

Sicht

ZUM MITNEHMEN

Ausgabe 97

September, Oktober und November 2023

Arnsberger GenerationenMagazin



Cordula Brechmann-Miranda

Herbst 2023



INHALT

Das ist Giraffensprache	3
Musical „Max und die Zaubertrommel“	4
Die Stadt Arnsberg hat einen neuen Kämmerer	5
Freundeskreis 3. November	6
Kleine Kräuterkunde (Teil 2)	7
Elfchen? Kleine Gedichte zum Staunen	8
Das Hospiz Raphael hat Geburtstag	9
Großonkel Theodor	10
Manches bleibt, auch wenn die Zeit eilt.	11
„Mit Freu(n)den ins Alter“ - die Seniorenwohnanlage	
Altes Wasserwerk	12
Passiert - Notiert	13
Betrugsmasche „Schockanrufe“?	14
Krimi: „Nachttesor“	15
Markt der Hobbykünstler	19
Darf es mal vegetarisch sein?	20
Meine Reise nach Amerika - kommst du mit?	21
Mein Beruf: Geigenbauer	23
Neu in der Redaktion des	
Arnsberger GenerationenMagazins	24
Die Ballade vom Herbstgedicht	25
SICHT-Buchvorstellung: Früher war alles besser	26
Vorstellungen von Personen aus dem öffentlichen Leben	27
Willkommen zu meiner Zeit in Arnsberg	29
Silver Boom - Seniorinnen erobern den öffentlichen Raum	31
Silver Boom - bleibt im Kopf - trifft ins Herz	34
Mal wieder Schlabberkappes	35
Urlaub in den Dolomiten (Teil 3)	36
ARES - Residenz im Garten und anderswo	37
Eine Göttinger Studentenanedote	38
SICHT-Buchvorstellung: Herzfaden	39
Das Leben ist das mit der Farbe und der Freude -	
nicht das mit dem Ärger und dem Grau.....	40
Neues von den Zwergen: Erwischt! (Teil 2)	41
Kindermund	46
„Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“	47
Norwegen (Teil 1)	48
2. Mobilitätstag	50
Das Schiedsamt in Arnsberg	51
„Voßwinkeler Rückblicke“, Ausgabe 35	52
Schon die Kleinsten machen Sport	53
Gesund und fit im Alter:	
Wie lebenslanges Lernen die Gesundheit fördert	54
Deutsche Schrift (Sütterlin)	55
Schillers „Lied von der Glocke“	56
Kindermund	56
HSK-Fachstelle Pflege, Alter, Behinderung stellt sich für aktu-	
elle gesellschaftliche Bedarfe neu auf	57
Online-Seminare Verbraucherzentrale	58
„DEMENZ - Die Welt steht Kopf“	59
Das Arnsberger Netzwerk „Leben - mit dem Tod“	60
Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	61
Auflösungen: Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	
Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 96	62
Impressum - Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 97	63
Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen	64

Herbst

Uwe Künkenrenken †

Wer schön sein will muss leiden,
so sagt man allgemein;
und ist nicht zu beneiden:
denn es soll teuer sein.

Die Nase krumm, der Busen klein,
was kann denn daran unschön sein?
Eines ist klar auf dieser Welt,
wer's korrigiert, verdient viel Geld!

Die Korrektur verändert dich
und du bist nicht mehr du,
sie macht nicht immer jugendlich
darum hör mir mal zu!

Du bist du, so wie du bist,
wer dich nicht mag - soll's lassen.
Lass einfach alles wie es ist,
du wirst schon nichts verpassen!

So wie der liebe Gott dich schuf
bist du doch wunderschön,
warst erfolgreich im Beruf -
du bist ein Phänomen.

Die vier Lebens-Jahreszeiten,
die dich ein Leben lang begleiten:
Kindheit, Jugend, erwachsen sein,
Das Alter - stellt von selbst sich ein!

Das Leben gleicht die Fehler aus -
zu dick, zu dünn, mach dir nichts draus.
Fett absaugen - kannst du vergessen:
Einfach mehr oder weniger essen!

Und irgendwann sind wir dann älter,
im Herbst des Lebens etwas kälter!
Doch eins ist klar, ganz ohne Frage:
Auch der Herbst hat schöne Tage!

Cordula Brechmann-Miranda ist in Arnsberg geboren, wo sie, nach einigen Jahren auf den Philippinen, auch mit ihrer Familie lebt. Seit langem ist sie künstlerisch tätig, wobei sie auf kein Genre festgelegt ist. Die Bandbreite reicht vom Bemalen von Gänseeiern bis zu Porträts. Viele von Ihnen werden sie aus dem Mehrgenerationenhaus der Caritas kennen. Auch an den Bürgerkunstprojekten vor der Propsteikirche während des Kunstsommers war sie mehrere Jahre beteiligt. Besondere Freude bereitet ihr die künstlerische Umgestaltung von Alltagsgegenständen.

Das ist Giraffensprache

Text: Laura Mehlmeier (10); Foto: Zoe Reeve auf Unsplash

Giraffensprache ist keine Sprache eines anderen Landes, sondern einfach eine netter ausgedrückte Version der Sprache, die wir alltäglich verwenden.

So funktioniert Giraffensprache:

Wenn man Giraffensprache verwendet, tut man das meist aus dem Grund, eine Bitte an eine andere Person zu haben. Bei Giraffensprache fängt man damit an, sein Gefühl zu äußern. Sage: „Ich fühle mich ...“ oder „Ich bin ...“.

Danach erzählt man seinen Grund. Sage: „Wenn ...“.

Dann erklärt man sein Bedürfnis. Sage: „Ich brauche ...“ oder „Ich wünsche mir ...“

Und zum Schluss spricht man dann noch seine bitte aus. Sage: „Bitte ...“.

Beispiel:

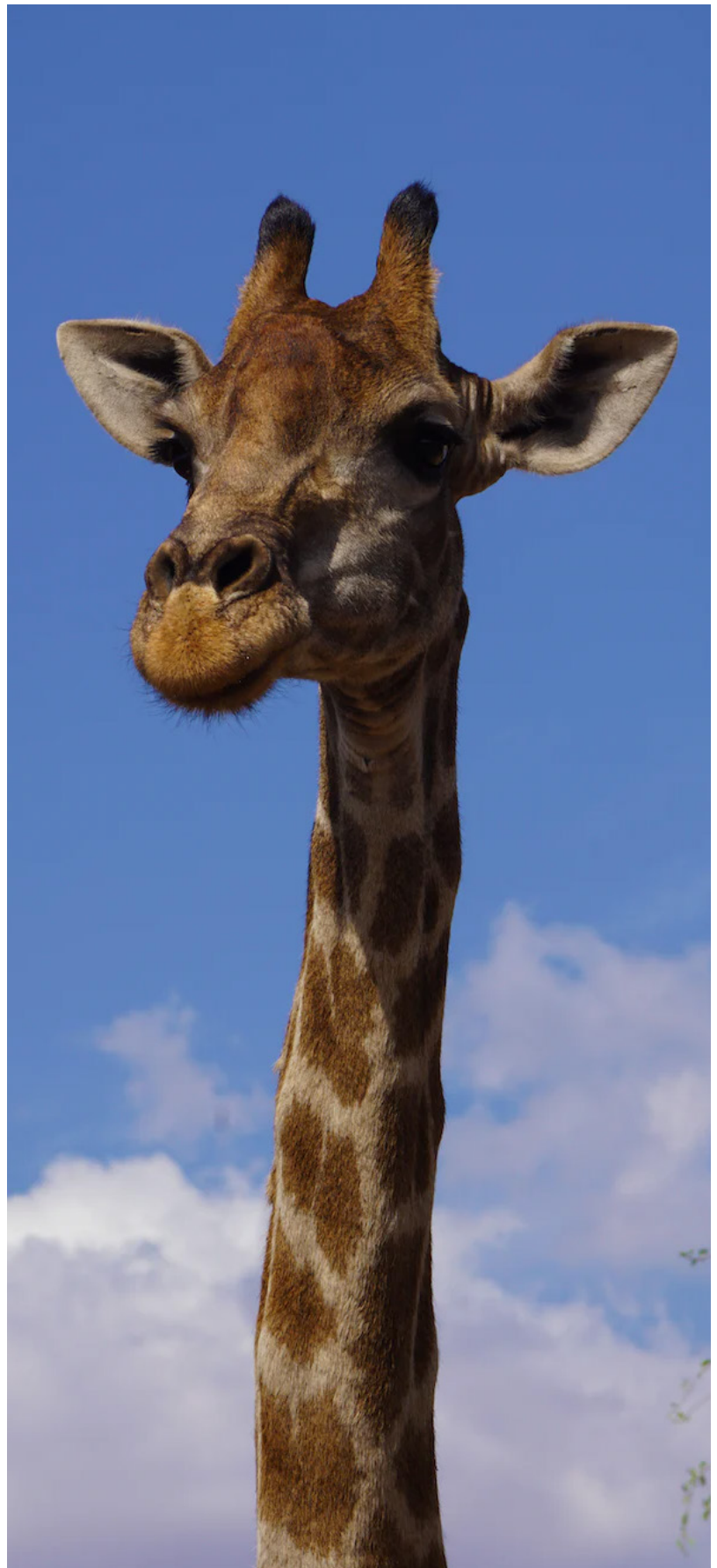
In der Kunststunde malen die Kinder mit Wasserfarben. Fabian geht an Julias Tisch vorbei und stößt dabei versehentlich ihren Becher mit Wasser um. Julias ganzes Bild wird nass.

Julia sagt:

„Ich bin traurig, wenn du meinen Wasserbecher umstößt und mein Bild nass wird.“

Ich brauche Rücksicht und Vorsicht von dir, wenn du an meinem Tisch vorbei gehst.

Bitte passe das nächste Mal besser auf.“



Musical „Max und die Zaubertrommel“

Text: Petra Krutmann

Die KiCho Singschule und der JuCho Bruchhausen (Kinder- und Jugendchor des Gesangvereins Eintracht Bruchhausen) proben schon seit Januar 2023 für das Musical „Max und die Zaubertrommel“ von Gerhard A. Meyer.

ZUM INHALT:

Der elfjährige Max findet die großen Wochenend-Einkaufsbummel mit seiner Mutter voll uncool und findet, dass diese Samstage nerven! Doch einmal passiert ihm dabei etwas Ungewöhnliches: Ein Trödler schenkt ihm eine geheimnisvolle, alte Trommel. Mit dieser gelangt Max in das fantastische Reich der bunten Töne. Diese Töne gefallen aber auch dem räuberischen König Gier. In seinem Auftrag stehlen drei schrille Hexen ihre Musik, um die Welt grau und stumm zu machen. Auch Max wird von ihnen heimgesucht und verliert so die Zaubertrommel und seine Töne. Nur der rote Ton kann entkommen. Mit ihm zusammen versucht Max die bunten Töne aus König Giers Burg zu befreien.

Ein Plädoyer für musikalische Eigeninitiative, dazu abwechslungsreiche Lieder mit hohem Ohrwurmfaktor von Rock über Ragtime und Swing bis hin zu „afro-Caribbean vibrations“: Einmal vom Kaufhaus ins Reich der Töne - und zurück. Diese Reise sollte niemand verpassen!

45 Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren stellten bei der Suche nach einem passenden Musical eine große Herausforderung dar. Damit jeder eine Rolle bekam, die ihm liegt und in der er sich wohlfühlt wurden neue Lieder geschrieben und das Musical durch Darsteller erweitert. Aus einer Katze wurden drei, Puppen und gefangene Töne kamen neu dazu und, und, und ...

An folgenden Terminen **Samstag, 16.09.2023, 18 Uhr, Sonntag, 17.09.2023, 15 Uhr, Donnerstag, 21.09.2023, 17 Uhr und Freitag, 22.09.2023, 17 Uhr** wird das Musical in der Rodentelgenkapelle in Bruchhausen aufgeführt. Es dauert mit Pause ca. 90 Minuten. Der Eintritt kostet für Erwachsene 10 Euro und für Kinder 7 Euro. Sie können Karten im Vorverkauf bei der Bäckerei Jürgens, Bruchhausener Straße 37, 59759 Arnsberg oder online unter www.gveintrachtbruchhausen.de bekommen.

Das Projekt wird gefördert im Rahmen des LEADER-Programms - LEADERsein! e.V., „Bürgerregion am Sorpensee“.

VITA DES KINDERCHORES:

Seit 2011 wurde der Kinderchor als Projektchor gegründet und schnell fester Bestandteil des Gesangvereins Eintracht Bruchhausen. Seit März 2015 wird der Chor von Katrin Schrautzer geleitet. Mit ihr wurde auch ein neuer Name gefunden „KiCho Singschule“. Ausserdem wurde das Maskottchen „KiCho“ und ein eigenes Chor T-Shirt eingeführt.

Nach diversen kleinen und größeren öffentlichen Auftritten, inszenierte sie das Musical „Leben im All“. Nach den erfolgreichen Aufführungen, ebenfalls in der Rodentelgenkapelle kam der Ruf nach einem weiteren Projekt auf. Für 2021 war ein Musical geplant, leider konnte es durch die Pandemie Einschränkungen nicht realisiert werden. Aber jetzt zwei weitere Jahre später ist es endlich soweit.

Im September 2022 wurde die Vereinsfamilie durch einen Jugendchor erweitert. Dieser präsentierte sich mit neuen Collegejacken und einem eigenen Logo und ist somit für Jugendliche ab der 5. Klasse. Zu gleicher Zeit haben Maren Goldmann und Eva Hille den Vorstand des KiCho und JuCho übernommen.

Die Stadt Arnsberg hat einen neuen Kämmerer

Text: Gerd Wiedemann; Foto: Privat

Am 14. Februar 2023 wurde Rainer Schäferhoff zum neuen Kämmerer und 2. Beigeordneten unserer Stadt Arnsberg gewählt. Rainer ist am 3. April 1969 als Sohn der Schreinerfamilie Schäferhoff aus Hüsten geboren. Er lebt mit seiner Partnerin Heidi und der gemeinsamen Tochter auf Bergheim.

Die Hobbies des Arnsberger Finanzchef sind Reisen, Radfahren, seine Familie, Kinobesuche und das eigene Heimkino mit einer Großleinwand in seinem Wohnhaus. Morgens, wenn der Tag beginnt fährt Rainer seine Tochter zur Schule und weiter zu seinem Arbeitsplatz, derzeit in Arnsberg auf Grund der Sanierung des Rathauses. Ein festes Ritual im Jahr ist der Urlaub in Dänemark gemeinsam mit seinen Geschwistern, Lebensgefährten, Nichten und Neffen. Da kommen schon mal bis zu 19 Personen zusammen.

Beruflich hat der 54-jährige sein Ziel erreicht. „Auf diese Position habe ich immer hingearbeitet. Jetzt ist es geschafft.“ Weitere Reisen möchte er mit seiner Familie unternehmen und erleben. Ein Lieblingsgetränk ist ein Bier in der Gesellschaft netter Menschen, aber gern auch mal eine Schorle, gleich welcher Art. Favorit beim Essen ist zum einen gut bürgerlich, andererseits die asiatische und griechische Küche.

Für dieses Jahr ist noch eine Reise nach Kanada geplant. Ein Traumziel bleibt allerdings Japan. Der Lieblingsort des Bergheimers sind die Nordseeestrände, insbesondere die Insel Langeoog. Am liebsten ist es aber zu Hause bei seiner Familie und an seinem Arbeitsplatz in Arnsberg.

Unser Kämmerer mag Neid und Missgunst ganz und gar nicht. Dagegen ist das Weihnachtsfest große Tradition in der Familie. Bereits am 4. Adventssonntag wird der Weihnachtsbaum aufgestellt und alle freuen sich auf die Feiertage und den Jahreswechsel.

Sein Auto ist ein BMW 5er Combi, schon älter, aber gemütlich und bei Bedarf auch mal schnell.

Schützenfest, mal König werden, Karneval feiern ist weniger etwas für den Arnsberger Finanzchef. Er ist kein Feierbiest, er liebt es eher in kleineren geselligen Runden.

Tipps gegen Kälte und Wärme hat Rainer auch. Die Handgelenke und die Handinnenflächen unter kaltes Wasser halten hilft bei großer Hitze. Das hat im Rathaus in den Sommermonaten oft geholfen. Kälte ist erträglich am heimischen Kamin, am liebsten mit selbstgestrickten Socken seiner Schwiegermutter auf der hauseigenen Fußbodenheizung.

Wer den Kämmerer noch näher kennenlernen möchte kann sein Sekretariat anrufen unter 02932 201-1296.



Freundeskreis 3. November

Text und Foto: Gerd Wiedemann

Der Freundeskreis 3. November plant ein besonderes Event zum Jahresende.

Dieser Freundeskreis ist bekannt für sein großes ehrenamtliches Engagement in unserer Stadt Arnberg. Die Freunde backen, backen, backen ... ehrenamtlich für soziale Zwecke. Begonnen hat es 2020 während der Pandemie. Vom 3. Oktober 2020 bis zum 1. Advent wurden in der privaten Küche, in einem einzigen Backofen der Familie Wiedemann auf Bergheim 18.000 (!!!) Weihnachtsplätzchen gebacken. Verpackt in Tüten sind die Plätzchen am 2. Adventssonntag im Auftrag einer Seniorenbegleitung in Arnberg verteilt worden. Im 2021 sind rd. 1.000 Tassen mit Süßigkeiten und Gebäck gefüllt und wieder an Senioren verteilt worden. In den Jahren 2021 und 2022 konnten durch Waffelbackaktionen über € 10.000 eingenommen und KOMPLETT u.a. an das Kinder- und Jugendhospiz in Olpe, das Hospiz Raphael in Arnberg, die Ukraine Hilfe der Stadt Arnberg, sowie an den Voßwinkler Verein „Fuchs zu Fuchs“ verteilt werden.

Waffeln werden auch 2023 gebacken. Die Einnahmen sind für ein Event am 19. November 2023 bestimmt. An diesem Sonntag, so plant der Freundeskreis, sollen 30 - 40 bedürftige Menschen aus Arnberg in das Petrushaus Hüsten eingeladen werden. Am Nachmittag gibt es Kaffee und selbstverständlich frisch gebackene Waffeln. Ein buntes Programm soll die Zeit bis zum abendlichen Imbiss vertreiben. Der Hüstener Pastor Meiworm stellt die Räumlichkeiten unentgeltlich zur Verfügung. Mit der heimischen RLG laufen Verhandlungen über eine kostenfreie oder günstige Busfahrt zum Hüstener Markt. Interessierte bedürftige Bürger können ab Anfang Oktober im Pfarrbüro St. Petri Hüsten Anmeldeformulare für dieses Event erhalten.

Die Idee dazu stammt vom Alterspräsidenten und Kassenwart des Freundeskreises Rainer Mürer und seiner Ehefrau Ilo-na. Als Bäckerinnen stehen Christel Tonding, Nicole Lissner, Sigrid Heckmann und Manuela Wiedemann am Waffel-eisen. Die technischen Dinge, wie z.B. den Aufbau, werden von Michael Lissner und Jochen Heilmann erledigt. Gerhard Wiedemann zeichnet für die Organisation verantwortlich.

Der Freundeskreis 3. November freut sich schon jetzt über regen Zuspruch.

„Wer zuerst kommt, hat die besten Plätze sicher! Aber wer zu spät kommt, den ...!“



Kleine Kräuterkunde (Teil 2)

Text und Fotos: Anke Schneidewind

*Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm,
es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um.
Sagt, wer mag das Männlein sein, das da steht im Wald allein
mit dem purpurroten Mäntelein.*

In dem volkstümlichen Kinderlied von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben geht es natürlich um die Frucht der Rose:

DIE HAGEBUTTE

Um die geht es auch in der Kleinen Kräuterkunde der Herbstausgabe der SICHT. In keinem Garten sollte sie fehlen, die Königin der Blumen. Es gibt sie in zahlreichen Züchtungen und Formen. Kletterrosen, Beetrosen, Duftrosen, englische Rosen, gefüllt, einfach und somit insektenfreundlich und auch wild kommt sie vor, wie die Hundsrose und die Kartoffelrose. Eines haben sie alle gemeinsam: Die Blüten sind essbar und auch die Hagebutten aller Rosensorten sind es! Und um deren Verwendungsmöglichkeiten geht es heute.



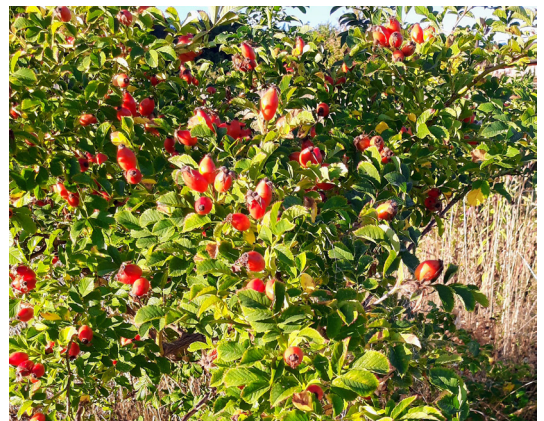
Die Hagebutte ist die Vitamin C-reichste heimische Wildfrucht. Dadurch stärkt sie die Abwehrkräfte und wirkt Erkältungen entgegen. Sie schmeckt angenehm süß-säuerlich. Wenn sie reif und vom Frost weich sind kann man sich das Fruchtmus direkt in den Mund drücken als leckeren Snack beim Spaziergang.

Aber auch zur Verarbeitung und Haltbarmachung für den Vorrat kann man sie vielfältig verwenden als Fruchtmus oder -soße, Tee und Likör. Für einige Rezepte muss man die Früchte entkernen. Um die Kernchen sind kleine Härchen, die nicht in Speisen sollten. Dem ein oder andern sind sie vielleicht noch aus der Kindheit als Juckpulver bekannt. Wer empfindlich ist sollte daher lieber Gummihandschuhe dabei tragen. Damit sich diese Arbeit lohnt ist es gut zu wissen, dass man aus den Kernen auch etwas herstellen kann, nämlich den leicht nach Vanille schmeckenden, gesunden Kernlesstees oder auch Likör. Die Kerne sollen entwässernd wirken und eine steinlösende Wirkung haben.

Auch zum Basteln kann man die Hagebutte verwenden und zum Beispiel Türkränze mit ihnen verschönern.

Bei den verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten darf man nur die Tierwelt nicht vergessen. Also bitte nur soviel sammeln, wie man auch verwenden kann und genug für Finken, Drosseln und Zeisige übrig lassen oder auch den Steinmarder, der die Fruchttchen ebenfalls zu schätzen weiss.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Informationsangebot dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall Ihre eigene Sorgfaltspflicht und Verantwortung.



Elfchen? Kleine Gedichte zum Staunen

Text: Eva Hoffmann; Foto: Eberhard Grossgasteiger auf Unsplash

Was sind Elfchen – und wer hat die hier geschrieben?

Nun, Elfchen ist die Bezeichnung für eine Gedichtsform. Diese Gedichte müssen sich nicht reimen, bestehen aber immer aus genau elf Wörtern. Ein Wort in Zeile eins, zwei in Zeile zwei, drei in Zeile drei, vier in Zeile vier und eines in Zeile fünf. So einfach! Und doch eine Herausforderung.

Dieser Herausforderung wollten sich die TeilnehmerInnen eines seit langem bestehenden Gedächtnistraining-Kurses stellen. Schließlich fördert alles das Gedächtnis, was über die alltäglichen Gehirnleistungen hinausgeht. So kann man beispielsweise Logik-Rätsel lösen, sich mit Sudokus beschäftigen oder „Ich packe meinen Koffer“ spielen. Man kann sich eine bestimmte Anzahl von Gegenständen merken und sich eine Geschichte ausdenken, in der jeder dieser Gegenstände vorkommt.

Es gibt viele, viele Möglichkeiten. **Und eine davon ist: Elfchen schreiben.**

Also widmeten die TeilnehmerInnen des Gedächtnistraining-Kurses sich eines Tages dieser Aufgabe. Und das mit erstaunlichem Erfolg! Als die Kursleiterin sah, dass tatsächlich ein paar kleine Kunstwerke entstanden waren, hatte sie die Idee, einige der Elfchen veröffentlichen zu lassen. Eine Teilnehmerin stellte den Kontakt zur Zeitschrift „SICHT“ her. Und da sind sie nun: Ein paar Elfchen!

Maus
Im Haus
So ein Graus
Sie muss schnell raus
TRAUER-MAUS

Traum
Spannend schön –
Aber auch traurig –
Ich spüre meine Tränen
„Aufwachen!“

Mann
Geh fort
Verlässt das Haus
Wann kommt er zurück?
Hoffnung!

