

ZUM  
MITNEHMEN

# Sicht

Ausgabe 27

März bis Mai 2006

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne und originelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.

Wer weiß, wo dieses Industrie-Kunstwerk zu finden ist?

- Rosen und Dornen
- Neigung zum Suizid im Alter
- Hinweise für Hinterbliebene
- Elektro-Rollstuhl-Hockey
- Der Kleiber - Vogel des Jahres
- Städtepartnerschaft Arnsberg und Olesno



Foto: Manfred Erk

Zu gewinnen gibt es 2 Eintrittskarten für das Senioren-Kino im Residenz-Kino-Center Arnsberg am 20. Mai 2006.

Einsendeschluss ist der 15. April 2006.

Lösung an das Redaktionsteam der **Sicht**, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg oder an eines der Stadtbüros.

## INHALT

Hoher Besuch	2
Haben Sie Zeit?	2
Rosen und Dornen	3
Neigung zum Suizid im Alter	4
Hinweise für Hinterbliebene	6
Elektro-Rollstuhl-Hockey	7
Frühling	7
Alt, aber sicher	8
Auflösung des Titelbild-Rätsels	8
Das Sauerland durch die Linse gesehen	9
Salonorchester Arnsberg	10
Mozartjahr 2006	10
Komm, lieber Mai	11
Er ist's	11
Der Kleiber - Vogel des Jahres	12
Hallo, wie geht's?	12
Es war einmal	13
Märchenquiz	13
Was sind schon ein paar Bierchen?	14
Es geht mir gut!	14
Abflug aus dem Elternnest?	15
Johannes und der kleine Spatz	16
Städtepartnerschaft Arnsberg - Olesno	17
Ein Tag voller Zufriedenheit	18
Die Pustelblume Löwenzahn	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, Manfred Erk, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Helmut Plaß, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel

**Koordinationsstelle „Leben im Alter“:**

Marita Gerwin ☎ 02932 / 529054

**Bürgermeisteramt -Pressestelle-:**

Elmar Kettler

**Layout:** Petra Krutmann

Manfred Erk

**Herausgeber:**

Stadt Arnsberg  
Der Bürgermeister, Seniorenbüro  
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

**Im Internet unter:**

[www.arnsberg.de/Leben im Alter/SICHT](http://www.arnsberg.de/Leben_im_Alter/SICHT)

**Auflage:** 6.400 Expl.

## Hoher Besuch

Herbert Kramer

Hier stehe ich, ein armer Tor,  
Respekt verschließt mir  
meine Lippen,  
Stars von der Presse leihn  
uns ihr Ohr,  
der Tag beginnt voll von  
Entzücken.

In Arnsberg, da sind wir rege  
und flott,  
wir wollen heraus aus dem  
Alltagstrott.

Das ist uns gelungen, man  
beginnt zu verstehn:  
es lohnt sich, neue Wege zu  
gehn.

Der Nabel der Welt, das sind  
wir nicht,  
im großen Geschehen ein  
kleines Licht.

Doch unser Netzwerk, fast

jeder es weiß,  
das holte sich den  
Otto-Mühlschlegel-Preis.

Bei all dieser Arbeit ist jeder  
ein Rädchen.  
Das Team von der SICHT mit  
ihrem Blättchen.

Ob Musik, ob Schule,  
Wohnen im Alter,  
es gibt eine Vielzahl,  
bunt wie ein Falter.

Von Mensch zu Mensch 'ne  
Patenschaft,  
fit durch Yoga stärkt Seele,  
gibt Kraft.  
Das bieten Senioren - und  
viele mehr.  
Sie können's nicht glauben?  
Dann kommen Sie her!

## Haben Sie Zeit?

Herbert Kramer

„Wer rastet, der rostet!“ So könnte man es formulieren. - Aber -  
reden wir so, wie uns der Schnabel gewachsen ist, und das heißt:  
„Kommt endlich mal in die Gänge!“ Warum nun diese Zitate?

Die Projektgruppe „Von Mensch zu Mensch“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, ehrenamtlich wohlgerneht, Patenschaften für Menschen zu übernehmen. Sie werden sich fragen, besteht da überhaupt ein Bedarf? Es ist nicht zu leugnen, es gibt eine Nachfrage. Senioren möchten eine Begleitung beim Spaziergang, brauchen einen Partner beim Gesellschaftsspiel. Der Nachbarin wäre es recht, wenn eingekauft oder ein Behördengang erledigt wird. Frau Meier ist eine alleinerziehende Mutter. Wer beaufsichtigt mal stundenweise ihr Kind? Es würde zu weit führen, alle Bedürfnisse aufzuzählen - aber es gibt sie - vielleicht schon bei Ihrem Nachbarn.

Könnten Sie sich entschließen, hier zu helfen? Dann tun Sie es! Werden Sie „ehrenamtlicher Pate“ bei unserem Projekt! Sie nehmen hauptberuflichen Instanzen keinen Arbeitsplatz weg. Opfern Sie eine Stunde oder mehr pro Woche einem Mitmenschen, der Hilfe oder Zuwendung braucht.

Wir treffen uns montags 10 Uhr im Wendepunkt, Lange Wende 16a  
KONTAKT: ☎ 02932 / 93 19 902 - Wendepunkt

## Rosen und Dornen

Anni Bauerdick-Latrich und Anneliese Welling

**Heidel Mittelsteiner (93)** war mit uns, Anni Bauerdick-Latrich und Anneliese Welling, zu einem Interview verabredet. Voller Erstaunen stellten wir fest, dass wir eine „Professionelle“ vor uns hatten: Heidel Mittelsteiner gab uns ohne Umschweife ein perfektes Interview. Fragen brauchten wir nicht zu stellen, denn das, was wir für Sie, liebe Leserinnen und Leser, erfragen wollten, wurde uns spontan und umfassend im munteren Plauderton berichtet:

„Ich bin in Thorn, der alten Ordensritterstadt an der Weichsel geboren, in der auch der große Astronom Kopernikus gewirkt hat. Mir wurde die Gabe in die Wiege gelegt, Erlebnisse in Worte zu fassen und niederzuschreiben. Ich konnte bereits fließend lesen, als ich zur Schule kam. Mit zehn Jahren verfasste ich mein erstes Gedicht und mit sechzehn wurde mein „Gruß an die Weichsel“ veröffentlicht und vertont. Im einzigen deutschen Gymnasium, im damals besetzten Korridor wurden meine Aufsätze von Klasse zu Klasse gereicht.“

Mit zwanzig Jahren heiratete ich meine große Liebe, einen Beamten mit einer selten schönen Tenorstimme. Und da ich selbst in Gesang ausgebildet war, versprach die Zukunft harmonisch zu werden. Mein kleines Gedicht „Glück“ bestätigt das.

Uns wurden drei prächtige Kinder geboren; ein viertes starb mit drei Monaten. Alle meine Erlebnisse habe ich in meinen vier Büchern festgehalten.

Nach zehnjähriger, überaus glücklicher Ehe begann der Kreuzweg meines Lebens. Mein Mann fiel an der Ostfront und ich wurde im Sudetenland aus meinem wunderschönen Heim vertrieben.



Zu Fuß, das jüngste noch im Kinderwagen, suchten wir uns durch das Erzgebirge einen Weg nach Kamenz (Sachsen) zu Verwandten, wo wir notdürftig Unterkunft fanden. Durch höhere Fügung konnte ich die Stelle als Bedienung im stadtbekanntesten Lokal meines Onkels übernehmen und so meine Familie ernähren. Da die Kasernen in der Nähe lagen, war das renommierte Lokal fast nur mit Russen besetzt; also lernte ich bei jeder Gelegenheit diese schöne Sprache und war sehr beliebt. Mir ist auch keiner der Offiziere zu nahe getreten, im Gegenteil meine Kinder wurden oft beschenkt.

Fünf Jahre lebte ich so als allein erziehende Mutter, mit einem Fünfzehn-Studenten, bevor ich mich entschloss, den treuen Freund und Helfer, Dr. Ing. M. zu heiraten. Wegen

seiner theoretischen Atomarbeit wurde er von Freund und Feind beargwöhnt und erhielt den guten Rat, sich nach dem „goldenen Westen“ abzusetzen. Als er uns nachholte, war er bereits arbeitslos und blieb es dreizehn Jahre.

