

ZUM  
MITNEHMEN

# Sicht

Ausgabe 19

März - April - Mai 2004

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

**Das habe ich  
vergessen!**

Bernd Kipper

**Freude mit dem Ge-  
wächshaus**

hat Prof. Dr. Rudolf  
Knapp

**In den Kühlschranks  
von Karola Hilborne-  
Clarke**

schaute Wolfgang Roch-  
na

**Stellt ein eisernes Hob-  
by vor**

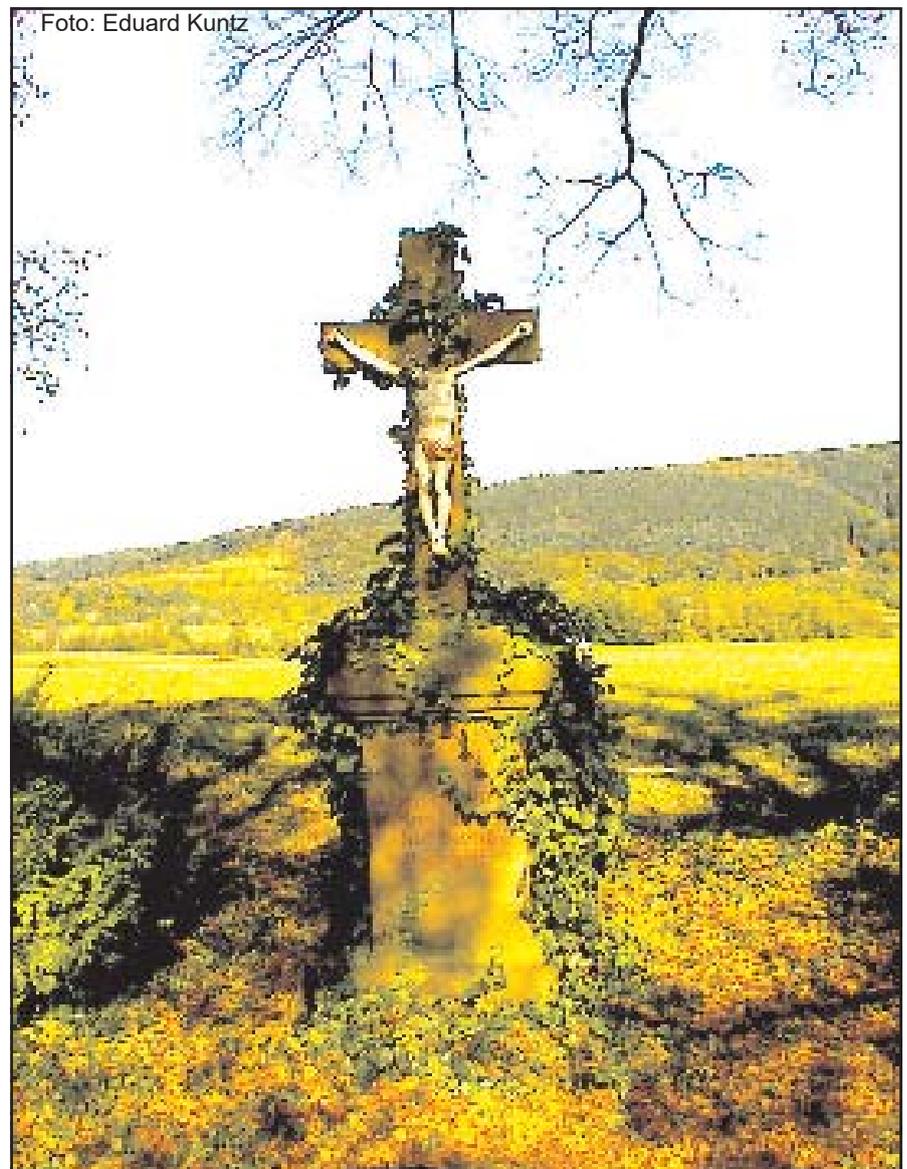
Eduard Kuntz

**Vom kfd-Erzählcafé  
berichtet**

Monika Espert-Daute

In unserer Stadt gibt es viele schöne, geheimnisvolle und origi-  
nelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.

Wer weiß, wo diese Sehenswürdigkeit steht und wie sie heißt?



Zu gewinnen gibt es diesmal einen elektronischen  
Blutdruckmesser, den die Marien-Apotheke,  
Inhaber Klaus Humpe, Neheimer Markt 5, gestiftet hat.

Einsendeschluss ist der 15.04.2004.

Schreiben Sie an das Redaktionsteam der **Sicht**  
Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg.

## INHALT

Einige Vorteile des Älterwerdens	2
Das habe ich vergessen!	3
Die Freude mit dem Gewächshaus	4
In den Kühlschrank geschaut	5-6
Caritas Seniorenerholung	6
kfd-Erzählcafé	7
Nicht lange mehr ist Winter, Lied	8
Hoffnung + Der Frühling kommt, Gedichte	8
Es tönen die Lieder, Lied	9
Frühling, Gedichte	9
Wir stellen Hobbys vor	10
Sei tolerant, aber leiste Widerstand, wo es nötig ist	11
Gewinner/in des Rätsels	11
Wer reicht ihr die Hand?	12
Deutsche Wertarbeit	12
Kleine Geschichte vom großen Teddybären	13
Die reiche Familie in der Gemeinde	14-15
Gestern hatte ich Geburtstag	15
Arnsberger Tafel versorgt ca. 200 Familien	16-17
Osterfreuden, Gedicht	17
An meine Mutter, Oster ABC + Im Zoo, Gedichte	18
Rätsel	19
Pinwand	20

**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-Latrich,  
Jutta Beisken, Marita Gerwin,  
Otto Hesse,  
Barbara Hesse-Gottschalk,  
Bernd Kipper, Herbert Kramer,  
Eduard Kuntz, 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, Seniorenbüro  
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

**Im Internet unter:**

[www.arnsberg.de](http://www.arnsberg.de)

**Auflage:** 6.200 Expl.

## GESUCHT UND GEFUNDEN

## Einige Vorteile des Älterwerdens

- ◆ Du kannst das Abendessen schon um 4 Uhr am Nachmittag essen.
- ◆ Du profitierst endlich von deinen Einzahlungen in die Krankenkasse.
- ◆ Du bist für Entführer nicht mehr interessant.
- ◆ Du kannst kaum noch wegen sexueller Belästigungen belangt werden.
- ◆ Du hast immer Zeit, wenn du willst.
- ◆ Du hast nie Zeit, wenn du nicht willst.
- ◆ Endlich glauben dir die Menschen, dass du kein Hypochonder bist.
- ◆ Deine Geheimnisse sind sicher, weil sich auch deine Freunde nicht mehr daran erinnern können.
- ◆ Der Vorrat an Gehirnzellen wird zur überschaubaren Größe.
- ◆ Deine Augen werden nicht mehr schlechter.
- ◆ Kleidung, die du kaufst, kannst du jetzt ewig tragen.
- ◆ Niemand erwartet mehr, dass du in ein brennendes Gebäude zum Retten läufst.
- ◆ Du brauchst nichts mehr auf die harte Art zu lernen, weil du das alles schon weißt.
- ◆ Deine Gelenke sind zuverlässiger als der Wetterbericht.
- ◆ Bei Geiselnahmen wirst du als Erster frei gegeben.
- ◆ Du brauchst nicht mehr den Bauch einzuziehen, wenn immer du auch triffst.
- ◆ Du darfst dir endlich einen Kompass im Auto montieren.
- ◆ Du brauchst keine Zeitungen mehr zu lesen, weil deine Arme zu kurz werden.
- ◆ Du darfst jetzt zur Musik im Aufzug singen.
- ◆ Du erfreust dich an den Geschichten über die Operationen deiner Mitmenschen.
- ◆ Du lernst, dass Kaffee eines der wichtigsten Dinge im Leben ist.
- ◆ Du kriegst keine Strafzettel für Schnellfahren mehr.
- ◆ Du hast mehr Haare in den Ohren als am Kopf.
- ◆ Deine Steuererklärung wird ganz einfach.
- ◆ Die Monate vergehen wie im Flug.
- ◆ Du darfst wieder Babynahrung genießen.
- ◆ Du kannst dir zu jeder Zeit und immer wieder jeden Film anschauen.
- ◆ Du freust dich, dass deine Pension viel höher ist, als die der Jüngeren je sein wird.
- ◆ Du brauchst keinen Wecker mehr, weil du immer von selbst aufwachst.
- ◆ Du hast eine Party und die Nachbarn merken es nicht einmal.

## Das habe ich vergessen!

Bernd Kipper

Alte Menschen vergessen Wichtiges: Weil sie sich im Kurzzeitgedächtnis auch eine Unmenge unwichtiger Dinge merken und damit weniger Speicherplatz für Wichtiges übrig hätten, schreibt die Hamburger Wochenzeitung „Die Zeit“.



„Die Fähigkeit, vergessen zu können, ist eine essenzielle Grundfunktion des menschlichen Gedächtnisses“, sagt Prof. Dr. Marcus Hasselhorn (Uni Göttingen). Das bewusste „Entrümpeln des Oberstübchens“ beherrschen laut Hasselhorns Untersuchungen bereits Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren.

