

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 29

September-Oktober-
November 2006

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

- **Älter werden - na und?**
- **Unfreiwilliger Urinverlust**
- **Wie gehe ich mit Einsamkeit um**
- **Hüstener Kirmes**
- **Am Brunnen vor dem Tore**
- **Weltenbummler SICHT**
- **Herbstvergnügen**
- **Schule in unserem Dorf**
- **Wer spricht noch Plattdeutsch?**

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

Wer weiß, wo dieses imposante Bauwerk zu sehen ist und wie es heißt?



Foto: Wolfgang Detemple

Zu gewinnen gibt es eine digitale Armbanduhr, gestiftet von der Fa. Kleinsorge Foto GmbH, Gutenbergplatz in Alt-Arnsberg.

Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2006.

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

INHALT

Die unersetzlichen Senioren	2
Älter werden - na und?!	3
Großmütter	4
Bunt gemischt?!	4
Unfreiwilliger Urinverlust	5
Verbreitung der Sicht bis ...	6
Einsamkeit	7
Herbststürme	8
Im Wartezimmer	8
Auflösung Bildrätsel Nr. 28	8
Hüstener Kirmes	9
Der Probeschuss	9
Am Brunnen vor dem Tore	10
Weltenbummler SICHT	12
Kennen Sie Oemmes?	13
Der Pastor ist verunsichert ...	13
Junge Finger auf den Tasten	14
Tanztee in Klostereichen	14
Herbstvergnügen	15
Lösungen - Bunt gemischt!?	15
Schule in unserem Dorf	16
Wer kennt sie noch?	17
Gute Nacht	18
Herbstbild	18
Das Schönste auf der Welt	18
Wer spricht noch Plattdeutsch?	19
Pinwand	20

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren 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:

Anni Bauerdick-Latrich, Manfred Erk, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Helmut Plaß, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:

Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann
Manfred Erk

Herausgeber:

Stadt Arnberg
Der Bürgermeister
Rathausplatz 1, 59759 Arnberg

Koordinationsstelle „Zukunft Alter“:

Marita Gerwin ☎ 02932 / 201 2207

Im Internet unter:

www.arnsberg.de unter der Rubrik „Leben im Alter“

Auflage: 6.400 Expl.

Die unersetzlichen Senioren

Ja, gäb's euch nicht, die Senioren,
ging aller Wohlstand schnell verloren.
Den Ärzten wär' das eine Qual,
wer füllt denn sonst den Wartesaal?
Wer kennt sich aus in Rückenschmerzen?
Hat steten Druck am schwachen Herzen?
Wer ist denn sonst so häufig krank?
Wer stapelt Medizin im Schrank?
Wer schreitet stolz voll Heldentum
mit neuem Hüftgelenk herum?
Die Augenärzte, wunderbar,
leben gut vom grauen Star!
Wer lässt sich heute noch im Rachen
Gebiss und neue Zähne machen?
Manch Zahnarzt müsste Däumchen drehn,
ließ sich bei ihm kein Rentner seh'n!
Wer füllt die Apothekerkassen,
obwohl sie die Gebühren hassen?
Die Rentner sind's, ganz einwandfrei!
An ihnen kommt kein Staat vorbei ...



Mallorcas Strände wären leer,
gäb es nicht das Seniorenheer!
Wer gibt im Reisebus am Ende
dem Fahrer 50 Cent als Spende?
Wer fährt denn heute noch zur Kur?
Meist sind es doch Senioren nur!
Die Parkbank würde schnell verwaisen
gehörte sie nicht rüstigen Greisen!
Wer hat noch Kraft für einen Bummel,
stürzt mutig in den Einkaufsrummel?
Manch Kaufhaus wär zur Hälfte leer,
gäb's keine Kaufrausch-Rentner mehr.
Manch Caféhaus müsste schließen,
wenn sie die Torten nicht genießen.
Die Rentner sind's, ganz einwandfrei!
An ihnen kommt kein Staat vorbei ...



Älter werden - na und?!

Marita Gerwin

In den letzten Wochen vor meinem Sommerurlaub wurde ich jäh auf den Boden der Tatsachen zurückgeführt!

In vielerlei Hinsicht! Was war geschehen?

Ein Idealbild hatte ich offenbar verinnerlicht: fit, faltenfrei und gesund, belastbar in jeder Hinsicht bis Ende 90 - und nicht wahrgenommen, dass ich mich körperlich und psychisch überforderte. War ich denn noch 25 und nicht 52? Ein Zahlendreher? Liegen wirklich 27 Jahre dazwischen? Erste Warnsignale meines Körpers habe ich zwar registriert - jedoch locker beiseite geschoben. Was soll's, nur ein leichter Durchhänger, bald ist Urlaub, Zeit zum Ausruhen, Ausspannen. Bisher dachte ich gar nicht daran, einen Gang runter zu schalten.

Sicherlich, beruflich und professionell beschäftige ich mich schon länger mit Fragen des Älterwerdens. Das hatte jedoch nichts mit mir persönlich zu tun. Von diesem Thema hatte ich mich einfach abgegrenzt: „Ich bin doch erst Anfang 50, absolviere mein Arbeitspensum wie jede andere auch, stehe voll im Job und in den Familienpflichten.“

In unserem Alter, so gingen meine Gedanken weiter, tragen wir Verantwortung auf beiden Schultern. Wir gehören zur sogenannten „Sandwich Generation“, die ihre Kinder unterstützen, für Enkelkinder da sind und sich der Eltern und Großeltern annehmen. Wir sind in den „besten Jahren“ wie der Volksmund sagt, meistern viele

„Baustellen“ gleichzeitig, sind experimentierfreudig, neugierig auf Innovation, begeisterungsfähig und mutig genug, neue Dinge auszuprobieren, haben eine Menge Lebens- und Berufserfahrung gesammelt, die uns - eigentlich - die nötige Ruhe und Gelassenheit geben könnten, für den Alltagsstress gewappnet zu sein!

Doch ist es in der Realität so?



Lassen sich wirklich Taktschlag und Rhythmus weiter steigern? Dinge entwickeln im Laufe der Zeit eine gewisse Eigendynamik. Ist man ihr immer gewachsen? Solche Fragen waren für mich plötzlich da.

Und dann noch das Erlebnis der besonderen Art:

Bei einem Arztbesuch - vor dem langersehnten Sommerurlaub - war eine Röntgenaufnahme notwendig. Die Sprechstundenhelferin fragte mehr routinemäßig, ob ich einen Herzschrittmacher trage!

Ich war völlig verduzt und sichtlich irritiert. Allein schon die Frage war eine bittere Pille, die ich nur mit Mühe zu schlucken vermochte.

Ein längeres Gespräch mit dem Arzt über die ein oder andere Lebenseinstellung führ-

te dazu, dass ich inne hielt, um Bilanz zu ziehen.

Ja, die Realität hatte mich eingeholt: Es gibt gewisse Gesetzmäßigkeiten, die ihren Tribut fordern, ob ich es wahrhaben möchte oder nicht.

Es ist halt eben so!

Na und? Ist das ein Problem?

Nein!

Vielleicht ist ja genau jetzt die richtige Zeit, sich umzustellen, sich neu einzustellen? Die Mitte des Lebens scheint mir die richtige Zeit zu sein, Bilanz zu ziehen und die zweite Lebenshälfte fest in den Blick zu nehmen, Vorsätze zu fassen oder sogar neue Pläne zu schmieden. Und diese dann - anders als zu Silvester eines jeden Jahres - auch umzusetzen.

Ich schaue ganz bewusst in den Spiegel und entdecke mein Gesicht, so wie es ist, die Lach- oder Kummerfalten um meine Augen- und Mundwinkel. Sie gehören zu mir, sind ein Teil von mir, sind Spuren meines Lebens. So ist es. - Ich bin keine 25 Jahre mehr, sondern tatsächlich 52! Und - auch mir können sich Chancen und Schönheiten des zweiten Lebensabschnitts erschließen. Ich werde aufmerksam sein, das nehme ich mir fest vor.