Ich arbeitete halbtags in einem großem Zeichenbüro, sodass meine drei Kinder auf ihre Traumberufe hinsteuern konnten.

Im Jahre 1964 starb mein Mann an Kehlkopfkrebs - er war zu stolz, sich operieren zu lassen. Als ich siebzig Jahre alt wurde, bezog ich eine hübsche kleine Wohnung im Hause meiner Kinder, mitten im Garten, mit Hund und Katze und 1300 Büchern, im schönen Sauerland. Durch meine veröffentlichten Bücher bald bekannt, wurde ich zu vielen Lesungen eingeladen - und so ist es bis heute geblieben.

Und wenn Sie mich fragen, was ich getan habe, um mit 93 Jahren noch so aktiv zu sein, so kann ich nur sagen, dass ich den Mut nie verloren, sehr naturverbunden und sehr spartanisch gelebt habe.

Ausgang und Ende bleiben einer höheren Macht überlassen. Wenn ich gerufen werde, geschieht es mit meinem Einverständnis.“

Die SICHT dankt Heidel Mittelsteiner.

Die perfekt formulierte Darstellung einzelner Stationen ihres Lebensweges sollte auch uns Senioren Mut und Kraft für unsere Zukunft geben.

*Ich habe mich mit dem Thema „Freitod“ im Alter auseinandergesetzt. Das ZDF hat am 9.8. 2005 dazu einen Beitrag in eindringlicher Form gesendet. Nach Ansicht des Alterspsychiaters Prof. Dr. Hirsch von den Rheinischen Kliniken Bonn herrscht in unserer Gesellschaft Gleichgültigkeit und Desinteresse. „Je älter ein Mensch wird und sich umbringt, desto eher sagt jeder: Was hätte er denn sonst noch von seinem Leben gehabt?“, beklagte der Arzt im Interview mit Frontal 21 und gibt zu bedenken: „Es ist ein Mensch,*

*der geht.“ In den letzten Monaten sind auch in unserem Stadtgebiet solche Verzweiflungstaten bekannt geworden. Das Verschweigen in der Vergangenheit ist heute in der Gesellschaft einem offenerem Umgang gewichen. Gerade weil die Menschen älter werden und mehr vereinsamen, ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbsttötung“ notwendig; es wird aus dem Tabu geholt. So haben sich zahlreiche Hilfsangebote in der Stadt entwickelt. Ich habe mich bemüht, für dieses brisante Problem ei-*

*nen kompetenten Autor zu finden.*

*Mit Herrn Dr. Bernd Böggering aus Werl ist mir dieses gelungen. Er behandelt die Angelegenheit auf Grund der heutigen Forschung.*

*Es wird Ihnen, liebe Leser, nicht leicht fallen, diesen Artikel ohne Emotionen zu lesen. Für jeden gefährdeten Menschen (oder dessen oft hilflosen Angehörigen) zeigt dieser Beitrag vielleicht einen positiven Weg zum Leben.*

*Bernd Kipper*

## Neigung zum Suizid im Alter

Dr. Bernd Böggering

Fast immer gibt es eine Entwicklung, die zum Suizid (Selbsttötung) führt.

Nach dem Grad der Gefährdung durch die eigene Hand zu sterben, steht an erster Stelle die Depression, gefolgt von der Suchtmittelabhängigkeit und an dritter Stelle schon das Alter als Auslöser. Mit steigendem Alter nimmt auch die Wahrscheinlichkeit zu, dass die Tötungsabsicht vollendet wird.

### **Vorbeugung**

Mit dem alternden Menschen sollte frühzeitig über Zukunftsperspektiven nachgedacht werden.

Die Chancen, die in dem Lebensabschnitt liegen, können hervorgehoben werden.

Nicht ausgeklammert werden sollte das Thema des nahenden Lebensendes; dabei ist der Widerstand gegen dieses Thema zu erkennen und zu besprechen.

Menschen wollen teilweise ihren Entwicklungsaufgaben entgehen, die vor ihnen liegen, im Sinne eines Krankheitsgewinnes. Allgemeine Bezeichnung für den Vorteil, den ein kranker Mensch davon hat, dass er krank ist. Sobald ein Mensch die Rolle des Kranken einnimmt, kann er in der europäischen Kultur in der Regel davon ausgehen, von seinen Alltagspflichten entbunden zu werden und Anteilnahme und schonendes Verhalten seiner Umwelt zu erfahren.

Es gibt schützende Faktoren, die einer Gefährdung entgegenstehen können:

- religiöse Bindungen
- persönliche Sinnfindung
- positiv besetztes Altersbild
- Schicksalsschläge in der Biographie, die erfolgreich bewältigt wurden.

Als Ursachen für suizidale Gefährdung gelten Komplikatio-

nen bei depressiver Störung und eine Krise der Identität, des Selbstbildes oder des Selbstbewusstseins.

Ein Großteil alter Menschen sucht in den Wochen vor der Suizidhandlung den Hausarzt auf.

Für den Arzt ist wichtig, durch mitfühlendes Nachfragen die Gefährdung rechtzeitig zu erkennen.

Dabei entscheidet man drei Phasen, in denen sich die Suizidgefährdung entwickelt:

1. Wiederholen der Erwägungen
2. Stadium des Gespaltenseins
3. Suizidhandlung

Das empathische (einfühlsame) Nachfragen des Arztes weckt keine „schlafenden Hunde“. Im zweiten Stadium wird es eher als Erleichterung empfunden. So lässt sich durch die Befragung nach Ruhe und



Pausen bei der Suizidplanung der Gefährdungsgrad abschätzen.

Bei steigender Gefährdung nimmt die Notwendigkeit einer geronto-psychiatrischen (d.h. einer Psychiatrie des Alterns) Behandlung zu.

Wichtig ist, dass vor der stationären Aufnahme ein vertrauensvoller Kontakt zum einweisenden Arzt hergestellt wird, damit diese als eine Schutzmaßnahme und nicht als eine Strafmaßnahme verstanden wird.

#### 1. Suizidgefährdung bei Depressiven

Kein Gespräch über Suizidgedanken verhindert bei Älteren, die religiös gebunden sind, die Schuldgefühle.

Es gibt kritische Abschnitte im Lebensalltag depressiver Patienten mit Suizidgefährdung:

a) Bei Beginn der Wirkung von Antidepressiva (Medizin gegen Depression)

b) Patienten, die zur Selbsttötung neigten, plötzlich heiter wirken, aufgrund ihrer wieder neu gewonnenen Entscheidungsfähigkeit zu einer Suizidhandlung stehen können.

2. Krise im Selbstbild oder des Selbstbewusstseins, z. B. ausgelöst durch Sinnesstörungen (Hören und Sehen) stellen im Alter eine Gefahr der sozialen Isolierung dar.

Das Sich-selbst-aufgeben äußert sich im Rückzug und Nahrungsverweigerung, obwohl altersentsprechendes körperliches Wohlbefinden vorliegt.

Bei allen therapeutischen Gesprächen gilt es zu bedenken, dass der nicht genügend

erfahrene Partner seine Fähigkeiten überschätzt im Helfen wollen. Das erzeugt beim Älteren Aggressionen. Auch Vorwurfshaltungen können beim alternden Menschen Verzagtheit, Schweigen oder eine Aggression bewirken, die den Ablebenswunsch unterstützen.

Alle Gespräche, die von „Laien“ durchgeführt werden, bedürfen der fachlichen Begleitung (durch Supervision), damit nicht durch unerfahrenes Verhalten der zum Suizid neigende Mensch in den Tod getrieben wird.

Ein anteilnehmendes Anhören ist besser als eine gut gemeinte falsche Reaktion.

Literatur: G. Heuft, A. Kruse, H. Radebold: Lehrbuch der Gerontopsychosomatik u. Alterspsychotherapie. München 2000

## Es gibt bei uns im Stadtgebiet Möglichkeiten, AnsprechpartnerInnen zu finden:

Der erste Weg für den Hilfesuchenden sollte zum Hausarzt führen, dieser kennt den Patienten am allerbesten, unter Umständen schon mehrere Jahre und hat das entsprechende Vertrauen. Er bespricht die weiteren Maßnahmen und erläutert die angezeigten Therapiemöglichkeiten.

