
Arnsberger GenerationenMagazin



Illustration: Werner Towara

Frühjahr 2024



INHALT

So ein Spitzbube!	3
Achtung: Falsche Polizei!	4
Fachstelle Zukunft Alter bietet persönliche Gespräche für 80-Jährige an	6
Ein NOTFALL oder doch <u>nur</u> etwas für den ärztlichen Bereitschaftsdienst	7
Ambulanter Hospizdienst Sternenzweig nimmt mit „Hospiz macht Schule“ auch die jungen Menschen in den Blick	8
Fahrradtour an der deutschen Nordseeküste	9
Mineralien- und Fossilienbörse der Arbeitsgemeinschaft Maulwurf hat neuen Standort	11
Tipps für einen Hundefreund	12
SICHT-Buchvorstellung: Oma, hast du Kinder?	13
Achtsamkeit ist das Gebot der Stunde	14
Sri Lanka - Perle im Indischen Ozean (Teil 2)	15
Ein schlechter Tausch	17
Kindermund	18
Mein Deutschlandticket	19
Früher war alles besser	20
Eines meiner persönlichen Highlights 2023	21
Kleine Kräuterkunde (Teil 4)	22
Besuch bei der gefiederten Verwandtschaft in Afrika	23
Mein Beruf: Hörgeräteakustikerin	24
50 Jahre Liebfrauenkirche	25
Küche meiner Mutter	26
Rabattmarken	27
Reagenzgläser und Bunsenbrenner? - Was findet man in einem Stadtlabor?	28
Neue Angebote 2024 im Mehrgenerationenhaus	29
Eine Rarität, das Motorrad aus dem Jahr 1954	30
Von A(rnsberg) nach A(achen)	31
Dolomiten (Teil 5) - Im Villgratental.....	32
ARES - Wem die Stunde schlägt	33
Berufswünsche	34
Patenschaftstreffen am 2. Dezember 2023.....	35
75 Jahre Freilichtbühne Herdringen - Saison 2024: Eine Reise durch Märchen, Musik und 75 Jahre Theatertradition	37
SICHT-Buchvorstellung: Lilly gehört dazu!	39
Meine Krähe	40
Meine Krähe im Winter.....	41
Passiert-Notiert	41
Ausstellung in der Stadtbibliothek Neheim 27.01.-22.03.2024 - Einige waren Nachbarn	42
Neues von den Zwergen - Heinzelmännchen	44
Glücksmomente	46
Ach, du liebe Zeit	47
Weltkulturerbe Bad Kissingen	48
Aktuelles von der Verbraucherzentrale NRW Neue Zugangs- und Beratungsstrukturen in der Arnsberger Beratungsstelle	51
Unterwegs mit den Neheimer Busbegleitern	52
Seniorenmusik-Café in Hüsten: Termine für 2024 stehen fest	53
Das dicke Ende kommt	54
Geheimnis um eine Grafengruft	55
Angebote der Volkshochschule Arnsberg/Sundern	56
Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	57
Auflösungen: Wer knackt die Nuss? - ? bunt gemischt !	58
Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 98	58
Impressum - Bilderrätsel SICHT - Ausgabe 99	59
Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen	60

Regen ... Regen

Text und Bild: Gottfried Lambert



Regen ... Regen ...
 Regen, Regen
 ohne Ende -
 reißende Flüsse
 volle Keller
 warten auf
 Grün -
 mit Regenschirmen
 und Geduld
 kein Durchblick
 ohne gute Wischer -
 wohin man blickt
 endloser Regen
 verschwommene
 Figuren -
 Menschen, Schirme
 Unbehagen
 abstrakt und
 dunkel -
 ein digitales
 Regenbild
 hier freundlicher
 und heller -
 wird's nun etwa
 besser
 so wandelt
 sich Regen -
 in farbige
 Kunst
 ein letztes
 Bild noch -
 Regen wandelt sich in
 abstrakten Schnee.

So ein Spitzbube!

Text und Fotos: Marita Gerwin

Ein ungebetener, hungriger Gast steht eines Morgens auf unserer Terrasse. Regungslos. Seine Augen fixieren die Fische in unserem Gartenteich. Blitzschnell stößt er seinen langen Schnabel ins Wasser und erwischt leider ein Prachtexemplar.

Der Fischreiher verspeist seine Beute genüsslich, bevor er seine Flügel ausbreitet und seelenruhig und offensichtlich satt auf das Dach des Nachbarhauses entwindet. So ein Spitzbube!

Doch mehr Fische raubt er uns nicht! Das ist sicher. Wir spannen ein feinmaschiges Netz über den Teich, um die verbleibenden Fische zu schützen, die nun regungslos die Winterzeit am Grunde des Teiches verbringen. Adieu, du ungebetener Gast. Bei uns gibt's kein leckeres Frühstück mehr am Teich! Versprochen!



Werner Towara studierte visuelle Kommunikation in Aachen.

Er lebt und arbeitet in Arnsberg.

Seine Illustrationen und Bilder sind in zahlreichen Publikationen zu finden. Schwerpunkt seiner Arbeit sind häufig bissig satirische Themen, die auch in Ausstellungen im In- und Ausland gezeigt werden.



Achtung: Falsche Polizei!

Text und Foto: Oliver Milhoff, Kriminalprävention und Opferschutz der Kreispolizeibehörde

Deutschlandweit versuchen Betrüger an das angesparte Vermögen von älteren Mitmenschen zu gelangen. Hier geben sie sich am Telefon als Polizei aus und gelangen durch eine perfide Gesprächsführung an das Vertrauen der oft hoch betagten Opfer. Oft wird dabei auch die Ortsvorwahl + Notrufnummer 110 oder gar die Rufnummer der örtlichen Polizeidienststelle in das Display der Angerufenen eingespielt.

„Die Polizei wird Sie weder am Telefon verunsichern wollen noch fragen wir Sie über Ihre finanziellen Verhältnisse aus“ erklärt Präventionsexperte, KHK Oliver Milhoff. „Übergeben Sie daher niemals Geld an unbekannte Personen und rufen beim geringsten Zweifel den echten Polizeiruf 110 an!“

„Wir haben in Ihrer Nähe Einbrecher festgenommen.“ So oder ähnlich melden sich Betrüger immer wieder bei Seniorinnen und Senioren am Telefon. Letztendlich fordern die Täter die Herausgabe von Bargeld, Schmuck und sonstigen Wertgegenständen an einen „zivilen Ermittler“. Die Herausgabe soll natürlich dem Schutz des späteren Opfers dienen suggerieren die sprachgewandten Betrüger. Hierzu werden Geschädigte in Einzelfällen sogar am Telefon unter Druck gesetzt, teils werden durch die Täter Instruktionen zum Verhalten gegenüber dem Bankmitarbeiter gegeben.

Tipps der Polizei:

- Die Polizei wird Sie **niemals** um Geldbeträge bitten oder dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben.
- Die Polizei ruft Sie **niemals** unter der Polizei-notruf-Nummer 110 an. Das tun nur Betrüger. Sind Sie sich unsicher, wählen Sie die Nummer 110. Benutzen Sie dabei aber nicht die Rückruftaste, da Sie sonst möglicherweise wieder bei den Betrügern landen, sondern wählen Sie die Nummer selbst.

- Geben Sie am Telefon keine Auskunft über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse oder andere sensible Daten. Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Geben Sie Betrügern keine Chance, legen Sie einfach den Hörer auf. Das ist keinesfalls unhöflich!
- Öffnen Sie unbekanntem Personen nicht die Tür. Ziehen Sie gegebenenfalls eine Vertrauensperson hinzu, z. B. Nachbarn oder nahe Verwandte. Übergeben Sie unbekanntem Personen kein Geld oder Wertsachen.

Legen Sie den Telefonhörer sofort auf, wenn:

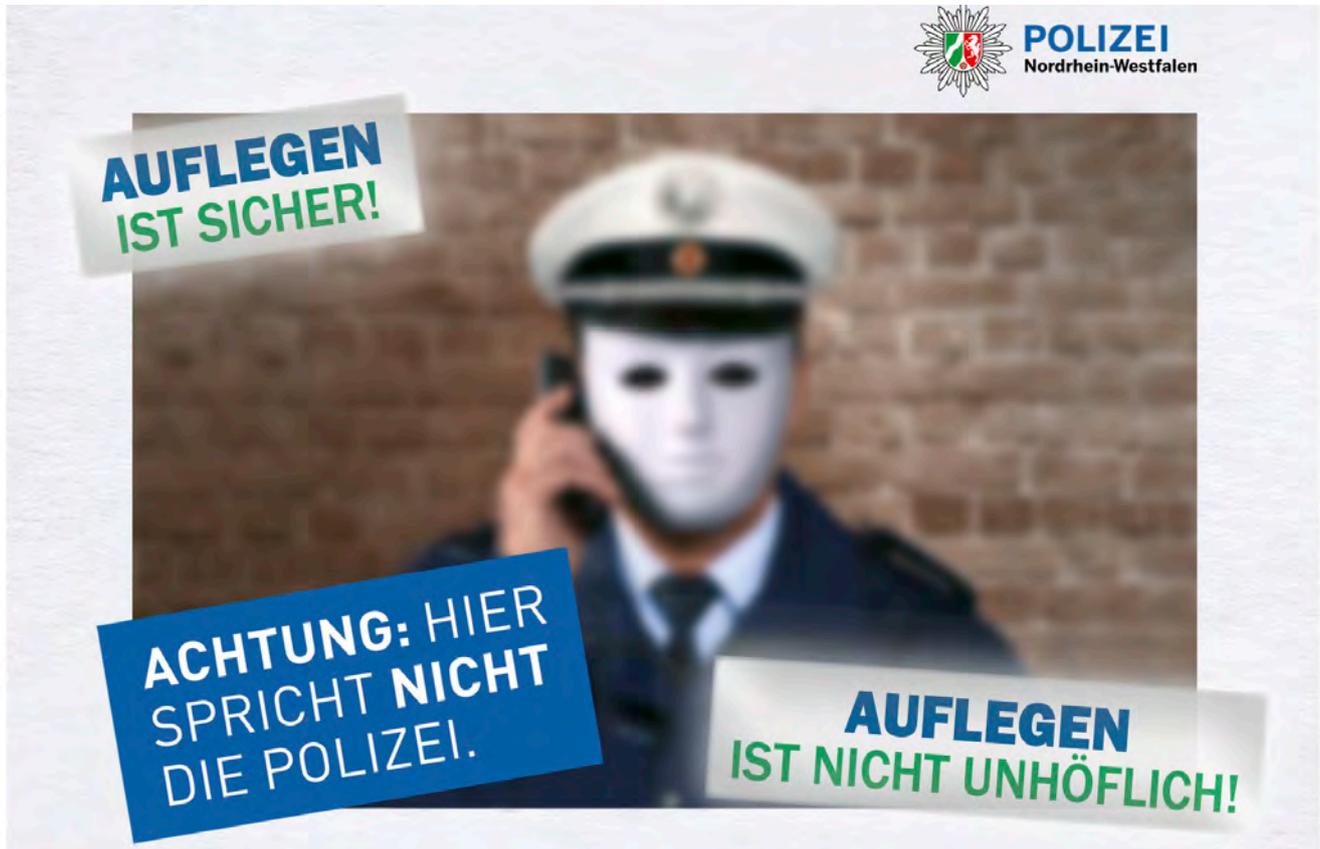
- Sie nicht sicher sind, wer anruft.
- Sie der Anrufer nach persönlichen Daten und Ihren finanziellen Verhältnissen fragt, z. B. ob Sie Bargeld, Schmuck oder andere Wertgegenstände im Haus haben.
- Sie der Anrufer auffordert, Bargeld, Schmuck oder andere Wertgegenstände herauszugeben, bzw. Geld zu überweisen, insbesondere ins Ausland.
- Sie der Anrufer unter Druck setzt.
- Der Anrufer Sie dazu auffordert, zu Fremden Kontakt aufzunehmen, z. B. zu einem Boten, der Ihr Geld und Ihre Wertsachen mitnehmen soll.



Glauben Sie Opfer eines Betrugs geworden zu sein? Wenden Sie sich sofort an die örtliche Polizeidienststelle und erstatten Sie Anzeige.

Oliver Milhoff: „Für uns ist Sicherheit ein ständig präsentés Grundbedürfnis des Menschen.

Ähnlich wie Hunger, Durst und das Bedürfnis nach Schlaf. Senioren empfinden Kriminalität definitiv anders als junge Menschen.“ Der erfahrene Kriminalist machte deutlich, wie wichtig eine Anzeigenerstattung im Falle eines Falles ist. **„Jede nicht angezeigte Straftat ist grundsätzlich folgenlos für den Täter!“**



WENN DER ANGEBLICHE POLIZIST WIE FOLGT VORGEHT:

- | | | |
|----------------------------------------------|---|------------------|
| Werden Sie nach Geld gefragt? | ➔ | Auflegen! |
| Werden Sie nach Wertsachen gefragt? | ➔ | Auflegen! |
| Werden Sie zu Verschwiegenheit aufgefordert? | ➔ | Auflegen! |
| Sollen Sie mit der 110 verbunden werden? | ➔ | Auflegen! |

Immer selber auflegen und selber die 110 wählen!

**Niemals Wertsachen
an die Polizei aushändigen!**

Fachstelle Zukunft Alter bietet persönliche Gespräche für 80-Jährige an

Text: Martin Polenz; Foto: Frank Albrecht

Die Stadt Arnsberg wird aufgrund des demografischen Wandels in den kommenden Jahren einen deutlichen Anstieg der Anzahl älterer Menschen verzeichnen, insbesondere die Gruppe der Hochaltrigen (über 80 Jahre) wird wachsen. Die Fachstelle Zukunft Alter hat unter dem Namen „Präventiver Hausbesuch“ ein Beratungsangebot entwickelt, das jedem Bürger und jeder Bürgerin zum 80. Geburtstag ein kostenloses und unverbindliches Gespräch anbietet.

Die Ziele der Präventiven Hausbesuche sind die Förderung der Gesundheit und der Selbstbestimmung im Alltag sowie die Verbesserung der Teilhabemöglichkeiten älterer Menschen. Zur Umsetzung des Projektes konnten zwei neue Kolleginnen gewonnen werden: Sylvia Mersmann und Judith Wohlgemuth arbeiten seit Oktober 2023 in der Fachstelle Zukunft Alter. Nachdem in den ersten Wochen noch Vorbereitungen getroffen und Vernetzungsgespräche mit unterschiedlichen Stellen im Stadtgebiet geführt wurden, führen sie seit Anfang 2024 die Hausbesuche durch.



„Der Ablauf sieht dabei folgendermaßen aus“, sagt Sylvia Mersmann (rechts auf dem Foto). „Kurz nach dem 80. Geburtstag senden wir jedem „Geburtstagskind“ ein Anschreiben mit dem Angebot eines persönlichen Gespräches. Das Gespräch ist natürlich freiwillig und kostenlos. Wer das Angebot nicht wahrnehmen möchte, kann den Termin einfach absagen.“

„In dem Gespräch geht es dann um die Themen, die persönlich relevant sind, beispielsweise Gesundheit, Familie, Alltags- und Freizeitgestaltung“, so Judith Wohlgemuth (links auf dem Foto). „Wenn es Fragen oder Probleme gibt, können wir gemeinsam überlegen, wie Lösungen aussehen könnten. Wir können die passenden Angebote vermitteln und auf Wunsch Kontakte aufbauen.“

Mit dem Angebot möchte die Fachstelle Zukunft Alter den direkten Kontakt mit den älteren Menschen in der Stadt verstärken. Das interdisziplinäre Team möchte gemeinsam mit den etablierten Akteuren im Stadtgebiet Angebotslücken erkennen und schließen. Im Endeffekt möchten wir die Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter stärken.

Ein NOTFALL oder doch nur etwas für den ärztlichen Bereitschaftsdienst?

Text: Michael Schlüter, HOCHSAUERLANDKREIS, Fachdienst 38, Rettungsdienst, Feuer- und Katastrophenschutz

In der Rettungsleitstelle des Hochsauerlandkreises wurden im letzten Jahr rund 75.000 Einsätze von Feuerwehr und Rettungsdienst disponiert. Nicht immer ist klar, handelt es sich tatsächlich um einen echten Notfall oder hätte z. B. auch der ärztliche Bereitschaftsdienst das Problem lösen können?

In der Leitstelle für Brandschutz, Hilfeleistung, Katastrophenschutz und Rettungsdienst in Meschede arbeiten insgesamt über 30 Leitstellendisponenten mit einer Führungsausbildung im abwehrenden Brandschutz sowie Rettungsdienst und nehmen dort den Notruf 112 aus allen zwölf Städten und Gemeinden im Hochsauerlandkreis entgegen. Hinzu kommen mehrere Leitungskräfte zur Organisation der komplexen Abläufe in einer Leitstelle sowie Systemadministratoren zur Betreuung der Einsatzleit-, Funk- und Alarmierungstechnik.

Die Leitstellendisponenten arbeiten jeden Notruf nach einer festen Struktur ab und stellen dabei gezielte Fragen, um möglichst genau herauszufinden, wie der Zustand des Patienten zum Zeitpunkt des Notrufs ist. Der Anrufer muss dabei nur die gestellten Fragen beantworten. Für die Betroffenen ist ein Notfall immer eine Ausnahmesituation. **„Zögern Sie bitte nicht und wählen Sie bei Patienten mit einem plötzlich starken Engegefühl in der Brust oder massivem Herzrasen, schlagartig auftretenden Sprach- oder Sehstörungen, stark blutenden Verletzungen, schwerer Atemnot oder gar einer Bewusstlosigkeit immer und unverzüglich den Notruf 112“**, rät Brandrat Michael Schlüter, Leiter der Leitstelle im Hochsauerlandkreis. „In diesen Fällen ist eine schnelle, medizinische Hilfe oft dringend von Nöten. Meine Mitarbeiter kön-

nen so direkt lebensrettende Sofortmaßnahmen am Telefon anleiten und alarmieren parallel den Rettungsdienst, ggf. auch einen Notarzt oder Rettungshubschrauber, um Schlimmeres zu vermeiden.“

Bei anderen Ereignissen dagegen, so wissen die erfahrenen Beamten der Leitstelle, ist es oftmals eher angebracht den Hausarzt oder ärztlichen Bereitschaftsdienst zu kontaktieren, auch um den Rettungsdienst nicht für sogenannte Bagatellfälle unnötig zu binden, denn in dieser Zeit stehen die Helfer für die echten Notfälle nicht zur Verfügung. Hiermit sind z. B. leichte Bauchschmerzen, ein eingerissener Fingernagel, Hautreaktionen, Erkältungen, ein kleiner Schnitt mit dem Küchenmesser in den Finger, Beratungen zu chronischen Erkrankungen und ähnliche Fälle gemeint. **Den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreicht man unter der Rufnummer 116 117.**

Neben der Notfallrettung und den Feuerwehreinsätzen wird in der Leitstelle in Meschede auch der Krankentransport koordiniert. Hierbei handelt es sich in der Regel um Nicht-Notfallpatienten, die beispielsweise von ihrem Hausarzt zur Abklärung einer Erkrankung in eine Klinik eingewiesen werden. Der Krankentransport muss im Vorfeld ärztlich genehmigt worden sein, wenn eine medizinisch-fachliche Betreuung durch Rettungssanitäter während des Transports erforderlich ist. Ist dies nicht der Fall erfolgt der Transport in eine Klinik in der Regel mit einem Taxi, Liegemitwagen oder privat mit einem PKW. **Den Krankentransport im Hochsauerlandkreis erreicht man mit der Vorwahl für Meschede über die bundeseinheitliche Rufnummer 0291 19222.**

Notruf 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Krankentransport 0291 19222

Ambulanter Hospizdienst Sternenweg nimmt mit „Hospiz macht Schule“ auch die jungen Menschen in den Blick



Text und Foto: Ulla Funke und Cora Weide

Nach einem Besuch in einer Grundschule im Jahr 2022 machten sich Ulla Funke und Cora Weide (Hauptamtliche Mitarbeiterinnen des ambulanten Hospizdienstes „Sternenweg“) wieder einmal bewusst, dass viele Grundschul Kinder bereits eine oder mehrere schwerwiegende Verlusterfahrung/en erlebt haben.

Aufgrund dieser erneuten Erkenntnis öffnete der ambulante Hospizdienst „Sternenweg“ in Arnsberg/Neheim am 17. und 18. November letzten Jahres seine Türen, um unter der Leitung von Herrn Dr. Paul Timmermanns (Bundes-Hospiz-Akademie) Mitarbeiter*innen aus ihren eigenen Reihen, sowie aus den umliegenden Hospizdiensten, zum Bundesprojekt „Hospiz macht Schule“ zu befähigen. Im Rahmen einer Projektwoche bietet es den Kindern in der 3. und 4. Grundschulklasse den nötigen Raum, die eigenen Verlust- und Trauererfahrungen gemeinsam und altersentsprechend zu reflektieren und mit in den Alltag zu integrieren. Themenfelder dieser Projektwoche sind: Werden und Vergehen, Krankheit und Leid, Sterben und Tod. Vom traurig sein und Trost & Trösten. Auch die Eltern sind in der Gesamtkonzeption von „Hospiz macht Schule“ sehr genau mitbedacht und eingebunden.

Kinder erleben bereits in jungen Jahren kleine und große Abschiede. Einige Beispiele hierfür sind: Umzug, letzter Kindergarten- und Schultag, Verlust eines Kuscheltieres, Tod von Figuren aus Filmen und Büchern, Trennungen der Erziehungsberechtigten, Tod von Haustieren und lieb gewonnenen Menschen wie Nachbarn, Freunden und (Ur)Großeltern. Diese Beispiele sind Anknüpfungspunkte, um mit Kindern über diese Thematik ins Gespräch zu kommen.

Der ambulante Hospizdienst „Sternenweg“ besteht aus einem multiprofessionellen Team von haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden und begleitet Familien, deren Kind von einer lebensverkürzenden Erkrankung betroffen oder bedroht ist; und Erwachsenen, die sich in ihrer letzten Lebensphase befinden.

