



Ausgabe 106

Dezember 2025, Januar
und Februar 2026

SICHT

Das Arnsberger Generationen-Magazin

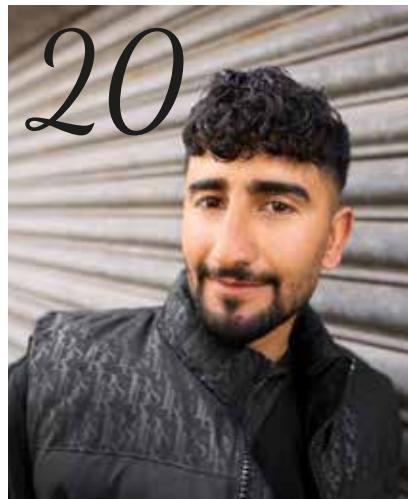
Kostenlos
zum Mit-
nehmen!



digital & bunt



Inhalt



Weihnachten Erwartungen und Wünsche	3	ARES – Mein Personal	
Lichterglanz in unserer „Guten Stube“	4	Ist doch schön	33
Lesepate	5	Hallo an Alle!	34
Zu viel des Guten	6	Herhaftes für kalte Wintertage	35
Sicht-Buchvorstellung: Stille Nacht im Schnee	7	Kleine Kräuterkunde (Teil 11): Baldrian –	
Resümee Musical Toms Traum	8	Valeriana officinalis	36
„Tafelrunde“ fördert Dialog zwischen den Generationen	9	Neues von den Zwergen – Bruchlandung	37
Senioren Internet Cafe Arnsberg (SICA)	10	Arnsberger Netzwerk Demenz zeichnet Initiativen aus	41
Beim Kegeln kam die Erinnerung	11	Meine Erfahrung	42
Hospizdienst Sternenweg 30jähriges Jubiläum	12	Für einen Tag über den Ocean	43
Guten Rutsch	14	Sicht-Buchvorstellung: Kann Niesen demokratisch sein? ..	44
Die Sicht-Redaktion zu Besuch der Tagespflege in der Pauluskirche	15	Eine Reise durch Südostasien	
Glücksmoment: Weihnachten im Sauerland	16	6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage	45
Die Wollknäulenten	18	Tinte trifft Phansasie – wo Ideen zu Geschichten werden ...	48
Weihnachtliches Dessert	19	Familienfreundlichkeit im Betrieb zahlt sich aus!	50
„Du musst fort – nach Europa!“	20	Nepper und Schlepper	51
Unser Beruf: Bäcker	22	Krimi: Tödliche Liebe	52
Hätten Sie es gewusst?	23	Man sagt, heute sei Neujahr	54
In 8 Minuten zur neuen Liebe	24	Moni träumt aus ihrer Kindheit	55
Wintererinnerungen	25	Angebote der Volkshochschule Arnsberg/Sundern	56
Künstliche Intelligenz: Wie smarte Helfer unser Leben bereichern		Winter-Weihnachtszeit im Sauerland-Theater und in der Kulturschmiede	57
Ein Morgen mit KI – Ein Beispiel aus dem Alltag	26	Weihnachtsgruß aus der Redaktion	60
Stephanie Schröter – Künstlerin in unserer Kommune	28	Wünsche zum Neuen Jahr	60
Vorstellung der Kath. öffentlichen Bücherei (KöB) St. Pius .	30	Wer knackt die Nuss? – ? bunt gemischt!	61
Passiert – Notiert		Auflösungen: Wer knackt die Nuss? – ? bunt gemischt!	
Bernhard mit der Peitsche	31	Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 105	62
Speed Dating – mal ganz anders	32	Impressum – Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 106	63
		Auf einen Blick	64

Informationen zum Titelbild:

Die Werke der Arnsberger Künstlerin Pam Roxwell sind intuitive Kreationen, die im kreativen Fluss entstehen, wenn sie vollkommen in ihre Arbeit ein-taucht. Farben dominieren ihre Kompositionen und strahlen positive Energie aus. In ihren Arbeiten komponiert sie freie abstrakte Malerei mit symbolischen Elementen – wie organische Formen oder angedeutete Motive, die zu Interpretationen und emotionaler Resonanz einladen.

KONTAKT: Homepage: <https://www.pamroxwellinterior.com/>
 E-Mail: pam.roxwell@gmail.com
 Telefon: 01704468369



Weihnachten Erwartungen und Wünsche

Text: Anni Künkenrenken; Foto: ©Adobe Stock/MariamJahan

Ich bin 1943 geboren und erinnere mich zurück an besondere Momente. 1949 wurde ich eingeschult.

Die Vorweihnachtszeit war für uns Kinder eine spannende, hoffnungsreiche Zeit. Es wurden Wunschzettel geschrieben. Schon im Herbst wurden Äpfel beim Landwirt geholt. Diese lagerten die Eltern auf Papier im Schlafzimmer auf dem Kleiderschrank. Das wussten wir Kinder natürlich. Da war die erste Reihe dann bis Weihnachten von uns Kindern „geräubert“ worden. Weiter kamen wir mit unseren Kletterkünsten nicht. Heute weiß ich, dass die Eltern das einkalkuliert hatten.

Diese Äpfel kamen dann auf den Weihnachtsteller. Das Highlight aber war eine Apfelsine, so kostbar, denn die gab es wirklich nur zu Weihnachten. Unterwäsche wurde in größeren Größen platziert, so dass die mehrere Jahre den Gabentisch bereicherten. Spritzgebäck und Spekulatius kam aus der eigenen Herstellung, die bis Weihnachten in einer großen Dose lagerten. Erst an Weihnachten haben wir sie wieder gesehen.

Die Bescherung war bei meiner Familie am 1. Feiertag. Morgens ging es erst zur Kirche. Danach haben wir es kaum abwarten können. Die Kerzen wurden am Baum entzündet, dann gesungen. Währenddessen wanderten die Blicke aber immer wieder zum Gabentisch. Endlich konnten wir unseren bunten Teller begutachten und die Freude war riesengroß. Daneben gab es noch Buntstifte und Malbücher und Glanzbilder. Zur damaligen Zeit bei drei Kindern

eine Meisterleistung der Eltern. Später kamen noch zwei Geschwister hinzu und auch der Gabentisch veränderte sich.

Heute weiß ich das alles richtig einzuordnen. Es gab nicht viel, aber wir waren zufrieden. Erst Jahre später gab es dann für mich einen Ball, für die Brüder eine Eisenbahn. Papa war ja schließlich Lokomotivführer. Selbst an Weihnachten war er manchmal nicht zu Hause. Viele Menschen waren damals Zugreisende, denn ein Auto zu besitzen war die Ausnahme.

Vielleicht könnten wir heute Alle mal wieder innehalten und nicht schon im Spätsommer bzw. Herbst die Weihnachtsplätzchen kaufen. Es sollte doch eigentlich etwas Besonderes bleiben, damit wieder echte Weihnachtsfreude einkehrt.



Lichterglanz in unserer „Guten Stube“

Text und Foto: Marita Gerwin

Ich hole sie vom Dachboden. Jedes Jahr zum 1. Advent. Die kleine Holzschatzel. Vorsichtig schiebe ich den Deckel zur Seite. Da liegt sie. Weich gebettet. In Seidenpapier gehüllt. Daneben ihr Lichterkranz, den sie gleich auf ihrem Kopf tragen wird. Er bringt Licht in die besinnliche Zeit vor dem Weihnachtsfest. Neben ihr in der Schachtel liegen die vier Begleiterinnen – mit weißen Kleidern, einem Stern in der Hand und einem kegelförmigen Hut auf dem Kopf. Ich freue mich, diese traditionelle Holzkunst aus Schweden nach 12 Monaten wieder zu sehen.

Ich bin sicher, Sie wissen schon, wer in den nächsten vier Wochen unser Wohnzimmer mit Lichterglanz schmücken wird. Oder etwa nicht?

Es ist Lucia! Ihr Name bedeutet „die Leuchtende“ oder auch „die Lichtträgerin“. Ihr Geburtstag ist der 13. Dezember, der in Schweden gefeiert wird, inmitten des dunklen Winters. Es ist ein etwa 400 Jahre alter Brauch mit stimmungsvoller Musik, mit Konzerten und Prozessionen – angeführt von „Lucia“. Sie bringen das Licht in Kindergärten, Schulen, Seniorenheime, Kirchen, Kinder- und Jugendzentren.

Das Lucia-Fest gedenkt der Heiligen Lucia. Es ist ein christlicher Feiertag und erinnert an die Märtyrerin Lucia von Syrakus, die der Legende nach den Christen Essen brachte, die sich in römischen Katakomben vor der Verfolgung ver-

steckten. Um den Weg zu beleuchten, aber die Hände frei zu haben, setzte sich Lucia mutig einen Kranz aus Kerzen auf den Kopf. All dies geschah im Jahr 1764. Etabliert hat sich der schwedische Brauch aber erst im 20. Jahrhundert.

Bei meinem Besuch vor vielen Jahren in der schwedischen Stadt Malmö hatte ich das Glück, dieses traditionelle Lucia-Fest miterleben zu dürfen. Unvergessen! Die ganze Stadt war auf den Beinen: Groß & Klein – Alt & Jung. Es gab niemanden, der das Lied „Sankta Lucia“ nicht mitsingen konnte. Nur ich leider nicht!

Als Erinnerung an dieses wunderbare Ereignis in Schweden habe ich damals die Holzkunst erworben, die nun schon viele Jahre in der Adventzeit „Lichterglanz“ in unsere „Gute Stube“ zaubert. Danke Lucia!

Advent – Zeit für Geschichten und Traditionen. Was sind Ihre Erinnerungen?



Lesepate

Text: Walter Kousek; Foto: Regina Kousek

Ich bin ein wenig nervös. Stehe vor einer Klassentür, höre die Stimmen von Kindern und der Lehrerin. „Na, komm schon!“ höre ich jemanden von hinten sagen. Dieser jemand ist Olchi, eine Handpuppe, die oben aus meinem Rucksack herausschaut. Olchi habe ich mitgenommen, um das Eis zwischen den Kindern und mir, dem neuen Lesepaten, zu brechen.

Ich klopfe an und trete ein. Plötzlich wird es still im Raum. Alle Kinder sehen mich an. Was will der fremde Mann da? Hat der sich verirrt? Da tuscheln schon die ersten Schüler los und zeigen auf meinen Rucksack. „Olchi! Der hat einen Olchi!“

Die Klassenlehrerin, Frau Heckmann, erklärt kurz, dass ich der neue Lesepate sei und gibt das Wort an mich weiter, um mich vorzustellen. Das tue ich mit knappen Worten und fahre dann fort, dass ich jemanden mitgebracht habe, der sehr schlecht lesen kann. Dabei deute ich auf den kleinen, grünen Kopf mit den drei Hörhörnern und dem frechen Grinsen in meinem Rücken. Ob mir die Kinder wohl helfen würden, ihm die Buchstaben beizubringen, auf dass er Worte bilden kann, aus denen Sätze werden, die sich zu ganzen Geschichten formen, aus denen man sich die ganze Welt erschließen kann?

Klar, alle wollen Olchi helfen. Aber für's Erste wird mir ein kleiner Junge beigegeben, mit dem ich die Lesehausaufgabe durchnehmen soll. Die Klasse hat einen kleinen Nebenraum, den wir ungestört benutzen können. Er soll also eine Geschichte aus dem Lesebuch laut vorlesen. Das geht wohl ziemlich stackerig, es ist mehr ein sich von Silbe zu Silbe weiterhangeln. Als der Schüler fertig ist, frage ich Olchi, ob er die Geschichte

verstanden hat – und ob er sie besser lesen kann. Klar kann er das, behauptet er sehr von sich überzeugt. Dann fängt er an, vorzulesen. Na, so ganz toll ist das nicht, was er da bringt, aber schließlich ist er fertig.



Ich frage den Jungen, ob das sooo toll war wie Olchi großspurig verkündet hat – und ob er das nicht noch besser als Olchi kann. Das wird versucht, und in der Tat, es klappt schon um Einiges besser als beim ersten Versuch. Diese Schmach kann Olchi natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Und tatsächlich, jetzt geht es schon ziemlich gut. Das stachelt den Jungen an, es Olchi noch einmal zu zeigen. Beim dritten Versuch klappt es sehr gut. Olchi sieht ein, dass er noch einiges lernen muss und gratuliert dem Jungen. Der Rest der Hausaufgabe, die auch ein bisschen Schreiben beinhaltet, ist nach solch einem Motivationsschub für den Schüler ein Leichtes.

Das war vor etwas über eineinhalb Jahren. Seither besuchen Olchi und

ich die Johannesschule in Arnsberg jede Woche für vier Schulstunden. Frau Heckmann gibt mir bekannt, was getan werden soll – meistens ist es die Lesehausaufgabe, manchmal aber auch Schreiben und Rechnen – und mit den von ihr ausgewählten Schülern werden die Aufgaben durchgenommen. Das klappt sehr gut, vor allem, wenn man in direkter Konkurrenz mit so einer kleinen, grünen Stofffigur Sieger bleibt.

Klar, es gibt auch Tage, wo die Motivation der Kinder im Keller ist oder sie ein bisschen überdreht sind. Dies sind aber in den allermeisten Fällen nur kurze Momente. Auch disziplinär gibt es keine Probleme, weil eindeutig klar gemacht wurde, dass diese Art der Betreuung freiwillig, unbezahlt und in der Freizeit erfolgt und ein Herumalbern oder nicht Mitmachen in Absprache mit der Klassenlehrerin die Konsequenz hat, dass das betreffende Kind nicht mehr für die Arbeit mit dem Lesepaten ausgewählt wird. Zum Glück sind die Einheiten mit Olchi schon so beliebt, dass der Rest der Klasse fast ein wenig neidisch wird.

Die Tätigkeit als Lesepate ist für mich sehr erfüllend. Wenn statt ehemals sehr schlechter Noten plötzlich eine glatte Zwei bei den Tests aus Schreiben und

Mathematik drunter steht, ist das für alle Beteiligten ein ganz toller Erfolg. Mittlerweile wurde Olchis und mein Einsatz auf zwei Klassen ausgeweitet. Es besteht aber noch wesentlich mehr Bedarf. Rund ein Viertel der Grundschüler verlässt die Grundschule ohne die Fähigkeit, Texte sinnerfassend lesen zu können. Das beeinflusst nicht nur die Zukunft dieser Kinder, sondern über die Schwierigkeiten, später gute Berufe ergreifen zu können, auch die Zukunft unserer Pensionen. Darüber hinaus ist mangelnde Bildung ein Katalysator für gesellschaftliche Verwerfungen.

Um die genannten Missstände zu lindern oder – im besten Falle – zu beheben, wurde von der Bürgerstiftung Arnsberg unter der Federführung von deren erster Vorsitzenden Nicole Jerusalem ein Projekt ins Leben gerufen. Die Bürgerstiftung möchte Ehrenamtliche gewinnen, die Kinder mit Schwierigkeiten beim Lesenlernen regelmäßig unterstützen.

Wer diese Unterstützung gerne leisten möchte, kann sich bei Nicole Jerusalem mit einer kurzen Nachricht an lesen.arnsberg@gmx.de melden. Sie gibt gerne weitere Informationen und übernimmt die weitere Koordination.

Zu viel des Guten

Text: Christine Rumpf

Wenn früher zum Beispiel über die Weihnachtstage das Essen mal wieder allzu üppig ausgefallen war, sagte meine Mutter auf Berlinerisch:
„Ick hab ze ville jefressen!“

Die Antwort meines Vaters auf Platt:
„Ek heb tau veel freten!“

Was dasselbe bedeutete. Dialekte sind doch etwas Schönes.
Schade, dass sie aussterben!

SICHT-Buchvorstellung: Stille Nacht im Schnee

Text und Foto: Christine Rumpf

Elisabeth und Pascal haben wie immer zu Heiligabend in ihr Chalet in den Walliser Bergen eingeladen. Aber in diesem Jahr klappt eigentlich gar nichts. Sohn Christoph kommt mit seiner zickigen Frau und seinem total verzogenen kleinen Sohn. Der zweite Sohn kommt zwar mit den Kindern, aber ohne seine Partnerin. Sein Haussegen hängt schief. Und die Tochter kommt viel zu spät, dafür mit einem neuen Freund, den noch keiner kennt.

Und dann bricht das Chaos aus! Das Wallis versinkt im Schnee! Zeitweise bleibt sogar der Strom weg, und Lawinen müssen gesprengt werden. Im Haus gibt es Streit. Hat vielleicht Dogge Grinch den Hamster Willi gefressen? Nicht auszudenken! Von „Stiller Nacht“ jedenfalls keine Spur!

Aber dann, der Strom ist inzwischen wieder da, gibt es einige geradezu haarsträubende und aberwitzige Geständnisse und Neuigkeiten. Und verrückterweise ist ausgerechnet damit der Weihnachtsfrieden wieder hergestellt.

Ein netter kleiner Roman für ein vergnügliches Lesestündchen in der Sofaecke. Fehlen eigentlich nur noch ein paar Zimtsterne und vielleicht eine Tasse Glühwein ...



Oetker, Alexander:
Stille Nacht im Schnee
Atlantik-Verl., 1. Aufl., 2024
ISBN 978-3-455-01834-9 15,00 Euro

Resümee Musical Toms Traum vom KiCho und JuCho Bruchhausen

Text und Fotos: Petra Krutmann

Fünf ausgebuchte Vorstellungen, rund 450 Besucher:innen und noch viele Anfragen nach Karten. So war die Resonanz auf das Musical Toms Traum. Die 64 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren vom KiCho und JuCho Bruchhausen des Gesangvereins Eintracht Bruchhausen konnten auch mit diesem Musical wieder überzeugen. Sie sangen, spielten und tanzten mit feuereifer ihre Rollen, auch noch in der fünften Vorstellung.

Die Chorleiterin Katrin Schrautzer hat mir erzählt, das sie mit der Generalprobe überhaupt nicht zufrieden war, es gab wohl auch noch technische Probleme. Aber am nächsten Tag und auch bei allen weiteren Vorstellungen hat alles wunderbar funktioniert. Aber das sagt man ja auch, eine Generalprobe darf nicht hundertprozentig funktionieren.

In zwei Jahren, also September 2027, wird es wieder ein Musical geben. Ich freue mich schon, Sie auch?

Noch ein Tipp: Wenn der Vorverkauf beginnt, sollten Sie schnell sein, wenn Sie noch Karten haben möchten, denn wer zögert, hat vielleicht das nachsehen.



„Tafelrunde“ fördert Dialog zwischen den Generationen

Neuer offener Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren in der Agnes-Wenke-Schule in Neheim

Text: Sylvia Mersmann

Am 20. November dieses Jahres startet der neue offene Mittagstisch „Tafelrunde“ in der Agnes-Wenke-Schule in Neheim. Alle Neheimer Seniorinnen und Senioren sind einmal im Monat eingeladen, dort in einer Lehrküche zusammen zu kochen und gemeinsam in netter Gesellschaft eine gesunde und leckere Mahlzeit zu essen. Dies unterstützt die Gesundheit und schafft gleichzeitig Begegnung, Gemeinschaft und Struktur im Alltag.

Darüber hinaus ist es Ziel des Projektes, den älteren Menschen die Möglichkeit zu geben, in den Austausch mit jungen Menschen zu treten. Gerade das

Gespräch über den Tellerrand hinaus soll den Dialog zwischen Jung und Alt beleben. Parallel zum Mittagstisch hat am frühen Nachmittag ein Café für die Schülerinnen und Schüler geöffnet. So können die Gäste des Mittagstisches zwanglos mit der jüngeren Generation in Kontakt kommen und sich austauschen.

„Hier entsteht ein neuer Begegnungs-ort, der nicht nur eine warme Mahlzeit in Gemeinschaft anbietet, sondern auch das Miteinander zwischen den Generationen in den Mittelpunkt stellt“, erklärt Sylvia Mersmann von der Fachstelle Zukunft Alter. Vielleicht entwickeln sich



Es freuen sich auf die „Tafelrunde“: die Schulleiterin, Lehrerinnen und Schülerinnen und Schüler der Agnes-Wenke-Schule, das ehrenamtliche Team und die Fachstelle Zukunft Alter

auch weitere generationenübergreifende Aktivitäten in der Schule, was alle Initiatoren ausdrücklich begrüßen würden. Möglich ist dieses neue Angebot durch die Kooperation vieler Beteiligter. Die Fachstelle Zukunft Alter der Stadt Arnsberg koordiniert das Projekt und freut sich sehr über die gute Zusammenarbeit mit der Schulleitung und den weiteren beteiligten Lehrkräften der Agnes-Wenke-Schule. Auch die Arnsberger Tafel ist Kooperationspartner und trägt in hohem Maße dazu bei, dass die Kosten des Mittagessens gering gehalten werden können.

