

Kurzprotokoll **der Sitzung des Seniorenbeirates der Stadt Kierspe vom** **Donnerstag, 27. November 2025 im Rathaus der Stadt Kierspe (Raum C)**

Beginn: 17.00 Uhr

Ende: 18.05 Uhr

Anwesend waren (sh./lt. Anwesenheitsliste): B. Balke, M. Struth, J. Grella, H. Klawonn, G. Würth, R. Ullrich sowie U. Fülber (Schriftführung).

Als Gäste: Tanja Boele (Vortrag), Renate Howorka, Liesel und Karlheinz Krause, Karin Derksen, Helga Stahl, Brigitte Hüttemann, Martina Korreck, Monika Schulz, Karola Baukhage, Ursula Morlinghaus, Elke Schöttler, Elke Keune-Meyer und Gertrud Goldbach (Presse).

1. Begrüßung

Frau Balke begrüßt die zahlreichen Anwesenden und eröffnet die Sitzung. Sie stellt fest, dass nun auch die Freien Wähler und die Grünen vertreten seien.

Ferner informiert sie, dass es auch in diesem Jahr vor Weihnachten eine Aktion des Seniorenbeirates für bedürftige Seniorinnen und Senioren gebe, es werden Stadt- sowie Rossmann-Geschenkgutscheine verschickt. Man wolle den Senioren etwas gutes Tun, die finanziell nicht so gut gestellt seien.

Anschließend übergibt sie das Wort an Tanja Boele, die sich über ihre Einladung gefreut hat.

2. Vortrag von Frau Tanja Boele (Naturheilpraxis), Meinerzhagen-Valbert: **„Fit durch den Winter mit Naturheilmitteln“**

Frau Boele führt in das Thema ein und erklärt, es gehe hier um die Unterstützung des Immunsystems im Herbst und Winter / Frühling und Sommer, der Vortrag drehe sich um Hausmittel, man könne diesbezüglich viel für sich selber tun.

Sie informiert zunächst, sie sei ein „Kiersper Mädchen“ im Alter von 60 Jahren und betreibe seit 2014 eine Naturheilpraxis in Meinerzhagen-Valbert. Früher habe sie als examinierte Krankenschwester in verschiedenen Kliniken gearbeitet und 2011 Naturheilkunde in Frankfurt gelernt. Durch ihre Kinder sei sie zur Naturheilkunde, begleitend zur Schulmedizin, gekommen.

Anfang September brechen meistens die Erkältungskrankheiten aus, auf die man dann nicht vorbereitet sei.

Ein gutes Immunsystem heiße nicht, dass man nicht mehr krank werde, sondern schneller mit Infekten fertig sei.

Wichtig sei *Bewegung*, jeden Tag ein Spaziergang, bei jedem Wetter ! Jede/r sollte dabei einmal so schnell gehen, dass sie/er außer Atem komme. Wesentlich sei eine richtige, gute Atmung (nicht zu flach), meist würden die Lungenspitzen nicht belüftet. Wichtig sei auch eine Nasenatmung zur Erwärmung der Luft.

Ferner sei eine ausreichende *Flüssigkeitsaufnahme* relevant, diese helfe auch, eine Verwirrtheit zu vermeiden.

Weiter wichtig sei eine gute, gesunde *Ernährung*, regional – saisonal. Einmal wöchentlich Fleisch sei ausreichend, Fisch wäre gut, Eiweiß (Fisch, Eier) wichtig.

Eine *Stolperprophylaxe* sei auch notwendig, Stolperfallen sollten entfernt werden.

Für Senioren gebe es gute Angebote in Kierspe, bedeutend seien in diesem Zusammenhang auch gute *Kontakte*, viele *Sportmöglichkeiten*, Herzsport, Gespräche, Körperkontakte, wie z.B. in den Arm nehmen (Ausschüttung von Oxytocin, dem „Kuschelhormon“).