Rhein
Und Main
Müssen Flüsse sein
Darin liegt ein Stein
Weggeworfen

Wald
Es schallt
Die Büchse knallt
Ein Jäger ruft HALT!
PENG

Wein
Vom Rhein
Schmeckt so fein
Er sollte immer mein
Sein

Leute
Am Strand
Sitzen im Sand
Und schauen ins Land
Gebannt

Schiff
Gleitet dahin
Hinaus aufs Meer
Wann kommt es zurück?
Sehnsucht!!

Raus
Du Maus
Aus dem Haus
Du bist ein Graus
Hinaus

Bus
Im Fluss
Bringt viel Verdruss
Weil er schwimmen muss
Schluss

Sonne,
kaum Wolken,
die Luft klar.
Urpötzlich Donner und Blitz.
Sommergewitter.

Urlaub:
Koffer wiegen,
das Flugzeug kriegen,
heroisch die Flugangst besiegen ...
Erholung?

Das Hospiz Raphael hatte Geburtstag

Text und Fotos: Christine Rumpf

Am 19. August 2023 ist das Hospiz Raphael 25 Jahre alt geworden. Wahrlich ein Grund zum Feiern, denn es ist eine sehr, sehr segensreiche Einrichtung!

Bereits 1995 gründeten vier Clemensschwwestern mit Unterstützung eines Fördervereines einen Hausbetreuungsdienst. Manch einer von Ihnen kann sich sicher noch an die Schwestern Anne, Borromäa, Gottberta und Hermakleta erinnern. Ehrenamtliche Kräfte kamen damals bereits dazu. Aber schon sehr bald wurde klar, dass eine stationäre Betreuungsmöglichkeit dringend notwendig war. Deshalb wurde 1998 eine kleine Wohnung angemietet mit immerhin einem festen Betreuungsplatz. Das war die Geburtsstunde des Hauses Raphael!

1999 zog man in eine größere Wohnung um und konnte nun vier Gästen Platz bieten. Als 2002 die Clemensschwwestern Arnsberg verließen, stellte die Caritas hauptamtliches Personal ein. 2006 begann der Neubau an der Ringlebstraße, nun mit zunächst sechs, später acht Betten. Und 2008 ging aus dem Förderverein die Hospizstiftung hervor. Ein ständiges Wachsen und Gedeihen also und, so Einrichtungsleiter Gunnar Brandt, man könnte noch mehr

Plätze gebrauchen. Selbst heute, bei etwa 140 Gästen pro Jahr, muss das Hospiz 200 Menschen absagen. Jedesmal eine sehr schwere Entscheidung!



Das Wort „Gäste“ ist im übrigen bewusst gewählt, denn die Menschen, die am Ende ihres Lebens hierher kommen, sollen sich nicht als Patienten fühlen, sondern als liebevoll umsorgte Gäste. 30 Hauptamtliche und ca. 25 Ehrenamtliche sind für die Betreuung von acht Gästen da. Ich finde, das spricht Bände! Ebenso die Tatsache, dass es nur eine minimale Personalfuktuation gibt. Die Arbeit im Hospiz wird eben von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als sehr sinnstiftend und auch beglückend empfunden.

Die stellvertretende Leiterin der Einrichtung, Helga Müller, hat mir erzählt, dass sie früher als Krankenschwester auf einer internistischen Station etliche Menschen hat leiden und sterben sehen. Hier im Hospiz ist das völlig anders. Hier dürfen Menschen die letzten Tage ihres Lebens ganz anders verbringen. Im Vordergrund stehen die Würde des Menschen und die Betreuung von Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Das schlägt sich auch in den Fortbildungen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nieder. Frau Müller ist zum Beispiel zur heilenden Seelsorgerin ausgebildet, kennt sich aus mit psychosozialer Begleitung und Gesprächstherapie.



Was heißt das für die Gäste? Die letzte Zeit ihres Lebens soll so schön und lebenswert wie möglich sein. Alle Zimmer haben direkten Zugang zum wunderschönen Garten. Lieblingessen? Kleine Spazierfahrten? Familienfeiern? Alles möglich! Herr Brandt und Frau Müller haben sogar von einer Hochzeit im Hospiz berichtet! Ein Pferd war auch schon einmal zu Besuch! Es gibt einen Aufenthaltsraum, in dem man auch Gesellschaftsspiele spielen kann, einen Raum der Stille für Menschen, die Ruhe und Zeit zur Einkehr brauchen. Selbstverständlich finden auch die Angehörigen immer ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte, ihren Kummer. Und natürlich gibt es eine Spielecke für Kinder, die im übrigen im Fall eines Todes von einer Spezialkraft betreut werden. Die gesamte

Atmosphäre im Haus ist einfach nur behaglich und familiär. Das Hospiz ist eben kein „Sterbehaus“, sondern ein Haus des Lebens. Bis zum letzten Augenblick!

Und deshalb kann man auch ein Hospizjubiläum feiern! Mit den Gästen, ihren Angehörigen und Besuchern! Leben eben!

Ganz nebenbei: Vor den Kosten einer eventuellen Unterbringung müssen Sie sich nicht fürchten. Normalerweise bezahlen das die Krankenkasse und die Pflegeversicherung. Bleibt dann eine Deckungslücke übrig, springt an dieser Stelle eben die Hospizstiftung ein, die z. B. auch den Umbau des Hauses finanziell kräftig unterstützt hat.

Großonkel Theodor

Text: Christine Rumpf; Foto: Privat ca. 1914

In jedem Dorf, in jeder Kleinstadt gibt oder gab es Originale, das, was man auf Sauerländisch Twiärsbraken nennt. Mein Großonkel Theodor gehörte dazu. Er lebte in Weende, einem Dorf bei Göttingen, seit ca. 1960 Stadtteil. Seines Zeichens war er Tischlermeister. Zur Unterscheidung von all den anderen „Theodors“ hieß er mit Spitznamen „Schünen-Thedchen“, das heißt „Theodor von hinter der Scheune“, weil sein Haus und seine Werkstatt etwas abseits der Straße hinter einer großen Scheune lagen.

Schünen-Thedchen sprach Missingsch, das heißt eine Mischung aus Hochdeutsch und Plattdeutsch. Und er war für mehr als eine Weender Anekdote gut. Die schönste hat mein Vater, der ebenfalls neben Platt auch Missingsch sprach, immer wieder erzählt. (Onkel Theodor ist leider gestorben, als ich noch sehr klein war.)

„Do kumm ek do de Stroße runter, und do kümmt mek aner entgegen, und ek denke, ih, denke ich, den kennste doch, denk ich. Und de gaht an mek vorbah, und ek drah mek noch ümme, und ich denke, ih, denke ich, den kennste doch, denk ich. Und doh erkannten wer uns! Är wares nich und ich wares auch nich!“

Typisch Schünen-Thedchen!



Manches bleibt, auch wenn die Zeit eilt.

Text und Foto: Anni Künkenrenken

In den 1950er Jahren war es üblich, dass man sich als Mädchen mit dem Haushalt und bürgerlichen Gesetzen vertraut machen musste. Der Besuch der Hauswirtschaftsschule oder die Lehre zur Hauswirtschaftsgehilfin wurde in vielen Fällen von den Eltern vorgegeben. So bin auch ich ins Berufsleben gestartet.



Die Unterrichtung erfolgte praxisnah: Bürgerkunde, Gesundheitslehre, Ernährungslehre, Hauspflege, Kinder- und Jugendarbeit, demokratische Entwicklung, wirtschaftliche Planung.

All diese Bereiche haben an ihrer Aktualität nichts verloren.

So wurde am 8. Mai 1958 dieses Diktat geschrieben und viele dieser Sprichwörter haben bis heute Aussagekraft.

D. Attd., dem 8.5. 58

Diktat.
„Aus der Sprache des täglichen Lebens.“

1. Wir alle sprechen unsere gemeinsame deutsche Muttersprache.
2. In ihr gibt es viele Ausdrücke und Redensarten, die ursprünglich nur von einem bestimmten Beruf gebraucht wurden.
3. So weiß der Bauer, daß Pferde manchmal über die Stränge schlagen.
4. Der Schmied kann dem Faden verkleben, dann steckt seine Arbeit.
5. Der Kaufmann muß zuweilen einen Strich durch seine Rechnung machen, wenn der Schuldner nicht zahlen kann.
6. Das ist die ursprüngliche Bedeutung der Redensarten.
7. Dann wurden sie auch von Personen anderer Berufe übernommen und im bildlichen Sinne gebraucht.
8. Man schlägt nicht mehr bloß die Pferde, sondern auch leichtsinnige Menschen über die Stränge.
9. Man verliert nicht nur der Schmied den Faden, sondern oft auch ein Redner.
10. Man macht nicht nur der Kaufmann einen Strich durch die Rechnung, sondern auch ein negnerisches Wetter.
11. Alle Berufsstände entlehnen aus der eigenen Berufssprache solche anschaulichen Vergleiche.
12. Die Ausdrücke wurden zu Sprichwörtern, weil man sie häufig spricht.
13. Wer als erster ein Sprichwort gestaltet hat, weiß heute niemand mehr.
14. Das Volk hat aber in seinem Sprichwörtern Lebenserfahrungen festgehalten.
15. Ein Sprichwort zur rechten Zeit, hat oft zum Nachdenken geführt und Gutes gestiftet.

Anni Grebe
WHL in D. Attd.
2. Hw 18.5.58

Verbesserung: gemeinsame, deutsche

„Mit Freu(n)den ins Alter“ – die Seniorenwohnanlage Altes Wasserwerk

Text und Fotos: Martin Polenz

Das Café ist gut gefüllt. Bei Kaffee und Kuchen unterhalten sich etwa 20 Gäste angeregt. Später soll es noch Sekt geben. Das Café gehört zur Seniorenwohnanlage „Altes Wasserwerk“ in Neheim. Seit über 20 Jahren richtet sich die Anlage mit ihren 60 Wohnungen zwischen 48 und 77 qm Größe an Menschen, die einen guten Ort für das Leben im Alter suchen.



Die Anlage selbst ist Ergebnis einer Initiative, die in den 1990er Jahren nach den eigenen Wünschen für das Wohnen gefragt hat. Gemeinsam mit der Stadt und einem lokalen Investor konnten die Beteiligten viele der eigenen Vorstellungen umsetzen. Heute stehen die Gebäude um eine Brunnenanlage herum, die mit vielen Bänken und Grünflächen viele Möglichkeiten zum kurzen Plausch mit den Nachbarn bietet.

Der Förderverein der Anlage („Mit Freu(n)den ins Alter e.V.“) steht als Ansprechpartner bei den kleinen und großen Problemen des Alltags zur Seite, organisiert Veranstaltungen (Feste, Grillabende, Informationsveranstaltungen, etc.) und das gemeinsame Miteinander. Der Verein führt auch das erste Gespräch mit neuen Interessenten, die sich die Anlage anschauen wollen. Eine Mitgliedschaft im Verein ist für alle Bewohnerinnen und Bewohner der Anlage Pflicht. Eine weitere Voraus-

setzung für den Einzug ist ein Wohnberechtigungsschein.



Die Bewohnerinnen und Bewohner übernehmen – je nach persönlichen Möglichkeiten – Aufgaben für die Gemeinschaft. So tragen alle zum gelingenden Miteinander und einer

lebendigen Nachbarschaft bei. Auch der Förderverein wünscht sich insbesondere Interessenten, die diesen Gedanken teilen und bereit sind, sich einzubringen.

„Jeder achtet so ein bisschen auf den anderen“, drückt es eine Besucherin des Cafés aus. Das Café ist jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr geöffnet und steht auch für Besucher offen, die nicht in der Seniorenwohnanlage leben. Hier sorgt ein ehrenamtliches Team für das leibliche Wohl und eine freundliche Atmosphäre.

„Das hier ist meine letzte oder vorletzte Station, das muss jedem klar sein, der sich mit der Frage beschäftigt,“ fasst es eine Besucherin des Cafés zusammen. Sie lebt jetzt seit 21 Jahren hier und zählt zu den Bewohnerinnen der ersten Generation. Die kurzen Wege in die Neheimer Innenstadt auf der einen und zur Ruhr auf der anderen Seite sind ihr besonders wichtig. „Für mich ist die Ruhr so richtig Urlaub“, bestätigt ihre Tischnachbarin.

Dann kommt der Sekt.

INFO:

Seniorenwohnanlage „Altes Wasserwerk“, Blumenstraße 10, 59755 Arnsberg

Kontakt: Mit Freu(n)den ins Alter e.V., Blumenstraße 10d, 59755 Arnsberg,

Telefon: 02932 9318338, E-Mail: seniorenwohnanlageAltesWasserwerk@gmail.com

Passiert - Notiert

Text: Wolfgang Rochna

Anfang der 50er Jahre hatte die Baufirma Braun in Neheim, nahe der Ruhrbrücke am Bahnhof einen großen Lagerplatz. Auf diesem Platz wohnte ein Platzwart in einer Wellblechhütte. Da er auch für die Sauberkeit des Platzes verantwortlich war, fegte er regelmäßig den Platz und die vorbeiführende Straße. Niemand kannte seinen Namen, weshalb wir, die in diesem Bereich wohnende Jugend ihn „Feger“ nannten.

Feger brauchte auch Lebensmittel. Die kaufte er in dem kleinen Lebensmittelgeschäft Schmidt, das sich an der Einmündung der Schillerstraße in die Lange Wende in einem Eckhaus befand. Dazu kam er stets mit einer großen leeren Blechdose, in der ursprünglich Gurken abgepackt waren. Mehl, Zucker, Salz und alles das, was er so brauchte, ließ er sich lose in diese mitgebrachte Dose füllen. Und bei seinem Einkauf gab es immer wieder das gleiche Wortspiel.

Ladenbesitzerin Schmidt: „Ich packe Ihnen das gerne einzeln in Tüten“.

Fegers Antwort: „Nicht nötig Frau Schmidt. Kommt ja doch alles in einen Magen“.

MERKE:

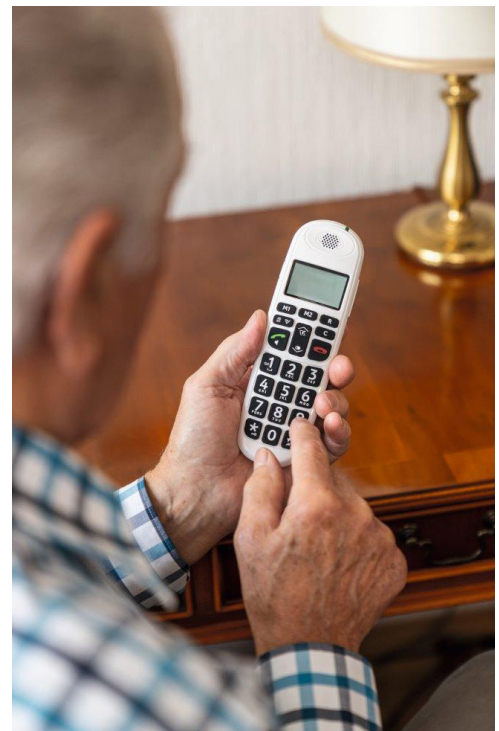
Sicher hatte er Recht, aber ... nicht weiterdenken, rät Wolfgang Rochna.

Betrugsmasche „Schockanrufe“?

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

Die sogenannten „Schockanrufer“ sind Personen, die am Telefon die Notlage eines Familienmitglieds vorgaukeln, für das sie einen hohen Geldbetrag benötigen, schildert Oliver Milhoff vom Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung/Opferschutz. Der Opferschutzbeauftragte erklärt, dass es sich bei dieser perfiden Masche um eine Mischung aus Enkeltrick und dem sogenannten Callcenter-Betrug handelt. Die Polizei HSK warnt und gibt Tipps, wie Sie sich vor diesen Betrügern schützen können, die mit den Emotionen der späteren Geschädigten spielen!

Betrüger sind sehr erfinderisch! Die aktuell bundesweit auftretende Masche sogenannter ‚Schockanrufe‘ ist auch im Hochsauerlandkreis festzustellen. Als Notlage wird ein schwerer Verkehrsunfall oder ein gleichgelagerter tragischer Vorfall vorgegaukelt. Das Geld werde für eine dringend erforderliche Behandlung / Operation oder zur Kautions benötigt. Teilweise erscheinen schon während des Telefonats ‚Boten‘ an der Haustür und nehmen Bargeld und Schmuck an sich.



Die Polizei warnt vor diesen Trickbetrugsfällen durch „Schockanrufe“ und gibt folgende Tipps:

- Seien Sie misstrauisch, wenn ein Anrufer Sie mit einem beunruhigenden Sachverhalt - wie etwa dem Unfall eines Angehörigen - konfrontiert und Geld von Ihnen fordert.
- Hinterfragen Sie die Richtigkeit der Angaben und nehmen Sie umgehend selbst Kontakt mit Ihren Angehörigen auf. (Unter der Ihnen bekannten Rufnummer!)
- Lassen Sie sich am Telefon keine Informationen über Angehörige und Freunde entlocken.
- Bedenken Sie: Niemals ist die Behandlung eines Unfallopfers von einer vorherigen Zahlung eines Geldbetrages abhängig.
- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt und legen Sie einfach auf! Ein gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!
- Prüfen Sie individuell, ob ein Eintrag (Vor- und Zuname) im Telefonbuch oder sonstigen, öffentlich zugänglichen Registern sinnvoll erscheint!
- Informieren Sie im Zweifelsfall immer die Polizei.

In diesem Zusammenhang weist KHK Milhoff erneut auf den bereits seit Februar 2021 eingeführten Geldübergabeumschlag bei Banken und Sparkassen hin.

Insbesondere bei größeren Abhebungen (die nicht mehr ohne Chipfreischaltung am Automaten möglich sind), werden diese hohen Bargeldsummen in einem zwischen den Banken und der Polizei gemeinsam ausgearbeiteten Umschlag übergeben. Auf dem Umschlag befinden sich konkrete Fragen und Hinweise an die potentiellen Opfer. Die Fragen führen dazu, dass die gängigen Betrugsvarianten (Enkeltrickbetrug, Gewinnversprechen am Telefon, Schockanrufe und falsche Polizeibeamte) noch vor der Geldübergabe an die Täter verhindert werden können. Dieser Umschlag soll dort präventiv wirken, wo die Opfer im Vorfeld dergestalt instruiert worden sind, dass die Bankbeschäftigten keinen Verdacht schöpfen (können).

Krimi: „Nachttresor“

Text und Fotos: Wolfgang Veidl

„D E F E K T“ stand in großen Lettern auf dem Schild, das quer über der Klappe des Nachttresors der Sparkasse angebracht war. Und in kleinen Buchstaben darunter: „Bitte nutzen Sie für den Einwurf Ihrer Geldbomben unser Ersatzgerät im Vorraum neben den Geldautomaten!“ Das war für die zahlreichen Geschäftskunden der Sparkasse, die ihre Einnahmen nach dem letzten langen Samstag vor Weihnachten loswerden wollten, kein Problem – noch nicht. Für die meisten war dieser Tag der umsatzstärkste im ganzen Jahr, und die Geldbomben mit Summen zwischen Eintausend und Zehntausend Euro sollten nicht ungesichert über die Feiertage im Laden liegen bleiben.



Noch am gleichen Abend, so gegen 23 Uhr war das Schild wieder fort, mit ihm allerdings auch das ganze Geld. Wie sich erst im neuen Jahr errechnen ließ, eine stattliche Summe von runden einhundertfünfzigtausend Euro. Wie konnte das passieren?

Der erste Anruf ging am 3. Januar bei der Sparkasse ein, und dann folgten immer mehr. Die Geschäftsleute beschwerten sich mehr oder weniger höflich, dass die von ihnen eingezahlten Beträge noch nicht ihrem Konto gutgeschrieben worden waren. Der Mitarbeiter der Sparkasse war über Weihnachten und Neujahr in Urlaub gewesen und wusste nichts von einem defekten Nachttresor. Keiner wusste etwas davon, was die Kunden wenig tröstete. Bis die Polizei endlich eingeschaltet wurde, verging noch ein halber Tag.

Kommissar Nepomuk Neumann – den Vornamen gab er nur ungern preis, aber wir sind ja hier unter uns – leitete die Untersuchungen im Fall „Nachttresor“. Verwertbare Spuren hatte man so gut wie keine: Winzige Reste von Klebestreifen an der Klappe des Nachttresors – hier hatte das Schild „Defekt“ geklebt - Spuren von Industriekleber im Vorraum wo laut Aussagen von Zeugen der Ersatz-Nachttresor gestanden hatte, in den alle Kunden an dem fraglichen Abend die Geldbomben und auch die Umschläge mit den Duplikaten der Einzahlungsbelege geworfen hatten. Lediglich ihren eigenen Beleg hatten sie wie üblich als Beweis im Geschäft behalten. Daher war der Sparkasse auch das Fehlen der Kassetten gar nicht aufgefallen. Winzige Spuren von Klebestreifen fand man auch an der Überwachungskamera, die normalerweise eine gute Übersicht über den Eingangsbereich und die Geldautomaten bot. Allerdings war am letzten Tag im Jahr der Speicher sämtlicher Kameras gelöscht worden, weil bis dahin ja kein Anlass für Untersuchungen vorlag. Der Angestellte, der damit betreut war, erinnerte sich: „Für ein paar Stunden stand bei Kamera 1 ein Text auf dem Bildschirm, der irgendetwas von einem „Sicherheitsupdate“ schrieb. Später sei aber wieder das normale Bild gespeichert.“

„Ja klar!“ Das kannte Kommissar Neumann schon: Die Täter kleben eine Folie vor die Kameralinse mit dem passenden Text darauf. Es war zum verrücktwerden! Kommissar Neumann ließ ein Phantombild des ominösen Tresors anfertigen, und alle Zeugen waren sich einig: „Ja, so hatte er ausgesehen, und er stand im Vorraum der Sparkasse ganz links neben den Automaten für Überweisungen.“ Jeder hatte seine volle Kassette eingeworfen, eine Münze sei heraus gekommen, nach deren Einwurf eine Leerkassette im Fach landete. Alles praktisch wie immer.

Mit wenig Hoffnung machten sich zwei Polizeibeamte daran, die Anwohner der umliegenden Wohnhäuser zu befragen, schließlich

war der Tag, an den sie sich erinnern sollten, schon länger als zwei Wochen her. Aber dann hatten sie doch Glück: „Der letzte lange Samstag? Das war der 17. Dezember. Ja, da war nachmittags jemand hier, der meine Kamera gekauft hat. Die hatte ich bei Ebay eingestellt, und er war gekommen, um sie ausgiebig zu testen. Wir haben hier in der Wohnung fotografiert und auch ein paar Bilder durchs Fenster gemacht,“ sagte Heinz Weber, der Bewohner eines Hauses schräg gegenüber. „Da stand gerade der Servicewagen der Sparkasse, und die luden ein großes Paket aus. Das war sicher der neue Tresor.“ Die Beamten wurden sofort ganz hellhörig: „Was war das für ein Auto? Welche Farbe ...? Weber unterbrach sie beruhigend: „Warten Sie, ich sehe mal nach. Die Kamera ist zwar verkauft, aber die Speicherkarte habe ich behalten, weil da viele private Bilder drauf sind. Ich glaube, die habe ich noch nicht gelöscht!“ Er ging zu seinem Schreibtisch und kramte umständlich nach der Karte. Nach einigen Minuten, die den Beamten wie eine Stunde vor kamen, hielt er sie triumphierend hoch: „Ein gutes Haus verliert nichts. Ich will mal schnell den Computer anwerfen, dann sehen wir, ob etwas auf der Karte ist.“ Wieder kam den Beamten die Zeit endlos lang vor. Endlich füllte sich der Bildschirm mit zahllosen kleinen Vorschaubildern der Speicherkarte. Einer der Polizisten sagte: „Wir brauchen nur die vom 17.12.“ Weber schaute ihn vorwurfsvoll an: „Ich weiß, das sind hier die letzten.“ Und tatsächlich sah man schon auf einigen kleinen Bildchen die Straße, die Sparkasse und einen Lieferwagen. „Bingo“, sagte der andere Polizist. Das ist ja mehr als wir gehofft hatten. Können Sie uns diese drei Bilder auf meinen USB-Stick übertragen?“ Er hielt Weber erwartungsvoll einen Stick hin.



„Selbstverständlich!“ Und wenige Minuten später konnten die Polizeibeamten mit dem viel versprechenden Fotomaterial zur Wache fahren.