Zum Aufgabengebiet des ambulanten Hospizdienstes „Sternenweg“ gehört, neben der Lebensbegleitung in Krisenzeiten, auch das Halten von Vorträgen, um über die Themen Abschied, Verlust, Sterben, Tod und Trauer zu informieren und diese in der Gesellschaft zu enttabuisieren.

Für Fragen steht das Team unter

02932 5249442 oder unter
sternenweg@caritas-arnsberg.de

gerne zur Verfügung.



Fahrradtour an der deutschen Nordseeküste

Text und Fotos: Petra Krutmann

Unsere erste Fahrradtour, als ich Rentnerin war, führte uns an die deutsche Nordseeküste. Einmal, weil meine Mutter in Sande bei Wilhelmshaven geboren ist und zum anderen habe ich einen Großteil meiner Ferien und Feiertage in jungen Jahren dort verbracht habe. Ich wollte mir die Orte einfach noch mal in Ruhe ansehen.

Am Sonntag fuhren wir mit unserem Auto bis nach Westerstede, dort haben wir es sicher bei meinem Cousin abstellen können. Am Mittag war alles auf den Rädern verstaut und wir konnten los. Unser erstes Ziel war Dangast, mit 46 km für den halben Tag erst mal genug. Hier hatte ich auch vorab schon ein Hotelzimmer gebucht. So nach 10 km haben wir erst einmal eine Kaffeepause eingelegt, um dann über kleine Dörfchen nach Varel und von dort aus nach Dangast zu radeln. Dort war es, wie erwartet an einem Sonntag mitten in der Hochsaison und gutem Wetter, rappel voll. Nach einem Kaltgetränk haben wir die Zimmer bezogen, AKKUS an die Ladegeräte gehangen, geduscht und dann den Ort erkundet. Ich war, glaube ich, fast 15 Jahre nicht mehr in Dangast, es hatte sich sehr viel verändert. Vieles ist moderner geworden. Vermutlich hätten wir auch einen Tisch im Restaurant vorab bestellen sollen, denn das wurde schwierig, aber es gibt einen guten Fischimbiss, mit gemütlichen Außenplätzen. Schon mal ein guter Start.

Am nächsten Morgen ging es nach einem guten Frühstück und sonnigem Wetter wieder auf die Räder, auf dem Friesenradweg in Richtung Wilhelmshaven. In Sande sind wir vom Radweg abgefahren, vorbei am ehemaligen Haus meiner Großeltern. Hier habe ich mich erst mal eine Weile umgeschaut, hier sind die Häuser bzw. auch der angrenzende Bauernhof ist zwar modernisiert worden, aber ich habe noch alles wiedererkennen können. Weiter sind wir über Mariensiel nach Wilhelmshaven und von dort weiter Richtung Hooksiel, wo wir am Hafen eine Kleinigkeit zu Mittag gegessen haben. Danach weiter Richtung Horemersiel, wo wir uns ein Zimmer gesucht haben, denn ge-

bucht habe ich von zu Hause nur das Zimmer in Dangast. Man weiß ja nie wieviel km man so schafft. An diesem Tag waren es 68 km und bei den sommerlichen Temperaturen reichte mir das auch. Und dann wieder das gleiche: Fahrräder gut und sicher unterstellen, AKKUS laden usw. Hooksiel und Horemersiel sind kleine Küstenorte mit viel Charme.

Am Dienstag sind wir an der Nordsee entlang Richtung Schillig, hier waren meine Eltern Dauercamper und somit haben wir hier viele Kurzurlaube und Ferien verbracht. Dann über Carolienensiel nach Neuharlingersiel. Dort haben wir uns erst mal das schöne Städtchen angeschaut und eine Eispause gemacht. Dann weiter über Benersiel nach Dornumersiel. Das waren so 47 km. Hier gibt es nur zwei Hotels, das eine hatte Ruhetag und war belegt. Aber beim anderen hatten wir Glück und noch ein Zimmer bekommen. Zu dem Hotel gehörte ein Restaurant, in dem wir unseren Hunger und Durst stillen konnten. Dort trafen wir am Abend ein Arnsberger Ehepaar, die aber mit dem Auto dort waren.



Am Mittwoch wurden wir dann 4 bis 5 km nach unserem Start von einem ordentlichen Gewitterschauer überrascht. Das macht nicht wirklich Spaß, wenn links Felder und rechts der Deich und dahinter die Nordsee ist. Wir haben dann ordentlich Tempo gemacht und konnten uns klitschnass in Neßmersiel an einer Bushaltestelle unterstellen und haben uns erst-

mal trockene Sachen angezogen. Nachdem der Regen nachgelassen hat sind wir weiter Richtung Norddeich. Hier haben wir uns erst mal einiges angesehen und ein Püschchen gemacht. Dann sind wir weiter am Deich Richtung Greetsiel. Dort war es so windig, dass man kaum voran kam. Völlig fertig, mit kaum noch Akku kamen wir in Greetsiel an. Dort war es so voll Touristen, dass wir selbst schiebend mit dem Rad kaum durch kamen. Wir sind direkt zur Touristeninformation. Als ich nach einem Zimmer für eine Nacht fragte, schaute mich die junge Dame ganz groß an und meinte, wie ich denn auf die Idee kommen könnte, dass ich in der Hochsaison noch ein freies Zimmer bekäme. Ich fragte nach dem nächsten Ort, der ist 15 km entfernt und da gibt es nur ein großes Hotel. Wenn ich Glück habe, gibt es da vielleicht noch ein Zimmer. Sehr entmutigend! Aber sie hatten wenigstens eine Ladestation für unsere Akkus. Nach ein paar Minuten kam sie aber raus und meinte sie hätte noch mal nachgeschaut, heute morgen wäre noch ein Doppelzimmer gemeldet worden für eine Nacht. Das war bis jetzt unser teuerstes Zimmer, aber auch das schönste. Zum Zimmer gehörte eine Terrasse, hier konnten wir in der Sonne erst mal unsere nassen Sachen trocknen. An dem Tag sind wir zwar auch nur 50 km gefahren, es fühlte sich aber wie 100 an bei dem Seitenwind. Greetsiel hat mir sehr gut gefallen, viele alte schöne Häuser und viele kleine Lädchen. Aber in der Hochsaison sehr voll.



Am Donnerstag fahren wir Richtung Emden, zwischendrin eine Umleitung, die aber sehr



gut ausgeschildert war. In Emden angekommen mussten wir uns schnell eine Unterstellmöglichkeit suchen, weil es wieder einen ordentlichen Gewitterschauer gab, der fast eine Stunde dauerte. In Emden war an dem Wochenende ein großes Fest, mit Kirmes, die natürlich schon aufgebaut wurde. Emden ist ein sehr schönes Städtchen.

Am Freitag haben wir nach einem Zwischenstopp mit Kaffeepause in Leer beschlossen nicht noch einmal zu übernachten, sondern bis nach Westerstede zu radeln und uns von dort mit dem Auto wieder auf den Weg nach Hause zu machen.

Dies waren in 6 Tagen 337 km. Ich muss sagen, das hat mir sehr gut gefallen und 2024 wird es noch weitere Kurzurlaube mit Fahrrad geben. An das Radeln mit dem zusätzlichen Gepäck musste ich mich zwar erst gewöhnen, aber es funktioniert auch sehr gut.

Die Fahrradwege waren überwiegend gut, nur gibt es natürlich an den Deichen immer wieder Schafherden und man muss immer wieder durch Tore fahren. Das ist zwischen durch ein bisschen nervig. Nur auf die Beschilderung sollte man sich nicht immer verlassen, sondern morgens mal eben in die Karte schauen, wie der Weg so ungefähr verläuft. Die km-Angaben auf den Schildern sind manchmal auch ein bisschen irreführend.

Das war nicht unsere letzte mehrtägige Fahrradtour, das steht auf jeden Fall fest.

Mineralien- und Fossilienbörse der Arbeitsgemeinschaft Maulwurf hat neuen Standort

Olli zieht um!

Text und Fotos: Gabi und Peter Penkert



Die Arbeitsgemeinschaft Maulwurf veranstaltet die weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus bekannte Mineralien- und Fossilienbörse. Das geschieht als Kooperation mit der Volkshochschule Arnshausen-Sundern. Die Aussteller bieten eine große Vielfalt an Mineralien und Fossilien zum Kauf an. Vieles haben sie selbst gesammelt. Handgefertigter, edler Steinschmuck ergänzt das Angebot. Beliebte bei Ausstellern und Besuchern waren die Sonderausstellungen, meistens verbunden mit einem themenbezogenen Kurzfilm. Das Spektrum reichte von Meteoriten über Sammeltouren in den österreichischen und Schweizer Alpen bis hin zu den geheimnisvollen schwarzen Rauchern in der Tiefsee.



Die Börse war in den vergangenen 31 Jahren auch stets ein Spiegel der emsigen Sammeltätigkeit der Sauerländer Mineralien- und Fossilienensammler. Sie bargen und bergen auch heute noch prächtige Kristalle oder die Gehäuse urzeitlicher Ammoniten und Muscheln. So etwa ab 1986 beim Bau der Autobahn 46. Es gelangen herausragende Bergkristallfunde beim Bau der Anschlussstelle Hüsten. Zwei Jahre

später durchschnitt die Trasse mit dem Einschnitt „Am Bockstall“ das Grubenfeld der Antimongrube Casparizeche. Heute überspannt die imposante Brücke der B 229 die ehemalige Fundstelle. Mit dem letzten Lückenschluss zwischen Arnshausen und Freienohl ergab sich bis zur Verkehrsfreigabe am 20. Oktober 2003 ein tiefer Einblick in das Landschaftsbild vor 325 Millionen Jahren. Im Einschnitt an der „Scherse“ bei Oeventrop gelangen einzigartige Fossilfunde von Pflanzen und Tieren. Dabei wurden sogar neue, bisher unbekannte Arten entdeckt und beschrieben.

2023 fand die Börse zum letzten Mal im Kulturzentrum Hüsten statt. Die Maulwürfe und ihr Maskottchen Olli Maulwurf müssen das allen ans Herz gewachsene Kulturzentrum verlassen. Aber Olli blickt nach vorn! Olli zieht um! Bereits die kommende Veranstaltung am 21. April wird dann in der St. Hubertus Schützenhalle im Arnshausener Ortsteil Müschede stattfinden.

Mit dem Umzug in die gut erreichbare und barrierefreie Schützenhalle in Müschede steht uns und den Besuchern eine größere Halle zur Verfügung. Auch das beliebte Sammlercafé wird es wieder geben. Ein kleiner Wermutstropfen: Sonderausstellungen können wir allerdings nicht mehr realisieren. Aber wir freuen uns auf unsere 32. Mineralien- und Fossilienbörse am neuen Veranstaltungsort in Arnshausen-Müschede und wünschen uns viele Besucher.

Der Erlös der Veranstaltung geht wie immer an den Förderverein Wendepunkt e. V. Arnshausen.

Weitere Informationen unter:

www.maulwurf-arge.de

St. Hubertus Schützenhalle Müschede,
Hubertusstr. 9, 59757 Arnshausen

Sonntag 21. April 2024, 11:00 - 17:00 Uhr

Tipps für einen Hundefreund

Text: Laura Mehlmeier; Foto: Binetha Beckmann

Lieber Tom,

ich habe gehört, du möchtest dir einen Hund anschaffen. Hier ein paar Tipps für dich:

1. Kosten

Im Tierheim kostet ein Hund zwischen 200 und 300 Euro. Hinzu kommt die Erstausstattung. Außerdem Tierarztkosten, Futter etc.

2. Futter

Je nach Größe des Hundes solltest du einen größeren oder kleineren Hundenapf haben. In das Futter kommt: Trockenfutter, Amarantflocken, Fleisch (kein rohes Schweinefleisch), Grünlippmuschelkalk (für die Gelenke).

3. Pflege

Hat dein Hund ein langes Fell, musst du ihn regelmäßig bürsten (Bürsten kosten ca. 10 bis 50 Euro). Der Hund sollte nicht oft baden, da sonst das Fell und die Haut austrocknen.

4. Beschäftigung/Bewegung

Du musst mit deinem Hund jeden Tag ca. 3 Stunden Gassi gehen. Wenn du dich nicht gut mit deinem Hund auskennst, kannst du in eine Hundeschule gehen.

5. Platz

Es ist nicht wichtig, ob du einen Garten hast, du musst den Hund nur täglich bewegen. Außerdem sollst du deinen Hund nicht länger als 4 Stunden alleine zuhause lassen. Welpen sollst du gar nicht alleine zuhause lassen.

6. Kuscheln

Viele Hunde mögen es, wenn du sie streichelst oder mit ihnen kuschelst. Manche Hunde vermeiden dies aber lieber. Doch kuscheln stärkt die Bindung zwischen Mensch und Hund.

7. Ort der Beschaffung

Du kannst deinen Hund von Tierheimen oder Züchtern kaufen. Du solltest deinen Hund jedoch nicht aus dem Internet holen. Dort kommen viele Hunde aus dem Ausland und sind krank.

Ich hoffe, dir haben diese Tipps geholfen.

Viele Grüße

Laura



SICHT-Buchvorstellung

vorgestellt von Christine Rumpf

Oma, hast du Kinder?

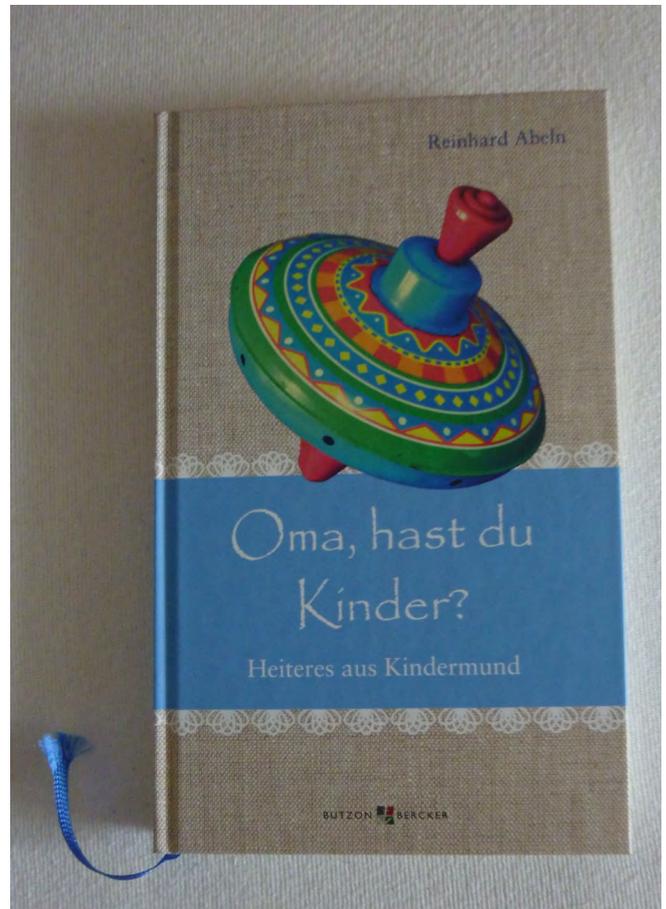
Allein der Titel lässt einen schon schmunzeln. Kinder sind mit ihren Fragen, auch den Erklärungen der Welt, so herrlich unbefangen. Sie kennen all die Ecken, um die wir Erwachsenen normalerweise denken, noch nicht. Da kommt einfach alles so gerade heraus. Und wir Erwachsenen stehen dann manchmal völlig verblüfft vor den Äußerungen der Kinder. Ist das nicht herrlich? Auch in der „Sicht“ finden Sie häufig solche „Blüten“, und ich glaube, wir alle haben unseren Spaß daran.

Reinhard Abeln, kürzlich verstorben, hat eigentlich hauptsächlich religiöse Bücher für Erwachsene, aber immer auch für Kinder veröffentlicht. Er hat aber eben auch solche Kinderaussprüche gesammelt. Die sind 2022 posthum erschienen und ein richtiges kleines Juwel.

Eine meiner Lieblingsgeschichten ist die von Oma, die zu Besuch kommt und eine große Granatbrosche trägt. Ihr Enkel fragt sie prompt, warum sie denn den Rückstrahler vorne trägt. Sag einer etwas gegen kindliche Logik!

Vielleicht sollten wir uns nicht nur über solch kindliche Weltweisheiten amüsieren, sondern uns an der Unbefangenheit und Direktheit der Kinder ein Beispiel nehmen. Wie viel einfacher wäre das Leben, wenn wir Erwachsene eben nicht immer so streng logisch denken würden, sondern spontaner? Hätten wir nicht viel mehr Spaß? Wäre unser Leben nicht vielleicht viel unbeschwerter und fröhlicher?

Abeln, Reinhard:
Oma, hast du Kinder? Heiteres aus Kindermund
Kevelaer: Butzon & Bercker, 2022
ISBN 978-3-7666-2980-7
14,95 Euro



Achtsamkeit ist das Gebot der Stunde

Text und Fotos: Marita Gerwin

Die Gedanken schweifen zu lassen ist erholsam. Gelegentliche absolute Ruhe ist wichtig für Körper und Seele. Ich frage mich manchmal, habe ich verlernt solche Augenblicke zu genießen? Wann habe ich zuletzt einen Moment der absoluten Stille erlebt? In welchen Momenten kommen meine Gedanken zur Ruhe? Was passiert in meinem Organismus, wenn ich die Stille positiv empfinde?



Wie entspannend ist es am Lagerfeuer zu sitzen und in den klaren Sternenhimmel zu schauen? Ohne zu reden! Tagträumen ist keine Zeitverschwendung! Es ist wichtig für mich, es tut gut. In der Stille wird mein Gehirn aktiv. Das fördert die Kreativität. Da



können Körper und Geist sich regenerieren. Den Gedanken freien Lauf lassen gelingt mir besonders gut, wenn ich die Kopfhörer aufsetze, um nichts von der Außenwelt mit zu bekommen.

So manches Mal ist es einfach zu viel, was auf uns einströmt: Bilder, Töne, Daten, Lärm, Nachrichten, Musik, Anforderungen. Das stresst!

Stille füllt meine mentalen Ressourcen wieder auf. Je länger wir dem Gehirn keine Pausen gönnen, desto müder und unmotivierter wird es.

Ein Spaziergang durch die Natur, der Blick in den Himmel, in die Weite der Landschaft, auf das Meer, die Konzentration auf das leise Plätschern des Baches und das Zwitschern der Vögel hilft mir, das Gehirn zu entlasten. Ich kann anschließend viel besser auf meine Gefühle zugreifen, Erinnerungen zulassen, Ideen entwickeln und auch schwierige Entscheidungen fällen.



Ich nehme mir vor, zukünftig öfter mal den Stecker zu ziehen und mich für eine Weile von jeglichen Ablenkungen frei machen.

Getreu den Worten von Thomas Carly (1795-1881):

„In der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren“.

Sri Lanka - Perle im Indischen Ozean (Teil 2)

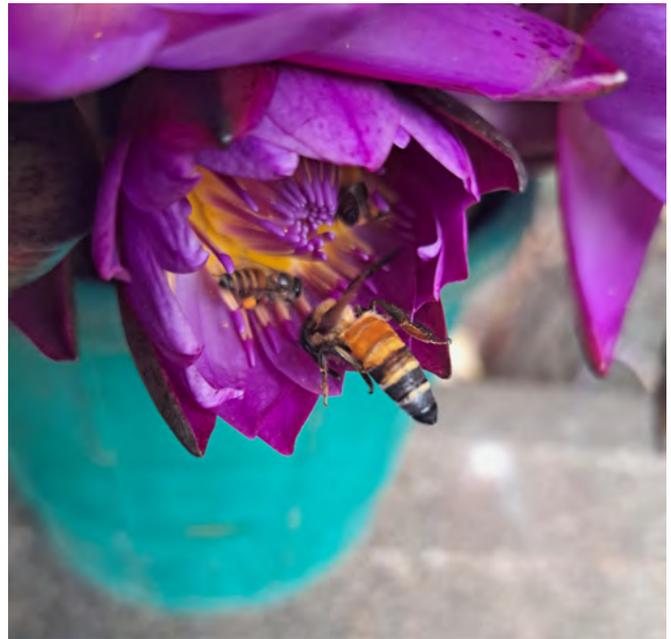
Text und Fotos: Claudia Brozio

In einem Land zu sein, gar auf einem anderen Kontinent, bedeutet, dass man sich mit ganz anderen ökologischen Zusammenhängen konfrontiert sieht. Diese auch nur ansatzweise zu verstehen würde eine intensive Beschäftigung mit teilweise sehr komplexen Wechselwirkungen bedeuten. Solche Abhängigkeiten erschließen sich häufig nur dann, wenn man bereits ein besonderes Interesse hat oder auf etwas aufmerksam gemacht wird.

Dies war bei mir der Fall, als wir in Sri Lanka einige Sehenswürdigkeiten im Hinterland besucht haben, über die ich in einem anderen Beitrag berichten werde. Ich bin Imkerin und interessiere mich für alle ökologischen Zusammenhänge.

Wir haben Dambulla besucht. Dort im Hinterland gibt es drei besondere Sehenswürdigkeiten, die alle Touristen auf Sri Lanka empfohlen bekommen. Diese Orte haben aber auch eine große spirituelle Bedeutung für die auf Sri Lanka lebenden Menschen. Es sind die Höhlentempel mit buddhistischen Darstellungen aus vielen Jahrhunderten. Sigiriya ist ein Monolith auf dem eine große Wehrfestung hunderte Meter über dem Grund errichtet wurde und wo sich die berühmten Fresken der Wolkenmädchen befinden. Ein dritter bedeutsamer Ort ist der Goldene Tempel mit seiner riesigen vergoldeten Statue des Buddha.

