



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

REsolut

ZEITSCHRIFT DES SENIORENBEIRATES RECKLINGHAUSEN

Ausgabe 2/2023

Es geht weiter...



...das Leben findet immer einen Weg
und blüht irgendwo wieder auf,
wo man es gar nicht erwartet.

Bild von NoName_13 auf Pixabay

	Inhaltsverzeichnis	Seite
Sommerzeit - Ausflugszeit	Spaziergang (E. Linvers)	3
	Und zur Belohnung gibt's ein Stück Kuchen – Mit dem Fahrrad in die Hertener Ried	4
	Am alten Schiffshebewerk Henrichenburg	4
	Immer an der Grenze entlang – Mit dem Rad auf der Waldpromenade	5
	Schermbeck – Ein lohnenswertes Ziel in der Umgebung	6
	Ein Sommertag bei Jupp	8
	Grüne Glücksorte im Ruhrgebiet (Th. Dörmann)	9
	Neue Horizonte: Halde Hoheward	9
	Der Schulbauern- und Naturschutzhof Recklinghausen	10
Trotz alledem - es geht weiter		11
	Trotz alledem!?	12
	Mein „Trotzdem“ und ich – Aufstehen, Krone richten, weitermachen!	13
	Zuversicht in Krisenzeiten	14
	Heile, heile Gänse ... oder: Das Leben geht weiter	15
	Der Sinn des Lebens	16
	Wo ist der Autoschlüssel?	17
	Begleitung in schweren Zeiten – Interview mit dem katholischen Krankenhausseelsorger Werner Hülsmann	18
	„Alles gut?“ – „Alles gut!“	21
	Neues Leben in einem fremden Land	21
	MutMachHörbuch	22
	Was uns trotz allem hoffen lässt	23
Interessantes, nicht nur für Senioren	Joker	24
	Halbgötter in Weiß – nein danke!	24
	Weltwirtschaftskrise	25
	Zwei kleine Worte	26
	50 Jahre – Ein Hoch auf das Mobiltelefon	27
	RE-Medien – Hilfe für die Generation 60 plus	28
	Letztens ...	29
	Das Kofferproblem	29
	Er kann auch Fremdsprache	31
Lesen, vorlesen		32
Fit und gesund		34
Rätsel		35
Aus der Arbeit des Seniorenbeirates		36
In eigener Sache		42
Rätsellösung / Mitteilungen der Redaktion		43
Impressum / REbell		44

Sommerzeit – Ausflugszeit

Der Sommer ist da und lädt uns ein, Ausflüge jeder Art zu unternehmen.
Möglichkeiten gibt es viele, sei es nun zu Fuß, mit dem Rad, dem Auto, der Bahn,
alleine oder zu mehreren.

REsolut hat sich für Sie schon einmal auf den Weg gemacht
und stellt Ihnen hier ein paar Ziele vor,
die sich nach Meinung der Redaktionsmitglieder für einen Ausflug lohnen.
Kommen Sie mit!



Spaziergang zu zweit

Bild von Petra auf Pixabay

Spaziergang

*Für Stunden Bedrückendes ablegen
Leichtfüßig durch das spärlich werdende Grün
Knackende Äste spüren
Ins Gras fallen
Vogelgesang
Sonnenstrahlen
Ohne Angst
Verblasste Träume
Lang vergessene Wünsche
Mit den Wolken schweben lassen
Das Leben im Leben wahrnehmen*

Edith Linvers

Und zur Belohnung gibt's ein Stück Kuchen Mit dem Fahrrad in die Hertener Ried

Die Hertener Ried mit dem beschaulichen Spargeldorf Scherlebeck ist von Recklinghausen aus leicht über die *Allee des Wandels* mit dem Fahrrad zu erreichen.

Von einem möglichen Startpunkt (Hubertusstraße, von der Castroper Straße kommend, direkt hinter den Gleisen links) führt die Strecke mit 15 km (Hinweg) vorbei an General Blumenthal, der Zeche Schlägel und Eisen und Langenbochum in die Hertener Ried.

Auf dem Hinweg, das soll hier nicht verschwiegen werden, sind einige leichte, aber längere Steigungen zu bewältigen. Wer denselben Weg zurückfährt, hat es dann besser. Kleiner Tipp am Rande: Hinter der Zeche Schlägel und Eisen gibt es einen Abschnitt, wo das Fahrrad über eine Treppe getragen werden müsste. Mit einem kleinen Umweg lässt sich dieses Hindernis leicht umfahren.

Scherlebeck lockt seine Gäste mit mehreren Bauernhöfen, die Speisen und Getränke anbieten und in Hofläden auch frisches Obst, Gemüse, Brot, Kuchen und natürlich während der Saison jede Menge Spargel verkaufen. Also, den Fahrradfahrern winken zur Belohnung nach einer guten Stunde Strampeln kleine Imbisse oder Kaffee und Kuchen in einer idyllischen ländlichen Atmosphäre.

Bevor man sich allerdings auf die Räder macht, sollte man sich auf der Seite www.spargeldorf-scherlebeck.de über die



Zur Belohnung ein Stück Kuchen
Foto: privat

Öffnungszeiten der einzelnen Höfe informieren. Diese sind: Bauer Südfeld, Brunnenhof, Gaststätte Schneider in der Ried, Heine-Hof, Spargelhof Schulte-Scherlebeck.

Wer nicht denselben Weg zurückfahren möchte, kann Recklinghausen über die Mollbeckteiche und Speckhorn wieder erreichen.

Hier und auch für die gesamte Tour kann Komoot, eine Wander- und Fahrradapp, sehr hilfreich sein. Unter dem Stichwort *Auf der Zechenbahn – Spargelhof Schulte Scherlebeck* habe ich bei Komoot diesen Rundweg (30 km) entdeckt. (jf)

Am alten Schiffshebewerk Henrichenburg



Altes Schiffshebewerk Henrichenburg
Vom Oberwasser aus gesehen

Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schiffshebewerk_Henrichenburg_2011.jpg

Ziel eines schönen und interessanten Ausflugs in naher Umgebung von Recklinghausen: das alte Schiffshebewerk in Castrop-Rauxel-Henrichenburg an der Grenze zu Waltrop. Es lässt sich von Recklinghausen aus auf gut ausgebauten Fahrradwegen erreichen.

