

Lichtblick

Zeitung



Leute

Kabarettistin Monika Gruber: ihr kometenhafter Aufstieg
Seite 16



Lichtblick aktiv

Spenden statt Geschenke: wie die Medas GmbH armen Senioren hilft
Seite 7



Service

keine Angst: So können Sie sich vor Einbrechern schützen
Seite 5



Reise

Salzburg: Warum sich ein Frühlingsausflug in die Mozart-Stadt lohnt
Seite 11

Schluss mit dem Chaos

Aufräum-Profi Ilka Jeschke erklärt, warum uns Ordnung glücklich macht und wildes Durcheinander unsere Seele bedrückt

Papierberge an diversen Orten der Wohnung, ein Wust aus Kleidung im Schrank und keine Zeit, sich darum zu kümmern: Was wir monatelang geflissentlich übersehen, geht uns gegen Ende des Winters plötzlich gehörig gegen den Strich. Jetzt muss alles raus! Das Chaos soll klarer, sauberer Ordnung weichen. Denn: Ein gesunder Geist lebt in einer geordneten Wohnung. Doch wo sollen wir anfangen? Das weiß Ilka Jeschke. Die kompetente Frau, die jahrzehntelang als Chefsekretärin bei Verlagen und in der Musikbranche arbeitete, hat eine Marktlücke entdeckt. Unter dem Slogan „Frau Jeschke macht Ordnung“ bietet sie ihre Dienste an. Sei es im Kleiderschrank, auf dem Schreibtisch oder im Computer: Bei Ilka Jeschke findet alles seinen rechten Platz

Das Frühjahr steht vor der Tür, Zeit zu Entrümpeln. Wo fangen wir an?

Da, wo die Not am größten ist. Man muss sich aber erst einmal dazu entschließen. Das ist für viele Menschen der schwierigste Schritt.

Wie macht man Menschen Mut zum Wegwerfen?

Ich verschaffe mir zunächst einen Überblick: Handelt es sich um Papierberge, kommt alles in einen Wäschekorb oder eine große Schachtel. Dann wird Stapel für Stapel auf einen großen Tisch gelegt und sortiert. Blatt für Blatt wird nun einzelnen Themen zugeordnet, die ich auf Post-Its schreibe: Versicherungen, Steuer, Vermögensverwal-



Hilfe, wo fange ich an auszumisten? Wer überfordert ist, kann sich helfen lassen und lernt dabei für die Zukunft Foto: fotolia

tung, Reisen. Handelt es sich um einen Kleiderschrank, wird erst einmal alles herausgeräumt, der Schrank geputzt, und dann wird Stück für Stück entschieden, was verschenkt werden kann oder wieder eingeräumt wird. Für Zauderer stelle ich noch eine Kiste hin, beschriftet mit „Weiß noch nicht“, in die alles wandert, wovon sich der Kunde noch nicht trennen kann. Steht diese Kiste nach einem halben Jahr un-

angetastet immer noch im Keller, kann man sie getrost entsorgen.

Wer bucht Sie heute?

Freiberufler, Unternehmer, Handwerker, Privatpersonen, vornehmlich Witwen, bei denen sich ein Leben lang der Mann um den Papierkram gekümmert hat. Aber auch viele Männer und Frauen in Führungspositionen, die in den Ruhestand gehen und sich erst daran gewöhnen müs-

sen, dass sie keine Sekretärin mehr haben. Die meiste Zeit räume ich den Senioren ein, da ich gemerkt habe, wie wichtig es für sie ist, ein halbes Jahrhundert Papier auf das Wesentliche zu reduzieren. Bei vielen Sorge ich regelmäßig dafür, dass alle Belege sortiert zum Steuerberater kommen und Rechnungen zur Erstattung bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Mutter und Vater berufstätig, dazu Kinder und Hund: Mit welchem System können Familien Ordnung halten?

Berufstätige Eltern brauchen eine sehr gute Organisation. Entscheidend ist, feste Orte und ausreichend Platz für die Dinge zu schaffen: übersichtlich beschriftete Ordner als Ablage für den Papierkram, Struktur im Kleiderschrank, genug Kleiderbügel für die Garderobe, ausreichend Platz im Schuhschrank. Und dann muss jeder in der Familie mithelfen, dass die Dinge dort landen. Dazu gehört, dass das Spielzeug abends in einer Kiste landet und diese Kiste auch wirklich im Kinderzimmer. Struktur ist die halbe Ordnung und Ordnung ist wichtig fürs Wohlbefinden.

Sie vertreten also die Lehre des Feng Shui, die der Ordnung eine harmonisierende Wirkung zuspricht?

Absolut. Wir können Unordnung zwar ignorieren, aber unterschwellig bedrückt sie uns, weil wir wissen: Da steckt Arbeit drin. Wer wirklich keine Zeit für bestimmte Dinge findet, der sollte diese vorübergehend aus seinem Blickfeld räumen und sich nur mit dem Tagesgeschäft umgeben.

