

# 60... und mehr

Das Magazin für die neue Lebensphase

№ 1 MÄRZ 2026



## Erinnern

Rainer Langhans' Blick ins Innere

Karl Frellers Weg nach oben

**BLLV**

06



32



26



<b>MOMENT MAL</b>	<b>04</b>
<b>THEMA</b>	
<b>Essay</b>	<b>06</b>
Über das Erinnern, das Vergessen und den Sinn des Ganzen	
<b>Interview</b>	<b>16</b>
Zwei BLLV-Expertinnen für ViL über Biografie-Arbeit	
<b>Buchtip</b>	<b>22</b>
Die eigene Biografie verstehen und dem inneren Ruf folgen	
<b>SOZIALES</b>	<b>24</b>
Familienpolitische Teilzeit wichtig für Pflegebedürftige	
<b>MEIN LEHRER</b>	<b>26</b>
Ex-Kommunarde Rainer Langhans über die wahre Schule	
<b>TERMINE</b>	<b>31</b>
<b>SPUREN</b>	<b>32</b>
Ex-Staatssekretär Frellers Aufstieg von ganz unten	
<b>REISEDIENTST</b>	<b>38</b>
Über das Wachsen an neuen Perspektiven und Erfahrungen	
<b>NACHRICHTEN</b>	<b>39</b>
<b>Impressum</b>	<b>40</b>



**„Ich frage mich: Wie kann ich hinter mir lassen, was mich ausgemacht hat?“**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Was „Biografiearbeit“ bedeuten kann, erfuhr ich schon in meinen ersten Dienstjahren. Als ich einmal meiner Mutter von einem Schüler erzählte, mit dem ich regelmäßig in Konflikte geriet, antwortete sie knapp: „Der ist so, wie du damals in der Schule warst.“ Das machte mich nachdenklich. Ich änderte meinen Umgang mit dem Schüler, und die Konflikte verschwanden. In meiner ViL-Ausbildung, einer der professionellsten meines Lehrlebens, übte ich dann Biografiearbeit auf reguläre Art.

Heute, im zehnten „Jahrsiebt“, steht der Übergang in die nachberufliche Phase an. Wie so viele Mitte 60 frage ich mich: Wie kann ich hinter mir lassen, was mich ausgemacht hat? Wie gestalte ich meinen Alltag neu? Selbstreflexion, den eigenen Entwicklungsweg zu erkennen und neu auszurichten, das kann dabei helfen, wie unsere Themenstrecke zeigt.

Biografiearbeit hinterlässt auch Spuren – etwa in unserem Porträt von Karl Freller. Viele aus der Ü60 haben seine Bildungspolitik kritisch begleitet. Umso mehr freue ich mich, dass wir den einstigen Staatssekretär nun in unseren „Spuren“ vorstellen dürfen.

*Toni Gschrei*

Toni Gschrei,  
Chefredakteur, 60undmehr@bllv.de



## Objektiv betrachtet mehr als ein beliebiger Fotoapparat

Was einer wird im Leben, zeigt sich bisweilen früh. Da bekommt ein Knirps mit neun seinen ersten Fotoapparat, knipst fortan, was das Zeug hält, wird wegen seiner Fertigkeit Redakteur der Schülerzeitung und mit 17 Volontär bei der Lokalzeitung. So gelangt er zur Pressestelle der örtlichen CSU. Für die Partei sitzt der inzwischen 70-jährige Hobbyfotograf Freller nun schon seit 43 Jahren in unterschiedlichen Funktionen im Parlament. Noch immer knipst der I. Vizepräsident des Landtags a.D. was das Zeug hält, längst gern mit dem Handy, und gewinnt sogar den ein' oder andern Fotopreis. So wurde die Stadtratskammer als Kamera-museum zur objektiv notwendigen Momentaufnahme unserer biografischen Spurensuche (S. 32). **cb**









# Feldforschung im eigenen Leben

CHRIS BLEHER

Viele scheuen den Blick zurück auf die eigene Biografie. Oder verklären sie. Warum aber ist es so wichtig, einen klaren Blick auf das eigene Leben zu werfen, gerade als älterer Mensch? In der Draufsicht der Biografie-Arbeit kann man lernen, den eigenen Entwicklungsweg zu erkennen, und so auch seine künftige Ausrichtung bewusst zu bestimmen. Für sich selbst, für andere. Ein Essay über das Erinnern, das Vergessen und den Sinn des Ganzen. ▶

**D**er große Cellist Gregor Piatigorsky bekam in den 1920er Jahren am Beginn seiner Karriere die Gelegenheit, seinem weltberühmten Vorbild Pablo Casals vorzuspielen. Das Hauskonzert nahm einen wundersamen Verlauf: Beethovens D-Dur-Sonate brach das Jungtalent vor lauter Nervosität entmutigt in der Mitte ab, der Meister aber rief begeistert: „Bravo! Bravo! Wunderbar!“ Beim Schumann-Cello-Konzert, das sich Casals sodann erbat, hatte der junge Musiker das Gefühl, er habe „nie schlechter gespielt“. Und nicht besser erging es ihm mit einem abschließenden Bach. „Herrlich! Großartig!“ rief wiederum der 30 Jahre ältere Casals und umarmte den jungen Mann sogar. Der ging verwirrt nach Hause, im Wissen, wie schlecht er gespielt hatte. Dass der Meister ihn dennoch gelobt und sogar umarmt hatte, empfand Piatigorsky als „offensichtliche Unaufrichtigkeit“, die ihn „mehr schmerzte als irgendetwas anderes“.

Derartige Erinnerungen graben sich ein ins Gedächtnis. Sie körpern sich ein, wenn sie verbunden sind mit Scham, mit dem Leiden am Unabänderlichen. Piatigorsky verarbeitete die Schlüsselsequenz seines künstlerischen Lebens in seiner Autobiografie. Reflektierte sie. Was aber, wenn wir Zeitgenossen aus der Schulwelt unsere Vergangenheit zeitlebens nur als trübe Erinnerung, als die Summe dumpfer Gefühle mit uns herumtragen? Spätestens im reiferen Erwachsenenalter, wenn man die dünnen Daten seines curriculum vitae oft genug mitgeteilt hat, drängt es so manchen nach mehr. Was ist damals wirklich passiert? Wie ist es gekommen, dass ... ? Und jetzt?

## **Die unwillkürliche Art des Rememberns**

Die Suche beginnt oft unwillkürlich bei Fotos und anderen stummen Zeugnissen. Momentaufnahmen finden sich in virtuellen Ordnern, in schweren Alben oder lose in einem Schuhkarton wie Muscheln und bunte Kiesel nach einem längst vergessenen Urlaub am Meer. Schnappschüsse der Eltern und Großeltern. Fasching im Kreis der beschwipsten Großfamilie mit Luftschlangen-Deko. ►

**Erinnerungen körpern sich ein, wenn sie verbunden sind mit Scham, mit dem Leiden am Unabänderlichen.**



Aha. So also hatten sie die Welt sehen wollen. Oder wollten sie von der Welt gesehen werden. Das harmlose Glück der Davongekommenen nach Krieg und Nachkriegsentbehrung. Das eigene Polaroid-Porträt als Sohn und Enkel. Brave Frisur, ernster Blick, Schmollmund über dem Kragen des kratzigen Rollis in der hässlichsten aller Farben. Fremdbestimmung. Und da: Abgegriffene Schwarz-Weiß-Fotografien mit gezackten Rändern. Streng dreinblickende Männer, gezwirbelte Bärte, steife Hüte. Untertanentum? Dazwischen eigene, hingekritzelte Weltschmerzgedichte, ungeschickte Liebesbriefe.

Ganz unten ein Soldbuch vom Opa. „Zugleich Personalausweis“, steht kaum noch lesbar auf dem ledrig braunen Deckblatt. Ausgestellt im Februar 1945. Darin vermerkt: Schießübungen mit Gewehr und Pistole, handschriftlich eingetragen die Zahl der Treffer. Geburtsurkunden der Eltern und der Großeltern vom Opa, unter ihnen ein „Wilhelm Adolf“. Aus den Urkunden geht hervor, dass es sich um Abschriften handelt, beglaubigt im Jahr 1938, zackige Unterschrift, Hakenkreuzstempel. Ein Ariernachweis? Welcher Teil der eigenen Geschichte, welcher Teil der überpersönlichen Geschichte steckt da drin? Heißt es nicht: Wer die Geschichte nicht kennt, ist verdammt, sie zu wiederholen? Deckel drauf jetzt.

### **Erinnern als Kampf gegen das Vergessen**

Im Alter wird das Erinnern oft schon aus physischen Gründen zu einem Kampf gegen das Vergessen. Umso lieber wird nostalgisch verklärt. Die pathologische Form des Vergessens wiederum erreicht Rekordausmaße. Die Neurologin Dr. Isabel Heinrich von der Uniklinik Mainz erklärt in einer Ausgabe des Fernseh-Formats „Planet Wissen“: Demenzielle Syndrome wie Alzheimer nehmen zu. Von den 65 bis 69-Jährigen waren daran im Jahr 2024 weniger als zwei Prozent erkrankt, aber fast jeder Dritte der über 90-Jährigen. Gegenwärtig leben in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen mit demenziellem Syndrom, in 30 Jahren könnten es 2,8 Millionen sein. Menschen, die

im Nebel des Vergessens als Orientierungslose, als pur Gegenwärtige, auf die Hilfe von Pflegekräften oder pflegenden Angehörigen angewiesen sind. Immer häufiger trifft es auch Jüngere.

### **Trügerische Formen des Erinnerns**

Einer dieser Angehörigen war Martin Suter. Sein Vater hatte Alzheimer. Als sie einmal gemeinsam alte Fotos betrachteten, zeigte der Vater plötzlich auf sich selbst und rief einen Spitznamen, den der Sohn noch nie gehört hatte. Das, so erzählte es der Bestseller-Autor Ende Oktober im B2-Porträt-Format „Eins-zu-Eins. Der Talk“, war der Auslöser für die Idee zu seinem Erstling „Small World“. „Was wäre“, habe er sich gedacht, „wenn diese Krankheit einen immer weiter in der Erinnerung zurückbringt und es da ein dunkles Geheimnis gäbe, von dem alle wollen, dass es nicht ruchbar wird, aber die Gefahr wächst, dass dieser kranke Mann drauf stößt?“ So zeigt sich nach und nach, wie einst in einer Dunkelkammer das Motiv auf dem Fotopapier im Entwicklerbad, die Story eines perfide geplanten Personentausches – basierend auf dem schwarzpädagogischen Auslöschen der kindlichen Erinnerung an die eigene Identität.