Das wertvolle neue Angebot lebt nicht zuletzt vom Engagement eines erfahrenen ehrenamtlichen Teams. Susanne Wiemer, gelernte Ökotrophologin, sowie Doris Loser, Karin Wullenweber und Susanne Mönnighoff kochen zukünftig mit den Gästen und begleiten sie durch die gemeinsame Mittagszeit. Wer nicht mit kochen kann oder möchte, kann an anderen Aktivitäten, wie z. B. Spazier-

gängen oder Gedächtnistraining teilnehmen. Ein Fahrdienst kann bei Bedarf für den Raum Neheim zur Verfügung gestellt werden.

Der offene Mittagstisch wird ab November jeden dritten Donnerstag im Monat von 10:30 Uhr bis 14 Uhr in der Agnes-Wenke-Schule, Graf-Galen-Straße 6, im Gebäude D3, Eingang Halle 2 stattfinden. Für einen Beitrag von 3 Euro erhalten die Gäste ein gesundes und leckeres Mittagessen. Das gesellige Zusammensein klingt mit einer Tasse Kaffee und Gebäck aus.

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis eine Woche vorher erforderlich. Wer am offenen Mittagstisch teilnehmen möchte oder nähere Informationen wünscht, kann sich mit Sylvia Mersmann von der Fachstelle Zukunft Alter unter 02932 2012204 oder s.mersmann@arnsberg.de in Verbindung setzen.

Senioren-Internet-Cafe Arnsberg (SICA)

Text: Berthold Kampmann

Das Senioren-Internet-Cafe Arnsberg (SICA) – eine von der Engagementförderung der Stadt Arnsberg unterstützte Gemeinschaft – bietet noch freie Plätze für Interessierte an, die Interesse am Umgang mit dem PC bzw. Smartphone haben. In lockerer und geselliger Runde bei Kaffee und Plätzchen werden teilnehmerorientiert Probleme gelöst und Kenntnisse erweitert. Die Kurse finden einmal wöchentlich bzw. nach Absprache für zwei Stunden im Bürgerbahnhof Arnsberg, Clemens-August-Straße 120, statt.

Nachstehend die Zeiten bzw. Ansprechpartner der Kurse. Bitte setzen Sie sich bei Interesse vorab mit den Ansprechpartnern in Verbindung.

Dienstag 10-12 Uhr, 14tägig – Ansprechpartnerin: Birgit Mechelke, Tel. 0151 007721
Dienstag 14-16 Uhr – Ansprechpartnerin: Jutta Koch, Tel. 01931 4964
Mittwoch 14-16 Uhr – Ansprechpartner: Bernd Backhaus, Tel. 02932 34633

Beim Kegeln kam die Erinnerung

Text und Foto: Rudolf Vogt

Das Kegeln auf der kleinen Tisch-Kegelbahn im Altenheim Haus Klostereichen gehört zu den beliebtesten Unterhaltungsspielen, die von der Heimleitung den Seniorinnen und Senioren im Bewohnertrakt angeboten werden. Informiert durch die Aushängetafeln, können sich die Teilnehmer schon frühzeitig auf den nächsten Termin einstellen, vorbereiten und freuen.

Als Anreiz winkt jedem Sieger ein Pokal, der dann allerdings in der nächsten Runde verteidigt werden muss. Mit jeder Kegelrunde ist Stimmung und Spannung verbunden und wenn mal wieder „alle Neune“ fallen, spart auch die Konkurrenz nicht mit Beifall.

In der letzten Woche erkämpfte sich Frau Karin Hoof die begehrte Trophäe.

Da die fast 82-jährige früher in Solingen-Ohligs wohnte und dort einem Meisterclub angehörte, löst das Kegeln auf der Tischbahn mit dem Geräusch der umfallenden Kegel manche Erinnerung an ihre früheren Glanzzeiten aus. Das Gleiche gilt für die vielen Auszeichnungen. Der kleine Pokal, den sie von der Regie überreicht bekam, erinnert sie ebenfalls an ihre großen Erfolge bei den Schwimmmeisterschaften in ihrem Geburtsort. Etliche Titel, Urkunden und Plaketten hat sie in Solingen-Ohligs beim Schwimmen gewonnen. Der Titel der Stadtmeisterin in dieser Disziplin ziert heute ihre Wohnung.



*Beim Spiel kann man einen Menschen
in einer Stunde besser kennenlernen
als im Gespräch in einem Jahr.*

Platon

Hospizdienst Sternenweg

30jähriges Jubiläum

Text und Foto: Sternenweg



Zum 30-jährigen Jubiläum des Hospizdienstes Sternenweg, des Caritasverbandes Arnsberg-Sundern, sprechen wir mit einem von über 60 ehrenamtlich Tätigen:

Jürgen Tölle

Seit Jahren setzt er sich mit Herz und Hingabe dafür ein, Sterbende und ihre Angehörigen individuell zu begleiten.



Im Gespräch erzählt er von seinen Erfahrungen, den Herausforderungen und den bewegenden Seiten des Ehrenamts.

Wie bist du darauf gekommen im Sternenweg tätig zu werden?

Mein Onkel und meine Tante erkrankten zeitgleich mit dem Beginn meiner Pension. Nach und nach übernahm ich für sie immer mehr Aufgaben. Es handelte sich hierbei um ganz andere Themen, als in meinem beruflichen Kontext als Techniker. Das gefiel mir sehr.

Eine Bekannte sagte mir eines Tages „Du wärst der Richtige bei uns“, und meinte damit den ambulanten Hospizdienst Sternenweg. Dann habe ich mich erkundigt und gemerkt, dass die Thematik sehr spannend ist. Irgendwann informierte mich diese Bekannte, dass in absehbarer Zeit ein Befähigungskurs startet. Spontan telefonierte ich mit dem Sternenweg und wurde zu einem Gespräch eingeladen. Seitdem hat mich der Gedanke gepackt und nicht mehr losgelassen. Das war der Einstieg in den ambulanten Hospizdienst für mich.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage über unsere Arbeit oder über Ihr mögliches Ehrenamt.

Was braucht es, um im Sternenweg tätig zu werden?

... Empathie und Offenheit. Das ist für mich das Wichtigste, da ich von Menschen unterschiedlichste Geschichten höre, die diesen wichtig sind. Es ist ganz wesentlich, diese wertfrei aufzunehmen.



Diese Offenheit miteinander ist so wertvoll. Dadurch ergeben sich auch Gespräche, wie z. B. über Spiritualität. Spiritualität ist mir sehr wichtig und hat viel mit meinem eigenen Glauben zu tun. Der Glaube, dass der Tod ein Übergang ist. Diese Offenheit kann bewirken, dass man in den Austausch geht und vielleicht findet der Suchende so für sich eine individuelle Antwort.

Eine Basis unserer Tätigkeit ist die absolute Verschwiegenheit. Der Kurs bereitet darauf vor. Im Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer umfassend mit verschiedenen Themen und mit sich selbst.

Hier treffen Menschen zusammen, die vielleicht im normalen Leben so nicht aufeinander getroffen wären. Wir kamen uns innerhalb von 2 - 3 Kurstagen so nah, dass wir uns heute noch regelmäßig treffen. Man berät sich und reflektiert die vielen Erlebnisse in den Begleitungen, durch die man einen richtigen „Familienschatz“ überreicht bekommt.

Es finden regelmäßig qualifizierte Supervisionen statt bzw. sind die Ehrenamtlichen stets im Austausch mit den Koordinatorinnen. Wir gehen gemeinsam diesen Weg und jeder kann sich einbringen, unabhängig von Beruf, Glaube, Alter etc. Wir begleiten als ambulanter Dienst vor allem zu Hause, darüber hinaus auch in Seniorenhäusern, Behinderteneinrichtungen, auf der Palliativstation, Krankenhäusern und so weiter.

Hinter jeder Tür öffnet sich eine eigene Welt. Aus diesem Grund fotografiere ich auch immer die Tür, die sich mir öffnet. Es ist keine Begleitung wie die andere.

Hast du aktuell eine Begleitung oder eine Begleitung noch ganz präsent vor Augen?

Ja, da gibt es eine Begleitung, die mich sehr berührt hat. Der zu begleitende Herr war im selben Alter wie ich und es gab einige Übereinstimmungen zu mir. Seine Erkrankung war schon weit fortgeschritten. Er begrüßte mich immer „Hallo Jürgen, schön dass du da bist. Wie geht es dir?“

Der Kranke hatte mich trotz seiner außergewöhnlichen Situation im Blick. Zudem war er immer gut gelaunt – einfach ein Vorbild. Das ist etwas, was mir ans Herz geht. Natürlich denkt man darüber nach, dass eine Krankheit einen völlig aus dem Leben holen kann.





Klar, jede Familie hat auch manchmal Knoten im Leben. Uns ist klar, dass nicht jeder Knoten am Lebensende gelöst werden kann.

Über den „Lebensknoten“ habe ich neulich einen schönen Spruch gelesen. Wenn man aus diesem ein Schleifchen machen kann (... lacht ...), dann ist er immer noch da, aber in einer anderen Form.

Was bereichert dich in deinem ehrenamtlichen Engagement? Welche Schwierigkeiten sind manchmal vorhanden?

Es bereichert mich tatsächlich, dass ich so viele tolle Menschen kennen lerne und mir diese ihr Zuhause und somit ihren ganz privaten Bereich öffnen.

Leider engagieren sich nur wenige Männer in diesem Bereich.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass ich in meinen Begleitungen viel gebe, aber auch sehr viel nehme. Ich bin sehr dankbar, dieses Ehrenamt machen zu dürfen.

Mein Fazit ist, dass das was ich jetzt habe, nicht selbstverständlich ist.

Guten Rutsch

Text: Christine Rumpf

Nun steht schon wieder der Jahreswechsel ins Haus, und wir alle wünschen uns gegenseitig einen „guten Rutsch“! Aber was bedeutet dieser Wunsch eigentlich? Ich kenne zwei Erklärungen. Beide haben mit „rutschen“ im Sinne von „ausrutschen“ eigentlich nichts zu tun.

Die erste Erklärung stammt aus dem Judentum. Das jüdische Neujahrsfest (in diesem Jahr vom 22. bis 24. September gefeiert) heißt auf Hebräisch Rosch ha-Schana, übersetzt „Haupt des Jahres“. Unsere jüdischen Mitbürger wünschten sich also ein gutes Rosch ha-Schana. Daraus könnte unter Nichtjuden der gute Rutsch geworden sein.

Genauso einleuchtend ist die zweite Erklärung. Früher nannte man eine kurze Reise einen Rutsch oder eine Rutsche. Heute würde man vermutlich Kurztrip oder Ausflug sagen. Ich hätte also sagen können: „Ich rutsche heute mal nach Soest.“ So ungefähr um 1900 tauchte die Formulierung zum ersten Mal auf einer Neujahrskarte auf.

Egal welche Möglichkeit nun stimmt: Sie können sicher sein, dass die Gefahr, in der Silvesternacht auszurutschen, nicht größer ist als in allen anderen Winternächten!

In diesem Sinne: Gute Reise! Äh: Guten Rutsch!

Die Sicht-Redaktion zu Gast in der Tagespflege Pauluskirche

Text und Foto: Martin Polenz

Die Sicht-Redaktion hat einen besonderen Ort besucht. In den Räumlichkeiten der ehemaligen Pauluskirche befinden sich heute eine Tagespflege sowie Wohnungen einer Seniorenwohnanlage.

Wo vor einigen Jahren noch Gottesdienste gefeiert wurden, bietet die Caritas-Tagespflege Pauluskirche ihren Gästen heute ein abwechslungsreiches Programm. Die Einrichtung hat die historische Architektur liebevoll erhalten. Die Architektur, die große Eingangstür und das Licht, das durch die Fenster fällt, schaffen eine besondere Atmosphäre. Besucher fühlen sich schnell wohl, und die Gäste sind aktiv in den Alltag eingebunden. „Bei uns gestalten die Besucher ihren Tag mit – jede und jeder bringt eigene Erfahrungen und Ideen ein“, betont Einrichtungsleiterin Sandra Than.

Einige Gäste kommen regelmäßig, andere nur ab und zu in die Tagespflege. Hier finden über den Tag unterschiedliche Angebote statt, man kann gemeinsam lesen, malen, basteln. Manche wollen aber auch einfach nur in Ruhe miteinander reden. Hier trifft man sich eben.

Das Zusammenspiel aus Geschichte und Gegenwart beeindruckt auch die Redaktion. „Es ist schön zu sehen, wie aus der ehemaligen Kirche ein so lebendiger Ort geworden ist“, ist sich die Sicht-Redaktion einig.

Wer hier einen Tag verbringt, erlebt Gemeinschaft an einem Ort, der Vergangenheit und Gegenwart auf harmonische Weise verbindet.





Glücksmoment

Text: Dieter Beckmann;

Fotos: ©Adobe Stock/Shimul und ©Adobe Stock/Tisha

Weihnachten im Sauerland

Draußen schneit's und ich denk mir ker
Letztes Jahr war das auch noch mehr
Das Christkind war schon vor Stunden hier
Stille Nacht auf dem Klavier

Früher sah's hier noch anders aus
Spritzgebäck im Fachwerkhaus
Jetzt gerade eben da könnt ich schwörn
War deine Stimme wieder klar zu hörn

Du sagtest näh näh lerck woiert nit
Nä nä lerck woiert nit
Mit dem Christbaum is ja nich viel los
Der is droige und viel zu groß
Nä Nä ierk woiert nit
Warum bringt ihr denn son Dingen mit
Das im ganzen Wald kein Anderer stand
Es ist doch Weihnachten im Sauerland

Vatta erklärte: wir ham beim erkunden
Den Baum da oben im Wald gefunden
Er hat gerufen: Lasst mich nich hier
Da ham wan mitgenommen gets brauch ich en Bier
Schon beim schmücken war uns klar
Der Baum würd stehenbleiben bis Januar
Und am Abend strahlte er im Licht
ein Lächeln huschte über dein Gesicht

Du sagtest näh näh lerck woiert nit
Nä nä lerck woiert nit
So geschmückt isa ja doch ne Pracht
Das habta wirklich schön gemacht
Nä nä lerck woiert nit
Nä nä lerck woiert nit
Und dann namst du wortlos meine Hand
Das war Weihnachten im Sauerland

Ihr seid schon lange nicht mehr hier
Da liegt ein Stück Geschenkpapier
Handy Fußball Spielzeugsaxophon
Ich glaub die Kinder schlafen schon
Mein Blick fällt auf den Weihnachtsbaum
Nordmannanne ein echter Traum
Plötzlich stehst du neben mir
Ich frag leis gefällt er dir

Du sagst: Nä Nä ich weis ja nicht
Ich hab zwar gesacht was bringt ihr da denn mit
Mit dem Weihnachtsbaum ist nicht viel los
Der wird schnell trocken und ist viel zu groß
Ich hab mich wohl falsch ausgedrückt
Denn ihr habt ihn wirklich schön geschmückt
Dann nimmst du wortlos meine Hand
Das ist Weihnachten im Sauerland

Du sagtest näh näh lerck woiert nit
Nä nä lerck woiert nit
Mit dem Christbaum is ja nich viel los
Der is droige und viel zu groß
Nä nä lerck woiert nit
Nä nä lerck woiert nit
Das Herz besiegt oft den Verstand
Frohe Weihnachten im Sauerland

Für alle Leserinnen und Leser die auf ihrem Smartphone youtube haben hier der Link, denn es ist eigentlich ein, wenn nicht das einzige „Sauerländer Weihnachtslied“ mit Video.

<https://www.youtube.com/watch?v=mHXLgcEtInY>



Die Wollknäuelenten

Text und Fotos: Petra Krutmann

Die Wollknäuelenten gehören als Gruppe zur Kolpingsfamilie Bruchhausen. Dieses sind ca. 20 strickbegeisterte Frauen. Sie treffen sich jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr zum Handarbeiten im Pfarrheim. Bei Kaffee und Kuchen wird gestrickt und gehäkelt und mitgebracht, was unter der Woche zu Hause gefertigt wurde.

Ein Anfangsbolus bekamen die Wollknäuelenten durch die Bürgerstiftung und zweimal bekamen sie schon Geldspenden durch die Weihnachtsaktion der Sparkasse Arnsberg-Sundern.

Hier eine kleine Aufzählung wer mit den Geldspenden und den angefertigten Produkten unterstützt wird:

- Neue Gemeindemitglieder werden zur Taufe mit einem Paar Söckchen begrüßt.
- Mit gehäkelten Glückswürmchen werden die Lachfalten AG unterstützt. Sie verteilen diese beim Besuch an Bewohner:innen von Seniorenhäusern, Tagespflegeeinrichtungen, Krankenhäuser und Hospizen.

- Als Zeichen der Solidarität werden Socken und Glückswürmchen an Menschen im Westfälischen Brustzentrum verteilt.
- Glückswürmchen werden auch für Pflegeheime und Kinderheime gefertigt.
- Für Neugeborene im Klinikum Hüsten werden Mützchen gestrickt. Diese werden auch gespendet.
- Im Kolping Sozial- und Bildungszentrum Oituz in Rumänien werden täglich 70 Kinder betreut. Die Familien werden mit Kleidung und Lebensmitteln von hier aus unterstützt.
- Strickwaren für die kalte Jahreszeit bekommen Menschen in Arnsberg durch die Beratungsstelle (Diakonie) für Obdachlose/Wohnungslose. Mit Geldspenden werden hier den Besuchern eine warme Mahlzeit ermöglicht.
- Durch Schwämme und Einkaufsnetze wird ein kleiner Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit geleistet.



Es wird viel gebraucht und den Damen wird es nicht langweilig. Im Moment werden 100 Schals und Mützen für ein Kinderheim gefertigt.

Demnächst können Sie einen Stand der Wollknäuelenten auf dem „Weihnachtsmarkt der guten Taten“ am Freitag, 5. Dezember von 15 bis 20 Uhr auf dem Steinweg/Alter Markt aufsuchen und vielleicht schon einige Weihnachtsgeschenke kaufen.

Die Wolle wird von Handarbeitsgeschäften aus der Region gespendet und ab und zu auch von Wollfirmen.

Wenn Sie Geld spenden, mitmachen oder etwas erwerben möchten wenden Sie sich an die
Kolpingsfamilie Bruchhausen
Telefon 0152 21007653 oder per E-Mail:
kolping.bruchhausen@googlemail.com



Weihnachtliches Dessert

Text: Petra Krutmann

Zutaten:

500 g Mascarpone
100 g Puderzucker
2 Becher Schmand
1 Glas Sauerkirschen (gut abtropfen lassen)
2 Päckchen Vanillezucker
1/4 Flasche Baileys Irish Cream (geht auch mit Eierlikör)

Zubereitung:

Bis auf die Sauerkirschen alle Zutaten mit einem Handrührgerät gut vermengen. Zum Schluss die abgetropften Sauerkirschen unterheben.
Bis zum Verzehr im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden gut durchziehen lassen.
In Gläser füllen und mit Schokosternchen oder ähnlichem verzieren.

TIPP: Schmeck auch das ganze Jahr.

„Du musst fort – nach Europa!“

Text: Annette Lübers; Fotos: Christoph Meinschäfer

Nazrat Safe kommt als 15-Jähriger nach Deutschland. Der Junge aus Afghanistan hat nie eine Schule besucht, kann nicht lesen und schreiben. Mit der Unterstützung einer Mentorin macht er nach nur zwei Jahren einen Schulabschluss. Heute arbeitet er als Straßenbauer und hat sich selbstständig gemacht.

Nazrat Safe ist ein gut aussehender junger Mann: dunkle, lockige Haare, schmale, freundlich blickende Augen, ein gepflegter Kinnbart. Kein schüchterner Mensch, aber einer, der gut zuhört und leise und überlegt antwortet. Oft zeigt sein Gesicht einen stillen Ernst, aber wenn er lächelt, dann strahlen seine Augen hell wie die Sonne an einem Frühlingstag. Beides verbindet sich in diesem Gesicht zu den zwei Seiten einer Medaille, die dieses noch junge Leben geprägt hat: Gewalt, Schmerz und Trauer auf der einen, Lebensfreude, Leichtigkeit und Glück auf der anderen Seite.

Zusammen mit Karola Hilborne-Clarke sitzt der 25-Jährige an diesem Frühlingsmorgen in einem kleinen Eiscafé in der Fußgängerzone im sauerländischen Arnsberg. Die pensionierte Berufsschullehrerin war zehn Jahre lang Nazrat Safes Mentorin. Den „Job“ hat Karola Hilborne-Clarke auf Anfrage des Jugendamtes übernommen, aber eine Bedingung hat sie auch gestellt: „Die Chemie zwischen uns muss stimmen.“ Und die stimmt. Bis heute. „Familie“ nennt Nazrat Safe die grauhaarige Dame an seiner Seite liebevoll.

