



Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34

WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR! VOR ORT UND TELEFONISCH

0234-588 68 555
Hattinger Straße 811
Bochum-Linden

unsere Öffnungszeiten

Mo-Mi 10-15 Uhr
Do 10-16 Uhr
Fr 10-12 Uhr

offene Sprechstunden

Mo + Mi 10-12 Uhr
Do 14-16 Uhr

Seniorenbüro
Südwest



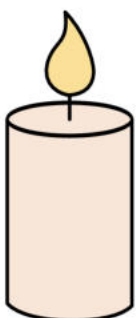
Hallo liebe Leserinnen und Leser,
der Frühling steht vor der Tür und wir freuen
uns auf wärmere Temperaturen und Sonne.
Wir sind mit viel Energie und neuen Ideen ins
neue Jahr gestartet. Nun möchten wir diese
Energie nutzen und unseren Schwerpunkt in
diesem Jahr auf Positives richten. Positive
Altersbilder - gibt es die? Wie wollen wir alt
werden, mit wem und wo? Oder ist das Altern
nur mühsam?

Wir glauben nicht! Und wollen den
Blickwinkel ändern - die aktuelle Weltlage ist
schon düster genug.

**Frei nach dem Motto: "Versuchs mal mit
Gelassenheit - vom Alter und seinen
Vorzügen"** wird es im April einen Workshop
unter der Leitung von Freia Brix-Bögge
geben, der sich dem Thema widmet.

Freuen Sie sich also wieder auf Geschichten,
Berichte, Fotos und Ankündigungen rund um
das Seniorenbüro Südwest.

Team des Seniorenbüro Südwest



Gut zu wissen -

**wir sammeln weiterhin Wachs- und Kerzenreste für die
Ukrainehilfe. Ebenso werden aktuell Hygieneartikel wie
Windeln, Vorlagen und Erste Hilfe Artikel gesammelt.
Die Spenden können gerne während der Öffnungszeiten
bei uns abgegeben werden.**





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



Über die Freundschaft

Haben Sie eine Freundin? Einen Freund? Ich meine eine RICHTIGE Freundin, einen RICHTIGEN Freund. Keinen Bekannten, keine sogenannte gute Bekannte, sondern jemanden, mit dem sie wirklich richtig befreundet sind. Das wäre schön – das IST schön!

Und da stellt sich doch die Frage: Was macht überhaupt eine Freundschaft aus? Haben Sie eine Antwort darauf?

Vor kurzem war ich bei einem befreundeten Ehepaar zum Frühstück eingeladen. Nach längerer Zeit mal wieder ein schöner Besuch, ein schönes Beisammensein für uns. Eine gute Unterhaltung, vertrauensvoll und persönlich, dazu noch das leckere Frühstück, wunderbar. Dieses Ehepaar kenne ich länger, die Frau schon über 35 Jahre, da war mein Sohn noch klein, im Kindergarten und ihre zwei Söhne auch. Ich habe sie damals in einem Mütter - Seminar kennen gelernt, wir waren uns „irgendwie“ sympathisch, haben uns danach mal mit, mal ohne Kinder privat verabredet. Wir hatten dann gute Gespräche über Dies und Das und Jenes, die immer persönlicher wurden, zwischendurch auch Telefongespräche. Und weil wir uns im Laufe der Zeit immer besser verstanden, haben wir sogar nach einigen Jahren an der gleichen Fortbildung teilgenommen. Haben die lange Anfahrt dahin gemeinsam in einem Auto gemacht, uns dabei über die Fortbildung und die anderen TeilnehmerInnen ausgetauscht und haben festgestellt, dass wir in vieler Hinsicht gleiche Ansichten teilen. Und DAS, obwohl wir unterschiedliche Lebensgeschichten, verschiedene berufliche und private Interessen hatten. Unsere damalige und die aktuelle Lebenssituation unterscheidet sich natürlich auch in mehrfacher Hinsicht.

