

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 21

September - Oktober -
November 2004

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

Eine Betroffene erzählt

Chinesische Medizin - Wunderwaffe oder Scharlatanerie?

Dr. theol. Hans-Josef Neu-
feld

In den Kühlschrank ge- schaut von

Dr. Günter Cronau

Wolfgang Rochna

Seniorengerecht wohnen - aber wie

Meike Oeding

Ich bin die Christel von der Post

Herbert Kramer

Eine positive Erfahrung 18 Jahre in bestem Einver- nehmen

Otto Hesse und
Anneliese Welling

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 einen Gutschein der Bäckerei Straten-
schulte, Hellefelder Straße 64, 59821 Arnsberg.

Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2004.

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

INHALT

Gebet der Giraffe	2
Ein schöner Tag ist ...	2
Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung	3
Chinesische Medizin - Wunderwaffe oder Scharlatanerie?	4
In den Kühlschranks geschaut ... heute bei dem ehemaligen Stadtdirektor Dr. Günter Cronau	5
Zum Zeitvertreib	6
Über den Zaun geschaut Alte am Steuer ...?	7
Schlichten statt Richten Oeventroper Schiedsfrau Ingrid Dormann vor Ort	8
Die Bürde	8
Seniorenrecht wohnen - aber wie	9
Ich bin die Christel von der Post	10
Der goldene Herbst	11
Glanztage - Horrigo -	12
Eine positive Erfahrung	13
Was hast Du gesagt?	15
Du sollst nicht ...	15
Besuch der SICHT im TTZ	17
Leserbrief	17
Philosophisches Erzählcafé	18
Wo ist mein Bett?	18
Rätsel	19
Schmunzelecke	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, Manfred Erk,
Marita Gerwin, Otto Hesse,
Bernd Kipper, Herbert Kramer, Meike Oeding, Helmut Plaß, 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

Auflage: 6.200 Expl.

Gebet der Giraffe

Herr, warum hast Du mir den langen Hals geschenkt?

Um es gleich zu bekennen:

Ich bin nicht traurig.

Du hast mir wahrlich einen feinen Kopf gegeben –

Auf hohem Niveau.

Ich kann Gutes schnuppern und schleckern,
was andere nur erträumen.

Ist es nicht so, Herr?

Will man sich richtig beurteilen, ist es nötig,
auf andere zu schauen.

Ich kann ungeniert neugierig sein
mit mühelosem Weitblick.

Ich bewundere Dich. Immer Neues schaffst Du,
und doch stets anders und jedes Mal schöner!

Die Neugierde zum Beispiel.

Bei vielen ein Charakterfehler.

Ich dagegen bin eine Neugier-Standard-Ausgabe.

Meine Neugierde ist standesgemäß.

Grandiose Naturbegabung, weil Du es so wolltest.

Na, ich gebe zu:

In meinen Augen blitzt zuweilen der Stolz.

Meine Nase trage ich ein wenig hoch.

Demutsgebärden – Du wirst es mir zugestehen –

sind bei meiner Länge fast auch ein Zirkusakt.

Das Beugen fällt mir schwer zu den Kleinen der Erde.

Ich bin dankbar, Herr, für alles – trotz allem.

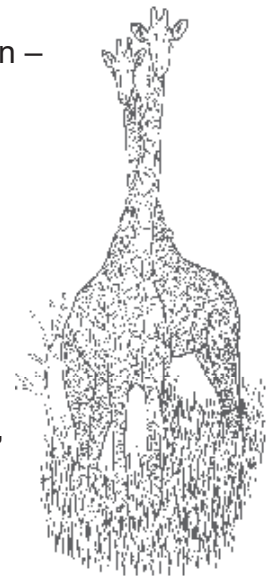
Denn mein Kopf durchstößt alle Schichten des Himmels.

Ich lobe Dich, Herr aller Geschöpfe,

und blinzele Dir zu, verschmitzt,

aber zumindest mit meinem Kopf

im siebten Himmel der Liebe.



Ein schöner Tag ist ...

Angelika Wiese

wenn ich mit einem Lächeln
aufwache,

um den Tag zu begrüßen;

wenn die Morgensonne mir
Kraft gibt,

den Alltag zu bewältigen;

wenn die Nachbarin mir
freundlich guten Tag

wünscht;

wenn meine Kolleginnen
und Kollegen sich freuen,

dass ich da bin;

wenn meine Arbeit
gut gelungen ist;

wenn mein Kind zufrieden ist
und sich freut, mich zu sehen;

wenn der Abend sich neigt
und alles getan ist;

wenn der neue Morgen
bevorsteht:

Ein schöner Tag !

Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

Von einer Betroffenen

1. Teil: Wege in die Sucht

Sucht hat immer eine Geschichte, nie eine einzige Ursache. Dazu gehörten bei mir u. a. eine ausgeprägte Veranlagung, nicht verarbeitete Kindheitserlebnisse, innere Leere, ein Hang zu Extremen - positiv und negativ - und ein gestörtes Selbstwertgefühl.

Der nächste Schritt hin zur Sucht war vom 20. Lebensjahr an das regelmäßige Trinken von Alkohol. Mein Trinken war hastig und auf Wirkung aus.

Die andere Seite von mir lebte ich über die berufstätige Frau. Ich war Einzelhändelskauffrau, ausgebildet als Fachkraft in verschiedenen Bereichen der Textilbranche, Schwerpunkt Verkauf. Mit 20 Jahren wechselte ich von der Herrenausrüstung in die Damenoberbekleidung auf hohem Niveau. Hier galt ich als zielstrebig, zuverlässig und kompetent. Mein Ziel war der Weg zur Einkäuferin. Im Beruf fand ich meine einzige Befriedigung und Anerkennung. In meinem Privatleben herrschte das Chaos - in und um mich herum. Menschen mit ähnlichen Schwierigkeiten zogen mich magisch an. Aus diesem Dilemma flüchtete ich immer mehr in den Alkohol. Doch das wollte ich lange nicht wahr haben. Ich kaschierte die persönlichen Schwierigkeiten mit meinem Berufsbild. Dass ich auf eine Suchterkrankung zusteuerte, habe ich damals nicht eingeschätzt!

Mit 25 Jahren wurde ich schwanger. Jetzt reduzierte ich meinen Alkoholkonsum, freute mich auf das Kind. Nach der Geburt zog ich mit dem Kindesvater zusammen. Auch er hatte Alkoholprobleme. Die Aussicht auf ein glückliches Familienleben schien gering. Heiraten wollte er nicht. In dieser Situation kamen meine Schwierigkeiten voll zum Tragen. In der Rolle als Hausfrau, Mutter und Partnerin war ich ängstlich, unbeholfen und voller Zweifel. Auf Grund der ständigen Unzufriedenheit griff ich erneut zur Flasche. Trennen konnte ich mich auch nicht, weil ich zuviel Angst vor dem Alleinleben hatte. Ich wurde immer abhängiger von meinem Mann und betäubte dieses Gefühl mit Alkohol.

Die Konsequenz war, dass ich nach 7 Jahren fast unmerklich in die Alkoholsucht geriet. Der Kontrollverlust setzte ein, das heißt, die eigene Entscheidungsfreiheit über das Trinken nahm rapide ab! Jetzt brauchte ich den Alkohol fast täglich, immer in kürzeren Abständen. Zur Zeit dieses Zustandes arbeitete ich halbtags. Ich schlitterte immer mehr in die Trunksucht. Nachdem mich mein Partner verlassen hatte, kamen die ersten Suizidgedanken. Drei Jahre lang versuchte ich im Alleingang mich von der Sucht zu befreien. Doch ich hatte nicht die Kraft und jeglichen Überblick über mein Leben verloren. Zum

Schluss galt mein Interesse nur noch dem Rauschzustand, der mich mein ganzes Elend vergessen lassen sollte. Mit jedem Schluck schaffte ich mir eine neue Hölle, aus der ich nicht mehr herausfand. In diesem Zustand fühlte ich mich einsam und verlassen, weit weg von allen anderen Menschen. Heute weiß ich, dass ich zu dieser Zeit eine hohe Belastung für meine Familie und das gesamte Umfeld war. Ich lebte in meiner eigenen kleinen Welt, die durch ein hohes Maß an Selbstzerstörung, Selbstverachtung und selbstschädigendem Verhalten geprägt war. Der Blick für andere war verzerrt. Dieser Zustand ließ keinen Raum mehr für vernünftige Entscheidungen. Es sei denn, der Betroffene selbst oder der Druck durch das Umfeld führte diese herbei.