Nazrat Safe wächst bei seiner Großmutter in der Nähe der afghanischen Stadt Kundus auf. Seine Mutter stirbt bei der Geburt von Nazrats kleinem Bruder, da ist er zwölf Jahre alt. Seinen Vater hatten die Taliban erschossen, weil er als Sicherheitsmann an einer Tankstelle von den Schwerbewaffneten die Bezahlung des getankten Sprits ein-

forderte. Nazrat Safe besucht keine Schule, stattdessen hütet er die Schafe und Kühe seiner Großeltern. Mit 15 Jahren gerät auch der junge Hirte in das Visier der Taliban, nachdem er in einem Dorf versteckte Kämpfer an das afghanische Militär verraten hatte.

„Jetzt wusste ich, dass es nur noch zwei Möglichkeiten gab: Wie mein Vater von den Taliban ermordet werden oder als Zwangsrekrutierter für sie arbeiten.“ Die Großmutter weist ihm einen anderen Weg: „Du musst fort – nach Europa!“ Von dem Kontinent am anderen Ende der Welt glaubt die alte Frau immerhin zweierlei zu wissen: „Dort geht es menschlich zu und dort bist du sicher!“

6.000 US-Dollar zahlt seine Großmutter den Schleppern, dafür versprechen diese, den Jungen bis nach Europa zu bringen. Zusammen mit Dutzenden anderen Männern und Frauen. Über den Iran und die Türkei erreicht er nach drei Monaten, eingesperrt in Kofferräumen und Lieferwagen, tatsächlich Ungarn. „Das waren für mich schwere Wochen. Die Angst vor dem Unbekannten, der Verlust der Oma und die Sehnsucht nach meinem kleinen Bruder haben mich begleitet. Unterwegs wurden wir geschlagen und wenn jemand kein Geld mehr hatte, dann wurde er einfach zurückgelassen.“ Nach einem längeren Aufenthalt in Ungarn kommt Nazrat Safe über Österreich nach Deutschland. Als der Zug in Dortmund am Hauptbahnhof hält, bestaunt der Jugendliche ungläubig eine Menschenmenge, die den Flüchtlingen zujubelt. Deutsche, die Plakate hochhalten, auf denen „Herz-

lich willkommen“ steht. Angela Merkels Credo „Wir schaffen das!“ – an diesem Tag konnte man es glauben.

Nur zwei Jahre nach seiner Ankunft in Dortmund hält der Junge ohne jede Schulbildung seinen Hauptschulabschluss in der Hand. Auch weil seine Mentorin den jungen Analphabeten fördert – und immer wieder an sein Durchhaltevermögen appelliert. „Es war schwer für ihn. Er kannte ja keine schulischen Strukturen“, sagt sie. Längst spricht Nazrat Safe fließend Deutsch, nur ganz selten sucht er mit einem fragenden Blick nach einem passenden Wort. Manchmal kocht er für seine deutsche Freundin Gerichte aus seiner Heimat. Er freut sich aber auch, wenn es deutschen Rinderbraten mit Knödeln und Rotkohl gibt. Sein Job als ausgebildeter Straßenbauer ist hart, aber er arbeitet gerne. Nebenbei hat er sich als Landschafts- und Wegebauer selbstständig gemacht. Gerne wäre er auch Altenpfleger geworden: „Aber eines Morgens während meines Praktikums lag ein alter Mann leblos in seinem Bett. Da wusste ich: Vom Tod kann ich nicht umgeben sein.“

Nazrat Safe ist angekommen in diesem Land, das ihm vor zehn Jahren noch so fremd erschien. Aber an jedem Sonntagnachmittag ruft er seinen kleinen Bruder und seine mittlerweile 84-jährige Großmutter per Video-Call an. Im letzten Jahr hat er die beiden so schmerzlich vermissten Menschen zum ersten Mal in der Heimat besucht und manchmal fragt er sich, ob er mit einer deutschen Ausbildung nicht auch in Afghanistan eine Zukunft haben könnte.

Jetzt arbeitet Nazrat Safe aber erst einmal an seiner Zukunft in Deutschland. Karola Hilborne-Clarke, sagt er dankbar, habe ihm den richtigen Weg gewiesen. Die ehemalige Berufsschullehrerin winkt lächelnd ab: „Er ist noch immer so liebenswert, hilfsbereit und bescheiden wie er war, als ich ihn kennenlernte.“ Das sagt sie mit hörbarem Stolz in der Stimme. Jetzt breitet es sich wieder in Nazrat Safes Gesicht aus: Dieses fröhliche Lachen, das seine Augen strahlt lässt.

QUELLE: Mit freundlicher Genehmigung der Autorin, des Fotografen und des Verlages Publik Forum.



Unser Beruf: Bäcker

Text und Fotos: Christine Rumpf

Überall duftet es zur Zeit nach Weihnachtsplätzchen und Stollen. Anlass genug, mal hinter die Kulissen einer Bäckerei zu schauen. Also habe ich kürzlich die Bäckerei Kemper besucht.

Stefan und Matthias Kemper führen die Bäckerei, die es seit 1935 gibt, mittlerweile in der dritten Generation. Ein echter Familienbetrieb also. Sie beide sind sowohl Bäckermeister als auch Betriebswirte. Natürlich gibt es kurz vor Weihnachten in einer Bäckerei sehr, sehr viel zu tun, aber die Seniorchefin hat sich Zeit für mich genommen, mir viel gezeigt und erzählt.

Gleich zu Beginn meines Besuchs durfte ich tatsächlich in die Backstube! Für mich ein besonderes Erlebnis! Schon im Vorraum standen ein ganz großes Blech mit frischem Spritzgebäck und jede Menge an Christstollen, fertig zum Verpacken.

Die Backstube selbst war eine große Überraschung: weit und breit nichts, was man eine „Brötchenstraße“ nennen könnte! Hier wird wirklich noch alles von Hand gemacht! Da gibt es eine ganze Reihe von Holztischen, und an jedem entsteht etwas anderes. An einem werden Brötchen von Hand geformt, an einem anderen die nächsten Brote, am



dritten Plätzchen vorbereitet. Die Arbeit ist wirklich sehr vielseitig.

Natürlich gibt es da viel zu lernen. Langschläfer darf man aber nicht sein, denn der Arbeitstag beginnt in der Woche schon um 2:45 Uhr, samstags sogar schon um 0:45 Uhr. Schließlich müssen Brot und Brötchen pünktlich zur Ladenöffnung fertig sein! Die Ausbildung eines Bäckers dauert drei Jahre und ist, wie in den meisten Berufen, dual organisiert. Im ersten Lehrjahr müssen die Azubis zweimal, später einmal pro Woche zur Berufsschule. Das ist zur Zeit das Berufskolleg am Eichholz. Recht praktisch.

Lernen müssen die Azubis wirklich sehr viel, denn das Angebot der Bäckereien hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte vervielfacht! Als ich Kind war, gab es in unserer Dorfbäckerei eine Sorte Brot, eine Sorte Weißbrot, eine Sorte Brötchen und ein bisschen Kleingebäck. Und heute? Bei Firma Kemper gibt es mindestens 15 Sorten Brot, mindestens genauso viele Brötchensorten, und fast täglich kommt irgendetwas Neues dazu. Außerdem jede Menge an Gebäckteilchen und Blechkuchen. Und jetzt natürlich Plätzchen ohne Ende! Und wer möchte, kann auch zum Beispiel eine Schwarzwälder Kirschtorte bestellen.

Was es seit Corona leider nicht mehr gibt, ist der Bäckerwagen, der in den Außenbezirken durch die Straßen fährt. Auch geliefert wird nicht mehr so ohne weiteres, allerdings immer noch einmal

pro Woche ab einem bestimmten Bestellwert an ältere Menschen, die nicht mehr selber kommen können.

Und noch etwas hat sich im Laufe der Jahre sehr verändert. Anfang bis Mitte der siebziger Jahre gab es allein in Alt-Arnsberg 13 selbstständige Bäckereien. Übrig geblieben ist einzig Firma Kemper. Alles andere sind sogenannte Filialisten. Was aber immerhin bedeutet, dass die Berufsaussichten für Bäcker nicht schlecht sind, denn auch dort werden sie schließlich gebraucht! Allerdings ist es, wie in so vielen Branchen, inzwischen nicht einfach, Auszubildende zu finden. Die Bäckerei Kemper ist da den Königsweg gegangen. Einer ihrer Gesellen stammt aus Afghanistan, einer aus Albanien. Beide haben ihre Aus-



bildung bei Kempers gemacht und sind inzwischen seit 7 Jahren im Betrieb. Und ein neuer Mitarbeiter stammt aus Guinea, hat seine Einstiegsqualifizierung bei Kempers absolviert und ist jetzt im ersten Lehrjahr.

Ein sehr schönes Beispiel für gelungene Integration!

Hätten Sie es gewusst

Text: Karola Hilborne-Clarke

Foto: Adobe Stock 158702129



Waren Sie schon einmal in einer Notsituation, in der Sie die 112 oder 110 wählten? Und ganz bestimmt wurde Ihnen dann in kürzester Zeit geholfen. Das war aber nicht immer so.

Im Jahre 1969 wurde der 8jährige Björn Steiger überfahren und es dauerte eine Stunde bis Hilfe kam. Björn starb, weil er so lange auf Hilfe warten musste. Daraufhin fassten die Eltern den Entschluss, für ein besseres Notrufsystem zu kämpfen, damit andere eine bessere Überlebenschance haben. Hilfe fanden Sie bei der Frau des damaligen Bundespräsidenten Hilde Heinemann.

Mit Hilfe von Unterstützern gründeten sie die Björn-Steiger-Stiftung und kämpften dafür, die Notfallhilfe in Deutschland zu verbessern. Die Stiftung lebt von Spenden.

Nach vielen Schwierigkeiten und über eine lange Zeit haben sie es geschafft, unser heutiges Notrufsystem zu etablieren. Aber die Björn-Steiger-Stiftung hat noch für viel mehr gekämpft, so z. B. für die Einführung des Rettungsdienstes, der Notrufsäulen am Straßenrand, die Luftrettung, 24-Stunden-Notarztsystem und noch viel mehr. Und auch heute ist die Stiftung noch aktiv.

Dem Ehepaar Steiger – und seinen Helfern und Nachfolgern – haben wir viel zu danken. Sie haben sich nicht in ihrer Trauer verkrochen sondern haben dazu beigetragen, dass wir heute im Notfall schnelle Hilfe bekommen.

In 8 Minuten zur neuen Liebe

Text und Foto: Name der Redaktion bekannt

In Zusammenarbeit mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg organisiert die seniorTrainerin Frau Christina Albers mehrmals jährlich ein Speed-Dating. Hier können sich alleinstehende Damen und Herren in ungezwungener Atmosphäre begegnen und sich „reihum“ mit verschiedenen potenziellen neuen Partnern acht Minuten lang austauschen, um sich ggf. später näher kennenzulernen.

Auch Margret aus Schmallenberg und Hans aus Arnsberg nahmen am 04.03.2024 an einem dieser SpeedDating-Termine teil.

Margret, die bereits seit mehr als 20 Jahren allein durch das Leben ging, sah dieses SpeedDating quasi als „letzte Möglichkeit“, im Herbst des Lebens doch noch einen neuen Partner zu finden. Sie hatte bereits etliche unterschiedliche, jedoch letztlich allesamt erfolglose Versuche hinter sich und war bereits zum dritten Mal zu dieser Veranstaltung angemeldet.

Hans, damals seit knapp einem Jahr verwitwet, konnte sich mit dem Alleinsein auf Dauer nicht anfreunden und ergriff mit dem SpeedDating die erste Chance, diesen Zustand zu beenden. Die beiden fuhren also nach Arnsberg und bereits beim ersten Gespräch, während der ominösen 8 Minuten, sprang der Funke über und auf der Checkliste, die jeder Teilnehmer beim Dating ausfüllen muss, wurde das Kreuzchen von beiden an der „richtigen“ Stelle gemacht.

Nachdem Frau Albers die Listen ausgewertet und sowohl Margret als auch Hans bereits am nächsten Tag die je-

weiligen Kontaktdaten des anderen mitgeteilt hatte, wurde natürlich noch am selben Abend miteinander telefoniert und ein Termin für das erste richtige Treffen ausgemacht. Dieses Treffen am darauffolgenden Wochenende fand (natürlich) erst mal auf neutralem Boden statt und zwar im H1-Cafe am Hennensee, welches geografisch ziemlich mittig zwischen den beiden Wohnorten liegt. Dort wurden aus 8 Minuten ganz schnell mehr als 2 Stunden, während deren die beiden bald merkten, dass die Chemie zwischen ihnen stimmt und dass aus ihnen durchaus „etwas werden könnte“.



Dieser Eindruck verfestigte sich in der darauf folgenden Zeit und auch heute, 11/2 Jahre nach den ersten 8 Minuten, sind die beiden ein unzertrennliches Paar.

Wintererinnerungen

Text: Helga Lichter; Foto: ©Adobe Stock/Indira

Der Winter war stets eine magische Zeit für mich, an die ich mich sehr gerne erinnere. Warm eingepackt, mit Schal, Mütze und Handschuhen, ging ich als Kind mit meinem Vater oft durch den nahegelegenen Wald, sammelte bunte Herbstblätter und folgte den Spuren der Tiere im frischen Schnee. Nur das Knirschen unserer Schuhe war zu hören. Mit dem Schnee war die Welt um uns herum still geworden. Alles war in funkeln des Weiß gehüllt. Der Schnee verwandelte die Umgebung in ein glitzerndes Wunderland.

Wenn die Dämmerung hereinbrach und die ersten Sterne am Himmel leuchteten, begann mein Vater Geschichten aus seiner Kindheit zu erzählen. Er erzählte von Schneeballschlachten und rasanten Fahrten auf seinem alten Holzschlitten. Der Schlitten war vor vielen Jahren von meinem Großvater von Hand gefertigt und hatte an der Vorderseite eine hölzerne Lenkstange, mit der man den Schlitten steuern konnte. Leider gibt es diesen Schlitten nicht mehr.

Staunend lauschte ich Papas Erzählungen. Ich erinnere mich wie aufgereggt ich war, als ich eines Abends plötzlich eine helle Linie am sternennklaren Himmel sah. „Schau, eine Sternschnuppe. Jetzt darfst du dir etwas wünschen,“ sagte mein Vater und legte seinen Arm um meine Schultern. Ich weiß noch heute, was ich mir damals in dieser eiskalten Winternacht wünschte. Mein Vater hat mich nie danach gefragt und ich habe es niemandem erzählt. Doch ich glaube, dass der Wunsch meines Vaters wohl meinem Wunsch sehr ähnlich war.

Später, als wir mit kalten Füßen und nassen Stiefeln den Heimweg antraten, wurde mir wieder einmal bewusst, dass mein Vater und ich eine ganz besondere Beziehung zu einander hatten. Ich liebte ihn über alles. Er gab mir Sicherheit und Geborgenheit und stand mir stets mit Rat und Tat zur Seite.

Schweigend stapften wir durch den knirschenden Schnee, während wir langsam den Weg zu unserem Haus entlang gingen. Die Fenster waren hell erleuchtet, und das warme Licht verbreitete eine behagliche Stimmung. Wir fühlten die Kälte an unseren Füßen immer noch, aber es störte uns nicht mehr. Es war diese besondere Zeit, die wir miteinander hatten, die diesen Abend zu etwas Einzigartigem machte. Als wir später daheim vor dem Kamin saßen, die wärmenden Flammen beobachteten und das Knistern der brennenden Holzscheite hörten, zog der Duft von Zimtplätzchen, Tannennadeln und heißer Schokolade durch die Stube. Meine Geschwister sangen ein Weihnachtslied und Mutter zündete die Kerzen am Adventskranz an.

Diese Augenblicke der Wärme und Zuneigung haben mich für mein Leben geprägt und werden mich immer an die Liebe meiner Eltern erinnern. Auch wenn inzwischen viele Jahre vergangen sind, wird die Fürsorge, die ich erfahren durfte, immer in meinen Gedanken und in meinem Herzen bleiben. Diese Erinnerungen sind für mich ein Licht in dunklen Zeiten, und ich werde sie für immer bewahren, denn sie erinnern mich daran, wie wichtig Liebe und Unterstützung in unserem Leben ist.

Künstliche Intelligenz: Wie smarte Helfer unser Leben bereichern

Ein Morgen mit KI – Ein Beispiel aus dem Alltag

Text: Martin Polenz

Stellen Sie sich vor: Es ist ein ganz normaler Dienstagmorgen. Frau Schneider, 74 Jahre alt, sitzt am Frühstückstisch. Neben ihr steht ein kleiner, unscheinbarer Lautsprecher. „Alexa, wie wird das Wetter heute?“, fragt sie. Die freundliche Stimme des Sprachassistenten antwortet prompt: „Heute bleibt es sonnig bei 22 Grad. Vergessen Sie nicht, Ihre Sonnenbrille mitzunehmen!“ Für Frau Schneider ist das längst Alltag – und doch steckt dahinter eine der spannendsten Technologien unserer Zeit: **Künstliche Intelligenz**, kurz **KI**.

„Ich hätte nie gedacht, dass ich mal mit einem Computer sprechen würde. Aber jetzt frage ich Alexa nach dem Wetter, lasse mir Musik vorspielen oder stelle Erinnerungen für meine Tabletten ein. Das macht vieles leichter!“, erzählt Frau Schneider schmunzelnd.

Was ist eigentlich Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz bezeichnet Computerprogramme, die Aufgaben übernehmen, für die früher menschliches Denken nötig war. Dazu gehören das Verstehen von Sprache, das Erkennen von Bildern oder das Treffen von Entscheidungen. KI lernt aus Erfahrungen – je mehr Daten sie bekommt, desto besser wird sie. Das klingt kompliziert, ist aber im Alltag oft ganz einfach zu erleben.

Wo begegnet uns KI im Alltag?

Viele Menschen denken bei KI an Science-Fiction oder Roboter. Doch tatsächlich nutzen wir KI schon heute, oft ohne es zu merken:

- **Sprachassistenten** wie Alexa, Siri oder Google Assistant beantworten Fragen, spielen Musik ab oder helfen beim Steuern von Licht und Heizung.
- **Saug- und Mähroboter** nehmen uns lästige Hausarbeit ab.
- Smartphones erkennen Gesichter auf Fotos, übersetzen Texte oder filtern Spam-E-Mails.
- **Navigationssysteme** berechnen die beste Route und warnen vor Staus.
- **Streaming-Dienste** wie Netflix oder Spotify schlagen Filme und Musik vor, die zu unserem Geschmack passen.
- **Gesundheits-Apps** erinnern an die Medikamenteneinnahme oder messen den Blutdruck.

„Mein Enkel hat mir gezeigt, wie ich mit dem Handy meine Schritte zählen kann. Jetzt mache ich jeden Tag einen kleinen Spaziergang und freue mich, wenn ich mein Ziel erreiche“, berichtet Herr Müller, 78 Jahre.

KI als Unterstützung im Alter

Gerade für ältere Menschen bietet KI viele Vorteile:

- Barrierefreiheit: Sprachassistenten helfen Menschen mit Seh- oder Bewegungseinschränkungen, den Alltag selbstständig zu meistern. Man kann per Sprache Termine eintragen, Nachrichten verschicken oder das Licht einschalten.
- Sicherheit: Sensoren und smarte Geräte erkennen, wenn jemand stürzt oder vergisst, das Fenster zu schließen. Im Notfall wird automatisch Hilfe gerufen.
- Soziale Teilhabe: Videotelefonie, Online-Kulturangebote oder digitale Spiele fördern Kontakte und geistige Fitness – auch wenn man nicht mehr so mobil ist.
- Gesundheit: KI-gestützte Apps erinnern an die Einnahme von Medikamenten, messen Vitalwerte oder geben Tipps für mehr Bewegung.

„Ich wohne allein, aber mit dem Sprachassistenten fühle ich mich sicherer. Wenn ich Hilfe brauche, kann ich einfach um Unterstützung bitten“, sagt Frau Weber, 81 Jahre.

Lernorte und Unterstützung für Senioren

In vielen Städten gibt es mittlerweile sogenannte KI-Lernorte: Hier können Seniorinnen und Senioren neue Technologien ausprobieren, Fragen stellen und sich austauschen. Ehrenamtliche Technikhelferinnen und -helfer unterstützen beim Einstieg und erklären, wie man KI-Anwendungen sicher nutzt. In Arnsberg bietet u. a. das Stadtteilzentrum freiRAUM viele Informationen.

„Am Anfang hatte ich Respekt vor der Technik. Aber in der Gruppe macht das Lernen Spaß, und ich habe gemerkt: Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu entdecken!“, so Herr Becker, 72 Jahre.

Chancen und Grenzen der Künstlichen Intelligenz

KI kann das Leben erleichtern, aber sie ist kein Allheilmittel. Wichtig ist, die Technik bewusst und kritisch zu nutzen:

- Datenschutz: KI braucht Daten, um zu lernen. Deshalb sollte man darauf achten, welche Informationen man preisgibt und wie sie verwendet werden.
- Menschlicher Kontakt: KI kann Gesellschaft bieten, aber sie ersetzt keine echten Freundschaften oder Gespräche mit der Familie.
- Verlässlichkeit: Nicht jede Antwort eines Sprachassistenten ist richtig. Es lohnt sich, bei wichtigen Fragen immer auch andere Quellen zu prüfen.