Das Gedächtnis spielt uns schon von seiner Anlage her immer wieder einen Streich. Es ist nicht darauf angelegt, alles zu speichern, sondern nur das Relevante. Es hält uns das scheinbar immer Gleiche vom Leib, damit wir unsere Aufmerksamkeit dem Neuen, scheinbar Wesentlichen zuwenden können. Der Nachteil: Was es speichert, hat stets Lücken. Die füllen wir, wenn es drauf ankommt, mit Assoziationen und färben diese je nach aktueller Stimmung und Kontext. Anglerlatein als *conditio humana*?

Aus den Experimenten der renommierten Psychologin Elizabeth Loftus von der University of Washington stammt folgender authentischer Dialog: „Erinnerst du dich noch, Chris? Als Fünfjähriger bist du im Einkaufszentrum verloren gegangen.“ Der Junge verneint die Frage seines älteren Bruders. Der präzisiert: „Du hast schrecklich geweint.“

Ein Mann hat dich an die Hand genommen und zurück zu Mama gebracht.“ Nun wird es spannend. Denn ein paar Tage später hat Chris sogar Details vor Augen, er kann seinen Retter genau beschreiben: Ein älterer Herr, blaues Flanell-Hemd, Halbglatze mit Haarkranz, Brille.

Der Clou: Die Kaufhaus-Situation war erfunden. Die Psychologin hatte im Rahmen ihrer bekannten „Lost in the Mall“-Studie den älteren Bruder gebeten, sich eine Erinnerung für den Probanden auszudenken. In zahlreichen weiteren Versuchen ihrer „False Memory“-Forschung wies Loftus die sogenannte Suggestibilität, die Beeinflussbarkeit, nach. Schon nach zwei Interviews, heißt es in einem Text auf „dasgehirn.info“, habe sie immerhin ein Viertel ihrer Versuchspersonen dazu bringen können, sich an Dinge in ihrer Kindheit zu erinnern, die nie stattgefunden hatten. Sie soll es sogar geschafft haben, Menschen davon zu überzeugen, dass ihnen in der Kindheit von hartgekochten Eiern schlecht geworden sei – mit dem Ergebnis, dass sie weniger Eier aßen. Ihr Fazit: „Wenn du eine Erinnerung veränderst, verändert sie dich.“

## Erinnern als reflektierte Suche

Sicher ist: Es gibt zwei Arten des Erinnerns. Zuerst die unwillkürliche, die meist vage Emotionen triggert. An einem lauen Frühlingsabend lässt ein Fliederduft Wehmut aufsteigen, eine Sehnsucht nach der Unbeschwertheit ferner – oder künftiger? – Zeiten; aus irgendeinem offenen Fenster erklingt eine lang nicht mehr gehörte Melodie; von hoch droben am Juni-Himmel das verheißungsvolle Jubilieren einer Feldlerche; eine eigene handschriftliche Notiz in einem angegilbten Buch; ein unverhofftes Wiedersehen mit einem Freund nach vielen Jahren.

Marcel Proust nutzte diese Art der spontanen Erinnerung in seinem Roman-Oeuvre „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“. Der Geruch einer in Tee getunkten Madeleine, eines muschelförmigen Feingebäcks, führt den Protagonisten zurück in seine Kindheit im Fin de siècle. Und den Romancier über sieben Bände hinweg zu einem

Sittenbild der französischen Gesellschaft des beginnenden 20. Jahrhunderts. In seinem autobiografisch geprägten Werk übersetzte Proust implizit die Zeit-Theorie seines Landsmanns Henri Bergson. Der einflussreiche Existenz-Philosoph erläuterte in „Dauer und Gleichzeitigkeit“, warum sich Zeit in Wirklichkeit nicht messen, sondern nur als fließend erleben lässt. Die gemessene Zeit hingegen wird Bergson zufolge stets nur symbolhaft in äußerlichen, räumlichen Kategorien fixiert. Zum Metrum zerstückelt. Urzeit wird Uhrzeit. Prousts Werk repräsentiert aber schon dem Titel nach auch die andere Art des Sich-Erinnerns: Die gezielte Suche, die – um einer womöglich bessern Zukunft willen – das Gewordene reflektiert.

## Das Erkennen biografischer Leitmotive

Unter dem Begriff Biografie-Arbeit wurde die bewusste Art der Suche zunächst in den 1990er Jahren vor allem in anthroposophischen Kreisen populär. Es ging um Lebensspannen in Jahrsiebten und ihre typischen Herausforderungen (Buchtipps S. 22). Berufsbezogene Biografie-Arbeit wurde zu Beginn der 2000er wichtig auch in der Methodik des Verständnisintensiven Lernens (ViL), wie es der BLLV in Fortbildungen vermittelt (Interview S. 16). Leitfragen lauten etwa: „Wer war dein Lieblingslehrer – und warum? Welche seiner Eigenschaften entdeckst du an dir? Man fragt so, um aus dem Vergangenen Schlüsse zu ziehen. Um Muster zu erkennen – und zu überwinden. Für sich selbst, für die Nachkommenden.“

Indem wir uns erinnern, arbeiten wir in jeglichem Alter am Big Picture. Halten die Puzzle-Teilchen unseres Lebens immer wieder neu gegeneinander. So manche von ihnen werden so lange befeilt, bis sie sich nahtlos ineinander fügen. Sie liegen ja auch nicht vorgefertigt in einer Schachtel. Die Hirnforschung lehrt: Erinnern ist ein Akt der Konstruktion. Ein kreativer Akt. Ein stimmiges Bild muss noch lange nicht stimmen. Nur ein klarer, selbstkritischer Blick schützt vor Illusionen. Und vor Selbstgenügsamkeit. Der tiefere Sinn, sich mit der eigenen Biografie ►

zu beschäftigen, kann ja darin liegen, überhaupt ein Interesse an individueller Entwicklung zu entwickeln. In sich und in anderen. Eigene Leitmotive erkennen, eine allmählich sich abzeichnende Aufgabe.

### **Das Erinnern in Frankls Leben und Werk**

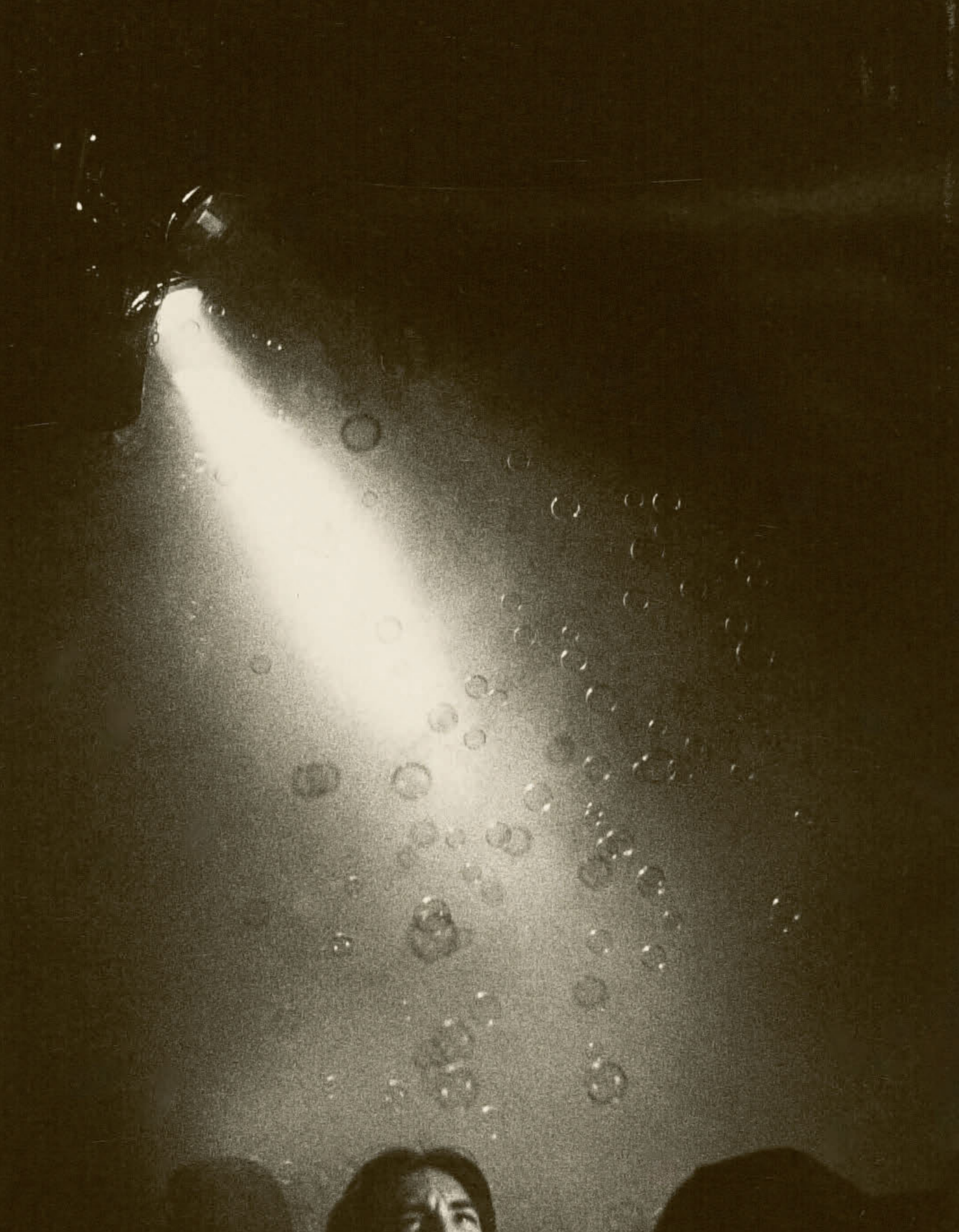
Welche Aufgabe jetzt? Der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl (1905 – 1997) konnte vermitteln, warum nicht das Streben nach Glück, sondern die Suche nach dem Sinn den Menschen als seelisch-geistiges Wesen ausmacht. Und warum dieser Sinn kein irgendwo deponierter ist, den man wie ein Klümpchen Gold auffindet, sondern immer nur der, den man seinem eigenen Leben im konkreten Handeln abgewinnt – im Ausgerichtet-Sein auf etwas oder jemanden. Seine Methode, anderen dabei auch in schwersten Krisen zu helfen, nannte er „Existenzanalyse“ und „Logotherapie“. Die ihr zugrunde liegende Haltung half ihm, die Gefangenschaft in vier Konzentrationslagern zu überleben.