Es gibt Menschen, die von sich sagen, das Chaos um sie herum sei kreativ.

Ilka Jeschke: Die muss man lassen. Sie brauchen das tatsächlich. Und sie finden auch alles, kann nur etwas länger dauern.

Fortsetzung auf Seite 2

Babyboomer-Frauen steuern in die Altersarmut

Neue Studie der FU Berlin prognostiziert für viele Frauen 45+ wegen Teilzeit- und Niedriglohnjobs nur Mini-Renten

Trotz guter Ausbildung und zunehmender Beschäftigung steuern viele der heute 45- bis 50-jährigen Frauen direkt in die Altersarmut. So lautet das niederschmetternde Ergebnis einer aktuellen Studie der Freien Universität Berlin. Vor allem die Ausweitung der Teilzeitjobs und der geringfügig entlohnten Beschäftigung sowie Arbeitslosigkeit könne bei den Frauen der so genannten Babyboomer-Generation zu Versorgungslücken in der Alterssicherung führen.

Die Frauen der Generation 45+ mit den Geburtsjahren 1962 bis 1966 verfügen laut der Untersuchung über

eine bessere Ausbildung und arbeiten auch häufiger als ihre weiblichen Vorgänger. Knapp jede fünfte Vertreterin dieser geburtenstarken Jahrgänge der 60er Jahre weist nur noch eine typische Hausfrauenbiografie auf, bei den ostdeutschen Babyboomerinnen macht dieser Anteil gerade mal vier Prozent aus. Dies führe generell zu einer höheren eigenständigen Alterssicherung, schreiben die Autorinnen der Studie, die Politikwissenschaftlerinnen Barbara Riedmüller und Ulrike Schmalreck.

Allerdings arbeiten nur 21 Prozent der westdeutschen und 43 Prozent

der ostdeutschen Babyboomerinnen Vollzeit. Anders als frühere Jahrgänge sind die jüngeren Frauen laut Studie viel stärker von Teilzeitarbeit und geringfügiger Beschäftigung sowie häufigeren Phasen der Arbeitslosigkeit betroffen. Schon eine kurze Arbeitslosigkeit kann aber die spätere Rente reduzieren. Insgesamt wird sich die monatliche Durchschnittsrente der Frauen bei Erreichen des gesetzlichen Renteneintrittsalters – jetzt ab 67 Jahren – auf voraussichtlich rund 700 Euro im Westen und 680 Euro im Osten belaufen.

Und weiter, so Riedmüller: „Für 41

Prozent der westdeutschen und 21 Prozent der ostdeutschen Babyboomerinnen ist eine Rente unter der Grundsicherung zu erwarten“. Also voraussichtlich weniger als 680 Euro monatlich. „Das sind erschütternde Aussichten“, erklärt Lichtblick-Vorsitzende Lydia Staltner. „Schon jetzt arbeiten viele Frauen in anstrengenden Jobs mit hohem Einsatz für wenig Geld, etwa als Verkäuferinnen oder in Pflegeberufen. Dazu managen sie aufopferungsvoll Kinder und Haushalt und steuern doch direkt in die Altersarmut.“

Ein weiterer Punkt erschwert die Lage der 60er Generation: Anders als zu

früheren Zeiten können sich die jüngeren Frauen nicht mehr auf das klassische männliche Versorgermodell verlassen. Sinkende Renten der Männer, geringe Witwenrenten und die erhöhte Scheidungsrate lassen das Versorgermodell bröckeln“, schreiben die Autorinnen. Seit der Reform des Unterhaltsrechts 2008 können Frauen nicht mehr wie zuvor in jedem Fall mit Unterhaltszahlungen durch den Ex-Mann rechnen. Beide Partner haben jetzt eine sogenannte verstärkte Erwerbsobliegenheit, müssen Geld verdienen – auch alleinerziehend mit Kind.

Bea Hufelschulte

EDITORIAL

Liebe Leserinnen
und Leser,

vielleicht haben Sie es Anfang des Jahres in den Nachrichten gehört: mehr als 1,3 Milliarden Chinesen begrüßten mit viel Feuerwerk und Getöse ihr Jahr des Drachen 2012. Weil der Drache in China als Glücksbringer gilt, schauen die allermeisten Chinesen optimistisch in die Zukunft, haben sogar Heiratspläne und Familienplanung aus dem alten ins neue Drachen-Jahr verschoben. Hebammen rechnen mit vielen „kleinen Drachen“. Gute Aussichten also für den ferneren Osten.