Wie kommt es dann, dass ich nach über 35 Jahren heute sagen kann, ich habe damals eine Freundin gefunden, eine richtige Freundin, und zwar bis heute?

Wir haben später, familiär und beruflich eingespannt, manchmal nur alle paar Monate telefonieren können, ich habe es dann eine „Quartalsfreundschaft“ genannt. Aber: Sobald wir kurz miteinander gesprochen hatten, war die alte Qualität der Beziehung, der Freundschaft, gleich wieder da. Und wenn wir uns - bis heute – treffen oder besuchen, sind es nur wenige Minuten und die alte Verbundenheit ist wieder hergestellt.

Was macht also diese Beziehung, was macht eine Freundschaft aus? Es ist m.E. im wesentlichen das Vertrauen, das wir gegenseitig haben, die Achtung, der „Respekt“ auch der anderen Meinung (denn die haben wir natürlich!), d.h., sogar ein richtiger Konflikt kann freundschaftlich besprochen, geklärt, vielleicht sogar gelöst werden. Außerdem ist es das Miteinander von geteilten schönen, aber auch schweren Erfahrungen im Laufe der Zeit, das Verständnis füreinander und die gegenseitige Wertschätzung, die uns verbindet.





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



Nicht zuletzt ist es die Freude, die wir **BEIDE** empfinden, wenn wir uns treffen und Zeit zum Austauschen finden, also unsere „gewachsene“ Zuneigung, die unsere Freundschaft begründet. Denn Freundschaft will ja - von beiden Seiten aus - auch gepflegt werden durch ein Miteinander, das wir beide immer wieder auf unterschiedliche Weise herstellen.

Zu guter Letzt ein besonderes Merkmal von echter Freundschaft: Ich könnte mich jederzeit mit einem großen Problem, in einer wie auch immer gearteten Krise an meine Freundin wenden und wüsste, dass sie mir helfen, mich unterstützen würde. Ich glaube, sogar nachts würde sie sich Zeit für mich nehmen.

Natürlich ist mir bewusst, dass es auch Menschen gibt, die derartige wertvolle Freundschaften nicht haben. Und so frage ich mich: Wie kann es dazu kommen, eine Freundin, einen Freund zu finden?

Wir alle leben ja in einer hektischen, schnelllebigen Zeit und da ist es auch schwierig, in engeren Kontakt zu kommen. Besonders, wenn ich nicht mehr im aktiven Berufsleben stehe, sondern im Ruhestand bin. Könnten wir daher nicht in positivem Sinne einmal an den sogenannten „Unruhestand“ denken? D.h., ich kann mir meine jetzt mehr freie Zeit einteilen, sinnvoll füllen, verschiedene Freizeit - Angebote ausprobieren, sei es in der Gemeinde, in einem Verein und natürlich auch im Seniorenbüro mit seinen breiten, vielfältigen Aktivitäten. Ich kann mich engagieren und in diesen **SOZIALEN** Zusammenhängen lerne ich viele recht unterschiedliche Menschen kennen, jüngere wie ältere. Vielleicht ist mir dabei eine, einer sympathisch? Ich kann an ein Gespräch anknüpfen, eines selbst initiieren, kann den so entstandenen Kontakt ausbauen. Wollen wir uns mal etwas eher treffen? Oder mal auf eine Tasse Kaffee? Motto: Sie haben so interessante Ansichten, das gefällt mir... Damit sozusagen „über den eigenen Schatten springen“. Und auf diese Weise die Grundlage für einen längeren Kontakt, eine vielleicht gute Beziehung legen. Womöglich kann daraus sogar eine Freundschaft entstehen... Wer weiß? Ich verrate Ihnen noch: Eine meiner Freundinnen habe ich auf einer Fahrt in der Straßenbahn kennen gelernt, eine andere an der Kasse im Supermarkt. Beide durch eine kleine Geste, ein Hallo, ein kurzes Gespräch, aus dem sich dann mehr entwickelt hat. Sie sehen: Es gibt so viele Möglichkeiten, sogar im ganz normalen Alltag, in Kontakt zu kommen. Ich drücke Ihnen allen die Däumchen, die auf der Suche nach Freundschaft sind, dass dies tatsächlich gelingen möge!

