

ZUM
MITNEHMEN

Sicht



Ausgabe 13
September - Oktober -
November 2002

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne, geheimnisvolle und originelle Sehenswürdigkeiten aus längst vergangenen Zeiten aber auch aus jüngster Zeit.

Wer weiß, was uns das Bild zeigt, was es bedeutet und wo es zu finden ist?



Wie wird das Objekt von den Einwohnern, also im Volksmund, genannt?

Schreiben Sie an das Redaktionsteam der Seniorenzeitung

Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg

INHALT

In den Kühlschrank geschaut heute bei Stadtkämmerer Johannes Rahmann	3
Stress - Wir doch nicht mehr!	5
Wir stellen vor Katholischer Gehörlosenverein Arnsberg	7
Es steht ein goldnes Garbenfeld	8
Über den Zaun geschaut seniorTrainer Efi	9 10
Hobbys	11
Aktiv-Treff-55-plus-Herdringen	12
Was haben wir dazu gelernt	13
Reformhaus	14
Senioren-Computer-Treff- Bruchhausen	15
Ich erinnere mich	16

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg.

Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder einer Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Redaktionsteam:

Anni Bauerdick-Lattrich,
Jutta Beisken, Marita Gerwin,
Otto Hesse, Silvia Junghöfer,
Bernd Kipper, Herbert Kramer,
Eduard Kuntz,
Josef Meinschäfer, Helmut Plaß,
Wolfgang Rochna,
Anneliese Welling,
Waltraud Ypersiel

Koordinationsstelle:

Marita Gerwin ☎ 02932/529054

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:
Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann

Herausgeber:

Stadt Arnsberg
Der Bürgermeister
Seniorenbüros
Rathausplatz 1
59759 Arnsberg

Jetzt auch im Internet:

www.arnsberg.de



Sesam öffne dich!

Herbert Kramer

Was waren das für romantische Zeiten, als Ali Baba mit diesem Zauberwort den Eingang zu seiner Räuberhöhle öffnete. Dahin ist das alles, dahin.

In der heutigen Zeit, man lächelt milde, würde er eine Chipkarte, ein Code Wort oder eine PIN benutzen. Auf Schritt und Tritt begleiten uns heute diese unromantischen Nützlichkeiten. Selbst bei der Fabrikation von Geldbörsen und Brieftaschen ist man diesem Trend verfallen. Das Fach für Kleingeld ist erheblich kleiner geworden. Jetzt verfügen sie über mindestens zehn Boxen, in denen sie ihre Karten, angefangen von der Gold Card der XYZ Bank bis hin zur tristen Geheimnummer ihrer Krankenkasse, übersichtlich ordnen können.

Ob sie ihr Handy einschalten, Geld für die große Dauerwelle benötigen, den Hausarzt wegen ihrer Migräne konsultieren, die Tür zu ihrer Suite im Hotel Atlantik öffnen, die PIN ist gegenwärtig.

Geradezu traumatisch wird die Situation, wenn sie am Bankautomaten stehen und haben ihre PIN vergessen. Nach dem dritten vergeblichen Versuch blendet sie gleißendes Blitzlicht, sie sind wie vom Donner gerührt. Die Technik hat erbarmungslos und ohne Warnung zugeschlagen, und sie können sich glücklich schätzen, wenn nicht im nächsten Augenblick die Handschellen zuschnappen. Wie dem auch sei, sie haben dann ein Problem.

Nicht auszudenken, wenn ihnen ihre Pin Card verloren oder durch Diebstahl abhanden gekommen ist. Die Folgen sind ein geplündertes Konto, im günstigsten Falle aber ein Nervenzusammenbruch. Da hilft es auch nicht, wenn sie sich die Geheimzahl unter die linke Schuhsohle geschrieben haben.



Die Zauberformel "Sesam öffne dich" zeigt, trotz aller Technik, auch heute noch Wirkung. Denken sie an ein gutes Wort, welches zum Schlüssel wird, um den Nachbarschaftsstreit zu beenden oder den Partner wieder gnädig zu stimmen. Der Blick in ein Lehrbuch, die Teilnahme an einem Seminar könnten zum Schlüssel werden für Dinge, die bislang im Verborgenen blieben.

Wie wir es auch nennen mögen, ob PIN, Geheimzahl, Code Wort, Chipkarte oder "Sesam öffne Dich," es ist der Zugang zu unserer persönlichen Räuberhöhle. Wir sollten Sorge dafür tragen, unsere Schlüssel nicht zu verlieren oder zu vergessen.

Unsere neue Serie

In den Kühlschrank geschaut heute bei Stadtkämmerer Johannes Rahmann

Wolfgang Rochna

Die Redaktion der Sicht hatte die Möglichkeit bei dem 1. Beigeordneten (Stadtkämmerer) Johannes Rahmann in den privaten und städtischen "Kühlschrank" zu schauen. Der James-Bond- und Krimi-Fan lüftete dabei "Geheimnisse" aus seinem privaten und kommunalen Bereich. Oder wussten Sie, dass er im Urlaub die Familie mit Brötchen versorgt?

Sicht: Wie viele und welche Familienmitglieder leben aus dem Kühlschrank?

J.R.: Meine Ehefrau und ich. Manchmal auch mein Sohn Jens, der zurzeit in Aachen bzw. Großbritannien Architektur studiert. **Sicht:** Kauft der Stadtkämmerer auch persönlich ein? **J.R.:** Ja, aus Zeitgründen nur meinen persönlichen Bedarf, wie z.B. Kleidung und Kosmetika. Ich lasse mich dabei gern von meiner Frau beraten. Ich kümmere mich auch mit um die Beschaffung von Großgeräten. Den täglichen Versorgungseinkauf stellt meine Ehefrau sicher. Im Urlaub kaufe ich dann allerdings auch den alltäglichen Bedarf ein; ich stelle dann mit Schrecken fest, dass die Preise (z.B. bei Brötchen) schon wieder gestiegen sind und sehe die Klagen meiner Frau bestätigt.

Einkaufen

Sicht: Wird vorwiegend hier

am Ort oder bei Bedarf in einer anderen Stadt eingekauft?

J.R.: Der Grossteil unserer Einkäufe wird hier in Neheim getätigt, dort wohne ich übrigens auch. Ich versuche mein Einkommen vor Ort zu lassen. Wenn ich Zeit dazu habe, bummle ich mit meiner Ehefrau gerne durch die Einkaufszentren der Ruhrgebietsstädte. Es kommt auch vor, dass



Johannes Rahmann

wir dabei schon einmal, auch auf Grund der doch gegebenen größeren Auswahl, das eine oder andere Kleidungsstück dort einkaufen.

Euro /Teuro

Sicht: Hat der Stadtkämmerer auch das Gefühl, dass aus der Eurozeit die Teurozeit geworden ist? **J.R.:** Wenn auch die statistischen Daten dagegen sprechen, ich persönlich habe das Gefühl. Ich finde es insbesondere erschreckend, wie

die Preise im Gastronomie- und Dienstleistungsbereich angezogen haben. Ich versuche hier die Ausreißer zu "boycottieren". **Sicht:** Mit welchen Maßnahmen versucht der Finanzfachmann im privaten Bereich den Überblick in der Familienkasse zu behalten?