Die Vergesslichkeit begleitet uns täglich: Wir erinnern uns ab und zu nicht an Namen oder Adressen. Wir stellen Lücken bei wichtigen oder unwichtigen Geschehnissen fest. So etwas passiert Jung und Alt.

Das Gehirn wählt aus allen Informationen, die es bekommt, nur die brauchbaren aus. Durch diese Auswahl wird schon ein Großteil aller Dinge herausgefiltert, an die man sich später erinnern möchte. Mit der Zeit gehen Erinnerungen verloren, da nur durch Wiederholung oder spezielle Begleitumstände Informationen dauerhaft im Gedächtnis verbleiben. Diese Verdrängung ist eine Schutzbarriere vor Reizüberflutung. Nur so

können wirklich wichtige Informationen gespeichert werden. Zusätzlich kann das Gedächtnis trainiert werden, damit es aufgenommene Informationen länger behalten kann unter dem Motto: „Was ist überhaupt wichtig und behaltenswert?“. Mit dem Alter verändert sich die Gehirnleistung, verursacht durch organische, aber auch durch psychische Einflüsse im Gehirn.

Im Sprachgebrauch wird die Vergesslichkeit mit der Alzheimerkrankheit gleichgesetzt. Die Vergesslichkeit stellt unter anderem ein Symptom von Alzheimer dar, weitere Merkmale kommen hinzu: Die Krankheit ist chronisch, aber nicht ansteckend. Im Verlauf sterben langsam und stetig Nervenzellen ab. Bei den Krankheiten, welche die Gehirnleistungsausfälle betreffen, ist sie am meisten gefürchtet. Sie führt mit der Zeit zu einer Beeinträchtigung des normalen Lebens. Ob es sich wirklich um diese Krankheit handelt, kann nur der Arzt feststellen.

Eine weitere Form des Gedächtnisschwunds wird durch gefäßbedingte Durchblutungsstörungen hervorgerufen. Die restlichen Krankheitsbefunde sind nicht immer eindeutig zuzuordnen; sie werden aber durch Alkohol, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, Medikamentennebenwirkungen, Schilddrüsenerkrankungen, Tumoren oder Vergiftungen ausgelöst.

Um normaler Vergesslichkeit vorzubeugen, ist es hilfreich, sich geistig fit zu halten z.B. durch Kreuzworträtsel, Kopfrechnen, Lesen, Denksportaufgaben und ähnliche Trainingsprogramme. Möglicherweise hilft geistige Fitness, die ersten Alzheimersymptome auszugleichen und zu verzögern. Gegen die Alzheimerkrankheit selbst helfen solche Übungen jedoch nicht.

Vergesslichkeit macht sich durch Gedächtnis-, Konzentrations- und Denkstörungen bemerkbar. Die Beschwerden äußern sich durch Ausfälle im Kurz- und Langzeitgedächtnis, durch Störungen des abstrakten Denkens oder des Urteilsvermögens, durch Beeinträchtigungen der Sprache und der Bewegungsabläufe und in Veränderungen der Sinneswahrnehmungen.



„Das habe ich vergessen!“ Sollte dieser Ausspruch im Alltag häufiger werden, so ist es Zeit, einen Neurologen aufzusuchen und durch einen medizinischen und psychologischen Check-up Klarheit zu schaffen. Wie oben erläutert gibt es eine Vielzahl von auslösenden Krankheiten, die sehr gut zu behandeln sind. Die Ängste vor der unheilbaren Alzheimerkrankheit können so genommen werden.

## Die Freude mit dem Gewächshaus

### Großvater und Enkelsöhne (7 und 10 Jahre alt) stellen sich einer gemeinsamen Aufgabe

Rudolf Knapp

Wie alles anfang? Nun, das zwei Quadratmeter große Salatbeet im Jahr davor war schon ein arbeitsintensives Erlebnis für uns drei: Gras abtragen, Erde umgraben, Unkrautwurzeln entfernen, Salatpflänzchen setzen und von Unkraut frei halten. Dann die schlimme Schneckenpla-

jedem Treffen am Mittwochnachmittag, wo das Haus stehen und wie groß es auf jeden Fall sein sollte. Und was sollten wir außer Salat anbauen? Die beiden hatten die tollsten Ideen. Ein Zitronenbaum müsste ins Haus. Aber auch leckere Weintrauben hätten sie gerne.

takt zur "Kundschaft" schnell hergestellt.

Nun ging es an die Wahl eines nicht zu teuren Gewächshauses, das aus Fertigelementen aufgebaut werden konnte. Ein Freund hatte mir dazu geraten. Noch am Ende des Jahres wurde das Haus bei einem heimischen Baumarkt bestellt. Der Vater von Jonas und Philipp, von Hause aus Ingenieur, erklärte sich bereit, Anfang März des nächsten Jahres das Gewächshaus mit einer Bodenfläche von rund 10 Quadratmetern zu montieren. Und so kam es auch. Beim Aufbau leisteten wir drei gemeinsam Hilfe. Die beiden Jungs waren aber erst wieder richtig gefragt, als es um das Einrichten und Bepflanzen ging. Es sollte ja nicht nur Blattsalat sein. Radieschen, Gurken, Tomaten mussten dazukommen. Ich schlug vor, Geranien und Fuchsien als Stecklinge zu kaufen und für die Balkonkästen der Familien vorzuziehen. Gekauft wurde ferner Petuniensamen und Sonnenhutsamen. Natürlich kam auch eine Weinrebe "Roter Muskateller" ins Gewächshaus.

Im Rückblick war es für uns drei ein wunderschönes Jahr mit Säen, Pflanzen, Gießen, Düngen und Ernten. Jonas war stolz, dass auch viele Euros in die Gartenkasse gekommen waren. Sie stellen das Startkapital für das nächste Gartenjahr dar.



ge! Jonas suchte einmal 64 Schnecken von den Pflanzen und vom Boden ab, die er voll Stolz Philipp und mir zeigte. Da entstand mein Plan, mit dem ich mir zugleich einen alten Traum erfüllen wollte: "Im nächsten Jahr werden wir im Gewächshaus Salat pflanzen. Was haltet ihr davon?" Jonas und Philipp waren begeistert. "Opa Rudolf kauft im nächsten Jahr ein Gewächshaus", verkündeten sie im Familienkreis. Zusammen überlegten wir bei

Jetzt mussten erstmal Informationen her, was überhaupt sinnvoll angebaut werden könnte und was hierbei alles zu beachten war. Profi war ja keiner von uns. Allerdings hatte ich noch blasse Kindheits-erinnerungen an die Mitarbeit im elterlichen Garten. Jonas fragte: "Können wir dann nicht die eigenen Produkte an die Eltern und die beiden Omas verkaufen?" Da ich nichts dagegen hatte, war der Kon-

## In den Kühlschranks geschaut...

... heute bei der stellv. Seniorenbeiratsvorsitzenden Karola Hilborne-Clarke

Wolfgang Rochna

**Die Redaktion der SICHT hatte die Möglichkeit, bei der stellvertretenden Seniorenbeiratsvorsitzenden in den "Kühlschranks" zu sehen. Die "junge Seniorin" bringt an vielen Stellen innerhalb der Seniorenbewegung der Stadt Arnsberg ihre Erfahrungen mit großem Engagement ein.**

**SICHT:** Wie viele und welche Familienmitglieder leben aus dem Kühlschranks?

**K. H.-C.:** *Eigentlich 1 ½, denn während der Woche bin ich allein. Zum Wochenende ist mein Partner da. Häufig ist auch meine Enkeltochter bei mir/uns. Dadurch sehe ich die Welt wieder ganz anders. Ich habe schon sehr viel von ihr gelernt.*

Welchen Beruf üben Sie aus?  
*Ich bin Lehrerin am Berufskolleg in Meschede und unterrichtete das Fach Textverarbeitung. Hat der Beruf sich in den letzten Jahren verändert?*

*Sehr. Zu meiner Schulzeit mussten wir ruhig sitzen, zuhören und lernen. Heute ist es keine reine Wissensvermittlung mehr. Die Lerninhalte haben sich verlagert und neue Medien haben in der Schule Einzug gehalten. Das bedeutet, dass man laufend dazu lernen muss. Aber auch die Probleme mit den Schülern sind vielfältiger. Ihr Beruf und die Freizeit, wie verträgt sich das?*

*Ich habe natürlich nicht so viel Freizeit wie jemand, der nicht mehr arbeitet. Aber man muss die Zeit einfach einteilen und*

*Abstriche machen. Wenn ich ein neues Projekt für eine Klasse entwickeln will, erledige ich das während der Ferien. Dann habe ich mehr Ruhe und Zeit. Sie sind in der Arnsberger Seniorenbewegung tätig. Welche Aufgaben haben Sie übernommen?*

*Ich bin stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirates und Sprecherin des Kleinen Rates Arnsberg-Wennigloh. Darüber hinaus plane ich die Seniorenmesse VITACTIV in Essen mit. Ich habe die Gruppe "Reisen" ins Leben gerufen und bin in der Projekt-*