Nach 16 Jahren Trinkzeit war ich hochgradig alkoholkrank. Die Sucht erfasste meinen körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Zustand. Die Krankheit ist nicht heilbar. Sie ist nur durch absolute Abstinenz zum Stillstand zu bringen, aber mit Erfolg zu behandeln.

Alkoholismus ist von der Weltgesundheitsorganisation als Krankheit anerkannt.

Fortsetzung "Wege aus der Sucht!" in einer der folgenden Ausgaben.

Chinesische Medizin - Wunderwaffe oder Scharlatanerie?

Dr. theol. Hans-Josef Neufeld

In China erzählt man sich die Geschichte eines Bauern, der als Hausmeister in einem neu errichteten westlichen Missionshospital gearbeitet hatte. Als er sich zum Lebensabend in sein abgelegenes Heimatdorf zurückzog, nahm er einige Spritzen und eine Menge Antibiotika mit. Er hängte ein Reklameschild vor seine Tür, und wann immer jemand mit Fieber zu ihm kam, injizierte er dem Patienten die Wunderdroge. Ein bemerkenswerter Prozentsatz seiner "Patienten" wurde gesund, obgleich dieser Bauer praktisch nicht wusste, was er tat. Und er erntete nicht wenig Bewunderung.

Was bis heute im Westen gelegentlich immer noch als "chinesische Medizin" verkauft wird, ist manchmal nichts anderes als die westliche Medizin, die jener chinesische Bauer praktizierte. Herausgelöst aus einem komplexen System kommen Einzelteile oder Einzelansichten zum Tragen, weil oft seltsame Vorstellungen über die chinesische Medizin bestehen. Darum wird sie einerseits immer noch als Hokusfokus bezeichnet, lediglich Produkt eines primitiven oder magischen Denkens, oder sie wird, das andere Extrem, zur allwirksamen Wunderwaffe hochgelobt, mit dem jede Krankheit ein für alle Mal besiegt werden kann.

Tatsächlich ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) keins von beidem. Sie

ist ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis, das über fast 3000 Jahre entwickelt wurde und sich in vielen fundamentalen Ansätzen grundsätzlich von den Denk- und Praxisansätzen der West-Medizin unterscheidet und gerade deswegen auch als phantastische Ergänzung zu ihr genutzt werden könnte.



Qi-Energie

Wichtige Unterscheidungen zwischen West und Ost

Die TCM gründet auf alten Texten und ist das Ergebnis eines kontinuierlichen Prozesses von intensiver Naturbeobachtung, äußerst kritischem Denken sowie von ausgiebigen klinischen Beobachtungen und praktischen Erprobungen. Ihren Ursprung aus einer Philosophie und Logik, einem Empfinden und den Sitten einer Zivilisation, die der unseren gänzlich fremd sind, verschweigt sie dabei nicht. Deswegen tun wir uns so schwer mit ihr, denn die TCM hat natürlich ihre ganz eigene Auffassung von Körper, Gesundheit und Krankheit

entwickelt, die unserem mechanistischen Denken ziemlich fern liegt.

Der westliche Therapeut setzt bei den Symptomen einer Krankheit an und sucht dann evtl. nach den zugrunde liegenden Mechanismen - nach ganz präzisen Ursachen für eine spezielle Krankheit. Durch exakte Diagnose wird eine genaue, quantifizierbare Beschreibung eines möglichst begrenzten Bereiches gegeben. Die Logik des Therapeuten geht dabei analytisch vor - er sucht nach Befunden.

Der chinesische Therapeut dagegen richtet seine Aufmerksamkeit auf das gesamte physiologische, psychologische und spirituelle Individuum. Die wichtigen Informationen - einschließlich der Krankheits-Symptome und generellen Charakteristika der erkrankten Person - werden gesammelt und zusammengetragen, bis das erkennbar wird, was die Chinesen als "Störungs-Muster" bezeichnen. Das umschreibt die momentane Situation eines "Ungleichgewichts" im Körper der Betroffenen. Die Chinesen achten dabei besonders auf die Beziehungen zwischen verschiedenen Körper-Vorgängen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie gehen mit ihrer Logik synthetisch vor - sie fragen nach dem Befinden und

In den Kühlschranks geschaut... ... heute bei dem ehemaligen Stadtdirektor Dr. Günter Cronau

Wolfgang Rochna

Die Redaktion der SICHT hatte die Möglichkeit, bei dem ehem. Stadtdirektor in den "Kühlschranks" zu sehen. Der promovierte Jurist war der letzte Oberkreisdirektor des Kreises Arnsberg und der erste Stadtdirektor nach der kommunalen Neugliederung der Stadt Arnsberg. Ehrenamtlich war er u.a. Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes Arnsberg und SGV-Hauptvorsitzender.

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

Dr. G. C. : *Zwei ständig. Nämlich meine mir immer zur Seite stehende Frau und ich. Zu bestimmten Mahlzeiten kommt eine 90jährige Tante dazu, die in der Nähe lebt. Bis 1984 gehörte zwölf Jahre lang auch unser Hund "Hexe" dazu.*

Welche Bedeutung hat Arnsberg für Sie?

Arnsberg war, als ich 1962 nach hier kam, zunächst mein Dienst- und Wohnort. Je länger ich mit meiner Frau und unseren beiden Töchtern, von denen die jüngste hier geboren wurde, in Arnsberg lebte, wurde die Stadt mir zu Heimat.

Das Ehrenamt ist unverzichtbar

Sie sind in Arnsberg ehrenamtlich tätig. Welche Aufgaben haben Sie übernommen? *Eine sehr bedeutsame ehrenamtliche Aufgabe habe*

ich lange ausgeübt und zwar war ich zwölf Jahre lang als Hauptvorsitzender des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) tätig. Bis über mein 70. Lebensjahr hinaus war ich Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes Arnsberg, dazu stellv. Kreisvorsitzender des Volksbundes Deutscher Kriegsgräberfürsorge und



Dr. Günter Cronau

Aufsichtsratsvorsitzender der

Wohnungsgenossenschaft Arnsberg+Sundern eG. Heute gehöre ich weiterhin dem Vorstand des Arnsberger Heimatbundes an und übe das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden der 1. Kammer der Schlichtungsstelle der Evangelischen Kirche von Westfalen aus.

Entsprachen diese Aufgaben Ihrem persönlichen Anliegen? *Ja. Wäre dies nicht der Fall, würde ich keine hiervon übernommen haben.*

Konnten Sie selbst oder mit Anderen im ehrenamtlichen Bereich etwas bewegen?

Davon bin ich überzeugt und

das habe ich oft erfahren. Dabei ist die Zusammenarbeit mit anderen Menschen, die mit freiwilligem Einsatz gleiche Ziele verfolgen, von wesentlicher Bedeutung.

Wie wichtig schätzen Sie ehrenamtliche Arbeit, besonders für das Gemeinwesen ein?

Was wären unsere Gemeinden ohne z.B. die Freiwillige Feuerwehr, das DRK, Techn. Hilfswerk und die Wohlfahrtsorganisationen? Ohne die Sport-, Gesang- und Wandervereine? Dazu die Kultur- und Naturschutzorganisationen? Ehrenamtliche Aufgaben eröffnen Möglichkeiten, die vielfältigen Fähigkeiten der Menschen zum Wohle des Ganzen nutzbar zu machen. Ehrenamtliche Tätigkeit ist eine Arbeit, die unser Staat braucht und die daher unverzichtbar ist.

