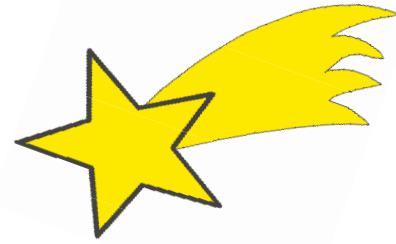


Zum Mitnehmen

# Sicht



Von und für Seniorinnen und Senioren  
der Stadt Arnberg

Ausgabe 6  
Dezember 2000

## Hausnotruf-Dienst im St. Johannes-Hospital Neheim

*Elmar Heimann - Leiter der Hausnotruf-Zentrale im St. Johannes-Hospital*

Seit dem 1. Februar 2000 ist der HAUSNOTRUF (HNR) der Caritas-Verbände Arnberg-Sundern, Meschede und Brilon und des Diakonischen Werkes mit der Telefonzentrale des Johannes-Hospitals -Joho- verbunden. Zur Zeit sind etwa 400 Teilnehmer an die Zentrale angeschlossen.

**Was ist eigentlich ein Hausnotruf,** werden Sie sich fragen.

Durch den Anschluss an den Hausnotruf-Dienst ist es alleinstehenden, kranken und auch behinderten Menschen möglich, weiter in ihrer Wohnung zu leben, so dass ihre Selbständigkeit erhalten bleibt und ihre gesellschaftlichen, persönlichen und sozialen Kontakte nicht unterbrochen, sondern gefördert und erweitert werden.

In einer Notsituation, wenn Sie z.B. in Ihrer Wohnung stürzen, einen Schwächeanfall erleiden und dringend Hilfe benötigen, kann der Weg zum

Telefon zu einer unüberwindbaren Entfernung werden. Durch den Hausnotruf-Dienst haben Sie Sicherheit rund um die Uhr. Über die Teilnehmerstation sind Sie an unsere Zentrale im St. Johannes-Hospital (Gesundheitszentrum) Arnberg-Neheim Tag und Nacht angeschlossen.

Sie erhalten einen Funksender, den Sie in Ihrem Haushalt immer bei sich tragen sollten. Dann genügt ein Knopfdruck, und Sie sind mit der Zentrale verbunden. Falls notwendig, werden die Bezugspersonen, Angehörige oder der Hausarzt verständigt, um Hilfe zu leisten.

### Einfach und sicher

Der Funksender wird entweder als Halskette oder ...



... wie eine Uhr am Handgelenk getragen.



Die Sendestation stellt nach dem Knopfdruck auf den Funksender automatisch die Verbindung zur Notruf-Zentrale her.



Allen Teilnehmern stehen die Beratungs-, Hilfs- und

Fortsetzung Seite 2

### INHALT

Senioren aus Arnberg unternahmen eine Studienreise nach Berlin	2-3
Gemeinsame Redaktionssitzung	3
Ein Taschentuch mit Monogramm MK erweckt Erinnerungen	3
Wir stellen Hobbys vor	
Wer's nicht lassen kann ...	4-5
Auf der Suche nach Herrmann	6
Winterlicher Schulweg	6
Senior - was ist das?	7
Leise rieselt der Schnee	8
Es wurde ein Kind ...	8
Die Caritas-Sozialstation Arnberg	9
Seniorenfreizeiten des Caritas-Verbandes Arnberg-Sundern e.V.	9
Lieber Nikolaus	10
Das Leben	10
Das kann doch jedem passieren ...	11
Wo bleiben die menschlichen Gefühle?	12
Ich mache mit! Sie auch?	12
Die vier Kerzen	13
Zum neuen Jahr	13
Das Christkind kam zu früh	14-15
Weihnachten	16
Das gute Wort	16
Das Jahr	16

HERAUSGEBER:

Stadt Arnberg, Der Bürgermeister, Seniorenbüros,  
Rathausplatz 1, 59759 Arnberg



Fortsetzung von Seite 1

Servicedienste der Caritas-Verbände, der Sozialstationen und des Diakonischen Werkes zur Verfügung.

Der Hausnotruf-Dienst kann durch Zusatzgeräte wie Rauchmelder, Medikamentenspender, Tür- und Fenster-sicherungen etc. erweitert werden.

### Meine Erfahrungen:

Wenn ein Teilnehmer irrtümlich den Notruf betätigt, wird

die Gelegenheit genutzt zu einem persönlichen Info-Gespräch.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Rettung-Leitstelle haben meine Kollegen/innen und ich schon oft Krankenwagen und Ärzte zum Hilfesuchenden mit genauen Angaben über den Gesundheitszustand und der Adresse schicken können.

Auch Angehörige oder Nachbarn sowie Sozialstationen

und Bezugspersonen werden von uns benachrichtigt.

Wenn Sie mehr Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an den Caritas-Verband Arnsberg-Sundern, Hellefelder Straße 27-29, 59821 Arnsberg, ☎ 02931/8069 oder an das Diakonische Werk Hochsauerland-Soest e.V., Schützenstraße 10, 59872 Meschede, ☎ 0291/29000.

## Senioren aus Arnsberg unternahmen eine Studienreise nach Berlin

Bernd Kipper

Keine andere Altersgruppe ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung in den letzten Jahren so stark gewachsen wie die Gruppe der über 60-Jährigen. Zudem werden die Menschen nicht nur immer älter, sondern sie erheben Ansprüche auf sinnvolle Zeit- und Wohngestaltung.

Wie reagiert darauf eine Großstadt wie Berlin?

Welche Anregungen können wir für uns in Arnsberg ableiten?

Wie engagieren sich ältere Menschen für ältere Menschen?

Welche Formen von Selbsthilfefprojekten gibt es in Berlin?

Wie stellt sich die Seniorenpolitik dar?

Dieses waren nur einige Punkte, denen auf der Studienreise nach Berlin nachgegangen wurde.

Um die vielen Fragen abzuklären, wurden eine Vielzahl von



Seminarvorträgen besucht:

- ◆ Konzept der Seniorenpolitik des Stadtstaates Berlin
- ◆ Seniorenwohnvorhaben aus der Sicht des Berliner Senates
- ◆ Berlin - eine neue Weltstadt entsteht - Stadtrundfahrt
- ◆ Innovative Wohnkonzepte im Alter - Besuch des Wohnprojektes „Das bunte Haus“
- ◆ Besuch des Bundestages - Führung durch den Reichstag
- ◆ Offensives Altern - ein generationsübergreifendes

Wohnprojekt

- ◆ Wie erscheint Berlin vom Wasser aus - Fahrt über die Spree und den Landwehrkanal
- ◆ Besuch des BMFSJ - Referat über die Aufgaben und Projekte des „Bundesministeriums für Frauen, Senioren und Jugend“ für den Bereich Seniorenpolitik - Zukunftsgedanken
- ◆ Zentrum für Altersfragen

Durch die sich jeweils an-

Fortsetzung Seite 3

Fortsetzung von Seite 2

schließenden lebhaften Diskussionen wurden die Programme abgerundet. Die Teilnehmer erarbeiteten ein umfassendes Bild der Problematik „Seniorenpolitik“.

Trotz dieses umfangreichen Seminars blieb auch Zeit für eigene Unternehmungen in der Riesenstadt Berlin.

Ich glaube, auch für alle Teilnehmer sprechen zu können: Wir haben viele und wichtige neue Erkenntnisse gewonnen. So darf ich abschließend sagen: Berlin war diese Seniorenreise wert!