*andere Räume zu tun. Wir kämpfen um den Erhalt des Arnsberger Hallenbades als Bürgerzentrum. Besuche bei verschiedenen Senioreneinrichtungen und die erfolgreiche Durchführung des Seniorennachmittages gehören auch dazu.*

Entsprechen diese Aufgaben Ihrem persönlichen Anliegen?  
*Auf jeden Fall, sonst würde ich mich nicht engagieren. Die Arbeit für und mit Senioren wird in Zukunft noch wichtiger werden, wenn man sich die demografische Entwicklung ansieht. Deshalb möchte ich*



**Karola Hilborne-Clarke**

Geboren am 27.02.44 in Pleinfeld, Staatsangehörigkeit: Britisch

Nach der Schulausbildung (Volks- und Mittelschule): Arbeit in der Industrie in verschiedenen Bereichen. Jan. 1967: Umzug nach England und Heirat; Dez. 1967: Geburt Sohn Axel; 1971: Abschluss in Cambridge: Certificate in English for Foreigners; 1974: Rückkehr nach Brilon; 1978: Umzug nach Arnsberg; 1975 - 1978: Ausbildung zur Fachlehrerin; seit 1978: Unterricht am Berufskolleg, Meschede; April 1997: Geburt Enkeltochter Chiara; Juni 2004: Ende des aktiven Arbeitslebens

*gruppe "Krankenhaus" eingebunden. Bei den Planungen der Podiumsdiskussionen zur Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht habe ich mich beteiligt. Außerdem habe ich viele Unterlagen gesammelt, als wir seinerzeit die Demonstration "Senioren gegen Rechts" durchführten. Dieses Projekt möchte ich jetzt auch wieder aufgreifen. Zudem engagiere ich mich in Zusammenhang mit der Seniorenwohnanlage in der Hellefelder Straße.*

*Im Kleinen Rat haben wir im Moment mit dem Umzug in*

*als "junge Seniorin" meine Ideen und Erfahrung einbringen. Welchen Stellenwert nimmt diese ehrenamtliche Tätigkeit bei Ihnen ein?*

*Einen großen Stellenwert. Z.B. mache ich jeden Freitag Sprechstunde für interessierte Bürger/innen für ein neues Wohnbauprojekt. Oft geht es hier auch um andere Fragen. Viele Interessierte brauchen einfach jemanden, der nur zuhört.*

Fortsetzung von Seite 5

Wie wichtig schätzen Sie die vielfältige Arbeit des Seniorenbeirates ein?

*Der Seniorenbeirat hat in Arnsberg schon sehr viel bewirkt und ist mit dem Netzwerk sehr weit fortgeschritten. Aber man darf nie aufhören, an irgendetwas zu arbeiten. Sonst bleibt der Zug stehen, und das darf nicht sein.*

Hat der Seniorenbeirat genug Befugnisse bzw. Freiraum, sich den aktuellen Aufgaben zu widmen?

*Nach meiner Meinung eindeutig ja. Das ist aber noch ausbaufähig. Bisher wurden unsere Ideen von allen Beteiligten Ernst genommen und aufgegriffen. Es wurden uns nie Steine in den Weg gelegt. Allerdings fehlt es uns an Mitstreitern, die bereit sind, unsere Ideen mit in die Tat umzusetzen.*

In diesem Jahr wird der Seniorenbeirat neu gewählt. Welche drei Hauptziele sollten dann mit der evtl. geänderten Besetzung vordringlich verfolgt werden?

*Ein vordringliches Problem sehe ich in der Stadtentwicklung. Hier muss der Seniorenbeirat frühzeitig bei Entschei-*

*dungen eingebunden werden. Z.B. müssen Ältere nach wie vor in der Stadtmitte einkaufen können. Auch die Probleme in Bezug auf altersgerechte Wohnungen müssen wir aufgreifen. Ich würde mir eine Ideenbörse wünschen. Also einen "Runden Tisch", an dem viele verschiedene Leute zusammen kommen: z.B. der Seniorenbeirat, verschiedene Abteilungen der Verwaltung, der Ausländerbeirat, die Vereine und überhaupt alle Bürger usw. Hier könnten Ideen geboren, auf ihre Machbarkeit und Notwendigkeit hin überprüft und evtl. durchgeführt werden. Als sehr wichtig sehe ich an, dass wir mehr Ältere aktivieren, damit sie ihr Wissen und Können einbringen.*

Können Sie aus eigenen Erfahrungen Mut machen, dass sich die Senioren generation ehrenamtlich betätigt?

*Ich hoffe, dass ich mit diesem Interview vielen Leuten Mut mache und sie sich ebenfalls einbringen. Seit Anfang meiner ehrenamtlichen Tätigkeit habe ich sehr viel nette und interessante Leute kennen gelernt. Durch die Vielfältigkeit der Aufgaben aber auch sehr viel selbst dazu gelernt. Jeder*

*macht das, was er am besten im Rahmen seiner Möglichkeiten kann und ihm Freude bereitet. Vielleicht kann ich ein bisschen Ansporn für diejenigen sein, die sich bisher nicht trauen, sich aktiv im Seniorenbereich zu betätigen.*

Sehen Sie Bereiche, in die sich Senioren unserer Stadt besonders einbringen können?

*Es gibt sehr viele Bereiche. Jeder, der zu uns kommt, kann das machen, was ihm Freude macht und vor allem, was er kann.*

*Persönliche Ergänzung:*

*Ich freue mich auf den Abschluss meines aktiven Arbeitslebens im Juni dieses Jahres. Dann habe ich mehr Zeit, mich den verschiedensten Aufgaben im Seniorenbeirat zu widmen. Vor allem habe ich auch mehr Zeit für meine Familie, zum Lesen und zum Reisen.*

**Vielen Dank, Frau Hilborne-Clarke, dass wir in Ihren "Kühlschrank" sehen durften. Die SICHT wünscht Ihnen viel Gesundheit, Erfolg und Glück, dass Sie Ihre Ziele weiterhin so aktiv verfolgen können wie bisher.**

## Caritas Seniorenenerholung im Jahr 2004 Eine ausgewogene und vielseitige Auswahl wird angeboten

Wolfgang Rochna

Die Caritas-Verbände im Hochsauerlandkreis wollen mit einem ausgewogenen und vielseitigen Angebot für Senioren zur Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit und Eigendynamik bei älteren Menschen beitragen. In den angebotenen Freizeiten werden Entspannung und Erholung in

der Gemeinschaft mit anderen angeboten.

Insgesamt werden 20 Seniorenfreizeiten u.a. in Oberbayern, in Ostpreußen, an der Nordsee, am Neckar und in Österreich durchgeführt. Tschechien, das Zittauer Gebirge sowie der Schwarzwald stehen auch auf dem Reiseprogramm 2004.

Soziale, gesundheitliche, kulturelle und religiöse Elemente und Aktivitäten bestimmen den Verlauf der Ferienfreizeiten mit.

Prospekte können in allen Pfarrgemeinden und beim Caritas-Verband Arnsberg ☎ 02931 / 8069 angefordert werden.

## kfd-Erzählcafé

Monika Espert-Daute

Am 24. September 1997 eröffnete die kfd das Erzählcafé unter der Leitung von Monika Espert-Daute im Pfarrheim. Eingeladen waren alle Frauen, die gemeinsam ihre Geschichte entdecken wollten.

Ziel des Erzählcafés ist es, dass alte und junge Frauen bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen, um die Kommunikation zwischen den Generationen zu fördern. Durch die immer größer werdende Bedeutung von Medien gehen das persönliche Gespräch und die damit verbundene Geselligkeit verloren. Im Erzählcafé wollen wir erzählen und anschließend Meinungen austauschen. Es sollte aber mehr als ein Kaffeeklatsch sein.



Unter dem Motto "Das waren Zeiten" trafen sich 14 Frauen, um ihre eigene Geschichte zu entdecken. Zu Beginn hatte jede Anwesende Gelegenheit, sich mit Namen, Geburtsdatum und anhand einiger Fotos vorzustellen. Die Frauen schilderten ihren Lebensweg und ihre Erlebnisse - von ihrer Kindheit über die Kriegs- und

Nachkriegszeit bis heute. Sie sprachen über ihr Alltagsleben und ihre Gefühle und frischen Erinnerungen an Vergangenes auf. Die Beantwortung von Fragen wie "Wer war wichtig für mich?" oder "Was begleitet mich noch heute?" erleichterte den Einstieg in die Unterhaltung. Bei den folgenden Treffen beschäftigte sich die Gruppe mit Erinnerungen an die Zeit des Dritten Reiches und mit den Wurzeln ihrer Familien. Viele traurige, aber auch lustige Erlebnisse wurden anhand von Erinnerungsstücken zum

Besten gegeben.

Zur Zeit befinden wir uns auf den Spuren unserer Mütter und fragen uns "Welche berühmte Frauen gibt es in unserer Stadt/Gemeinde? Was haben sie geleistet?"

Vorgestellt wurden von Christiane Vollmer (Mitarbeiterin im Stadtarchiv)

- das wechselvolle Schicksal einer unterprivilegierten Frau aus dem 18. Jahrhundert, Christiane Gabriel:



Kammerjungfrau, Näherin und Hebamme, eine bisher unbekannte Arnbergerin.