Entscheidungen von gestern sind heute noch gültig

Wenn wir in den "Kühlschranks" Ihrer beruflichen Vergangenheit blicken, welche Aufgaben sind identisch mit denen von heute?

Ganz allgemein die zentrale Aufgabe: Erhöhung der Lebensqualität in unserer Stadt für alle Bürger.

Im Einzelnen: Die Verbesserung der Verkehrsstruktur durch den Bau des Autobahnabschnittes Hemer-Neheim und durch die Fertigstellung der neuen B 229 in Hüsten.

Fortsetzung von Seite 5

bunden mit der Unterstützung von Wirtschaft und Verwaltung bei Standortfragen.

Konnten Sie in der Vergangenheit Weichen für Dinge stellen, die jetzt noch gültig sind?

Die größte Weichenstellung geschah durch die kommunale Neugliederung 1975. Dabei wurde die von mir vorgeschlagene Bildung der neuen Stadt Arnshausen umgesetzt. Als Oberkreisdirektor habe ich mich zugleich gegen den Zusammenschluss der beiden Kreise Arnshausen und Iserlohn ausgesprochen und für die Bildung des heutigen Hochsauerlandkreises eingesetzt. Planungen aus dieser Zeit fanden Eingang in den Stadtentwicklungsplan und bilden bis heute die Grundlage für die Stadtentwicklung. Außerdem lagen mir die Erhaltung der Freiwilligen Feuerwehren in den Stadtteilen sowie die Bildung von Bezirksausschüssen und die Bestellung von Ortsvorstehern und Ortsheimatpflegern am Herzen.

Sachlichkeit hat sich durchgesetzt

Haben sich Blickwinkel und Betrachtungsweisen der früheren Zeit zu heute verändert?

Nach meiner Erkenntnis sind Blickwinkel und Betrachtungsweisen, die oft von heftigen

Ihr Amt als Stadtdirektor war ja auch ein politisches Amt. Sind Sie noch politisch tätig und womit beschäftigen Sie sich jetzt?

Wegen meiner früheren Position halte ich mich heute aus der Kommunalpolitik heraus. Meine Lieblingsbeschäftigung

Lebenslauf

Geboren: 1931 in Siegen; Besuch der Volksschule und der Mittelschule in Erndtebrück, Wittgenstein; 1951 Abitur an der Jung-Stilling-Aufbauschule, Hilchenbach. Nach der Ausbildung und einjähriger Dienstzeit bei der Deutschen Bundespost 1955 bis 1958 Studium der Rechtswissenschaft in Marburg und Münster. Danach Referendarzeit und Promotion. 1962 Eintritt als Kreisassessor in den Dienst des Kreises Arnshausen; 1964 Bestellung zum allgemeinen Vertreter des Oberkreisdirektors; 1973 bis 1974 Letzter Oberkreisdirektor des Kreises Arnshausen; 1975 bis 1993 Erster Stadtdirektor der aus der kommunalen Neugliederung hervorgegangenen Stadt Arnshausen; 1973 bis 2002 Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes; 1979 bis 1991 SGV-Hauptvorsitzender.

Dr. Günter Cronau ist verheiratet, hat zwei Töchter und drei Enkelkinder.

parteilichpolitischen Auseinandersetzungen geprägt waren, einer Sachlichkeit gewichen.

Hat die damalige Landespolitik in die städtischen Entscheidungen eingegriffen?

Die meisten kommunalen Fragen, bei denen die Landespolitik durch Entscheidungen der Bezirksregierung mitwirkte, konnten im Einvernehmen geklärt werden. Auseinandersetzungen gab es über die Verwendung von Fördermitteln u.a. für die Verkehrsberuhigung auf dem Steinweg und am Alten Markt in Arnshausen.

gen sind neben der Gartenarbeit die gelegentlichen Wanderungen mit meiner Frau und Freunden, das Malen sowie Verfassen von Beiträgen zur Heimatgeschichte. Auf diese Weise befasste ich mich, wenn auch ganz anders, aber ebenfalls recht spannend, mit unserer schönen und liebenswerten Stadt.

Vielen Dank, Herr Dr. Cronau, dass wir in Ihren "Kühlschrank" sehen durften und viel Gesundheit und Glück für Sie und ihre Familie.

*Ein kleiner Wicht
ist unsere SICHT
im Zeitungswald.
Gibt vielen Licht,
vertreibt die Gicht
- und wird uralte.*

Zum Zeitvertreib

Wie gefällt Ihnen dieses kleine Scherzgedicht? Es soll Sie ermutigen, aus den folgenden Wörtern Reime zu "basteln":

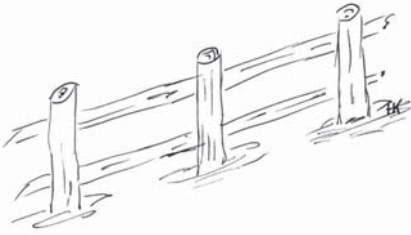
Rost, Frost, Kost, Most
Fee, Schnee, See, Reh
Specht, Recht, schlecht, Knecht

Sie können auch selber so eine Reihe zusammenstellen.

Auf los geht's los!

Die besten werden wir veröffentlichen.

Die Redaktion der SICHT



Über den Zaun geschaut

Alte am Steuer ...?

Anne Schwarzer

Sie sind langsam, sie sehen nicht mehr gut, sie haben keine Reflexe - so geht auch in Spanien die Rede, wenn über die Fahrtüchtigkeit älterer Autofahrer und -fahrerinnen gesprochen wird. Wer weiß, ob es stimmt. Die Kritik hält sich in Grenzen. Geklagt wird eher über die jungen Raser. Die Alten schützt nämlich der in Spanien übliche Personen-TÜV davor, sich selbst und anderen zu einer Gefahr zu werden. Genau wie das Vehikel wird auch sein Fahrer überholt - kostenlos.

Die Auflage, periodisch ein sogenanntes psycho-technisches Examen zu absolvieren, besteht vom Augenblick des Führerscheinerwerbs an. Doch während es sich bis zum 60. Lebensjahr um eine nur alle zehn Jahre wieder-

kehrende Verpflichtung handelt, verringert sich die Zeitspanne kontinuierlich auf fünf, drei und zwei Jahre. Vom 75. Lebensjahr an hat sich der Verkehrsteilnehmer, der seinen Führerschein verlängern lassen will, sogar jährlich dem psycho-technischen Examen zu unterziehen.



Dies geschieht in vom Verkehrsamt autorisierten Einrichtungen, psycho-technische Kabinetts genannt. Man unterzieht sich einem Seh- und einem Hörtest, beantwortet einige Fragen nach dem allgemeinen Gesundheitszustand und bekommt

Puls und Blutdruck gemessen. Zum Schluss wird der Prüfling an einen PC entlassen, an dem mittels verschiedener Aufgaben das Reaktionsvermögen beurteilt werden soll. Zum Beispiel fährt man mit einem virtuellen Fahrzeug eine Schlangenlinie entlang oder schätzt, wie lange ein in einem Tunnel verschwundenes Auto braucht, um an der anderen Seite wieder aufzutauchen. Das schafft man selbst wenn man kein Fan von Computerspielen ist.

Endlich bekommt man einen Bericht ausgehändigt und beantragt damit beim Verkehrsamt die Verlängerung seines Führerscheins. Wenn es nicht klappen sollte, ist das Handicap meistens schon so groß, dass der Betreffende froh ist, das Steuer abgeben zu dürfen.

