

Sicht

ZUM MITNEHMEN

Ausgabe 100
Juni, Juli und August 2024

Arnsberger GenerationenMagazin



Foto: Adobe Stock/belyaaa

Sommer 2024



INHALT

Grußwort Bürgermeister.....	3
Die SICHT feiert ihr 25jähriges Jubiläum	4
Schönes Arnsberg	6
Farbenfrohe Träume werden Wirklichkeit: Die Regenbogen- schule begegnet dem Künstler Friedensreich Hundertwasser	7
Ausflug in eine andere Welt	10
Fridolin aus Bella Italia	11
Schau mal der Vogel da!	12
Anni Künkenrenken - eine starke Frau!	13
Anni Künkenrenken - Preisträgerin der ZONTA ROSE	14
„Reicht Euch die Hände ...“	
Fotoausstellung im Seniorenhaus St. Anna.....	15
Liebesbetrug - Die Online-Abzocke mit der Einsamkeit	16
Erste Hilfe für meinen Reißverschluss	17
Haltestellen	18
Neues von den Zwergen: Der Sturm	19
Meine Reise nach Amerika - kommst du mit?	21
Der Weg ins Neue - Der Mensch im Mittelpunkt	22
Manchmal irrt man sich doch gewaltig	24
SICHT-Buchvorstellung: Morgen mach ich bessere Fehler	25
Erste Liebe bleibt - sie bleibt die erste Liebe	26
Hurra, Sie haben gewonnen!	27
Gute Nachrichten	28
Serien verführen	29
Ares - Niemals geht man so ganz	30
Drudeln	31
Kleine Kräuterkunde (Teil 5) - Der Rotklee	32
Dolomiten (Teil 6) - Das Innergschlößtal	33
Ein Wechselbad der Gefühle	34
Befreie dich von unnützem Ballast!	35
Kindliche Phantasie - Erinnerung bei der Hausaufgaben- betreuung	36
Ein Vorbild	36
Glücksmomente	37
Leckerer für heiße Tage	39
Mit dem Fahrrad zum Tatort	40
Buchtipp zum Vor- oder Selberlesen	41
Mein Beruf: Schornsteinfegerin	42
Bagso - Berufsende in Sicht?!	43
Sri Lanka - Perle im Indischen Ozean (Teil 3)	44
Roza F. aus Arnsberg backt faszinierende Torten-Kunstwerke ..	46
Die Ichlinge sind unter uns!	48
Ich will mein altes Leben zurück! Es liegt an mir, ob es gelingt.	49
Wir stellen Hobbys vor: „Harzer Roller“	51
Noah, genannt Paulchen	52
Doppelte Rente	53
STADT DER ZUKUNFT - THEADIPOLIS	
Ein Mitmach-Projekt des TEATRON THEATERS	57
Gruß der Redaktion	59
Bagso - Menschen ohne Internet nicht ausschließen.....	60
Das prägt die Kunst und das Leben der Hachener Künstlerin	61
Ein Ort des Trostes und der Gemeinschaft: Unser Friedhofstreff	63
Eine Reise durch Südostasien 6 Länder - 15.000 Kilometer - 173 Tage	64
Angebote der Volkshochschule Arnsberg/Sundern	68
Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	69
Auflösungen: Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	
Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 99	70
Impressum - Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 100	71
Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen	72

Die vier Dinge

Text: Fritz Bertelt

Altert man in vielen Jahren,
gilt es, Gesundheit zu bewahren.
Dazu ist sie in manchen Fällen,
erstmal wieder herzustellen.

Esse wenig, frisch und leicht,
dann ist einiges erreicht.
Ab und zu ein Stückchen Kuchen,
ja das darfst du schon versuchen.
Denn das menschliche Gedeihen,
beschränkt sich nicht nur auf' Kasteien.

Auch Bewegung ist von Nöten,
willst du dich nicht selber töten.
Keine Leistung, die ist schnuppe,
gehen in die Krabbelgruppe.
Krabbel fröhlich rauf und runter,
es steigt der Puls und du wirst munter.

Soll das Alter weiter passen,
beachte eines, werd' gelassen.
Lass sie schreien, streiten, spuken,
geh' in Deckung, einfach huken.
Schließ die Türe, bleib im Haus,
morgen sieht's schon anders aus.

Achte drauf, es ist vertrackt,
wenn die Einsamkeit dich packt.
Diese darf dich nicht erbeuten,
such Kontakt zu netten Leuten.
Gute Freunde wünsch' ich dir,
jetzt haben wir der Dinge vier.

Ganz allein mit den vier Dingen
wird das Leben dir gelingen.
So einfach ist's, du bist verwundert,
mach's wie Heesters, werde Hundert!

Grußwort

*Liebe Redaktion
des GenerationenMagazins Sicht,*



herzlichen Glückwunsch zur 100. Ausgabe unserer Sicht!

Es ist eine besondere Freude, diesen Meilenstein mit Ihnen zu feiern. Seit vielen Jahren begleitet uns dieses Magazin durch Höhen und Tiefen, durch Sonnenschein und Regen. Sie ist nicht nur ein Informationsmedium, sondern ein vertrauter Begleiter, der uns auf dem Laufenden hält.

Die Sicht beschäftigt sich mit unserer Stadt und ihren Stadtteilen, mit den großen und kleinen Fragen des Lebens. Die Sicht nimmt uns mit auf die Reise, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, Auto oder Boot. Sie blickt mal zurück in die Vergangenheit, mal nach vorn auf aktuelle Entwicklungen. Die Sicht ist so bunt wie das Leben und unsere Stadt.

In diesen 100 Ausgaben haben wir gemeinsam gelacht, nachgedacht und uns über die kleinen Dinge des Lebens ausgetauscht. Wir haben Geburtstage gefeiert, Jubiläen gewürdigt und uns gegenseitig unterstützt. Die Sicht ist ein Spiegelbild unserer Gemeinschaft, ein Ort, an dem wir uns begegnen und voneinander lernen.

Ich möchte mich bei allen Redakteurinnen und Redakteuren, und den „Freien“ bedanken, die die Sicht mit ihren Beiträgen bereichern. Auch den ehrenamtlichen Unterstützern, die die Sicht im Stadtgebiet verteilen, gilt an dieser Stelle mein Dank. Sie alle sorgen Ausgabe für Ausgabe dafür, dass unsere Sicht lebendig und vielfältig bleibt. Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert, und ich bin stolz darauf, dass die Sicht seit so vielen Jahren ein Teil dieser Stadt ist.

In den kommenden Ausgaben warten weitere Geschichten, Erinnerungen und Nachrichten auf uns. Wir werden durch die bunten Beiträge lernen und etwas über das Leben erfahren. Ich freue mich darauf, diese Reise mit Ihnen fortzusetzen und noch viele weitere Ausgaben zu erleben.

*Herzlichst
Ihr*

*Ralf Paul Bittner
Bürgermeister*

Die SICHT feiert ihr 25-jähriges Jubiläum

Text: Marita Gerwin

Heute halten Sie die 100. Ausgabe der SICHT in den Händen. Ein kurzer Rückblick: Juni 1999. Zum 1. Mal erscheint das Magazin mit dem bedeutungsvollen Titel: „Umsicht Weitsicht Einsicht Rücksicht Absicht Vorsicht Zuversicht Nachsicht“.

Initiator war Fritz Bertelt, Leiter des Seniorenbüros der Stadt Arnsberg. Ein kreativer Kopf, der sich schon früh mit der gesellschaftlichen Frage beschäftigte: „Wie möchte ich leben, wenn ich älter bin?“ Ein vom Land NRW gefördertes Modellprojekt ermöglichte den Start innovativer und neuer Initiativen in Arnsberg. Es wurden Bürger-Beteiligungs-Formate initiiert, Single-Clubs gründeten sich, Senioren-Wohn-Gemeinschaften entstanden, Vereine „Mit Freu(n)den ins Alter und IMAGE - Im Alter gemeinsam“ entwickelten sich. Unter dem Slogan „Mit Maus & Kaffeetasse“ engagierten sich Ältere in Internet-Cafés & Computertreffs, die SENAKA SeniorenAkademieArnsberg wurde in Kooperation mit der VHS eröffnet, der Seniorenbeirat - als Interessenvertretung der älteren Generation und nicht zuletzt das Magazin SICHT wurden „aus der Taufe gehoben“.

Es war der Aufbruch in eine Zeit, die den demographischen Wandel thematisierte und gleichzeitig junge und realistische Bilder vom Alter zeichnete. Die Generation GRAU wurde in der öffentlichen Wahrnehmung abgelöst. Männer und Frauen in der 2. Lebenshälfte wollten über ihre Lebenswelten sprechen, schreiben, erzählen, mitgestalten, ermuntern. Das Magazin SICHT bot dazu den geeigneten Rahmen.

Beteiligt an der 1. Ausgabe des Magazin SICHT waren Fritz Bertelt, Martina Aberle, Cornelia Ala-Rashi, Johannes Almer, Karl Heinz Bremer, Harmut Humpert, Iris Krause, Josef Meinschäfer, Willi Saul, Heinrich Taprogge, Anneliese Welling und Maria Westhoff. Layout: Petra Krutmann. Herausgeber: Stadt Arnsberg.

Interessante Menschen - in wechselnden Teams - haben bis heute dem Magazin SICHT temporär ihr Gesicht gegeben. Mit besinnlichen Texten, Reportagen, Gedichten, Lebensweisheiten, Informationen, Kuriositäten, Interviews, Fotos, Reiseberichten. Die unterschiedlichen Schreib-Stile machen den Charme aus.

„Für uns ist es das schönste Engagement, was wir uns vorstellen können. Weil kein Redaktionstag wie der andere ist; weil es den Blick hinter die Kulissen frei gibt, der uns die Augen öffnet und Aspekte offenbart, die üblicherweise verborgen bleiben. Wir erleben viel, hören Dinge, die uns berühren, wachrütteln, ärgern und erfreuen.“

Wir diskutieren, verwerfen, recherchieren. Bringen zu Papier, was uns am Herzen liegt, was uns bewegt und unter den Nägeln brennt. Wir lachen, tauschen unsere Gedanken in den Redaktionssitzungen aus, streiten um die Sache und manchmal auch nur um ein Wort, um ein Zeichen, das den Sinn eines Textes verändert. Es gibt auch stressige Momente - dann nämlich, wenn die Abgabezeiten näher rücken, wenn vieles gleichzeitig fertig sein muss. Weil wir termingerecht erscheinen wollen. Weil unser Magazin SICHT erwartet wird. Pünktlich, vier Mal im Jahr!“, so das zusammengefasste Resümee der Redaktionsteams in den vergangenen 25 Jahren.

In der 100. Ausgabe finden Sie nun eine „bunte Tüte“ mit Texten von Autorinnen und Autoren aus verschiedenen Jahren. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Auswahl treffen müssen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit der SICHT Nr. 100.

Hier eine kleine Auswahl, wie sich das Titelbild der Sicht in den Jahren verändert hat.



Seniorenrat - notwendig oder überflüssig ?

Wer die Idee hatte, Senioren zur tätigen Mittaille in öffentlichen Angelegenheiten zu bringen, ist nicht mehr feststellbar. Immerhin sind bereits 1973 die ersten Beratende in NRW gegründet worden. In Arnsberg hat ein Arbeitskreis - initiiert durch den Familien- und So-

INHALT

- Seniorenrat - notwendig oder überflüssig? 1,2
- Julia, Frau Neuhäuser 2
- Warum eigentlich „Beitrag“? 3,4
- Freizeitzentrale HSK ist gestürzt 4
- Wohnt sie bei der Auswahl des Pflegeheims? 5
- Von Umgang mit der Zeit Ein schwedisches Märchen 6
- Akte 20 Plus 7
- „Singen ist im Chor am schönsten“ 8
- 25-jähriges bürgerrechtliches Engagement im Rahmen der Seniorenarbeit 9
- Tierrevier 10
- Handy - schon gehört ? 11
- Send an den lieben Gott 11
- Tagelöhner 12
- Rokkspiele, Heide 12
- Die Gans am Fenster 12

zialausschuss - die Gründung des Seniorenrates vorbereitend, der dann am 20.09.1990 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammentrat. Nach der bereits am 04.01.1990 veröffentlichten „Vorläufigen Geschäftsordnung“, ist der Beirat auch zusammengefasst. Er besteht aus entsandten Mitgliedern der Freien Wohlfahrtsverbände, den seniorenratsrelevanten Vereinen, dem DGB, der KAB, des Beamtenbundes und der Verwaltung. Ingesamt hat der Seniorenrat 10 Vertreter, denen jeweils ein Stellvertreter beigegeben ist.

Nach der Gemeindeförderung sind Seniorenräte keine parlamentarischen, aber auch keine außerparlamentarischen Gremien. Vielmehr sind sie im vorparlamentarischen Raum angesiedelt. Von dort sollen (sollen) wie die Arbeit des kommunalpolitischen Sy-

stems unterstützen und zu alternativen Lösungen anregen. Selbst entscheiden können sie jedoch nicht!

Die Amtszeit des Beirats ist gekoppelt an die Kommunalwahl. Nuncmehr ist auch die zweite Wahlperiode abgelaufen und die dritte Beiratssetzung steht an.

Da sich die Altersstruktur in unserer Stadt seit 1990 erheblich verändert hat, ergeben sich zusätzliche Kriterien, die für die Neuzusammensetzung auch berücksichtigt werden sollten.

Zuvor sollten die Leser aber wissen, welche Aufgabenbereiche dem Beirat zufallen und welche Möglichkeiten der Verwirklichung sind. Aus der Vielzahl hier nur einige. Absenken der Bordsteine, Sammel-Taxi, Essen auf Rädern, Waren

HERAUSGEBER: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Seniorenrat, Rathausplatz 1, 59755 Arnsberg



Pflegeversicherung - Medizinischer Dienst Wie sind die Aufgaben verteilt ?

Wie in unserer letzten Ausgabe angekündigt, werden bei Pflegeversicherung die Aufgaben verteilt. Diese werden aufgrund eines Gutachtens des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) von der Pflegeversicherung und dem Diensten in der Pflege bei der Verrichtung der täglichen (aktiven) Tätigkeiten. Dieses (aktive) Gutachten der Pflegeversicherung und ihrer Einbürgerung.

Fortbildung: Der MDK findet seine Gutachter laufend weiter, um so eine hohe Qualität bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit zu erlangen.

Untersuchung: Nach Antragstellung auf Leistungen aus der Pflegeversicherung wird der MDK angewiesen, ein Gutachten zu erstellen. Es ist eine Untersuchung des Antragstellers in seinem Wohnbereich durchzuführen.

Die Aufgaben des MDK bestehen darin: Den ursächlichen Zusammenhang des Hilfebedarfs bei Krankheit oder Behinderung zu prüfen und festzustellen. Dabei werden vorliegende Krankheits- oder Behinderungen im einzelnen berücksichtigt. Der Hilfebedarf wird auf Grund von Funktions Einschränkungen und daraus resultierenden

HERAUSGEBER: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Seniorenrat, Rathausplatz 1, 59755 Arnsberg



Wer weiß, wo diese Sehenswürdigkeit steht und wie sie heißt? Zu gewinnen gibt es einen Gutschein für eine Altstadtführung in Arnsberg für 2 Personen.

Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los. Schreiben Sie an das Redaktionsteam der Seniorenratung, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg. Einsendeschluss ist der 25.07.2002.

Viel Glück!



Ich bin ein Senior, und das ist toll! Beobachtungen zum Alter Berno Köpper

Sucht im Alter Christa Senfmann-Kaiser

PARA NINOS Eine Begegnung, die Spuren hinterlässt Marita Gernert

Bürgerbeteiligung Planung zur Neugestaltung der Apothekerstraße Klaus Fröhlich

Mein Hobby ist Schreiben Waltraud Pörschel

Zu gewinnen gibt es zwei Tageskarten für das Freizeitbad Nara. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2004. Schreiben Sie an das Redaktionsteam der 'Sicht', Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg.

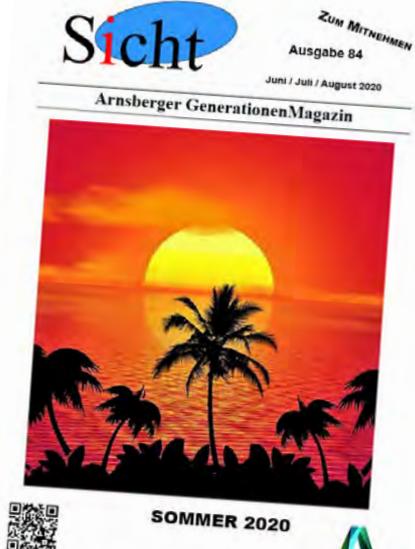


Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte. Süße, wohlbekannte Düfte strömen anwundvoll das Land ..."



Mit diesen Worten von Eduard Mörike würdicht Ihnen die Redaktion SICHT eine sonnige Frühlingzeit und Frohe Ostern 2012.

HERAUSGEBER: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Seniorenrat, Rathausplatz 1, 59755 Arnsberg



SOMMER 2020

QR code and Arnsberg logo.

Die 101. Ausgabe wird ein neues Layout bekommen. Freuen Sie sich darauf.

Schönes Arnsberg

Hedwig Slomp (98) †; Fotos: Berthold Krutmann; Foto Ruine: Adobe Stock/Alaska

Wenn wir im Kreis zusammensitzen
und bei dem Reimen tüchtig schwitzen,
da fällt uns vieles Nettes ein,
es kann doch nicht so schwierig sein.

Wir denken einfach so drauflos
und fragen uns: was wird das bloß?
Ob das wohl alles lyrisch wird
was hier im Denken so passiert?

Der Anfang ist schon mal gemacht,
er hat uns allen Spaß gebracht.
Über Arnsberg gibt es viel zu schreiben,
wer einmal hier wohnt, will immer hier bleiben.

Wenn man so geht durch Arnsbergs Gässchen,
und durch die kleinen hübschen Sträßchen
am Alten Markt da bleibt man stehn,
schaut in die Runde und in die Höhn -
und sieht den alten Glockenturm,
der überstanden manchen Sturm.
Er ist das Wahrzeichen der Stadt,
und man ist froh, dass man ihn hat.



Die Stadtkapell' gleich nebenan
bietet Eintritt für Jedermann.
Man bestaunt das Inventar,
spricht ein kleines Gebet,
und weiter es in Richtung Schlossberg geht.

Zuvor jedoch schaut man zurück,
zum Alten Markt, dem guten Stück.
Die "Gute Stube" wird er genannt
und ist bekannt im ganzen Land.

Die gepflegten Häuser, das Glockenspiel,
sind ein beliebtes Wanderziel.
Am alten Maximiliansbrunnen
hat mancher schon sein Lied gesungen.



Nun hurtig weiter in schnellem Lauf
durch die Straßen der Altstadt
zum Schlossberg hinauf.
Dort oben auf des Schlossbergs Höhn
kann man bis weit ins Land hineinsehn.

Uns zu Füßen liegt unsere Heimatstadt,
die noch so viel zu bieten hat.
Wir sind so stolz auf unsere Stadt.
Nun könnte man singen aus vollem Herzen:
Dem Fröhlichen gehört die Welt,
die Sonne und das Himmelszelt.
Oh Gott, wie schön ist deine Welt!



„Farbenfrohe Träume werden Wirklichkeit: Die Regenbogenschule begegnet dem Künstler Friedensreich Hundertwasser“

Text: Kirsten Gerber, Kunstlehrerin

Kunstlehrerinnen: Denise Blaschke, Linda von der Hövel und Kirsten Gerber

In einem lebendigen Farbenmeer aus Grün, Blau, Rot und Gold verwandelten die Schülerinnen und Schüler der Regenbogenschule ihre Klassenzimmer und Flure. Inspiriert von den visionären Werken Friedensreich Hundertwassers, entstand ein bemerkenswertes Kunstprojekt, das die Herzen der Schulgemeinschaft und der lokalen Bevölkerung erwärmte.

In wochenlanger Arbeit tauchten die Kinder in die fantasievolle Welt Hundertwassers ein, lernten seine unverwechselbaren Stilelemente kennen und interpretierten diese auf ihre eigene, einzigartige Weise. Unter der Anleitung ihrer Lehrkräfte entstanden beeindruckende Kunstwerke, die Hundertwassers Liebe zur Natur, zur Architektur und zur Farbe widerspiegeln.

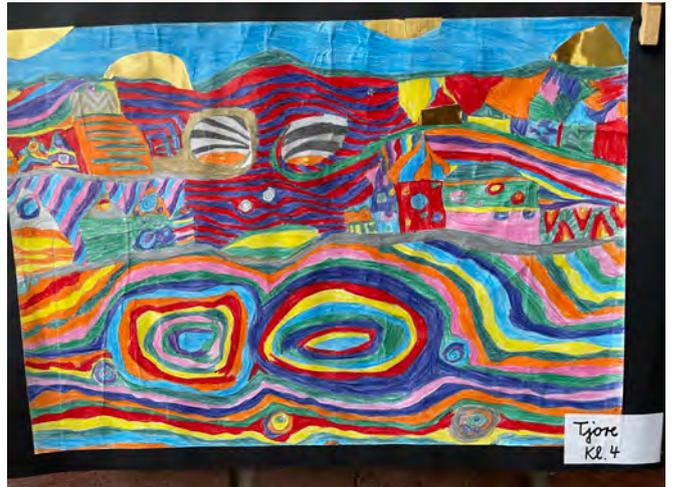
„Es war ein Erlebnis, zu sehen, wie die Kinder mit jedem Pinselstrich selbstbewusster wurden und ihre eigenen kleinen Welten erschufen“, so die Kunstlehrerinnen der Schule. „Hundertwassers Philosophie, dass jeder Mensch ein Künstler ist, wurde in diesem Projekt lebendig.“

Die Schülerinnen und Schüler ließen ihrer Kreativität freien Lauf: Sie malten Bilder, die an Hundertwassers spiralförmige Linienführung und leuchtende Farbpalette erinnern. Sie bauten Modelle von Häusern, die in ihrer Asymmetrie und ihrem Einklang mit der Natur an Hundertwassers berühmte Architektur erinnern. Und sie modellierten Figuren, die die fantasievolle und ökologische Botschaft des Künstlers in dreidimensionaler Form zum Ausdruck brachten.

Das Projekt gipfelte in einer bunten Ausstellung in den Schaufensterräumen der „Generali-Versicherung“ in Arnsberg. Betrachter waren beeindruckt von der Detailverliebtheit und der Tiefe der Arbeiten. Diese Ausstellung ist nicht nur eine Feier der Kreativität unserer Kinder, sondern auch ein Zeugnis dafür, wie Kunst Menschen verbinden und inspirieren kann.

Das Hundertwasser-Projekt wird sicherlich noch lange in Erinnerung unserer jungen Künstlerinnen und Künstler bleiben.







Ausflug in eine andere Welt

Text: Judith Wohlgemuth; Foto: Marita Gerwin und Judith Wohlgemuth

Es ist 10:30 Uhr, draußen ist es wolkenbedeckt, die Sonne hat es noch nicht geschafft, hinter den Wolken hervorzukommen. Im Büro lege ich mir meine Unterlagen zusammen und mache mich auf den Weg zu meinem präventiven Hausbesuch. Heute besuche ich Frau Reuter (Name frei erfunden). Sie ist vor drei Wochen 80 Jahre alt geworden. Zu diesem Anlass hat die Stadt Arnsberg ihr ein kostenloses Gespräch angeboten.



Auf dem Weg zur Haustür überlege ich, wie ihre Reaktion sein wird. Werde ich erwartet, oder fühlt Sie sich trotz der Ankündigung per Brief überrascht von meinem Besuch? Nachdem ich geklingelt habe, wird mir mit einem freundlichen Lächeln die Tür geöffnet. Ich stelle mich mit meinem Dienstausweis vor. Frau Reuter hat mich bereits erwartet. Sie bittet mich in die Wohnung und wir setzen uns ins Wohnzimmer.

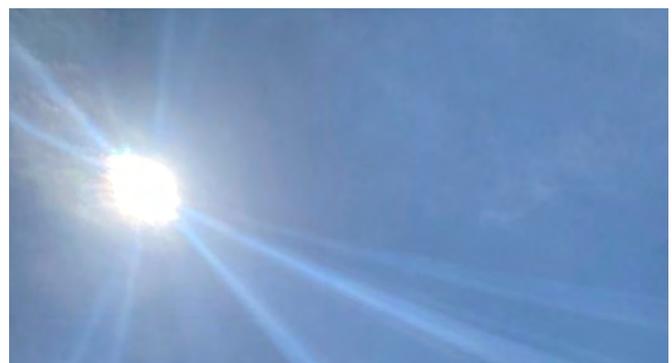
Nach einer kurzen Erklärung, warum ich diese Hausbesuche überhaupt mache, frage ich Sie, wie sie ihren 80. Geburtstag verbracht hat. Da beginnt Frau Reuter lebhaft zu erzählen. Es folgt ein herzliches und offenes Gespräch zwischen zwei Menschen aus zwei unterschiedlichen Generationen. Ich werde mitgenommen

auf eine Reise in die Vergangenheit und mitten in das Leben. Frau Reuters Erinnerungen reichen bis in die frühe Kindheit zurück. „In diesem Haus bin ich aufgewachsen“, berichtet sie nicht ohne Stolz. Wir sprechen etwa eine Stunde lang - über frühere Hobbies, Frau Reuters heutigen Alltag und ihre Freundschaften und Bekanntschaften im Alter. Ich erfahre, dass sie einige Freundschaften auch über weite Entfernungen per Smartphone und Tablet pflegt. Die persönlichen Begegnungen in der unmittelbaren Nachbarschaft seien jedoch sehr selten geworden. Sie wünsche sich mehr sozialen Kontakt im Alltag.