- Hedwig Körling, vielen aus unserer Gemeinde noch persönlich bekannt, wurde von Monika Espert-Daute porträtiert.
- Schwester Aicharda, auch der "Engel von Neheim" genannt.

Bei einem Treffen zum Thema "Mütter und Töchter" erzählte Franziska Zacharias, eine erfahrene Hebamme, aus ihrem Wirkungskreis. Weitere Themen sind geplant. Wir hoffen damit möglichst viele Frauen zu erreichen. Wir freuen uns über jede Teilnehmerin, die erzählen, zuhören und sich unterhalten möchte.

Alle Interessierten sind herzlich zu unserem Erzählcafé, das an

**jedem dritten Montag  
um 15.00 Uhr**

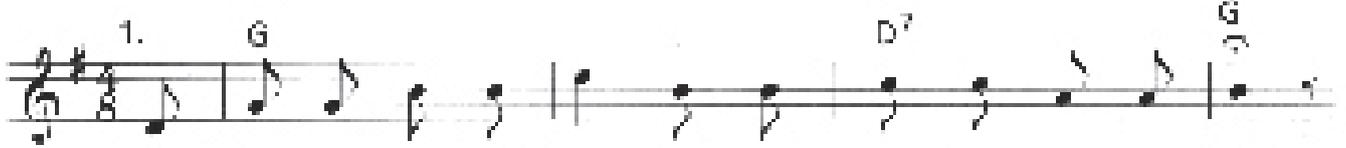
**im Pfarrheim, Goethestr.**

stattfindet, eingeladen.

**Nicht lange mehr ist Winter** Kanon

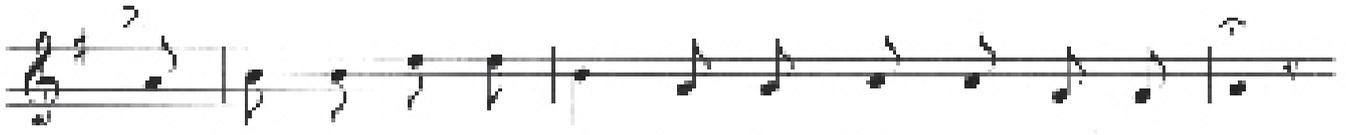
Verständlich 19. Jahrhundert

1. G D<sup>7</sup> G



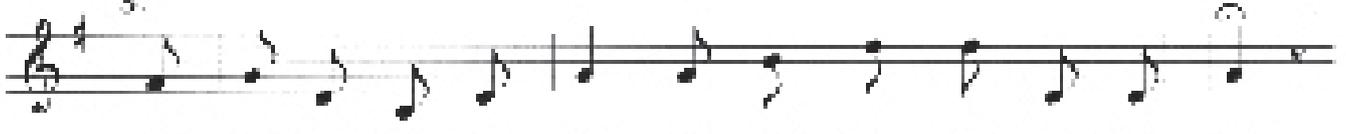
Nicht lan - ge mehr ist Wïn - ter, schon glänzt der Son - ne Schein,

2.



dann kehrt mit neu - en Lie - dern der Früh - ling bei uns ein.

3.



im Fel - de singt die Ler - che, der Kuk - kuck ruft im Hain;

4.



Kuk - kuck, Kuk - kuck, da wol - len wir uns freu'n.

## Hoffnung

Sefi Vehre

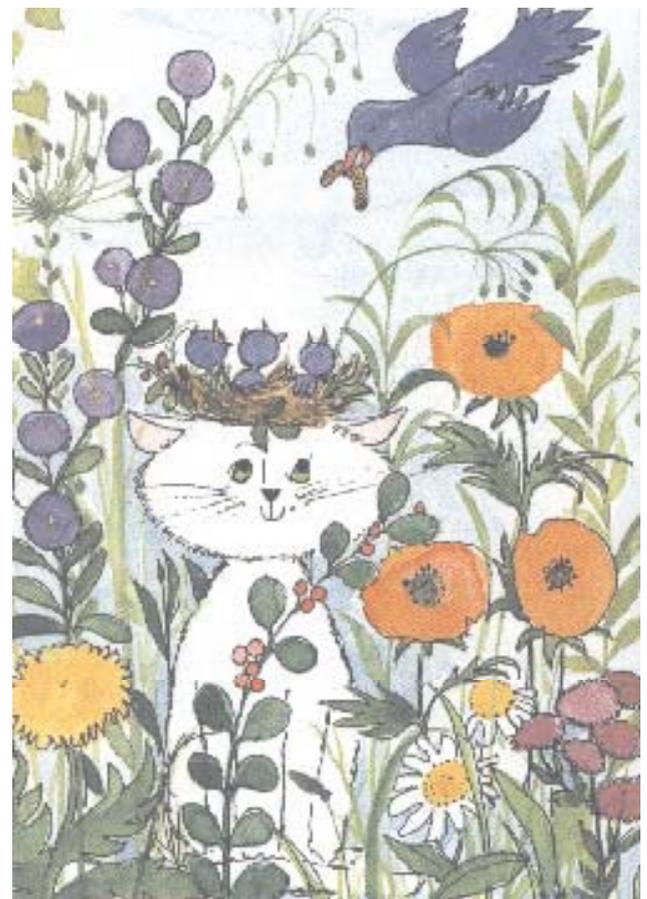
Im Februar, im Februar,  
da ist der Himmel hell und klar.  
Überall, wohin ich schau,  
liegt der Schnee auf Baum und Strauch.  
Blümlein schlafen unterm Schnee  
einer Zeit entgegen.  
Und wenn dann der Kuckuck ruft,  
wird sich neues Leben regen.

## Der Frühling kommt

Sefi Vehre

Der Märzwind fegt durch Feld und Heide,  
er nimmt hinweg den letzten Schnee.  
Und drüben an der alten Weide  
wird bald die Schlüsselblume blühen.

Das Veilchen lugt schon an der Hecke,  
mag auch den Frühling nicht versäumen,  
und jeden Tag wird es dann mehr:  
Die Welt gleicht einem Blütenmeer.



## Es tönen die Lieder Kanon

Wolfgang Amadeus Mozart

1. Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wie der;

2. es flötet der Hirte auf seiner Schalmei:

3. La la la la la la a la la la la la la la la

## Frühling

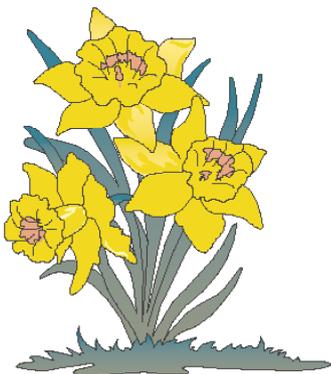
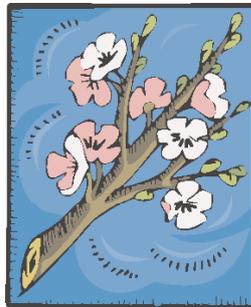
Theodor Fontane

Nun ist er endlich kommen doch  
In grünem Knospenschuh;  
"Er kam, er kam ja immer noch",  
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,  
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;  
Im Garten der alte Apfelbaum,  
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz  
Und atmet noch nicht frei,  
Es bangt und sorgt: "Es ist erst März,  
und März ist noch nicht Mai."

O schüttele ab den schweren Traum  
Und die lange Winterruh:  
Es wagt es der alte Apfelbaum,  
Herze, wag's auch du.



## Neuer Frühling

Heinrich Heine

Herz, mein Herz, sei nicht beklommen,  
Und ertrage dein Geschick,  
Neuer Frühling gibt zurück,  
Was der Winter dir genommen.

Und wie viel ist dir geblieben!  
Und wie schön ist noch die Welt!  
Und, mein Herz, was dir gefällt,  
Alles, alles darfst du lieben!



## Frühling

Sefi Vehre

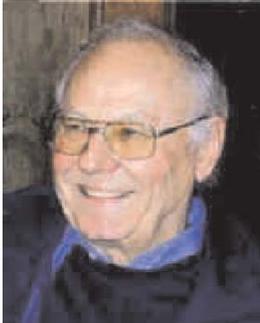
Im Garten blüht der Seidelbast.  
Es ist noch kalt, die Winde wehn.  
Doch horch, von fern ein Läuten schon:  
Die Natur will auferstehn,  
auferstehn nach langen Schmerzen,  
will bald schmücken Feld und Hain.  
Warte noch ein kleines Weilchen,  
bald wird wieder Frühling sein.



Wir stellen Hobbys vor

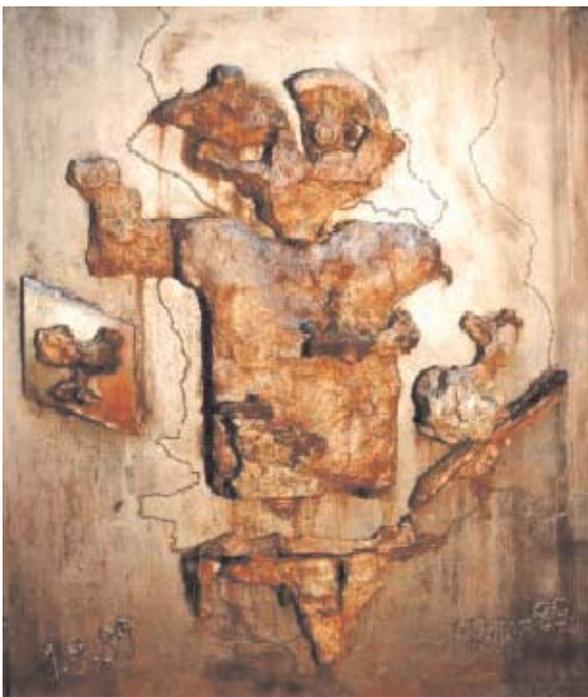
## Senioren zum alten Eisen, nein! Sie bearbeiten es!