Der „ärztliche Seelsorger“, wie Frankl sich selbst bezeichnete, berichtet in seiner Auto-Biografie „Was nicht in meinen Büchern steht – Lebenserinnerungen“ von einem Schlüsselerlebnis in Auschwitz: Aufgrund eines Hungerödems an den erfrorenen und vereiterten Füßen habe er unter nahezu unerträglichen Schmerzen gelitten. Da habe er sich vorgestellt, er „stünde an einem Rednerpult in einem großen, warmen und schönen Vortragssaal und sei im Begriff, vor einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag zu halten unter dem Titel ‚Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager‘ und spräche gerade von alledem, was ich – soeben erlebte.“

Dies erzählte Frankl beim „Ersten Internationalen Kongress für Psychotherapie“ in Leiden, Holland als Beispiel für perfekte Selbstdistanzierung – also in genau jenem Ambiente, das er sich im Lager vorgestellt hatte. Frankl hatte also das Diktum des frühen Existenzphilosophen Sören Kierkegaard auf den Kopf gestellt: Das Leben wird rückwärts verstanden, aber vorwärts gelebt. Frankl sah ▶

**Das Leben wird rückwärts verstanden, aber vorwärts gelebt? Frankl stellte Kierkegaards Diktum auf den Kopf.**





seine Gegenwart aus einer imaginierten Zukunft als Vergangenheit. So konnte er später erfüllen, was er als den Sinn seines Lebens, als seine ureigenste Aufgabe sah: „Anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“

## Das Glück des gemeinsamen Erinnerns

Auch im schulischen Kontext geht es am Ende nicht einfach nur um Noten für Leistungen als Eintrittskarte in ein späteres, ein eigentliches Leben. Es geht um das gerade stattfindende und sich auf ein noch unbestimmtes Ziel hin entwickelnde Leben. Voraussetzung dafür, als Lehrer auf je eigenen Lebenswegen helfen zu können, ist im Lernverständnis des BLLV das wertschätzende Abgleichen der unterschiedlichen Perspektiven: Der Schon-Wissende muss sich in den Noch-nicht-Wissenden einfühlen. Aus diesem Anspruch heraus erklärt sich auch die Tatsache, dass die autobiografische Schlüsselsequenz des Gregor Piatigorsky zugleich zur Schlüsselanedote im Theorie-, Erfahrungs- und Trainingsbuch „Verständnisintensives Lernen“ zitiert wird. Denn die eingangs erzählte Anekdote war nur zur Hälfte erzählt. Sie erfährt folgende pädagogisch, didaktisch und rein menschlich erstaunliche Auflösung durch die komplettierte Erinnerung.

Der inzwischen selbst zum Star gereifte Piatigorsky trifft den Meister erneut in Paris. Diesmal spielt er ihm bis in die Nacht hinein begeistert vor, man musiziert im Duett. Ermutigt durch Casals' Wärme und das Glück des Moments gesteht Piatigorsky dem Meister, was er damals von dessen Lob gehalten hat. Da ergreift Casals „sehr ärgerlich“ das Cello und erklärt: „Hören Sie!“ und spielt eine Phrase aus der Beethoven-Sonate. „Haben Sie nicht diesen Fingersatz genommen? Er war mir neu, er war gut. Und hier, setzten Sie nicht bei dieser Passage mit einem Aufstrich ein, so?“ Er macht es vor. Und so erklärt er auch bei Schumann und Bach, was Piatigorsky getan, und was ihm, Casals, damals gefallen hat. Diesmal geht Piatigorsky nach Hause mit dem Gefühl „in der Gesellschaft eines großen Künstlers und Freundes gewesen zu sein.“ ●



**Wiedersehen in Paris.  
Diesmal geht er mit dem Gefühl, in der Gesellschaft eines großen Künstlers und Freundes gewesen zu sein.**



Zwei BLLV-Expertinnen für ViL über den Wert von Biografie-Arbeit im Schulleben - und danach

# „Eigentlich haben wir doch ganz schön viel bewirkt“

**Julia Schuck, 55,**

Rektorin der Grundschule  
in Schöllkrippen, Landkreis  
Aschaffenburg

**Kerstin Menzl, 50,**

Förderlehrerin an der Grund-  
und Mittelschule in Berching,  
Landkreis Neumarkt

Interview: CHRIS BLEHER

*60... und mehr: Der Blick auf den Lauf des eigenen Lebens ist en vogue. In diesem Magazin wurden allein im vergangenen Jahr zwei mehrtägige Seminare „Biografie-Arbeit“ angeboten, eines im Geist des legendären Psychotherapeuten Viktor E. Frankl. Und im BLLV-Konzept „Verständnisintensives Lernen“, sprich ViL, spielt die Rückschau auf die eigene Biografie schon lange eine wichtige Rolle. Worum geht es da eigentlich genau?*

**Julia:** Es geht um die „subjektiven Theorien“, wie wir im ViL sagen, die sich im Laufe eines Berufslebens bilden. Das sind meine Einstellungen, meine Grundwerte, nach denen ich handle. Und die sind eben Ergebnis meiner Biographie. ►

**Kerstin:** Genau, es geht um Werte und Normen, die sich im Laufe des Lebens bilden und die Frage, wie sie das aktuelle Handeln beeinflussen.

**Wollen wir das mal gemeinsam anhand eurer eigenen Biografien konkretisieren? Biografie-Arbeit live und co-ram publico, sozusagen?**

**Kerstin:** Einverstanden.

**Julia:** Ja, gern. Also, die Schule habe ich aus verschiedenen Perspektiven erlebt: Als Schülerin in verschiedenen Schularten, als Tochter eines Gymnasial-Lehrers, als Mutter von zwei sehr unterschiedlichen Jungs in verschiedenen Schularten, als Lehrerin, Konrektorin und jetzt als Schulleiterin, und das in unterschiedlichen Schulen und in unterschiedlichen Jahrgangsstufen; ich habe auch zahlreiche unterschiedliche Fortbildungen besucht und war in der externen Evaluation tätig. Alles was ich in all diesen Rollen erlebt habe, hat mich geprägt. Die Frage ist jetzt: Wie und warum? Und ist es gut, dass mich das beeinflusst?

**Kerstin:** Als Förderlehrerin merke ich oft, wie mich meine eigene Schulzeit noch heute beeinflusst: Anders als Julia habe ich keine Kinder, ich habe aber meine ganz eigene Schulkarriere, und die habe ich nicht einfach locker durchlaufen. In der Dritten Jahrgangsstufe hatte ich wegen einer Krankheit ein Jahr lang keinen Unterricht. Das Abitur habe ich zum Schluss zweimal gemacht, um meine Leistungen und den Schnitt zu verbessern.

**Wirklich nicht die aller gewöhnlichste Schullaufbahn.**

**Kerstin:** Oh nein. Und es war ein Fehler, mich die dritte Klasse nicht wiederholen zu lassen. Ich musste erst wieder laufen lernen und dazu noch den ganzen Stoff selber aufholen. Ich bin zum zweiten Halbjahr der Vierten wieder eingestiegen, und am Ende sind meine Freunde aufs Gymnasium gewechselt, während ich bis zur Sechsten in der Hauptschule in unserem kleinen Dorf bleiben musste. Ich ging dann nach der 6. Klasse auf ein Gymnasium mit Kurzform und Internat und versuchte dort den Stoff in kürzester Zeit aufzuholen. Das Abitur habe ich geschafft, es war mir aber zu schlecht, und deshalb habe ich es nochmal gemacht. Für meine weitere berufliche Ausbildung

war es aber kaum relevant. Um die Förderlehrerausbildung zu absolvieren, muss man ja einen Aufnahmetest machen. Es reicht ein niedrigerer Bildungsabschluss.

**Und wie wirkt sich nun dieser Teil der Biografie auf deine Arbeit aus, Kerstin?**

**Kerstin:** Durch meine individuelle Entwicklung nehme ich Schule oftmals aus einem ganz anderen Blickwinkel wahr als andere. Ich kann mich sehr gut hineinversetzen, wie es gerade schwachen Kindern geht. Welche Probleme zum Beispiel ein Kind mit nichtdeutscher Muttersprache hat. Wie es ist, wenn man das Rechnen in einem bestimmten Zahlenraum einfach nicht versteht. Wie sich Überforderung anfühlt. Da kann ich unterschiedliche Wege anbieten, die es braucht, um ans Ziel zu kommen. Und ich weiß, dass es Zeit braucht, um Verstehensprozesse in Gang zu bringen.

**Julia, hattest du auch derart krasse Schlüsselerlebnisse, die dein Berufsleben prägen?**

**Julia:** Derart einschneidende Dinge sind mir nicht passiert. Aber das Wichtige an der Biografie-Arbeit ist sowieso, sich an den ganz normalen Alltag zu erinnern. Der prägt einen nämlich mindestens so stark wie Schlüsselerlebnisse.

**Was müsste ich als ViL-Trainer denn jetzt tun, um herauszufinden, was dich persönlich besonders geprägt hat?**

**Julia:** Du würdest zum Beispiel fragen: „Wer war dein Lieblingslehrer – und warum? Und jetzt, wo du selbst Lehrer bist: Welche Eigenschaften von deinem Lieblingslehrer entdeckst du an dir? Welche hast du übernommen? Welche hättest du vielleicht gerne noch, die er hatte und du noch nicht hast?“ Oder: „Was machst du anders, obwohl er dein Lieblingslehrer war?“ Vielleicht hat er ja auch manches falsch gemacht.

**Gute Fragen. Dann erzähl doch mal!**

**Julia:** Eine Geschichte hat mich besonders geprägt: Ich erinnere mich da an diese eine Grundschullehrerin, die war für mich wie eine Hexe. Sie war hässlich, hatte ein Haus, das total zugewuchert war, und eine Stimme, ... – da wollte ich einfach weglaufen. Ausgerechnet mit der musste ich ein halbes Jahr lang jeden Morgen im Auto in

die Schule fahren. Das war für mich die Höchststrafe. Wir Kinder haben die alle gehasst.

**Was hatte die nur angestellt? Für ihr Aussehen konnte sie ja wohl nichts.**

*Julia:* Gar nichts hat sie angestellt. Der Witz ist: Sie war eine tolle Lehrerin. Ein paar Jahre später hatte auch mein Bruder sie als Lehrerin. Und der liebt sie noch heute. Nach allem, was ich von früher höre, war sie wirklich eine gute Lehrerin.

**Das ist lang her. Was folgt daraus jetzt für dich als Schulleiterin?**

*Julia:* Ich habe eine Kollegin mit einer ähnlichen Stimme. Die triggert mich. Und ich erwische mich immer wieder dabei, wie ich, wenn ich nicht aufpasse, dieser Kollegin gar nicht zutraue, dass sie einen guten Unterricht macht, und dass es ihr gelingen wird, eine gute Beziehung zu den Kindern aufzubauen.

**Wie ungerecht.**

*Kerstin:* Aus Sicht der Kollegin kann ich nur sagen: Ungerecht behandelt zu werden, ist das Schlimmste. Mich persönlich triggert so etwas noch heute. Aber heute kann ich damit umgehen. Ich horche dann in mich hinein und frage mich: Warum macht mir gerade diese Sache so viel aus? Und warum gerade jetzt? Aus solchen Beobachtungen kann ich ganz viel entwickeln. Oft hat das Verhalten anderer mit mir gar nichts zu tun. Das zu erkennen, bedarf viel Beschäftigung mit sich selbst.