Wir waren relativ früh auf dem Parkplatz am Höhlentempel. Von dort führt eine Treppe mit vielen hundert Stufen zur Höhlenanlage. Die Treppenstufen sind teilweise sehr steil. Und es folgen viele, sehr viele Stufen aufeinander. Auf den Absätzen dazwischen hat man einen wunderbaren Ausblick auf die umgebende Ebene und weitere Berge. Auf einem dieser Absätze verkauften Frauen aus der Umgebung Seerosen und Lotusblumen als Gaben für den Tempel. Bei der Betrachtung der Blüten sah ich nicht nur Honigbienen (*Apis mellifera*) und stachellose Bienen (*Meliponini*), sondern auch Riesenhonigbienen (*Apis dorsata*). Die Arbeiterinnen dieser Bienenart sind dreimal so



groß wie unsere bekannten Honigbienen, damit etwa so groß wie eine Hornisse. Trifft man einzeln auf sie, sind sie völlig harmlos, genauso wie die in Europa bekannten Honigbienen. (Unsere Honigbienen kommen übrigens auch ursprünglich aus Asien.) Kommt man in die Nähe eines Bienenstaates der Riesenhonigbienen, sieht das aber ganz anders aus. Die Tiere sind dann äußerst wehrhaft und greifen Störenfriede an. Trotzdem gelten die Bäume, auf denen sich Riesenhonigbienen niederlassen als heilig. Die Tiere werden von der Bevölkerung normalerweise nicht gestört, denn eines weiß man gewiss: nach einigen Wochen ziehen die Bienen weiter.



Anders als die uns bekannten Honigbienen, die sich in Asien in Felsspalten und Baumhöhlen dauerhaft ansiedeln, bilden die Riesenhonigbienen nur eine Wabe, die aber durchaus über einen Quadratmeter groß sein kann. Diese Wabe hängt frei an einem großen Baum und wird gegen Monsunregen und Stürme dadurch geschützt, dass die außen haftenden Bienen sich wie Schindeln dicht aneinander hängen und dadurch die Wabe mit der Brut und der Königin schützen. Die Riesenhonigbienen wandern, was in dieser Form bei Hautflüglern ziemlich einzigartig ist. Sind die Angebote von Blüten mit Nektar und Pollen vor Ort aufgebraucht, nehmen die Bienen den verbliebenen Honig in ihre Honigmägen auf. Brut gibt es zu diesem Zeitpunkt bereits kaum noch. Das Volk macht sich auf den Weg zu neuen Futterquellen. Die Wachswabe wird zurückgelassen und ziemlich schnell von Tieren und Menschen geplündert. Am neuen Ort wird eine neue Wabe gebaut. Oftmals werden über Jahre immer wieder die gleichen Orte angefliegen. Dort hängen dann manchmal sogar mehrere Nester an einem Baum.

Ein „Baum“ kann aber offensichtlich auch die Goldene Statue des Buddha sein, denn beim Besuch des Goldenen Tempels sah ich, dass mehrere Nester (am Kinn, an den Armen) an der Statue befestigt waren, ungestört von den Menschen und den vielen Affen, die sich dort aufhielten.

Noch eine weitere besondere Bienenart habe ich an vielen verschiedenen Orten gefunden: Stachellose Bienen. Diese Miniaturform von Bienen (teilweise nur stecknadelkopfgroß) errichtet fingerhutgroße Nester aus Wachs. Die Tiere leben sozial zusammen. Der Weg zu ei-



ner Futterquelle wird durch Duftstoffe gekennzeichnet. Wie bei unseren Wildbienen werden die Eier jeweils mit einem Pollenvorrat versehen und dann sich selbst überlassen.

Alle Insektenarten sind Teil des großen ökologischen Zusammenhangs. Riesenhonigbienen sind wehrhaft und folgen dem Futterangebot teilweise über hunderte Kilometer. Sie sind für die Bestäubung saisonaler Wildpflanzen unerlässlich. Stachellose Bienen sind auf kleinste Blüten spezialisiert und sichern deren Bestäubung.

Auch in Deutschland und Europa müssen wir mehr auf die ökologischen Zusammenhänge achten. Es muss zu einer Reduzierung von insektenvernichtenden Substanzen in der Land- und Forstwirtschaft kommen. Im Hausgarten haben diese, genauso wie chemische Dünger, überhaupt nichts zu suchen. Auch wenn exotische Pflanzen noch so schön sind, in unseren eigenen Gärten sollten wir mehr und mehr heimische Pflanzen anbauen. Auch diese können exotisch aussehen. Sie sind das passende Angebot für unsere heimischen Tiere.

Man ist nie zu alt,
um durch einen Laubhaufen zu rennen.

Unbekannt

Ein schlechter Tausch

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Es war nur eine vierstellige PIN-Nummer, die in das Türschloss eingegeben werden musste, aber das ging so schnell, dass man mit dem bloßen Auge den Fingern nicht folgen konnte, wenn der Code eingetippt wurde. Der Seiteneingang des Warenhauses „Europa“ war ausschließlich für das Personal und den Boten der Geldtransportfirma vorgesehen, damit dieser nicht mit dem Geldkoffer durch die Verkaufsräume gehen musste sondern äußerst diskret direkt auf der Rückseite des Gebäudes direkt vor der Nebentür parken konnte.

Am Vortag hatte sich niemand gewundert, dass auf den Tasten eine hauchdünne Schicht Hautcreme haftete, aber so konnte Peter Bohmann abends genau feststellen, welche vier Ziffern des Tastenblocks benutzt worden waren. Da war die Creme weg. Er war der Tüftler der dreiköpfigen Bande, die unberechtigt das Warenhaus betreten wollten, und er notierte sich 1478. Natürlich kannte er noch nicht die Reihenfolge. Also postierte er sich mit seinem PKW schräg gegenüber der besagten Tür am gegenüberliegenden Straßenrand, stieg aus und stieg in der hinteren Tür wieder ein. Hinten waren sämtliche Scheiben getönt, und niemand sah von draußen wie er eine kleine Digitalkamera auf das Türschloss einstellte. Das Besondere an dieser Kamera war eine Zeitlupeneinstellung, mit der konnte man kleine Videos mit eintausend Bildern pro Sekunde aufnehmen. Normal sind etwa fünfundzwanzig Bilder.

Es dauerte eine ganze Weile bis er eine tolle Szene eingefangen hatte, die den Ziffernblock ganz zeigte und nicht von der Hand des Bedieners verdeckt wurde. Er ließ die Wiedergabe laufen und konnte so in Ruhe dem Zeigefinger folgen, wie er der Reihe nach 4781 drückte. Na also, das wäre schon mal erledigt. Zufrieden fuhr er ab.

Paketdienste gehören heute zum Stadtbild, und man sieht ihnen nach, dass sie oft an den unmöglichsten Stellen anhalten, es ist ja meist nur für weniger als eine Minute. Also fiel

es niemandem auf, dass sich der Lieferwagen mit der phantasievollen Aufschrift „EPD“ direkt hinter dem gerade eingetroffenen Geldtransporter auf den Bürgersteig nahe der besagten Nebentür des Warenhauses stellte und den Motor wie selbstverständlich laufen ließ.

Der Geldbote war soeben mit dem leeren Alukoffer im Gebäude verschwunden, als zwei Männer in grauen Overalls mit der Aufschrift „EPD“ aus dem Lieferwagen stiegen, seelenruhig ein Riesenpaket auf eine Sackkarre hievten und auf die Tür zu steuerten. Ohne zu überlegen tippte einer der beiden den Code ein und zog die Tür auf. Er hatte auch ein Klemmbrett mit Lieferscheinen unterm Arm und half dem anderen jetzt. Die Tür schloss sich wieder hinter den Beiden. Die Ladeklappe des Transporters stand offen, der Motor lief, und der Mann hinterm Steuer beobachtete den Eingang.

Der Fahrer des Geldtransporters hatte von all dem nichts mitbekommen. Er starrte auf sein Handy und schrieb konzentriert eine Nachricht nach der anderen in verschiedene „WhatsApp“ Gruppen. Die Welt um ihn herum schien nicht zu existieren. Sein Kollege dagegen geriet inzwischen ganz schön ins Schwitzen. Im Kaufhausbüro angekommen tauschte ihm der Oberkassierer den leeren Geldkoffer gegen einen randvollen aus, kettete ihn an das Handgelenk des Boten und sagte: „Ist voll heute!“ Dieser nickte nur, quittierte den Empfang und meinte: „Kann ich brauchen, fliege bald in Urlaub.“ Das waren immer die gleichen Sprüche, und doch lachten alle beim Abschied.

Auf dem Rückweg durch die Gänge tastete der Bote nach der Waffe und dachte an seinen Urlaub. Kurz vor dem Ausgang kamen ihm die beiden Paketlieferanten mit ihrem sperrigen Karton in die Quere. Es kam zu einem kurzen Stau, und er hielt den beiden eine Zwischentür auf. Den Schlag mit der lederumwickelten, kurzen Eisenstange sah er nicht kommen und ging umgehend zu Boden. Der Paketbote, der ihm den Platz dort angeboten hatte, fing ihn auf, der andere klappte den Karton auf, und

beide verstaute ihn mitsamt seinem Geldkoffer in dem völlig leeren Paket. Blitzschnell wurden ihm noch Handschellen und ein Knebel angelegt und der Karton wieder verschlossen. Das Ganze hatte keine 30 Sekunden gedauert.

Der Fahrer des Geldtransporters blickte kurz auf, als die Tür des Gebäudes geöffnet wurde, aber er sah nur die zwei Paketboten mit einem sichtlich schweren Karton auf der Sackkarre. Er las automatisch den großen Aufkleber „Retoure“ und bedauerte die beiden insgeheim: „Die kriegen ihren Wagen nie leer“, als sie ihre Fracht in den Transporter bugsierten. Er schaute nicht mal hinter der Bande her, als der Wagen sich in den Verkehr einreichte, sondern er blickte wieder zur Tür. Noch machte er sich keine Sorgen um seinen Kollegen. Ein paar Minuten Verzögerung waren normal. Erst nach Ablauf einer Viertelstunde versuchte er, seinen Kollegen auf dem Handy zu erreichen. Als sich da aber niemand meldete, rief er direkt das Kassenbüro des Kaufhauses an, wo man ihm erstaunt mitteilte, dass der Geldkoffer schon vor 10 Minuten ordnungsgemäß abgeholt worden sei. Der Oberkassierer selbst ging nun sofort den Weg bis zum Ausgang ab, entdeckte natürlich nichts Auffälliges und hastete zur Fahrertür des Geldtransporters. Der Fahrer ließ die Scheibe herunter, und beide teilten sich gegenseitig mit was sie wussten: Nichts! Umgehend telefonierte der Fahrer mit seiner Zentrale, die noch während des Gesprächs die Polizei alarmierte und den Fahrer anwies vor Ort zu warten.

Der falsche Paketwagen hatte somit circa 10 Minuten Vorsprung und befand sich mittlerweile auf einem Autobahnparkplatz einige Kilometer außerhalb der Stadt. Die Männer hatten schon während der Fahrt mit einem großen Bolzenschneider die Kette vom Handgelenk des Boten gelöst, und der silberne Metallkoffer lag nun vor ihnen. Sie knackten nicht das Sicherheitsschloss sondern ließen einen akkubetriebenen Trennschleifer aufheulen und sägten damit einfach eine Öffnung von circa 30 x 40 cm in den Deckel, um eine etwaige Explosion der Farbpatrone zu verhindern. Innerhalb von zwei Minuten lagen sechzehn schwarze Ledertaschen mit dem silbernen Aufdruck „Kaufhaus Europa“ vor ihnen.

Der geknebelte Bote stöhnte in seinem Karton, aber keiner kümmerte sich jetzt um ihn. Alle starrten nur auf die Taschen, die verflixt flach aussahen. Wieviel Geld sollte da denn drin sein? Hektisch rissen sie eine nach der anderen auf, nur um bestätigt zu bekommen, was jeder längst befürchtete: Die Säcke waren leer! Sämtliche Vorbereitungen waren vergebens gewesen.

Am Abend des gleichen Tages sah man übrigens den Oberkassierer des Warenhauses Europa am Roulette-Tisch einer renommierten Spielbank sitzen. Er setzte eine stattliche Summe ein, die Kugel jedoch landete eigenwillig in dem Feld daneben. Hatte er da wieder etwas vertauscht?

Kindermund

Text: Petra Krutmann

Vor kurzem erzählte mir eine Freundin folgende Geschichte.

Ihre Enkeltochter Anne (7) hatte ihre Freundin Lisa und ihren Freund Paul zu Besuch. Als sie sich Süßigkeitennachschub holten, meinte Anne: „Übrigens wir haben beschlossen, Lisa, Paul und ich heiraten.“ Meine Freundin antwortete: „Das geht nicht, du kannst nur Lisa oder Paul heiraten. Beide das geht nicht.“ Die drei wanderten wieder ins Zimmer. Und als sie nach einiger Zeit wieder auftauchten, meinte Anne: „Ich heirate Paul und Lisa zieht bei uns mit ein.“

Es gibt für alles eine Lösung.

Mein Deutschlandticket

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Wie Bahnfahren funktioniert habe ich erst so richtig seit dem 9-Euro-Ticket und dem Deutschlandticket als dessen Nachfolger gelernt. Vorher bin ich über vierzig Jahre nur mit dem Auto gefahren, und dann hat man vor der ganzen Bahntechnik gehörigen Respekt. Wie geht das mit dem Fahrkartenautomat? Muss man irgendwo die Karte entwerten? Ja, wie geht denn die Zugtür auf? Welcher Tarif endet wo?

Vor ein paar Jahren wollte ich dann einmal ganz selbstständig sein, bin von Arnshagen nach Freienohl gewandert und wollte dort mit dem Zug zurückfahren. Kleingeld hatte ich ausreichend dabei und beschäftigte mich mit dem Automaten auf dem Bahnsteig. Ist ja gar nicht schwer, dachte ich und tippte den Zielort Arnshagen und „einfache Fahrt“ ein. Da der Zug sich schon näherte, warf ich schnell den gewünschten Betrag ein und starrte auf die Schlitze in Erwartung des Tickets. Der Zug hielt schon an, und die Fahrgäste – hauptsächlich bahnerfahrene Schüler – stiegen ein. Für sie die selbstverständlichste Sache der Welt, während ich schon etwas hektischer auf die Knöpfe drückte und immer noch kein Ticket kam. Die Türen schlossen sich, und der Zug setzte sich in Bewegung – natürlich ohne mich.



In dem Augenblick entdeckte ich die große Klappe am unteren Teil des Automaten. Dort hatte ich eigentlich nur das Rückgeld erwartet, wenn jemand den Betrag nicht passend eingeworfen hatte. Dort lag aber auch seelenruhig mein Ticket.

Jetzt hieß es cool bleiben, das Ticket wie selbstverständlich herausnehmen, einstecken und ruhig vom Bahnsteig fortschlendern. So tun, als wollte man im Augenblick gar nicht fahren. Ich wusste ja, dass alle dreißig Minuten ein Zug in meine Richtung fahren würde und stellte mich auf eine kleine Wartezeit ein. Irgendwie hatte auch niemand diese Pleite beobachtet. Als dann der nächste Zug kam, lernte ich noch, dass man den Türdrücker erst betätigen kann, wenn dieser aufleuchtet, und somit klappte die Heimreise problemlos.

Erzählen sie bloß keinem wie dumm sich ein Autofahrer beim Zufahren anstellen kann.

Mit dem 9-Euro und jetzt Deutschlandticket sind die letzten beiden Hürden endlich auch beseitigt. Einmal die undurchsichtigen Tarifzonen und Ticketsorten und zum Zweiten der Fahrschein in Papierform. Mit dem Handy und der DB-App habe ich das Abo abgeschlossen. So kommt der QR-Code, den ich dem Schaffner vorzeigen muss, automatisch jeden Monat rechtzeitig aufs Handy und der Betrag wird automatisch abgebucht. Kündigen kann man das jeden Monat, will ich aber nicht.



Wie einfach ist dadurch jetzt das Bahnfahren geworden! Ich kann in jeden Nahverkehrszug einsteigen, egal wohin, egal wie weit, egal wie lange. Das habe ich in den letzten Monaten ordentlich ausgenutzt und bin mit oder ohne Grund und Reiseziel zwischen Winterberg und Essen herum gefahren. Umsteigen und Fahrpläne sind kein Problem mehr, so dass ich dann

die nächste Stufe probiert habe und in größeren Städten auch mit U-Bahn und S-Bahn oder Bus andere Routen ausprobiert habe.

Um auch die letzte mögliche Panne auszuschließen, habe ich das Ticket auch jeweils ausgedruckt in der Briefftasche dabei, falls das Handy mal nicht will, weiß man's?

Es hat sich eingebürgert, dass viele Leute unken wie verspätet die Züge sind oder gar ganz ausfallen. Kann sein, vielleicht im Fernverkehr, aber im Regionalverkehr habe ich bis jetzt nur gute Erfahrungen gemacht (toi, toi, toi). Verspäten oder gar nicht ankommen kann man im Auto auch sehr gut, das hat jeder sicher schon festgestellt.

Ich genieße die gemütlichen Bahnfahrten und bin übrigens der, der aus dem Fenster schaut, während alle anderen ins Handy gucken. Menschen zu beobachten ist oft sogar noch interessanter. Nach jeder Fahrt kann man von sämtlichen Facetten des Miteinander berichten, langweilig wird das nie. Hat man sich früher beim Anrufen in einer Telefonzelle schalldicht eingeschlossen, soll heute jeder daran teilnehmen.

Angenehm ist mir bis jetzt die Freundlichkeit und hohe Motivation des Bahnpersonals aufgefallen, da kann man wirklich nur sagen: „Weiterhin gute Fahrt!“

Früher war alles besser ...

Text: Petra Krutmann

... das sagt man so oft. Ja vielleicht ist das auch in einigen Dingen so, aber ich erinnere mich an einige Sachen von Besuchen bei meinen Großeltern in Norddeutschland, die ich heute wesentlich besser finde.

Als erstes mal eine schöne Toilette. Als ich ganz klein war hatten meine Großeltern noch ein Plumpsklo und Zeitungspapier statt Toilettenpapier.

Heute kann alles gut und einfach geheizt werden. Wenn ich im Winter bei meinen Großeltern war, versammelten sich alle immer in der großen Küche, da war immer der Ofen an, auf dem gekocht und die Wäsche gewaschen wurde. Die „gute Stube“, wie meine Oma ihr kleines Wohnzimmer nannte, wurde nur an Sonn- und Feiertagen geheizt. Alle anderen Zimmer wurden gar nicht geheizt, in denen gab es gar keinen Ofen. Im Winter zog ich einen dicken Schlafanzug, ein Bettjäckchen und Bettschuhe (heute würde man dicke Socken sagen) an. Manchmal bekamen wir eine Wärmflasche mit ins Bett, denn ein eigenes Bett hatte ich bei meinen Großeltern nicht. Ich musste bei einer meiner Tanten mit ins Bett schlüpfen. Morgens waren von innen dicke Eisblumen an den Fenstern und ich traute mich kaum aus dem Bett. Im Winter war Aufstehen eine richtige Überwindung.

Apropos Badewasser: Dies wurde auch auf dem Küchenofen heiß gemacht. Die Zinkbadewanne kam in die Küche, weil die geheizt und meistens der größte Raum war. Und zwar immer samstags war Badetag. Und wie geht es einem als Jüngste? Ich kam immer als letztes in die Wanne. Ein Eimer heißes Wasser dazu und dann wurde ich gebadet und wenn da schon zwei mit langen Haaren gebadet haben, könnt ihr euch sicher vorstellen wie das Wasser aussah. Da schwammen oben immer so Seifenreste.

... das sind drei Erinnerungen, die vermutlich keinem geschadet haben, aber auf die ich gut verzichten kann. Da ist das Leben mit Heizung und Badezimmer heute doch angenehmer.

Eines meiner persönlichen Highlights 2023

Text und Fotos: Marita Gerwin

Es war mir eine Ehre, den Auszeit-Tag für die Lachfalten AG des Caritasverbandes Arnsberg-Sundern e. V. mit einem Impuls zu begleiten. Der Titel meines Vortrags: „Lachen ist die beste Medizin“.

Erkenntnisse aus der Humorforschung - gepaart mit Erfahrungen der Begegnungs-Clowns - war ein sehr inspirierender Transfer zwischen Wissenschaft und Praxis. Mit einem Gewinn für beide Seiten.

Gemeinsam haben wir neben der Theorie eine einzigartige „Tages-Reise“ mit der „Roten Nase - als kleinste Maske der Welt“ erlebt. Gemeinsam haben wir gelernt, gelacht, getröstet, gesungen, gezaubert, geredet, geschmunzelt.

Der Zauber des Augenblicks in der Begegnung mit dem Gegenüber auszuhalten und intuitiv zu spüren, was in diesem Moment wichtig ist und gut tut, ist eine Kunst, die die Begegnungs-Clowns in ihrer Ausbildung und in ihren Weiterbildung-Seminaren erlernen.

Ihre reich gefüllten „Werkzeug-Koffer“ gleichen einer Schatzkiste, mit kreativen Kostbarkeiten, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ich bin „angesteckt“ worden, als Gast einzutauchen in das sympathische Team der Lachfalten AG.

Für mich persönlich: Ein unvergesslicher Tag!



Kleine Kräuterkunde (Teil 4) Der Bärlauch (*Allium ursinum*)

Text und Foto: Anke Schneidewind

Endlich ist sie da - die Bärlauchzeit. In den letzten Jahren hat diese Frühlingspflanze mit dem tollen knoblauchartigen Geschmack große Popularität erreicht. Nicht zu Unrecht, denn neben dem vorzüglichen Geschmack kann der Bärlauch auch mit gesundheitlichen Vorzügen punkten. Der Name sagt da schon einiges über ihn aus. Pflanzen, die in ihrem Namen ein *Bär* haben sind entweder gebärmutterwirksam, das Blatt erinnert an einen Bärenfußabdruck oder sie verleihen Bärenkräfte. Beim Bärlauch trifft hier letzteres zu. Man sagt auch, Bären, die aus dem Winterschlaf erwachen, suchen ihn zuerst als Nahrung.

Bärlauch ist vitaminreich und wirkt ähnlich wie Knoblauch appetitanregend, blutdrucksenkend und beugt Arterienverkalkung vor. In der Küche wird er frisch verwendet in Salat, Suppen, als Pesto und in Butter und Quark.