Eduard Kuntz



**Rudolf Olm wurde am 19.1.1932 in Arnsberg geboren. Als 16-jähriger kommt er mit der Kunst in Person des Malers Josef Blaschke in Kontakt. In den folgenden dreißig Jahren zeichnet, malt und experimentiert er. Es entstehen unzählige Objekte, Skizzen und Bilder - naturalistische, experimentelle und abstrakte.**

Eindrücke, die seine künstlerische Veranlagung zu weiterem Tun beflügelten: So zeigte es sich u.a. im Beruf, dass eine traurige leere Wand kurzerhand mit einer Drahtskulptur geschmückt wurde und Aufsehen erregte oder herumliegende Teile durch Form, Farbe oder Zustand sein Interesse weckten und aufgehoben werden mussten. Assoziationen in Gesprächen oder bei Tätigkeiten mussten schnell mal notiert werden. Vieles daraus wurde in Gemälde oder formgebende Kreationen umgesetzt.



Der gelernte Schreiner, Rudolf Olm, hatte nach dreißig Jahren Arbeit als Fahrlehrer seinen Traum zum Mittelpunkt seines Lebens gemacht.

Es entstand eine gestaltende Kreativität, gepaart mit der Fähigkeit dem Betrachter das Umfeld verständlicher zu machen, sozusagen die Schönheit des Seins zu übersetzen, was nur einem echten Künstler in der Weise gelingt.

Der lange Weg mündete in die Gestaltung mit Metallen. 1989 entsteht das erste Eisenbild (Bild links). Viele Arbeiten zeugen heute von dem schier unbändigen Antrieb, der aus dem einstigen Hobby schnell einen wahren Künstler machte.

Ab 1992 schneidet und schweißt er - aus alten Eisenteilen und Versatzstücken - Skulpturen (Bild rechts) und fertigt Ferrum-Bilder und -Plateaus. Mehr über ihn können Sie im Internet unter [www.rudolf-olm.de](http://www.rudolf-olm.de) erfahren.

Diese schöne Initiative zeigt, dass man auch in späteren Jahren einem Hobby erfolgreich nachgehen kann.

Wenn Sie Ihr Hobby vorstellen wollen bitten wir Sie, sich an das Sicht-Team, ☎ 02932/529054 zu wenden oder uns zu schreiben.



## Sei tolerant, aber leiste Widerstand, wo es nötig ist

Leserbrief: Magret Klingeberg

In der Monatszeitschrift "Le monde diplomatique" fand ich einen Artikel über ein Buch des Professors für Philosophie an der Universität Paris VIII, Dany-Robert Dufour\*).

Der Artikel ist überschrieben mit "**Die Sklaverei des befreiten Menschen**".

Der Inhalt des Artikels hat mich entsetzt und mich angeregt, an die SICHT zu schreiben.

Kurz: Es wird dargestellt, dass in der seit 20 Jahren zu beobachtenden modernen Wirtschaftsform alles und jedes den Charakter einer Ware annimmt. Das gilt für Menschen, - auch sie sind nur eine Ware -und für Werte, wie Heimatverbundenheit, Zusammenleben in der Familie (generationsübergreifend, Alt und Jung), Religion mit ihren Festzeiten. Bei Letzteren wird der Veränderungsprozess besonders deutlich.

Ostern und Weihnachten: Sinn und Inhalt verschwinden aus dem Bewusstsein, während die (leer gewordenen) Festsymbole zur Handelsware verkommen. "Das Ganze geschieht unmerklich, fließend und wird noch als Befreiung von Zwängen dargestellt." (Dufour)

M.Dufour ist der Meinung, dass die Ideologie dieser Wirtschaftsform einen bedrohlichen Charakter hat, "schlimmer zu bewerten als die Ideologien, die im vergangenen Jahrhundert gewütet haben".

Nachdem jene erkennbar die Umformung des Menschen angestrebt haben durch Zwang und Umerziehungsmaßnahmen, "erreicht diese ihr Ziel unter dem Deckmantel der Freiheit durch Veränderung der Wirtschaftsform, der sich die Menschen anpassen müssen". Das Ziel ist dasselbe: der kritiklose, verunsicherte Mensch,

der bereit ist, sich ohne eigene Identität den wechselnden Wirtschaftsläufen zu unterwerfen.

M. Dufour meint allerdings auch, dass nicht jeder Mensch sich widerstandslos dieser Geisteshaltung unterwirft. Es sind nach seiner Aussage die Menschen, die noch in lebendigen geformten Gemeinschaften leben, da, wo noch nicht alles komplett dereguliert, nicht alles komplett entleert ist von jeder Substanz.

Der Artikel schließt:

"Darum, vor dieser absoluten Gefahr, gehört die Stunde dem Widerstand, jeder Form des Widerstandes, der die Kultur verteidigt in ihrer Verschiedenheit und die Zivilisation in ihren erworbenen Eigenschaften."

\*) Das Buch ist im Oktober 2003 erschienen. Es heißt: «L'art de réduire les têtes». (Die Kunst, das menschliche Denken einzuschränken)

Die richtige Antwort zum Bildrätsel auf dem Deckblatt der **Sicht** Nr. 18 ist:

### St. Antonius Vitus Kirche in Herdringen

Die Entstehung der Kirche wird zurückgeführt auf den Kapellenbau 1872. Danach erfolgte die Benediktion im Jahre 1885. Erst 1902 wurde sie nach Westen erweitert. Bischof Wilhelm Schneider nahm die Konsekration 1904 unter großer Anteilnahme der Bevölkerung vor. Erst 1962 erfolgte der endgültige Ausbau auf den heutigen Stand.

Wir gratulieren dem Gewinner:

**Heinz Köllerhoff, Wiesenstr. 21, 59755 Arnsberg**

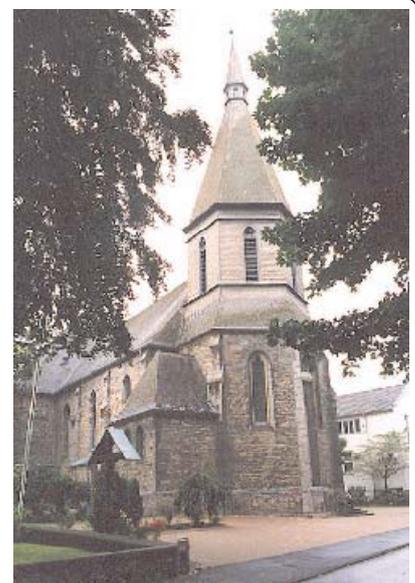


Foto: Eduard Kuntz

## Wer reicht ihr die Hand?

Waltraud Ypersiel

Eine ältere Dame klagte mir ihr Leid. Seit dem ihr Mann verstorben ist, fühlt sie sich einsam und allein. Sie hat gehört, dass es Gruppen gibt für ältere Menschen. Aber schon nach dem ersten Besuch hat sie enttäuscht aufgegeben. Sie kam sich vor wie eine Außenseiterin, wurde sie doch von der schon seit längerem bestehenden Gruppe nicht angenommen.

Sie nannte ihren Namen und suchte nach einem Platz. Freie Plätze gab es viele. Ein Tisch war ganz frei, aber so allein wollte sie nicht sitzen. Und so setzte sie sich auf einen freien Platz neben eine weißhaarige Dame. Das geht nicht, sagte

diese, hier sitzt immer Frau Sowieso. Das Gleiche passierte noch einmal, als sie sich gegenüber auf einen freien Platz setzen wollte. Für sie, die Neue, war an diesem Tisch kein Platz. Die beiden Stühle blieben den ganzen Nachmittag frei. So setzte sie sich allein an den großen freien Tisch. Nach einer Weile holten die Damen Spiele herbei und setzten sich so, wie sie immer sitzen, wenn gespielt wird. Die Neue traute sich nicht zu fragen, ob sie mitspielen dürfte. Es hat niemand Notiz von ihr genommen und keiner fragte, ob sie mitspielen möchte. Eine ganze Weile schaute sie den Spielenden zu; dann ging sie traurig nach Hause.

Vielleicht sollten die Menschen, die schon einer Gruppe angehören, sich Gedanken darüber machen, wie es ist, wenn sie die Neue wären. Es ist ja bekannt, dass es nicht leicht ist, in eine bestehende Gruppe zu kommen. Leichter ist der Einstieg, wenn man jemanden aus der Gruppe kennt oder zu zweit hinget, so hat man wenigstens einen Gesprächspartner.

