

Kurzbiographie

Ruth Heppner, geboren 1945 in Ewersbach/Hessen, ich lebe seit 1966 hier in Herten.

Ich habe als Kind schon immer sehr gerne gelesen. Durch das Angebot als Mitarbeiterin in der Gemeindebücherei mitzuarbeiten, habe ich die Gelegenheit genutzt mein Hobby zum Beruf zu machen. Dafür habe ich in der Zeit von 1974 bis 1979 eine Ausbildung als Büchereiassistentin gemacht. Ich habe dann noch bis 1984 in der Gemeindebücherei Westerholt gearbeitet. Von 1984 bis Ende 2007 war ich als Büchereiangestellte in der Patientenbücherei des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen tätig. Seit dem ich jetzt in Rente bin, arbeite ich wieder ehrenamtlich in der Evang. Gemeindebücherei Westerholt-Bertlich mit. Außerdem bin ich noch in verschiedenen anderen Gruppen ehrenamtlich tätig. Eine davon ist meine Tätigkeit als Mitarbeiterin im Frauenbeirat des Evang. Kirchenkreises Recklinghausen. Zweimal im Jahr erscheint von diesem Beirat des Frauenreferates ein Frauenrundbrief, der oft ein Schwerpunktthema behandelt, dafür versuche ich jeweils ein paar passende Bücher auszuwählen und zu besprechen. Diesmal ist es das Thema „Älter werden“. Dazu habe ich als Leserin des Glashauses neben meiner privaten Sammlung sehr interessante Bücher gelesen und einige davon näher besprochen. Durch ein Gespräch mit Frau Schwickert hat sich ergeben, dass diese Bücherliste und die Rezensionen in den Weblog übernommen worden sind.

Ruth Heppner

Bücherliste zum Thema „Älter werden“ von Ruth Heppner

Unter der Literaturangabe finden Sie die Signatur der Stadtbibliothek Herten.

Blitz, Erika: Wenn die Seele aus dem Takt gerät. Depressionen im höheren Lebensalter bewältigen. Mit Abb. Dgvt-Verl. 2008. 122 S. ISBN-Nr. 978-3-87159-502-8

Sachgruppe X / bXc1 Bli

Bopp, Annette: Eine unverwechselbare Zeit. Wie Frauen ihren Weg durch die Wechseljahre finden. Mit Abb. Reinbek b. Hamburg 2002. 269 S. (Bibliothek Glashaus Herten oder Antiquariat)

Sachgruppe X / bXc1 Bop

Bovenschen, Silvias: Älter werden. Notizen. Frankfurt: Fischer-Verl. 2011. 2. Aufl. 9,00 Euro. ISBN 978-3-596-51101-3

Ausgabe von 2006: Sachgruppe P / cPI Bov

Fleck, Simone: Körperwelken. Lieber Falten als konturlos. Dortmund: Lessing 2009. 162 S. ISBN-Nr. 978-3-929931-26-6. 9,- Euro

Romane Humor / Satire Fle

Folkes, Erika und Gerald Gatterer: Generation 50 plus. Ratgeber für Menschen in den besten Jahren. Wien: Springer-Verl. 2006. 196 S.

Sachgruppe X / bXc 1 Fol

Gerster, Petra: Reifeprüfung. Die Frau von 50 Jahren. 1. Aufl. 2007. Berlin: rowohlt 286 S. Tb 8,95

Sachgruppe N / j Nm Ger

Hagena, Katherina: Der Geschmack von Apfelkernen. Roman. 5. Aufl. 2009. 245 S. ISBN 978-3-462-04149-1 Köln: Kiepenheuer & Witsch TB 8,95 – Ein Familienroman über drei Generationen

Bestseller

Holzamer, Hans-Herbert: Optimales Wohnen und Leben im Alter. Alle Wohnformen im Überblick. Alle staatlichen Förderungen. Checklisten und Adressen. Wien: Linde-Verl. 2008. 176 S. ISBN-Nr. 978-37093-0196-8