Mit der Bestimmung muss man bei ihm aber gut aufpassen, da er einige wirklich giftige Verwechslungspartner hat. Da gibt es zum Beispiel den Aronstab, das Maiglöckchen und die tödlich giftige Herbstzeitlose. Es ist keine gute Idee, die Pflanze am Geruch zu bestimmen. Wenn die Finger einmal nach Bärlauch riechen meint man auch das Aronstabblatt in der Hand duftet so. Es gibt klare Merkmale, die ich hier aber nicht genau alle erläutern möchte. Es ist besser, diese bei einer geführten Kräuterwanderung zu zeigen.

Eine Regel kann ich Euch an die Hand geben: Außen glatt, innen matt und es knackt. Das beschreibt die Merkmale eines Bärlauchblattes kurz. Aber noch einmal: Gerade beim Bärlauch muss man sich hundertprozentig sicher sein, zumal auch gern schonmal giftige Pflanzen mit Bärlauch durcheinander wachsen.

Nun aber noch ein paar interessante Fakten. Es sind nicht nur die Blätter, die man essen kann, übrigens auch noch während der Blüte. Die Knospen schmecken pur geknabbert, über Sa-

lat oder eingelegt als falsche Kapern. Die Blüten kann man essen oder verarbeiten zu Kräutersalz oder -essig, die jungen kugeligen Früchte schmecken knackig scharf oder auch als Kapernerersatz. Die Samen kann man trocknen und in die Gewürz-

mühle füllen, um Gerichten einen scharfen Kick zu geben und auch die Zwiebeln im Boden kann man ausgraben und ähnlich wie Knoblauch verwenden. In dem Fall kommt diese Pflanze dann natürlich nicht wieder.

Um Bärlauch zu konservieren gibt es schöne Möglichkeiten. Trocknen ist keine davon, da der Geschmack verloren geht. Jedoch als Bärlauchsalz oder -öl verarbeitet hat man das Aroma bis zur nächsten Saison eingefangen.

Am besten man kennt eine Stelle im lichten Laubwald, an dem die mehrjährige Pflanze wächst und große Flächen besiedeln kann. Der Duft verrät sie oft schon von weitem. Man kann sie aber auch im Garten ansiedeln. Wenn ihr der Standort zusagt wird sie mit Hilfe von Ameisen, die die Samen verbreiten, schon bald Teppiche bilden. Keine Angst, nach der Saison werden die Blätter gelb und die Pflanze stirbt oberirdisch ab.

Also, liebe Leser, wünsche ich Euch abschließend eine schöne Frühlingszeit mit hoffentlich viel frischem, leckeren und gesunden Bärlauch.

Herzlichst, Anke Schneidewind

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Das Informationsangebot von „Anke Schneidewinds Kräuterwerkstatt“ dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall Ihre eigene Sorgfaltspflicht und Verantwortung.



Besuch bei der gefiederten Verwandschaft in Afrika

Text und Fotos: Doris Bremermann - Gänse-Nanny

Heute melde ich mich, Sino, der Altganter aus Grasdorf, einmal wieder bei den Lesern und Leserinnen des GenerationenMagazin SICHT. Nachdem meine Gänse-Gattin Sina nach zwölf glücklichen, gemeinsamen Jahren im Sommer 2023 gestorben ist und wir zum ersten Mal keinen Nachwuchs auf unserem Hof im Hildesheimer Land aufziehen konnten, habe ich mich der Familienforschung zugewandt.

Unsere Gänse-Nanny Doris konnte im Herbst eine Reise zu unseren afrikanischen Verwandten in Namibia unternehmen, auf der ich sie eigentlich begleiten wollte.

Aber trotz des intensiven Flugtrainings war mir die über 8.000 km Flugstrecke dann doch etwas zu weit, so dass ich sie gebeten habe, mit unserer gefiederten Verwandschaft vor Ort Kontakt aufzunehmen. Das hat hervorragend geklappt und unsere Gänse-Nanny wurde sofort zu einem Ausflug in die Walfischbucht mit leckerem Fischessen eingeladen.



In freudiger Erwartung auf den afrikanischen Besuch grüßt Euch herzlich der Ganter Sino und seine deutsche „Gänse-Familie“ Nathan, Mara und Maxi.

Unsere afrikanische Verwandschaft kümmerte sich sehr rührend um sie, so dass gleich eine Einladung nach Deutschland ausgesprochen wurde.

Meine Gänse-Familie und ich haben uns nun schon mal in der Hofeinfahrt positioniert, damit wir ihre Ankunft bloß nicht verpassen!



Mein Beruf: Hörgeräteakustikerin

Text und Foto: Christine Rumpf

Der Komponist Ludwig van Beethoven (1770 - 1827) war früh in seinem Leben extrem schwerhörig und in seinen letzten Lebensjahren vollständig taub. Sein einziges Hilfsmittel in der ersten Zeit der Schwerhörigkeit war ein Hörrohr. Heutzutage kaum vorstellbar. Rund 200 Jahre später trage ich auf beiden Ohren Hörgeräte und höre damit völlig normal. Was für eine Entwicklung!

Weil die Entwicklung so erstaunlich ist, habe ich mich mit Melanie Sechting getroffen. Sie ist Hörgeräteakustikermeisterin und hat mir viel über einen sehr spannenden Beruf erzählt.

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber Hörgeräten, zum einen wegen der Technik, zum anderen wegen der Kosten. Letztere sind natürlich, ähnlich wie bei Brillen, recht hoch, im Gegensatz zu Brillen bezahlen aber die Krankenkassen ca. 700 Euro pro Gerät dazu. Und selbst diese „Kassenmodelle“ sind inzwischen um Klassen besser als noch vor 20 Jahren.

Viele kennen sie noch, diese großen unschönen Geräte hinter dem Ohr, die man dauernd verstellen musste, die immer wieder unangenehme Rückkopplungsgeräusche produzierten. Und in großen Räumen wie z. B. Kirchen musste man immer nach den Sitzplätzen mit Hörschleife suchen.

Das alles ist vorbei. Die modernen Geräte sind winzig klein und deshalb kaum zu sehen. Und dennoch sind sie kleine Computer, die sich automatisch auf verschiedene Hörsituationen einstellen. Meine haben sogar eine Zusatztaste, die ich betätige, wenn ich klassische Musik hören möchte. Die Klangqualität ist fantastisch! Dabei kommunizieren die beiden Geräte miteinander. Wenn man an einem die Taste betätigt, stellt sich das andere automatisch mit um. Inzwischen kann man die Hörgeräte per Bluetooth auch mit dem Fernseher verbinden. Wer auch mit diesen kleinen Geräten nicht zurechtkommt, kann auch

Im-Ohr-Geräte erhalten. Dann werden die Teile zum Einsetzen ins Ohr passgenau nach Maß von Hand angefertigt. Selbst für Menschen, die Probleme mit ihren Gehörgängen haben, gibt es Hilfe: sogenannte knochenverankerte Geräte. Dabei wird eine Art kleine Sonde in Ohrnähe auf den Schädel gesetzt, denn auch über den hört man! Dass Hörgeräte heutzutage auch über Probleme wie Tinnitus oder Knalltrauma hinweghelfen können, versteht sich inzwischen fast von selbst. Ist das nicht alles faszinierend? Armer Beethoven, der all diese Möglichkeiten nicht hatte!

Klar, dass man für diesen vielseitigen Beruf eine Menge mitbringen muss. Physik, Mathematik, Chemie (wegen eventueller Materialunverträglichkeiten) gehören selbstverständlich dazu. Computeraffinität natürlich auch, denn die wichtigsten Untersuchungen finden am Computer statt, und die Geräte sind ja selbst solch kleine Wunderwerke, die angepasst, gewartet und repariert werden müssen. Feinmotorische Begabung ist gefragt, da eben immer noch sehr kleine Teile von Hand hergestellt werden müssen. Interesse an medizinischen Fragen ist extrem wichtig. Da geht es um die Anatomie und die Physiologie des Gehörs, Kenntnisse über Allergien und vieles mehr. Und nicht zuletzt muss man Freude am Umgang mit Menschen haben. Schließlich betreut ein Hörgeräteakustiker seine Kunden im Regelfall über viele Jahre, wozu durchaus auch Hausbesuche gehören. Viel Einfühlungsvermögen ist gefragt, wenn man den Kunden das richtige Gerät empfehlen soll. Auch auf Patienten mit Demenz muss man sich einstellen können.

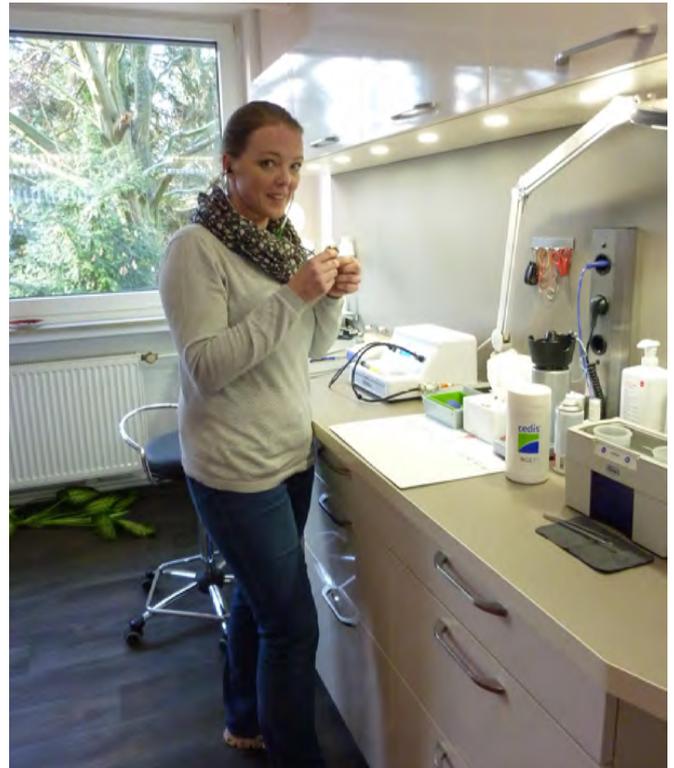
Die Ausbildung zum Hörgeräteakustiker dauert drei Jahre und ist dual gestaltet, das heißt, sie findet zum Teil im jeweiligen Betrieb und zum Teil in der Berufsschule statt. Für den Berufsschulunterricht ist im Regelfall die Schule in Lübeck zuständig. Er findet als mehrtägiger Blockunterricht statt. Ein Internat ist der Schule angeschlossen. Inzwischen gibt es aber auch eine Berufsschule in Recklinghausen, zu der man an

einzelnen Wochentagen fahren kann.

Hat man einmal seinen Gesellenbrief, sind die Möglichkeiten hervorragend. Zum einen werden immer mehr Menschen immer älter. Das heißt, Hörgeräteakustiker ist ein Beruf mit guten Zukunftsaussichten. Zum anderen gibt es viele Weiterbildungsmöglichkeiten. Da ist natürlich zuerst der Meisterbrief, zu erwerben in Lübeck, Landau oder Braunschweig. Aber auch ein anschließendes Bachelorstudium ist möglich.

Am interessantesten finde ich die Zusatzausbildung zum Pädakustiker, die mit dem Meisterbrief oder mindestens drei Jahren Berufserfahrung als Geselle möglich ist. Schließlich haben gelegentlich auch kleine Kinder bereits Hörprobleme, die sich oft schon beim Neugeborenen-screening, das es seit 2009 gibt, herausstellen. Frau Sechting hat mir erzählt, dass ihr jüngster „Kunde“ drei Monate alt war. Gar nicht so einfach, ein Säuglingsgehör zu testen, da ein Säugling sich ja noch nicht verbal äußern kann. Da ist man auf Reflexe angewiesen und die moderne Methode der Baby-Gehirnstamm-Messung.

Zum Schluss noch ein paar Worte auch aus eigener Erfahrung. Dinge, die das menschliche Gehirn nicht täglich übt, verlernt es irgendwann. Wer also zu spät zum Hörgerät greift, ist mit den dann ja völlig ungewohnten Höreindrücken oft total überfordert. Also fassen Sie sich ein Herz und gehen Sie rechtzeitig zu Ihrem Hals-Na-



sen-Ohren-Arzt, dessen Verordnung Sie ja brauchen. Um so schneller gewöhnen Sie sich an die Geräte. Sie werden feststellen, was für ein riesiges Plus an Lebensqualität das für Sie bedeutet. Ich werde den Tag, an dem ich zum ersten Mal ein Hörgerät getragen habe, nie vergessen! Ein Brunnen, dessen Glitzern in der Sonne ich so schön fand, plätscherte plötzlich wieder! Ich höre Regentropfen, den Wind, das Ticken meiner Küchenuhr ... Alles Geräusche, die vorher verschwunden waren. Und ich genieße sie!

50 Jahre Liebfrauenkirche

Text: Christiane Linn

Zur 50. Kirchweihe der Liebfrauenkirche am **5. Mai 2024** lädt das Gemeindeteam alle Nachbarn und Interessierte ein.

Der Tag startet um 11 Uhr mit einem Gottesdienst und ab 12:15 Uhr startet das Programm im Zirkuszelt auf dem Kirchplatz.

Das Programm ist für Alt und Jung geplant und für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt. Auftritte des Mundwerkers und verschiedener Chöre runden den Tag ab, Aktionsstände für Kinder lassen den Tag für die ganze Familie zum Erlebnis werden.

Alle sind herzlich eingeladen!

Küche meiner Mutter

Vorgestellt von Christine Rumpf

Meine Mutter war Berlinerin, und viele ihrer Rezepte kenne ich noch aus meiner Kindheit. Einige koche ich heute noch gerne.

Leber Berliner Art

Zutaten:

2 große Zwiebel, 2 Äpfel, 100 g Mehl, Salz, Pfeffer, Öl, 4 Scheiben Bauchspeck oder Würfelchen, 4 Scheiben Kalbs- oder Schweineleber.

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mehl in einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer mischen und die Leberscheiben darin wenden. In einer Pfanne die Speckwürfel knusprig braten und zur Seite stellen. Im gleichen Fett die Leber von beiden Seiten je 5 Minuten braten.



In einer zweiten Pfanne in etwas Öl die Zwiebelringe und die Apfelspalten glasig schmoren.

Die Leber mit Zwiebelringen und Apfelspalten anrichten und mit Speck belegen. Dazu gehört Kartoffelpüree.

Beamtenstippe

Früher erhielten die Beamten der niederen Ränge nur ein recht schmales Gehalt. Hackfleisch war aber immer schon sehr preiswert. Daher hat das Gericht seinen Namen.

Zutaten:

1 große Zwiebel, Öl, 400 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei Mehl, 1 Tl gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer, süßes Paprikapulver.

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und 100 ml Wasser angießen. 15 min sanft schmoren lassen, dabei regelmäßig umrühren. Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.



Traditionell gehören dazu Pellkartoffeln und Gewürzgurken (am besten natürlich Spreewälder...)

Guten Appetit!

Rabattmarken

Text: Christine Rumpf

Ich weiß gar nicht mehr, wie ich darauf gekommen bin, aber neulich sind mir die guten alten Rabattmarken wieder eingefallen. Inzwischen gehören sie wohl zu den „verschwundenen“ Dingen.

Heutzutage gibt es nur noch die elektronische Form. In sehr vielen Geschäften kann man über die Deutschlandcard oder ähnliche Karten Punkte sammeln. In Markenform gibt es vielerorts Treuepunkte. Sie sind selbstklebend, müssen auf eine Sammelkarte geklebt werden, und wenn die Karte voll ist, bekommt man dafür irgendeinen Gegenstand zu reduziertem Preis. Aber brauchen wir diese Dinge wirklich immer?

In meiner Kindheit und auch noch in den ersten Jahren meines eigenen Haushalts sah das ganz anders aus. In vielen größeren Geschäften (zum Beispiel bei Ketten wie Tengemann, Kaiser's Kaffeegeschäft, Seifenplatz usw.) gab es an der Kasse bei jedem Einkauf automatisch Rabattmarken, natürlich je nach Höhe der Kaufsumme. Sie mussten, wie heute die Treuepunkte, in eine Sammelkarte geklebt werden. War die Karte voll, bekam man aber eben nicht irgendeinen Kochtopf billiger, sondern sie wurde an der Kasse in bar verrechnet.

Für eigentlich alle Hausfrauen, auch für mich, waren die Karten also eine stille Geldreserve. Wie oft habe ich kurz vor Monatsende diese Rabattkarten an der Kasse vorgelegt, und dann reichte das Haushaltsgeld ein oder zwei Tage länger!

An diesen Marken hängen für mich aber auch noch andere Erinnerungen. Als Kind zählte es zu meinen Aufgaben, all die Rabattmarken zu sortieren, anzulecken (igitt!) und auf die jeweilige Karte zu kleben. Na ja, auch Briefmarken schmeckten damals scheußlich. Aber zwischen all den Marken hatte ich einen eindeutigen Favoriten! Schließlich gaben auch einzelne Herstellerfirmen Rabattmarken aus, die man gegen ihre Produkte einlösen konnte. Dazu gehörte die Firma Vogeley, damals ein Konkurrenzunternehmen zu Dr. Oetker. Die Marken waren auf der Rückseite der Tütchen aufgedruckt. Ich habe mich immer riesig gefreut, wenn ich die einkleben sollte, denn ich musste sie ja aus dem Tütchen schneiden, anlecken (!) und aufkleben. Und sie schmeckten einfach himmlisch nach Vanillesauce oder Schokoladenpudding!

Und heute? Schnöde selbstklebende Treuepunkte!

Irischer Segenswunsch

Mögest du die kleinen Wegweiser
des Tages nie übersehen,
den Tau auf den Grashalmen,
den Sonnenschein auf deiner Tür,
die Regentropfen auf deinem Blumenbeet,
das Wiederkäuen der Kuh,
das Buckeln der Katze,
das Lachen aus Kinderkehlen,
die schwielige Hand der Nachbarn,
der dir einen Gruss über die Hecke schickt.

Reagenzgläser und Bunsenbrenner? – Was findet man in einem Stadtlabor?

Text und Fotos: Lars Dünnebacke

Ein Labor ist laut Definition des Duden eine „Arbeitsstätte für naturwissenschaftliche, technische oder medizinische Arbeiten, Untersuchungen, Versuche o. Ä.“ So weit so richtig. Aber was hat nun solch ein klassisches Labor mit einer klugen, nachhaltigen und effizienten Stadtentwicklung zu tun? Wir finden: Eine ganze Menge!

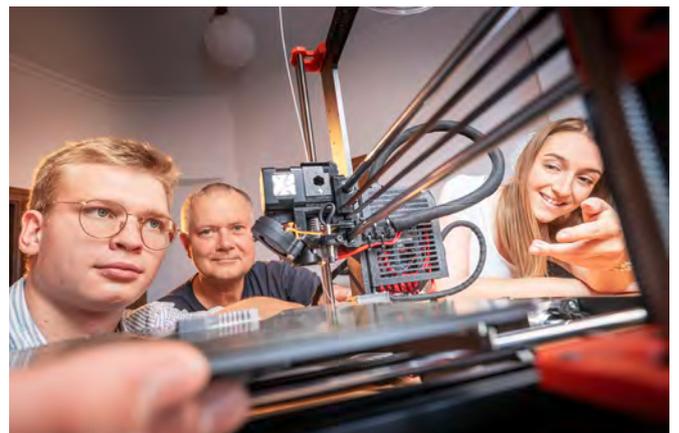
Das Stadtlabor freiRAUM an der Königstraße in Arnsberg besteht nun seit dem September 2022. Das Projekt freiRAUM ist Teil der Smart City Arnsberg, einem groß angelegten Bundesförderprojekt zur klugen, nachhaltigen und effizienten Entwicklung unserer Stadt. Mit unserem Stadtlabor wollen wir eine Plattform bieten für die verschiedensten Akteure der Stadt Arnsberg, um Ideen und Technologien zu erforschen, die das städtische Leben verbessern sollen und Arnsberg so zu einer smarten, also einer klugen Stadt machen.



Klingt kompliziert? Ist es aber nicht! Denn eine smarte Stadt lebt von smarten Menschen. Deshalb versuchen wir mit unseren Angeboten möglichst alle Arnsbergerinnen und Arnsberger zu erreichen. Angefangen von Experimenten mit dem 3D-Drucker für Grundschul Kinder, über Workshops zum Nutzen der künstlichen Intelligenz für Lehrerinnen und Lehrer, bis zum Online-Banking-Workshop für Seniorinnen und Senioren. Außerdem arbeiten wir mit einer ehrenamtlichen Gartengruppe an einem intelligenten und nachhaltigen Garten, in dem auch Themen wie eine automatische Bewässerung oder die Weitergabe

von Pflanzensamen eine Rolle spielen. Außerdem haben wir eine voll ausgestattete Werkstatt, in der mit Säge, Bohrer oder Löt Kolben z. B. gesammeltem Müll wieder neues Leben eingehaucht werden kann. Mit vielen Kooperationspartnern in der Stadt versuchen wir immer wieder neue und interessante Formate aufzulegen. Dazu arbeiten wir eng mit der VHS Arnsberg-Sundern, dem FLUX Schülerlabor, dem THW Arnsberg oder auch der städtischen Hilfe für Menschen mit Behinderungen zusammen. Sie haben dies bestimmt auch schon in Ihrem Alltag bemerkt: Die Bandbreite der Neuerungen im Bereich der Zukunftstechnologien und Digitalisierung sind riesig und stellen jeden von uns in Zukunft auf die Probe. Diesen Herausforderungen stellt sich das Stadtlabor freiRAUM.

Dabei lebt unser Projekt Stadtlabor auch von Ihnen. Immer mittwochs kann man unangemeldet





und ungezwungen unser Stadtlabor besuchen und selbst einmal einen 3D-Drucker oder eine Brille für virtuelle Welten ausprobieren. Bei Kaffee und Keksen können wir uns über die Zukunft der Stadt unterhalten. Auch wenn Sie eigene Projektideen haben sind Sie gerne willkommen. Gemeinsam können wir schauen, wie wir diese umsetzen können.