„Nachdem mein Mann vor einem Jahr verstorben ist, bin ich nicht mehr so viel aus dem Haus gegangen“, erzählt mir Frau Reuter. Anhand der Informationsflyer, die ich mitgebracht habe, suchen wir zusammen ein passendes Begegnungsangebot in der Nähe heraus und ich empfehle noch eine Internetadresse, die auf dem Flyer aufgeführt ist.

Die mitgebrachte „Notfalldose“ erkläre ich kurz und biete Frau Reuter an, mich bei Rückfragen zu unserem Gespräch in der Fachstelle zu kontaktieren. „Ich fühle mich jetzt besser informiert und freue mich, wenn Sie mir in Zukunft hin und wieder mal Informationen zukommen lassen“, wird mir zum Abschluss des Gesprächs mit auf den Weg gegeben. Ich bedanke mich für den Besuch, Frau Reuter bringt mich zur Tür.

Als ich aus dem Haus komme, scheinen mir die Sonnenstrahlen warm ins Gesicht. Und ich stelle mir vor, wie auf diesen Treppen in den 50er Jahren kleine Kinder gespielt haben.



Fridolin aus Bella Italia

Text: Sigrid Grobe; Foto: Adobe Stock/rabbit75_fot (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 63)

In den vergangenen Wochen erklangen aus dem Radio und dem Fernseher immer wieder die beliebten Hits von Udo Jürgens. Udos zeitnahe Texte und Klänge gehen unter die Haut und schon bei den ersten Tönen muss man mitsingen! Geht es Ihnen auch so, wenn Ihr spezieller Song ertönt? Mir hat es der „Griechische Wein“ angetan. Einmal aus voller Kehle mitgesungen, ist er für viele Stunden mein „Ohrwurm“.

Dann wandern meine Gedanken zu den Gastarbeitern aus Italien, die in den Jahren 1955 bis 1972 in der Bundesrepublik Deutschland Arbeit fanden. Sie wurden in der Industrie, im Straßen- und Brückenbau oder in der Landwirtschaft gebraucht und trugen erheblich zum Wirtschaftswunder bei.

Ich erinnere mich noch gut an Herrn Fonero, einen italienischen Gastarbeiter, der in unserer viel zu kleinen Wohnung einquartiert war. Er arbeitete viel und wir sahen ihn nur wenig. Doch oft hörten wir seine Lieder.

Und dieses Bild ist noch heute in meiner Erinnerung - Herr Fonero sitzt im Fensterrahmen, schaut in die Ferne und schmettert seine heimatischen Lieder voller Inbrunst durch das geöffnete Fenster. Sicherlich waren sie auch in Italien zu hören. Den Text verstand ich nicht, doch die fremden Klänge klangen gut in meinen Ohren. Doch seine Sehnsucht war nicht zu überhören.

Meine Mutter erklärte mir: „... so weit weg von Zuhause. Er hat Heimweh nach seinem Land, nach seiner Familie und nach der südlichen Wärme. Heimweh tut sehr weh!“ Ich verstand das nicht. Wieso Heimweh? Es war doch so schön in unserem Dorf. Natürlich wollte ich es genau wissen. Herr Fonero erklärte mir: „Ich bin traurig, weil mein Freund nicht kommt. Mein Freund ist der kleine Vogel „Fridolin“. Er ist unterwegs vom Süden hierher. Aber gleich wird er kommen! Kannst du dir eigentlich vorstellen, wie weit der Weg von Italien bis zum Mönchensee ist?“



Nein, so weit reichte meine Vorstellung nicht. Und wirklich, da flog ein Spatz in den Kirschbaum, wippte auf dem Zweig hin und her und piepste. Es sah aus wie eine Begrüßung. „Sieh nur, da ist er ja - mein Fridolin. Jetzt bin ich nicht mehr traurig!“ Für mich war die Welt wieder in Ordnung und ich freute mich mit Herrn Fonero.

Er lebt schon viele Jahre wieder in seiner Heimat und hat vielleicht für sein Ersparnis ein „kleines Glück“ gefunden, so wie es Udo besungen hat. Für mich jedoch heißt noch heute jeder Vogel „Fridolin“, ganz gleich wie er aussieht.

Zuwanderungen, ob Wander-, Gast- oder Zwangsarbeiter gab es schon im Mittelalter. Doch längst sind uns Italiener, Spanier, Griechen, Türken oder die Menschen, die uns in vielen Punkten ähnlich sind, nicht mehr fremd. Im Gegenteil: Ob Pasta, Wurst, Käse, Antipasti, Kaffee oder Weine - wir möchten auch gar nicht mehr auf die typischen Spezialitäten ihrer Regionen verzichten.

Ganz gleich aus welchen Gründen die Menschen ihre Heimat verlassen müssen, jeden schmerzt das Heimweh. Die Vorurteile, Abgrenzungen und die Kühle, die wir ihnen oftmals entgegenbringen, machen diesen Schmerz nur noch größer.

Und diese Sehnsucht, dieses Heimweh hat Udo Jürgens in seinem Lied vom „Griechischen Wein“ trefflich besungen. Singen Sie mit.

Schau mal der Vogel da!

Die große, kluge Eule,
hat heute keine Beute.
Dafür hat sie richtig gute Augen!
Die können ganz schön was taugen!



Hey, spatz!
Mach bitte mal ein bisschen platz!
Er ist klein und fink,
das war er schon als Kind.

Oh, da ist das Rothelchen!
Ist dieses etwa Mehlwürmchen?
Ganz schön früh steht es auf!
Rothelchen, lauf, lauf, lauf!



Dort plaziert sich der Eisvogel.
Er sitzt dort und sieht aus ganz nobel!
Kälte kann er gut abkriegen,
besser als andere Tiere, z.B. Ziegen.



Anni Künkenrenken – eine starke Frau!

Text: Zonta-Club Arnsberg

Starke Frauen lernen von anderen Frauen und teilen ihr Wissen.

Starke Frauen stehen zu ihren Werten.

Starke Frauen verwirklichen ihre Träume.

Starke Frauen unterstützen ihre Mitmenschen.



Anni Künkenrenken macht all dies in vorbildlicher Weise!

Sie begegnet dem Älterwerden mit Aktivität, Gelassenheit & positivem Denken.

Der ZONTA Club Arnsberg ehrt im Rahmen des Weltfrauentages 2024 eine Frau mit der GELBEN ZONTA ROSE, die ein jahrelanges ehrenamtliches Engagement auszeichnet. *1

Anni Künkenrenken – Sie ist das Herz und die gute Seele der Arnsberger Tafel.

Die deutschen Tafeln gelten als eine der größten sozialen Bewegungen unserer Zeit. Mit dem ersten Tag der Gründung der „Arnsberger Tafel“ im Jahr 2004 hat sich Anni dort ehrenamtlich engagiert. Zunächst beginnend in der Warenannahme durchlief sie im Laufe der Jahre alle anfallenden Tätigkeiten. In unserer „Arnsberger Tafel“ mit den Ausgabestellen Arnsberg, Neheim und Sundern arbeiten insgesamt 100 Personen, davon 75 ehrenamtlich. Anni ist mittlerweile die 2. Vorsitzende der Arnsberger Tafel und arbeitet hier rein ehrenamtlich in der Gesamtverwaltung – somit ohne jegliche Entlohnung.

Ihre Motivation: „Ich bin zufrieden und glücklich, wenn ich Anderen etwas Gutes tun kann. Es macht mir Freude, ein Teil dieses engagierten Tafel-Teams zu sein. Hier lernen wir Menschen aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern kennen, hören von persönlichen Schicksalen und lernen dabei, unser eigenes Leben wert zu schätzen.“

Dieses beeindruckende Engagement in der Arnsberger Tafel hielt Anni Künkenrenken nicht davon ab, weitere ehrenamtliche Tätigkeiten zu übernehmen. In der Neheimer Grundschule St. Michael (jetzt Rote Schule) ist sie seit vielen Jahren als „Lese-Patin“ tätig. Dort assistiert sie der Klassenlehrerin in den Schulstunden und unterstützte einige Jahre darüber hinaus Kinder mit besonderem Förderbedarf bei der Bewältigung ihrer Hausaufgaben in deren Familien. Ihr Resümee: „Es ist schön, Kontakt zur Jugend zu haben, um so selber jung und „am Ball“ zu bleiben.“

Der ZONTA Club Arnsberg würdigt das beispielhafte gesellschaftliche Engagement von Anni Künkenrenken mit der GELBEN ZONTA ROSE.

Ein herzliches Dankeschön für das unermüdliche Engagement, die Hilfsbereitschaft und weiterhin viel Elan bei allem was Du tust. Liebe Anni - Du bist ein großes Vorbild!

Weitere Infos zum ZONTA-Club Arnsberg hier: <https://www.zontaarnsberg.de/>

*1 Quelle: ZONTA International

Am 8. März ist der Internationale Frauentag oder Weltfrauentag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden. Er entstand in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen. Dieser Tag ist eine Gelegenheit für alle, die Errungenschaften der Vergangenheit zu reflektieren und uns auf die vor uns liegenden Herausforderungen vorzubereiten, wie wir weiterhin unsere Anstrengungen verstärken können, um den Status der Frauen weltweit voranzutreiben. Zugleich wird am 8. März von allen Zontians weltweit der 'Zonta Rose Day' begangen. Die ZONTA-Rose wurde auf der Convention 1984 in Sydney/Australien als offizielles Symbol der Zontians eingeführt. Viele Clubs rund um den Erdball begehen den 8. März jährlich mit verschiedenen Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag und den Zonta Rose Day.

Anni Künkenrenken – Preisträgerin der ZONTA ROSE im Jahr 2024

Text: Anni Künkenrenken; Foto: Uwe Künkenrenken † und Zonta-Club Arnsberg

Liebe ZONTA - Freundinnen,

für diese besondere Anerkennung sage ich von ganzem Herzen DANKE.

Ich weiß, dass Ihr Einsatz hilft, Frauen in vielen Lebenslagen zu helfen, die Situationen zu verbessern. Ihr Handeln ist ehrenhaft, daher ja auch der Name Zonta. Diese Institution muss noch mehr bekannt werden, nicht nur zum Internationalen Frauentag. Ich finde die Aufgaben in unserer Gesellschaft vielfältig und weiß wie wichtig es ist, zu helfen.

Für uns Frauen hat sich in den letzten Jahren viel geändert. Die Frauen in meiner Kindheit standen „am Herd“ und man hat sie darüber hinaus nicht gerne aktiv werden lassen. Für mich war früh schon klar, ich bin eigenständig und möchte unabhängig sein. Was ich aus meinem Leben mache, ist entscheidend. Akzeptanz auf Augenhöhe und gegenseitiges Vertrauen haben geholfen.

In meinem 42-jährigen Berufsleben (Personaler) habe ich viele Menschen getroffen und durch meine Neugier auf Reisen Menschen kennen- und schätzen gelernt. Hier habe ich erfahren, dass gerade Frauen offen sind für Entwicklungen.

Im Anschluss an mein Berufsleben habe ich bewusst ein Ehrenamt gewählt, das mich mit Menschen zusammenbringt. Ob den Kindern in der Schule im Deutschunterricht bei den Hausaufgaben zu helfen oder in der Tafel, wo ich seit 20 Jahren mit Menschen zusammenkomme und helfen kann. Das macht mich zufrieden.



Heute ist es so, dass sie durch ihr Engagement Mädchen und Frauen neue Wege aufzeigen. Ihr Wirken ist wegweisend und die Farbe orange macht neugierig, fröhlich und kreativ, daher möchte ich abschließend sagen:

Miteinander gehen

Zu einander stehen

Für einander da sein,

dann schaffen wir Frauen eine lebenswerte Zukunft.

„Reicht Euch die Hände ...“ Fotoausstellung im Seniorenhaus St. Anna

Text und Fotos: Caritas-Verband Arnberg-Sundern

Die Einrichtungsleitung des Seniorenhaus St Anna Beatrix Fuchs, Dagmar Freimuth, seelsorgliche Begleitung des Seniorenhauses und der Vorstand des Freundes – und Förderkreises St. Anna, haben gemeinsam mit dem Fotografenmeister Boris Golz aus Arnberg eine wunderbare Idee einer Mitarbeiterin umgesetzt.

Eine Fotoausstellung mit großformatigen Fotos ist entstanden und kann seit kurzem im Zugang zur Kapelle bewundert werden.



Die Idee war, Fotoaufnahmen von Händen zu zeigen. Hände haben soviel zu erzählen, sie arbeiten, sie trösten, sie fangen auf, sie geben Halt ...

Hände als grundlegendes Thema und Hände von Bewohner*innen und des Teams im Besonderen sind die Motive, die nun zu sehen sind. Die Hände werden bei alltäglichen Tätigkeiten, in der Ruhe, umsorgend und schützend, gezeigt.

Boris Golz ist es gelungen, ganz persönliche Stimmungen und wunderschöne (Alters-)Hände zu fotografieren. Zu sehen sind sie im Gang zur Kapelle im Seniorenhaus St. Anna.

„Es ist so schön, auf den Bildern die Hände von Bewohner*innen zu erkennen. Es sind wertvolle bleibende Erinnerungen, die wir mit viel Achtung betrachten,“ sagt Dagmar Freimuth zur Ausstellung.

Ermöglicht wurde dieses Projekt durch die finanzielle Unterstützung des Freundes- und Förderkreises.

„Wir freuen uns sehr über diese wunderschöne Ausstellung“, so Beatrix Fuchs.



Hände

*Hände, die geben und Hände, die nehmen
Hände, die schenken und solche die stehlen
Hände, die schnibbeln und Hände, die ruh'n
Was ist es nicht alles, was wir durch sie tun!*

*Hände, die trösten und Hände, die halten
Hände, die heilen und die was gestalten
Hände, die streicheln und zärtlich berühr'n
Wie vieles können wir durch sie spür'n!*

*Wenn Fäuste sich ballen und kräftig zuschlagen
Wenn Hände töten und wenn sie beklagen
Wenn Finger zeigen, in Wunden bohr'n
Dann sind wir doch selber bereits schon verlor'n!*

*Wenn Hände spielen und Hände schaffen
Wenn Hände schreiben und wir uns aufraffen
Wenn Hände sich falten und friedvoll segnen
Dann kann man dem Wunder tatsächlich begegnen!*

Jürgen Wagner; 1957 in Neckarsulm, Studium der Theologie und Philosophie in Tübingen, Hamburg und Jerusalem. Promotion über, Meditationen über Gelassenheit' zu Martin Heidegger und Meister Eckhart. Ev. Pfarrer und Kursleiter. Heute im Ruhestand.

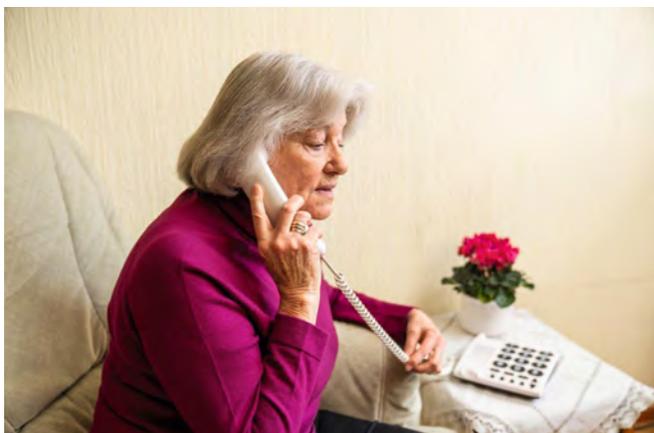


Liebesbetrug - Die Online-Abzocke mit der Einsamkeit

Text und Fotos: Oliver Milhoff, Kriminalprävention und Opferschutz der Kreispolizeibehörde

„Mit einem harmlosen Chat nahm das Unglück seinen Lauf“, schildert die rüstige Witwe Trude C. Schon bald darauf wurde die herzengute Dame Opfer eines sogenannten Love- bzw. Romance Scam. „Aufgrund der ungewöhnlichen Lebensgeschichte und seiner zuvorkommenden Schreibweise hinterließ der Kreuzschiffahrtskapitän bei mir einen absolut seriösen Eindruck!“

„Männer geben sich gerne als Ingenieure, U.S. Soldaten oder Konstrukteure in der Ölindustrie aus“, weiß Kriminalhauptkommissar Oliver Milhoff von der Kriminalprävention, „auf den zuge-



sandten Fotos bekommen die späteren Opfer dann eine attraktive Person in der entsprechenden Umgebung zu sehen.“ Auch wenn der „Neue“ vorgibt, in Amerika oder dem Europäischen Ausland zu leben, sitzt er wahrscheinlich in Westafrika, Australien oder einem ganz anderen Ort und nutzt gerade ein Übersetzungstool für die teils aufwändigen Chats inklusive gemachter Komplimente. Sowohl Scam-Männer als auch Frauen schaffen es in der Regel, sich im täglichen Leben ihrer Opfer zu etablieren - und zwar ohne ein einziges persönliches Treffen. Bei den Gesprächen geht es zu Beginn keineswegs um Geld, sondern um den Beruf, die Familie sowie um Liebe und eine gemeinsame Zukunft. Oft werden rührende Geschichten über verstorbene Ehepartner und Kinder aufgetischt. Aufgrund eines unvorhersehbaren Notfalls wird um das erste Geld gebeten. Die Liebe wird in den folgenden Bettelmails immer stark hervorgehoben! Das geht soweit, dass Scammer teils ihren Selbstmord ankündigen, nur um an das Geld zu kommen.

„So habe ich dann die ersten paar Tausend Euro überwiesen!“ gibt Trude seufzend zu, „Ich wollte ihm doch einfach nur schnell helfen!“

Die Tipps der Polizei:

So überprüfen Sie Ihre Online-Bekanntschaft:

Geben Sie den Namen Ihrer Bekanntschaft mit dem Zusatz „Scammer“ beispielsweise bei Google ein.

Nutzen Sie die umgekehrte Bildersuche, falls Ihnen ein Foto zugesandt wurde.

Was tun, wenn ich gescammt wurde?

Ignorieren

Gehen Sie nicht auf Forderungen des Scammers ein. Überweisen Sie bitte auf keinen Fall Geld! Lösen Sie auch keine Schecks ein oder leiten Briefe/Päckchen weiter - bewahren Sie solche auch nicht auf.

Sichern

Speichern Sie alle Mails und Chat-Texte als Beweis auf einem Speichermedium. Heben Sie Überweisungsbelege auf. Wenden Sie sich gerne an Ihre nächstgelegene Polizeidienststelle. Dort erfahren Sie, was Sie konkret tun müssen, um alle Beweise sichern zu können.

Hilfe holen

Erstatten Sie Anzeige bei der Polizei. Dies ist besonders wichtig, wenn beispielsweise Banken strafrechtliche Schritte gegen das Opfer unternehmen wollen, weil diese unwissentlich gefälschte Schecks eingereicht haben. Die Polizei hilft Ihnen nicht nur Beweise für den Betrug zu sichern, sondern auch den Täter/die Täterin konsequent zu blockieren.

Blockieren

Brechen Sie jeden Kontakt ab. Am besten ist es, sich eine neue Mailadresse und Telefonnummer zuzulegen.

Grundsätzlich gilt: Niemals Geld an Unbekannte! Seien Sie immer misstrauisch bei unglaublichen Angeboten, egal ob Wohnungs- oder Partnersuche.

Erste Hilfe für meinen Reißverschluss

Text und Foto: Marita Gerwin

Ich stehe dicht gedrängt in der Menschen-Menge auf dem Neheimer Markt während einer Demonstration für unsere Demokratie. In meiner Jackentasche befindet sich mein Handy. Ich möchte ein Foto machen. Verzweifelt versuche ich, den Reißverschluss zu öffnen. Ich zupple und zupple. Erst ganz vorsichtig, dann mit aller Kraft. Es gelingt mir nicht. Das Innenfutter der Tasche hat sich verhakt.

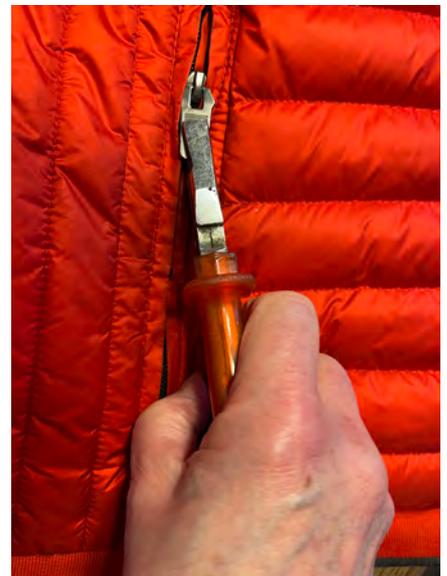
Plötzlich stupst mir ein älterer Herr auf die Schulter. Er lächelt mich an und fragt unvermittelt: „Kann ich Ihnen helfen?“ Etwas irritiert schaue ich mich um und antworte: „Wäre super. Allein kriege ich das verflixte Ding nicht geöffnet.“

Gesagt getan. Er greift in seine Jackentasche, „zaubert“ eine Kombi-Zange heraus und macht sich „ans Werk“. Ein kurzer kräftiger Ruck und der Reißverschluss „hat verspielt“. Zack - die Tasche ist geöffnet, ohne dass die Jacke „Schaden nimmt“.

„Dankeschön, das haben Sie toll gemacht!“, sage ich hocherfreut! „Gern geschehen“, antwortet der ältere Herr lächelnd. „Ich freu mich, wenn ich Ihnen helfen konnte. Besuchen Sie uns doch mal im Repair-Café. Wir sind jeden 3. Freitag im Monat von 14:30 - 17:30 Uhr im Bürgerbahnhof Arnsberg Clemens-August-Straße 118.“

Versprochen. Ich komme mal vorbei.

Infos zum Repair-Cafe finden Sie hier: www.repaircafe-arnsberg.jimdo.com



Haltestellen ...

Text und Fotos: Gottfried Lambert, 2012 (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 55)

WARTEN –
EIN ZUSTAND DES INNEHALTES, DER RUHE -
EINE GELEGENHEIT UM IN SICH HINEINZUHÖREN.

WARTEN –
AUF EIN EREIGNIS, ETWAS UNBEKANNTES, AUF NEUES –
AUF VERÄNDERUNGEN IM ABLAUF DES LEBENS.



WARTEN –
GEDULD HABEN MIT ANDEREN UND SICH SELBST – BIS ES WEITER GEHT –
IN WELCHE RICHTUNG AUCH IMMER.

WARTEN –
DIE ZEIT UM DEN ANDEREN WAHRZUNEHMEN – SEIN GLÜCK, SEINE FRAGEN
UND ÄNGSTE.



WARTEN –
INNERE UNRUHE ODER RUHIGE MEDITATION – INTERVALL IN DER HEKTIK
UNSERER TAGE.

Neues von den Zwergen: Der Sturm

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Der Wind hatte schon den ganzen Tag die Baumkronen des Buchenwaldes hin und her wiegen lassen, jetzt war er schon zu einem handfesten Sturm angewachsen, und der Wald sah aus der Vogelperspektive aus wie eine kabbelige See. Doch unten in der Zwergenwohnung merkte man nichts davon. Tief unter dem Wurzelwerk der großen Buche drang kein Laut von außen herein, und Zwergenvater Johannes, Mutter Anni, ja sogar die drei Kinder Uschi, Fritz und Willi saßen um den Tisch herum und spielten das beliebte Würfelspiel „Zwerg ärgere dich nicht“.

Wer es vergessen hat oder noch nicht weiß, muss wissen, dass die Zwerge kaum größer als eine Maus sind, in versteckten Höhlen im Wald wohnen und sogar die Sprache der Tiere verstehen, was ein großer Vorteil ist, denn man hilft sich sehr oft gegenseitig und hat sich sogar nicht selten schon das Leben gerettet. Mutter Anni sagte: „Ich hol mal ein paar Nüsse, dann haben wir was zu knabbern.“ Die anderen waren begeistert und warteten solange mit dem Würfeln, als sie im Nebenraum, der als Küche diente, verschwand. Kurz darauf erfüllte ein unheimliches, langgezogenes Knirschen die Höhle. Und bevor auch nur einer von ihnen etwas sagen konnte, krachte es ohrenbetäubend laut, und zwei unförmige Wurzeln, beide so dick, dass sie nicht durch die Tür gepasst hätten, brachen durch die Wand der Höhle und rutschten hinauf und hinauf, um dann in einem großen Loch zu verschwinden. Die Kinder schrien durcheinander in der nun folgenden Stille, und Anni kam hereingestürzt: „Was war das?“ schrie sie kreidebleich, und alle starrten den Vater an.

Der ordnete an: „Kommt alle hier in die Mitte und fasst euch an, irgendwas ist mit den Baumwurzeln passiert.“ Wie zur Bestätigung gurgelte es jetzt in dem einen Loch, durch das die Wurzel verschwunden war, und Wasser flutete gnadenlos in den Raum. „Johannes, wir werden hier ertrinken. Was machen wir jetzt?“ Annis Stimme war voller Panik.



Währenddessen waren auch die Tiere des Waldes in heller Aufregung. Schon lange vor dem Sturm hatten die meisten von ihnen instinktiv gespürt, dass sich ein gewaltiges Unwetter näherte, und sie suchten so gut es ging Schutz im dichten Wald auf. Die Zwergenfamilien in diesem Gebiet verkrochen sich tief in ihren Höhlen, und so merkte auch niemand, dass die große Buche, die den Eingang zur Behausung der Familie des Johannes bildete, mitsamt dem Wurzelteller aus der Erde gerissen wurde und zu Boden krachte. Der Eingang war somit verschüttet, und der Bach, der sonst neben dem Baum verlief, ergoß sich in die Grube und fand blitzschnell den Weg in die Zwergenhöhle. Höchste Gefahr, und keiner hatte etwas mitbekommen.