Das Hebewerk war ein Schlüsselbauwerk, denn erst durch das Hebewerk konnte Dortmund auf dem Wasserweg des Dortmund-Ems-Kanals erreicht werden. Mit seinem Bau sollten die Eisenbahn in der Montan-Region durch die Schifffahrt entlastet und insbesondere Erze über den Kanal bis zum Dortmunder Hafen gebracht werden. Mit dem Hebewerk wurde eine Geländestufe von 14 Metern Höhenunterschied überwunden.

Vom Oberwasser des Hebewerks waren es noch 16 Kilometer bis zum Hafen Dortmund. Für die Hebung und Senkung eines Schiffes wurden seinerzeit etwa 20 Minuten gebraucht, sodass das Hebewerk täglich 30 bis 35 größere Schiffe bewältigen konnte.

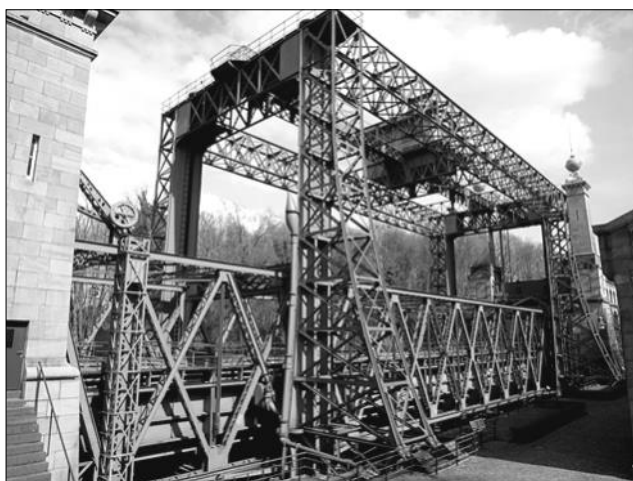
Das Bauwerk wurde in einer Gesamtzeit von vier Jahren errichtet und am 11. August 1899 durch den preußischen König Wilhelm II. eingeweiht. Noch heute ziert der preußische Königsadler mit Krone das Bauwerk.

Das Schiffshebewerk war eine technische Neuheit. Es war das erste Mehrschwimmer-Hebewerk: ein wahres Meisterwerk deutscher Ingenieurskunst.

Über 60 Jahre lang war die Anlage in Betrieb. Heute ist es Wahrzeichen und beliebtes Ausflugsziel mit Wasserspielplatz und Schiffstouren. Es bietet vielfältige Möglichkeiten, Leben und Arbeit am Wasser zu erkunden. Seit 1992 ist das alte Hebewerk nämlich ein vielbesuchtes und beliebtes Museum (LWL-Museum) für die Geschichte des westdeutschen Kanalnetzes und seiner Schifffahrt. 1995 wurde es international ausgezeichnet mit einer besonderen Empfehlung im europäischen Wettbewerb „Museum of the Year Award“.

Heute ist das LWL-Museum Teil des *Schleusenparks Waltrop*, der neben dem alten Hebewerk zwei Schleusen und das neue Hebewerk enthält.

Ein lohnender Ausflug also für die ganze Familie. Der Schleusenpark ist gut fußläufig



Altes Schiffshebewerk Henrichsburg
Vom Unterwasser aus gesehen

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schiffshebewerk_Henrichsburg_2011_\(2\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schiffshebewerk_Henrichsburg_2011_(2).jpg)

zu begehen. Allerdings sind zur Besichtigung einzelner Bauwerke einige Treppenstufen zu überwinden.

Wer sich mit dem Fahrrad am Kanal entlang dem alten Hebewerk nähert, fährt direkt auf das untere Wasser des Hebewerkes zu. Oberhalb des Radweges stehen noch die kleinen aus Sandstein gebauten Wohnhäuser, die seinerzeit für die Bediensteten des Hebewerkes vorgesehen waren und noch heute bewohnt sind. Allerdings nicht mehr durch Hebewerkspersonal, denn es befindet sich schon lange nicht mehr in Betrieb.

Das Hebewerk begeistert heute noch Groß und Klein. Am besten erkundet man es während einer Führung. (js)

LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichsburg / Am Hebewerk 26 / 45731 Waltrop
Öffnungszeiten: Di. - So. sowie an Feiertagen 10 – 18 Uhr
Eintritt: Erwachsene: 5,00 Euro / Ermäßigt: 2,50 Euro / Kinder und Jugendliche bis 17 frei
Führungen (ohne Anmeldung): Anfang Osterferien bis Ende Herbstferien: Di. - Sa. - + feiertags um 12 Uhr / Sa, So, Feiertag zusätzlich um 14 Uhr

Immer an der Grenze entlang Mit dem Rad auf der Waldpromenade

Gar nicht so weit von Recklinghausen und gut zu erreichen – die Haard mit ihren vielen Ausflugsmöglichkeiten. Genau an ihrer südlichen Grenze verläuft der *Haardgrenzweg* zwischen Wald und Feld. Seine besonderen Merkmale sind die sonnige Lage am Waldrand und die interessanten Ausblicke in die offene Landschaft.

Diese Besonderheit hat der Regionalverband Ruhr erkannt und mit finanzieller Unterstützung von verschiedenen Seiten für gut 1,5 Millionen Euro den Haardgrenzweg zu einer *Waldpromenade* ausgebaut. Und dabei hat man richtig „geklotzt“ und den rund sechs Kilometer langen Haardgrenzweg zwischen Marl-Sinsen und Oer-Erkenschwick zu einem Erlebnisweg umgestaltet. Das Ergebnis lässt sich sehen, und zwar für Groß und Klein, für Fußgänger und Radfahrer.

Die Waldpromenade schmücken zahlreiche Wissensstationen, an denen man Interessantes über den Wald und die dort ansässigen Lebe-

wesen erfahren kann. Noch auffälliger sind ohne Zweifel die beeindruckenden Holzfiguren von Georg Maurus am Wegesrand, aber auch die Holzbänke im XXL-Format, die für eine Pause zwischendurch sorgen. Verlaufen kann man sich nicht, denn gut sichtbare Markierungen sind eine nicht zu übersehende Orientierungshilfe – und eigentlich geht es immer nur geradeaus.