- Diakonie Hochsauerland Soest  
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Clemens-August-Str. 10  
59821 Arnsberg  
☎ 0291 / 29 00 50  
Ansprechpartnerin für die Terminabsprache  
Frau Blanke für Arnsberg

59755 Arnsberg  
Ansprechpartnerin: Frau Hecker  
☎ 02932 / 2 97 28

- Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Ringlebstr. 10  
59821 Arnsberg  
☎ 02931 / 93 70 00

- Telefonseelsorge 0800 1 11 01 11  
oder 0800 1 11 02 22  
(Anruf kostenfrei)

- Beratungsstelle für psychische Gesundheit  
Hauptstr. 44a

- „AGUS“ Angehörige um Suizid, treffen sich an jedem 4. Freitag in einem Besprechungsraum des Johannes-Hospitals in Arnsberg-Neheim.  
Ansprechpartnerinnen:  
Frau Astrid Pallesche  
☎ 02938 / 98 79 93,  
Schw. Elisabethis Lenfers  
☎ 02932 / 78 70 15

## Hinweise für Hinterbliebene

Albert H. Hoffmann

Der Tod erfordert die Erledigung vielfältiger Formalitäten. In dieser schweren Stunde wird leider keine Rücksicht auf die seelische Verfassung der Angehörigen genommen. Der Tod ist den verschiedensten Stellen, oft innerhalb kürzester Fristen, zu melden. Die Beerdigung ist einzuleiten, erforderliche Anträge für das Sterbegeld und die Hinterbliebenenversorgung ebenso. Viele dieser Aufgaben übernimmt inzwischen das Beerdigungsinstitut. Die Angehörigen müssen allerdings zuerst initiativ werden, und das in schwerer Zeit.

Was ist im einzelnen zu tun? Nur die wichtigsten Dinge können hier aufgezählt werden. Der Arzt hat die Todesbescheinigung auszustellen. Wurde der Verstorbene in ein gerichtsmedizinisches Institut überführt, muss zur Bestattung die Freigabe der Leiche bei der zuständigen Staatsanwaltschaft beantragt werden.

Zur Benachrichtigung sind in erster Linie die Angehörigen des Verstorbenen verpflichtet: Ehegatte, Lebenspartner, Kinder, Eltern oder Geschwister, notfalls auch der Wohnungsvermieter.

Die wichtigste Urkunde ist die Sterbeurkunde, sie ist beim Standesamt zu besorgen, und zwar spätestens am folgenden Werktag. Außer dem Totenschein sind erforderlich: Personalausweis des Verstorbenen, Geburts- und Heiratsurkunde bzw. Familienstammbuch. Auch der Personalausweis des Antragstellers ist beizufügen. Für die verschiedensten Stellen

sind etwa fünf Ausfertigungen zu erbitten. Die Lebens- und evtl. Unfallversicherung ist zu benachrichtigen, möglichst sogar innerhalb von 24 Stunden. Sollte ein Testament vorliegen, muss dieses umgehend beim Nachlassgericht eingereicht werden, wenn man sich nicht strafbar machen will.

Das Bestattungsunternehmen muss natürlich auch recht schnell verständigt werden. Es nimmt heutzutage sehr viele Formalitäten und Behördengänge ab. Ort, Zeitpunkt und Bestattung sind abzustimmen und festzulegen, hierzu sind auch der Pfarrer und der Organist zu hören.

Hat der Verstorbene keine Anordnung über die Art der Bestattung getroffen, entscheiden die Angehörigen darüber. Hierbei geht der Wille des nächststehenden dem entfernteren Angehörigen vor. Die Kosten der Bestattung sind vom Erben zu tragen, dazu zählen auch die Kosten der Grabstätte und der Traueranzeigen.

Wichtig ist es, Ansprüche geltend zu machen, evtl. Restlohn, Anspruch auf Sterbegeld, Beihilfe zu den Bestattungskosten, betriebliche Altersversorgung etc.

Zu prüfen ist auch, ob eventuelle (Bank)Vollmachten über Tod hinaus bestehen bleiben sollen. Durch erteilte Vollmachten kann sogar das Vermögen erheblich geschmälert werden. Bestehende Daueraufträge und Abbuchungsaufträge sind zu prüfen und eventuell zu widerrufen. Die Vermögenswerte sind in Erfahrung zu bringen,

ebenso etwaige Verbindlichkeiten.

Zum Nachweis des Erbrechts ist in aller Regel ein Erbschein erforderlich. Er genießt öffentlichen Glauben und er ist beim Nachlassgericht zu beantragen.

Verschaffen Sie sich möglichst einen Überblick über alle bestehenden Vertragsverhältnisse des Verstorbenen, auch über Vereinsmitgliedschaften wegen eventueller Kündigungen.

Auch Schulden werden vererbt. Machen Sie präzise Aufzeichnungen über sämtliche Vermögenswerte und Schulden, um späterem Misstrauen anderer Beteiligten vorzubeugen.

Als Erbe des Verstorbenen müssen Sie auch die Einkommensteuererklärung für den Verstorbenen abgeben. Wegen der Erbschaftsteuer setzt sich das Finanzamt mit den Erben direkt in Verbindung.

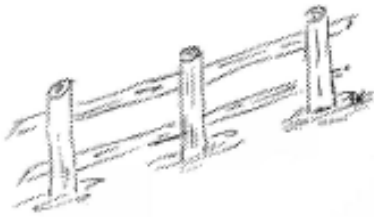
Hier konnten nur die Hauptproblemfelder angesprochen werden.

Wie eine Blume welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe.

Hermann Hesse

Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Jean Paul



## Über den Zaun geschaut ...

# Elektro-Rollstuhl-Hockey

Peter Kalthoff

### Was ist Elektro-Rollstuhl-Hockey?

Diese relativ junge Sportart gibt vielen Behinderten, die auf die Benutzung eines Elektro-Rollstuhles angewiesen sind, unabhängig vom Grad ihrer körperlichen Beeinträchtigung die Möglichkeit, sich selbst sportlich zu betätigen. So wird z.B. ein Spezi-alschläger fest am Rollstuhl montiert, falls die körperliche Verfassung eines Spielers keine Schlägerführung mit der Hand mehr erlaubt.

Gespielt wird in der Halle nach einem

Regelwerk, das im Grundsatz eine Mischung aus Eis- und Feldhockey darstellt. Eine Mannschaft besteht aus einem Torwart und vier Feldspielern. Das Spielfeld ist 28x16 m groß und mit 2,5x0,2 m großen Toren versehen. Der Spielball ist ein gelochter Plastikball. Die regelgerechte Spielzeit beträgt 2 mal 15 Minuten.

Im Jahre 2004 wurde eine Klassifizierung eingeführt. Alle

Spieler werden nach ihrer Spielstärke eingestuft, wobei der Spieler mit den geringsten körperlichen Einschränkungen die maximale Punktzahl 5 bekommen kann. Wiederum darf die maximale Punktzahl jeder Mannschaft auf dem Spielfeld höchstens 11 betragen. Hier-



durch wird eine viel bessere Chancengleichheit der einzelnen Mannschaften auf dem Spielfeld als früher erlangt. Im Herbst 2005 fand zum ersten Mal die Bundesliga im Elektro-Rollstuhl-Hockey statt. Es gibt die erste und die zweite Liga mit je vier Spieltagen.

### Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Elektro-Rollstuhl-Fahrern aus

dem Ruhrgebiet und Umgebung, die seit über zehn Jahren begeistert unserer Sportart nachgehen. Zuerst spielte die Mannschaft der „Bears“ in Bochum und die der „Muscles“ in Mülheim. 1993 fusionierten die beiden Mannschaften dann zu den „Ruhr-Rollers“ und traten am 01.01.1995 dem ‚TUSEM Essen‘ bei. Wir trainieren donnerstags von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr in Bochum.

Wir hoffen, Interessierte für unsere Mannschaft - die „Ruhr-Rollers“ im TUSEM Essen -

gewinnen zu können oder Leute neugierig zu machen, um im Arnsberger Raum diesen Sport zu etablieren. Wir laden Sie gerne zu unserem Training an einem Donnerstag ein, so dass Sie einen Einblick in die Sportart Elektro-Rollstuhl-Hockey bekommen können.