Johannes überlegte fieberhaft, wie er seine Familie aus dieser Lage befreien konnte, denn das Wasser stand ihnen inzwischen bis zum

Hals. Er versuchte alles, um seine Angst nicht zu zeigen, denn seine Frau und die drei Kinder sahen keinen Ausweg mehr aus dieser Falle. Er zwang sich, seiner Stimme einen festen Klang zu geben: „Haltet euch aneinander fest! Nicht loslassen! Wir stellen uns jetzt alle auf den Tisch!“ Das war eine vorübergehende Besserung ihrer Lage, denn es war abzu sehen, wann das eiskalte Wasser den Raum bis zur Decke ausfüllen würde. Sie klapperten schon jetzt alle mit den Zähnen. Johannes wollte gar nicht daran denken, dass die Fluten sehr bald die kleine Öllampe an der Decke erreichen würden. Und selbst wenn das Wasser nicht weiter steigen würde, wie sollten sie hier hinauskommen?

Er nahm die kleine Uschi auf seinen Arm. Sie war mitleiderregend schlimm dran. Sie schluchzte, zitterte und bebte wie im Schüttelfrost. „Uschi, Uschi“, redete er auf sie ein, „es wird alles gut werden, wir sind alle bei dir. Uns hat noch keiner klein gekriegt.“ Uschi saugte seinen Zuspruch auf, das war ihr letzter Strohhalm: „Wir...wir...wir sind ja auch schon... schon klein.“ Trotz aller Not und Lebensgefahr mussten da alle lachen. Für ein paar Sekunden hatten sie ihre Lage verdrängt, und auch das Wasser schien etwas inne zu halten. Mutter Anni rief: „Es fließt viel langsamer! Gleich hört es auf!“ Sie glaubte es zwar selber nicht, wollte aber das letzte Flämmchen ihrer Hoffnung nicht verlöschen lassen.

Bis zur Höhlendecke hatte das Wasser nur noch eine Armeslänge Abstand, das ließ sich nicht leugnen, und dann war einfach Schluss.

Plötzlich ein neuer Schreck: Ein Wasserschwall blubberte am Höhlenrand bis zur Decke hoch, und ein schwarzes, unförmiges Etwas tauchte prustend und spritzend auf. Uschi schrie auf, und in diesem Moment ging das Licht aus. Der Schwall hatte die Öllampe von der Decke gerissen. Schwarze Nacht umgab sie. Auch Johannes wollte jetzt voller Panik schreien, aber als er die Stimme hörte, die zu dem undefinierbaren Etwas gehörte, machte sich sofort Erleichterung breit, bei allen. „Was ist denn bei euch los? Habt ihr einen Rohrbruch oder ist die Badewanne umgekippt?“ Anni er-

kannte den Maulwurf als erste an seiner rauen Stimme und rief sofort: „Herr Maulwurf! Herr Maulwurf! Unsere Höhle läuft voll Wasser, wir können nicht mehr hier raus!“ Der Maulwurf erfasste die Lage sofort. Schließlich konnte er ja auch im Dunkeln sehen: „Das sehe ich ja. Ich habe mir schon so etwas gedacht, als die dicke Buche umfiel. Das war ja nicht zu überhören. Da bin ich sofort los und habe mich mal eben schnell mit eurer gütigen Erlaubnis in euere Höhle gebohrt und bin, wie man sieht, gerade rechtzeitig hier eingetroffen.“

Johannes war so erleichtert, er hätte den Maulwurf am liebsten umarmt, wenn er ihn gesehen hätte: „Herr Maulwurf, Sie sind unsere Rettung. Können wir durch den Gang hier hinauskommen?“ „Das wird nicht gehen“, dämpfte der Maulwurf etwas die Hoffnung, „da läuft jetzt das ganze Wasser rein, aber ich bohre sofort einen neuen Gang, der von hier aus nach oben führt. Ihr müsst ja sofort aus den nassen Sachen raus.“ Alle redeten jetzt durcheinander. Man merkte förmlich wie die Anspannung der letzten Minuten abfiel und sich statt dessen die Aussicht breit machte, dass sie mit heiler Haut aus diesem Unglück kommen sollten.

Zufällig hatte der Maulwurf erst vor zwei Tagen seine Krallen gefeilt und geschliffen – darauf legte er stets großen Wert, schließlich kann man mit gutem Werkzeug auch gute Arbeit erledigen. Und so grub er in Windeseile einen neuen Gang, der vom Wasser weg leicht schräg hinauf führte und im weichen Waldboden in einem großen, neuen Maulwurfshügel endete. Sofort rutschte er kopfüber wieder hinunter zu den Zwergen und ordnete an: „So, jetzt bildet mal eine lange Kette und dann immer mir nach!“ Johannes machte den Anfang, dann kamen die beiden Jungs, Fritz und Willi, gefolgt von der kleinen Uschi und Mutter Anni am Schluss. Anni dachte nur: „Schade, dass wir nichts mitnehmen können. Wer weiß, ob wir unsere Sachen jemals heil wiedersehen.“

Eilig ging es den steilen Gang hinauf. Man geriet ganz schön ins Rutschen und stieß sich auch ab und zu den Kopf, aber jetzt bloß nicht den Vordermann loslassen. Sobald sie aus dem Wasser waren und sich angestrengt vor-

wärts bewegten, wurde ihnen sogar schon wieder ein bisschen warm. Schnell erreichten sie das Ende des Tunnels und kämpften sich durch die weiche Erde der Öffnung des Maulwurfshügels. Alle sahen sie aus wie nach einer Schlammschlacht, aber das war ihnen in dem Augenblick egal. Sie fielen sich gegenseitig um den Hals und umarmten auch den Maulwurf, dem das schon etwas peinlich wurde. Er sagte deshalb: „Bedanken könnt ihr euch später noch, jetzt gehen wir erstmal sofort zu eueren Nachbarn!“

Im Halbdunkel der Nacht sahen jetzt die Zwerge auch die umgestürzte Buche, in deren Wurzelloch der Bach verschwand. Schnell übernahm Johannes das Kommando: „Ja, los, die anderen Bäume stehen alle noch, wir klopfen hier direkt.“ Und er ging voran zum Nachbarbaum, in deren Wurzelwerk der Eingang war. Mit einem dicken Knüppel klopfte er an die Wurzel, und kurz darauf kam ein Zwerg aus der Höhle und spähte vorsichtig um die Ecke. Als er Johannes erkannte, rief er: „Johannes! Was macht ihr denn bei dem Wetter hier draußen?“ Johannes zeigte nur auf die umgestürzte Buche hinter seinem Rücken und sagte: „Unsere Wohnung ist voll Wasser gelaufen. Der Maulwurf hat uns in allerletzter Sekunde gerettet.“ „Kommt schnell alle zu uns rein“, sagte der Nachbar freundlich, „wir nehmen euch erstmal

auf.“ Und alle liefen dankbar hinter ihm her in die warme, trockene Höhle – auch der Maulwurf.

Die Nachbarfamilie saß um den Esstisch und staunte nicht schlecht, als die verschmutzten Pechvögel sich vor ihnen aufbauten und alle durcheinander erzählten. Sofort sprang die Hausfrau auf und befahl: „Ihr kriegt erstmal warme Anziehsachen von uns, und waschen könnt ihr euch auch. Außerdem gibt's heiße Suppe für jeden, sonst seid ihr morgen alle krank.“ „Das wäre das geringste Problem“, dachte Johannes. Eine Stunde später saßen alle um den großen Esstisch herum und löf-felten heiße Suppe, selbst der Maulwurf. Zwischen zwei Löffeln sagte er: „Ich bohre morgen noch ein bis zwei Gänge, damit das Wasser aus eurer Höhle läuft, dann könnt ihr in ein paar Tagen nach eueren Sachen sehen.“ Anni lächelte ihn dankbar an.

Der Zwergennachbar hatte auch einen sehr guten Vorschlag: „Oben am alten Steinbruch ist doch eine Höhle frei geworden. Die Leute sind letzte Woche in die Stadt zu ihren Verwandten gezogen. Vielleicht könnt ihr euch die mal anschauen.“ Johannes sagte nur gerührt: „Freunde muss man eben haben, dann kann einem nichts passieren.“

Irischer Segenswunsch

Mögest du immer Freunde haben

denen du vertrauen kannst.

Mögest du immer Menschen finden,

die dir helfen, wenn du Hilfe brauchst.

Möge jede Gabe, die Gott dir geschenkt hat,

in dir weiterwachsen.

Der Weg ins Neue - Der Mensch im Mittelpunkt

Text: Olga Dyck; Fotos: Verein „Der Weg ins Neue e. V.“



Der gemeinnützige Verein „Der Weg ins Neue e. V.“, möchte sich heute erstmalig im GenerationenMagazin SICHT vorstellen und darüber berichten, wie wir Menschen auf ihrem Weg in ein neues Leben unterstützen. Gegründet im April 2023, haben wir uns zum Ziel gesetzt, eine Brücke zur Integration und Solidarität zu schaffen, unabhängig von Religionen oder Nationalitäten. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.

Unser Ansatz ist einfach: Wir helfen jedem, der zu uns kommt, egal mit welchem Problem. Sei es bei der Orientierung im Behörden-Dschungel, bei der Suche nach einer Arbeitsstelle oder bei der Überwindung sprachlicher Barrieren.

Wir nehmen die Menschen an die Hand und begleiten sie auf ihrem Weg.

Besonders am Herzen liegen uns die Kinder. Wir möchten sicherstellen, dass sie sich nicht vernachlässigt fühlen und unterstützen sie dabei, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden. Denn wir wissen, dass der Neuanfang für sie oft besonders herausfordernd ist.

Immer wieder fragen wir uns selbst: „Was würde uns helfen, wenn wir in einem fremden Land wären?“ Diese Frage treibt uns an, unseren Dienst ständig zu verbessern und auszubauen. Wir sind oftmals auch an den Wochenenden im Einsatz und stehen in Notfällen zur Seite. Doch nicht nur praktische Hilfe ist uns wichtig, sondern auch das soziale Miteinander. Deshalb organisieren wir regelmäßig Treffen und kulturelle Veranstaltungen, um die Gemeinschaft zu stärken und die Integration zu fördern.

Besonders viel Aufmerksamkeit widmen wir behinderten Geflüchteten, die so manches Mal zusätzliche Unterstützung benötigen. Durch die Hilfe unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter und die Solidarität in der Gemeinschaft tragen wir dazu bei, diesen Menschen ein würdevolles Leben zu ermöglichen.

Um unsere vielfältigen Projekte zu finanzieren, bieten wir dienstags bis freitags in der Zeit von 9:00 bis 12:00 Uhr ein Frühstücksbuffet an, das von unseren ehrenamtlichen Köchinnen liebevoll zubereitet wird. Dieses kulinarische Angebot stärkt nicht nur unsere finanzielle Basis, sondern schafft auch eine warme und einladende Atmosphäre für unsere Gäste. Es ist ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens. Jeden Morgen verwandelt sich unser Vereinshaus in einen gemütlichen Treffpunkt, an dem sich Menschen aus verschiedenen Kulturen treffen, um gemeinsam zu essen, zu plaudern und neue Freundschaften zu schließen.

Unser Vereinshaus, das ehemalige „Haus Koch“, im Stadtteil Wennigloh befindet sich in der Müsenbergstraße 55, 59821 Arnsberg. Wir haben es liebevoll renoviert und zu einem Ort des Zusammenkommens und der Unterstützung umgewandelt, in der sich die Gäste willkommen und zu Hause fühlen. Reservierungen für das Wochenende nehmen wir unter der Mobil-Nr. 0176 24072728 gern entgegen.

Unser Engagement gilt nicht nur der Integration von Menschen, sondern auch dem Aufbau einer friedlichen und solidarischen Gesellschaft. Wir sind stolz, Teil dieser Bewegung zu sein und freuen uns darauf, auch zukünftig einen Beitrag zur Schaffung einer besseren Welt zu leisten.

Der Verein „Der Weg ins Neue e. V.“ ist Partner der Fachstelle Zukunft Alter Arnberg im BaS Programm „Chancenpatenschaften Alt und Jung“. Eine Initiative im Rahmen des Bundesprogramms „Menschen stärken Menschen“. Mehr über uns und unsere Arbeit erfahren Sie auf der Homepage <https://www.dwin-ev.de/>.

Wir freuen uns über jede Art von Unterstützung, sei es finanziell oder durch ehrenamtliche Mitarbeit. Wenn Sie Interesse haben, ein Teil unseres Teams zu werden oder uns auf andere Weise zu unterstützen, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.

Vielleicht sind wir auch „Ihr Weg in das Neue“!



Die Redaktion des Generationenmagazins SICHT zu Gast im ehemaligen „Haus Koch“ beim Verein „Der Weg ins Neue“.

Wir konnten uns von der Vielfalt des Frühstücksbuffet, vom Wohlfühlcharakter der Räumlichkeiten, von den freundlichen Mitarbeiterinnen und von den Angeboten selbst überzeugen.

Vielen Dank!

Manchmal irrt man sich doch gewaltig

Text und Foto: Hanni Borzel (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 86)

Lang ist es her, auch wenn die Jahre doch wie im Flug vergingen. Und an so manche Dinge erinnert man sich heute einfach nur mit Schmunzeln. Aber es ist auch so, dass sich im Laufe eines Lebens viele Ansichten und Einstellungen radikal ändern können. Manchmal sogar, wenn es gezwungenermaßen passiert.

Es ist wohl inzwischen fast 50 Jahre her, dass mir meine eintönige Bürotätigkeit partout nicht mehr behagte und mir durch Zufall ein toller Job in der Stadtbücherei Weimar angeboten wurde.

Natürlich war dafür eine zweite Qualifizierung notwendig. Kein Problem, auch als Mutter von 4 Kindern kann man das schaffen, und es machte sogar richtig Spaß. - Nur EINS wollte mir so ganz und gar nicht gefallen, das war ein Fach, welches sich Technische Grundlagenfächer nannte – besser verständlich eigentlich als Computergrundlagen.

Und das war es, was ich so gar nicht einsehen wollte. Wozu sinnlose Sachen lernen, die man doch nie im Leben brauchen wird? Computer in der DDR – doch nicht in Bibliotheken! Also wenn ich etwas nicht einsehe, kann ich, damals schon wie heute, ein echter Sturkopf sein. Diese Stunden fielen bei mir ganz einfach aus, was aber auf dem Zeugnis nicht schwer ins Gewicht fiel, da konnte man schon mal gnädig sein. Meinen Wunschberuf konnte ich dann trotzdem viele Jahre ausüben, auch als ich von Weimar nach Hildburghausen umsiedelte, also von einer Bibliothek in die andere und hier wie dort tätig in der jeweiligen Musikabteilung – mein Traum.

1989 dann das Ende der DDR, aber einige Mitarbeiter konnten ja zum Glück ihren Job behalten. Nur wenige Jahre später kam für mich eine echte Hiobs-Botschaft: Wir bekommen jeder einen PC, in den wir unseren Bestand fortan eingeben müs-

sen. - Ach du Schreck, das kann doch nicht wahr sein, - wir hatten doch alle nicht die geringste Ahnung von diesem Teufelszeug! Was sollte das denn wohl werden?

Meinen ersten, ganz spontanen Ausspruch damals haben sich meine Kolleginnen bis heute gemerkt: „Ich gehe auf jeden Fall vorher in Rente, bevor ich mich an einem PC vergreife!“ - Was lachen wir noch heute darüber!

Leider waren es ja doch noch ein paar Jahre, bis ich mit Rentenzahlungen rechnen durfte. Ein Fachmann kam einen Tag lang zu uns ins Haus und erklärte uns ein wenig die Grundbegriffe, dann schwammen wir allesamt im kalten Wasser ... ertrunken ist zwar keiner, aber an den tausenden Fehlern hätte jeder Experte seine helle Freude gehabt, - oder doch eher einen Nervenzusammenbruch erlitten? Aber Fehler dürfen gemacht werden, wenn man daraus lernen kann.

Die Moral der Geschichte: Man wird so alt wie eine Kuh, und ... Sie wissen schon!

Das Lustigste dieser Geschichte aber ist dies: Die erste Anschaffung, die ich als frisch gebackene Rentnerin tätigte, war wohl was? - Natürlich ein Laptop!

Heute ist ein PC aus meinem Leben nicht wegzudenken, auch auf die „alten Tage“ nicht mehr.



SICHT-Buchvorstellung

vorgestellt von Christine Rumpf

Morgen mach ich bessere Fehler

Sie suchen eine nette Lektüre für den Balkon oder den Strandkorb?

Versuchen Sie es doch einmal hiermit:

Die Ausgangssituation ist denkbar einfach: Chaosqueen trifft arroganten Anwalt. Elli, WG-Bewohnerin auf einem Biohof in Schleswig-Holstein, leicht chaotisch und chronisch knapp bei Kasse, muss mit ihrer kleinen Tochter zu einer Familienfeier ins Allgäu. Da am Vortag ein Orkan gewütet hat, fahren keine Züge. Also muss der klapprige WG-Diesel herhalten. Unterwegs holen die zwei noch Onkel Heinz im Seniorenheim ab, und an einer Raststätte gabeln sie auch noch einen schnöseligen Anwalt auf, der dringend nach München muss. Flüge gehen zur Zeit ja auch nicht.

Das ist vielleicht ein Trüppchen! Die unkonventionelle Elli, der arrogante Paragrafenreiter und Onkel Heinz, der wirklich dauernd etwas zu meckern hat. Es kommt, wie es kommen muss. Murphy's Gesetz schlägt erbarmungslos zu. Da ist wirklich alles dabei, von Autopanne (wen wundert das bei der alten Karre?) über Prügelei auf der Kaninchenausstellung bis zu unverhofften Königinnenwürden auf einem Schützenfest ...

Fast ein Wunder, dass sie alle heil ans Ziel kommen!

Jede Menge Turbulenzen und Verwicklungen also, aber am Schluss sind alle Karten neu gemischt.

Eine entspannende Lektüre, bei der ich oft herzlich gelacht habe!

Hülsmann, Petra:
Morgen mach ich bessere Fehler: Roman
Köln: Bastei Lübbe, 2023
ISBN 978-3-404-19206-9
13,00 Euro



Erste Liebe bleibt – sie bleibt erste Liebe

Text: Anneliese Welling; Foto: Adobe Stock/TA (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 39)

Wer in unseren Kindertagen hätte nicht gern einen Hund gehabt?

Einen, der einem selbst gehört hätte, besaß auch ich nicht. Meinem Bruder, einem angehenden Forstschüler, stand er ja zu. - Und diesen Waldi hatte ich sehr gern.

Als er bei einer Pirsch sich von meinem Bruder in einen Dachsbau schicken ließ, musste er sich unterirdisch einem Kampf stellen. Was dort unten geschah? Wer weiß das! - Mein Bruder kam ohne Waldi nach Hause. –

Nach Stunden des Zögerns und der Trauer entschloss ich mich, in den Wald zum Dachsbau zu gehen, in der Hoffnung, ihn dort zu finden. Ich rief seinen Namen oft und oft. Mein flehentliches Rufen wurde immer eindringlicher. Hört er mich? Ist er überhaupt noch in diesem Bau?

Hat er sich verirrt und findet nicht mehr heraus? Was könnte dort geschehen sein? – Viele Fragen marterten mich.

Nach einer langen Weile kroch Waldi, stark verletzt und verschmutzt, ans Tageslicht. Er hatte den Sieg errungen – über den Dachs? Gewiss aber über sich. Sein Überlebenswille hatte ihn gerettet. Dieses Erlebnis hatte Waldi und mich fest miteinander verbunden. Nun war es in besonderer Weise mein Waldi, ein schönes schlankes Tier mit schwarzglänzendem Kurzhaar. Ich hatte ihn einfach gern.

Eines Tages – ich ging nicht in meiner unmittelbaren Heimat zur Schule - geschah es: „Sag Anneliese, aber bitte ganz behutsam, dass Waldi umgekommen ist“, so der Auftrag meiner Mutter an eine Mitschülerin. Und wie einfühlsam wurde die Nachricht überbracht? Gertrud, zur ersten Unterrichtsstunde, kam zu spät – und flüsterte mir so laut zu, dass viele in der Klasse es mithören konnten: „Euer Waldi ist tot.“

Die Tränen konnte ich kaum unterdrücken. Und dann? Von verschiedenen Seiten kamen heimlich Zettelchen auf meinen Tisch: „Oh, das tut mir für Dich leid.“ Oder schnöde formuliert: „Herzliches Beileid.“, dieser Zettel war mit Bleistift dunkel umrandet. Ein anderer zukunftssoffen: „Du bekommst bestimmt einen neuen Hund.“ –

Ja, ich bekam einen, wieder einen Dackel, nicht so schön, nicht so Vertrauen erweckend, nicht so anhänglich.

Denn, wir wissen alle:

Erste Liebe bleibt - sie bleibt erste Liebe.



Hurra, Sie haben gewonnen!

Text und Fotos: Oliver Milhoff, Kriminalprävention und Opferschutz der Kreispolizeibehörde

Neue Betrugsmaschen bei falschen Gewinnversprechen

Gewinnspielmitteilungen sind heutzutage allgegenwärtig und können für viele Menschen eine Quelle der Freude und Spannung sein. Doch leider gibt es auch schwarze Schafe, die diese Art von Mitteilungen missbrauchen, um Menschen zu betrügen oder ihre persönlichen Daten zu stehlen.

Für das Begleichen einer „Bearbeitungsgebühr“ sollen die späteren Opfer Prepaid-Karten wie beispielsweise Paysafecards erwerben, mit denen die Betrüger anschließend im Internet auf Einkaufstour gehen.

Um diesem Problem entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass Verbraucherinnen und Verbraucher sich bewusst machen, wie sie sich vor betrügerischen Gewinnspielmitteilungen schützen können.



Hier sind einige Tipps, die dabei helfen können:

- Seien Sie vorsichtig bei Gewinnversprechen, insbesondere dann, wenn die Übergabe an Bedingungen geknüpft ist!
- Werden Sie angerufen, stellen Sie gezielt Fragen an den Anrufer: Nach Namen, Adresse und Telefonnummer der Verantwortlichen, um welche Art von Gewinnspiel es sich handelt, was genau Sie gewonnen haben!
- Nehmen Sie nur Gewinne an, wenn Sie auch bewusst an einem Gewinnspiel - und zwar bei einem seriösen Unternehmen - teilgenommen haben!
- Geben Sie niemals persönliche Informationen weiter: keine Telefonnummern und Adressen, Kontodaten, Bankleitzahl, Kreditkartennummer oder ähnliches!
- Auflegen ist nicht unhöflich!
- Im Zweifel informieren Sie Ihre Polizei unter 110!

WICHTIG:

Gewinner bezahlen nicht!

Gute Nachrichten

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Geht es Ihnen auch so? Nachrichten im Fernsehen, Radio oder in der Zeitung möchte man am liebsten gar nicht mehr sehen oder hören. Meist sind es schlechte Nachrichten, werden ständig wiederholt, aufgebauscht und möglichst mit reißerischen Schlagzeilen versehen. Ganz selten verirrt sich eine positive Nachricht in diese Meldungen, dabei gibt es doch so unendlich viele davon, und es tut so gut, wenn man sie hört oder liest.

Hier mal einige Schlagzeilen:

Arnsberg. Der laue Frühlingswind am Wochenende hinterließ keinerlei Schäden wie abgedeckte Häuser oder entwurzelte Bäume. Er strich lediglich lautlos durch die Stadt und streichelte die Natur.

Uentrop. Aus allen Wasserhähnen kam ohne Unterbrechung köstliches Trinkwasser, sobald man sie aufdrehte.

Hüsten. Keinerlei Erdbeben erschütterten die Stadt, und alle Bewohner konnten nachts ungestört schlafen.

Oeventrop. Kein Flugzeug, kein Hubschrauber und auch kein Heißluftballon stürzte ab. Der Flugbetrieb verlief völlig reibungslos.

Sundern. Sämtliche Fabrikschornsteine blieben gerade und fest stehen.

Meschede. Der Henneesee blieb in seinem Becken. Die Staumauer hielt ihr Versprechen.

Wennigloh. Alle Hochspannungsmasten trotzten den vergangenen Frühjahrsstürmen. Die Leitungen blieben ganz.

Langscheid. Der Sorpesee glänzt mit guter Wasserqualität.

Körbecke. Der Möhnesee ist allzeit bereit für seine Wassersportler.

Neheim. Die Geschäfte sind geöffnet und voll mit tollem Warenangebot.

Menden. Warme Frühsommerwinde lassen die Wäsche im Garten und auf den Dachböden im Handumdrehen und kostenlos trock-



nen. Stromfressende Trockner kann man sich sparen.

Iserlohn. Bei dem tollen Wetter ist der Wochenmarkt ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt. Frische Lebensmittel und Kommunikation als Gratisbeigabe machen alle glücklich.

Sauerland. Die Müllabfuhr funktioniert problemlos. Alle Tonnen werden rechtzeitig geleert.

Zum Wetter. Kein Orkan – kein Hochwasser – kein Blitzeis.

Verkehr. Keine Massenkarambolage auf der A 44.

Die Liste könnte man endlos fortsetzen.

Schreiben Sie sich doch einfach abends einmal selbst auf, was für Sie am Tag besonders schön war, auch wenn es selbstverständlich erscheint.

Serien verführen

Text: Waltraud Ypersiel (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 55)

Es ist Montag. Sechs Frauen spielen Rommé, vier andere Frauen mit den Klötzchen (Rummikub) je nach Bedarf mit Buchstaben oder Zahlen. Alle sind mit Eifer dabei.