Man sagt mir, ich solle kürzer treten, mir mehr Zeit für mich selbst und meine lieb gewordenen Gewohnheiten nehmen und meine Grenzen und gewisse Realitäten annehmen, sie positiv akzeptieren. Zum alten Eisen zähle ich mich noch nicht.

Ich nehme mir vor, locker mit meinem Altern umzugehen, das Eine tun und das Andere lassen.

Wie gehen Sie mit dem Älterwerden um? Ihre Meinung interessiert auch die SICHT.

Berichten Sie doch einmal darüber!

Es gibt viele Facetten und Lebensphilosophien.

Hermann Hesse schreibt dazu: Älter werden ist eine ebenso schöne Aufgabe wie Jungsein! Um sich als älterer Mensch

seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein.

Man muss dazu Ja sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unserer Tage verloren und wir betrügen das Leben.

Großmütter

Eine Siebenjährige meint dazu: Eine Großmutter ist eine Frau, die keine Kinder hat und deswegen die kleinen Jungen und Mädchen von anderen Leuten lieb hat. Großmütter haben eigentlich nichts zu tun. Sie müssen nur da sein. Weil sie alt sind, dürfen sie keine wilden Spiele machen mit Herumrennen und so. Aber das brauchen sie auch nicht. Es ist genug, wenn sie uns auf den Jahrmarkt mitnehmen, wo das Karussellpferd ist, und wenn sie genug Geld dabei haben. Großmütter dürfen niemals sagen: „Los, beeile Dich!“

Meistens sind Großmütter dick. Aber so dick auch wieder nicht, dass sie einem nicht die Schuhe



zubinden können. Sie haben eine Brille und ganz ulkige Unterwäsche. Richtige Großmütter können ihre Zähne aus dem Mund nehmen. Eine Großmutter braucht nicht clever zu sein. Aber

wenn ich sie frage: „Warum ist der liebe Gott nicht verheiratet?“ oder „Warum können Hunde keine Katzen leiden?“, dann müssen sie das beantworten können. Wenn Großmütter uns etwas vorlesen, ist das richtig schön. Sie lesen ein und dieselbe Geschichte auch immer wieder vor, wenn man das will, und sie lassen auch nichts aus. Ich kann jedem empfehlen, eine Großmutter zu haben, vor allem, wenn man keinen Fernseher hat. Schließlich sind Großmütter die einzigen Erwachsenen, die Zeit haben.

Bunt gemischt !?

1. Wer übt mit dem Vorgesetzten?
2. Wer ist der Gott der Heilkunde?
3. Was stand am 08.07.2006 fest?
4. Was ist Mikado?
5. Welche Strophe der Deutschen Nationalhymne wird gesungen?
6. Wie viele Stunden sind 240 Minuten?
7. Wo wurde John F. Kennedy ermordet?
8. Mit welcher List erfolgte Trojas Eroberung?
9. Wer führte den Hundertjährigen Krieg?
10. Von wem stammt das Drama „Die Weber“?
11. Wie viel Meter sind 90 Zentimeter?
12. Was erfand Johannes Gutenberg?
13. Wann fand die Deutsche Wiedervereinigung statt?
14. Wie heißt das Hauptwerk der nordischen Mythologie?
15. Wie nennt sich Arnbergs Seniorenzeitung?
16. Was ist die Mazurka?
17. Was bedeutet Fortissimo in der Musik?
18. Wo befindet sich die Achillessehne?
19. Wer bekam 1971 den Friedensnobelpreis?
20. Was bedeutet „Atom“?

Lösungen auf Seite 15

Unfreiwilliger Urinverlust

Dr. med. Norbert Peters, Gynäkologe, Arnsberg

Wenn sich die Harninkontinenz bemerkbar macht, wird das Problem in der Regel verdrängt. Die Betroffenen hoffen, dass sie vorübergehend oder als normale Erscheinung des Alterns anzusehen ist, mit der man sich abfinden muss. Eine schwache Blase ist kein unabwendbares Schicksal. Sie kann in den meisten Fällen behandelt werden. Machen Sie den ersten Schritt und schenken sich wieder ein Stück mehr Freiheit!

Den Verlust der Fähigkeit, Urin bewusst zurück zu halten und den Zeitpunkt der Entleerung selbst zu bestimmen, wird als Harninkontinenz bezeichnet. Das Durchschnittsalter bei betroffenen Frauen liegt bei 50,9 Jahren.

bedacht werden: Man geht seltener vor die Tür und plant Einkaufswege so, dass jederzeit eine öffentliche Toilette in der Nähe ist. Das Leben wird nicht mehr so spontan geführt, wie man es vielleicht gerne möchte. So weit muss es aber nicht kommen. Wichtig ist, dass die Betroffenen Hilfe in Anspruch nehmen!

Sprechen Sie mal mit einer guten Freundin über Ihr Problem: Von Frau zu Frau können Sie mit Verständnis und vielleicht auch einem guten Tipp rechnen. Auch eine Selbsthilfegruppe kann nützlich sein: Sie treffen auf Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und mit denen Sie sich austauschen können.



Ärztliches Gespräch/ Untersuchung

Wichtig ist das Gespräch mit Ihrem vertrauten Gynäkologen bzw. Urologen oder Hausarzt. Sprechen Sie Ihre Probleme aktiv an. Schildern Sie ihm genau, in welchen Situationen Sie unwillkürlich Harn verlieren. Machen Sie auch deutlich, welchen Einfluss die Erkrankung auf Ihren Alltag hat und was Sie empfinden. Auf die Fragen Ihres Arztes sollten Sie genaue Angaben machen.

Bei einer Prüfung des Beckenbodenzustands kann festgestellt werden, ob das Gewebe eventuell durch Geburten oder Operationen geschwächt ist.

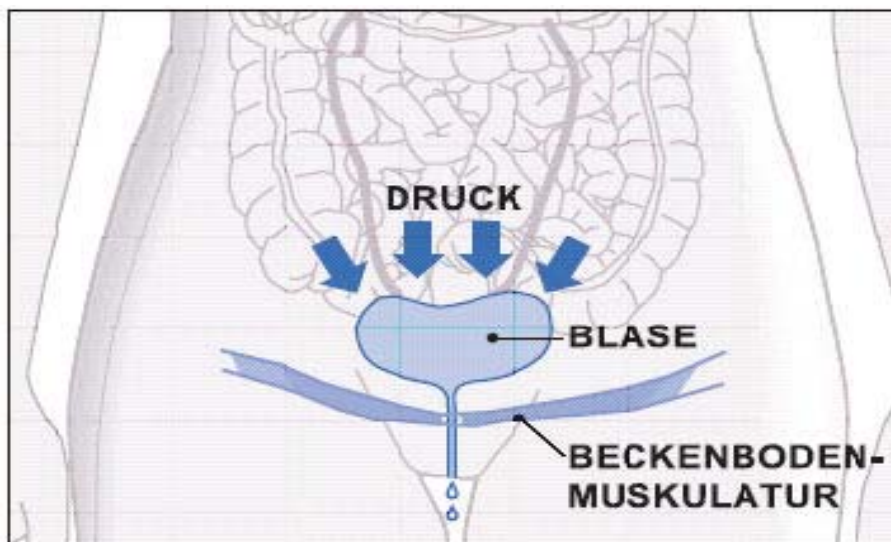
Therapiemöglichkeiten

Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten, Harninkontinenz zu behandeln.

Die Behandlung hängt vor allem davon ab, welcher Befund diagnostiziert wird und in welcher Form er auftritt.

Es gibt grundsätzlich drei unterschiedliche Wege der Therapie:

- physiotherapeutische Methoden,



Harninkontinenz im Alltag

In der Öffentlichkeit ist das Thema weniger präsent. Betroffenen fällt es oft schwer, darüber zu sprechen oder einen Arzt ins Vertrauen zu ziehen. Sie passen ihren Alltag der Harninkontinenz an. Bei allen Aktivitäten muss sie mit-

Auf den Internetseiten der „Deutschen Kontinenzgesellschaft e.V.“ (www.gih.de) finden Sie ein Verzeichnis mit Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Ihrer Umgebung. Die Gesellschaft ist darüber hinaus ein guter Ansprechpartner für alle Fragen rund um Harninkontinenz.

