

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 35

März bis Mai
2008

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne und originelle
Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.
Wie heißt das Bauwerk auf unserem Foto?

- Das Ohr
- Interview der Sicht
mit Alex Paust
- Früher bei uns
im Dorf
- WEITER DENKEN
- Generationsvorteile
- „Noch so viel zu
entdecken“
- Projekt „Echt Stark!“
- Der junge Bauer
und die weiße
Schwänin
- Das schöne
Frühjahr



Foto: Bernd Kipper

INHALT

Der kleine Unterschied!	2
Das Ohr	3
Mein neues Knie	4
Basteln im Wildwald	5
Interview der SICHT mit Alex Paust	6
Tipp der SICHT	7
Früher bei uns im Dorf	8
Fotoshooting	9
WEITERDENKEN	10
Generationsvorteile	11
Lied: Wer recht in Freuden wandern will	12
Sehnsüchte	12
Franz Emanuel Geibel	13
Festtagsgrüße	13
„Noch so viel zu entdecken“	14
Auflösung zum Bildrätsel Nr. 34	15
Projekt „Echt Stark!“	16
Erläuterungen zum Märchen	16
Der junge Bauer und die weiße Schwänin	17
Spielen Sie mit!	18
Ein bisschen Spaß muss sein!	18
Wohnen in der Familie	19
Das schöne Frühjahr	20
Möchten Sie auch mitmachen?	21
? bunt gemischt !	21
Baum - Symbol des Lebens	22
Dame von Welt oder einfach nur Frau?	23
Habe ich heute schon?	23
Lösungen zu ? bunt gemischt !	23
Informationen	24

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, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Uwe Künkenrenken, Helmut Plaß, Martin Polenz, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel, Anja Zöllner

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:

Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg, **Zukunftsagentur Fachstelle „Zukunft Alter“:**

Marita Gerwin ☎ 02932 201-2207

Im Internet unter:

www.arnsberg.de/senioren

Auflage: 6.500 Expl.

Der kleine Unterschied!

Herbert Kramer

Nicht nur Grün bringt uns der Mai.
Nein, Muttertag ist auch dabei.
Da wird, von allen hoch verehrt,
der Mutter ein freier Tag beschert.

Gedichte gelernt und aufgesagt,
schön artig sein den ganzen Tag,
Kuchen gebacken, das Essen serviert,
mal richtig verwöhnt und von allen hofiert.

Sie hat es verdient, wir gönnen es ihr,
ihr Leben im Alltag bringt wenig Pläsier.
Sie soll ihn genießen, ganz ohne Frag,
den wohlverdienten Muttertag.

Wie trist dagegen, denkt doch mal nach,
war schon immer der Vatertag.
Es gibt keinen Kuchen, man hört kein Gedicht.
Wie üblich im Leben bleibt der Verzicht.



Selbst ist der Mann, so heißt die Parole,
wir machen uns selber auf die Sohle,
schnüren das Ränzeln, kehren mal ein,
so ist es üblich von der Ruhr bis zum Rhein.

Es wird gesungen und gegrillt
und auch dem Durst gehuldigt,
wenn einer auf der Strecke bleibt,
nicht schlimm, der Tag entschuldigt.

Merkt ihr den kleinen Unterschied?
Hier Feier, dort Gelage.
Es wäre schön, wenn es so blieb
man hat's nicht alle Tage.

Das Ohr

Sigrid Grobe

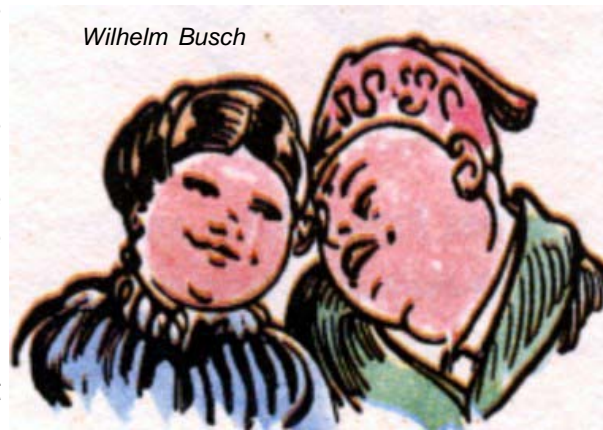
“Nun hört bitte. Schenkt mir euer Ohr. Ich bitte um Gehör.” Diese Worte wecken Aufmerksamkeit. Es entsteht zwischen dem, der sie ausspricht, und seinem Gegenüber ein Kontakt. Beide, Erzähler und Zuhörer, sind mit allen Sinnen da, mit Auge, Nase, Mund, Haut und Ohr.

Viele Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane bleiben uns unbewusst. Doch das Ohr, als das Hör- und Gleichgewichtsorgan, ist besonders hoch entwickelt und empfindlich. Es hat eine große Bedeutung für die soziale Gemeinschaft. Mit einem Ohr bin ich bei meinem Gesprächspartner mit dem anderen bei mir selbst. “Macht die Ohren auf, Ihr werdet sehen!” Die beiden Sinnesorgane, Ohr und Auge, stehen in allernächster Verbindung. Das Auge als der “Spiegel der Seele”, das Ohr als der “Eingang zur Seele”. Das gehörte Wort lässt Bilder in uns entstehen und wir fühlen uns vielleicht an einen vertrauten Ort versetzt. “Ich bin ganz Ohr.”

Mit unserer Stimme bringen wir Worte zum Klingen. Der Klang unserer Stimme, und wie er in unser Ohr dringt, ob weich oder hart, ob leise oder laut, löst Gefühle aus. Diese werden uns ganz individuell bewusst, wenn wir z. B. in die Stille oder in den erwachenden Morgen hinein horchen oder wenn Melodien unser Ohr erreichen. Wohlklingende Töne berühren unser Innerstes, unsere Seele und lösen ein wohliges Gefühl aus, während schrille Töne Disharmonie bis hin zu Aggressionen

hervorrufen. “Spitz die Ohren oder Ich ziehe dir die Ohren lang.” Während diese Worte heute die Androhung einer Strafe bedeuten, so hatte ursprünglich das Ziehen am Ohrläppchen die Bedeutung, die Weisheit zu stimulieren.

Übergroße Ohren auf Skulpturen symbolisieren die Fähigkeit, die Götter um Gehör zu



bitten und mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Das Ohr wird mit Ringen geschmückt und steht in vielen Kulturen, in Mythen, Sagen und Märchen für ein weibliches Sinnesorgan. Jemandem “Gehör schenken” heißt, „ihm zuzuhören“ Ist man ihm jedoch “mit Haut und Haar” verfallen, so spricht man von “Hörigkeit”. “Höre, so wird deine Seele leben.” Das Ohr ist der Empfangsort für Gottes Wort. “Gott sang, und es entstand die Welt.” (Mexiko) Unsere Sinnesorgane sind Türen, die wir beliebig öffnen oder schließen können. Jemandem die Tür zu unserer Wohnung öffnen bedeutet, ihn willkommen zu heißen. Die Augen wenden wir ab oder wir schließen sie, wenn wir gewisse Bilder nicht ertragen oder nicht sehen wollen. Auch die Nase wenden wir unangenehmen Gerüchen

nicht zu. Den Mund öffnen wir nicht, wenn wir nicht reden wollen. Wir schließen ihn und lassen keine Speisen hinein, die wir nicht aufnehmen wollen. An unsere Haut lassen wir nicht alles herankommen, berühren nichts, was uns suspekt ist. Doch die Ohren können wir nicht wie eine Tür schließen. “Wir wenden unser Ohr ab und machen dicht.” So können wir die Töne, die wir nicht hören wollen, die uns irritieren, in den Hintergrund drängen.

Doch wir sollten gut hinhören, wenn uns der Hörsinn vor Gefahren warnt. Das Gehör ist das erste Sinnesorgan, das seine Tätigkeit im Mutterleib aufnimmt. Und es ist das letzte, das

den sterbenden Menschen verlässt. Doch, wie gehen wir heute mit diesem wunderbaren Sinnesorgan um? Wir werden mit Informationen gefüttert, sodass uns das “Hören und Sehen vergeht”. Wie sehr schädigen wir unser Ohr durch den Lärm, der auf uns eindringt, den wir annehmen müssen, ob es uns recht ist oder nicht. Sind wir länger andauerndem Lärm ausgesetzt, z. B. am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, in der Disco oder durch einen Knall, der sogar die Schmerzgrenze überschreitet, so kann das empfindliche Trommelfell reißen. Es entsteht ein unheilbarer Hörschaden oder wir sind permanenten Dauergeräuschen ausgesetzt (Tinnitus).

“Eines Tages wird der Mensch den Lärm ebenso unerbittlich bekämpfen müssen wie die Cholera und die Pest.” (Zitat Robert Koch 1910)

Mein neues Knie

Bernd Kipper

Er beginnt erst allmählich, dieser ziehende und stechende Schmerz im Knie. Besonders wenn das Körpergewicht auf dem Gelenk lastet, so beim bergab oder treppenhinunter Gehen, mehren sich die Beschwerden. Die Laufstrecken verkürzen sich, weite Ausflüge zu Fuß sind nicht mehr möglich. Ständig Schmerzen im Knie, das Aufstehen und Gehen wird zur Qual, die Beweglichkeit lässt nach. Erst versucht man so wenig wie möglich zu laufen, dann greift man zu Schmerzmitteln. Vergeblich, die Gelenkschmerzen sind quälend.

Die Abklärung durch den Orthopäden mittels Röntgenaufnahmen zeigt, dass der Spalt zwischen den Knochen sehr gering ist, es liegt ein Verschleiß von Knorpel und Knochen vor. Es folgt Krankengymnastik zur Stärkung der Beinmuskulatur; mehrere Spritzengaben ins Knie, die nur lindernden, kurzzeitigen Erfolg bringen. Das Prozedere geht weiter und eine Arthroskopie bringt den sichtbaren Befund: Arthrose im fortgeschrittenen Stadium; ich brauche ein künstliches Kniegelenk. Der Operateur sagt locker: "Den Zeitpunkt bestimmen sie." Nachdenken und Informationen einholen ist angesagt.