Die richtige Antwort zum Bildrätsel auf dem Deckblatt der **Sicht** Nr. 20 ist:

„Theodorus-Kapelle“

Baujahr 1835, Mausoleum der Familie von Fürstenberg
Standort: Ehemaliger Ehrenhain, gegenüber dem Fresekenhof (Neheim). Die Kapelle wurde wegen des Neubaus der Autobahn zerlegt und auf dem Möhnefriedhof wieder aufgebaut.

Aus 25 richtigen Einsendungen wurde durch Los als Gewinner ermittelt:

Herr Heinz Günter Klaws, Herdringen

Foto: Herbert Kramer



Schlichten statt Richten

Oeventroper Schiedsfrau Ingrid Dormann vor Ort



Wolfgang Rochna

Seit drei Jahren schlichtet Ingrid Dormann, Jahrgang 1944, als Schiedsfrau die unterschiedlichsten Alltagsstreitigkeiten. Hierbei ist sie in die seit 1827 bestehende öfters aktualisierte Schiedsmannsordnung eingebunden. Seit 1926 können auch Frauen in dieses Amt gewählt werden.

In einem überschaubaren Bezirk, der zugleich der Wohnort ist, ehrenamtlich tätig zu sein, empfindet Schiedsfrau Ingrid Dormann als positiv: „Ich bin eine von ihnen und kenne daher die Mentalität unserer Bürger“, meint die agile Oeventroperin. Sie ist zwar noch als Verwaltungsangestellte tätig aber das Ehrenamt der ersten Schiedsfrau in Arnsberg ist ein Bereich, in dem sie sich wieder findet. „Ich kann gut zuhören und das ist sehr wichtig, denn oft liegt es einfach daran, dass nicht miteinander gesprochen wird. Und keiner kennt mehr den genauen Grund, der zu Streitigkeiten geführt hat“, führt sie weiter aus. Andererseits tut es oft gut, wenn zwei Parteien - diesen Begriff mag sie gar nicht - einem neutralen Dritten das anstehende Problem darlegen können. Öfters ist es nach einem Schlichtungsgespräch geschehen, dass sich die anfänglichen Gewitterwolken verzogen haben und die vermeintlichen „Gegner“ mit einem Handschlag die Gesprächsrunde verließen. Alle Schiedsfrauen/-männer werden laufend geschult und

weitergebildet. Das Schiedsamt ist beim Rechtsamt der Stadt angesiedelt und die Vereidigung der Schiedsfrauen/-männer erfolgt vom Amtsgericht. Eine Wahlperiode beträgt fünf Jah-



re, wobei die Wiederwahl möglich ist. Der Grundsatz dieser Institution heißt „Schlichten statt Richten“. So können vom Hausfriedensbruch, der üblen Nachrede, der leichten Körperverletzung, der fahrlässigen Körperverletzung, der Verletzung des Briefgeheimnisses bis hin zur Bedrohung und Sachbeschädigung beim Sühneversuch im Schiedsamt verhandelt werden. In einigen

Bundesländern ist der Streitwert auf 600 Euro begrenzt. Kosten entstehen der Partei, die die Schiedsstelle anruft. Selten übersteigen sie den Betrag von 50 Euro. Der Schlichtungsversuch ist also kostengünstig und keine Partei „gewinnt“ oder „verliert“. Somit ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der geschlossene Frieden von Dauer ist. Sollte kein Schlichtungsergebnis erreicht werden, kann anschließend immer noch der kostspielige und risikoreiche gerichtliche Weg beschritten werden. Ingrid Dormann wünscht sich, dass bevor sich eine Sache hochschaukelt oder eskaliert, bereits im Vorfeld ein Schiedsverfahren oder ein beratendes Gespräch bei einer Schiedsstelle gesucht wird. „Die Vertraulichkeit ist eine Grundvoraussetzung für alle Gespräche“, meint die Schiedsfrau, „und wir Schiedsleute richten ja nicht, sondern wir bemühen uns zu schlichten“. Welcher Schiedsbezirk für einen Fall zuständig ist, kann beim Rechtsamt der Stadt Arnsberg, ☎ 02932 / 2010 erfragt werden.

Die Bürde

Ein alter Mann musste sich sein Holz für den Winter im Wald selbst sammeln. Eines Tages schleppte er sich mit seiner schweren Bürde nur mühselig weiter. Schließlich ließ er sie zu Boden sinken, um für eine Weile Atem zu holen. „Wenn doch nur endlich der Tod käme“, seufzte er, „auf

dieser Welt habe ich doch nichts als Jammer und Elend zu ertragen.“ - Und sogleich war der Tod zur Stelle. „Was willst du von mir?“, fragte er.

„Nur, dass du mir meine Last wieder auf die Schultern hebst“, antwortete der alte Mann.

Seniorengerecht wohnen - aber wie

Meike Oeding

SeniorTrainerInnen geben kostenlos Tipps für seniorengerechtes Wohnen. Was ist, wenn die Badewanne plötzlich ein unüberwindbares Hindernis ist, Schränke nicht ohne Leiter zu erreichen sind oder Teppiche zu Stolperfallen werden? Dann fühlen sich ältere Menschen in ihrem eigenen Zuhause nicht mehr sicher. Aber ihre gewohnte Umgebung aufgeben wollen nur die wenigsten.

In den meisten Fällen ist ein Umzug auch nicht erforderlich. Die SeniorTrainerInnen geben den Ratsuchenden Tipps und Anregungen, wie man eine Wohnung kostengünstig und mit einfachen Mitteln seniorengerecht umgestalten kann. Die Kontaktaufnahme ist einfach: Die Senioren oder deren Angehörige rufen an oder kommen einfach in die wöchentliche Sprechstunde, jeden Dienstag 9.30 -11.00 Uhr im Wendepunkt, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg. Dort findet eine individuelle Beratung statt und es können bei Bedarf auch Besuche vor Ort vereinbart werden.

Viele ältere Menschen sind in ihren Bewegungen eingeschränkt und können ohne fremde Hilfe nicht aus ihrem Sessel oder Bett aufstehen. Diese Möbelstücke lassen sich mit Holzklötzen einfach und schnell auf die richtige Höhe bringen. Ein Bett kann durch einen speziellen Ein-

satz in ein flexibles Seniorbett umgerüstet werden. Manchmal sollte man auch



„Bis jetzt ist das immer gut gegangen?“

nur ein bisschen umräumen oder einige Möbel umstellen. Außerdem gibt es viele praktische Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern: Eine Greifhilfe für Menschen, die nicht mehr in der Lage sind sich zu bücken,

oder einen Wannendifter, wenn nur eine Badewanne vorhanden ist.

Natürlich müssen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen vorgenommen werden, wenn zum Beispiel die Türen für einen Rollstuhl zu schmal sind.

Egal, welche Probleme sich ergeben, um ihre Wohnung in eine seniorengerechte Wohnung zu verwandeln, wir werden helfen und uns für eine optimale Lösung einsetzen.

Ihr/e Ansprechpartner/-in:

Helmut Beisen

☎ 02932 / 7869

Christel Hesener

☎ 02932 / 892132

Das Team der Wohnberatung sucht noch dringend Mitstreiter, die in der Woche zwei Stunden oder mehr Zeit zur Mitarbeit haben.

**Nutzen Sie Ihre Erfahrung
nicht als Sofa,
sondern als Sprungbrett.**

Ich bin die Christel von der Post

Herbert Kramer

Sie hat endgültig ausgedient, und mit ihr einige hundert Briefträger.

Nach der Umstellung des Unternehmens Post - nach modernsten Gesichtspunkten - ist für derartige unproduktive Nebenbeschäftigungen, sprich Briefe austragen, keine Zeit mehr vorhanden. Jetzt wird technisches Know-how und Unternehmergeist auf einen Punkt gebracht. T-Punkte laden ein zum Kauf hochwertiger Gerätschaften. Es werden Abschlüsse getätigt und die Fragen geklärt, welche früher der Briefträger beantwortete. Wer will es der Post verübeln, dass in unserem hochtechnisierten Zeitalter eine Vielzahl der längst überfälligen Briefkästen abmontiert wurden? Bei einiger Überlegung kommt man bestimmt zu dem Schluss, dass mit dieser Maßnahme ein Beitrag zu sportlicher Betätigung der Senioren geleistet wird.