Und wie sieht es bei uns aus? Wir haben vor weni-

gen Wochen das „Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ eingeläutet. Da war nicht ganz so viel Getöse und buntes Feuerwerk. Aber immerhin. Es gab eine bundesweite Auftaktveranstaltung in Berlin. Und das Ziel, „die Schaffung einer Kultur des aktiven Alterns in Europa zu erleichtern“, geht über geografische Grenzen hinweg. Da könnten sich Horizonte öffnen.

Meine erste Reaktion auf das Projektjahr war: Großartige Idee! Berausende Perspektive! Das bringt Aufmerksamkeit und endlich die Sensibilität für die vielen Belange älterer Menschen, die wir als Seniorenhilfe-Verein doch oft vermissen. Es wird viele Veranstaltungen, Konferenzen, Kampagnen und wohl ein bisschen Bürokratie geben. Den Initiatoren geht es nach eigenen Angaben darum, „das Potenzial der

rasch wachsenden Bevölkerungsgruppe der Menschen im Alter von Ende 50 und älter zu mobilisieren“.

Da gehe ich mit. Lebenslanges Lernen und Aktivität im Alter sind immerhin Punkte, die sich auch Lichtblick auf die Fahne geschrieben hat. Doch gesellschaftliches Engagement und Teilhabe kann nur funktionieren, wenn die ganz persönliche Existenz gesichert ist. Wer sich wie viele deutsche Rentnerinnen und Rentner Tag für Tag Sorgen um seinen Lebensunterhalt machen muss, hat wenig Energie für politisches oder kulturelles Engagement.

Daher hoffe ich, dass auch das Thema Altersarmut auf die europäischen Konferenztische immerhin. Der Untertitel dieses Projektjahres lässt immerhin hoffen: „Es soll die Vitalität und Würde aller fördern“. Ich bin optimistisch – wie eben so viele im Jahr des Drachen.



Ihre Lydia Staltner

Ilka Jeschke: „Ich hinterlasse nur glückliche Menschen“

Fortsetzung von Seite 1

Was empfehlen Sie sehr ordentlichen Menschen, die mit einem Sammler oder kreativen Chaoten zusammenleben?

Man sollte einen Kompromiss finden. Der Ordentliche muss seinem Partner einen gewissen Raum für sein Chaos geben, der Sammler seine Berge regelmäßig abtragen. Dem Partner zu liebe.

Anderer Typ: Luxus-Messi. Was raten Sie Menschen, die manisch einkaufen?

Ich hatte so einen Fall. Ich habe mit dieser Kundin ihren kompletten Schuh- und Kleiderschrank ausgeräumt – was ihr anfangs etwas unangenehm war. Sie ist regelmäßig im Kaufrausch. Ihre Oberteile, Hosen, Röcke: alles war komplett durcheinander. Wir haben gemeinsam neu sortiert und ein Bewusstsein dafür geschaffen, was sie alles hat. Wenn ihr ein Top gefällt, kauft sie es fünfmal in verschiedenen Farben. Ich habe versucht, sie davon abzubringen, und als sie die Berge gleicher Teile sah, musste sie mir Recht geben.

Haben Sie unter Papierstapeln schon mal etwas Überraschendes gefunden?

Das Wertvollste war ein Scheck über 7.800 Euro, den die Empfängerin ein halbes Jahr unter ungeöffneter Post vergraben hatte. Der Freudenschrei war groß, wie Sie sich vorstellen können.

Ältere Menschen neigen dazu, nichts wegwerfen zu können. Wie helfen Sie diesen Menschen loszulassen?

Wenn jemand sich schlecht trennen kann, egal welcher Altersgruppe er ist, dem erkläre ich bei dem einen oder anderen Blatt Papier, warum wir das wegwerfen können. Allerdings achte ich sehr darauf, dass wichtige persönliche Dinge aufgehoben werden, wie Dokumente, Zeugnisse, Fotos, schöne Briefe, der Wehrmachtsausweis des verstorbenen Mannes. Wer von der Ordnungswut befallen ist, neigt nämlich manchmal dazu, diese Dinge wegzuzwerfen. Ich sage meinen Kunden dann: Das ist Ihr Leben, das müssen Sie aufheben! Während ich mit dem Papier beschäftigt bin, erlebe ich es auch oft, dass die Menschen irgendwann anfangen, selbst aufzuräumen, ihren Balkon zu entrümpeln oder zu putzen. Ordnung steckt an!



Aufräum-Profi Ilka Jeschke, rechts, in Aktion: Sie hilft der jungen Mutter Dorothea Wiepcke beim Entrümpeln der Küchenschranke - neuer Stauraum entsteht

Wieviel Psychologie steckt in Ihrem Job?

Sehr viel. Man muss sich in andere Menschen hineinfühlen und -denken können. Dafür bekomme ich auch unglaublich viel zurück. Die Menschen sind mir unendlich dankbar. Das ist das Schöne an meinem Job: Ich hinterlasse nur glückliche Menschen.