Barbara Weighardt





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



...ach wie schön..

“Mensch, wie freu ich mich schon auf die Rente!“

Sagen sie nicht, diesen Satz hätten sie nicht auch schon einmal gesagt oder gedacht! Das glaube ich ihnen nicht! Und wenn sie ihn nicht oder schon lange nicht mehr gesagt haben, dann sind sie entweder noch sehr jung und gehören eher kaum zur Leserschaft oder aber sie sind bereits Rentner oder Rentnerin.

Letzteres nehme ich jetzt einmal an.

Das Alter ist schön, jawoll!

Das Alter ist eine Last ! Ja was denn nun?

Nun, ich bin selbst alt, seit Jahren schon Rentner und auf der letzten Plauderbank, die zurzeit in einem Altenheim Unterschlupf gefunden hat, habe ich diese Frage gestellt:

was gibt es denn Schönes oder Erbauliches zum Alter zu sagen ?

Spontanes Schmunzeln, Stille.

„Da hat man seine Ruhe“ meinte einer.

Alle nickten. Wieder Schweigen, ehrlich gesagt, ein zufriedenes Schweigen. Viel weniger Verantwortung, sich um Niemanden kümmern müssen und immer wieder eben die Ruhe und die viele Zeit, die man nun hat. Zufrieden hockten wir im Kreis, die meisten Antworten gingen in diese Richtung. Aber eine klare Formel, die wir all denen, auf die das noch zu kommt, weitergeben könnten, fanden wir nicht.

Schauen wir weiter!

Wenn ein Kuss aufs Ohr zu einem sanften Piepton beim Gegenüber führt, haben sie vermutlich auch ein Hörgerät geküsst. Wenn sie frühmorgens auf den Knien nach diesem Hörgerät suchen, weil es, weiß der Teufel wieso, nicht mehr liegt, wo es abgelegt wurde, wenn sie feststellen, „scheiße, die Batterie im linken Ohr ist so gut wie leer“ und sie sind schon unterwegs zu Freunden, wenn sie abends beim Fernsehen fast ein Hörgerät vernascht hätten, weil sie es ertastet und für eine Cashew Nuss gehalten hatten, dann können sie sich ärgern oder auch darüber lachen.

Ich saß in einer Männerrunde und es ging um die Prostata, und die Frage, wie tief wir alten Männer uns im Kino oder im Theater in eine Sitzreihe hineinbegeben, ohne von der Sorge geplagt zu werden, wen wir alles zum Aufstehen bitten müssen, wenn wir vor dem Ende der Vorstellung mal MÜSSEN?

(jetzt frage ich mich gerade, warum DIE Prostata weiblich ist, wo doch nur Männer eine haben)





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34

Da gab es allerlei zu berichten. Einer schwieg lange, zog dann seinen Pullover hoch und wies auf, ja, was war das? Ein kunstvoll gefalteter Urinbeutel steckte in seiner Hosentasche, ein Schlauch verschwand von dort diskret im Hosenbund.

„Damit habe ich kein Problem mehr!“, meinte er und zupfte sich seine Kleidung wieder zurecht. Verdutzt schauten wir uns an und dann mussten wir alle herzlich lachen, ja, lange gelacht haben wir.

Es ist das Lachen, das Schmunzeln, die zufriedene Freude, die ich bei so vielen alten Menschen in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit erleben konnte.

So ist es, es sind Hörgeräte, Zahnersatz, Rollatoren, Krücken, Rollstühle, Medikamente und viele andere Hilfen, auf die wir im Alter zunehmend angewiesen sind und die wir nutzen. Ohne sie hätten wir keinen Grund zu derartiger Klage, aber was wäre dann mit uns?