Auch bei der Zustellung von Briefen und Paketen sind bahnbrechende Überlegungen Wirklichkeit geworden. Seit Thurn und Taxis wurden Millionen von Schuhsohlen der Garaus gemacht. Das ist vorbei. Mit dem allseits bekannten gelben Wagen wird Haustür für Haustür angefahren, Motor abgestellt, ausgestiegen, Post eingeworfen, eingestiegen, Motor angelassen, Gas gegeben, weitergefahren. Dieses Prozedere wiederholt sich zigmal

Lied aus der Operette „Der Vogelhändler“

Carl Zeller

Allegro ma non troppo

Gesang

Klavier

mf

cresc.

p

f

f

mf

p

f

mf

mf

f

1. Ich bin die
2. Mein Schatz, der

Christel von der Post; klein das Sa- lör und schmal die
A- dam aus Ti- rol, liebt mich un- bän- dig, glaub's ihm

Kost, wohl, schmal die Kost! A-ber das macht nichts, wenn man noch jung ist, wenn man nicht
glaubt ihm wohl! Oh er mir treu- ist, will ich nicht tra- gen, daß er kein

ü- bel, wenn man im Schwung ist; oh- ne zu kla- gen, kann man er- tra- gen, wenn man da-
Geld hat, kann ich wohl sa- gen. Seh ich ihn wie- der, pocht's mir im Mie- der, wird mir so

bei im- mer lu- stig und frei! Bin die Chri- stel von der Post!
dumm und ich weiß nicht war- um! Bin die Chri- stel von der Post!

Mein Amt ist herr- lich, wenn auch ge- fähr- lich, auf die A- drea- so kommt es
Er meint es ehr- lich, fragt un- auf- hör- lich, wann ich ihm fol- ge zum Al-

an: Ist's ein Ga - lan - ter, ist's ein Char - man - ter, wird es fa - tal oft dann und
tar? Er sagt: ich nehm dich, ich sa - ge: schäm dich, wä - ren doch ko - misch wir als

wann! Statt Re - ce - pie - se gäb er gern Küs - se, pfif - fig je - doch be - nehm ich mich da, laß ihn vor
Paar. Du hast zu we - nig, ich kei - nen Pfen - nig, den - ke doch, wenn einst Kin - der da! Treibt in die

4 *molto rit.*
al - lem Por - to be - sah - len, sa - ge dann la - chend zu ihm: ja ja, ei - nen
En - ge mich sein Ge - drän - ge, sa - ge ich la - chend zu ihm: ja ja, muß es
molto rit.

mf a tempo
Kuß wenn ich muß, wenn ich muß! Nur nicht gleich, nicht auf der Stell', denn bei der Post gehts nicht so
sein, werd' ich den, werd' ich dein!
colla voce

mf
schnell; nur nicht gleich, nicht auf der Stell', denn bei der Post gehts nicht so schnell!

p
Nein bei der Post gehts nicht so schnell, nicht auf der

p
Stell, denn bei der Post gehts nicht so schnell.

und beweist damit, wie wichtig die Fließbandarbeit geworden ist. Ob für die dadurch entstehende Umweltverschmutzung eine Sondergenehmigung vorliegt, war nicht zu erfahren. In schwer zugänglichen Gebieten, so auch in unterschiedlichen Stadtbereichen, sollen noch vereinzelt Postzusteller per Pedes gesichtet worden sein, das beweist, dass von dem Unternehmen auch Rücksicht auf die Historie genommen wird.

Nach all den Neuerungen bleibt zu hoffen, dass der Gang zur Börse ebenso von Erfolg gekrönt ist. Sollte das nicht der Fall sein, wird die schon in der Überschrift erwähnte "Christel" wieder eingestellt.



Der goldene Herbst

Sefi Vehre

Der Herbst verschwendet seine letzte Pracht, noch einmal recken alle Blumen sich zur Sonne, das wolkenlose Blau hernieder lacht, es ist ein Tag voll Seligkeit und Wonne.

Altweibersommer spinnet Seidenfäden, die ersten Nüsse fallen schon herab, die Herbstzeitlose öffnet ihre Läden.

Bedenke, Seele, nun geht es bergab.

Glanztage - Horrido -

Herbert Kramer

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. In der Lokalpresse werden die bevorstehenden Festtage in seitenlangen Berichten angekündigt.

Was ist es, das ganze Dörfer und ihre Bewohner in Euphorie versetzt? Das Schützenfest.

Wochen vorher, hat der Künstler aus der Vogelkommission einen stolzen Aar gefertigt und seine ganze Schaffenskraft in dieses herrliche Kunstwerk gelegt. Mit feierlichem Ernst wird die neue Kreation den Schützen mit Hilfe der Presse vorgestellt, ehe er, von Kugeln zerfetzt, sein kurzes Leben aushaucht. Schon Wochen vor dem Fest sind die Uniformen gelüftet und chemisch gereinigt worden. Knöpfe und Orden, Säbel und Hellebarden warten hochglanz poliert auf ihren Einsatz. Heimlich üben Kompanie und Zugführer vor dem heimischen Spiegel den korrekten militärischen Gruß, imitieren den festen Händedruck und überprüfen ihre Gesamterscheinung.

Nachdem die Bierprobe zur Zufriedenheit aller Schützen ausgefallen ist und etliche Hektos geordert sind, steht nichts mehr im Wege, das Hochfest zu begehen. Das Dorf ist geflaggt. Böller krachen und feierliches Glockengeläut lädt zum großen Ereignis. Sich der Bedeutung des Tages wohl bewusst begeben sich die Schützen gemessenen Schrittes zum Appellplatz. Dem König wird

gehuldigt und der Vogel aufgesetzt. Nach der Ehrung und der Ordensverleihung an verdiente Schützen wird dem edlen Gerstensaft zugesprochen, von dessen Qualität man sich schon überzeugt hatte. Das Verkosten des Zielwassers dauert oft, verbunden mit den üblichen Begleitscheinungen, bis zum ersten Hahnenschrei.



Ist der Sonntagmorgen mit Hilfe von Rollmöpsen und Asperin erst überstanden, naht der absolute Höhepunkt des Festes: die Parade. Bei klingendem Spiel und "Preußens Gloria" nimmt das amtierende Königspaar nebst Adjutant und den Honoratioren des Vereins das Defilee ab. Fürwahr ein prachtvoller Anblick. Welches Frauenherz schlägt da nicht höher, wenn ihr Schwarm mit gezogenem Säbel und stolzeschwellter Brust zehn Schritte vor der Kompanie sich im Parade-schritt versucht. Alte Veteranen schwelgen in Erinnerungen, wenn sie im Stechschrift mit Blickrichtung rechts vor-

bei paradieren. Da bedeutet es keinen Abbruch, wenn ein paar ungeübte Schützen torkelnd versuchen den Anschluß nicht zu verlieren. Nach vollem Einsatz ist es nur zu verständlich, wenn nach getaner Pflicht ein paar kühle Bierchen die durstigen Kehlen umspülen. Der Abend verläuft dann wieder in Harmonie und endet mit der entsprechenden Bettschwere.

Der Montagmorgen sieht sich ganz im Zeichen der Anwärter auf die Königswürde. Jetzt zeigt sich, ob das geübte Auge und die sichere Hand keine Einbußen durch das genossene Bier erlitten haben. Nur dem, der sich in eiserner Disziplin an die Schützenregel "Üb Aug und Hand fürs Vaterland!" gehalten hat, ist es vergönnt, zu hohen Ehren aufzusteigen. Das tosende Horrido der Schützenbrüder lässt alle Mühen, die dieses hohe Amt mit sich bringt, vergessen. Nach der Kür des neuen Königs, verbunden mit Horrido und Ordensschmuck, ist das kommende Schützenjahr wieder gesichert.