Kommissar Neumann leitete die Ermittlungsgruppe „Nachtresor“, die im Augenblick aus fünf erfahrenen Mitarbeitern bestand. Jetzt saßen alle im kleinen Konferenzraum der Polizeiwache vor einem großen Bildschirm und betrachteten die wichtigen Bilder. Inspektor Ingmar Tebbe, der Computerexperte unter ihnen war zufrieden mit dem Material: „Der Zeuge hat eine gute Kamera. Sehen Sie mal, ich kann wahnsinnige Ausschnitte heranziehen, das ist immer noch scharf.“ Und er vergrößerte nacheinander verschiedene Details. Kommissar Neumann mischte sich ein: „Wirklich ein glücklicher Zufall, dass der gerade fotografiert hat, sonst hätten wir nichts. Das Kennzeichen hilft uns leider nicht viel weiter, es ist ein Nachdruck und gehört zu einem Lieferwagen einer Siegener Bäckerei. Es wurde also nicht entwendet sondern ein Duplikat angefertigt. Die Siegener Kollegen nehmen trotzdem gerade diese Bäckerei mal unter die Lupe, aber davon verspreche ich mir nichts. Ich habe mit der Sparkasse gesprochen, die haben überhaupt keinen Servicewagen dieser Art. Das ist für uns natürlich wieder ein Glücksfall, denn es wurde in dem Zeitraum bundesweit kein VW-Transporter gestohlen. Das heißt er gehört wahrscheinlich dem Täter und wurde nur vorübergehend foliert. Ich schätze mal, der hat einen weißen Bulli, auf den sie einfach das Sparkassenlogo und den Schriftzug „Service“ aufgeklebt haben. Das kann heute jeder Schüler anfertigen. Was ist mit dem Overall? Vergrößern Sie den mal, bitte, Herr Tebbe.“ Man sah jetzt die Schrift auf dem Overall ganz nah und scharf. „Die Buchstaben und das Logo sind auf jeden Fall nicht gestickt sondern eher aufgebügelt, also auch Heimarbeit“, meinte Tebbe, „das kann auch jeder selbst auf Folie drucken, ausschneiden und mit Mamas Bügeleisen aufbügeln. Aber was ist mit der Kapuze? Die hat ein dunkleres Rot und feineres Gewebe. Gehört nicht zu dem Overall. Wahrscheinlich hat er einen Kapuzenpulli darunter getragen.“ Kommissar Neumann nickte zustimmend: „Sie haben recht. Die haben sich Mühe gegeben, aber etwas haben sie nicht bedacht. Gehen Sie mal runter auf den

rechten Arm. Das ist doch eine Tätowierung. Kann man das lesen?“ Alle beugten sich wie auf Kommando vor, als der Arm auf dem Bild nah herangeholt wurde. „1954“, las Tebbe vor und Neumann ergänzte: „Ich gehe davon aus, dass es sich um ein echtes Tattoo handelt, da der Täter nicht wusste, dass er fotografiert würde. Eine ganz heiße Spur, das muss sofort in den Fahndungscomputer. Lehmann, gehen Sie bitte mal eben rüber, das kann jetzt nicht warten, eine bessere Spur haben wir noch nicht.“ Der angesprochene Kollege ging sofort an die Arbeit. Das Jagdfieber nahm Fahrt auf. Man schaute sich noch genauestens die Handschuhe, die Schuhe und die Transportkarre auf dem Bild an und untersuchte dann den Lieferwagen von vorn bis hinten zentimeterweise nach Auffälligkeiten.

Eine Stecknadel im Heuhaufen war erstmal der weiße VW-T6-Kastenwagen mit grauem Streifen. Es wurde eine lange Liste aller angemeldeten Fahrzeuge im Umkreis. „Und wenn der Halter zufällig Jahrgang 1954 ist, wäre das auch nicht schlecht“, witzelte Kommissar Neumann, bevor sich die Gruppe an die Arbeit machte. Der Halter hatte inzwischen ganze Arbeit geleistet: Die Folien hatte er rückstandslos von dem Transporter entfernt, so dass dieser wieder aussah wie tausend andere, die auf den Straßen herumfahren: Austauschbar.

Die leeren Geldbomben hatte er sogar ganz dreist in den Nachttresor der Sparkasse eingeworfen und auch sämtliche anderen Spuren penibel vernichtet. Halt! Von einer Sache konnte er sich doch nicht trennen, von seinem Meisterstück, auf das er besonders stolz war, dem Nachbau des Nachttresors. Ganz hinten im Hinterkopf reifte der Plan, diesen Coup gelegentlich irgendwo zu wiederholen. Man kennt das ja, ist man mit einer Sache erfolgreich, möchte man das gern bald wiederholen, womöglich sogar steigern. Da ist die Gier gar nicht mehr weit.

In seinem bürgerlichen Leben hatte er jahrelang eine Ladenbaufirma aufgebaut und betrieb sie heute noch, zwar eher recht als schlecht, da er regelmäßige Arbeit nicht unbedingt erfunden hatte, aber als einziges Firmenmitglied war er für niemanden verantwortlich.

Im Augenblick saß er in seiner Werkstatt, betrachtete den täuschend echt wirkenden Nachttresor und erinnerte sich: Durch den gut gemachten „Servicewagen“ der Sparkasse und seinen Overall hatte er sich absolut sicher gefühlt, als er das Möbelstück in den Vorraum der Kasse rollte.

Den Karton hatte er säuberlich gefaltet und in einer Ecke hinter einem Blumenkübel verstaut. Dann war er selbst durch eine getarnte Klappe in den Tresor gestiegen, hatte gemütlich Platz genommen und einfach gewartet. Kam ein Kunde und warf die Geldbombe ein, fing er sie innen sofort auf, startete er sein kleines Bandgerät, und dem Kunden wurde das bekannte Summen der Maschinerie vorgegaukelt. Dann legte der Täter eine Pfandmünze auf eine Rutsche, und der Kunde konnte sie in Empfang nehmen. Wenn er sie wieder einwarf, bekam er auf dem gleichen Weg eine leere Bombe in den Schacht. So genial wie einfach. Sobald der Kunde dann den Raum verlassen hatte, leerte der Täter die Bombe und hatte wieder eine Leerkassette. Diese Handgriffe hatte er vorher endlos oft geübt, und so konnte er stundenlang kassieren.

Ein Grinsen lief über sein Gesicht, als er daran dachte, wie er spät abends seine Kiste verlassen, zügig alles in dem Karton verstaut und seelenruhig wieder in seinen Transporter vor der Tür geladen hatte. Auf der Heimfahrt hatte er laut gesungen und sich auf das Zählen gefreut.

Das Grinsen froh ihm jedoch ganz plötzlich ein, als es an der Haustür klingelte. Er erwartete niemanden und schaute also erst einmal vorsichtig durch ein Erkerfenster. Zwei Herren mittleren Alters standen vor seiner Tür und man sah ihnen ihren Beruf an. Jäh war es vorbei mit der Selbstzufriedenheit. Jetzt war er auch noch an die Gardine gekommen, und sie starrten beide hoch zu ihm. Seine Gedanken überschlugen sich. Er stellte das Fenster auf Kippe und rief durch den Vorhang: „Eine Minute, ich komm grad aus der Dusche!“ Stimmt natürlich gar nicht, eigentlich wollte er noch eine Runde mit seinem Mountainbike fahren und hatte das schon in den Transporter gestellt, um schneller an den Stadtrand zu gelangen.

Ganz vernünftige Entscheidungen kann man nicht treffen, wenn man in Panik gerät, also sprang er die Treppe hinunter zum Hinterausgang, wo sein Wagen im Hof stand. Blitzartig kletterte er hinters Steuer und schloß leise die Fahrertür. Zweihundert PS katapultierten den Wagen förmlich über die Einfahrt auf die – zum Glück freie – Straße. Dort schleuderte er förmlich auf die Fahrbahn und drehte richtig auf. Den beiden Beamten war das natürlich keinesfalls entgangen, nur damit hatten sie einfach nicht gerechnet. Bevor sie in ihrem Wagen waren und die Verfolgung aufnehmen konnten, hatte der Transporter schon einen Vorsprung von 600 Metern. Das ist im Stadtverkehr viel, aber es war einfach kaum Verkehr um diese Zeit, und die Beamten holten tatsächlich langsam auf und natürlich spannten sie schon über Funk ein enges Netz um den Täter. Zog sich jetzt die Schlinge zu? Er war schon am Stadtrand angekommen und rechnete ständig mit Polizeiwagen von allen Seiten. Seine Verfolger sah er auch noch ganz hinten im Rückspiegel. Beinahe wäre er in eine Baumgruppe geschleudert, als er viel zu schnell in den leeren Wanderparkplatz am Waldrand einbog. Er trat voll auf die Bremse, sprang Hals über Kopf aus dem Wagen, rannte wie wild um ihn herum zur großen Schiebetür an der Seite. Er hatte einen Plan, das musste nur schnell gehen, sehr schnell. Er riß die Tür auf, dass sie gegen den Stopper knallte, zog sein Fahrrad heraus, setzte noch den Helm auf und schloss die Schiebetür sofort. Er setzte alle auf eine Karte. Als er den grauen BMW der Zivilbeamten auf den Parkplatz einbiegen sah, radelte er ihnen gemütlich entgegen, sah sich aber immer wieder zu dem Transporter um. Was hatte er denn jetzt bloß vor?

Als die Beamten rutschend neben ihm stoppten und aus dem Wagen sprangen, zeigte er nur hinter sich zu einem Waldweg und sagte zu ihnen: „Was hat der denn verbochen? Der rann-

te ja, als wäre der Teufel hinter ihm her!“ Die Beamten liefen schon in die Richtung, in die er zeigte und riefen eilig: „Wo ist er hin?“ „Da, den Weg runter!“ bekamen sie zur Antwort, und ließen den „hilfsbereiten“ Radfahrer stehen, der sein Glück nicht überbeanspruchen wollte und seelenruhig davon radelte.

Einen richtig klaren Gedanken konnte er nicht fassen. Wie waren sie ihm bloß so schnell auf die Schliche gekommen? Er musste auf jeden Fall blitzartig nach Hause, den Transporter als gestohlen melden und sofort den Nachttresor verschwinden lassen.

Es waren nur drei Kilometer bis zu seinem Haus, aber die kamen ihm vor wie dreißig. Endlich erreichte er die letzte Kreuzung und fuhr jetzt vorsichtig nach allen Seiten sichernd die letzten Meter. Kein auffälliges Auto, keine wartenden Männer in der Nähe. Also bog er in die Einfahrt ein, brachte das Fahrrad durch den Hintereingang in den Keller und ging langsam und lauschend die Treppe hinauf.

Er kam unbehelligt in die Wohnung, ging sofort zum Telefon und wählte die Nummer der Polizei: „Ich wollte einen Diebstahl melden“, sagte er und wusste nur einen Lidschlag später, dass er verloren hatte, alles verloren, denn bevor der Beamte am Telefon antworten konnte, sagte eine Stimme hinter ihm: „Das können Sie auch bei uns erledigen, wir machen auch Hausbesuche.“

Er fuhr wie vom Schlag getroffen herum und erblickte zwei Männer hinter sich. Der größere sagte jetzt: „Ein schönes Tattoo haben Sie da. Ganz wie auf unserem Foto.“ Und Kommissar Nepomuk Neumann hielt ihm das Bild unter die Nase. „Ihre perfekte Bastelarbeit gefällt uns auch, die nehmen wir gern mit ... und Sie natürlich auch.“

Kennen Sie den noch ...

Ohne Krimi ging die Mimi nie ins Bett, nie ins Bett, nie ins Bett.
Ohne Krimi tut's die Mimi leider nicht.
Und es brennt die ganz Nacht das Licht ...

Bill Ramsey

Markt der Hobbykünstler

Text und Foto: Christiane Linn

Ende September öffnet das Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“ in Arnsberg wieder seine Tore für Hobbykünstler aus der Region. Am **23. und 24. September** werden sich die Künstler und Künstlerinnen der Öffentlichkeit präsentieren.



Mit verschiedenen Ausstellungen aus dem Bereich der Malerei, darstellenden Kunst, Handarbeiten, Schmuck, Metallkunst und vieles mehr bekommen die BesucherInnen einen Einblick in die weite Welt der Kunst.



Gerade diese Vielfalt zeichnet den Hobbykünstlermarkt aus und ein familienfreundliches Aktionsprogramm, kleine Köstlichkeiten und Life Musik runden das künstlerische Wochenende ab.



Die Ausstellungsräume vom Mehrgenerationenhaus und dem Jugendbegegnungszentrum stehen allen Ausstellern kostenlos zur Verfügung. Wer sich also noch spontan anmelden möchte ist herzlich willkommen.

Anmeldeschluss ist der 15.09.2023

KONTAKT:

Christiane Linn, Handy 0173 5198582

E-Mail: christiane.linn@caritas-arnsberg.de

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele“ (Picasso).

Also kommen Sie vorbei und lassen Sie den Alltag hinter sich und staunen Sie über Kunst aus dem schönen Sauerland.



Darf es mal vegetarisch sein?

Vorgestellt von Christine Rumpf

Pesto-Lasagne

Zutaten:

500 g frische Champignons, 2 El Öl, Salz, Pfeffer, 250 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt), 500 g Ricotta, 200 g grünen Pesto (Glas), 150 ml Milch, 2 Eier, 9 Lasagneplatten, 100 g geriebener Parmesan, 2 El Pinienkerne (ersatzweise gehackte Mandeln), etwas frisches Basilikum



Zubereitung:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In Öl goldbraun braten, salzen und pfeffern. Bohnen kleinschneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken. Ricotta mit 150 g Pesto, Milch und Eiern glatrühren, salzen und pfeffern. Etwas von dieser Pestosauce auf dem Boden einer gefetteten Auflaufform verteilen. 3 Lasagneplatten darauflegen. Eventuell zerbrechen, damit sie sich der Form anpassen. Bohnen darauflegen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit 3 Lasagneplatten abdecken. Pilze und wieder etwas Sauce darauf verteilen. Mit den letzten Lasagneplatten und dem Rest Sauce abdecken und mit Parmesan bestreuen. Bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 30 Minuten backen. Inzwischen Pinienkerne ohne Fett rösten. Die fertige Lasagne mit 50 g Pesto beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

TIPP: Ich hatte noch ein paar Tomaten übrig und habe sie unter die gegarten Bohnen gemischt. Passt prima!



Gemüse-Tortilla

Zutaten:

120 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt; tiefgekühlten auftauen und gut ausdrücken), 800 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 El Öl, je eine gelbe und rote Paprikaschote, Petersilie, 120 ml Milch, 6 Eier, 150 g Feta

Zubereitung:

Spinat grob hacken. Kartoffeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Petersilie hacken und mit Milch, Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen. Alle Zutaten gut mischen und in eine Auflaufform geben. Mit zerbröseltem Feta bestreuen und bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken.

Guten Appetit!

Meine Reise nach Amerika - kommst du mit?

Text und Fotos: Inka Bertram

Wo ist die Zeit geblieben? „Bundestag vergibt Stipendium!“ Gefühlt habe ich mich gerade auf dieses Auslandsjahr beworben, da bin ich auch schon wieder eine Woche zurück. Ich, Inka Bertram, 22 Jahre, durfte als JuniorBotschafterin der Bundesrepublik Deutschland ein Jahr Amerika erleben. Ich möchte meine Zeit und meine Erfahrungen, die ich gesammelt habe, hier mit Euch teilen.

Durch einen Zeitungsartikel im Frühjahr 2022 wurde ich auf das Stipendium aufmerksam. Zuerst war ich unentschlossen, doch ich träumte schon länger davon, ein paar Wochen nach meinem Abitur ins Ausland zu gehen. Ich entschied mich, mein Glück zu versuchen und bewarb mich.

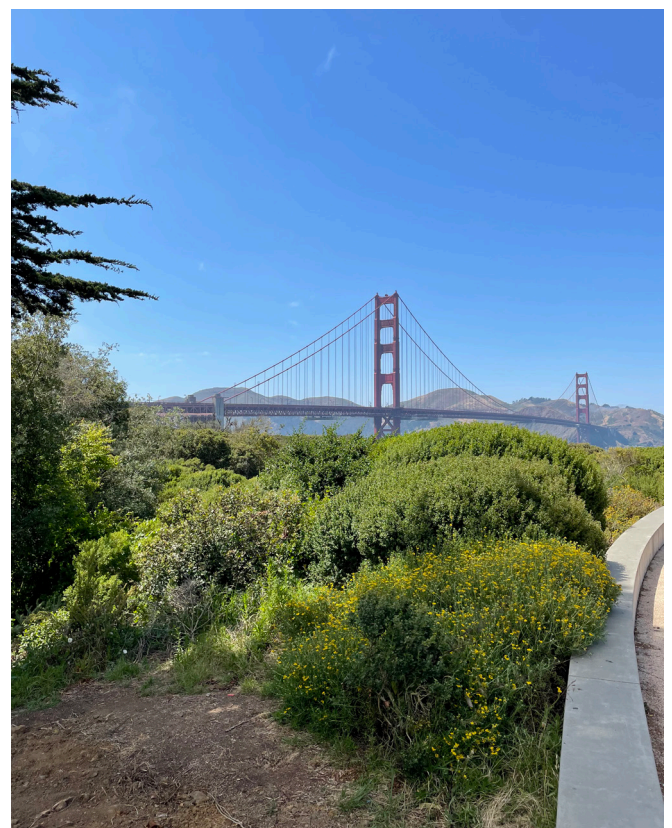
Drei Bewerbungsphasen später gehörte ich zu den glücklichen Teilnehmern des Parlamentarischen Patenschaft Programms. Dieses bietet jungen Menschen im Alter von 18 - 27 Jahren einen politischen und kulturellen Austausch in Amerika. Anfang August 2022 stand ich am Flughafen Frankfurt, von wo aus ich mit 74 weiteren Teilnehmern nach Washington D.C. flog. Ich war ganz schön aufgeregt, weil ich nicht wusste, was mich das ganze Jahr über erwartete. Von dort wurden wir Teilnehmer überall in die US-Staaten platziert, größtenteils in eine Gastfamilie.



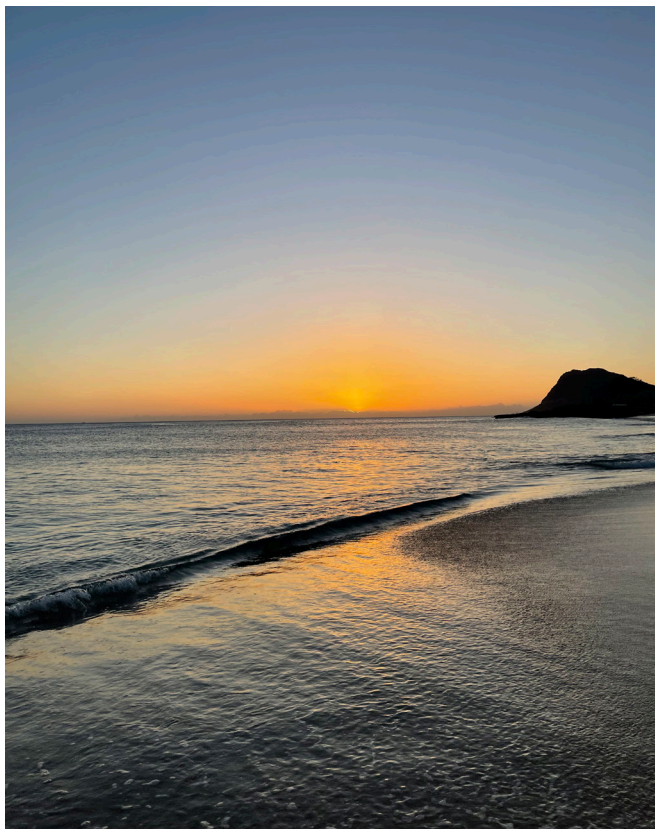
Ich reiste zu meiner Gastfamilie in den Nachbarstaat Maryland. Dort angekommen verfliegen meine ursprünglichen Sorgen und meine Nervosität sehr schnell. Ich wurde von meinen Gasteltern wie eine eigene Tochter total herzlich aufgenommen. Zusammen erlebten wir wunderschöne Monate und hatten eine Menge Spaß. Gemeinsame Spieleabende, regelmäßige Open Air Konzerte und Wanderungen mit meinem Gastpapa gehörten das Jahr über dazu. Der Abschied fiel uns allen total schwer. Ich hoffe, dass ich in ein paar Wochen meine Gastfamilie in London wiedersehe.

In Catonsville begann ich nach wenigen Wochen mit dem College. Es war absolut interessant zu erfahren, wie dort unterrichtet wird und welche ein hoher Wert auf außergewöhnliche Sportarten wie Football oder Baseball gelegt wird. Nach einem Semester am College wechselte ich im Januar in meine Jobphase.

Ich arbeitete Vollzeit als Rezeptionistin in einem Autohaus. Durch täglichen Kundenkontakt lernte ich viele kulturelle Unterschiede



kennen. Über die Geschichten, die ich dort täglich erlebte, könnte ich ein Buch schreiben. Es entstanden in den Monaten auch einige Insider. Zu meinen täglichen Aufgaben im Autohaus zählte unter anderem das Telefonieren. Eines Morgens sollte ich einem Kunden etwas buchstabieren und mir unterlief dabei ein Patzer. Beim buchstabieren nutzte ich einfach ein deutsches Wort. Ich suchte für „N“ ein Wort und mir viel in diesem Moment nur Nashorn ein. Meine Kolleginnen schauten mich verduzt an und dachten im ersten Moment ich hätte



den Kunden beleidigt. Schnell fiel mir auf, dass das englische Wort „rhino“ ist. Ich klärte die Situation auf und wir amüsierten uns den ganzen Tag darüber.



Meine letzten 3 Wochen vor der Rückkehr nutzte ich zum Reisen. Meine Ziele waren San Diego, San Francisco, Hawaii und New York. Es war ein überragendes Jahr, an diesem ich Euch nun mit meinen schönsten Bildern teilhaben lasse.

Fortsetzung folgt

Jeder schöne Augenblick, den wir erleben,
ist eine Perle, die wir auf die Kette unseres Lebens fädeln.
Und jeder Moment, den wir genießen,
macht unsere Kette ein kleines bisschen kostbarer.

Verfasser unbekannt

Mein Beruf: Geigenbauer

Text und Fotos: Christine Rumpf

Wussten Sie schon, dass hier in Arnsberg jemand lebt und arbeitet, der ein inzwischen selten gewordenes Handwerk ausübt? Ich spreche von Uwe Fischer, seines Zeichens Geigenbaumeister, mit Atelier am Alten Markt. Mein Schwager, Kontrabassist in der Nähe von Hannover, hat mich mal ganz erstaunt gefragt: „Was denn? Bei Euch gibt es einen Geigenbauer?“ Und da ich selbst als Kind und Jugendliche einige Jahre Geige gespielt habe, war das ein Grund mehr für mich, Herrn Fischer mal in seinem Atelier zu besuchen. Es war ein sehr spannender Vormittag.

Sein Atelier in Arnsberg ist nicht neu. Gegründet wurde das Geschäft bereits 1919 von seinem Großvater Otto Laue, ab 1968 fortgeführt von seinem Onkel Helmut Laue. Viele von Ihnen werden sich an Helmut Laue noch gut erinnern können. Seit 1995 führt Uwe Fischer den Betrieb nun bereits in der dritten Generation. Ein über 100 Jahre alter Familienbetrieb also.



Natürlich habe ich Herrn Fischer als erstes gefragt, warum es nur so wenige Geigenbauer gibt. Seine Antwort war vielschichtig. Schon immer lagen die Zentren des Geigenbaus weiter im Süden, in Deutschland zum Beispiel in Mittenwald oder Markneukirchen im sächsischen Vogtland. Und natürlich in Südeuropa. Man denke an so berühmte Namen wie Stradivari, Amati oder Guarneri. Aber wie überall im Handwerk machen den Geigenbauern auch moderne Entwicklungen das Leben schwer.

Jeder Geigenbauer verkauft selbstverständlich auch das nötige Zubehör: Instrumentenkoffer, Saiten, Dämpfer, Kolophonium ... was ein Streicher eben so braucht, und das gibt es inzwischen im Internet zu Dumpingpreisen. Und da ist die Konkurrenz aus Fernost, wo die Instrumente natürlich billiger hergestellt werden. Gott sei Dank gibt es sie noch nicht aus dem 3D-Drucker!

Eine von Meisterhand gebaute Geige ist bis heute ein kostbares Stück Handwerkskunst und hat deshalb natürlich auch ihren Preis. 120 - 140 Arbeitsstunden benötigt Herr Fischer für eine Geige, für ein Cello ungleich mehr, nämlich ca. 400 Stunden. Und das mit vollster Konzentration! Schließlich ist Holz ein lebendiger Werkstoff, der zum Klingen gebracht werden soll. Ein falscher Handgriff und das Stück ist verdorben.