**Welche Erfahrungen haben Sie gemacht**



## Deutsche Wertarbeit

Herbert Kramer

Endlich war es soweit, meine Bettelerei wurde vom Erfolg gekrönt. Tagelang hatte ich meinen Eltern damit in den Ohren gelegen. Die Ursache waren ein Paar Schuhe, mattbraun, genarbt Leder, hoch, an sich nichts Außergewöhnliches, aber über den Sohlen lief rundum ein roter Plastikstreifen, das war's. Letzteres war nicht etwa ein modischer Gag, sondern diente dazu, die Schuhe fast wasserdicht zu machen. So jedenfalls lautete die Aussage des Verkäufers. Langer Rede kurzer Sinn, ich bekam die Schuhe, trug sie stolz nach Hause - und die liebe Seele hatte Ruh. Denkste, vor-

erst durfte ich die guten Stücke nur sonntags zur Kindermesse und nachmittags zur Andacht anziehen. Doch dann kam der große Schnee und die Schuhe mussten ihre erste Bewährungsprobe bestehen. Nachdem ich einen g a n z e n Nachmittag auf der Rodelbahn verbracht hatte, kam ich spät, todmüde nach Hause. In der Küche war es angenehm warm, der Ofen bullerte vor sich hin. Da ich völlig durchgeweicht



war, zog ich mich aus und hing die Kleidung zum Trocknen auf. Die guten Stücke, meine Schuhe, stellte ich vorsorglich in den Backofen -und- machte die Klappe zu. Das war ein grober Fehler. Am nächsten Morgen: "Junge, beeil dich es ist schon spät!" In Windeseile zog ich mich an, der Griff in den Backofen, - er offenbarte eine Katastrophe. Mein ganzer Stolz war nur noch ein verschrumpeltes Etwas und hatte die Ähnlichkeit mit einem Schuh nur noch andeutungsweise. Was soll ich sonst noch schreiben? Richtig! Es wurde ein harter Tag !!! So geschehen 1937.

## Kleine Geschichte vom großen Teddybären

A. Harbert und Helmut Plaß

Wenn nach jahrelanger Pflege ein lieber, nahe stehender Mensch sein Leben vollendet hat, beginnt für die Zurückbleibenden meist eine schwere Zeit der Trauer und des Neuanfangs.

Der eigene Lebensinhalt muss verändert werden, aber wie? Da tauchen Fragen auf: Wozu bin ich noch da? Hat alles überhaupt Sinn? Erschöpfung macht sich breit. Einsamkeit tut sich auf.

Aber eines Tages waren für mich neuer Lebenswille und Freude da. Mit dem Angebot einer Gruppe der Volkshochschule begann es: das Basteln eines Teddybären, eines großen, von ca. 50 cm, mit einem dicken Fell, der auch brummen konnte! Und das unter fachmännischer, liebevoller Anleitung von Frau Isolde Plaß in einer netten Gesellschaft. Nach ein paar Wochen waren zwölf solcher Schöpfungen - schön und einmalig - fertig geworden. Fast jede Teilnehmerin sagte: "Den werde ich nie verschenken."

Ich nannte meinen Muscheli. Still saß er auf dem Sofa in der Ecke, erfüllt mit symbolischem Leben.

Immerhin hatte er mir ein wenig Anschluss an die Welt gebracht. Wie vielen Erwachsenen war ein solcher Teddybär von der Kindheit her zum späteren Begleiter geworden, erinnerte ich mich zuweilen.

Eines Tages kam Besuch einer jungen Mutter, die nach Scheidung und Enttäuschun-

gen trostbedürftig war und Erholung, viel frische Luft und Verständnis brauchte. Kurz vor ihrer Abreise fiel mir ein zu sagen: "Hier wartet jemand auf dich." Der Teddy war's, den sie

mit ihnen überall hin, in den Schwarzwald, an den Lago Maggiore - und er wurde so geliebt wie nur in einer Kinderfreundschaft. Vor 2½ Jahren hat Muscheli sogar die Reisebe-



in die Arme nahm und dann - natürlich leihweise - ins Auto packen durfte.

Mein "Muscheli" begann ein neues Leben, dort, wo er viel nötiger gebraucht wurde, als bei mir: Nach Monaten kam mit einer neuen Partnerschaft viel Glück ins Haus. Der Teddybär wurde fast die Hauptperson und nun von der heranwachsenden Tochter übernommen. Da konnte er nun wirklich nicht mehr entliehen sein, sondern ging in deren Eigentum über.

Und was kam dann? Er reiste

gleitung zu einem Schüleraustausch nach Australien (Sydney) übernommen! Vielleicht hat er ein Stück Heimweh mitgetragen? Jedenfalls durfte er zu Weihnachten 2002 in Florida bei Sommerwetter mitfeiern und zeigen, wie stabil und schön Teddys aus Deutschland sind.

Was er dort sonst erlebt hat, bleibt sein Geheimnis. Nur eines weiß ich genau, dass er viel Freude um sich verbreitet hat und in Zukunft damit nicht nachlassen wird.

Irdische Güter sind nicht immer unser Verdienst, sondern oft Geschenke eines blinden Zufalls. Freundschaft jedoch, die sich bewährt und dauert, ist ein verdientes Glück. Deshalb ist sie nur unter Menschen möglich, die Nächstenliebe besitzen und nicht nur an ihren eigenen Vorteil denken.

## Die reiche Familie in der Gemeinde

Eine wahre Geschichte aus Norwegen, dem Heimatland der Einsenderin Edelbjörg Kissner-Roschach, 83 Jahre. Sie hat sie am 23. Oktober 2003 an die Redaktion der SICHT geschickt, weil sie annimmt, dass auch unsere Leserinnen und Leser sich dafür interessieren.

Ich werde nie das Osterfest im Jahre 1946 vergessen. Ich war 14 Jahre alt, meine kleine Schwester Ocy war 12 und meine große Schwester Darlene war 16. Wir wohnten zu Hause bei Mutter und alle vier wussten, dass wir so vieles entbehren mussten.

Mein Vater war fünf Jahre früher verstorben. Mutter saß nun da ohne Geld mit sieben Kindern im Schulalter. 1946 waren meine anderen Schwestern und Brüder von zu Hause ausgezogen und verheiratet.

Vier Wochen vor Ostern sagte der Pfarrer, dass die Gemeinde ein Opfer bringen sollte, um einer armen Familie in der Gemeinde zu helfen. Er bat alle zu sparen. Als wir nach Hause kamen, überlegten wir, was wir tun könnten. Wir beschlossen 25 Kilo Kartoffeln zu kaufen und diese auf den Monat zu verteilen. So könnten wir 20 Kronen sparen. Wir wollten so wenig wie möglich Licht verbrauchen und kein Radio hören, um an der Stromrechnung zu sparen. Darlene wollte für Leute im Haus und Garten arbeiten. Beide machten wir Babysitter. Um Untersetzer für heiße Töpfe zu basteln,

kauften wir für 15 Öre Material. Wir verkauften sie für eine Krone. So hatten wir weitere 20 Kronen verdient.

Dieser Monat war der schönste seit langer Zeit. Jeden Tag zählten wir das Geld und freuten uns. Abends saßen wir im Dunkeln und sprachen über die arme Familie, für die wir sparten, und freuten uns über das Geld, das die Gemeinde geben wollte. Es waren 80 Mitglieder in der Gemeinde. Jeden Sonntag erinnerte der Pfarrer an das Sparen und die arme Familie.

Einen Tag vor Ostern gingen wir in den Kaufladen und ließen das Kleingeld in Scheine wechseln. Wir bekamen drei ganz neue 20-Kronenscheine und einen 10-Kronenschein. Wir rannten nach Hause, um Mutter die Scheine zu zeigen. Wir hatten nie so viel Geld besessen. Wir konnten die Nacht kaum schlafen - und es störte uns nicht, dass wir keine neuen Kleider hatten. Wir hatten ja 70 Kronen für das Opfer.

Am Sonntagmorgen goss es in Strömen. Wir hatten keinen Regenschirm und es waren acht Kilometer zur Kirche. Darlene hatte Pappe in die Schuhe gelegt, um die Löcher zudecken. Die Pappe weichte auf und sie bekam nasse Füße. Wir saßen patschnass, aber froh in der Kirche. Ich hörte wie einige tuschelten, dass wir alte Kleider trugen. Ich schielte zu denen hinüber, die in neuen Kleidern da saßen - und ich fühlte mich so reich, so reich. Das Opfer wurde eingesammelt. Mama legte den

10-Kronenschein in den Korb und wir drei Mädchen gaben jeder einen 20-Kronenschein. Auf dem Nachhauseweg sangen wir die ganze Zeit. Zum Mittagessen hatte Mama eine Überraschung. Sie hatte 12 Eier gekauft und wir aßen gekochte Eier und Bratkartoffeln. Am Nachmittag kam der Pfarrer zu uns. Mama ging an die Tür, sie unterhielten sich eine Weile und dann kam sie rein - mit einem Umschlag in der Hand. Wir fragten, was das wäre, und sie sagte kein Wort. Sie öffnete den Umschlag. Es purzelten eine Menge Scheine heraus. Es waren drei ganz neue 20-Kronenscheine, ein 10-Kronenschein und 17 Einkronenscheine.