- Medikamente,
- operative Verfahren.

Vor allem bei einer Belastungsinkontinenz kann man oft schon mit Physiotherapie eine Besserung des unwillkürlichen Harnverlusts erreichen. Bestimmte Übungen stärken die Muskulatur, die am Zurückhalten des Urins beteiligt ist.

Die meisten Frauen können ihren Beckenboden fühlen und bewusst anspannen. Für diese ist die Beckenbodengymnastik ein einfaches und leicht durchzuführendes Training und hat zum Ziel, Übungen zu erlernen, die im Alltag zur Anwendung kommen können.

Eine konsequente Beckenbodengymnastik kräftigt die Muskulatur. Mittlerweile bieten viele Fitnessstudios und Volkshochschulen Kurse an. Hier können Sie in der Gruppe trainieren - das bringt Spaß und motiviert. Und denken Sie

daran: Voraussetzung für den Erfolg ist diszipliniertes Üben über einen längeren Zeitraum, denn seine volle Wirkung entfaltet das Training frühestens nach zwei bis drei Monaten.

Gelingt es nicht, die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen und den Harnstrahl beim Wasserlassen zu unterbrechen, sind meistens die Nerven zwischen Rückenmark und Beckenbodenmuskel in ihrer Funktion gestört. Elektrostimulation lässt die Nervenfasern regenerieren; sie sollte täglich für 20 Minuten durchgeführt werden. Erste Erfolge können sich schon nach vier Wochen zeigen. Ernste Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Mit Medikamenten kann versucht werden, gezielt Einfluss auf das System der körpereigenen Botenstoffe zu nehmen, welches die Funktion

der Blase regelt. Viele eingesetzte Präparate wirken über das zentrale Nervensystem. Bei der Steuerung der Blasenfunktion spielen Neurotransmitter eine wesentliche Rolle.

Seit Mitte 2004 kann die Belastungsinkontinenz mit einem speziellen Medikament behandelt werden. Oft hilft es auch, das Gewebe des Beckenbodens ausreichend mit Östrogenen zu versorgen. Dies geschieht mit niedrig dosierten Salben oder Tabletten.

Eine Operation wird nur dann in Frage kommen, wenn andere Behandlungen versagt haben oder eine besonders schwere Belastungsinkontinenz vorliegt.

Harninkontinenz beeinflusst Ungezwungenheit und Lebensfreude. Werden Sie aktiv und wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen helfen können.

Verbreitung der SICHT bis in die Pfalz

Waltraud Friebe

Als gebürtige Neheimerin besuche ich oft meine Heimatstadt. Ich bin immer neugierig auf das, was sich dort seit meinem letzten Besuch ereignet hat. Vor einiger Zeit erzählte mir meine Cousine von ihrem Engagement bei der SICHT und gab mir einige Exemplare zum Lesen.

Viele Ausgaben haben seitdem ihren Weg von Arnsberg nach Speyer gefunden. Dort werden sie auch meiner Seniorengruppe beim Sitztanzkreis vorgetragen. Mit den wunderschönen und kleinen Gedichten ernte ich stets große Begeisterung.



Wir freuen uns auf jede neue Ausgabe und möchten dem engagierten Redaktionsteam mit einem Gedicht herzlich danken:

Im schönen Speyer am Rhein

Da sind wir daheim

Wir sind aktiv jede Woch'

Schwingen Arme und Beine

im Tanzrhythmus noch

Es reicht nicht mehr zum

Drehen ganz

Drum nennen wir das

„Sitztanz“

Verschmaufen möchten wir auch

Und so ist es guter Brauch

Passend zur Jahreszeit zu

lesen ein Gedicht

Und meistens aus der

Arnsberger SICHT

Wie gehe ich mit Einsamkeit um?

Bin ich einsam, wenn ich allein lebe?

Bernd Kipper

Liebe Leserin, lieber Leser, wissen Sie, was Einsamkeit bedeutet? Sie haben vielleicht Angst davor, allein zu sein und deswegen sagen Sie sich wider besseres Wissen: „Mir geht es gut und Einsamkeit kenne ich nicht. Ich habe ja meine alten Kollegen, Nachbarn, Bekannten und sogar Freunde.“ Mal ehrlich, wie sieht die Wirklichkeit aus? Einsamkeit ist wie ein schleichendes Gift, man bemerkt es nicht und plötzlich fühlt man sich allein und verlassen. Das Rentendasein hat die Regelmäßigkeit der beruflichen Arbeit abgelöst, der Partner hat sich getrennt oder ist gestorben. Die Kinder leben weit weg in einer anderen Stadt und das Lebensumfeld hat sich plötzlich verändert. Wo ist nur die schöne Zeit geblieben, die Vergangenheit mit ihrer Wärme und Zufriedenheit? - Was nun? Dieser Artikel versucht eine Klärung: wie kommt es zu dieser Situation und wie kann ich ihr als Betroffene(r) begegnen?

Einsamkeit als Schmerz
Das Gefühl, einsam, ungeliebt, alleingelassen und vom Leben abgetrennt zu sein, trifft nicht nur ältere Menschen. Dabei kann Einsamkeit für den Betroffenen fast schmerzhafter sein als eine körperliche Erkrankung. Sie kann der erste Schritt in die Depression bedeuten und damit das Leben in Frage stellen.

Wo Einsamkeitsgefühle auftreten können

Bedeutet Single-sein Einsamkeit? So mancher wird sich

erinnern, dass er sich im Kreise vieler Menschen einsam gefühlt hat und danach sehnte, allein zu sein, um seine Ruhe zu haben (und damit der unangenehmen Situation zu entkommen). Unsere innere Einstellung und unser Bedürfnis bestimmen, ob wir uns einsam fühlen oder nicht, ob das Alleinsein Ausgeschlossenheit und Verlassensein bedeutet. Einsamkeitsgefühle können auftreten, obwohl wir verheiratet sind, obwohl wir einen Beruf und Kollegen haben, auch wenn wir von anderen gemocht werden und wir jung sind, obwohl wir Kinder haben und gerade auch, wenn wir uns in Gesellschaft befinden.

Die vorübergehende Einsamkeit ist Ausdruck einer Reaktion auf äußere Umstände, zum Beispiel Umzug, Krankenhausaufenthalt, Tod eines nahe stehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, Übergang in den Ruhestand, Auszug der Kinder usw. Durch diese Ereignisse kann der Kontakt mit vertrauten Menschen abgeschnitten sein. Diese Phase der Einsamkeit muss nicht schaden, sie kann auch hilfreich sein, weil sie neue Wege im Leben aufzeigen und zu einer Umorientierung führen kann.

Die ernst zu nehmende Einsamkeit beginnt durch schleichenden inneren Rückzug. Die Fähigkeiten, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und zu bleiben, nehmen ab. Nicht mehr über Alltäglichkeiten zu

plaudern und das Lächeln zu verlernen sind deutliche Symptome für diesen Zustand.

Die Einsamkeit kann chronisch werden

Die Fähigkeiten, Kontakte aufzunehmen und aufrechtzuerhalten, sind verschwunden. Die Gefühle des Alleinseins werden zum Begleiter über Monate oder gar Jahre. Der Mensch ist wie versteinert und nicht mehr in der Lage, Anerkennung anzunehmen oder zu geben.

Was verursacht Einsamkeit?

Eine negative Einstellung zu mir selbst kann Auslöser sein. Beispielsweise, indem ich glaube, nicht liebenswert zu sein, oder die Kritik und Ablehnung meiner Mitmenschen fürchte. Auch die Fixierung auf den Partner, um das eigene Glück zu sichern, kann in eine Sackgasse führen. Nicht zuletzt paart sich die Erwartungshaltung, dass „der Andere“ doch die Initiative ergreifen sollte mit der Angst vor dem Risiko, sich zu öffnen.