Frank Goosen hat das Motto herausgegeben: „Woanders iss auch scheisse“ und er lebt gern hier im Ruhrgebiet.

Probieren sie es einmal, zur Not küssen sie mal wieder ein Ohr. In diesem Sinne „anders iss auch scheiße“ und ich bin gern alt.

Toni Scholz-Kalinna

Männer macht mit! MannoMann 55+ Ein neues Angebot NUR für Männer

- Lerne andere Männer kennen
- Gemeinsamkeiten entdecken und Neues erfahren
- Genieße Nachmittage in geselliger Runde
- Verabredung zu gemeinsamen Aktivitäten
- Gründung einer neuen Gruppe - NUR für Männer

**Jeden 1.+3. Dienstag im Monat 15-17Uhr
erster Termin: 21.4.2026**

**Anmeldung im Seniorenbüro
0234-58868555**





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34

„Versuchs mal mit Gelassenheit“ – vom Alter und seinen Vorzügen

Alle wollen alt werden – aber niemand will es sein. Ein seltsamer Widerspruch, oder? Dabei stellt sich doch eigentlich eine viel spannendere Frage: Wie gelingt es uns, dem Älterwerden mit Gelassenheit zu begegnen? Und vielleicht sogar mit einer Prise Neugier?

Genau darum soll es in einem **Workshop am Samstag, 11. April 2026 von 10:00-16:00 Uhr** gehen. Nicht darum, das Alter schönzureden – Falten bleiben schließlich Falten und die Lesebrille hat ihren festen Platz. Aber vielleicht lohnt sich ein Blick auf die glänzenden Seiten: Silberglanz statt Grauschleier.

Denn das Alter bringt nicht nur Jahre, sondern auch Möglichkeiten mit sich: mehr Freiheit, mehr Erfahrung, mehr Zeit für Begegnungen, Reflexion und Dankbarkeit. Und wer glaubt, das Gehirn würde im Alter nur noch gemütlich im Schaukelstuhl sitzen, der irrt sich gewaltig. Geistige Beweglichkeit ist ein dynamisches Feld voller Überraschungen – besonders dann, wenn man neugierig bleibt, Neues ausprobiert und sich auch mal erlaubt, Fehler zu machen. Ohne Fehler kein Lernen, ohne Lernen keine Entwicklung.

Vielleicht geht es also weniger darum, wie viele Jahre wir zählen, sondern darum, wie wir sie füllen – mit Lebensqualität, Beziehungen, Erfahrungen und einer guten Portion Humor.

Die Schriftstellerin Dorothy Parker brachte es einmal wunderbar auf den Punkt:

„Jahre sind nur Kleider. Entweder du trägst sie dein Leben lang mit Stil – oder du gehst eben als Schlampe ins Grab.“

Und manchmal beginnt ein neuer Blick aufs Leben ganz unspektakulär. Zum Beispiel an einem Dienstagnachmittag bei Möhrentorte:

Herr Laubenstängel saß mit seiner Frau am Fenster und schaute hinaus. Frau Laubenstängel sah eine Stromleitung, einen halben Supermarkt und drei Schäfchenwolken.

„Siehst du das?“, fragte Herr L. aufgeregt.

„Was denn?“

„Du musst weiter sehen – dort hinten.“

„Da ist doch nichts.“

„Doch“, sagte Herr L. begeistert. „Etwas, das noch nicht ist – aber sein könnte.“

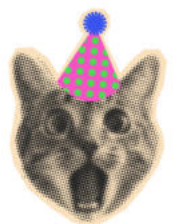
In diesem Moment war er plötzlich ganz aufgeregt; Herr Laubenstängel hatte den Möglichkeitssinn entdeckt. Und plötzlich verwandelte sich sein Leben in eine ganze Landschaft von Möglichkeiten.

Vielleicht ist genau das eine der schönsten Aussichten des Älterwerdens: der Blick hinter die Dinge. Die Freiheit, neu zu denken, zu träumen, zu entdecken, was noch werden könnte.