Mit dem Stadtlabor freiRAUM etabliert die Stadt Arnsberg ein niederschwelliges Angebot rund um die Themen intelligente Stadt der Zukunft, nachhaltiges Leben und Klimaschutz und Mitmachangebote für alle. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei der Smart City Abteilung Arnsberg, Lars Dünnebacke 02932 201-1343 oder l.duenebacke@arnsberg.de.

P.S: Ein Teil dieses Artikels stammt übrigens nicht aus der Feder eines Menschen, sondern ist mit der künstlichen Intelligenz „ChatGPT“ geschrieben worden. Haben Sie es gemerkt?

Neue Angebote 2024 im Mehrgenerationenhaus Merktechniken und Tanz

Text: Christiane Linn

Zum neuen Jahr werden wieder viele neue gute Vorsätze gefasst, einige davon können nun im Mehrgenerationenhaus in Arnsberg umgesetzt werden.

Für den guten Vorsatz, nicht mehr so viel zu vergessen, gibt es ab dem 18. Januar ein neues Angebot: An fünf Abenden kann man neue Merktechniken erlernen, mit deren Hilfe man sich Namen, Zahlen und Fakten besser merken kann. In unterhaltsamer Form werden Merkfähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht, Fantasie und Kreativität werden angeregt.

Der Kurs richtet sich an Berufstätige und ehrenamtlich Tätige. Fordern Sie ihr Gedächtnis heraus - es kann mehr als Sie glauben! Das neue Angebot wird geleitet von Monika Henneböhle, Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch den Bundesverband Gedächtnistraining.

Der Kurs findet im Mehrgenerationenhaus, Hellefelder Straße 15 in Arnsberg, statt und

ist kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten, da die Zahl der TeilnehmerInnen begrenzt ist. Die Termine finden jeweils am Donnerstag statt, von 17:30 bis 19:00 Uhr, Start ist am 18. Januar 2024

Wem es im kommenden Jahr eher um Bewegung und Fitness geht, der oder die ist beim neuen Angebot „Lasst uns tanzen - Bewegung für Alt und Jung“ gut aufgehoben:

Jeden Montag wird ab dem 15. Januar zum Tanz ins Mehrgenerationenhaus eingeladen. Beim ersten „Schnuppertag“ werden Kreis- und Paartänze angeboten, es geht um Bewegung mit Spaß und guter Musik. Wer sich also mal wieder zur Musik bewegen möchte, sollte sich diesen Tag im Kalender anstreichen. Das Treffen findet von 15:00 bis 16:00 Uhr statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Geleitet wird der Kurs von Frau Bracht (Übungsleiterin).

Nähere Infos zu den neuen Angeboten gibt es unter der Telefonnummer von Christiane Linn: 0173 5198582

Eine Rarität, das Motorrad aus dem Jahr 1954

Text und Fotos: Marita Gerwin

Eine BMW - Typ R 513 mit Steib Seitenwagen S 500 - Baujahr 1954 - mein Geburtsjahr! Gebaute Stückzahl: 18.425. Mein Vater war stolzer Besitzer dieses schmucken Motorrades - natürlich gebraucht - aus 3. Hand. Es war sein ganzer Stolz.

Das Fahrzeug wurde samstags gehegt und gepflegt wie ein Goldstück. Bei gutem Wetter haben wir Spritztouren durchs Sauerland unternommen. Der Beiwagen war luxuriös ausgestattet mit einer knallroten, gepolsterten Sitzbank und einer Windschutzscheibe davor. Auf dem Gepäckträger - ein abgewetzter Lederkoffer - von seinem Vorbesitzer. Darin transportierten wir die Picknick-Decke und reichlich Proviant für den Tagesausflug.

Meine Mutter nahm mit wehendem Kopftuch auf dem Sozio-Sitz hinter meinem Vater Platz - und ich als Schulkind - Anfang der 60iger Jahre - saß „stolz wie Oskar“ im Beiwagen. Auf dem Kopf trug ich eine lederne Mütze. Das war's! So tourten wir im Sommer durch das Sauerland.

Beim „Tag der offenen Tür“ entdeckte ich genau so ein Motorrad im Heimat- und Jagdmuseum „Alte Schmitte“ in Sundern-Endorf. Mein Herz hüpfte vor Freude. In meinem Kopf werden Erinnerungen wach. Am Abend nehme ich diese Kindheitserlebnisse mit in den Schlaf: Ich träumte von einer Bike-Tour durch unsere Heimat, das wunderbare Land der 1.000 Berge und Hügel. Schön wars!



Als unsere Familie größer wurde und meine Schwester Michaela das „Licht der Welt erblickte“, entschieden sich unsere Eltern schweren Herzens dazu, das Motorrad zu verkaufen. Ein VW-Käfer musste her. Das animierte meine Mutter dazu, ebenfalls den Führerschein zu machen. Sie liebte die Unabhängigkeit und Freiheit sehr!

Ja, so war das damals.

*Haben Sie liebe SICHT-Leserinnen und Leser ebenfalls Erinnerungen an Ihr erstes Fahrzeug?
Was haben Sie erlebt?*

Bedeutete es auch Freiheit und Unabhängigkeit für Sie?

War es vielleicht eine erste Urlaubsreise?

So wie meine Tour mit der „Ente“ nach Italien ans Meer?

Erzählen Sie es uns! Wir sind sehr gespannt auf Ihre Geschichten. Nur Mut!

Von A(rnsberg) nach A(achen)

Text: Inka Bertram; Foto: Privat

Gerade erkundete ich noch San Diego, San Francisco, Hawaii und New York, da bin ich auch schon sechs Monate zurück aus den USA. Die Zeit vergeht wie im Flug.

Ich, Inka Bertram, mittlerweile 23 Jahre, durfte als JuniorBotschafterin der BRD ein Jahr Amerika erleben. Vielleicht erinnern Sie sich noch an meinen letzten Artikel.

Dort konnten Sie an meinen Erfahrungen, die ich in meinem Auslandsjahr gesammelt habe, teilhaben. Doch in den letzten sechs Monaten ist eine Menge geschehen: Auf dem Rückflug habe ich mich total auf die Heimat gefreut. Endlich sollte ich meine Familie und meine Freunde wiedersehen.

Doch Zuhause hielt es mich nicht allzulange. Da ich mich in Amerika bereits auf einen Studienplatz beworben hatte, suchte ich nun nach einer geeigneten Wohnung, in Aachen. Die Situation stellte sich komplizierter heraus als erwartet, doch schließlich fand ich eine geeignete Wohnung. Ich teile mir nun mit neunzehn Mitbewohnern*innen mein neues Zuhause. Sicherlich denken Sie jetzt zuerst einmal an eine Studentenverbindung oder ein Studentenwohnheim? Da liegen Sie jedoch falsch!

Mein Zuhause habe ich in einer Wohngemeinschaft mit anderen Studenten*innen und Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf gefunden. Das Projekt „inklusives Wohnen“ wurde von den Eltern meiner Mitbewohner*innen vor einigen Jahren ins Leben gerufen, mit dem Ziel, Ihre Kinder sollen möglichst selbstbestimmend leben (siehe Webseite: <https://inklusiv-wohnen.ac/>).

In Aachen ist das Projekt noch neu. Auch ich kannte ein solches miteinander leben und voneinander lernen vor meinem Einzug dort noch nicht. Wir Studenten helfen den körperlich eingeschränkten Menschen bei ihren täglichen Aufgaben, verbringen gemeinsame Abende miteinander oder unternehmen gemeinsame Ausflüge.

Zu diesem Projekt gehörte auch eine Einweihungsfeier. Diese fand am 12. Januar 2024 mit einem Tag der offenen Tür statt. Viele interessierte Personen, sogar der Bürgermeister von Aachen schauten sich unser neues Zuhause an, um uns kennen zu lernen. Wir hatten den ganzen Tag über ein buntes Programm. Sogar das Fernsehen strahlte noch am selben Abend einen Bericht über uns aus. So verbinden uns viele Aktivitäten (siehe Foto).

Apropos, zu Weihnachten erreichte mich noch eine wunderbare Nachricht. Der Alumni Verein, des PPP's, verlost ein Flugticket für einen besonders guten Marketingeinsatz. Den Preis hab ich gewonnen. Ich freue mich riesig, dass ich dieses Jahr noch einmal nach Amerika fliegen darf. Bis dahin heißt es nun erst einmal das Winterwetter in Deutschland genießen.



Dolomiten (Teil 5) Im Villgratental

Text und Fotos: Waltraud Korsus-Kinzl

An einem meiner letzten Urlaubstage nahm ich mir vor, ins Villgratental zu fahren. Das Tal liegt ungefähr 40 km von Lienz entfernt.

Es war ein herrlicher Sonnentag Anfang September. Zuerst ging es durch das Osttiroler Pustertal, eingerahmt von den Villgratener Bergen und den Lienzer Dolomiten, vorbei an blumengeschmückten, landestypischen Bauernhäusern und an der Burg Heinfels ins ursprüngliche Villgratental. Mein Ziel war der Wallfahrtsort Kalkstein mit der Kirche Maria Schnee. Doch wie es so will, kam ich erstmal nicht so weit.



Als ich durch den Ortskern von Innervillgraten fuhr, sah ich links von mir auf dem Dorfplatz viele Menschen um einen Pavillon stehen, in dem jemand eine Ansprache hielt. Kurzentschlossen parkte ich mein Auto vor der Kirche und ging zum Festplatz. Viele Leute waren in der ortstypischen Landestracht gekleidet, und ich kam mir in meiner kurzen Wanderhose etwas fehl am Platz vor. Es wurden Gebäck und Getränke herumgereicht und man kam schnell ins Gespräch mit den Einheimischen. Nun erfuhr ich, dass vorher eine Messe und eine Schutzengelprozession stattgefunden hatte. In dem Rahmen wurden drei Geistliche geehrt, alle schon im hohen Alter, die über viele Jahre in der Gemeinde tätig waren.

Mich interessierten vor allem die schönen Trachten aus der Gegend. An den Trachten konnte man auch sehen, ob jemand verheiratet oder ledig war. Waren die Schürzenschleifen rechts, war man verheiratet. Leider werden diese Trachten von der Jugend nicht mehr getragen, so dass eine alte Tradition auszusterben droht. Die ganze Feier wurde von der einheimischen Musikkapelle begleitet. Zum Abschluss trat noch die Ehrenkompanie der Schützen auf, die die Feier mit ohrenbetäubenden Gewehrsalven abschloss.

Das Vereinsleben wird in Innervillgraten mit ihren knapp 1.000 Einwohnern sehr groß geschrieben. Viele kleine und große Feste werden gemeinsam gefeiert. Der Ort hat sogar eine kleine Grundschule mit 32 Kindern, aufgeteilt in zwei Gruppen mit jeweils einer Lehrerin und Hilfskräften. Traumhaft.

Nach der Feier besuchte ich noch die Kirche bevor ich mich zu meinem eigentlichen Endziel aufmachte. Bevor ich gegen Abend wieder Richtung Lienz fuhr machte ich noch eine wunderschöne Wanderung.



ARES - Wem die Stunde schlägt

Text und Foto: Mein Personal

Allein schon der Titel meines heutigen Berichts hat Sie sicher aufmerken lassen. Ich habe aus verschiedenen Tutorials (angeberisches Neudeutsch für „Anleitungen“) gelernt, dass man für höchste Aufmerksamkeit immer möglichst einprägsame Überschriften nehmen muss. Die Tatsache, die sich dahinter verbirgt, ist leider eher traurig als reißerisch. Man könnte tatsächlich sagen, erbärmlich.



Sie wissen, meine sehr verehrten Leserinnen und Leser, dass ich ein Kater mit einer geradezu sprichwörtlichen Ausgeglichenheit bin. Selbst die größten Herausforderungen lasse ich, selbstverständlich nach einer kleinen Zwischenmahlzeit und einem anschließenden Schläfchen, immer als erledigt hinter mir. Als Kater bin ich den weltlichen Genüssen sehr zugewandt und komme ich schon mal ins Sinnieren, wie es in meinen Berichten für Sie, meine verehrten Leserinnen und Leser, gelegentlich geschieht, so ist auch dieses ein Zeitvertreib, der meinem Wohlbefinden dient. Mir wurde berichtet, dass meine kleinen Erlebnisse durchaus auf ihr wohlwollendes Interesse treffen.

Nun aber zurück zum wesentlichen Thema: zu mir. Seit geraumer Zeit verspürte ich ein zunehmendes Ruhebedürfnis und gleichzeitig einen unbändigen Appetit. Das bis dahin mir durch mein Personal zugeteilte Futter wurde von einem täglichen Fischfilet auf zwei hochgestuft, ebenso wurde das gereichte Dosen-

futter meiner gesteigerten Appetitlage angepasst. Auch wenn mein Personal durchaus an meinem leiblichen und seelischen Wohl interessiert ist, bedurfte es einiger akustischer Erinnerungen bis meinem Bedarf entsprochen wurde. Im Klartext formuliert: ich habe so lange gemaunzt bis meine Futterschälchen in kürzeren Abständen gefüllt wurden.

Trotz all dieser Bemühungen, meinem leiblichen Wohl zu entsprechen, verlor ich immer mehr Substanz. Mein gepflegtes Fell hing in lockerer Üppigkeit an meinem nicht mehr so fülligen Körper herab. Es ließ sich nicht umgehen, dass mein Personal eine folgenreiche Entscheidung traf. Außerhalb des sonst jährlichen Untersuchungsintervalls wurde ich in die Transportkiste verbracht und zum Tierarzt meines Vertrauens gebracht. Dessen besorgte Miene spiegelte sich in den ernstesten Gesichtszügen meines Personals. Beide lassen es sich nicht nehmen, mich bei diesen schwierigen Unternehmungen beide zu begleiten. Der Veterinär griff zum Rasierer und ging zu Werke, was mich zu panischem Fauchen veranlasste. Mein Vorderbein wurde des glänzenden Fells beraubt und in meine zarte Beinvene wurde zur Blutabnahme eine Nadel geschoben. Eine Prozedur, die bei Menschen angeblich relativ üblich ist, mich aber in einen Zustand jaulenden Entsetzens versetzte. Das Ergebnis wurde meinem Personal am nächsten Tag mitgeteilt, mit der Aufforderung, mit einer sofortigen Medikation zu beginnen. Schilddrüsenüberfunktion. Wie mein Veterinär es benannte: so einen extremen Wert habe er erst einmal gesehen. Ich hätte jederzeit tot umfallen können. Mit der Medikation sei das Problem in den Griff zu bekommen, doch sei davon auszugehen, dass meine Lebenserwartung reduziert sei.

Vor Schock verlor ich gewissermaßen eines meiner neun Leben.

Mein Personal setzt alles daran, mich nach Strich und Faden zu verwöhnen. Der Speiseplan ist um gelegentliche Lachshäppchen, Rinderhack und Stückchen aus einer schmackhaften

Spezialwurst erweitert worden. Selbstverständlich freue ich mich über die zusätzlichen Zuwendungen. Allerdings vermute ich, dass damit auch die zweimal am Tag erfolgenden Medikamentengaben kaschiert werden. Aber ich will mich nicht beschweren. Ich habe wieder leicht an Gewicht zugenommen, ich werde verwöhnt wie ein Kater nur verwöhnt werden kann. Meine Müdigkeit besteht weiterhin, aber in meinem Haus finde ich Ruheplätze zur Genüge.

Und bevor irgendwann mein letztes Stündlein geschlagen hat, habe ich Vorsorge getroffen.

Mein Personal ist autorisiert, auch nach meinem Ableben Geschichten aus meinem Leben an Sie weiterzugeben.

Noch aber bleibe ich Ihnen noch ein wenig erhalten und freue mich immer über freundliche Rückmeldungen an das Redaktionsteam der SICHT.

Berufswünsche

Text: Christine Rumpf

Ist es nicht manchmal interessant, was kleine Kinder für Berufswünsche haben? Ihrer Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Oft ist es spannend zu beobachten, was dann wirklich aus den Wünschen wird. Meine Familie ist das beste Beispiel.

Was mein Vater als Kind einmal werden wollte, weiß ich nicht. Er hat es mir nie erzählt. Er war Lehrer. Ich bin selbst bei ihm in den Unterricht gegangen.

Meine Mutter ist in den 30er Jahren in Berlin aufgewachsen und kannte natürlich die großen Bahnhöfe dort. Fasziniert haben sie die Männer, die auf Bahnsteigen und Gleisen den Unrat einsammelten. Ihr Berufswunsch: „Papieraufstipper“ auf dem Bahnhof. Wenn man sich die heutigen Bahnhöfe so anschaut, wäre das durchaus ein Beruf mit Zukunft gewesen. Geworden ist sie Chemielaborantin, Ende der 40er Jahre für eine Frau noch eher ungewöhnlich.

Und dann ich. Ich kannte den Beruf meines Vaters und wusste um die Ferien. Gleichzeitig war da Onkel August, seines Zeichens Eisen-

bahner, der ziemlich damit angab, dass er und meine Tante sich lange vor uns Urlaubsreisen leisten konnten, weil er ja seinen Freifahrtschein hatte. Meine logische Konsequenz: „Ich werde Lehrerin bei der Bundesbahn. Dann habe ich Ferien und einen Freifahrtschein!“ Stattdessen bin ich Bibliothekarin geworden, was mir auch ein Leben lang viel Freude gemacht hat. Ohne Freifahrtschein.

Mein jüngster Vetter wollte unbedingt entweder Cowboy oder Indianer werden. Bergsteiger wäre auch noch eine Option gewesen. Heute ist er Unternehmensberater. Aber seinen Traum hat er sich als Hobby bewahrt: er ist ehrenamtlicher Bergführer.

Und meine kleine Schwester lebte und starb für Pudding! Ihr absoluter Traumberuf: Puddingprobierer bei Dr. Oetker! Sie wurde Cellistin und Musiklehrerin. Aber bis zu ihrem Tod konnte man ihr keine größere Freude machen als mit Schokoladenpudding!

Machen Sie sich doch einmal den Spaß und hören Sie sich in Ihrem Familienkreis um. Sie werden auf viele originelle Ideen stoßen.

Patenschaftstreffen am 2. Dezember 2023

Text und Fotos: Binetha Beckmann

Zum diesjährigen Abschluss des Patenschaftsjahres 2023 hat die Fachstelle Zukunft Alter Arnsberg in Kooperation mit dem Verein „Der Weg ins Neue“ e.V. alle Patinnen, Paten und ihre Mentees zu einem gemeinsamen Patenschaftswintertreffen mit unbeschwerter Zeit, einer interaktiven Theateranimation vom Team „99 Luftballons“ für Kinder, dem ukrainischen Kinderchor, einer Tombola, gutem Essen, kalten und warmen Getränken und vielen kleinen Überraschungsangeboten, eingeladen.

Uns war es diesmal wichtig die Kinder ein Stück weit in den Mittelpunkt zu stellen und ihnen und den Eltern, durch dieses Angebot fern ab von Sorgen und Ängsten ein paar schöne Stunden zu bereiten. Für unsere ehrenamtlichen Patinnen und Paten aus dem Bundesprogramm „Menschen stärken Menschen“- Chancenpatenschaften „Alt & Jung“ der BaS, galt das Treffen als Dankeschön, Anerkennung und Wertschätzung für ihr diesjähriges Patenengagement. Für die Fachstelle Zukunft Alter war das Winterpatentreffen eine gute Möglichkeit sich weiter zu vernetzen und mit den verschiedenen kommunalen Akteuren in Kontakt zu treten.

Die märchenhafte Atmosphäre der wunderschön gestalteten Schützenhalle durch das Team von J. Melinkowa, die liebevolle Vorbereitung und Durchführung des Treffens durch die vielen ehrenamtlichen Helfer:innen, das Zusammenkommen vieler verschiedener Nationalitäten haben gezeigt, wie gut und wichtig es ist, einander besser kennen zu lernen, Traditionen anderer Kulturen mit erleben zu dürfen, tolerant miteinander zu sein und Toleranz zu leben. Die harmonische Stimmung, die wunderbaren gemeinsamen Stunden mit lächelnden Eltern, Patinnen und Paten, besonders aber die glänzenden Kinderaugen waren der größte Dank für all die Wegweiser:innen, Türöffner:innen und Heimatgeber:innen.

Ein rundum gelungenes Beisammensein mit der Verabredung für ein weiteres Jahr mit ehrenamtlicher Unterstützung von Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen in unserer Kommune.





75 Jahre Freilichtbühne Herdringen Saison 2024: Eine Reise durch Märchen, Musik und 75 Jahre Theatertradition

Text: Presseteam der Freilichtbühne Herdringen



Das Familientheater „Schneewittchen - traue keinem Apfel“ verspricht ein wahres Märchenspektakel zu werden. Prinzessin Schneewittchen ist die Schönste im ganzen Land. Das gefällt ihrer Stiefmutter allerdings gar nicht, denn die wäre lieber selbst die Schönste. Mit Hilfe von zwei Gau- nern versucht sie darum, Schneewittchen zu töten. Da die beiden jedoch reichlich dämlich sind, gelingt es Schneewittchen, Zuflucht bei den sieben Zwergen zu finden. Die böse Königin gibt aber nicht auf: Zwei Hexen sol- len ihr helfen, mit einem vergifteten Apfel doch noch ans Ziel zu gelangen. Am Ende siegt natürlich das Gute – aber alle Beteiligten haben etwas darüber gelernt, was wichtiger ist: Die Schönste zu sein, oder geliebt zu werden. Viele lustige Figuren, einige ernsthafte Momente – und natürlich ein Happy End erwartet die Zuschauenden in der neuen Saison.