Mangelnde Lebensqualität mit den vorhandenen Einschränkungen und Schmerzen lassen ein großes Verschieben nicht zu. Das Wissen, dass die Arthrose nicht reparabel ist und die geschädigten Ober- und Unterschenkelköpfe nicht sta-

biler werden, lässt dann ein Ja zur Operation sagen.

Nach dem Krankenhausaufenthalt ging es für vier Wochen in eine Reha-Klinik. Hier wurde die Beweglich- und Belastbarkeit durch vielseitige Therapien wieder hergestellt. Das ist nun zwei Jahre her und ich kann sagen: "Gut, dass ich den nicht leichten Schritt gewagt habe. Ich bin mit der Endoprothese sehr zufrieden und freue mich über die wieder gewonnene Lebensqualität."



Natürlich sind auch jetzt einige Verhaltensweisen zu beachten. Bewegung ist angezeigt, so fahre ich Fahrrad, jedoch überwiegend auf einem Heimtrainer im Haus, weil eine Sturzgefahr hier so schnell nicht besteht. Durch die gleichmäßigen Bewegungen wird eine optimale Kräfteverteilung auf das Gelenk antrainiert. Empfohlen wurden mir weitere Sportarten wie Wandern, Walking, Aquajogging, Schwimmen, Skilanglauf, Gymnastik, Rudern und Paddeln. Auch habe ich mein Gewicht reduziert; denn schon ein Kilo Übergewicht bedeutet eine dreifache Zunahme der Belastung und

verkürzt die Haltbarkeit des neuen Gelenkes.

Vermeiden sollte ich alle Situationen, bei denen eine erhöhte Gefahr besteht, dass man auf das operierte Knie fällt, ferner länger dauernde Erschütterungen, vor allem harte Stöße und abrupte Drehbewegungen. Hierdurch kann die Verankerung des neuen Gelenkes im Knochen gefährdet werden.

Hier einige Informationen aus medizinischer Sicht: Durch das aufrechte Stehen und Gehen des Menschen werden vor allem die Wirbelgelenke und die Gelenke in Hüften und Knien beansprucht. Der Druck auf ein Kniegelenk kann dabei schnell das Zehnfache des gesamten Körpergewichts erreichen. Auf ein Hüftgelenk können sogar doppelt so starke Kräfte wirken. Dabei misst die Auflagefläche, die den ganzen

Druck aufnehmen muss, nur wenige Quadratzentimeter. Die Aufgaben der Gelenke sind umfangreicher als nur die Beweglichkeit in bestimmte Richtungen zu gewährleisten. So sollen sie die Bewegung hemmen oder aber den Bewegungsausschlag begrenzen. Vor allem aber müssen sie den beim Stehen und Aufspringen entstehenden Druck auf das Skelettsystem auffangen. Ein spezielles Gewebe (der Knorpel) dient dabei als Stoßdämpfer und Gleitlager zugleich. Bei einem gesunden Gelenk werden die Knochenenden durch Knorpelschichten voneinander getrennt. Zwischen diesen

Schichten wird von der Gelenkhaut ständig Flüssigkeit (Gelenkschmiere, Synovia) produziert. Knorpel und Gelenkschmiere schützen den Knochen. Ist dieser Schutzmantel beschädigt, treten zunehmende Knorpelschäden bis hin zum völligen Abbau auf. Gleichzeitig verändert sich die angrenzende Knochenschicht. Es kommt zum Gelenkverschleiß

(Arthrose).

Solange eine Gelenkfläche noch mit einer Knorpelmasse bedeckt ist, kann sich der Knorpel wieder selbst regenerieren. Voraussetzung dafür ist aber, dass das Gelenk dabei bewegt und vor jedem weiteren Verschleiß geschützt wird. Welche Bedeutung die Gelenke haben, wird meist erst deutlich, wenn ihre Funktion stark beein-

trächtigt ist. Wenngleich ein Implantat immer der letzte Behandlungsschritt sein sollte, besteht heute für die Patienten kaum ein Grund mehr, sich vor einer Gelenkoperation zu fürchten.

Mittlerweile werden in Deutschland pro Jahr mehr als 100.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt, einer von diesen Patienten bin ich.

Basteln im Wildwald

Herbert Kramer

Der Weihnachtsmarkt im Wildwald Voßwinkel bot den geeigneten Rahmen für das Basteln und Werken, zu dem die Gruppe Patenschaften in die Waldschule eingeladen hatte. Wir hatten zunächst angenommen "eine ruhige Kugel schieben zu können", doch bald wurden wir eines Besseren belehrt. Niemand hatte damit gerechnet,

dass diese Tätigkeit einen solchen Stellenwert bei den Kindern und Jugendlichen hatte! Mit Feuereifer wurden die vorbereiteten Haselnussstöcke mit Farbe und Watte in "Santa Claus" umgewandelt und die fertigen Exemplare den Eltern stolz präsentiert.

Gern wurde auch die Gelegenheit genutzt, unter fachkundiger

Anleitung Aquarelle zu malen. Hier zeigte sich, wie sehr manches Kind begabt ist. Mit Schere und Kleber ging es der Pappe und dem Buntpapier zu Leibe, um diese zu vorweihnachtlichem Schmuck zu verarbeiten. Der Arbeitstisch war belagert mit Kindern, die ihrer Kreativität freien Lauf ließen. Was machte es schon aus, wenn hier und da rote oder weiße Farben dahin kleckerten, wo sie nicht hingehörten. Stolze, aber auch kritische Blicke der Eltern verfolgten die Arbeit der Kinder; fachkundige Ratschläge wurden meistens ignoriert. Tricks aus der Zauberkiste sorgten für Kurzweil und staunende Blicke.

Die Bilanz dieser vier Tage war in allen Teilen positiv und hat die Erkenntnis gefestigt, dass Jung und Alt durchaus gut miteinander auskommen und arbeiten können.



Foto: Uwe Künkenrenken

Tipp der SICHT:

Macht Ihnen der Artikel Mut, sich ebenfalls der Patenschaftsgruppe anzuschließen? Wir freuen uns über Ihr Interesse. Kommen Sie einfach mal zu den Montagstreffs der Gruppe. Montags 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im "Café Wendepunkt", Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg, ☎ 02932 201-2207 Marita Gerwin, Fachstelle Zukunft Alter.

Interview der SICHT mit Alex Paust

Anneliese Welling und Anni Bauerdick-Latrich fragen

Herr Paust, Sie waren 15 Jahre - von 1984 bis 1999 - ehrenamtlich tätiger Bürgermeister in Arnsberg. Mit der Neuordnung der Gemeindeverfassung in NRW hat sich an der Spitze der Stadt Wesentliches verändert. Berichten Sie!

Das Neue für alle Gemeinden in NRW war die Wahl eines hauptamtlichen Bürgermeisters. Ich habe 1999 für dieses Amt kandidiert und die Wahl verloren. Das bedeutete für mich, die Lehrtätigkeit am damaligen Graf-Gottfried-Gymnasium in vollem Umfang wieder aufzunehmen. (Als Bürgermeister hatte ich sechs Entlastungsstunden in der Woche.)

Wie haben Sie diesen, nicht einfachen Wechsel gemeistert?

Eine Wahl verlieren, egal in welchem gesellschaftlichen oder politischen Umfeld Verluste oder Niederlagen erlebt werden, ist mit Enttäuschungen, mit Frust und mit Fragen verbunden. Die Haltung "Du hast doch über Jahre immer deine Aufgaben mit Freude, Engagement und großem Zeitaufwand erfüllt. Du hast immer auch große Zustimmung in der Bevölkerung erfahren." hilft bei der Verarbeitung von Misserfolgen nicht. Tröstlich war aber folgender Spruch: Wer etwas wagt, der kann verlieren; wer nichts wagt, der hat schon ver-

loren. 1999 bin ich in kein tiefes Loch gefallen; die Lehrtätigkeit hat sich bruchlos fortgesetzt, und die echten Freunde sind nicht weggelaufen. Und nach gut einem Jahr hatte ich das Gefühl, die Geschichte Bürgermeister ist erledigt. Und im Juni 2000 habe ich nach 25 Jahren Ratstätigkeit das Mandat niedergelegt.

Im Nachhinein betrachtet, was waren die Highlights der für die Stadt Arnsberg bedeutungsvollen Zeit? Lief immer alles glatt oder gab es auch schon mal Pannen?



Bürgermeister Paust wird für einen Fallschirmsprung fit gemacht. (Trimmfestival 1993 in Hüsten, Stadion Große Wiese)

Fünfzehn Jahre Bürgermeister, eigentlich eine repräsentative Aufgabe, hinterlässt doch bleibende Erinnerungen und macht aus der Distanz heraus stolz. Für mich bleibt zum Beispiel in Erinnerung:

1. Begegnungen mit den Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker und Johannes Rau.
2. Mit tiefen Eindrücken die Begegnungen mit den 1988

noch lebenden ehemaligen jüdischen Mitbürgern anlässlich der Feiern zum 750. Stadtjubiläum.

3. Der erste gesamtdeutsche Wandertag 1990 in Arnsberg und tolle Kontakte und Gespräche mit Wanderern aus Ost und West.
4. Diskussionen, Meinungs-austausch mit Jugendlichen, aber auch älteren Mitbürgern und Gästen (z. B. ehemaligen Zwangsarbeiterinnen) anlässlich der Erinnerung an den 50. Jahrestag der Möhnekatastrophe.
5. Feiern zur deutschen Wiedervereinigung 1989/90 oder die Feiern zum Gedenken an den 50. Todestag von Franz Stock 1998 in Paris und Chartre.

Es gab in den Jahren auch handfeste Ereignisse, die zeigen: Es bewegt sich was in Arnsberg; wir haben Arnsberg vorangebracht. Planung, Durchführung und Abschluss der großen Stadtentwicklungsmaßnahmen: Sanie-

rung Neheim, Bau der Nordtangente und Innenstadtsanierung Hüsten, Maßnahmen zum Erhalt der historischen Altstadt Arnsberg. Sicherung der Forsteinrichtungen in Arnsberg und Errichtung der Forstgenbank; die Forderung nach Errichtung einer Fachhochschule Forst fand leider keine Zustimmung des Landes. Einrichtung eines Frauenhauses in Arnsberg. Mit aktiver

Unterstützung der NRW-Landesregierung zentrale Reformen zur Sicherung der drei Arnsberger Krankenhäuser.