Auch ein guter *Schlaf* und Schlafhygiene seien wichtig, ansonsten hole der Körper dies ggf. tagsüber nach. Weiterhin besonders von Bedeutung für das Immunsystem seien *Händehygiene* (kein Desinfektionsmittel, nur in der Pflege), ein guter *Vitamin D-Spiegel* (D-Kristol in Verbindung mit Vitamin K2), Vitamin C (Überdosierung nicht möglich).

Festzustellen sei, dass *Lebensmittel* wesentlich nährstoffarmer geworden seien (durch ausgelaugte Böden, Überlagerung usw.), *Vitalstoffergänzungen* seien daher erforderlich (gut z.B. sauer vergorene Lebensmittel). Wenn der Darm gesund sei, sei auch das Gehirn gesund.

Eine richtige *Nahrungsergänzung* („Bio-Verfügbarkeit“) sei zumeist in flüssiger Form (z.B. durch LaVita-Produkte) möglich (und nicht synthetisch).

Frau Boele empfiehlt zur gezielten Vorgehensweise einen Vitamin D-Test.

Im Übrigen reichern sich fettlösliche Vitamine an (A, D, E, K – „EDEKA“).

Selbstangebautes Gemüse sei wesentlich besser / gehaltvoller, ansonsten seien die Böden zumeist ausgelaugt. Zucker, oftmals versteckt, sei ein Zellgift und sollte vermieden werden (Krebszellen beispielsweise ernähren sich vom Zucker).

Als zu empfehlende **Hausmittel** werden erwähnt und behandelt:

Wadenwickel (bei steigendem Fieber, nicht bei Fieberkrämpfen). Fieber sei eine gute Abwehrreaktion des Körpers (selbstheilend), daher Fiebersenker vermeiden !

Honig bei Husten (Imkerhonig, kein „Langnese“; Honig verdirbt nicht).

Gurgeln mit Salzwasser, Salzbäder (1 Tl. auf 250 ml. lauwarmes Wasser), *Nasenspülung*.

Kamillendampfbäder, Fußbäder,

Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen (warm und auf Mastoid),

Ruhe ist wichtig, auskurieren, Mitbürger schützen !

Wechselbäder, Wechselduschen, Saunagänge (entgiften).

Insbesondere bei hartnäckigen Erkältungen besteht die Gefahr einer Herzmuskelentzündung.

Bei Magen-Darm-Erkrankungen geriebener Apfel sowie Moro-Suppe (Karottensuppe).

Sehr bekömmlich und gesund seien auch Hühnersuppen.

Salzbäder bei Verstauchungen.

Eine alternativmedizinische Ernährungsform ist die *basische Kost*.

Natron bei plötzlichen Herzproblemen, Sodbrennen.

Frau Boele beendet ihren Vortrag, ihr wird von Frau Balke ein Geschenk überreicht.

3. Verschiedenes

Frau Stahl informiert, dass das **Silbernetz** – Gesprächstelefon für ältere, einsame Menschen von Heiligabend 08.00 Uhr bis zum 01.01., 22.00 Uhr - 24 Stunden ohne Pause besetzt ist und unter der Telefonnummer **0800/4 70 80 90** kostenfrei erreichbar sei.

Frau Balke wünscht Allen ein schönes Weihnachtsfest, alles Gute und Gesundheit sowie einen guten Heimweg,
sie beendet die Sitzung.

gez.:

Bärbel Balke
Vorsitzende

gez.:

Uli Fülber
Schriftführer

Fuelber, Ulrich

Von: LSV NRW e.V. <info@lsv-nrw.de>
Gesendet: Dienstag, 2. Dezember 2025 08:26
An: LSV NRW e.V.
Betreff: [extern] Informationen zum Jahresende
Anlagen: Gelingende Kommunikation_Info LSV.pdf

Kennzeichnung: Zur Nachverfolgung
Kennzeichnungsstatus: Gekennzeichnet

Liebe Mitglieder,

zunächst eine Bitte: Leiten Sie diese Nachricht an alle Mitglieder Ihrer Seniorenvertretung weiter!