Das Ziel der Regisseurin Bärbel Kandziora ist es, die Zuschauer auf eine Märchenreise mitzuneh- men, bei der es neben viel Humor und Spannung auch etwas zum Nachdenken gibt. „In unserer Inszenierung „Schneewittchen – traue keinem Apfel“ widmen wir uns auf unterhaltsamer Weise dem Thema „Schönheitswahn“. Viele verwechseln die Bewunderung von äußerer Schönheit mit Liebe und wundern sich, warum sie trotz perfektem Look nicht glücklich sind.“

Das Abendstück „Und es hat Zoom gemacht“ wird die in die schillernde Welt der 1980er Jahre entführen. Regisseurin Saskia Senft zaubert eine knallbunte Show auf die Bühne, die nicht nur mit Humor und Chaos, sondern auch mit einer gehörigen Portion Nostalgie begeistert. Das Stück zeigt einen Campingplatz in Deutschland, mitten in den 80er Jahren. Die Atmosphäre dieser idyllischen Provinz wird mit Walkmans und Hits der Neuen Deutschen Welle zum Leben erweckt. Doch der Frieden auf dem Campingplatz wird gestört, als zwei verfeindete Urlaubsgruppen sich gegenseitig das Leben schwer machen. Erst als die Bedrohung durch den Bau einer Autobahn zwischen den Zelten und Wohnwagen droht, erkennen die Camper den Ernst der Lage. Der kalte Krieg zwischen den Gruppen endet, und sie schließen sich zusammen, um für die Rettung ihres geliebten Urlaubsorts zu kämpfen.

Die Inszenierung verspricht nicht nur eine turbulente Handlung, sondern auch eine musikalische Zeitreise in die 80er Jahre. Beliebte Songs des Jahrzehnts wie „99 Luftballons“, „Sternenhimmel“ und „Major Tom – Völlig losgelöst“ werden die Zuschauer in eine Ära entführen, die für viele mit Erinnerungen und Emotionen verbunden ist.

Regisseurin Saskia Senft beschreibt das Stück als eine Hommage an die 80er Jahre und betont die Bedeutung von Musik in dieser Zeit. „Die 80er waren eine Zeit des Umbruchs, der bunten Mode und der unvergesslichen Musik. Mit ‚Und es hat Zoom gemacht‘ möchten wir nicht nur eine unterhaltsame Geschichte erzählen, sondern auch das Lebensgefühl dieser Ära einfangen. Die Musik spielt dabei eine zentrale Rolle und wird die Zuschauer auf eine nostalgische Reise mit- nehmen.“

Nicht nur die kommenden Inszenierungen machen die Freilichtbühne Herdringen zu etwas Be- sonderem. Im Jahr 2024 feiert sie ein beeindruckendes Jubiläum: 75 Jahre Theatertradition. Seit ihrer Gründung im Jahr 1949 hat die Freilichtbühne Generationen von Theaterliebhabern begeis-

tert und eine Tradition geschaffen, die bis heute lebendig ist. Die Wurzeln reichen sogar bis ins 19. Jahrhundert zurück, als der Herdringer Lehrer Heinrich Knoche mit dem Männergesangverein Volksstücke auf die Bühne brachte.

Der Weg der Freilichtbühne war nicht immer einfach, aber er war stets von Engagement, Teamgeist und Liebe zum Theater geprägt. Von den improvisierten Anfängen im Gasthof Schweineberg bis zum modernen, zeitgemäßen Ensemble mit über 300 Mitgliedern – die Freilichtbühne hat sich im Laufe der Jahre immer wieder neu erfunden und bleibt doch ihrer Tradition treu.

Von Kinderklassikern über Lustspiele bis hin zu aufwendigen Musicals – die Bandbreite der Inszenierungen spiegelt die Vielfalt und den Wandel der Freilichtbühne wider. Generationen von Akteuren haben ihre Rollen auf der Bühne gelebt und im Verein Verantwortung übernommen. Kinder und Großeltern, Anfänger und erfahrene Schauspieler – sie alle haben dazu beigetragen, dass die Freilichtbühne Herdringen zu einem kulturellen Schatz in der Region geworden ist.

Über eine Million Besucher haben seit 1949 die Bühne besucht und mit ihrem Applaus die Leidenschaft und Hingabe der Akteure belohnt. Die Freilichtbühne Herdringen bleibt auch nach 75 Jahren ein Ort der Magie, der Geschichten und der gemeinsamen Erlebnisse. Hier wird Theater nicht nur gespielt, sondern gelebt – und das soll auch in den kommenden Jahren so bleiben. Cheers auf 75 Jahre Freilichtbühne Herdringen und auf viele weitere, magische Momente unter freiem Himmel!

Ab sofort können Tickets und Gutscheine online auf www.flbh.de erworben werden. Das Kartentelefon öffnet wie gewohnt im Januar. Ebenso können die Schulen und Kindergärten im Januar Karten für die Morgenvorstellungen bestellen.



Termine „Schneewittchen“:

Sa	15. Juni 15 Uhr Premiere
Di	18. Juni 9:30 Uhr / 15 Uhr S
Di	25. Juni 9:30 Uhr S
Do	27. Juni 9:30 Uhr / 15 Uhr S
So	30. Juni 15:00 Uhr
Mi	03. Juli 9:30 Uhr
So	07. Juli 15 Uhr
Di	09. Juli 15 Uhr
Do	11. Juli 15 Uhr
Sa	10. August 15 Uhr
So	11. August 15 Uhr
Mi	14. August 15 Uhr
Fr	16. August 20 Uhr
Sa	24. August 15 Uhr
So	01. September 15 Uhr Dernière

Termine „Und es hat Zoom gemacht“

Sa	22. Juni 20 Uhr Premiere
Sa	29. Juni 20 Uhr
Do	04. Juli 16 Uhr
Sa	06. Juli 20 Uhr
Fr	12. Juli 20 Uhr
Fr	09. August 20 Uhr
So	18. August 18 Uhr
Fr	23. August 20 Uhr
So	25. August 18 Uhr
Di	27. August 16 Uhr
Fr	30. August 20 Uhr
Sa	31. August 20 Uhr
Di	03. September 16 Uhr
Fr	06. September 20 Uhr
Sa	07. September 20 Uhr
Fr	13. September 20 Uhr
Sa	14. September 20 Uhr Dernière

SICHT-Buchvorstellung

vorgestellt von Thomas Binnberg

Lilly gehört dazu!

Die Quintessenz des Buches findet sich auf dem Buchdeckel:

„Lilly hat das Downsyndrom. Sie steht stellvertretend für andere Kinder mit geistiger und körperlicher Beeinträchtigung und die soziale Behinderung, die sie im Alltag erfahren. Sie alle haben einen festen Platz in dieser Welt – nicht nur in ihrer Familie, sondern bei jedem von uns.“

Lesepause und wirken lassen, möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser der „Sicht“ zurufen.

Kinderbücher bringen nicht selten die komplizierten Dinge der Welt einfach und plausibel rüber, man ist geneigt zu schreiben, uns allen würde es an der ein oder anderen Stelle im Leben der Blick in ein Kinderbuch guttun.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Familien, in denen Kinder mit und ohne Behinderung aufwachsen und die Eltern vor der Frage stehen, wie gehe ich in der Familie mit dem Thema Behinderung um – wie kann ich dem Geschwisterkind ohne Behinderung das Thema Behinderung näherbringen?

Dieses Buch bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich dem Thema - meine Schwester/mein Bruder ist behindert -, anzunähern. Herrlich illustriert wird uns Lesern aufgezeigt, was Lilly kann und was sie eben nicht kann.

Am Ende steht die wichtigste Botschaft:

So wie Lilly ist, ist sie eben einfach Lilly und ihre große Schwester hat sie sehr lieb, so wie sie ist – und da schließt sich der Kreis zu uns, den Leserinnen und Lesern, denn ist es nicht so, dass wir uns alle wünschen, so geliebt, so gemocht zu werden, so wie wir sind – alle mit Ecken und Kanten?

Partmann, Irmgard:
Lilly gehört dazu!
Ein Bilderbuch über Behinderung & Inklusion
Münster: Coppentrath, 2020
ISBN 978-3-649-63313-6
15,00 Euro



Meine Krähe

Text: Roswitha Maria Gerwin; Foto: © дима селиванов/Adobe Stock

Das weiß doch jedes Kind – in unmittelbarer Nachbarschaft – was Herdringer Krähen sind! Darüber ist ja auch viel erzählt, aufgeschrieben und gemalt worden, früher wie heute. Wissenschaftlich und ganz unwissenschaftlich ...

Wer eine richtige Herdringer Krähe ist, der oder die sammelt auch alles über den krächzenden, schwarzen Vogel, was das Papier hergibt. Von meiner Krähe gab es bisher keine Aufzeichnungen. Sie fliegt auch nur im kleinen Radius herum, oberhalb der Freilichtbühne und des Friedhofs.



Eines Tages bemerkte ich sie ganz nah und fühlte mich beobachtet. Sie saß die ganze Zeit auf einem dicken Zweig und wusste offenbar genau vom Ablauf meiner Übungen, die ich täglich, zur gleichen Zeit, auf der Terrasse ausführte. Alles war so wie eine stille Verabredung ... Nach der stets gleichen Schlussübung flog sie davon, Richtung Vogelhäuschen, um als erste da zu sein, wenn ich mit dem Futter ankam. Kam ich etwas später, schimpfte sie lauthals kräftiger als sonst und war weithin zu hören. Mit der Zeit meldete sie sich sogar klopfend am Fenster, wenn ich insgesamt etwas später begann. Ja, sie war genau wie eine Uhr.

Nach einiger Zeit gab ich ihr sogar eine Extraportion Futter, direkt unter ihrem Zweig auf der Mauer, zwischen den Blumentöpfen. Das hätte ich, in meiner Vogelliebe, besser unterlassen sollen! Sobald ich das vergaß, machte sie ein Höllentheater, als würde man ihr an den Kragen gehen.

Wenn ich für einige Tage verreiste und es keine Extraportion für meine Krähe gab - weil die angefragte Vogelfütterin keine Kenntnis hatte - lag jedes Mal bei meiner Ankunft ein zerdeppertes Blumentopf auf dem Steinboden unter ihrem Beobachtungsposten. Das war ärgerlich, und ich gab ihr einige Tage kein Extrafutter mehr. Wir schimpften beide um die Wette. Ich ahnte noch nicht, dass ich den Kürzeren gezogen hatte. Sie bestrafte mich regelrecht, indem sie sogar in meinem Beisein einen weiteren Blumentopf von der Mauer schubste, und hatte somit meine ganze Aufmerksamkeit und ihre Extraportion gewonnen.

Was ist die Moral von der Geschichte? Wohl: Kluge Vögel prüft man nicht!

Hast du auch eine Krähe?

Meine Krähe im Winter

Text: Roswitha Maria Gerwin

Eines Tages war sie wieder da, meine Krähe. Sie war nämlich plötzlich verschwunden, nachdem die Bäume gefällt waren – und dazu gehörte auch ihr Baum.

Inzwischen hatte es ununterbrochen geschneit. Die gefällten Bäume lagen wie dicke weiße Schlangen auf dem Hügel verteilt und eine bestimmte Traurigkeit hatte sich dort oben ausgebreitet. Ja, es ist früh Winter geworden – schwere Zeiten, auch für Krähen.

Ich ging mit dicken Stiefeln immer zur gleichen Zeit zur Futterstelle. Auch meine Krähe stellte sich ein, aber sie wollte nicht mehr die erste sein. Meist saß sie schon vor meinem Erscheinen auf der Mauer, mit gesenktem Köpfchen auf ihren gefällten Baum gerichtet, der eingehüllt von dicker Schneemasse direkt vor ihr lag. Dann stellte ich mich ganz still neben sie. Und so standen wir beide eine ganze Weile einfach nur da – meine Krähe und ich, wie bei einer Meditation. Wir sinnierten dann wohl

beide von vergangenen Zeiten, als die Bäume noch in voller Schönheit in den Himmel ragten und der Wind darin sein Lied sang.

Von da an legte ich ihr jeden Morgen wieder eine Handvoll Futter auf die Mauer, wenn es aufgehört hatte zu schneien. Aber sie bleibt auch noch sitzen, wenn die Flocken erneut fallen – ganz ausdauernd in Krähen-Meditation – und fliegt erst fort, wenn ich wieder zurück ins Haus gehe. Schimpfen höre ich sie nicht mehr, nur ein wenig krächzen, so wie ich bei einer Erkältung.

Nun hängt ein Tannenkranz mit Schleife vor der Tür. Und ich glaube gesehen zu haben, dass sie auch schon mal dorthin fliegt. Gestern setzte sie sich sogar mitten hinein, was mich sehr freute. Fotografieren ließ sie sich dabei leider nicht. Aber ich fand ein Foto im Krähenbuch. Und das klebe ich jetzt unter meine Geschichte, dann weißt du Bescheid. Denn genauso sieht sie jetzt aus, meine Winterkrähe.

Passiert-Notiert Karnevalsnachlese

Enkelkind Pia wohnt mit seinen Eltern und Geschwistern in der Eifel. Um genau zu sein, in Bad Münstereifel. Das ist eine örtliche Karnevalshochburg. So nahm die Balettschule in der Pia aktiv war, am dortigen Karnevalsumzug teil. Das Motto der Gruppe war „Frau Holle“. Pia war die „Gold-Marie“.

Lange Zeit vor diesem Ereignis wurden wir täglich telefonisch von Pia über den Stand der Vorberreitungen informiert. In einem dieser an sich einseitig von Pia geführten Gespräche, weil wir nicht zu Wort kamen, wurde dann doch von uns die Frage gestellt: „Was ruft ihr denn in Bad Münstereifel? Alaaf oder Helau?“ „Kamelle, Kamelle!“ war die spontane und überzeugende Antwort.

Ist das nun die neutrale Meinung auf den immer wieder aufflackernden Streit bei den Karnevalisten über den „richtigen“ Ruf oder hat Pia den Selbstzweck vorangestellt? fragt sich

Wolfgang Rochna

Ausstellung in der Stadtbibliothek Neheim 27. Januar – 22. März 2024

EINIGE WAREN NACHBARN

Täterschaft, Mitläufertum und Widerstand

Eine Ausstellung des United States Holocaust Memorial Museums

Text und Fotos: Bildungsbüro Stadt Arnsberg in Abstimmung mit United States Holocaust Memorial Museum und dem Museum und Geschichtsort Villa ten Hompel der Stadt Münster

Sie befasst sich mit einer der zentralen Fragen zum Holocaust:

Wie war der Holocaust möglich? Die zentrale Rolle von Adolf Hitler und anderer nationalsozialistischer Führer ist unbestreitbar. Doch die Abhängigkeit dieser Tätergruppe von unzähligen anderen Menschen bei der Durchführung der NS-Rassenpolitik ist weniger bekannt.

Die Ausstellung untersucht die Rolle des gewöhnlichen Menschen.

Warum haben so Viele die Verbrechen der Nationalsozialisten unterstützt oder geschwiegen? Warum haben so Wenige den Opfern geholfen? Welche Motive haben die individuellen Handlungsoptionen beeinflusst? Dazu gehören Gleichgültigkeit, Antisemitismus, Vorteilsnahmen, Ansehen in der Gemeinschaft, Gruppenzwang oder Chancen auf materiellen Gewinn.

Die Erkenntnis, dass der Holocaust möglich wurde, weil Menschen in Deutschland und ganz Europa aus verschiedenen Gründen motiviert waren, dem Völkermord zuzustimmen oder daran mitzuwirken, ist entscheidend, um Lehren aus dem Holocaust zu ziehen. Besucher der Ausstellung können eigene Annahmen hinterfragen und überlegen, wie der Einzelne etwas bewirken kann.

Die Präsentation der Ausstellung „Einige waren Nachbarn“ ist eine Kooperation zwischen der Stadt Arnsberg - Stadtbibliothek und Bildungsbüro -, dem United States Holocaust Memorial Museum und dem Museum und Geschichtsort Villa ten Hompel der Stadt Münster.

Als lebendiges Denkmal für den Holocaust inspiriert das UNITED STATES HOLOCAUST MEMORIAL MUSEUM weltweit, sich dem Hass entgegenzustellen, Antisemitismus zu bekämpfen sowie Völkermord zu verhindern und die Menschenwürde zu fördern. Seine weitreichenden Dokumentationen und den darauf beruhenden Bildungsprogramme zum Holocaust werden durch großzügige Spenden ermöglicht.

Der Geschichtsort Villa ten Hompel der Stadt Münster – ehemalige Fabrikantenvilla, Sitz der Ordnungspolizei im Nationalsozialismus, Ort der Entnazifizierung und Dezernat für Wiedergutmachung im Nachkriegsdeutschland – bietet heute Raum für die Auseinandersetzung mit geschichtlichen und aktuellen Themen zwischen Erinnerungskultur und Demokratieförderung am historischen Ort.



Anwohner sehen zu, wie die Polizei Sinti und Roma, die als „Zigeunerplage“ und „rassisch minderwertig“ verachtet wurden, für die Deportation in das von Deutschland besetzte Polen zum Bahnhof eskortiert. Hohenasperg, Deutschland, 18. Mai 1940. Bundesarchiv, R 165 Bild-244-42

Handlungsleitend für die Stadtbibliothek Arnsberg und das Bildungsbüro der Stadt Arnsberg ist die Verwirklichung von Chancengerechtigkeit, inklusive und hochwertige Bildung zu gewährleisten und einen Beitrag zum lebenslangen Lernen zu leisten. Durch die Ausstellung sollen Besucher:innen und insbes. Kinder und Jugendliche durch Beispiele aus der Zeit des Nationalsozialismus für potentielle Gefahren der Gegenwart sensibilisiert werden und reflektieren, wie wichtig die eigene Haltung ist.



Nach der Annexion Österreichs sehen Anwohner zu, wie österreichische Nationalsozialisten Juden zwingen, den Bürgersteig zu schrubben. Wien, März 1938. Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstandes

Pädagogische Angebote und Führungen

Geführte Rundgänge für Schulklassen ab Klasse 9 oder Jugendgruppen

Im Mittelpunkt stehen die damaligen Handlungsoptionen der Menschen.

Anhand von Filmaufnahmen und ausgewählten Stationen der Ausstellung werden unterschiedliche Verhaltensweisen wie Täter- und Komplizenschaft, Passivität, Wegschauen, Hilfe oder Widerstand erarbeitet und diskutiert. Die Teilnehmenden werden angeregt diese Phänomene in Kleingruppen zu erkunden und vorzustellen und Bezüge zur Gegenwart herzustellen.

Dauer: 90 Min.; Ort: Stadtbibliothek Neheim, Marktpassage, Neheimer Markt 2, 59755 Arnsberg

Geführte Rundgänge für Schulklassen ab Klasse 9 oder Jugendgruppen zu historischen Orten in Arnsberg, Neheim oder Hüsten

Gestartet wird mit einer Filmaufnahme zu einer öffentlichen Demütigung aus der Ausstellung „Einige waren Nachbarn“ in der jeweiligen Stadtbibliothek. Anschließend werden ausgewählte historische Orte jüdischen Lebens in den Stadtteilen Arnsberg, Neheim und Hüsten unter Leitung von Mitgliedern des Heimatbundes Neheim-Hüsten e.V. besucht.

Neben dem Besuch ausgewählter Orte wird den Jugendlichen nahegebracht, vor welchen Entscheidungen Kinder und Jugendliche damals standen, ob sie sich an den Pogromen beteiligten oder ihren Nachbarn beistanden und wie gefährlich und ungefährlich dies sein konnte.

Dauer: 90 Minuten

Orte: (Beginn der Führung)

Stadtbibliothek Neheim, Marktpasse, Neheimer Markt 2, 59755 Arnsberg

Stadtbibliothek Hüsten, Ludgeripassage, Marktstr. 3a, 59759 Arnsberg

Stadtbibliothek Arnsberg, Klosterstr. 26, 59821 Arnsberg

Öffentliche Führungen (keine Anmeldung erforderlich)

An folgenden Terminen werden öffentliche Führungen angeboten:

22. Februar 2024, 07. März 2024 jeweils um 16:30 Uhr

Kontakt:

Anmeldungen und Buchungen der Rundgänge durch die Ausstellung oder an den historischen Orten in Arnsberg, Neheim oder Hüsten zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliotheken:

Mail: bildungsbuero@stadtverwaltung-arnsberg.de; Tel.: 02932 201-1582

Besuche der Ausstellung ohne Führungen sind zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Neheim möglich.

Neues von den Zwergen – Heinzelmännchen

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Eigentlich hätte es für Witwe Bolte ein schöner Tag werden können, immerhin war es ja ihr 89. Geburtstag. Sie öffnete gerade erwartungsvoll ihre Post. Ganze zwei Briefe lagen vor ihr. In dem ersten steckte – ganz romantisch – die Jahresabrechnung ihres Stromanbieters. Aufgeregt las sie von 12 Euro Guthaben. Im zweiten Umschlag befand sich ein kühles, knappes Schreiben ihres Vermieters. Sie hatte das winzige Häuschen am Stadtrand vor ewigen Zeiten günstig mieten können, und jetzt bemängelte der Vermieter den Zustand des Gartens: „Wenn Sie die Wiese vor dem Haus nicht richtig mähen, sieht das Grundstück verwildert aus, und ich muss einen Gärtner einstellen. Dadurch würde Ihre Miete um 50,00 Euro monatlich steigen.“

Witwe Bolte schaute wehmütig aus dem Fenster. Früher hatte sie die Wiese ständig kurz gehalten und jedes Unkraut ausgezupft. Mittlerweile wuchs ihr die Arbeit buchstäblich über den Kopf. Ihr Rücken ließ einfach nicht zu, dass sie sich um alles kümmern konnte. Im Haus gab es ja auch so viel zu tun. Die Fenster, die Küche, das Bad, ja alles wurde ihr langsam zu viel. Weit und breit hatte sie keine Verwandtschaft mehr, und bezahlen konnte sie eine Hilfe schon gar nicht bei ihrer winzigen Rente.

In der Holzdecke über ihr knackte es. Menschen sagen immer: „Holz arbeitet.“ Aber warum soll Holz arbeiten? Das hat es doch gar nicht mehr nötig, wenn aus dem Baum ein Brett geworden ist. Nein, das sind die Zwerge, die in so vielen Häusern in den Hohlräumen der Decken und Wände wohnen. Wir wissen schon, dass sie klein genug sind – etwa so winzig wie eine Maus – und auf wundersame Weise auch die Sprache der Tiere verstehen.

Witwe Bolte ahnte nicht, dass sie gar nicht so allein war sondern schon länger ein älteres Zwergenehepaar seine weitverzweigte Wohnung in ihrem Haus besaß: Friedrich und Luise. Deren Sohn Johannes war vor Jahren schon ausgezogen und hatte mit seiner Frau

Anni eine eigene Familie gegründet. Sie hatten drei Kinder und wohnten gar nicht so weit entfernt in einer Höhle im Wald unter einer Buche. Ja, wir kennen sie und haben von einigen Abenteuern gelesen, die sie dort erlebt haben.