Wege aus der Einsamkeit

Erste Schritte: Die eigene Einstellung überprüfen, d.h. in sich hineinhorchen. Man kann andere Menschen nicht ändern, sondern nur sich selbst. Niemand kommt und nimmt dich an die Hand. Das Bedürfnis danach ist nur erkennbar, wenn es gezeigt wird. Behandeln wir uns selbst wie einen guten Freund und suchen die Begegnung mit anderen Menschen, ohne dabei keine (allzu hohen) Erwartungen an die Mitmen-

schen zu stellen. Der Sinn für das eigene Leben kann eine neue Aktivität sein, die Freude macht, wie etwa ein Ehrenamt. Hierdurch ergeben sich Kontakte wie von selbst und das Gefühl, gebraucht zu werden, kehrt zurück. Das Leben bekommt eine wohltuende Perspektive. Einsamkeitsgefühle sind eine Botschaft von uns an uns selbst: Wenn wir sie wahrnehmen und ihnen auf den Grund gehen, befinden wir uns bereits auf dem Weg der Veränderung.

* * *

Herbststürme

Waltraud Ypersiel

Es ist Nacht und es regnet.
Ich schaue aus dem Fenster.
Der Wind biegt die Äste der Bäume.
Der Sturm beugt ihre Kronen.
Die starken Bäume halten stand,
die schwachen zerbrechen.
Genauso ist es mit uns Menschen.
Wer beim ersten Windstoß umfällt,
hält keinem großen Sturm stand.

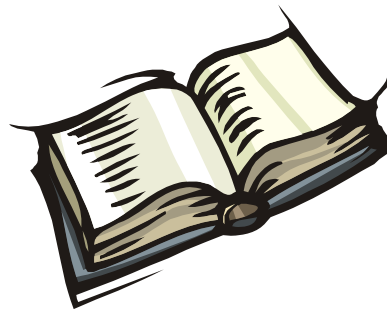


Im Wartezimmer Mit Buch zum Arzt

Waltraud Ypersiel

Neuerdings nehme ich mir jetzt immer ein Buch mit, wenn ich weiß, dass ich beim Arzt längere Zeit warten muss. Was mich dazu veranlasst hat, ist folgendes:

Zum Arzt gehen Menschen, die irgendwelche Beschwerden haben, also krank sind.



Wenn ich dann sehen muss, dass, ohne darüber nachzudenken, beim Umblättern der Zeitschriften der Finger immer wieder abgeleckt wird, möchte ich nicht unbedingt diese Zeitung lesen.

Hat das wohl etwas mit dem Alter zu tun? Für manche Dinge wird man sensibler.

Auflösung des Bilder-Rätsels auf der Titelseite von Nr. 28:

Das Bild zeigt das alte Hallenbad an der Ruhr in Arnsberg, das 1965 abgerissen worden ist. Hier konnten früher in einer Badeabteilung noch Wannenbäder genommen werden. Im Vordergrund sieht man die Wetterstation, die sicherlich auch noch viele kennen. Heute steht auf dem Grundstück des früheren Hallenbades das Sauerlandtheater.

Die Redaktion der SICHT hat sich über die Lösungszuschriften sehr gefreut.

Gewonnen hat die vom Verkehrsverein Arnsberg gestiftete Stadtführung „Mit dem Nachtwächter durch Arnsberg“

Herr Hans Friedhoff aus Arnsberg.

Die SICHT gratuliert herzlich.



Hüstener Kirmes

Albert H. Hoffmann

Das herausragende Ereignis eines jeden Jahres ist die 1100 Jahre alte Hüstener Kirmes. Jeweils im September steht Hüsten ganz im Zeichen dieser Kirmesveranstaltung. Riggeweide und Ruhwiesen verwandeln sich zu einer glitzernd schillernden Traumwelt, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen in ihren Bann zieht. Auf dem über 70.000 m² großen Kirmesplatz findet jeder die Abwechslung, die er sucht:



Foto: Herbert Kramer

Einen geselligen Tag mit Freunden, Spannung an den Losbuden, das Kribbeln im Bauch beim Karussell fahren oder Musik und Tanz im Festzelt.

1947 war die erste Nachkriegsveranstaltung.

1950 wurde die Kirmes von drei auf vier Tage ausgedehnt.

1953 fand die erste Großtierschau nach dem Zweiten Weltkrieg statt.

Fast so alt wie der Ort Hüsten ist nun auch die Hüstener Kirmes, die sich wohl ursprünglich aus dem Kirchweihfest entwickelt hat. Sie ist inzwischen das größte Volksfest des Sauerlandes mit jeweils mehr als 300.000 Besuchern.

Das Wahrzeichen des Vereins, der Hahn, der früher ein etwas unterernährter der Rasse



Foto: Karl-Heinz Keller

„Schwarze Italiener“ war, entwickelte sich zum prächtigen rebhuhnfarbigen Hahn mit wunderschönem Federkleid. Kommen auch Sie nach Hüsten zur Kirmes, nach Hüsten mitten in Arnsberg.

Der Probeschuss

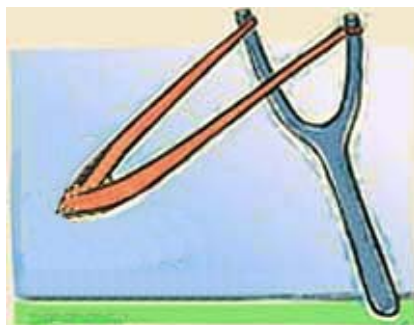
Herbert Kramer

Es war in den fünfziger Jahren. Die Vorbereitungen zur „Großen Kirmes“ in Hüsten liefen auf Hochtouren. Der prächtige bunte Hahn war auf der Säule am Markt postiert und von allen Seiten gut sichtbar.

Der Clou der Geschichte: Über dem Hahn schwebte ein Ballon von ca. 2 m Durchmesser mit der Aufschrift „Willkommen zur Hüstener Kirmes“.

„Mecke“, vielen Hüstenern bekannt, war berühmt für seine Treffsicherheit sowohl im Stei-

newerfen als auch mit der Fletsche (Schleuder).



Nun - dieser Ballon forderte exakt dazu auf, „etwas“ zu tun. Mit Stanzabfall von Geuen Schrott prüfte Mecke die Halt-

barkeit des Ballons mit zunächst negativem Erfolg.

- Aber - ? Im Laufe des Tages verkleinerte sich das Volumen des Ballons um mehr als die Hälfte.

Ob die Treffsicherheit von Mecke oder ein Materialfehler die Ursache des Schrumpfprozesses war, das zu ergründen bleibt dem Leser überlassen.

Übrigens: Ich möchte mich der üblichen Nachrede enthalten.

Die Liebestragik des Dichters und Komponisten schuf das unsterbliche Lied: Am Brunnen vor dem Tore

Sigrid Grobe

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Kiesweg entlang kam. Sie war schon recht alt, doch ihr Gang war leichtfüßig und ihr Lächeln jung geblieben. Sie kam auf mich zu, als ich am Brunnen vor dem Tore im Schatten einer stattlichen Linde in Bad Sooden-Allendorf Rast machte. Dass mir die Frau etwas zu erzählen hatte, sah ich sogleich. „Möchten Sie einen Moment zuhören?“ Mir war es sehr recht, denn ich gönnte mir gern diese Pause nach der Radtour entlang der Werra.

Also begann sie ihre Geschichte: „Kein Brunnen in deutschen Landen wird so häufig besungen wie der alte Zimmersbrunnen vor den Toren von ‚Allendorf in den Sooden‘, wie ehemals dieser Ort hieß!

Der Dichter Wilhelm Müller, 1794 in Dessau geboren, machte hier eine Rast. Angesichts des alten ehemaligen Steintores am plätschernden Brunnen unter der uralten Linde schrieb er das Gedicht ‚Am Brunnen vor dem Tore‘. Ob er an seine große Liebe dachte, an die 17-jährige Luise Hensel, der Verfasserin von ‚Müde bin ich, geh´ zur Ruh‘, ist durchaus denkbar. Ihr widmete er auch das Gedicht ‚Die schöne Müllerin‘. Er lernte Luise 1814 während seines Studiums in Berlin kennen. Das junge Mädchen war sehr hübsch und fand viele Verehrer. In den Jahren, da Wilhelm Müller als Student ebenso

ausdauernd wie aussichtslos um Luise warb, entstanden unter vielen anderen auch der bekannte Text ‚Das Wandern ist des Müllers Lust‘.