Wir sind stolz darauf, dass wir als eine in jeder Hinsicht freiwillige Organisation weiterhin stabile Mitgliederzahlen aufweisen und dabei langsam, aber stetig, wachsen. Allen, die daran mitwirken, danken wir herzlich!

Apropos Mitwirkung! Wie wir alle wissen, ist eine gelingende Kommunikation für ein respektvolles und konstruktives Miteinander sehr wichtig, gerade auch in unserem Ehrenamt. Leider gelingt uns das nicht immer so, wie wir uns das wünschen. Deshalb ist es gut, hin und wieder den Blick auf hilfreiche Methoden der Kommunikation zu richten und sie (erneut) zu praktizieren. Das lohnt sich, denn es macht Seniorenvertretungen auch als Gruppen, in denen sich Menschen zusammenfinden, um Gutes zu erreichen, stärker.

Ein dazu erprobtes Handwerkszeug stellt die sogenannte „Gewaltfreie Kommunikation“ dar. Lassen Sie sich nicht von dem Begriff „gewaltfrei“ irritieren. Schauen Sie sich die Möglichkeiten an, die darin stecken, denn auf ein gutes Miteinander kommt es an! Vom Forum Seniorenarbeit finden Sie in der Anlage das praxiserprobte Konzept in kurzer Form dargestellt. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung vor Ort wünschen, melden Sie sich gerne bei uns, Ihrer Landesseniorenvertretung.

Die nächste Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, den 7. Mai 2026, in Soest statt. Soviel sei schon hier verraten: Es wird eine besondere Mitgliederversammlung, denn 2026 feiern wir 40 Jahre Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen! Anlässlich dieses Ereignisses werden wir ein neues Konzept der Mitgliederversammlung praktizieren, bei dem Sie gefragt sind. Wir hoffen auf Ihre Mitwirkung!

Ihnen allen sagen wir DANKE für alles, was Sie in Ihren Gemeinden, Städten und Kreisen dafür tun, dass es gute Bedingungen fürs Alter gibt und Menschen für ein gutes Altern unterstützen.

Wir praktizieren mit unserem Tun Demokratie, und das bedeutet Gemeinschaft mit Gemeinsinn! Bleiben Sie weiterhin möglichst zuversichtlich im Sinne aller Generationen, denn wir schaffen nur gemeinsam ein gutes Miteinander in der Gesellschaft.

Frohe Weihnachten für Sie mit allen Ihren An- und Zugehörigen und einen guten Start ins Jahr 2026!

Freundliche Grüße
Karl-Josef Büscher
Vorsitzender

Landesseniorenvertretung NRW e. V.
Dunantstr. 30, 48151 Münster
Tel: (02 51) 21 20 50
Fax: (02 51) 2 00 66 13
E-Mail: info@lsv-nrw.de
Internet: www.lsv-nrw.de

Gelingende Kommunikation für ein respektvolles und konstruktives Miteinander

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg



„Was ich in der Gewaltfreien Kommunikation lerne, ist, mich ehrlich auszudrücken – und empathisch zuzuhören. Das verändert Beziehungen grundlegend.“

Marshall B. Rosenberg

Kommunikation ist das Fundament menschlicher Beziehungen und auch jeder Zusammenarbeit – ob in der Sitzung der Seniorenvertretung, im Austausch mit der Verwaltung oder im Gespräch mit älteren Menschen. Sie ist weit mehr als Informationsaustausch: In der Art, wie wir sprechen, zuhören und reagieren, drücken sich unsere Haltungen, Werte und gegenseitige Anerkennung aus. Gelingende Kommunikation schafft Vertrauen, stärkt das gemeinsame Engagement und ermöglicht, dass die Vielfalt der Perspektiven innerhalb der Seniorenvertretung als Bereicherung erlebt wird.