Fazit:

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – auch und gerade für ältere Menschen. Sie kann helfen, den Alltag zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu bewahren und neue Möglichkeiten zu entdecken. Wer neugierig bleibt und sich Unterstützung holt, kann von den Chancen der KI profitieren – ganz nach dem Motto: Man ist nie zu alt, um Neues zu lernen!

Tipp:

Informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Nähe, besuchen Sie einen KI-Lernort wie das Stadtteilzentrum freiRAUM in Arnsberg oder fragen Sie Ihre Enkel – gemeinsam macht das Entdecken neuer Technik am meisten Freude!

<https://www.arnsberg.de/stadtteilzentrum/>

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/kuenstliche-intelligenz-im-alltag-alterer-menschen/>

Stephanie Schröter – Künstlerin in unserer Kommune

Text und Fotos: Binetha Beckmann

Stephanie Schröter, von der Sie liebe Leserinnen und Leser auf dem letzten Titelbild der Sicht ihre dreiteilige Betonplastik „Die Wa(r)tenden“ sehen konnten, ist 1968 in Arnsberg geboren und wuchs in Sundern auf. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn. Einige Jahre lebte sie in Köln. Während ihrer Zeit in Köln arbeitete sie im Hörfunk, wo sie Kultursendungen für den WDR und den Deutschlandfunk machte.

Stephanie Schröter studierte Grafikdesign, Kunstgeschichte, Literaturwissenschaften, Spanisch und von 2009 - 2012 in Bonn Bildhauerei. Seit dem Ende ihres Bildhauer-Studiums ist die Bildhauerin regelmäßig auf Kunstmessen und Ausstellungen in Deutschland, Luxemburg, in den Niederlanden und Italien vertreten.

2011 kehrte Stephanie Schröter nach Arnsberg zurück und hatte erst in Neheim-Hüsten ein Mietatelier, bis sie 2017 in Neheim ihr eigenes Atelier, in dem sie Kurse in Bildhauerei und gestaltender Kunst gab, eröffnete. Stephanie Schröter ist eine Künstlerin mit internationalem Engagement und Ausstellungen in vielen Städten Deutschlands und Europas.

Einmal im Jahr findet zum Tag der offenen Ateliers, am Ende der Sommerferien, auch in ihrem Atelier ein Treffen zum Ausprobieren, Bestaunen und regen Austausch aller Kunstinteressierter, statt. Als Bildhauerin hinterlässt sie in ihren Skulpturen gern Spuren von Spitzmeißel und Zahneisen. „Glatt polierte Werke mag ich nicht“, sagt sie lächelnd und zeigt auf ihre Skulptur „Schwingung“, die aus weißgrauem italienischen Marmor entstand. Der Mensch ist das

zentrale Thema, mit dem sich die Künstlerin in ihren Werken auseinander setzt. Ihre Werke sollen keine Dekoration, sondern Denkanstöße sein.

Pablo Picasso sagte einst „Der Zweck der Kunst ist es, den Staub des Alltags von der Seele zu waschen.“

Leider, so sagt Stephanie Schröter, hat die Zeit mit Corona vieles in ihrer Kursarbeit zum Thema Bildhauerei und gestaltende Kunst verändert.

Derzeit arbeitet die Künstlerin Stephanie Schröter halbtags bei der Volkshochschule Arnsberg-Sundern. Hier ist es ihr in diesem Jahr gelungen, eine Ausstellung zum Thema „Lesen und Schreiben öffnet Welten“ nach Arnsberg zu holen. Sie leitet und führt das Projekt, was den Betroffenen von Analphabetismus und funktionalem Analphabetismus zu mehr Sichtbarkeit in der Gesellschaft verhilft. „Meine verbleibende Zeit des Tages“, so Stephanie Schröter, „nutze ich weiterhin, um mich kreativ mit Marmor, Gips und verschiedenen Materialien künstlerisch auseinander zu setzen.“

Gern können Sie die Künstlerin auch auf ihrer Internetseite besuchen, um noch mehr Informationen zu bekommen.

www.steph-sculptor.com



*„Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder,
sondern macht sichtbar.“*

Paul Klee

Vorstellung der Katholischen öffentlichen Bücherei (KöB) St. Pius Arnsberg

Text: Anita Herlt, Büchereiteam St. Pius



Komm in unsere Bücherei!

Für Kleine und Große

Öffnungszeiten:

Sonntag 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Mittwoch 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr



DIE BÜCHEREI
ST. PIUS
Die Bücherei St. Pius
Piusstrasse 30
59821 Arnsberg

Kostenlos!

Die Bücherei St. Pius Arnsberg eine Bücherei auch für ganz junge „Leser“ Die Katholische öffentliche Bücherei (KöB) St. Pius, kurz: DIE BÜCHEREI St. Pius, bietet viele Bücher, Spiele und Tonies für kleine Kinder. Eine große Auswahl an Bilderbüchern und Kinderbüchern zum Anschauen, Erzählen und zum Vorlesen stehen bereit. Die Ausleihe ist kostenlos, nicht nur für Mitglieder der St.-Pius-Gemeinde.

In Zusammenarbeit mit dem Pius-Kinder-
garten lesen Lesepatinnen regelmäßig
in der Bücherei den „Schulkindern“ vor
und sprechen mit ihnen über die Ge-
schichten. Im Kindergarten wird dann
zum Thema gemalt und gespielt. Die

Kinder suchen sich aus dem bereitste-
henden Angebot Bücher aus und leihen
sie selbstständig aus. So sind sie bereits
beim Übergang in die Grundschule
bibliotheksfit, „BibFit“. Das wird selbstver-
ständlich mit einer Urkunde bestätigt.
Wenn die Kinder eigenständig lesen
können, kommen viele von ihnen gern
in „ihre“ Bücherei zurück. Auch für Erst-
leser gibt es eine große Auswahl span-
nender Bücher.

Neu im Angebot sind monatliche Vorle-
sesämtchen für Kinder von 2 bis 6 Jahren.
Für die Begleitpersonen stehen Kaffee
und Getränke bereit. So bietet sich
eine Gelegenheit für Austausch und
angeregte Unterhaltungen. Als eine
spannende Überraschung wird eine
Übernachtungsparty für Kuscheltiere
angeboten.

Erwachsene finden vielfältige und
einfühlende „schöne Literatur“, Kri-
mis, Sachbücher und Kochbücher.
Saisonbedingt werden immer wieder
thematisch ausgewählte Bücher der
Medienstelle des Erzbistums Paderborn
bereitgestellt und können kostenlos aus-
geliehen werden. Die Ausleihzeit be-
trägt 4 Wochen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen
aus der Bücherei stehen immer für ein
Gespräch bereit und meistens gib es
dann dazu auch noch eine Tasse Kaf-
fee. Das „Café-Pius“ findet alle vier
Wochen mittwochs ab 15 Uhr statt und
bietet eine gute Gelegenheit für einen
Besuch in der Bücherei.

In Zusammenarbeit mit der Buchhand-
lung Vieth aus Arnsberg fand ein kur-
weiliger Abend mit interessanten Buch-

vorstellungen statt; der Abend war sehr gut besucht. Im November 2025 fand mit der Buchhandlung Vieth wieder eine Buchausstellung statt; der Kreativkreis aus St. Pius präsentierte parallel dazu ausgewählte Arbeiten.

Die Pius-Bücherei wird von der Pfarrei St. Laurentius Arnsberg und dem Medienzentrum des Erzbistums Paderborn finanziell unterstützt.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen laden alle – nicht nur aus der Pius-Gemeinde – herzlich zum Besuch der kleinen, aber feinen Bücherei St. Pius Arnsberg ein. Themen und Termine von Sonderveranstaltungen werden im „wegweiser“ der Propsteipfarrei St. Laurentius und in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Sie finden uns im Piusturm!

Passiert – Notiert Bernhard mit der Peitsche

In den 50er Jahren war es in Neheim üblich, dass Beerdigungen vom Trauerhaus zum Friedhof an der Möhnestraße durchgeführt wurden. Den Transport des Sarges auf diesem letzten Weg übernahm der Trauerwagen der Spedition Beckschäfer. Diese Firma hatte auf der unteren Langen Wende, ca. schräg gegenüber dem heutigen Möbelhaus Wiethoff, ihren Firmensitz mit Garagen und einem Pferdestall. Der Trauerwagen war ein mit schwarzen Säulen und schwarzem Dach mit Türmchen sowie mit großen seitlichen Glasflächen versehener Kastenwagen. Dieser Wagen wurde von zwei in schwarze Umhänge gehüllten Pferden gezogen. Chauffiert wurde das Ganze von Bernhard. Er hatte sicher einen Nachnamen, aber den haben wir nie kennen gelernt.

Üblicherweise wurden bei Beerdigungen, also ab dem Trauerhaus bis hin zur Grabstelle auf dem Möhnefriedhof, Kränze dem Trauerwagen vorangetragen. Wir Jugendlichen, die wir in dem Bereich der unteren Langen Wende wohnten, wurden daher öfters von der Firma Beckschäfer angesprochen, gegen Bezahlung diese Kränze zu tragen. Somit hatten wir eine kleine Zusatzeinnahme. Aber es war schwer verdientes Geld!

Denn für die 50 Pfennig, die es gab, egal wie lang der Weg vom Trauerhaus zum Friedhof war, wurden wir von Bernhard von seinem Kutschbock mit der Peitsche „gesteuert“. Ging wir zu schnell, um schneller am Ziel zu sein, knallte er laut und vernehmlich mit seiner Peitsche und rief uns lauthals zur Ordnung. Ging wir jedoch zu langsam, dass wir den Pferden zu nahekamen, gab es einen schmerzhaften Schlag mit der Peitschenschnur auf den Rücken.

Aber was tat man nicht alles für 50 Pfennig! Anschließend wurden dann entweder im Kiosk von „Scheiwen Pinsch“ gegenüber der Roten Schule oder bei „Königs Bübchen“ auf der unteren Langen Wende in Höhe des heutigen Möbelhauses Wiethoff, Salmiakpastillen oder Nappos gekauft und dann genüsslich verzehrt.

Die Moral von der Geschichte: Süßes ließen die Schmerzen oft schnell vergessen, so auch die bei

Wolfgang Rochna

Speed Dating – mal ganz anders!

Text: Marita Gerwin; Foto: Privat

Wer sind Sabine, Gisela, Lisa, Katrin und die anderen Frauen eigentlich?

Seit einigen Jahren bin ich Mitglied des Zonta-Clubs Arnsberg. Habe die unterschiedlichen Aktionen erlebt, spannende und neue Herausforderungen angenommen, Einblicke in die unterschiedlichsten Lebenswelten von Mädchen und Frauen erhalten, neue Freundschaften geknüpft, geteilte Verantwortung wahrgenommen und vieles mehr. Kurzum: Frauenpower pur!

Sabine, Gisela, Lisa, Katrin und weitere engagierte Frauen aus den Städten Arnsberg und Sundern sind dabei. Doch wer sitzt da im Meeting neben mir? Um das herauszufinden und die Menschen näher kennen zu lernen, haben wir ein spannendes Format ausprobiert, das mich überzeugt hat:

Speed Dating – mal ganz anders!

Keine Partner-Suche im eigentlichen Sinne – sondern das Kennenlernen und die anschließende Vorstellung von zwei Frauen, die durch ein Losverfahren zusammenfinden. Das Format der Vorstellung kann frei gewählt werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nur der Zeitrahmen zur Vorstellung im Club ist auf eine bestimmte Zeit begrenzt.

In unserem Tandem haben wir die Fragen gestellt:

Wer bist Du?

Was möchtest Du über Dich erzählen?

Was sind Deine Werte, Deine Haltungen?

Was ist Dir wichtig im Leben?

Wofür bist Du dankbar?

Was macht Dich stolz?

Welche Wünsche und Träume hast Du für Deine Zukunft?

Fragen – wie der Schlüssel zu einer Tür – die sich ein Stück weit öffnet, um Menschen besser kennen zu lernen. Im ersten Moment eine Herausforderung – doch letztendlich lohnenswert.



Mein Vorschlag an Sie, liebe Leserinnen und Leser des Generationen Magazin SICHT:

Probieren Sie solch ein Format in Ihren Gruppen oder Vereinen mal aus. Ich bin sicher, Sie werden die Leute neu kennenlernen.

Nur Mut! Es könnte ja klappen!

ARES – Mein Personal Ist doch schön

Text und Foto: Mein Personal

Erinne-
rungen
an Ares

Liebe Freundinnen und Freunde, es gibt kurzfristig immer ganz viele Dinge, über die man sich ärgern kann. Aus diesen Vorkommnissen kann man eine Perlenkette schlechter Laune knüpfen, sie sich um den Hals hängen und sich schwer belastet fühlen. Menschen natürlich, Menschen tun so etwas. Katzen kämen nie auf die Idee, sich irgendwelche Dinge anzuhängen, geschweige denn, sich mit etwas zu belasten. Eine Kette würde ich als Spielzeug nehmen, sie zwischen meine Pfoten spannen, mich auf den Rücken rollen, heftig strampeln



und mich freuen, wenn die Perlen in alle Richtungen wegspringen. Ich würde jeder einzelnen nachspringen und sie durch die Gegend tatzen bis ich das Interesse daran verliere. Mein Personal wird sicherlich alles wegräumen bevor irgendjemand darauf ausrutscht.

Menschen gehen mit solchen Gedankenperlen ganz anders um. Sie sammeln, betrachten und bewahren. So ein katzenhafter Spaß wie ich ihn mir erlauben würde, käme ihnen gar nicht in den Sinn. Ich weiß nicht, ob es ein Mittel dagegen gibt, sich lieber traurige Gedanken als Perlenketten um den Hals zu hängen, als damit zu spielen. Vielleicht können auch Menschen das mit dem Spielen. Kann man nicht zu jedem blöden, schweren Gedanken etwas Lustiges in der Situation finden? Und wenn das nicht geht, kann man nicht alte schöne Gedanken dagegenhalten oder neue noch schönere entwickeln? Erinnerungen gegen Trauer. Neuanfang gegen Unwohlsein im Jetzt?

Sie erleben mich gerade wieder in einer für uns Katzen typischen Situation. Vielleicht kommen meine tiefschürfenden Gedanken daher. Draußen ist „össeliges Wetter“ wie mein Personal zu sagen pflegt. Sie sitzen mit Tee und Kaffee nebeneinander auf dem Sofa, die Füße hoch und schauen irgendwas im Fernsehgerät. Ich wurde heute schon mindestens zehnmal nach draußen gelassen, habe aber entweder direkt in der Tür umgedreht oder saß nach fünf Minuten bereits wieder Laut gebend vor irgendeinem Eingang bis mich jemand reingelassen hat. Nicht mein Tag. Zehn-

mal frustriert festgestellt, dass das Wetter sich immer noch nicht nach meinen Wünschen verändert hat.

Draußen ist es nass und windig. Der Boden ist feucht und alle interessanten Gerüche sind in den letzten Tagen von der ständigen Feuchtigkeit weggewaschen worden. Wenn ich also nach draußen gehen würde, wäre es fies, nass, kalt und auch noch langweilig.

Wäre ich ein Mensch, könnte es sein, dass ich mir eine dunkle Gedankenperle gemacht hätte mit dem Thema: ich kann nicht rausgehen und treffe niemanden. Wahrscheinlich wäre ich nicht zehnmal vor die Tür getreten, sondern hätte die Situation nach dem zweiten Mal abgehakt als „schlechter Tag“. Ich als Katze versuche es eben dann doch etwas länger.

Und jetzt liege ich vor der Balkontür und langweile mich. Wobei Langeweile bei Katzen definitiv etwas anderes ist als beim Menschen. Ich überbrücke sozusagen mit Ruhe die Zeit bis zum nächsten wirklich spannenden Ereignis. Eine erste Veränderung zeigt sich, wenn ich eine Temperaturveränderung auf meinem Fell merke. Für eine kleine Weile scheint die Sonne sich durch die Düsternis geschoben zu haben. Auf einer winzigen Fläche wird mein Fell anders

warm als von der konstanten Heizungs-temperatur. Ich öffne versuchsweise ein Auge. Die Sonne ist schon wieder weg. Aber sie hat eine Erinnerung dage lassen, dass sie eigentlich immer da ist, sich nur etwas dazwischen schieben kann. Auch dicke Regenwolken. Die Sonne hat aber nicht nur bei mir zu Veränderungen geführt. An den verblühten Wildblumen in einem Topf auf dem Balkon pickt ein Dompfaff rum. Leuchtend rote Brust, schwarz-weißes Gefieder, kräftiger Schnabel. Und kein Auge für mich und keine Angst vor mir. Sie glauben gar nicht, wie schnell ich auf den Beinen sein kann. Auch ein Seniorkater lässt sich nicht von einem frechen Vogel an der Nase herumführen. Ich stehe vor der Balkontür und keckere wirkungslos diesen frechen gefiederten Eindringling in meinem Reich an.

Zielstrebig laufe ich zur Haustür. Wenn ich draußen bin, komme ich nicht auf den Balkon, um mir diesen farbenfrohen Gimpel zu schnappen, aber sicherlich gibt es in der Zwischenzeit irgendwo eine spannende Spur. Oder ich finde einen trockenen Platz, wo ich noch ein paar herzerwärmende Sonnenstrahlen abbekomme. Ich werde schon etwas finden. Auch beim zwölften und dreizehnten Mal an der Tür.

Ich jage wieder einer Perle nach.

Hallo an Alle!

Wir sind fünf Frauen und suchen Gleichgesinnte tanzfreudige Damen sowie Herren zum gemeinsamen „**Freien Tanzen**“.

Ganz locker und jeder, wie sie/er mag und kann.
Alter: ca. ab 65 Jahren.

Treffen: Jeden Mittwoch im Bürgerzentrum Bahnhof,
Alt-Arnsberg von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Bei Interesse bitte melden
Telefon 02931 548497 oder 0151 59210766

Herhaftes für kalte Wintertage

Text und Fotos: Christine Rumpf



Mexikanische Maissuppe

Zutaten:

Etwa 500 g Maiskörner (frisch oder aus der Dose), 300 g Zucchini, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, Thymian, Öl, 1 l Gemüsebrühe, etwas Koriandergrün, 100 g Frischkäse, 100 g saure Sahne, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini putzen und würfeln, ebenso die Knoblauchzehen. Frühlingszwiebeln und Chilischoten in feine Ringe schneiden. Öl im Topf erhitzen. Zwiebelringe, Knoblauch, Thymian und Chili darin andünsten. Mais und Zucchini kurz mitbraten und mit Brühe auffüllen. Ca. 10 min zugedeckt garen. Frischkäse und saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Suppe mit Koriandergrün und ein paar Zwiebelringen garnieren.

TIPPS: Wer es nicht ganz so feurig mag, sollte die Chilischoten von Häutchen und Kernen befreien. Und man kann die Suppe auch pürieren. Dann ein paar Maiskörner für die Garnitur zurückbehalten.



Böhmisches Bierkotelett

Zutaten:

4 EL eingelegte rote Paprikastreifen, 2 Gewürzgurken, 4 Schweinekoteletts, Pfeffer, Majoran, Öl, knapp ¼ l Bier (Pilsener), Salz, ca. 300 g geraspelter und in Salzwasser vorgegarter Weißkohl, Kümmel

Zubereitung:

Paprikastreifen abtropfen lassen, Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Koteletts mit Pfeffer und Majoran einreiben. In Öl kräftig anbraten, dann von jeder Seite ca. 5 min weiterbraten und dabei nach und nach das Bier angießen. Koteletts herausnehmen salzen und warm stellen. Weißkohl, Paprika, Gurken und Kümmel in den Sud geben und erhitzen. Das Gemüse mit dem Fleisch anrichten.

Guten Appetit!

Kleine Kräuterkunde (Teil 11)

Baldrian – *Valeriana officinalis*

Text und Foto: Anke Schneidewind

Viele kennen ihn als Tinktur oder Tee aus der Apotheke, der bei nervösen Beschwerden hilfreich ist und schlaffördernd wirkt – der Baldrian mit seinem typischen Geruch. Zur Anwendung wird hauptsächlich die Wurzel verwendet, weshalb er heute hier Thema ist, denn Wurzeln werden im Herbst und Winter gegraben.

Bevor es soweit ist, sieht man im Sommer nach der Kirschblüte die bis 1,50 Meter hohe Pflanze mit seinen reinweißen Blüten, die vermuten lassen, es handele sich bei ihm um einen Doldenblütler. Tatsächlich gehört er jedoch zur Unterfamilie der Baldriangewächse in der Familie der Geißblattgewächse. Man findet ihn in feuchten, nährstoffreichen Böden und zwar gern zu mehreren Pflanzen, da er sich über Wurzelausläufer ausbreitet.