Wilhelm Müller wurde nur 33 Jahre. Er hat seine Texte in einem Band verewigt: ‚77 Gedichte aus den hinterlassenen Papieren eines reisenden Waldhornisten‘. Im Vorwort schrieb er: ‚Ich kann weder spielen noch singen und wenn ich dichte, so singe ich doch und spiele auch. Wenn ich nur die Weisen von mir geben könnte, so würden meine Lieder besser gefallen. Aber getrost, es kann sich ja eine gleichgesinnte Seele finden, die die Weise aus den Worten herausholt und sie mir zurückgibt.‘

Er muss es vor seinem Tod schon geahnt haben, denn es fand sich sehr wohl eine gleichgesinnte Seele in dem musikalischen Genie Franz Schubert. Er war es, der 1827 das volkstümlich gewordene Lied komponierte, um es dann in seinen Liederzyklus ‚Die Winterreise‘ einzureihen. Durch diese Komposition, und da die Verse die Menschen zu jeder Zeit ansprechen, haben sich beide ein unsterbliches Denkmal gesetzt. Dichter und Komponist waren also gleichgesinnte Seelen.

Hatte der Poet Wilhelm Müller seinen Brunnen im Werratal in wehmütiger Erinnerung behal-



ten, so hatte Franz Schubert ein gleiches Motiv in seiner Heimat. Im Hofe seines Geburtshauses in Lichtenthal, ungefähr 700 - 800 Schritte außerhalb der Tore der Stadtmauer von Wien plätscherte ein Brunnen nahe einem Lindenbaum. Und hatte nicht auch der junge Schubert eine unglückliche Liebe, so wie der junge Dichter Müller?“

Mit dieser Frage beendete die Erzählerin ihre Geschichte. Ich sah in ihre klaren Augen und sah darin ihren Stolz auf ihre Stadt Bad Sooden-Allendorf und auf diesen geschichtsträchtigen Ort. Die Blätter der Linde rauschten so, als ob sie der Erzählerin zustimmen wollten.

So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.

Leonardo da Vinci

Am Brunnen vor dem Tore

Melodie: Franz Schubert (1827)

Text: Wilhelm Müller (1822)

1. Am Brun - nen vor dem To - re, da steht ein Lin - den - baum; ich

träumt' in sei - nem Schat - ten so man - chen sü - ßen Traum. Ich schnitt in sei - ne

Rin - de so man - ches lie - be Wort; es zog in Freud' und

Lei - de zu ihm_ mich im - mer fort, zu ihm_ mich im - mer fort.

2. Ich musst' auch heute wandern
vorbei in tiefer Nacht;
da hab ich noch im Dunkeln
die Augen zugemacht.
Und seine Zweige rauschten,
als riefen sie mir zu:
„Komm her zu mir, Geselle,
hier findest du deine Ruh!“



3. Die kalten Winde bliesen
mir grad' ins Angesicht;
der Hut flog mir vom Kopfe,
ich wendete mich nicht.
Nun bin ich manche Stunde
entfernt von jenem Ort,
und immer hör' ichs rauschen:
„Du fändest Ruhe dort!“

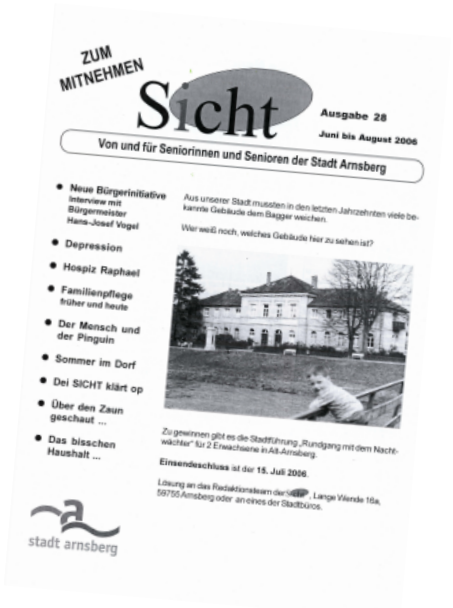
Weltenbummler



Rio de Janeiro



Arnsberg



Speyer



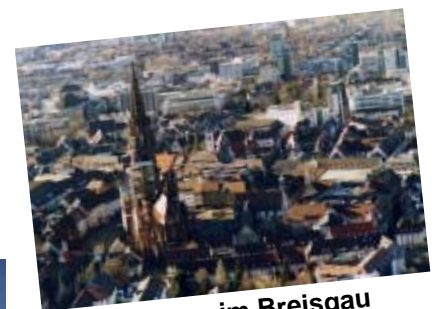
Cleveland / Ohio



Langeoog



Moskau



Freiburg im Breisgau



Stuttgart



Florida



Andernach



So weit fliegt unsere



Wir sind stolz darauf!

Kennen Sie Oemmes?

Albert H. Hoffmann

„Heiße Julisonne brütete über den Schützenfestplätzen“, so titelte Helmuth Schwartpaul, genannt Oemmes, seinen Erlebnisbericht.

Die Fahrtroute führte ihn zunächst nach Garbeck, dann nach Hövel, Holzen und Müschede. Dort machte er immer wieder Begegnungen mit den kühlen „Blonden“. Beim Tanz konnte er vieles wieder ausschwitzen.

Dann im Eulendorf angekommen, wusste er schon nicht mehr ganz genau, was er am Morgen wie und wo erlebt

hatte. Alles drehte sich vor seinen Augen.

„Das waren noch Zeiten.“

Lesen Sie selbst, was Oemmes damals geschrieben hat:



„... Marschverpflegung brauchte ich nicht, wenn auch im Innern meines „Blechbombers“, der

im zweiten Gang gegen Holzen zuckelte, eine Hitze wie im Bratofen herrschte. Strahlend nahm mich hinter dem Luerwald Holzens Adjutant in die Arme. „Junge, tust du mir leid“, und mit seiner Schärpe wischte er mir den Schweiß von der Stirn. Aber noch durfte ich hier nicht länger verweilen, denn das Königspaar der Eulen in Müschede wartete schon lange auf das Klicken meiner Kamera. Als ich dann unter dem kühlen Dach des Eulennestes anlangte, atmete ich erleichtert auf. Endstation! ...“

Gefunden in der Neheim Hüstener Rundschau, 11. Juli 1956

Der Pastor ist verunsichert, denn ...

... predigt er länger als zehn Minuten, gilt er als Kirchenleerer;
 ... predigt er kürzer, dann hat er sich schlecht vorbereitet;
 ... spricht er bei der Predigt laut, dann schreit er;
 ... spricht er normal, dann versteht man ihn nicht;
 ... besitzt er ein Auto, dann ist er zu weltlich gesinnt;
 ... besitzt er kein Auto, dann geht er nicht mit der Zeit;
 ... wenn er Hausbesuche macht, dann ist er nie zuhause;
 ... wenn er immer zuhause ist, dann macht er keine Hausbesuche;
 ... wenn er um Spenden bittet, ist er nur auf Geld aus;
 ... wenn er es nicht tut, hält er sich dafür zu vornehm;
 ... wenn er sich im Beichtstuhl Zeit nimmt, macht er es zu lang;
 ... wenn er es kurz macht, fertigt er die Leute ab;
 ... beginnt er den Gottesdienst pünktlich, dann geht seine Uhr vor;
 ... beginnt er etwas später, dann hält er die Gemeinde auf;
 ... renoviert er die Kirche, dann wirft er das Geld hinaus;
 ... tut er das nicht, dann lässt er alles verkommen;
 ... ist er jung, dann hat er keine Erfahrung;
 ... ist er alt, dann soll er sich bald pensionieren lassen;
 ... solange er lebt, hat er immer Leute, die alles besser wissen;
 ... wenn er stirbt, ist keiner da, der ihn ersetzt!

Während der Fahrt eines Arnsberger Vereines nach Erfurt/Weimar ergab sich folgender Dialog:

Bei Friedrich Schiller las Johann Wolfgang Goethe die Verse:

„Er saß an ihres Bettes Rand und spielt' mit ihren Flechten.“

Goethe ergänzte folgendermaßen:

„Das macht' er mit der linken Hand.