Friedrich winkte jetzt seine Frau heran und zeigte auf das Astloch, durch das er schon eine ganze Weile geschaut hatte: „Witwe Bolte hat irgendeinen Brief bekommen, der sie ganz traurig gemacht hat.“ Luise spähte hinter: „Ja, aber es ist zu weit weg. Ich kann es auch nicht lesen.“ Friedrich ging schon zu der Wendeltreppe, die er vor Jahren selbst gezimmert hatte und sagte: „Ich schicke Minze mal hin.“ Minze war die Katze der Witwe und lag im Moment auf dem Sofa. Kurz danach stand sie aber auf, streckte sich und sprang der alten Dame auf den Schoß, die sie sofort dankbar streichelte. Minze aalte sich selig und linste aus halb geschlossenen Augen auf den Brief.

Dass Katzen und Hunde lesen können, weiß nicht jeder, aber das haben sie schnell gelernt. Kaum hatte sich Minze den Inhalt des Briefes eingeprägt, sprang sie herunter und lief hinter das Sofa. Dort wartete Zwerg Friedrich hinter einem Astloch der Fußleiste.

Brühwarm erzählte sie ihm stolz was in dem Brief stand, worauf er sie lobte und sich bedankte. Dann stieg er wieder die zahllosen Stufen hinauf zu Luise. Beide hatten Mitleid mit der alten Dame und beschlossen sofort, ihren Sohn Johannes um Hilfe zu bitten.

Noch am gleichen Tag machte sich Friedrich mit Minze auf den Weg in den Wald. Er hielt sich gut in ihrem dichten und warmen Fell fest und in knappen 30 Minuten standen sie schon vor der alten Buche. Friedrich sprang ab und rief laut in den Höhleneingang: „Hallo! Jemand zu Hause? Ich bins, Friedrich!“ Dabei klopfte er mit einem Stock auf eine Wurzel.

Kurz darauf hörte man hastiges Getrappel, und die beiden Jungs Fritz und Willi standen im Eingang: „Opa, Opa, wie schön! Komm

schnell rein, wir essen gerade!“ Sie rannten vor und riefen: „Opa ist gekommen!“ Friedrich lief eilig hinterher, und Minze rollte sich neben dem Baum zusammen.

Freudig empfing die Zwergenfamilie den Opa, und es gab ein gehöriges Durcheinander, weil ihn jeder zuerst umarmen wollte. Da sprach Mutter Anni ein Machtwort: „So, alle wieder an den Tisch, Opa isst jetzt erstmal mit uns!“ Es wurde eine ausgiebige Mahlzeit, so viel hatte man sich zu erzählen. Bald schickte Vater Johannes aber die Kinder an die frische Luft: „Bringt Minze einen Leckerbissen mit, dann dürft ihr sicher ein bisschen mit ihr herumreiten.“ Die Erwachsenen setzten sich auf das gemütliche Sofa aus weichen Moosfasern, und Friedrich erzählte von den Problemen der Witwe Bolte. Schnell stellte Johannes fest: „Das ist eine größere Sache, da kann uns nur noch unsere Helfergruppe helfen.“

Für die unterschiedlichsten Arbeiten in der Zwergengemeinschaft des Waldes hatte man eine Gruppe freiwilliger Helfer zusammengestellt, die sich „Heinzelmännchen“ nannte und schon vieles Unmögliche möglich gemacht hatte und für jedes Problem eine Lösung wusste. So kam es, dass schon drei Tage später die Aktion „Witwe Bolte“ begann. Die alte Dame war gerade zu Bett gegangen, als sich leises Getrappel dem Grundstück näherte. Hätte sie aus dem Fenster geschaut, wäre sie sehr erstaunt gewesen, denn in der mond hellen Nacht sah man, dass sich eine große Schafherde nicht ganz lautlos durch das Törchen an Opa Friedrich vorbei zwängte. Der schärfte jedem einzelnen Tier ein: „Leise, leise die ganze Wiese abfressen und dass mir keiner auf die Idee kommt, hier sein Geschäft zu erledigen.“

Völlig lautlos hingegen war eine 30-köpfige Gruppe Rennschnecken erschienen, die an der Hauswand hinauf und auf die Fensterscheiben krochen, die sie dann in ordentlicher Reihe absaugten und mit allerfeinstem Schneckenschleim abrieben, so dass zukünftig der Regen nur spurlos abperlen könnte. Der Mensch würde so etwas „Nano-Versiegelung“ nennen. Ein Fenster stand auf Kippe, so dass die Aktion auf den Innenseiten sämtlicher Fenster des Hauses fortgesetzt wurde. Rennschnecken sind wirklich schnell, also schafften sie auch noch die Reinigung sämtlicher Möbel, Fußböden und auch Badezimmer, WC und Küche. Nur das Schlafzimmer betraten sie nicht, denn Witwe Bolte hätte sich bestimmt sehr erschrocken, wenn sie rein zufällig Licht gemacht hätte.

Dann verschwanden sie blitzschnell und lautlos wie sie gekommen waren. Menschen kennen Schnecken nur als sehr langsame Tiere. Sind diese allerdings unbeobachtet, erreichen sie oft Geschwindigkeiten wie ein Feldhase, besonders bergab.

Die Schafe hatten sich auch alle Mühe gegeben und die ganze Wiese in kürzester Zeit sehr gleichmäßig abgegrast und keinen Mucks beziehungsweise kein „Mäh“ von sich gegeben, was ihnen besonders schwer fiel. Sie



würden das nachholen, das ist sicher. Auch ihr Geschäft mussten sie jetzt dringend irgendwo erledigen und verschwanden in langer Reihe und recht breitbeinig aus dem Garten.

Friedrich, Luise und Johannes standen am Gartentor und dankten jedem Tier einzeln und alle – egal ob Schaf oder Schnecke – versprochen, dass sie gern alle paar Wochen diese witzige Aktion wiederholen wollten.

Gespannt waren alle auf jeden Fall auf das Gesicht der Witwe Bolte, wenn sie am nächsten Tag die Überraschung entdecken würde. Johannes blieb über Nacht in der Zwergenwohnung von Friedrich und Luise, er konnte es gar nicht erwarten, dass die alte Dame aufstand.

Am nächsten Morgen um 7 Uhr war es dann soweit. Witwe Bolte betrat ihre Küche, und als Hausfrau bemerkte sie sofort, dass hier Heinzelmännchen am Werk gewesen sein mussten. Alles blitzte und blinkte. Nirgendwo lagen Krümel oder Staub herum, und die Fenster schienen keine Scheiben mehr zu haben, so klar waren sie. Da musste sie sich erstmal ungläubig auf den Küchenstuhl setzen. Jedoch als ihr Blick in den Garten fiel, sprang sie sofort wieder auf, lief zum Fenster und riss es auf. Wer hatte denn die Wiese gemäht und das Unkraut ausgezupft? Sie rieb sich die Augen, putzte ihre Brille, aber der Blick war immer noch verschwommen: Tränen der Freude hatten sich den Weg gesucht.

Glücksmomente

Text: Binetha Beckmann; Foto: Privat

Am 22. November war es so weit, mein Patenenkelkind kam zur Welt. Dieser Moment in dem ich die Nachricht erhielt: „Hallo Welt - ich bin hier“ war so von Gefühlen getragen, Glückstränen liefen mir über die Wangen, mein Herz hüpfte vor Freude – endlich. Aber zeitgleich gingen mir ganz viele Fragen durch den Kopf: „Geht es der jungen Mama gut, ist das Kind gesund? Ist es ein Junge oder ein Mädchen, und, und, und?“

Es ist ein Junge!

Wenn ein Kind das Licht dieser Welt erblickt ist es immer wieder mit großer Aufregung, Verantwortung und vielen schönen Gefühlen verbunden. Ein unfassbares Glück für die Eltern und in diesem Fall auch eine große Ehre und riesiges Glück für mich, als ausgesuchte Oma.

Am Sonntag durfte ich die junge Familie dann zum ersten Mal besuchen. Beladen mit Geschenken für Mutter und Kind startete ich. Die Vorfreude und Aufregung waren riesengroß und das Lächeln in meinem Gesicht hörte gar nicht mehr auf.

Bei der jungen Familie angekommen war es Freude pur. Ich durfte meinen kleinen Patenenkel auch sofort in den Arm nehmen und bewundern. Er ist gesund und munter – was für ein großes Glück.



Ach, du liebe Zeit

Text und Foto: Marita Gerwin

Ich habe manchmal das Gefühl, die Zeit läuft mir davon. Geht es Ihnen auch so? Eine Woche vergeht wie im Flug. Immer mehr Menschen klagen, dass sie immer weniger Zeit zur Verfügung haben.

„Ach, du liebe Zeit!“, stöhnt so mancher, wenn es mal wieder mit der Zeit hinten und vorne nicht klappt. Heute in unserer schnelllebigen und hektischen Welt sprechen wir von Zeitmanagement, Zeitfenstern und Zeitkorridoren. Neue Begriffe, die inzwischen in unseren Alltag Einzug halten. Die Bedeutung der Sprichworte: „Zeit ist Geld“, oder „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ kennen wir. Zeitknappheit wird immer mehr zum Statussymbol. Alles ist möglich - alles ist machbar - schnell, schnell, schnell!

Zeitsparen ist das Motto der Gegenwart. Die Zeit läuft uns davon - und wir laufen ihr hinterher! Immer hastiger, eiliger, gestresster. Manchmal fühlen wir uns wie in einem Hamsterkäfig. Es ist schon eigenartig: Zu keiner anderen Zeit hatten die Menschen so viel Freizeit zur Verfügung wie wir heute. Aber noch keine andere Generation hat so sehr über Zeitnot geklagt, wie wir.

Viele Güter auf der Welt sind ungerecht verteilt. Nur eins haben alle Menschen gleich viel: nämlich Zeit. Für Jeden hat der Tag 24 Stunden und das Jahr 365 Tage. Trotzdem habe ich den Eindruck, dass die Menschen viel zu wenig Zeit haben. Ob im Beruf, in der Freizeit oder im Ruhestand.

Schon junge Menschen klagen immer häufiger, fühlen sich ausgebrannt durch die gestiegenen, schulischen und fachlichen Anforderungen. Freizeitstress, hoher Leistungsdruck, Terminverdichtungen und die Komplexität der technologischen Welt fordern ihren Tribut. Was ist nur los mit uns? Warum nehmen wir uns nicht auch mal ausreichend Zeit für uns selbst?

Kennen wir überhaupt noch das Gefühl der Langeweile? Darin liegt eine große Kraft. Eins ist sicher: Nur wir selbst können den „Teufelskreis“ durchbrechen, Selbstsorge betreiben. Nicht alles was machbar ist muss auch in die Tat umgesetzt werden. Weniger ist manchmal mehr. Vielleicht müssen wir lernen, zu einem klaren „Nein“ zu stehen und die Reaktion auszuhalten. Wie oft drücken wir uns vor der Entscheidung mit einem „Jein“.

Ich nehme es mir vor! Nicht morgen, sondern heute! Ich genieße gelegentlich die Stille und vergesse dabei die tickende Uhr.



Weltkulturerbe Bad Kissingen

Text und Fotos: Karola Hilborne-Clarke

Zusammen mit anderen Städten wurde Bad Kissingen der Titel „Weltkulturerbe“ verliehen. Kissingen versucht nun, diesem Titel gerecht zu werden. Und die Stadt tut viel für ihr Image.

Ich habe zum zweiten Mal einen Urlaub dort verbracht. Diesmal fuhr das Boot auf der Fränkischen Saale. Bei meinem letzten Besuch war der Betrieb coronabedingt eingestellt. Heute möchte ich Ihnen ein paar meiner Lieblingsorte vorstellen.



Der Kurpark war seinerzeit nur für Kurgäste angelegt. Bis heute stehen die Abgrenzungen und Zäune. Das wollten sich die Kissingener Einwohner nicht gefallen lassen. Sie wollten auch einen Park haben. Also hat die Stadt für sie einen **Rosengarten** angelegt, der aber sehr bald auch von den Kurgästen genutzt wurde. Heute stehen dort ca. 12.000 Rosenstöcke mit 155 verschiedenartig blühenden Rosen. In der Mitte dann die große Fontäne, die abends in einer Laser- und Projektionsshow verschiedene Muster und bunte Lichter in den Himmel zaubert.

Der **Kurpark** - Unter vielen Bäumen stehen zahllose Bänke umrankt von vielen Beeten. Hier wachsen die verschiedensten Blumen in allen möglichen Farben. Einige Springbrunnen lockern das Bild auf.

Die **Wandelhalle** ist ein Zeugnis großartiger Baukunst und zeigt, dass viele große Persönlichkeiten hier waren. Sie ist 90 m lang und umfasst eine Fläche von 2.640 qm. Ein Teil der Wandelhalle ist die Brunnenhalle. Hier strömen die berühmten Rakoczy-Quelle und der Pandur-Brunnen. Das Wasser wird einige Male jeden Tag ausgeschenkt. Und nicht zu vergessen die seinerzeit innovative Konzertschale, die bei gutem Wetter gedreht wird, so dass man im Park sitzen und den Konzerten lauschen kann. Jeden Tag spielt die Staatsbad Philharmonie Kissingen zweimal für die Gäste – von Oper bis zu Filmmusik.

Die **Fränkische Saale** fließt durch Bad Kissingen. Sie ist eines der fischreichsten Gewässer. Entlang der Saale läuft ein Fußpfad unter dicken Kastanienbäumen. Seltene Bäume wer-



den im Bild beschrieben. Mich hat am meisten eine Eiche fasziniert, die weit ausladende Äste hat und ganz allein in einem Sumpfgelände steht. Aber ich fand auch die Sumpfzypresse beeindruckend.

Entlang des Wanderweges ist auch der **sog. Fischlehrpfad**. Hier werden in gewissen Abständen auf Tafeln die Fische beschrieben, die in dem Fluss leben. Das ist sehr interessant, denn dort gibt es Fische, von denen ich noch nie gehört habe, z. B. die Rutte, der Hasel oder die Nase.

Kissingen war umgeben von einer **Stadtmauer**. Man kann heute noch einen Turm und ein kleines Stück der Mauer sehen. Vor diesem Stück Mauer steht ein Denkmal. Es zeigt den Kissinger Bürger Peter Heil mit Bienenkörben in den Armen. Als 1643 die Schweden die Stadt erobern wollten, forderte er alle Bürger auf, mit ihren Bienenkörben an die Stadtmauer zu kommen. Als die Schweden angriffen, schmissen die Bürger alle Bienenkörbe über die Mauer und vertrieben so die Schweden.

Etwas außerhalb steht das **Gradierwerk**. Es war in alten Zeiten 6 km lang. Man kann noch die Grundmauern sehen. Das Gradierwerk ist heute viel kleiner. In den 30er Jahren wurde es neu erbaut. Dieser Bau muss nun abgerissen werden, weil bei dem Bau Schrauben und Nägel verwendet wurden, die durch das Salz nun alle verrostet sind.



Etwas weiter ist noch die alte Saline. Leider ist zwar die Einrichtung noch zum Teil erhalten, aber in einem schlechten Zustand. Die neue Saline ist noch viel weiter draußen. Interessant dort ist ein Museum und hier die Wohnung von Otto von Bismarck. Sie ist noch im Detail erhalten. Faszinierend sind die Tapeten und Kachelöfen. Bismarck war häufig in Kissingen zu Gast.

Das **Zunfthaus** ist toll restauriert und beherbergt heute die Bibliothek. Das Haus ist über einem Bach erbaut ist. Im Keller steht immer ein Fenster offen, so dass man den Bach über die Steine plätschern sieht.



Das **alte Badehaus** ist ein sehr großer Bau. Dort wurden früher die Badekuren abgehalten. Wenn man das Gebäude betritt, sieht man heute noch die wunderschönen Glasfenster, die im Original erhalten sind. Leider ist von der Badeeinrichtung nichts mehr vorhanden.



Evangelische Kirche - Kissingen war katholisch. Aber es kamen immer mehr Gäste, die

dem evangelischen Glauben angehörten. Also musste man eine Kirche bauen, damit auch diese Gäste einen Ort hatten, an dem sie beten konnten. Aber es wurde nicht zugelassen, dass eine Kirche gebaut wurde – man baute ein Bethaus. Und dieses stand nicht mitten in der Stadt, sondern im Kurviertel. Heute steht die Kirche mitten in der Stadt.

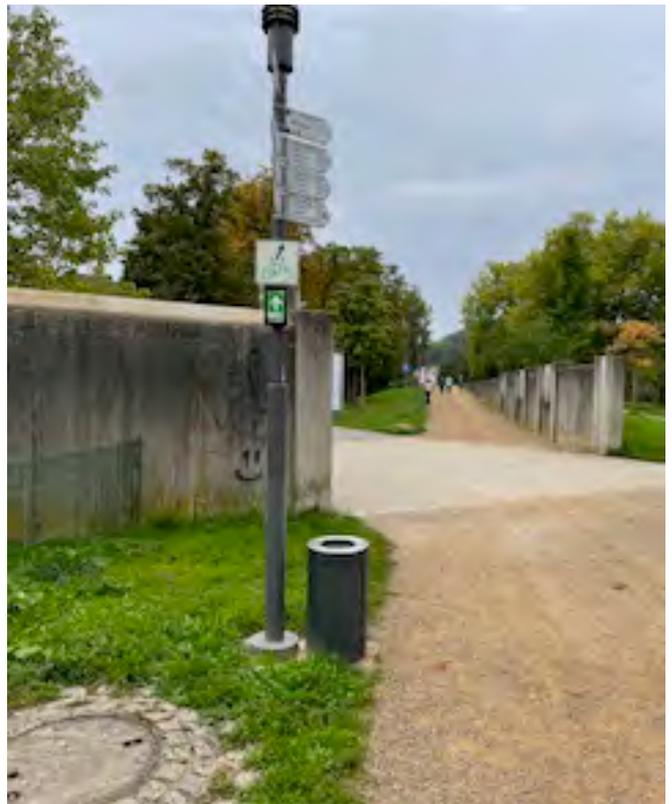


Russische Kirche - Nachdem der Zar in Kissingen kurze, kamen natürlich auch viele russische Adlige nach Kissingen. Auch sie wollten eine Kirche haben. Es gab aber ein großes Problem: Russische Kirchen dürfen nur auf russischer Erde gebaut werden. Kurzum ließ der Zar Mengen an russischer Erde nach Kissingen bringen und so wurde die Kirche auf russischer Erde gebaut.

Da viele wohlhabende Gäste in Kissingen weilten, brachten sie auch ihre Pferde mit. Nun war es nötig, eine Unterkunft für die Pferde zu bauen. Ein englischer Adliger mit Namen Tattersall hatte vorher schon die Idee, eine Unterkunft für Leihpferde zu bauen, in der auch eigene Pferde untergebracht werden konnten. So sind diese Ställe bis heute nach ihm benannt.

Flughafen - Außerhalb ist der Kissinger Flughafen für Kleinflugzeuge. Es herrscht ein reges Kommen und Gehen.

Früher war es die **Pferderennbahn**. Man kann immer noch die Tribüne und andere Gebäude sehen. Auch jetzt wird die Bahn noch für Pferde genutzt und einmal im Jahr findet ein großes Event statt.



Hochwasserschutz - Die Fränkische Saale ist ein kleiner Fluss. Aber zur Schneeschmelze im Frühjahr tritt sie regelmäßig über die Ufer. Sie nimmt das Wasser aus der Rhön auf. Und obwohl es viel freie Fläche und ein Überschwemmungsgebiet gibt, werden regelmäßig alle Gebäude in Ufernähe überschwemmt. Man hat nun eine Betonmauer gebaut, nicht sehr hoch aber man kann sie mit wenig Aufwand erhöhen. So bleiben die Häuser vom Hochwasser verschont.

Natürlich gibt es in Bad Kissingen noch viele andere alte Häuser. Bei vielen kann man in den Eingang gehen und sich vorstellen, wie es war, wenn die Kutschen vorfuhren. Fachwerkhäuser sind auch noch zahlreich erhalten. Oder auch die kleine Kirche mitten in der Stadt, die zu einem Kloster gehörte und innen wunderschön gestaltet ist.

So könnte ich noch weiter machen. Kissingen ist eine sehr interessante Stadt und ich bin bestimmt nicht das letzte Mal dort gewesen.

Aktuelles von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Neue Zugangs- und Beratungsstrukturen in der Arnsberger Beratungsstelle

Text: Petra Golly; Foto: Verbraucherzentrale

Seit Dezember 2023 hat die Arnsberger Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW den digitalen Zugang für Erstanfragen von Ratsuchenden aus Arnsberg und dem HSK verstärkt. Mit telefonischen Sprechzeiten über den zentralen Landesservice auf nunmehr 5 Tage die Woche jeweils durchgängig von 9:00 bis 17:00 Uhr wurde der Service auf diesem Kanal erweitert.

Dafür wurden die Öffnungszeiten der Beratungsstelle auf folgende gut nachgefragte Zeiten angepasst:

Montag	09:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	09:00 - 13:00 Uhr

Individuelle Beratungen nach Terminvereinbarung finden im bisherigem Umfang und auch außerhalb dieser Zeiten statt. Die Sprechstunden im Kreishaus des Hochsauerlandkreises in Meschede dienstags nachmittags von 14 - 17 Uhr bleiben unverändert.

Die bisherige Telefonnummer bleibt erhalten, wird aber um eine zentrale Rufnummer ergänzt (0211 5422211).

Gleiches gilt für die Mailadresse arnsberg@verbraucherzentrale.nrw, die um folgende ergänzt wird: service@verbraucherzentrale.nrw.

Damit stellt die Verbraucherzentrale den modernen Kundengewohnheiten zeitgemäße Servicestrukturen gegenüber und richtet die Zugangswege sowohl kundenfreundlicher als auch technisch mit der Multichannelkommunikation auf neue Möglichkeiten der Beratung und Anfragenbearbeitung aus.