Die Durchführung der Veranstaltung lag beim Seniorenbüro Arnsberg und der Kolpingbildungsstätte Soest.

## Gemeinsame Redaktionssitzung

Am 13. September 2000 trafen sich die Redakteure der Seniorenzeitung „Sicht“ und die der Mitarbeiterzeitung „Wir im Jo-Ho“, (St. Johannes-Hospital) zu einem Erfahrungsaustausch.

Herr Dr. Hanxleden informierte über Therapiemöglichkeiten in der neu eröffneten Geriatrieabteilung und der ambulanten Tagespflege.

In einer *der nächsten Ausgaben* werden wir Näheres hierüber berichten. Außerdem werden wir einen Beitrag über die im Frühjahr 2001 fertiggestellte Abteilung der Kurzzeitpflege veröffentlichen.

## Ein Taschentuch mit Monogramm MK erweckt Erinnerungen

Waltraud Ypersiel

MK, das war meine Tante Maria, jüngste Schwester meiner Mutter, „Unser Mariechen“.

Tante Maria war nicht verheiratet und hatte auch keine Kinder, sie gehörte zur Familie, aber sie wohnte nicht bei uns. Ein Heiliger Abend ohne sie war undenkbar, sie konnte die Weihnachtslieder so schön singen und kannte auch alle Strophen, wir Kinder immer nur die erste. Tante Maria war auch im Chor. Und backen konnte sie, hmm, von Beruf war sie Köchin.

Sie ist schon seit vielen Jahren nicht mehr bei uns, 1978 ist sie gestorben.

Ich bügele gerade ein Spitzentaschentuch, von ihr selbst umhäkelt und mit eingesticktem Monogramm. Auch das konnte sie vorzüglich sticken. Nie habe ich sie böse gesehen, sie war immer lieb, und sie konnte so schön lachen, nur zuletzt, als sie so krank war, war sie sehr traurig.

Das Silberbesteck von ihr halte ich in Ehren, ich benutze es nur zu besonderen Anlässen.

Ich möchte, dass es später auch in meiner Familie bleibt und bei jedem Gebrauch der Gedanke bei „unserem Mariechen“ verweilt.

Den alten Ring mit dem roten Stein, auch er ist ein Geschenk von ihr, den trage ich sehr gern.

Liebe Tante Maria, solange dein Bild in der Wohnung hängt, ich deinen Ring trage, dein Silber benutze, und das liebevoll umhäkelt Taschentuch bei mir trage, solange werde ich die Erinnerung an dich behalten. So lange ich lebe, ja, so lange ich lebe!

Was wird später mit diesen Sachen geschehen?  
Was wird einmal mit meinen mir lieb gewordenen Gegenständen geschehen?  
Wird sich jemand finden, der das eine oder andere Teil haben möchte, als Erinnerung, und der dann auch manchmal an mich denkt, wenn ich nicht mehr da bin?

## Bomben-Stimmung

Lilian Rademacher

Tausend Dinge strömen auf mich ein, tausend Dinge:

Alle überflüssig, alle überflüssig?

- ◆ Kleinigkeiten, Ungerechtigkeiten, Härte, Unfairness, fehlende Streicheleinheiten.

- ◆ Unnötige, ungerechtfertigte Anschuldigungen.

Und dabei bekomme ich das Gefühl, jeden Moment zu platzen.



Wir stellen Hobbys vor



## Wer's nicht lassen kann ...



Als mich an einem schönen Junisonntag 1984 Dr. J. Rettler, ein seit früher Kindheit durch seinen Vater mit der Bienenzucht vertrauter Müscheder Imker, ans Telefon bat und fragte, ob er meinem jüngsten (damals 8-jährigen) Sohn einen Bienenschwarm schenken dürfe, den er soeben in Hüsten eingefangen habe, machte mich dieses Angebot sehr verlegen. Wie sollte ich, in diesem Metier völlig ahnungslos, Zeit haben, das zweifellos lebhaftes Interesse des Kindes an der Welt der Insekten zu stützen; hatte ich doch nicht nur berufliche Pflichten, sondern auch Engagements in der Kommunalpolitik sowie in der Fußballjugendabteilung des Müscheder Sportvereins.

So sah vor allem meine Frau mit Sorgen, wie ich mich dennoch zusammen mit unserem Jungimker daran machte, die Bienenzucht zu lernen. Wie schwer war doch der Anfang! Vor allem an heißen Tagen, da wir aus Angst vor den angeblich stechfreudigen Bienen in dicker Schutzkleidung ans Werk gingen und aus allen Poren schwitzten. Gute Lehrhilfen fanden wir in der Fachliteratur, die besten allerdings bei insgesamt vier erfahrenen Imkern aus dem Verein "Hüsten und Umland", dem ich bald beitrug. Begünstigt wurde die Fortentwicklung unserer Hobbytätigkeit durch den idealen Standort im weiträumigen Gartengelände am Eltern-

haus. Die Unterbringung der Völker in wetterfesten, frei im Gelände aufzustellenden Beuten ersparte uns den Bau eines Bienenhauses. Hätte ich allerdings vorausgeahnt, welchen Drang zur Vermehrung gesunde Völker in einer guten Saison entwickeln und wie dann der Imker in einen regelrechten "Zuchtzwang" gerät und fortan - beherrscht er nicht das Handwerk eines geschickten Schreiners - neue kostspielige Beuten und Gerätschaften im Fachhandel dazu kaufen muss, ich hätte mich von diesem Hobby doch wieder schnell verabschiedet.

So aber trieb mich der Bienenfleiß: schon im dritten Jahr steigerte sich durch Bildung von Ablegern und Einfangen von Schwärmen die Zahl unserer Völker auf zwanzig. Bis in die späten Abendstunden galt es, Honig zu schleudern.



Viel Arbeit, die aber auch Freude bereitet. Es befreit vom Stress des Alltags, das mit der wechselnden Flora bis in den Juli sich steigernde Wachstum der emsig arbeitenden Völker zu beobachten, dabei als pflegender Helfer ruhig konzentriert mit ihnen allein zu sein. Es erfüllt einfach mit Wohlbehagen, die Lebensordnung eines gut gezüchteten friedlichen Bienenvolkes mit zu verfolgen: Das Bauen neuer Waben, Putzen der Zellen, Schlüpfen und Pflegen der Brut sowie das Einlagern von bunten Blütenpollen und goldgelbem duftenden Nektar in letztlich prallvollen Waben, vor allem aber die faszinierenden Augenblicke, da junge Königinnen aus ihren Weiselzellen schlüpfen.

Natürlich wiederholen sich diese erfreulichen Erfahrungen nicht jedes Jahr in gleichem Maße. Nässe und Kühle im Frühjahr und Frühsommer sind üble Spaßverderber, und ab Mitte Juli, da die bis auf 50-60 000 vergrößerte Sommerstärke eines guten Volkes sich zu mindern beginnt, schlägt die Freude des Züchters mehr und mehr in ein Mitleiden um. Früh vor Eintritt des Winters ist der Wohnraum wieder einzuengen und der Hunger der nun aggressiveren und von hereinfliegenden Wespen belästigten Bienen durch erste Fütterung mit Zucker zu stillen.



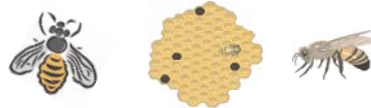
Fortsetzung von Seite 4

Aber nicht nur dieses. Seit über zwanzig Jahren leiden alle Bienenbestände in Europa unter der tödlichen Bedrohung durch einen winzigen, aber nicht gänzlich auszuschaltenden Feind, der sogenannten "Varroamilbe", die sich in den Zellen der jungen Maden vermehrt und als gefräßiger Parasit deren Wachstum so schädigt, dass ein schwer befallenes Volk letztlich keine Überlebenschance hat.