Was tat er mit der rechten?“

Spontan ergänzte ein Mitreisender:

„Die rechte lag auf ihrem Arm, dem eben noch recht kalten; wird, wie das so im Leben ist, sich dort nicht lange halten.“

Junge Finger auf den Tasten

Anni Bauerdick-Lattrich und Anneliese Welling

„Ave Maria“, mit diesem Choral von Charles Gounod begrüßte uns die 13-jährige Sarah aus Müschede auf dem Klavier. Seit fast drei Jahren hat sie sich mit der Orgel angefreundet und spielt zweimal wöchentlich im Altenheim Klostereichen und im Karolinen-Hospital - aushilfsweise in der Mätsche der St. Hubertuskirche oder auch bei Nachbarschaftsgebeten. Sie hat viel Freude an der Musik und ist mit Fleiß und Begeisterung bei der Sache. Zur Goldhochzeit ihrer Großeltern durfte sie die Messe auf der Orgel begleiten. Für ihr Engagement erhält sie jeweils große Anerkennung - übrigens gestaltet sie mit ihrer Freundin Vanessa das „Messdiener-Blättchen“.

In ihrer Klasse gibt es noch weitere Schülerinnen, die ein Instrument spielen, aber nicht



Foto: Ulrike Ritterbach

die Orgel, die Königin der Instrumente. Ihre Mitschüler können sich daher nicht so leicht für die Allgemeinheit einbringen, was sie bestimmt gerne möchten. Auf die Frage, was es ihr einbringt, antwortet sie: „Für mich ist jede Messe, die ich spiele, eine gute Übung. Zum anderen gewöhne ich

mich an das Vortragen in der Öffentlichkeit und zum dritten macht es mir viel Freude, ganz abgesehen davon, dass auch mein Taschengeld aufgebessert wird.“ „Und wofür sparst du?“ „Für Sachen, die meine Eltern nicht unbedingt für nötig halten.“

„Der Jahreszeit entsprechend spiele ich manchmal an Seniorennachmittagen - auf dem Keyboard oder dem Klavier - bekannte Lieder zum Mitsingen; oft wünschen die Teilnehmer sich ihre Lieblingsmelodien, wie „Freut Euch des Lebens“ oder „So ein Tag“. Mit diesen melodischen Stücken verabschiedet sich Sarah von uns. Die SICHT bedankt sich und wünscht ihr weiterhin „Gut Klang“.

Tanztee in Klostereichen

Herbert Kramer

Da sage einer, „sie“ hätten mit der Welt abgeschlossen. Wer dieser Aussage glaubt, sollte sich die Mühe machen und einmal bei einem Tanztee in Klostereichen vorbei schauen. Der Seniorenbeirat Bezirk Neheim-Hüsten hat mit seinem Projekt „Menschen für Menschen“ eine Möglichkeit gesucht und gefunden, für die Senioren im Altenheim Klostereichen einmal im Monat einen Tanztee zu veranstalten. Um 18:00 Uhr treffen sich alle Beteiligten in der Cafeteria.

Die Senioren werden von ehrenamtlichen Helferinnen betreut: Sie tragen zur Unterhaltung bei, machen notwendige Handreichungen und stehen als Tanzpartnerin zur Verfügung. Die Musik vom Keyboard und das Repertoire aus den 60er Jahren kommt gut an. Bei „Lili Marleen“ und „Ganz in weiß“ wird mitgesungen und das Tanzbein geschwungen. Selbst Bewohner, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, werden nach den Klängen der Musik gedreht.



Jedem der Helfer wird nach einer solchen Veranstaltung klar, dass mit seiner Bereitschaft und Aktivität Freude und Abwechslung in den Alltag der Senioren gebracht wird.

Herbstvergnügen

Herbert Kramer

„Und kam die goldene Herbsteszeit, die Birnen leuchteten weit und breit!“ Wer kennt noch die Ballade von dem „Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“?

Aber uns hatten es nicht nur die Birnen oder gar die Äpfel und Pflaumen aus Pastors Garten angetan, nein, es gab noch andere Dinge, die zum Herbst gehörten wie die Margarine aufs Brot. Wie schon angedeutet, waren es die reifen Früchte, die uns so manches mal mit dem siebten Gebot in Konflikt brachten. Entweder gab es ein paar Ave Marias mehr bei der Beichte oder den Hintern voll, wenn man sich erwischen ließ. Aber, es gab auch Dinge, die Spaß machten und ein wenig Kreativität voraussetzten. So zum Beispiel das Gespenstertreiben, heute nennt man es Halloween.

Schön geformte Runkeln wurden gesucht und in mühevoller Kleinarbeit ausgehöhlt. Die Vorderseite bekam ein Gesicht mit großen Augen und schrecklichen Zähnen. In die Runkel stellte man eine Kerze; das ganze wurde auf einen Stock montiert - und fertig war

das Mondsgesicht. Bei Anbruch der Dunkelheit zogen wir um die Häuser und hielten die-



sen Geisterkopf an die Fenster, um Leute zu erschrecken. Auch die Kartoffelfeuer, die überall in den Gärten brannten, übten eine Anziehungskraft aus. In der heißen Asche ein paar frische Kartoffeln ersetzen so manche Mahlzeit. Der absolute Höhepunkt des Herbstes war natürlich der Bau des Drachens und das Fliegenlassen des Windvogels. Wir besorgten zwei Leisten und daraus wurde das Gerüst zusammen geklebt. Damals gab es noch kein Uhu,

sondern „Syndetikon“. Das Papier zum Bespannen - bunt oder mehrfarbig - kostete ein paar Pfennig, zur Not konnte auch eine Zeitung genutzt werden. Stabilisiert wurde unser Windvogel durch einen circa zwei Meter langen Schwanz mit Troddeln. Zur Ausrüstung kam noch eine stabile Schnur von mindestens fünfzig Metern. Schon ging es los. Die leeren Stoppelfelder und Wiesen boten ideale Start- und Landebedingungen für den Windvogel. Und wie stolz waren wir, den Selbstgebauten in großer Höhe ruhig im Wind stehen zu sehen. Wenn es allerdings mal bei böigen Winden zu einer unfreiwilligen Landung kam, hielt sich der Schaden in Grenzen und konnte mit ein wenig Kleber behoben werden. Der Spaß, den wir hatten, wäre auch bei einer Bruchlandung nicht weniger gewesen.

Heute werden Windvögel und Drachen im Bausatz oder sogar fertig angeboten. Die Stabilität und Haltbarkeit ist bei diesen Geräten um vieles besser, aber den Reiz des „Selbstgebauten“ können sie nicht ersetzen.

Lösungen der Rätselfragen von Seite 4 - Bunt gemischt !?

- | | | |
|--|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Der Cheftrainer | 8. Hölzernes Pferd | 15. SICHT |
| 2. Aeskulap | 9. Frankreich und England | 16. Der Nationaltanz Polens |
| 3. Deutschland, Dritter der Fußball-WM | 10. Gerhard Hauptmann | 17. Sehr stark und laut spielen |
| 4. Ein Spiel | 11. 0,9 Meter | 18. Am Fersenbein |
| 5. Die dritte Strophe | 12. Buchdruck | 19. Willy Brand |
| 6. Vier Stunden | 13. Am 08.10.1989 | 20. Unteilbar |
| 7. Dallas | 14. Edda | |

Schule in unserem Dorf

Benedikt Jochheim

Nach den großen Ferien beginnt für die Schulkinder wieder der Alltag, sie müssen in die Schule. Mit den Enkeln kommt die Erinnerung an die eigene Schulzeit. Unsere Klasse wurde am 26. August 1942 eingeschult. Es war Kriegszeit. Einen Kindergarten kannten wir nicht. Schon Monate vorher wurden wir bei Verfehlungen darauf hingewiesen, „du kommst ja bald in die Schule“, was soviel bedeutet wie: die Lehrerinnen, die Lehrer sind streng. Wir haben begriffen, zumal die Älteren ein Lied davon singen konnten.

Am ersten Schultag war man noch sicher, die Mutter hat einen begleitet. Aus damals unverständlichen Gründen musste man dann ab dem nächsten Tag allein zur Schule.