### KONTAKT:

Peter Kalthoff

☎ 01714111573

## Frühling

Theodor Fontane

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

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



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

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

## Alt, aber sicher

### Vergreisung sorgt für weniger Straftaten

#### Experten warnen aber vor „geriatrischer Kriminalität“

Ulli Kulke

Auch wenn der Nachrichtenschwungel anderes suggeriert: Die Zahl der Straftaten im Land ist seit zehn Jahren spürbar zurückgegangen, meldet Kriminalforscher Christian Pfeiffer. Besonders auffällig sei dies bei Mord und Totschlag, Bankraub oder Autodiebstahl. Die Ursache: Es gebe immer mehr alte Menschen und immer weniger junge. Neben Altersstarrsinn und Altersdemenz haben wir es eben auch zunehmend mit Altersbravheit zu tun.

Pfeiffer ermittelte per Umfrage jetzt aber auch, dass die Furcht vor Kriminalität, die Meinung, sie habe sich rapide verstärkt, heftig angestiegen sei. Dies könnte ja - neben dem verdreifachten Anteil von TV-Sendungen mit Kriminalbezug - dieselbe Ursache haben: Alte Menschen hegen größere Ängste vor Überfällen. Sorgt der demographische Trend

also dafür, dass bald alle nur noch zittern, aber nichts mehr passiert?

Nicht unbedingt. Bevölkerungswissenschaftler und Kriminalexperten warnen vor verstärkten Wanderungen unter den Alten: Aus den Reihen derer, die Angst haben, selbst Opfer zu werden, hin zu den Tätern. In den USA, mit vergleichbarer Bevölkerungspyramide, sieht man bereits eine drohende „geriatrische Kriminalitätswelle“.

Mitentscheidend wird sein, wie sich durch die Überalterung der Gesellschaft die Lebensumstände der einzelnen Senioren entwickeln. Altersarmut lässt die Finger auch von Greisen im Supermarkt immer länger werden, im kleinen Ladendiebstahl sehen einige die letzte Chance zum kleinen Abenteuer. Experten konstatieren bei manchen Altersdelinquenten einen Totalverlust an Un-

rechtsbewusstsein („Wir haben dieses Land schließlich aufgebaut“). Vereinsamung und Krankheit verschieben oben drein die Sicht auf das Leben „drinnen“ und „draußen“: Ist die Gesundheitsversorgung im Vollzug besser als draußen, könnte manch einer „den Ronnie Biggs machen“, jenen Posträuber, der wegen Herzproblemen und Finanznöten freiwillig ins englische Gefängnis zurückkehrte. Eine Flasche Jägermeister im Laden unter den Kittel, und du hast die Operation - oder andernfalls einen schönen Abend.

Schon wird diskutiert, für Alte ähnlich wie für Jugendliche ein speziell zugeschnittenes Strafrecht zu schaffen. Und eine gesonderte Altenhaftanstalt. Die wäre dann - demographisch gesehen - auch ein trefflicherer Standort für die RTL-Soap als das heutige „Im Frauengefängnis“.

#### Auflösung des Bilder-Rätsels auf der Titelseite Nr. 26:

Das Bild zeigt die St. Urbanus Kirche in Arnsberg-Vosswinkel.

Die Redaktion der **Sicht** hat sich über die vielen Lösungszuschriften sehr gefreut. Wir sehen darin auch eine Bestätigung, dass unsere Leser die SICHT aufmerksam studieren.

Für das uns zur Verfügung gestellte weihnachtliche Kirchenfoto danken wir Herrn Michael Filthaut aus Voßwinkel.



Aus den richtigen Einsendungen wurde durch Los als Gewinnerin ermittelt:

**Frau Gerda Grunwald aus Arnsberg**

Die SICHT gratuliert herzlich.



## Das Sauerland durch die Linse gesehen

Sigrud Grobe

... ein Geburtstag, der in diesem Jahr nicht gefeiert werden sollte, zumindest nicht groß.

... ein Geburtstagsgeschenk, von dem sie zunächst nicht so recht wusste, ob es für sie das Richtige sei. Sollte sie sich etwa in die Technik einer Digitalkamera vertiefen?

Der Geburtstag war eine gelungene Überraschung für Ursula Bachtenkirch. Heimlich geplant und gut organisiert von ihrer Familie und ihren Freunden, wurde er zu einem unvergesslichen Tag! Und die Kamera wurde, nachdem die erste Skepsis überwunden war, zu ihrem großen Hobby! Den ersten Schritt, die Einrichtung zur Bildübertragung auf den Computer, übernahm ihr Schwiegersohn. Die folgenden Abläufe faszinierten sie: Die Spaziergänge in Begleitung ihrer beiden Hunde in die nähere Umgebung und auch ins weitere Sauerland hatte sie seit eh und je gern unternommen. Hier boten sich reichlich interessante Motive, lohnenswert, diese mit der Kamera festzuhalten und sie auf den Bildschirm zu übertragen. Schon waren die Resultate zu sehen - einfach überwältigend! So war es für Frau Bachtenkirch naheliegend, diese Bilder lebendig werden zu lassen, indem sie Texte und Reime hinzufügte. Nun entstanden fantasievolle Bildergeschichten über die Beobachtung der Tiere und über die vielfältigen Erlebnisse in der Natur. Sie hatte bei einem ihrer Spaziergänge entlang der Ruhr eine ganz be-

sondere Idee: „Auf den Spuren vom Weihnachtsmann“. Es sollte eine interessante Weihnachtsgeschichte für ihre Enkelkinder werden.

Es war ein frostiger Tag in der Vorweihnachtszeit 2004. Sie drapierte eine Weihnachtsmannmütze an den verschiedensten Stellen und an die unterschiedlichsten Gegenstände, die vom Raureif ummantelt waren. Diese rote Mütze mit dem weißen Bommel, als Kontrast zu der weißen Landschaft, wies den Weg zum



Weihnachtsmann und regte so die Fantasie der Kinder an. Eine weitere Geschichte handelte vom Amselkind, vom Nestbauen des Amselpärchens auf einer Außenleuchte ihres Hauses, vom Brüten, vom Schlüpfen, vom Füttern und vom Verlassen des Nestes.

Es ist reizvoll zu erleben, wie ihr Garten im „Hasenwinkel“ im Frühjahr erwacht, vielfarbig durch den Sommer lebt, sich in harmonische Herbstfarben verwandelt und dann wieder im Winterschlaf erstarrt.

Alle diese und ähnliche fantasievollen Bildergeschichten sind sehr heiter, lebhaft und

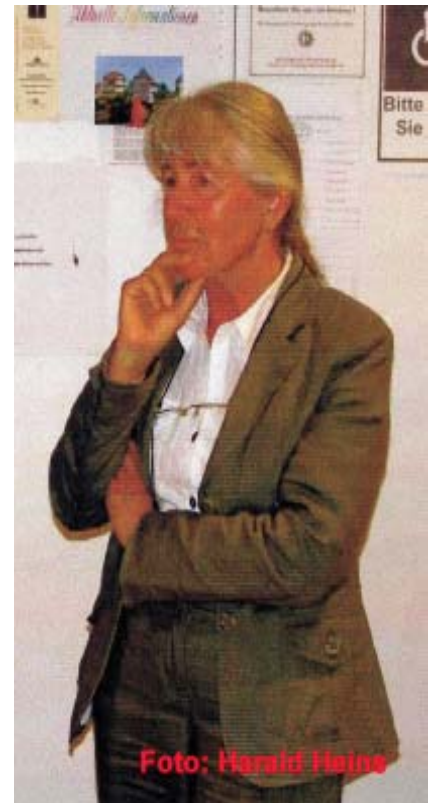


Foto: Harald Haino

unterhaltsam. Sie entstehen zur großen Freude der Enkelkinder, aber mehr noch zu ihrer eigenen Freude und Begeisterung. Und wenn es nun so scheint, als würden die Motive einfach nur so auf sie zukommen, so täuscht der Schein. Ursula Bachtenkirch hat im Laufe der Zeit ein fotografisches Auge entwickelt. Die Grundbegriffe am Computer erlernte sie beim SOL (Senioren online Arnsberg) unter der Leitung von Margarete Brandenburger. Das wiederum bestätigt die Theorie: Es ist nie zu spät, sich die technischen Möglichkeiten zu eigen zu machen und sie evtl. zum Hobby werden zu lassen.

Für die Zukunft wünschen wir Frau Bachtenkirch viele weitere Fotomotive und rege Fantasie für die passenden Texte.

## Salonorchester Arnsberg

Hans Dörner



Foto: Erich Marx

Am 07.10.1977 wurde auf Initiative des VHS-Leiters Dr. Brüser der Senioren-Musikerkreis gegründet, aus dem das heutige Salonorchester hervorgegangen ist, das z.Zt.

aus 24 Mitgliedern besteht.