Unsere SICHT wendet sich vorwiegend an Senioren. Worin sehen Sie Möglichkeiten in unserer Stadt ganz

allgemein und an Schulen für das Miteinander von Senioren und Jugendlichen?

Wenn Geschichte für Kinder und Jugendliche erlebbar sein und bleiben soll, dann ist das Erleben nur mit älteren Mitbürgern möglich: Sie kommen in die Schule, vermitteln Erlebtes

und damit Geschichte. Wer Ganztagschulen fordert, muss sich Gedanken machen über Mittags- und Nachmittagsbetreuung und -aufgaben. Das kann eine Herausforderung für engagierte und ehrenamtlich tätige Senioren sein.

Tipp der SICHT

Marita Gerwin

Die Landeszentrale für Politische Bildung Nordrhein-Westfalen hat einen 15 Minuten-Film zum Thema **Junge Bilder vom Alter** gedreht, der in der Fachstelle Zukunft Alter, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg als DVD **kostenlos** ausgeliehen werden kann. Die Filmproduzenten schreiben zum Titel **Junge Bilder vom Alter**: Die Alten, sind das gütige, grauhaarige Omas und Opas, gehbehinderte Rentner oder technikbegeisterte, konsumfreudige Senioren, wie sie uns die Werbung zeigt?

Die Tagung am 16. Mai 2007 präsentierte und diskutierte Altersbilder und war zugleich Startschuss zum Landesprojekt **Junge Bilder vom Alter**.

Die vorliegende Dokumentation zeigt Stimmen und Bilder der Tagung und stellt ausgewählte intergenerative Projekte kurz vor. Weitere Infos unter: www.politischebildung.nrw.de

Die DVD wird in den nächsten Monaten im Auftrag des Ministeriums für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nord-



rhein-Westfalen als Unterrichtsmaterial für die Schulen in den Landes- und Kreis-Medien-Bildstellen zur Verfügung stehen. Sie zeigt anschaulich in einigen Beispielen aus Arnsberg, welche Möglichkeiten es gibt, sich in den unterschiedlichsten Projekten zu engagieren. Es werden Ausschnitte aus der Ruth-Cohn-Schule, Arnsberg mit der Patenschaft und der städtischen Kindertagesstätte Entenhausen in Bruchhausen gezeigt.

Wäre das nicht ein interessanter Aspekt für Sie? Wir beraten Sie gern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in Arnsberg zu engagieren. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns oder kommen Sie unverbindlich montags zwischen 10 und 12 Uhr zum Treff der Paten in den Wendepunkt.

Die Paten haben eine eigene Homepage. Wenn Sie Interesse haben, schauen Sie hinein: www.patenschaft-aktiv.de

Früher bei uns im Dorf

Benedikt Jochheim

Angesichts der technisch perfekten und visionären Spiele, die heute in jedem Kinderzimmer anzutreffen sind, erinnert man sich gerne an die eigene Kindheit.

So viel Freizeit, wie sie heute den Kindern geboten wird, gab es früher bei den wenigsten Familien. Mädchen und Jungen gleichermaßen wurden mit täglichen Aufgaben bedacht. Die Mädchen hatten sich um die Geschwister oder die Nachbarskinder zu sorgen, Jungen halfen im Garten, auf dem Feld, bei der Beschaffung von Brennmaterial und fast alle bei der Ernte. Die erste Frühlingssonne lockte alle aus dem Haus. Auf dem Hofraum und den Straßen wurden die manchmal nur aus der eigenen Fantasie heraus entstandenen Spiele gespielt. Im Garten zu spielen war hingegen undenkbar, da dieser der Versorgung der Hausbewohner diente.

Ein beliebtes Spiel war der Kreisel, "Schnurriker", wie wir ihn nannten. Auf ebener Erde, mit einer Peitsche angetrieben, versuchten wir ihn in Bewegung zu halten. Oft diente die große ausgediente Felge eines Fahrrads, welche mit einem kurzen Stöckchen mit leichten Schlägen über das Spielgelände geführt wurde, als Spielzeug. Spannend war auch das "Pinnecken klopfen", bei dem ein kleines Holzstöckchen, zu beiden Seiten angespitzt, auf

ein kleines Loch im Erdreich gelegt und mit einem langen Stock geschlagen wurde. Blieb das Holzstück irgendwo liegen, durfte man mit dem Stock seitlich darauf schlagen, sodass dieses empor schnellte, um dann mit einem gezielten Schlag weiter befördert zu werden. Sieger war derjenige, dem es gelang, sein Holzstöckchen mit den wenigsten Schlägen am weitesten zu bringen.



"Bäumchen, Bäumchen, wechsele dich" war ebenfalls ein schönes Spiel, bei dem sich die Straßenbäume hervorragend eigneten. Bei einem lang ausgerufenen "Bäumchen, Bäumchen wechsele dich" mussten die Bäume gewechselt werden. Wem dies als Letzter gelang, der war der neue Ausrufer. Das Fangen- und Versteckspielen gehörte gerade an den Sommerabenden zu einer beliebten Unterhaltung. Doch just wenn es am schönsten war, rie-

fen einen die Eltern ins Haus. Nach Reitturnieren auf der Klossfuhr war Hochspringen angesagt, wobei manche Jungen meisterliche Leistungen zeigten.

Manchmal ging es mit Schuppe und Hacke in den Wald, um den Bach abzusperrten. Wir nannten es "Kölken". Im Wald selbst wurden auch zum Ärger des strengen Försters Lauben gebaut. In Ermangelung eines

Balls wurde nur selten Fußball gespielt, dann jedoch nicht immer zur Freude der Anwohner auf den Straßen und öffentlichen Plätzen. Einmal wurde ein Junge von den Messdienern ausgeschlossen, weil er mit anderen Jungen auf dem Kirchplatz Fußball gespielt hatte.

Mit einem kleinen Tennisball waren alle Spieler glücklich, nicht jedoch die Eltern, da die kaum zu beschaffenden Straßenschuhe verschlissen wurden. Selbst bei den Spielvereinen waren Bälle nach dem Zweiten Weltkrieg Mangelware, wobei so manches Spiel vor der Absage stand, wenn nicht ein Sponsor mit guten Beziehungen im letzten Moment einen Ball besorgte.

An Herbst- und Winterabenden gab es das bekannte "Mäuschellen". Ausgesuchte Mitbewohner, welche die Verfolgung nicht scheuten, wurden bevorzugt. Wer erwischt wurde, bekam die Hand des Verfolgers

zu spüren. Von den Mädchen wurden Hüpfspiele bevorzugt. Mehrere auf dem Boden aufgemalte Rechtecke mussten mit gezielten Sprüngen übersprungen werden. "Mütterchen, Mütterchen, wie weit darf ich reisen" klang bei einem weiteren Spiel mit Mädchenstimme über die Straße. Ein Mädchen stand mit verschlossenen Augen auf der Straße und antwortete, mal mit einem langen, mal

mit einem kurzen Städtenamen, worauf die Rufende, je nach Silbenlänge weiter springen durfte. Wer zuerst die markierte Grenze erreichte, war Siegerin. Man kannte die Stimmen und so gab es auch schon mal unter Mädchen Ärger. Stolz waren die Mädchen, welche einen Puppenwagen ihr Eigen nennen konnten. Diesen führten sie dann gerne aus, um sich gegenseitig zu bestaunen und

zu beneiden.

An den Winterabenden saß die meist kinderreiche Familie zusammen in der Küche. Es gab gemeinsame Brettspiele oder man zog sich in eine Ecke zurück und las ein Buch. Ein mit Spielzeug voll gepacktes eigenes Kinderzimmer zu besitzen, wie es bei den meisten Kindern in unserer Gesellschaft heute üblich ist, lag damals außerhalb unserer Vorstellungskraft.

Fotoshooting

Carolin Böhmer (14 Jahre)

Der Mädchentreff des JBZs ließ sich im Winter 2007 durch das Projekt "Ich bin schön" in einem professionellen Fotoshooting fotografieren.

Die Mädchen teilten sich für zwei Tage in zwei verschiedene Gruppen auf. Sie wurden nacheinander in verschiedenen Posen fotografiert. Es war für jedes Mädchen etwas ganz Besonderes. So wie Frau Anneser mit den Mädchen umgegangen ist, bauten sie Vertrauen auf und konnten ganz natürlich sein. Im Nachhinein hat Frau Anneser die Fotos alle am Computer bearbeitet, zum Beispiel die Hintergründe und Belichtung. Ein Mädchen hatte ein Gesichtspflaster, das später nicht mehr zu erkennen war. Die Rahmen für die Bilder gestalten die Mädchen im JBZ.



Kinderstern des JBZ

Wenn ihr Lust habt, auch zum Mädchentreff zu kommen, seid ihr herzlich willkommen: Er ist für Mädchen ab 12 Jahren montags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr im JBZ, Arnberg.

Anmerkung der SICHT-Redaktion

Liebe Leser, dieser Artikel aus der "Kinderstern-Redaktion" Arnberg wurde für die Sicht von Carolin Böhmer verfasst. Vielleicht hat ja gerade Ihre Enkeltochter Interesse, im Mädchentreff mitzuwirken.

Laufe nicht der Vergangenheit nach,
verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr,
die Zukunft noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt.

Spruch aus dem Adventskalender
im Hospiz Rafael in der W.P. v. 10.12.2007

Ein Gesetz im Leben:
Wenn sich eine Tür vor uns schließt,
öffnet sich dafür eine andere.
Die Tragik ist jedoch die,
dass man nach der geschlossenen Tür blickt
und die geöffnete nicht beachtet.

André Gide

WEITER DENKEN ...

Martin Polenz

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, in deren Verlauf die geistigen, körperlichen und sozialen Fähigkeiten immer weiter abnehmen. Alzheimer ist mit einem Anteil von etwa 60% die häufigste demenzielle Erkrankung und wurde bereits 1906 von dem Arzt Alois Alzheimer beschrieben.