Mama legte das Geld zurück in den Umschlag. Wir sagten gar nichts, saßen nur da und starrten auf den Fußboden. Wir hatten uns wie Millionäre gefühlt und nun sollten wir die Ärmsten sein.

Wir Kinder lebten immer so glücklich und bemitleideten immer die, die nicht so liebe Eltern hatten wie wir, nicht ein Haus voll Geschwister und nicht andere Kinder, die immer zu Besuch kamen. Wir fanden es lustig, das Essbesteck zu teilen. Wir hatten nur zwei Messer und die gingen die Runde herum, je nachdem sie benötigt wurden.

Wir wussten, dass es manches gab, was wir nicht hatten, aber der Gedanke, dass wir arm wären, ist mir nie gekommen. An jenem Ostertag entdeckte ich, dass wir arm waren. Der

Fortsetzung von Seite 14

Pfarrer hatte uns das Geld vom Opfer für die arme Familie gegeben. Demnach müssten wir arm sein.

Ich mochte nicht arm sein. Ich betrachtete mein Kleid und meine abgetragenen Schuhe und schämte mich sehr und hatte keine Lust, nur einen Fuß in die Kirche zu setzen. Alle in der Kirche wussten wohl schon, dass wir arm sind, so dachte ich an die Schule. Ich war in der 9. Klasse und Klassenbeste im

Landkreis von 100 Kindern. Ich beschloss, die Schule zu verlassen. Wir saßen lange beisammen, ohne ein Wort zu sagen. Am Samstag fragte Mama, was wir meinten, was mit dem Geld geschehen soll. Was pflegen arme Leute mit Geld zu tun? Wir wussten es nicht, wir hatten uns ja nie arm gefühlt. Wir hatten keine Lust am Sonntag in die Kirche zu gehen, aber Mama sagte, wir müssten.

An dem Tag sprach ein Missionar in der Kirche: Er erzählte,

wie die Gemeinden in Afrika Kirchen aus Mauersteinen bauen, die sie aus sonnengetrocknetem Lehm machen; aber sie brauchen Geld, um Material für ein Dach zu kaufen. 100 Kronen würden reichen. Er sagte: Können wir nicht alle etwas opfern, um diesen armen Menschen zu helfen? Wir sahen einander an und lächelten zum ersten Mal in dieser Woche. Mama öffnete ihre Handtasche und nahm den Umschlag heraus. Sie gab ihn Darlene, Darlene gab ihn mir und ich reichte ihn Ocy. Ocy legte ihn in den Kollektorkorb. Das Opfer wurde gezählt und es waren etwas über 100 Kronen. Der Missionar war begeistert. Er hatte nicht damit gerechnet, dass so eine kleine Gemeinde so viel opfern würde. Er sagte, ihr müsst einige sehr reiche Menschen in eurer Gemeinde haben.

Es waren etwas über 100 Kronen zusammengekommen - und wir hatten 87 Kronen gegeben.

Wir waren die reiche Familie in der Gemeinde.

## Gestern hatte ich Geburtstag

Anneliese Welling

Gestern hatte ich Geburtstag.  
Es war kein runder.

Viele Ehrentage konnte ich schon feiern,  
bin ich doch eine Seniorin.

Und - der gestrige war besonders schön.

Nicht wegen der Gratulanten. Die haben mich auch erfreut,  
sehr erfreut.

Es traf mich wie ein Blitz.

Was, ja was habe ich in der Schule gelernt?

Der menschliche Körper baut sich auf - bis zum 25. Lebensjahr.

Und wie alt bin ich gestern geworden?

Aha, 17 Jahre. Siebzehn Jahre!

Also gibt es für mich noch acht großartige Lebensjahre!

Leben, Zuversicht, Hoffnung, Lebendigkeit. Neues und Neues  
in Fülle!

Mit offenen Augen und warmen Herzen schaue ich voran auf  
die kommenden Jahre,

Jahre mit interessanten, neuen Freunden,

mit Beschäftigungen, die reizen,

weil sie mir Horizonte eröffnen werden,

die ich bisher wohl übersehen habe.

Ich schaue mit Freude auf die vor mir liegende Zeit.

Oh, was ist mir denn da passiert? Siebzehn?

Einundsiebzig!

Was soll's!

Die Zeit vor mir: Ich heiße sie sehr willkommen.



.....

*Ihr Redaktionsteam  
wünscht Ihnen,  
liebe Leserinnen und Leser,  
ein frohes Osterfest.*



## Arnsberger Tafel versorgt ca. 200 Familien 60 ehrenamtliche Helfer sind im Einsatz

Wolfgang Rochna

“Wir sind gut, sogar sehr gut gestartet. Einen solchen Andrang haben wir nicht erwartet”, meint die erste Vorsitzende der Arnsberger Tafel, Gisela Cloer, im Gespräch mit der SICHT. Über 100 Tage nach dem Start im Oktober ist der Andrang der Hilfsbedürftigen in der Neheimer Möhnestraße 35 so groß geworden, dass seit dem 1. Februar nunmehr von dienstags bis donnerstags, von 15 bis 17 Uhr und freitags von 10 bis 12 Uhr den Hilfesuchenden eine prall gefüllte Lebensmitteltüte übergeben wird. Empfangsberechtigt sind Sozialhilfeempfänger, Arbeitslosenhilfeempfänger, Rentner mit geringem Einkommen u.ä.. Die Bedürftigkeit wird anhand der Vorlage des Amtsbescheides festgestellt und EDV-mäßig erfasst. Die einmal wöchentlich mögliche Abholung pro Berechtigtem wird mit einem Tagesstempel quittiert. So wird evtl. Missbrauch weitgehend vorgebeugt.

### Falsche Scham ist nicht angebracht

Eine Gruppe von möglichen Empfängern scheut sich bisher, den Weg in die Möhnestraße zu machen. “Leider haben wir hier sehr wenig berechnete Rentner bei den Abholern”, so die erste Vorsitzende, “diese Gruppe hält sich evtl. aus falscher Scham noch deutlich zurück.” Die Tafel würde sich freuen, auch diese Menschen versorgen zu können.

### 200 Familien wöchentlich

Über 200 Familien, ca. 1000 Personen, werden wöchentlich von der Tafel versorgt. 60 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind unermüdlich

#### KONTAKTADRESSE

Arnsberger Tafel e.V., Möhnestraße 35, 59755 Arnsberg

☎ 02932 / 25777

✉ info@arnsberger-tafel.de

www.arnsberger-tafel.de

#### ANSPRECHPARTNER

Gisela Cloer

☎ 02932 / 700875

Heidi Brüggemann

☎ 02937 / 6563

Martina Linnenbrink

☎ 02932 / 82239

#### AUSGABEZEITEN

Dienstag/ Mittwoch/

Donnerstag 15-17 Uhr

Freitag 10-12 Uhr

#### MITGLIEDSBEITRAG

Mindestbetrag 12 Euro jährlich

#### SPENDENKONTO

Sparkasse Arnsberg-Sundern

BLZ 466 500 05

Konto-Nr. 52738

**Möchten Sie als Helfer/in oder Spender tätig werden?**



**Nehmen Sie Kontakt auf!**

**Für die Tafel tätig zu sein, gibt Ihnen und anderen Menschen ein Stück neue Lebensqualität.**

im Einsatz, um die gespendeten Lebensmittel von den Lebensmittelgroßanbietern und Bäckereien abzuholen, zu sortieren, zu packen und auszugeben. “Wir wären sehr

froh, wenn sich noch viel mehr Helfer für die verschiedensten Aufgaben finden würden”, lautet die Bitte von Gisela Cloer.

### Kühltransporter wird benötigt

Das große Ziel ist die Anschaffung eines Kühltransporters. Mit den derzeitigen Mitgliedsbeiträgen von 75 Mitgliedern (jährl. Mindestbeitrag 12 Euro) ist das von der Arnsberger Tafel kurzfristig nicht zu schaffen. Und der Sommer 2004 kommt. Daher sind die Spenden und Erlöse aus vielschichtigen privaten Aktionen (Dreikönigsingen, Jubiläen, Geburtstagen, Firmenspenden u.ä.) ein wichtiger finanzieller Zuschuss. “Ich bin überrascht und mehr als erfreut, aus welchen Bereichen die Tafel freiwillig und individuell inzwischen unterstützt wird”, so die erste Vorsitzende. Wenn das Fahrzeug zur Verfügung steht, kann auch Alt-Arnsberg mit seinen bisher ca. 70 bedürftigen Familien vor Ort versorgt werden.

### Kooperation ist wichtig

Mit den bereits seit längerer Zeit bestehenden Tafeln in Hamm, Lippstadt und besonders Soest wird auf vielen Ebenen kooperiert. Vom Erfahrungsaustausch bis hin zur Warenweitergabe steht man im Sinne des Tafelkonzeptes in ständiger Verbindung. Alle Tafeln sind im “Bundesverband der Tafeln”, Hamburg organisiert. Von dort ist Rat und Hilfe

Fortsetzung auf Seite 17

Fortsetzung von Seite 16

auf vielen Ebenen zu erhalten. "Wir brauchen das Rad nicht neu erfinden", so Gisela Cloer, "aus Hamburg erhalten wir jede Art von Unterstützung."