J.R.: Meine Ehefrau sagt immer, dass mich der Beruf auch im privaten Bereich prägt. Das sieht man z.B. daran, dass ich zu Anfang des Jahres eine detaillierte Finanzplanung für das gesamte Jahr für den privaten Bereich erstelle und so dabei genau ermittele, wann welche Ausgaben fällig werden. So habe ich schon Anfang des Jahres den Überblick, ob und welche privaten Finanzmittel voraussichtlich in welchem Monat frei zur Verfügung stehen.

Städtischer Haushalt

Sicht: Hat der Stadtkämmerer im kommunalen "Kühlschrank" noch Vorräte, die für die Verbesserung der finanziellen Situation der Stadt genutzt werden können?

J.R.: Ehrlich gesagt, ich finde keine Vorräte mehr. Ich bin mit meinem Latein am Ende. Wenn ich das Gefühl habe den letzten Wagen des fahrenden Zuges (= unseren städtischen Haushaltsausgleich) endlich erreicht zu haben, kommt wieder jemand und beschleunigt die Fahrt

Fortsetzung von Seite 3

des Zuges, sodass ich jetzt schon seit mehr als zehn Jahren hinter diesem sich ständig beschleunigenden Zug eines ausgeglichenen Haushalts herlaufe. **Sicht:** Kann man jetzt schon eine Jahreszahl nennen, wann der städtische "Kühlschrank" wieder aufgefüllt ist? **J.R.:** Das aktuelle Haushaltssicherungskonzept sieht einen gefüllten Kühlschrank (den Haushaltsausgleich) für das Jahr 2008 vor. Wegen des Wegbrechens der städtischen Einnahmen und der weiteren Verschlechterung der Einnahmensituation steht das Zieljahr 2008 stark infrage. Der Stadt Arnsberg werden ständig neue Aufgaben übertragen, ohne dass die Schecks zur Bezahlung mitgeliefert werden. **Sicht:** Bei Wasser und Brot sind die Familie Rahmann und die Kommune doch noch

nicht angekommen? **J.R.:** Die Familie Rahmann nicht. Für die Stadt Arnsberg trifft diese Zustandsbeschreibung allerdings schon zu. Ich kann noch nicht erkennen, dass uns jemand aus dieser Misere heraushilft und uns wieder an die "Fleischtöpfe" heranführt.

Wünsche

Sicht: Hat der Kämmerer aufgrund der Gesamtsituation private und berufliche Wünsche? **J.R.:** Die privaten Wünsche zuerst: Für meine Familie und mich stets die beste Gesundheit. Vielleicht erlebe ich dann auch irgendwann einmal die Erfüllung meines beruflichen Traumes: Dass es nämlich in Arnsberg um die städtischen Finanzen wieder positiv bestellt ist und dass ein Stadtkämmerer sich nicht nur ständig als Mahner und "Störenfried" präsentieren muss, sondern auch evtl.

einmal helfen kann die städtischen Einnahmen sinnvoll in Projekte zum Wohle und zur Freude unserer Bürger einzusetzen.

Privates

Sicht: Sollten unsere Leser noch etwas erfahren was typisch oder untypisch für Sie ist? **J.R.:** Viele meinen, dass unter den Büchern der Haushaltsplan mein liebstes Werk ist. Ich beschäftige mich privat gern auch mit anderen Dingen. Z. Zt. ist Donna Leon meine Lieblingsschriftstellerin; ich verfolge momentan mit Faszination die kriminalistischen Tätigkeiten des Commissario Brunetti in Venedig; was vielleicht gar nicht so recht zu mir passt: Ich bin eingefleischter James-Bond-Film-Fan. **Sicht:** Vielen Dank Herr Rahmann, dass wir in Ihren privaten und beruflichen "Kühlschrank" schauen konnten.

Empfehlung

Herbert Kramer

Tu Dir mal was Gutes an,
les ma inne **Sicht**,
has bestimmt auch Freude dran,
un dümmer wirs'se nicht.

Vertelkes und Gereimtes,
anno Tobak ma modern,
heute kannse wieda lesen,
da lacht das Herz, das hasse gern.

Auch Liedkes sint drin abgedruckt,
sogar mit Noten, für zum Geigen.
Wenn auch nicht mehr das Tanzbein zuckt,
Erinnerung weckt's an flotte Reigen.

Von Engelkes, die um uns schweben,
von Frieden, der so weit entfernt.

Betreutes Wohnen, die Kunst zu leben,
von Hilfe, wenn der Balg gezerrt.

Wir keddern uns um jede Zeile,
die in dem Blättken dann erscheint.
Drum dauert's auch ne ganze Weile,
bis alles ordnlich und gereimt.

Nun soll's genug sein mit dem Loben,
wer prohlt, der überzeugt noch nicht.
Alles Gute kommt von oben,
nur die **Sicht**, die gibt's da nicht.

Drum kuck ma inne Apotheke,
geh auch beim Dokta ma vorbei,
da kannse unser Blättken finden,
ganz sicher in der Bücherei.

Auch der ältere Mensch ist durch Stress gesundheitsgefährdet

Stress – Wir doch nicht mehr!

Bernd Kipper

Es geht uns gut

Wir sind im Ruhestand und genießen das Leben durch die "Sicherheit" unserer Rente oder Pension. Im Winter drei Monate Mallorca. Bus-Touren kreuz und quer, nicht nur durch deutsche Länder. Es gibt ja Neues zu sehen, von früher auch Altbekanntes in den neuen Bundesländern und weiter nach Osten hin. Ein klein wenig zu Hause verweilen. Mensch, wir haben's gut! Mit vierzig Jahren hatten wir die Midlife-Crisis, mit siebzig geht es um die ganze Welt. Wir und Stress, nee!

Das war einmal

Die Sache mit dem Stress - das war einmal - wir haben es erlebt! Hervorgerufen durch den Chef, der von uns Mitarbeitern immer höhere Leistung und mehr Einsatz erwartete. Oder durch die Doppelbelastung von Arbeit und Haushalt. Stress gab es beim Einkauf oder im Straßenverkehr, durch Beziehungskrisen und Freizeitgestaltung. Auch schon als Kinder und Jugendliche kannten wir den Stress, durch Schule und Elternhaus, nur haben wir es damals so nicht genannt. Ist das wirklich heute alles vorbei?

Die Erklärung

Der Begriff Stress beschreibt Zustände und Befindlichkeiten in bestimmten Situationen des Lebens. Die Wissenschaft führt dies zum Teil auf die menschliche Entwicklungs-

geschichte zurück. Die Vorzeitmenschen waren ständig durch Naturgewalten, wilde Tiere oder feindliche Artgenossen bedroht. Solche Gefahren zwangen den Körper zur Anpassung.