Längst nicht jedes Holz eignet sich zum Instrumentenbau. Bei einer Geige besteht die Decke aus Fichtenholz. Für Boden, Zargen und Hals benötigt man Ahorn, für das Griffbrett Ebenholz. Und das darf nicht irgendein Holz sein. Nichts z. B. gegen die Sauerländer Fichte, soweit es sie denn überhaupt noch gibt, aber die hiesigen Bäume wachsen viel zu schnell. Herr Fischer bezieht sein Holz aus dem Alpenraum, aus geschützten, nur nachhaltig bewirtschafteten Beständen. Und nur von Nordhängen, wo die Bäume wegen der ungünstigen Bedingungen sehr langsam und sehr gerade wachsen. Ersetzen lassen sich diese Hölzer nicht, denn nur Holz kann Töne so zum Schwingen bringen, wie wir es lieben. Bei Geigenbögen ist das etwas anders. Da hat man inzwischen durchaus gute Erfahrungen mit Karbon gemacht.

Wenn man sich jetzt aber vorstellt, dass ein Geigenbauer ständig in seiner Werkstatt sitzt und eine Geige nach der anderen baut, so muss man feststellen, dass im Tagesgeschäft die Reparatur und Restaurierung von Instrumenten bei weitem überwiegt. Herrn Fischer

ist das durchaus recht, denn er sagt, dass in jedem Instrument schließlich die viele investierte Arbeitszeit eines Kollegen, und sei es auch vor noch so langer Zeit, steckt, und eben auch die Liebe und das Geld derer, die es einst erworben haben. Jedes einzelne Instrument, sei es auch noch so alt, sei es gut oder nicht so gut, ist es wert, erhalten und gepflegt zu werden. Es ist ein Stück Kulturgut, für das er sich jederzeit mit viel Liebe und Arbeit einsetzt. Leider sieht er immer wieder Instrumente, an denen sich Laien mehr oder weniger dilettantisch zu schaffen gemacht haben. Das funktioniert eben nicht wie im Baumarkt! Ein solches Instrument habe ich in seiner Werkstatt gesehen. Erbarmungswürdig! Herr Fischer muss sehr viel Arbeit aufwenden, um es wieder spielbar zu machen. Aber er wird es schaffen! Ich kann gut verstehen, warum Herr Fischer die Meisterpflicht im Handwerk so am Herzen liegt. Und dass eine so meisterliche, oft filigrane Arbeit eben ihren Preis hat, muss ich niemandem erzählen. Im übrigen geht auch jedes gebrauchte Instrument, das verkauft werden soll, selbstverständlich durch Herrn Fischers Werkstatt. Man kann sich auf ihn verlassen!

Ein absolutes Schmankerl habe ich in Herrn Fischers Atelier gefunden: eine „stumme“ oder „Hotelgeige“! Eine tolle Entwicklung, schon



recht alt. Diese Geige hat keinen Resonanzkörper, ist deshalb so gut wie nicht zu hören. Wie gemacht zum Beispiel für reisende Virtuosen, die sonst mit ihren Übungen die Hotelgäste zur Verzweiflung gebracht hätten. Aber auch für mich wäre das vielleicht eine Lösung gewesen. Zugegeben: Die Geige war nicht mein großes Talent, aber vielleicht hätten unsere Nachbarn bei meiner Überei etwas länger durchgehalten. Und ich dann vielleicht auch ... Wer weiß?

Neu in der Redaktion des Arnsberger GenerationenMagazins

Text: Petra Krutmann

Meinen Namen hat der ein oder andere schon gelesen, da ich in meiner 49jährigen Tätigkeit bei der Stadt Arnsberg (Druckerei), das Arnsberger GenerationenMagazin von Nr. 1 bis zur heutigen Ausgabe layoutet habe. Durch diese Tätigkeit hatte ich immer engen Kontakt zu den Redaktionsmitgliedern und auch zur Fachstelle Zukunft Alter.

Am 1. Juni hat mein letzter Lebensabschnitt - der Ruhestand - begonnen und darauf habe ich mich sehr gefreut. Mehr Zeit für Familie und Hobbys. Mein Mann und ich haben uns vorgenommen, einige Fahrradtouren und auch noch einige Städtereisen zu unternehmen. Trotz all der Vorhaben, habe ich mich entschlossen, ehrenamtlich bei der Redaktion mitzumachen. Ich werde weiterhin das Layout erstellen und vielleicht hin und wieder auch mal einen Text schreiben. Mal sehen, wie mir dies gelingt.

Mein Motto für meinen Ruhestand: Ich bin in Rente, ich muss gar nichts!



Die Ballade vom Herbstgedicht

Text: Rita Ahlborn; Foto: Petra Krutmann

Über den Herbst schreib ich ein Gedicht,
ohne die üblichen Wörter zu nennen.
Was sagst du, du glaubst das nicht?
Ich würd' mich nur in etwas verrennen?

Bald werde ich es dir beweisen,
wie so etwas wohl geht.
Ich muss noch erst mein Bügeleisen
ausmachen, das da steht.

Dafür schalt' ich die Lampe ein,
denn es fehlt schon das Tageslicht,
hol' schnell mir mein Papier herein,
greif den Bleistift – Mist, er bricht.

Mein Anspitzer, wo ist er nur?
Ich seh' ihn nicht in diesem Raum.
Ich suche ihn in einer Tour.
Das wird bald wie ein böser Traum.

Da ist er ja, beim Blumentopf.
Wer hat ihn da versteckt?
Ich selbst? Wo hatte ich den Kopf?
Doch hab' ich ihn entdeckt.

Jetzt kann es wieder weitergehn.
Gespißt hab' ich den Bleistift schon.
Ein Blick zur Uhr, es ist Klock Zehn.
Was hör' ich da, das Telefon?

Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
Verflucht, mir fehlt der Anfangsreim.
Jetzt fang ich auch noch an zu frieren
und das bei mir, in meinem Heim!

Die Heizung ist auch furchtbar kalt
bei den kühlen Außen-Graden.
Ich fürchte, ich werde nicht mehr alt,
mir reißt schon der rote Faden.

Für heute, Leute, bin ich bedient.
Wenn alle Dinge gegen mich sind,
hat es die Welt auch nicht verdient,
mein Gedicht ist weg geweht vom Wind.

SICHT-Buchvorstellung

vorgestellt von Christine Rumpf

Früher war alles besser

War es das wirklich? Ich bin mir da nicht so ganz sicher. Es gibt bestimmt eine ganze Menge Dinge, an die ich mich gern erinnere, wie z. B. die Möglichkeit, ungefährdet auf der Straße zu spielen. Aber auf andere Dinge verzichte ich nur zu gerne. Ein Plumpsklo braucht nun wirklich kein Mensch mehr! Eines stimmt auf jeden Fall: Vieles war einfach anders.

Ein Team aus vier Journalisten hat sich an die Arbeit gemacht und Begriffe gesammelt wie für ein Lexikon. Zu ganz unterschiedlichen Themen: Politik, Technik, Kultur und eben sehr viel Allzumenschliches. Eine erstaunliche Sammlung. Viele Begriffe sind den jungen Menschen von heute inzwischen völlig unbekannt, oder sie kennen „unsere“ alten Geräte nicht mehr. Was zum Beispiel war ein Backfisch? Wie funktionierte ein Wählscheibentelefon? Und das Fernsehprogramm von früher! Ich erinnere mich gut an eine Plauderei mit einem Praktikanten über das Programm meiner Kindheit. Der Junge war fassungslos!



Alle Artikel, auch die politischen, sind durchaus heiter bis ironisch, manchmal auch polemisch geschrieben, egal ob es um Adenauer, autofreie Sonntage Anfang der 70er Jahre oder die Studentenrevolte geht oder um Telefonzellen oder Nick Knatterton. Mein Lieblingsartikel ist einer der kürzesten im ganzen Buch:

„Aufstehen: Kreislaufanregende Tätigkeit, die mit der Erfindung der Fernbedienung überflüssig wurde.“

Ein Buch, um genüsslich in Erinnerungen zu schwelgen! Was wir Älteren so alles erlebt haben. Aber auch toll für Jüngere, die wissen wollen, wie es eben damals war. Am schönsten wäre es sicherlich, wenn Alt und Jung gemeinsam darin schmökern würden. Viel, viel Stoff zum Erinnern, Erzählen und gemeinsamen Lachen!

Früher war alles besser: ein rücksichtsloser Rückblick.
von Michael Miersch u. a.

München: Bassermann, 5. Aufl., 2022

ISBN 978-3-8094-4363-6

7,99 Euro

Vorstellungen von Personen aus dem öffentlichen Leben

In lockerer Reihenfolge werden wir hier Personen aus dem öffentlichen Leben vorstellen. Diesmal standen Christian Draeger und Jörg Werdite mir Rede und Antwort.

Text: Gerd Wiedemann; Fotos: Privat

Christian Draeger, Oberst der Schützenbruderschaft St. Johannes Baptist Neheim 1607 e. V., stand der SICHT während der Schützenfestsaison Rede und Antwort.

Am 3. Oktober 1970 geboren, wohnt der Herr Oberst mit seiner Frau Heike, Sohn und Tochter auf Bergheim. Beruflich ist Christian Draeger in einem militärischen Rang: Der Berufssoldat ist OSt-Fw = Oberstabsfeldwebel bei der Bundeswehr.

Hobbys hat der „Spieß“ einige: Dauerkartenbesitzer für die Südtribüne im BVB-Stadion, seinen Beruf („Ja, auch das ist mein Hobby!“), das Heimwerken, Schrauben am Roller und Motorradfahren. Morgens, ganz früh schon, wird geduscht, die heimische WP digital gelesen und dann geht es mit seinem VW Polo zum Arbeitsplatz in Unna Königsborn.



Christian Draeger möchte die Neheimer Schützen in eine gute Zukunft führen. Dabei hilft die gute Kinder- und Jugendförderung im Verein. Wichtig ist ebenfalls das gegenseitige Vertrauen zu allen Generationen. Gern trinkt der Schützenoberst sein Feierabend-Bier, gerne auch alkoholfrei, und er weiß, Cola Zero ist nicht gerade gesund. Sein Lieblingsessen sind Frikadellen und Currywurst mit Pommes, DAS Grundnahrungsmittel auf Schützenfesten.

Seinen Urlaub verbringt Christian am Wasser, vorzugsweise in Belgien oder den Niederlanden, so z. B. in Cadzand Bad. Sein Lieblingsort allerdings ist das Sauerland und Neheim. Ganz und gar nicht geht es bei dem Soldat „hintenherum“, er mag es direkt! Das Weihnachtsfest und das Jahresende verbringt Christian bei seiner Familie und hält Rückschau.

Wer sich bei den Neheimer Schützen einbringen möchte, kann sich beim Oberst informieren. „Wir haben für jung und alt, für jedes Alter, die richtige Aufgabe.“

Als Familienkutsche fährt die Familie Draeger einen VW Touran.

Der Schützenchef feiert selbstverständlich liebend gern das Fest in Neheim, als Schützenfest, und natürlich auch das Jägerfest. Der gute und partnerschaftliche Kontakt zum Jägerverein ist Christian Draeger äußerst wichtig. König werden? „Nein! Bin ja Oberst, das reicht aus.“ Gegen Hitze und Kälte hat er keine Tipps, er ist gegen beides resistent.

Als Wunsch für die Zukunft hat der Soldat nur einen einzigen: FRIEDEN!!!

Wer die Schützenbruderschaft St. Johannes Baptist Neheim 1607 e. V. näher kennenlernen möchte, besucht die Website www.fest-in-neheim.de oder schreibt ihren Oberst über diese Seite an.



Die Schützenfestsaison ist in vollem Gange. Ein Gespräch mit **Jörg Werdite**, dem Hauptmann der Arnberger Bürgerschützengesellschaft.

Jörg Werdite ist am 20. August 1979 geboren, ist verheiratet und hat eine Tochter.

Beruflich ist der „Volksbank-Sauerland-Mitarbeiter“ als Vorstandsreferent tätig und für den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Seine Hobbies sind das Schützenwesen, der Handball des TV Arnberg und Rad fahren. Bei Heimspielen des TV fungierte er viele Jahre als Hallensprecher. Jörg mag es, Menschen kennen zu lernen und unterstützt die Arbeit der Vereine im Geschäftsgebiet der Volksbank.

Wenn der Tag beginnt, nimmt sich der Ur-Arnberger seine Sporttasche und geht ins Fitness-Studio. Frühstück ... nein danke. Manchmal schläft er aber auch gern mal aus.

Beruflich ist es für Jörg Werdite eine Freude die ehrenamtliche Arbeit der Vereine im HSK zu unterstützen. Privat ist er wunschlos glücklich.

Lieblingessen gibt es beim Hauptmann nicht. Ihm schmecken Pizza, Döner und Dicke Bohnen gut, und, wenn möglich, dazu an den Wochenenden ein Sauerländer Pils. Seinen Urlaub verbringt Jörg gern an der See, besonders an der Nordsee. Einmal pro Jahr steigt er in den Flieger in die Sonne, z. B. Ägypten, Griechenland oder die Türkei. Sein Lieblingsort ist aber der Glockenturm in Arnberg im Beisein von Familie und Freunden. Er fährt ein Auto, das er als Gebrauchsgegenstand bezeichnet, einen Skoda Fabia.

Der glückliche Ur-Arnberger mag Unzuverlässigkeit überhaupt nicht. Auch beklagt er die abnehmende Bereitschaft, ein Ehrenamt zu übernehmen.

Die Schützenfestzeit ist für Jörg Werdite die schönste Zeit des Jahres. Er feiert gern und hat dabei schon manche Freundschaften geschlossen. Während der Schützenfeste liegen dem Hauptmann die jungen Leute am Herzen und er versucht, diese für Tradition in Stadt und Verein zu begeistern.

Der faire Sportsmann und Bayern München Fan hätte gern dem BVB zur Fussballmeisterschaft gratuliert, aber er freut sich natürlich über den Titel der Bayern.

Er freut sich in der tollen Stadt Arnberg zu leben. Dort, wo es ihm gut geht ist er auch zufrieden. Der Arnberger Hauptmann hofft, dass alle Schützen ein wunderbares Schützenjahr hatten und mit ihren Festen zufrieden waren.

Wer ihn mal live erleben möchte, notiert sich die Termine der Arnberger Bürgerschützen unter www.buergerschuetzen.de

Willkommen zu meiner Zeit in Arnsberg

Text: Luis Cordero; Foto: Binetha Beckmann

Diese unglaubliche Stadt ist eine altersfreundliche Stadt, die ältere Menschen dabei unterstützt, an ihrem Platz zu altern, und wenn sie zusätzliche Unterstützung brauchen, springt das Büro von Future Age ein und bietet weitere Unterstützung. Ich danke Herrn Martin Polenz für meinen Besuch. Nachfolgend finden Sie meine Überlegungen während meines einwöchigen Aufenthalts.

Auf all meinen Reisen habe ich schon viele Orte besucht, sowohl auf dem Land als auch in der Stadt, und ich habe noch nie einen Ort wie Arnsberg gesehen. Ich konnte mich in dieser Stadt auch ohne Sprachkenntnisse leicht zurechtfinden. Ich finde die Idee toll, die sie entwickelt haben, indem sie die Kreisverkehre mit verschiedenen Kunstwerken versehen haben, um den Menschen zu helfen, sich zu orientieren. Besonders gut gefiel mir der Punkt A, da ich wusste, dass ich immer wieder zu Punkt A zurückkehren würde, wenn ich mich einmal verlaufen würde. Vor allem, weil man an diesem Punkt einfach geradeaus gehen kann und schon ist man am Bahnhof oder in der Nähe des Punktes gibt es einige Seniorendienste und andere Orte, die einem helfen, wenn man sich verlaufen hat.

Meine Zeit in Arnsberg war unglaublich, so wie dieses Video oben einige Aktivitäten zeigt. Ich hatte die einmalige Gelegenheit, diese Stadt zu erkunden und einfach zu erfahren, wie sie Räume für ältere Erwachsene schafft. Mein Interesse an Arnsberg wurde geweckt, nachdem ich dieses Video gesehen hatte und mehr über die Gründung der Abteilung für zukünftiges Altern in Arnsberg erfahren hatte. Auf meinen Reisen durch die acht Länder, die ich besucht habe, bin ich auf lokaler Ebene noch

nicht auf eine solche Initiative gestoßen, wohl aber auf höheren Ebenen wie in Argentinien. Wie schaffen wir also diese kleineren lokalen Räume, die Pionierarbeit für innovative Projekte in unseren Gemeinden leisten?

An meinem ersten Tag traf ich mich mit Herrn Polenz und tauschte Ideen aus. Es war unglaublich, ihm zuzuhören, als er bestimmte Projekte erwähnte, die ich auf meinen Reisen mit anderen



besprochen hatte oder die auftauchten, als ich fragte, was Sie sich für die Zukunft wünschen. Zum Beispiel erwähnte er, dass künftige Projekte Besuche bei über 80-Jährigen vorsehen, um sie erneut über die Dienstleistungen zu informieren, die ihnen im Alter zur Verfügung stehen. Sie würden Hausbesuche bei allen Senioren machen, die 80 Jahre alt werden. Jorge Vindas, der Präsident der Halbinsel Nicoya in Costa Rica, hofft, dies in Zukunft für die Hundertjährigen in Nicoya, die 90 Jahre und älter sind, zu erreichen, hat aber Schwierigkeiten, da er nur eine NRO ist und die Regierung auf nationaler und lokaler Ebene dies nicht unterstützt. Noch einmal: Wie können wir sicherstellen, dass wir ein Büro für diese Aufgabe einrichten? Oder wie können wir sicherstellen, dass es in jeder Gemeinde eine Person gibt, die dafür zuständig ist, ältere Erwachsene darüber zu

informieren, worauf sie von der Regierung Anspruch haben?

Martin Polenz hat mich daran erinnert, wie wichtig es ist, und er ist der lebende Beweis dafür, dass wir auf lokaler Ebene langfristige Veränderungen herbeiführen und aufrechterhalten können, um das Leben unserer älteren Menschen zu verbessern. Eine weitere Veranstaltung, die ich besuchen konnte, war die Redaktionsit-

zung der Sicht, die faszinierend war. Ich spreche zwar kein Deutsch, aber es war sehr interessant, die Redakteure zu hören und zu sehen, wie sie miteinander umgehen. Sie sind eine kleine, aber schlagkräftige Gruppe. Ich schätzte die Tatsache, dass die Stimmen der Älteren gehört werden, was wiederum den Zweck hat, etwas zu schreiben, das andere hören können. In gewisser Weise ist diese Zeitschrift eine lebendige Bibliothek der Stimmen der Ältesten von Arnberg.

Ich besuchte auch Sankt Anna und war von meinem Besuch dort beeindruckt. Ich war mehr von meinem Transportmittel fasziniert, denn es war eine Rikscha. Ein älterer Erwachsener fuhr mich mit dem Fahrrad dorthin, und ich war erstaunt, wie sicher wir dort ankamen und wie rücksichtsvoll die Autos waren. Auch hier stellt sich die Frage, wie wir die Hobbys der Menschen, z. B. das Radfahren, für mehr Zwecke und soziale Interaktion nutzen können. Das hat mich sehr fasziniert, denn es trägt zur Förderung des aktiven Alterns bei. Das Pflegeheim war unglaublich, wenn man bedenkt, wie sehr die Verwaltung in alle Bereiche eingebunden war. Die Leiterin kannte jeden und setzte sich mit allen zusammen und aß mit ihnen. Es erinnerte mich an die Einrichtung, die ich in Spanien besucht hatte. Es ist wichtig, dass das gesamte Team und die Verwaltung einander gut kennen. Eines ist klar geworden, wenn bestimmte Personen versuchen, unterschiedliche Beziehungen zueinander aufzubauen. Was bedeutet es, wenn der Leiter der Einrichtung mit den Bewohnern isst? Was bedeutet es, diese Barrieren abzubauen? Was mich noch mehr berührte, war die Tatsache, dass dieses Zentrum in die Gemeinschaft eingebunden war und dass sie es auch für Cafés oder Mahlzeiten öffneten. Das war einzigartig, weil es wieder diesen Austausch schafft. Außerdem gibt es eine Kapelle, die den Austausch und die Bekanntheit des Pflegeheims fördert.

Arnberg ist eine sehr einzigartige Stadt, die ich auf meinen Reisen kennengelernt habe. Sie hat mich darin bestärkt, wie wir eine solche Organisation auf lokaler Ebene schaffen können, um sicherzustellen, dass wir ein Team haben, das sich dem Wohlergehen unserer älteren Menschen widmet. Ich war tief bewegt, als ich mit

einer Bewohnerin sprach und sie gemeinsam ein Lied auf Deutsch für mich sang. Alle Frauen versammelten sich und begannen zu singen. Es rührte mich fast zu Tränen, die Freundlichkeit und Freude zu sehen, die sie hatten. Sie waren überrascht, dass ein Chicagoer sie besuchte, und freuten sich über meinen Besuch. Es war mir eine Ehre, in ihrer Gegenwart zu sein.

Dann traf ich Ingrid Dormann, die sich in der Regierung stark für ältere Menschen einsetzt. Es war inspirierend zu hören, mit welcher Leidenschaft sie sich dafür einsetzt, dass ältere Menschen in Würde altern können. Ich war tief beeindruckt von ihrem Engagement und ihrer Zusammenarbeit mit dem Office of Future Age. Anschließend traf ich mich mit Marita Gerwin, die sich aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen bei der Pflege ihrer Mutter für ältere Menschen einsetzt. Sie erinnerte mich daran, dass wir uns, nur weil wir älter werden, nicht an die Gesellschaft und deren Vorgaben anpassen müssen. Altern ist etwas Schönes, denn man hat viele Jahre an Weisheit gewonnen, die man weitergeben und das Leben aus einem anderen Blickwinkel genießen kann. Früher hat sie das Büro von FutureAge geleitet. Jetzt bietet sie Unterstützung an und schafft diese Veränderung in ihrer eigenen Gemeinschaft. Noch einmal: Wie können wir Menschen in gewisser Weise zu einem Ansprechpartner in unseren Gemeinschaften machen? Sie hielt eine Präsentation mit dem Titel „Aging Is Colorful“.

Mein tief empfundener Dank gilt Herrn Martin Polenz und Frau Binetha Beckmann für die Leitung meines Besuchs und den älteren Menschen in Arnberg dafür, dass sie mir erlaubt haben, diese Räume zu betreten und mit ihnen zu sprechen. Gemeinsam können und werden wir das Feld des Alterns für künftige Generationen verändern und eine Gesellschaft schaffen, in der unsere Älteren geachtet, geschätzt und gehört werden. Denn wir, die jungen Erwachsenen, sind die zukünftigen älteren Erwachsenen und müssen den Weg für die kommenden Generationen ebnen, so wie es unsere Senioren jetzt für uns tun.

Danke! Mögen sich unsere Wege in Arnberg wieder kreuzen!

Silver Boom - Seniorinnen erobern den öffentlichen Raum

Text und Fotos (S. 33): Jochem Ottersbach

Obwohl die Schweizer Choreografin Anna Anderegg noch relativ jung ist, stellt sie fest, dass in unserer Gesellschaft das Bild der Frauen generell von Jugend und Schönheit geprägt ist und somit die weibliche Generation, die ins letzte Lebensviertel eingetreten ist, in der Öffentlichkeit kaum Beachtung genießt. Deshalb startete sie 2020 ihr Projekt „Silver Boom“, das die Wahrnehmung des menschlichen Körpers mit allen Merkmalen des Alters von Seniorinnen im öffentlichen Raum zum Ziel hat. Als Regisseurin konnte Anna Anderegg, die Tanz studiert hat und auch mehrfach ausgezeichnet wurde, damit in Städten wie Berlin, Montpellier oder Bern beachtliche Erfolge erzielen. Dem Arnsberger Kunstverein und seiner Kuratorin Pauline Doutreluingne ist es gelungen, dieses Projekt im Rahmen des diesjährigen Kultursommers nach Arnsberg zu holen.

Tatsächlich meldeten sich zehn Frauen im Alter von 66 bis 79 Jahren, die den Mut aufbrachten, sich mit allen Zeichen ihres Alters am Körper und im Gesicht frei, teils tänzerisch, mit Text- und Musikbegleitung durch die Stadt zu bewegen und bei ihrer Performance bewusst dem gängigen Schönheitsideal trotzend auf sich aufmerksam zu machen.

Vor den beiden Aufführungen am 29. und 30. Juni mussten sie eineinhalb Wochen diese täglich vorbereiten und mit Anna Anderegg intensiv proben. Die Gruppe traf sich in der Kulturschmiede, um mit Aufwärmen, Körperwahrnehmung, Atemtechnik und entspannenden Übungen unter Leitung des angehenden Theaterpädagogen Noah Beeler zu beginnen. Darauf folgte das Einstudieren von bestimmten Körperdrehungen, Armbewegungen, Schrittfolgen, gezielter Blickrichtungen und der Einhaltung vorgegebener Distanzen zu den anderen Gruppenteilnehmerinnen. Alle Bewegungsabläufe sollten bewusst langsam und verhalten vonstatten gehen. Besonders eingeübt wurde das „Schmelzen“, bei dem der Körper mit Schräglage des Kopfes lang-

sam in sich zusammensinkt, um sich dann wieder ruckartig mit Leben zu füllen, und das „Flocking“, bei dem sich die Gruppe in ihrem Bewegungsverhalten an einem einzelnen Mitglied orientiert. Sehr einfühlsam konnte Regisseurin Anderegg die Frauen vom Beginn an motivieren, korrigieren und sie bestätigen bis zu der Perfektion, die für die Aufführungen erforderlich ist. Die Darstellerinnen zeigten sich dabei hochmotiviert und gaben ihr Bestes, in einer stets heiteren Atmosphäre.