Viele öffentliche Auftritte und Konzerte bei Altentagen, in Seniorenheimen, Kliniken, Krankenhäusern, bei Sozialverbän-

den, Ausstellungseröffnungen und Betriebsfesten folgten. Bei der Teilnahme an Kirchen- und Kurkonzerten in Bad Waldliesborn, Willingen, Eslohe usw. wurde die hervorragende Qualität des Orchesters bestätigt.

Ab Februar 2002 hat Hans Dörner die Leitung des Orchesters übernommen. Dörner war 30 Jahre Soloposaunist im Philharmonischen Orchester Dortmund und Lehrbeauftragter an der Musikhochschule Köln, Abteilung Wuppertal.

Aus seiner Feder stammt fast das gesamte Repertoire an Arrangements und Eigenkompositionen des Salonorchesters.

## Mozartjahr 2006



Er ist der berühmteste Österreicher aller Zeiten. Und wer Musik und Österreich zusammendenkt, kommt an ihm nicht vorbei: die Rede ist von Wolfgang Amadeus Mozart (1756 - 1791). Im Jahr 2006 feiern wir den 250. Geburtstag des weltbekannten Musikgenies.

Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart wird am 27. Jänner 1756 in

Salzburg geboren. Vater Leopold Mozart bringt seinen Kindern Wolferl und Nannerl das Spiel auf Cembalo, Orgel und Geige bei. Mit fünf Jahren schreibt sein genialer Sohn die erste Komposition.

Mozart, mittlerweile 25-jährig, hatte schon 350 Werke geschrieben und wohnt 1781 einige Wochen im Haus des Deutschen Ritterordens in Wien im Gefolge seines Dienstgebers, des Salzburger Erzbischofs. Hier beschließt er, ab sofort selbstständig zu sein und wird ungnädig entlassen.

„Cosí fan tutte“ wird 1790 uraufgeführt, 1791 folgen „La Clemenza di Tito“ und „Die Zauberflöte“. Während der Arbeit am „Requiem“ erkrankt Mozart. Fieberanfälle und Lähmungserscheinungen quälen ihn. Er stirbt am 5. Dezember 1791 im Alter von 35 Jahren.



## Komm, lieber Mai

Text: Christian Adolf Overbeck (1755-1821)

Melodie: Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)



1. Komm, lie - ber Mai und mach - e die Blü - me wie - der  
 1. grün, und laß uns an dem Bach - e die klei - nen Veil - chen  
 1. blühn! Wie möch - ten wir so ger - ne ein Blüm - chen wie - der  
 1. sehn, ach lie - ber Mai, wie ger - ne ein -  
 1. mal spa - zie - ren gehn.

2. Zwar Wintertage haben  
 wohl auch der Freuden viel!  
 Man kann im Schnee eins traben  
 und treiben manch Abendspiel,  
 baut Häuserchen von Karten,  
 spielt Blindkuh und Pfand,  
 auch gibts wohl Schlittenfahrten  
 aufs liebe, freie Land.

3. Doch, wenn die Vöglein singen  
 und wir dann froh und flink  
 auf grünem Rasen springen,  
 das ist ein ander Ding!  
 Drum komm und bring vor allem  
 uns viele Rosen mit,  
 bring auch viel Nachtigallen  
 und schöne Kuckucks mit!

## Er ist's

Eduard Mörike



Frühling lässt sein blaues Band  
 Wieder flattern durch die Lüfte;  
 Süße, wohlbekannte Düfte  
 Streifen ahnungsvoll das Land.  
 Veilchen träumen schon,  
 Wollen balde kommen.  
 - Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
 Frühling, ja du bist's!  
 Dich hab' ich vernommen!





## Der Kleiber – Vogel des Jahres 2006

Manfred Erk

Der Kleiber, Vogel des Jahres 2006, ist ein „Kleber“, und trotzdem ist er nicht mit dem „Uhu“ verwandt.

Bei der Wahl geht es dem Naturschutzbund Deutschland und dem Bayerischen Landesbund für Vogelschutz nicht nur um diejenigen, die bloß auf roten Listen oder als geflügelte Worte existieren, wie etwa der Wendehals (Vogel des Jahres 1988), sondern auch um die, die ihre Anpassungsfähigkeit nicht verstecken müssen.

Zu ihnen gehört der spatzen-große Kleiber. Nur in Mischwäldern mit etwa gleich vielen



Laub- und Nadelbäumen ertönt sein höfliches „Wi-wi-wi“. Kleiber nisten in natürlichen Spalten oder Nisthöhlen, die von Spechten oder anderen Vögeln verlassen wurden. Ist der Eingang der Bruthöhle zu weit, wird er mit einer Mischung

aus Lehm und Speichel bis auf die Körpermaße der Vögel zugemauert. Dieser Eigenart verdankt der Vogel auch seinen Namen.

Bisweilen füllt der kleine Klettermeister Mauerspalt; manchmal auch Zeitungsspalt. Wenn er dann kurzfristig über Holz und Putz saust, mag das sehr zweckorientiert wirken. In Wahrheit aber betätigt er sich längst als kunstsinniger Arrangeur: Linden, die aus Hauswänden sprießen, aber auch Versuche mit Hanf auf Balkonen sollen auf seine Rechnung gehen.

## Hallo, wie geht's?

Waltraud Ypersiel

Wollen wir wirklich wissen, wie es dem Anderen geht?

Guten Morgen, guten Abend, gute Nacht.

Grüßen gehört zum guten Ton.

Denke ich darüber nach, wen ich grüße und warum?

Wünsche ich dem Anderen wirklich einen guten Tag oder grüße ich nur, weil es sich so gehört.

Warum gehe ich auf die andere Straßenseite, wenn ich jemanden nicht grüßen möchte, vielleicht weil ich ihm nicht begegnen möchte, weil mich seine Krankheiten nicht interessieren, über die er ständig spricht.

Weil ich keine Antwort darauf habe.

Er könnte mich etwas fragen, was mir peinlich wäre zu beantworten.

Wir sagen guten Tag, gehen weiter und denken uns nichts dabei.

Hallo, schön dich zu sehen.

Sagen wir es nur im Vorübergehen oder bleiben wir stehen und reden mit ihm.

Ich habe oft das Gefühl, dass der Andere darauf

wartet, dass man grüßt.

Warum nehmen wir uns nicht die Zeit, ein paar Worte zu wechseln, zu hören, wie es dem Anderen wirklich geht.

Aber wollen wir das?

Meist gibt es das übliche Blabla, bevor man sich wieder trennt und seiner Wege geht.

Auf Wiedersehen.

Ich sitze in einer Arztpraxis, jemand geht und sagt auf Wiedersehen.

Aber bitte nicht hier, denke ich und sage Tschüs.

Mir ist aufgefallen, dass viele Menschen mit „Hallo“ grüßen.

Hallo und Tschüs verpflichtet zu nichts.

Sagt auch nichts aus.

Dann doch lieber guten Tag,

und in Gedanken wünschen wir dem Anderen auch wirklich einen guten Tag.

Ich wünsche Ihnen allen

gute Träume und eine gute Nacht.



## Es war einmal

Herbert Kramer

Wer kennt sie noch, die gute alte Mundharmonika? Es war im Jahre 1954. Der Zufall wollte es, dass bei einem Treffen unter Kollegen mein Freund und ich eine Mundharmonika dabei hatten. Was lag also nahe? Es wurde zusammen ein Versuch unternommen und, oh Wunder, es klang sogar. Wir hatten etwas entdeckt, das Spaß machte. Hier muss erwähnt werden, dass die Mundharmonika früher das Instrument des kleinen Mannes war. Mein Opa hatte mir schon als I-Männchen die erste geschenkt. „Das Röslein auf der Heide“ verfolgte mich in meinen Träumen, so oft hatte ich es gespielt. Zurück zu unserer Geschichte: In den fünfziger Jahren machten drei Mundharmonika Trios weltweit von sich reden: Das Trio Reisner aus Paris, das Hodscha Trio aus Holland und das Trio Harmonie aus Ostdeutschland. Ihre Musik war der Zeit entsprechend mitreißend und vom Klang her etwas Besonderes. Wen wundert es, dass wir das auch realisieren wollten. Der dritte Mann war schnell gefunden und jetzt begann, gelinde gesagt, eine Schinderei nach dem Motto: „Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt!“ Es wurde geprobt, bis die Lippen wund waren. Zu einem guten Trio gehören gute Instrumente, und die waren teuer. Das Solo-Instrument, es wurden etliche kaputt geblasen, kostete 18 bis 25 DM, der Bass 120 DM und das Begleitinstrument schlug mit

98 bis 160 DM zu Buche. Diese Hürde wurde auch genommen, und unsere „Karriere“ konnte beginnen. Ich kann an dieser Stelle behaupten, dass wir es uns nicht leicht gemacht haben. Atemtechnik, neue Stücke, und jede freie Minute wurde genutzt, um das Spiel auf ein Niveau zu bringen, mit dem auch wir zufrieden waren.