Ich persönlich bevorzuge die Tour mit dem Rad von Marl-Sinsen ostwärts Richtung Oer-Erkenschwick. Sie beginnt am Wanderparkplatz Nr. 58 (Forsthaus Haidberg) direkt hinter Marl-Sinsen an der Straße nach Haltern. Die hölzernen Figuren sind nicht zu übersehen, und bei gutem Wetter zeigen auch etliche Fußgänger und Radfahrer, wo es lang geht.

Ich fahre dann gute 4,6 Kilometer bis zu der Straßenkreuzung, wo es links nach Mutter Wehner und rechts nach Oer-Erkenschwick geht. Bevor ich zu diesem Punkt komme, geht es einmal einen Hügel hinauf, den man garantiert nicht verpassen kann. Auf dem „Gipfel“ wird man dann mit einer tollen Aussicht Richtung Recklinghausen belohnt, und wenn man Glück hat, ist auf den Sitzmöglichkeiten auch noch ein Plätzchen frei.

Nach einem erholsamen Zwischenstopp geht es dann bergab.

Noch ein paar Minuten weiter, und man hat die Stelle erreicht, wo ich den Haardgrenzweg, pardon die Waldpromenade verlasse und nach Recklinghausen zurückradle.



Insgesamt eine landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Tour, besonders auch, wenn man sich auf das reiche Angebot am Wegesrand einlässt. Vielleicht macht die Waldpromenade Lust auf mehr, auf mehr Haard. Stunden in herrlicher Natur sind garantiert. (mm)

*Die Natur ist ein sehr gutes
Beruhigungsmittel.*

Anton P. Tschechow

Schermbbeck

Ein lohnenswertes Ziel in der Umgebung



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schermbbeck-Ortsschild.jpg>

Für Menschen, die gerne Ausflüge mit dem Auto oder dem öffentlichen Nahverkehr machen, gibt es in der Umgebung von Recklinghausen interessante Ziele. Dazu gehört auch die Gemeinde Schermbbeck, die ich mit einem Spaziergang durch den Ort vorstellen möchte.

Beginnen kann man den ca. 2,5 Kilometer langen Rundgang vorteilhafterweise am Parkplatz/Bushalteplatz am Rathaus.

Von hier führt der Weg vorbei am unteren von drei Mühlenteichen hin zum Ortskern. Schon hinter der Brücke über den Mühlentbach gibt es den ersten Haltepunkt mit dem *Stadtbrunnen* und dem Bronzerelief der historischen Ortsansicht sowie dem Denkmal für gefallene Soldaten der Weltkriege kurz daneben.

Folgt man der Mittelstraße durch den Ortskern bis hoch zur Georgstraße rechter Hand, so kommt man über diese zur evangelischen *St. Georgskirche*, einem der ältesten erhaltenen Bauwerke des Ortes. Die Kirche war zunächst katholisch, bevor sie im Zuge der Reformation evangelisch wurde. Sehenswert im Inneren ist das Altar-Triptychon von 1786. Kreuzt man von hier aus wieder die Mittelstraße zur nördlichen Seite, kommt man linker Hand zum Gebäude der ehemaligen *reformierten Kirche*. Das Haus wird heute als Veranstaltungssaal genutzt.

Ein kurzes Stück weiter ist der Eingang zum erhaltenen Teil der *Burg Schermbbeck*, wovon nach etlichen Bränden, Schleifungen infolge der Glaubens- und Gebietskriege und den Weltkriegen nur noch Rudimentäres vorhan-

den ist. Der Rest ist heute in Privatbesitz, kann aber mit entsprechender Rücksicht besichtigt werden.

Ein Stück weiter in Richtung Ortsausgang befindet sich das *Heimatmuseum*, das nicht nur die Geschichte des Ortes festhält, sondern auch anhand verschiedener Sonderausstellungen sich verwandten Themen widmet. (Heimatmuseum Schermbeck, Steintor, Öffnungszeiten sonntags von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr). Das Heimatmuseum ist auch Anlaufstelle eines historischen Rundganges, den man anhand von QR-Codes, die an den verschiedenen Stationen angebracht sind, erwandern kann.

Weiter führt der Weg zur Mittelstraße bis an deren Ende. Hier kommt man an den Punkt, der in früheren Zeiten nicht nur die *Grenze zwischen verschiedenen Herrschaftsgebieten* bildete – hier vor allem der Herzöge von Kleve und der Fürstbischöfe von Münster und damit eine Art „Glaubensgrenze“ zwischen Reformation und Katholizismus. Auch verwaltungstechnisch war diese Markierung bis zur kommunalen Neuordnung 1975 von Bedeutung. Bis dahin bestand der Ort aus zwei Gemeinden: Schermbeck und Altschermbeck. Während Schermbeck zum Kreis Rees und zum Regierungsbezirk Düsseldorf gehörte, war Altschermbeck dem Amt Hervest-Dorsten und dem Regierungsbezirk Münster zugeordnet.

Letztlich war hier auch eine Landschaftsgrenze zwischen Westfalen und dem Rheinland.

Bis heute verblieben sind jedoch Brauchtümer, die ihre Grundlage in dieser Teilung haben. Insbesondere sei hier das jährlich stattfindende Doppelschützenfest der jeweiligen Schützengilden erwähnt. Es findet am Wochenende nach dem 8. Juli

eines jeden Jahres statt und erfreut sich großer Beliebtheit in der Umgebung.

Überschreitet man diese jetzt virtuelle Grenze, kommt man zur katholischen *St. Ludgeruskirche*, die 1915 auf den Ruinen ihrer Vorgängerkirchen errichtet wurde und dem romanischen Baustil zugeordnet wird. Der Innenraum ist zwar nicht ständig zu besichtigen, doch wurde die ehemalige Sakristei an der Nordseite zu einer Kapelle umgebaut und ist öffentlich zugänglich.

Einige Meter weiter entlang der Hauptverkehrsstraße befindet sich das *Ehrenmal*, das an die gefallenen Altschermbecker Soldaten der Weltkriege erinnert.

Setzt man den Weg bis zum Kreisverkehr am Ortseingang fort, findet man dort das vom Schützenverein neu gestaltete Denkmal für *Sanct Kilian*.

Jetzt kann man ein Stück zurücklaufen und gelangt hinter dem Feuerwehrhaus durch die Schloßstraße zur Erler Straße. Man überquert sie und folgt der Lessingstraße und dem Gartenweg bis zum *jüdischen Friedhof*.