Noch ärger die Not, wenn - wie meinen Völkern vor vier Jahren geschehen - die schlimmste aller für Bienen gefährlichen Situationen eintritt, die sogenannte "offene Faulbrut", eine Infektion durch hoch resistente Sporen, die sich am Stand unaufhaltsam milliardenfach vermehren und die jungen Maden in ihren Zellen zu braunem Schleim werden lassen.

Wie kam es zu dieser Seuche? Im Herbst 1996 musste ich den Standort am Elternhaus aufgeben, da dieses für einige Jahre an eine Familie vermietet wurde, deren Kinder sich in ihren Spielen viel zu lebhaft in der Nähe der Bienenwohnungen bewegten. Um unsere "Lieblinge" an einer anderen Stelle in der Müscheder Flur aufstellen zu können, mussten wir für drei-vier Wochen mit ihnen in ein ca. acht km entferntes Gebiet auswandern, um dort eine neue Generation von Flugbienen heranwachsen zu lassen, die den Bereich Müschede noch nicht kennenlernen konnten und daher bereit

waren, den neuen "Flughafen" zu akzeptieren. Wir wussten nicht, dass wir in ein Terrain wanderten, das ein paar Jahre vorher von den tödlich wirkenden Faulbrutsporen verseucht worden war. So brach dieses Unheil auch über unsere Völker herein. Im folgenden Sommer 1997 mussten wir alle infizierten Tiere einschläfern, die belasteten Beuten und benutzten Arbeitsgeräte sogleich verbrennen bzw. über den Abfalldienst im Verbrennungsofen vernichten lassen, da allein eine Hitze von über 130°C die Sporen zu beseitigen vermag. Mehr als der materielle Schaden belastete mich die Verunsicherung, nämlich das Bewußtsein, nicht gewissenhaft genug mit den Tieren verfahren zu sein und so auch die Zuchtbetriebe von drei Imkerkollegen im Ort gefährdet zu haben.



Und als sich im letzten Sommer dieses bittere Missgeschick wiederholte - die Seuche brach von neuem aus - wollte ich's aufgeben. Kollegen aus unserem Bienenzuchtverein sprachen mir zu, machten Mut und boten selbstlos ihre Hilfe an. In einem aufwendigen Rettungs-verfahren mit Gasflamme, heißer Natronlauge und Hochdruckreiniger entseuchten wir die erst vor drei Jahren angeschafften Beuten.

Und da ich mir nicht vorstellen konnte, ohne dieses unterhalt-same, spannende Hobby auskommen zu können, wagte ich noch in diesem Sommer den

Neuanfang mit einigen von zwei Züchtern überlassenen Völkern.

Entschlossen, es bei fünf-sechs Stöcken bewenden und strengste hygienische Sorgfalt in ihrer Pflege walten zu lassen, hoffe ich, diesen für einen Ruheständler so schönen Ausgleich weiterhin genießen zu können.



Besonders bewegen sich in meinem Entschluss auch Erfahrungen, die ich mit Kindern aus dritten Grundschulklassen machte, die ihre im Unterricht erworbenen Kenntnisse von den Bienen in andächtiger Spannung am offenen Stock bestätigt sahen und so vertiefte Einsicht in deren für die Natur so wertvollen, geheimnisvoll gesteuerten Leistungen erhielten und feststellten, dass diese emsig arbeitenden Insekten gar nicht so böse sind, wenn man ihnen ohne Absicht, sie zu reizen, nähertritt.

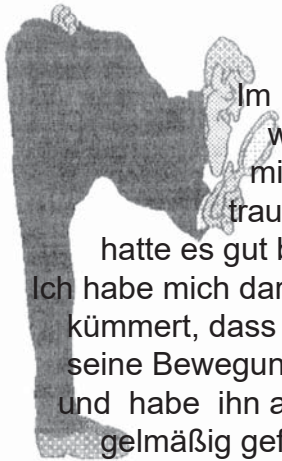
Ein Jammer wär's - auch für meinen Sohn - wenn ich's nach all diesen verzweifelten Bemühungen doch lassen müsste.

Wilhelm Böhmer  
Kronenstraße 19  
59757 Arnsberg-Müschede  
☎ 02932 / 35485



.....  
Und welches Hobby haben Sie, möchten Sie es auch vorstellen





## Auf der Suche nach Herrmann

Im Januar wurde er mir anvertraut, und er hatte es gut bei mir. Ich habe mich darum gekümmert, dass er täglich seine Bewegung bekam, und habe ihn auch regelmäßig gefüttert.

Sieben Monate lang ging alles gut.

Ja, und dann brauchte mich mein Sohn.

Ich, nichts wie hin.

Herrmann konnte ich nicht mitnehmen auf die Reise, im Zug.

Was sollte ich tun?

Es blieb mir nicht viel Zeit.

Kurz entschlossen habe ich ihn eingefroren.

Ich kann ihn jederzeit wieder auftauen, aber richtig leben wird er nie mehr.

Er kann sich nicht mehr vermehren.

Nein, er wird nicht mehr wie früher sein.

Es tut mir leid, aber was sollte ich tun.

Wem hätte ich ihn anvertrauen können?

Wer hätte sich drei Wochen lang um ihn gekümmert?

Ihn gepflegt?

Es gibt Pflegeplätze für Tiere, wenn Frauchen in Urlaub ist.

Es gibt Pflegeplätze für Menschen, wenn die Angehörigen

verreisen oder verhindert sind. Meinen Herrmann wollte keiner in Pflege nehmen, auch nicht die Nachbarin, die meine Blumen versorgt und nach meiner Post und Wohnung schaut.

Und warum?

Weil Herrmann ein Brotteig ist. Und so frage ich hier und heute:

Wer kann mir von seinem Herrmann einen Teil abgeben?

Ich verspreche auch, so bald nicht wieder in Urlaub zu fahren.

Höchstens 1-2 Tage, so lange kann ich ihn schon mal allein lassen.

Waltraud Ypersiel

## Winterlicher Schulweg

Willi Saul

Winter ist's, und der Schulweg ist glatt; doch Seppel, der sich verschlafen hat, kommt zu spät in den Unterricht.

Es wird nach dem Grunde gefragt und er spricht:

„Herr Lehrer, es war nur Schuld das Eis; weil man nicht hurtig zu laufen weiß! Denn kam ich zwei Schritte voran mit Glück, so rutschte ich dreie wieder zurück.“

Der Lehrer erzürnt: „Du flunkerst, Junge, dich verrät deine eigene Lügenzunge, denn wäre es war, was ich soeben vernommen, so wärst du gar nicht zur Schule gekommen!“

Doch Seppel läßt sich nicht irre machen und spricht ganz ernsthaft und ohne zu lachen:

„Oh, nein, Herr Lehrer, ich flunkere nicht! Denn als ich schließlich herausgekriegt, dass es 'rückwärts' besser als 'vorwärts' geht, da hab' ich mich schließlich umgedreht.“



„Das geschieht meinem Papa doch wohl ganz recht, dass ich kalte Hände habe; warum kauft er mir keine Handschuhe!“

Idee: Willi Saul / Zeichnung: Hans Wever



## Senior - was ist das?

Karl-Heinz Bremer

*Dies ist nicht nur ein Versuch, dies zu erklären, sondern darüber hinaus ein Versuch, von Senioren einen Artikel für Senioren zu schreiben.*