Projektleitung Martin Polenz

Im Zuge der demographischen Entwicklung, die u. a. durch einen deutlichen Anstieg der Lebenserwartung und ein steigendes Durchschnittsalter der Bevölkerung gekennzeichnet ist, wird auch mit einem deutlichen Anstieg der demenziellen Erkrankungen gerechnet. Denn die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter. Die Diagnose Demenz stellt für die meisten Menschen den Beginn einer langen Krisenzeit dar. Die Vorstellung, in zunehmendem Maße

unselbstständiger zu werden, die geistige Leistungsfähigkeit zu verlieren, ist schrecklich. Der Verlust von Erinnerungen, das Vergessen von liebgewonnenen Orten, Routinen und auch Menschen stellt die eigene Existenz in Frage.

Viele erkrankte Menschen versuchen, die Krankheit zu verdrängen und, sie so lange es geht, vor ihrer Familie, ihren Freunden und Bekannten zu "verstecken". Dieses Verhalten führt oft in Einsamkeit und Isolation. Dabei gibt es bereits eine Vielzahl an Hilfen und Möglichkeiten, die den Alltag und das Leben der erkrankten Menschen erleichtern und bereichern. Viel zu wenige kennen diese Hilfsangebote, und es müssen auch noch neue Angebote entwickelt werden. Zu viele Erkrankte haben noch keinen Zugang zu Entlastungsangeboten. Zu viele Familien kennen keine Möglichkeiten der Entlastung, beispielsweise durch Betreuungsangebote.

Das Aktionsprogramm "Gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz" wird innerhalb der kommenden drei Jahre gezielt Maßnahmen umsetzen, um die Lebenssituation der Erkrankten sowie die Situation der Angehörigen, also der Familien, zu verbessern. Das gesamte Vorhaben wird durch die Robert Bosch Stif-

fung in erheblichem Umfang gefördert.

Ein zentraler Bestandteil des Aktionsprogramms ist die Einladung an alle Arnsberger zu überlegen, wie man selbst etwas tun kann. Wer eine gute Idee hat, kann sich mit einem Antrag um Fördermittel bewerben, um in den kommenden Monaten und Jahren diese Idee umzusetzen. Hier sind alle Arnsberger gefragt, von Krankenhäusern, Ärzten, Pflegern über Schulen, Kindergärten bis zu einzelnen Unternehmen oder der Handwerkskammer. Eine schöne Idee wäre zum Beispiel ein regelmäßiger Besuch einer Schulklasse/Schülergruppe in einem Pflegeheim, um mit den älteren Menschen zu spielen, zu reden oder zu singen. So würden die Schüler in Kontakt kommen mit Menschen, die ihnen in ihrem Alltag wohl kaum begegneten. Für die Demenzkranken stellt ein solcher Besuch einen wirklichen Höhepunkt des Tages dar, durch den sie viel Freude erleben können. Ein weiteres Beispiel wäre eine Fortbildungsmaßnahme für ein Kaufhaus: Wie reagiert unser Personal in einer Situation, in der ein anscheinend verwirrter älterer Herr an der Kasse steht? Wegschauen? Oder Hilfe holen? Wer unvorbereitet mit einer solchen Situation konfron-



Weiter • Denken
Projekt Demenz Arnsberg

tiert wird, handelt oft nicht richtig. Dieses Problem stellt sich natürlich nicht nur dem Personal, sondern auch demjenigen, der zufällig weiter hinten an der Kasse steht. Ein drittes Beispiel möchte ich noch anführen, auch um die Bandbreite der Möglichkeiten darzustellen: Es existieren bereits verschiedene und sehr gute Entlastungsdienste für Angehörige von demenzkranken Menschen. Hier herrscht aber ein enormer Bedarf, da die Angehörigen sich meist in der Verantwortung sehen, für die kranke Mutter, den kranken Bruder zu sorgen und ihn zu betreuen. Diese Belastung, oft über Jahre, kann an die Grenzen des Leistbaren führen und darüber hinaus. Hier kann schon eine Stunde Entlastung viel bedeuten, in der sich jemand anderes um den Kranken kümmert und den Angehörigen die Möglichkeit bietet, durchzuatmen. Hier wäre eine Art Nachbarschaftsdienst eine wichtige Initiative.

Es wird deutlich, dass jeder seine eigene Kreativität spielen lassen und auf seine Weise und mit seinen Fähigkeiten ein wenig dazu beitragen kann, das Leben von demenziell erkrankten Menschen und ihren Angehörigen zu verbessern. Weitere Informationen können Sie auf der Auftaktveranstaltung am 5. März um 17:00 Uhr im Kulturzentrum Neheim erhalten, zu der ich Sie herzlich einlade.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an mich unter der e-mail-Adresse:

m.polenz@arnsberg.de

☎ 02932 201-2206

Generationsvorteile

Herbert Kramer

Welch ein Glück, dass ich diese Zeit erleben darf.

Täglich danke ich meinem Schöpfer, dass ich die vielfältigen Angebote für Senioren nutzen und genießen darf. Doch nicht nur diese Gruppe profitiert vom Angebot, nein auch Kinder und deren Eltern sind Nutznießer.

Wenn ich mir vorstelle, auf was meine Großeltern alles verzichten mussten, regt sich noch heute das Mitleid. Es ist kaum zu fassen, dass sie das überlebt haben. Allein schon der Verzicht auf das Handy lässt ahnen, in welchem finsternem Mittelalter sie sich bewegten. Kein SMS! "Lisebeth, steit dat Eaten schon op en Tisch?" Oder "Käppe, hoffentlich kümme bald!" Nichts von alledem.

Heute hat jedes Kind, bevor es eingeschult wird, ein Handy mit den neuesten Klingeltönen und Internetanschluss. Dass eine Kamera integriert ist versteht sich am Rande. Welch ein Fortschritt! Vorbei sind die tristen Abende, an denen man den "langweiligen" Märchen lauschte, die von Oma erzählt wurden. Ätzend diese "Mensch ärgere Dich nicht"-Spiele, aufgelockert durch einen Bratapfel, der im Backofen lag.

Diese "Langeweiler" sind längst überholt. Wer schlägt noch den dritten ab? Wer fragt noch: "Mutter darf ich verreisen?" Weiß noch ein Mensch, was Knicker sind und die da-

mit verbundenen Küleken und Strichskes?

Heute ist Aufklärung und Vorbereitung das A und O der Medien. Das Fernsehen berichtet über die verantwortungsvolle Arbeit der Politiker, Operationstechniken und Verhalten bei kritischen Geburten ... Nicht zu vergessen die umfassende Aufklärung der Jugendlichen



im Gebrauch von Waffen und Kampftechniken.

In Erziehungsfragen zeigt heute die "Supernanni" auf dem Bildschirm an Hand von Beispielen, wie selbst schwierigste Situationen gemeistert werden können.

Der "Einsatz in den vier Wänden" zeigt anschaulich Ausbau und farbliche Gestaltung von Räumlichkeiten jeder Art. Das ist die Schule fürs Leben.

Selbst die Essgewohnheiten sind längst überholt. Statt der immer wieder kehrenden Eintöpfe erwartet uns der Genuss von knusperigen Fritten mit Majo. Döner, Schokoriegel, Reis für den kleinen Hunger und Pizza jeder Art sind nur ein Bruchteil der angebotenen Köstlichkeiten. Man ist flexibel geworden, und die alte Weisheit: "Wat de Bur nit kennt, dat frit he nit!" hat längst keine Gültigkeit mehr.

Morgenwanderung ...

Wer recht in Freuden wandern will

Text: Emanuel Geibel
Melodie: Gustav Klauer

Wer recht in Freu-den wan-dern will, der geh der Sonn ent-ge-gen;
da ist der Wald so kir-chen-still, kein Lüft-chen mag sich re-gen.
Noch sind nicht die Ler-chen wach, nur im ho-hen Gras der
Bach singt lei-se den Mor-gen-se-gen.

2. Die ganze Welt ist wie ein Buch,
darin uns aufgeschrieben in bunten Zeilen manch ein Spruch,
wie Gott uns treu geblieben. Wald und Blumen, nah und fern,
und der helle Morgenstern sind Zeugen von seinem Lieben.
3. Da zieht die Andacht wie ein Hauch durch alle Stimmen leise,
da pocht ans Herz die Liebe auch in ihrer stillen Weise,
pocht und pocht, bis sich's erschließt und die Lippe
überfließt von lautem, jubelndem Preise.
4. Und plötzlich lässt die Nachtigall im Busch ihr Lied erklingen,
in Berg und Tal erwacht der Schall und will sich aufwärts schwingen,
und der Morgenröte Schein stimmt in lichter Glut mit ein:
Lasst uns dem Herrn lobsingend!

Sehnsüchte

Roger Coerschulte

Ich möchte,
die lauen Südwindlüfte
auf meinen Wangen spüren.

Ich möchte,
den Frühlingsblumenduft
riechen.

Ich möchte,
unter dem Blauhimmel
über löwenzahngelbe Wiesen gehen.

Ich möchte,
an geheimnisvoll murmelnden Bächen stehen.

Ich möchte,
die buntfarbenen Kleider
der tanzenden Mädchen sehen.

Ich möchte, ...

An meinem Fenster
lässt der Winter
Eisblumen blühen.

Franz Emanuel Geibel wurde als siebtes von acht Kindern in Lübeck geboren. Der Sohn des reformierten Pfarrers Johannes Geibel und einer Kaufmannstochter besuchte das Katharineum zu Lübeck, bis er 1835 begann, in Bonn Theologie und Klassische Philologie zu studieren. Danach ging er nach Berlin, wo er 1836 während seiner Studien mit Chamisso, Bettina von Arnim und Eichendorff Freundschaft schloss. 1838 erhielt er durch seine Beziehungen eine Anstellung als Hauslehrer beim russischen Gesandten in Athen, die bestimmend für seine klassische Dichtung war. Nach seiner Rückkehr weilte er 1841 und 1842 einige Zeit auf Schloss Escheberg bei Zierenberg und veröffentlichte die ersten Gedichte, die vor allem beim preußischen König Friedrich Wilhelm IV. großen Anklang fanden. 1842 erhielt Geibel von ihm eine lebenslange Pension von 300 Talern. Im Forsthaus Waldhusen im Lübecker Stadtteil Kücknitz verbrachte Geibel mehrfach seine Sommerfrische und schuf dort 1847 das Gedicht "Aus dem Walde". 1851 verliebte er sich in die erst 17 Jahre alte Amanda Trummer, die er 1852 heiratete. Die Hochzeit wurde im Lübecker Gartenrestaurant Lachwehr gefeiert, dessen *stillen Garten mit dem schattigen Ulmengang* er dichterisch besang. 1853 wurde die Tochter Ada Marie Caroline (1853-1906) geboren. 1852 erhielt er eine Ehrenprofessur für deutsche Literatur und Poetik von seinem Bewunderer, Maximilian II.. Geibel zog nach München und unterrichtete dort bis 1868, bis er aus politischen Gründen wieder nach



Lübeck zurückkehrte. Durch den Tod von Maximilian II. wurde Geibel wegen seiner preußischen Gesinnung angefeindet; er verlor sogar seine lebenslange Pension.