Stressauslöser sind Reize oder Signale der uns umgebenden Welt. Es können plötzlich auftretende Schmerzen, Geräusche oder Gefah-



Prof. Dr. Hans Selye
* 26.01.1907 in Wien
+20.10.1982 in Montreal

ren und anderes mehr sein. Vielfach können aber auch Druck von außen, Zeitnot, Überforderung oder sonstige Belastungen Verursacher von Stress sein. Unser Gehirn registriert diese Alarmzeichen; der Organismus leitet selbstständig und willensunabhängig Gegen- und Abwehrreaktionen ein. Das kennen wir, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, und auch andere Systeme des Körpers bereiten sich auf die Bedrohung vor.

Nötige Reaktionen

Wir erleben solche Reaktionen des Körpers auch jetzt noch tagtäglich. Hieran kann man ermesen, dass wir nicht stressfrei leben. Das ist auch gut so, zeigt es doch, dass unsere Körperfunktionen intakt sind und das Alarmsystem funktioniert. Wenn der Mensch auf eine Gefahr angemessen reagiert, werden die norma-

Woher stammt der Begriff Stress?

Die Bezeichnung Stress hat nicht nur als Schlagwort in unser Leben Einzug gefunden. Seinen Ursprung hat das Wort im Lateinischen "**strictus**", übersetzt heißt es "angezogen, stramm oder gespannt". Der ungarisch-kanadische Mediziner, Prof. Dr. Hans Selye, prägte den Begriff in den 50er Jahren. Er gilt als Pionier der Stressforschung. Es wird unterschieden zwischen dem **Eustress** (eu: gut, schön) und dem **Distress** (dis: schlecht, krankhaft). Die Anspannung und der Wechsel zu der nötigen Entspannung sind Voraussetzungen für das Wohlbefinden.

len Körperfunktionen wiederhergestellt. Wir brauchen Spannung und Entspannung, denn ohne ein gewisses Maß an Stress können wir nicht gesund leben. Stress kann auch angenehm und anregend sein. Denken wir z.B. an schwierige Aufgaben, die wir zufriedenstellend gelöst haben.

Altersbedingter Stress

Wir erleben diese Situationen

Fortsetzung von Seite 5

jetzt durch andere Ursachen: So kann der Übergang ins "süße Nichtstun" Stress bedeuten. Das Arbeitsleben ist vorbei, man gehört zum "alten Eisen". Was fange ich mit meiner freien Zeit an? Tod des Partners, Krankheit, veränderter Tagesablauf, abnehmende soziale Kontakte sind als altersbedingte Stressfaktoren zu nennen. Ferner bewirken Tätigkeiten, die man leisten will, aber aus gesundheitlichen Einschränkungen nicht geschafft werden können, Stress.

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Die Mediziner warnen gerade den älteren Menschen, körperliche Stressreaktionen

nicht zu unterschätzen. Bei diesem sind die Organe weniger widerstandsfähig oder zum Teil vorgeschädigt. Das erhöht das Krankheitsrisiko und den Heilungsverlauf. Die Fachleute nennen u.a. Herz- und Hirninfarkt, Diabetes, Magen- und Darmerkrankungen, aber auch Denk- und Gedächtnisstörungen.

Neue Lebensziele

Was können wir dagegen tun? Wie können wir solchen Auswirkungen entgegen wirken? Empfohlen wird, sich auf neue andere Lebensinhalte zu konzentrieren, beispielsweise durch Hobbys, Vereine, ehrenamtliche Tätigkeiten, Sozialengagements oder selbstgewählte Freizeit-

beschäftigungen. Ferner kann der ältere Mensch es sich leisten, tolerant zu sich und anderen zu sein.

Nicht nur entspannen

Da Stress kaum vermieden werden kann, sollte sich jeder in seiner Lebenssituation nach Möglichkeiten umsehen, wie er mit Belastungen umgehen oder sie reduzieren kann. Hilfreiche Angebote, wie z.B. Entspannungsübungen, Autogenes Training, Meditation, Muskelentspannung, werden von den verschiedensten Institutionen angeboten. Empfohlen wird auch viel Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Also lassen Sie Ihre Seele baumeln! Gehen Sie es an!

Die Biotonnenmade

Die Sonne bringt es an den Tag,
was sonst im Dunkeln munkeln mag.
Wie es begann will ich erzählen
und dazu klare Worte wählen.
Der Schauplatz ist die grüne Tonne,
beschieden von der Sommersonne.
Die Tonne – stellt man sie sich vor –
steht leicht verdeckt am Gartentor.
Der Tag ist heiß, die Sonne brennt,
die Hausfrau zu der Tonne rennt,
die Knochen von dem Suppenhuhn
rasch in der Tonne Bauch zu tun.
Die Knochen, die sind gut verpackt. –
Nun also hebt zum Akt der Vorhang –
nein, der Deckel sich,
(ein sagenhafter Duft entweicht),
rums, plumps, auf, zu – es ist passiert,
die Knochen sind schnell deponiert,
und rasch, damit sie nicht mehr schwitze,
entflieht die Frau der Mittagshitze.
Was sie nicht sah: mit welcher Wonne
flog eine Fliege in die Tonne.
Es war der Typ - dass ich nicht Lüge -
der allgemeinen Stubenfliege.
Die Fliege kreist, die Fliege surrt
so wohligh wie ein Kater schnurrt,
und läßt sich dann, sie tut nichts lieber,
auf abgenagten Knochen nieder.



Was in der Dunkelheit geschieht,
sich Menschenblicken lang entzieht.
Doch dann - es ist der zweite Akt –
entpuppt die Frucht sich weiß und nackt:
Es klumpt und kribbelt, wurmt und kriecht,
die Tonne abfallmäßig riecht,
es schmatzt und schmurgelt,
kratzt und keucht,
die ganze Umwelt ist verseucht,
der Boden in der Biotonne bewegt sich,
es ist eitel Wonne an diesem
hehren Ort zu stehen,
den lieben Maden zuzusehen!

Die Hausfrau stöhnt und ist verschreckt,
als sie die weiße Pracht entdeckt.
Akt Nr. drei: der Gartenschlauch
wird zweckentfremdet im Gebrauch.
Doch halt, der Tierschutz! Lieber nicht!
Sonst stehst du später vor Gericht!
Was du auch immer willst entsorgen
bedenk das Heute und das Morgen.
Drum widme dich mit aller Kraft
der Biotonnenwissenschaft!
Nicht Knochenmehl für junge Kälber!
Iss Hühnerknochen lieber selber!
Derweil ich schreibe, kriecht die Made
vergnügt an meiner linken Wade. . .