*Nun weiß ich nicht, ob Sie den Beitrag gelesen haben zum Thema „Alter - was ist das? Nein? Nicht?*

*Da wurde versucht, den Begriff „Alter“ zu definieren. Möglicherweise mißlungen. Na, vielleicht glückt's diesmal - woll.*

*Weil nämlich - det fiel uns uff: Bieten wir einem Mitmenschen die „Sicht“ an, so erklärt dieser nur zu oft: „Wieso mir - ich bin nicht alt.“ Warum reagiert er so? Etwa weil er den Begriff „Senior“ gleichsetzt mit seiner Vorstellung von rückständig, unmodern, nutzlos.*

*Wir halten diese Einschätzung für einen verhängnisvollen Irrtum, dem wir mit einigem System begegnen wollen!*



*Also fangen wir mal an: Nach einer Abschlussfeier auf einem Flugplatz verließen die allesamt jugendlichen Flugschüler am nächsten Morgen die Feierstätte sang- und klanglos und ohne sich an den Reinigungsarbeiten zu beteiligen. Eine 18-jährige Pilotin empörte sich über diese Unart mit folgenden Worten: „Dieses junge Gemüse verduftet einfach so, und wir Alten können dann die Arbeit machen.“ -Wohlgemerkt, die Pilotin war 18 Jahre alt, die Schüler ca. 16. Trotzdem hielt sie sich für eine Seniorin, nämlich weil sie sich aufgrund*

*größerer Erfahrung für verantwortlich hielt und auch bereit war, diese Verantwortung zu übernehmen.*

*Hört, hört - kann man da nur murmeln!*

*Aber ist die Frage damit schon beantwortet?*

*Sicherlich nicht, aber wenigstens angeleuchtet. - Oder ?*



*Sehn wir doch mal, was Brockhaus und Meyer als Altmeister der lexikalischen Deutungskunst dazu sagen: Der Begriff „Senior“ stammt aus dem klassischen Altertum und bezeichnet einen Menschen, der als „Ältester“ eines Kreises oder einer Versammlung besondere Verantwortung übernommen hat und damit institutionell gesicherte Befugnisse bekommt. Nicht, weil er alt, sondern weil er reif ist im Umgang mit Macht. Menschen dieser Art sind herausgehoben, ihr langes Leben hat ihnen ein hohes Maß an Erfahrung gebracht, Erfahrung, die zur Bewältigung von Aufgaben zu allen Zeiten bitter nötig ist. Denken wir nur an die Senior-Chefs in unseren Betrieben. Wie sähe es wohl ohne sie dort aus. Was meinen Sie?*

*In Frankreich hat sich der Name „Seigneur“ seit dem frühen Mittelalter - immer nach Meyer's Brockhäusern - in besonderer Weise entwickelt. Dort ist er gerade wegen seines Alters von bemerkenswertem Vertrauen getragen: Eine Persönlichkeit, der man sich gern unterordnet.*

*Was also ist gegen den Senior einzuwenden und was gegen die Achtung, die ihm entgegengebracht wird?*

*Sie meinen, das gibt's in unserer Republik nicht, ein Senior, dem man vertraut und den man achtet?*

*Nein?*

*Na, dann folgen Sie mir mal -nur mit kritischem Geist, versteht sich- (Wir sind ja schon einmal einem gefolgt. Ist nicht gut ausgegangen. Sie erinnern sich?) Also sehn wir mal genauer hin: Deutschland ist ein Vereinsland. Nirgendwo auf der Welt gibt es soviel eingetragene Vereine wie bei uns. Und nun nehmen wir als Beispiel mal einen Segelflugverein. Im Laufe von Jahrzehnten hat er es auf 120 Mitglieder gebracht, mit allem Gerät und was dazugehört, ein stattlicher Laden. Und jetzt raten Sie mal, wer und wieviele diesen Verein wirklich tragen, ihn erhalten und die vielen Dinge erledigen, die zum Funktionieren unerlässlich sind.?*

*Na, was meinen Sie?*

*Ich habe sie gezählt: Es sind 18 - und einer wie der andere ein Senior. Und in der Tat hochgeachtet; man weiß nämlich, was man an ihnen hat, denn ohne sie ...*

*Sagen Sie, reizt es Sie denn gar nicht, auch dazuzugehören? Es muß ja nicht unbedingt ein Segelflugverein sein. Kommen Sie doch zur „Sicht“-oder is da etwa nischt?*

●●●●●●●●●●

# Leise rieselt der Schnee

Text und Melodie: Eduard Ebel

Le - se rie - selt der Schnee,  
 still und starr liegt der See,  
 weih-nachtlich glän - zet der Wald,  
 freu - e dich, Christkind kommt bald!

2. In den Herzen ist's warm,  
 still schweigt Kummer und  
 Harm,  
 Sorge des Lebens verhallt,  
 freude dich, Christkind kommt  
 bald!

3. Bald ist heilige Nacht,  
 Chor der Engel erwacht,  
 hört nur, wie lieblich es schallt:  
 Freue dich, Christkind kommt  
 bald.

Er wurde  
 ein Kind . . .



Ambrosius (Bischof von Mailand, gest. 397)

Er wurde ein Kind,  
 damit du zum vollen Mannesalter reifen könntest;  
 er wurde eingewickelt in Windeln,  
 damit du herausgewickelt werden könntest aus den Netzen  
 des Todes;  
 er war auf Erden,  
 damit du unter den Sternen seiest;  
 er hatte keinen Platz in der Herberge,  
 damit du viele Wohnungen im Himmel haben könntest.  
 Reich war er und wurde arm für uns.  
 Seine Armut ist unser Reichtum,  
 seine Schwäche unsere Kraft.  
 Für uns ist er arm, in sich ist er reich.  
 Du siehst mit den Augen, daß er in Windeln liegt;  
 daß er aber Gottes Sohn ist, das siehst du nicht.



## Auf der Suche nach Nähe

*Immer unter Menschen  
 und doch allein  
 Kann das sein*

*Es fehlt das Verwandte  
 Vertraute  
 Intime im Gespräch*

*Das Gefühl  
 verstanden werden  
 sich austauschen  
 mitteilen  
 mitfühlen  
 gehenlassen  
 fallenlassen*

*Die Geborgenheit  
 sich wohlfühlen  
 mal ausweinen  
 Kraft holen  
**LEBEN***

*Und all' dies auch zu  
 geben*

Waltraud Ypersiel



## Die Caritas-Sozialstation Arnsberg



Jeder Mensch möchte in seiner eigenen persönlichen Umgebung leben und alt werden.

Um möglichst vielen Personen diesen Wunsch zu erfüllen, richtete der Caritasverband Anfang der 70er Jahre die Sozialstationen für die Pflege alter und kranker Menschen ein.

Die Sozialstation Arnsberg arbeitete zunächst nur mit wenigen Krankenschwestern und Familienpflegerinnen in der Ruhrstraße. Seit Mitte der 70er Jahre sitzen wir in den Räumen der Kirchengemeinde „Liebfrauen“ in der

Ringlebstraße 10.  
Anfang 2001 steht der nächste Umzug an:

ZUHAUSE PFLEGEN  
HELFFEN  
BERATEN



Die **Sozialstation** und die neue **Tagespflegestätte** werden mit dem **Betreuten Wohnen** und der **Kurzzeitpflegestation** unter das Dach des komplett modernisierten **Altenzentrums** ziehen. Das hat

den großen Vorteil, dass nun auch räumlich „Nahe Pflege“ aus einer Hand geleistet wird.

