



»IM GRUNDE MACHE

ICH ES FÜR MICH«

Als Erkennungszeichen trägt sie ein buntes Tuch. Irgendwie passend für unser Treffen, bei dem Heide Moeller von ihren vielen unterschiedlichen Engagements berichten wird. Ein große Schale Milchkafee steht vor ihr und sie wirft einen Blick in die Vergangenheit.

Knapp 30 Jahre ist her: Heide Moeller ist verheiratet, Mutter einer Tochter und arbeitet halbtags als Sekretärin in einem mittelständischen Unternehmen. Da trifft ein Schicksalsschlag die kleine Familie und die besonnene Frau sucht einen Weg aus dem schwarzen Loch, dass sich vor ihr auftut.

Sie absolviert eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Hannover, „denn in Hamburg war das zu der Zeit nicht möglich“, erinnert sie sich. Und schafft es tatsächlich mit Hilfe dieser fernöstlichen Lehre, wieder Mut und Zuversicht für ihr Leben zu fassen. Daraus entwickelt sie ein zweites berufliches Standbein; Heide Moeller bietet fortan abends Entspannungskurse für die Mitarbeiter Hamburger Unternehmen an.

NEUE WEGE

Als sie sich dann mit dem Nachfolger ihres Chefs überwirft, kündigt sie mit Ende Fünfzig und geht zum Arbeitsamt. Dort soll sie ein Bewerbungstraining absolvieren. „... das erschien mir in meinem Alter absurd und ich entschloss mich, daraufhin 'nur noch,

ehrenamtlich zu arbeiten“. Die finanziellen Einbußen konnte sie verkraften.

Heute ist Heide Moeller 70 Jahre alt und sagt rückblickend: „Manchmal genügt ein Schritt, um glücklich zu sein“. Und dieses Glück findet sie mehr denn je bei ihren unterschiedlichen ehrenamtlichen Tätigkeiten.

Für die Mitglieder einer Hamburger Baugenossenschaft bietet sie „Yoga auf dem Stuhl“ an. Die Idee dazu ist ihr an einem Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Nachbarn gekommen. Heide Moeller erwähnte ihre Leidenschaft für Yoga, worauf eine andere Frau sie bat, Ihr Angebot im Nachbarschaftstreff vorzustellen.

Seitdem trifft sich einmal in der Woche ihre Gruppe, in der die jüngste Teilnehmerin 55 Jahre und die älteste Dame 93 Jahre alt ist. „Manche von ihnen kommen mit dem Gehwagen, für sie habe ich spezielle Übungen entwickelt. Meditieren und atmen können wir dann alle wieder zusammen“, sagt die sympathische Frau und lächelt dabei.

Fast spitzbübisch fügt sie hinzu, dass man ja in Deutschland für alles einen Schein brauche um ernstgenommen zu werden, und so hat sie auch eine Zusatzausbildung in Lachyoga absolviert. »

Männer, so hat sie festgestellt, könnten damit leider wenig anfangen. „Dabei könne man manche Wehwehchen einfach weglachen“, sagt sie und muss dabei selbst lachen. Ihre Fröhlichkeit wirkt ansteckend und das kann sie auch gebrauchen.

DANKBARKEIT

Denn so sehr sie das Leben liebt, Heide Moeller hat auch das Ende im Blick. In einem Hamburger Krankenhaus qualifizierte sie sich zur Sterbebegleiterin. Denn alles was sie macht, möchte sie auch richtig machen.

Seither betreut sie eine 55jährige Frau, deren Erkrankung unheilbar ist und die durch ihr Schicksal hart geworden sei. „Doch ich weiß sie zu nehmen und meine freundliche Zuwendung tut ihr augenscheinlich gut“.

Das sind dann die Momente, die Heide Moeller glücklich und zufrieden machen. Wie sie überhaupt immer wieder betont, dass ihr vielfältiger Einsatz für andere ihr Leben erst so reich mache und sie dankbar sei, dass sich alles so für sie entwickelt habe.