Wir stellen vor

Katholischer Gehörlosenverein Arnsberg

Gerd Pflips



Der kath. Gehörlosenverein Arnsberg e.V. feierte im letzten Jahr sein 75jähriges Jubiläum. Er wurde in den Jahrzehnten seines Bestehens für Gehörlose und Hörgeschädigte zur Heimat; denn "Heimat ist da, wo man verstanden wird" (Morgenstern). Bedingt durch die völlig unterschiedlichen Kommunikationssysteme der Hörenden und Gehörlosen führt mangelndes Hörvermögen zur Isolation und Vereinsamung in der Gesellschaft. Unter seinesgleichen fühlt sich der Gehörlose verstanden und versteht seine Mitmenschen, überwindet er die Einsamkeit des Alltags, erhält Anregungen, vielleicht auch Selbstbestätigung und Entfaltungsmöglichkeiten durch Übernahme von Aufgaben und Ämtern. Für ihn hat der Verein

daher eine viel größere Bedeutung als für Hörende.

Als Hauptziel des Vereins nennt die Satzung zwei Schwerpunkte:

- **Durchführung gemeinsamer Gottesdienste**
- **Weiterbildung gehörloser und hörgeschädigter Menschen**

Die Gottesdienste finden am zweiten Sonntag eines Monats um 14.30 Uhr in der Liebfrauenkirche an der Hellefelder Straße statt. Ein Gehörlosenseelsorger hält sie in Lautsprache und Gebärdensprache, sodass jeder sie verfolgen kann. Gäste sind herzlich willkommen.



Die Teilnahme an Einkehrtagen, Wallfahrten, religiösen Veranstaltungen und Seminaren gehört zum festen Bestandteil der Jahresprogramme.

In Kursen, Schulungs- und Weiterbildungsveranstaltungen verschiedenster Art lernt der Hörgeschädigte mit den Herausforderungen des Alltags

besser fertig zu werden. Vorträge von Vertretern öffentlicher oder privater Einrichtungen helfen unter Mitwirkung von Gebärdendolmetschern, gesetzgeberische Veränderungen (Pflegeversicherung, Riesterrente, Gesundheitsreform, Währungsunion etc.) zu verstehen. Aber auch praxisorientierte Kenntnisse werden in Koch-, Näh- und Bastelkursen erworben. Das Freizeitangebot wird erweitert durch die Teilnahme an Seniorenfreizeiten, Urlaubsreisen und die weit über die Grenzen Arnsbergs hinaus bekannte Karnevalsfeier des Vereins, die ganz wesentlich von der KLA-KAG gestaltet wird.

Monatliche Versammlungen finden jeweils im Anschluss an die Gottesdienste in der Altentagesstätte der Liebfrauenengemeinde statt. Hier werden Informationen zu wichtigen und interessanten Fragen gegeben, findet Meinungs-austausch statt, wird gemütliche Unterhaltung geboten.

Weitere Informationen können eingeholt werden über Fax-Nummer 02931 / 12312.

Senioren-Reiseteam Arnsberg

Aktiv, interessiert, kontaktfreudig und weltoffen, wie eben die Arnsberger so sind! Wir bieten eine Fülle von Aktivitäten mit der Sie Ihre Zeit individuell nutzen und gestalten können. Sie wählen wann Sie reisen, wandern, basteln, in Ruhe zuhören oder plaudern oder nur entspannen wollen. Wir machen Ihnen Vorschläge was, wann und wo Sie mitmachen können.

Wir laden Sie zu unseren Treffen ein. Jeden dritten Dienstag im Monat um 15³⁰ Uhr in Neheim in der Villa Bremer, Kapellenstr. 16 treffen wir uns. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie. Rufen Sie uns an. Sie erreichen Frau Karola Clarke unter

☎ 02931 / 4791 oder Herrn Helmut Röttger unter ☎ 02932 / 34311.





Es steht ein goldnes Garbenfeld

1. Es steht ein gold - nes Gar - ben - feld, das
geht bis an den Rand der Welt. Mah - le, Müh - le,
mah - le, mah - le, Müh - le, mah - le!

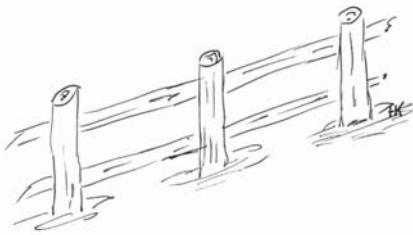
2. Es stockt der Wind im weiten Land, viel Mühlen stehn am Him - melsrand. Mahle, Mühle, mahle!

3. Es kommt ein dunkles Abendrot, viel arme Leute schrein nach Brot. Mahle, Mühle, mahle!

4. Es hält die Nacht den Sturm im Schoß, und morgen geht die Arbeit los. Mahle, Mühle, mahle!

5. Es fegt der Sturm die Felder rein, es wird kein Mensch mehr Hunger schrein. Mahle, Mühle, mahle!

Worte: Richard Dehmel (1863–1920). Weise und Satz: Bruno Stürmer (geb. 1892).



Über den Zaun geschaut

Ein Besuch im Landschaftsverband Westfalen-Lippe

Waltraud Ypersiel

Wir hatten Glück! Bei einer organisierten Fahrt des unabhängigen Seniorenkreises Müschede waren noch Plätze frei. Die Fahrt ging ins Landeshaus nach Münster. Im Plenarsaal war für die Teilnehmer ein Frühstück vorbereitet. Herr Klanke vom LWL berichtete über die vielfältigen Aufgaben des Landschaftsverbandes und führte einen beeindruckenden Film vor. Es war kaum jemand dabei der die vielfältigen Aufgaben des LWL kannte.

Der LWL ist ein kommunaler Verband. Neun kreisfreie Städte und achtzehn Kreise in Westfalen-Lippe sind Mitglied. Sie tragen und finanzieren den Landschaftsverband, der in ihrem Auftrag Leistungen für die Bevölkerung erbringt. Durch gesamtwestfälische Aufgabenorientierung wirkt der LWL auch heute für den Zusammenhalt der siebenundzwanzig Kreise und kreisfreien Städte und ist damit die materielle und geistige Klammer Westfalens.

Im Sozialbereich erfüllt der LWL hauptsächlich solche Aufgaben, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind, aber in der ein oder anderen Form große Teile der Bevölkerung betreffen, und zwar die Behindertenhilfe, Jugendhilfe,

Suchtberatung, die Betreuung psychisch Kranker usw. Er ist Schulträger von Schulen für körperbehinderte, blinde und sehbehinderte, gehörlose und schwerhörige, sprachbehinderte, psychisch kranke und verhaltensauffällige Kinder.

Für rund 45 000 behinderte Menschen bezahlt der LWL die Kosten der Betreuung und der Therapie. Betreut werden die Menschen zumeist in Einrichtungen der Freien Wohlfahrtspflege (Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt usw.). Der LWL beteiligt sich auch an den Kosten der Unterbringung und Pflege älterer Menschen.

Das Integrationsamt (ehemals Hauptfürsorgestelle) schafft und sichert Arbeitsplätze für behinderte Menschen. Es ist ein Servicebetrieb für mehr als 103 000 Schwerbehinderte in ca. 29 000 Betrieben in Westfalen-Lippe.

Der LWL unterhält ein Netzwerk an Museen, Ämtern und Kommissionen. Die Aufgabe des Straßenbaues musste der LWL an das Land NRW abtreten.