### Soziale Kontaktstelle

Eine Besonderheit hat sich inzwischen etabliert. Eine Zahl

von Abholern kommt nicht nur wegen der Warenausgabe zur Tafel, sondern nutzt den Besuch zu intensiven Gesprächen mit den Helfern und besonders mit anderen Bedürftigen.

"Mit mir spricht ja sonst keiner", so ein Betroffener, „hier bin ich unter Gleichgesinnten. Die verstehen mich und ich

sie". Damit schließt sich der Kreis: der heimische Handel unterstützt mit gespendeten Waren die Bedürftigen. Diese geben mit sozialer Nähe und Verbundenheit untereinander die Fürsorge mit großer Dankbarkeit an die ehrenamtlichen Helfer und Spender zurück.

## GESUCHT UND GEFUNDEN

### Osterfreuden

Ostern steht vor der Tür.  
Tief im Walde unter Tännchen  
wohnt das Osterhasen-Männchen.  
Niedlich sieht sein kleines Haus  
in dem grünen Buschwerk aus.

Heute sitzt es auf der Bank,  
denn die Sonne scheint so blank.  
Warm ein Frühlingslüftchen zieht  
und der Star-Matz pfeift sein Lied.  
"Höre, Häschen!", spricht das Huhn,  
"jetzt gibt's viel für dich zu tun.  
Male bunte Eier hier,  
Ostern steht doch vor der Tür!"

Hurtig packt im Hasenhaus,  
Nachbars Huhn die Eier aus.  
Knickst ganz tief: "Ich muss jetzt gehn,  
lebe wohl, auf Wiedersehn!"  
Osterhäschen kratzt am Köpfchen,  
schaut in seine Farbentöpfchen.  
Aber ach, die sind ja leer,  
nirgends hat er Farbe mehr.  
Ei, da muss ich aber laufen,  
muss mir neue Farbe kaufen.  
Hasengeld kommt in den Sack  
und das Ränzeln Huckepack.

Als der Mond vom Himmel lacht,  
hat sich das Häschen aufgemacht.  
Hoppelt mit vergnügtem Sinn,  
zu dem Wurzelzwerglein hin.  
Doch, das liegt im Bett und schreit:  
"Bin gefallen, gerade heut.  
Hol mir doch für meine Beule,  
einen Balsam von der Eule!"

Häschen rennt, was es nur kann,  
klopft am Haus der Eule an.



Brummend schaut sie aus dem Loch:  
"Sag, was willst du so spät heut noch?"  
"Gib mir für den armen Zwerg  
Balsam oder auch Blattwerk."  
Eule spricht: "Erst hol mir Licht,  
ohne Feuer geht das nicht!"

Weiter rennt der arme Hase  
zu dem Glühwurm in dem Grase.  
"Lieber Glühwurm, gib mir Licht,  
sonst bekomme ich den Balsam nicht!"  
Und der Glühwurm hat's getan,  
macht der Eule Feuer an.  
Balsam kocht die alte Eule,  
für des Zwergleins große Beule.  
Wurzelzwerglein dankt gar sehr,  
gibt dafür die schönsten Farben her.  
Unser Häschen pinselt munter  
alle Eier bunt und bunter.  
In der warmen Frühlingsnacht  
hat er fertig sie gebracht.

Mit dem bunten Eierhaufen  
sieht man ihn zum Dorfe laufen.  
In das grüne Gartengras  
legt die Eier unser Has'.

Zwischen Krokus und Ranunkeln  
sieht man die Eier lustig funkeln.  
Früh, die Kinder sind erwacht,  
das Häschen hat sich fort gemacht.  
Wie sie jubeln, wie sie schrein:  
"Häschen kam zu uns herein!"  
Als die Osterglocken klingen,  
sieht man sie im Garten springen.

Und das Häschen ruht sich zu Haus  
von der schweren Arbeit aus.

## Muttertag 9. Mai 2004

## An meine Mutter

Annette von Droste-Hülshoff

So gern hätt' ich ein schönes Lied gemacht  
 von deiner Liebe, deiner treuen Weise.  
 Die Gabe, die für immer wacht,  
 hätt' ich so gern geweckt zu deinem Preise.

Doch wie ich auch gesonnen mehr und mehr,  
 und wie ich auch die Reime mochte stellen,  
 des Herzens Fluten wallten drüber her,  
 zerstörten mir des Liedes zarte Wellen.

So nimm die einfach schlichte Gabe hin  
 von einfach ungeschmücktem Wort getragen,  
 und meine ganze Seele nimm darin,  
 wo man am meisten fühlt, weiß man nicht viel zu sagen.



## Das Oster-ABC

James Krüss

**A**lle Vögel singen schon,  
**B**lumen blühn im Garten,  
**C**rocus, Veilchen, Anemon,  
**D**ie verschämten Zarten.  
**E**ine Amsel schwatzt vom Mai,  
**F**erne blasen Hörner,  
**G**locken läuten nahebei,  
**H**ühnchen suchen Körner.  
**I**da flicht sich einen Kranz,  
**J**akob neckt ein Zicklein.  
**K**üsters Frieda träumt vom Tanz,  
**L**udwig macht sich piekfein.  
**M**utter Margaretha fährt  
**N**obel zur Kapelle.  
**O**ttokar, der Mops, verzehrt  
**P**lätzchen auf der Schwelle.  
**Q**ucklebendig wird's im Haus:  
**R**uth und Xaver Maier  
**S**uchen fleißig drin und drauß  
**T**aubenblaue Eier.  
**U**nterm Bett, in Uhr und Hut,  
**V**ase, Topf und Lade  
**W**ühlen sie. Da findet Ruth  
**X**avers Schokolade.  
**Y**psilon, ist das nicht nett?  
**Z**ett!

## Im Zoo

Maria Frenz

Stanislaus und Stanislawa  
 wollten einmal sehn ein Lama;  
 sie machten sich recht hübsch und fein  
 und gingen in den Zoo hinein,  
 Bald sahen sie das schöne Tier.  
 Eine Menge Menschen stand schon hier.  
 Die Kinder neckten es gar sehr,  
 da spuckt' es in das Menschenmeer.

Der Stanislawa auf den Hut.  
 Ihr war entsetzlich bang zumut.  
 Auch Stanislaus, der arme Wicht,  
 erhält 'ne Ladung ins Gesicht.

*Dieses Gedicht wurde während einer Kinderkrankheit mit meinem Bruder Georg „zusammengebastelt“.*

*Die letzte Strophe sollte noch ergänzt werden.*

**Wer wagt es?**



## Sicht - Service

## INFORMATIONEN + TERMINE

Der **Senioren-Beirat Arnsberg** informiert Sie unter [www.seniorenbeirat.de](http://www.seniorenbeirat.de)

Bruchhausener Computer Treff  
„**Computer Kenntnisse für Senioren (Anfänger)**“  
Es sind noch Plätze frei.

Info: 02932 / 37679 oder  
02932 / 26911

### Seniorenfilm im Residenz

Thema: **Erster von 5 für Senioren**  
ausgewählte Filme

Titel: **Das Wunder von Bern**  
Termin: **27. März 2004, 14.30 Uhr**  
Kosten: **4,- € incl. Kaffee und Kuchen, auf allen Plätzen**

### VHS-Termine speziell für Senioren

Thema: **Reisegeschichten aus aller Welt**  
-Lesung-  
Termin: **Montag, 17. Mai 2004**  
Zeit: **15.00 - 16.30 Uhr**  
Treffpunkt: **Villa Bremer, Neheim, Kapellenstr. 16**  
Referent: **Carlott Neitzke-Roßkoten**  
Kosten: **keine**

### Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig jeden dritten Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Anton-Schwede-Haus, Alter Holzweg.

Im Oktober 2003 feierte die Gruppe ihr zehnjähriges Bestehen. Angeboten wird Wandern, Wasser- und Trockengymnastik.

Näheres bei:  
Frau Wortmann ☎ 02932 / 35925  
Frau Schäfer ☎ 02932/24840

### Neue Sicht

Die nächste Sicht  
erscheint Anfang Juni '04.  
Freuen Sie sich mit uns  
auf die Ausgabe.

### VHS Film-Forum und die SICHT empfehlen

Thema: **Ausgewählte Kinofilme**  
Termin: **Dienstag, 16. März 2004**  
Titel: **Tatsächlich Liebe (GB/USA 2003)**  
Termin: **Dienstag, 30. März 2004**  
Titel: **Herr Lehmann (D 2003)**  
Zeit: **20 Uhr**  
Treffpunkt: **Apollo-Kino, Goethestr., Neheim**  
Kosten: **4 Euro auf allen Plätzen je Vorst., die Zehnerkarte kostet 35 Euro**

### seniorTrainer- Sprechstunden

Für: **interessierte Bürger und Institutionen**  
Ausrichter: **seniorTrainer-Gruppe W.I.R. der Stadt Arnsberg**  
Termine: **jeden 1. Freitag im Monat**  
Zeit: **9.30 -12 Uhr**  
Treffpunkt: **Gem.-Raum im Service-Haus, Hüsten, Am Hüttengraben 28**  
Vorabinfos: **Wendepunkt**  
☎ **02932 / 529054**  
**Marita Gerwin**