Eine entscheidende Rolle bei ihren ehrenamtlichen Engagement spielt auch der 81-jährige Ehemann der aktiven Frau. „Ohne den regelmäßigen Austausch mit meinem Mann könnte ich so manche Aufgabe nicht wahrnehmen“, betont sie, „mit ihm teile ich schöne und traurige Erlebnisse.“ Den gemeinsamen Alltag mit Einkäufen und Arbeiten im Haushalt teilen sie sich, so dass überhaupt erst genügend Zeit bleibt für all' ihre Tätigkeiten.

MENTORIN FÜR GRUNDSCHÜLER

Das Beste aber: Sie konnte ihren Mann sogar anstecken. Seit sieben Jahren arbeiten beide an einer Grundschule als Mentoren.

„Mein Mann bekommt immer die Jungen zugeteilt, mit denen es deutlich anstrengender ist als mit den Mädchen“, spricht's und muss dabei schmunzeln. Aber da die männlichen Bezugspersonen für die Jungs heute oft fehlen, sei es gerade so wichtig, mehr Männer für diese Herausforderung zu gewinnen.

„Mit meiner Neunjährigen aus Portugal habe ich hingegen soviel Spaß“ schwärmt die Frau, die ihre Oma sein könnte. „Die Lehrerin sagte zu mir, dass das Mädchen sehr schüchtern sei ... Bei mir ist sie gar nicht schüchtern; wir singen und schauspielern zusammen und am Schluss kommt dann eine Yoga-Übung. Mädchen lieben das“.

Heide Moellers Augen blitzen auf, wenn sie das sagt.

Ich glaube es ihr aufs Wort und möchte zu gern auch so eine Stunde mit ihr verbringen.

Doch heute werde ich von der vielbeschäftigten Frau nichts mehr erfahren; sie schaut auf ihre Uhr und ich knipse ganz schnell noch ein Foto von ihr. Eigentlich sei es ihr ja nicht so recht so im Mittelpunkt zu stehen, ruft sie noch und saust auf ihrem Fahrrad zu ihrem nächsten Termin. ■



Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, aber noch nicht wissen wie, kontaktieren Sie an das Freiwilligen Zentrum. Wir beraten Sie gern.

Die Portrait-Reihe „So sieht Engagement aus“ verfolgt das Ziel, die Vielfalt ehrenamtlicher Tätigkeiten aufzuzeigen und die Lust auf freiwilliges Engagement zu befördern. Wenn Sie engagierte Ehrenamtliche kennen, die Sie gern für ein Portrait vorschlagen möchten, kontaktieren Sie bitte: steffikarsten@freiwilligen-zentrum-hamburg.de

TEXT & FOTO |
KONTAKT |

Anja Frach, ehrenamtliche Reporterin
Freiwilligen Zentrum Hamburg
Danziger Str. 52, 20099 Hamburg
Tel: (0 40) 24877-360
Fax: (0 40) 24877-365
E-Mail: info@fz-hamburg.de
Mo. bis Do. 10 – 13 Uhr
Di. und Do. 16 – 19 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN |



Mitglieder der HANSA Baugenossenschaft, die sich gern ehrenamtlich in Ihrer Nachbarschaft engagieren möchten, wenden sich bitte direkt an:

KONTAKT |

HANSA Baugenossenschaft
Ute Bockelmann
Tel: 040 69201-222 oder
ubockelmann@hansa-baugenossenschaft.de
www.hansa-baugenossenschaft.de



Wer sich für die Arbeit als Mentorin/Mentor an einer Hamburger Grundschule interessiert, wendet sich bitte direkt an Mentor. Derzeit werden Mentoren und Koordinatoren (m/w) besonders für die Bezirke Harburg, Wilhelmsburg und Billstedt gesucht:

KONTAKT |

Mentor – Die Leselernhelfer
Hamburg e.V.
Tel.: 040 67049300
<http://www.mentor-hamburg.de/mitmachen/als-mentor/wir-suchen/>