Alle Aufgaben des LWL aufzuzählen ist in diesem Rahmen nicht möglich.

Ich kann nur sagen: Wir haben an diesem Tag viel über die Arbeit des LWL erfahren.



seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Eduard Kuntz

Die Ausbildung im Rahmen des Modellprogramms für EFI (Erfahrungswissen für Initiativen) ist für die Teilnehmer zur/zum **seniorTrainerin** kostenfrei und wird aus Bundes- und Landesmitteln finanziert. Die Bereitschaft, nach der Ausbildung gewonnene oder vertiefte Fähigkeiten der Allgemeinheit ehrenamtlich zur Verfügung zu stellen, wird vorausgesetzt. Die Ausbildung richtet sich an ältere Menschen, die innerhalb des bürgerschaftlichen Engagements Verantwortung übernehmen möchten. Dabei soll das individuelle Erfahrungswissen aus Beruf, Familie, Freizeit und / oder ehrenamtlicher Tätigkeit eine zentrale Rolle spielen. In der Zielsetzung orientiert sich die Ausbildung an bundesweit erarbeiteten Rahmenbedingungen. Diese sind speziell für EFI entwickelt worden und werden auf den Seminaren vermittelt oder vertieft. Dazu zählen Kompetenzen und Fertigkeiten aller Bereiche. Sie sollen es ermöglichen, dass sogenanntes Erfahrungswissen aktiv in den Handlungsbereich eingebracht werden kann.

Bei der Förderung der vielfältigen Fähigkeiten sind z.B. zu nennen:

- ◆ Beratung und Gestaltung von Beratungsbeziehungen
- ◆ Entwicklung von Projekten und Projektmanagement
- ◆ Verhandlungsführung und Gruppenleitung
- ◆ Entwicklung von zielgerichteten Strategien
- ◆ Kooperation und Vernetzung
- ◆ Didaktik und Wissensvermittlung

Es sind drei Seminare vorgesehen, die als Blockinformation zu

verstehen sind. Das **erste Seminar, vom 11. bis 13. September 2002**, ist der Auftakt. In den nächsten vier bis fünf Jahren können aus der Region Arnberg jeweils sieben Personen teilnehmen. Da dies die erste Modellinformation ist, liegt der Schwerpunkt bei der Teambildung der Personen aus Arnberg, Herford und Minden im dem Ziel, individuelle Aufgabefelder herzustellen. Die Auswertung der Erfahrungen der 21 Teilnehmer soll als Basis für die weitere Vorgehensweise dienen, um effizient arbeiten zu können. Erfahrungen vergleichbarer Art liegen kaum vor. Es ist daher eine besondere Herausforderung an einem solchen Modellprojekt mitarbeiten zu können.

Die Zeit bis zum **zweiten Seminar, vom 11. bis 13. November 2002**, wird mit Zwischeninformationen und ggf. vertiefendem Lernen ausgefüllt. Dieses Seminar hat den Schwerpunkt darin, dass Kontakte zu Praxisfeldern aufgenommen und der Weg zu Mitstreitern erarbeitet werden soll.

Bis zum **dritten und letzten Seminar, vom 03. bis 05. Februar 2003**, stehen Information und Training auf dem Programm. Es wird davon ausgegangen, dass die ersten Schritte in die Praxis umgesetzt wurden und Erfahrungen ausgetauscht werden

können. Schwerpunkte sind u.a. Strategieentwicklung, Fragen um die Gruppenprozesse sowie Stärkung der Kompetenz der Gruppenleitung bis hin zur Konfliktmoderation. Darüber hinaus wird die Didaktik der Wissensvermittlung eine Arbeitseinheit



bilden.

Nach Abschluss dieses Trainings bleiben alle **seniorTrainerin** in Kontakt mit der Seniorenkoordination und den Seminarträgern, die sie während der Tätigkeit als **seniorTrainerin** ansprechen können.

Wenn Sie mitmachen möchten, wenden Sie sich bitte an: Seniorenkoordinationsstelle Frau Marita Gerwin, Wendepunkt, Lange Wende 16a, 59755 Arnberg

☎ 02932 / 529054

☎ 02932 / 529056

✉ m.gerwin.efi@arnsberg.de

Was brauchen Sie dazu?

Mut etwas Neues zu beginnen, Lust mit anderen zu lernen, Neugier auf die Vielfalt der Möglichkeiten und die Bereitschaft im Bereich des bürgerschaftlichen Engagement innovativ und kreativ mitzuwirken.

Wir stellen Hobbys vor

Herstellen von Bildkarten aus getrockneten Blüten

Anneliese Welling und Jutta Beisken interviewen Frau Maria Wildenhues

A.W.: Liebe Frau Wildenhues, so darf ich Sie nennen, denn wir kennen uns seit vielen Jahren. Und doch habe ich erst kürzlich von Ihrem wunderbaren Hobby gehört und Ihre künstlerisch gestalteten Doppelkarten gesehen. Ich bewundere die Schönheit, die akkurate Arbeit und die Formkraft in Ihren Bildern und - ich bewundere Sie, denn Sie arbeiten noch heute in Ihrem hohen Alter an solchen Karten.

Wann haben Sie mit diesem Hobby begonnen?

Frau Wildenhues: Seit zwanzig Jahren arbeite ich mit viel Freude, meist allein und immer mit viel Geduld. Bei manchen Motiven muss ich besonders ausdauernd sein.

J.B.: Das lässt uns hoffen, dass auch wir Älteren uns noch an ein solches Hobby heranwagen und uns daran erfreuen können.

Sie haben sicher ein paar Karten, die Sie uns jetzt zeigen möchten.



Wir verzichten auf ein Foto, weil die Schönheit bei der Wiedergabe in der **Sicht** verloren geht. Die Zartheit der Abbildung in dem obigen Motiv vermittelt uns in etwa eine Vorstellung von der Schönheit der Wildenhuesschen Karten.

J.B.: In den Sommermonaten haben Sie Blüten gesammelt. Wie wählen Sie aus? Nach Farben und Formen? Und wie trocknen Sie?

Frau Wildenhues: Wichtigste Voraussetzung für die Herstellung ist die Auswahl der Farben, Formen, der Festigkeit, der Zartheit, der Lockerheit oder Strenge der Blüten und Blätter. Ich sammele auch Unkräuter und ganz kleine Blüten.

J.B.: Und welches sind weitere Arbeitsgänge?

Frau Wildenhues: Trocknen! - Schauen Sie hier unter den Teppich!

Bei unserem Blick unter den Teppich stellten wir mit Erstaunen eine Vielzahl der verschiedenen Blüten und Blätter fest.

J.B.: Und wie lange dauert das Trocknen und wie vermeiden Sie, dass Sie oder Ihr Mann oder ein Besucher auf diese Stelle des Teppichs treten?

Frau Wildenhues: Wir freuen uns, wenn viele Besucher über den Teppich laufen. Das ist für das Pressen besonders gut. - Die Blüten müssen immer völlig trocken sein. Das Trocknen selbst dauert drei Wochen.