Dann der erste öffentliche Auftritt in Müschede. Ein Verein, ich glaube es war der Kolping, hatte uns die Möglichkeit gegeben, in einem Rahmenprogramm unsere Künste vorzustellen. Der Saal bei Voss war bis auf den letzten Platz gefüllt. Von dem Lampenfieber, das uns beim Anblick der vielen Leute befiel, wollen wir schweigen. Der dort tätige Maskenbildner hatte das erkannt und uns einen Klaren eingeschüttet. Dann ging es los - und - es klappte wie am Schnürchen. Obwohl der Stolz einer der sieben Hauptsünden sein soll, wir waren es. Als wir dann noch in der Tageszeitung erwähnt wurden, war das Glück vollkommen. Das „Kaiser-Trio“ hatte seine Feuerprobe bestanden. Es folgten Auftritte in Hagen, Werl, Arnsberg und Düsseldorf.

Dann kam der Knall, unser Solist und Namensgeber des Trios folgte seiner Lebensgefährtin nach Düsseldorf. Der zweite Solist folgte nach einigen Wochen seiner Herzdame und zwangsläufig war der Traum einer großen musikalischen Karriere ausgeträumt.

Noch immer fasziniert mich der Klang einer Mundharmonika! Aber, wo wird sie heute noch gespielt?

### Märchenquiz

1. Chirurgischer Eingriff rettet Familie
2. Quartett schlägt Gauner in die Flucht
3. Halbstarker verschleudert Vermögen
4. Volksbefragung verhindert Beschlagnahme eines Babys
5. Kräftiger Haarwuchs verhilft zu einem Schäferstündchen
6. Mörder im Haus der Großmutter
7. Trickbetrüger wird durch ein Kind entlarvt
8. Adelige lebt in Kommune mit Bergarbeitern
9. Entlohnung nach Leistungsprinzip
10. Vogeleinsatz bei Lebensmittelsortierung
11. Leichte Handverletzung führt zur Massenhypnose
12. Schlitzohriger Meilenläufer
13. Grautier sorgt für Münzreichtum
14. Grüner Herrscher bittet um Asyl
15. Alte Dame möchte Jüngling vernaschen
16. Hülsenfrucht stört Nachtruhe
17. Hemdenmatz erhält Barausschüttung
18. Schwesternpaar gewährt Meister Petz Winterquartier

## Was sind schon ein paar Bierchen?

Verfasser unbekannt

Ein Professor stand vor seiner Philosophieklausur und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei?

Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor einen Behälter mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sanft und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten antworteten einstimmig: „Ja.“

Der Professor holte zwei Do-

sen Bier unter dem Tisch hervor, schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

„Nun“, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ: „Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllt wäre.“

Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben, wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, „hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für

Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.

Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.

Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.“

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte: „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“

### Es geht mir gut!

Es geht es mir gut - ich tu nichts mehr - nicht mal zum Scheine!  
Selbst meine Zähne putzen sich jetzt von alleine.  
Nie wieder Zahnschmerzen, die doch ein wahrer Graus sind,  
und viel mehr Zungenfreiheit, seit die Dinger raus sind.  
Die dritten Zähne stören doch - mehr oder minder -  
zumeist erschrecke ich damit nur kleine Kinder.  
Ich mag es nicht, wenn sie sich in mein Zahnfleisch krallen,  
und außerdem sind sie mir oft ins Wort gefallen!  
Will ich ein Steak kauen, ist eh alles zu spät!  
Jetzt will mein Zahnarzt wissen, wie's mir denn so geht?



## Abflug aus dem Elternnest?

Karin Vorländer

Junge Leute wohnen immer länger zu Hause. Wohnte vor 30 Jahren noch ein Viertel der über Fünfundzwanzigjährigen bei Vater und Mutter, so lebt heute bereits deutlich mehr als ein Viertel noch im Elternhaus. Die Psychologin Christiane Papastefanou hat sich in ihrer Studie „Auszug aus dem Elternhaus“ intensiv mit dem Phänomen Nesthocker beschäftigt. Karin Vorländer hat mit ihr über Hintergründe und mögliche Gefahren des Trends gesprochen.

### **Woran liegt es; dass es im „Hotel Mama“ mehr junge Männer als junge Frauen gibt?**

Männer machen häufig eine längere Ausbildung als Frauen. Rein statistisch gesehen sind sie zudem durch Bundeswehr oder Zivildienstzeit länger bei den Eltern gemeldet. Außerdem gehen Männer später als Frauen feste Bindungen ein.

### **Ist das „Hotel Mama“ ein Phänomen der Wohlstands- und Spaßgesellschaft?**

Natürlich erhöht das Eigenheim mit Einliegerwohnung die Gefahr des Spätauszugs. Aber man muss auch sehen, dass Ausbildungen immer länger und teurer werden. Dazu kommt die Unsicherheit auf dem Arbeitsmarkt, die Eltern und Kinder mit dem Auszug zögern lässt.

Lange ist die zunehmende Vereinzelung und der fehlende Zusammenhalt zwischen den Generationen beklagt worden. Jetzt sehen Soziologen und Psychologen aber auch den Trend zum Mehrgenera-



Christiane Papastefanou

tionenhaushalt, in dem junge Leute sehr spät ausziehen, skeptisch.

Gegen das Solidaritätsprinzip und das Sich-gegenseitig-Helfen ist überhaupt nichts einzuwenden. Auch dagegen nicht, dass Familie bei jungen Leuten hoch im Kurs steht. Aber es stimmt: Der Prozess des Erwachsenwerdens wird deutlich erschwert, wenn junge Leute so lange zu Hause wohnen. Ich halte die Deutung, nach der Eltern und erwachsene Kinder dann eher wie in einer Wohngemeinschaft leben, für eine Illusion. Solange die Kinder im Haus der Eltern wohnen, gibt es einfach einen Verbleib in den alten Rollenmustern zwischen Eltern und Kindern. Das ist nie eine gleichberechtigte Beziehung. Das sollten sich alle Beteiligten klarmachen.

### **Was verpasst die „Nesthocker Generation“, die nicht zu Hause auszieht?**

Die Erfahrung, den eigenen Alltag selbst zu managen, ist wichtig. Es geht darum, selbst

Verantwortung für Nahrung, Wohnung, Wäsche usw. zu übernehmen.

### **Was verpassen Eltern, die bereitwillig die Rolle der Versorger weiterhin übernehmen?**

Sie verpassen die Erfahrung, dass es andere Lebensinhalte gibt als die Elternrolle. Hinter der Fixierung auf die Mutterrolle kann auch die uneingestandene Angst vor dem „leeren Nest“ stecken und die Weigerung, sich der Chance einer neuen Lebensphase zu stellen. Ich habe erlebt, dass für Frauen, deren Hauptlebensinhalt die Kinder sind, das Wäschewaschen für die Kinder eine Möglichkeit des Kontaktes zu ihnen ist. Die waren gekränkt, wenn die Kinder das selbst regelten. Solche Mütter müssten aber selbst bei einem Auszug der Kinder daran arbeiten, sich Neuem und Anderem zuzuwenden.

### **Welche „Abflughilfen“ für Nesthocker empfehlen Sie?**

Wenn wirtschaftliche Gründe dahinter stecken, ist das wirklich nicht so einfach. Es kommt viel darauf an, dass die erwachsenen Kinder einen guten Job finden. Dann allerdings sollte es von Seiten der Eltern auch deutliche Ermutigung zum selbstständigen Wohnen und Leben geben, selbst wenn das bedeutet, dass Kinder unter dem von zu Hause gewohnten Standard anfangen müssen.