Die Lehrmethode war damals anders, wir lernten erst alle Buchstaben des Alphabets, wir waren richtige I-Männchen. Der Unterricht begann mit einem gemeinsamen „Heil Hitler“. Das war der Mann, der dafür gesorgt hat, dass der Unterricht durch Fliegeralarm frühzeitig beendet wurde und wir nach Haus in die Luftschutzkeller liefen. Der Bunker an der Schule war noch nicht fertig! In den letzten Kriegsmonaten fiel der Unterricht ganz aus, die Schule wurde von Soldaten belegt.

Im Sommer 1945 begann wieder der Schulunterricht, aber ab jetzt mit einem gemeinsamen Gebet. Die Versorgung der Bevölkerung war nach dem Kriege noch schlechter gewor-

den und so bekamen wir ab 1946 in der Schule die sogenannte „Quäkerspeise“, eine warme Milchsuppe, gespendet von einer kleinen amerikani-



schen christlichen Gemeinde, den „Quäkern“.

Eine besondere Belastung für uns Schüler war das Sammeln von Kartoffelkäfern und ihren Larven auf den Kartoffelfeldern. Mit einer Blechdose in der Hand ging die gesamte Schulklasse über die Felder und mit den bloßen Händen wurden Käfer und Larven eingesammelt. Dagegen war das Sammeln von Heilkräutern, z.B. Brennnesseln, eine aufgezwungene Freizeitbeschäftigung. Die gesammelten Kräuter wurden nie abgeholt.

Bei uns in der Volksschule bildeten die letzten drei Schuljahrgänge die sogenannte Oberklasse. Die Mädchen gingen in die Mädchenschule und die Jungen kamen zu Hauptlehrer Johannes Walter. Als unser Jahrgang in die Oberklasse kam, stand der Lehrer kurz vor seiner Pensionierung, wir Jungen im Flegelalter. Lustig war für uns Kinder besonders der Musikunterricht, wenn der

Lehrer seine Geige stimmte. Seine eigenartige Mimik verführte uns zum Lachen, was ihn gleich veranlasste zum Rohrstock zu greifen. Der Lehrer ging durch und über die Bänke, machte von seinem Stock Gebrauch und unser Lachen war sofort beendet. Mit der Zeit gewöhnte man sich an die Mimik, kamen aber neue Schüler in die Klasse, mussten sich auch diese die

Stockschläge gefallen lassen, bevor ihnen das Lachen verging.

Die Rohrstöcke hielten nicht lange. Gingen wieder einige zu Bruch, musste ein Schüler für Nachschub sorgen. Die Stöcke wurden von dem Schüler so präpariert, dass sie beim nächsten Gebrauch zerbrachen. Der Stock oder die flache Hand waren probate Erziehungsmittel. Hauptlehrer Johannes Walter hatte auch ohne Stock bei den Schülern den nötigen Respekt, seine pädagogischen Fähigkeiten, sein Wissen und seine Lebenserfahrung brachten ihm ein hohes Ansehen, was nicht von allen Lehrpersonen gesagt werden kann.

Häufig ging es nach Gunst und Gabe, mancher Schlag war ungerecht. Einige Lehrpersonen sind auf Grund ihrer schlagenden „pädagogischen Fähigkeiten“ unvergessen.

Die Lehrmethoden haben sich geändert. „Gott sei Dank, der Stock verbannt“!

Wer kennt sie noch? Die Fleißkärtchen

Waltraud Ypersiel

Schülerinnen und Schüler, die besonders fleißig und aufmerksam in der Schule waren, bekamen diese bunten Bildchen mit den schönen Sprüchen. An Hand der Noten und der Zahl der Kärtchen konnte man ermessen, wie gut in der Schule mitgearbeitet wurde. Es spornte uns als Schüler an. Jeder wollte die meisten Fleißkärtchen besitzen. Stolz wurden sie zu Hause gezeigt. Man konnte sie auch untereinander tauschen.

Zu meiner Schulzeit gab es Noten in Betragen, Fleiß, Aufmerksamkeit und Ordnung. Die Schulzeit und die Lehrer nahmen wir viel ernster, als es heute der Fall ist. Sicher, wir schwänzten auch Stunden, wenn eine Arbeit bevorstand und man nicht gut vorbereitet war. Die Lehrer verteilten dann Strafarbeiten, Nachsitzen war die mildeste Art.

In meiner Schulzeit haben Lehrer die Schüler nicht geschlagen. Meine Mutter hat das noch miterlebt. In die Ecke gestellt zu werden, war in den unteren Klassen das Beschämendste.

Größere Verstöße der Schüler gab es in meiner Klasse zum Glück nicht. Wir hatten Respekt vor dem Lehrer. Neben den Eltern war er die Person, auf die man zu hören hatte.

Kein Schüler wollte mit schlechten Noten im Führungszeugnis nach Hause kommen.

Für gutes Betragen!

Lern' Demut und Bescheidenheit,
Sie zieren dich in jedem Kleid,
Üb' dich in Arbeit und Gebet -
Das schönste Gut, das nie vergeht.

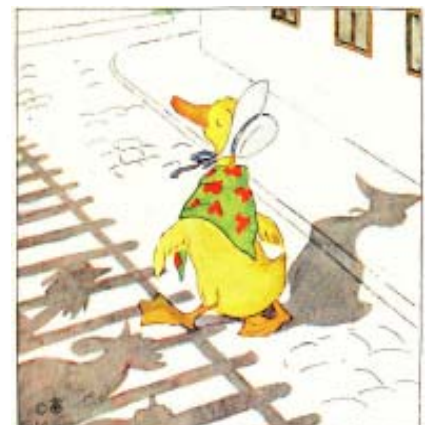


Verstoßen! Ich begreif das nicht – wie konnte das geschehn?
Und denk ich noch so lange nach, ich werd' es nie verstehn.
Die Welt ist doch so schrecklich groß und ich so winzig klein – wieso soll denn gerade für mich kein Platz zu finden sein?



Heimatlos

Sechs Geschwister noch zu Hause, wenig Milch und keine Maus, darum wandert stillentschlossen eins der sieben Kätzchen aus. Kätzchen fragt bei dir bescheiden um ein warmes Plätzchen an, das noch frei in deinem Herzen, daß es darin wohnen kann.



FUHRUNGSZEUGNIS	
für: <u>Waltraud Wiese</u>	Klasse: <u>7b</u>
Betragen: {	<u>sehr gut</u>
Fleiß: {	<u>gut</u>
Aufmerksamkeit: <small>(Wahrheit im Unterricht)</small>	<u>gut</u>
Ordnung:	<u>gut</u>
Bemerkungen: _____	
<u>i. B. Alheit</u> <small>Schulleiter(in)</small>	Kassel, den <u>28. 6.</u> 195 <u>1</u> <u>Alheit</u> <small>Unterschrift des Erziehungsberechtigten</small>
Beurteilungsnoten für Betragen: sehr gut, gut, befriedigend, nicht immer befriedigend, unbefriedigend im übrigen: sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft, ungenügend	

Gute Nacht

Waltraud Ypersiel



Ich liege im Bett und kann nicht schlafen.
 Seit Stunden nun zähle ich schon die Schafe.
 Wer sagt, es hilft, bei mir leider nicht.
 Ich stehe auf und mache Licht,
 nehme ein Buch und versuche zu lesen,
 was war heute, was ist gestern gewesen.
 Die Gedanken lassen mich nicht ruhn.
 Was muss ich morgen alles tun?
 Es ist nicht ein jeder dafür gemacht,
 abzuschalten, wenn es heißt: Gute Nacht.

Herbstbild

Friedrich Hebbel

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
 Die Luft ist still, als atmete man kaum,
 Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
 Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.
 O stört sie nicht, die Feier der Natur!
 Dies ist die Lese, die sie selber hält,
 Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
 Was von dem milden Strahl der Sonne fällt.