A.W.: Ich sehe, dass Sie besonderes Papier verwenden, Japanpapier. Hat das mit der Qualität des Papiers zu tun? Ich denke an den Klebstoff, er darf ja nicht zu sehen sein.

Oder kommt hier Ihr ästhetisches Gefühl zur Geltung? Sie wollen sicher den Untergrund in das Blumenkunstwerk einbeziehen?

Frau Wildenhues: Das Gesamtbild soll schön sein und daher die Wahl des Papiers. Sie sehen, wie lebendig der Untergrund wirkt. Bei dieser Qualität ist nichts vom Klebstoff zu sehen. Was das Motiv angeht, so lasse ich mich ganz vom Augenblick und den Materialien leiten.

J.B.: Auch der Rand der Karte ist sehr liebevoll gestaltet. Haben Sie Vorlagen oder kommen Ideen dazu ganz aus Ihrer Vorstellung?

Frau Wildenhues: Es gehört einige Übung dazu, wenn der Rand jeweils neu und auf das Dargestellte hin komponiert werden soll. Ich verwende gern besonders leuchtende Farben, auch Blattgold. Nun, das hat seinen Preis. An jedem Bild habe ich meine Freude. Da macht es nichts, wenn die Materialien teuer sind.

A.W.: Das gesamte Bild der Karte ist für mich sehr überzeugend wegen der Farben, der Formen und der Gestaltung. Da ist keine Karte, die mir nicht gefiele.

J.B.: Übrigens, Frau Wildenhues, wie steht Ihr Mann zu Ihrem Hobby?

Frau Wildenhues: Mein Mann nimmt regen Anteil. Nur - *Frau Wildenhues lächelt verschmitzt* -: es kommt vor, dass mein Mann, wenn er

Fortsetzung Seite 12

Fortsetzung von Seite 11

eiligen Schritts an den ausgebreiteten Blüten vorbei geht, diese durcheinander wirbelt. Sie können sich denken, wie mir das gefällt!

A.W.: Wer sind die Beschenkten? Bleiben auch einmal Karten über?

Frau Wildenhues: Ich verwende sie gern zu Gratulationen oder als kleines Geschenk. Übrig bleiben keine. Allerdings habe ich einige aufbewahrt. Als ich sie fertig hatte, mochte ich mich nicht von ihnen zu trennen.

J.B.: Gerade wollte ich Sie bitten, mir eine Karte zu überlassen. Ich sammle selbst-

gefertigte Karten und habe meine große Freude daran. Wie kann ich es da machen, liebe Frau Wildenhues, dass Sie mich zu Ihrem Bekanntenkreis zählen? - Frau Beisken lacht und fragt, welchen Stellenwert hat das Hobby in Bezug auf Ihre Befindlichkeit?

Frau Wildenhues: Ich habe herausgefunden, dass es mich außerordentlich beruhigt.

Spontan ergänzt **Herr Wildenhues:** „Daher wünscht sich meine Frau, dass sie noch lange auf diese Weise kreativ sein kann. Und - ich selbst profitiere von der Ruhe und Ausgeglichenheit.“ Herr

Wildenhues freut sich sichtlich. Er steht dem Hobby mit Achtung und Wohlwollen gegenüber und fährt fort: „Meine Frau gestaltet auch lustige Karten zu Karneval oder Schemenschnitte, meistens in den Wintermonaten. Sie arbeitet auch mit Stroh. Alle Karten sind Unikate. Jede ist eine eigene Komposition. An manchen arbeitet meine Frau bis spät in die Nacht.“

Wir danken den Eheleuten Wildenhues für dieses ausführliche Interview und wünschen ihnen weiterhin viel Freude.

Wir stellen vor

Aktiv-Treff-55-plus-Herdringen

Herbert Kramer

Nicht nur in den Zentren unserer Stadt regt sich die Senioreninitiative, auch in den Dörfern ist sie in beachtenswerter Weise präsent. Nun ist Herdringen weit über die Grenzen der Stadt für seine Freilichtbühne bekannt, aber das heißt nicht, dass die Senioren vergessen wurden. Im Gegenteil, die Aktivitäten, die der Treff anbietet, sind von einer Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Hier gibt es praktisch für jeden etwas. Das Angebot reicht vom Kartenspiel, Fotoklub, Computertreff, um nur einige zu nennen, bis hin zum Seniorentanz. Wollen Sie neue Kontakte knüpfen, bietet sich hier die Gelegenheit. Der Ausstieg aus dem Berufsleben wird Ihnen leicht



Viel Freude bereitet der Seniorentanz, den der Aktiv-Treff Herdringen im Christophorushaus anbietet.
Foto: Keller

gemacht und letztendlich wird noch die Möglichkeit geboten, sich weiter zu entwickeln und sein Wissen durch diverse Schulungen zu vertiefen. Das Leitungsteam ist bereit, Ihnen das Seniorendasein so ange-

nehm wie möglich und nach ihren Wünschen zu gestalten.

Informationen:

Hubert Eickel, Dorfbach 3, 59757 Arnsberg, ☎ 02932 / 33902

Was haben wir dazu gelernt?

Herbert Kramer

Der erste Eindruck muss nicht immer der beste sein. Zu dieser Überzeugung kam ich, nachdem das Projekt "Geschichtswerkstatt" beendet war. Aber der Reihe nach:

Die **Fröbelschule** feierte ihr fünfzigjähriges Bestehen. Dies war der Anlass, dass einige Senioren sich bereit erklärten, mit den Kindern der achten Klasse Kontakt aufzunehmen. Der erste Tag zeigte in aller Deutlichkeit, was uns bei diesem Experiment erwartete. Selten habe ich so eine Mischung von Misstrauen, Distanz, Erwartung und Neugierde erlebt. Die "Alten" wurden zunächst mit einer gewissen Skepsis betrachtet. Das gemeinsame Frühstück trug dazu bei, die Barrieren, die sich allein durch den Altersunterschied aufbauten, abzubauen. Wo vorher noch distanziertes Abwarten war, kam jetzt das Bestreben

Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Die unterschiedlichen Verhaltensweisen der Kinder, wie Verslossenheit, Aggressionen und Misstrauen, änderten sich zunehmend nach den ersten Gesprächen. Auffallend war, dass die Themen aus dem schulischen Bereich nicht so gefragt waren. Vielmehr waren es die Dinge des Alltags, z.B. Freizeitgestaltung und Computer - die, einmal angesprochen - dazu führten, dass eine gewisse Vertrauensbasis geschaffen wurde. In zwangloser Runde berichteten und demonstrierten die Senioren Spiele aus ihrer Jugend. Es war erstaunlich festzustellen, mit welchem Eifer und Interesse diese Spiele nachvollzogen wurden, z. B. der Kreisel, welcher mit der Peitsche angetrieben wurde, die Fadenspiele, das Schnitzen von Weidenflöten oder das Falten von Papier zu

Schwalben, Himmel und Hölle oder Ähnliches.