Also: Fass dir ein Herz. Deute deine Träume.

Schau hinter die Dinge. Und führ die Hoffnung ruhig mal spazieren.

Mehr wird hier noch nicht verraten – aber wer neugierig geworden ist, ist im Workshop herzlich willkommen. Die Aussichten könnten überraschend gut sein.



Ich freue mich auf einen Tag voller Möglichkeiten, herzliche Grüße Freia (Brix-Bögge)





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34

„Zu Zweit ist Vieles doppelt schön“

WILLKOMMEN beim Aktivitäten-Tandem 60+

Es ist Montag, viertel nach eins

Der große Raum unten im Seniorenbüro Südwest ist schon für das Treffen vom Aktivitäten-Tandem vorbereitet. Kaffee, Wasser, Plätzchen.....

Ich schaue mir die Anmeldeliste an.

Ob wohl alle kommen? Und ob die zehn Stühle ausreichen?

Ich gehe in Gedanken mein kleines Programm durch und schreibe Stichworte an das aufgestellte Whiteboard.

„Wir sind Tandem“.

Schnell noch Flyer, Wochenpläne vom Seniorenbüro und meine Zettel zusammensuchen.....

Und vorsichtshalber ein kurzer Blick auf die Pinnwand im Eingangsbereich. Ist dort noch freie Fläche für Gesuche?

Viertel vor zwei

So nach und nach trudeln meine Gäste ein.

Bekannte und neue Gesichter finden ihren Platz und auch schnell erste GesprächspartnerInnen. Stühle werden gerückt und zusätzliche hereingetragen. Schließlich kommen fünfzehn Personen. Mit sportlichem Einsatz sind auf dem großen Tisch Kaffeetassen und Gläser für alle erreichbar. Im Raum ist fröhliches Lachen und reichlich Bewegung. Ein kleiner Hund hat sich in der Tasche von Frauchen versteckt. Kein Problem.....

Wir einigen uns auf ein gemeinschaftliches „Du“.

Kommen wir uns näher?

Fünf nach zwei



In der Kennenlern-Runde wird schnell klar, welche Vielfalt an Wünschen, Erfahrungen, Möglichkeiten in uns steckt und auch was wir bereit sind, daraus zu machen.

Erste Eindrücke treffen auf Hoffnungsschimmer, Zögerlichkeit auf Entschlossenheit, abwartende Zurückhaltung begegnet zugewandten Blicken, konzentrierte Aufmerksamkeit hört auch die leisen Töne.....

Es ist mucksmäuschenstill, als Einige über ihre Gedanken und auch Gefühle sprechen, Erlebtes mit uns teilen. Eine Bereicherung für die Runde.

Sehr deutlich wird auch, daß nicht immer alles nach Plan läuft und Kompromißbereitschaft helfen kann.

Und Ja, Ihr könnt natürlich mehrere Tandems bilden.....





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34

Viertel vor drei



Was ist denn nun mit meiner neuen Idee?

Mein Wunsch ist es, die Pinnwand aktueller zu gestalten. Zum bisherigen analogen Miteinander stelle ich mir eine kleine digitale Ergänzung vor. Alle von Euch, die eine EMail-Adresse als Kontaktmöglichkeit auf ihrem Tandem-Gesuch angeben, werde ich künftig per Mail nach einer Frist von ca. 2 Monaten anschreiben. Dabei orientiere ich mich an dem angegebenen Datum auf der Vorseite Eures Tandem-Gesuches. Je nach Antwort, werde ich das Datum verlängern oder den Aushang entfernen. Die Idee „Post von Margret“ kommt gut an. Natürlich werde ich Euch auch weiterhin anrufen. Und meine Sprechstunde steht allen offen, die einmal persönlich mit mir reden wollen. Kommt gerne vorbei.

Halb vier

Leider ist die schöne gemeinsame Zeit viel zu schnell vorübergegangen. Ich freue mich sehr, als alle Daumen nach oben gehen und verspreche weitere Treffen, möglichst vierteljährlich. „Gerne an einem Nachmittag“. Ja, ich glaube, das läßt sich einrichten.

