

Alle denken heute nur noch an sich? Stimmt nicht!

# Drei Engel im Alltag

*Diese Frauen verschenken das, was viele heute nicht mehr haben: Zeit! Sie sind für Menschen da, die Hilfe brauchen oder alleine sind. Und sie tun das nur aus einem Grund: Um anderen eine Freude zu bereiten*

**Rita (58): „Bei mir finden Einsame immer ein offenes Ohr!“**

„Nach jedem Gespräch denke ich: Jetzt hast du wieder jemanden glücklich gemacht“, sagt Rita Krüger Bieberstein (58) aus Berlin. Sie hat ein Sorgentelefon eingerichtet, bei dem sich Menschen Rat holen können oder jemanden finden, der ihnen einfach mal zuhört. Bei Gesprächen mit Mitgliedern des Sozialverbandes, in dem sie arbeitet, fiel ihr auf, wie viele Menschen einsam und traurig sind.

„Gerade Ältere sind oft allein und kommen nicht mehr raus aus ihren vier Wänden“, sagt Rita. „Ich versuche sie zu überzeugen, wieder am Leben teilzunehmen.“ Dafür hat die gelernte Krankenschwester eine



Pianistin Magdalena sorgt im Altenheim für Abwechslung

fach nur vorbei, um bei einem Kaffee ein wenig zu plaudern“, erklärt Rita weiter. „Es ist schön zu sehen, dass hier Menschen, die vorher einsam waren, neue Freundschaften geschlossen haben. Die Fröhlichkeit in den Gesichtern ist eine tolle Bestätigung für die Arbeit.“ Neben dem Sorgentelefon und der Anlauf-

**Magdalena (31): „Ich musiziere mit Jung und Alt!“**

„Welches Lied möchten Sie denn jetzt gerne singen, Herr Petersen“, fragt Magdalena Galka (31) den zierlichen Mann in der ersten Reihe. „Hoch auf dem gelben Wagen“, sagt Herr Petersen und strahlt. Die Nachwuchspianistin Magdalena

singt alle 14 Tage im Generationenzentrum in Stuttgart mit Senioren und begleitet sie am Klavier. „Wir haben ein Liederbuch, aus dem sich jeder ein Stück wünschen darf“, erklärt Magdalena. „Viele der alten Leute können zwar nicht mehr lesen. Aber es ist erstaunlich, was sie alles im Kopf haben. Viele Lieder kennen sie noch aus alten Zeiten auswendig.“

Durch ein Plakat von „GUT TUN – TUT GUT“ zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements ist sie auf die Idee gekommen, anderen Menschen eine Freude zu machen. „Es ist schön zu sehen, wie die Senioren sich auf das Musizieren freuen. Anfangs hatte ich etwas Angst vor dieser großen Aufgabe, aber nun bringt es mir richtig Spaß. Für mich ist es eine wichtige Aufgabe geworden, Musik an andere Menschen weiterzugeben.“

Deshalb singt, tanzt und spielt sie auch einmal pro Woche im Kindergarten ihrer Tochter Emilia (4). „Gerade für Kinder ist Musik wichtig. Sie können sich bewegen, und gleichzeitig fördert das Singen die Sprache“, erklärt die Pianistin. „Und mir tut die Arbeit mit den Senioren und Kindern auch gut.“ Es entspanne sie voll-

kommen, auch mal ein Publikum zu haben, dass den Musiker nicht bewertet. „Hier kann ich einfach nur spielen und Freude bereiten.“

**Birgit (64): „Meine Stuhlgymnastik macht alle wieder fit!“**

„In der letzten Stunde haben wir uns scheckig gelacht“, sagt Birgit Thomas. „Wir hatten Erbsen in Waschlappen eingenäht und sie uns auf den Kopf gelegt. Das sah natürlich witzig aus, ist aber auch eine gute Koordinationsübung.“ Brigitte hat vor rund zwei Jahren eine Stuhlgymnastikgruppe gegründet. Seitdem treffen sich 30 Bewegungsfreudige alle 14 Tage zum Turnen. Unter der Anleitung einer jungen Trainerin wird dann fleißig Sport getrieben.

„Viele ältere Leute können ja nicht mehr ins Fitnessstudio oder zu Gymnastikstunden. Also muss man sich etwas anderes überlegen, um gelenkig und fit zu bleiben“, erklärt Birgit. „Beim Seniorentag vor zwei Jahren habe ich eine Gruppe aus einem Altersheim gesehen, die in einer fröhlichen Runde Stuhlgymnastik gemacht hat. Die Idee fand ich toll und habe sie deshalb auch gleich umgesetzt.“

Birgit hat ihr Erlebnis nicht nur verwirklicht, sie nimmt auch aktiv an der Gymnastik teil. „Das bringt einfach großen Spaß. Auch der regelmäßige Kontakt mit den Mitgliedern ist mir wichtig.“ berührt mich immer sehr, wenn ich in den Arm genommen werde und die Leute sich bei mir für den wunderschönen Tag bedanken

KATHARINA MÜLLER

**Nimmt sich Zeit für Menschen, die jemanden zum Reden brauchen:**