Begleitet wurden die Proben von der französischen Filmemacherin Nina Gazaniol Vérité. Ihre Videos dokumentierten nicht nur den Projektlauf, sondern in teilweise sehr intimen Szenen auch Körperdetails mit allen Zeichen des Alters, natürlich mit Einwilligung der Betroffenen.

Das in der Kulturschmiede intensiv Geprobte musste natürlich auch den Bedingungen des öffentlichen Raums standhalten. So machte sich die Frauengruppe mit ihrer Regisseurin auf den Weg in die unmittelbare Umgebung des Steinwegs. Bei den Proben draußen kam noch ein maßgebliches Element hinzu. Anna Anderegg forderte jede Darstellerin auf, mehrere Male die langsam daher schreitende Gruppe zu verlassen und ihrer spontanen Fantasie folgend irgendeine Einzelaktion auszuführen, etwa sich still gegen Wände lehnen, auf den Boden legen, Laternen umarmen oder was ihnen gerade so einfällt. Natürlich erregte die durch die Straßen ziehende Gruppe erstaunte Aufmerksamkeit. „Wer sind diese und was machen die da?“, wollte man wissen und eine auf dem Boden liegende Akteurin wurde angesprochen: „Kann man ihnen helfen?“ Die täglichen Proben wurden mit einer abschließenden Bewertung beendet, wobei die Teilnehmerinnen erlebten, dass sie immer mehr in ihre Rollen hineinwuchsen und große Freude an den Erfolgserlebnissen hatten, die – und das darf man nicht vergessen – sehr viel Mut voraussetzten.

Und dann kam der Tag der Premiere am 29. Juni. Nach letzten Einweisungen in der Kulturschmiede verteilten sich die zehn Frauen unauffällig auf dem Neumarkt. Nach einer Wartezeit schritt eine von ihnen langsam zur Platzmitte, die anderen kamen aus allen Richtungen auf sie zu und verdichteten sich zu einer Gruppe. Dieser gelang es tatsächlich, Passanten auf sich aufmerksam zu machen und sie aufzufordern, ihnen zu folgen. So bewegte sich eine ansehnliche Schar Zuschauer mit den Darstellerinnen über den Steinweg den Lindenberg hinunter. Sie trugen Lautsprecher mit, aus denen neben begleitender Musik Frauenstimmen auch aus früheren Silver Boom-Veranstaltungen ihre Schicksale, Erlebnisse und Erkenntnisse aus der Sicht ihres fortgeschrittenen Alters mit Höhen und Tiefen erzählten. Auf das begleitende Publikum wirkte das sehr anrührend, teils aber auch erheiternd. Für anfängliche Verblüffung sorgte das einstudierte Heraustreten einzelner Frauen aus der Formation, um in einer individuellen Performance erstartet an Hauswänden, auf Fensterbänken, an Straßenpollern oder auf dem Boden liegend zu verharren. Besonders eindrucksvoll wirkte die Szenerie, wenn die Zuschauer auf der Treppe von Tilmanns Gässchen mitten durch die lebendigen Statuen hindurchstiegen, die wie eingefroren auf den Stufen lagerten. Zurück auf dem Steinweg bildeten die Darstellerinnen Glieder einer voranschreitenden Kette, wobei die hinteren stets nach vorne wechselten. Der dabei ausgestreckte Arm symbolisierte: „Es geht immer weiter nach vorne!“

Höhepunkt der etwa einstündigen Performance war die Schlusszene vor dem Lichthaus im Klosterhof. Jede, der in Formation aufgestellten Frauen, entfaltete einen großen Papierbogen. Die Lautsprecher verstummten. In der geheimnisvollen Stille war nur das Knistern und Rascheln des Papiers zu hören, als sich die Darstellerinnen damit wie in Zeitlupe bekleideten, um dann ihr Gewand entschlossen in Stücke zu reißen. Eine symbolische Szene des befreienden Zerfetzens und Wegwerfens belastender Dinge, die man nicht mehr möchte. Wie die Papierfetzen vom Leibe, fielen den Darstellerinnen und der Regisseurin Anspannung und Konzentration beim Schlussapplaus von der Seele. „Ich bin sehr stolz auf die Teilnehmerinnen, die in so kurzer Zeit die Stadt erobern konnten“, bekannte Anna Anderegg erleichtert.

Die zwei Aufführungen der zehn Frauen begleitend zeigt der Arnsberger Kunstverein bis 3. September eine Ausstellung mit den Videomitschnitten von Nina Gazaniol Vérité. Neben einigen Straßenszenen sieht man in kunstvollen Sequenzen viel nackte Haut mit allen Merkmalen des Alters der Seniorinnen in mystischem Licht, wenn sie sich mit tänzerischer Eleganz vor der Kamera bewegen. Sie zeugen aber auch von dem großen Mut der Darstellerinnen, nichts zu verbergen. Rückblickend berichteten die Frauen von einem sehr anregenden Gruppenerlebnis, bei dem man Grenzen überschritt und sich selbst finden konnte.

Anna Anderegg - Performance-Künstlerin

Homepage: www.annaanderegg.com

Das Projekt „Silver Boom“ ist bisher in folgenden Städten/Ländern durchgeführt worden:

Pristina, Kosovo	Biel, Schweiz
Chalon, Frankreich	Detmold, Deutschland
Zürich, Schweiz	Fredrikstad, Norwegen
Moss, Norwegen	Neuchâtel, Schweiz
Arnsberg, Deutschland	





SILVER BOOM



Silver Boom - bleibt im Kopf - trifft ins Herz **„Wir feiern Weisheit und erfahrene Körper!“** Zitat: Anna Anderegg

Text: Marita Gerwin; Foto: Nina Gazaniol Vérité

Auf einem weißen Papierschnipsel unter meinem Stuhl sind die französischen Worte geschrieben: „Profitez de ces Moments de partage. C'est exceptionnelle Beaucoup de plaisir“.

Heidi aus Neuchâtel in der Schweiz hat mir diese Botschaft mit auf den Weg gegeben zum Projekt „Silver Boom“ in Arnsberg. Sie war einige Wochen zuvor selbst Teil dieses außergewöhnlichen Kunstprojektes in ihrer Heimatstadt.

Anna Anderegg, die Performance-Künstlerin übersetzt mir Heidis Zeilen: „Genieße diesen Moment des Teilens. Er ist außergewöhnlich. Ich wünsche viel Freude.“ Was will Heidi mir damit sagen? Noch verstehe ich es nicht. Doch das ändert sich rasch“ Ich sitze im Kreis mit zehn älteren Frauen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren. Die mutig und selbstbewusst über ihre eigenen Grenzen gehen. Kurz gesagt: ihr Alter und den Prozess des Älterwerdens neu definieren.



Silver Boom - Eine Performance, die die körperliche Präsenz erfahrener Frauen im öffentlichen Raum hinterfragt und gleichzeitig in einer poetischen Art und Weise darstellt. Es ist eine experimentelle Reise zu uns selbst. Jetzt verstehe ich die Worte, die mir Heidi aus der Schweiz auf den weißen Zettel geschrieben hat, den ich am ersten Tag des Projektes unter meinem Stuhl fand. Bei unserer Performance durch die Stadt rief mir ein humorvoller Zuschauer aus einem Café lachend zu: „Da müssen wir aber noch einmal drüber reden!“ Recht hat er! Wir freuen uns, wenn „Silver Boom“ zum Stadtgespräch in Arnsberg wird. Getreu den Worten des Malers Paul Klee: «Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.»

Danke an die Künstlerinnen Anna Anderegg und Nina Gazaniol-Vérité, als auch an Noah Beeler, der die theaterpädagogische Assistenz übernommen hat. Es war ein Vergnügen, gemeinsam mit den jungen kreativen Köpfen diesen Schaffensprozess zu erleben. Es war ein Generationen-Dialog par excellence. Mit einem Gewinn für beide Seiten.

Mal wieder Schlabberkappes

Text und Fotos: Christine Rumpf

Im Juni war ich mal wieder beim Nachhaltigkeitsfestival „Schlabberkappes“. Nebenbei die Frage eines Buitertlings an die „Ureinwohner“: heißt es „der“ oder „das“ Schlabberkappes? Na ja, auf jeden Fall „das“ Festival. Ich genieße diesen Termin jedes Jahr sehr, denn es ist eine tolle Mischung aus Rat und Tat und Fröhlichkeit! So auch in diesem Jahr.

In diesem Jahr fand das Festival in Hüsten rund um die Petrikirche bzw. auf dem alten Friedhof statt. Sehr schön, denn es gab Platz satt für all das Gebotene. Und das war wirklich eine Menge! Ich war wegen des heißen Wetters schon mittags in Hüsten und war erfreut, wie viel Betrieb auch jetzt schon war. Auch das „Stroh-ditorium“ war bereits gut besucht.



Es gab ja aber auch so viel Interessantes! Natürlich Tipps zu Themen wie Energieeinsparungen und umweltfreundliche Heizungen. Zur Zeit natürlich besonders aktuell. Etliche Umweltschutzgruppen haben sich vorgestellt, von der „Klimagruppe Arnsberg“ über viele andere bis zum „LIZ“ am Möhnesee. Das nebenbei ein super Ausflugstipp für Familien mit Kindern.

Gärtnereien gaben Tipps zum umwelt- und insektenfreundlichen Gärtnern. An anderen Ständen wurden Ideen gegeben zur Herstellung von Gewürzsalzen oder zur Verwendung heimischer Kräuter an Stelle von exotischen Gewürzen. Initiativen wie die Unicef und andere waren selbstverständlich vor Ort. Und natürlich auch Stände mit fair gehandelten Produkten, nachhaltig produzierten Textilien und, und und ...

Dazu kam ein diesmal richtig großer Flohmarkt, viel größer als im Vorjahr. Auch das bedeutet schließlich Nachhaltigkeit bzw. Kreislaufwirtschaft. Dinge, die ich nicht mehr brauche, kann vielleicht noch jemand anderes gebrauchen.

Und das bringt mich auf das Thema „Kinder“.

Natürlich gab es da ganz viel für Kinder! Ich habe erlebt, wie ein Puppenhaus samt Einrichtung und Püppchen den Besitzer bzw. die Besitzerin wechselte! Strahlende Kinderaugen! Dazu sehr viele Mitmachgelegenheiten und Quizfragen und viel zum Ausprobieren, längst nicht nur für Erwachsene. Ganz besonders toll ein Stand der Verbraucherzentrale, an dem Kinder Solarfiguren bauen konnten. Viel Pappe, Farbstifte, Kleber, kleine Solarzellen und ein bisschen Klingeldraht, und fertig waren kleine Roboter, Ventilatoren oder sogar Kettenkarussells! Die Kinder waren begeistert!

Dass für Getränke und Essbares gesorgt war, versteht sich von selbst. Ganz ehrlich? Ich habe den Tag sehr genossen, viel für mich selbst an Tipps und Erfahrungen mitgenommen und viele nette Leute getroffen und kennengelernt! Ich hoffe sehr, dass der nächste Termin 2024 schon „steht“ und werde wieder dabei sein! Sie auch? Das wäre schön!

Urlaub in den Dolomiten (Teil 3) Das Schlipfkrapfenfest

Text und Foto: Waltraud Korsus-Kinzl

An einem Sonntag hatte ich mir vorgenommen, zum Schlipfkrapfenfest nach Schlaiten, nahe Lienz, zu fahren. Als ich gegen 11 Uhr dort eintraf, war kaum noch ein Parkplatz zu finden. Das Fest war schon in vollem Gange. Eine zünftige Tiroler Kapelle spielte, und es war kaum noch ein Sitzplatz zu bekommen. Das war aber kein Problem. Man rückte zusammen und ich wurde willkommen geheißen. Ehe ich mich versah, hatte ich ein Getränk vor mir stehen, das ein netter „Urtiroler“ für den ganzen Tisch bestellt hatte. Er erklärte mir, dass das hier so üblich sei und auch Fremde so willkommen geheißen werden. Eine nette Geste, für die ich mich später mit einem Schnaps von den Marketenderinnen bedankte.

In den Musikpausen kam man schnell ins Gespräch, allerdings mussten die Einheimischen versuchen Hochdeutsch zu sprechen, da ich ihren Dialekt kaum verstand.

Die Musikkapellen rissen die Besucher so richtig mit. Manch einer stand auf Tisch oder Bank, besonders nach reichlich Alkoholgenuss. Nach Corona waren die Menschen froh, ohne Maske wieder feiern zu können. Eine Augenweide war es, den Einheimischen in ihren Trachten zuzusehen. Urlauber waren sofort zu erkennen, aber sie wurden sofort mit einbezogen.

Mittags gab es unter anderem Schlipfkrapfen, eine besondere Spezialität Osttirols. Dabei werden von einigen Familien die Schlipfkrapfen extra für das Fest, das alle zwei Jahre stattfindet, vorbereitet. Eine richtig leckere Speise.

Osttiroler Schlipfkrapfen

<p>Teig: 30 dag glattes Mehl 1 Ei Salz ca. 1/4 l lauwarmes Wasser</p> <p>Fülle: 30 dag gekochte Erdäpfel 15 dag Topfen 1 kleine gehackte Zwiebel 4 dag Butter 10 dag geriebenen Käse Schnittlauch</p> <p><i>Vollgetreide verwenden</i> </p> <p><i>Salat</i> </p> <p><i>jede Art von Milch</i> </p> <p style="text-align: center;"><i>Bei den original Osttiroler Schlipfkrapfen werden die Teigländer verziert – gepitscht. Pitschen: mit Daumen und Zeigefinger den Rand mehrfach umlegen, dadurch entsteht ein zöpfchenähnlicher Rand.</i></p> <p>1 Dag = 10 Gramm</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ aus Mehl, Ei, Salz und lauwarmem Wasser einen mittelfesten Nudelteig bereiten ✦ zugedeckt ca. 20 Minuten rasten lassen ✦ messerrückendick auswalken ✦ rund ausstechen ✦ Fülle häufchenweise auf die Teigblätter geben ✦ Teigländer zusammenschlagen und fest andrücken ✦ mit feuchtem Hangerl abdecken ✦ in kochendes Salzwasser portionweise einlegen ✦ ca. 10 Minuten leicht kochen lassen ✦ abschrecken ✦ mit zerlassener Butter, geriebenem Käse und Schnittlauch servieren <p>Fülle:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Erdäpfel kochen, schälen und passieren ✦ passierten Topfen dazugeben ✦ Zwiebel in Butter anrösten, zur Fülle mischen ✦ mit Salz und Schnittlauch abschmecken
---	--



ARES - Residenz im Garten und anderswo

Text und Foto: Mein Personal

Wenn der Lorenz brennt, muss man schon mal gucken wo man als Kater seine Zeit verbringen möchte. Ich bin in der bevorzugten Situation, dass ich bei meinen Aufenthalten weitgehend frei in der Auswahl bin. Das ist der Tatsache geschuldet, dass ich als sogenannter „Freigänger“ meinen Aufenthaltsort selbst aussuche.



Diese eigentlich schöne Tatsache wurde mir neulich etwas vermiest, als sich mir eröffnet hat, dass dieser Begriff auch für delinquente Menschen verwendet wird, die am Ende ihrer Haftzeit ihre Tage außerhalb des Haftbereichs verbringen dürfen. Dann aber wurde mir klar, dass diese ja schon für ihre Taten gebüßt haben und durch den Freigang wieder ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft werden sollen. Also konnte ich mich mit der Doppeldeutigkeit des Begriffs irgendwann doch aussöhnen. Also bin ich ein tierischer Freigänger, dem die Bewegungsfreiheit als Schutzmaßnahme und nicht als Strafe teilweise eingeschränkt wird. Nachts darf ich nämlich nicht raus. Das geschieht angeblich, um mich vor Gefahren wie umherstreifenden Waschbären zu schützen. Nun, die sehen mit ihren Masken wirklich aus wie maskierte Verbrecher. Und was ihr Eindringen in meinen Gartenbereich angeht, werde ich

das durchaus als ein schwerwiegendes Vergehen.

Aber ich verplaudere mich. Eigentlich möchte ich Ihnen heute erzählen, welche Aufenthaltsorte ich zu welchen Zeiten bevorzuge. Es hat sich bei der Auswahl eine gewisse Gleichförmigkeit eingestellt, die abhängig ist von Temperatur, Ruhebedürfnis und anderen Notwendigkeiten.

Die Orte meiner täglichen Notdurft möchte ich an dieser Stelle nicht vertiefend vorstellen. Sie werden abseits meiner Komfortzone in der Peripherie meines Nutzungsbereichs aufgesucht. Man möchte ja in Entspannungszeiten olfaktorisch nicht mit den eigenen Hinterlassenschaften konfrontiert werden. Als Signal für Außenstehende, im Besonderen andere Katzen, Waschbären und Marder sind sie aber ganz gut geeignet. Gewissermaßen in großen Buchstaben geschrieben: MEIN BEREICH.

Innerhalb des Bereichs habe ich so einige Plätze, die mir sehr lieb sind. Im Sommer liege ich gerne in den Rabatten unter höheren Stauden. Erstens ist es dort schön schattig. Zweitens wird man nicht sofort gesehen. Drittens kann man von dort aus alles bestens beobachten. Denn ein Kater ist selbst im Schlaf noch wach. Dass ich dabei neulich von einer vorbeizischenden Maus geweckt wurde, die mich wegen meiner vollständigen Ruhe nicht wahrgenommen hat, und ich dann vor Schreck mit allen Vieren gleichzeitig in die Luft gesprungen bin, ist eine so nicht zutreffende Begebenheit. Ich war durchaus wach, weitgehend jedenfalls, und habe nur meine weiterhin bestehende Sportlichkeit demonstrativ unter Beweis stellen wollen. Warum mein Personal von dieser Begebenheit einen anderen Eindruck hatte, erschließt sich mir nicht.

Ist es draußen zu heiß oder zu kalt, bin ich verstimmt oder will ich einfach meine Ruhe haben, habe ich seit einigen Wochen ein neues Lieblingsplätzchen. Im Keller ist ein Karton umgestellt worden. Dadurch gibt es einen

schmalen Spalt zwischen den Regalen in der allerhintersten Ecke. Hier ist es durchgehend dämmrig, selbst die Kellerbeleuchtung reicht nur begrenzt in diesen verschwiegenen Winkel. Der Boden des Kellers ist mit OSB-Platten ausgelegt und gut isoliert. Somit für Kater eine durchaus heimelige Atmosphäre. Während ich angenommen hatte, dass dieses Plätzchen noch ein gut gehütetes Geheimnis sei, wurde offenkundig, dass auch dieser Ort auf dem Radar meiner menschlichen Betreuer war. Während mein Personal mehrere Tage im Urlaub weilte, hatte eine junge Frau die Ehre, für

mein leibliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Bei der Einführung wurde auch auf meinen neuen Rückzugsort hingewiesen für den Fall, dass ich gesucht werden sollte.

Mir drängte sich dann doch sofort wieder der Vergleich zu den menschlichen Freigängern auf. Ohne Fußfessel und Umschluss hat mein Personal mich offensichtlich doch gerne unter Kontrolle. Solange mir meine Lieblingsplätze draußen, meine regelmäßigen Mahlzeiten und meine Streicheleinheiten bleiben, habe ich grundsätzlich gar nicht so viel dagegen.

Eine Göttinger Studentenanedote

Text: Christine Rumpf

Damals, so gegen Ende des 19. Jahrhunderts, als meine Geburtsstadt Göttingen noch überschaubar und die Universität noch weit vom Massenbetrieb entfernt war, gab es in Göttingen jede Menge Originale. Viele ihrer Geschichten erzählt man sich noch heute.

Eine davon ist die Geschichte von Frau Sabine Gassmann, oder wie die Göttinger gesagt haben: „es Bine Chassmann“. Unter diesem Namen war sie auch noch bekannt, als ihr erster Ehemann längst verstorben und sie ein zweites Mal verheiratet war.

Von ihrem ersten Mann hatte Bine Chassmann einen Krämerladen und ein kleines Vermögen geerbt, das sie allerdings vorsichtshalber zu Hause aufbewahrte. Keine Ahnung, wie es damals um das Bankenwesen in Göttingen bestellt war. Da sie recht geschäftstüchtig war, verlieh sie Geld an Studenten. Aber nur an solche aus zahlungskräftigen Familien. Bei ihnen konnte sie ziemlich sicher sein, dass der nächste elterliche Wechsel pünktlich eintraf und sie ihr Geld zurückbekam. Gleichzeitig war sie auch sehr misstrauisch. Niemand sollte mitbekommen, wo sie ihr Geld aufbewahrte. Deshalb benutzte sie einen Trick: Jeder Stu-

dent, der bei ihr Geld leihen wollte, wurde von ihr in die Küche geschickt. Sie aß, für damalige Zeiten noch eher ungewöhnlich, für ihr Leben gern Reis, den der Student fleißig umrühren musste, während sie das Geld aus ihrem Versteck holte.

Einmal wurde sie allerdings Opfer eines derben Streichs! Ein Student, nennen wir ihn X, der ihre Marotten kannte, brachte heimlich eine Flasche Rizinusöl mit, und während Bine Chassmann nebenan nach dem Geld kramte, rührte er den ganzen Flascheninhalt unter den Reis. Die Gute probierte den Reis und befand, dass er irgendwie anders schmeckte als sonst. X überzeugte sie, dass das ein ganz neues Rezept sei, nämlich etwas Orientalisches: Pilaw! Das fand Bine Chassmann interessant und beließ es dabei.

Die Folgen können Sie sich vorstellen! Bine Chassmann war drei Tage richtig krank. Ganz Göttingen lachte über den Streich. So ganz nebenbei soll sich ihr Mann sehr gefreut haben. Er hatte drei Tage „sturmfreie Bude“! Der arme Kerl stand wohl ganz schön unter dem Pantoffel!

SICHT-Buchvorstellung

vorgestellt von Christine Rumpf

Herzfaden

Es mag so 1959 gewesen sein. Wir bekamen unser erstes Fernsehgerät! Wie das damals so aussah: klobig, mit langer Bildröhre und natürlich nur in Schwarzweiß. Für meine kleine Schwester und mich zunächst einmal eine Gelegenheit, alle Knöpfe auszuprobieren. Mit Sicherheit nicht zur Freude meiner Eltern, die dann alles neu einstellen mussten.

Aber damals begann unser Eintritt ins Medienzeitalter. Meine allererste dunkle Erinnerung: die Mumins! Augsburger Puppenkiste. Von da an kann ich mir meine Kindheit gar nicht mehr vorstellen ohne die kleinen Schauspieler am Faden. Da waren Jim Knopf und alle, die dazu gehörten: Lukas, Frau Waas, Herr Ärmel, König Alfons der Viertelvorzwölfte; Prinzessin Li Si. Frau Malzahn mochte ich natürlich gar nicht!

Und alle, die später kamen. Urmel, der Ritter Oblong Fitz Oblong, und wie sie alle hießen. Sie alle gehörten einfach dazu. Wie viele Kinder sind mit diesen legendären Fadenpuppen groß geworden.

Vor kurzem hat Thomas Hettche einen Roman darüber geschrieben. Märchenhaft, wie es die Puppenkiste für uns ja auch war. Nach einer Aufführung gerät ein Mädchen auf den Dachboden des Theaters und lernt dort viele der Puppen persönlich kennen, Kater Mikesch und all die anderen. Vor allem aber „Hatü“ Oehmichen, die die Puppenbühne nach dem Zweiten Weltkrieg zu dem gemacht hat, was sie heute ist. So viele geradezu magische Geschichten rund um das Theater, die eigentlich niemand kennt ...

So wird ganz poetisch die Geschichte der Puppenbühne erzählt. Mit allem, was zum Theater gehört, mit allen Puppengeschichten. Und was sich so drumherum ereignet hat.

Für alle alten und jung gebliebenen Puppenkistenfans ein absolutes Muss!