Dann, Unruhe macht sich breit. Noch keine 17 Uhr und schon bricht die eine oder andere das gemeinsame Spiel ab. Ich muss gehen! Wenn man fragt warum gehst du immer so früh, vor allen anderen? Was hast du vor? Was treibt dich? Einkaufen kommt als Antwort. Ich glaube nicht daran. Ganz sicher will sie zu einer bestimmten Zeit zu Hause sein, damit sie ihre Serie im Fernsehen nicht verpasst. Ist aber nur eine Vermutung!

Manchmal frage ich mich, ob die Verantwortlichen von den Fernsehanstalten so viele Serien bringen, um die Zuschauer an sich zu binden. Fast immer endet so eine Sendung mit Spannung und natürlich will man sehen, wie es am nächsten Tag oder in der folgenden Sendung weitergeht. Aber auch dann Spannung pur und kein „Happy End“. Tag für Tag das gleiche Spiel. Egal welche Serien im TV laufen. Hat man einmal damit angefangen, lässt sie einen so schnell nicht mehr los. Man ist gespannt darauf, wie es weitergeht.

Auch ich kann mich da nicht ausschließen. In der Serie, die ich sehe, geht es um Wohnungen. In verschiedenen deutschen Städten, und auf Mallorca, stellen Makler Wohnungen zur Miete oder zum Verkauf vor. In Gedanken richte ich diese Wohnungen mit meinen Möbeln ein. Und auch ich möchte keine dieser Sendungen verpassen. Wenn die Zeit dafür gekommen ist kann mich nichts mehr halten. Zu dieser Zeit lehne ich Treffen ab und lasse mich

auf dem Weg nach Hause nicht aufhalten.

Es ist nicht richtig was ich tue, das weiß ich. Wenn mir das Fernsehen wichtiger ist als zum Beispiel die Unterhaltung mit Menschen, so ist das schon sehr schade. Zum Glück ist das die einzige Sendung, die ich mir nicht entgehen lassen möchte. Das heißt nicht, dass ich mir nicht auch andere Sendungen anschauere, aber erst am Abend. Während des Tages ist TV tabu.

Ich bin mir sicher, dass viele Menschen abhängig sind. Es ist ja nicht nur das Fernsehen. PC Spiele, Internet und Handy. Es gibt heute so viele unterschiedliche Geräte, die den Menschen nicht mehr los lassen.

Letztens beim Frauenarzt im Wartezimmer, acht Frauen, fünf davon halten ein Handy in der Hand, sind damit im Internet oder spielen. Wenn man früher längere Zeit warten musste hatte man ein Buch dabei (gibt es heute auch elektronisch) oder das Strickzeug. Beim Stricken konnte man sich unterhalten, lernte Menschen kennen und konnte sich austauschen. Heute ist das leider sehr selten. Wenn man sich mit Geräten die Zeit vertreibt werden zwischenmenschliche Beziehungen vernachlässigt und die Folge davon ist, dass es die Menschen im Grunde aber auch immer einsamer werden lässt. Was nützen mir 200 Freunde im Internet (Facebook) wenn ich niemanden habe, der mit mir um die Häuser zieht oder ins Kino geht?

Ich für meinen Teil werde versuchen dies zu ändern. Versprechen kann ich es aber nicht.

Die Last, die man liebt,

ist nur halb so schwer.

Aus Frankreich

Ares - Niemals geht man so ganz

Text und Foto: Mein Personal

Liebe Leserinnen und Leser, meine schwere Krise habe ich einigermaßen überstanden. Geblieben ist, dass ich sehr auf die liebevolle Pflege und die Fürsorge meines Personals angewiesen bin. Täglich zweimal muss ich mit Medikamenten versorgt werden. Kleine rosa Pillen bereichern also aktuell, und werden es zeitlebens weiterhin tun, meinen Speiseplan. Um mir dies möglichst angenehm zu machen werden mir dazu leckerste Häppchen gereicht. Der Tierarzt meines Vertrauens hat mein Personal darüber aufgeklärt, dass die Darreichung entweder als Direktgabe in mein Mäulchen oder als Tablette erfolgen kann. Ein entsetzter Blick meinerseits sorgte dafür, dass mit einer Stimme von meinem Personal kam: „Pille!“ Wäre ja auch noch schöner, wenn mir zweimal täglich gegen meinen Willen ein medizinisches Präparat verabreicht würde. Ich will nicht behaupten, dass ich von dieser medizinischen Versorgung begeistert wäre. Mein Personal findet aber immer wieder Wege, mir die Darreichung so angenehm wie möglich zu machen. In einem kleinen Kügelchen Rinderhack, eingewickelt in ein Streifen Lachs, untergemischt unter Gelee bin ich aber zur Aufnahme bereit. Mein Personal hat jetzt besondere Formen der Vorsorge getroffen. Aufgeteilt in Eiswürfelbehälter werden diese besonderen Leckerchen jeden Tag frisch aufgetaut. Ja, so schlucke ich diese bittere Pille ohne Widerstreben.

Eine andere Veränderung in meinem Leben macht mich geradezu melancholisch. Die Katzen und Kater in der Nachbarschaft werden weniger. Bisher konnte ich immer davon ausgehen, zumindest ihre Duftspuren in regelmäßigen Abständen in der Umgebung wahrzunehmen. Aber diese vergänglichen Zeichen ihrer Anwesenheit machen sich rar.

Aus den Gesprächen des Personals mit Menschen aus der Nachbarschaft zeichnet sich ein trauriges Bild ab. Es gibt immer mehr Menschen, die ihre Katzen als reine Wohnungskatzen halten. Eine Vorstellung, die mir absolut widerstrebt. Die Argumente sind einerseits



nachvollziehbar, andererseits entziehen sie sich jeglichen Verständnisses meinerseits. Es wird davon gesprochen, dass Katzen zu wertvoll seien als dass sie sich eines freien Lebens draußen erfreuen dürften. Eine solche Äußerung lässt mich erschauern. Sind Katzen Statussymbole, mit denen ein Mensch sich schmückt? Nachvollziehbar ist für mich die Sorge, dass dem geliebten Tier etwas passieren könnte. Diese Sorge höre ich auch immer bei meinem Personal. Es schmeichelt mir, dass sie sich so große Sorgen um mich machen. Aber die Vorstellung, dass ich keine Erde mehr unter meinen Pfoten spüren, nicht mehr in der Sonne auf einem selbstgewählten Plätzchen liegen dürfte, lässt mich das, was ich erleben darf, umso mehr genießen. Dass Katzen Vögel jagen stimmt. Sie zu kriegen ist aber fast unmöglich, wenn die Menschen in ihren Gärten für die Vögel Versteckmöglichkeiten und Rückzugsgebiete schaffen. Da kommt unsereiner nicht dran.

Meine Vermutung in Bezug auf den Roten, meinen ärgsten Konkurrenten ist aber, dass es ihn nicht mehr gibt. Ich habe an allen mir bekannten Stellen rumgeschnüffelt, die er sonst mit seiner Anwesenheit beglückt hat. Was habe ich mich zwischendurch über ihn aufgeregt, weil er sich penetrant auf meiner Fußmatte niedergelassen hat. Was habe ich ihn angefaucht, wenn ich unerwartet auf ihn gestoßen bin. Was war ich eifersüchtig, wenn mein Per-

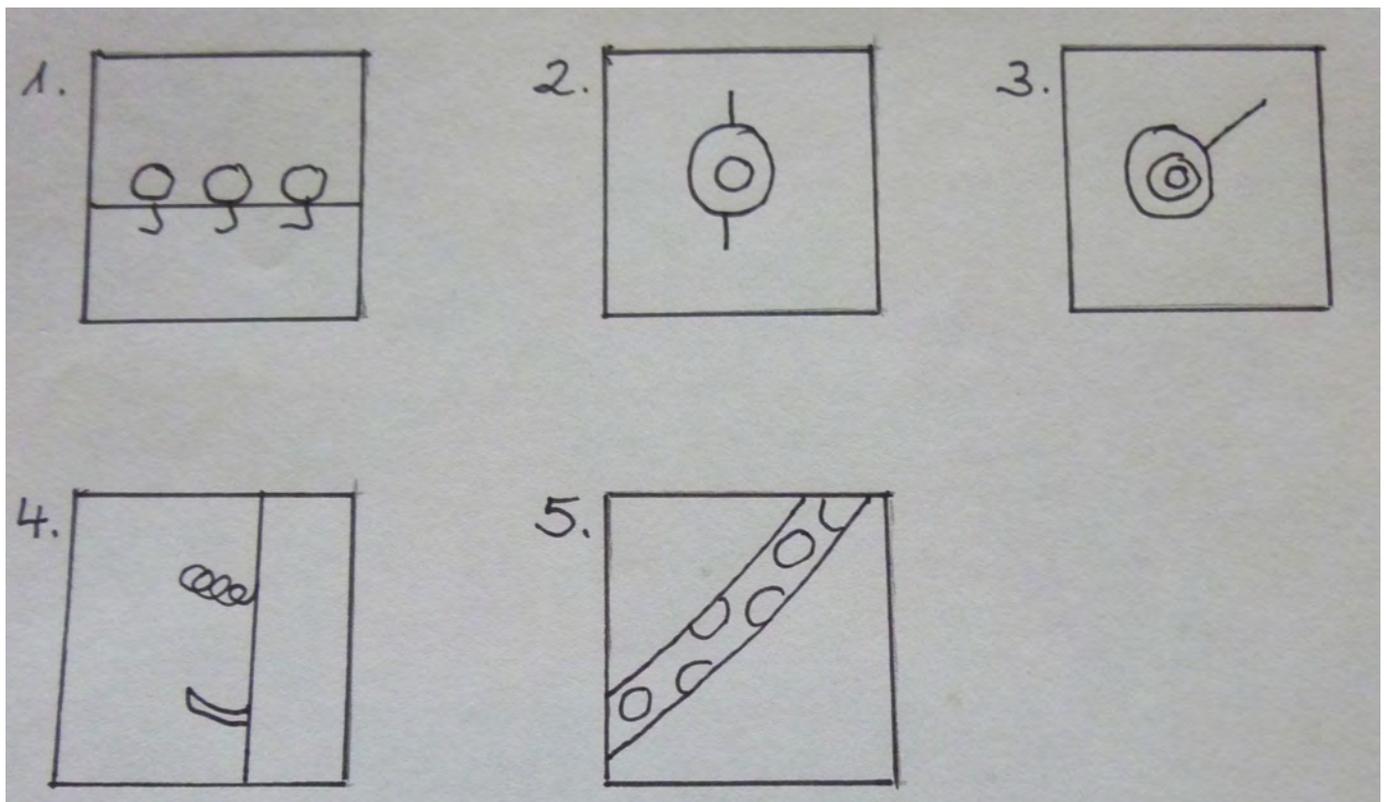
sonal ihn gestreichelt oder gar mit mir zuge-
dachten Leckerchen gefüttert hat. Was würde
ich mich freuen, wenn ich noch einmal eine
Duftmarke von ihm finden würde. Vielleicht hat
er ja auch eine Krise durchlebt und ist auf dem
Weg der Besserung.

Möglich ist es, aber ich habe ihn so lange
schon nicht mehr wahrnehmen können. Offen-
sichtlich weiß ich seine Anwesenheit erst jetzt
zu würdigen, da ich mir dessen nicht mehr si-
cher sein kann. Aber wie heißt es so schön:
Niemals geht man so ganz. Ich auf jeden Fall
würde mich sehr darüber freuen, wenn er mir
wieder penetrant auf die Nerven gehen würde.

Drudeln

Text und Zeichnungen: Christine Rumpf

Sie kamen so gegen 1970 auf: die Drudeln. Vielleicht erinnert sich noch jemand daran: Kleine Zeichnungen aus wenigen Strichen und mit total verrückten Erklärungen. Ein paar sind mir kürzlich wieder eingefallen (die Auflösung finden Sie unten).



Es gab unendlich viele Drudeln. Vielleicht kennen Sie ja auch noch welche, oder Ihnen fallen neue ein. Schreiben Sie uns doch einmal!

AUFLÖSUNGEN:

- 1. Drei Mäuse von hinten vor dem Start zum 80-m-Hürdenlauf.
- 2. Ein Mexikaner mit Sombrero auf dem Fahrrad, von oben gesehen.
- 3. Blick von oben in eine Bratpfanne mit Spiegelei.
- 4. Pfeife rauchender Förster mit Dackel hinter einer Haussecke.
- 5. Giraffe, betrachtet durch ein Fenster im ersten Stock.

Kleine Kräuterkunde (Teil 5) Der Rotklee (*Trifolium pratense*)

Text und Foto: Anke Schneidewind

In dieser Ausgabe, der hundertsten Ausgabe der SICHT, gratuliere ich in Form dieses Artikels mit dem Rotklee.

Eine besondere Form davon ist das vierblättrige Kleeblatt, welches sowohl beim Rot- als auch beim Weißklee vorkommt. Wie es sich für einen Glücksbringer gehört, wächst er nicht zuhauf sondern man muss schon wirklich Glück haben, eines zu finden. Der lateinische Name *Trifolium* bedeutet drei Blätter, in der christlichen Symbolik stehen sie für die Dreifaltigkeit. Die Variante mit vier Einzelblättchen ist schon eine Besonderheit. Es heißt, dass Eva ein vierblättriges Kleeblatt aus dem Paradies als Andenken mitbrachte und so jeder, der eines findet, zugleich ein Stück vom Paradies besitzt. Ein schöner Gedanke.



Generell hat Klee viele gute Eigenschaften für Mensch und Tier. Er gehört zur Familie der Leguminosen, also der Hülsenfrüchtler, und besitzt an den Wurzeln kleine Knöllchen, welche den Boden mit Stickstoff anreichern (chemisches Zeichen N, Hauptnährstoff der Pflanzen). Landwirte schätzen ihn daher als Gründüngung oder Vorkultur von Starkzehrern, also Pflanzen, die viel Stickstoff benötigen. Außerdem ist der Klee ein eiweiß- und mineralstoffreiches Futter für ihr Vieh.

Wer hat nicht als Kind schon mal den Nektar

aus den Kleeblüten gesaugt? So schätzen auch Bienen den süßen Nektar des Weißklees, der Rotklee ist eher etwas für die langen Rüssel der Hummeln. Dazu gibt es eine kleine Geschichte, die ich so liebe: Gott sagte auch den Bienen, dass am siebten Tag geruht werden soll. Diese konnten aber nicht vom süßen Nektar des Rotklees lassen und widersetzten sich Gottes Willen. Daraufhin wurde Gott böse und machte die Blütenhörnchen des Rotklees so lang, dass von fort an nur noch die Hummeln an den Nektar kamen.

Auch für uns Menschen ist der Rotklee nützlich. Wir können die Blüten auszupfen und aufs Butterbrot, über Quark oder Obstsalat streuen. Das ist hübsch fürs Auge und zudem lecker und gesund. Die jungen Triebe und Blätter haben einen erbsenähnlichen Geschmack, sind sehr eiweißreich und können als Gemüse, in Suppen oder Salat verzehrt werden. Die ganzen Blütenköpfe können zu Sirup verarbeitet werden oder frisch sowie auch getrocknet zu einem blumig schmeckenden Tee zubereitet werden.

Rotklee besitzt sogenannte Phytohormone und können somit hilfreich sein bei Wechseljahresbeschwerden. Dazu einfach die Blütenköpfe im Ganzen naschen oder als Tee genießen. Weitere gesundheitliche Vorzüge sind seine entzündungshemmenden, schleimlösenden und antioxidativen Eigenschaften. Auch soll er sich positiv auf Arteriosklerose sowie erhöhte Blutfettwerte auswirken.

Ich hoffe, ich konnte Euch mit dem Artikel den Rotklee und seine Vorzüge etwas näherbringen und wer weiß, vielleicht findet Ihr tatsächlich ein kleines Stück vom Paradies in Form eines vierblättrigen Kleeblattes.

Herzlichst, Anke Schneidewind

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Das Informationsangebot von „Anke Schneidewinds Kräuterwerkstatt“ dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall Ihre eigene Sorgfaltspflicht und Verantwortung.

Dolomiten (Teil 6) Das Innergschlößtal

Text und Fotos: Waltraud Korsus-Kinzl

An einem meiner Urlaubstage war ich im Innergschlößtal, eins der schönsten Täler Österreichs. Es liegt auf ca. 1700 m Höhe, nicht weit von der Venedigergruppe in Osttirol.



Vom Parkplatz Matreier Tauernhaus kann man mit dem Taxi oder Panoramazug durch das wunderschöne Tal mit der beeindruckenden Felsenkapelle bis zum Venedigerhaus fahren. Von hier aus ging der Weg am Gschlößbach entlang Richtung Großvenediger (3657 m). Der schneebedeckte Berg mit seinen Gletschern bot ein beeindruckendes Bild. Auch der Weg, den ich ca. 3 km ins Tal wanderte, war einfach zu gehen. Vorbei an sattgrünen Wiesen mit ihren Kräutern und phantastischen Blicken in die Bergwelt ging es bis zum Fluss. Hier entschied ich mich zurückzukehren. Immer wieder ging mein Blick zu den Steilhängen, um vielleicht einen Blick auf Murmeltier, Gämse oder Steinbock zu erhaschen. Aber um diese Zeit sind sie nur in den oberen Gebieten zu finden, wie ich später erfuhr.

Am Venedigerhaus angekommen, gab es erstmal eine Jause mit einem Schiwasser. Einige kleine Geschäfte mit speziellen Angeboten wie z. B. Schnitzereien von Krampusmasken, wurden am anderen Ufer vom Gschlößbach in den

typischen Berghäusern angeboten. Zurück mit dem Taxi, an der Felsenkapelle vorbei, ging es zum Parkplatz.



Einige Tage später gab es hier in der Umgebung gebietsweise große Unwetter und der Gschlößbach überflutete das Gebiet und ein Fußgängerüberweg wurde weggerissen. Auch die Berghäuser wurden überschwemmt. Die Kraft des Wassers ist riesig – zum Guten und zum Bösen.



Ein Wechselbad der Gefühle ...

Text und Fotos: Marita Gerwin

„Mit 100 Jahren auch noch eitel von der Sohle bis zum Scheitel“, so empfängt mich Anneliese Altmann froh gelaunt und ganz chic gekleidet an der Tür zu ihrem Appartement in der Senioren-Wohngemeinschaft.



Meine ehemalige Nachbarin, eine attraktive Dame - feiert am 1. Juli 2024 ihren 100. Geburtstag. Sie lächelt verschmitzt und verrät mir: „Man hat mir als Kind immer erzählt, dass ich am 1. Juli geboren sei. Das war definitiv mein Geburtstag. Doch beim Eintrag ins Geburtsregister beim Standesamt war damals mit Brief und Siegel festgehalten worden, dass ich bereits einen Tag vorher - am 31. Juni 1924 - das Licht der Welt erblickt haben soll. Doch den 31. Juni gibt es gar nicht im Kalender. Das ist jahrelang niemandem aufgefallen, bis dass mein Mann und ich das Aufgebot zur Hochzeit im Standesamt eingereicht haben. Da war die Irritation groß!

Wir amüsieren uns köstlich über diese Anekdote. Ein „Smalltalk“ par excellence!

Anneliese Altmann sitzt in ihrem Rollstuhl. „Die Beine wollen nicht mehr. Auch das Sehen und Hören fällt mir schwer. Trotz Brille und Hörgeräte klappt das alles nicht mehr so wie ich es gern hätte. Das führt dazu, dass ich mich hier in der Wohngemeinschaft nicht mit den anderen Leuten unterhalten kann. Das macht mich manchmal sehr traurig“, erzählt sie mir. „Alter-

nativ dazu löse ich tagtäglich Kreuzworträtsel.“

„Das Alter fordert seinen Tribut! Doch ich interessiere mich noch immer für Politik und das Welt-Geschehen. Gerade erleben wir viel Unerfreuliches: Kriegerische Auseinandersetzungen, Vertreibungen, Fluchtgeschehen, Hungersnöte, Fremdenfeindlichkeit, Angriffe auf unsere Demokratie. All das beunruhigt mich auch mit meinen 100 Jahren sehr. Ich wünsche mir nichts sehnlicher als Frieden in der Welt.“ Gedankenverloren schaut sie aus dem Fenster. Ihre mahnenden Worte bleiben in meinem Kopf ...

Anneliese Altmann, eine Frau mit grauem Haar, wachen Augen, dezent lackierten Fingernägeln und einem reflektierten Blick auf die Welt. Seit einigen Jahren lebt sie in einer betreuten Senioren-WG in der Neheimer Innenstadt. Ihr neues Zuhause. Ihr Sohn Dietmar besucht sie dort regelmäßig.

Meine Frage: „Wie fühlen Sie sich mit 100 Jahren?“, beantwortet sie schmunzelnd mit einem Gedicht. Auswendig. Ohne Zettel in der Hand. Gebannt höre ich ihr zu:

*Jeden Morgen in der Früh
kommt zu mir die gute Fee
weckt mich sanft aus meinem Schlaf
macht mich munter, macht mich wach
und sagt mir „Guten Tag“.*

*Hilft mir, dass ich mach mich frisch
für den gedeckten Frühstückstisch.
Dann hinein, rein in die flotten
frisch gewaschenen Klamotten.*

*Jetzt noch schnell
mein letzter Wille -
wo ist meine Lesebrille
und wo ist mein Hörgerät?
Ohne das bei mir nichts geht.*

*Manchmal ist es wie verhext,
doch die Hoffnung stirbt zuletzt.
Alles ist bald wieder da
dann geht's in die Frühstückstisbar.*

*Frühstück gibt es gut und reichlich
alles was das Herz begehrt -
ja so lebt sich unbeschwert.
Alt sein ist ein schweres Joch
aber ach ... ich lebe noch!*

Ich bin sprachlos. „Kompliment, liebe Frau Altmann. Sie beeindruckten mich zutiefst. Sie sind ein Vorbild für mich persönlich und bestimmt auch für die Leserschaft des Generationen Magazin SICHT“, antworte ich ihr. „Dass ich dieses Gedicht auswendig aufsagen kann, ist mir eine große Freude. Heute ist ein guter Tag ...“.

Ein Lächeln huscht ihr übers Gesicht.

Dann ... plötzlich ... ein Moment der Stille ...
Ich höre, wie sie leise zu mir sagt: „Ich habe große Lust zu gehen ... für immer!“

Ein Wechselbad der Gefühle erleben wir gemeinsam in diesem Augenblick.



Schweigend nehme ich ihre Hände in meine Hände ...

Wir verstehen uns auch ohne Worte.

Befreie dich von unnützem Ballast!

Text: Fritz Bertelt

Hast dir das Leben vollgesackt,
nie genommen, viel gepackt.
Plötzlich naht der große Schreck,
suchst vergeblich einen Zweck.

Die Zeit ist ziellos abgelaufen,
neue kannst du dir nicht kaufen.
Es bleiben nur Statistikreste,
nicht viel für schöne Lebensfeste.

Lass die Vergangenheiten ruhen,
genieß die Welt in neuen Schuhen.
Sei freundlich, herzlich, voller Lieben,
mit guten Freunden, nicht getrieben.

Gebe, teile, sei dabei,
wer loslässt hat die Hände frei.
Wer anderen gibt, dem wird gegeben,
es reicht schon für dies bisschen Leben!

Kindliche Phantasie Erinnerung bei der Hausaufgabenbetreuung ...

Text: Anni Künkenrenken (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 59)

... es sollten Sätze geschrieben werden mit Adjektivendungen auf ig/lich und Nomen mit ck und ch.

Da fiel mir eine Begebenheit ein, die sich vor über 60 Jahren so zugetragen hat. Auch wir hatten die Aufgabe so bekommen. Ich schrieb damals:
„Gestern sah ich im Dickicht des Waldes einen greueligen Mann.“

Dazu die Geschichte.
Meine beiden älteren Brüder und ich waren im Wald um Waldbeeren zu pflücken. Damals war ich neun Jahre alt.
Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Der Eimer war sehr schnell voll und wir machten uns auf den Heimweg. Meine Brüder waren natürlich schneller, warteten aber an jeder Biegung auf mich.

Das letzte Stück führte durch eine Schonung. Dort sah ich plötzlich eine dunkle, tief gebückte Gestalt im Unterholz. Ich fürchtete mich und rannte zu meinen Brüdern.

Diese Begegnung hatte aber bei mir tiefe Spuren hinterlassen.
Als meine Mutter die Hausaufgaben kontrollierte und den Satz las, rief sie meine Brüder und mich. Der Satz wurde von mir vorgelesen und ich gab meine Eindrücke wieder. Meine Mutter und auch meine Brüder lachten. Ich dagegen muss ziemlich verduzt ausgesehen haben.

Der greuelige Mann war eine alte Frau, die einen Buckel hatte, ärmlich, schwarz gekleidet war und Reisig auf ihrem Rücken nach Hause trug. Noch heute, bei Familientreffen, wird über den Satz mit dem „greueligen Mann“ geschmunzelt.

Ein Vorbild

Text: Herbert Kramer †; Foto: Adobe Stock/Nynke (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 42)

Auf der Hauptstraße spaziert eine junge Dame, topfit gekleidet wie ein Model. Ihr zur Seite, ebenfalls geschniegelt und gestylt, ihr Yorkshire-Terrier. Der Hund wird unruhig und muss anscheinend ein dringendes Bedürfnis erledigen.

Das geschieht auch, mitten auf der Straße.

Na, denk ich, und jetzt? Was ich nicht voraus setzte trat ein.

Die junge Dame entsorgte fachgerecht die Hinterlassenschaft ihres Hundes.

Mir wurde bewusst, dass ihr nicht nur ihre eigene Schönheit, sondern auch die Sauberkeit unserer Stadt ein Anliegen war.

Alle Achtung – und: Zur Nachahmung empfohlen.