Quelle: Wikipedia

*Frohe Ostern
wünscht Ihnen
das Team
der Sicht*



Experteninterview mit freundlicher Genehmigung: Weltgruppe / Berliner Morgenpost

„Noch so viel zu entdecken“

Claudia Ehrenstein

Der Altersforscher Leopold Rosenmayr wurde 1925 geboren. Ein Gespräch über Lust und Last des Alterns – und über Missverständnisse zwischen den Generationen. Leopold Rosenmayr nahm im Mai 2007 bei der Auftaktveranstaltung „Junge Bilder vom Alter“ des Landes NRW in der IHK an einer Podiumsdiskussion teil. Leopold Rosenmayr ist emeritierter Professor für Soziologie an der Universität Wien. Er ist 83 und weiß aus eigener Erfahrung, was Altern bedeutet, aber auch als erfahrener Soziologe. **WELT:** Herr Professor Rosenmayr, Sie haben als Soziologe das Alter erforscht. Wie fühlen Sie sich selbst im Alter? **Leopold Rosenmayr:** Ich bin überrascht, dass die Begeisterungsfähigkeit und das Staunen im Alter nicht nachlassen. Es gibt noch so viel zu entdecken, auch wenn man so wie ich schon 83 Jahre alt ist. Ich muss mich gegen diese Neugier manchmal regelrecht zur Wehr setzen.

WELT: Sie führen ein glückliches Leben?

Rosenmayr: Ich verwende den Begriff Glück sehr vorsichtig. Glück ist keine Badewanne, in die sich ein Mensch bequem hineinlegen kann. Um das Glück müssen wir uns jeden Tag neu bemühen. Ich lebe in einer glücklichen Beziehung – das macht es um vieles leichter.

WELT: Und in welchen Momenten fühlen Sie sich alt?

Rosenmayr: Als ich schon fast 80 Jahre alt war, bin ich beim

Klettern abgestürzt und habe schwere Verletzungen erlitten. Das war eine Wendemarke für mich. Ich weiß zwar aus dem Lehrbuch, dass sich im Alter zwischen 30 und 80 Jahren die muskulären Kräfte und die Atemkapazität etwa halbieren. Aber jetzt bekomme ich diese Einschränkungen am eigenen Körper zu spüren. Es fällt mir nicht leicht, mir einzugestehen, dass ich etwas unwiederbringlich verloren habe. Das ist sehr, sehr bitter.



Leopold Rosenmayr

WELT: Altern heißt Abschied nehmen?

Rosenmayr: Das Alter zwingt mich dazu, immer wieder Grenzen zu ziehen – zwischen dem, was ich nicht mehr tun kann und dem, was ich noch gern tun möchte. Das ist sehr schwer. Ich werde mir daher die großen Wände, die ich einst durchklettert habe, auch nicht noch einmal anschauen. Ich will mir nicht selbst vor Augen führen, was ich verloren habe.

WELT: Wie haben Sie sich als

junger Mann das Alter vorgestellt?

Rosenmayr: Ich hatte ein sehr positives Bild vom Alter. Mein Urgroßvater hat mir wegen seines Alters imponiert. Noch mit fast 100 Jahren ist er auf dem Feld hinter dem Pflug hergegangen. Sein Sohn – also mein Großvater – hat mir vor allem als Mensch imponiert. Er genoss in der Wiener Vorstadt, in der ich aufgewachsen bin, sehr hohes Ansehen. Beide Männer waren Vorbilder für mich.

WELT: Wie hat sich dieses Bild vom Alter im Laufe Ihres Lebens verändert?

Rosenmayr: Deutliche Veränderungen bemerke ich eigentlich erst in den letzten Jahren. Mich stört das laute Sprechen alter Menschen – was teilweise auf ihre Ablehnung von Hörgeräten zurückzuführen ist. Dieses lärmende Verhalten ist aber auch Ausdruck eines gewissen Selbstbewusstseins, das sich vor allem auf Wohlstand gründet. Und damit wecken die Alten bei den Jungen keine Sympathien.

WELT: Das ist aber ein hartes Urteil.

Rosenmayr: Die Alten sollten sich mehr bemühen, den Jungen ein positives Beispiel vorzuleben. Aber die Jungen sind auch nicht immer gerade zartfühlend. Sie tun sich oft schwer, die Alten zu verstehen.

WELT: Das ist in anderen Gesellschaften ganz anders. Welche Erfahrungen haben Sie in Westafrika gemacht?

Rosenmayr: Als ich 1983 in

Mali war, wartete ich bei der Fremdenpolizei auf ein Ausreisevisum. Als ich ungeduldig wurde, trat ich auf einen Beamten zu und zeigte auf meine damals schon grauen Schläfen. Fünf Minuten später hatte ich das Visum im Pass. Nicht meine weiße Hautfarbe, sondern meine weiße Haarfarbe, also der Respekt vor dem Alter, hatte das bewirkt. Mit der Modernisierung geht auch in diesen traditionellen Stammesgesellschaften der Respekt vor dem Alter verloren.

WELT: Wie alt fühlen Sie sich?

Rosenmayr: Ich fühle mich einer bestimmten Generation zugehörig, die durch die geschichtlichen Ereignisse verbunden ist. In meiner Generation sind das die Kriegserlebnisse und die Zeit des Wiederaufbaus. Picasso hat einmal auf die Frage nach seinem Al-

ter geantwortet: Ich habe kein Alter. Das kann ich nur unterstreichen.

WELT: Verliert das kalendarische Alter im Laufe des Alterns an Bedeutung?

Rosenmayr: Das kalendarische Alter verliert in der Tat an Bedeutung. In den Vordergrund tritt immer mehr, wie ein Mensch unabhängig vom Alter sein Leben physisch und psychisch bewältigt. Ich würde statt vom Alter lieber vom Lebenslauf in der Langlebigkeit sprechen. Studien zeigen, dass sich die Menschen heute etwa fünf Jahre jünger einschätzen, als sie tatsächlich sind. Das ist auch ein Zeichen für eine gewisse mentale Fitness und Lebensbejahung.

WELT: Was sagen Sie jungen Menschen über das Alter?

Schlagworte

Rosenmayr: Nach meiner ak-

tuellen Studie in Österreich bescheinigen die Jungen den Alten zu 90 Prozent Familiensinn, aber nur 25 Prozent der Jungen trauen den Alten Kreativität zu. Doch Menschen können sich ein Leben lang wandeln und weiter entwickeln. Die Alten müssen diese Chancen, die ihnen ein immer längeres Leben bei immer besserer Gesundheit eröffnet, auch nutzen. Dann werden sie etwas darstellen ...

WELT: ... und die Jungen werden Respekt vor ihnen haben – so wie Sie vor Ihrem Großvater und Ihrem Urgroßvater?

Rosenmayr: Die Alten sollen den Jungen zeigen, dass sie aus ihrem Leben etwas gemacht haben. Das wird das Bild vom Alter positiv verändern. Ich bin da sehr optimistisch.

Leopold Rosenmayr wurde am 3. Februar 1925 in Wien geboren. Nach Kriegsteilnahme und Gefangenschaft studierte er Philosophie und Soziologie, 1949 promovierte er. Es folgten Stipendien an der Pariser Sorbonne und an der Harvard University in den USA. Rosenmayr gründete 1954 die Sozialwissenschaftliche Forschungsstelle in Wien. 1961 wurde er Professor für Soziologie und Sozialphilosophie an der Universität Wien. 1984 begann er mit seinen Forschungen über Weisheit, Macht und Führungsfunktionen alter Menschen in afrikanischen Stammesgesellschaften, unter anderem in der Republik Mali. Rosenmayr verfasste mehrere Berichte für die österreichische Regierung und gilt heute als der "Altersforscher der Nation". Nach wie vor hält der 1995 emeritierte Professor Vorlesungen über das Thema Altern und das Zusammenleben der Generationen. Er ist Autor zahlreicher Publikationen, unter anderem gemeinsam mit dem kürzlich verstorbenen deutschen Alternsforscher Paul B. Boltes. 2007 erschien sein jüngstes Buch "Schöpferisch altern" (Lit Verlag, Berlin). Rosenmayr lebt in Wien. Er ist geschieden, hat vier erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. *dia*

Auflösung zum Bildrätsel der SICHT Nr. 34 - Titelseite:

Posaunenengel

auf der **St. Michaels Kirche**, erbaut 1950 in Arnsberg Ortsteil Neheim
Als Gewinner wurde Verena Tauber ausgelost.

"Damit habe ich gar nicht gerechnet - und jetzt kommt die Glücksfee der SICHT."

Wir gratulieren zu den zwei Kinokarten für das Apollo- oder Centralkino.



Projekt "Echt Stark!" Hilfestellung zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen in Arnsberg

Petra Vorwerk-Rosendahl

Ende 2006 startete das Projekt „Echt Stark!“. Ziel dieses Projektes ist es, Kinder und Jugendliche im Schulalltag zu unterstützen und sie in ihrer Entwicklung zu stärken.

In diesem Projekt werden unterschiedliche Engagementfelder in der Kooperation mit Arnsberger Schulen angeboten:

1. Durchführung von AGs z. B. Werken, Forscher-AG
2. Sprachförderung von Migranten
3. Patenschaften für Grundschüler
4. Lesepatzen
5. Individuelle Förderung von Kindern mit Defiziten z. B. durch Hausaufgabenbetreuung und Unterstützung

Die zuvor genannten Bedarfsergebnisse ergeben sich aus einer Abfrage der Arnsberger Schulen. In diesem Zusammenhang

bietet die Geschäftsstelle Engagementförderung Arnsberg: Die laufende Unterstützung der Engagierten.