Hettche, Thomas:

Herzfaden: Roman der Augsburger Puppenkiste

München: btb, 1. Aufl. 2022

ISBN 978-3-442-77157-8

12,00 Euro



Das Leben ist das mit der Farbe und der Freude - nicht das mit dem Ärger und dem Grau

Das Alter bleibt bunt

Text: Marita Gerwin; Fotos: Franz-Josef Gerwin

Die Insel Sylt inspiriert mich immer mal wieder verrückte Dinge zu tun. Die Perspektive zu wechseln. Den Blick in eine andere Richtung zu lenken. Neues auszuprobieren, dem Alltag zu entfliehen. Spaß zu haben. Einfach leben und lachen - auch über mich selbst - mit Mut zur Lücke!

Wie an diesem Abend am Meer. Wir entdeckten ein seltenes Fundstück - eine gelbe Boje, die plötzlich an den Strand kullerte. Eine starke Windböe trieb sie vor sich her. Im ersten Moment dachte ich: „Sieht aus wie ein großes Überraschungsei. Nur schade, dass keine Schokolade mehr drum herum ist.“

Mit einem mutigen Hechtsprung hab ich sie gestoppt. Eine Situationskomik par excellence.



Neues von den Zwergen: Erwischt! (Teil 2)

Text und Fotos: Wolfgang Veidl

Im ersten Teil unserer Zwergengeschichte haben wir ja erfahren, dass die Zwerge kaum größer als eine Maus sind, in versteckten Höhlen im Wald wohnen und sogar die Sprache der Tiere verstehen. So konnten sie zum Beispiel einmal ein Rehkitz aus einer Schlinge befreien. Wenig später rettete der Wanderfalk den kleinen Zwergenjungen Fritz in einer tollkühnen Aktion vor der heranrasenden Dampflokomotive.

Die Zwerge kannten es gar nicht anders. Schon immer waren sie mit den Tieren gut ausgekommen, und so war es auch kein seltener Anblick, wenn sie beim Mittagessen das ein oder andere Tier mit durchfütterten. Heute saß Erich, der Mäusevater, mit am Tisch und ließ sich schon den zweiten Teller Haferbrei gut schmecken. „Ach, liebe Anni“, sagte er zur Zwergemutter, „das ist wieder so lecker, du kochst wirklich sehr, sehr gut, aber eigentlich wollte ich ja ein Problem mit euch besprechen.“ Anni lächelte geschmeichelt. Sie wusste, warum der Mäuserich oft scheinbar zufällig gerade zur Mittagszeit mit irgendeinem Anliegen vorbei kam. „Iss nur tüchtig, Erich. Hafer haben wir mehr als genug. In diesem Jahr war die Ernte so gut wie nie.“

Zwergenvater Johannes mischte sich jetzt ein: „Welches Problem hast du denn, Erich?“ Da hob plötzlich Anni, die Zwergemutter, ihre Hand: „Seid mal eben leise“, rief sie eindringlich und fuhr leise fort: „Ich höre Schritte draußen.“ Alle waren sofort ganz still, hörten auf zu kauen und lauschten.



Johannes, der Vater, stand auf und nahm das Hörrohr von der Wand. Dieses Hörrohr war ein trichterförmiges Metallrohr, das man mit der

breiten Seite an die Decke der Höhle presste. Hielt man dann das dünne Ende ans Ohr, konnte man Schritte oft bis zu einer Entfernung von einhundert Metern hören. Das Wurzelwerk der Bäume trug den Schall erstaunlich gut weiter. Das kann jeder selbst ausprobieren. „Da sind mehrere Menschen auf dem Weg, ich höre sogar Stimmen“, sagte der Vater und fuhr dann erschrocken zurück, als plötzlich ein Dröhnen den Raum erfüllte. Dann grinste er beruhigend: „Der Specht kann mal wieder keine Mittagsruhe einhalten beim Renovieren.“ Dann vernahm er eine dünne Stimme im Hörrohr: „Eine Wandergruppe läuft über den Weg.“ Das war der Specht.

Die Schritte wurden schnell leiser, und alle konnten aufatmend das Essen fortsetzen. „Die Menschen dürfen sich nicht wundern, dass sie beim Wandern keine Tiere sehen, wenn sie ständig so lärmern unterwegs“, sagte der Zwergenvater. „Die meisten kennen sowieso nur Hunde und Katzen!“ Das war Fritz, der älteste Sohn. Klar, dass die kleine Uschi nicht nachstehen wollte: „Ich habe auch eine Katze!“ Die Kinder lachten, als der Mäuserich blitzartig unter dem Tisch verschwand. Die Mutter schimpfte: „Keine echte Katze! Nur ein Bild, das sie im Kindergarten gemalt hat ...“ „... und man sowieso nicht erkennen kann“, ergänzte Willi, der jüngere Sohn.

An ein ruhiges Weiteressen war nicht zu denken. „Kinder! Tisch abräumen und alles in die Küche bringen. Wenn ihr gespült habt, könnt ihr raus zum Spielen.“ Anni hatte ein Machtwort gesprochen, und am Tisch saßen jetzt nur noch die Zwergeneltern und der Mäuserich, der den dreien hinterher sah und sagte: „Ihr habt eure Kinder ja gut im Griff.“ Anni antwortete – nicht ohne Stolz: „Wir tun ihnen keinen Gefallen, wenn wir im Haushalt alles für sie erledigen. Das können sie inzwischen problemlos, und dafür werden sie uns später einmal dankbar sein.“ Darauf Johannes nickend: „Jetzt rück aber mal mit deinem Problem raus, Erich.“

Die Maus beugte sich etwas vor: „Heute Morgen

war ich in der Waldlichtung unten am Fluss, und da hatte irgend jemand überall Pulver verstreut, gelb-braunes Pulver. Das riecht schon von Weitem irgendwie nach Weihnachten.“ Da konnte Johannes nichts mit anfangen: „Wie riecht denn Weihnachten?“ Das erklärte die Maus sofort: „Im vorigen Jahr war ich zu Weihnachten bei meinem Vetter am Stadtrand. Der wohnt doch im Keller des Forsthauses. Und da gab es Plätzchen, die dufteten ganz genau so.“ Johannes schaute Anni fragend an: „Was kann das denn für ein Pulver sein?“ Die hatte sofort einen praktischen Vorschlag: „Geht ihr beiden doch gleich mal runter zum Fluss und schaut euch da ein wenig um. Nimm eine Tüte mit und pack etwas von dem Pulver ein, aber fass das Zeug nur mit Handschuhen an oder nimm eine kleine Schaufel mit.“ Die beiden waren einverstanden und machten sich sofort auf den Weg.

„Und was mache ich jetzt?“ seufzte Anni, nahm sich den großen Wäschekorb und ging damit hinaus vor die Höhle. Heute war es zwar kalt, aber die Sonne schien, und der Wind würde die Sachen in wenigen Stunden getrocknet haben. Anni schleppte den Korb um die Buche herum, unter deren Wurzelwerk sich ihre Höhle befand. Hier war nie eine Menschenseele zu erwarten, und Johannes hatte ein paar unauffällige Leinen aus dünnen Brombeerranken gespannt. Anni wusste sehr zu schätzen, dass sie deswegen keine Wäscheklammern brauchte.

Sie hatte gerade den Korb abgesetzt, als sie plötzlich ein Rauschen hörte und ein Schatten über sie fiel. Ein großer Vogel landete direkt neben ihr. „Hallo Anni!“ „Ach hallo, Frau Elster! Du hast mir aber einen Schrecken eingejagt!“ rief Anni erleichtert. Elsters hatten ihr Nest ein paar Bäume weiter. „Entschuldigung“, krächzte die Elster, „ich sah dich gerade aus der Höhle kommen. Ist denn Johannes auch da? Wir brauchen mal seine Hilfe in unserem Nest.“ „Nein, der ist gerade mit Maus Erich unterwegs – ein Problem lösen. Was habt ihr denn für Sorgen?“ Anni grinste. „Ach“, jammerte Frau Elster, „ich kann gar nicht mehr schlafen. Sicher habt ihr schon gesehen, dass bei uns die ganze Nacht das Licht brennt.“ „Licht? Was habt ihr denn für ein Licht im Nest?“ fragte Anni ungläubig. Die Elster flatterte nervös mit den Flügeln und sah sich um:

„Mein Mann sammelt ja alles was er findet, und besonders wenn es glänzt. Vor ein paar Tagen hat er am Stadtrand in einem Garten etwas in der Sonne blinken gesehen, und das musste er unbedingt haben. Was hat er sich abgeschleppt, und was haben wir jetzt davon? Eine Solar-Lampe, die nachts unser Nest ausleuchtet.“ Da musste Anni aber lachen: „Das hat sich ja noch gar nicht herum gesprochen. Ich kenne mich damit ja nicht aus, aber ich sage Johannes gleich Bescheid, wenn er kommt.“ Frau Elster war erleichtert: „Danke Anni, jetzt will ich aber mal weiter. Irgendwann werfe ich den ganzen Kram aus dem Nest. Obwohl ... da sind auch schöne Sachen dabei.“ Und schon erhob sie sich mit gekonntem Flügelschlagen in die Baumkronen.

In dem Moment kamen die drei Kinder aus der Höhle gelaufen. Anni lächelte, als sie bei sich dachte: „Habe ich als Kind auch alles im Laufschrift erledigt?“ Die kleine Uschi rief: „Wir haben die Küche fertig! Kann ich auch Wäsche aufhängen?“ Fritz und Willi warteten die Antwort der Mutter erst gar nicht ab sondern informierten Anni nur: „Wir gehen zum Albert, Heu machen helfen, die anderen sind schon da, können wir da auch mit im Heu übernachten? Morgen ist ja Wochenende!“ Albert war ein entfernter Nachbar mit acht Kindern, wo sich alle Zwergenkinde gerne trafen, da war eben immer etwas los. Anni rief ihnen nach: „Jungs, aber aufpassen!“ Und zu Uschi gewandt sagte sie: „Du kannst alle Socken aufhängen, immer zwei gleiche nebeneinander, dann sind wir schnell fertig.“

Uschi machte sich mit Eifer ans Werk. Anni schaute sich um und sah in der Ferne schon ihren Mann Johannes mit der Maus den Berg herauf kommen. Sie war mit der Wäsche noch gar nicht fertig, als die beiden eintrafen. Johannes hielt ihr eine Tüte hin: „War ein Stück Arbeit, die Wildschweine haben die Lichtung total zerwühlt“. Anni schnupperte an dem Pulver und sagte sofort: „Das ist Zimt. Deswegen riecht das auch nach Weihnachten. Das braucht man zum Plätzchen backen. Aber was soll das im Wald?“ Der Zwerg und die Maus zuckten nur mit den Schultern. Anni sagte jetzt: „Außerdem hat Frau Elster eben um Hilfe gebeten, die haben auch ein Problem. Stellt euch vor, die haben eine Solarlampe angeschleppt und können jetzt nachts

nicht schlafen, weil es im Nest nur noch hell ist.“ Alle drei grinsten, aber Johannes sagte: „Die kann man doch sicher ausschalten. Wartet mal, da sprang doch eben das Eichhörnchen rum, das kann mich eben hochbringen.“ Er schaute sich nach allen Seiten um und pfiß grell auf den Fingern. Tatsächlich raschelte es über ihren Köpfen ein paar Bäume weiter, und das Eichhörnchen schaute neugierig durch die Zweige.

Johannes winkte ihm zu und rief sofort hinauf: „Komm doch mal eben her!“ Er hatte es kaum ausgesprochen, da war der Kletterkünstler schon wie ein Akrobat von Baum zu Baum gesprungen und zwischen ihnen auf dem Boden gelandet: „Gibts was Neues?“ Eichhörnchen sind extrem neugierig und lassen sich immer gern von ihrem Tagewerk ablenken. Johannes lachte: „Du bist ja schneller als ein Blitz. Ja, kannst du mich eben zu Elsters hochbringen? Die haben ein Problem im Nest, da wollte ich sehen, ob ich helfen kann.“ Das Eichhörnchen platzte förmlich vor Stolz: „Na klar, steig auf, kein Problem. Was ist denn los da oben?“ „Danke. Das erzähl ich dir unterwegs“, sagte der Zwergenvater. Und zu den anderen gewandt: „Bin dann gleich wieder da.“ Er kletterte auf den Rücken des Eichhörnchens, hielt sich im dichten Fell fest und los ging die rasant Spritztour. Er genoss jedes Mal diese Art des Reisens, während seine Frau Anni zur Maus sagte: „Da kann ich gar nicht hin sehen, Erich, das ist nichts für mich.“ Die Maus verdrehte auch die Augen: „Muss ich auch nicht haben. Ich lasse euch mal die Tüte mit dem Zimt hier, vielleicht kriegt ihr ja noch mehr raus. Ich will mal wieder nach Hause. Bis später mal.“ Anni lächelte hinter ihm her. Sie vermutete, dass Erich für heute genug herum gelaufen war und jetzt seinen gewohnten Mittagsschlaf nachholen wollte.

Oben im Nest der Elstern war es inzwischen recht eng geworden. Das Vogelpaar, das Eichhörnchen und der Zwerg, alle standen um die glänzende Solarlampe herum. Schnell war das Problem gelöst, denn Johannes hatte den kleinen Schalter gefunden, auf dem AN und AUS stand, und beide Elstern übten jetzt dauernd, diesen mit dem Schnabel hin und her zu bewegen. Nach einer Weile klappte es ganz gut, und das Problem war gelöst. Frau Elster bot allen einen Schnabel voll Nüsse an, und Herr Elster zeigte stolz seine



Sammlung glänzender Ringe, Münzen und Kronkorken, die er im Laufe der Jahre gefunden hatte. Frau Elster führte ebenso stolz das stabile Nest vor, an dessen Konstruktion sie hauptsächlich beteiligt war. Das Eichhörnchen steckte neugierig seine Nase in alle Ecken und umrundete die Behausung auch interessiert von außen. Kurz danach verabschiedete man sich wieder von den dankbaren Elstern, und in tollkühner Kletterpartie ging es zurück zur Zwergenhöhle.

Anni und Uschi waren eifrig in der Küche mit Kuchen backen beschäftigt und Johannes genoss den ruhigen Nachmittag im gemütlichen Lehnstuhl bei einer Tasse Eichelkaffee. „Auch mal ganz schön, wenn die Jungen auswärts schlafen“, dachte er zufrieden. Er konnte nicht wissen, dass es bald vorbei sein würde mit der Ruhe.

Auf Alberts kleinem Bauernhof ging es inzwischen recht quirlig zu. Das trockene Heu auf der Wiese musste heute alles in die Vorrathshöhle geschafft werden, es sah nach Regen aus, und so konnte man nicht länger warten. Zwar waren insgesamt zwei Dutzend Kinder und fünf Erwachsene auf der Wiese, aber es ging recht chaotisch zu. Dafür sorgte auch die Anwesenheit von zwei dicken Wildschweinen. Diese hatten sieben Frischlinge dabei, auf denen die Zwergenkinder laut johlend um die Wette reiten durften. An geordnete Arbeit war gar nicht zu denken. Albert sprach schließlich ein Machtwort: „Zertrampelt mir doch nicht das ganze Heu! Wenn ihr reiten wollt, dann lieber auf dem Weg. Los, los, ab hier! Nur wer helfen will, bleibt auf der Wiese!“ So kam endlich Ordnung in die wilde Truppe. Sieben Kinder preschten auf den Frischlingen davon, und der Rest machte sich ans Heu.

Fritz und Willi waren natürlich bei der wilden Reiterschar und genossen die unkontrollierte Jagd

über Stock und Stein. So ein schöner Tag sollte nie zu Ende gehen, wünschten sie sich. Es war kein Zufall, dass der Ritt am Fluss endete. Hier war die Stelle, an der der Förster jede Menge Zimt gestreut hatte, und es waren schon viele andere Wildschweine von dem herrlichen Duft angelockt worden und wühlten um die Wette im Erdreich herum. Auch für die Frischlinge gab es jetzt nichts anderes, sie mussten sich einfach mit der Nase voran in den Schlamm stürzen. Die Zwergenkinde sprangen rechtzeitig vorher ab, das eine eher, das andere später. Sie wussten, dass heute an weiteres Reiten nicht zu denken war und liefen um die Wette zurück zum Heu machen.

Fritz und Willi fühlten sich wie echte Cowboys und ritten so lange weiter, bis sie dann doch abgeworfen wurden und im weichen Gras landeten. Lachend lagen sie sich in den Armen und sahen den vielen Wildschweinen zu, wie sie wühlten und wühlten. „Komm,“ sagte Willi, „die Waschlappen sind schon weg. Hinterher!“ Und sie spurteten los. „Wer traut sich durch das Rohr?“ rief Fritz und zeigte auf ein etwa drei Meter langes Betonrohr, das am Rand der Wiese lag. Willi war mit wenigen Sätzen an der einen Öffnung und schaute hinein. „Los, da durch, da ist nichts drin!“ rief er und lief schon hinein.

Fritz war ihm auf den Fersen, und ihr helles Lachen schallte durch die Röhre. Erst als Willi begeistert rief: „Da ist eine Wippe, komm,“ erkannte Fritz, welche lebensgefährlichen Fehler sie gemacht hatten, als sie das Rohr betraten. Er hätte es wissen müssen, denn er hatte in der Schule gelernt, dass so ein Rohr mit der Wippe mittendrin nur eine Tierfalle sein konnte. Und bevor er Willi warnen konnte, war dieser schon auf die Wippe gesprungen und hatte damit den Mechanismus ausgelöst. Mit unbarmherzigem Krachen sausten die beiden Eisentüren an den Rohrenden herunter, und eine sofortige Dunkelheit und Grabesstille umgab die beiden Kinder. Willi schrie auf: „Fritz, was war das!“ Fritz rief zurück: „Willi, bleib stehen, ich komme!“ Und er tastete sich langsam vorwärts. Man sah die Hand vor Augen nicht. Endlich erreichte er Willi, der wie ein Schlosshund heulte und redete beruhigend auf ihn ein, obwohl er selbst alles andere als ruhig war. „Wir sind in einer Tierfalle, die geht zu, sobald einer auf die Wippe tritt. Komm, gib

mir deine Hand. Wir gehen jetzt langsam wieder zurück, da ist ein schmaler Lichtschein am Eingang.“ „Können wir da wieder raus?“ schluchzte Willi und klammerte sich fest an Fritz. „Vielleicht hört uns da wenigstens einer rufen“, lenkte Fritz ab und war sich gar nicht so sicher.

Gemeinsam erreichten sie stolpernd den Eingang und untersuchten die massive Falltür. Eins war sicher: Aus eigener Kraft würden sie hier niemals hinaus kommen. Wenigstens war es hier nicht mehr so stockdunkel, denn ein schmaler Lichtschein drang durch den Spalt. Zu hören war absolut nichts, und niemand hatte bemerkt, dass sie hier gefangen waren. Ja niemand hatte gemerkt, dass sie überhaupt fehlten. Die anderen Kinder waren beim Heumachen, ja und die Eltern würden sie vor morgen Mittag nicht zurück erwarten. „Keiner weiß, dass wir hier sind“, jammerte Willi. „Wir werden hier elendig verhungern“. „Das bestimmt nicht“, sagte Fritz. Und was er dann anfügte, diente keinesfalls zur Beruhigung: „Der Förster wird die Falle irgendwann kontrollieren.“

Von Klein auf war den Zwergen eingetrichtert worden, von den Menschen Abstand zu halten. Es kursierten die verschiedensten Sagen von Menschen, die sich Zwerge in Käfigen hielten wie Wellensittiche, oder diese im Zirkus auftreten ließen. „Wann kommt der Förster denn?“ Willis Stimme zitterte wie sein ganzer Körper. „Das kann erstmal dauern, der weiß ja nicht, wann ein Tier in die Falle geht,“ versuchte Fritz ihn und sich selbst zu beruhigen, denn er wusste nicht, dass oben auf dem Rohr ein kleines Kästchen mit einer Antenne angebracht war, das alle vier Stunden ein Signal an das Handy des Försters schickte mit dem Status der Falltüren: Auf oder zu.

„Lass uns mal lieber rufen. Vielleicht hört uns ja hier einer,“ schlug Fritz vor, und beide schrien so laut sie konnten: „Hallo!!! Hilfe!!! Haaaaallo!“ Dann lauschten sie wieder. Nichts war von draußen zu hören. „Hier hört uns kein Schwein,“ meinte Willi schließlich. Sie kauerten sich beide dicht aneinander geschmiegt an den schmalen Lichtspalt, der bald immer dunkler wurde. Die Stunden vergingen – viel zu schnell.

Im Haus des Försters ging es an diesem Abend

ungewohnt laut zu. Er feierte nämlich seinen sechzigsten Geburtstag, und das Haus war voller Gäste. Trotzdem hörte er den Piepton auf seinem Handy, das ihm meldete: Die Falle ist zu. Er sagte zu seinem Schwager, der neben ihm saß: „Die Falle am Fluss ist zu.“ „Und, was ist drin?“ Wollte dieser sofort wissen. „Das wird mir ja nicht angezeigt, nur dass überhaupt was drin ist. Aber ich gucke mal auf der Wildkamera, die hängt ja auch an der Wiese und schickt mir Bilder, wenn sich was bewegt.“ Neugierig rückte der Schwager näher: „Tolle Technik heutzutage. Da hast du doch auch Zimt gestreut, oder?“ „Ja klar, damit ich mal sehe wieviel Schweine im Bestand sind. Die sind ja völlig scharf darauf.“

Der Förster öffnete die Bilder in der Benachrichtigung der Wildkamera und staunte nicht schlecht, als er die große Anzahl von Wildschweinen mit Frischlingen sah: „Viel zu viele“, stöhnte er, „aber die gehen nicht an die Falle, das muss ein Fuchs oder ein Waschbär sein.“ „Guck mal,“ feixte der Schwager, „da reitet einer auf dem Frischling.“ Der Förster grölte: „Du kriegst heute kein Bier mehr. Ich fahr morgen früh mal raus.“ Er schaltete das Handy wieder aus und vergaß für den Abend seine jagdwirtschaftlichen Pflichten.



Bei den Zwergeneltern in der gemütlichen Höhle dachte man zwar viel an die Jungen, währte sie aber mit großem Freundeskreis im Heu übernachten. Und der große Freundeskreis ging davon aus, dass Fritz und Willi es sich doch anders überlegt hatten und lieber zu Hause schliefen. Es war fatal. Niemand war einsamer als Fritz und Willi, mutterseelenallein in der stockdunklen Falle im stockdunklen Wald. Es war zum Heulen, und davon machten sie auch beide Gebrauch. Fritz war es egal, dass er der Ältere war und hätte seinen Bruder Willi beruhi-

gen müssen. Es war ihm auch egal, dass er es immer genossen hatte, wenn Willi bewundernd zu ihm aufschaute. Jetzt wollten die Tränen einfach raus, und er ließ ihnen freien Lauf.

Liebe*r Leser*in, nimm dein Taschentuch und trockne deine Tränen, sonst siehst du nicht wie es weiter geht.

Ein leises Kratzen war an der Tür zu hören, und beide Kinder hielten wie auf Kommando die Luft an. Schließlich war es Fritz, der den kläglichen Rest seines Mutes zusammen nahm und wisperte: „Hallo?“ Willi drückte seine Hand, dass es ihm schon weh tat. Von draußen kam eine leise Stimme: „Wer ist da denn drin?“ Fritz sagte etwas lauter: „Wir sinds! Wer ist denn da?“ Ein Rascheln von draußen und dann die Stimme: „Ich weiß zwar nicht wer „Wir“ ist, aber ich bin Reinecke, der Fuchs, und eigentlich müsste ich ja in der Falle sitzen.“ Da polterten den Kindern so viele Steine von den Herzen, dass sie kaum ruhig antworten konnten. Und so riefen sie durcheinander: „Wir sind die Zwergenkinder von Zwerg Johannes. Kannst du uns hier rausholen?“ Der Fuchs war alarmiert. Hier war Eile geboten: „Rausholen kann ich euch nicht, aber ich laufe schnell und hole euren Vater. Haltet aus, wir sind sofort wieder hier!“ und er rannte los, bevor die Kinder geantwortet hatten. Die beiden jubelten: „Jetzt können wir gleich raus. Lauf ganz schnell!“

Und wie das so ist, wenn die eine Sorge genommen ist, springt schnell die nächste an ihre Stelle: „Ich hab so einen Hunger,“ meinte Willi. „Gleich sind wir zu Hause, dann kannst du so viel essen bist du platz,“ beruhigte ihn Fritz, jetzt wieder ganz der Ältere. Tief im Inneren überlegte er aber, wie der Vater die schwere Falle wohl öffnen sollte.