Trotz immer enger werdender finanzieller Mittel beschränkt sich unser Service nicht nur auf Pflegeleistungen vom einfachen Begleit- und Einkaufsservice über hauswirtschaftliche Versorgung bis hin zur Behandlungs- und Grundpflege von Schwerstpflegebedürftigen, sondern bietet auf der Basis von fast dreißig Jahren Erfahrung, auch kompetente Beratung und Hilfe an.

### Beratung und Auskunft:

Sozialstation Arnsberg  
Ringlebstraße 10  
☎ 02931 / 12914  
Fax 02931 / 12916

## Seniorenfreizeiten

des Caritas-Verbandes Arnsberg-Sundern e.V.

Im Jahr 2001 führt der Caritas-Verband Arnsberg-Sundern folgende Seniorenfreizeiten durch:

1. Haus Winfried auf der Insel Spiekeroog vom 05.05.-19.05.2001
2. Kurhaus St. Anna in Bad Waldliesborn vom 22.05.-11.06.2001
3. Hotel Goldener Anker in Spitz/Wachau/Österreich vom 26.05.-09.06.2001
4. Hotel Reipertiner Hof in Reischach/Südtirol vom 16.07.-01.08.2001
5. Hotel-Pension Christel in Bad Hönningen/Rhein vom 30.07.-13.08.2001

6. Hotel Minerva in Bad Endbach/Land-Dill-Bergland vom 30.08.-20.09.2001
7. Ferienhaus St. Johann in Brannenburg/Oberbayern vom 05.09.-16.09.2001
8. Haus der Begegnung - Institut Vita in Rietberg vom 14.12.2001-04.01.2002

Die Broschüre „Seniorenfreizeiten 2001“ ist Anfang 2001 erhältlich



### Die Zeit

*Die Zeit ist unsted, eilt dahin,  
verrinnt im Flug, oft ohne Sinn,  
ist schön zumeist ...  
doch bringt auch Schmerz,  
erfüllt das Leben und das Herz.  
Vom Kind zum Greise ist nicht  
weit,  
drum leb' bewusst und nützig' die  
Zeit,  
und merke stets:  
Mit jedem Jahr,  
da läuft sie etwas schneller gar.*

Oskar Stock

Jede Bekanntschaft, jede sympathische Begegnung ist ein Gewinn.

Ricarda Huch

## Lieber Nikolaus

Willi Saul

In grauer Vorzeit war Willi Saul mit seiner kleinen Tochter zu einer Nikolaus-Feier. Nachdem die vielen Kleinen „Nikolaus komm in unser Haus“ gesungen hatten, wollte meine Birgit auch das von mir verfasste Gedicht vortragen. Ich bremste ihren Eifer und sagte: „Nun warte doch bis

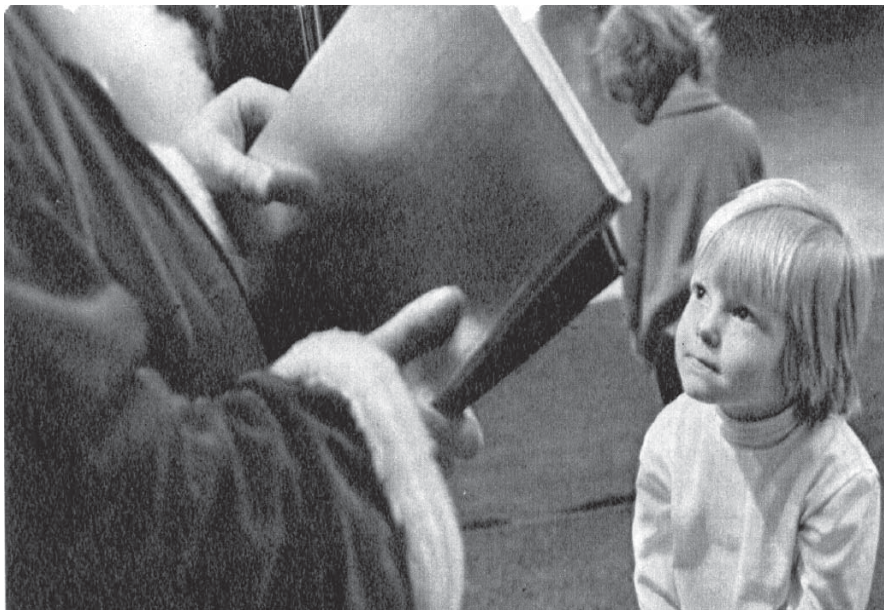
nach der Bescherung.“ Als alle Kinder ihre Tüte hatten, rief ich: „Lieber Nikolaus, hier ist noch ein kleines Mädchen, das so bescheiden ist, dass es sich bisher noch nicht gemeldet hat. Darf es auch ein Gedicht aufsagen?“ „Ja, dann komm doch mal zu mir, meine Kleine“, sagte der Nikolaus.

Vorn angekommen, fragte er sie: „Bist Du auch immer artig gewesen?“ Ganz verlegen sagte Klein-Birgit: „Manchmal immer.“ Sankt Nikolaus schmunzelte; und sie durfte mein Gedicht aufsagen:

Lieber Nikolaus, heiliger Mann,  
schaust mich ja so freundlich an;  
hast im Sack so viele Sachen,  
die uns Kindern Freude machen:  
Äpfel, Nüsse, Mandelkern  
essen alle Kinder gern.

Laß Knecht Ruprecht nicht herein.  
Wir wollen so schön artig sein.  
Leg die Rute auch noch fort;  
wir sind brav jetzt, ab sofort.  
Sag dem Christkind wir sind lieb.

Sooo, -  
und mir jetzt bitte eine Tüte gib!



*Und sie bekam eine zweite Tüte*

---



---

## Das Leben

Das Leben ist eine **Herausforderung**

begegne ihr

Das Leben ist ein **Geschenk**

nimm es an

Das Leben ist ein **Abenteuer**

wage es

Das Leben ist **Kummer**

überwinde ihn

Das Leben ist eine **Tragödie**

tritt ihr entgegen

Das Leben ist eine **Pflicht**

erfülle sie

Das Leben ist ein **Spiel**

beteilige dich an ihm

Das Leben ist ein **Lied**

singe es

Das Leben ist eine **Gelegenheit**

ergreife sie

Das Leben ist ein **Reise**

mache sie bis zum Ende

Das Leben ist ein **Versprechen**

halte es

Das Leben ist eine **Schönheit**

preise sie

Das Leben ist ein **Kampf**

stelle dich ihm

Das Leben ist ein **Ziel**

erreiche es

Das Leben ist ein **Rätsel**

löse es



## Das kann doch jedem passieren ...

Marion Pätz

... 690842 ... tuut ... tuuut ...  
Hallo ...!? „Barbara, bist Du es?“ - „Nein, hier ist nicht Barbara; hier ist Martha Stein!“

„Oh, entschuldigen Sie bitte, dann habe ich mich wohl verwählt!“

„Ach, das macht doch nichts, das kann doch jedem mal passieren.“

„Ja, aber es ist doch schon recht spät. Hoffentlich habe ich sie nicht gestört?“

*Ich müsste jetzt eigentlich auflegen, Barbara wartet auf meinen Anruf. Wir wollten uns für morgen verabreden, einen Stadtbummel machen, und in zehn Minuten beginnt die Fernsehserie, die sie unbedingt sehen wollte.*

„Hallo, sind Sie noch dran? Also, Sie haben mich nicht gestört. Im Gegenteil.“

*Ach du meine Güte, jetzt will die mich womöglich noch in ein Gespräch verwickeln, und dabei fängt die Serie gleich an!*

„Wieso: im Gegenteil?“

„Ach, wissen Sie, ich sitze hier in meinem Zimmer. Allein. Schlafen werde ich noch lange nicht können, und das Telefon klingelt so selten bei mir, eigentlich fast nie, ab und zu mal meine Tochter, aber Ferngespräche aus Amerika sind ja so teuer. Neulich mal, da hat eine Nichte meines verstorbenen Mannes angerufen. Sie wollte sich nach meinem Befinden erkundigen ... da habe ich mich aber gefreut ... Aber das interessiert Sie ja

sicher nicht ...!?“

*Was soll ich darauf antworten? Ich kann ihr doch nicht sagen, dass es mich im Grunde genommen wirklich nicht interessiert. Am besten, ich versuche, das Gespräch so schnell wie möglich zu beenden, ohne die Frau zu kränken*

...