Sachgruppe P / cPI Hol

Kleist, von Bettina: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand. 3. Aufl. Berlin: Ch.Links-Verl. 2006. 234 S. ISBN-Nr. 3-86153-394-4 dtv-TB 8,90

Sachgruppe P / cPI Kle

Niejahr, Elisabeth: Alt sind nur die anderen: So werden wir leben, lieben und arbeiten. Frankfurt: Fischer-Verl. 2004. 187 S. TB 8,95

Sachgruppe P / cPI Nie

Onken, Julia: Feuerzeichenfrau. Ein Bericht über die Wechseljahre. 273. – 293. Tausend. München: C.H.Beck-Verl. 2003. 204 S. 9,90

Sachgruppe X / bXc 1 Onk

Oppolzer, Ursula: Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter. Mit Abb. 30 Tage Training? Nur 10 Minuten pro Tag. Hannover: humboldt. 14. Aufl. 214 S. ISBN 978-3-86910-456-0 Bd 1, Bd 2 u. Bd 3 je 14,90

Sachgruppe N / jNk 3 Opp

Rampe, Micheline: jeder will es werden, keiner will es sein. Alter als Herausforderung. München: A1-Verl. 1. Aufl. 2006. 214 S.

Sachgruppe P / cPI Ram

Roedenbeck, Maja,: Geschichten von der Quarterlife Crisis. Junge Erwachsene zwischen 20 und 30 erzählen über Träume, Lebensentwürfe und Entscheidungen. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf-Verl. 2003. 316 S.

Sachgruppe N / jNI Roe

Schmidbauer, Wolfgang: Ein Land – drei Generationen. Psychogramm der Bundesrepublik. Freiburg: Herder—Verl. 2009. 259 S.

Sachgruppe N / jNI Schm

Schwarz, Rot, Grau. Altern in Deutschland. Hrsg. Von **Heribert Prantl und Nina v. Hardenberg.** Mit Abb. München: Süddeutsche Zeitung Edition 2008. 190 S. ISBN 978-386615616-6

Sachgruppe P / cPI Schw

Älter werden

Buchbesprechungen von Ruth Heppner

Nachfolgende Buchbesprechungen finden Sie auch in dieser Liste. Da ich es wichtig fand Bücher vorzustellen, die Hilfen im Alltag und die Qualitätskriterien aufzeigen, wie ich ein gutes Pflegeheim finde - zum Glück hat sich dort einiges verbessert - habe ich diese Sachbücher hauptsächlich in der der Bücherliste stehen. Näher besprochen habe ich dann eine Auswahl von Büchern, die nicht den üblichen Blick auf das Alter beschreiben. Mir war es wichtig, „Alter“ auch als geschenkte und lebenswerte Jahre aufzuzeigen.

Fleck, Simone: Körperwelken. Lieber Falten als konturlos. Dortmund? Lessing-Verl. 2009. 161 S. 9,-

So eine Kabarettistin muss immer wieder versuchen den Lebensnerv vieler Menschen zu treffen, um ihr Publikum nicht zu langweilen. Diesmal geht es um das Thema „Älterwerden“. Auf ihrem Streifzug durch die verschiedenen Angebote wie z.B. durch Kosmetik, Fitness-Studien und was sonst noch so auf dem Markt angeboten wird, um sich lange jung und fit zu halten und welche Auswüchse uns dabei begegnen - kommt das Lachen nicht zu kurz. Wir nehmen an den Beobachtungen ihrer Mitmenschen in ihrem Umfeld teil. Dabei nimmt sie sich selber nicht aus, auch wenn sie im Vorwort bemerkt, dass die Hauptfigur Mona nicht mit ihr identisch ist.