Auszug aus dem Sendboten 12/2005 Zeitschrift der Missionare von der Hl. Familie.

## Johannes und der kleine Spatz

Agnes Marx

Johannes saß auf den Treppenstufen und sah einem kleinen Spatz zu. Dieser flog hin und her und zwitscherte vergnügt vor sich hin. „Na, Johannes, was machst du da?“, ertönte eine Stimme aus dem offenen Küchenfenster. Mutters Kopf kam hinter dem Blumenkasten hervor. „Ich sehe dem Vogel zu, wie er hin und her fliegt. Warum macht er das, Mama?“

„Ich weiß nicht, Johannes. Vielleicht, weil er sich freut, dass er gesund ist.“ - „Wo wohnt er?“ - „Bei seiner Familie im Nest!“ - „Und wo ist das Nest?“ - „Ich denke mir, Johannes, hinten im Holzschuppen hat Papa ein Spatzennest entdeckt. Er könnte dort zu Hause sein.“ - „Kann ich das mal sehen, Mama?“ - „Papa kann es dir nachher, wenn er von der Arbeit kommt, zeigen. Aber du musst ganz leise sein, du willst die Spatzenfamilie ja nicht erschrecken.“ - „Ich bin ganz still.“ - „Du bist ein braver Junge, aber wo gehst du hin?“ - „Ich gehe in den Schuppen!“ - „Spielen?“ - „Nein, das Netz holen, das Papa immer zum Fische angeln nimmt.“ - „Wozu?“ - „Ich will damit den Spatz einfangen!“ - „Was willst du? Den Spatz fangen? Bist du verrückt?“ - „Nein, Mama, aber der Spatz ist so spaßig, wie er herumfliegt und singt. Ich fange ihn und setze ihn in einen Schuhkarton, dann nehme ich ihn mit auf mein Zimmer!“ - „Wozu? Was soll er in deinem Zimmer? Er will drau-

ßen sein in der Freiheit und nicht eingesperrt in einer Schachtel!“ Der Kopf verschwand vom Küchenfenster und Augenblicke später erschien die Gestalt der Mutter neben Johannes auf der Terrasse. „Sag mal, wie kommst du auf so eine absurde Idee, diesen kleinen Vogel in einen Käfig zu sperren.“ Die Mutter ging in die Hocke und sah ihren Sprössling erwartungsvoll an.

„Er ist so goldig, und ich habe ihn lieb.“ - „Seine Eltern und Geschwister haben ihn auch lieb, Johannes. Sie wären bestimmt traurig, wenn sie wüssten, was du vorhast. Überlege einmal, dich würde man in eine Kiste sperren. Wärest du froh darüber?“ - „Nein, aber ...“ - „Nichts aber. Gott liebt diesen kleinen Spatz und er hat es nicht gerne, dass er eingesperrt wird.“ - „Gott kennt den Spatz?“ - „Aber ja, Johannes. Gott kennt jedes Lebewesen auf der Welt.“

„Auch die Ameisen und Fische?“ - „Auch die Ameisen und Fische. Alle Tiere!“ - „Und die anderen Vögel und auch die Enten auf dem Teich?“ - „Auch die, Johannes, der liebe Gott kennt sie alle, auch dich, und er ist traurig, dass du solche Ideen hast!“ - „Mama, kennt der liebe Gott auch den Fritz von nebenan?“ - „Ja, den kennt er auch, warum?“ - „Nun, der Fritz hat gestern einen Vogel gefangen und ihn in einen alten Käfig gesteckt.“ - „Aha, daher weht der Wind. Und was tust du jetzt?“ - „Ich gehe zu Fritz und sage ihm,

dass der liebe Gott traurig ist über das, was er gemacht hat, und dass es doch keine so gute Idee war. Mama, liebt Gott den Fritz auch?“ „Ja, Johannes, der liebe Gott liebt auch den Fritz, obwohl er es ja eigentlich nicht verdient hat, weil er den Vogel einsperrte. Aber Gott weiß ja, dass er es nicht besser wusste, und hofft, dass er auf dich hört.“ Johannes sah nachdenklich auf die Mutter. Dann ging er hin und schlang seine Arme um ihren Hals: „Mama, ich habe dich ganz toll lieb.“

Anmerkung: Wo gibt es auf der Welt überall den kleinen Spatz?

Als die D-Mark gestorben war, traten alle Münzen und Scheine vor das Himmelstor und klopfen bei Petrus an. Petrus öffnete das Tor und fragte nach dem Wunsch. Sie wollten alle in den Himmel, da die D-Mark gestorben sei.

Nach kurzem Überlegen ließ Petrus die Münzen bis einschließlich der 2-Mark-Münze herein. Daraufhin protestierten die 5-Mark-Münze und alle Scheine bei Petrus.

Petrus überlegte längere Zeit und ließ die 5-Mark-Münze schließlich auch noch herein. Dem Bitten und Flehen der Scheine, auch noch in den Himmel Einlass zu finden, kam er aber nicht nach mit der Begründung: Euch habe ich nie in der Kirche gesehen!



## Städtepartnerschaft Arnstberg und Olesno

Ein Erfahrungsbericht von Erika Hahnwald  
(stellv. Bürgermeisterin der Stadt Arnstberg und Mitglied des Seniorenbeirates)

Die Entstehungsgeschichte der heutigen Städtepartnerschaft zwischen Arnstberg und Olesno (früher Rosenberg) ist äußerst ungewöhnlich und möglicherweise einzigartig in Deutschland. Eine Partnerschaft bestand schon lange vor 1989: Ehemalige Rosenberger trafen sich alljährlich in Arnstberg und tauschten ihre Erinnerungen aus. Nach 1990 wurde ein Kontakt zur Stadt Olesno hergestellt und schon 1992 ein formelles Partnerschaftsabkommen geschlossen. Sich ohne Vorurteile zu begegnen, einander Respekt zu zollen, Freundschaft zu entwickeln, das war und ist ein großes Ziel.

Äußeren Ausdruck findet das Aufeinanderzugehen darin, dass die ehemaligen Rosenberger ihr alljährliches Treffen nunmehr abwechselnd in Olesno und Arnstberg abhalten. Diese Beziehung konnte auf die beiden Städte Arnstberg und Olesno ausgeweitet werden.

Es geht um die Zukunft eines gemeinsamen Europas, in dem Polen und Deutsche nebeneinander und miteinander leben, voneinander lernen und sich mit gegenseitigem Respekt auf gleicher Augenhöhe begegnen können. Dass sich über ein bloßes Kennenlernen hinaus Freundschaften entwickeln können, hat die Partnerschaft zwischen Olesno und Arnstberg,

wie ich denke, in den vergangenen Jahren bewiesen.

Freundschaft ist ein wertvolles Geschenk und muss auf Dauer gepflegt werden. Im 1992 zwischen Olesno und Arnstberg geschlossenen Freundschaftsvertrag wird als Aufgabe



genannt: „... rege Kontakte in den Bereichen der Kultur und des Sports herzustellen, den gegenseitigen Besuch von Jugendgruppen, Schülerdelegationen, Vereinen und Verbänden zu unterstützen ...“

Es gibt hervorragende Beispiele: Aus Arnstberg, Alba Julia und Olesno, also aus drei Nationen, treffen sich Jugendliche abwechselnd in den genannten Städten zu internationalen Jugendbegegnungen. Eine Woche lang trafen

sich Jugendliche bei Veranstaltungen, Besichtigungen und vielen Gesprächen.

Seit Jahren besteht eine sehr erfolgreiche Schulpartnerschaft zwischen dem Lyzeum Olesnos und dem Arnstberger Mariengymnasium sowie der Realschule am Eichholz mit der Deutsch-Polnischen Schule in Olesno.

Im kulturellen Bereich hat sich ein reger Austausch entwickelt: Beteiligung von polnischen Künstlern am Arnstberger Kunstsommer, Besuch von Instrumentalgruppen in Olesno, Konzertreise der HSK-Musikschule.

Im Sport lassen sich erste Erfolge verbuchen.

Eine Zusammenarbeit in verschiedenen Verwaltungsbereichen ist sinnvoll und möglich: Es hat hier erste Kontakte gegeben.