**Du hast ja bestimmt auch in dich hineingehorcht, Julia, und projizierst nicht einfach deine kindliche Aversion auf diese Kollegin.**

*Julia:* Natürlich nicht, aber es kamen Eltern, die mit ihr ein Problem hatten. Und als ich gemeinsam mit ihnen geguckt habe, was denn genau das Problem ist, kam heraus, dass auch diese Eltern die Lehrerin einfach unsympathisch fanden. Wegen ihrer Mimik, ihrer Gestik – und wegen ihrer Stimmlage. Ich konnte sie sehr gut verstehen. Wir haben dann sachlich geschaut, wie die Kollegin tatsächlich unterrichtet. Da meinten die Eltern, dass sie mit dieser und jener Sache recht hatte. Ihr Unterricht sei schon gut, bei ihr würden die Kinder alles verstehen. Ich habe den Ein-

druck, dass Eltern sich bei mir oft gut aufgehoben fühlen, weil wir Probleme auf diese Art besprechen – ich versuche, die unterschiedlichen Perspektiven einzubeziehen und zu überlegen, was das „Problem hinter dem Problem“ sein könnte.

*Kerstin:* Man kriegt ein Gespür dafür, wie auch andere von ihrer eigenen Biografie beeinflusst werden. Wenn Eltern zum Beispiel sagen: „Auf die Förderschule kommt mein Kind nicht, basta!“ merke ich, es geht gerade gar nicht wirklich um die Förderschule, da steckt viel mehr dahinter. Diese Mutter und dieser Vater brauchen Lehrer, die hinter die Fassade schauen und sie mit ihren Ängsten annehmen, also einen Perspektivenwechsel vollziehen. Sie spüren dann, wenn man in so einer Situation anders auf sie zugeht und versucht sie ernst zu nehmen. Das ist das Wertvolle an der Biografie-Arbeit.

**Fällt Biografie-Arbeit älteren Menschen eigentlich leichter als jüngeren wie euch, weil sie doch mehr Erfahrungen gemacht haben?**

*Kerstin:* Worauf es ankommt, ist doch: Will ich mich mit mir auseinandersetzen? Und das ist keine Frage des Alters, sondern eine der Haltung. Wie bei älteren Menschen, die sagen, sie wollen sich durchaus mit der modernen Technik auseinandersetzen, weil sie an der Gesellschaft teilhaben wollen. Mithilfe der Biografie-Arbeit komme ich mir bei manchen meiner eigenen Handlungsrouninen auf die Schliche. Und wenn ich mir bewusst bin, was da abläuft, bin ich in der Lage, etwas zu verändern.

*Julia:* Ja, es kommt auf die Einstellung an und darauf, sich bewusst zu machen: Was will ich denn in meiner Rolle als Lehrer? Manche wollen vielleicht einfach nur allen zeigen, wo's lang geht. Denen sage ich: Überleg' doch mal, warum diese Eltern oder dieses Kind so und so reagieren? Es gibt aber auch genügend junge Kollegen, die sagen: So ist es mir ergangen, ich möchte das anders machen. Oder: Ich habe damals dieses und jenes Gute erlebt, das will ich weitergeben. Aber klar: Je älter man wird, desto mehr Erfahrungen hat man gemacht. Und wenn man sich drauf einlässt, können bestimmte Übungen gut helfen ... ►

### **Welche Übungen?**

**Julia:** Es gibt viele. Ganz grundlegend ist die mit dem Lieblingslehrer. Du bekommst drei Stunden Zeit und sollst schriftlich Antworten auf Leitfragen formulieren: Wer war dein Lieblingslehrer? Warum? Welche seiner Eigenschaften entdeckst du an dir?

### **Drei Stunden? Da kann ja ein halber Roman entstehen.**

**Julia:** Da passiert manchmal zwei Stunden lang gar nichts. Und dann legen sie plötzlich so richtig los. Manche brauchen vielleicht ein bisschen Mut, sich darauf einzulassen. Gerade für Menschen kurz vor der Pensionierung oder solche, die gerade nicht mehr aktiv im Lehrerberuf stehen, kann es sehr spannend sein, mal sein Leben Revue passieren zu lassen und sich zu überlegen: Was war da und warum? Ging es mir damit gut und warum? Und wenn nicht, warum war das auch in dieser anderen Situation so? Man sucht oft nach Schuldigen. Und findet vielleicht heraus: Es geht gar nicht um Schuld, es war einfach so, und es hatte auch sein Gutes.

### **Was kann so eine Rückschau gerade älteren Menschen bringen?**

**Kerstin:** Wenn man in Pension ist, kann man diesen Lehrerberuf schwer ablegen. Man möchte immer irgendjemandem etwas beibringen oder etwas tun. Und gerade weil wir da so darin aufgehen, beschäftigen wir uns oft zu wenig mit uns selber. Dabei habe ich gerade im Alter die Chance und die Zeit, mich ohne Druck mit mir zu beschäftigen, auch mit den schönen Seiten. Vielleicht kommt man auf die Idee zu fragen: Wie kann ich andere unterstützen? Egal, ob privat oder im Sozialen. Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?

### **Welche Mittel helfen bei diesen Fragen?**

**Julia:** Meine Oma hat immer gern von früher erzählt und dabei haben wir Fotos angeguckt. Dadurch habe ich ganz viel erfahren. Von der Welt und vom Leben früher, aber auch über unsere Familiengeschichte. Und es hat eine persönliche Bindung geknüpft. Während meiner ViL-Ausbildung hatte ich auch Gespräche mit meiner Mutter, da

ging es auch um ihre schwierige zweite Ehe mit einem narzisstisch veranlagten Mann. Meine Fragen haben ihr geholfen, sich auch seine Geschichte bewusst zu machen, und zunehmend konnte sie ihren Frieden mit ihm machen.

### **Es gibt also bestimmte Fragetechniken.**

**Julia:** Klar, es geht immer darum, zu konkretisieren und auf das Warum zu kommen: Wir fragen also „Woran machst du das fest?“ – „Du findest also etwas gut. Aber erklär mal, wieso?“ Oder „Wenn es anders wäre, was wäre denn daran schlechter?“ Das sind Kitzelfragen, durch die man hinter die Kulissen blicken kann.

**Kerstin:** Wir haben so einen Hosentaschensatz, der heißt: „Ich habe das Problem noch nicht genau verstanden, um antworten zu können. Sag mir mal ein Beispiel dazu!“ So kommt man schneller tiefer in ein Gespräch hinein und bleibt nicht nur an der Oberfläche. Der andere fühlt sich ernst genommen und erkennt auch meistens etwas über sich selbst. Das sind für mich wertvolle Gespräche, in denen beide Seiten etwas mitnehmen. Heutzutage werden häufig viel zu wenig Gespräche geführt und wenn, viel zu oberflächlich – aber genau die braucht niemand!

### **Sag mal ein Beispiel!**

**Kerstin:** Ich erlebe Kollegen so um die 60, die so schnell wie möglich raus aus diesem Job wollen. Kurz vor oder nach der Pensionierung ist der Leidensdruck oft schon sehr groß. Diese verlassen dann im ersten Moment ihr Berufsleben nicht mit dem besten Lehrerbild. Aber mit ein bisschen Abstand und noch mal draufgeguckt: War denn dieser Lehrerberuf wirklich so? Ja, die Rahmenbedingungen passen nicht und und und. Aber man kann sich auch sagen: Mensch, eigentlich haben wir ganz schön viel erreicht und noch mehr bewirkt.

**Mir ist in unserem Gespräch klar geworden, dass Biografie-Arbeit gar nicht nur eine Rückschau auf das eigene Leben ist. Es ist auch eine Schulung im wirklich Zuhören und fördert den wahrhaftigen Umgang mit sich selbst und miteinander.**

**Kerstin:** Genau. Und durch diese interessierte Haltung fühlen sich Kinder, Eltern und Kolleginnen und Kollegen



**„Ehrliche Wertschätzung ist der Schlüssel zu allem. Das brauchen wir alle. Wenn wir aufeinander zugehen und bewusst sagen: Ich möchte dir wirklich zuhören, ich habe Interesse an dem, was du sagst.“**

ernst genommen. Ehrliche Wertschätzung ist der Schlüssel zu allem. Das brauchen wir alle. Wenn wir aufeinander zugehen und bewusst sagen: Ich möchte dir wirklich zuhören, ich habe Interesse an dem, was du sagst. Wie zum Beispiel auch in diesem BLLV-Projekt „Jung und Alt – Zusammenhalt“. Was man für ein Strahlen in den Augen sieht bei den Jungen und auch bei den Älteren. Das ist faszinierend.

**Julia:** Das erleben wir doch auch bei unseren BLLV-Ehrungsabenden. Gerade haben wir in unserem Kreisver-

band zwei Mitglieder für 70 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Da werden dann abends Erlebnisse aus der eigenen Schulzeit aufgerollt und Anekdoten erzählt. Mit dieser Biografie-Fragestellung würde das noch eine ganz andere Qualität bekommen. Ein bisschen wie bei der Podcast-Serie „Blaue Couch“ auf Bayern 1. Diese Dialogsendung ist manchmal richtig intensiv. Es kann einem ja auch ein sehr schönes Gefühl geben, sich bewusst zu machen: Ich habe doch vieles richtig gemacht, ich bin meinen Werten treu geblieben, ich habe sie weitergegeben. ●

# Die Kür im Dachatelier

Am Ende des Berufslebens, frei von den Einflüssen des vergangenen Lebens, vermag der Mensch eine neue Unbeschwertheit zu erleben. Ein bisschen was muss er dafür aber schon tun: Sich bewusst erinnern. Das Buch der Ärztin Susanne Hofmeister dient als Anleitung zur Biografie-Arbeit im praktischen aber auch in einem höheren Sinn.

Wann haben Sie ihn erlebt, den sogenannten Senior Moment? Jenen Moment, der Sie mit dem Altwerden konfrontiert hat? So fragt die Ärztin Susanne Hofmeister und erklärt: „In den 60ern beginnt ein neuer Lebensabschnitt: Das Ende des staatlich und gesellschaftlich vorgesehen Berufslebens erwartet uns. Diese große Schwelle ist in ihrer Tragweite vergleichbar mit der Einschulung“. In diesem zehnten Jahrsiebt gilt es, Abschied zu nehmen von Arbeit, Status und gewohnten Verbindungen. Typisch für diese Phase ist die Frage nach dem Sinn, nach dem roten Faden des eigenen Lebens. Für die Generation 60 plus kann dieses Zurückschauen wertvolle Ressource werden.