Glücksmomente

Text und Fotos: Binetha Beckmann

*Wie das Salz in der Suppe,
sind die Glücksmomente von uns Menschen.*

Ein ganz normaler Mittwochmittag, die Redaktionssitzung des GenerationMagazin Sicht ist zu Ende. Ich räume gerade den Sitzungsraum auf, da klingelt das Telefon. Ich laufe zu meinem Schreibtisch und greife nach dem Telefonhörer. „Stadt Arnberg, Fachstelle Zukunft Alter, Binetha Beckmann“, sage ich und höre die Stimme eines Paten aus dem Bundesprogramm der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e. V. - „Chancenpatenschaften Alt & Jung“.

„Wie geht es Ihnen und wie kann ich helfen?“ fragte ich. „Frau Beckmann, ich wollte nur mal eben fragen, ob bei den derzeitigen Problemen unserer Regierung das Patenschaftsprogramm noch gefördert wird und weiterläuft?“ Ich freue mich von dem Paten zu hören und erzähle ihm gleich, das Wichtigste zuerst, ja es geht weiter. Dann spreche ich mit ihm über das geplante Patenschaftstreffen im Juni. Es wird eine Einladung an alle Patinnen und Paten aus unserem Netzwerk geben, um neue Informationen weiterzuleiten und um zu hören, wie es in den Patenschaften läuft. Welche Erlebnisse hattet ihr und wo benötigt ihr eventuell unsere Unterstützung. Mein Gesprächspartner meint, er werde auf jeden Fall zum unserem Treffen kommen. Das freut mich ganz besonders, denn das Wir-Gefühl im Patenschaftsnetzwerk stärkt die Motivation in der Sache und das Selbstbewusstsein eines Jeden. Patinnen und Paten lernen immer dazu, können in den Austausch gehen und werden, wenn gewollt, immer von mir unterstützt.

Kurz berichtet der Pate mir noch aus den ersten drei Monaten des Jahres in seiner Patenfamilie. Vom Ärger mit der Vermieterin, über die sprachliche Unterstützung beim Bekommen eines Facharzttermins, bis hin zur Rücksprache mit Banken, um eine Kontenklärung herbei zu führen, um nur einiges zu nennen, liebe Leserinnen und Leser. Da braucht es nicht nur gute Kenntnisse, starke Nerven, eine gehörige Portion Langmut und die Fähigkeit, auch mal die Perspektive zu wechseln. Nein das wichtigste in jedem Patentandem ist Empathie, sprich Einfühlungsvermögen, um die Gedanken, die Handlungsmotive, die Empfindungen des Anderen, die damit verbundenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Für mich ist es eine unglaubliche Leistung, die unsere ehrenamtlich Engagierten tagein tagaus erbringen. Ich bin stolz auf jeden Einzelnen von meinen Patinnen und Paten und das, was sie im Alltag für andere Menschen tun.





Foto: Verein „Der Weg ins Neue“

Ein Glücksmoment zu einem Thema, welcher in der momentanen Zeit einen ganz besonderen Stellenwert für mich hat. Menschen, die viel von sich geben um anderen das Leben in unserem Land, in unserer Stadt, lebenswerter zu machen.

Vielleicht hat ja der eine oder die andere von Ihnen liebe Leserinnen und Leser auch Interesse, etwas Zeit und eine ganze Menge Lust und möchte beim geplanten Patenschaftstreffen am **11. Juni 2024 im Bürgerbahnhof, Raum E01 um 16:00 Uhr** einfach mal bei mir vorbeischaun.

Wir würden uns sehr freuen.

Ihre

Binetha Beckmann



Foto: Adobe Stock/Esther Hildebrandt

Leckerer für heiße Tage

Vorgestellt von Christine Rumpf

Avocado Bisque

Zutaten:

4 Avocados, 20 cl Zitronensaft, Salz, Pfeffer, knapp $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe, knapp $\frac{1}{2}$ l süße Sahne, Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung:

Avocados schälen, entkernen, schneiden und sofort mit Zitronensaft pürieren (sonst werden sie dunkel). In einem Topf langsam erhitzen. Erst Brühe, dann Sahne angießen. Unter Rühren kurz aufkochen, 2 min simmern lassen. Kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.



Asiatischer Reissalat mit Roastbeef

Zutaten:

400 g Reis, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 3 Möhren, 400 g Roastbeef, 4 EL Sesamöl, 80 ml Sojasauce, Salz, 4 Eier, 1 Bund Koriander, 1,5 TL Chilipulver, 60 ml Weinessig, 2 EL Curry

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in eine Salatschüssel geben. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln, Paprika und Möhren putzen und in dünne Streifen bzw. Scheibchen schneiden. Roastbeef in mundgerechte Streifen schneiden, in Öl kurz, aber kräftig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und zum Reis geben. Das Gemüse ebenfalls in Öl anbraten, mit etwas Salz abschmecken (nicht zu viel wegen der Sojasauce!). Dann die verrührten Eier dazugeben und alles so lange braten, bis Rührei entsteht. Alles zusammen zum Reis geben. Mit Koriander, Chili Essig und Curry kräftig würzen und vermengen. Kalt stellen. Zum Servieren mit restlichen Korianderblättern garnieren.



Beschwipste Creme mit Sauerkirschen

Vorgestellt von Petra Krutmann

Zutaten:

1 Glas Sauerkirschen, 1 Flasche (klein) Eierlikör, 1 Becher Sahne, 1 Paket Mascarpone, 2 Pakete Quark, 3 Päckchen Vanillezucker, Schokostreusel

Zubereitung:

Die Sauerkirschen im Sieb abtropfen und in die Schale oder Gläser legen. Dann die Sahne schlagen, und den Quark, die Mascarpone, den Vanillezucker und den Eierlikör mit dem Mixer aufschlagen. Danach die Sahne unterheben und mit Schokostreusel garnieren.



Guten Appetit!

Mit dem Fahrrad zum Tatort

Aus dem beruflichen Leben eines Bewährungshelfers

Text: Rolf Hilje; Bild: Adobe Stock/kostymo (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 50)

Nicht selten schreibt das Leben recht seltsame Geschichten, die zunächst den Verdacht wecken, dass es sich um übersteigerte Fantasien handeln könnte. Die folgende Geschichte hat sich jedoch so, wie sie von mir geschildert wird, zugetragen. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Bewährungshelfer habe ich über einen längeren Zeitraum einen Straftäter betreut, der, wenn auch in größeren Abständen, immer wieder straffällig geworden war.

Zum Zeitpunkt der Bewährungsunterstellung hatte er gerade zwei Drittel einer längeren Freiheitsstrafe wegen schwerer Einbruchsdiebstähle verbüßt.

Herr B. war gelernter Schlosser und verfügte über große fachliche Kompetenz, die er bedauerlicherweise auch bei seinen Straftaten einsetzte.

Wiederholt wurden von ihm Tresore aufgeschweißt und die Beamten der Kriminalpolizei, die die Spuren am Tatort sicherten, waren jedes Mal von der fachlichen Ausführung beeindruckt. Allerdings gab es dadurch auch deutliche Hinweise auf die Person des Täters.

Zwischen den Tatorten lagen oft erhebliche Entfernungen, so dass Herr B. auf den Einsatz eines PKW angewiesen war.

Bei der letzten Verurteilung war ihm die Fahrerlaubnis auf Lebenszeit entzogen worden. Zum Zeitpunkt der bedingten Entlassung zur Bewährung war Herr B. bereits über 60 Jahre alt und wohnte außerhalb der Stadt Arnberg.

Am Tattage verstaute er sein Schweißgerät in einer Kiste auf dem Gepäckträger seines Fahrrades und fuhr gegen 23 Uhr zum Tatort. Dort



versuchte er in bewährter Manier den Tresor aufzuschweißen. Obwohl Herr B. vorher die Fenster verdunkelt hatte, wurde von Anwohnern der Lichtschein, den das Schweißgerät erzeugte, bemerkt.

Diese verständigten die Polizei, die mit Blaulicht und Martinshorn zum Tatort eilte und B. auf frischer Tat erwischte.

Im folgenden Hauptverhandlungstermin vor dem Schöffengericht wurde Herr B. unter anderem vom Richter gefragt, ob er das Martinshorn nicht gehört habe. Dazu teilte der Angeklagte mit, dass er seit längerer Zeit ein Hörgerät trage und beim Schweißen Geräusche entstehen, die unerträglich sind. Deshalb habe er sein Hörgerät ausgeschaltet. Die Moral von der Geschichte: Der Kater lässt das Mäusen nicht, auch wenn es jeder Vernunft widerspricht.

*"Ich will frei sein ...",
sprach die Marionette und schnitt ihre Fäden ab.*

Buchtipps zum Vor- oder Selberlesen

Text: Gisel Wilms; Foto: Privat

„Angekommen“ lautet der Titel des Buches, das ich letztens meinen Enkelkindern vorgelesen habe. In Deutschland angekommen, sind in den einzelnen Geschichten Amir aus Syrien, Kidist aus Äthiopien, Yuna aus Japan und Boss aus dem Kosovo.

Die Autorin Hanna Schott hat deren Einzelschicksale aufgeschrieben. Die Geschichten beruhen auf wahren Begebenheiten und sind nur wenig geändert worden.

Worum geht es in den einzelnen Kapiteln? Im Grunde genommen darum, die zugewanderten Kinder, die in den KiTas und Schulen mit unseren zusammen sind, besser kennenzulernen. Hanna Schott versteht es ausgezeichnet, uns ohne erhobenen Zeigefinger darauf aufmerksam zu machen, wie schwer der Anfang für die Migranten ist, vor allem für die jüngste Generation, die oft nicht gefragt wurde, ob sie ihre Heimat verlassen will. In den Erzählungen gibt es Nachdenkliches, aber auch Lustiges, nämlich dann, wenn sie für uns übliche Rituale aus der Sicht der fremden Kinder erzählt. So beschreibt Amir das Osterfest: „Ostern dauert fünf Tage. Drei Tage davon sind traurig, und zwei sind fröhlich (...) An allen Tagen geht es um Jesus. Aber an den lustigen auch um Hasen und Eier.“ In der Geschichte über Kidist stellt diese fest, dass wir von Uhren umgeben sind. „Natürlich hatte ich in Äthiopien auch schon mal eine Uhr gesehen, aber doch nicht solche Massen von Uhren! In dem Zimmer, in dem wir essen, hängt eine Uhr, im Klassenzimmer hängt eine Uhr, am Kirchturm hängt eine Uhr, an der Apotheke, einfach überall. Und dann haben die Leute noch eine Uhr am Arm.“ Später meint sie, dass die Deutschen wohl sehr stolz auf ihre Pünktlichkeit seien.

Aus den Beschreibungen, die Hanna Schott in leicht verständlicher Sprache formuliert, lernen Kinder (und teilweise wir Erwachsenen) nicht nur, wie es in anderen Ländern zugeht. Durch das Staunen der Protagonisten erfahren wir gleichzeitig, wie Fremde unsere Welt sehen. „Als wir satt waren, hat Josefine einfach alle ihre (Geburtstags-) Geschenke aufgemacht, obwohl die Gäste noch da waren. Da konnte jeder sehen, was der andere geschenkt hat. Mir war das peinlich“, sagt die kleine Japanerin Yuna. Oder der Kosovare Boss ermahnt seinen Vater: „Wenn du eine Bananenschale in die Tonne für die Plastiktüten wirfst, kommt bestimmt ein Nachbar und guckt so streng, als könnte er dich dafür ins Gefängnis werfen lassen.“

Meine kleinen Zuhörer haben mir gespannt gelauscht und oft nachgefragt, ob das denn wohl alles stimme. „Ist es denn wirklich unhöflich, wenn man sein Taschentuch nach dem Naseputzen wieder in die Tasche zurücksteckt, so wie Yuna sagt?“ In Japan offensichtlich, in Deutschland nicht. „Werden Kinder in anderen Ländern, wie Bosse erzählt, tatsächlich in der Schule geschlagen?“, lautete eine andere Frage. Hier konnte ich nicht nur bejahen, sondern meinen erstaunten Enkeln sagen, dass das früher in unseren Breitengraden auch durchaus üblich gewesen ist. Ihr Fazit nach der Lesestunde: „Gut, dass wir in Deutschland leben und gut, dass es Menschen, die aus ihrem Land fliehen mussten, hier bei uns besser geht.“

Zu beziehen über die

Landeszentrale für politische Bildung NRW, Völklinger Str. 4, 40219 Düsseldorf (längere Lieferzeiten) oder über den Buchhandel:

Schott, Anna: *Angekommen: Vier Kinder erzählen von ihrem ersten Jahr in Deutschland*

Neudorf: Neufeld-Verl., 3. Aufl., 2022

ISBN 978-3-86256-074-5 12,90 Euro



Mein Beruf: Schornsteinfegerin

Text und Foto: Christine Rumpf

Für die hundertste Ausgabe der SICHT möchte ich gern über einen Glücksbringer schreiben. Für viele von uns ist das noch immer der Schornsteinfeger. Aber mal Hand auf's Herz: es könnte doch auch eine Glücksbringerin, also eine Schornsteinfegerin sein! Also habe ich mich umgehört und bin schließlich zu Silke Funke nach Bigge-Olsberg gefahren.

Frau Funke ist selbstständige Schornsteinfegermeisterin. Zu ihrem Kehrbezirk gehören Bigge und einige umliegende Dörfer. Bis heute gibt es relativ wenige Frauen in diesem Beruf. Frau Funke hat mir erzählt, dass sie regelrecht als Exotin galt, als sie 1984 ihre Ausbildung begonnen hat. (Wenn damals eine Frau einen „Männerberuf“ ergreifen wollte, hieß es ja im Regelfall: „Das geht nicht. Wir haben keine Damentoilette“. So viel zum Thema Gleichberechtigung!). Sie hat sich trotzdem durchgesetzt und später auch ihre Meisterprüfung gemacht. Aber noch 2007, als sie sich selbstständig gemacht hat, war sie damit die erste im gesamten Regierungsbezirk. Heute gibt es gerade einmal zwei selbstständige Schornsteinfegermeisterinnen im Hochsauerlandkreis.

Viele von uns haben noch das Bild vor Augen, dass der Schornsteinfeger auf das Dach steigt und mit Kugel und Besen den Schornstein fegt. Inzwischen hat sich der Beruf aber rasant verändert. Natürlich müssen Schornsteinfeger auch heute noch auf's Dach, aber das ist nur noch ein sehr kleiner Teil ihrer Aufgaben. Häufiger trifft man sie im Heizungskeller an, wo sie die Anlage auf CO-Emissionen, Abgasverluste und bei Ölheizungen die Rußmenge überprüfen. Bei Pelletheizungen kommt die sogenannte Feststoffmessung dazu. Sehr viel moderne Technik also. Zu den Aufgaben gehört auch Energieberatung, und genau in diesem Bereich hat sich ja sehr, sehr viel getan. Ein Schornsteinfeger muss über verschiedene Heizungsarten, auch über Wärmepumpen, Bescheid wissen. Angesichts der schnellen technischen Veränderungen eine echte Zukunftsaufgabe!

Frau Funke ist zusätzlich bevollmächtigte Bezirksschornsteinfegermeisterin. Das bedeutet,

sie hat auch hoheitliche Aufgaben. Die wichtigste ist die Feuerstättenschau. Sie muss neue oder ersetzte Heizungsanlagen auf ihre Zulässigkeit und technisch einwandfreien Zustand überprüfen und das mit Dienstsiegel bestätigen. Das heißt für sie ein deutliches Mehr an Verwaltungs- und Büroarbeit, als sie als Selbstständige sowieso schon hat.

Die Ausbildung zum Schornsteinfeger dauert drei Jahre und ist dual organisiert. Zur Arbeit im jeweiligen Betrieb gehören mindestens ein Tag Berufsschule pro Woche in Hagen sowie mehrere Einheiten Blockunterricht im Berufsbildungszentrum in Arnsberg. Da Schornsteinfeger sehr gesucht sind, kann ein Geselle heute schon gleich nach der Gesellenprüfung auch die Meisterprüfung anstreben. Und wer seinen Meistertitel hat, kann sich um einen eigenen Kehrbezirk bewerben.

Während der Ausbildung geht es natürlich längst nicht mehr nur um das altbekannte Kehren, sondern um Brandschutz, sehr viel Technik und Elektronik, Verwaltungsfragen und vor allem gesetzliche Regelungen. Da diese sich ständig ändern, ist auch für „Fertige“ regelmäßige Weiterbildung unerlässlich. Auch bei der Feuerstättenschau sind die Auszubildenden bereits dabei.

Schornsteinfeger ist also ein sehr anspruchsvoller und verantwortungsvoller Beruf für Menschen mit technischem Interesse. Und sehr, sehr viele Arbeiten werden ja auch am Computer erledigt. Wenn ich z. B. in den letzten Jahren bei uns im Haus einen Schornsteinfeger gesehen habe, hatte der



meist eben nicht Kugel und Besen dabei, sondern Messgeräte und Tablet. So ändern sich die Zeiten.

Traditionen gibt es aber immer noch, und die sollten nicht in Vergessenheit geraten. In früheren Jahren zogen die Kinder armer Leute immer wieder nach Norditalien, um sich dort als Schornsteinfegergehilfen zu verdingen. Sie waren noch klein und schlank genug, um in jeden Kamin zu klettern. Inzwischen Gott sei Dank nicht mehr vorstellbar. Einige von Ihnen können sich vielleicht noch an das Jugendbuch „Die schwarzen Brüder“ von Lisa Tetzner erinnern, das davon erzählt. In Erinnerung an

diese Kinder treffen sich Schornsteinfeger aus aller Welt einmal im Jahr in Norditalien.

Und noch etwas ist bis heute geblieben: die typische Kluft. Die Jacke mit Koppel und Goldknöpfen, dazu der Zylinder. Getragen wird sie aber nur noch zu seltenen Anlässen. Frau Funke nennt sie ihre Ausgehuniform.

Zum Schluss hat mir Frau Funke die Freude gemacht und eben diese Kluft angezogen, damit sie auch wirklich wie die traditionelle Glücksbringerin aussieht.

Vielen Dank dafür und Ihnen allen: Viel Glück!

Berufsende in Sicht?! Ratgeber der BAGSO in aktualisierter Auflage erschienen



Der Eintritt in den sogenannten Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dieser umfasst heute eine wesentlich längere Lebensspanne als früher. Im besten Fall liegen viele Jahre und sogar Jahrzehnte in guter Gesundheit vor einem. Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gibt Anregungen und Impulse, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann. Er ermutigt, sich frühzeitig mit den eigenen Erwartungen und Unsicherheiten zu beschäftigen und dann „in Ruhe aktiv“ zu werden. Die kostenlose Broschüre ist nun in aktualisierter Auflage erschienen.

Der Ratgeber richtet sich an alle, die sich auf den Renteneintritt vorbereiten oder bereits in der nachberuflichen Lebensphase angekommen sind. Er beleuchtet Veränderungen des Alltags und der sozialen Kontakte, die mit dem Übergang in die Rente verbunden sind. Zahlreiche Anregungen, Denkipulse und Arbeitsblätter sollen dazu beitragen, den neuen Lebensabschnitt nach den eigenen Wünschen sinnvoll, befriedigend und zugleich möglichst gesund zu gestalten. Die Broschüre gibt zudem Einblicke in Erkenntnisse der Altersforschung, denn eine Auseinandersetzung mit dem Ruhestand ist zugleich immer auch eine Beschäftigung mit dem eigenen Älterwerden.

Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ kann kostenfrei und auch in großer Stückzahl bei der BAGSO bestellt werden, unter www.bagso.de/berufsende und unter der Telefonnummer 0221 24999311.

Der Ratgeber ist auch als barrierefreies Hörbuch im DAISY-Format erhältlich.

Über die BAGSO: Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Pressekontakt: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Barbara Stupp, Telefon 0228 24999312, E-Mail: stupp@bagso.de

Sri Lanka - Perle im Indischen Ozean (Teil 3)

Text und Fotos: Claudia Brozio

Ein kleines Land, eine Insel im Indischen Ozean ist Sri Lanka. Die Größe beträgt etwa 1/5 der Bundesrepublik Deutschland. Die Bevölkerung beträgt mit 22 Millionen Menschen etwa 1/4 der Bevölkerungszahl Deutschlands mit etwa 85 Millionen Einwohnern. In Sri Lanka leben 346 Einwohner pro Quadratkilometer, in Deutschland 236.

Für den Entwicklungsstand eines Landes ist das Bruttoinlandsprodukt eine wichtige Marke: In Sri Lanka insgesamt 75 Milliarden USD (US Dollar), in Deutschland 4,1 Billionen USD = 4000,1 Milliarden USD. Ich habe die Zahlen aus Wikipedia von 2022. Wir sprechen also von sehr unterschiedlichen Ausgangslagen für das Leben.

Sri Lanka ist also ein Land, in dem gemessen an der Fläche wesentlich mehr Menschen leben als in Deutschland. Das Bruttosozialprodukt liegt gleichzeitig bei einem Bruchteil dessen was in Deutschland zur Verfügung steht. Ist Sri Lanka deshalb ein Land in völliger Armut? Gemessen an den Lebensvoraussetzungen scheint das Land einige gut funktionierende

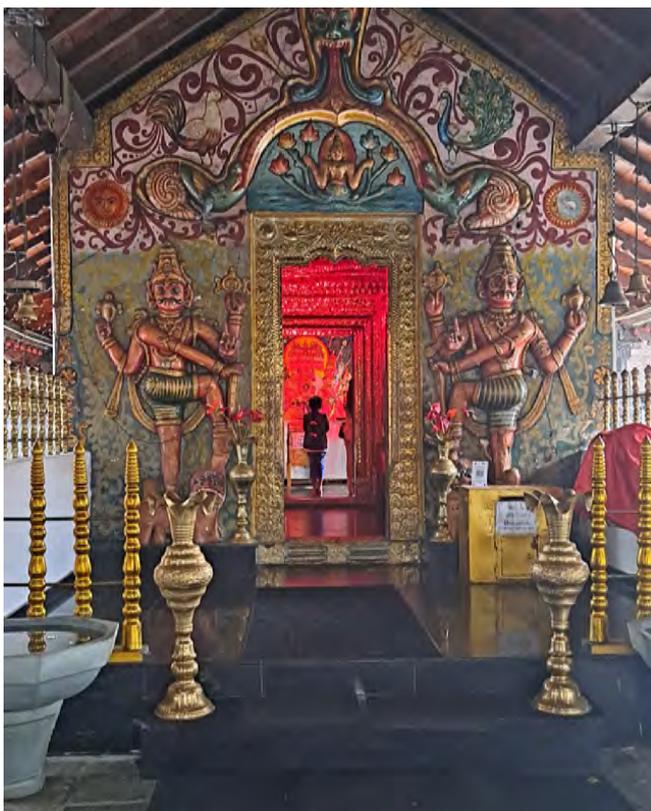


Bereiche zu haben. Es gibt ein Schulsystem, das dem von Großbritannien (der letzten Kolonialmacht) ähnelt. Es gibt eine Schulpflicht von 5 bis 14 Jahren. Der Schulbesuch endet mit dem mittleren Schulabschluss. Der Besuch der Schule ist kostenfrei, ebenso die Beförderung zur Schule. Schuluniformen sind Pflicht. Unterrichtssprachen sind Sinhala und Tamil. Englisch ist Pflichtfach und ist inoffizielle Amtssprache. Die besten Schülerinnen und Schüler werden weiter gefördert, für die dann besten Lernenden gibt es Stipendien für ein Studium.

Die medizinische Versorgung in Sri Lanka ist kostenfrei für alle. Ambulanzen gibt es auch in den Dörfern.

Zwischen 1983 und 2009 gab es Bürgerkrieg in Sri Lanka. Es handelte sich um einen Konflikt zwischen Singhalesen und Tamilen, den beiden stärksten Bevölkerungsgruppen in Sri Lanka. Zwischen 80.000 und 100.000 Menschen starben in diesem Konflikt, viele Menschen verließen das Land.

Dass dieser Konflikt überwunden zu sein



scheint, habe ich in Kandy, der ehemaligen Hauptstadt Sri Lankas erlebt. Wir mussten auf unseren Zug warten, um zurück nach Colombo zu fahren. Von 1000 Höhenmetern im Inselinneren auf Meereshöhe in die aktuelle



Hauptstadt. Der Zug hatte wegen Weichenproblemen über zwei Stunden Verspätung. Wir fuhren also noch einmal in die Innenstadt zum Basar. Durch Zufall sah ich einen kleinen Durchgang. Dahinter fand sich ein Tempel. Ein Tempel? Nein, ein gemeinsam genutztes Tempelgebäude von Hindus und Buddhisten. Die Gläubigen beider Religionen nutzen das

Areal. Wir schauten uns um, wurden von den religiösen Vertretern der Tempel angesprochen. Es scheint an einigen Orten in Sri Lanka mittlerweile selbstverständlich zu sein, dass an einem Ort beide Religionen verehrt werden können. Und das nach einer Zeit eines auch religiös motivierten Bürgerkriegs, der 25 Jahre dauerte und erst 15 Jahre her ist.

Und jetzt werden unterschiedliche Religionen an einem gemeinsamen Ort praktiziert.



Das lässt mich hoffen, dass auch andere Menschen einen Weg zu Gemeinsamkeit finden können und dort Kriege begrenzt werden können.

Die größte Sehenswürdigkeit

die es gibt,

ist die Welt -

sieh sie dir an.

