet Fakten zu den Wildtieren.