Der jeweilige Schutzpatron der Schützengemeinde hat seine Pflicht erfüllt und kann sich anderen Aufgaben widmen.

Was bleibt ist die Erkenntnis, dass man sich im kommenden Jahr wieder repräsentieren kann - und - die Möglichkeit besteht, selbst einmal der Mittelpunkt des Festes zu sein

- als Schützenkönig.

Der Zeitungsausschnitt in der Westfälischen Rundschau Weihnachten 1986 spricht für sich.



In der neuen Heimat: Eine Oma für Daniela

Eine positive Erfahrung 18 Jahre in bestem Einvernehmen

Otto Hesse und Anneliese Welling

Frau Hildegard Fantini, Arnsberg, ehemalige Sonderschullehrerin, hat der SICHT ein Interview gewährt. Als engagierte Organistin bringt sie sich vielseitig ein. Das Leben in ihrer "Großfamilie" ist ihr Zuhause.

SICHT: *Was hat Sie bewogen und bewegt Sie noch immer, sich besonders um ausländische Mitbürger zu kümmern?*

Hildegard Fantini: Ausländer sind Menschen, die in ein fremdes Land kommen, dort Menschen mit anderer Mentalität begegnen. Dass sie bei uns angenommen werden, dazu möchte ich beitragen und ihnen helfen, sich zu integrieren.

Sie haben in Ihrem Haus eine tamilische Familie wohnen.

Die tamilische Familie wohnt seit über 18 Jahre bei mir. Frau Sandrasekaram erwartete damals ihr erstes Kind, Daniela. Ich habe das Ehepaar gern aufgenommen: Auf ein Kind in meinem Haus freute ich mich sehr. Die strahlenden Augen des Ehepaares waren ein weiterer Grund, den dreien eine möblierte Wohnung zur Verfügung zu stellen. Mittlerweile haben sie sich die Wohnung nach eigenem Geschmack geräumig eingerichtet.

Welche Sie bereichernde Erfahrungen konnten Sie machen? Wie gelang es Ihnen, mit Personen einer anderen Kultur ein dauerhaftes, sogar freundschaftliches und vertrauensvolles Beieinander aufzubauen?

Da ich alleinstehend bin, freue ich mich, in und mit einer Familie leben zu können. Wir teilen Freude, Sorgen, Hoffnungen. Großzügigkeit und Toleranz waren gefordert.

Sie wuchsen zu einer Familie zusammen. Haben Sie eine "Strategie" gehabt oder haben Sie einfach "nur" nach Ihrem Gefühl gehandelt?

Ich habe nach meinem Gefühl gehandelt – und das war gut so.

Was hat Sie an "Ihrer" Familie fasziniert?

Es waren die strahlenden Augen bei unserer ersten Begegnung – und die Bereitschaft des Ehepaares, sich zu inte-

Fortsetzung auf Seite 14

grieren. Beide Eheleute waren sofort bestrebt, Deutsch zu lernen. Ich habe gerne zum Lernerfolg beigetragen. Unsere Devise heißt: Oben wird tamilisch gesprochen, auf der Treppe Englisch, bei mir unten Deutsch.

Ihre damalige Entscheidung hat sich außerordentlich po-

sitiv ausgewirkt, was ja nicht selbstverständlich ist.

Ja, so ist es. Ich war ganz unvoreingenommen, und das war aus heutiger Sicht die Grundlage für ein einvernehmliches Miteinander.

Wir danken für dieses uns so freundlich gewährte Interview und wünschen Frau Fantini

mit ihrer Hausgemeinschaft weitere frohe und glückliche Stunden.

Ein Interview mit Frau Sandrasekaram werden wir in der nächsten Ausgabe der SICHT veröffentlichen.

Wir überlassen den SICHT-Lesern und Leserinnen gern das Rezept einer tamilischen Spezialität - zwecks Erprobung. "Wohl bekomm's!", wünscht Frau Sandrasekaram in vorzüglichem Deutsch.

Tamilische Nudelpfanne für 4 Personen

Zutaten:

400 g Nudeln
300 g Möhren
" Kartoffeln
" Auberginen
" Weißkohl
3 große Zwiebeln
250 g Hähnchenfleisch
2 Tel. Salz
2 " Curry (+ Chilli - scharf)
Öl zum Braten

Zubereitung:

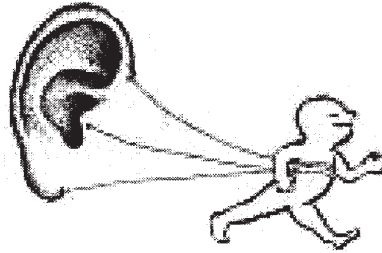
Nudeln kochen, Möhren u. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Auberginen u. Zwiebeln ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, der Weißkohl in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln u. Auberginen im Öl frittieren. Möhren, Weißkohl u. Zwiebeln u. Hähnchenfleisch in der Pfanne dünsten. Dann alles mischen u. würzen!

Was hast Du gesagt?

Britta Lohmann/Averbeck

Der Hörsinn ist für den Menschen in vielerlei Hinsicht sehr wichtig. Er dient zur Orientierung, zur Information, um soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und sogar um das Gehirn zu aktivieren. Wenn man schlechter hört, gehen einem viele Informationen verloren. Allein in Deutschland haben rund 14 Millionen Menschen eine Hörminderung, es sind aber nur ca. 10% der Betroffenen mit Hörgeräten versorgt. Viele wissen gar nicht, dass sie schlechter hören. Dies kann man, mit einem kurzen Zeitaufwand, jederzeit und kostenlos beim Hörgerät-Akustiker testen. Jedes Jahr wird von der Fördergemeinschaft Gutes Hören eine spezielle "Hörtest-Woche" organi-

siert, um die Bevölkerung auf dieses Manko aufmerksam zu machen. Natürlich gibt es auch viele, die trotz Hörminderung auf Hörgeräte verzichten, "da man mit den Dingen ja, eh nicht besser hört"! Dies wird



häufig von Kunden berichtet, die zum ersten Mal bei einem Hörgerät-Akustiker sind. Da die Hörgerät Ausprobe verschiedener Geräte kostenlos und unverbindlich ist, hat jeder die Möglichkeit für sich festzu-

stellen wie er mit Hörgeräten hört. Durch den Fortschritt der Technik kann man den Klang und Übertragung der Geräte viel besser einstellen als es noch vor ca. 10 Jahren möglich war. Dadurch werden die Geräte von den Betroffenen in der Regel sehr gut akzeptiert.

Trotz EU-Beschluss ist der Hörgerät-Akustiker Beruf ein Meisterberuf mit dreijähriger Lehre, Meisterschule und Meisterprüfung. Seit neuester Zeit zählt europaweit die Meisterprüfung als Hochschulabschluss. Interessierte, die den Beruf ergreifen möchten, können sich an der Handwerkskammer oder bei jedem einschlägigen Betrieb erkundigen.

Du sollst nicht ...

Herbert Kramer

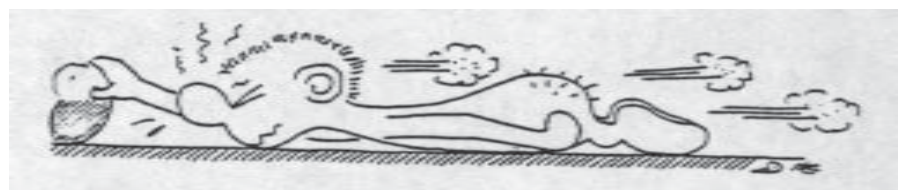
Nachkriegszeit, Engpässe bei der Lebensmittelversorgung, Schlangestehen, Hunger bis unter die Arme. Wem kam da nicht der Gedanke, das zu ändern? Nachdem Kardinal Frings einen Deal mit dem lieben Gott geschlossen hatte, war dass "Fringsen" erlaubt und der Mundraub aus dem Sünden katalog gestrichen. Eine Brücke fürs Überleben war geschaffen. Diese Vorgeschichte gehört zu folgender sich zugetragenen Begebenheit.