Folgt man dem Gartenweg weiter, kommt man zum oberen Mühlenteich mit der alten *Wassermühle*.

Entlang der Teiche führt der Weg zurück zum Parkplatz/Bushalteplatz am Rathaus.

Wer mit dem Auto unterwegs ist, kann einen Stopp im *Ortsteil Gahlen* machen, der faktisch



Evangelische Kirche

Foto: Siegfried Morhenne



Katholische Kirche

Foto: Jana Magdanz



Obere Burgmühle

Foto: Jana Magdanz

auf dem Weg zur A31 liegt. Hier beeindruckt vor allem der vom dortigen sehr aktiven Heimatverein hergerichtete Ortskern mit Mühle, Mühlenteich und Kirche.

Für müde gewordene Füße wurde in der Nähe auch ein entsprechend ausgeschildertes Kneipp-Tretbecken errichtet.

Sehr beliebt ist der Ortsteil auch bei Wohnmobilisten und Camping-Fans.

Im Ortskern von Schermbeck und in Gahlen gibt es einige Cafés und Restaurants, die zum Verweilen einladen.

Weitere sehenswerte Ziele in der näheren Umgebung sind *Schloss Raesfeld* (12 km) und *Schloss Lembeck* (16 km). *Heiner Grewing*

Allgemeine Informationen:

-Anfahrt mit ÖPNV: Bus SB 25 der Vestischen Straßenbahnen ab Recklinghausen Hbf. bis Dorsten/ZOB, weiter mit SB 18 bis Schermbeck, Rathaus.

-Anfahrt mit PKW: Über Autobahn A2/A31 Ausfahrt Schermbeck. Parkmöglichkeit am Rathaus.

-Touristeninformation (im Rathaus), Weseler Str. 2, 46514 Schermbeck, Telefon: 02853/910301

-Webseite: www.schermbeck.de

Ein Sommertag bei Jupp



Bei Jupp in Haltern

Foto: Johannes Rose

Nur 15 km sind wir von einem Ausflugsziel entfernt, das gerade im Sommer einen Besuch lohnt: *Jupp unner de Böcken*. Für nicht Plattdeutsch Sprechende die Übersetzung: „Josef unter den Buchen.“

Männer nennen diesen Ort in Haltern am See einen großen Biergarten, Frauen eher ein Frei-

luftcafé und Kinder ein Paradies zum Spielen. Und alle haben recht und kommen dort zu ihrem Recht.

Wir waren nach langen Jahren kürzlich das erste Mal wieder dort und waren sehr erstaunt, was sich seitdem alles verändert hat. Wir hatten uns verabredet und saßen an diesem relativ kühlen Tag in einer Art Tonne mit Heizmöglichkeit, Kissen und Decken. Durch die Fensterscheiben hatte man einen guten Blick über den großen Platz.

Als wir mit unserem Besuch Kaffee und Kuchen in unserer Tonne verzehrt hatten, machten wir draußen einen kleinen Rundgang. Rundherum sahen wir viele Holzgarnituren aufgestellt – meistens mit einem „Dach“ versehen. Etliche geschnitzte große Holzfiguren sollen wohl den „Chef“ Jupp darstellen. Jedenfalls steht's dran. Doch besonders beliebt ist schon seit langem eine Miniatureisenbahn, die früher einmal anstelle eines Kellners Bier oder Schnaps serviert hat. Und dazwischen leuchten Blumen in allen Farben. Ich sprach mit einer Kellnerin und sagte ein wenig stolz: „Wir kommen extra aus Recklinghausen hierher.“ Völlig unbeeindruckt antwortete sie: „Wir haben hier z. B. Gäste, die kommen zweimal die Woche aus Wuppertal.“ Das saß!!

Unser Besuch war eine Nichte mit zwei Töchtern aus England. Die Kinder, neun und sechs Jahre alt, hatten sich längst ihrer Schuhe und Strümpfe entledigt und waren manchmal aus unserem Blickfeld verschwunden. Alles kein Problem.

Übrigens: Hinter *Jupp unner de Böcken* lockt schon für spätere Zeiten ein interessanter Klettergarten.

Wenn Sie die 15 km nach Haltern am See mit dem Rad gefahren sind, werden Sie mit jedem Kilometer um ein Jahr jünger.

Nun meine Frage – besonders an alle jung gebliebenen Großeltern – wäre das nicht etwas für Sie? *(er)*

„Jupp der Erlebnisgarten“

Hullener Str. 107 / 45721 Haltern am See

Tel.: 02364 5216

Internet: www.juppamsee.net/ Mail: info@jupp.nrw

Öffnungszeiten: Jeden Tag bei schönem Wetter!

10 - 19 Uhr

Grüne Glücksorte im Ruhrgebiet

Thomas Dörmann

Ein kleines, abwechslungsreiches Taschenbüchlein, das auf 168 Seiten den Leser mitnimmt, unter dem Motto „Geh raus und blüh auf“ insgesamt 80 grüne Glücksorte im Ruhrgebiet zu entdecken. Dabei erstrecken sich die Orte von Hamm bis Kamp-Lintfort und Haltern am See bis Mülheim a. d. Ruhr und Duisburg. Dass auch Recklinghausen und die benachbarten Orte, also Orte gleich um die Ecke, dabei sind, animiert zum Nachlesen – ganze zehn Mal sind „wir“ vertreten.

Man merkt dem Autor Thomas Dörmann an, dass er in das Ruhrgebiet verliebt ist, aber auch, dass er ein „feines Näschen“ hat, die kleinen Dinge zu entdecken und zu beschreiben. Und dass er es fast missionarisch gut meint mit uns, wenn er schreibt: „Ich würde mich freuen, wenn Sie in diesem Buch Anregungen zu Ihrem persönlichen grünen Glück finden [...] Raus und ab in die Natur, denn unser Pott ist grün und bunt.“

Ich kann das Büchlein nur wärmstens empfehlen. Es bietet eine Vielzahl von Anregungen für den Spaziergang oder die Radtour. Vielleicht noch eine kleine „Kostprobe“?