Das Schönste auf der Welt

Mutter Teresa von Kalkutta



Der schönste Tag? - Heute
 Das größte Hindernis? - Die Angst
 Das Leichteste? - Sich irren
 Die Wurzel aller Übel? - Der Egoismus
 Die schönste Zerstreuung? - Die Arbeit
 Die schlimmste Niederlage? - Die Mutlosigkeit
 Die besten Lehrer? - Die Kinder
 Die erste Notwendigkeit? - Sich mitteilen
 Das größte Glück? - Nützlich für andere sein
 Der schlimmste Fehler? - Die schlechte Laune
 Das gemeinste Gefühl? - Rache und Groll
 Das schönste Geschenk? - Das Verständnis
 Das Unentbehrlichste? - Ein Zuhause
 Das wohltuendste Empfinden? - Der innere Friede
 Die größte Genugtuung? - Die erfüllte Pflicht
 Die stärkste Kraft der Welt? - Der Glaube
 Die notwendigsten Menschen? - Die Eltern
 Das Schönste auf der Welt? - Die Liebe

Wer spricht noch Plattdeutsch? Wert der plattdeutschen Sprache

Paul-Heinz Jochheim

Es ist leider festzustellen, dass die plattdeutsche Sprache immer mehr an Wert verliert und heute - wenn überhaupt - fast nur noch von alten Menschen gepflegt wird, mit deren Tod sie endgültig dahingehen dürfte, sofern nicht ein radikales Umdenken erfolgt.

So verdienstvoll die Bibelübersetzung Luthers und damit die Schaffung einer deutschen Einheitssprache war, die auf der sächsischen Kanzleisprache gründete, aber neben den mittel- und oberdeutschen Elementen auch solche aus dem niederdeutschen Raum übernahm, weil dessen Sprachgrenze etwa auf der Linie Wittenberg, Nordhausen, Düsseldorf verlief, so verhängnisvoll hat sich damit die Rückentwicklung des Niederdeutschen, also auch unseres sauerländischen Platt eingestellt. Dieses Niederdeutsch war die ursprüngliche und ausschließliche Sprache unserer Stammväter. Es war nämlich eine ganz und gar eigenständige Sprache mit eigenständlicher Entwicklung, die eher mit dem Niederländischen-Flämischen verwandt erscheint, als mit irgendwelchen Mundarten unseres Vaterlandes.

Wie ich schon oben erwähnte, hat M. Luther die Einheitsprache eingeführt und in Bewegung gesetzt, so dass die Schicht der Gebildeten vom Latein abging und seine Einheitssprache zu pflegen begann. Diese Sprache erfuhr

einen kraftvollen Aufschwung, als mit der Einführung der allgemeinen Schulpflicht in den Schulen hochdeutsch gesprochen wurde.

Damit setzte für die Hochsprache ein Auftrieb ein, in dessen Verlauf sich immer mehr der Gedanke einnistete, dass Hochdeutsch die Sprache der Gebildeten, der „feinen Leute“, der Vornehmen und Reichen sei.

Die Mundart wurde also nicht mehr für vornehm gehalten. Sie zu sprechen galt als altmodisch. Man fürchtete, ihretwegen als rückständig zu gelten, verlacht und verspottet zu werden. Bei solchen Fehlschlüssen wirkte die Überheblichkeit des sich vornehm dünkenden, verstädterten Menschen der jüngeren Zeitläufe mit, die mit Bezug auf die immer noch Platt sprechenden Landleute von den „Dummen Bauern“, von einem „Kuhgeschmack“ und voller Abfälligkeit von dem naiven „Mädchen vom Lande“ sprechen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass - wie verbürgt - unter solchen Eindrücken ein Bauernjunge, der zu Hause Platt sprach und in der Schule Hochdeutsch gelernt hatte, seine Mutter auf der Reise zu seiner Tante in der Stadt fragte: „Wie soll ich nun sprechen? Arm oder Reich?“ Das war es also, man zierte sich. Wer wollte schon als Depp, als Ungebildeter, als Armer gelten? In diesem Prestige-Zeitalter begann man sich des Platt zu schämen und viele Eltern

empfanden das Plattsprechen als Makel und fürchteten Schaden für ihre Kinder.

Wir sollten uns daher auf unsere alte Sprache besinnen, zumal heute von den Jugendlichen, oder die sich dafür halten, eher Englisch als Platt verstanden wird.

Es gibt genügend Literatur in der die Übersetzung des plattdeutschen Textes in Hochdeutsch beigefügt ist. Lesen wir einmal wieder Gedichte und Geschichten von Christine Koch, die ich noch selbst kennengelernt habe, mit der ich oft auf der Bank saß und mich mit ihr unterhalten habe. Es lohnt sich. Leider wurde auch vom Radio Sauerland die „Plattdeutsche Heimatecke“ abgesetzt im Gegensatz zum norddeutschen Rundfunk. In Norddeutschland hat man bei einer Erhebung festgestellt, dass 90% der Norddeutschen Platt verstehen. Oft sprechen es 54%. Gelesen wird es noch von 46% und noch 8% wagen sich ans Schreiben. Das sollte uns Sauerländer ermutigen, energisch für unser so schönes Platt einzutreten.

„Me kann sou alt wärn as ne Kauh un lährt noch ümmer war dotau!“

„Entschuldigen Sie, mein Herr. Ich möchte in den Zoo“, wird Herr Lausitz auf der Straße gefragt. Darauf dieser: „So? Als was denn?“

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE

**Residenz-Kino-Center
in Alt-Arnsberg
Rumbecker Straße**

Nächste Vorstellung:
Samstag, den 23. September 2006, 14:30 Uhr
Den Titel entnehmen Sie bitte der Presse

**Apollo-Filmtheater
Goethestraße, Arnsberg-Neheim**

- 5. Sep. '06
15.00, 17.30 + 20.00 Uhr Wie im Himmel
- 3. Okt. '06
15.00, 17.30 + 20.00 Uhr Das Leben der Anderen
- 7. Nov. '06
15.30 + 20.00 Uhr (Überl.) Die große Stille

**Benefizkonzert im
Kulturzentrum Hüsten,
Berliner Platz.**

**Das Salon-Orchester HSK
spielt
für Musikbegeisterte**

Mittwoch, den 13.09.2006

Einlass: 14.00 Uhr

Eintritt: 5 Euro

incl. Kaffee und Kuchen

Reinerlös geht an die
Stiftung Deutsche
Schlaganfall-Hilfe, der SHG
Arnsberg und dem Projekt
„Patenschaft von
Mensch zu Mensch“!

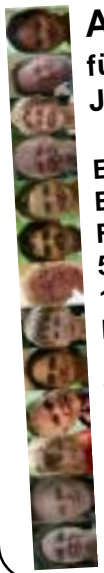
VHS-Veranstaltungen in der Villa Bremer
(jeweils von 15:00 Uhr - 16:30 Uhr)

Datum	Thema	Referent
04.09.	Gedächtnis- u. Konzentrationstraining	H. Wünsche
18.09.	Gesund in der Natur	K. Pernes
25.09.	Arzneimittel	K. Humpe
16.10.	Südafrika, Teil 2	E. Zander
23.10.	Verborgene Weisheit in den Märchen	S. Grobe
30.10.	Los-lassen	C. Hohmann
06.11.	Musikalisches Kaleidoskop, Teil 3	H. Lieby
13.11.	Entwicklung der abendländischen Kultur	G. Rohe

Anmeldungen nicht erforderlich. Kostenlos!

**DRINGENDE BITTE:
Senioren-Computertreff
sucht Ausbilder!**

Wer möchte sein Computerwissen ehrenamtlich einsetzen?
Näheres bei
Alfons Hahne ☎ (02932) 3 76 79



**Akademie 6 bis 99
für Kinder, Senioren, Erwachsene,
Jugendliche ...**

Eröffnung am 07.09.2006
Berufskolleg am Eichholz
Feauxweg
59821 Arnsberg
10:30 Uhr - 12:00 Uhr
Kostenfrei!

Thema: „Was uns durchs Leben trägt:
Das Skelett“
Referenten: Priv.-Dozent Dr. Ortwin Ruland,
Marienhospital, Arnsberg
Dr. H.-J. Müller, Allgemein- u.
Sportmedizin, Sundern

Neue Sicht

Die nächste Ausgabe
erscheint
Anfang Dezember 2006
Freuen Sie sich
mit uns auf
die Sicht!