Gerster, Petra: Reifeprüfung. Die Frau von 50 Jahren. Berlin: Rowohlt 1. Aufl. 2007. 286 S. ISBN 978-387134-533-3

Die Autorin setzt sich in diesem Buch sehr persönlich mit dem „Älterwerden“ auseinander. Sie lässt uns an ihren persönlichen Erfahrungen, des Älterwerdens teilnehmen. Dabei erfahren wir etwas über ihren beruflichen Werdegang. Sie beschreibt ihren Eindruck, wie unterschiedlich das Älterwerden von Männern und Frauen in der Gesellschaft wahrgenommen wird, insbesondere auch in der Medienwelt. Obwohl sich in den letzten Jahren einiges getan hat, gibt es noch viel zu tun, gesellschaftliche Klischees über ältere Frauen zu verändern. Auch die Moderatorinnen haben es inzwischen leichter, noch im Alter von über Fünfzig zu moderieren, wobei das bei Männern noch nie ein Thema war. – Sie beschreibt die Veränderungen des Körpers im Alter, wie verschieden Frauen damit umgehen und die Ausuferung mit allen kosmetischen Mitteln bis hin zu Operationen – den Prozess aufhalten zu wollen. – Doch der Blick der positiven Seiten kommen nicht zu kurz, die Erntezeit der Lebenserfahrung und die neu gewonnen Freiheit, nicht hinter jeder Mode herlaufen zu müssen.

Rampe, Micheline: Jeder will es werden, keiner will es sein. Alter als Herausforderung. 1. Aufl. München: A1 Verl. 2006. 214 S. ISBN 3-927743-87-9

„Es sind am Ende nicht die Lebensjahre, die zählen, sondern das Leben in diesen Jahren“ (Abraham Lincoln) So heißt es im Vorwort dieses Buches und soll auch das Anliegen dieses Buches sein. Indem wir nicht die üblichen Sprüche hören, dass die älteren Menschen überwiegend pflegebedürftig sind und der Gesellschaft Geld kosten. Zum Glück gibt es neuere Erkenntnisse aus der Altersforschung zu berichten. - „Unser Gehirn bleibt plastisch, wenn wir es richtig benutzen“. Wir können auch im Alter noch Neues lernen und nutzen. „Das Alter hat das Potential für Weisheit“ So wie es z.B. Dieter Hildebrandt aus drückt: „Ich versuche, meine Einwände daraufhin zu untersuchen, ob sie stimmen, und nehme sie zurück, wenn sie nicht stimmen – was ich früher nicht getan habe.“ „Um gut zu altern, braucht man Ziele und Freunde“. Dieses Buch bietet eine Menge von Anregungen, wie wir unser Leben im Alter gestalten können. Dabei begegnen uns unterschiedliche Menschen, bekannte Persönlichkeiten wie Dieter Hildebrandt, Robert Gernhardt, Trude Unruh, Willigis Jäger. Aber auch unbekanntere wie Anne Dose, die mit 66 Jahren, angeregt durch das Vorbild bestehender Organisationen in Berlin und in den USA, die „Hamburger Tafel“, gründete. In der inzwischen über 100 Ehrenamtliche arbeiten und Lebensmittel und Spenden einsammeln. Ihr Leitmotiv ist „Geht nicht – gibt’s nicht“. Ohne ihre Lebenserfahrung hätte sie sich nicht an dieses Projekt gewagt.

Ein Buch, das uns Möglichkeiten aufzeigt, dass die dazugewonnenen Jahre erfüllte Zeit sein können. Dies wird auch durch Befragungen von älteren Menschen bestätigt. Wie z.B., dass die meisten Menschen über 65 sehr zufrieden sind, der überwiegende Anteil dieser älteren Menschen selbstständig zu Hause lebt und sehr viele davon in der Gesellschaft ehrenamtlich engagiert.

SchwarzRotGrau. Altern in Deutschland. Hrsg. Von Heribert Prantl und Nina v. Hardenberg. München Süddeutsche Zeitung GmbH. 2008. Mit Abb. 191 S.