In ihrem Buch „Mein Lebenshaus hat viele Räume“ ermutigt Susanne Hofmeister, den „Erinnerungsraum“ nicht zu meiden, sondern ihn bewusst zu betreten, um sowohl Versöhntes als auch Unversöhntes gleichermaßen zu würdigen. Sie lädt ein, das eigene Leben als ein vielgestaltiges Haus zu betrachten. Jeder Raum steht für eine Lebensphase, bewohnt von Erinnerungen. Manche beherbergen Freude, andere Schmerz, Abschied, Verlust.

Eine derartige Biografie-Arbeit versteht Susanne Hofmeister als eine Methode, das Leben in seinem zeitlichen Verlauf zu erfassen und in einen sinnstiftenden Zusammenhang zu bringen. Dabei hilft ihre Unterteilung der Lebensabschnitte in Jahrsiebte, denen sie jeweils typische Entwicklungsaufgaben zuordnet, auch wenn die beschriebenen Phänomene und Gesetzmäßigkeiten freilich nicht bei jedem Menschen im gleichen Maße und exakt zur selben Zeit auftreten.

Hofmeister regt dazu an, ein eigenes Lebenshaus zu entwerfen und für jedes Lebensjahrsiebt Notizen zu folgenden Fragen zu machen: Welches waren die wichtigsten positiven und belastenden Ereignisse im jeweiligen Lebensabschnitt? Was hat mich in dieser und jener Phase für das Leben stark gemacht? Welches Thema aus welcher Zeit taucht immer wieder auf und wartet noch auf seine Lösung? Biografiearbeit eröffne die Möglichkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen. Man übe sich in einer realistischen Selbsteinschätzung und erlange ein größeres Wissen um seine eigenen Grenzen und Möglichkeiten.

Mit dem vertieften Erleben des eigenen Ich wachse auch der Mut, Komfortzonen zu verlassen und über sich hinauszuwachsen. Biografiearbeit hilft, eigene Lebensmuster zu verstehen, mit Krisen umgehen zu lernen und ein Leitmotiv für das eigene Leben zu finden, das Leben neu zu ordnen. Veränderungen in der Lebensumgebung vorzunehmen kann helfen, neue Stärken und Ressourcen kennenzulernen, Potentiale auszuschöpfen, neuen Sinn zu entdecken. Mit der Einrichtung des Dachateliers im Lebenshaus könne die Kür des Lebens beginnen. Frei von



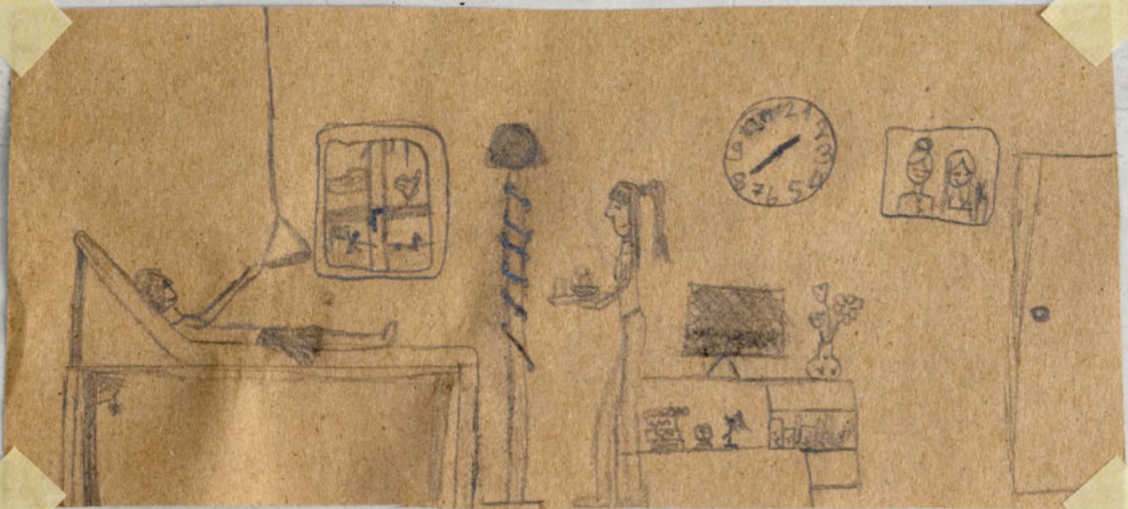
Susanne Hofmeister:  
 Mein Lebenshaus hat viele Räume.  
 Die eigene Biografie verstehen  
 und dem inneren Ruf folgen.  
 Kösel Verlag, 21 Euro.

den Einflüssen des vergangenen Lebens, lasse sich eine neue Unbeschwertheit erleben.

Fragen, die sich im Alter von 63 bis 70 stellen können, sind unter anderem: Wie war das Ende Ihres Berufslebens? Haben Sie sich von unnötigem Ballast befreit oder neigen Sie zu einem musealen Lebensstil? Haben Sie neue Lebensräume für sich entdecken können? Sind Sie im Einklang damit, wie Sie Ihre Eltern auf ihrer letzten Reise begleitet und unterstützt haben? Haben Sie Erwartungen an Ihre Kinder oder können Sie sie mit Interesse und Zuversicht auf ihrem Weg aus der Ferne im Auge behalten? Worauf können Sie stolz sein? Welche Menschen haben Sie unterstützt? Wo sind Sie gerade an schwierigen zwischenmenschlichen Situationen gewachsen?

Als Ärztin mit Schwerpunkt anthroposophische Medizin hält sie es für wichtig, die spirituelle Welt miteinzubeziehen. Sie empfiehlt, sich im Alltag immer wieder zu fragen: Was unterscheidet das Wesentliche von dem bloß Wichtigen? Haben wir Verbindung zu einer Welt der Werte und der Sinnggebung gefunden, die der Vergänglichkeit nicht mehr unterworfen ist? In Anlehnung an Goethe: „Der Mensch ist ein Bürger zweier Welten, des Himmels und der Erde.“

Auch das Sterben werde einer inneren Choreografie folgen. Haben wir geübt loszulassen, um die Hände frei für das unbekannte Neue zu bekommen, werden wir im Vertrauen auf den großen Sinn in allem, auch an der Schwelle des Todes, loslassen können. Durch die Klarheit, die wir durch die Biografie-Arbeit über unseren Lebensweg erworben haben, dürfen wir der Autorin zufolge hoffen, auch auf der anderen Seite unseren Weg zu finden. ●



# Einfach mehr arbeiten?

Wenn die familienpolitische Teilzeit leidet,  
leiden auch die Pflegebedürftigen

HANS ROTTBAUER  
Leiter der Abteilung Dienstrecht  
und Besoldung im BLLV

Pflege wird immer teurer, und die Unterbringung in Pflegeheimen ist für die meisten nicht mehr finanzierbar. In Zeiten des Pflegenotstands ist und bleibt die häusliche Pflege durch nahe Angehörige von unschätzbarem Wert. Warum die Teilzeitpläne der Staatsregierung ausgerechnet diese so effiziente Form der Versorgung gefährden.

Die Pflege durch nahe Angehörige ist faktisch der größte Pflegedienst der ganzen Republik. Im Jahr 2023 wurden 86 Prozent der Pflegebedürftigen – das waren 4,9 Millionen Menschen – auf diese Weise zuhause versorgt. Im Beamtenbereich kann diese Form der Pflege nur dank der Möglichkeiten der familienpolitischen Beurlaubung oder Teilzeit geleistet werden. Nur so können Angehörige diesen unentgeltlichen Dienst an ihren Angehörigen tatsächlich erbringen und daneben – wenn auch mit geringer Stundenzahl – ihren Beruf ausüben und ihr eigenes Leben zumindest zum Teil finanzieren.

### Das Piazzolo-Paket war schlimm genug

Nun aber will Ministerpräsident Markus Söder die Möglichkeiten der familienpolitischen Teilzeit für die bayerischen Beamtinnen und Beamten einschränken. Aus seiner Sicht und auch aus Sicht der CSU-Fraktion, arbeiten zu viele Beamte – und hier vor allem Lehrerinnen und Lehrer – in Teilzeit. Nach seiner Logik bräuchte man bei Weitem nicht so viele Aushilfskräfte an bayerischen Schulen, wenn die grundständig und vor allem qualitativ hochwertig ausgebildeten Lehrkräfte einfach im ausreichenden Maß arbeiten würden.

Vor allem im Grund-, Mittel- und Förderschulbereich ist schon aufgrund der Einschränkungen durch die Notmaßnahmen zur Sicherung der Unterrichtsversorgung im Jahr 2020 („Piazzolo-Paket“) im Bereich der Antragsteilzeit nicht mehr viel zu holen. Da möchte man nun also an die Regelungen der familienpolitischen Teilzeit ran. Gezielt wird vor allem auf das vermeintliche Stunden-Potential der Eltern innerhalb der Lehrerschaft. Nach Meinung der Regierung betreuen sie ihre Kinder im Rahmen der familienpolitischen Teilzeit zu lange bezogen auf deren Lebensalter, zudem blieben sie auch zu viele Stunden zu Hause.

Nun soll die Mindeststundenzahl von 20 auf 30 Prozent steigen, zugleich soll diese Form der Teilzeit nur genehmigt werden, solange das zu betreuende Kind nicht älter als 14 Jahre ist. Bisher lag dieses Alter bei 18 Jahren. Diese Maßnahme braucht zuerst eine Änderung der Gesetzeslage. Ist die einmal herbeigeführt, werden alle Beamten des Freistaats betroffen sein, nicht nur die Lehrerinnen und Lehrer. Was dabei unter den Tisch fällt, ist die Tatsache, dass die familienpolitische Teilzeit gar nicht nur der

Erziehung und Betreuung eigener Kinder dient. Sie kann auch zur Pflege von nahen Angehörigen genutzt werden. Und das geschieht, wie oben beschrieben, in massivem Umfang.

### Warum die Maßnahmen immens schaden

Die verantwortlichen Politiker betonen immer wieder, ein Herabsetzen des Alters der Kinder hätte ja keine Auswirkung auf die Pflege. Das stimmt. Was aber durchaus Auswirkungen auf die Pflege haben kann, ist das Heraufsetzen der Mindeststundenzahl auf 30 Prozent. Im Bereich der Grund- und Mittelschulen wird dies ein Mindestmaß von neun Unterrichtsstunden bedeuten, wo es davor sechs Stunden waren. Auf diese Weise schwächt man diejenigen, die diese Form der familienpolitischen Teilzeit mit am dringendsten brauchen. Angesichts eines vernachlässigten und daraus folgend nur unzureichend verfügbaren Pflegesystems kann dies nicht im Sinne einer christlich-sozialen Partei sein.

Ein Maßnahmen-Schnellschuss verursacht unter Umständen immensen Schaden und trifft diejenigen, die diese Möglichkeiten für die Pflege ihrer nahen Angehörigen im Alter brauchen oder bei einer Pflegebedürftigkeit, die durch Behinderung oder Krankheit verursacht worden ist. Ganz zu schweigen von den meist jungen Müttern. Sie brauchen die familienpolitische Teilzeit trotzdem auch für die Erziehung und Betreuung ihrer Kinder, weil auch der Staat zu wenige und unzureichende Betreuungsangebote bietet.