Frau Hohmann und die Schülerin Tanja überraschten mit einer Zeitreise, welche die Lernfähigkeit der Schüler eindrucksvoll unter Beweis stellte.

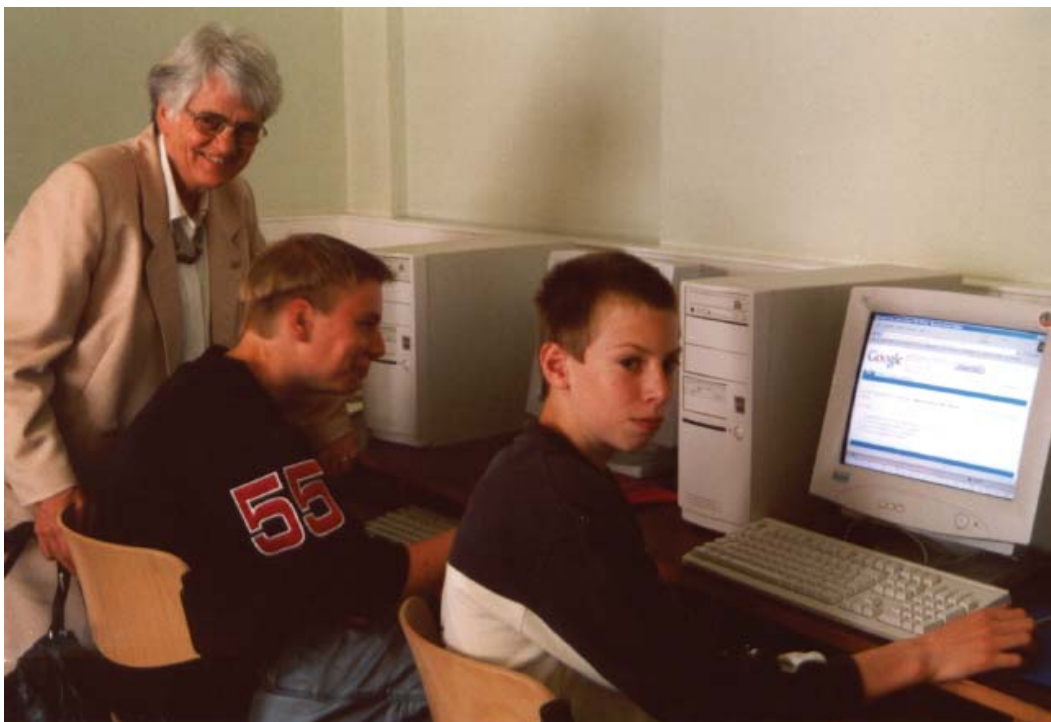
Statt eines Museumsbesuches, der kurzfristig und spontan in einen Spaziergang der besonderen Art umgewandelt wurde, konnten sich die Kinder in der Ruhr nasse Füße holen und auf Bäume klettern. Fotos beweisen, dass die Kinder mit dieser Entscheidung glücklich waren.

Auch ein Besuch im Stadtarchiv, der Empfang beim Bürgermeister und die Festtage zum fünfzigjährigen Bestehen der Schule rundeten das Projekt ab.

Ob die Senioren aus diesen Tagen der Zusammenarbeit etwas Positives mitgenommen haben, muss jeder der

Beteiligten für sich selbst entscheiden. Einig waren wir uns alle, dass dieses Projekt Wege aufgezeigt hat, die lohnenswert sind, sie weiter zu verfolgen.

Zum Abschied überraschte uns eine Schülerin mit der Frage: "Ihr kommt doch bestimmt noch mal wieder?" **Was will man mehr?**



Kompetente Beratung im Reformhaus

N. Mommertz

Kompetente Beratung wird im Reformhaus groß geschrieben! Um Ihnen stets ein Höchstmaß an guter Beratung zukommen zu lassen, werden Sie von ausgebildeten Reformhausfachverkäuferinnen und -fachverkäufern bedient, die zudem regelmäßig an Weiterbildungslehrgängen teilnehmen. Außerdem stehen Ihnen ausgebildete Ernährungs- und Diätberaterinnen für Ihre Fragen bezüglich ernährungsbedingter Krankheiten und gezielt gesundheitsstabilisierender Ernährung sowie eine Allergieberaterin zur Verfügung. Stellen Sie uns auf die Probe - wir freuen uns auf Ihre Fragen! Unsere Lebensmittelpalette reicht vom klassischen Getreidekorn bis hin zum schnell zubereiteten Fertigprodukt. Besonders wichtig ist uns, dass unsere Ware aus biologischem Anbau stammt oder zumindest, falls Bio-Qualität einmal nicht verfügbar ist, auch diese Ware den hohen Anforderungen unserer Rückstandskontrolle genügt. Mit unserem reichhaltigen Sortiment decken Sie ihren gesamten Lebensmittelbedarf - und dies sowohl auf eine sehr gesundheitsbewusste als auch genussvolle Art und Weise. Die alte Mär "Was gesund ist, schmeckt nicht" widerlegen wir gern. Sie finden bei uns auch außergewöhnliche Lebensmittel wie z.B. Quinoa, vegetarische Pasteten, Amaranth. Sie können mit Amaranth, dem Korn der Inka, nichts anfangen? Kein Problem! Wir liefern Ihnen die passenden Rezepte gleich

mit. Und für die Geselligkeit mit guten Freunden darf's noch ein wenig mehr sein? Dann probieren Sie doch einmal unsere erstklassigen Bio-Weine, vom leckeren Landwein bis zum ausgezeichneten Chardonnay.

Alle hiermit gekennzeichneten Produkte sind Vertragswaren der **neufarm** - sie entsprechen unseren hohen Qualitätsanforderungen. Regelmäßige Qualitätskontrollen sorgen für die Einhaltung strenger Qualitätsrichtlinien: Unsere Vertragswaren

- müssen schonend und weitgehend werterhaltend verarbeitet sein,
- dürfen nur wenige Zusatzstoffe enthalten,
- stammen vorrangig aus ökologischem Anbau,
- Fetthärtung und radioaktive Bestrahlung sind nicht erlaubt,
- Rückstände müssen weit unter den gesetzlich zugelassenen Werten liegen,
- Tierversuche sind nicht zugelassen,
- artgerechte Tierhaltung muss gewährleistet sein.

Um Ihnen möglichst natürliche Produkte auch im Bereich der Kosmetik anbieten zu können, legen unsere Hersteller größten Wert auf qualitativ hochwertige Rohstoffe aus der Natur. Konkret heißt das, verwendet werden nur

- ausgewählte Frucht- und Pflanzensäfte,
- milde Kräuterauszüge,
- kostbare Blütenöle,
- pflanzliche Wachse und Öle.