Die beruhigende Wirkung röhrt von einer Kombination der Inhaltstoffe und nicht von einem einzelnen Wirkstoff. Sein Namensteil *officinalis* weist schon auf seine Verwendung als Heilpflanze hin, *Valeriana* bedeutet gesund bzw. kräftig.

Zur Verwendung gräbt man den Wurzelstock mit seinen vielen weißen feinen Würzelchen ab Ende September aus, wäscht ihn gründlich und trocknet ihn zügig. Neben der Verwendung als Tee kann man die Wurzel vom Baldrian auch in Duftkissen oder in Räuchermischungen nutzen.

Man kann diese insektenfreundliche Pflanze auch im eigenen Garten anbauen an einem feuchten Platz. Allerdings läuft man Gefahr, sämtliche Katzen der Nachbarschaft anzulocken, da der Geruch des Baldrians diese anlockt. Er soll dem Lockduft läufiger Katzen ähneln, daher auch sein Name „Katzenkraut“.

Auch in der Mythologie spielt der Baldrian eine Rolle, worauf weitere volkstümliche Namen hinweisen wie Hexenkraut, Mondwurzel und Viehkraut. Er wurde schon im Mittelalter gegen Pest und Hexen eingesetzt. „Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex nicht wie sie will.“ Um das Vieh zu schützen vor Zauber und Flüchen hängte man das Kraut in den Stall.

Alles in allem eine Art Zeitgeistpflanze, die in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit hilfreich ist bei Schlafstörungen, Ängsten, Unruhe und vielen nervösen Beschwerden. Zudem bleibt man trotz der beruhigenden Wirkung geistig rege.

Also immer schön mit der Ruhe.



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

Neues von den Zwergen – Bruchlandung

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Wie kam es eigentlich dazu, dass die Zwergenfamilie ihre Sommerferien mit einem selbstgebauten Heißluftballon begann? Es fing wie alle ihre Abenteuer ganz harmlos an. In der Zwergenschule hatten Fritz und Willi alles über die Geschichte der Luftfahrt mit den abenteuerlichsten Fluggeräten gelernt. Besonders fasziniert waren sie von den Heißluftballons. Und als dann ihr Lehrer von der Menschenfamilie berichtete, die mit einem selbstgebauten Ballon heimlich die Grenze des damals noch geteilten Deutschlands überwunden hatte, war für die beiden Jungs die Sache klar: Ein Ballon musste her!

Wer es vergessen hat oder noch nicht weiß muss wissen, dass die Zwerge kaum größer als eine Maus sind, in versteckten Höhlen im Wald wohnen und sogar die Sprache der Tiere verstehen, was ein großer Vorteil ist, denn man hilft sich sehr oft gegenseitig und hat sich sogar nicht selten schon das Leben gerettet.

Als sie ihren Plan beim Mittagessen dem Rest der Zwergenfamilie vorstellten, waren die Reaktionen doch etwas unterschiedlich: Die kleine Uschi, mittlerweile 7 Jahre alt, fand es schon abenteuerlich, wenn sie bei der Schneckenpost auf einer Rennschnecke Wettrennen unternehmen durfte, Mutter Anni hatte nach dem letzten Flug mit der Kanadagans eigentlich die Nase gehörig voll von diesem „Sport“, aber Vater Johannes konnte seine Begeisterung kaum zügeln und steuerte schon aufgeregt eigene Ideen bei: „Der Korb muss leicht sein, den flechten wir aus Weidenzweigen und Rinde. Und die Hülle darf auch nichts wiegen, die fertigen wir aus leichten, zähen Blättern.“

Mutter Anni war sehr, sehr skeptisch: „Jetzt setz den Kindern doch keinen Floh ins Ohr, wie sollen wir die denn fertigen? Soll ich die etwa einzeln zusammennähen?“ Sie hoffte, dass damit das Thema erledigt wäre, aber Johannes und die Jungen riefen im Chor: „Oh ja! Du kannst doch so gut nähen, Mama!“ Anni schüttelte den Kopf: „Ich fasse es nicht. Es ist ja wohl ein Unterschied ob ich eure durchgewetzten Hosen nähe oder eine Ballonhülle aus zweihundert Blättern!“ Der Vater nickte anerkennend: „Auf die Menge bin ich auch ungefähr gekommen. Vielleicht reichen aber auch 150 Blätter, wenn sie nicht zu klein sind.“

Die Diskussion wogte hin und her bis der kleine Willi schließlich sagte: „In einem Ballonkorb braucht man auch gar keine Angst zu haben. Wenn man sich hinsetzt, sieht man gar nicht wie hoch man ist.“ Das konnte die Mutter nicht entkräften. Und insgeheim hatte sie auch schon über die Näharbeiten nachgedacht. Und als Fritz zur kleinen Uschi sagte: „Du kannst sowieso nicht über den Rand schauen“, war auch sie schließlich einverstanden. Auch der kleine Willi hatte etwas beizutragen, das zwar keinen so recht beruhigte aber trotzdem in der Zwergenwelt schon mehrfach erfolgreich durchgeführt worden war: „Als Rettungsfallschirm nehmen wir genug Ahornsamen mit, die können wir uns auf den Rücken schnallen und im Notfall als Fallschirm benutzen.“ Tatsächlich funktionierte das wirklich unglaublich gut, das hatte der Sportlehrer der beiden Jungs im letzten Sommer vorgeführt, als er sich von einer Elster hoch in einen Baum tragen ließ und dann mit den Ahornflügeln auf dem Rücken einfach her-

untersprang. Von dem Kreiseln wurde ihm zwar ziemlich schwindelig, aber er landete sanft auf dem weichen Waldboden.



Also füllten sich die nächsten Wochen der Zwergenfamilie mit spannenden Vorbereitungen. Material wurde zusammengetragen, Pläne geschmiedet, wieder verworfen und neu geschmiedet. Vater Johannes baute von morgens bis abends an dem Gondelkorb, und Mutter Anni nähte Blatt an Blatt für die Ballonhülle mit reißfestem Zwirn und doppelten Nähten zusammen. Die Kinder halfen eifrig mal hier mal dort. Langsam nahm der Ballon Form an, und der Reisetag rückte immer näher. „Wo fliegen wir eigentlich hin?“ Uschi sprach die Frage aus, die eigentlich jeden beschäftigte. Fritz hatte hierfür eine unwiderrlegbare Antwort: „Das entscheidet der Wind, und der kommt hier meistens von Westen.“ Der Vater sagte: „Egal wo wir hinfliegen, es kann überall schön sein. Wir lassen uns einfach überraschen und landen dort wo es uns gefällt.“ Das hörte sich optimistisch an, aber Johannes war nicht so sicher. Je näher der Abreisetag rückte desto mehr quälten ihn Zweifel. Nur jetzt war ein Abblasen dieses Abenteuers nicht mehr möglich.

Endlich war der Abreisetag gekommen, und es gab kein Zurück mehr. Den Korb hatte man schon am Vorabend gepackt. Das ging schnell, denn man

musste Gewicht sparen wo es ging. Jeder hatte praktisch nur das, was er am Leib trug und wenige Kleinigkeiten, denn der Brenner nahm ja auch noch viel Platz ein. Johannes hatte einen hohlen Baumstamm mit dünnen Schieferplatten ausgekleidet, somit hatten sie einen feuerfesten Brennofen. Auch für einen Stapel Eichenholz musste Platz bleiben.

Mitten auf dem Startplatz stand ein schräger Baumriese, in den einmal ein Blitz gefahren war, sodass er keine Äste mehr hatte. Nur der hohe Stamm ragte in den Himmel, und dort hatten die Zwerge die Ballonspitze festgebunden. Schon am Abend schürte Johannes das Feuer, denn man brauchte die ganze Nacht für die Füllung der großen Hülle mit der heißen Luft. Als beim ersten Sonnenlicht morgens Anni mit den Kindern dazu kam, war der Ballon schon voll und hielt nur noch am Boden, weil der Korb von zahlreichen Zwergen aus der ganzen Nachbarschaft festgehalten wurde. „Schnell einsteigen!“ rief Johannes. Aufgeregt schob Anni die Kinder über den Rand der Gondel und kletterte hinterher. „Gute Reise und kommt heile wieder!“ riefen alle Zwerghelfer und ließen jetzt den Korb los. Oben im Baum schnitt ein weiterer Helfer das Seil durch, und der Ballon stieg schaukelnd in die Höhe. Alle klatschten und jubelten, so etwas hatte man noch nicht gesehen. Johannes und Anni winkten noch einmal hinunter, dann klammerten sie sich an den Rand. Die Kinder hockten auf dem Boden. Alle hatten



jetzt ihre roten Zipfelmützen auf, denn je höher sie stiegen, desto kälter wurde es. Und sie stiegen recht schnell aufwärts, der Ofen heizte die Luft tüchtig auf. Die Landschaft unter ihnen wirkte schon recht winzig. Fritz rief begeistert: „Es funktioniert tatsächlich!“ Auch der Vater war jetzt entspannt und sagte stolz: „Wie schön der Ballon ist, Anni, den hast du toll genäht!“ Bevor Anni etwas antworten konnte gab es über ihnen ein knirschendes Geräusch, und als alle hinauf schauten, sahen sie, wie ein Blatt davonflog. Willi schrie ängstlich: „Was ist da denn passiert?“ Johannes wusste sofort, was da geschehen war: „Ein Blatt ist abgerissen, da oben an der Spitze!“ Er zeigte aufgeregt nach oben. Dabei blieb es natürlich nicht. In der Spitze der Ballonhülle klaffte jetzt ein Loch, und die ganze heiße Luft entwich rauschend in den Himmel. Der Korb schwebte längst nicht mehr so ruhig, sondern schaukelte ordentlich herum. Anni schrie: „Wo sind die Fallschirme?“ Fritz und Willi merkten gleichzeitig was sie vergessen hatten: „Die hängen noch in der Höhle an den Jacken!“ Tatsächlich hatte man die Jacken einfach vergessen, und daran hatte Anni die Ahornsamen genäht, die als Fallschirme für den Notfall dienen sollten. Nur die Eltern hatten ihre dabei, aber es verstand sich von selbst, dass sie auf keinen Fall alleine springen würden. Johannes rief: „Wir bleiben natürlich zusammen im Korb. Klemmt euch fest aneinander. Wir müssen irgendwo eine Notlandung fabrizieren. Werft alle Sachen raus, damit wir leichter werden!“ Blitzschnell flog alles aus dem Korb. Auch das Brennholz und der Ofen wurde über den Rand gehievt und flog hinunter.

Jetzt sank man nicht mehr ganz so schnell, und Johannes konnte einen Rundblick nehmen: „Unter uns sind ein paar Häuser und eine Kirche. Haltet euch ganz gut fest, wir kommen da irgendwo runter!“ Die Ballonhülle fiel immer mehr in sich zusammen. Schließlich kam keine heiße Luft mehr nach, und

aus der Spitze strömte der Rest hinaus.

Der Ballon hatte einen Schutzengel, vielleicht, weil man direkt in den Innenhof eines Klosters stürzte. Jedenfalls stürzte der schaukelnde Korb knapp an einem Haus vorbei und krachte in einen großen Misthaufen. Alle purzelten durcheinander und wurden aus dem Korb in den Mist geschleudert. Direkt daneben befand sich das Taubenhaus der klösterlichen Brieftauben, die natürlich durch den Krach sofort geweckt wurden und aufgeregt herausflatterten. „Was macht ihr denn für Sachen?“ rief die erste Taube den Zwergen zu. Die nächste Taube rief dazwischen: „Das siehst du doch, die sind abgestürzt. Da müssen wir sofort helfen!“ Johannes arbeitete sich aus dem Mist, in dem er bis zum Bauch steckte, und schaute sich um. Die Kinder waren auch schon wieder auf den Beinen, nur Anni steckte kopfüber drin und zappelte mit den Beinen. Johannes lief sofort zu ihr und konnte sie schnell aus ihrer Lage befreien. Zum großen Glück war die ganze Zwergenfamilie unverletzt, zwar dufteten sie alle extrem nach dem Misthaufen, aber schließlich hatte er sie bei ihrer Bruchlandung gerettet.

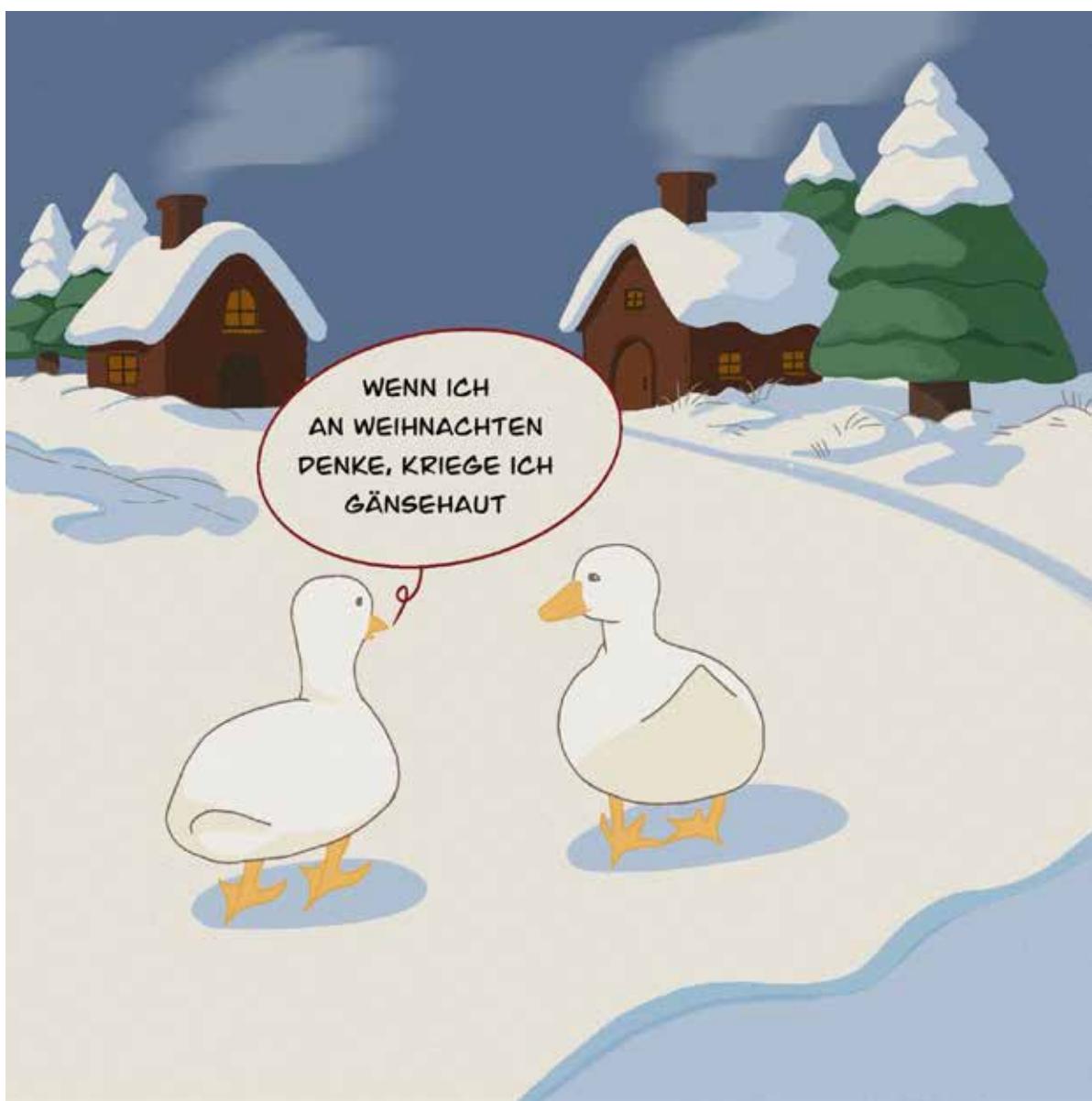
„Achtung! Die Mönche!“ Eine Tür hatte sich geöffnet, und einer der Mönche ging über den Hof in Richtung der Kirche. Hatte er sie gesehen? Vor Menschen hatten die Zwerge einen großen Respekt. In Zwergenkreisen kursierten wilde Gerüchte über Menschen, die die kleinen Zwerge fangen und in Vogelkäfigen zur Schau stellen. Die Tauben zerstreuten sich wieder, nur zwei blieben bei den Zwergen und schützten sie mit ihren Flügeln vor zufälliger Entdeckung. Der Mönch war jetzt in der Kirche verschwunden. „Wo kommt ihr denn her mit eurem abenteuerlichen Ballon?“ fragte die eine Taube Johannes. „Wir wohnen vier Kilometer westlich von hier am Waldrand in der Nähe vom Steinbruch. Ich glaube, da habt ihr auch schon mal Post vorbei gebracht“, ant-

wortete der Zwergenvater und wischte sich noch ein Stück Mist aus dem Hemd. „Ach ja, stimmt,“ sagte die kleinere Taube, „da waren wir schon mal bei der Zwergenschule.“

Anni blickte besorgt: „Wie sollen wir da jetzt wieder zurück kommen, unser Ballon ist ja wohl im Eimer.“ Kurzes Schweigen, dann stießen die beiden Täuben sich mit den Flügeln an und grinsten: „Ihr habt zwar heute einen ungewöhnlichen Duft aufgelegt, aber wir könnten euch schnell zurück fliegen, damit ihr erstmal in die Badewanne kommt.“ „Au ja!“ riefen Fritz und Willi wie aus einem Mund, „wir fliegen wieder!“ Anni schüttelte den Kopf: „Habt ihr noch nicht genug vom

Fliegen? Johannes, was meinst du?“ „Ich würde das Angebot gern annehmen, bevor wir hier noch zur Attraktion im Kloster werden.“ Und so stellten sich fünf Täuben als Reiseflugzeug zur Verfügung und brachten die kleine Familie wohlbehalten wieder zurück. Dankbar spendierte Anni den Tieren einen großen Eimer voll bester Körnermischung aus ihrem Wintervorrat.

Was niemand von ihnen mitbekam waren die fragenden Gesichter der Mönche, als sie den abgestürzten Ballon in ihrem Misthaufen entdeckten. So eine Konstruktion hatten auch sie noch nie zuvor gesehen.



von Mia Sauerland

Arnsberger Netzwerk Demenz zeichnet Initiativen aus

Text: Martin Polenz; Foto: Pressestelle Stadt Arnsberg

Das Leben mit Demenz hat viele Facetten. Entsprechend vielfältig müssen Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sein. Und diese Angebote müssen erreichbar sein, also möglichst vor Ort. Vor Ort entscheidet sich, welche Angebote Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen nutzen können.

Das Arnsberger Netzwerk Demenz hat einen Ideenwettbewerb organisiert, um Ansätze kennen zu lernen, die das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen bereichern.

Ob Tanzveranstaltung, Kunstprojekt, Besuchsdienst, Bewegungsangebote oder Gedächtnistraining, bereits in Umsetzung oder noch in Planung: Jede Idee ist willkommen! Alle Bürgerinnen und Bürger aus Arnsberg konnten teilnehmen, insbesondere Menschen mit Demenz, ihre Familien, Nachbarn und Freunde sowie interessierte Gruppen und Organisationen. Der Wettbewerb lief von Mai bis August 2025.

Alle Beiträge wurden im Rahmen des Weltalzheimertages 2025 vorgestellt. Insgesamt vier Beiträge wurden von der unabhängigen Jury mit Preisgeldern in Höhe von bis zu 1.000 € ausgezeichnet.

Die Preisträger sind

1. Preis: Caritas-Tagespflege Hüsten für das „Kamishibai“-Erzähltheater.



- 2. Preis: Hanna Ewert für das Theaterprojekt „Der kleine Prinz“ für Menschen mit und ohne Demenz**
- 3. Preis: Sauerlandmuseum in Arnsberg für das Angebot von Gruppenführungen für Menschen mit Demenz.**
- 4. Preis: Drehmomente Arnsberg e. V. für das Angebot von begleiteten RikschaFahrten für Menschen mit Demenz**

„Mit dem Wettbewerb wollen die Netzwerk-Mitglieder den Blick darauf lenken, wie die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessert werden kann. Es sind oft kleine Dinge im Alltag, die einen großen Unterschied machen können“, sagt Martin Polenz als Geschäftsführer des Netzwerks Demenz im Rahmen der Preisverleihung.

Das Arnsberger Netzwerk Demenz bedankt sich bei allen Teilnehmenden am Wettbewerb und gratuliert den ausgezeichneten Ideen herzlich!

Meine Erfahrung

Text: Name der Redaktion bekannt (88jährige Rentnerin)

So lange ich denken kann hatte ich ein Sparbuch, später dann ein Girokonto bei der Bank. Seit diesem Jahr ist die Filiale nicht mehr in Arnsberg. Wenn ich an mein Sparbuch möchte, muss ich in eine andere Stadt. Wie? frage ich mich. Mit Rollator? Ich lebe allein, ohne Angehörige in der Nähe. Meine Schwester wohnt in einer anderen Stadt.