### Die Pflege ist nicht mehr zu stemmen

Wenn man also nicht will, dass Beamte, welche die Pflege ihrer nahen Angehörigen übernehmen, in die Dienstunfähigkeit getrieben werden, weil sie diese Pflege einfach nicht mehr stemmen können, muss man nachsteuern. Die geplanten Maßnahmen bringen sowieso nur einen ziemlich überschaubaren Zugewinn bei der Unterrichtsversorgung; zugleich widersprechen sie aber den Grundsätzen einer familienfreundlichen Koalition diametral. Fazit: Es sind wirklich alle Fallkonstellationen im Auge zu behalten. Also nicht nur die Betreuung und Erziehung von Kindern, sondern eben auch die Pflege und Betreuung alter, kranker und behinderter Menschen, die bisher eben durch die familienpolitische Teilzeit gewährleistet worden ist. ●



Interview: TONI GSCHREI

# „Es gibt nur den Weg nach innen. Und diesen Weg kann man nicht verordnen“

Rainer Langhans war eine zentrale Figur der 68er-Bewegung. Der Mitbegründer der Berliner „Kommune 1“ ist heute 85 Jahre alt und lebt in München. Im Gespräch mit „60... und mehr“ blickt der an Krebs erkrankte Alt-Hippie zurück auf seine Schul- und Studienzeit. Sein Lebensweg führte ihn zu der Erkenntnis: Wahre Bildung ist „Herzensbildung“, die lernt man nicht in der Institution Schule. Wahres Leben heißt Spiritualität – und Einübung des Sterbens. ▶

## MEIN LEHRER

**60... und mehr: Erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit, Herr Langhans? Wie hat die Schule Ihre Entwicklung geprägt?**

**Rainer Langhans:** Zu Beginn war alles schön und angenehm. Das änderte sich jedoch, als wir von der DDR in die BRD übersiedelten. Ich musste sehr viel nachlernen, weil die andere Lehrpläne hatten. Und weil mein Vater innerhalb der BRD mehrfach in andere Bundesländer umzog, wechselten erneut die Lehrpläne. Durch das ständige Hinterherhinken wurde mir die Schule sehr vergällt. Das war mühsam aber auch interessant, weil ich dadurch verschiedene Systeme und Bildungseinrichtungen kennenlernte.

**Was war an der Grundschulzeit in der DDR so schön und angenehm?**

In der DDR wurde viel für die Kinder getan, schließlich ging es ja um die Zukunft des Sozialismus. Während die Erwachsenen kaum etwas hatten, erfuhren wir Kinder große Förderung. Dieses fortschrittliche Erziehungssystem habe ich anfangs sehr genossen. Im Westen war das nicht mehr so.

**An was erinnern Sie sich konkret?**

Ich denke gerne an meine Klassenlehrerin in Jena zurück, eine ältere, sehr angenehme Dame. Ich war Linkshänder und ich durfte mit links schreiben. Im Westen war die linke Hand das „böse Händchen“, und es wurde schon Druck ausgeübt, auch wenn ich mich letztlich durchgesetzt habe. In dieser Hinsicht war der Westen also autoritärer als die DDR.

**Der Hang zur Linken war aber sicher nicht Ihre einzige Besonderheit als Schüler.**

Ich habe mich oft fremd gefühlt. Andererseits bot die Schule mir die Möglichkeit, mich mit grundlegenden Fragen auseinanderzusetzen. Ich war ein schüchterner Junge, der sich oft isoliert fühlte und Schwierigkeiten hatte, mit anderen zu kommunizieren. Die Schule hat mir geholfen, ein Stück weit aus meinem Autismus herauszukommen. Ich fühlte: Ich habe was Komisches, und das muss

**„Ich hoffte herauszufinden, wer ich sein kann in dieser komischen Gesellschaft, die ich als Autist einfach nicht verstand.“**

ich leben, auch wenn mein Lehrer und andere Leute damit nicht so recht umgehen können.

**Sie kamen jedenfalls erst mal aufs Internat.**

Ich musste tatsächlich von zu Hause weg, weil meine Familie mit mir nicht zurechtkam. Mein Vater verprügelte mich als einziges von vier Kindern. Ich nahm ihm das aber nicht übel. Im Internat, in der Herrnhuter Brüdergemeinde mit ihrem pädagogischen Konzept, sangen und beteten wir viel. Das fand ich furchtbar. Erst später ist mir aufgegangen, dass das gut war. Es hat tiefe Eindrücke hinterlassen. Das Gemeinschaftsgefühl, das sie verordnet haben, war durchaus hilfreich für mich, auch wenn mir die Anpassungsleistungen sehr schwer fielen.



**Gab's dort Lehrer, die Sie beeindruckt oder bewundert haben?**

Beeindruckt haben mich einige, weil das waren ja sehr merkwürdige Typen dort. Einmal war Walter Jens eingeladen. Er sprach voller Begeisterung und Leidenschaft. Ihn habe ich bewundert. So wie der wollte ich auch werden. Leider ist Jens später dement geworden. Aber auch das war lehrreich für mich, weil ich erkannte, dass diese Form der Intellektualität nicht gut ausgeht.

**Haben Sie nicht selbst studiert?**

Nach der Schule wusste ich nicht, was ich machen soll. Mein Vater meinte, ich sei nicht begabt wie meine Geschwister und solle ein Handwerk lernen. Für ein Studium

gebe er mir kein Geld. Deshalb bin ich zunächst mal freiwillig zur Bundeswehr gegangen.

**Freiwillig?**

Ja, ich hoffte herauszufinden, wer ich sein kann in dieser komischen Gesellschaft, die ich als Autist einfach nicht verstand. Ich verlängerte sogar meine Bundeswehrzeit, weil es eine Übergangsbeihilfe gab. Wegen angeblicher Befehlsverweigerung wurde ich jedoch zurückgestuft und wurde nur Fähnrich und nicht Leutnant. Später, durch meine 68er-Geschichte, hat man mich in Schande ausgeschlossen. Aber dieses Bildungserlebnis Bundeswehr war für mich schon deswegen wichtig, weil ich da gesehen habe: Krieg ist nicht mein Ding. In der Offiziersausbildung ►

## MEIN LEHRER

lernte man auch Massenmord, also mit taktischen Atomwaffen ganze Landstriche auszulöschen.

### **Es heißt, Sie hätten dann Jura studiert. Wie das?**

Ja, mein Vater hat gesagt: Wenn du schon studieren willst, dann Jura. Damit kannst du alles werden. Denn: Wer hat die Macht, wer hat alles Geld? Die Juristen! Ich begann mit Jura und dachte, das sei Geist. Aber das war dann der totale Ungeist. Jura ist nur eine Verhandlungstechnik, keine Wissenschaft. Das fand ich geradezu empörend.

### **Dann also lieber Psychologie?**

Ich dachte, die Psychologie hilft mir rauszufinden, was mit mir los ist. Wie komm ich zurecht in dieser Welt? Aber das war natürlich auch wieder nichts. In der Psychologie dominierte damals der Behaviorismus. Der interessierte sich gar nicht dafür, was mit Leuten los ist, sondern hat nur bestimmte Verhaltensmechanismen erforscht.

### **Haben Sie dann selbst herausgefunden, was mit Ihnen los ist? Sie bezeichnen sich ja immer wieder als Autist.**

Autisten sind Leute, die mit dieser Welt nichts anfangen können, die verhaltensauffällig sind, weil sie das alles nicht hinkriegen können und wollen und stattdessen nach einer anderen Welt streben. Wer bin ich eigentlich, wenn ich hier nicht zugehören kann? 68 waren wir einen Augenblick alle Autisten. Wir erfuhren eine allumfassende Liebe, eine tiefe Verbundenheit. Das war damals nur kurz gewesen, dann fielen alle wieder in ihren alten Körper zurück und haben ihren alten Mist gemacht. Die meisten haben dann resigniert.

### **Sie nicht, oder?**

Ich fand meinen Weg in der Spiritualität. Spiritualität ist ja allumfassende Liebe. Das hab ich Schritt für Schritt herausfinden müssen. Deswegen sage ich heute: Lerne zu sterben, damit du richtig leben kannst.

### **Wie könnte einer das Sterben lernen?**

Diese Spiritualität ist eine Sterbensübung, die zeigt, dass

in diesem Körper ein wahres geistiges Leben nicht möglich ist. Durch sie kann man aus diesem Körper immer wieder heraussterben, um dann zu sehen: Ja, das bin ich eigentlich, mein Körper ist eine Art Vehikel. Warum wir dann überhaupt so eine Quälerei angetan kriegen mit dem Körper, weiß ich nicht.

### **Sie haben nie eine Antwort auf diese Frage bekommen?**

Ich habe das natürlich auch meinen Lehrer gefragt. Und der sagte: „Frag ihn, der das Ganze veranstaltet hat“. Und die Antwort war: Geh nach innen und du wirst sehen: alles ist gut und die Fragen vergehen dir.

### **Und? Sind Ihnen die Fragen vergangen?**

Obwohl ich gottzugewandt gebildet worden bin, habe ich das nicht hingekriegt. Doch wenn ich Gott sehe, und sehe, wie er mich liebt, dann kann auch ich als Autist tatsächlich lieben und leben. Nach der 68er-Erfahrung dachte ich, ich sterbe. Wenn du einmal das Paradies gesehen hast, kannst du nicht mehr zurück in die Hölle. Ich wurde damals krank, aber die Spiritualität rettete mir das Leben. Durch meine Krebserkrankung bin ich auf dem Weg des Sterben-Übens weitergekommen. Deswegen sah ich den Krebs nicht als tödliche Bedrohung, sondern als Liebesüberwältigung. Es gibt eine andere, wirklichere Welt als diese materielle. Wir sterben alle vor uns hin und erkennen das nicht als sinnvolle Sterbensübung, um in das wahre, geistigere Leben einzutreten.