Den regelmäßigen Erfahrungsaustausch unter den Teammitgliedern. Dieser findet einmal monatlich statt.

Das gemeinsame Erstgespräch mit der Schule und die Festlegung, wie soll das Engagement des Einzelnen aussehen, wer sind die Ansprechpartner (Sicherstellen, dass die Wünsche und Fähigkeiten der Engagierten berücksichtigt werden).

Die Organisation von notwendiger Qualifizierung für die Engagierten.

Die Zurverfügungstellung von notwendigen Arbeitsmaterialien.

Die Engagementförderung als Ansprechpartner für Wünsche und Probleme von Einsatzstelle und Engagierten.

Die Engagementförderung bie-

tet Unterstützung für die laufende Tätigkeit.

Mittlerweile arbeiten bereits zehn Ehrenamtliche in dem Projekt in unterschiedlichen Engagementfeldern. Für jeden Engagierten wird ein wohnungsnaher Einsatzort nach Wunsch gesucht. Die monatlichen Teamsitzungen dienen besonders dem Austausch von Erfahrungen und Überlegungen, welche Qualifizierungsmaßnahmen die Engagementförderung Arnsberg kostenlos anbieten kann.

Aufgrund des hohen Bedarfs suchen wir Interessierte, die sich in dieses Projekt einbinden wollen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle Engagementförderung Arnsberg
Petra Vorwerk-Rosendahl
☎ 02932 201-1402

Erläuterungen zum Märchen

Elke Wirth

Dieses Märchen von der Schwanenjungfrau und dem jungen Bauern rührt mich und meine Zuhörer immer wieder an, wenn ich es erzähle. Die Schwanenfrau, die aus dem Wasser befreit, durchs Feuer gegangen ist, auf der Erde gelebt und sich in die Luft erheben hat, die also die vier Elemente berührt hat, spürt endlich

die Freiheit. Sie konnte sich schließlich ihre Sehnsucht nach Lebenserneuerung erfüllen, ihre Erdschwere überwinden. Und dass sie dieses Erlebnis mit ihrem Mann, der sie über alles liebt, teilen kann, ist das Faszinierende und seelisch Anrührende in diesem Märchen. Der junge Ehemann spürt, was in seiner Frau vor

sich geht, er erkennt an ihrem Verhalten, dass es ein Abschied für immer sein würde, als sie sich traurig auf den Weg in den Wald begibt. Durch den innigen Wunsch, immer mit ihr verbunden zu sein, gelingt ihm die Verwandlung, er kann sich ändern! Und somit bleiben sie zusammen, bis ans Ende ihres Lebens.

Der junge Bauer und die weiße Schwänin

Ein Märchen aus Litauen

Es war einmal ein junger Bauer, dem war die Mutter früh gestorben, die Stiefmutter aber war eine böse Frau. Sie trug ihm die schwersten Arbeiten auf, gönnte ihm keine Ruhe und gab ihm nie ein gutes Wort. Tag für Tag schickte sie ihn hinaus auf den Acker. Dort pflügte, säte und erntete er. Er mühte sich ab jahraus, jahrein.

Eines Tages kam er hinunter zum See und fand dort eine weiße Schwänin. Die hatte sich in einer Schlinge verfangen und am Fuß verletzt. Er befreite sie, nahm sie mit nach Hause und legte frische Wegerichblätter auf die Wunde.

Kaum aber verließ er das Haus, packte die böse Stiefmutter das hilflose Tier, rupfte ihm alle Federn aus und warf sie in den glühenden Ofen. Als der junge Bauer am Abend heimkam und den armen Vogel so jämmerlich zugerichtet fand, weinte er bittere Tränen. Eine seiner Tränen fiel auf die Schwänin und siehe: Da verwandelte sie sich in ein schönes junges Mädchen mit langen goldenen Flechten. Der junge Bauer sah sie an, und sie war so schön, dass er sich in sie verliebte. "Du sollst meine liebe Braut sein und keine andere!", sprach er. Die Stiefmutter sagte kein Wort, der Vater aber gab seinen Segen, und bald wurde Hochzeit gefeiert. Der junge Ehemann freute sich jeden Tag aufs Neue über die Anmut und Schönheit seiner jungen Frau. Und die Liebe, die sie ihm schenkte, machte

ihn so glücklich, dass die bösen Kränkungen seiner Stiefmutter ihm nichts mehr anhaben konnten. Die junge Schwanenfrau aber litt sehr unter der Bosheit der Stiefmutter, denn diese hasste und quälte sie, wo immer sie nur konnte.

Eines Tages sagte die Schwanenfrau deshalb zu ihrem Mann: "Ach Liebster, lass uns zu meinen Brüdern und Schwestern,



den Schwänen, fliegen, denn hier ist das Leben zu schwer für mich!" Er aber schüttelte traurig den Kopf: "Ich kann nicht mitkommen, ich kann doch nicht fliegen wie die Vögel!"

Eines Morgens, nicht lange danach, schickte die Stiefmutter die junge Schwanenfrau zur Quelle in den Wald. Als sie ihren Krug dort mit Wasser füllte, sang sie ein Lied voller Traurigkeit und Schwermut. Da war auf einmal ein Geschwirr in der Luft, und viele weiße Schwäne kamen geflogen und warfen Federn herab. Sie sammelte alle sorgsam auf und versteckte sie unter einer Baumwurzel. Am nächsten Morgen ging sie wieder zur Quelle und sang

dort ihr Lied voll Trauer und Schwermut, und wieder kamen die Schwäne geflogen und warfen Federn für sie herab. Auch diese hob sie auf und legte sie zu den anderen unter die Baumwurzel. Am dritten Morgen schaute sie ihren Mann lange und bekümmert an, küsste ihn und machte sich still und traurig auf den Weg in den Wald.

Er aber folgte ihr. Heimlich schlich er ihr nach und verbarg sich nahe der Quelle. Da hörte er sie singen und sah, wie viele weiße Schwäne herbeiflogen und Federn herabwarfen. Er sah, wie seine Frau die Federn aufsammelte und zusammen mit den anderen, unter der Baumwurzel versteckten, über sich warf. Sofort wurde sie wieder zur weißen Schwänin. Weit breitete

sie ihre Flügel aus. Da sprang er aus seinem Versteck und wollte sie zurückhalten. Aber es war zu spät! Sie flog zu ihren Brüdern und Schwestern in die Wolken hinauf. Er begann bitterlich zu weinen und rief: "Ach Liebste, ich kann ohne dich nicht leben! Lass mich ein Schwan werden, damit ich immer bei dir sein kann!"

Als die Schwäne diesen Wunsch hörten, kehrten sie alle um und warfen auch für ihn Federn herab. Kaum hat er sie über sich geworfen, da verwandelte auch er sich in einen weißen Schwan, erhob sich in die Lüfte und flog bald Seite an Seite mit seiner Frau hoch am Himmel dahin.

Spielen Sie mit!

Michael Vogt

Wir alle kennen diese Situation: Klein-Fritzchen spielt mit Opa Memory und hat nach ein paar Spielen keine Lust mehr. Opa kann sich einfach nicht merken, was unter den umgelegten Kärtchen ist und verliert immer, das macht keinen Spaß. Dann spielt Fritzchen mit Opa Schach und hat auch nach ein paar Spielen keine Lust mehr. Opa weiß auf jede Eröffnung zu reagieren, kennt die tollsten Spielzüge und egal, was Fritzchen sich an Strategien ausdenkt, Opa gewinnt.

Das hat einen guten Grund: Fritzchens junges Gehirn kann sich beim Memory prima merken, wo welche Karte liegt. Opas Kurzzeitgedächtnis spielt ihm da einen Streich. Beim

Schach ist Opa klar im Vorteil, er kennt viele Spielzüge auswendig, hat ähnliche schon oft gespielt. Da kommt ihm sein Langzeitgedächtnis zugute. Aber schön ist, dass Fritzchen überhaupt mit Opa spielt und Opa mit Fritzchen. Das tut beiden gut.

Ich hasse Spiele. Ich bin eher der Typ aus Uli Steins Cartoon: Kommt ein Mann in ein Spielwarengeschäft und sagt zu dem Verkäufer: "Los, bewegen Sie sich, ich brauche ein Geduldspiel, aber zack, zack." Schade eigentlich, denn Spielen ist Fitness fürs Gehirn, Gehirnjogging sozusagen. Also werde ich künftig mehr spielen, will ja schließlich fit bleiben im Kopf. Es müsste ein Spiel sein,



bei dem man sich ständig auf neue Situationen einstellen muss. Räumliches Denken trainieren wäre gut, vielleicht auch Zahlen behalten oder Farben, und dann nett zusammen sitzen. Vielleicht spielt Fritzchen dann wieder mit.

Aber bis dahin können wir ja noch 'ne Runde Skat spielen. Bernhard, du gibst!

Ein bisschen Spaß muss sein

Herbert Kramer

„Ein bisschen Spaß muss sein“ lautet das Motto, wenn die „Arnsberger Stadtmusikanten“ zum Tanztee in die Villa Bremer einladen.

Seit dem 12. 06. 2003 hat sich diese Gruppe unter der Leitung vom Kaspar Vollmer zu einem guten Klangkörper entwickelt und spielt einmal im Monat zum Tanz.

Bei bekannten Schlagern aus den Sechzigern und Volksliedern werden das Tanzbein geschwungen, launige Witze und Dönekes zum Besten gegeben

und natürlich ein Tässchen Kaffee getrunken. Dabei kommt die Unterhaltung nicht zu kurz.



Foto: Harald Heins

Die Veranstaltungen werden in der Tagespresse bekannt gegeben. Eintritt wird nicht erhoben. Machen Sie mit! Denn - siehe oben!

Wohnen wie in der Familie

Jürgen Funke

Die Wohnungsgenossenschaft Arnsberg + Sundern eG plant gemeinsam mit dem Caritas-Verband Arnsberg-Sundern e.V. eine Wohngemeinschaft für pflegebedürftige Senioren. Dazu baut die Wohnungsbau-genossenschaft das Erdgeschoss des Wohnhauses in der Ringstraße 6-8 in Arnsberg komplett um. Vier Erdgeschosswohnungen werden zusammengelegt, barrierearm und seniorenfreundlich eingerichtet. So entsteht Wohnraum, in den eine Wohngemeinschaft mit acht Senioren einziehen kann. Mit dem Caritas-Verband Arnsberg-Sundern e.V. ist es der Genossenschaft gelungen, einen vertrauensvollen Partner zu haben, der die individuelle Pflege und Betreuung sicherstellen und - bei entsprechenden Voraussetzungen - eine rund um die Uhr Betreuung bieten kann.