So wie mir geht es vielen alten Menschen. Mein Geld vom Girokonto kann ich mir an einer anderen Bank holen. Leider nur am Automaten. Das bekommen viele alte Menschen wie ich auch nicht mehr hin. Um Bitte bei der Bank gefragt wurde mir einmal geholfen und gesagt: „Bitte am Automaten bedienen.“ Fremde Menschen werden um Hilfe gebeten. Ist das richtig? Mein Sparkonto konnte ich auf eine andere Bank ganz in der Nähe bringen. Jahrelange treue Kunden fühlen sich von der Bank im Stich gelassen.

Es gibt viele Hilfen für alte Menschen, die werden auch alle gern angenommen. Ein Beispiel ist das Johannes Hospital in Neheim. Als alter Mensch fühlt man sich dort gut aufgenommen und versorgt. In den großen Häusern ist es anders. Ein ganz anderes Klima, ein anderer Druck, gar nichts für alte Menschen, sie brauchen eine andere Zuwendung wenn sie krank sind. Alte Menschen brauchen andere Krankenhäuser. Warum denkt man nicht an sie, wenn kleinere Häuser geschlossen werden?

Das gleiche gilt auch für die Apotheken auf dem Land. Und auch für die Hausärzte die Überall fehlen.

Bitte, vergesst die alten Menschen nicht.

Für einen Tag über den Ozean

Text: Inka Bertram; Foto: Privat

Sommer, Sonne, wolkenloser Himmel - perfekt für ein Wiedersehen.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an meine Zeit in den USA. Nach etwas mehr als einem Jahr konnte ich im Juli meine Gasteltern aus den USA in Frankfurt wieder in die Arme schließen. Sie nahmen sich die Zeit, mich – sowie am nächsten Tag eine weitere Austauschstipendiatin – zu treffen. So verbrachten wir gemeinsam einen erlebnisreichen und spannenden Tag in Frankfurt.

Um 9 Uhr morgens fuhr ich zum Botanischen Garten. Dieser war unser erster gemeinsamer Treffpunkt. Zwischen Blumen und schattigen Wegen tauschten wir die neuesten Ereignisse aus. Wir lachten über Vergangenes und erinnerten uns an die tolle gemeinsame Zeit. Es war wie damals.



Dann zog es uns in Richtung Main. Am Theater stießen wir auf ein Weinfest. Für meine Gasteltern – leidenschaftliche Weintrinker – war das ein Glücksgriff. Für mich war es die Rettung bei dem Wetter vor dem Verdurstsen! Bei einem kurzen Rundgang ließen wir uns von den verschiedenen Ständen inspirieren und entschieden uns für eine Weinschorle. Wir frankten gemeinsam unsere erste Weinschorle. Lustig: In den USA sind

Apfelsaft- und auch Weinschorlen kaum verbreitet – für meine Gasteltern also ein kleiner Kulturschock.

In der Altstadt wartete das nächste Highlight auf uns. Der Frankfurter Triathlon lief gerade ins Ziel. Die ersten waren schon durch, doch weitere Teilnehmer folgten rasch. Sportler kämpften sich unter großem Jubel durch die Hitze. Wir blieben kurz stehen und ließen uns von der Stimmung anstecken. Dabei staunten wir nicht schlecht, wie man bei diesen Temperaturen so viel Sport machen konnte. Uns viel schon jeder Schritt schwer, da es wirklich sehr warm war.

Unser Weg führte uns weiter durch kleine Boutiquen, hinunter zum Main. Dabei durften Erinnerungsfotos nicht fehlen. Zum krönenden Abschluss stiegen wir gemeinsam auf den Main Tower. Dieses ist die höchste Aussichtsplattform Frankfurts. Von oben lag Frankfurt nun in voller Pracht vor uns. Die Skyline funkelte, und wir konnten kilometerweit schauen.

Am Abend brachte ich meine Gasteltern zum Flughafen. Dort ließen wir den Tag bei einem gemeinsamen Essen ausklingen. Für mich gab es dort noch eine kleine Überraschung: ein Geschenk. In diesem befand sich ein Trockentuch aus London und meine amerikanische Lieblingssüßigkeit – Gummibärchen mit Schokolade überzogen. Ich war überglücklich. Nun musste ich nur noch dafür sorgen, dass die auf dem Heimweg nicht wegschmolzen oder den Weg überhaupt bis dorthin fanden.

Dann hieß es Abschied nehmen. Viel zu schnell war der Tag vergangen. Ein kurzes Wiedersehen, das mir aber unendlich viel bedeutet hat. Und eines, das hoffentlich bald eine Fortsetzung in den USA findet.

SICHT-Buchvorstellung: Kann Niesen demokratisch sein?

Text: Christine Rumpf; Abbildung: Ventura-Verlag

Ja, es kann! Wieso, verrate ich natürlich nicht. Der Verein LeseEsel e. V. hat in diesem Jahr ein interessantes Buch herausgegeben: eine Anthologie zum Thema „Demokratie“.

Natürlich ist dieses Thema ein weites Feld, aber genauso weit gefächert sind auch die Beiträge. Da sind Sachtexte neben Erzählungen und Gedichten, genauso wie umgedichtete Songtexte. Die meisten sind ernst, manche aber auch ironisch. Eines ist ihnen allen gemeinsam: sie betonen den riesengroßen Wert unserer Staatsform, aber auch deren Funktionsweise auf allen Ebenen.

Was mich an dem Band beeindruckt sind zwei Dinge. Erstens stehen prominente Autoren wie Lioba Albus neben völlig unbekannten. Und zweitens, noch viel wichtiger: es sind Autoren aus allen Generationen dabei – Erwachsene, Jugendliche und Kinder! Der jüngste Autor ist gerade 9 Jahre alt. Also ist es auch ein Buch für alle Generationen. Das gibt es nicht allzu oft. Und es ist erstaunlich, wie viele und durchaus genaue Gedanken sich schon Kinder zum Thema machen. Die zehnjährige Annabell beschreibt zum Beispiel eine Klassensprecherwahl und warum sie sich wie entschieden hat. Da muss einem um unsere Demokratie vielleicht doch nicht allzu bange sein.

Annabell wohnt übrigens in Arnsberg-Bruchhausen. Also vielleicht ein Muss-Titel für alle Arnsberger?



**Kann Niesen demokratisch sein?
Geschichten und Gedichte über die Bedeutung der Demokratie.
Hrsg.: LeseEsel e. V.
Ventura-Verl., 2. Aufl., 2025
ISBN 978-3-940853-41-7 15,00 Euro**

Eine Reise durch Südostasien

6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage

Teil 7: Indonesien –

Das Beste kommt zum Schluss! – Teil 1

Text und Foto: Raphael Röhrig

Zwei Monate habe ich Zeit für dieses wunderbare Land, bestehend aus unzähligen Inseln, netten Menschen, interessanten Kulturen und faszinierender Natur. So viele Highlights und tolle Momente habe ich in diesem Land erlebt, die ich gar nicht alle beschreiben kann. Auch Schreckmomente und kleine Enttäuschungen gab es. Trotzdem waren es die besten zwei Monate meiner Reise.

Mein Ziel, die gesamte Reise auf dem Land- und Wasserweg zurückzulegen, hat noch Bestand und so nehme ich – als einziger Tourist an diesem Tag – die Fähre von Port Dickson in Malaysia nach Tanjung Balai auf Nord-Sumatra. Die Einreise nach Indonesien über diesen ungewöhnlichen Weg ist zwar recht unkompliziert, die Verständigung auf Englisch aber trotzdem recht schwierig. Auch im einzigen Hotel der Stadt ist die Kommunikation nicht ganz einfach, und so ist meine Weiterreise nach Bukit Lawang am nächsten Tag ungewiss. Glücklicherweise begegnet mir am Geldautomaten neben einem Sicherheitsbeamten auch eine nette Frau, die versucht, mir weiter zu helfen. Mit Übersetzungs-Apps und weiteren hilfsbereiten Personen, findet sich schließlich ein junger Mann, der mich am nächsten Morgen zum richtigen Bus bringen will. Der hilfsbereite und verhältnismäßig gut englisch sprechende Rikscha-Fahrer ist tatsächlich meine Rettung und so bin ich am nächsten Abend an meinem Ziel angekommen.

In Bukit Lawang befindet sich ein Zugang in den Leuser-Nationalpark, einer von zwei Parks weltweit, in dem Orang-Utans noch in freier Wildbahn beobachtet werden können – und natürlich viele andere interessante Dschungelbewohner*innen. Auf dieses besondere Erlebnis habe ich lange hingefiebert. Die Zwei-Tages-Tour habe ich bei einem seriösen und nachhaltigen Anbieter (im Umgang mit Natur und Tieren) im Voraus gebucht und es sollte eine außergewöhnliche Erfahrung werden. Die Luftfeuchtigkeit im Nationalpark liegt gefühlt bei 100 % (natürlich sind es eher so um die 90 %), wir haben so viel Wasser wie möglich mitgenommen, unsere Guides sind gut gelaunt und nett, genauso wie alle anderen Teilnehmer*innen der Tour. Schon kurz hinterm Eingang, vorbei an ein paar Kautschuk- und Zimtbäumen, entdecken unsere Guides eine erste Orang-Utan-Dame. Sie hängt mit ihren langen Armen zwischen zwei Bäumen und beobachtet uns. Es ist ein unglaublicher Anblick, diese großen Menschenaffen so nah und im Freien betrachten zu dürfen. Es geht tiefer in den Dschungel hinein, bergauf, bergab, über teils schmale Pfade. Schon nach ein paar Minuten sind meine Klamotten pitschnass. Viel Wasser trinken ist äußerst wichtig, denn immer wieder merke ich, dass mein Kreislauf schwächelt. Luftfeuchtigkeit und Anstrengung machen mir mehr zu schaffen als gedacht. Nach einem Picknick, mit einigen gierigen Javaneraffen um uns herum, werden unsere Guides wieder hellhörig. In der Nähe

sehen wir eine weitere Orang-Utan-Dame, diesmal mit einem kleinen Jungtier, das sich am Bauch seiner Mutter festklammert. In schnellen – für dieses große Tier – eleganten Bewegungen, hangelt es sich runter auf den Waldboden. Ungewöhnlich für die Menschenaffen auf Sumatra, die normalerweise nur sehr selten die Bäume des Dschungels verlassen. Schnell macht sich Unruhe und Faszination zugleich breit. Einerseits ist es ein wahnsinnig surreales und beeindruckendes Erlebnis, einen Orang-Utan so nah und auf Augenhöhe zu begegnen. Andererseits müssen wir vorsichtig sein und weit genug Abstand halten, um die Dame mit ihrem Jungtier nicht zu erschrecken oder ihr das Gefühl zu geben, dass sie oder ihr Junges bedroht sind. Grund für das herabsteigen, so stellen wir schnell fest, ist eine achtlos zurückgelassene Melone einer anderen Tourist*innen-Gruppe. Unsere Guides sind ziemlich verärgert, denn zurückgelassene Nahrung kann gefährlich für die Menschenaffen sein. Nach einer weiteren Wanderung kommen wir spät nachmittags an unserem Lager an. Ein paar offene Hütten aus Holz, direkt an einem Fluss. Wir waschen uns kurz, quatschen, spielen, essen und genießen die Natur des Dschungels mit ihrer einmaligen Geräuschkulisse. Am nächsten Morgen geht es zurück ins Dorf. Auf dem Weg dorthin begegnen uns weitere Javaneraffen und Thomas-Languren. Der atemberaubende Ausflug endet mit einer rasanten Floßfahrt über den Fluss Bohorok, der uns zurück nach Bukit Lawang führt. Weiter geht's in Richtung Tobasee. Am größten Kratersee der Erde (mehr als dreimal so groß wie der Bodensee), umgeben von steinigen Felswänden, erhole ich mich erstmal von den wunderschönen, aber auch anstrengenden Erlebnissen im Leuser-Nationalpark. Auf der größten Insel im Tobasee, Samosir, beziehe ich einen Bungalow mit Seeblick und verbringe 4 schöne Tage damit, Rollertouren um die Insel zu

machen, mit immer wieder einmaligen Ausblicken auf dieses riesige Gewässer. Um den Tobasee gibt es interessante kulturelle Highlights zu bestaunen, insbesondere die Architektur, die traditionell gewebten Tücher und die Musik der indigenen Bevölkerung, der Batak. Überrascht bin ich von den vielen Kirchen rund um den Tobasee und auf Samosir, dachte ich doch, Indonesien ist weitestgehend muslimisch geprägt. Doch in ganz Indonesien gibt es immer wieder Regionen oder ganze Inseln, die durch Missionierungen christlich geprägt sind oder – wie im Fall Bali – fast ausschließlich von Hindus bewohnt werden.

Meine letzte Station auf Sumatra ist Berastagi. Hier verirren sich nicht allzu viele Tourist*innen hin, was nicht verwundert, denn die Stadt ist wirklich keine Augenweide. Einige verbinden ihren Aufenthalt in Bukit Lawang und den Tobasee aber mit einem Ausflug hierher, aufgrund zweier Vulkane. Nachdem



ich meine erste Unterkunft wechseln musste, bin ich in einem Gasthaus mit Blick auf den noch aktiven Vulkan Sinabung, der zuletzt 2021 ausgebrochen war, gelandet. Meine Motorrad-Tour zu den verlassenen und evakuierten „Geisterdörfern“ war zwar interessant, aber, durch schlechtes Wetter, nicht so angenehm. Auf den Vulkan Sibayak hingegen kann man hochwandern, denn dieser ist schon lange inaktiv und durch den penetranten Schwefelgeruch, hauptsächlich für die Nase, eine Gefahr. Nach zwei Stunden Wanderung blicke ich – mit einigen wenigen anderen Tourist*innen – in den Krater, um den herum immer noch Schwefelgase aufsteigen. Beeindruckt bin ich auch von drei einheimischen Jugendlichen, die über Nacht am Krater gezieltet haben und mit denen ich mich mit einfachem Englisch ein bisschen unterhalte. Mein eigentliches Highlight aber sind Trisno und Violetta, die Besitzer*innen des Gasthauses mit Café. Da die Stadt nicht viel zu bieten hat, unterhalten wir uns viel und ich lerne nicht nur ein paar Wörter auf „Bahasa Indonesia“, sondern auch viel über das alltägliche Leben auf Sumatra und in ganz Indonesien, die Kultur, das Zusammenleben der verschiedenen Religionen und indigenen Gruppen, Konflikte und Politik. Und natürlich wird auch das ein oder andere Bier dabei zusammen getrunken.

Für mich geht es, aufgrund meines „No-Fly-Ziels“, 2000 Kilometer mit dem Bus durch Sumatra. Wie schon häufiger, bin ich der einzige Tourist an Bord. Fliegen ist natürlich viel schneller und komfortabler. Von Medan (der größten Stadt in der Gegend) geht es bis in den Süden, wo eine Autofähre regelmäßig auf die Insel Java übersetzt. Es sollte die längste Busfahrt meines Lebens werden. Schon nach ein paar Stunden müssen wir den ersten ungeplanten Zwischenstopp einlegen. Der Bus muss repariert werden. Mehrere Stunden harren wir in einem Café aus, bevor es endlich weitergeht. Leider war die Reparatur – wie alle schnell feststellen können – nicht erfolgreich. Der Bus scheint bei höherer Geschwindigkeit in jeder Kurve fast umzufallen. Nach zwei „Beinahe-Unfällen“ und mehreren lautstarken Protesten der Fahrgäste, fahren wir nur noch langsam weiter. Wieder müssen wir anhalten. Nach einer zweiten Reparatur scheint nun alles wieder in Ordnung. Als wir nach über 50 Stunden endlich am Hafen ankommen, wartet die nächste Ernüchterung auf uns. Die Fähren konnten die letzten Tage wegen starken Seegangs nicht ablegen. Wieder müssen wir ein paar Stunden warten. Nach über 70 Stunden im Bus und auf der Fähre erreichen wir endlich Jakarta auf Java. Was ein Trip! Wie es für mich in Indonesien weitergeht, erfahrt ihr im nächsten Teil.

*Mögen die Grenzen, an die du stößt,
einen Weg für deine Träume offenlassen.*

Altirischer Segen

Tinte trifft Phantasie – wo Ideen zu Geschichten werden

Text: Regina Kousek; Foto: ©AdobeStock/Sinuswelle

Heute ist wieder Mittwoch – ich freue mich und bin aufgereggt. Heute ist wieder Schreibwerkstatt, und ich frage mich, was für Aufgaben Heike Wiegand-Baumeister heute wohl für uns hat. Egal, was es ist, fest steht: es wird lustig. Intensiv und lehrreich wird es auch, und der Austausch mit den anderen Frauen – meinen Mit-Schreiberinnen – ist interessant und manchmal auch berührend.

Was hatten wir denn schon? Wir bekamen den Anfang eines Textes, ein paar Zeilen, und jede für sich entwarf daraus den Beginn einer Kriminalgeschichte. Am Ende lasen wir uns unsere Geschichten vor, Tipps und Regeln für einen guten Anfang gab es anschließend von Heike. Ein anderes Mal schilderte sie eine Situation, und jede von uns entwickelte daraus – ganz für sich – den Einstieg in eine Erzählung. Ruhig und konzentriert schrieben wir auf unser Blatt.

Nach 10 Minuten reichten wir das Blatt mit unserem Textanfang an die jeweils linke Nachbarin, wir lasen deren Worte, und unsere Aufgabe bestand darin, diese Erzählung weiter zu entwickeln. Noch einmal 10 Minuten, dann gab es wieder einen Wechsel, und noch einmal hieß es: einlassen auf den Text einer Mitschreiberin mit ganz anderen Ideen und diesen dann mit unseren Worten, unserer Phantasie weiterschreiben.

Es war spannend, am Ende diese Erzählungen zu hören – was hatten die anderen Frauen mit meinem Anfang gemacht, welche Ideen hatten sie in „meine“ Geschichte eingebaut? Wie habe ich „ihre“ Geschichte weiter-

entwickelt? Und kann eine Erzählung, die nicht „aus einem Guss“ ist, gut werden? Ja, kann sie.

Beim letzten Mal brachte jede von uns ein Foto von einem Ort mit, der ihr etwas Besonderes bedeutet. Die Fotos lagen auf dem Tisch, sehr unterschiedlich waren sie. Alte, neuere, ganz alte... Es gab Landschaften, aber auch Sitzmöbel. Auf manchen Fotos waren Personen zu sehen. Erklärungen zu den Fotos gab es nicht. Ich wusste nicht, was Marita mit ihrem Ort verbindet oder wer die Personen auf Barbaras Foto sind. Jede von uns suchte sich ein Foto aus (natürlich nicht das eigene!) und



ließ dazu eine Geschichte entstehen. Wie spannend es war, meine Phantasie ganz weit zu machen und etwas zu entwickeln, nur aus einem Foto! Ich versetzte mich hinein in dieses Bild, zu dieser staubigen, mit Bäumen gesäumten Straße, zu den Menschen auf diesem Bild und schrieb ihnen eine (meine) Geschichte. Wir lasen unsere Werke in der Gruppe vor, und jede von uns erklärte zum Schluss, was sie mit ihrem Foto verbindet und warum der Ort auf dem eigenen Bild ein besonderer ist.

Aber was wird es heute geben? Heike hat schon durchklingen lassen, dass es lustig wird. Sie liest uns einen Text vor, wir sollen aufpassen, ob wir etwas erkennen. Erkennen? Was denn?? Sie verrät nichts. Falls Sie mitraten möchten, hier Heikes Text:

„Sie haben mich nicht eingeladen. Mich! Mich nicht! Dagegen: Michelle, die Obertussi. Lilly, die Scheinheilige. Marion, das Luder. Elke, das Biest. Sandra, Elvira, Carmen, hach, Carmen, sogar Carmen, dieses Scheusal! Und Betty, Susan, Felicitas, Johanna, alle außer mir haben sie eingeladen, alle zwölf, zu diesem Fest, einem Mega-Event, weil unser Königspaar endlich sein ersehntes Töchterchen bekommen hat. Wer dazugehört, ist eingeladen worden, und natürlich die wichtigsten Presseleute, Gala, Bunte, Vogue, Fernsehsender. Ein Riesenbuffet, Essen vom Feinsten, klar. Dass wir dreizehn Mädels die Patentanten von der Kleinen werden sollten, war ja ausgemacht. Es war abgesprochen, dass jede von uns ihr einen Wunsch mit auf den Lebensweg geben sollte, vor laufenden Kameras, versteht sich. Schönheit, Klugheit, Heiterkeit etcetera, das ganze Repertoire durch.“

Wir hatten Wochen vorab unsere Kleider geordert, Versace, Armani, Gucci, Chanel, meins ist von Dolce und Gabbana. Die Wut steigt in mir hoch, wenn ich daran denke, dass ich jetzt zu Hause sitze in meinem Kleid für 15.000 € und die Tapeten anstarre, während drüben im Schloss die Sause abgeht, Champagner aus den Magnum-Flaschen zischt und Elton John sein extra für die Taufe komponiertes Lied jodelt.