### **Sie galten vielen als Guru. Sehen Sie sich selbst in diesem Sinne als Lehrer, als Vorbild?**

Ich wusste das erfolgreich zu verhindern, schon damals, 68. Das richtige Leben zu suchen, kann man nicht politisch herbeiführen. Es gibt nur den Weg nach innen. Und den kann man nicht verordnen oder appellatorisch herbeirufen. Man kann darüber reden, aber letztlich musst du ihn in dir entdecken, die Berufung finden und diesem Ruf folgen. Es geht um die Herzensbildung, um eine Sterbensübung aus dieser schlechten Welt hinaus in die Liebe hinein. Ja, das ist mein Bildungsgang! ●



**26. – 28.05.2026**

Orientierung

## Sinn entdecken in der eigenen Biografie

Ab der Lebensmitte tauchen oft grundlegende Fragen auf: War das schon alles? Was soll noch kommen? Wie bekommt mein Leben einen Sinn? Was macht mir Freude? Studien zeigen: Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erleben, sind widerstandsfähiger gegenüber Stress, gesünder – und glücklicher. Auf Basis der Sinnlehre von Viktor E. Frankl und mit Hilfe von Biografie-Arbeit gehen Sie auf eine inspirierende Sinn-Entdeckungsreise. Neben theoretischen Impulsen, Fallbeispielen und dem Austausch von Erfahrungen bieten Dialog, Stille und Meditation einen vielseitigen Zugang. **tg**

**Leitung:** Angela Grabowski

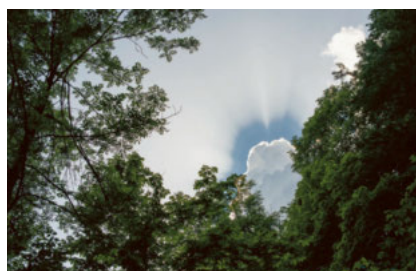
**Dauer:** Dienstag, 26.05.26, 18:00 Uhr bis Donnerstag, 28.05.26, 13:00 Uhr

**Ort:** Abtei M.schwarzach, Schweinfurter Str. 40, 97359 Münsterschwarzach

**Kosten:** 200 Euro plus Unterkunft und Verpflegung 172 Euro

gh@abtei-muensterschwarzach.de

[www.abtei-muensterschwarzach.de](http://www.abtei-muensterschwarzach.de)



**29. – 31.05.2026**

Spiritualität

## Selbstbestimmt und in Würde altern

In den späten Lebensjahren selbstbestimmt und in Würde zu altern, das wünschen sich die meisten. Besonders in der zweiten Lebenshälfte gilt es, Entscheidungen zu treffen, die die Weichen dazu stellen, wie wir unser Alter erleben. Spiritualität kann uns dabei eine große Hilfe sein. Zugleich lädt sie uns ein, uns mit unserer Vergangenheit auszusöhnen und diese in unser Leben zu integrieren. Sie zeigt uns Wege auf, wie wir uns auch jetzt noch selbst verwirklichen und authentisch leben können. Dieser Kurs möchte Menschen auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Älterwerden begleiten. **tg**

**Referenten:** Pater Grün und Dr. Wu

**Dauer:** Freitag, 29.05.26, 18:00 Uhr bis Sonntag, 31.05.26, 13:00 Uhr

**Ort:** Abtei M.schwarzach, Schweinfurter Str. 40, 97359 Münsterschwarzach

**Kosten:** 130 Euro plus Unterkunft und Verpflegung 172 Euro

gh@abtei-muensterschwarzach.de

[www.abtei-muensterschwarzach.de](http://www.abtei-muensterschwarzach.de)



**17. – 19.07.2026**

Rituale

## Eigene Kraftquellen neu entdecken

Wenn Du gerade im Aufbruch bist oder Veränderungen kreativ gestalten möchtest – dann hilft Dir die Kraft der Rituale. Wir entwickeln ein genau zu Deiner Lebensphase passendes Ritual. Eine Geste, eine Bewegung, eine Berührung – all das kannst Du zu einer Kraftquelle machen. So gibst Du deinem Alltag Halt und Tiefe. Inspiration finden wir auch in spirituellen Formen. Du lernst, wie Du individuelle Rituale erschaffst und alte Formen neu erfindest, wie Rituale zu mehr Achtsamkeit, Klarheit und innerer Ruhe im Alltag beitragen und wie Du Neues zu einer guten Gewohnheit machst. **tg**

**Leitung:** Gerhard Hroß

**Dauer:** Freitag, 17.07.26, 18:00 Uhr bis Sonntag, 19.07.26, 13:00 Uhr

**Ort:** Pallotti Haus, Pallottinerstr. 2, 85354 Freising

**Kosten:** Kurs inklusive Vollpension im Einzelzimmer: 398 Euro

freising@pallottiner.org

[www.pallottiner-freising.de](http://www.pallottiner-freising.de)



CHRIS BLEHER

# Ganz oben

**Karl Freller sammelt bedeutsame Motive: Die Wohn- und Arbeitsstätte des früheren Staatssekretärs für Unterricht und Kultus ist ein begehbares Album seiner eigenen Vita. In den nunmehr 43 Jahren als Mitglied des Landtags ist einiges zusammengekommen. Legendär die mittlerweile 130 „Dachbodengespräche“, akkurat dokumentiert in Wort und Bild. Eine biografische Sichtung.**

**Seit 43 Jahren ist Karl „Charly“ Freller Mitglied im Landtag. So lang wie kein anderer Politiker in einem Parlament der Republik.**

Ein Schlüsselmoment in der Karriere des Politikers Karl Freller ereignet sich am 25. April 1998. Es ist das Jahr maximaler Konfrontation zwischen einer Stoiber-CSU im Landtagswahlkampf und einem Dannhäuser-BLLV im Kampagnenmodus. „Mehr Geld für Bildung“, unter diesem Motto hat der Verband zum Protest gegen eine rigide Sparpolitik auf dem Rücken von Schülern und Lehrerschaft auf den Münchener Odeonsplatz gerufen. Freller als der bildungspolitische Sprecher der Regierungspartei ist gekommen, um schön Wetter zu machen. An jenem sonnigen Samstagvormittag steigt der Mann die Stufen zum Mikrofon zwischen den Säulen der Feldherrenhalle empor. Sieht rund 15.000 Menschen. Und gleich vorne rechts ein bettlakengroßes Transparent mit der Parole: „Wir machen euch die Hölle heiß!“ ▶

## SPUREN

Zunächst trifft Freller, der ehemalige katholische Religionslehrer, den richtigen Ton. Mit feinem Gespür für Ort und Publikum zitiert er Leibniz: „Wer seine Schüler das ABC gelehrt, hat eine größere Tat vollbracht als der Feldherr, der eine Schlacht geschlagen.“ Doch als er anhebt auszuführen, warum die Regierung doch eine ganze Menge für die Schule tut, wird er ausgebuht und ausgepiffen. Diese Tatsache erfährt Monika Freller, Mutter der gemeinsamen drei Kinder, daheim am Radio aus den Nachrichten des Bayerischen Rundfunks. Wenn die frühere Erzieherin das beim Besuch der „60 ... und mehr“ erzählt, lacht sie ihr offenes, herzliches Lachen. Is' ja alles lang her.

### Rodeo-Ritt in der Arena des BLLLV

Auch in den Worten des Gatten kein Groll. In weichem Tonfall erzählt der 70-Jährige, was man auf seinem Archiv-Foto mit der Panorama-Perspektive aus der Feldherrenhalle nicht sieht. Dort erst sei ihm klar geworden, warum

der damalige Kultusminister Zehetmair die Einladung des BLLV zu einer Ansprache ausschlug, warum auch Staatssekretärin Hohlmeier abwinkte und man lieber ihn, den Charly, vorschickte. „Wie Rodeo-Reiten“ sei das gewesen. Die eigentliche Pointe der Story aber ist der unverhoffte Karrierekatapult, den der wilde Ritt in der Arena des BLLV ihm verschafft hat: Kurz danach lobt Ministerpräsident Stoiber diesen Karl Freller in der Fraktionsrunde für dessen Mut. „Das war der Ritterschlag.“ Ein halbes Jahr später wird er Staatssekretär für Unterricht und Kultus – und bleibt es für neun Jahre.

Diese Story ist nicht zufällig festgemacht an einem Bild. Frellers Leidenschaft von klein auf ist das Fotografieren. Mit neun bekommt er vom Onkel die erste Kamera. Vom Faible für Fototechnik zeugen die Vitrinen im Empfangsraum der Stadtrats-Büroräume. Hier, im Parterre seines Geburtshauses am oberen Rand der Altstadt, lagern 200 Exponate jeglichen Typs. Schon in der Unterstufe des Gymnasiums fotografierte Freller für die Schülerzeitung.





**Feldherrenhalle. CSU-Mann Freller rechtfertigt vor 15.000 BLLV-Demonstranten die Sparpolitik. Und wird ausgebuht.**

**Im Bierzelt ruft er den Leuten zu, sie bräuchten sich seinen Namen gar nicht merken. Einfach nur das Kreuzla „ganz unten“ bei der CSU machen.**

Das tat er auch nach dem Wechsel auf die Handelsschule zum Halbjahr der 8. Klasse. Der für ihn deprimierende Schulwechsel wurde dank dieser Leidenschaft zum Start in einen ungewöhnlichen Aufstieg.

### **Von Listenplatz 125 in den Landtag**

Zur Erklärung präsentiert der Gastgeber ein Album. Deutet auf den Zeitungsbericht vom 4. August 1971 mit dem Titel „Karl Freller war schneller bei der Frage nach Apollo-15-Kommandant“ und erzählt. Ein Freund hat ihm damals den Tipp gegeben, dass das ZDF für eine Ausgabe der Quizsendung „Der verflixte Monat“ Schülerzeitungsredakteure sucht. Freller bewirbt sich per Postkarte, wird prompt ins Studio Hamburg eingeladen und gewinnt die Show. ►

## SPUREN

Diesen fixen jungen Mann kann das Schwabacher Tagblatt gut brauchen. Nach der Mittleren Reife darf er dort volontieren, mit 19 Jahren wird er Redakteur. Im Abendstudium bildet er sich zum Religionslehrer fort und macht mit 21 den Glauben zum Beruf.

Zu den Highlights seines begehren autobiografischen Leporellos gehört ein DinA5-Zettel im Querformat mit der fetten Überschrift „Ganz unten“. Der Zettel stammt aus dem Jahr 1982 und steht für den denkbar unwahrscheinlichen Sprung aus Lehrerdasein und Kommunalpolitik in den Landtag. Die CSU setzt Freller damals auf ihre Wahlliste – auf Platz 125. Das konnte nichts werden. Doch Freller wusste: Der Letzte bleibt ebenso stark im Gedächtnis wie der Erste.

Den Handzettel mit der pfiffigen Überschrift, einem persönlich klingenden Wahlkampfzettel und dem Konterfei eines schelmisch brav dreinschauenden Jungpolitikers händigt er persönlich an tausenden Haustüren im gesamten Stimmkreis Nürnberg Süd aus. Bei einer Bierzelt-Veranstaltung ruft er den Leuten zu, er sei 26, Religionslehrer und heiße Karl Freller, den Namen bräuchten sie sich aber gar nicht merken, sondern einfach nur Ihr Kreuzla „ganz unten“ bei der CSU machen.