„Leseratten, Ballspieler, Kleine und Große, Picknickfreunde oder auch einfach nur Träumer finden auf den weiten Liegewiesen unter Buchen oder Eichen ein idyllisches Fleckchen im Stadtgarten in Recklinghausen [...]“

(mm)

Thomas Dörmann, *Grüne Glücksorte im Ruhrgebiet*, 168 Seiten, Droste Verlag, 5. Auflage 2021, ISBN: 978-3-7700-2031-7, Preis: 14,99 Euro

Neue Horizonte: Halde Hoheward

Der freie Blick von Plateaus und Balkonen der Halde Hoheward erschließt ein beeindruckendes Panorama über weite Bereiche des Ruhrgebiets.

Mit den Serpentinaugen zu den Haldenplateaus ist ein breit gefächertes Wegenetz entstanden. Jahrzehnte lang waren ehemalige Industrieblöcke „verbotenes Land“. Heute ist die Halde

Hoheward nach Zechen-Stillegung und Sanierung der Flächen für die Öffentlichkeit zugänglich.



Drachenbrücke Halde Hoheward

Über die Drachenbrücke gelangen wir zu Fuß oder per Fahrrad auf die rund sechs Kilometer lange Ringpromenade, welche die Halde auf gleichbleibendem Höhenniveau umrundet. Von ihren Balkonen bietet sie einen Ausblick auf wechselnde Ausschnitte der Umgebung.



Horizontobservatorium

An der Halde Hoheward versprechen Industriemuseum (ehemaliges Trainingsbergwerk an der Karlstraße), Parklandschaft, Freizeit- und Erholungsfläche (AktivLinearPark) sowie das Horizontobservatorium als Kunst- und Kulturstätte ganz besondere Erlebnisse.

Die „Industrienatur“ holt sich auf alten Brachen und Gleisen das Leben für Tiere und Pflanzen zurück, sogar je nach Höhenlage der Halde ganz unterschiedliche Arten.

Im *Emscherbruch* nahe der Halde findet der Naturliebhaber ganz besondere Tier- und Pflanzengemeinschaften vor. Aus dem Senkungsgebiet, durch Bergschäden entstandene Bodenmulden, haben sich ein artenreicher

Trotz alledem – es geht weiter

Wir leben in einer Zeit voller Krisen, und einige sind dabei,
die uns noch lange beschäftigen werden.

Daran gewöhnt haben wir uns noch nicht und wollen das auch nicht.

Wie aber können wir damit umgehen, wie trotz alledem ein Stück Glück finden?

Suchen wir doch in allen Krisen die kleinen oder größeren Momente des Glücks, der Freude,
des Positiven – und glauben wir daran, dass es irgendwie weitergeht, trotz alledem.



Bild von Hermann Traub auf Pixabay

*Alles,
was man über das Leben lernen kann,
ist in drei Worte zu fassen:*

Es geht weiter.

Friedrich Schiller

Trotz alledem!?

Trotz alledem ist nichts für Zweifler, Angsthasen, Zauderer, mutlose Menschen oder Weicheier und Warmduscher, wie es der Volksmund sagt. *Trotz alledem* sagt für mich aus, ich lasse mich nicht unterkriegen, jetzt erst recht nicht. Ich gehe die Dinge an, auch wenn sie beschwerlich sind und oft auch unerreichbar erscheinen. Gerade dann fühle ich mich herausgefordert, um ein gestecktes Ziel zu erreichen.

Wir alle kennen das aus unserem täglichen Leben. Es fängt in frühester Kindheit an und begleitet uns das gesamte Leben: Laufen- und Sprechenlernen, Schule, Beruf oder später eine Familie gründen, um dem Leben einen Sinn zu geben. Mitunter sind es banale und unwichtige Dinge, die auf einen warten – aber auch schwere und wichtige Entscheidungen. Mein Lebensmotto war eigentlich immer: Ich schaffe das!

Ich wurde einmal vor solch eine herausfordernde und wichtige Entscheidung gestellt und das zu einem Zeitpunkt, als ich es am wenigsten erwartet hatte. Aber wie so oft im Leben treten Dinge ein, die man selbst nicht beeinflussen kann.

Meine Frau erkrankte schwer. Zu Anfang konnte ich mich mit ihr darauf verständigen, gemeinsam mit der Erkrankung umzugehen und unseren Alltagsdementsprechend anzupassen. Das fiel uns auch relativ leicht, denn ich befand mich schon im Ruhestand und hatte Zeit.

Zu der ursprünglichen Erkrankung kam nach und nach immer mehr und Neues hinzu. Es waren zum großen Teil Erkrankungen, die sich nicht heilen lassen. Da halfen auch keine Medikamente und Therapien mehr weiter. Um es kurz zu machen, meine Frau wurde durch ihre Erkrankungen zu einem bettlägeri-

gen Pflegefall. Zu Anfang konnte sie immer noch mitentscheiden, wie wir zusammen damit umgehen: Ist es gemeinsam in der häuslichen Umgebung zu schaffen oder muss eine stationäre Einrichtung in Anspruch genommen werden? Wir kamen zu dem Entschluss, es trotz aller Schwierigkeiten in der gewohnten häuslichen Umgebung miteinander zu versuchen.

Dabei standen wir aber auch nicht völlig allein vor dieser Herausforderung. Wichtig war es, jetzt einen guten Hausarzt für die ärztliche Versorgung und einen Pflegedienst an der Seite zu haben. Zu unserem Glück hatten wir beides. Dazu gab es noch zur Unterstützung die unterschiedlichsten Therapeuten, die meiner Frau und mir in der Situation geholfen haben.

Trotz aller Schwierigkeiten haben wir den Erkrankungen getrotzt und sind in der häuslichen Umgebung gut damit zurechtgekommen. Zugegeben, es war nicht immer ganz einfach, aber es ging.

Ob Sie es glauben oder nicht, ich hatte mir



Das Leben ist eine Herausforderung ...

Bild von Emma auf Pixabay

zwei kleine rote Schaumstoffbälle **besorgt**, die man sich auf die Nase klemmen kann – so wie es die Clowns tun, um Kinder zu belustigen. Wenn es einmal nicht so gut lief, habe ich sie uns beiden auf die Nase geklemmt, und das hat seine Wirkung nicht verfehlt. Über Vieles

konnten wir trotz aller Schwere der Situation miteinander scherzen.