Die Kartoffelernte stand kurz bevor. Ein Feld nahe der Straße gelegen lud ein zur Selbstbedienung. Wem lief nicht das

Wasser im Munde zusammen bei dem Gedanken an frische Pellkartoffeln oder gar eine Pfanne Bratkartoffeln, wenn zu deren Zubereitung das nötige Fett vorhanden war. Langer Rede kurzer Sinn, es musste gehandelt werden. Ein Blick rundum, die Luft war sauber, und mit einem Satz war man im Felde der Begierde. Langsam, wie man es gelernt hatte, schmiegte man sich in die Furche und robbte zur Mitte des Feldes. Doch da, eisiger Schreck fuhr in die

Glieder des Selbstversorgers, auf ca. 5 m vor ihm näherte sich ebenfalls ein Gesicht. Zwei Augenpaare starrten sich an und wägen ab.

Was nun? Nach einer, wie es schien, endlosen Zeit der stillen Musterung kam endlich von der Gegenseite die erlösende Frage: "Willst'e auch Kartoffeln klauen?" Dies wurde der Situation entsprechend mit einem Kopfnicken bestätigt, und für beide "Fringser" waren die Pellkartoffeln gesichert.





Fortsetzung von Seite 4

nach einem Disharmonie-Muster als Rahmen für die Behandlung.

Die östliche Diagnostik führt also nicht zu einer speziellen, isolierten Krankheit, sondern zu einer umfassenden Beschreibung der augenblicklichen Gesamtsituation der Person, durch die eine mehr oder weniger erhebliche Störung des Wohlbefindens verursacht worden ist.

Genau dieses Störungs-Muster soll dann durch die therapeutische Intervention des Therapeuten und auch z.T. der Kranken selbst aufgehoben und dadurch die Gesundheit im Kern wieder hergestellt werden.

Therapeutische Interventionen

Bei uns ist von der TCM zuerst und teilweise exklusiv Akupunktur als Behandlungsmethode bekannt geworden. Dem liegt ein Ereignis im Zusammenhang mit der Chinareise des amerikanischen Präsidenten Nixon zu Grunde. Deswegen soll hier deutlich darauf hingewiesen werden, dass in China Kräuter-Behandlungen etwa 80 % der Therapien ausmachen. In Form von Rohkräutern, aus denen eine "Suppe" gekocht wird, als Pulver, das zu Tees in Wasser aufgelöst wird, als Tabletten oder Tropfen - eben in genau den Formen, die uns von der West-Medizin her bekannt sind, werden die Heilkräuter verabreicht. Und da es sich bei diesen Medikamenten um

reine Naturheilmittel handelt, sind sie auch - werden sie denn fachgerecht verordnet - äußerst nebenwirkungsarm.

Erst an zweiter Stelle kommt die Akupunktur (in der Regel mit Nadeln, aber auch mit Laser oder als Elektro-Akupunktur mit leichtem Strom), die Akupressur und die Akupunktmassage. Dazu zählt auch die Wärmebehandlung an Akupunktur-Punkten, die sog. Moxa-Therapie.

Verschiedene Formen der Massage (Tui-Na u.ä.) ergänzen das Therapie-Spektrum. Besonders die chinesische Bewegungs- und Atemtherapie (QiGong, TaiQi u.ä.) bekommt immer größere Bedeutung, weil sie sehr sanft, aber äußerst wirksam bei den verschiedensten Krankheitsbildern eingesetzt werden kann und in jedem Alter und eigentlich auch in fast jedem Krankheitsfall phantastische Ergebnisse zeigt

Nicht zuletzt gehört auch die chinesische Diätetik (Ernährungs- und Lebens-Lehre) zur Therapiepalette der TCM. Das ist besonders wichtig in einer Zeit, in der sehr viele Menschen sich selbst durch Fehlernährung erheblichen gesundheitlichen Schaden zufügen. Denn durch Nichts auf der Welt beeinflussen wir unsere Gesundheit so direkt und unmittelbar - positiv oder negativ - wie durch das, was wir durch die Nahrung in uns aufnehmen.

Daraus wird deutlich, dass eigentlich immer ein Therapie-Paket, individuell für die Kranken in ihrer augenblicklichen gesundheitlichen Situation zusammengestellt, bei Stö-

rungen des Wohlfühl-Gleichgewichtes zum Einsatz kommt. Und genau das macht die Stärke der TCM aus.

So werden nicht Symptome bekämpft (wobei die Ursache oft bestehen bleibt und weiter krankmachend wirksam ist); es wird der Versuch gemacht, die Ursache beim Schopf zu packen und soweit möglich auszumerzen. Darum hat die umfassende Befragung (Anamnese) eine so große Bedeutung in der TCM, so dass eine Sprechstunde wirklich eine Stunde ist und nicht mit fliegenden Rockschoßen in Minutenschnelle abgehakt wird. Daneben spielen die Puls-tastung und die Zungenbeobachtung eine bedeutsame Rolle, weil Pulse und Zunge ausgezeichnete Signalgeber für Störungen und gesundheitliche Schief lagen im Inneren eines Körpers sind.

Eine Grundansicht der TCM besteht darin, dass Heilung nur durch die Wiederherstellung von Harmonie und Gleichgewicht im menschlichen Organismus erfolgen kann. Wir sind aber alle auf so vielerlei Art körperlich, geistig und seelisch aus dem Gleichgewicht geraten, dass durchaus nicht alle mit ein und derselben Behandlung geheilt werden können, selbst wenn wir nach westlicher Diagnose das gleiche Krankheitsbild zeigen. Diese Krankheits-bilder sind ja immer nur subjektive äußere Signale einer gestörten Innen-Harmonie.

Fortsetzung von Seite 16

Ein großer Vorteil, den die TCM den Menschen auf der ganzen Welt bietet, ist die Chance, die Disharmonie-Muster und das Ungleichgewicht eines jeden Menschen feststellen zu können und daraufhin für diese spezielle Person genau das im Augenblick richtige Medikament oder die richtige Behandlungsart herauszufinden, die sie ohne kurz- oder langfristige Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht bringt und damit heilt.

Deswegen gilt die TCM momentan als wichtigster aufsteigender Stern am Himmel der Ergänzungs-, d.h. Komplementärmedizin. Man hat festgestellt, dass TCM überall funktioniert - unabhängig von Klima, Bevölkerung, Alter, Geschlecht, Region und Land. Sie wirkt so gut, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen hat, sie im 21. Jahrhundert gezielt auf der ganzen Welt zu verbreiten zum Wohl der Menschen.

Leserbrief

Oft lese ich diese Zeitschrift Sicht, die von Senioren für Senioren gestaltet wird.

Doch auch ich, 44 Jahre, lese sehr gerne die interessanten geistreichen Artikel. Die Texte und Fotos sind hervorragend gemacht; Gedanken in Versform, Gedichte oder Witze lockern das Ganze noch zusätzlich auf.

Machen Sie weiter so!! In meiner Gemeinde weise ich gerne empfehlend auf diese Zeitschrift hin. Ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe.