Jeder Bewohner verfügt über ein helles, freundliches Einzelzimmer, das er mit seinen eigenen Möbeln individuell und für ihn vertraut gestalten kann. Zu jeweils zwei Zimmern gehört ein barrierearmes Bad mit Dusche oder Badewanne. Ein Wohnzimmer und eine Wohnküche, jeweils möbliert und mit vorgelagerten Balkonen zur Südseite, stehen allen Bewohnern zur Verfügung.

Die Wohngemeinschaft ist für

Senioren gedacht, die pflegebedürftig sind und nicht mehr alleine wohnen möchten oder können. Pflege und Betreuung sind inklusive. Dies ist dadurch möglich, dass die Bewohner ihre Ansprüche aus der Pflegeversicherung zusammenlegen und aus dem gemeinsamen Budget die Pflege für alle bezahlen. Getreu dem Motto: "Gemeinsam sind wir stark."

In der kleinen Wohneinheit können Fähigkeiten individuell ge-



fördert und neu entdeckt werden. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl und das Selbstwertgefühl. Individuelle Bedürfnisse können schnell erkannt und ohne große organisatorische Hürden umgesetzt werden. Die Mahlzeiten können gemeinsam zubereitet und eingenommen werden. Auch bei der Hausarbeit kann sich jeder nach seinen Fähigkeiten einbringen.

Die Einbeziehung von Angehörigen und Betreuern ist in einer solchen Wohngemeinschaft ausdrücklich erwünscht. Sie entscheiden über Freizeitgestaltung, Haushaltskasse und

halten Rücksprache mit dem Betreuungspersonal und sind somit Teil der familiären Atmosphäre.

Es handelt sich hier nicht um ein Wohnheim. Miete, Hausverwaltung und Organisation werden von Angehörigen oder Dienstleistern übernommen. Die Senioren sind Mieter, für die je nach Bedarf individuelle Pflegeleistungen erbracht werden.

Die Mietkosten für den einzelnen Mieter ergeben sich aus der Größe der Einzelzimmer plus anteiliger Gemeinschaftsräume und sind somit geringer als in den bisherigen Wohnungen.

Die Vorteile der Wohngemeinschaft sind nicht nur auf die Pflege und Betreuung begrenzt. Da die laufenden Kosten wie Strom, Heizung, Haushaltung aufgeteilt werden, wohnt jeder Mieter günstiger.

Die Wohnungsgenossenschaft und der Caritas-Verband stützen sich bei diesem Projekt auf Erfahrungen aus der Pflegewissenschaft. Interessenten für die Anmietung eines Zimmers können Kontakt aufnehmen mit der Wohnungsgenossenschaft Arnsberg + Sundern eG, Geschäftsstelle Neheim, ☎ 02932 475910 oder mit dem Caritas-Verband Arnsberg-Sundern e.V., ☎ 02931 8069.

Das schöne Frühjahr

Albert H. Hoffmann



Jetzt fängt das schöne Frühjahr an,
und alles fängt zu blühen an
auf grüner Heid und überall.
Es blühen Blümlein auf dem Feld,
sie blühen weiß, blau, rot und gelb,
es gibt nichts Schöneres auf der Welt.
Jetzt geh ich über Berg und Tal,
da singt so schön Frau Nachtigall
auf grüner Heid und überall.
Und wenn ich durch die Auen geh,
da singt das Lerchlein in der Höh,
weil ich zu meinem Schätzlein geh.
Jetzt geh ich in den grünen Wald,
da such ich mir mein Aufenthalt,
weil mir mein Schätzle nimmer gfallt.



Dieses ist der Text eines uns allen gut bekannten Volksliedes aus Franken. Dazu gesellen sich viele, viel andere: Frühmorgens, wenn die Hähne kräh'n, Der Winter ist vergangen, Alle Vögel sind schon da, Im Märzen der Bauer ... Sie alle haben wir im Laufe unseres Lebens immer wieder gerne gesungen.

Aber warum singen Amsel, Drossel, Fink und Star frühmorgens ihre Lieder nacheinander und in genauer Reihenfolge? Lesen Sie dazu weiter! In dieser Jahreszeit brauchen wir keinen Wecker. Der Vogelwecker übernimmt diese Aufgabe. Immer wieder haben Dichter aller Völker und Epochen in ihren Liedern den vielstimmigen Gesang der Vögel an einem Frühlingmorgen gepriesen. Stellvertretend nenne ich Paul Gerhardt, der die "hochbegabte Nachtigall" besingt, die mit ihrem Schall "Berg, Hügel, Tal und Felder" erfüllt. Und wer sich an einem schönen Frühlingmorgen in die Natur begibt, der wird mit

einem Vogelkonzert reich belohnt. Amsel, Drossel, Fink und Star und die ganze Vogelschar konzertieren. Auch Meisen und Finken mit ihren jublierenden Stimmen zu lauschen ist eine besondere Freude. Es ist selbst bei Naturfreunden überhaupt nicht so bekannt, warum die putzmunterere Vogelschar gerade die frühen Morgenstunden im Frühjahr nutzt und später am Tag und später im Jahr immer mehr verstummt. Den Bewohnern der größeren Städte ist das sicherlich auch nicht bekannt, dass diese gefiederten Wesen stets in einer bestimmten zeitlichen Reihenfolge ihr Morgenlied anstimmen. Mir war es nicht bekannt.

Ich fand dazu aber eine wunderschöne Aufklärung: Der Beginn des Gesangs richtet sich stets nach dem Sonnenaufgang, der wiederum vom Kalenderdatum und vom jeweiligen Breitengrad abhängig ist. Und so singen die Vögel in Hamburg früher als in München. Mitte Mai, wenn die Sonne nach der Sommerzeit ge-

gen 5:10 Uhr aufgeht, stimmt die Vogelschar ihr morgendliches Konzert an. In der Mitte Deutschlands - so las ich kürzlich - etwa in folgender Reihenfolge: Die Nachtigall ist die erste, die mit ihrem wohltönenden Gesang die Stille der Nacht durchbricht. Bereits um 4:00 Uhr folgt ihr der Gartenrotschwanz und um 4:10 das Rotkehlchen. Ab 4:15 Uhr stimmen dann in Abständen von jeweils fünf Minuten Singdrossel, Amsel und Zaunkönig in das immer lauter werdende Konzert ein. Der charakteristische Ruf des Kuckucks ist ab 4:30 Uhr zu hören und um 4:50 haben Blau- und Kohlmeise ihren Einsatz. 5:00 Uhr kommt der Buchfink hinzu. Und zu den Schlusslichtern im Frühkonzert zählen kurz vor Sonnenaufgang um 5:30 Uhr Sperling und Star. Warum zwitschern sie denn alle so früh und vernehmlich? Singvögel besitzen ein besonderes Organ, das es ihnen ermöglicht, viele Töne hervorzu bringen. Die Vogel Männchen singen, um im Frühjahr ihr Re-

vier abzustecken und ihren Rivalen deutlich zu signalisieren: "Dieser Platz ist besetzt." Den arteigenen Vogelfrauen teilen sie dann singend mit, dass sie noch frei sind. Das stimmbegabteste Männchen mit einem guten Revier hat die besten Chancen auf diesem "Heiratsmarkt". Oft genug sind verschiedene Gesangsformen ausgebildet. Manchmal sind die Rufe unvollständig und von wechselnder Lautstärke, das beobachten wir gelegentlich. Bei ihren Gesängen bevorzugen sie die frühen Morgenstunden mit der Vogelwecker-

mentalität. Gegen Mittag schweigen sie meistens. Das Aktivitätsminimum aller Vögel fällt in die Mittagszeit. Und in der Nacht ist schon eine andere aktiv, die Nachtigall. Weil die Luft noch feucht und kalt ist, begünstigt der frühe Morgen diese Aktivität. Ist der Himmel bedeckt, verschieben sich die Zeiten, die Reihenfolge bleibt aber dieselbe. Die Weibchen erkennen ihre Männchen an dem arteigenen Gesang. Die Lieder können störungsfrei "an die Frau gebracht werden". Die Amsel wählt dazu gerne die Baumkronen, das Rotkehlchen

singt im Gebüsch und der Zaunkönig im Unterholz. So wird die arteigene Partnerin direkt angesprochen. In einem von Anfang an gemischten Vogelkonzert würden die Frequenzen aller Gesänge sich überlagern. Aber beim Nacheinander erkennen sich die Pärchen sofort. Das alles ist doch wohl ein Wunderwerk der Schöpfung.

Nun achten doch auch Sie mal auf die Vogel-Frühjahrskonzerte. Vielleicht hören auch Sie den Kuckuck, wenn er aus dem Walde ruft.

Möchten auch Sie mitmachen?

Waltraud Ypersiel

Ein Ehrenamt anzunehmen will gut überlegt sein. Ich muss mir darüber klar sein, was ich machen möchte. Was kommt für mich in Frage, was liegt mir und was lasse ich lieber sein. Möchte ich etwas tun, was meinen Fähigkeiten entspricht, was mit meinem erlernten Beruf zu tun hat, oder etwas ganz anderes, Neues? Möchte ich mich mehr mit Menschen beschäftigen oder soll ich das An-

gebot als Schriftführerin in einem Verein annehmen?

Das Ehrenamt, welches ich für mich wähle, soll mir Spaß machen, denn wenn ich etwas mit Freude tue, kommt es auch gut rüber. Wie heißt es doch so schön: "Jeden Tag eine gute Tat und es geht dir gut." Die Hilfe, die ich anderen gebe, bekomme ich immer in einer anderen Form zurück. Diese

Erfahrung mache ich oft. Ohne ehrenamtliche Helfer wären die sozialen, kulturellen und auch die sportlichen Vereine um Vieles ärmer. Alle ehrenamtlichen Tätigkeiten hier aufzuführen würde den Rahmen sprengen.