Wenige Minuten später stand der Vater vor eben dem Problem und mit ihm eine Schar Tiere, die sie unterwegs im Vorbeilaufen alarmiert hatten. Johannes beschwichtigte die Jungen: „Ihr könnt mir später erzählen wie ihr in diese Lage gekommen seid. Lasst uns jetzt überlegen, wie wir die Tür aufbekommen.“ Alle Tiere waren sich einig: Die bekommt nur der Förster auf. Selbst dem schlaunen Fuchs fiel diesmal nichts ein: „Es gibt keine Möglichkeit.“ Johannes protestierte: „Wir

können doch nicht warten bis der Förster uns alle hier erwischt, wir müssen die beiden da raus holen!“ Viele Vorschläge wurden in die Tat umgesetzt, auch wenn sie noch so wenig Erfolg versprachen. Der Specht klopfte wie ein Wilder auf dem Beton herum. Der Maulwurf grub sich unter dem Rohr hindurch. Die Maus sagte: „Ich hab einen entfernten Verwandten in Afrika, der ist Elefant, der könnte das Rohr aufbrechen.“ Da lachten sogar alle – bis Johannes plötzlich die Hand hob und mahnte: „Still mal! Da wispert einer was.“ Alle lauschten und vernahmen wirklich ein leises Wispern. Es war eine der vielen Ameisen, die aufgeregt überall herum liefen: „Es gibt vielleicht eine Möglichkeit.“ Johannes hob sie hoch und sagte eindringlich: „Wenn es eine Möglichkeit gibt, werden wir alles versuchen.“ Die Ameise genoss etwas die Aufmerksamkeit, schaute in die Runde und begann dann: „Das Rohr besteht aus drei Teilen, die einfach zusammengesteckt wurden. Ein normales Abflussrohr. Wenn wir jetzt irgendwie ein Seil um das erste Rohr binden und jemanden Starkes davor spannen, können wir es vielleicht auseinander ziehen.“ Schweigen ringsum, dann redeten alle durcheinander: „Wir brauchen ein Seil, los. Wer soll denn ziehen?“

Der Plan nahm schnell Formen an. Ziehen sollte ein starker Wildschweineber, und als Seil sollte eine lange, dicke Brombeerranke dienen. Jeder, der mal beim Wandern mit den Füßen in so einer Ranke hängen geblieben ist, weiß, dass man sie nicht zerreißen kann. Sofort machten sich zwei Bismarratten vom nahen Fluss an die Arbeit und nagten eine besonders lange Ranke ab, die man eiligst zu dem Rohr schleppte. Der Maulwurf erweiterte den Gang nahe dem Eingang und man band die Ranke fest darum. Jetzt kam der Wildschweineber mit stolz geschwol-

lener Brust breitbeinig heran und ließ sich das andere Ende der Schlaufe um die mächtigen Hauer legen. Dann dröhnte er nur: „Alle zurücktreten! Die Kinder sollen sich festhalten!“ „Haltet euch fest, Kinder!“ rief Johannes, aber das hatten sie schon gehört. Der Eber stemmte sich jetzt fest in den Boden und zog langsam an.

Es wurde schon langsam hell, die Nacht war vorbei und von weitem war ein schwerer Geländewagen zu hören der sich näherte. Alle schrien durcheinander: „Zieh schnell! Der Förster kommt!“ Das Rohr hatte sich noch keinen Zentimeter bewegt, und die Ameise rief: „Soll ich helfen?“ Zum Glück hörte sie keiner. Jetzt gab der Eber alles und warf sich brüllend ins Geschirr. Das Rohr hatte sich gelöst und gab einen Spalt von einem Zentimeter frei, aber das reichte noch nicht. Ein Scheinwerfer kam um die Biegung. Der Förster stieg aus dem Wagen und näherte sich. Jetzt gab das Wildschwein noch einen letzten Ruck, und die Kinder konnten aus dem Spalt klettern. Rasend schnell musste jetzt alles gehen und möglichst lautlos. Der Fuchs ließ die Zwerge aufsitzen und verschwand im Gebüsch. Ja, und die anderen Tiere waren auch in Nullkommanichts in der Tarnung des Waldes entkommen.

Als der Förster nach einer halben Minute am Schauplatz des Geschehens ankam fand er nur die offene Falle und eine lange Brombeerranke vor. Er konnte sich keinen Reim darauf machen, wuchtete die Rohre wieder zusammen und öffnete die Falltüren. Unerklärlich für ihn, wie das Tier hier entflohen sein konnte. Als er jedoch am Abend des gleichen Tages zu Hause die Bilder der Wildkamera auswertete, fielen ihm die Augen fast aus dem Kopf. Er rief beim Forstamt an und sagte: „Ich brauche mal vier Wochen Urlaub!“

Kindermund

Anna, 6 Jahre alt

Wenn es doch wär' wie im Märchen. Wir müssten im Wald wohnen und die wilden Tiere müssten ins Fenster schauen.

„Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“

Text: Roswitha Maria Gerwin

Zurzeit dürfen wir uns am Herbst und seinem schon leicht gefärbten Bunt der Blätter erfreuen. Dichter haben ihn beschrieben und besungen. Neben Rilke tritt Goethe mit jahreszeitlichen Sinnen und Denken hervor. Schon in der Grundschule haben wir sein: ‚Über allen Gipfeln ist Ruh ...‘ auswendig gelernt. Die uns bekannten, essentiellen Zeilen, zum Abschluss seines ‚Osterspaziergangs‘: ‚Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein‘, passen jedoch in jede Jahreszeit. Und sie klingen heimatlich. Denn es ist schön und beruhigend, an einem Ort gemocht und anerkannt zu sein. Wir wissen alle, dass diese Privilegien nicht selbstverständlich sind – und Ältere erinnern sich noch an Kriegszeiten. Wir erleben gerade jetzt durch die Medien erneut Kriege und eine tausendfache Heimatlosigkeit von geflüchteten Menschen.

Heimat bedeutet Familie, Freunde, Sprache, Landschaft, Verein, Wohnung und vieles mehr ... Die Erfahrung zeigt, dass dieses Stück Glück nur allzu zerbrechlich ist, und das Gefühl der Heimatlosigkeit lässt Angst und Ohnmacht aufkommen, sowie den Verlust von Sicherheit und Selbstvertrauen. Wohl dem, der dann das Beten nicht verlernt hat und sich so an ein Höheres wenden kann. Der große Psychoanalytiker C.G. Jung hat geschrieben, dass nur die Menschen gesundet wären, die auch ihre Religiosität wiedergefunden hätten.

Wenn sich also Menschen bewusst werden, dass sie eine innere Heimat haben, die heil ist, kann Sicherheit und Selbstvertrauen zurückkommen.

Heimat in sich selbst finden

Die Heimat in uns selbst ist ein Bereich unserer Psyche, in welchem unsere Seele weder von uns selbst noch von anderen verletzt werden kann. Die Erfahrung der inneren Heimat kann uns zwar nicht von unseren aktuellen Problemen befreien, aber dazu verhelfen, dass sie uns nicht immer komplett vereinnahmen. Die Chance entsteht, den Kopf wieder frei zu bekommen und sich aus dem lähmenden Griff von Schuldgefühlen und Gedankenspiralen zu lösen. Sogar verfahrenere Situationen können so leichter bewältigt werden. Gehe also in die tiefer, unter den Schmerz und die Angst liegenden Gefühle. Dort gibt es den Raum der Stille, in deiner eigenen Seele. Da bist du heil und ganz, denn da ist Gott.

Gern zitiere ich die Heilige Teresa von Avila, die da schrieb: „Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Es geht ja um den ganzen Menschen und die ganzheitliche Erfahrung, um die Einheit von Körper, Geist und Seele. Ohne ein tägliches Innehalten werden wir diese Erfahrung nur schwerlich erleben können. Deshalb hoffe ich, dass wir umfassend ‚in Bewegung‘ bleiben und die schöne, beginnende Herbstzeit genießen können, als ein Aufbrechen zu neuen Ufern.

Und dann möchten wir mit Goethe rufen:

„Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!“

Norwegen (Teil 1)

Text und Fotos: Luisa Keßler

Nach monatelangem Zittern ob die Reise Corona-bedingt überhaupt stattfinden kann, landeten mein Mann und ich Anfang August 2020 voller Vorfreude in Oslo. Hinterher stellte sich heraus, dass wir mit viel Glück gesegnet waren, denn nur drei Wochen nach unserer Reise wurden die Grenzen zu Norwegen erstmal wieder geschlossen. Wir verreisen beide sehr gerne und wollten unbedingt was erleben, weshalb Norwegen oben auf der Liste stand und in der damaligen Situation schien uns das auch gut machbar. Wir wollten viel in die Natur, und da war das Ansteckungsrisiko aus unserer Sicht vertretbar und ein Urlaub möglich. Genächtigt haben wir bei verschiedenen Gastgebern, die wir vorher über AirBnB gebucht hatten und das klappte auch problemlos. Die Route begann und endete in Oslo und während einige Tage sehr schön waren, sich aber nicht wirklich für einen Reisebericht anbieten, möchte ich von den ersten Tag der Tour ausführlicher berichten.

Angekommen am Flughafen fuhren wir mit der Straßenbahn zu unserer AirBnB Unterkunft, wo wir freundlich empfangen wurden. Die ersten beiden Tage wollten wir uns Oslo anschauen und da Oslo viel zu bieten hat, machten wir uns sofort auf den Weg. Zu Fuß ging es in das Viertel „Grünerlokka“ und wir kamen durch den Sofienbergparken und am Olaf Ryes Plass vorbei, ehe wir dann direkt am Wasser landeten. Dort ist der Club Bla mitten im alternativen Vier-

tel beheimatet, wo gerade bei unserer Ankunft eine Band für gute Stimmung sorgte. Wir gingen weiter Richtung Innenstadt und kamen am Karl Johans Gate an. Diese von Blumen gesäumte Prachtstraße führte uns direkt zum königlichen Schloss. Dieses liegt mitten in der Innenstadt und dort gibt es auch diverse weitere Sehenswürdigkeiten, wie das Nationaltheater, das Parlament, sowie das direkt am Hafen liegende Rathaus, welches aufgrund der Nobelpreisverleihungen weltberühmt ist. Das Hafenviertel nennt sich „Aker Brygge“, ist sehr modern und ziemlich preisintensiv. Direkt angrenzend an das Viertel ist die im 14. Jahrhundert erbaute Festung „Akerhus“, welche gut sichtbar in der Stadt thront und im zweiten Weltkrieg sogar mal unter deutscher Besatzung stand. Den Tag ließen wir dann bei einem netten Abendessen ausklingen und hatten bereits viel erlebt.

Ausgeschlafen und mit Sonnenschein machten wir uns am nächsten Morgen wieder auf den Weg in die Stadt, doch heute wählten wir einen anderen Weg. Es ging durch die steile Straße „Telthusbakken“, wo Oslos älteste Holzhäuser stehen, welche wirklich schön anzusehen sind, beim Aufstieg aber auch etwas Kraft kosten. Von der Innenstadt aus fuhren wir mit der Bahn zum „Holmenkollen“. Das Wintersportzentrum Norwegens ist bekannt für seine Biathlonstrecke und vor allem aber für seine Skisprunganlage. Diese war unser Ziel und einige Höhenmeter wollten absolviert werden, ehe man dann von unten ins Tal schauen kann, was sehr beeindruckend ist. Runter gucken kann aber jeder und auch der Weg von der letzten Reihe für die Zuschauer am Hang, bis nach ganz unten und wieder zurück mit über 120 sehr steilen Treppenstufen in 64 Reihen, wäre wohl für fast alle machbar gewesen. Unsere Pläne waren jedoch größer.

Zunächst gingen wir durch das kleine Schi-Museum und dann hieß es Ewigkeiten warten. Corona-bedingt durften nur vier Leute in den eigentlich 13 Mann fassenden Fahrstuhl nach oben und dementsprechend dauerte das seine Zeit. Von oben hatte man dann aus dem Springerturm (norw. „Hoptarn“) eine wahnsin-





nige Aussicht und vor allem die Möglichkeit, den Weg nach unten in den Auslaufbereich der Schanze deutlich beschleunigt zurückzulegen. Dafür gibt es eine Zipline, die einen nach unten katapultiert. Das muss man sich aber trauen und ganz günstig ist es auch nicht, aber mit ganz viel Schwung und ein paar Drehungen rasten wir rasant nach unten und es machte einfach nur einen riesen Spaß. Mit der gerade ankommenden Bahn ging es dann zurück in die Stadt und dort umrundeten wir das königliche Schloss. Der riesige, prachtvolle Garten und einige Wachen, welche gerade im Wachwechsel waren, ließen es fast wie in London wirken. Im Anschluss schlenderten wir in Richtung Hafen durch das Nobelviertel und dann durch die Ankerhus Festung; Probesitzen auf einer Kanone inklusive. Oslo entschleunigt einen, für eine Großstadt ist alles sehr gemächlich und nur die an jeder Ecke fahrenden E-Scooter sind potenziell gefährlich, wenn man nicht schnell genug in Deckung springt. Weiter ging es dann für uns in Richtung Oper, dem „Operahuset“ Oslo. Der sehr moderne Bau sieht aus wie ein Eisberg und liegt passenderweise halb im Wasser. Sehr schick und vor allem kann man auch bis aufs Dach gehen bzw. klettern und dort die Aussicht auf den Osloer Abendhimmel genießen, was wir auch ausgiebig taten.

Der dritte Tag der Reise stand für uns ganz im Zeichen der Weiterreise und Start der Autotour. Am Flughafen holten wir unseren Mietwagen

für die nächsten 10 Tage ab und hatten dabei Glück, denn statt des gebuchten VW Up wartete ein Toyota RAV 4 auf uns, also alles mal zwei, drei Nummern größer, geräumiger und damit bei langen Strecken auch angenehmer. Heute stand eine sechsstündige Fahrt bis nach Odda an, denn morgen wollten wir die Trolltunga bezingen. Das ist eine bekannte Wanderung zu einer oben auf dem Berg herausragenden Landzunge, die wie eine Zunge wirkt und deshalb hier übersetzt „Trollzunge“ genannt wird

Sobald wir aus der Stadt raus fuhren wussten wir gar nicht wo wir zuerst anhalten sollten, da nach jedem Tunnel und jeder Kurve wieder ein neuer Fjord bzw. eine noch bessere Aussicht auf den Fjord wartete. Norwegen ist landschaftlich spektakulär und an sich reicht es aus, viele Stunden im Auto zu sitzen und im Vorbeifahren alles auf sich wirken zu lassen. Mit 80 km/h zulässiger Höchstgeschwindigkeit fuhren wir weiter über Geilo nach Eidfjord, denn dort wollten wir die erste kleine Wanderung zum Voringfossen Wasserfall machen. Der Wanderweg als solcher war durch rote Markierungen auf den Steinen gekennzeichnet, ziemlich steil und steinig, aber kein Vergleich zu dem was am nächsten Tag auf uns wartete. Ca. 30 Minuten brauchten wir für den Hinweg über Stock, Stein und Hängebrücke, ehe wir an dem nass-glitschigen



Felsen ankamen, von dem aus man perfekte Sicht auf den Voringfossen hatte. Das ist ein ziemlich großer Wasserfall und wenn man da so nah dran ist, ist das ziemlich beeindruckend. Auch, weil man in mehr als 50 Metern Entfernung immer noch Spritzwasser abbekommt.

Nach einigen Fotos begaben wir uns dann auf den Rückweg zum Auto, um das letzte Stückchen nach Odde hinter uns zu bringen. Angekommen in der AirBnB Unterkunft wurden wir nett empfangen und gingen nach dem Abendessen früh ins Bett, um für den nächsten Tag fit zu sein.

Fortsetzung folgt

Mobilität verbindet
2. Mobilitätstag

16.09.2023
von 10:00 bis 16:30 Uhr
auf der Neheimer Hauptstraße

Der Seniorenbeirat und seine Partner bieten Ihnen viele Informationen rund um den sicheren Umgang mit der E-Mobilität, der Verkehrssicherheit oder in Gesundheitsfragen. Sie können einige praktische Tests machen, wie z. B. ein Rollatortraining oder Sie können den sicheren Umgang mit E-Bikes und Elektrorollstühlen erlernen. **Damit Sie sicher unterwegs sind – denn Mobilität verbindet.**

Sponsoren der Veranstaltung:

Aurelio Cais, Cais Eiscafé, Franco Falcone, Hair Design und Volksbank Sauerland eG

Veranstalter:

Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg

Email: info@seniorenbeirat-arnsberg.de

Internet: www.seniorenbeirat-arnsberg.de



SENIOREN
BEIRAT

Das Schiedsamt in Arnsberg

Text: Doris Loser

**„Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird,
Ehrenamt ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“ (unbekannt)**



Ein solches Ehrenamt ist auch das Schiedsamt. Dazu gehören in Arnsberg vier erfahrene Schiedspersonen, deren Aufgabe nicht darin besteht ein Urteil zu fällen oder einen Konflikt zu bewerten, sondern die streitenden Parteien in einem wertschätzenden Gespräch eine Lösung des Konfliktes finden zu lassen.

Ursächlich ist das Schiedsamt installiert worden, um die Gerichte zu entlasten und den Parteien die Möglichkeit zu geben, gemeinsam eine Frieden stiftende Lösung ihres Konfliktes zu finden.

Folgende Zuständigkeitsbereiche umfasst das Schiedsamt:

1. **Bürgerliche Rechtsstreitigkeiten** über Ansprüche aus dem Nachbar-Recht, wie Einhaltung der Grundstücksgrenzen, Grenzbeplantungen, Heckenschnitt, Lärmbelästigung, Grillen usw.
2. **Strafsachen**, wie Beleidigung, Verleumdung, Bedrohung usw.

Wenn einen dies betrifft, so stelle man bei Ihrer zuständigen Schiedsperson (s. u.) einen Antrag zur Durchführung eines Schiedsverfahrens, einer Schlichtung. Dieses findet in der Regel nach ca. drei Wochen statt, gerechnet von dem Tag der Antragstellung.

Endet dieses Verfahren mit einer Einigung, so sind die gemeinsam erarbeiteten Vereinbarungen für 30 Jahre bindend. Einigen sich die Parteien nicht, so erhält der Antragsteller bei bürgerlichen Rechtsstreitigkeiten eine sogenannte Erfolglosigkeitsbescheinigung, bei Strafsachen eine Sühnebescheinigung. Mit diesen Bescheinigungen kann dann der privatrechtliche Klageweg beschritten werden.

Bei weiteren Fragen bezüglich des Ablaufes einer solchen Schlichtung oder der anfallenden Kosten, geben die Arnsberger Schiedspersonen gerne Auskunft.

Diese sind:

Vorname, Name	Telefonnummer	Schiedsamtsbezirk
N.N.		Arnsberg, Breitenbruch, Nedereimer und Wennigloh
Marlies Röder	02931 21565	Oeventrop, Uentrop, Rumbeck und Wildshausen
Bernd Rahmann	02932 54092	Bruchhausen, Herdringen, Holzen, Hüsten und Müschede
Doris Loser	02932 25193	Neheim, Bachum und Voßwinkel

„Voßwinkeler Rückblicke“, Ausgabe 35

Text und Foto: Arbeitskreis Dorfgeschichte

Der Arbeitskreis Dorfgeschichte hat die neue Ausgabe seiner heimatgeschichtlichen Zeitschrift wieder mit interessanten und abwechslungsreichen Berichten aus der jüngeren oder älteren Dorfgeschichte fertiggestellt. Darüber hinaus berichten die „Voßwinkeler Rückblicke“ auf diesmal 28 Seiten über einen beachtenswerten Archivfund zur Regionalgeschichte.

Denn eine überraschende Entdeckung gab es im Rahmen der Forschungsarbeit des AK zu „NS-Euthanasie und Zwangsterilisation“ im Kreisarchiv Meschede. In „Verzeichnissen der Unfruchtbarmachungen“ vermeintlich Erbkranker in den damals selbständigen Kreisen Arnsberg, Brilon und Meschede haben die Nationalsozialisten über ihre Verbrechen Buch geführt. Für den Altkreis Arnsberg kann der AK belegen, dass in über 50 Gemeinden mehr als 300 Personen zwangsweise sterilisiert wurden! Allein im Bereich der heutigen Stadt Arnsberg waren es in 16 Ortsteilen 183 Personen. Mit 55 Opfern belegt die damalige Stadt Neheim einen traurigen Spitzenplatz. Die Auswertung zeigt auch, wo die Eingriffe durchgeführt wurden. Bei mehr als der Hälfte der vom Erbgesundheitsgericht verurteilten war die Begründung „erblicher Schwachsinn“.

In der Titelgeschichte des Heftes wird an den 80. Jahrestag der Möhnekatastrophe und an das schreckliche Schicksal der Familie Pape aus Neheim erinnert, bei der drei Schwestern des heutigen Voßwinkeler Herbert Pape am 17. Mai 1943 ertrunken sind.

Ein Aufsatz über die „Stunde Null“ beschreibt den Neubeginn nach dem Krieg in Voßwinkel, insbesondere die Probleme des neu formierten Gemeinderates.

Kaum jemand wird sich an die bemerkenswerten Pläne der 1960er und 1970er Jahre erinnern, als ein großes Freizeitzentrum „Ruhr-Winkel“ bzw. „Freizeitall Hux-Mühle“ errichtet werden sollte.

Desweiteren geht es um Voßwinkeler Jugendliche und die Idee der Völkerverständigung, um die Tradition der „Ehrenbogen“, alte Voßwinkeler Ansichtskarten, die Fortsetzung der Geschichte des Gutes Nierhof und vieles mehr.



Die in der Möhneflut ertrunkenen Schwestern Annemarie, Ferdinande und Waltraud Pape.

Zu erwerben sind die „Voßwinkeler Rückblicke“ bei den Mitgliedern des Arbeitskreises, in der Bäckerei Coerdts, im Ingenieur-Büro Rademacher und im Neheimer Buchhandel zum Preis von 3,50 Euro.

INFO:

- Das bisherige Ergebnis der Forschungsarbeit zu den Verbrechen an Voßwinkeler Bürgern hat der AK bereits in mehreren Vortragsveranstaltungen vorgestellt.
- Bei der Präsentation geht es nicht um die großen Opferzahlen irgendwo, sondern um Einzelschicksale im Heimatort. Der AK bietet den Vortrag auch zur Ergänzung des Geschichtsunterrichts in den weiterführenden Schulen an.

Schon die Kleinsten machen Sport

Text und Fotos: Christine Rumpf

Die Kindertagesstätte „Kleine Strolche“ ist ein zertifizierter Bewegungskindergarten. Deshalb wird auf Sport, aber auch grundsätzlich auf Gesundheit (von Essen bis Zähneputzen) großer Wert gelegt. Toll, dass die Kinder dazu Zeichnungen gemacht haben! Schließlich sollen das ja auch die Erwachsenen kopieren!

Die Zeichnungen waren im Sommer in den Bürgergärten in der Twiete ausgestellt. Besonders die zum Thema „Yoga“ haben uns sehr gefallen. Wenn das schon die Kleinsten können, warum dann nicht auch wir? Viel Spaß beim Ausprobieren!



Gesund und fit im Alter: Wie lebenslanges Lernen die Gesundheit fördert

Text: Debora Janine Hoffmann, vhs Arnsberg/Sundern; Foto: Manus Terbeek (Dozent)



Gesundheit ist einer der wichtigsten Faktoren eines zufriedenen Menschen. Doch gerade im Alter prallen häufig mehrere gesundheitliche „Baustellen“ aufeinander und beeinträchtigen die Lebensqualität. Doch oft muss das gar nicht sein, denn viele Altersbeschwerden lassen sich zumindest durch einen gesunden Lebensstil mindern. Dazu gehören neben einer gesunden Ernährung insbesondere auch regelmäßige Bewegung und die Kompetenz, den eigenen Körper wahrzunehmen und nicht zu überlasten bzw. eine richtige Körperhaltung einzuhalten.

insbesondere auch regelmäßige Bewegung und die Kompetenz, den eigenen Körper wahrzunehmen und nicht zu überlasten bzw. eine richtige Körperhaltung einzuhalten.

Die Volkshochschule kommt ihrem gesetzlichen Bildungsauftrag natürlich auch im Bereich der Gesundheitsbildung nach und bietet qualitativ hochwertige Kurse und Seminare an, bei denen handlungsorientiert und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt gelehrt und gelernt wird.

Um eine gesundheitspräventive Methode zu lernen, eignen sich neben regelmäßig stattfinden Kursen der vhs auch Intensivseminare, die oft auch als Bildungsurlaub anerkannt sind. Diese Seminare finden in der Regel an drei oder fünf aufeinanderfolgenden Wochentagen statt und ermöglichen es, sich über die Dauer des Seminars nicht durch den Alltag ablenken zu lassen, sondern gänzlich auf die Lerninhalte zu konzentrieren und der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Folgende Intensivseminare werden – im Bereich der Gesundheitsbildung – bis zum Jahresende von der vhs Arnsberg/Sundern angeboten:

- | | |
|---|--------------------------|
| • Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | 11.-15. September |
| • Achtsamkeitswoche in Cuxhaven-Duhnen | 25.-29. September |
| • Bewegungswoche in der Natur | 06.-10. November |
| • Gestärkt und gelassen (mit Yoga) | 08.-10. November |
| • Stressmanagement & Resilienztraining (soziale Berufe) | 20.-24. November |
| • Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining | 22.-24. November |
| • Atmungsaktiv am Arbeitsplatz | 27. November-1. Dezember |
| • Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | 11.-15. Dezember |

Anmeldungen und Nachfragen werden online unter www.vhs-arnsberg-sundern.de, per E-Mail: bildungsurlaube@vhs-arnsberg-sundern.de oder telefonisch 02933 9229588 entgegen genommen.