Aber das sollte es auch noch nicht gewesen sein, unser Schicksal meinte es nicht so gut mit uns. Die Erkrankungen meiner Frau verschlimmerten sich nämlich, eine Verständigung miteinander war bald nicht mehr gegeben. Auch ihre eigenen Möglichkeiten, sich zu bewegen, waren auf Null gesunken. Trotz alledem wollte ich auch in dieser Situation die Verantwortung für meine Frau nicht abgeben,

um fremden Menschen diese Aufgabe zu überlassen. Ich habe mich der Situation gestellt.

Das war für mich eine erdrückende Situation, für jemanden die volle Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, erraten zu müssen, wie es ihr gerade geht, wie sie sich fühlt. Ich musste die verschiedensten Handgriffe und Pflegeanwendungen erlernen, um nach bestem Wissen und Gewissen meine Frau pflegen zu können. Aber auch davor steht man nicht allein. Ich habe in dieser Zeit viele Menschen um mich herum gehabt, die mich fachkompetent unterstützt und mir geholfen haben.

Nach fünf Jahren hatten aber ihre Erkrankungen gesiegt und meine Frau ist gestorben.

Nun könnte man sagen: Was für eine traurige Geschichte. Nein, ich empfinde viel Dankbarkeit für diese Zeit und blicke trotz aller Schwierigkeiten mit einer gewissen Zufriedenheit auf diese zugegeben nicht immer leichte Zeit zurück. Die vielen Menschen um mich herum, die mir beigestanden, mir geholfen und mich begleitet haben, waren für mich eine Wohltat. Wie sagt man doch so schön: *Die Zeit heilt alle Wunden* – vielleicht nicht alle, aber doch die meisten. (js)

*Durch Stolpern kommt man
bisweilen weiter,
man muß nur nicht fallen
und liegen bleiben.*

Johann Wolfgang von Goethe

Mein „Trotzdem“ und ich Aufstehen, Krone richten, weitermachen!

Müsste ich meinem Leben eine Überschrift geben, ich würde mich für „Trotzdem!“ entscheiden. Schon mit meiner Geburt fing das an. Obwohl Wunschkind, wurde ich mitten in die Kriegswirren hinein geboren. Wenn viele Bekannte und Verwandte sicher gut gemeint sagten: „Wie kann man nur?“, haben meine Eltern halt „Trotzdem!“ gesagt.

Als Säugling wurde ich schwer krank, hatte die so genannte „Bunkerpest“. Weil es keine kräftigende Babynahrung gab, sondern „nur“

Muttermilch, soll die Ärztin zum Trost gesagt haben: „Das Kind hat dadurch aber viel Widerstandskraft und wird trotz allem überleben.“

Schon bald war meine Mutter am Ende ihrer Kräfte. Das erfuhr ich von ihrer Halbschwester, meiner Patentante, zu einem viel späteren Zeitpunkt. Sie wollte mit mir auf dem Arm aus dem Fenster ihrer Wohnung springen. Zufällig waren Nachbarn da, die sie davon abhielten. Sie musste sehr verzweifelt gewesen sein. Der Ehemann im Krieg, die Verantwortung für einen Säugling, der geliebte Beruf als Musikerin wahrscheinlich vorbei. Die Menschen hatten 1944 Wichtiges zu tun als Klavierunterricht oder Chorgesang.

Später im Kolonialwarenladen arbeiten zu müssen, den sie von einer kinderlosen Tante geerbt hatte, war eine Qual für sie. Ich hörte meine Mutter mehr als einmal sagen: „Wenn ich in den Laden muss, bin ich der unglücklichste Mensch.“ Trotzdem hat sie dieses Leben angenommen und später sogar gemocht.

Mit knapp 30 hatte ich selbst ein kleines Kind und glaubte, mein Leben sei zu Ende. Ich hatte eine schwere Depression, war stationär in Lengerich in der zu Unrecht verschrien psychiatriischen Klinik und wusste nicht, wie und was mir geschah. Damals gab es kaum wirkliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Forschung war noch ganz am Anfang, die ersten Medikamente knockten einen vor allem aus.

Doch meine Schutzengel, die mir schon öfter aus der Not geholfen hatten, führten mich dort zu einem jungen Arzt, dem ich immer noch dankbar bin. Er sagte mir diesen einen entscheidenden Satz, den ich bis heute nicht vergessen habe: „Finden Sie sich nicht mit ihren Störungen ab, Frau Rose“. Da war es wieder, dieses „Trotz alledem!“. Ich sollte es brauchen, denn Depressionen und Ängste kommen *gern* immer wieder.

Wer nun meint, ein Leben mit einer Depression sei immer nur schwierig und lohne sich nicht, der irrt. Wenn ich zurückblicke (was mit fast 80 erlaubt sein sollte), hatte ich trotz allem ein wunderbares Leben. Nicht zuletzt deswegen, weil ich irgendwoher die Kraft nahm, immer einmal mehr aufzustehen als hinzufallen. Und das, weil mir der Herrgott auch viele gute Eigenschaften und



Wenn die anderen glauben, man ist am Ende,
so muss man erst richtig anfangen.

Konrad Adenauer

Bild von photosforyou auf Pixabay

Neigungen mit ins Leben gegeben hat, wie den Sinn für Humor, das Interesse an Kultur und Kunst, die Lust zum und ein wenig Talent fürs Schreiben, das Interesse an meinen Mitmenschen, die Liebe zu meiner Familie. Besonders aber die Freude am Reisen hat dazu geführt, dass mein Mann und ich jahrelang eine eigene Reisegruppe geleitet haben und halb Europa kennen lernen durften.

Ohne mein „Trotzdem“ aber wäre das alles nicht möglich gewesen. Deshalb habe ich ihm in der Überschrift dieses Artikels eine Krone aufgesetzt und bin sehr dankbar. (er)

*Akzeptiere ich,
dass jede Krise eine Chance ist,
dann nehme ich ihr
ein großes Stück Macht über mich.*

Nina Ruge

Zuversicht in Krisenzeiten

Persönliche Tragödien oder Misserfolge, aber auch die Wahrnehmung gesellschaftlicher Umbrüche werfen manche Menschen aus der Bahn, wohingegen andere Menschen in solchen Situationen stabiler und gelassener bleiben. Die Fähigkeit, auch unter Druck und Stress angemessen zu reagieren, ist jedoch nicht angeboren. Menschen können lebens-

lang lernen, widerstandsfähiger gegenüber Krisensituationen zu werden. In der Wissenschaft nennt man diese Fähigkeit *Resilienz*. Der Begriff bezeichnet das Ausmaß der psychischen Widerstandsfähigkeit einer Person. Hohe Resilienz ermöglicht es Menschen, negativen Einflüssen standzuhalten, ohne krank zu werden.