Warum sie mir keine Einladung geschickt haben, ist mir ein Rätsel. Ich gehör so gut zur Clique wie die anderen. Ich möchte wetten, da steckt sie dahinter, die Mutter von dem neuen Prinzesschen. Die ist ja sowas von eifersüchtig. Gut, ich gebe zu, dass ich neulich beim Geburtstagsfest von Queen Mom mit

Charles ein bisschen viel geflirtet habe, das mochte die Ehefrau gar nicht. Vielleicht hätte ich besser nicht mit ihm für eine Stunde verschwinden sollen. War ja auch peinlich, dass er, als er dann zurück kam, noch etwas Lippenstift im Nacken hatte, na ja, aber darum muss man doch nicht so einen Zirkus machen, ein bisschen Toleranz schmückt auch. Bestimmt hat sie sich jetzt gerächt und Charles mit irgend einer Ausrede klar gemacht, dass sie mich auf keinen Fall mehr einladen können.

Aber mit mir kann sie das nicht machen! Ich lasse mich nicht einfach abservieren! Ich ruf mir jetzt ein Taxi, ich fahr da jetzt hin. Ich werde mir meinen Auftritt sichern, ich weiß schon wie. Und ich werde meinen Wunsch mitbringen, da können sie sich drauf verlassen. Dieser Wunsch wird alles toppen, eine Verwunschung, an die sie in hundert Jahren noch denken werden. Ich werde mit dem Finger schnippen und die Zeit anhalten und die laufenden Kameras werden stehen bleiben, die Fotografen werden erstarrten, die Gespräche werden abbrechen und die Musik wird verstummen.

Und dann rausche ich hinaus, das wars, danke, meine Damen und Herren.“

Na, kommt Ihnen hier irgendetwas bekannt vor? Falls nicht, die Lösung finden Sie auf Seite 61.

Wir haben die Lösung schnell, und zur Belohnung bekommen wir die Aufgabe, uns aus sieben Märchen eines auszusuchen, zu dem wir eine verfremdete Fassung schreiben. Das ist eine Herausforderung nach unserem Geschmack, und so sucht sich jede von uns ihr persönliches Lieblingsmärchen aus und schreibt es um.

Und falls Sie jetzt neugierig geworden sind auf ein anderes verfremdetes Märchen, schauen Sie in die nächste Ausgabe der „Sicht“. Dort werden Sie fündig.

Familienfreundlichkeit im Betrieb zahlt sich aus!

Text: Isabelle Haite; Foto: Wirtschaftsförderung Hochsauerlandkreis

Um in Zeiten aufkommender Fachkräfteengpässe die besten Talente für sich zu gewinnen und auch langfristig zu halten, müssen sich Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber zunehmend etwas einfallen lassen. Insbesondere die Vereinbarkeit von Beruf und Familie steht in diesem Zusammenhang für immer mehr Beschäftigte an erster Stelle, sodass sich eine familienfreundliche Unternehmenskultur bei der Gewinnung und Bindung von Fachkräften nachweislich als zukunftsorientierte und nachhaltige Strategie erweist und auszahlt!

Um Familienfreundlichkeit sichtbar zu machen, zertifiziert die Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Hochsauerlandkreises bereits seit dem Jahr 2012 Unternehmen in der Region – werden auch Sie mit Ihrem Betrieb Teil dieses Netzwerkes aus über 100 Unternehmen und profitieren Sie von Netzwerktreffen und zahlreichen Impulsen zum Thema Vereinbarkeit.

Das Zertifikat „Familienfreundliches Unternehmen im Hochsauerlandkreis“ ist die Initiative für vorausschauende Unternehmen!

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist ein bedeutender Wettbewerbsfaktor bei der Gewinnung und Bindung von Fachkräften. Eine familienfreundliche Personalpolitik bietet Vorteile für Betriebe und Beschäftigte:

- Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit
- Verbesserung der Identifikation der Beschäftigten mit dem Unternehmen
- Reduzierung der Fluktuationsquote
- Größere öffentliche Wirkung durch die Vermarktung des Zertifikats
- Steigerung der Attraktivität des Unternehmens als vorbildlicher und verantwortungsbewusster Arbeitgeber



Sie sind Arbeitgeber und interessiert? Dann machen Sie gerne den Online-Selbst-Check „Familienfreundlichkeit“ auf der Webseite der Wirtschaftsförderungsgesellschaft HSK. Sie werden überrascht sein, wie viele Kriterien bereits für eine Zertifizierung erfüllt sind!



Hier geht's zur Website:
<https://wirtschaftsfoerderung-hsk.de/kompetenzzentrum-frau-beruf/familienfreundliches-unternehmen/>

Für weitere Informationen nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Ansprechperson:

Isabelle Haite

Projektmanagerin „Familienfreundliches Unternehmen im Hochsauerlandkreis“

Wirtschaftsförderungsgesellschaft Hochsauerlandkreis mbH

Telefon: 0291 941650

E-Mail: isabelle.haite@hochsauerlandkreis.de



Nepper und Schlepper

Text: Fritz Bertelt; Foto: ©AdobeStock/Evrymmnt

Alle die schon alles haben
häufen voll den Tisch der Gaben.
Es wird gekauft, geklaut, genepppt,
ohne Sinn nach Haus geschleppt.

Das elfte von den Zehn Geboten
haut den Schenkern auf die Pfoten.
Nehmt euch einfach in den Arm,
lacht und macht die Bude warm

Lest mal wieder die Geschichten
vom Jesuskind und Engelwichten.
Preist in der Stillen Heiligen Nacht
mit frohem Lied die Sternenpracht.

Schaltet die Romantik ein,
lasst den Nachbarn nicht allein.
Geht hinaus aufs freie Feld,
sucht die Liebe, braucht kein Geld!



Tödliche Liebe

Text und Fotos: Wolfgang Veidl

Kurz-
krimi

Theo Brenner konnte das Mausen nicht lassen. Seitdem er vor Jahren einem geschickten Taschendieb im Gedränge des Fußballstadions seine Geldbörse mit Bargeld und Scheckkarten opfern musste, wusste er, wie leicht man mit Fingerfertigkeit seine Brötchen verdienen konnte. Gerade jetzt als Rentner war er von vornherein völlig unverdächtig, wenn er ordentlich gekleidet war. Er hatte sich eine ausgediente Schaufensterpuppe besorgt, in seiner Schrebergartenhütte aufgestellt und mit verschiedenen Kleidungsstücken versehen, an denen er zahllose kleine Glöckchen befestigte. Mit diesem stummen Diener übte er pausenlos das unbemerkte Entwenden der Geldbörse. Am einfachsten war es bei einer Gesäßtasche, in die 90 Prozent seiner männlichen Kunden ihr Portemonnaie steckten und oft sogar noch ein Stückchen herausschauen ließen. Schwerer wurde es bei Jacken oder Innentaschen. Immer wieder klingelten da die Glöckchen, und Brenner musste neu beginnen. Es dauerte Monate bis er sicher war, dass er endlich mit sich zufrieden sein konnte.

Er fuhr in die nahegelegene Großstadt, die von einem dichten U-Bahn-Netz durchzogen war. U-Bahnen liebte er: Das Gedränge, das Halbdunkel und die effektiven Fluchtmöglichkeiten, das gab ihm Sicherheit. Bald kannte er die Stoßzeiten, nannte sie für sich „Geschäftszeiten“ und bewegte sich mit traumwandlerischer Sicherheit beim Aussteigen in den verschachtelten Treppenhäusern und Einstiegen in die Bahn für die Gegenrichtung. Und doch dauerte es lange, bis er zum ersten Mal zugriff. Er fuhr mit der U-Bahn in Richtung eines belebten Knotenpunktes. Der

Wagen war so voll, dass kaum ein- oder ausgestiegen werden konnte. Er stand zwischen zahlreichen Fahrgästen im Gang nahe der Tür und hatte sein Opfer längst ausgemacht. Ein Herr, der hier nicht aussteigen würde, er stand mit dem Rücken zum Ausgang, dafür hatte Brenner inzwischen einen Blick. Die Station wurde angesagt, der Wagen hielt, die automatische Tür öffnete sich, und Brenner drängelte sich an dem Mann vorbei. Das Portemonnaie wechselte den Besitzer.



Brenner ging im normalen Tempo mit den Massen zur Rolltreppe. Inzwischen hatte er die Kapuze seines Pullovers aufgesetzt. Seine Ohren lauschten ständig auf eventuelle Rufe wie „Haltet den Dieb!“ oder ähnliches. Schnell war er auf dem nächsten Bahnsteig. Der nächste Zug sollte in zwei Minuten einfahren. Und das tat er auch. Brenner konnte unbehelligt einsteigen und ließ sich auf den nächstbesten Sitz fallen. Jetzt erst atmete er auf und fühlte sich wie ein Sieger beim 100-Meter-Lauf, nur nicht so ehrlich. Da aber die fremde Geldbörse in seiner Tasche förmlich zu glühen schien, hatte er es sich angewöhnt, nach jedem Fischzug die U-Bahn-Station „St. Franziskus-Friedhof“ anzufahren. Dort befand sich die Treppe direkt neben dem Tor des alten und verlassenen Friedhofes, und Brenner fühlte sich im Schutz der dichten Bäume und Büsche einfach sicher. Auf einer versteckten Bank untersuchte er seine Beute, entnahm das Bargeld und alle Karten. Das unverfängliche Geld behielt er, die Karten steckte er in einen Briefumschlag und das Portemonnaie vergrub er in einem überwucherten Grab direkt hinter der Franziskus-Statue. Dort hatte er längst eine kleine Schaufel und eine Gießkanne deponiert. Was war unscheinbarer als ein Rentner, der eine Grabstelle vom Unkraut befreit oder gießt?

Den Umschlag mit den Papieren warf er in stets wechselnde Briefkästen. Die Post würde sich um die rechtmäßigen Besitzer bemühen, und er hatte in keinem Moment kompromittierendes Material bei sich. Das ging erstmal alles gut und brachte ihm einen hübschen Zuverdienst ein. Die meisten Geschädigten bemerkten den Verlust ihrer Geldbörse erst lange nach dem Aussteigen oder zu Hause. Niemand konnte sich dann noch an ihn erinnern.

Aber die Welt ist klein, und so brachte ein seltsamer Zufall das Gebäude ins Wanken. Brenner saß wieder auf seiner

sonnigen Friedhofsbank, nahm einen schnellen Rundblick und durchsuchte seine neueste Beute. Es war ein edles Portemonnaie, das hatte er sofort gemerkt. Ein Personalausweis darin brachte ihn zum Grinsen. Hatte er doch den Besitzer eines noblen Autohauses aus seinem Wohnort bestohlen. Dessen Villa war nur ein paar Straßen von Brenners Wohnung entfernt, und so kannte er ihn vom Sehen. Er kannte auch seine Frau, und das brachte ihn zum Stutzen, als er ein Bildchen aus der Börse zog, auf dem der Firmenboss eine elegante Dame sehr innig umarmte und auch auf den Mund küsste. Ein sogenanntes Selfie. Brenner drehte das Bild um, da stand in schnörkeliger Handschrift mit Herzchen umrahmt: „Dein Häschen“.

So so, der hatte also ein „Häschen“. Brenner hätte beinahe laut aufgelacht, als ihm dazu eine Idee kam. Ja, er würde dem sauberen Herrn das Bild und seine Papiere schicken und dazu nett schreiben: „Das Bild haben wir kopiert und werden es gelegentlich verteilen, es sei denn, Sie kaufen uns die Kopien zu großzügigen Konditionen ab.“ Brenner wollte diesem recht eingebildeten Herrn lediglich etwas Angst einjagen, eine Erpressung hatte er gar nicht vor. Er würde sich dann einfach nicht mehr melden. Dieser Streich würde lange die Beziehung zu dem „Häschen“ beeinflussen. Brenner konnte es gar nicht mehr abwarten. Einen Umschlag hatte er dabei, ein Blatt Papier fand sich auch. Schnell war alles beschriftet und verpackt. Über eine Briefmarke machte sich Brenner keine Gedanken. Der saubere Herr hatte Geld genug für das Nachporto. Grinsend fuhr er mit der nächsten U-Bahn bis zum Hauptbahnhof. Dort warf er den Umschlag in den Briefkasten. Er wusste nicht, dass er damit das Leben des Autohändlers sehr stark verkürzen würde.

Am übernächsten Tag klingelte der Postbote an der Villa des Autohändlers. Die Gattin des Firmenbosses öffnete

die Tür. Der Bote hielt ihr den Umschlag entgegen: „Für Ihren Mann. Leider keine Briefmarke drauf, da muss ich ein Nachentgelt erheben.“ Die Frau entgegnete: „Mein Mann ist zur Jagd. Von wem ist denn der Brief?“ „Leider kein Absender vermerkt“, seufzte der Briefträger. „Sie können natürlich die Annahme verweigern, aber es kostet nur 1,95 Euro.“ „Na ja,“ sagte die Frau, „vielleicht doch etwas Wichtiges.“ Sie gab dem Boten 2 Euro und nahm den Brief. Im Haus ging sie zum Schreibtisch ihres Mannes, nahm einen vergoldeten Brieföffner und schlitzte den Umschlag auf. Die Neugier hatte gesiegt. Sie sah den Personalausweis, das Bild natürlich auch und das erpresserische Schreiben. Jetzt musste sie sich erst einmal hinsetzen. Zahllose Gedanken jagten ihr durch den Kopf, und so manches wurde ihr klar.

Ein paar Tage später saß Theo Brenner gemütlich in seiner Schrebergartenhütte und aß – wie konnte es anders sein – Frikadellen mit Bratkartoffeln. Und sein Enkel Martin war natürlich auch dabei

und langte kräftig zu. „Ich glaube, du riechst die Frikadellen, auch wenn du kilometerweit weg bist“, sagte Brenner zu ihm und grinste. Martin antwortete mit vollen Backen: „Du machst aber auch immer so viele von den leckeren Dingern.“ Das Radio lief im Hintergrund, und beide Männer hatten eine Dose Bier vor sich. Im Grunde ein entspannter Tag.

Als die Nachrichten begannen, drehte Brenner etwas lauter: „Mal hören was mit Sport heute ist.“ Doch er verschluckte sich fast, als der Sprecher mit ernster Stimme verkündete: „Zu einem Familiendrama mit tödlichem Ausgang kam es heute Morgen am Möhnesee. Der Besitzer eines bekannten Autohauses wurde beim Surfen von seiner Ehefrau, die ihn mit dem Segelboot begleitete, mit seinem Jagdgewehr erschossen. Anschließend richtete sich die Frau selbst. Warum es zu dieser furchtbaren Tat kam, ist bis jetzt noch unklar...“ Brenner saß mit offenem Mund am Tisch. Der Appetit war ihm vergangen.

Man sagt, heute sei Neujahr

Text: Johann Wilhelm Wilms

Man sagt, heute sei Neujahr.

Punkt 24 Uhr sei die Grenze zwischen dem alten und neuen Jahr.

Aber so einfach ist es nicht.

Ob ein Jahr neu wird liegt nicht am Kalender, nicht an der Uhr.

Ob ein Jahr neu wird liegt an uns.

Ob wir es neu machen,

ob wir neu anfangen zu denken,

ob wir neu anfangen zu sprechen,

ob wir neu anfangen zu leben.



Moni träumt aus ihrer Kindheit

Text: Volker Hansmann; Foto: ©Adobe Stock/Jukov studio

Wieder ist Heil`ger Abend, der schönste Tag im Jahr,
in mir ist Weihnachtsfreude, Erwartung wunderbar.
Schneeflocken fallen leise, bedecken Feld und Flur,
geheimnisvolle Stille verbreitet die Natur.
Die ganze Wohnung duftet nach Weihnachtsbäckerei,
Bratäpfeln, Festtagsbraten und noch so mancherlei.
Ich kann es kaum erwarten, schau durch das Schlüsselloch,
kann gar nicht viel erkennen, wie lange dauert's noch?
Das Weihnachtsglöcklein läutet, die Tür wird aufgemacht,
vor mir steht ein Tannenbaum in seiner ganzen Pracht.
Mit Kugeln, Stern und Engelhaar, Lametta, Wunderkerzen,
mit Marzipan und Spekulats und Schokoladenherzen.
Ich stehe wie verzaubert vor diesem Weihnachtsbaum,
da weckt mich ein Klopfen aus meinem schönsten Traum.
Monika, hast du gut geschlafen? Wie geht es dir denn heut?
Ach danke, mir geht's blendend, in mir ist große Freud.
Ich träume eben gerade von meiner Kinderzeit,
die war so greifbar nahe als wäre es erst heut.
Was ist davon geblieben? Nur die Erinnerung,
doch gleichen Weihnachtsfrieden wünsch' ich Alt und Jung.

Angebote der vhs



Volkshochschule
Arnsberg/Sundern

Datum	Veranstaltungsort	Titel, Kurs-Nummer
02.12.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Wirtschaft ohne Wachstum – geht das?
02.12.2025	Online	Revolution! Wie Aufstände die Welt verändern
04.12.2025	Online	Frau und Rente: Wie bin ich abgesichert?
04.12.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Woraus bestehen wir? Der Aufbau der Materie
05.12.2025	Neheim, Möhnepark	Stilleben – Keep it simple (Acryl-Malkurs)
08.12.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Energiestammtisch: Schimmelbe- seitigung durch Innendämmung
11.12.2025	Online	Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens
07.01.2026	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kinder – Minderheiten ohne Schutz. Aufwachsen in einer alternden Gesellschaft
10.01.2026	Sundern, Hauptschule	Sri Lankas Küche (Kochkurs)
10.01.2026	Online	Online-Buchclub für Frauen
17.01.2026	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Ukulele für die ganze Familie und für Refresher
22.01.2026	Neheim, Möhnepark	Antwerpen, Brügge, Brüssel, Gent, Ypern (Vortrag und Einstimmung auf Studienfahrt)
25.01.2026	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Intuitives Bogenschießen
29.01.2026	Neheim, Möhnepark	Paris (Vortrag und Einstimmung auf Studienfahrt)
05.02.2026	Neheim, Möhnepark	Höhepunkte im Zentrum Chinas (Vortrag und Einstimmung auf Studienfahrt)
28.02.2026	Neheim, Möhnepark	„Die Seele baumeln lassen – geführte Klangreisen in tiefe Entspannung“

Anmeldungen sowie weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es in unseren Geschäftstellen:

Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus
Ehmsenstr. 7, 59821 Arnsberg
Telefon: 02931 13464

Neheim, Möhnepark
Werler Str. 2a, 59755 Arnsberg
Telefon: 02932 97280

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

Winter-Weihnachtszeit im Sauerland-Theater und in der KulturSchmiede

Stress in der Vorweihnachtszeit? – Muss nicht sein. Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen bei Live-Musik, magischem Schattentheater, kunstvoller Travestie oder A capella Comedy. Lassen Sie sich bestens unterhalten und verzaubern!



© MännerChor Arnsberg



© TEATRON Theater



© Michaela Koehler-Schaer



© David Beecroft

MännerChor Arnsberg Weihnachtskonzerte
6.12.2025, 16:00 Uhr
7.12.2025, 16:00 Uhr
Sauerland-Theater
Der MännerChor und seine Chorfamilie stimmen ein auf die Weihnachtszeit!

Karten: 14,40 €

TEATRON Theater BÄUME
6.12.2025, 20:00 Uhr
7.12.2025, 18:00 Uhr
KulturSchmiede
Eine TextKlangObjekt-Collage zum Thema Baum und Mensch.

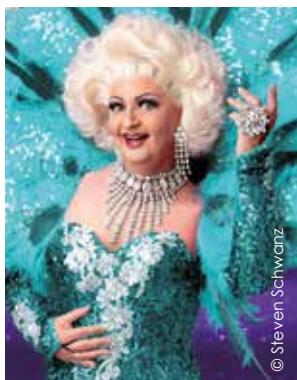
Karten: 23,00 €

Moving Shadows Christmas Special
11.12.2025, 19:30 Uhr
Sauerland-Theater
Das Schattentheater entführt in eine Welt voller Wunder, Träume und Poesie.

Karten: ab 34,90 €

Jazzclub Arnsberg Oli Bott Trio Chronicles of Jazz
12.12.2025, 20:00 Uhr
KulturSchmiede
Jazzsession mit Musik aus Klassik, Jazz und mehr.

Karten: 25,00 €



© Steven Schwarz



© privat



© Helmut Henkenseifken



© LaLeLu@MarcelBock

Maria Crohn & Friends Festival der Travestie
13.12.2025, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Ein Abend. Vier Stars. Tausend Facetten. Erleben Sie, wie Travestie zur Kunstform wird!