Deutsche Schrift (Sütterlin)

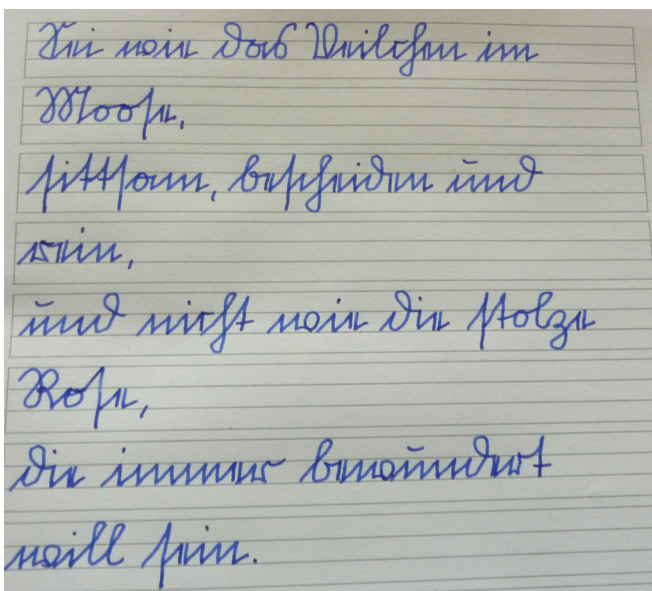
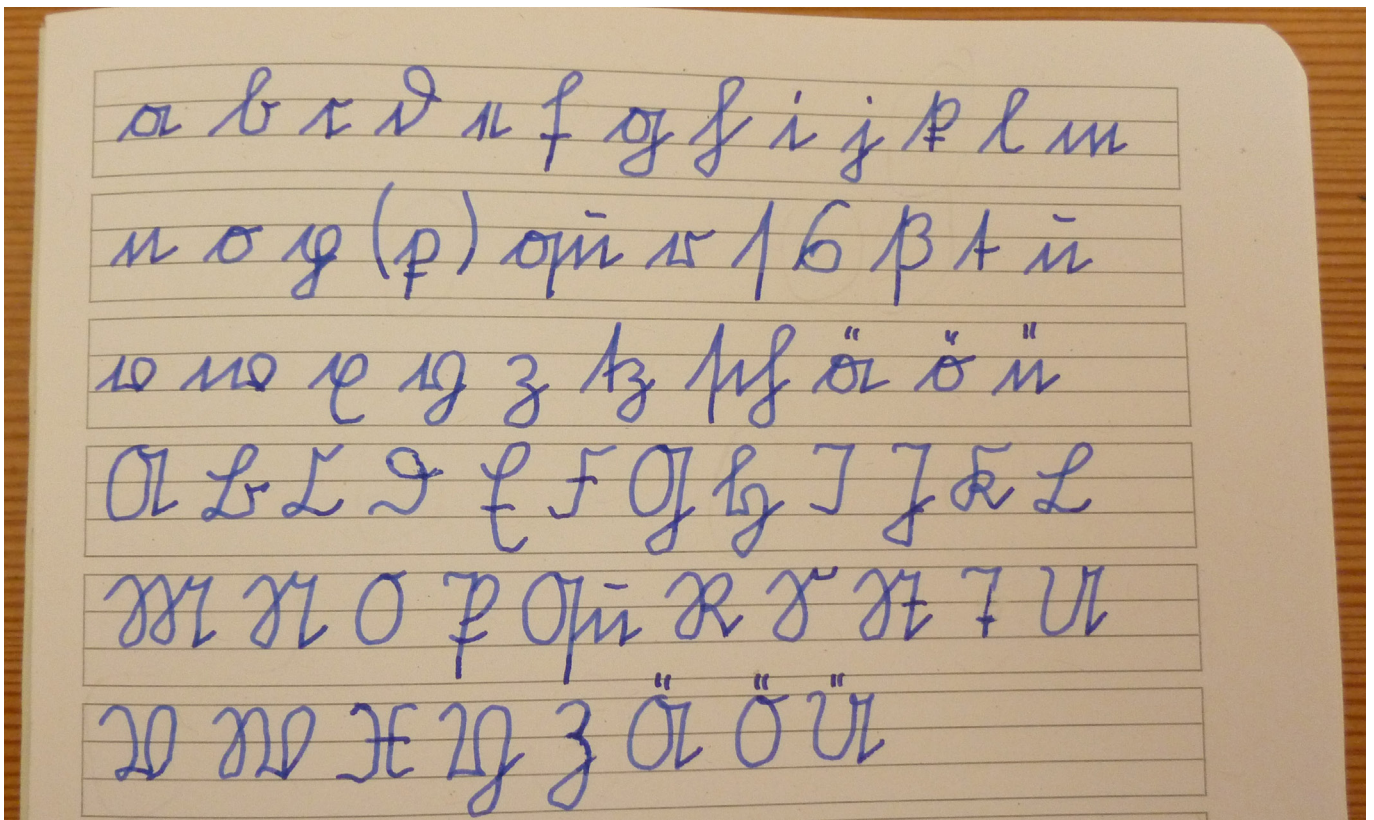
Text und Schriftproben: Christine Rumpf

Eine Redaktionsbesprechung irgendwann im Sommer. Wir haben uns ein bisschen verquatscht.

Wer hat eigentlich noch Sütterlin gelernt? Wer kann es noch lesen, wer noch schreiben?
Ich habe mich gemeldet. Natürlich habe ich (Jg. 1955) Sütterlin nicht mehr in der Schule gelernt, wohl aber zu Hause von alten Verwandten.

Klar: nach über 50 Jahren habe ich wieder ein bisschen üben müssen, aber ich glaube, es geht noch. Abgesehen davon, dass mir das Silbenschluss-S ein bisschen zu dickbauchig geraten ist:

Was meinen Sie? Geben Sie mir eine Schriftzensur!



Sei wie das Veilchen im Moose,
sittsam, bescheiden und rein,
und nicht wie die stolze Rose,
die immer bewundert will sein.

Schillers „Lied von der Glocke“

Text und Foto: Christine Rumpf

Mal ehrlich: Wir kennen es doch alle noch und die meisten von uns „durften“ es auswendig lernen:

*„Fest gemauert in der Erden
Steht die Form aus Lehm gebrannt.
Heute muss die Glocke werden!
Frisch, Gesellen, seid zur Hand!“ usw.*

Aber wissen Sie eigentlich, wie das Gedicht entstanden ist?

Kurz nach seiner überstürzten Flucht aus dem württembergischen Dienst und noch vor seiner Übersiedlung erst nach Jena und später nach Weimar hat Schiller ab 1787 einige Zeit im thüringischen Rudolstadt in einem Hotel gelebt (siehe Foto). Hier hat er ersten Kontakt zu Goethe gehabt, den er, mit Verlaub, erstmal nicht ausstehen konnte, und vor allem seine spätere Frau Charlotte von Lengefeld kennengelernt.

Ende des Jahres 1787 hat bei einem Unwetter der Blitz in die St.-Andreas-Kirche eingeschlagen und eine der Glocken zerstört. Nur unweit der Kirche steht bis heute das Haus, in dem damals eine Glockengießerei untergebracht war. Dort sollte möglichst schnell eine neue Glocke gegossen werden. Und Schiller, neugierig, wie er war, hat gefragt, ob er dabei zuschauen dürfte. Er durfte! Solange er nicht im Wege stand ... Er hat wohl recht genau hingesehen, denn so entstand das „Lied von der Glocke“!

Ich finde, wenn man diese endlosen Strophen schon auswendig lernen muss (wer muss das heute noch?), macht es etwas mehr Spaß, wenn man den Hintergrund kennt. Und, recht besehen, ist das Gedicht ja fast ein Glockengießerberlehnung.



Kindermund

Text: Christine Rumpf

Man sollte es nicht glauben, wie früh kleine Kinder Werbung bereits zur Kenntnis nehmen und sich daran erinnern. Meine kleine Schwester war dafür ein eindrucksvolles Beispiel. Sie kennen vielleicht noch den Slogan „Im Falle eines Falles klebt Uhu einfach alles“. Ulli war noch sehr klein, lernte gerade erst zu sprechen. Eine Nachbarin hatte ihr ein paar Schokoladenplätzchen geschenkt. Diese kleinen Dinger mit bunten Zuckerstreuseln. Eines davon war durchgebrochen. Hilfesuchend ging sie zu unserem Vater, hielt ihm die Stückchen hin und bat: „Papa! Uhu hala hala!“

HSK-Fachstelle Pflege, Alter, Behinderung stellt sich für aktuelle gesellschaftliche Bedarfe neu auf

Text: Pressestelle HSK

Die trägerfreien und kostenfreien Beratungsangebote für Pflege, Alter und Behinderung der Kreisverwaltung stellen sich personell neu auf. Ein Team von sechs Beraterinnen kümmert sich in den Kreishäusern Arnsberg, Meschede und Brilon um die Anfragen der Bevölkerung aus der ganzen Region.

Bislang kannten die Bürgerinnen und Bürger im HSK die trägerunabhängige Pflege-, Wohn- und Behindertenberatung sowie das Beratungsangebot „ambulant vor stationär“. Da bei vielen Ratsuchenden mehrere Themenkomplexe zusammenkommen, werden diese künftig in der Fachstelle Pflege, Alter, Behinderung gebündelt.

Gleichzeitig werden die Bezirke für die Beraterinnen kleiner. Die Zugangswege sind persönlich im Kreishaus oder wenn gewünscht als Hausbesuch, telefonisch oder digital. „Vor allem die telefonische und digitale Beratung kommt dann zum Einsatz, wenn ratsuchende Angehörige weit weg leben. Herausfordernd kann es werden, wenn andere Zeitzonen zum Tragen kommen, wie beispielsweise auf der anderen Seite der Erdkugel, in Australien. Aber auch dafür haben wir bislang immer eine Lösung gefunden“, erklärt die langjährige Beraterin Anne Fischer.

Gesellschaftliche Entwicklungen, zunehmende Isolation und die Vereinzelung von Lebenswelten sowie psychosoziale Folgen der Pandemie haben die Mitarbeiterinnen dazu bewogen, sich als Team den Veränderungen in der ambulanten und stationären Versorgungslandschaft zu stellen. Die Beraterinnen des HSK stehen in engem Austausch mit lokalen und regionalen Anbietern und Netzwerken, wie den Demenznetzwerken HSK und Arnsberg und den örtlichen Interessenvertretungen behinderter Menschen (BIV).

Hartmut Humpert, als Pflegeberater der ersten Stunde von der Dienststelle Arnsberg, ging im Juli dieses Jahres in den Ruhestand. Er hat durch seine jahrzehntelange Erfahrung maßgeblich an der Neukonzeptionierung der Fachstelle Pflege-Alter-Behinderung mitgewirkt. Der Dipl. Sozialarbeiter war seit Ende 1991 in der Beratungsstelle für behinderte Menschen tätig und hat im Jahr 1997 für Arnsberg die Pflegeberatung zusätzlich übernommen.

Die Beratungsstellen der Fachstelle Pflege, Alter, Behinderung im Überblick:

Kreishaus Brilon

Anne Schreckenber: Brilon, Marsberg

Telefon: 02961 94-3333, E-Mail: anne.schreckenber@hochsauerlandkreis.de

Kreishaus Meschede

Anne Fischer: Meschede, Eslohe, Bestwig

Telefon: 0291 94-1224, E-Mail: anne.fischer@hochsauerlandkreis.de

Maria Gierse-Arsten: Olsberg, Winterberg, Hallenberg, Medebach

Telefon: 0291 94-4294, E-Mail: maria.gierse-arsten@hochsauerlandkreis.de

Ute Freisen: Olsberg, Winterberg, Hallenberg, Medebach

Telefon: 0291 94-1111, E-Mail: ute.freisen@hochsauerlandkreis.de

Kreishaus Arnsberg

Andrea Niggemann, Sundern, Schmallerberg

Telefon: 02931 94-4001, E-Mail: andrea.niggemann@hochsauerlandkreis.de

Antonia Wilmes, Arnsberg

Telefon: 02931 94-4247, E-Mail: antonia.wilmes@hochsauerlandkreis.de

Online-Seminare



Sehr geehrte Damen und Herren,

möglichst lange, gesund und selbstständig zu leben – das wünschen sich wohl alle. Doch Alter, Krankheiten und Pflegebedürftigkeit können uns jederzeit die Grenzen aufzeigen. Für Betroffene stellen sich dann viele Fragen zur weiteren Lebensplanung und zu Möglichkeiten der Unterstützung.

Die Themen unserer Online-Seminare im dritten Quartal 2023 finden Sie im Folgenden. Die Seminare dauern eine Stunde und sind kostenfrei. Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie verhindert sind, damit der Platz wieder freigegeben wird.

Die Seminare richten sich an Verbraucher:innen und alle, die grundlegende Informationen wünschen. Bitte haben Sie Verständnis, dass es sich nicht um zertifizierte Fortbildungen handelt. Rechtliche Beratung bieten wir ausschließlich in den entsprechenden Beratungsstellen an ([verbraucherzentrale.nrw/pflegerechtsberatung](https://www.verbraucherzentrale.nrw/pflegerechtsberatung)).

Ihre Gruppe Pflege Verbraucherzentrale NRW e.V.

Der Weg zum Pflegegrad

Bin ich / ist mein Angehöriger bzw. meine Angehörige schon pflegebedürftig? Wie und ab wann unterstützt mich die Pflegekasse? Um Leistungen der Pflegekasse zu erhalten, müssen diese Leistungen vorher beantragt werden. Wir erläutern, wie Sie hierbei vorgehen sollten und wie Sie sich auf die Begutachtung vorbereiten können.

Online-Seminar am Donnerstag, 14.09.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Hier geht's zur Anmeldung:

<https://next.edudip.com/de/webinar/der-weg-zum-pflegegrad/469116>

Betreuung und Betreuungsverfügung

Können Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln und liegt keine Vorsorgevollmacht vor, bestimmt das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer oder eine Betreuerin. Durch eine Betreuungsverfügung können Sie festlegen, welche Person das Gericht als Betreuer:in auswählen soll. Sie können dem Gericht auch mitteilen, wer keinesfalls Betreuer:in sein soll.

In unserem Online-Seminar erhalten Sie grundlegende Informationen zu den Themen Betreuung und Betreuungsverfügung.

Online-Seminar am Donnerstag, 28.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

Hier geht's zur Anmeldung:

<https://next.edudip.com/de/webinar/betreuung-und-betreuungsverfuegung/471870>

Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an: Verbraucherzentrale NRW e.V.

Gruppe Gesundheits- und Pflegemarkt pfluge@verbraucherzentrale.nrw

„DEMENZ - Die Welt steht Kopf“

Am 13. September 2023 ab 16:00 Uhr führt das Arnberger Demenz Netzwerk eine Informationsveranstaltung in der Aula des Hochsauerlandklinikums durch.

Neben vielen weiteren Expert*innen rund um das Thema, werden Dr. Hanxleden und Dr. Gerhard Sie informieren zu entlastenden Maßnahmen der Pflege im häuslichen Bereich und der Demenz Sprechstunde der Geriatrie des Hochsauerlandklinikums.

Angebote der Unterstützung im Alltag, Freizeit und Begegnungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz, Tagespflege und Beratungsstellen werden an diesem Tag für Ihre Fragen vor Ort da sein.



Weiter • Denken
Arnberger Netzwerk Demenz

Mittwoch, 13. September 2023, 16.00 Uhr
Aula des Klinikum Hochsauerland,
Petriweg 2, 59759 Arnberg

Demenz

Die Welt steht Kopf

Die Welt steht Kopf

Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten bei Demenz

Informationsveranstaltung des
Arnberger Netzwerks Demenz

Fachstelle
Zukunft Alter

ARNBERG



Demenz

Die Welt steht Kopf

Die Welt steht Kopf

16.00 **Beginn der Veranstaltung (Moderation Martin Polenz)**

16.05 **Grußwort des Bürgermeisters Ralf Paul Bittner**

16.15 **Impulsvortrag Dr. Meinolf Hanxleden**
Thema: Relevanz pflegeentlastender Maßnahmen im häuslichen Bereich. - Die psychophysische Gefährdung Pflegenden

16.30 **Blitzvorträge zu Entlastungsmöglichkeiten**

16.35 **Beratung**
Sabine Gräfe-Meyer
compass private pflegeberatung GmbH

16.45 **Demenz-Sprechstunde**
Dr. Alexander Gerhard
Klinikum Hochsauerland - Geriatrie

16.55 **Tagespflege**
Sandra Than
Caritas-Tagespflege Pauluskirche

17.00 **Gesetzliche Betreuung**
Ingrid Werthschulte
Betreuungsstelle der Stadt Arnberg

17.05 **Angebote zur Unterstützung im Alltag**
Amal ElHadri
Seniorenbegleitung ElHadri

17.10 **Freizeit und Begegnungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz**
Christiane Linn
Mehrgenerationenhaus Arnberg

17.15 **Rückfragen und Diskussion**

17.30 **Gesprächsmöglichkeiten an Infotischen der Netzwerk-Partner**

Unsere Netzwerkmitglieder stehen an den Infotischen für Gespräche zur Verfügung.

Das Arnberger Netzwerk Demenz setzt sich aus Einrichtungen und Organisationen zusammen, die gemeinsam die folgenden Ziele verfolgen:

- Die Lebensqualität der Familien, insbesondere der pflegenden Angehörigen und der Betroffenen verbessern.
- Die Stimme von Menschen mit Demenz hörbar machen und ihre Lebenswelten erschließen.
- Ihre Teilhabe am Leben in der Kommune und der Gesellschaft ermöglichen.
- „Türen öffnen“: Formen der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Demenz schaffen
- Das Thema Demenz öffentlich besprechbar machen.
- Die Abschottung und Isolierung der Betroffenen entschärfen.
- Die Öffentlichkeit, die Medien, die Kulturschaffenden, Industrie, Handel und Handwerk und auch die Politik sensibilisieren und zum Handeln bewegen.

Das Arnsberger Netzwerk „Leben – mit dem Tod“

führt für alle Interessierten am

21. September 2023 um 18:00 Uhr

in der Liebfrauenkirche Arnsberg, Hellefelder Straße 15, 59821 Arnsberg eine Informationsveranstaltung zum Thema

„Mein Leben, meine Entscheidung“- Ausweg organisierter Suizid?

Das Arnsberger Netzwerk „Leben mit dem Tod“ lädt zu einem Informations- und Diskussionsabend zum Thema „Assistierter Suizid“ ein. Nach dem Vortrag von Frau Elke Simon stehen die Mitglieder des Netzwerks für Gespräche zur Verfügung.




Arnsberger Netzwerk
Leben mit dem Tod

Mein Leben, meine Entscheidung

Ausweg organisierter Suizid?



Mein Leben, meine Entscheidung

Ausweg organisierter Suizid?

**21. September 2023
18.00 Uhr**

Liebfrauenkirche Arnsberg
Hellefelder Straße 15
59821 Arnsberg

Das Arnsberger Netzwerk „Leben mit dem Tod“ lädt zu einem Informations- und Diskussionsabend zum Thema „Assistierter Suizid“ ein.

Nach dem Vortrag von Frau Elke Simon stehen die Mitglieder des Netzwerks für Gespräche zur Verfügung.



Elke Simon,
Leitung Vorstandsbüro,
Deutsche Stiftung
Patientenschutz

Wer knackt die Nuss?



Karola Hilborne-Clarke

In dem folgenden Zitat von einem unbekanntem Verfasser sind die Buchstaben der Wörter durcheinander geraten.

neWn du end Ganseg enise Vegosl henrö wslilt, annd keufa keenin Kigäf, sneodnr plazfen enine Bamu.

In dem arabischen Sprichwort sind die Wörter nicht in der richtigen Reihenfolge:

Mensch Charakter andere sich selbst Ein sanftem von glücklich und macht

Das ist doch kein Beinbruch

DIESEFORMELBEZIEHTSICHURSPRÜNGLICHAUFFPFERDE.INFRÜHENZEITENWAR-DASPFERDSEHRWICHTIGFÜRDIELANDWIRTSCHAFT.WENNSICHEINPFERDEINBEIN-GEBROCHENHATTEWARDASFATALUNDESMUSSTE VON SEINEN LEIDENERLÖST WER-DEN.DIEFORMEL“KEINBEINBRUCH“ENTWICKELTESICHIMLAUFEDERZEITZURTROSTR EDENSART.HEUTE BEDEUTETES“ISTNICHTSOSCHLIMM“.

Die folgenden Wörter sind mit dem Buchstabier-Alphabet geschrieben. Wie heißen sie?

Ludwig – Ida – Viktor – Emil – Richard – Paula – Otto – Otto – Ludwig

Samuel – Anton – Nordpol – Theodor – Ida – Anton – Gustav – Otto

Julius – Emil – Richard – Ulrich – Samuel – Anton – Ludwig – Emil – Martha

? bunt gemischt !

- | | |
|---|---|
| 1. Wie heißt der australische Windhund? | 11. Wer komponierte Aida? |
| 2. Was ist eine Mozartkugel? | 12. Was ist ein Mümmelmann? |
| 3. Wer war Miro? | 13. Wo wurde Albert Einstein geboren? |
| 4. Wie nennt man eine Ehrengasse? | 14. Was ist Konjunktivitis? |
| 5. Was ist Nappa? | 15. Welchen Nobelpreis bekam W. Churchill? |
| 6. Welcher Fluss fließt durch Paris? | 16. Wie nennt man eine Quecksilberlegierung? |
| 7. Was ist ein Kobel? | 17. Wie nennt man einen noch nicht flüggen Vogel? |
| 8. Was ist ein Limbo? | 18. Was ist El Dorado? |
| 9. Was ist Carpaccio? | 19. Was ist eine Bannbulle? |
| 10. Welches Tier nennt man Silberlöwe? | 20. Was ist Braille? |



AUFLÖSUNGEN:

„Wer knackt die Nuss?“

Karola Hilborne-Clarke

Wenn du den Gesang eines Vogels hören willst, dann kaufe keinen Käfig, sondern pflanze einen Baum.

Ein Mensch von sanftem Charakter macht sich selbst und andere glücklich.

Diese Formel bezieht sich ursprünglich auf Pferde. In frühen Zeiten war das Pferd sehr wichtig für die Landwirtschaft. Wenn sich ein Pferd ein Bein gebrochen hatte war das fatal und es musste von seinen Leiden erlöst werden. Die Formel „kein Beinbruch“ entwickelte sich im Laufe der Zeit zur Trostredensart. Heute bedeutet es „ist nicht so schlimm“.

Liverpool - Santiago - Jerusalem

Lösungen zu? bunt gemischt!

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Dingo | 11. Verdi |
| 2. Praline, runde Süßigkeit | 12. Hase |
| 3. Spanischer Maler | 13. Ulm |
| 4. Ein Spalier | 14. Bindehautentzündung |
| 5. Eine Lederart | 15. Literatur |
| 6. Seine | 16. Amalgam |
| 7. Nest des Eichhörnchens | 17. Nestling |
| 8. Ein akrobatischer Tanz | 18. Sagenhaftes Goldland |
| 9. Kalte Vorspeise | 19. Päpstliche Urkunde |
| 10. Puma | 20. Blindenschrift |



Auflösung SICHT – Ausgabe 96

Richtig war: **Oeventroper Planetenweg**

Der/Die Gewinner*in wurde benachrichtigt und erhält zwei Eintrittskarten für die Ausstellung „Brotbaumregime“ im Sauerlandmuseum Arnsberg.

Herzlichen Glückwunsch!

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 97

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

Wo steht diese Skulptur?

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: 14. Oktober 2023

Wir verlosen:

Zwei Frühstücksgedecke



Foto: Gerd Wiedemann

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	09:00-12:00 Uhr und 13:00-17:00 Uhr
Mittwoch	09:00-12:00 Uhr 14:00-16:00 Uhr <small>(nur für über 60jährige Personen)</small>
Donnerstag	09:00-11:30 Uhr und 13:00-17:00 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, 16. September und
 18. November 2023
 Titel in der Tagespresse
 Beginn: 14:30 Uhr

Neheim- Apollo-Theater

Goethestraße
 Mittwoch, 27. September, 25. Oktober und
 29. November 2023
 Titel in der Tagespresse
 Beginn: 14:30 Uhr