Im Herbst 2007 wurde eine Artikel-Serie über „Altern in Deutschland“ in der Süddeutschen Zeitung veröffentlicht. Da sehr viele Leserinnen und Leser, alte und kranke Menschen, ihre Verwandten und Menschen aus Pflegeberufen darauf reagiert haben, ist dieses Buch entstanden.

In diesem Buch wird auf Missstände in den Pflegeheimen hingewiesen und wie es besser sein könnte. Mehr Altersforschung müsste betrieben und auch Alternativen zu Pflegeheimen werden aufgezeigt. Es wird auf neue Wege bei der Demenzbetreuung hingewiesen. Alte und Junge, Bekannte und Unbekannte werden in Interviews über ihre Einstellung zum Alter befragt. Dieses Buch gibt auch einen Anstoß, darüber nachzudenken, wie ein würdevolleres Leben für schwache und alte Menschen in unserer Gesellschaft möglich ist.

Wolfgang Schmidbauer: Ein Land – drei Generationen. Psychogramm der Bundesrepublik. Freiburg: Herder-Verl. 2009. 259 S. (Autor bekannt durch das Buch „Die hilflosen Helfer“)

In diesem Buch wird der Begriff „Generation“ neu beleuchtet. Es geht in diesem Buch um drei Generationen: die Kriegsgeneration, die Nachkriegsgeneration (68er) und deren Kinder. Was haben diese drei Generationen außer ihren Familienverhältnissen besonders geprägt. Welche geschichtlichen und gesellschaftlichen Ereignisse haben ihrem Leben eine neue Richtung gegeben. Was hat unsere Gesellschaft durch die Veränderung auch positiv geformt.

Da ist die Kriegsgeneration, die in ihrer Persönlichkeit geschädigt ist durch ihre Erfahrung mit Gewalt und Entsaugung und den Zusammenbruch ihres Gesellschaftsbildes. Sie stürzten sich in Arbeit, um unser Land neu aufzubauen; denn ihren Kindern sollte es besser gehen. Die Kinder geprägt durch ein neues Lebensgefühl der Freiheit und Demokratie und eine Nichtaufarbeitung des dritten Reiches rebellierten gegen den Staat, Professoren und Hochschullehrer und gegen die Eltern. Als sie dann selbst Eltern wurden, wollten sie alles besser machen, doch die falsch verstandene antiautoritäre Erziehung und Nichtabgrenzung von Erwachsenen überforderte die nächste Generation.

Der Autor, ist Therapeut und selbst Generation der 68, beschreibt die wechselseitige Beziehungen dieser drei Generationen, ihre Ängste und Visionen.

Auf einige besonders lesenswerte Bücher möchte ich noch kurz hinweisen. Für die jüngere Generation „**Geschichten von der Quarterlife Crisis von M. Roedenbeck**,“ in diesem Buch erzählen junge Frauen und Männer von ihren Träumen, scheitern und Neuanfängen. Für die Frauen zwischen ca. vierzig und fünfzig ist der alte Klassiker „**Feuerzeichenfrau**“ von **Julia Onken** immer noch ein interessantes Buch über die Wechseljahre. Ein neueres Buch zu diesem Thema ist das Buch von Silvia Bovenschen, „**Älter werden**“ in dem sie den Leser über ihr persönlichen Gedanken und Beobachtungen teilnehmen lässt.

Für den Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand hat die Autorin Bettina von Kleist in dem Buch „**Wenn der Wecker nicht mehr klingelt**“ Interviews mit Eheleuten geführt und ausgewertet. Neben diesen Erfahrungsberichten sind Langzeitstudien aufgeführt und Ratschläge von Fachleuten eingeholt worden. So werden auf diese Weise nicht nur die Probleme sichtbar, sondern auch die vielfältigen Chancen, die der Ruhestand für Paare bietet.