Karten: ab 46,90 €

Ratsmusiker Die Weihnachtskonzerte
16.12.2025, 19:00 Uhr
18.12.2025, 19:00 Uhr
KulturSchmiede
Weihnachtsabend mit den Ratsmusikern und guter Rockmusik!

Karten: 17,00 € / 20,00 €

Stephan Lucas „Der Anwalt“ – Live
17.12.2025, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
„Täter und Opfer“ – True Crime Live on Stage mit Rechtsanwalt Stephan Lucas.

Karten: ab 29,60 €

LaLeLu A capella comedy
21.12.2025, 19:00 Uhr
Sauerland-Theater
Gesang und Komik, Show und Parodie, Pop und Klassik und unbändige Spiel-freude!

Karten: ab 33,45 €

HAPPY NEW YEAR



KULTURBÜRO

Fehlt noch ein richtig guter Vorsatz für das Jahr **2026**? Gönnen Sie sich öfter diese ganz besonderen Momente, die das Leben so reich und wunderbar und lebendig machen. Wählen Sie aus dem vielfältigen Kulturprogramm aus!

Informationen: arnsberg.de/kultur/theater

[sauerlandtheater](#)

[kulturarnsberg](#)



© Boris Breuer



© Alexander Steinitz



© Simone Haberland



© Klaus Momm

**Atze Schröder
Lovemachine**
14.01.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Atze Schröder über Nähe, Ehrlichkeit und die Rückkehr zum Menschlichen.

Ausverkauft!

**Neujahrskonzert
im Sauerland
Johann Strauss-Gala**
17.01.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Charity Veranstaltung des Lions-Club Arnsberg-Sundern

Karten: ab 30,00 €

**Thorsten Havener
Alles Kopfsache?**
28.01.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Eine geheimnisvolle und faszinierende Show mit dem Mental-Künstler Havener.

Karten: ab 34,00 €

**One Night in Sweden
A Tribute Show to
ABBA**
30.01.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Eine Tribute Show auf höchstem Niveau und ganz nah am Original!

Karten: ab 49,90 €



© Hans Scheithauer



© Gregor Eisenhut



© Volker Hartmann



© Peter Grimberg

**Alexandra Zykunov
„Was wollt ihr denn
noch alles?“**
02.02.2026, 19:00 Uhr
Kulturschmiede
Die Bestsellerautorin mit starken Texten zur Gleichberechtigung.

Karten nach Anmeldung
gsb@arnsberg.de

**Danceperados of
Ireland – Hooked**
05.02.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Mit „Hooked“ haben die Danceperados eine neue und mitreißende Show kreiert.

Karten: ab 49,90 €

**Jazzclub Arnsberg
Viva Valente!**
06.02.2026, 20:00 Uhr
Kulturschmiede
A Swingin’ Tribute to Caterina Valente! Jazzklassiker, Schlager, Bossa-Nova & Swing.

Karten: 25,00 €

**Servus Peter
100 Jahre
Peter Alexander**
07.02.2026, 19:00 Uhr
Sauerland-Theater
Ein Abend voller Musik, Sketche, Erinnerungen und Nostalgie.

Karten: ab 33,10 €

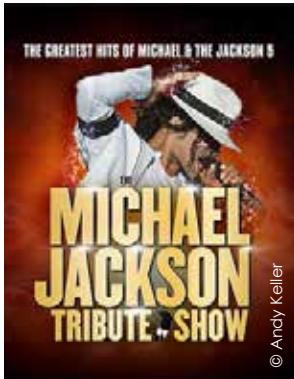
KARTEN

Karten sind online erhältlich auf www.reservix.de und in den **Vorverkaufsstellen:**

Buchhandlung Sonja Vieth, Alter Markt 10, 59821 Arnsberg,
Verkehrsverein Arnsberg e.V., Neumarkt 6, 59821 Arnsberg,
Reisebüro Meyer, Marktstr. 8, 59759 Arnsberg.
Soweit vorhanden, gibt es Restkarten an der Tageskasse.
Ermäßigungen sind je nach Veranstalter möglich.

Karten für „Ratsmusiker“:

Arnsberger Photoshop, Steinweg 11, 59821 Arnsberg



The Michael Jackson Tribute Show
20.02.2026, 19:30 Uhr
Sauerland-Theater
Die Tribute-Show mit den größten Hits des King of Pop und Live-Musik und Gesang.

Karten: ab 35,95 €

Jugendtheater FREAKOUT
21.02.2026, 17:00 Uhr
22.02.2026, 17:00 Uhr
KulturSchmiede
„Zerrissen zwischen den Seiten“ erzählt von Verlust und Schatten mit Humor und Leichtigkeit.

Der Eintritt ist frei.

Requiem – Europäische Erstaufführung
22.02.2026, 17:00 Uhr
Sauerland-Theater
Konzert für Solisten, Großes Symphonie-Orchester, Großen Chor geleitet von Dr. Matthias Regniet.

Karten: 44,65 €

Dschungelbuch – das Musical
27.02.2026, 16:00 Uhr
Sauerland-Theater
Mogli und seine Freunde nehmen euch mit auf eine abenteuerliche Reise.

Karten: ab 25,00 €

Ausblick März



die feisten – Moskito
01.03.2026, 19:00 Uhr
Sauerland-Theater
Das Song-Comedy-Duo erzählt Geschichten, die das Leben schreiben würde ... hätte es einen Stift.

Karten: ab 39,95 €



William Wahl – Wahlweise
06.03.2026, 20:00 Uhr
Sauerland-Theater
Der Liedermacher präsentiert die Songs seiner neuen Solo-CD „WAHLWEISE“.

Karten: ab 31,80 €



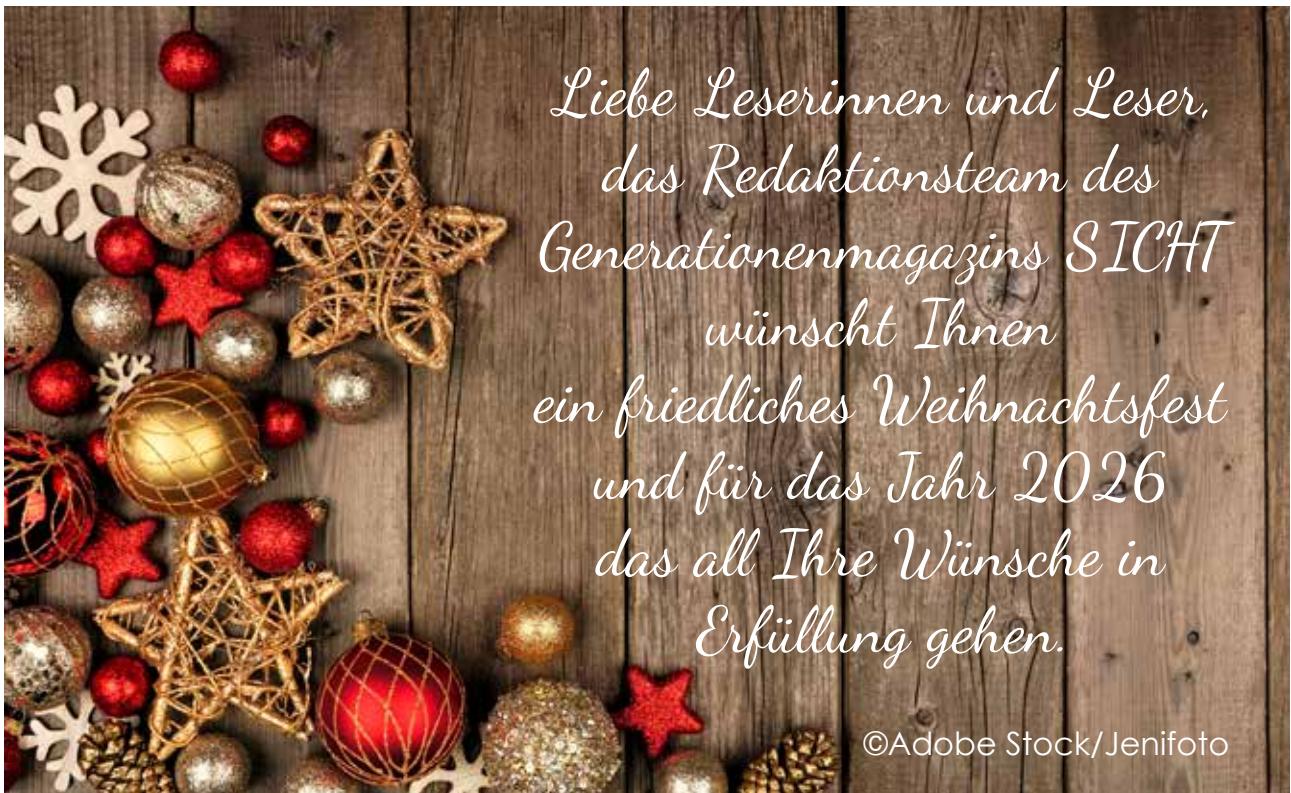
Nationaloper Ukraine Puccini – La Bohème
08.03.2026, 19:00 Uhr
Sauerland-Theater
Puccinis berühmte Oper neu inszeniert mit einem Live-Orchester und mehr als 120 Mitwirkenden.

Karten: ab 36,40 €



Katrin Iskam – Gärtner ohne viel Geschiss
14.03.2026, 19:00 Uhr
Sauerland-Theater
Die Bestsellerautorin begeistert mit Witz, Charme & Know-How.

Karten: ab 33,49 €



*Liebe Leserinnen und Leser,
das Redaktionsteam des
Generationenmagazins SICHT
wünscht Ihnen
ein friedliches Weihnachtsfest
und für das Jahr 2026
das all Ihre Wünsche in
Erfüllung gehen.*

©Adobe Stock/Jenifoto

Wünsche zum Neuen Jahr

Immer dann, wenn die Liebe nicht ganz reicht,
wünsche ich dir Großherzigkeit.

Immer dann, wenn du verständlicherweise auf Revanche sinnst,
wünsche ich dir Mut zum Verzeihen.

Immer dann, wenn sich bei dir das Misstrauen röhrt,
wünsche ich dir einen Vorschuss an Vertrauen.

Immer dann, wenn du dich über die Dummheit anderer ärgerst,
wünsche ich dir ein herhaftes Lachen.

Immer dann, wenn dir der Kragen platzt,
wünsche ich dir ein tiefes Durchatmen.

Immer dann, wenn du dich von Gott und der Welt verlassen fühlst,
wünsche ich dir eine unverhoffte Begegnung.

Immer dann, wenn Gott für dich weit weg scheint,
wünsche ich dir seine spürbare Nähe.

Autor unbekannt

Wer knackt die Nuss?



Text: Karola Hilborne-Clarke

Bei den folgenden Wörtern sind die Silben durcheinandergeraten. Wie lauten diese Wörter richtig?

rohymeunepa parkomse sinhelki tekarditkre chiearhier rariumter

Zählen Sie die 7 Weltwunder der Antike auf.

In den nächsten zwei Abschnitten finden Sie Vor- und Zunamen. Fügen Sie die richtigen zusammen:

Theodor Guiseppe Sigfried Henry Angela Walter Ludwig Frank
Ibsen Merkel Lenz Erhard Storm Verdi Steinmeier

Finden Sie in den folgenden Wörtern den versteckten weiblichen Vornamen:

Melker Bullauge Weingeist Pilsen Meiringen Marianne

BUNT gemischt!

1. Was ist ein Kastagnette?
2. Wer malte den berühmten Hasen?
3. Was ist monochrom?
4. Was ist ein Knappe?
5. Farbe des olympischen Ringes für Europa?
6. Was ist der Belt?
7. Wer schrieb die Oper Walküre?
8. Was ist ein Joch?
9. Was ist eine Daube?
10. Was ist die Kurie?
11. Was ist Tempera?
12. Wer baute die Oper in Dresden?
13. Wie nennt man einen keltischen Sänger?
14. Vorname des Schriftstellers Lenz?
15. Wie nennt an die höchste Genauigkeit?
16. Wieviel ist ein Gros?
17. Wie heißt die Welthilfssprache?
18. Früherer Name von Äthopien?
19. Welches ist der nördlichste Staat der USA?
20. Was ist ein Slalom?

Auflösungen auf der nächste Seite.

Auflösung von Seite 48-49 „Tinte trifft Phantasie“ – wo Ideen zu Geschichten werden: Dornröschen

AUFLÖSUNGEN: Wer knackt die Nuss?

Verrutschte Silben:

Europahymne Komparse Helsinki Kreditkarte Hierarchie Terrarium

Die 7 Weltwunder:

Statue des Zeus, Grabmal des Königs Mausolos, Koloss von Rhodos, Leuchtturm von Alexandria, Tempel der Artemis in Ephesos, Pyramiden von Gizeh, Hängenden Gärten von Babylon

Namen:

Henry Ibsen, Angela Merkel, Sigfried Lenz, Ludwig Erhard, Theodor Storm, Giuseppe Verdi, Frank-Walter Steinmeier

Vornamen:

Elke Ulla Inge Ilse Inge Ria/Anne

BUNT gemischt!

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Kleines Musikinstrument | 11. Matte deckende Künstlerfarbe |
| 2. Albrecht Dürer | 12. Gottfried Semper |
| 3. Einfarbig | 13. Barde |
| 4. Diener eines Ritters | 14. Siegfried |
| 5. Blau | 15. Akribie |
| 6. Eine Meerenge | 16. 144 Stück |
| 7. Richard Wagner | 17. Esperanto/Ido |
| 8. Zuggeschirr für Ochsen | 18. Abessinien |
| 9. Fassseitenbrett | 19. Alaska |
| 10. Päpstliche Zentralbehörde | 20. Torlauf |

Auflösung SICHT – Ausgabe 105



Foto: Marita Gerwin; bearbeitet: Druckerei, Anna Klemrath

Die richtige Lösung lautet:

Propsteikirche Arnsberg

Die Gewinner wurden benachrichtigt und haben einen Saunagutschein und eine Familienkarte vom Freizeitbad NASS gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

SICHT – Das Arnsberger Generationen-Magazin

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

Satz und Layout:

Petra Krutmann

Herausgeber:

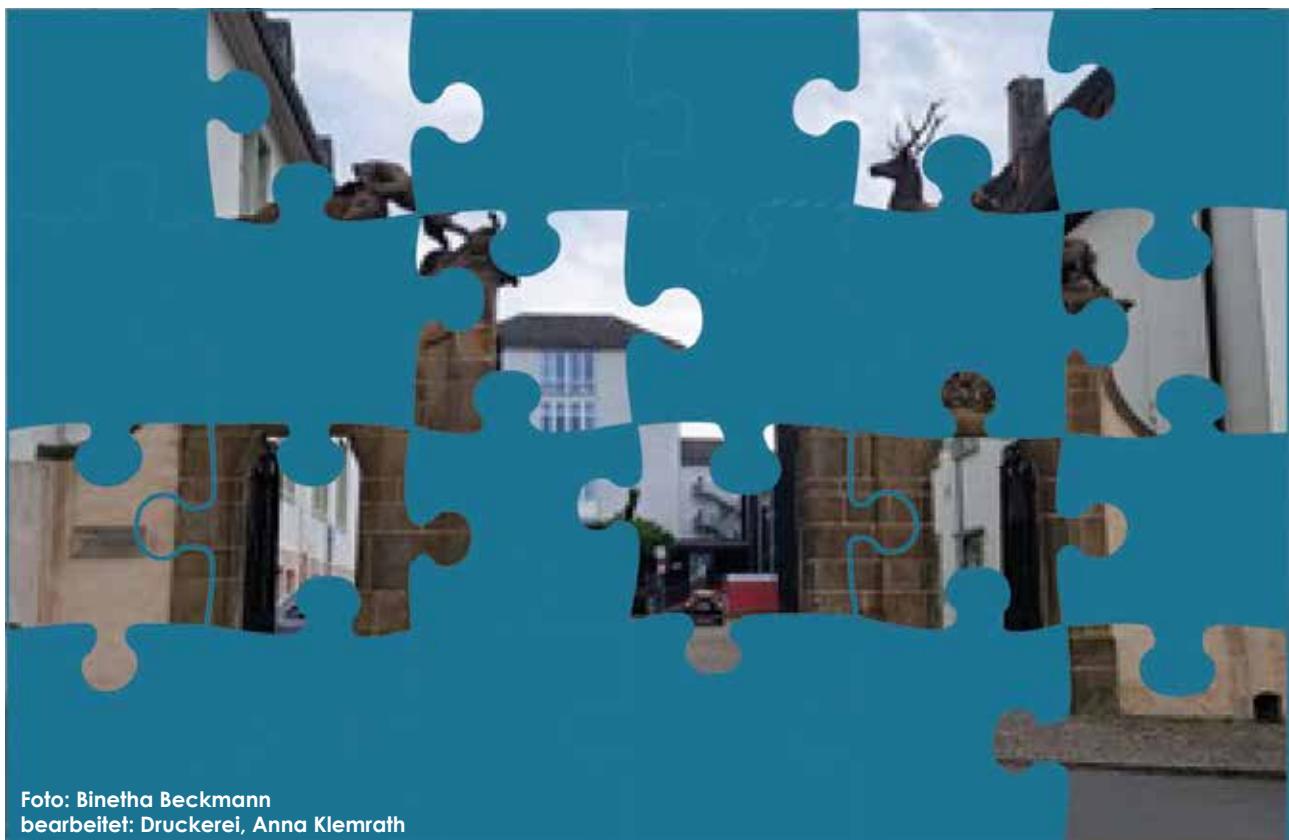
Stadt Arnsberg
Fachstelle Zukunft Alter
Clemens-August-Straße 120
59821 Arnsberg

Email: zukunft-alter@arnsberg.de
www.arnsberg.de/zukunft-alter

Bilderrätsel

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

Welches Denkmal ist hier zu sehen?



Lösungen bitte an:

Stadt Arnsberg
Fachstelle Zukunft Alter
Clemens-August-Straße 120
59821 Arnsberg

oder mailen Sie uns unter:

Email: zukunft-alter@arnsberg.de

Einsendeschluss:

15. Januar 2026

Wir verlosen:

1 Theaterkarte
für die Oper „La Bohème“
am 8. März 2026, 19:00 Uhr
Sauerlandtheater

Auf einen Blick!



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die SICHT-Redaktion würde sich über Ihre Meinung zu dieser Ausgabe freuen.
Gerne können Sie uns auch eigene Beiträge einsenden.

Per Mail an: zukunft-alter@arnsberg.de



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
BEIRAT**

Stadt Arnsberg
Seniorenbeirat
Ludger Maas, Vorsitzender
Telefon: 0171 4108556
Ingrid Dormann, stellv. Vorsitzende,
Telefon: 02937 6354
E-Mail: info@seniorenbeirat-arnsberg.de
www.seniorenbeirat-arnsberg.de

Arnsberger Tafel e.V.
Bahnhofstraße 130 a
59759 Arnsberg
Telefon: 02932 941286



Öffnungszeiten:
Montag 09:00-12:00 Uhr
Dienstag 09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr
Mittwoch 09:00-12:00 und 13:00-15:00 Uhr
(der Nachmittagstermin ist nur für über 60-jährige Personen)
Donnerstag 09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr
Freitag 09:00-12:00 Uhr

Clemens-August-Str. 37, 59821 Arnsberg
Telefon: 02931 9360750

Öffnungszeiten:
Dienstag + Donnerstag 09:30-11:30 Uhr

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



Alt-Arnsberg – Residenz-Kinocenter
Rumbecker Str. 6a, 59821 Arnsberg
Samstag, 17. Januar 2026, 14:30 Uhr
Samstag, 21. März 2026, 14:30 Uhr
Titel in der Tagespresse

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

Alexianer Klinikum HSK: 02932 952-0
Allgemeine Notfalldienstklinik der KVD: 02932 9416774

Alzheimer-Telefon: 030 25937-9514
Ärztliche Bereitschaftsdienst: 116 117
Behördennummer: 115
Elternnotruf des Deutschen Kinderschutzbundes:
0800 1110550
Kartensperrung (EC, Kredit- + Mobilfunk): 116 116
Kinder- und Jugendmedizinische Notfallpraxis:
02932 9317521
Krankentransport des HSK: 0291 19222
Nummer gegen Kummer: 116 111
Seniorentelefon: 0800 4708090
Sucht & Drogen Hotline: 01805 313031
Telefonseelsorge: 0800 1110-111 oder 222
Weißen Ring: 116 006

Neheim – Apollo-Theater
Goethestraße 25, 59755 Arnsberg
Mittwoch, 28. Januar 2026, 14:30 Uhr
„Extrawurst“ mit Harpe Kerkeling
Mittwoch, 25. Februar 2026, 14:30 Uhr
„Ganzer halber Bruder“ mit Christoph Maria Herbst
Mittwoch, 25. März 2026, 14:30 Uhr
„Stromberg“ mit Christoph Maria Herbst