Als einige von Euch noch zu Zweit oder in Grüppchen beisammen stehen, habe ich ein gutes Gefühl.

Gemeinsam bilden wir das Aktivitäten-Tandem 60plus.

Eure Margret (ehrenamtliche Lotsin)

**Unser nächstes Treffen findet am Montag, 18.Mai 2026
14:00-15:30 Uhr statt.**

**Anmeldungen sind ab sofort im Seniorenbüro Südwest
oder telefonisch unter 0234-58868555 möglich.**

**Die Aktivitäten-Tandem-Sprechstunde findet weiter wie gewohnt an
jedem 2. + 4. Dienstag 11:00-12:00 Uhr statt.**



Extrablatt



Frühling 2026

Ausgabe 34

Nettigkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft

Seit Jahren besuche ich das Seniorenbüro Südwest in Bochum-Linden. Gründe gab es immer; mal waren sie konkreter mit einer bestimmten Nachfrage verbunden, mal der Grund für meinen Besuch „nur“ ein Plaudern. So wie mir geht es sicherlich vielen Damen und Herren, als sie die weiße Tür in der Hattinger Str. 811 vor sich hatten und das Büro betraten. Aber nun zum eigentlichen Zweck meiner Anführungen. Ich fühlte mich stets willkommen und freundlich empfangen. Egal von wem. Stets wurde ich freundlich begrüßt und konnte mein Anliegen vorbringen. Hauptamtliche und nebenamtliche Damen und Herren gaben mir Auskunft und halfen weiter. Das ausnahmslos. Oft wurde mir eine Tasse Kaffee angeboten. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken – das kann ich gar nicht oft genug betonen und wiederholen, Ich glaube, auch in Namen vieler anderer Besucher/innen sprechen zu können. Vielen herzlichen und ganz lieben Dank! (Text: J.U.)

Lernen

Als Freund und Sammler vieler Sprüche aus Kalendern Büchern, Illustrierten etc. stieß ich vor kurzem auf einen sehr netten auch für mich sehr interessanten Spruch: „Ich lerne immer“ (stammt von Michelangelo). Gedanken folgten. Und tatsächlich fiel mir dann ein anderer bekannter Spruch ein: Man lernt nie aus. Allemal zutreffend. Und es ist doch ein schönes Gefühl, dies und jenes Neues zu lernen und damit noch mehr für sich zu gewinnen. Das kann alles Mögliche sein; eine Sprache, etwas Handwerkliches oder Digitales, neue Bewegungen sportlicher Natur, Reisen, neue Menschen und Denkweisen und Umgang mit vielen Themen, Kulturelles (z.B. Bücher, Literatur, Kino, Theater) etc.

Oft bekomm man dann zur Antwort: „Ich bin einfach neugierig „oder „Ich möchte das mal ausprobieren“. Oben genannte Beispiele lassen sich in vielfacher Hinsicht im Seniorenbüro umsetzen.

Lernen – das kennen wir alle aus der eigenen Schulzeit – es ist mit Mühen verbunden – aber sehr schön, wenn alles vollbracht ist. Text: J.U.





**Frühlingserwachen auf der
Plauderbank in Weitmar-Mark
(Jeden Dienstag, 9-11Uhr am
Markt in Weitmar-Mark)**

Foto: W. Gierse



Warten

Wir Menschen warten viel, oft und lange. Täglich, in jeder Woche und jeden Monat, manchmal auch über noch längere Zeiträume. Gelegenheiten, Anlässe und Gründe gibt es reichlich: an der Kasse im Supermarkt, auf den Bus oder der Bahn, auf einem Termin beim Arzt, auf eine Begegnung mit netten Menschen, z.B. im Café. Unzählige Beispiele lassen sich finden.