Das Team der Beratungsstelle freut sich, damit die Verbraucherarbeit in Arnsberg und dem HSK wieder ein Stück zukunftsfähiger aufgestellt zu haben.



Unterwegs mit den Neheimer Busbegleitern

Text und Foto: Enno Walkenfort

„Alles gut!“ ... „Ich helfe Ihnen!“ ... „In Ordnung!“ ... „Okay, alles klar!“. Das sind Herrn Kulpes Leitsätze. Und so hört man ihn im Bus. Wenn er dort steht, an der Haltestelle Johanneskirche, wo die Linien C2 und C4 abfahren. Einen Fuß in der Bustür, den anderen hat er fest am Boden der Haltestelle. So verhilft er nun den Fahrgästen zum Ein- und Ausstieg. Allen die es wünschen: Nicht nur den Älteren mit ihren Einkaufstrolleys oder Rollatoren, sondern auch manchen Jüngeren mit Kinderwagen.

Viele kennen Herrn Kulpe bereits vom Sehen – in seiner blauen Weste mit Reflektorstreifen, die noch das alte Logo der Stadt Arnshausen ziert – und er kennt sie. Er weiß gut wer seine kleine Stütze, den untergehakten Arm, den sanften Schub dankbar annimmt, wer zu fragen verlegen ist und wer die heikle Höhe partout selbstständig überwinden möchte. Denn der Gehsteig an dieser Haltestelle ist nach wie vor unerhört unerhöht. Fast ein halber Meter Höhenunterschied, der dem Freiwilligen Kulpe in der Woche einen guten halben Arbeitstag abverlangt. Wann immer er es einrichten kann, mittwochs und samstags an Markttagen. Auch die Busfahrer der beiden Linien kennen ihn und grüßen Kulpe grinsend von Weitem wenn sie um die Ecke gebogen kommen. Nur zum Klönen bleibt jetzt keine Zeit. Wir steigen ein in die C2 und drehen unsere Runde.



Ich bin mit den Neheimer Busbegleitern verabredet, denn ich möchte wissen wie ehrenamtliches Engagement von und für Ältere im Alltag aussieht. Es ist 08:30 Uhr an einem nasskalten Mittwoch im Dezember. Schlechtes Marktwetter. Dennoch sehe ich einige Leute im Bus und an der Haltestelle. Darunter sind viele Ältere, die ihre Einkäufe gerne zeitig erledigt haben wollen. Rätselhaft, wie sie es morgens schaffen so sortiert zu sein – das Alter hat wohl auch seine Vorzüge. Mir, dem Stadtpraktikanten bei der Fachstelle Zukunft Alter, fällt das sichtlich schwerer. Doch kommen Herr Kulpe und ich schnell ins Gespräch. Ich, am Fenster sitzend, er neben mir, halbstehend, den Blick gerade nach vorn zur Bustür gerichtet. Dazu ein gelegentlicher Schulterblick in den hinteren Teil des Doppelbusses. Er ist rüstig, 83 Jahre jung. So geht es hinauf nach Moosfelde und wieder hinab. Wir bewundern ein paar Balkonkraftwerke, blaubunte Farbtupfer zwischen den beige-grauen Betonplatten. Kulpe hat heute Morgen bereits zwei Runden gedreht und es werden noch einige Fahrten folgen, bis er gegen 12 Uhr seine Schicht beendet.

Früher blieben er und seine Kolleg*innen fest an den Haltestellen stehen. An guten Tagen, erzählt er, konnten sie sogar den Busbahnhof mitversorgen. Später - es wurden weniger Busbegleiter - gingen die Ehrenamtler dann dazu über in den Bussen mitzufahren, um auch an den anderen Haltestellen zu helfen und die Wartezeiten an der Johanneskirche zu überbrücken. Heute ist Kulpe solo unterwegs. An manchen Tagen arbeitet er im Duo mit Frau Schirp. Sie ist Gründungsmitglied des Projekts, das vor über 10 Jahren vom Arnshausener Seniorenbeirat ins Leben gerufen wurde. Als ich einige Tage zuvor mit ihr telefoniere, klingt Stolz aber auch Frustration in ihrer Stimme mit. Ich hatte fälschlich angenommen, das Projekt sei eingestellt worden. Sie erwiderte:

„Natürlich läuft das Projekt noch! Wir zwei Ältesten halten hier die Stellung.“ Nachwuchs und stetigen Zulauf zu sichern ist lebenswichtig und eine Qual für jedes ehrenamtliche Projekt, doch Ehrenamt im Alter birgt ganz besondere Herausforderungen. Hier gilt mehr denn je die Devise, Ehrenamt braucht Hauptamt um sich stetig zu entfalten und wirksam zu werden.

Zurück im Bus. Höhe Erlenbruch. Mir fällt auf wie manche Fahrgäste Kulpe zulächeln, kurz grüßen oder auch ansprechen. Vielleicht vermittelt seine Anwesenheit dem ein oder anderen ein Gefühl von Sicherheit und kratzt an der bedrohlichen Anonymität des ÖPNV. Ihm selbst fällt es nicht schwer auf die Fahrgäste zuzugehen. Auch ein „Nein, Danke!“ steckt er munter weg. Er war viele Jahre als regionaler Vertriebsleiter für einen großen Backwarenkonzern tätig. Er scheint sie nicht verloren zu haben: Die Offenheit, Entspanntheit aber auch Klarheit, die die vielen Kundengespräche erfordern.

Übermorgen steht Kulpe auf dem Alt-Arnsberger Weihnachtsmarkt und sammelt UNICEF Spenden. Manchmal sagt er zu sich selbst, dass er doch noch mehr tun müsse, sollte und könnte - es gibt ja so viele Möglichkeiten. Doch sind da auch noch die Kinder und Enkelkinder, das Haus, die alten Bekannten, die Gelegenheitsarbeiten. Ich widerspreche. Er tut schon so viel und das ist unbezahlbar. Was es braucht, ist die richtige Unterstützung – zumindest so lange bis die vermaledeite Bordsteinkante angehoben worden ist. Wir verabschieden uns. Herr Kulpe lacht und versichert mir noch, dass es ihm an blauen Westen im Lager nicht mangelt. Auch wenn sie noch mit dem alten Stadtlogo bestickt sind.

Falls Sie aufmerksam, zugewandt, und sicher auf den Beinen sind und falls Sie Moosfelde und den Rusch wie Ihre (blaue) Westentasche kennenlernen möchten, freuen sich die Busbegleiter über Ihre Unterstützung. Ihre Helferzeiten können Sie nach eigenem Ermessen festlegen. Melden Sie sich gerne bei Herrn Kulpe, Telefon 02932 2206, bei Frau Schirp, Telefon 02932 23301, oder dem Arnsberger Seniorenbeirat.

Seniorenmusik-Cafè in Hüsten: Termine für 2024 stehen fest

Text: Binetha Beckmann; Foto: Archiv

Seit vielen Jahren ist das Seniorenmusik-Café im Hüstener E-Zentrum eine Institution. Wer einen richtig schönen Nachmittag in netter Gesellschaft, mit viel Musik und guter Laune verbringen möchte, ist hier genau richtig.

Die Organisation liegt bei Inge und Walter Bräutigam, für die musikalischen Beiträge sorgen die Arnsberger Stadtmusikanten. Für die gute Laune sind alle gleichermaßen verantwortlich. Der Nachmittag findet statt im E-Zentrum, Am Hüttengraben 29, 59759 Arnsberg.

Die Termine für das Jahr 2024:

**21. März, 18. April,
16. Mai, 20. Juni,
18. Juli,
15. August,
19. September,
24. Oktober,
21. November und
19. Dezember.**



Das dicke Ende kommt ...

Text: Marita Gerwin; Fotos: Privat

„Frauen kommen irgendwann noch einmal richtig groß raus ... (...) und zwar um 2 cm!

Diese Überschrift lese ich als Glosse in einer Tageszeitung. Na so was!? Das ist ja echt sensationell: 2 cm werden wir größer. Welch ein Fortschritt! Aber wir wissen ja: Auf die Größe kommt es bei uns Frauen nicht an.

„Eine runde Sache“, sagen die Forscher der Elite-Uni Yale. Die Frau von heute wiegt laut dieser Studie durchschnittlich ein Kilo mehr ... Aber erst 2049!

Also was solls? Wir vier Freundinnen scheren uns nicht um die Langzeitstudie. Wir genießen das Leben und unseren Kaffeeklatsch - und das schon seit 45 Jahren. Petra Fromm, Ilona Wisse, Beate Humpert und Marita Gerwin. Dieses Mal am Sorpensee - dort wo wir 1977 gemeinsam als junge, engagierte Frauen voller Elan in den Beruf gestartet sind. Auch wenn wir schon nach kurzer Zeit beruflich unterschiedliche Wege gegangen sind - aus den Augen verloren haben wir uns nie. Eine Freundschaft, die uns verbindet. Ein Geschenk! Wir kennen uns „wie die Westentasche“ - mit all unseren Ecken und Kanten.

Lecker wars, mal wieder. Ein Genuss ohne Reue. Eine runde Sache. Wir werden es wieder tun. Der nächste Termin in einem gemütlichen Café in Oeventrop ist gebongt! Egal, ob das dicke Ende kommt, oder nicht. Das Jahr 2049 ist noch lange hin und was bedeutet schon 1 Kilo mehr?

Hauptsache wir sind glücklich und zufrieden mit uns selbst. Nur das zählt!



Geheimnis um eine Grafengruft

Text und Foto: Christine Rumpf

Eine Kindheit auf dem Dorf. Herrlich! Jede Menge Platz zum Spielen, für Abenteuer und für Streiche. Und ich war meistens dabei.

Unsere uralte Dorfkirche hatte statt eines Turmes nur ein Glockenhaus, das jedoch ein altes Geheimnis barg. Darunter befand sich nämlich eine Gruft. Bis ungefähr 1800 wurden hier die in der Nähe wohnenden Grafen bestattet, danach wohl auf dem Gemeindefriedhof, wo es ein kleines Mausoleum gab. Ob die sterblichen Überreste aus der Gruft damals umgebettet wurden: keine Ahnung. Von der Kirchenseite aus war die Gruft zugemauert, aber zur Westseite, zu unserer Schule hin, gab es noch ein schmales Kellerloch. Heutzutage völlig unvorstellbar: ungesichert!

Natürlich haben dieses Kellerloch und das Wissen um die Gruft unsere kindliche Phantasie schwer beschäftigt. Wie mochte es dort unten wohl aussehen? Ob da noch Säрге standen? Und wie ist das so mit „Grafens“? Könnten da unten nicht vielleicht auch noch ein Schwert oder eine Krone liegen?

Mein Gott, wie oft haben wir vor dem Kellerloch gehockt. Und wie oft haben wir Steinchen hingeworfen, um am Klang zu erkennen, auf was sie trafen. Alles vergeblich. Die Gruft gab ihre Geheimnisse nicht preis!

Irgendwann siegte die Neugier über alle Bedenken, und natürlich war ich mit von der Partie. Abteilung „Technik“. Mein Vater besaß für sein Auto eine Pannlampe, mit gelbem Blinklicht und einem sehr starken Scheinwerfer. Er bewahrte sie aber nicht im Auto, sondern in der Scheune auf. Ein Leichtes also, sie „auszuleihen“. Aber so viel wir die Gruft auch ausleuchteten: wir konnten nichts erkennen!

Da blieb uns denn nun wirklich nichts anderes übrig als einzusteigen! Zwei Jungs hatten Mut genug und kletterten durch das Kellerloch. Die Lampe wanderte hinterher. Wie groß war die Enttäuschung, als sie da unten nach Jahrhunderten wirklich nur noch Staub vorfanden! Kein Schwert! Keine Krone! Wie blöd!



Es blieb nur der Rückzug. Manni war das, was man so ein langes dünnes Elend nennt. Der Ausstieg war für ihn kein Problem. Aber Harry, etwas „kompakter“ gebaut, kam nicht so einfach davon. Er blieb in dem engen Kellerloch stecken! Natürlich haben wir ihn mit ein paar beherzten Zügen befreit, allerdings: ohne Hosen! Mit hochrotem Kopf sprang Harry über die Kirchhofsmauer ins Gebüsch. Wir waren ja aber nett und haben ihm seine Hosen hinterher gereicht.

Was für ein Ende unserer Expedition! Die Enttäuschung über die fehlenden „archäologischen“ Ergebnisse wurde aber überwogen von der Heiterkeit über Harry's Missgeschick. Armer Kerl!



Angebote der Volkshochschule Arnsberg/Sundern

Datum	Veranstaltungsort	Titel, Kurs-Nummer
02.03.2024	Neheim, Möhnepark	Qigong weniger Stress - mehr Energie
04.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Die Französische Revolution: Grundlegung der modernen Demokratie
05.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Gehirn und Erfolg - Wie Lernen gelingt
06.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Tipps zur Gartengestaltung
07.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
11.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Mit der Volkshochschule in ... Zentralchina - Vortrag mit Digitalfotos
19.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Vortrag Rumänien: „Dracula Siebenbürgen und die Karpaten“
20.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Klimaschutz ist Gemeinschaftsaufgabe
21.03.2024	Neheim, Möhnepark	Frau und Rente: Wie bin ich abgesichert?
18.04.2024	Arnsberg, Sauerlandtheater	Lesung mit Sven Plöger: „Zieht euch warm an, es wird noch heißer!“
24.04.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Das Universum
02.05.2024	ZOOM - online	Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
04.05.2024	Neheim, Möhnepark	Silberring - selbst gestaltet
14.05.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Ethik im Beruf - Ethik im Unternehmen
immer mittwochs	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Probe des „Salonorchesters“ unter der Leitung der Leitung von Zoltan Francsik
24.02.- 02.03.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kunstwoche mit PD Dr. Walther K. Lang: Expressionismus“, „Im Zeitalter Gainsboroughs“, „Das doppelte Lottchen“, „Trastevere“, „Futurismus“ „Caspar David Friedrich“
Individuelle Termine	VHS in Arnsberg, Neheim, Sundern	Einzelschulung für Laptop und PC

Anmeldungen sowie weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es in der Geschäftsstelle Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A, Arnsberg, Telefon: 02932 9728-0 oder in der Geschäftsstelle Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstr. 7, Arnsberg, Telefon: 02931 13464.

Weitere Informationen und weitere Kurse finden Sie auch unter www.vhs-arnsberg-sundern.de

Wer knackt die Nuss?



Karola Hilborne-Clarke

In dem folgenden Text von Wilhelm Busch haben sich Fehler eingeschlichen.

Finden Sie diese:

Der Umentberliche

Wirklich, er wer unentbelich! Uberall, wo wer geschehe zu dem Wole der Geneinte, er war tetig, er war da.

Schutzefest, Kasinnoballe, Pfederenen, Preisgricht, Leidertafel, Spitzenprobe, one ihn, da geng es noch.

Ohe ihn wir nachts zu mechan, kein Stude hatt er frei, gestrn, als sie in begraben, war er nichtig auch dabei.

Welches der folgenden Wörter ist richtig geschrieben?

Penecillin - Penizellin - Penicillin - Penicellin

Semeringbahn - Semmerengbahn - Semerinbahn - Semmeringbahn

Apathie - Apatie - Abathie - Abathi

Arkebase - Arcebuse - Arcabase - Arkebuse

Apbell - Apell - Appell - Appel

Fügen Sie den folgenden Wörtern einen Buchstaben hinzu, so dass Sie ein weiteres Wort erhalten:

Kappe - Stich - Dach - Funk

? bunt gemischt !

- | | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1. Wo wurde Christoph Kolumbus geboren? | 12. Wo liegen die Azoren? |
| 2. Wer ernennt Bundesminister? | 13. Wer malte die betenden Hände? |
| 3. Wie nennt man Dresden? | 14. Was ist ein Pedant? |
| 4. Wie heißt der höchste Berg der Alpen? | 15. Was ist der Ararat? |
| 5. Was ist ein Gag? | 16. Was ist ein Fiaker? |
| 6. Was ist eine Gambe? | 17. Wie heißt der Vorsitzende des engl. Unterhauses? |
| 7. Wo findet man den Hradschin? | 18. Welches ist die größte Insel der Erde? |
| 8. Was ist die Iris? | 19. Welches ist die trockenste Wüste der Erde? |
| 9. Wie heißt die Europa Rakete? | 20. Welchem Tier ähnelt Wangerooge? |
| 10. Was ist ein Grande? | |
| 11. Wie heißt die italienische Fluggesellschaft? | |



AUFLÖSUNGEN:

„Wer knackt die Nuss?“

Karola Hilborne-Clarke

Der Unentbehrliche

Wirklich, er war unentbehrlich! Überall, wo was geschah zu dem Wohle der Gemeinde, er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle, Pferderennen, Preisgericht, Liedertafel, Spritzenprobe, ohne ihn, da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen, keine Stunde hatt´ er frei, gestern, als sie ihn begruben, war er richtig auch dabei.

Penicillin - Semmeringbahn - Apathie - Arkebuse - Appell

Knappe - Strich - Dachs - Funke

Lösungen zu? bunt gemischt!

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Genua | 11. Al Italia |
| 2. Bundespräsident | 12. Im Atlantik |
| 3. Elbflorenz | 13. Albrecht Dürer |
| 4. Montblanc | 14. Ein kleinlicher Mensch |
| 5. Ein witziger Einfall | 15. Ein Vulkan in der Türkei |
| 6. Ein Streichinstrument | 16. Pferdekutsche in Wien |
| 7. In Prag | 17. Mr. Speaker |
| 8. Regenbogenhaut im Auge | 18. Grönland |
| 9. Ariane | 19. Atacama Wüste |
| 10. Ein spanischer Hochadliger | 20. Seepferdchen (das nach unten guckt) |

Auflösung SICHT – Ausgabe 98



Foto: Berthold Krutmann

Richtig war: **Vom Flüstertürmchen**

Der*Die Gewinner*in wurde benachrichtigt und erhält zwei Frühstücksgedecke.

Herzlichen Glückwunsch!

IMPRESSUM:**GenerationenMagazin Sicht der Stadt Arnsberg**

Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Für Fehler in den Beiträgen ist ausschließlich der Autor verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor: Artikel zu kürzen, zu überarbeiten zu drucken und elektronisch zu veröffentlichen.

Beachtung der Bildrechte. Verwendung von veröffentlichten Bildern und Texten, nur mit Genehmigung der SICHT-Redaktion bzw. des Autors.

Redaktion:

Binetha Beckmann, Marita Gerwin, Karola Hilborne-Clarke,
Petra Krutmann, Martin Polenz, Christine Rumpf

Layout:

Petra Krutmann

Öffentlichkeitsarbeit|Pressestelle:

Elmar Kettler

Herausgeber:

Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Fachstelle „Zukunft Alter“
Clemens-August-Straße 120, 59821 Arnsberg

Email: zukunft-alter@arnsberg.de

www.arnsberg.de/zukunft-alter/sicht.pdf

SICHT-Rätsel – Ausgabe 99

Wenn Sie teilnehmen möchten, schreiben Sie eine E-Mail oder eine Postkarte an die Redaktion der SICHT und beantworten Sie **unsere Frage**:

Von wo wurde dieses Foto fotografiert?

Lösungen bitte an:

Stadt Arnsberg, Fachstelle „Zukunft Alter“,
GenerationenMagazin Sicht
Clemens-August-Straße 120, 59821 Arnsberg
oder mailen Sie unter: zukunft-alter@arnsberg.de

Einsendeschluss:

12. April 2024

Wir verlosen:

Rucksack mit dazugehöriger Thermoskanne



Foto: Karola Hilborne-Clarke

Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen

Kontakt zur Redaktion der SICHT:

Die Redaktion der SICHT freut sich über Ihre Meinung zu unserer Ausgabe. Gerne können Sie uns auch eigene Beiträge einreichen. Sie schreiben uns über die Mailadresse:

zukunft-alter@arnsberg.de

Arnsberger Seniorenbeirat

KONTAKT:

Ludger Maas, Vorsitzender, Telefon 0171 4108556
Ingrid Dormann, stellv. Vorsitzende,
Telefon 02937 6354
info@seniorenbeirat-arnsberg.de
www.seniorenbeirat-arnsberg.de

Alzheimer-Telefon: 030 25937-9514

Telefonseelsorge: 0800 1110-111 oder 222

Bereitschaftsdienst für ärztl. Hilfe: 116 117

Weißer Ring: 116 006

Nummer gegen Kummer: 116 111

Sucht & Drogen Hotline: 01805 313031

Seniorentelefon: 0800 4708090

Frauenberatung Arnsberg

Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg
Telefon: 02932 8987-703
Email: beratung@frauen-hsk.de

Frauenhaus Arnsberg

Telefon: 02931 6791 oder 02931 6783
Telefax: 02931 939533
Email: frauenhaus-arnsberg@t-online.de



Arnsberger Tafel e.V.

Bahnhofstraße 130 a
59759 Arnsberg
Telefon 02932 941286

Öffnungszeiten:

Montag	09:00-12:00 Uhr
Dienstag	09:00-12:00 Uhr und 13:00-17:00 Uhr
Mittwoch	09:00-12:00 Uhr 14:00-16:00 Uhr <small>(nur für über 60jährige Personen)</small>
Donnerstag	09:00-11:30 Uhr und 13:00-17:00 Uhr
Freitag	09:00-12:00 Uhr



Stadt Arnsberg
Fachstelle Zukunft Alter
Clemens-August-Straße 120
59821 Arnsberg
www.arnsberg.de/zukunft-alter

Martin Polenz
Telefon: 02932 201-2206
E-Mail: m.polenz@arnsberg.de

Binetha Beckmann
Telefon: 02932 201-2207
E-Mail: b.beckmann@arnsberg.de

Senioren KINO

Alt-Arn timer - Residenz-Kino-Center

Rumbecker Straße
Samstag, 27. April und
22. Juni 2024
Titel in der Tagespresse
Beginn: 14:30 Uhr

Neheim- Apollo-Theater

Goethestraße
Mittwoch, 27. März, 24. April und
29. Mai 2024
Titel in der Tagespresse
Beginn: 14:30 Uhr