„Sie haben aber doch sicherlich noch ein paar Freundinnen oder Bekannte, die ab und zu mal bei ihnen durchrufen ... übrigens Freundin, gerade wollte ich meine ...

„Nein, nein, Freundinnen habe ich keine mehr, ich bin schon über achtzig Jahre alt und meine beste Freundin, -wir kannten uns seit der Schulzeit -, die ist im letzten Jahr gestorben. Das Herz ... wissen Sie ...? Aber Sie wollten doch eigentlich jemand anders anrufen, das hatte ich beinahe vergessen. Na, jedenfalls danke ich Ihnen ...

„Ja, Moment, warten Sie, wie war doch gleich Ihr Name?“

„Stein, Martha Stein.“

„Ja, richtig, Frau Stein, also, Frau Stein, ich wünsche Ihnen noch einen angenehmen Abend ...“

*Blödsinn, die Frau sitzt da mutterseelenallein zu Hause und ist nichts als verdammt einsam ...*

Einsamkeit ist eine schwere Last, wenn du Gott nicht bei dir hast.

Alter Spruch

„Frau Stein, wie ist denn eigentlich Ihre Nummer?“ - „690942 ...“

„Ach ja, die 9 und nicht die 8 ... ich hoffe, ich kann es mir merken ... also dann, Frau Stein, bitte ich nochmals um Entschuldigung für die späte Störung.“

*Da macht man sich nun Gedanken, weil man eine Freundin möglicherweise bei irgend so einer albernem Fernsehserie stören könnte, und irgendwo sitzt eine alte Frau und freut sich wie ein Kind über einen Anruf, der durch Zufall zustande kam und eigentlich gar nicht mal ihr galt.*

*Wäre es denn so schlimm, wenn man ab und zu mal bei ihr anrufen würde, nur so? Na, hoffentlich vergesse ich es nicht.*

*Ja, hoffentlich werde ich nicht zu bequem sein, diese Nummer mal zu wählen und ein paar Takte mit ihr zu sprechen, und sei es auch nur über das Wetter ...*

Eigentlich seltsam, dass wir in den Zeiten größeren Kammers, ein paar Schritte mehr aufeinander zugehen. Eigentlich seltsam. Aber so darf man - glaube ich - diese wunderbare Erfahrung machen, dass nichts umsonst passiert.

Lilian Rademacher



## Wo bleiben die menschlichen Gefühle ?

Verfasser unbekannt - eingereicht von Ruth Kaufmann

Mensch sein, ein guter Mensch sein, das ist das Wichtigste in dieser Welt. Aber wen interessiert das?

Gut sein setzt einiges voraus: einfache, freundliche und freiwillige Bereitschaft zum Dienen und eine bestimmte Portion von Sich-selbst-Vergessen. Und wer ist schon darauf scharf? Solche Sachen haben keine Saison. Unser Geschmack ist das nicht.

Laut ertönt da und dort der Ruf nach einer neuen Gesellschaft, nach einer reformierten Welt, aber selten hört man etwas über solche unentbehrlichen Grundlagen. Darum bleiben die Reden über Gesellschaftserneuerung und Strukturreformen irgendwo

in der Luft hängen. Sie werden unglaublich, und die Menschen merken im Alltag nichts davon.

Die große Welt hat nur einen Blick für die großen Dinge, für die Dinge, die auffallen, die in der modernen Werteskala ganz oben rangieren: Karriere, Ansehen, Vermögen. Gefragt sind nicht Gutsein, deine Einfachheit, deine Bereitschaft zum Dienen, sondern deine Examen und Diplome, deine Titel, dein Ehrgeiz, deine Funktionen. Gefragt ist das technisch-wissenschaftliche Anpassungs- und Leistungsvermögen. Möglichst immun bleiben für menschliche Gefühle, wie Mitleid, Verständnis, Sorge

für andere, Aufmerksamkeit für Menschen in Not. Das ist die Gefahr, die uns bedroht in dieser überorganisierten, überverwalteten Gesellschaft.

Wie wäre es sonst möglich, dass soviel entsetzliche Not in dieser Welt weiter besteht? Die Guten haben keine Macht. Macht und Verfügungsgewalt liegen bei den Großen der Erde, die noch immer so tun, als wären die Güter der Erde ihr Privateigentum.

Lass dich nicht entmutigen. Werde ein guter Mensch, werde ein ganz guter Mensch, dann wird das Stückchen Welt, in dem du lebst und arbeitest, doch ein besseres Stückchen Welt.

## Ich mache mit! Sie auch?

Viele ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger haben in den vergangenen Wochen die Fragebögen zur Neubildung des Seniorenbeirates und seiner Projektgruppen zurückgegeben und damit ihr großes Interesse an der Seniorenpolitik der Zukunft in der Stadt Arnsberg gezeigt. Dafür herzlichen Dank!

Einige Seniorinnen und Senioren beantworteten jedoch nicht nur die Fragen, sondern griffen zu Papier und Feder, dichteten und machten uns Mut, diesen Weg weiter zu beschreiten.

Hier ein Beispiel von Frau Hannelore Moser, Rumbeck:  
*Hallo! Mit freundlichem Gruß möchte ich etwas noch sagen, was mich betrifft zu den beiliegenden Fragen. Ich würde macherlei gerne machen, denn mich interessieren viele Sachen. Doch bald werde*

*ich 73 Jahr, ein gutes Alter, find' ich fürwahr. Auch dann möchte man sich regen. Vieles noch tun, die Arme im Schoße nicht lassen ruh'n. Aber die Gesundheit, die macht mir Sorgen. Und manchmal denk' ich besorgt an „MORGEN“. Die Jüngeren, Rüstigen haben ja noch Elan, gehen mit Freude die Arbeit an, tragen bei zur Kommunikation. DANK ALLEN! Ein Ehrenamt! Wer macht das schon? In dieser Welt voll Frust und Hast hat man mit eigenen Problemen Last. Und Zeit wird groß geschrieben beim Rentner, beim Pensionär. Auch die Damenwelt stöhnt: Wo nehmen die Zeit wir nur her? Herr Graf als Computerfachmann in unserem Kreis ist ein Schatz, wie von uns jeder weiß. Auch die anderen Herren sind zu jeder Hilfe bereit so, dass vieles bei uns im Kopf hängen bleibt. In unserer Computerseniorenrunde mittwochs von 10-12 Uhr machen wir eine richtige Gedächtniskur. Ja, die Seniorenarbeit, die bekommt man in Arnsberg*

*„HIN“. Weiter viel Erfolg wünscht Die Moserin*

Ist der Brief nicht auch für Sie ermutigend! Machen Sie mit! Wir freuen uns über Ihr Interesse. Füllen auch Sie den Fragebogen zur Neubildung des Seniorenbeirates und seiner begleitenden Projektgruppen aus. Er liegt in den Stadtbüros für Sie bereit.