Kurt Tucholsky

Roza F. aus Arnsberg backt faszinierende Torten-Kunstwerke

Text und Fotos: Thora Meißner

Roza Farashyan aus Arnsberg ist Torten-Künstlerin und hat schon mehrere Urkunden auf Tortenmessen abgeräumt. Warum ihre Torten Kunst sind:

Trüge sie die Chanel-Tasche nicht auf einem Tablett, könnte man fast meinen, sie wäre echt. Doch sie ist essbar: eine Torte. Keine typische Torte, sondern ein echtes Kunstwerk. Detailreich model-



liert; sogar die Ledernähte sehen echt aus. „Ich kann mir keine Chanel-Tasche leisten“, scherzt Roza Farashyan, „deshalb habe ich mir selbst eine kreiert.“

Eigentlich war ihr Berufswunsch ein ganz anderer. „Früher träumte ich immer davon, einmal Juristin zu sein“, sagt sie. Doch ihre Familie konnte sich Rozas Studium in Armenien nicht leisten. „Das Geld reichte nur für eine Ausbildung zur Friseurin oder Konditorin.“ Und so legte Roza die Basis ihrer heutigen Kunst - sie absolvierte eine Ausbildung zur Konditorin. Schon in Armenien begann sie damit, ihre Kreationen auch zu verkaufen. „Da gab es keine so strengen Vorgaben wie in Deutschland“, erklärt sie.

Seit gut 14 Jahren jedoch lebt sie in Deutschland - und musste hier für ihre freiberufliche Tätigkeit als Künstlerin „kämpfen“. Denn anfangs lief es darauf hinaus, dass sie ein Gewerbe als Konditorin inklusive Pflichtmitgliedschaft in der Handwerkskammer anmelden hätte müssen – mit der Unterstützung der Steuerberaterin Annette Schulte-Kersting gelang es ihr dann aber, ihre Kunst auch als solche anzumelden. Nämlich freiberuflich. „Dass man diese Kunst auch essen kann, ist nebensächlich“, sagt sie. Ihr geht es vorwiegend darum, ihrer Kreativität freien Lauf und sich von ihren inneren Gefühlen leiten zu lassen. Das Ergebnis ist so atemberaubend, wie auch deliziös. Denn wenn man sich endlich schweren Herzens dazu durchgerungen hat, das Kunstwerk behutsam anzuschneiden, belohnt es einen mit einem auf der Zunge zergehenden Geschmackserlebnis.

Gold auf der Tortenmesse

Anfangs backte die 38-Jährige ausschließlich für Freunde und Familie. „Wenn ich ein Geschenk brauchte, habe ich eine Torte gemacht“, sagt sie, „viele Menschen haben ja auch alles, was soll man da schenken?“ 2019 wurde der Zonta Club auf die kreativen Torten aufmerksam - und bestell-

te zum 100-jährigen Jubiläum direkt ein Exemplar im Zonta-Logo-Look. In dem Jahr nahm Roza auch an mehreren Wettbewerben teil. Besonders stolz zeigt sie sich über die goldene Urkunde der Internationalen Tortenmesse „Cake Dreams“ im März 2019 in Dortmund ebenso wie ihre Auszeichnung „Best in class“. Zwei weitere Urkunden (Lobende Anerkennungen) erarbeitete sie sich dann noch im Mai 2019 auf der Internationalen Tortenmesse „Cake & Bake“ in Essen. Einmal für eine Miniaturtorte und einmal für eine Motivtorte.

Urkunden und Preise sind jedoch nicht Rozas Motivation, sich des Nachts ans Kreieren zu setzen, während die dreifache Mutter tagsüber natürlich anderes zu tun hat. „Meist arbeite ich nachts. Es macht mir einfach Spaß“, sagt sie. „Besonders toll finde ich Geburtstagstorten für Kinder – dein Kopf schaltet sich aus und du bist in einer anderen Welt. In einer Kinderwelt.“

Rozas Tortenkunst spricht sich rum – allein auf Instagram hat sie mehr als 10.000 Followerinnen und Follower (@rozastortenwelt). Die meisten Auftragstorten kreiert sie jedoch, weil zufriedene Kundinnen und Kunden sie weiterempfehlen. Die „Jack Daniel's“-Torte ist sehr akribisch designt. Denn jedes noch so kleine Detail ist handgemacht und essbar.

10 Stunden für eine Rose

Stundenlang sitzt Roza daher in ihrer ganz eigenen kreativen Welt, um einzigartige Kunstwerke herzustellen, die die Herzen ihrer Auftraggeberinnen und Auftraggeber höherschlagen lassen. Für eine essbare Rose, hergestellt aus extrafeinem Esspapier, braucht sie bis zu zehn Stunden. „Ich muss die verschiedenen Blätter aufmalen, ausschneiden und dann zur Form der Rose zusammenkleben“, sagt Roza.

Wird das Kreieren von Torten nicht irgendwann langweilig? Roza liebt es – ihre Augen strahlen bereits, wenn sie nur davon erzählt. Und dennoch: „Zweimal dieselbe Torte mache ich nicht. Das ist langweilig.“



Die Ichlinge sind unter uns!

Uwe Künkenrenken †; Foto: Adobe Stock/Foto Zihlmann (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 56)

Kaum zu glauben, aber wahr! Sie sind unter uns! Die Ichlinge!

Nein - keine Außerirdischen, die würden sich anständiger verhalten!? Es sind Mitmenschen unserer Gesellschaft! Rücksichtslos, nur auf sich bedacht, unter dem Motto: Ich Chef - Du nix! Da gibt es den Autofahrer, der glaubt, dass ihm die Straße alleine gehört! Schüler, die ihren Lehrern Prügel anbieten! Radfahrer, die Fußgänger als Freiwild betrachten! Natürlich sind manche Fußgänger auch nicht gerade „ohne“! Laufen drei Meter neben dem „Zebastreifen“ gemütlich über die Straße und es kann passieren, dass sie aus Dankbarkeit, weil man noch rechtzeitig bremsen konnte, den Stinkefinger oder den Vogel zeigen. Es gibt Nachbarn, die das Miteinander zur Hölle machen! Ihre Musikanlage bis zum Maximum aufdrehen und das sogar mitten in der Nacht. Alles Zeitgenossen, nur auf sich bedacht - und es wird immer schlimmer! Da wird im Supermarkt gedrängelt, Einkaufswagen dem Vordermann in die Hacken gefahren. Das Rüpel tum kennt keine Grenzen.

Rücksichtnahme war gestern - heute zähle nur ICH! Was mag in den Köpfen mancher Fahrzeugführer vorgehen, wenn sie mit über 100 km/h auf der Landstraße trotz Gegenverkehr überholen? Schalten sie das Gehirn ab? Geht das überhaupt?

Machen sie sich Gedanken, dass sie sich selbst und Andere in Gefahr bringen?

Sicher nicht! Da kommt auf der Autobahn - mit „Blinkhupe“ ein PKW der gehobenen Klasse angerauscht! Man kann aber keinen Platz machen, weil auf der rechten Fahrspur Lkws so dicht in Kolonne hintereinander fahren, dass man nicht dazwischen passt. Es spielen

sich tagtäglich auf unseren Straßen die unglaublichsten Geschichten ab!

Wer Geschwindigkeitsbegrenzungen einhält, wird hupend überholt und mit dem Scheibenwischergruß beleidigt! Ja - wo leben wir denn? Ist das soziale Verhalten nur auf ein paar Menschen beschränkt? Nein, natürlich nicht! Es liegt wohl in der Natur des Menschen.

Schon vor über 2000 Jahren schrieb der römische Dichter Plautus: „Der Mensch ist dem Mitmenschen ein Wolf!“

Gab es also schon immer eine Ellbogengesellschaft?

Gab es immer schon Ichlinge?

Ja, es gab sie immer schon.

Nur heute ist dieses Verhalten ausgeprägter durch den Wandel der Zeit! Sind wir egoistische Einzelgänger?

Ganz sicher nicht!

Wir sind von Natur aus kooperativ und nicht auf Konfrontation ausgelegt. Aber nicht immer sind Vernunft, Wollen und Tun im Alltagsklang zu bringen.



Ich will mein altes Leben zurück! Es liegt an mir, ob es gelingt.

Text und Fotos: Marita Gerwin

Autsch! Es zieht. Es sticht. Es schmerzt. Es ist zum wimmern. Immer: beim laufen, im sitzen, stehen. liegen. Einfach immer! Dieser Ischias Nerv raubt mir nicht nur den Schlaf, sondern die Lebensqualität schlechthin. Seit Oktober 2023 plage ich mich mit ihm herum. Der stechende Schmerz in der Lenden-Wirbelsäule will einfach nicht verschwinden. Meine Mobilität ist derart eingeschränkt, dass ich heulen könnte. Egal was ich mache, dieser Nerv scheint ständig zu rufen: „Hallo ... ich bin auch noch da!“

Eine Qual!

In der ersten Zeit helfe ich mir mit freiverkäuflichen Arzneimitteln. In der Hoffnung, dass sie mir den Schmerz von der Hüfte bis in die Zehenspitzen betäuben. Doch die Wirkung lässt schon wenige Stunden später nach. Ich bekomme gut gemeinte Ratschläge von vielen Seiten. Tipps über bewährte Hausmittel und Empfehlungen zu alternativen Heilmethoden. Ich probiere einiges im Selbstversuch aus, doch eine Linderung stellt sich leider nicht ein. Ich verzweifle. Ziehe mich zurück aus meinem Alltag. Tauche ab, nehme kaum noch Termine wahr und fokussiere mich auf den Schmerz. Es macht mich „kirre“.

Es bleibt mir nichts anderes übrig, als einen Termin beim Orthopäden zu vereinbaren. Allein werde ich die Schmerzen nicht los. Es folgen Anamnese, medizinische Untersuchungen, Röntgenaufnahmen, Bildgebende Diagnostik (MRT), Injektionen. Dann die Diagnose: Blockade und starke Entzündung des Ischias Nerv. Bis zu diesem Tag wusste ich nicht, dass dieser Nerv eine entscheidende Rolle für mein Wohlempfinden spielt. Er erstreckt sich vom unteren Rücken über das Gesäß bis hinunter zu den Füßen.

Im Gespräch mit dem Orthopäden wird mir schlagartig klar: das Ziel der Ischias-Nerv-Behandlung ist nicht die Heilung der Erkrankung, sondern die Schmerzlinderung und die Verbesserung der Lebensqualität. Ich muss in einer Physiotherapie lernen, ein tieferes Verständnis von den Ischias-Schmerzen zu erlangen und praktische Tipps an die Hand bekommen, wie ich diese bewältigen kann. Ein weiter Weg. Die Prognose erschüttert mich: „Bis Ende März werden sie wohl mit den Schmerzen zu kämpfen haben. Es liegt an Ihnen, ob es gelingt. Sie müssen es wollen und konsequent selbst was dafür tun. Jeden Tag!“ Meine Antwort: „Das sind ja sechs Monate?! Wie soll ich das denn überstehen?“

Auf geht's: Mein erster Termin bei der jungen Physiotherapeutin Cora Brüggemann. Sie begrüßt mich freundlich in ihrem Behandlungsraum. Wir tauschen uns aus über meine „Problem-Zone“-den verflixten Ischias-Nerv. Ich nehme Platz auf der Liege. Meine Erwartung: Die Expertin wird's schon richten. Lass sie mal machen.

Mein Blick fällt direkt auf die fünf Aquarell-Bilder an der weißen Wand:

- Ein menschliches Herz, aus dem heraus wunderschöne Blüten wachsen.
- Eine Hand, umrankt von Blumen, ein bunter Schmetterling fliegt heraus.



- Eine stilisierte Lunge, inmitten eines Blütenkranzes.
- Ein Brustkorb, gehalten von einem Blumenstrauß, eine Blüte wächst heraus.
- Ein geneigter Kopf, gehalten von farbenfrohen Muskeln und Sehnen.
- Ein Gehirn, dessen rechte Hälfte voller bunter Streu-Blumen ist.

Während sich die 22-jährige Cora Brüggemann gezielt an meine Schmerzpunkte herantastet, frage ich sie: „Welcher kreative Kopf hat Ihnen denn diese eindrucksvollen Aquarell-Bilder gemalt?“ Ihre Antwort: „Ich! Das ist meine positive Sichtweise auf die Dinge, mit denen ich mich tagtäglich als Physiotherapeutin beschäftige. Mir ist es wichtig, dem Raum meine eigene Note zu geben. Vielleicht bietet es dem ein oder anderen Menschen auch Gesprächsanreize während der Therapie, so wie Ihnen gerade.“ Sie lacht! Für mich strahlen diese Aquarelle eine Symbolik par excellence aus. Sie sagen mehr als 1000 Worte. Ich verliere mich in ihrer Bildsprache. Jedes einzelne Motiv lässt die unterschiedlichsten Interpretationen zu.

Ich registriere plötzlich meine Schmerzen nicht, mit denen ich in die Praxis gekommen bin. In meinem Kopf lege ich gerade einen Schalter um. Wechsle die Perspektive. Die entsetzliche Pein rückt in den Hintergrund. Mein Gehirn beschäftigt sich mit anderen Dingen. Ich bin abgelenkt, fokussiere mich neu. Seit Wochen sehe „kein Licht am Ende des Tunnels“. Und jetzt das?! Mein Herz hüpft vor Freude!

Der Anfang ist gemacht. Ich bin sicher: Ich schaffe das!

Wir trainieren in den folgenden Monaten regelmäßig, strukturiert und konsequent physiotherapeutische Techniken, die mir helfen, die Schmerzen zu lindern, als auch die allgemeine Körper-Funktion, die Mobilität und Flexibilität zu verbessern. In einer angenehmen Atmosphäre,



in der wir gemeinsam lachen und scherzen fällt es mir leicht, die erlernten krankengymnastischen Übungen Zuhause anzuwenden, um eine kontinuierliche Linderung zu erreichen. Nach einer Weile brauche ich keine betäubenden Tabletten mehr. Ich weiß, wie ich mir selbst helfen kann, wenn mich mal wieder der Ischias-Nerv plagt. Danke Cora!

Jetzt wird mir bewusst, was der Orthopäde mir vor sechs Monaten prognostiziert hat: Es dauert halt seine Zeit. Ich bin selbst gefragt! Es kommt auf meine persönliche Disziplin an. Ich muss zukünftig diese - für mich neuen Verhaltensmuster - in meine tägliche Routine einbauen. Sie gehören zu meinem Alltag. Ich muss dran bleiben! Nicht nachlassen!

Meine Motivation: Ich will mein altes Leben zurück! Es liegt an mir, ob es gelingt!

Ende März 2024. Ich bin schmerzfrei!



Wir stellen Hobbys vor

„Harzer Roller“

Text: Otto Hesse; Foto: Adobe Stock/hemlep (Erstveröffentlichung SICHT Nr. 31)

Bei „Harzer Rollern“ denken die meisten Menschen in erster Linie an den von vielen heißgeliebten Käse, anstatt an kleine possierliche Kanarienvögel.

Ihren Namen erhielt diese spezielle Züchtung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als die eigentliche „Edelroller-Zucht“ entstand.

Zuvor, im 15. Jahrhundert, brachten die Portugiesen und Spanier die Kanarienvögel von den Kanarischen Inseln, Madeira und den Azoren nach Europa, wo sie des abwechslungsreichen Gesangs wegen zu begehrten Käfigvögeln wurden.

Mönche in Südspanien begannen den wilden Kanarienvogel zu züchten und waren lange Zeit die einzigen Kanarienzüchter. Sie achteten streng darauf, daß nur Männchen verkauft wurden, denn die gut zahlenden Reichen waren ohnehin nur an Sängern (Männchen) interessiert.

Auf Umwegen gelangten dann doch Kanarienvögel nach Italien und erreichten schließlich Tirol.

Die Haltung als Stubenvogel war damals Liebhaberei und Mode unter Adeligen und Reichen. Die Zucht im großen Stil wurde den kleinen Leuten überlassen. Besonders die schlechtbezahlten Tiroler Bergarbeiter kamen durch die Kanarienzucht zu einem Nebenerwerb, der manchmal zum Broterwerb wurde, da der Bergbau zurückging. Die Tiroler Vogelverkäufer wurden in der Operette „Der Vogelhändler“ und in Mozarts „Zauberflöte“ sogar verewigt.

Im 18. Jahrhundert erreichte die Tiroler Kanarienzucht ihre Blütezeit. Dann wanderten viele in den Harz aus, wo wieder Bergleute gesucht wurden. Die Tiroler brachten auch ihre Vögel mit. Das Zentrum der Kanarienzucht war St. Andreasberg. In den Lampenstuben der Bergleute waren häufig mehr unter Tage zum Schutz der Bergleute die herannahenden, lebensbedrohlichen Schlagenden Wetter angekündigt.

Wenn man heute von „Harzer Rollern“ spricht, sind es tief rollende Gesangskanarienvögel. Je

tiefer der Vortrag ist, desto wertvoller ist der Vogel. Noch häufiger und aggressiver wird der Gesang, sobald ein anderes Männchen in Hörweite ist. Der Gesang des Kanarienvogels ist ein „Buhlen“ um das Weibchen.

Bei den zahlreichen Meisterschaften werden die Punkte nach gewissen Strophen, genannt Touren, verteilt. Vom „Harzer Roller“ wird dabei verlangt, dass der Vogel mit geschlossenem Schnabel singt.

Unzählige Pokale, Medaillen und Urkunden zeugen von den großen Erfolgen meines Hobbys. Bei den Liebhabern weit über die Grenzen hinaus bin ich bekannt und werde oft von meinen Zuchtfreunden aus ganz Deutschland um Rat und Hilfe gebeten.

In unserer Region bin ich nicht der einzige, der sich mit der Züchtung von „Harzer Rollern“ beschäftigt. 1971 gründeten wir den Verein „Kanarienfrende Arnsberg Sitz Müschede 1971“, dem heute aus der näheren und weiteren Umgebung 10 Kollegen angehören.

Es ist zwar kaum vorstellbar, daß der Kanarienvogel eines Tages in Vergessenheit geraten könnte, doch klagen die Vereine über schwindenden Nachwuchs an Neuzüchtern. Um dem ein wenig entgegenzuwirken und ein größeres Interesse für dieses schöne, aber auch sehr aufwendige Hobby zu wecken, stehen meine Sportsfreunde und ich den Neueinsteigern mit Rat und Tat gern zur Seite.

Wissenswert:

Im Gegensatz zur Wellensittich-Zucht benötigt man für die „Harzer“ keine besondere Genehmigung.



Noah, genannt Paulchen

Text und Foto: Gisela Wilms

Könnten Hunde schreiben, brächte vielleicht ein Postbote diesen Brief zu einem Tierheim:

Hey Leute,

ich wollte mich mal melden. Bis vor Kurzem habe ich bei euch gewohnt und hieß Noah, meine neue Familie hat mir aber den Namen Paulchen gegeben, auf den ich auch manchmal höre.

Ich habe es ganz gut angetroffen. Warme Bude, ausreichend Essen und Trinken und der Garten ist ganz nett. Am Anfang hatte ich noch mehr Auslauf. Das Grundstück war nur auf drei Seiten eingezäunt, die vierte war frei und es war lustig, dort immer in den Bach zu springen und dann abzuhausen. Leider fanden Herrchen und Frauchen das gar nicht witzig und haben die Seite zunächst mit einem lächerlich kleinen Zaun abgegrenzt. Sie hatten wohl gedacht, dass ich mich nicht traue, darüber zu springen. Da habe ich sie aber sehr schnell eines Besseren belehrt. Inzwischen haben sie 5 Versuche gemacht, Barrieren zu bauen und es macht mir riesigen Spaß, immer wieder ein neues Loch zu finden. Sei es unter dem Kaninchenzaun herzukriechen oder ihn von oben herunterzudrücken. Deshalb habe ich den Beinamen „Paulchen, der Ausbrecherkönig“ bekommen. Die ganze Nachbarschaft habe ich durch meine Touren schon kennengelernt. Die rufen immer bei meinem Frauchen an, wenn ich durch deren Straßen trabe. Frauchen kommt dann schnell angelaufen und bringt leckere Sachen mit. Die freut sich, wenn ich zu ihr komme. Warum sie nur dabei so gequält lächelt?

Toll finde ich auch die Enkelkinder von Herrchen und Frauchen. Ich will mit den Kleinen spielen, zwicke sie und werfe sie um. Ich begreife nicht, warum sie dann weinen und ich ins Haus oder auf die Terrasse muss. Komisch sind sie manchmal, die Menschen. Mit der 7-jährigen Leonie verstehe ich mich gut. Die sagt mir deutlich, was ich darf und was nicht.

Bald werde ich ein Jahr alt. Mal sehen, ob Herrchen und Frauchen dann ne Fete schmeißen. Ich gehe auch schon zur Hundeschule. Dort ist es zwar anstrengend, weil die immer wollen, dass ich auf mein Frauchen höre. Und mit den anderen Hunden toben darf ich ebenfalls nicht. Schön an der Leine Übungen machen. Trotzdem finde ich es cool, meine Artgenossen zu sehen. Auch wenn es da einige Streber gibt, die alle Kommandos sofort ausführten. Das finde ich langweilig und ich tue manchmal so, als hätte ich nicht verstanden, was die von mir wollen. Das klappt aber nicht immer.

Ich hoffe, euch geht es gut und meine Freunde haben alle ein neues Zuhause gefunden.

Damit ihr seht, was für ein Prachtbursche aus mir geworden ist, schicke ich euch noch ein aktuelles Foto von mir.

Tschüss!

Euer Noah, genannt Paulchen



Doppelte Rente

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Samstagabend 21 Uhr. Um diese Zeit war die Spielbank immer sehr gut besucht. Das Publikum setzte sich aus so gut wie allen Bevölkerungsschichten zusammen. Die meisten waren allein gekommen und kümmerten sich kaum um andere.

Leo Luger war auch allein hier, er war aber nur wegen der Anderen gekommen. Er wollte sie betrügen. Mit einigen Kartenspielern saß er an dem recht abseits gelegenen „Rentnertisch“. Keiner konnte mehr sagen, woher dieser Tisch mal seinen Spitznamen bekommen hatte, aber es saßen wirklich meistens Rentner dort beim „Black Jack“, bei dem es um Geld ging, für Rentner sogar viel Geld. Untereinander kannte man sich kaum, wollte eigentlich auch nur schnelles Geld machen. Alle hatten irgendwann einmal etwas gewonnen und hofften nun auf eine weitere Aufbesserung ihrer Rente. Darin unterschieden sie sich nicht im geringsten von sämtlichen anderen Besuchern der Spielbank.

Leo Luger hatte einiges an Bargeld in der Tasche, aber das wollte er eigentlich nicht einsetzen, er wollte es verschenken. Er hatte einen Blick für die Spieler, die sich übernahmen und keine Glückssträhne hatten. An diesem Abend war es Harald Bollmann, der seine Brieftasche nur zum Bezahlen geöffnet hatte und der nun eine Pause einlegte und an der Bar ein Bier

bestellte. Leo Luger gesellte sich zu ihm, setzte sich auf den freien Sitz neben ihn und sagte: „Kommt nicht viel bei raus beim Kartenspiel. Ich hab da früher auch viel investiert, war mir aber zu unsicher. Leo Luger heiße ich. Bin seit zwei Jahren in Rente. Hab früher bei der Bank gearbeitet“. „Bollmann. Harald Bollmann. Bin schon fünf Jahre in Rente. Ich war im Außendienst – Verlagserzeugnisse. Will keiner mehr haben, geht nur noch über Internet heute“. Sie reichten sich die Hand und prosteten sich zu.

„Was machen Sie dann hier, wenn Sie nicht mehr Karten spielen? Roulette?“ Bollmann zeigte Interesse. Leo Luger schüttelte den Kopf und blickte sich kurz um: „Ist ja noch viel unsicherer. Nein, ich verschenke lieber mein Geld.“

Das saß. Bollmann stellte das Glas ab und sah Leo Luger ungläubig an: „Klar. Verschenken ist immer sicher, kann man nur nicht lange machen, dann ist es alle.“ Er lachte laut und nahm seinen Gegenüber schon nicht mehr sehr ernst. Leo Luger rückte etwas näher und raunte Bollmann zu: „Es bleibt ja unter uns, hoffe ich. Schon mal was vom Schenkungskreis gehört?“ „Nee“, sagte Bollmann, immer noch amüsiert, „aber kann man da mal mitmachen? Ich kriege gern was geschenkt“. Und er lachte wieder mitleidig.

Leo Luger sah sich wieder um und sagte: „Klar, wir suchen immer Mitglieder. Je mehr mitmachen, desto schneller zahlt sich der Einsatz aus.“ Bollmann war jetzt nur noch neugierig: „Und wie soll das funktionieren?“ Leo Luger zog sich seine Jacke aus und hängte sie über die Stuhllehne. Eigentlich eine unverfängliche Geste, aber für seinen Komplizen, der jetzt vom anderen Ende des Raumes zu den beiden herankam, ein Zeichen. Er klopfte Leo Luger von hinten auf die Schulter und sagte freundlich: „N'Abend zusammen. Ich will nicht stören, bin gerade gekommen. Nur kurz: Haben Sie was für mich?“

Leo Luger lachte, schaute Bollmann kurz an: „Augenblickchen eben.“ Dann zog er seine



Brieftasche aus der Jacke und gab dem neu hinzugekommenen Herrn einen 100-Euro-Schein. „Wie abgemacht!“ Der Komplize nahm den Schein, faltete ihn zusammen und wollte ihn gerade einstecken, da bemerkte er: „Ich will euch jetzt nicht unterbrechen, aber kann ich den einfach wieder einsetzen?“ Und er hielt Leo Luger den Hunderter hin. Dieser schaute Bollmann entschuldigend an: „Ganz schnell!“ Während er sein Handy herausholte, hielt der Komplize ihm seinen Personalausweis hin, und Leo Luger fotografierte diesen zusammen mit dem Hundert-Euro-Schein. Dann steckte er das Geld ein und gab seinem Komplizen den Ausweis mit den Worten zurück: „Alles klar! Heute in vier Wochen bin ich wieder hier“. Der Komplize verabschiedete sich dankend von den beiden und verschwand.