Pastor Thomas Rickelhoff, Arnsberg-Müschede
Kath. Pfarrvikarieamt St. Hubertus

Besuch der SICHT im TTZ

Tagestherapeutisches Zentrum, Lippstadt

Jürgen Aust und Christine Kowatz

Die kleine Schule des Genießens

Die Wahrnehmungsgruppe beinhaltet ein Genussstraining, welches bei gerontisch erkrankten Menschen Anwendung findet. Hier werden positive Erinnerungen wachgerufen anhand von Gerüchen, akustischen Reizen sowie das Differenzieren und Erleben von verschiedenen Geschmäckern. Patienten mit dementiellen Syndromen werden hier häufig an ge-



machte Erfahrungen erinnert und erlangen Sicherheit sowie Orientierung. Geeignet ist diese Gruppe auch für Patienten welche passives Verhalten, Rückzugsverhalten und typische depressive Denkmuster zeigen, wie z.B. selektive Wahrnehmung und Gewichtung negativer Ereignisse, voreiliges Schlussfolgern und Verallgemeinern aufgrund negativer Ereignisse, schnelles Aufgeben nach Misserfolgen. Behandlungsziel ist hier das Erlernen von Strategien zur besseren Bewältigung von Verstimmungen: Reduktion von depressionsfördernden Verhaltensweisen wie Pas-



sivität und Rückzug bzw. positiver Aktivitäten sowie Änderung von Denkmustern.

Die Teilnahme an der Gruppe ist deshalb für Personen sinnvoll, deren Störungsbild durch fehlende Genussfähigkeit mitgeprägt ist, wie z.B. bei depressiven Erkrankungen oder Schmerzsyndromen, andererseits aber auch für solche, bei denen Genussfähigkeit eines langandauernden sozialen Rückzugs ist. Die Patienten lernen in dieser Gruppe, sich wieder Zeit für das Genießen zu nehmen, eventuelle "Genusstabus" zu hinterfragen, ihre Aufmerksamkeit und Sinne auf die vielfältigen Genussmöglichkeiten zu fokussieren.

Philosophisches Erzählcafé Beziehungsqualität ist Lebensqualität!



Jutta Beisken

Frauen und die Lust am Denken

Frauen sind meist stark in Beziehungen eingebunden, haben ein ausgeprägtes Bedürfnis danach. Im täglichen Alltag geht das Überdenken des Inhaltes und der Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen oft unter.

Beziehungen sind auch von der jeweiligen Denkeinstellung und Handlungsweise eines Menschen geprägt.

Um diese geht es im philosophischen Erzählcafé. In einem gepflegten Rahmen haben Sie Zeit und Muße, mehr

Klarheit in Ihre Denk- und Handlungsweise zu bekommen. Im Austausch mit anderen Frauen erweitert das den eigenen Horizont. So entdecken Sie Neues über sich, gehen einen Schritt weiter.

Das geschieht über einen leichten philosophischen Ansatz, der so verständlich ist, dass er in jedes Alltagsleben passt.

TREFFEN:

Jeden 1. Montag im Monat von 19.30-21.00 Uhr

Nächster Termin:
4. Oktober 2004

Begegnungsstätte (Café) der Seniorenwohnanlage im Binnerfeld, Blumenstraße 10, Neheim
Projektverantwortliche:

Jutta Beisken
☎ 02932 / 891663.

Außerdem erreichbar über:
Stadt Arnsberg
FD 1.5 Wendepunkt
Koordinationsstelle für Bürgerschaftliches Engagement
Lange Wende 16a
59755 Arnsberg
☎ 02932 / 893262.

Das Projekt wird unterstützt durch das Kulturbüro der Stadt Arnsberg.

Wo ist mein Bett?

Waltraud Ypersiel

Was war ich dumm,
lümmelte mich auf dem Sofa ´rum,
viel zu weich und unbequem.
Da ist es besser doch zu stehn.
Fernsehen gucken, blöder Film,
hat doch keinen Sinn.

Bin zu bequem um aufzustehn.
Zappe rum durch die Kanäle.
Ob ich mir ´nen Apfel schäle?
Nein, keine Lust aber Durst!
Ein Getränk müsste ich mir holen,
aus der Küche von den Konsolen.

Aufstehen? Nein, kommt nicht in Frage,
nehme mir die Zeitung von diesem Tage.

Ist schon späte Nacht,
meinen Augen fehlt die Kraft.
Dreh mich um und nicke ein,
ach, wie schön könnt´s im Bett jetzt sein!

Dafür müsst ich mich erheben.
Bin zu faul, das ist es eben.
Ich schlafe ein, der Kasten läuft,
das Licht es brennt, bin ich wirklich eingepennt?

Als ich wieder aufgewacht ist Mitternacht.
Mein Rücken schmerzt, der Kopf tut weh,
dazu kommt noch der Krampf im Zeh.

Mühsam, ganz mühsam raff ich mich auf
Und ziehe mich ganz langsam aus.
Falle müde auf mein Bett,
eins, zwei, drei, schon bin ich weg.

Morgen Abend
ganz bestimmt,
bin ich viel,
viel früher drin,
in meinem bequemen,
warmen Bett.



Motorhaube	Mit Öl	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne	Ölwanne
Ölwanne									

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Auflösung in der nächsten Ausgabe der Sicht



Schmunzelecke



Herrn Wuttke ist der Keilriemen gerissen und dieser ersetzt ihn provisorisch durch ein paar Strumpfhosen. Ohne das zu wissen, fährt seine Frau zum Tanken und bittet den Tankwart, auch das nach-

zusehen. Der Mann macht die Motorhaube auf, kommt ans Wagenfenster und meint: „Das Öl ist in Ordnung, aber es wäre höchste Zeit, dass Sie die Strumpfhose wechseln.“

Das Telefon klingelt. Der Hund hebt ab und meldet sich mit „Wau!“ - „Bitte?“, fragt der Anrufer am anderen Ende der Leitung. Der Hund wiederholt: „Wau“ W wie Wilhelm, A wie Anton, U wie Ulrich!“

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE

Senioren-Kino

„Was das Herz begehrt“

25. September 2004
14.30 Uhr
Residenz-Kino
Rumbecker Straße
Arnsberg

Arnsberger-Stadtmusikanten

Offene Proben finden jeden Donnerstag um 17.00 Uhr in der Villa Bremer statt. (Kapellenstraße, Neheim)

Ein Jeder ist zu den Proben herzlich eingeladen.

Neue Sicht

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

Arnsberger Tafel e.V.

Hellefelder Straße 27-29, Arnsberg
im Gebäude des Caritas-Verbandes
Arnsberg-Sundern

Ausgabe mittwochs 15.00-17.00 Uhr

Kontaktaufnahme bei:

Frau G. Cloer, ☎ 02932/700875

Frau U. Nicoley, ☎ 02932/29554

Frau U. Steinberg, ☎ 02932/29639

Frauen erleben Literatur, Kunst und Kultur

Zeit für mich - für meine Interessen -
*Älter werden als Chance begreifen,
mit sich selbst und anderen Neues
entdecken - sich kreativ mit der Kunst
befassen.*

Treffen an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Gaststätte Peter Müller, Mendener Straße, Neheim

Erzählcafé

Zum Erzählcafé wird eingeladen jeden 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr ins Pfarrheim, Goethestraße, Neheim.

Es muss niemand allein sein. Schauen Sie einfach mal 'rein. In der Städtischen Begegnungsstätte Villa Bremer Kapellenstraße, Neheim treffen sich jeden Montag und Freitag von 14.30 - 17.30 Uhr **Seniorinnen und Senioren zum Kaffeetrinken, Spielen und zu kostenlosen interessanten Vorträgen der VHS.** Zwei- bis dreimal jährlich werden Halbtagesfahrten unternommen. Neuerdings spielen die Stadtmusikanten auch zur Unterhaltung und zum Tanz auf. Eine Skatrunde kam leider mangels Interesse noch nicht zustande. Das könnte und sollte sich jedoch ändern. Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen.

Arnsberger Tafel e.V.
Möhnestraße 35, Neheim
Ausgabe ist dienstags, mittwochs u. donnerstags von 15-17 Uhr und freitags von 11-13 Uhr
Kontaktaufnahme bei:
Frau G. Cloer, ☎ 02932/700875
Frau U. Nicoley, ☎ 02932/29554
Frau U. Steinberg, ☎ 02932/29639
Gehbehinderte Menschen bekommen auf Wunsch die Lebensmittel ins Haus geliefert.