Bei Fragen steht Ihnen die Koordinierungsstelle für Seniorenarbeit der Stadt Arnsberg, Lange Wende 16 a, 59755 Arnsberg-Neheim, - Gebäude „Wendepunkt“, gern zur Verfügung.

### Ansprechpartner/in:

☎ 02932/9319902 Fritz Bertelt

☎ 02932/529054 Marita Gerwin

Fax 02932/529056

# Die vier Kerzen

Vier Kerzen brannten am Adventskranz. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen.

Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiÙe Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden.“

Ihr Licht wurde immer kleiner und verlosch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiÙe Glauben. Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne.“ Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die zweite Kerze war aus.

Leise und traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort.

„Ich heiÙe Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen

stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sich lieb haben sollen.“

Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte:

„Aber, aber, Ihr solltet doch brennen und nicht aus sein!“

Und fast fing es an zu weinen. Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort.

Sie sagte: „Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. Ich heiÙe Hoffnung.“

Mit einem Streichholz nahm das Kind Licht von dieser Kerze und zündete die anderen Lichter wieder an.



Das Licht der Hoffnung hinter dem Scheffel unserer täglichen Unrast und Gedankenlosigkeit hervorholen.

\*\*\*

Die Flamme der Liebe neu entfachen an der Nähe des göttlichen Kindes.

\*\*\*

Das Licht des Glaubens wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen.

\*\*\*

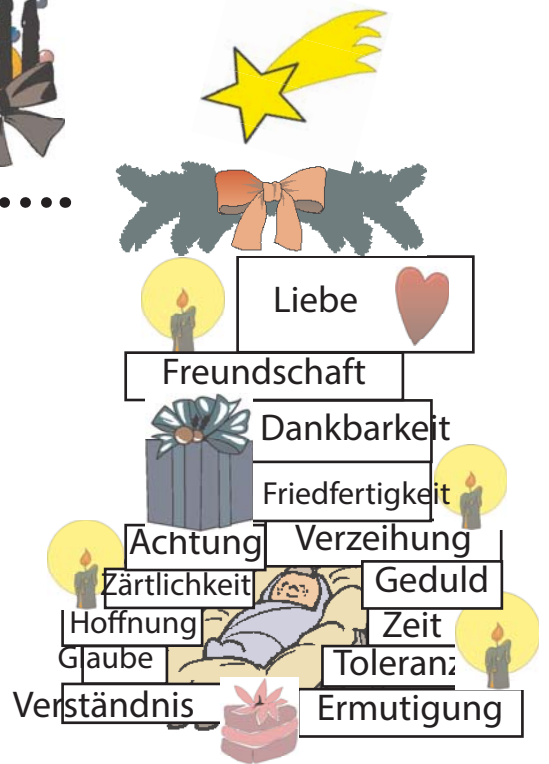
Frieden in unseren Alltag bringen, durch unser menschliches Verhalten das Licht weitertragen.

\*\*\*



## Zum neuen Jahr

- Gott, sende die Weisheit, Deine Vertraute, dass sie mir das Tor zum Neuen Jahr weit öffne!
- Gott, segne die Leidenschaft meiner Liebe zu allem Lebendigen!
- Gott, segne die Wut meiner Empörung über alles Unrecht!
- Gott, segne die Fantasie, die meine Taten beflügelt!
- Gott, segne die Heilkraft meiner Worte und Hände!
- Gott, segne die Klarheit meines Denkens!
- Gott, segne den Schatten in meinem Wesen!
- Gott, segne die große Weite meines Herzens!



Die Dinge, auf die es im Leben wirklich ankommt, kann man nicht kaufen.

## Das Christkind kam zu früh

Theo Siering, 91 Jahre, Altenheim Klostereichen

**November 1918**, der erste Weltkrieg war zu Ende, Deutschland hatte diesen Krieg verloren, das Kaiserreich Deutschland ging seinem Ende zu und wir damit schweren, bitteren Jahren entgegen.

Ich war gerade neun Jahre alt geworden, und ich kann mich noch an vieles erinnern. So war für uns Kinder der Rückzug der Soldaten von der Front eine schöne Zeit. Sie fuhren mit Pferdengespannen und Planwagen. Darin war alles mögliche zu finden, Kriegsmunition, auch Patronen, Pistolen und Sonstiges. Es war unser großes Glück, dass die Soldaten zwei bis drei Tage in Hüsten Quartier machten. Jede Familie musste zwei Soldaten zur Unterkunft aufnehmen, und sie haben es alle gerne getan. Aber das Schönste von allem war die Gulaschkanone aus der die Soldaten verpflegt wurden. Natürlich fiel auch für uns Kinder etwas davon ab. Meine Freunde und ich hatten alle eine Konservendose, die der Soldatenkoch bis oben füllte. Ich glaube, es war eine Bohnen- oder Erbsensuppe. Selbstverständlich haben wir alle noch mal nachfüllen lassen. Was es den anderen Tag gab, weiß ich nicht mehr. Dann zogen die Soldaten weiter bis zu ihrer Garnison, von wo aus sie entlassen wurden. Es kamen immer neue Kolonnen Soldaten, und jedes mal waren auch wieder Pferde dabei. Es war für uns eine gro-

ße Freude. Wir liefen bis zum Bahnhof Neheim-Hüsten und ließen uns auf den Rücken eines Pferdes setzen, um bis zur Alten Post in Hüsten mit zureiten. Danach liefen wir schnell noch einmal zurück bis zum Bahnhof und wiederholten den Ritt.

Diese schönen Erlebnisse waren nur die eine Seite dieser Zeit, sie war gleichzeitig auch sehr traurig für unserer Mutter und für uns Kinder. Viele bekannte Soldaten aus der Nachbarschaft kamen wieder zurück. Auf einen haben wir vergebens gewartet. Der war unser Vater! Er hatte sein junges Leben schon Anfang des Krieges im August 1914 für unser Vaterland lassen müssen.

Trotzdem - das Leben ging weiter -. Das Wetter war schlechter geworden, es wurde Dezember und das Weihnachtsfest 1918 kam näher. Wir freuten uns alle, dass das Christkind bald kommen würde. Wir glaubten alle daran. Unsere Mutter sagte uns immer wieder, das Christkind wäre in diesem Jahr sehr arm und jetzt komme auch noch die Kälte dazu. Wir Kinder blieben viel in unserer Wohnung. Meine Schwester spielte meist mit ihrer Puppe und dem Kinderwagen. Meine Brüder Heini und Josef und ich spielten in unserer Küche Fußball. Die Eltern meiner Mutter wohnten nicht weit von uns, und so ging sie dann auch oft zu ihren Eltern. Wir freuten uns jedes

Mal. Sofort wurde die Küche zum Fußballfeld. Wir hatten einen Gummiball, mit dem wir trainierten. Man konnte viel damit machen, z.B. besonders schön flach zuspielen. Es war wunderbar! Aber einmal habe ich mich vergessen: Ein schöner Roller kam auf mich zu, ich trat richtig zu, mit Wucht. O weh! Der Ball ging durch die Fensterscheibe auf die Straße. Als Mutter zurück kam, halfen alle Ausreden nichts. Sie sagte sofort: „Ihr habt Fußball gespielt!“ Dann konnte sie auch mal böse werden! Aber nicht lange.