In der Arbeit von Seniorenvertretungen treffen oft unterschiedliche Rollen und Erwartungen aufeinander. Diese Vielfalt kann produktiv sein, kann aber auch zu Spannungen führen, wenn unausgesprochene Erwartungen, Kommunikationsstile oder Meinungsverschiedenheiten im Raum stehen. Gelingende Kommunikation bedeutet hier, **Bewusstsein für die eigene Rolle** und zugleich **Empathie für die Perspektive der anderen** zu entwickeln.

Zugleich sollte Kommunikation in der Seniorenvertretung **dialogisch** verstanden werden: Nicht jede Person muss dieselben Kommunikationsstile haben, aber jede Stimme soll gehört und respektiert werden. Unterschiedliche Bildungshintergründe, Sprachmuster oder Lebenserfahrungen erfordern Sensibilität und Geduld. Eine offene Frage („Wie siehst du das?“) oder eine ehrliche Rückmeldung („Ich bin unsicher, ob ich Sie richtig verstanden habe...“) kann mehr Verbindung schaffen als viele Argumente.

Gelingende Kommunikation bedeutet also, **Beziehung vor Ergebnis** zu stellen: erst verstehen, dann verhandeln. Sie lebt von einer inneren Haltung der Achtsamkeit, Empathie und Gleichwürdigkeit – gegenüber anderen wie auch sich selbst. So wird Sprache zum Werkzeug des Miteinanders – und die Seniorenvertretung zu einem Ort gelebter Wertschätzung.

Ein hilfreicher Ansatz ist die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Marshall Rosenberg. Sie bietet keine starre Methode, sondern eine Haltung des respektvollen Dialogs, die besonders in heterogenen Gruppen unterstützend wirkt. Die GFK basiert auf vier Schritten:

1. **Beobachtung statt Bewertung:** Situationen so beschreiben, wie sie wahrnehmbar sind – ohne Interpretation oder Schuldzuweisung. So kann ein Gespräch sachlich beginnen.
Beispiel: „Im letzten Treffen wurde der Vorschlag nicht weiter besprochen“ statt „Mein Beitrag wurde ignoriert.“
2. **Gefühle ausdrücken:** Eigene Emotionen offen benennen, ohne sie mit Vorwürfen zu verknüpfen. Gefühle zeigen, dass etwas wichtig ist.
Beispiel: „Ich war enttäuscht und unsicher, ob mein Anliegen gehört wurde.“
3. **Bedürfnisse benennen:** Gefühle weisen auf grundlegende Bedürfnisse hin – etwa nach Wertschätzung, Einfluss, Sicherheit oder Klarheit.
Beispiel: „Mir ist wichtig, dass unsere Ideen gleichberechtigt berücksichtigt werden.“
4. **Bitten statt fordern:** Eine konkrete, positive Bitte formulieren, die zum Dialog einlädt.
Beispiel: „Könnten wir beim nächsten Mal gemeinsam darauf achten, dass jede Person ausreden kann?“

Diese vier Schritte fördern gegenseitiges Verständnis und helfen, Konflikte zu deeskalieren. Sie unterstützen auch den Austausch mit älteren Menschen und können dabei helfen, **Zeit, Ruhe und Zugewandtheit** zu signalisieren – und zugleich **ernsthaft zuzuhören**, auch wenn die Themen emotional oder wiederholend sind.

Zum Weiterlesen:

Rosenberg, M. B. (2009). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (8. Aufl.). Junfermann.

Bei weitergehenden Fragen zu diesem Thema oder bei Interesse an Weiterbildung und fachlichem Austausch wenden Sie sich bitte an die Landesseniorenvertretung NRW:

Geschäftsstelle der LSV NRW e.V.
Tel.: (02 51) 21 20 50
E-Mail: info@lsv-nrw.de