Wir warten zurzeit aber auch auf angenehmere Temperaturen; ich will sagen: auf besseres Wetter. Den Januar und den Februar haben wir hinter uns: kalt grau, trübe, schnee- und eisreich, wenig Sonne – manches waren wir gar nicht mehr in dem Ausmaß gewohnt. Schön waren bis jetzt die Tage mit blauem Himmel und sonnigen Stunden. Ich sah fröhliche Menschen, mehr Menschen mit Sonnenbrillen. Ja vereinzelt zwitscherten bereits die Vögel. Das ist doch wunderbar; das steigert unsere Vorfreude auf das, was dann doch irgendwann kommt. Wir nennen es „Frühling“. Noch müssen wir warten. Aber am 20. März haben wir ihn endlich: den Frühlingsanfang (zumindest kalendarisch). Durchhalten, das Warten wird dann endlich zu Ende sein: hoffentlich. Wir sind optimistisch und lassen uns nicht entmutigen.

Text J.U.



Extrablatt

Frühling 2026 Ausgabe 34



Die Welt sehen
Dinge, an die heranzukommen gefährlich ist
hinter Mauern sehen
sich näher kommen
einander finden
und fühlen
das ist der Sinn des Lebens.
gesehen in
Das erstaunliche Leben des Walter Mitty

Hinter den Kulissen

[biogʁa'fi:]: sinngemäß die Beschreibung des Lebens einer Person. Unterhaltsam bis lehrreich, als Buch oder als Film. In der Regel verbinden wir diesen Begriff mit einer irgendwie besonders höher gestellten, wichtigen und bekannten Persönlichkeit. Wie langweilig [gähnen]. Ja, schon gut, das ist respektlos – ich meine ja auch nur langweilig im Vergleich zu den acht Geschichtenerzählern aus Bochum, die ganz aktuell acht Geschichtenschreibern ihre Lebensgeschichte erzählen und dokumentieren lassen.

Was für ein Geschenk, eine der Arbeitssitzungen des Erzählers Eberhard Frank und des Schreibers Jürgen Uschmann mitzuerleben.

Es beginnt im Hausflur. Die Straßenschuhe bleiben draußen, natürlich. Die Wohnung verweist sehr dezent auf eine Verbindung zur japanischen Kultur. Ebenso dezent sind Hinweise auf die Städte New York und Netzschkau.

Die Atmosphäre, die Herr Frank verbreitet, ist von heiterem Ernst geprägt, die der beiden Herren im Laufe der Arbeitssitzung von heiligem Ernst. Herr Uschmann schreibt, prüft, fragt, wichtet – Protokollant und Lektor zugleich. Herr Frank untermauert seine Erzählung durchgehend mit Belegen aus seinem Archiv, das er nicht besitzt, sondern lebt.

Was ich sehe, ist durchweg analog: Papier und Schreibstifte. Ihre Stifte führen die beiden wie Degen oder Floretts: Parade, Riposte,... Nicht gegeneinander, sondern gemeinsam für wahrhaftes Narrativ in Zeiten, die schwer gezeichnet sind durch Lüge und Fake News.

Eigentlich wollte ich mal eben ein Porträtfoto machen und wieder verschwinden. Aus mal eben werden fünf Stunden als stiller Beobachter. Die Geschichte, die Herr Frank mit seiner Stimme und seinen Dokumenten erzählt, erzählt er auch mit seinem Gesicht.

Kennen Sie Ein ganzes Leben von Robert Seethaler? Auch in der kongenialen Verfilmung von Ulrich Limmer und Hans Steinbichler? So ähnlich, nur bis zur Schmerzgrenze verdichtet auf das, was Leben ist. Die wesentlichen Unterschiede: Herr Frank schöpft aus dem Vollen und vor allem: er hat noch nicht fertig.

Ein zweiter Film kommt mir noch in den Sinn: Das erstaunliche Leben des Walter Mitty. Nicht wegen des Charakters des Protagonisten, sondern wegen des Bezugs zum Magazin LIFE aus den USA.