Auch wenn der Fußball schon als Kind unser Herz besaß - und das auch heute noch tut - spielten wir nicht immer Fußball. Wir haben uns auch mal suchen lassen. Wir versteckten uns im oder unter dem Bett oder im Kleiderschrank. Und dabei kam die große Überraschung: Unser jüngster Bruder wollte sich in der Wäschetruhe verstecken und - was sah er -? Lauter schöne Weihnachtssachen, und es war tatsächlich wahr. Wir sind alle vor Freude hin- und hergelaufen und haben immer wieder gerufen: „Das Christkind ist schon bei uns gewesen.“ Heini, mein älterer Bruder, hatte eine Soldatenuniform, ich eine Trommel, meine Schwester,





Fortsetzung von Seite 15

- wie konnte es auch anders sein -, eine Puppe und unser Jüngster eine kleine Trompete mit einer Kordel bekommen. An das Übrige kann ich mich nicht mehr entsinnen. Ich glaube aber, es war ein „Mensch-Ärgere-Dich-Nicht“-Spiel. Wir liefen sofort über die Straße zu unserer Oma, wo ja auch unsere Mutter war. Heini hatte seine Soldatenuniform angezogen, ich mit meiner Trommel, Elli mit ihrer Puppe und Joseph, der Jüngste, mit seiner Kindertrompete. Wir sagten zu jedem, dem wir auf der Straße begegneten, das Christkind sei bei uns gewesen. Aber meine Mutter, Oma und Opa machten kein freudiges Gesicht und sagten, das liebe Christkind hätte sich geirrt, es hole alles noch mal ab und wenn dann wirklich Weihnachten ist, wäre alles wieder da. Und so war es auch. Am nächsten Morgen war das erste, was wir machten, die Truhe öffnen, und - tatsächlich die Truhe war leer -. Als das Weihnachtsfest da war, hat uns das Christkind noch vieles mehr geschenkt, als wir vorher schon gefunden hatten. So lieb war das liebe Christkind, es hat uns auch nach einem verlorenen Krieg noch reichlich beschenkt. Doch mit das Schönste war, wenn am ersten Weihnachtsmorgen um 5.00 Uhr unsere Mutter meinen Bruder und mich in die hl. Christmette mitnahm.

Mit großer Freude denke ich an unsere längst verstorbene Mutter, die es trotz aller Sorgen und Not verstanden hat,

uns das Weihnachtsfest 1918 so gut zu machen, wie es eben nur eine Mutter kann. Ein Schmerz bleibt mir: An ihrem Todestag hat sie gefragt: „Wo sind denn meine Jungs?“ Das war im Februar 1944, und wir

standen alle drei in Rußland in schwersten Abwehrkämpfen. Der Mann unserer Schwester war schon längst in Stalingrad gefallen. - Unser Herrgott wird unserer Mutter bestimmt alles belohnt haben -.



## Knecht Ruprecht

*Frei nach Theodor Storm*

Von drauß' vom Walde komm' ich her;  
ich muß euch sagen, es dunkelt schon sehr.  
Allüberall in den Straßen und Hecken  
tun sich die Gespenster schon verstecken.  
Es kommt auch auf leisen Sohlen  
der Schnee bald zu uns geflogen.  
Gebt acht auf den Straßen!  
Die Autos sind schnell,  
sonst werdet ihr überfahren,  
dort, wo ihr grad steht, auf derselben Stell'.  
Wenn es Winter wird und es draußen schneit,  
dann ist das Christkind nicht mehr weit.  
Und an so einem schönen Tag wie heute  
besucht der Nikolaus die lieben Leute.  
Wir wollen ihn nicht vergessen  
den freundlichen Helfer der Bedrängten.  
Er befreite Schiffe aus Seenot,  
lenkte Kornschiffe nach Myra  
während der Hungersnot,  
und für vieles mehr  
war er der Schirmherr.  
So, wie damals der heilige Bischof Nikolaus  
komme ich heute zu euch ins Haus.  
Unterwegs sah ich in die Fenster hinein.  
Dort brennen schon die Kerzen mit ganz hellem Schein.  
Es wird geputzt und auch gebacken.  
Die Kinder helfen mit fröhlichem Lachen,  
Teig rühren und auch Nüsse knacken.

Ich bin gekommen als Bote der Vorweihnachtszeit.  
Seid Ihr auch alle für das Fest bereit?  
In meinem Buch, nun meine Lieben,  
da steht ja alles aufgeschrieben.



# Das gute Wort

*Verfasser unbekannt - eingereicht von Karl Großmann*

Sag morgens mir ein gutes Wort,  
bevor du gehst von Hause fort.  
Es kann soviel am Tag gescheh'n,  
wer weiß, ob wir uns wiederseh'n.

Sag lieb ein Wort zur „Guten Nacht“,  
wer weiß, ob man noch früh erwacht.  
Das Leben ist so schnell vorbei,  
und dann ist es nicht einerlei,  
was du zuletzt zu mir gesagt,  
was du zuletzt hast mich gefragt.

Drum laß ein gutes Wort das letzte sein.  
Bedenk: Das letzte könnt's für immer sein!

# Das Jahr

Ein Jahr ist nichts, wenn man's verputzt,  
ein Jahr ist viel, wenn man es nutzt.  
Ein Jahr ist nichts, wenn man's verflacht,  
ein Jahr war viel, wenn man es ganz durch-  
dacht.  
Ein Jahr war viel, wenn man es ganz gelebt,  
in eigenem Sinn genossen und gestrebt.  
Das Jahr war nichts, bei aller Freude tot,  
das uns im Innern nicht ein Neues bot.  
Das Jahr war viel, in allem Leide reich,  
das uns getroffen mit des Geistes Streich.  
Ein leeres Jahr war kurz, ein volles lang:  
Nur nach dem Vollen misst des Lebens  
Gang.  
Ein leeres Jahr ist Wahn, ein volles wahr.  
Ein'm Jeden voll dies gute „Neue Jahr!“

# Weihnachten

*So hat es Joseph von Eichendorff gesehen*

Markt und Straßen stehn verlassen,  
still erleuchtet jedes Haus,  
sinnend geh ich durch die Gassen,  
alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen  
buntes Spielzeug fromm geschmückt.  
Tausend Kindlein steh'n und schau-  
en,  
sind so wundervoll beglückt.

Und ich wandre aus den Mauern  
bis hinaus ins freie Feld.  
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!  
Wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen,  
aus des Schnees Einsamkeit  
steigt's wie wunderbares Singen -  
o du gnadenreiche Zeit!

# Senioren für Senioren

Haben Sie nicht auch interessante  
Beiträge für die S i c h t ?

.....  
: **Ihr Redaktionsteam** :  
: **wünscht Ihnen** :  
: **gesegnete Weihnachten und** :  
: **ein friedvolles, gesundes** :  
: **neues Jahr.** :  
.....

**Sicht** ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Arnberg.  
Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder einer Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.  
**Redaktionsteam:** Karl-Heinz Bremer, Marita Gerwin, Otto Hesse, Bernd Kipper, Josef Meinschäfer, Willi Saul, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel  
**Koordinationsstelle:** Fritz Bertelt, ☎ 02932/9319902 und Marita Gerwin, ☎ 02932/529054  
Bürgermeisteramt -Pressestelle-: Martin Reuther; Layout: Petra Krutmann