Bollmann verstand nur „Bahnhof“ und sagte spöttisch: „Geschenkt und wieder zurückgeben? Tolles Geschäft!“ Leo Luger erklärte in wenigen Sätzen das System des Schenkungskreises: „Das war eines unserer neuen Mitglieder. Er hat schon einige Male 50 Euro abgegeben und nach vier Wochen jeweils hundert Euro dafür erhalten. Heute gibt er 100 ab und bekommt in einem Monat 200. Wenn das kein Gewinn ist.“ Bollmann stand der Mund offen: „Hundert Prozent in vier Wochen? Das gibt’s doch gar nicht? Ist das Falschgeld?“ Leo Luger lachte jetzt: „Nein, das ist völlig echt. Ich habs erst auch nicht glauben können. Man kann das System mit den sogenannte Kettenbriefen oder dem umstrittenen Schneeballsystem vergleichen, bei dem aber immer den Letzten die Hunde beißen. Bei uns gibt es keinen Letzten, weil es eine Kette ohne Ende ist. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Da ist kein Risiko dabei. Wenn Sie mal einen Fünfziger für vier Wochen entbehren können, geben Sie ihn mir, und ich gebe Ihnen in einem Monat 100 Euro zurück. Das funktioniert, weil immer zwei Einzahler eine Auszahlung finanzieren. Und solange es genug Einzahler gibt, profitieren alle davon.“

Bollmanns Augen waren ganz groß geworden: „Und wenn ich mehr einzahle? Wo ist denn da die Obergrenze?“ Leo Luger sagte stolz: „Wir hatten auch schon welche dabei, die haben mehrere Tausender eingezahlt, das war nach

drei, vier Monaten auch verdoppelt. Fangen Sie aber mal einfach mit 50 Euro an, das geht am schnellsten.“ Bollmann war innerlich schon bereit, aber er hatte noch eine Frage: „Und was ist das mit dem Ausweis?“

Leo Luger winkte ab: „Nur für meine Organisation, dass ich weiß, wer wieviel eingesetzt hat. Das Foto lösche ich danach wieder. Alles läuft völlig anonym und ohne irgendwelche Aufzeichnungen.“ Bollmanns letzte Schranke fiel: „Bin dabei, fünfzig Euro will ich mal riskieren.“ Er zog seine Geldbörse aus der Tasche, holte einen Schein und seinen Personalausweis heraus und schob Leo Luger beides über den Tisch zu. Leo Luger hatte schon sein Handy bereit, fotografierte es ab und steckte alles zusammen ein: „Nicht riskieren sondern schenken und sehr bald 100 Euro geschenkt bekommen.“ Man trank noch ein Bier zusammen und redete eher belangloses Zeug. Bollmann stand dann auf und sagte: „Ein bißchen gehe ich noch zum Kartentisch. Sehen wir uns dann genau am Samstag in vier Wochen wieder hier? Habe ich das richtig verstanden?“ Leo Luger nickte: „Sie können sich darauf verlassen. Ich komme auf jeden Fall und bringe das Geld mit. Bis dann.“

Er sah Bollmann gedankenversunken hinterher. Natürlich funktionierte das System nicht. Ein paar Mal würde er Bollmann den Gewinn schenken müssen. Dann würde dieser mehr einsetzen, so war das immer gewesen bis jetzt. Die Gier ließ dann die Opfer nicht mehr los, und sie setzten Zehntausend und mehr Euro ein. Damit verschwand Leo dann, zahlte seinen Komplizen aus und ab ging es in eine andere Stadt. Zeitlichen Vorsprung hatten sie immer reichlich. Auch Bollmann wurde schnell ein dankbares Opfer und verstrickte sich immer mehr in die Sucht nach schnellem Geld. Ein paar Monate begnügte er sich mit ein paar hundert Euro, und dann schaltete er seine Vernunft ab. Er wollte den großen Gewinn einstreichen. Er war 69, wenn nicht jetzt wann dann?

Leo Luger kannte er inzwischen etwa ein halbes Jahr und vertraute ihm. Als die beiden sich wieder einmal in der Spielbank trafen und Bollmann dreihundert Euro einstrich sag-

te er: „Gut und schön, aber können wir jetzt mal in die Oberliga einsteigen? Ich hätte da einen größeren Betrag zur Verfügung. Sagen wir Zehntausend Euro? Wie sind die Chancen dafür?“ Leo Luger sprang innerlich jubelnd an die Decke, äußerlich zuckte er nicht einmal mit dem Mundwinkel, als er antwortete: „Größer? Zehntausend ist heutzutage nicht mehr größer. Was kriegt man denn noch für zehntausend? Wahrscheinlich müssen Sie nicht mal so lange auf den Gewinn warten. Am vorigen Samstag hatten wir zwei Einzahler mit Zehntausend. Die Jahreszeit ist günstig, bald ist Reisezeit, da will keiner als Geizhals da stehen. Haben Sie es dabei?“ Diese Frage sollte den Anschein erwecken, dass es sich um die Portokasse handelt, über die man sich unterhält. Bollmann war aufgeregt: „Dabei nicht, aber nächsten Samstag könnte ich alles mitbringen, in welcher Stückelung?“ Luger sprang innerlich schon im Dreieck, sagte aber ganz ruhig: „Hunderter oder Fünziger, das passt in einen Umschlag. Kommen Sie bloß nicht mit einem Koffer.“ Und er lachte.

Man war sich einig und saß noch eine Weile an der Bar. Am Kartentisch sah man Bollmann nur noch wenig seitdem er eine bessere Einnahmequelle hatte. Es brauchte ja niemand zu wissen, dass er für die zehntausend Euro sein Auto verkaufen musste. Für den Gewinn bekam er einen besseren Wagen, wenn auch gebraucht, aber vielleicht könnte man ja demnächst mal eine noch größere Summe einsetzen. Er hatte ja eine Eigentumswohnung, die er zu Geld machen und dann mit dem Gewinn in den Süden ziehen könnte. Irgendwie standen ihm jetzt alle Tore offen.

Am nächsten Samstag war Bollmann schon früh in der Spielbank, setzte sich sofort an die Bar und schaute ständig zur Tür. Er war aufgeregt. Sein Auto hatte er für achttausend Euro verkaufen können, den Rest lieh er sich von seinem Girokonto. Ja, er überzog es, aber bald würde er es ordentlich füllen können. Immer wieder tastete seine Hand nach dem Umschlag in der Innentasche der Jacke. Erstaunlich wie klein so ein Umschlag mit zehntausend Euro in Hundertern ist, dachte er. Er zuckte zusammen, als Leo Luger ihm auf die Schulter klopfte.

Er war schon längst in der Spielbank gewesen, hatte sich aber im Automatenraum umgesehen. „N'Abend Herr Bollmann. Schmeckts schon?“ sagte er und setzte sich auf den freien Stuhl neben ihn. Bollmann sah sich um und bemerkte: „Ist voll heute hier, hab Sie gar nicht gesehen. Ich hab die Zehntausend dabei!“ Er klopfte wichtig auf seine Jacke.

Als hätte er gar nicht mehr daran gedacht sagte Luger gedehnt: „Jaaaa, ach ja. Bleibts dabei? Scheint ja irgendwie eine Seuche zu sein: Vor einer knappen Stunde war auch wieder einer mit Zehntausend dabei.“ Er klopfte dabei auch auf seine Jacke, in der sich allerdings kein müder Cent befand. Bollmann konnte es gar nicht abwarten: „Dann wird's ja nicht so lange dauern mit meinem Gewinn“. Luger brüstete sich wie ein Finanzexperte: „Nageln Sie mich nicht darauf fest, aber es müsste schon mit dem Teufel zugehen, wenn nicht in vier Wochen alles gelaufen wäre.“ Bollmann zog den Umschlag aus seiner Tasche und schob ihn über den Tisch. Dann legte er seinen Ausweis dazu. Luger bemerkte feuchte Fingerabdrücke auf dem Umschlag und dachte: „Mein Gott, ist der Kerl nervös.“ Er öffnete den Umschlag, sah fachmännisch hinein: Zehn Bündel Hunderter. Dann schrieb er mit einem Kugelschreiber „Zehntausend“ auf den Umschlag, legte den Ausweis daneben und machte schnell ein Foto. „Fürs Finanzamt“, lachte er, als er Bollmann den Ausweis zurückgab als wäre das eine Quittung. Den Umschlag steckte er sorgfältig in seine Jacke. Bollmann lachte verkrampft mit ihm und bestellte zwei Bier.

„Ich habe noch ein Problem“, sagte er dann zu Luger, „könnten zwei Bekannte von mir auch jeweils Zehntausend investieren? Oder ist das zu viel auf einmal jetzt?“ Luger hätte sich fast verschluckt, und er antwortete wie beiläufig, als redeten sie über eine Kiste Äpfel: „Im Augenblick ist die Zeit günstig. Haben Sie fleißig neue Kunden geworben?“

Bollmann war erleichtert: „Ja, das sind auch Rentner und haben nichts gegen eine doppelte Rente einzuwenden. Ich brauche die nur anzurufen, dann sind die heute noch hier. Ginge das?“ Er schaute sich schuldbewußt nach allen

Seiten um. Luger, der sein Glück gar nicht fassen konnte, beruhigte ihn: „Ich sags ja: Frühling ist Hochsaison. Rufen Sie die beiden an, und denken Sie immer daran: Die ganze Sache ist völlig legal.“ Bollmann zog sein Handy aus der Tasche, wählte eine Nummer und sprach kurz mit dem Empfänger. Dann sagte er zu Luger: „In einer halben Stunde sind sie hier“.

Man trank noch in Ruhe eine Tasse Kaffee, als die beiden schon kamen. Luger erkannte sie sofort. Sie waren noch nie in einem Spielcasino gewesen, und das sah man ihnen an. Wie zwei schuldbewusste Pennäler drückten sie sich zur Tür herein und sahen sich suchend um. „Da sind sie ja schon“, sagte Bollmann, stand auf und winkte sie heran.

Luger erhob sich auch, man stellte sich gegenseitig vor und setzte sich. Luger: „Sie kommen gerade richtig. Ich habe schon zu Herrn Bollmann gesagt, der Zeitpunkt ist ideal für eine größere Investition, man braucht nicht lange auf die Rendite zu warten. Wenn es in dem Tempo weitergeht, können wir uns in vier Wochen wieder hier treffen, und jeder erhält das Doppelte seines Einsatzes zurück.“ Ungläubig fragten die beiden noch dies und das, aber Luger zerstreute ihre Bedenken wie bei allen anderen, die er vorher bedient hatte. Schließlich wechselten auch ihre beiden Umschläge den Besitzer, nachdem er sie kontrolliert und zusammen mit den Ausweisen fotografiert hatte. Niemand kam auf den Gedanken, dass dies in keinsten Weise eine Quittung war und sie einem wildfremden Mann praktisch Zehntausend Euro überließen. Ihren Ehefrauen hatten sie von dieser Transaktion kein Sterbenswörtchen verraten. Das war sicher, sie wären nicht mit

dem Geld aus dem Haus gekommen. Nein, vernünftig wollten sie nicht sein, aber erfolgreich.

Bis jetzt war jedoch nur einer erfolgreich: Leo Luger. Er steckte die Umschläge zu dem dritten in seine Jacke und zwang sich zum Bleiben. Am liebsten wäre er jetzt aufgestanden und hinausgelaufen. Man trank noch etwas zusammen und verabredete sich fest für Samstag in vier Wochen. Leo Luger versprach: „Ich komme auf jeden Fall, und Ihr Geld kann ich mit höchster Wahrscheinlichkeit dann auch schon mitbringen.“ Luger verließ das Spielcasino. Direkt gegenüber befand sich eine Straßenbahnhaltestelle. Alle fünf Minuten ging es von hier aus direkt in die Innenstadt. Dort hatte er sein Auto geparkt, denn keiner sollte ihn hier damit sehen und eventuell durch das Kennzeichen seinen wahren Namen herausbekommen können.

Die Bahn war recht voll, alle wollten am Samstagabend in die City. Luger hielt seine Jacke fest zugeknöpft. Er löschte alle kompromittierenden Fotos in seinem Handy. Ab und zu tastete er nach den Umschlägen. Dreißigtausend! Das war der absolute Rekord in diesem Monat. Nach zehn Minuten war er am Ziel, stieg aus und ging um die S-Bahn herum, um schnell die Straße zu überqueren. Er dachte daran, wie leicht er an das Geld gekommen war, und das lenkte ihn ab. Der Fahrer des Paketwagens fuhr rasch an der S-Bahn vorbei. Zeitdruck! Er wechselte mit einer Hand die Papierrolle in seinem Bondrucker. Das lenkte ihn ab. Ungebremst prallte er mit Luger zusammen und überrollte ihn. Einen Monat später und noch viele Samstage danach machten Bollman und seine Freunde lange Gesichter.

*Die Zeit ist nur ein leerer Raum,
dem Begebenheiten,
Gedanken und Empfindungen
erst den Inhalt geben.*

Wilhelm von Humboldt

STADT DER ZUKUNFT - THEADIPOLIS

Ein Mitmach-Projekt des TEATRON THEATERS

Text: Ulla & Yehuda Almagor; Fotos: Manfred Haupthof & Jürgen Bechtloff; Grafik: Daniel Almagor

Premiere: Freitag, 6. September 2024 um 20 Uhr

in der KulturSchmiede Arnsberg, Apostelstraße 5, 59821 Arnsberg

Weitere Vorstellungen: Samstag, 7. und Sonntag 8. September 2024



Eine Gruppe von Frauen aller Altersgruppen wird sich im Zeitraum März bis September 2024 aus spezifisch weiblicher Perspektive über das Zusammensein in unserer Stadt austauschen, sich gemeinsam dem darstellenden Spiel durch szenische Arbeit nähern und vor allem voneinander lernen und miteinander an einer gemeinschaftlichen Zukunft arbeiten!

Folgende Fragen werden sie leiten: Wie stelle ich mir meine Stadt der Zukunft vor? Welche Räume – konkrete und mentale – brauche ich, um ein glückliches, sicheres, hoffnungsvolles, kreatives Leben führen zu können?

Was erfüllt mich mit Hoffnung und was mit Angst? Wo sehe ich Chancen und Perspektiven für ein Leben, das alle mit einschließt, das über Grenzen hinausdenkt und Ausgegrenztes integriert? Welche Wege möchte ich gehen, um die gesamte Schöpfung in den Blick zu holen, Ressourcen zu schonen, nachhaltig zu leben. Was macht die zunehmende Technisierung und Digitalisierung mit mir? Begreife ich sie als Chance oder verstört sie mich? Verunsichert oder begeistert sie mich?

Mit diesen und weiteren, noch zu entdeckenden Fragen werden sie sich in diesem partizipatorischen Projekt beschäftigen, das über drei Jahre hinweg unterschiedliche Menschen einlädt, ihre persönlichen Gedanken und Sichtweisen einzubringen und kreativ umzusetzen.

Das Projekt des ersten Jahres (2024) hat als Zielgruppe Frauen aller Generationen, um die spezifisch weibliche Sicht auf unsere Stadt zu erforschen. Im zweiten Jahr (2025) wird eine integrative Gruppe angestrebt, die auch (nicht nur) Menschen mit besonderen Herausforderungen einschließt. Im dritten Jahr (2026) wird der Kreis auf alle Interessierten ausgeweitet. Alle Gruppen werden in einem Finale zu Wort kommen.

In einer großen Theater-Collage aus Szenen, Monologen, Filmen, Liedern werden jedes Jahr die Ergebnisse vorgestellt – vorbereitet und begleitet von öffentlichen Proben, Theater-Gesprächen, Straßenaktionen.

Die Theaterarbeit des TEATRON THEATERS erfolgt im Auftrag der Stadt Arnberg und wird das Herzstück des Gesamtprojektes sein, da hier hauptsächlich die Entwicklung der inhaltlichen Arbeit mit den Bürger*innen vor Ort stattfinden wird. Eine Chance für jedermann/jedefrau in der Stadt Arnberg, sich einzubringen und Zukunft zu gestalten!

In zahlreichen Projekten wie „Treffpunkt Friedhof“, „Utopia“, „Junge Wilde“, „Kinder von Damals“ – hat das TEATRON THEATER in den letzten Jahren unterschiedlichste Themen in kreative, fantasievolle, oft unterhaltsame und berührende Theater-Collagen umgesetzt. Sie stellen die Teilnehmer*innen und ihre Geschichten, ihre Hoffnungen, Ängste und Wünsche in den Mittelpunkt. So wie auch im neuen Theater-Projekt TheaDiPolis.



Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Es ist ein Kooperationsprojekt der Stadt Arnberg mit dem Nexus Institut Berlin (Koordination und methodische Begleitung), der Universität Lübeck (Entwicklung eines digitalen Stadt-Spiegels) und der Firmen Wegesrand und Ovos (Entwicklung einer Partizipations-App für die Stadt Arnberg).

*1) TheaDiPolis – Bedeutung:

Theater-Partizipation für eine Digital erfahrbare Gestaltung der zukünftigen Polis. Weitere Infos zum Theater-Projekt auf der Homepage: www.theatron-theater.de



v.l.n.r.: Martin Polenz, Petra Krutmann, Christine Rumpf, Karola Hilborne-Clarke, Marita Gerwin und Binetha Beckmann

*Das Redaktionsteam des
Arnsberger GenerationenMagazins SICHT
möchte sich bei allen
Leserinnen und Lesern herzlichst bedanken.*

*Vielen Dank für die Vorschläge und konstruktive Kritik,
so wissen wir was Ihnen gefällt und was wir noch
verbessern können.*

*Für die Unterstützung beim Druck möchten für uns
bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
der städt. Druckerei bedanken.
Ausserdem bei den vielen ehrenamtlichen Verteilern,
mit deren Hilfe die SICHT vielleicht auch zu Ihnen kommt.*



Menschen ohne Internet nicht ausschließen

BAGSO kritisiert Digitalisierungsstrategie der Deutschen Bahn

Zum Tag der älteren Generation ruft die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen dazu auf, ältere Menschen bei der fortschreitenden Digitalisierung nicht von Dienstleistungen und Angeboten der Grundversorgung auszuschließen. Als Dachverband der Seniorenorganisationen protestiert die BAGSO gegen die Digitalisierungsstrategie der Deutschen Bahn. Reisende können Sparpreise oder eine Bahncard nur noch nutzen, wenn sie ein digitales Kundenkonto haben. Menschen ohne ein solches Konto erhalten von der Deutschen Bahn zum Ablauf ihrer aktuellen Bahncard die Kündigung ihres Abonnements. Die BAGSO fordert die Deutsche Bahn auf, ihre Regelungen so zu ändern, dass weiter alle Menschen die Rabattmöglichkeit beim Bahnfahren nutzen können, egal ob sie Zugang zum Internet haben oder nicht.

„Die Deutsche Bahn ist mit ihren Angeboten im Regional- und Fernverkehr für viele Seniorinnen und Senioren ein wichtiger Bestandteil zum Erhalt der Mobilität im Alter“, sagte die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner. „Gerade für Menschen mit geringem Einkommen sind Sparangebote und die Bahncard wichtig, um die Bahn im Rahmen ihrer Möglichkeit überhaupt nutzen zu können. Es darf nicht sein, dass Menschen, nur weil sie kein Smartphone besitzen, benachteiligt und von Mobilitätsangeboten ausgeschlossen werden.“

Von der Digitalisierung der Angebote bei der Deutschen Bahn sind Millionen ältere Menschen betroffen. So nutzen nur 37 Prozent der über 80-Jährigen das Internet und nur rund ein Drittel besitzt ein Smartphone. Betroffen sind auch Internetnutzerinnen und -nutzer, die sich komplexeren digitalen Anforderungen nicht gewachsen fühlen.

Mit ihrer Aktion „Leben ohne Internet – geht's noch?“ setzt sich die BAGSO dafür ein, dass ein Leben ohne Internet vor allem bei öffentlichen Dienstleistungen gleichberechtigt möglich ist. Ziel ist es, für die Schwierigkeiten zu sensibilisieren, die Menschen ohne Zugang zum Internet haben. Die BAGSO ruft zudem Seniorenorganisationen und Seniorengruppen in Städten und Gemeinden dazu auf, für gute Lösungen vor Ort einzutreten. So sollte es in jeder Kommune eine Anlaufstelle geben, die bei der Nutzung digitaler Dienste unterstützt.

Kostenfreie Materialien und weitere Informationen zur Aktion „Leben ohne Internet – geht's noch?“ gibt es unter www.bagso.de/gehtsnach und unter der Telefonnummer 0228 24999356.

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Pressekontakt:

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Barbara Stupp
Telefon 0228 24999312
E-Mail: stupp@bagso.de

Das prägt die Kunst und das Leben der Hachener Künstlerin

Text und Fotos: Thora Meißner

Vom Handwerk zur Leinwand: Relindis' Lebensgeschichte spiegelt sich in ihrem Humor und auch in ihren Werken. Ein Kurzporträt.

„Hi, komm' rein - es ist aber noch kalt, ich muss eben den Ofen anschmeißen“, sagt Relindis Bergmann und öffnet ihren Ofen. Vorher habe sie einen schönen Kamin gehabt, doch dieser „wurde vor zwei Jahren weggeschwemmt“. Die 64-Jährige spricht von der Jahrhundertflut 2021, die auch ihr Atelier völlig unter Wasser setzte. „Als es dann vor ein paar Wochen wieder drohte, hatte ich beim Malen Gummistiefel an.“ Relindis lacht, schließt ihren Ofen und befeuert ihn.

Das Atelier befindet sich direkt am Kreisel in Hachen. Dort, wo es früher Jeans zu kaufen gab. Noch stehen nur ein paar Bilder im Schaufenster. Doch schon bald möchte sie auch mit ihren Acryl- und Öl-Farben, der Staffelei und all ihrer Kreativität „nach oben ziehen“, wie Relindis es sagt. Denn aktuell besteht ihr Atelier aus zwei kleinen Räumen im Keller - zwar mit eigenem Eingang, aber doch recht kühl und überschwemmungsbedroht.

Plötzlich steht ihr Bruder in der Tür. „Kannst du kurz anpacken? Ich habe einen Ofen im Auto“ - „Klar!“ Anpacken kann sie; als einst ausgebildete Maschinenschlosserin. Auch die Tür zu ihrem Atelier habe sie selbst eingebaut. Als Tochter eines Elektrikers vielleicht nicht ganz ungewöhnlich, auch wenn ihr Vater eher dagegen gewesen sei, dass sie einen solchen handwerklichen Beruf ausübte. Und so lernte sie in genau diesem Atelier vorher das Handwerk des Schneiderns. „Meine Mutter war Schneiderin. Gemeinsam mit ihren acht Mitarbeiterinnen schneiderte sie in diesen Räumen“, sagt Relindis. Heute sind es keine Stoffe mehr, die das Atelier ausfüllen, sondern ihre Kunstwerke. Prachtvolle Farben und eine blühende Kreativität. „Ich sehe was und es spricht mich direkt an. Eigentlich wollte ich abstrakter malen, vielleicht lerne ich das ja noch.“ Relindis lacht.



Eine gewisse Art von Abstraktivität haben ihre Werke jedoch. Denn sie malt Tiere auf abstrakten Hintergründen. „Inspiration hole ich mir überall her - aus dem Internet, aus Prospekten, aus Magazinen“, sagt sie, „wo auch immer ich ein süßes Tiermotiv sehe.“ „Bei diesem Bild muss ich nochmal nacharbeiten“, sagt sie plötzlich, „das gefällt mir nicht.“ Es komme oft vor, dass sie nacharbeiten müsse. Ihre Bilder hätten mehrere Schichten Farbe. Aktuell arbeitet sie auch an einem „schwimmenden Nilpferd“, eine Farbmischung aus unterschiedlichen Blautönen im Hintergrund



und ein fröhliches Nilpferd mit etwas zu groß geratenen Augen vorneweg. „Das ist eine Kundenbestellung“, sagt Relindis. Denn seit etwa sieben Jahren verkauft sie ihre Kunstwerke.

Auch ihre Leinwände handwerkelt sie selbst. „Manche Sondergrößen gibt es nicht“, so die Kreative, „und so baue ich meine Rahmen halt selbst, überziehe sie mit dem Leinwandmaterial und tackere sie fest.“ Ihre Werke sind also rundum handgemacht. Das Malen ist jedoch nicht das einzige, das ihr Spaß bereitet. Sie schreibt Texte und tritt mit ihnen auf - zumindest bis vor kurzer Zeit. Kreativ und

humorvoll. „Anfangs trat ich auf privaten Geburtstagen auf“, so die Hachenerin, „zum 40. Geburtstag meines Bruders schrieb ich einen lustigen Text und stellte mich damit auf die Bühne.“ Auftritte bei der kfd und auf vielen weiteren Veranstaltungen folgen. Gar nicht so einfach, wie sie feststellen musste. Denn „ich bin ein Hasenfuß“, wie sie es sagt. Sie habe totales Lampenfieber. „Und dann weißt du ja auch nicht, ob die Leute es lustig finden, was du da auf der Bühne machst.“ Genau das sei ihr schon passiert. Sie hat einen ihrer Meinungen nach „astreinen Text“, stellt sich trotz Lampenfieber mutig vor die Gäste und was geschieht? „Ich hatte gerade drei Worte gesagt, da schief eine Dame in der ersten Reihe ein.“ Relindis lacht. Denn auch dieses Highlight spornt sie nur dazu an, einen Text zu schreiben. „Ich habe dann ein Lied darüber geschrieben: Gähndoch!“



Während Corona hätten die Auftritte nachgelassen. „Und jetzt denke ich, dass ich zu alt dafür bin.“ Sie widmet sich voll und ganz der Malerei - und ihrem Atelier-Umzug in das Ladengeschäft eine Etage höher. „Eigentlich bin ich nicht mutig, aber dieser Schritt ist mir wichtig. Ich bin zwar alt, aber möchte dennoch etwas Mutiges tun.“ Kreativ sei sie schon immer gewesen. „Seit ich schreiben und lesen konnte, tat ich das“, sagt sie, „unentwegt.“ Sogar ihren langen Aufsatz in der Schule verziert sie mit einem kleinen Bildchen. Dies sei ihr erst kürzlich beim Klassentreffen erzählt worden. „Ich hatte das total vergessen.“ Denn manche Ereignisse löschten gewisse Erinnerungen aus ihrem Leben aus. Sie spricht von einer unschönen Trennung von ihrem ersten Mann; einer gesundheitlichen Problematik, die sie lange Zeit begleitete und auch von der Pflege ihrer Eltern, die sie bis zu deren Tod beschäftigte.