Reformhauskosmetik enthält keine Rohstoffe vom toten Tier und wird auch nicht an Tieren getestet, sondern ausschließlich an freiwilligen Testpersonen. Die Haltbarkeit unserer Produkte wird auf möglichst sanfte und schonende Weise erzielt. Um sicher zu stellen, dass Produkte auch hohe Temperaturschwankungen unbeschadet überstehen, werden sie vor ihrer Markteinführung zunächst ausgedehnten Testreihen unterzogen, die ihre Qualität sichern. Für jeden Hauttyp und jede Altersgruppe - vom Teenager bis zur Großmama - bieten wir Ihnen entsprechend abgestimmte Kosmetikserien an.

In eigener Sache!

Wer eine schöne, authentische, wahre Geschichte aus den Jahren 1943, 44, 45 oder 1953, 54, 55 hat, möge sie uns doch bitte zukommen lassen.

Die vier besten Geschichten jeden Jahrgangs werden in der **Sicht** veröffentlicht.

Stadt Arnsberg Redaktion **Sicht**

Der Seniorenbeirat Arnsberg-Mitte informiert

Herbert Kramer

Der **Senioren-Computer-Treff-Bruchhausen**, eine Initiative des Seniorenbeirats Arnsberg-Mitte, wurde im März 2002 eröffnet. Das Motto "Senioren helfen Senioren", kommt nicht von ungefähr, hat er doch im selbstlosen Einsatz dafür gesorgt, dass dieser Treff entstehen konnte. Die Initiatoren, allen voran Alfons Hahne, sind zu Recht stolz auf das erreichte Ziel. In dem Bestreben, für das Dorf und die Region etwas zu schaffen, hat sich die Zähigkeit und Ausdauer ausgezahlt. Im Computer-Treff werden an modernsten PC's Einsteiger und Anwender geschult. Im August diesen Jahres steht auch das Internet auf dem Programm. Als Ausbilder stehen sachkundige Senioren zur Verfügung. Ein weiteres Projekt, welches in Bruchhausen von sich reden macht, ist die Zusammenarbeit mit der Kindertagesstätte "Enten-



Besuch des Bürgermeisters Hans-Josef Vogel im Senioren-Computer-Club Bruchhausen

hausen". Die Arbeit am PC wird den Kindern mit Hilfe der Senioren spielerisch vermittelt. Ihre ersten Gehversuche am Computer, selbst Bilder für ein Malbuch zu erstellen, zeugen von der Kreativität der Kinder. Andere Projekte, welche den jeweiligen Bedürfnissen der Kinder angepasst sind, werden von Senioren, Eltern und anderen Bürgern entsprechend unterstützt. Der Seniorenbeirat hat hier echte Pionierarbeit geleistet. Ein besonderes Dankeschön

gilt der Stadt Arnsberg und den Sponsoren für ihre aktive Unterstützung. Ohne deren Hilfe wäre es nicht möglich gewesen den Computer-Treff so zu gestalten, wie er sich heute präsentiert.

Ihr Ansprechpartner: Alfons Hahne, ☎ 02932 / 37679 oder die Senioren-Koordinationsstelle, WENDEPUNKT ☎ 02932 / 529054

Auf Zack mit „EFI“

Herbert Kramer

Ab 70, da gibt's keine Frage,
zahlst du dem Alter den Tribut.
Kriegst Falten, Gicht und graue Haare,
der Wetterwechsel tut nicht gut.

Wird's gar zu toll, da hilft kein Beten,
rein in die Stadt zum Onkel Doc.
Der gibt dir Saft, schickt dich zum Kneten,
schon geht es wieder ohne Stock.

Jetzt kannst'e dich drauf vorbereiten,
etwas zu tun was Freude macht,
es gibt da Stellen, die dich leiten,
die finden was, das wär gelacht.

Da ist ein neu Projekt geboren,
„EFI“ wird das Kind genannt.
Es soll das Wissen der Senioren
weitergeben in das Land.

Besuchst dann ein paar Seminare,
lernst was, denn Wissen schadet nicht.
Wird es mal schwer, dann raufst du dir die Haare,
danach geht dir dann auf das Licht.

Mit „EFI“ bist du gut beraten,
ein neues Ziel das Hoffnung weckt.
Senioren, auf zu neuen Taten!
Hier kannst du sehn,
was in dir steckt.



Ich erinnere mich

Waltraud Ypersiel

Es war auf dem zweiten Geburtstag meiner Schwester, 1950.

Meine Mutter war sehr früh aufgestanden. Ich hörte, wie sie in der Küche die restliche Glut im Herd schürte. Über Nacht legte sie stets ein dick in Zeitungspapier eingepacktes Brikett nach, so ging das Feuer nie ganz aus. Als ich aufstand, war es in der Küche noch nicht warm geworden, aber das Wasser zum Waschen auf dem Herd schon angenehm.

Über Nacht hatte es wieder stark gefroren. Die Fenster in allen Räumen waren zugefroren, man konnte nicht hinausschauen. Im Schlafzimmer, wo gar nicht geheizt wurde, gab es die schönsten Eisblumen am Fenster. Man musste tüchtig dagegen hauen, damit sich das Eis auflöste und man ein Guckloch

Explosion

zum Rausschauen hatte. Auf Leinen über dem Herd hing frisch gewaschene Wäsche zum Trocknen.

Bevor alle aufstanden, wollte Mutti ein paar grüne Kaffee-



bohnen auf dem Herd rösten. Es sollte heute, wenn Besuch kam, echten Bohnenkaffee geben, keinen Muckefuck aus gebranntem Korn. Schnell legte sie noch ein paar Holz-

scheite nach. Holz hatten wir genug; Mutter holte es immer aus ausgebombten Häusern. Ich war gerade angezogen, da gab es einen lauten Knall. Die Kaffeebohnen waren in der ganzen Küche verstreut. Die Ofenringe hingen in der Wäsche über dem Herd, und der Deckel vom Wasserschiff flog durch die Luft. Zum Glück wurde niemand verletzt. Im Holz befand sich sicher eine Patrone, die explodiert war. Jetzt war die ganze Familie aufgewacht, gemeinsam machten wir die Küche sauber. Und als die Gäste kamen, gab es selbstgebackenen Kuchen und Muckefuck. Da fällt mir noch ein, dass im Winter im Backofen des Herdes immer Backsteine und mit Sand gefüllte Tonkrüge lagen, die Mutter uns abends ins Bett legte, damit wir es schön warm hatten. Danke Mutter.

Frauenschicksale

Es sitzen drei Frauen im Dämmerlicht am Fenster in einem Altenheim.

Die Erste spricht: "Hätte ich mir doch einen Mann genommen, vielleicht wären zwei oder drei Kinder dazu gekommen. Ich säße heute nicht allein an einem Fenster im Altenheim."

Die Zweite nimmt ein Bild von der Wand, betrachtet es lange

in ihrer Hand. "Wäre nur nicht der Krieg gekommen und hätte mir meine Jungen genommen, den Werner, den Robert und den Hein, ich säße heute nicht allein an einem Fenster im Altenheim."

Die Dritte sprach: "Ich hatte der Kinder sieben, vier Jungen und drei Mädchen, die nenne ich mein, und ich sitze hier allein am Fenster im Altenheim!"