Es gibt verschiedene Faktoren, die Einfluss auf die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber belastenden Situationen haben. Dazu gehören:

- **Optimismus:** Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, das Leben jetzt und in der Zukunft gestalten zu können.

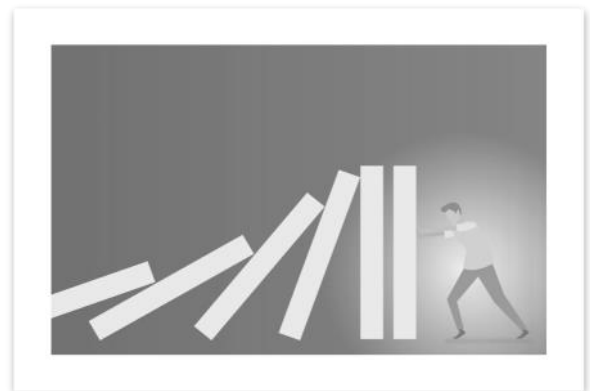
- **Selbstwirksamkeit:** Die Überzeugung, dass das eigene Handeln etwas bewirkt und Einfluss auf das Leben hat.

- **Akzeptanz der Situation:** Die Gewissheit, dass Veränderungen Teil des Lebens und Krisen keine unüberwindbaren Dinge sind.

- **Lösungsorientierung:** Die Fähigkeit, Probleme zu erkennen, einzuschätzen und nach Lösungen zu suchen.

- **Enge persönliche Bindungen:** Sicher sein, dass man im Notfall auf verlässliche Menschen zurückgreifen kann.

„Das Leben ist kein Ponyhof“, wie man so schön sagt. Persönliche Misserfolge und negative Erfahrungen bleiben keinem Menschen erspart. Das eigene Leben lässt sich weder anhalten noch korrigieren. Es durch eine „rosarote Brille“ zu betrachten, ist auch nicht hilfreich. Wir können uns stattdessen bemühen, negative Erfahrungen und Krisen als Gelegenheit zu begreifen, um etwas daraus zu lernen. Nicht vergessen dürfen wir unsere



Die Kraft der inneren Stärke

Bild von Rosy auf Pixabay

„Selbstpflege“. Manchmal muss man die Probleme auch für ein paar Stunden vergessen. Durch ein gutes Buch, einen kleinen Ausflug oder eine Wanderung in der Natur können wir neue Kraft schöpfen und gestärkt den Alltag bewältigen. (ag)

Heile, heile Gänsje ... oder: Das Leben geht weiter

*Heile, heile Gänsje, es is bald widder gut,
es Kätzje hat e Schwänzje,
es is bald widder gut.
Heile, heile Mause speck,
in hundert Jahr is alles weg!*

Kommt Ihnen, liebe Leser, bei diesen Liedzeilen auch das Bild aus den legendären Fernsehübertragungen von „Mainz bleibt Mainz“ aus dem Kurfürstlichen Schloss in Mainz in Erinnerung, als der „singende Dachdeckermeister“ Ernst Neger in Begleitung seines blinden Freundes Toni Hämmerle am Klavier dieses Lied gesungen hat?

Seit den 1950er Jahren war es von den Bühnen der Mainzer Fassenacht nicht mehr wegzudenken und hat Jahr für Jahr die Menschen in den Sälen und vor den Fernsehgeräten berührt, manchmal sogar zu Tränen gerührt.

Dabei stammt das Lied bereits aus dem Jahr 1929; Martin Mundo, ein Urgestein der Mainzer Fassenacht, hatte es geschrieben. Dem kleinen Refrainvers, der in zahlreichen Varianten als Trostlied für kleine Kinder bekannt war und noch heute ist, hatte er drei Strophen angehängt, die sich inhaltlich der heiter-melancholischen Stimmung der Mainzer Fassenacht anpassten.

Strophe 1

*Bei all den kleinen Kinderlein gibt's manchen
großen Schmerz,
hat's Püppchen was am Fingerlein, bricht's
Mutti fast das Herz.
Dann kommt die Mama schnell herbei, nimmt's
Kindchen auf den Schoß.
Bewegt sie es ans Herze zieht und singet ihm
zum Trost das Lied:
Heile, heile Gänsje ...*

Ich kann mich recht gut erinnern, wie es sowohl im Saal in Mainz als auch bei uns im Wohnzimmer plötzlich ganz still wurde, wenn Ernst Neger nach den heiteren karnevalistischen Gesängen vorweg dieses Lied anstimmte.



Erinnerungen kommen hoch

Foto: Vinyl-Schallplatte Telefunken NT 436, 1971

Was hat diesen Stimmungswandel ausgelöst?

Damals in den 1950 Jahren waren es nicht so sehr rührselige Erinnerungen an die eigene Kindheit und den tröstenden Gesang der Mutter. Vielmehr waren es die großen Wunden, an denen die Stadt Mainz, aber auch ganz Nachkriegsdeutschland litten. Mainz war nach den Fliegerangriffen im Februar 1945 großräumig zerstört worden. Ein Feuersturm mit 1.200 Toten hatte entsetzliches Elend über die Stadt gebracht.

Und jetzt tritt jemand auf die Bühne und singt gerade dieses Lied mit diesem so einprägsamen Refrain. Und er fügte den ursprünglichen drei Strophen noch eine vierte hinzu, welche die besondere Wirkung des Liedes damals in den 1950er Jahren erklärt:

Strophe 4

*Wär' ich einmal der Herrgott heut,
dann wüsste ich nur eins,
ich nähm in meine Arme weit
mein arm' zertrümmert Mainz
und streichel es ganz sanft und lind und sag:
„Hab nur Geduld,
ich bau dich wieder auf geschwind,
du warst ja gar nicht schuld.
Ich mach dich wieder wunderschön,
du kannst, du darfst nicht untergeh'n.“*

Heile, heile Gänsje ...