Da in Arnstberg das Bürgerschaftliche Engagement einen sehr hohen Stellenwert hat, haben

einige Bürger Arnstbergs im Jahre 2001 den „Förderverein Olesno in Arnstberg“ gegründet. Der Verein hat den Zweck „... die Städtepartnerschaft Olesno und Arnstberg auf allen Gebieten zu fördern.“ Die Förderung erstreckt sich insbesondere auch

- auf Gesundheitshilfen für Kinder und Erwachsene der Stadt und des Kreises Olesno;
- auf Vermittlung von Deutschlandaufenthalten für den vorstehend genannten Personenkreis;

- auf Bereitstellung von Hilfsgütern für Krankenhäuser, Kinder- und Altenheime in der Partnerstadt und im Kreis Olesno.

Vom Förderverein sind bereits Hilfsgüter (ein Krankenwagen und ein EKG-Gerät) nach Olesno geschickt worden. Ein

Arbeitsbesuch polnischer Ärzte im Marienhospital sowie ein Gegenbesuch deutscher Ärzte im Krankenhaus Olesno haben stattgefunden.

Leider kann ich nicht ausführlicher auf die erfolgreiche Partnerschaft eingehen.

Eine Begegnung in Olesno ist für Arnsberger Seniorinnen und Senioren für die Zeit vom **10. bis 15. Mai 2006** geplant. Durch die Zeitungen wird Näheres mitgeteilt.

Eines ist sicher: Auf eine Reise nach Olesno können wir uns jetzt schon freuen.

## Ein Tag voller Zufriedenheit

Waltraud Ypersiel

Diese Ruhe ohne Motorenlärm,  
ohne lautes Gerede tut gut.  
Ich höre die leisen Weisen  
der Operettenmusik aus dem Radio.  
Eine leichte Brise bringt das Glockenspiel  
zum Klingen draußen auf dem Balkon.

Im Schlafanzug draußen frühstücken.  
Die Wolken beobachten, die vorüber ziehen,  
und den farbenprächtigen Schmetterling,  
wie er sich auf der Blume niederlässt.

Die Sonne schickt ihre warmen Strahlen.  
Es ist ein herrlicher Tag.  
Ich sehe hinüber zu der Spinne in ihrem Netz,  
welche nach der Fliege schnappt,  
die sich darin verfangen hat,  
und freue mich über die Blütenpracht,  
die sich aus dem ausgesäten Samen entfaltet hat.

Der alte Pulli lässt sich ganz leicht aufribbeln,  
später werden Socken aus der Wolle gestrickt.  
Im wilden Wein am Haus gegenüber  
hat ein Amselpärchen sich ein Nest gebaut,  
die Jungen werden bald flügge sein und das Nest verlassen.

Es geht mir gut. Ich bin zufrieden,  
bin eins mit mir, meiner Umwelt und der Natur.  
Dass es nicht immer so sein kann, ist ganz normal.  
Es gibt immer Höhen und Tiefen im Leben.  
Diesen Tag heute genieße ich.



## Lösung Märchenquiz von Seite 13:

1. Der Wolf und die sieben Geißlein
2. Die Bremer Stadtmusikanten
3. Hans im Glück
4. Rumpelstilzchen
5. Rapunzel
6. Rotkäppchen
7. Des Kaisers neue Kleider
8. Schneewittchen
9. Frau Holle
10. Aschenputtel
11. Dornröschen
12. Hase und der Igel
13. Tischleindeckdich
14. Froschkönig
15. Hänsel und Gretel
16. Prinzessin auf der Erbse
17. Sterntaler
18. Schneeweißchen und Rosenrot

## Die Pusteblume Löwenzahn

Traute Schmidt

Ach, es ist ja so gemein,  
uns stuft man als Unkraut ein.  
Löwenzahn, sagt man verächtlich,  
was soll daran Schönes sein?  
Löwenzahn im Rasen stört,  
und das ganz beträchtlich,  
das ist es, was man immer hört.

Selbst in des Gartens leeren Ecken  
dürfen wir uns nicht verstecken.  
Wer immer sich dahin verkrochen,  
wurde ganz einfach abgestochen.  
Rosen, Tulpen und Narzissen  
werden umhätzelt und gepflegt.

Wir werden, ruckzuck, rausgerissen  
und dann auf den Müll gelegt.  
Oder auf den Mist geschmissen.  
Überall auf Schritt und Tritt  
hören wir nur: „Raus damit!“

Niemand bewundert unsere Blüte.  
Löwenzahn? Oh Gott, behüte.  
Wir geben nicht genügend her,  
andere Blumen sind modern.  
Unsere Schönheit ist zu schlicht.  
Nur das Kaninchen schätzt uns sehr.  
Es hat uns zum Fressen gern.  
Nur wahre Liebe ist das nicht.

So ein Gelb, so satt wie Butter!  
Und dann nur Kaninchenfutter?  
Jeder Blume gibt man Schutz,  
uns behandelt man wie Schmutz,  
wie den allerletzten Dreck.  
Löwenzahn muss immer - weg!

Selbst für die kleinsten Kinder  
sind wir als Pusteblume „out“.

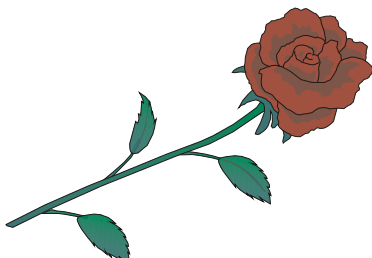
Dabei sind wir die Erfinder,  
wir haben als erste Fallschirme gebaut.  
Uns hat man das Patent geklaut.  
Wir brauchen nicht den Duft der Rosen  
und nicht der Tulpen Stolz  
und ihre zickigen stocksteifen Posen.  
Wir sind aus anderem Holz.



Wir wollen nicht in Vasen  
wie Rosen, Tulpen, Nelken.  
Wir wollen in den Rasen,  
dort blühen und verwelken.  
Wer kann ohne Dünger strotzen  
mit diesem Gelb im Sonnenlicht?

Wir wollen damit gar nicht protzen,  
doch gelber geht es wirklich nicht.  
Das schönste Gelb ist nicht gefragt;  
wir sehen das zwar nicht ein,  
doch dass ihr Unkraut zu uns sagt,  
das finden wir gemein!

\* \* \* \* \*



Wenn meine Rose blüht,  
bedarf es anderer Blumen nicht,  
sie heiligt mein Gemüt,  
und füllt mein Herz mit Licht.

Wie sollte da noch Platz  
für andere Blumen sein?  
Ein ganzer Rosengarten  
rankt in mich hinein.

Friedrich Schiller



## Sicht - Service

## INFORMATIONEN + TERMINE




Senioren-Kino  
im  
Residenz-Kino-Center  
Rumbecker Straße  
in Alt-Arnberg

**Nächste Vorstellung:**  
Samstag, 25. März 2006, 14:30 Uhr  
Den Titel entnehmen Sie bitte der Presse.




Kirchen-Kino  
im Residenz-Kino-Center  
Rumbecker Straße  
in Alt-Arnberg

Mi. 01.03.06 Die syrische Braut  
Mi. 29.03.06 Samaria  
Mi. 26.04.06 Sophie Scholl  
jeweils 17.30 und 20.00 Uhr



**ROSENAU-TRIO-BADEN-BADEN**

Sonntag, 26. März 2006, 17 Uhr



Wieder in der Christuskirche zu Neheim, Burgstraße:  
Festliches Konzert zum 250. Geburtstag  
des Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)



Neue **Sicht**  
Die nächste Ausgabe  
erscheint  
Anfang Juni 2006.  
Freuen Sie sich  
mit uns auf  
die SICHT!


Zuhause alt  
werden...



Auch im hohen Alter  
das Leben in der eigenen  
Wohnung genießen.



Wohlbearbeitung der Stadt Arnberg  
Koordinationsstelle für  
Eingetragenes Trüppengewitz



**Steuerliche  
Neuregelungen  
für Rentner ab 2005**

Da eine große Unsicherheit bei vielen Rentnern wegen dieser Neuregelungen aufgekommen ist, führt das Finanzamt Arnberg zwei Informationsveranstaltungen durch:

**16. März 2006 15:00 Uhr**  
Sitzungssaal  
5. Etage Finanzamt  
Rumbecker Straße  
Arnberg

**21. März 2006 15:00 Uhr**  
VHS-Neheim  
Möhnepark, Werler Str.



**Zukunft  
selbst  
gestalten**  
von 18 bis 99 Jahren



Betreuungsbehörde  
Stadt Arnberg