Aber mehr wird hier nicht verraten. Bleiben Sie gespannt.

Herzliche Grüße

Michael Stüning



Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



Text und Fotos Miichael Stüning

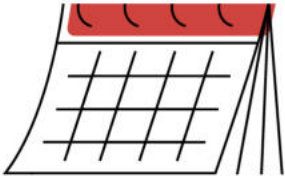




Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



Termine

- **Jeden Montag 10-12 Uhr NEU** Sprechstunde "Hilfe bei Papierkram" - ehrenamtliche Hilfe bei Bürodingen (Briefe öffnen, Schreiben, Ordnen, Formulare ausfüllen,...) ohne Anmeldung und kostenlos im Seniorenbüro Südwest
- **Jeden Mittwoch 10 Uhr** Walking-Gruppe 60+ Treffpunkt: Am Krüzweg Ecke Dr.-C.-Otto Straße (**Achtung neue Startzeit** - neue Läufer gesucht)
- **Jeden 2.+4. Mittwoch 13-15 Uhr** Nachhaltigkeitsgruppe im Seniorenbüro Südwest (neue TN gesucht). Kostenlos, gerne mit Anmeldung im Seniorenbüro 0234-58868555
- **11.4.26** Versuchs mal mit Gelassenheit **10-16 Uhr** Workshop zum Alter und seinen Vorzügen. Anmeldung und Info im Seniorenbüro
- **21.4.26** MannoMann 55+ - Männer macht mit? **15-17 Uhr** Neugründung einer Männergruppe. Danach jeden 1.+3. Dienstag. Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Südwest
- **23.4.26** Tag des Lesens/Tag des Buches **11-16 Uhr** Wir sortieren unsere Bücher und öffnen unsere Türen - alle Bücher kommen auf die Tische! Bücherspenden können zu unseren Öffnungszeiten abgegeben werden. Kostenlos und ohne Anmeldung im Seniorenbüro Südwest
- **20.4.26** Pflegebingo **16:30-18:00 Uhr** ein spannender Mix aus Infos zu Pflege und einem tollen Bingonachmittag (Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz) - Neues lernen, Spaß haben und Gewinne abstauben Ort: Heinrich-König-Seniorenzentrum, Wabenweg 14-16, Bochum Weitmar-Mark. Großer Saal. Kostenlos und ohne Anmeldung.





Extrablatt

Frühling 2026

Ausgabe 34



Wir suchen für unsere digitalen Angebote Unterstützung. Wer kennt sich gut am iPhone aus? Hat Geduld und Lust sein Wissen an andere weiterzugeben? Besonders für unser offenes Digitalcafé (jeden Donnerstag 10-12Uhr) wünschen wir uns Jemanden, der oder die die Grundlagen am iPhone beherrscht, erklären kann wie einzelne APPs (z.B. WhatsApp) geladen und benutzt werden, Fotos versendet und bearbeitet werden, ...

Infos im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555

Ein neues Ehrenamt finden - Wer unterstützt uns noch?

Wir würden uns gerne vergrößern ...

Wir sind eine kleine Umweltgruppe und tauschen uns aus über Themen zum Natur- und Umweltschutz, die uns am Herzen liegen, z. B. Landwirtschaft, Wasser, Tierhaltung, Lebensmittel, Müll, Mobilität, Klima-veränderung. Aktuell beschäftigen wir uns mit der Bedeutung der Moore. Dazu ist Anfang August eine Tagesfahrt ins Zwillbrocker Venn geplant.

Haben Sie Interesse, in unserer Gruppe mitzuarbeiten? Wir treffen uns zweimal im Monat in entspannter Atmosphäre im Seniorenbüro (jeden 2.+4. Mittwoch im Monat 13:30-15:00Uhr). Dabei darf auch gelacht werden und es ist immer auch Zeit für persönlichen Austausch. Über Ihren unverbindlichen Besuch würden wir uns sehr freuen. Infos im Seniorenbüro 0234-58868555