Wenn man bereit ist, etwas in dieser Richtung zu tun, so kann die Geschäftsstelle Engagementförderung Arnberg helfen, das Passende zu finden.

? bunt gemischt !

1. Was passiert, wenn Pinocchio lügt?
2. Wer war Platon?
3. Welche Farbe hat der Smaragd?
4. Was ist ein Zerrbild?
5. Wann ist Winter (Zeitraum)?
6. Ein Megawatt sind wie viel Watt?
7. Was sind Flip-Flops?
8. In welcher Stadt gibt es den Big Ben?
9. Welcher Planet hat keine Monde?
10. Wer hat den Blitzableiter erfunden?
11. Eine männliche Ente ist ...?
12. Wie viel Tage sind 408 Stunden?
13. Welcher einfache US Soldat wohnte in Deutschland in einer Villa?
14. Wer ist Cinderella?
15. Zu welcher Tierart gehört der Wal?
16. Ein Hektar sind wie viele Quadratmeter?
17. Die Sonnenblumen malte ...?
18. Der ausdauerndste menschliche Muskel heißt ...?
19. Was wird mit einem Barometer gemessen?
20. Was bedeutet konform?

Baum - Symbol des Lebens

Christa Homann (Auszug)

Lebensbaum, Stammbaum, Kreuzesbaum, Baumwurzel, Baumstamm, Baumkrone, Baumhaus, Baumhöhle, Weihnachtsbaum, Nadelbaum, Laubbaum, Obstbaum. Bäume, wohin wir schauen, wenn wir unsere Augen der Natur zuwenden. Welches ist Ihr Lieblingsbaum? Oder hatten Sie gar schon einmal den Wunsch ein Baum sein zu wollen? Ein recht merkwürdiger Gedanke. Wenn ich als junges Mädchen allein durch unsere dichten, dunklen Fichtenwälder ging, war mir das nicht unheimlich oder bedrohlich. Im Gegenteil, ich fühlte mich geborgen und wünschte mir, eine von ihnen zu sein. Einfach in der Gemeinschaft aller zu sein, ohne über das Leben

nachzusinnen, oder warum ich gerade eine Fichte wäre, sondern nur zu sein, was ich bin, und anzunehmen, was mir zugedacht ist - Sonne, Wind, Regen, Vögel und andere Bewohner, dankbar die Zweige zu neigen, vor dem, der all dies gewährt. Wenn ich im Frühjahr durch einen frischen Buchenwald spazierte, so ist mir, als befände ich mich an einem heiligen Ort. Stille und Andacht umgibt mich und lässt eine sakrale Stimmung, wie in einem Dom, aufkommen. Ob in Märchen, Mythen oder Religionen, immer und überall spielt der Baum eine besondere Rolle. Im Märchen schenkt er Schutz, steht aber auch für Dunkelheit und Gefahr. In "Frau Holle" fordert der Apfelbaum eine Ent-

scheidung zwischen fleißig und faul, gut und böse, so wie auch der Paradiesbaum. In allen Religionen werden Bäume verehrt. Als Gegenpol zum Paradiesbaum steht der Kreuzesbaum. Weitere Beispiele finden wir in den Psalmen: Elias unter einem Baum, das Gleichnis vom Senfkorn,



im Garten Getsemanie, Krippe und Kreuz aus einem Baum gemacht. Die Germanen weihten die Donareiche dem Totengott Donar oder Thor. Die Griechen sahen in ihrer Zeus-Eiche eine Orakelstätte. Buddha saß unter einem Feigenbaum, als er erleuchtet wurde. Im Jahr 1929 entstand ein Naturhoroskop aus dem "Keltischen Baumkreis". Sie werden noch viele Beispiele finden. Woran liegt es, dass der Baum die Menschen immer wieder in seinen Bann zieht, was macht ihn so anziehend? Sind wir einander verwandte Geschöpfe? Der Baum wächst langsam und entwickelt sich stetig. Aus einem Samenkorn wird ein kleines Pflänzchen, später ein prächtiges Gewächs mit Blatt-

werk oder Nadeln und Früchten. Verläuft die Entwicklung des Menschen ebenso - vom Embryo zum Neugeborenen, hin zum Erwachsenen? Die Wurzeln des Baumes verankern sich fest in der Erde, verleihen ihm Halt und Festigkeit. Alle Menschen haben ihre Wurzeln, ihren Stammbaum. Je älter wir werden, desto wichtiger werden uns unsere Wurzeln und nicht wenige beginnen mit der Ahnenforschung. Um zu überleben, ist es notwendig, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen, verwurzelt zu sein mit der überlieferten Kultur, unserem Erbgut und mit den gegebenen Lebensbedingungen. Der Baum durchlebt die Jahreszeiten, vom Winter bis zum nächsten

Winter, wie der Mensch sein ganzes Leben: im Dunkel keimen seine Triebe. Der Mensch entsteht im Dunkel des Mutter Schoßes. Der Frühling mit seinen zarten Blättern und Blüten ist die unbeschwertere Kinderzeit. Früchte trägt der Baum im Zenit des Jahres, so wie der Mensch auf dem Höhepunkt seines Lebens. Der Herbst ist Erntezeit, sowohl für den Baum als auch für den Menschen, die Belohnung für alle Mühen des Wachsens und Reifens. Es färben sich bunt die Blätter, sie erstrahlen im Sonnenschein. Eine Aufforderung an uns Menschen: 'genießt den Herbst eures Lebens'. Dann kommt der Winter. Das Laub stirbt ab, der Baum steht kahl. Doch sein Laub ist Humus für neues Le-

ben, das im Dunkel wieder entsteht. Dieser ständige Kreislauf lässt uns hoffen. Warum sollte gerade hier die Parallele durchbrochen werden? Unser Auferstehungsglaube schenkt uns Hoffnung auf neu-

es, verwandeltes Leben nach dem Tod. So sagt uns der Baum als unser Vorbild: 'nicht nur das Helle, das Sichtbare, das Laute soll zählen. Zum Ganzen gehört auch das Dunkle, Verborgene, das Leise des

Menschen. Gerade in der Stille wachsen uns die entscheidenden Wurzelkräfte zu. Erbitten wir immer wieder neue Geduld, um Dunkelzeiten durchzustehen, sie als Chance zu verstehen, um dann gestärkt weiter zu wachsen wie die Bäume.

Dame von Welt oder einfach nur Frau?

Waltraud Ypersiel

Schick sieht sie aus, die alte Dame,
mit ihrem flotten Hut und dem strahlenden Lächeln.
Keck schaut sie mich an und sagt:

Ich bin ich und ich bin, wie ich bin.
Mal freundlich und nett,
mal mürrisch und launisch,
mal elegant, ganz Dame von Welt.
Mal lässig bequem,
so wie es mir gefällt.
Mal fröhlich
und mal traurig.
Wie ich mich grad fühl.
Bin eben, wie ich bin.



Habe ich heute schon?

Waltraud Ypersiel

Jeden Tag eine gute Tat - und es geht dir gut.
Das habe ich irgendwann einmal gelesen.
Wo? Egal! Es trifft zu. Ich fühle mich prima, wenn ich weiß, ich habe heute etwas Gutes getan.
Für die Gemeinschaft oder einen einzelnen Menschen.
Dann bin ich abends so richtig zufrieden und oft auch müde.
Weil es manchmal recht anstrengend ist.

Lösungen zu ? bunt gemischt !

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. Es wächst seine Nase | 11. Der Erpel |
| 2. Griechischer Philosoph | 12. 17 Tage |
| 3. Grün | 13. Elvis Presley |
| 4. Eine Karikatur | 14. Aschenputtel |
| 5. 21. Dezember – 21. März | 15. Säugetier |
| 6. 1.000.000 Watt | 16. 10.000 Quadratmeter |
| 7. Sommerschuhe | 17. Vincent van Gogh |
| 8. London | 18. Kiefermuskel |
| 9. Venus | 19. Der Luftdruck |
| 10. Benjamin Franklin | 20. Übereinstimmend |

Akademie 6 bis 99

für Kinder, Senioren, Erwachsene, Jugendliche ...
Berufskolleg am Eichholz
Feauxweg 24, 59821 Arnsberg

Samstag, 08.03.2008, 10:30 - 12:00 Uhr
„Vivaldi, Bach und Co.“

Musikalische Entdeckungsreise“
Samstag, 19.04.2008, 10:30 - 12:00 Uhr

„Wissenswertes rund um die IT-Technik Handy,
Computer & Co.“
Samstag, 31.05.2008, 10:30 - 12:00 Uhr

„Wie Lernen funktioniert und Spaß machen kann“
In Kooperation mit der Zukunftsagentur, Fachstelle „Zukunft Alter“ der Stadt Arnsberg.

Neue Sicht

Die nächste Ausgabe
erscheint Anfang
Juni 2008.

Freuen Sie sich mit
uns auf
die SICHT!

Das Redaktionsteam
der SICHT wünscht allen Le-
serinnen und Lesern
viel Spaß und gute
Unterhaltung.

Tanztee mit den
Arnsberger Stadtmusikanten
Villa Bremer, Kapellenstraße
jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr
17.04.2008
15.05.2008 und
19.06.2008

VHS

Villa Bremer, Kapellenstraße
Jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

Montag, 10.03.2008 „Thailand - geheimnisvol-
les Siam & Kreuzfahrt von Passau nach Kiew“
Montag, 28.03.2008 „Biografiearbeit“
Montag, 05.05.2008 „Pfalzfahrt“

Treffen der Senioren:
montags, freitags und sonntags
Spielenachmittag
14:00 - 17:00 Uhr Villa Bremer

Café Wendepunkt, Lange Wende 16 a
ÖFFNUNGSZEITEN:
dienstags und donnerstags von 9:00 - 13:00 Uhr
Ein Frühstück genießen, hören & zuhören,
Zeitung lesen und einfach mal ausspannen.

Verein für Gesundheit am
JoHo Neheim
Reha-Sport, Diabetis Mellitus,
Atem- und Sporttherapie,
Krebsnachsorge,
Beckenbodengymnastik,
Fit im Alter, Fit für 100
Anmeldung: ☎ 02932 9806-114

Senioren-Kino

Residenz-Kinocenter, Rumbecker Straße
Einlass: 14:00 Uhr - Beginn: 14:30 Uhr
29. März 2008 und 24. Mai 2008