All diese Lebensabschnitte prägen - schmälern aber keineswegs ihre Kreativität. Und schon gar nicht ihr Lachen. „Als ich meine gesundheitliche Diagnose bekam, schrieb ich auf dem Heimweg ein Gedicht. Ein humorvolles.“ Die Künstlerin sieht den Ernst des Lebens - und verpackt ihn in eine angemessene humorvolle Kreativität. Und das wird sie auch die nächsten Jahre tun ...

Erstveröffentlichung: Westfalenpost Arnsberg / Sundern, Print 5. Februar 2024

Ein Ort des Trostes und der Gemeinschaft: „Unser Friedhofstreff“

Text und Fotos: Birthe Vornweg, Vorsitzende der Bürgerstiftung Hellweg-Region

In einer Zeit der Trauer ist es oft schwer, Trost zu finden und Gleichgesinnte zu finden mit denen man sich austauschen kann. Doch seit einiger Zeit gibt es eine neue Möglichkeit für Trauernde im Kreis Soest: „Unser Friedhofstreff“

„Unser Friedhofstreff“ ist ein Projekt, das von SeniortrainerInnen der Bürgerstiftung Hellweg-Region ins Leben gerufen wurde. Ein mobiler Bauwagen, der auf verschiedenen Friedhöfen im Kreis Soest Halt macht, lädt ein mit anderen Menschen unverbindlich in Kontakt zu treten, sich auszutauschen, jemanden zum Reden oder Zuhören zu finden.



Projekträgerin ist die Bürgerstiftung Hellweg-Region, die den Bauwagen erworben hat und für die laufenden Kosten aufkommt. Ein wichtiger Aspekt des Projekts ist die ehrenamtliche Arbeit, die es erst ermöglicht, das Projekt in dieser Form durchzuführen. Der Bauwagen wird von engagierten Ehrenamtlichen betreut, insbesondere von verschiedenen SeniorTrainern.

Weitere Ehrenamtliche konnten gewonnen werden, die den Bauwagen von Ort zu Ort fahren.

Aktuell macht unser Friedhofstreff auf folgenden Friedhöfen im Kreis Soest halt:

Niederense: am ersten Montag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Belecke: am ersten Freitag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Lippstadt: am zweiten Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr

Anröchte: am zweiten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ense-Bremen: am dritten Montag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Unser Friedhofstreff ist mehr als nur ein Ort zum Verweilen - er ist ein Ort des Trostes, der Unterstützung und der Gemeinschaft. Wir laden alle Trauernden herzlich ein, uns zu besuchen, sich auszutauschen oder sich bei einer Tasse Kaffee/Tee und Gebäck auszuruhen.



Eine Reise durch Südostasien

6 Länder - 15.000 Kilometer - 173 Tage

Teil 1: Thailand - Bangkok und der Norden

Text und Fotos: Raphael Röhrig

Vorfreude, Aufregung, Zweifel! Das sind nur einige der Gefühle, die mich vor meiner sechsmonatigen Reise durch Südostasien begleiten. Vorfreude auf die vielen neuen Eindrücke, spannenden Begegnungen, die wundervolle Natur. Aufregung, ob alles gut gehen wird, ob ich die Herausforderungen, auf die ich zweifelsohne stoßen werde, meistern kann. Zweifel, ob es wirklich die richtige Entscheidung ist, alleine für so eine lange Zeit zu reisen, Freundin, Familie und Freunde nicht sehen zu können, außer über das Handy. Ich kann jederzeit wieder zurückfliegen, sage ich mir, das gibt mir Sicherheit!

Am 31. Oktober 2023 geht es los. Vier Jahre habe ich gespart, seit vier Jahren denke ich über diese Reise nach. Welche und wie viele Länder soll ich bereisen? Wie komme ich von einem Ort zum nächsten? Was ist die beste Reiseroute für mich? Ein Ziel habe ich mir für meine Reise selbst gesteckt: Den ganzen Weg von Thailand bis nach Indonesien nur über Land und Wasser zu bestreiten. Ob ich das geschafft habe, verrate ich natürlich noch nicht.

Mein erster Stopp ist die Hauptstadt von Thailand, Bangkok. Da ich die Megametropole schon zweimal besucht habe, fällt mir der Einstieg in mein Reiseabenteuer recht leicht. Bangkok ist - wie viele Metropolen in Südostasien - laut, hektisch und dreckig! Aber es gibt auch viele interessante Dinge zu sehen, zum Beispiel die vielen imposanten buddhistischen Tempelanlagen, den Königspalast oder die zahlreichen Streetfood-Märkte mit allerlei lokalen Köstlichkeiten, auf denen man auch frittierte Maden, Heuschrecken oder Skorpione verspeisen kann. Die vielen kulturellen Highlights zu besichtigen, kann ziemlich anstrengend sein, nicht nur aufgrund der vielen Eindrücke, sondern auch aufgrund der langen Wege, die man zurücklegen muss. Ist es besser mit dem Taxi oder Tuk Tuk (Autorikscha) zu



fahren, was verhältnismäßig teuer ist und aufgrund des Verkehrs auch lange dauern kann, oder gibt es eine gute Metroverbindung? Erholung von der Sightseeing-Tour finde ich unter anderem im schönen Lumpini Park, in dem mir auch einige Warane begegnen, oder auf einer Bootsfahrt auf dem Chao Phraya, dem Fluss, der durch Bangkok fließt. Ein Highlight meines Aufenthalts in Bangkok ist der Ausflug nach Ayutthaya, der alten Königsstadt. Über vier Jahrhunderte existierte das Königreich Ayutthaya der Thai, also ein geschichtsträchtiges Fleckchen Erde. Neben dem Sommerpalast "Bang Pa In" der Königsfamilie, der früher auch als ständige Residenz des Königs diente, besuche ich auch die Ruinen des alten Königspalastes "Wat Phra Si Sanphet", der im Krieg mit den Birmanen (heute Myanmar) zerstört wurde. Glücklicherweise wurden einige Teile, vor allem die drei imposanten Chedis restauriert. Hier fühle ich mich ein bisschen wie in einer archäologischen Ausgrabungsstätte. Die

engagierte Reiseführerin erzählt uns viel Interessantes über das alte Königreich und den Krieg mit den Birmanen und bringt uns zudem noch einige nützliche Begriffe auf Thai bei!

An meinem letzten Tag begegne ich durch Zufall einem thailändischen Englischlehrer auf einem Bürgersteig irgendwo in Bangkok auf meinem Weg zur nächsten Metrostation. Wir kommen ins Gespräch über meine Reisepläne und er erzählt mir von seinem deutschen Freund Michael aus Kiel, mit dem er zusammen studiert hat. Es war ein nettes und erfrischendes Gespräch, denn viele Thais, vor allem außerhalb der Tourismusbranche, sprechen wenig oder gar kein Englisch und ich leider kein Thai.

Nach fünf Tagen in Thailands Hauptstadt geht es für 12 Stunden mit dem Zug Richtung Norden, nach Chiang Mai. Da ich spät dran war, konnte ich nur noch ein 3. Klasse-Ticket ergattern. Zwar waren die hölzernen - mit dünnem Kunstleder überzogenen - Sitze nicht gerade bequem, dafür reiste ich nun genauso wie die Thais es in ihrem Alltag tun. In den Vierersitz neben mir setzten sich nach kurzer Zeit vier



buddhistische Mönche in ihren orangenen Gewändern, die ebenfalls auf dem Weg nach Chiang Mai sind. Sie lächeln mir freundlich zu und strahlen dabei irgendwie eine innere Ruhe aus, die ich selten gesehen habe. Zu mir setzt sich eine Mutter mit ihrem Kind, auch sie grinst mich an. Deshalb nennt man Thailand also das Land des Lächelns, denke ich mir. Die Fahrt geht über Nacht und im Morgengrauen sehe ich zum ersten Mal die wunderschöne Natur Nordthailands. Während der Zug mit mäßiger Geschwindigkeit voranschreitet, genieße ich die atemberaubenden Ausblicke aus dem Zugfenster.

In Chiang Mai möchte ich, neben der schönen Altstadt, vor allem den angrenzenden Nationalpark Doi Inthanon erkunden und eine Wanderung zum wichtigsten Tempel der Stadt, dem Wat Phra That Doi Suthep, unternehmen, der auf dem gleichnamigen Berg etwas außerhalb gelegen ist. Auf den Doi Suthep zu Fuß zu gelangen ist richtig anstrengend. Auf 4 Kilometern müssen 600 Höhenmeter bewältigt werden und das bei über 30 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit. Belohnt wird man dafür mit atemberaubender Natur, bunten Schmetterlingen in allen Größen und Farben, einem tollen Blick über die Stadt Chiang Mai und das Umland und natürlich mit einer faszinierenden Tempelanlage, deren Höhepunkt eine große vergoldete Chedi ist.

Für meinen Ausflug in den Nationalpark habe ich eine geführte Tour gebucht. Auf dem Pro-



gramm steht der imposante Wachirathan Wasserfall, eine Wanderung durch die Natur, ein Besuch bei den Karen (eine Gruppe ethnischer Minderheiten in Nordthailand) und ein Stopp auf dem höchsten Berg Thailands, den Doi Inthanon, mit 2565 Metern. Der 80 Meter hohe Wasserfall ist ein beeindruckendes Naturschauspiel, auch deshalb, weil durch das einfallende Sonnenlicht und das Sprühwasser mehrere Regenbögen zu bestaunen sind. Auf der Wanderung durch den Park komme ich an weiteren Wasserfällen vorbei, die Landschaft ist geprägt durch Reisfelder und grüne Hügel und auch zwei grüne Schlangen (giftig) kreuzen meinen Weg. Bei den Karen machen wir eine Pause, werden in ihre Teekultur eingeführt und bekommen ein Mittagessen. Es folgt der letzte Stopp am höchsten Punkt Thailands. Unweit entfernt befindet sich eine große Tempelanlage mit zwei großen Pagodas (eine Art Turm, ein heiliges Gebäude im Hinduismus

und Buddhismus), die dem König und der Königin gewidmet sind. Die prachtvollen Gärten, die vielen grünen Hügel und die tolle Aussicht machen diesen Ort wirklich einzigartig.

Wenn man Thailand besucht, darf eine Sache auf der To-Do-Liste nicht fehlen: Ein Thai-Kochkurs. Also habe ich bei "Mama Noi" einen halbtägigen Kurs gebucht und es war wirklich sehr Spaßig und natürlich auch sehr lecker. In einer bunt gemischten Gruppe von Tourist*innen aus Australien, Hongkong, Taiwan, den Niederlanden und anderen Deutschen wurden verschiedene Gerichte zubereitet. Es konnte aus unterschiedlichen traditionellen Gerichten gewählt werden. Ich entschied mich für ein grünes Curry, Hähnchen mit Gemüse und Cashewnüssen und eine süße Nachspeise bestehend aus Reis und Mangos. Alle Gerichte wurden unter Anleitung selbst zubereitet, angefangen vom Mörsern der Curry-Paste bis hin zum Braten von Gemüse und Hähnchen im Wok. Eine tolle Erfahrung!



Weiter ging es noch tiefer in den Norden in das kleine Städtchen Pai in der Grenzregion zu Myanmar. Es ist vor allem bei jungen Menschen und älteren Aussteiger*innen beliebt. Es gibt zahlreiche Cannabis-Shops und Bars und im Zentrum reiht sich ein hippestes Café an nächste. Meine Unterkunft ist glücklicherweise etwas außerhalb des Zentrums, abseits der Tourist*innenströme der Hochsaison. Um die Umgebung zu erkunden, blieb mir also nichts anderes übrig, als einen Motorroller zu mieten. Das erste Mal Roller fahren bei Linksverkehr in einem fremden Land. Naja, mal schauen ob das gut geht...dachte ich! Es ging dann doch besser als gedacht und es war ein neues Gefühl von Freiheit, selbstständig auf Tour zu gehen. Also verbrachte ich die drei Tage in Pai hauptsächlich damit, durch die Gegend zu fahren, schöne Aussichtspunkte zu besuchen und die Sonnenuntergänge vom berühmten Pai Canyon zu genießen. Gerade diese Freiheit machte meine Zeit in Pai besonders wertvoll und schön!

Auf dem Weg nach Laos passiere ich noch Chiang Rai. Eine weitere größere Stadt in Nordthailand in der Nähe der laotischen Gren-

ze. Viele Reisende und Tourist*innen machen nur einen Tagesausflug nach Chiang Rai, um den sogenannten blauen und weißen Tempel zu besichtigen. Die Stadt an sich ist nicht wirklich besonders, weshalb ich hier nur einen kurzen Zwischenstopp mache, um mir die oben genannten Tempel anzuschauen. Es sollte sich allerdings herausstellen, dass diese Stadt durch ein unvorhergesehenes Ereignis doch noch besonders werden sollte.

Doch zunächst mache ich mich auf den Weg



zum weißen Tempel "Wat Rong Khun", der zwar im buddhistischen Stil erbaut wurde (und immer noch in Bau ist), aber mehr ein Kunstwerk, als eine klassische Tempelanlage, ist. Der Künstler Chalermchai begann 1997 mit dem rein aus Spenden finanzierten Bau der Anlage, die aussieht als wäre sie aus Eis und Schnee gemeißelt. Erst 2070 soll das Kunstwerk vollends fertiggestellt sein. Der weiße Tempel ist eine faszinierende und surreale Erscheinung, die sicherlich einmalig auf der Welt ist. Nicht weniger spektakulär ist der blaue Tempel "Wat Rong Suea Ten", der von

einem Lehrling Chalermchais auf Initiative der örtlichen Gemeinde erbaut wurde. Der Tempelgang ist von beeindruckenden blauen Drachenstatuen umgeben und im Inneren der Tempelhalle befindet sich ein prächtiger weißer Buddha, der kontrastreich in der blau gehaltenen Halle schimmert.

Am Morgen des 17. November, als ich gerade aus der Dusche komme, passiert es. Die Erde beb! Ein Erdbeben der Stärke 5,7 erschüttert die Region, in der auch Chiang Rai liegt. 20 Sekunden, in denen man sich fragt, ob das gerade wirklich passiert, real ist? Ich laufe sofort zur Tür, genau wie alle anderen in meinem Gasthaus. Alle gucken sich fragend an. Dann ist der Spuk auch schon wieder vorbei. Ein wirklich komisches, nicht beschreibbares Gefühl, das sich hoffentlich nicht wiederholen wird.

Von Chiang Rai mache ich mich auf den Weg Richtung Laos, wo ich meine Reise nach Laos, mit dem Boot über den Mekong, fortsetzen werde. Eine eindrucksvolle und spannende Zeit in Bangkok und Nordthailand geht zu Ende und ich bin sehr gespannt, was mich im Nachbarland Laos erwartet!





Angebote der Volkshochschule Arnsberg/Sundern

Datum	Veranstaltungsort	Titel, Kurs-Nummer
01.06.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Rhetorik kompakt: Die Trumpfkarte für den persönlichen Erfolg
04.06.2024	Online-Vortrag	Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg
13.06.2024	ZOOM-online	Zimmerpflanzen
13.06.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Windenergienutzung im Wald: Umweltauswirkungen und Minderungsmöglichkeiten
18.06.2024	ZOOM-online	Excel-Workshop Fortgeschrittene - Online
19.06.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Steuererklärung für Rentner und Pensionäre - Einführungsabend)
19.06.2024	Studienfahrt	Rumänien: Dracula, Siebenbürgen und Karpaten
23.06.2024	ZOOM-online	vhs.KinderUni: Können Roboter intelligenter als Menschen werden?
26.06.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Steuererklärung für Rentner und Pensionäre - Teil 2
29.06.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Körpersprache - kleine Gesten, große Wirkung
29.06.2024	Neheim	Stecker Solargeräte: Technik, Anwendung, rechtliche Vorgaben
29.06.2024	Neheim	Arnsberger Nachhaltigkeitsfestival „Schlabberkappes“
09.07.2024	ZOOM-online	Français en vacances
11.07.2024	ZOOM-online	Don't forget your English
Individuelle Termine	VHS in Arnsberg, Neheim, Sundern	Einzelschulung für Laptop und PC

Anmeldungen sowie weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es in der Geschäftsstelle Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A, Arnsberg, Telefon: 02932 9728-0 oder in der Geschäftsstelle Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstr. 7, Arnsberg, Telefon: 02931 13464.

Weitere Informationen und weitere Kurse finden Sie auch unter www.vhs-arnsberg-sundern.de



Wer knackt die Nuss?

Karola Hilborne-Clarke

Einen Brandbrief schreiben

DIESE AUSRUK KOMTAUS DEMMITELTER. WIVESTEHN HETEDRUNTR ENENWICHIGN UNDRIGEDN BRFZUSCREIBN, WARSHENLCHUM HLFE BITND. IMITLALTR GABSOF VERHERNDEBÄNDE UNDDIE MENSENVELOREN HUSUDHF. WEALSVEROREN HAEKONTE SIHANSEIEN VOGTWEDENMT DRBITTUM EINNBRANDBRIEF. MTDIEEMBRF KONTE-RANDERUM HIFEBITT. DRBRF SOTE UNBEFGTE HIDRNZU BETTLOHNENT:

Was ist -

Ein Mahlgerät?

Ein Stück Treibeis?

Ein Kartenwerk?

Ein Bergrücken?

Was haben folgende Wörter gemeinsam?

Stets - Amme - Ebbe - Esse - rar

Was haben folgende Wörter gemeinsam und was ist anders?

Esel - Asu - Lager -

Buchstabieren Sie folgende Wörter nach dem deutschen Buchstabier-Alphabet:

Queen - Uppsala - Whisky - Yokohama

? bunt gemischt !

- | | |
|---|--|
| 1. Was ist ein Attache? | 11. Wie heißt der deutsche Turnvater? |
| 2. Was ist eine Dschunke? | 12. Welche deutsche Stadt hat die meisten Brücken? |
| 3. Wer war Medusa? | 13. Was ist eine Moritat? |
| 4. Wie heißt die Hauptstadt Georgiens? | 14. Wie heißt Estland in der Landessprache? |
| 5. Was bedeutet biennial? | 15. Was ist eine Sänfte? |
| 6. Welcher Fluss fließt durch Weimar? | 16. Wer ist Rosinante? |
| 7. Vorname von Reformator Hus? | 17. Was ist eine Haspel? |
| 8. Was ist Kinetik? | 18. Was ist ein Buffo? |
| 9. Alter Name von Iran? | 19. Was ist ein Golem? |
| 10. Wie heißt die Reitershow der Cowboys? | 20. Wie heißt die älteste Pariser Uni? |



AUFLÖSUNGEN:

„Wer knackt die Nuss?“

Karola Hilborne-Clarke

Einen Brandbrief schreiben

Dieser Ausdruck kommt aus dem Mittelalter. Wir verstehen heute darunter einen wichtigen und dringenden Brief zu schreiben, wahrscheinlich um Hilfe bittend. Im Mittelalter gab es oft verheerende Brände und die Menschen verloren Haus und Hof. Wer alles verloren hatte konnte sich an seinen Vogt wenden mit der Bitte um einen Brandbrief. Mit diesem Brief konnte er Andere um Hilfe bitten. Der Brief sollte Unbefugte hindern zu betteln ohne Not.

Was ist - Mühle - Scholle - Atlas - Kamm

Was haben die Wörter gemeinsam?

Man kann sie von vorne oder von hinten lesen, der Sinn bleibt gleich.

Was ist anders?

Man kann die Wörter ebenfalls von vorne oder hinten lesen, aber der Sinn verändert **sich**.

Buchstabieren:

Quelle Ulrich Emil Emil Nordpol

Ulrich Paula Paula Siegfried Anton Ludwig Anton

Wilhelm Heinrich Ida Siegfried Konrad Ypsilon

Ypsilon Otto Konrad Otto Heinrich Anton Martha Anton

Lösungen zu? bunt gemischt!

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Anwärter im diplomatischen Dienst | 11. Friedrich Ludwig Jahn |
| 2. Chinesisches Segelschiff | 12. Hamburg |
| 3. Ein weibliches Ungeheuer | 13. Bänkelsängerlied |
| 4. Tiflis | 14. Eest |
| 5. Zweijährlic | 15. Ein Tragestuhl |
| 6. Ilm | 16. Pferd von Don Quichotte |
| 7. Jan | 17. Eine Seilwinde |
| 8. Lehre von den Bewegungen | 18. Sänger komischer Rollen |
| 9. Persien | 19. Tonfigur der jüdischen Sage |
| 10. Rodeo | 20. Sorbonne |



Auflösung SICHT – Ausgabe 99

Richtig war: **Von den Bürgergärten**

Der*Die Gewinner*in wurde benachrichtigt und einen Rucksack mit dazugehöriger Thermoskanne.

Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Karola Hilborne-Clarke

IMPRESSUM:**GenerationenMagazin Sicht der Stadt Arnsberg**

Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Für Fehler in den Beiträgen ist ausschließlich der Autor verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor: Artikel zu kürzen, zu überarbeiten zu drucken und elektronisch zu veröffentlichen. Beachtung der Bildrechte. Verwendung von veröffentlichten Bildern und Texten, nur mit Genehmigung der SICHT-Redaktion bzw. des Autors.

Redaktion:

Binetha Beckmann, Marita Gerwin, Karola Hilborne-Clarke,
Petra Krutmann, Martin Polenz, Christine Rumpf

Layout:

Petra Krutmann

Öffentlichkeitsarbeit|Pressestelle:

Elmar Kettler

Herausgeber:

Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Fachstelle „Zukunft Alter“
Clemens-August-Straße 120, 59821 Arnsberg

Email: zukunft-alter@arnsberg.de

www.arnsberg.de/zukunft-alter/sicht.pdf

SICHT-Rätsel – Ausgabe 100

Wenn Sie teilnehmen möchten, schreiben Sie eine E-Mail oder eine Postkarte an die Redaktion der SICHT und beantworten Sie **unsere Frage**:

Wie heißt dieses Bauwerk und in welchem Arnsberger Stadtteil steht es?

Lösungen bitte an:

Stadt Arnsberg, Fachstelle „Zukunft Alter“,
GenerationenMagazin Sicht
Clemens-August-Straße 120, 59821 Arnsberg
oder mailen Sie unter:
zukunft-alter@arnsberg.de

Einsendeschluss:

5. Juli 2024

Wir verlosen:

Eine Eintrittskarte für das Freizeitbad NASS.



Foto: Marita Gerwin

Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen

Kontakt zur Redaktion der SICHT:

Die Redaktion der SICHT freut sich über Ihre Meinung zu unserer Ausgabe. Gerne können Sie uns auch eigene Beiträge einreichen. Sie schreiben uns über die Mailadresse:

zukunft-alter@arnsberg.de

Arnsberger Seniorenbeirat

KONTAKT:

Ludger Maas, Vorsitzender, Telefon 0171 4108556
 Ingrid Dormann, stellv. Vorsitzende,
 Telefon 02937 6354
 info@seniorenbeirat-arnsberg.de
 www.seniorenbeirat-arnsberg.de

Alzheimer-Telefon: 030 25937-9514
 Telefonseelsorge: 0800 1110-111 oder 222
 Bereitschaftsdienst für ärztl. Hilfe: 116 117
 Weißer Ring: 116 006
 Nummer gegen Kummer: 116 111
 Sucht & Drogen Hotline: 01805 313031
 Seniorentelefon: 0800 4708090

Frauenberatung Arnsberg

Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg
 Telefon: 02932 8987-703
 Email: beratung@frauen-hsk.de

Frauenhaus Arnsberg

Telefon: 02931 6791 oder 02931 6783
 Telefax: 02931 939533
 Email: frauenhaus-arnsberg@t-online.de



Arnsberger Tafel e.V.

Bahnhofstraße 130 a, 59759 Arnsberg
 Telefon 02932 941286

Öffnungszeiten:

Montag	09:00-12:00 Uhr
Dienstag	09:00-11:30 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Mittwoch	09:00-12:00 Uhr 13:00-15:00 Uhr <small>(nur für über 60jährige Personen)</small>
Donnerstag	09:00-11:30 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Freitag	09:00-12:00 Uhr

Clemens-August-Str. 37, 59821 Arnsberg

Öffnungszeiten:

Dienstag + Donnerstag 09:30-11:30 Uhr



Stadt Arnsberg
 Fachstelle Zukunft Alter
 Clemens-August-Straße 120
 59821 Arnsberg
 www.arnsberg.de/zukunft-Alter

Martin Polenz
 Telefon: 02932 201-2206
 E-Mail: m.polenz@arnsberg.de

Binetha Beckmann
 Telefon: 02932 201-2207
 E-Mail: b.beckmann@arnsberg.de

Senioren KINO

Alt-Arnsberg - Residenz-Kino-Center

Rumbecker Straße

Samstag, 13. Juli u. 22. September 2024

Titel in der Tagespresse

Beginn: 14:30 Uhr

Neheim- Apollo-Theater

Goethestraße

Mittwoch, 26. Juni 2024

Ein ganzes Leben

Beginn: 14:30 Uhr