### Dienstältester Abgeordneter der Republik

Am 10. Oktober erfährt Freller bei einer London-Fahrt mit seiner damaligen 9. Klasse in einer versifften Telefonzelle von seinem Vater, dass der Best Case eingetreten ist. Ein paar Jungs heben ihren Pauker in die Höhe. Der Schnappschuss hat einen Ehrenplatz im Stadtratsbüro. Freller erklärt: Die waren aus dem Häuschen, weil er versprochen hatte, im Fall seiner Nominierung alle zum Essen einzuladen. 2.700 Mark kostete ihn der Wechsel aus der Schule in den Landtag. Mitglied des hohen Hauses ist er bis heute geblieben, 43 Jahre lang, so lang wie kein anderer deutscher Politiker in einem Parlament. Bis vor zwei Jahren war er der 1. Landtagsvizepräsident.

Wir steigen mit Karl Freller auf – durchs Treppenhaus in den zweiten Stock. Ganz oben bewohnen seine Frau

und er ein weitläufiges Atelier, halb privat, halb öffentlich. An einem ausladenden Tisch pflegt man hier schon seit dem 16. März 1984 die legendären Dachbodengespräche. Das Datum der Premiere hat der erste Mitwirkende mit markanter Handschrift unter seinem „Dank für Speis‘ und Trank“ ins erste von mehreren Gästebüchern eingetragen: Franz Josef Strauß. Daneben das ganzseitige Bild eines schallend lachenden Ministerpräsidenten und des ebenso gutgelaunten Gastgebers.

### Mit dem NLLV das Gedenken pflegen

Gern gesehene Gesprächspartnerin hier oben ist Sandra Schäfer. Die erste Vorsitzende des NLLV organisiert und absolviert gemeinsam mit Freller Informationsreisen zu Gedenkstätten wie „Ground Zero“ in New York. Deren Leiter, Lee A. Ielpi, war auch Gast auf dem Dachboden. Als Direktor der Stiftung Bayerische Gedenkstätten ist Freller auch für die KZ-Gedenkstätten Dachau und Flossenbürg verantwortlich. Dieses Amt ist ihm ans Herz gewachsen. Das ist kein Widerspruch zu seiner Leidenschaft für die pointiert vorgetragene Humoreske und der Tatsache, dass





**Erzieherin Monika Freller genießt an der Seite ihres Politikergatten ein halb privates, halb öffentliches Leben.**

**Nach dem ersten Dachbodengespräch dankte der Ministerpräsident mit markanter Handschrift im Gästebuch.**

die Anekdoten und Storys dieses Mannes locker drei Folgen der Rubrik „Spuren“ ergeben könnten. Seine Züge werden unversehens traurig ernst, wenn er von seinem engsten Verbündeten im Kampf gegen das Vergessen erzählt: Dem bald 98 Jahre alten Holocaust-Überlebenden und verehrten Dachbodengast Abba Naor.

Zum Abschied fragen wir Freller nach dem Exponat, das ihn mit dem amerikanischen Vizepräsidenten zeigt (Inhalt S. 3). Seinen Auftritt bei der Münchener Sicherheitskonferenz 2025 nutze J. D. Vance nebst Gattin für einen Besuch in Dachau. Zum Anlass des 80. Jahrestages der Befreiung des KZs ließ sich das Paar stundenlang exklusiv durchs Lager führen – von Freller und Naor. Nicht erst nach diesem Besuch steht für Freller fest: „In diesem Ehrenamt sehe ich einen außerordentlichen Sinn.“ ●



# Reisen auf dem Lebensweg

Stellen Sie sich das Leben einmal vor wie ein riesiges, unbeschriebenes Buch – das „Buch des Lebens“. Jede Entscheidung, jede Erfahrung, jeder Augenblick, den wir durchleben, ist ein Kapitel dieses Werks. Wir füllen die Seiten mit unseren Geschichten, und wissen doch nie genau, wie der nächste Abschnitt aussehen wird. Es gibt keine klare Struktur, keine genauen Vorgaben. Stattdessen geht es ums Erleben. Erlebnisse sind die Tinte, mit der wir dieses Buch schreiben. Sie sind das, was unser Leben einzigartig macht. Sie können groß und bahnbrechend sein, wie eine Reise in ein fernes Land oder ein unerwarteter Wendepunkt im Leben.

Das Reisen spielt dabei eine besondere Rolle. Reisen ist mehr als nur das Umherziehen von Ort zu Ort. Es ist eine Art, sich selbst zu entdecken, sich zu verlieren und gleichzeitig zu finden. Jedes neue Land, jede neue Kultur öffnet uns neue Perspektiven, lässt uns das Leben mit anderen Augen sehen. Wohin auch immer Ihre Reise mit dem BLLV-Reisedienst geht, Sie begegnen nicht nur neuen Menschen, sondern auch sich selbst – den eigenen inneren Wünschen, Ängsten und Hoffnungen. Die Welt, so groß und vielfältig sie sein mag, wird in diesen Momenten zu einem Spiegel, der uns unser eigenes Selbst zeigt.

Die Reise ist aber auch eine Metapher für den Lebensweg an sich. Wir wissen nie genau, wohin wir gehen, aber jeder Schritt, jedes Abenteuer, ob bewusst oder unbewusst, bringt uns weiter. Der wahre Sinn des Lebens könnte genau darin liegen: im ständigen Vorwärtstreben, im Entdecken, im Wachsen und im Finden von Bedeutungen in den Erfahrungen, die wir sammeln.

Am Ende des Lebens werden wir auf das „Buch des Lebens“ zurückblicken und feststellen, dass es nicht der eine große Moment war, der alles bestimmt hat, sondern die unzähligen kleinen Momente, die uns auf der Reise begleitet haben. Und vielleicht ist es das, was den Sinn ausmacht: nicht das Ziel, sondern die Art und Weise, wie wir das Buch mit unseren Erlebnissen füllen – reich an Erfahrungen, Herausforderungen und den Geschichten, die nur wir erzählen können.

Reisen wir also weiter, leben wir mit offenen Augen und Herzen. Denn jeder Tag ist ein weiteres Kapitel in unserem eigenen Buch des Lebens. Ihr BLLV-Reisedienst unterstützt Sie gerne, Ihre Buchseiten zu füllen. Mit dem BLLV-Zuckerl sparen Sie sogar noch dabei. **Julia Stoll**

[www.bliv-rd.de](http://www.bliv-rd.de)

## Alterssurvey zeigt in der Lebensmitte mehr Einsamkeit als im Rentenalter

Wie einsam man sich fühlt, hat zu tun mit Alter, Einkommen und Berufstätigkeit. Das belegt eine Auswertung des Deutschen Alterssurveys, erstellt durch das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen u. Jugend (BMBFSFJ) Jeder 11. Befragte ab 43 fühlte sich demnach „sehr einsam“. Die ab 76-Jährigen wiederum fühlten sich durchschnittlich weniger einsam als die 43- bis 55-Jährigen. Der Deutsche Alterssurvey ist eine repräsentative Befragung von Menschen ab 40 Jahren. **tg**

## Familienministerium startet Kampagne gegen Einsamkeit

Mach dich fit gegen Einsamkeit – mit einer Kampagne unter diesem Motto will das BMBFSFJ sichtbar machen, wie verbreitet Einsamkeit ist und welche Auswirkungen das hat. Die Kampagne des Ministeriums soll Gemeinschaft stärken. „Wem es im Alltag gelingt, auf andere zuzugehen, stärkt auch das eigene seelische Wohlbefinden“, sagt Bundesministerin Karin Prien. Die Kampagnenseite im Netz bietet eine Angebotslandkarte, Materialien sowie Plakate und Videos mit Tipps für gelingende Gespräche sowie Nachbarschaftspflege (kompetenznetz-einsamkeit.de). **tg**

## Initiative zum Schutz vor Küchenbränden empfiehlt „Herdwächter“

Etwa die Hälfte aller Wohnungsbrände entstehen in der Küche. Häufigste Ursache: unbeaufsichtigtes oder vergessenes Essen auf dem Herd. Besonders gefährdet: Ältere Menschen mit Vergesslichkeit oder eingeschränkter Reaktionsfähigkeit. Das Netzwerk für Brandschutz in der Küche empfiehlt den Einbau von sogenannten Herdwächtern. Das System besteht aus einem intelligenten Sensor, der über dem Kochfeld angebracht wird, und einer Steuereinheit, die im Ernstfall den Herd abschaltet und so einen Brand verhindert. (Quelle: stop-herdbrand.de). **tg**

## Dok-Film von Dagmar Wagner gibt Einblicke ins Leben Hundertjähriger

Einer Studie der Uni Heidelberg zufolge haben die meisten Menschen dieser Altersgruppe gesundheitliche Beschwerden, mehr als 80 Prozent sind mit ihrem Leben aber zufrieden. Der Film von Wagner „Ü100 – Wie sieht ein Leben mit hundert Jahren aus?“ (aelterwerden.net) gibt entsprechende Einblicke und kann in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden inspirieren. Die Begleitbroschüre zum Dokumentarfilm findet sich im Bestellportal der Bayerischen Staatsregierung unter dem folgendem Stichwort: „senioren/aktives-altern“. **tg**

### Herausgeber

Gemeinschaft der Senioren  
im Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverband (BLLV), Bavariaring 37,  
80336 München, www.bllv.de

### Chefredaktion

Toni Gschrei,  
60undmehr@bllv.de, Tel. 08671 13226

### Art Direktion/Layout/CvD

Sonia Hauptmann, grafik1@bllv.de

### Redaktionsleitung

Chris Bleher, info@christianbleher.de

### Schlussredaktion

Barbara Mang, barbara\_mang@yahoo.de

### Bildkonzeption/Composing

Sonia Hauptmann

### Bildredaktion

Fotostudio Roeder  
www.janroeder.de,  
außer S. 23, Toni Gschrei,  
S. 35 Karl Freller

### Zeichnung

S. 24 Mara Roeder

### Autorenkürzel

cb Chris Bleher, tg Toni Gschrei

### Anzeigen

A.V.I. Allgemeine Verlags- und  
Informationsgesellschaft mbH  
Tel. 05139 985659-0,  
info@avi-fachmedien.de

### Druck

OrtmannTeam Ainring/Mitterfelden  
Tel. 08654 4889-0, Fax 08654 4889-15  
www.OrtmannTeam.de





**NÜRNBERGER**  
VERSICHERUNG

**Privathaftpflicht**  
kostenlos  
abschließen

## Exklusiv für BLLV-Mitglieder im Ruhestand

Holen Sie sich Ihre kostenlose Privathaftpflichtversicherung.  
Möglich macht dies die gemeinsame Aktion des  
BLLV-Wirtschaftsdienstes und der NÜRNBERGER Versicherung.

Information und Anmeldung unter  
[www.bllv-wd.de](http://www.bllv-wd.de)

BLLV-Wirtschaftsdienst GmbH  
Telefon 089 286762 - 6  
[info@bllv-wd.de](mailto:info@bllv-wd.de)