Können Sie typische Frauen- und Männerprobleme feststellen?

Männer neigen dazu, nichts wegwerfen zu können und Papierberge zu bilden. Frauen sind in anderen Dingen unordentlich – und leider nicht selten weniger auf Sauberkeit bedacht. Es gibt viele chaotische Frauen, die allerdings

oft auch sehr viel um die Ohren haben: Job, Familie, Haushalt, Sport.

Wie haben Sie Ihren Erfahrungsschatz systematisiert, um anderen damit helfen zu können?

Ich habe meine Strategien so stark verinnerlicht, dass ich intuitiv arbeite. Ich komme in eine Wohnung hinein und weiß, wo ich anpacken muss.

Einmal Aufräumen ist eine Sache. Wie bringen Sie Ihre Kunden dazu, langfristig Ordnung zu halten?

Ich schaffe Strukturen für die verschiedenen Bereiche der Wohnung und richte alles so ein, dass die Leute selbst damit klarkommen – wenn sie dies wollen. Ich habe aber auch Kunden, die mich regelmäßig buchen. Mit einer Kundin, die Angst hat vor jedem Stück Papier, das ins Haus kommt, habe ich folgende Regelung gefunden: Sie legt alles auf einen Haufen, ich komme regelmäßig zu ihr und lege ab, werfe weg oder bearbeite offene Vorgänge.

Gibt es in Ihrem Leben einen Bereich, in dem Sie ein gepflegtes Chaos zulassen?

Ilka Jeschke überlegt und lacht verlegen. Ja, ich muss es zulassen und es stört mich genauso wie meine Kunden: mein Büro. Das ist wie der Schuster mit den durchgelaufenen Sohlen. Es liegt natürlich auch daran, dass ich Unterlagen meiner Kunden im Büro habe. Zudem organisiere ich meine 92-jährige, in Norddeutschland lebende Mutter. Da gerate ich selbst manchmal ins Hintertreffen. Sandra Zistl

DER PSYCHOLOGE

Welche Auswirkungen hat unsere Umgebung auf unser Wohlbefinden? Mit dieser Frage beschäftigt sich sowohl die Psychologie als auch die Architektur. „Das subjektive Gefühl der meisten Menschen spricht dafür, dass ein klarer Zusammenhang besteht zwischen einem aufgeräumten, ästhetischen Büro oder einer Wohnung und unserem Wohlbefinden. Die Forschung erbringt jedoch erst seit wenigen Jahren die Belege dafür“, erklärt Peter Richter. Der Dresdner Psychologieprofessor mit den Schwerpunkten Architektur-, Arbeits- und Organisationspsychologie beruft sich auf Studien, in denen Probanden gefragt wurden, ob sie sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlten und wie gut sie dort arbeiten könnten. Tatsächlich habe sich dabei herausgestellt, dass sich jene, die sich in einem optisch ansprechenden, ordentlichen Umfeld befanden, wohler fühlten und leistungsfähiger waren. Eine andere Studie habe ergeben, dass Patienten von einem unordentlichen Wartezimmer auf einen weniger qualifizierten Arzt schließen – und umgekehrt. Aus der Sicht des Psychologen Richter lässt sich unsere Sehnsucht nach geordneten Verhältnissen mit dem menschlichen Grundbedürfnis nach Übersichtlichkeit und Orientierung begründen. „Zugespielt liebe sich sagen“, so der Professor: „Wir wollen wissen, was Sache ist.“ Nur dann, geht es uns gut.



Nähe hat viele Gesichter: Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt zum Beispiel mit folgenden Diensten:

- **Hausnotruf**
Unabhängigkeit und Sicherheit daheim – rund um die Uhr.
- **Menüservice**
Ihr freundlicher Mahlzeitendienst für zu Hause.
Appetit auf ein Probemenü?

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft** möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an:
01801-30 20 10*
* Aus dem Festnetz der Dt. Telekom 3,9 Ct. pro Minute – aus den Mobilfunknetzen höchstens 42 Ct. pro Minute.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

IMPRESSUM

Die nächste Ausgabe von **LICHTBLICK** erscheint am 1. Juni 2012

Herausgeber:
Projekt Lichtblick GmbH
Balanstr. 45, D-81669 München
Telefon: 089 / 489 555 80
Telefax: 089 / 489 555 79

E-Mail: info@lichtblick-sen.de

V.i.S.d.P.: Lydia Staltner

Chefredaktion: Christine-Marie Stralka
Grafik-Design: Moritz Röder
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Herbert Barnehl, Monika A.Gimpel, Reinhard Holterman, Bea Hufelschulte, Marianne Kummer, Herbert Reinke-Nobbe, Elisabeth Schrauzer, Axel Spilcker, Rudolf Stürzer, Dorothea Wiepcke, Susanne Wittlich, Eckart Witzigmann, Sandra Zistl