Damals war das Lied wie eine Mutmachhymne mit dem Tenor gemacht: aufrechten Hauptes und mit Zuversicht in die Zukunft schauen. Es verfehlte nicht seine Wirkung. Aber auch später, als die Wirtschaftswunderzeiten die Nachkriegsjahre vergessen machten, ließ Ernst Neger die Erinnerungen immer wieder hochkommen. Das Lied wurde jedenfalls zum unverzichtbaren Teil einer jeden Karnevalssitzung in Mainz.

Und heute?

Dass sich die Menschen auch heute noch, über ein halbes Jahrhundert nach Ernst Negers Auftreten, von diesem Lied angerührt fühlen, beweist seine psychologische Wirkungskraft. Doch das eigentliche Geheimnis des Liedes ist nicht seine inhaltliche Ebene, sondern wohl eher die Tatsache, dass sein Refrain wie ein Wiegenlied klingt und wirkt. Und Wiegenlieder können tatsächlich trösten – das haben wir alle als Kleinkinder erfahren, das haben wir als Eltern unseren Kindern in entsprechenden Situationen weitergegeben und das werden auch die zukünftigen Mütter und Väter tun. Wiegenlieder berühren die Seele: Man darf sich, auch und besonders in den schwierigen Momenten seines Lebens, hin und her wiegen lassen wie das kleine Kind im Arm der Mutter und sich trösten lassen.

„Heile, heile Gänsje“ berührt, es macht nachdenklich, spendet Trost und sagt damals wie heute: Alles wird gut, das Leben geht weiter!

Strophe 3

*Das Leben ist kein Tanzlokal,
das Leben ist sehr ernst.
Es bringt so manche Herzensqual,
wenn du es kennestlernst.
Doch brich nicht unter seiner Last,
sonst wärest du ein Tor,
und trag, was du zu tragen hast,
geduldig mit Humor.
Und denk' dein ganzes Leben lang
ans Lied, das dir die Mutter sang:*

*Heile, heile Gänsje, es is bald widder gut,
es Kätzje hat e Schwänzje,
es is bald widder gut.
Heile, heile Mause speck,
in hundert Jahr' is alles weg!*

(mm)

*Stark sein bedeutet nicht,
nie zu fallen.*

*Stark sein bedeutet,
immer wieder aufzustehen.*

Volkswisheit

Der Sinn des Lebens

Viele Menschen suchen ihn, den Sinn des Lebens. Einige kommen dabei ins Straucheln und verzweifeln. Andere finden ihren ganz persönlichen Sinn, leben entsprechend und sind zufrieden.



Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Bild von Luisella Planeta LOVE PEACE ♥♥ auf Pixabay

Es ist ein unglaubliches Privileg, dass die Natur uns mit dieser Fähigkeit, nach dem Sinn unseres eigenen Daseins zu forschen, ausgestattet hat. Bei Tieren dürfte der Drang, nach dem Sinn ihrer Existenz zu suchen, keine Rolle spielen.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Huhn beim Eierlegen ausschweifende Gedanken darüber anstellt, ob der Sinn dieser Tätigkeit darin liegt, uns mit Rühr-, Spiegel- oder Sol-eiern zu versorgen. Das Huhn macht einfach das, was es muss und will, was es kann und darf und was es soll. Vielleicht können wir gerade deshalb etwas von Tieren lernen?

Nehmen wir zum Beispiel die Eintagsfliege. Für viele Menschen scheint ein Leben heutzutage umso sinnloser, je kürzer es ist. Mittlerweile findet man immer öfter Traueranzeigen, in denen beklagt wird, dass ein weit über achtzigjähriger Mensch viel zu früh verstorben sei.

Ich meine, weder die Natur noch die Fortschritte in der Medizin geben uns einen Anspruch darauf, einhundert Jahre alt zu werden. Und wenn jemand so alt wird und stirbt, höre ich oft, dass dieser Mensch ein erfülltes Leben gehabt habe. Warum, frage ich mich, setzen Menschen ein langes mit einem erfüllten Leben gleich? Hat tatsächlich der Mensch ein erfülltes Leben, der achtzig Jahre lang 12 Stunden am Tag mit einem Kissen unter seinen Ellbogen im geöffneten Fenster liegt und die Nachbarn beobachtet? Pardon, ich habe Zweifel.

Eine der größten Eintagsfliegen Europas fliegt heute vorwiegend in Ungarn. Aus Deutschland wurde sie nicht zuletzt durch die Industrialisierung vertrieben. Drei Jahre lang bereiten sich die Larven auf ihre Geburt vor. Kein Wunder, dass sie mit etwa 4 cm Körperlänge riesengroß werden. Hunderttausende von Männchen schlüpfen zuerst. Vermutlich aus reinem Zeitmangel sehen sie von wilden Partys oder nächtelangem Computerspielen ab. Sie haben Sinnvolleres vor, sie warten auf die Weibchen.

Und während sie warten, üben sie – Kerle eben – den breitbeinigen Flug, rauchen vielleicht eine und trinken sich Mut an.

Kurze Zeit später kommen die Weibchen aus dem Bad. Auch sie verschwenden keine Gedanken an unnützes Zeug, sondern suchen sich den vermeintlich schmucksten Kerl aus, der über der Theiß, dem ungarischen Fluss, auf dem sich dieses Naturereignis abspielt, um sie wirbt.

Ob sie sich dabei von menschlichen Auswahlkriterien wie „stinkt nach Rauch und ist besoffen, der kann mich mal“ oder „bisschen klein ist der schon, aber er kann toll tanzen“ leiten lassen, weiß ich nicht. Was ich aber vermute: Das Schlüpfen dient allein der Suche, die Suche dient allein der Paarung, die Paarung dient allein der Geburt neuer Eintagsfliegen.

Trotz ihrer extrem kurzen Lebenszeit haben diese Eintagsfliegen den Sinn des Lebens gefunden und erfüllt. Einfach so. Beneidenswert. Die Männchen geben unmittelbar nach dem Akt den Löffel ab und schwimmen als Nahrungsergänzungsmittel für Fische und Vögel auf der Wasseroberfläche. Die Weib-

chen wissen ebenfalls, dass sie in Kürze sterben werden. Trotz alledem halten sie durch und fliegen viele Kilometer weiter, um ihre Eier an geeigneter Stelle abzulegen.

Kommt Ihnen das nicht auch irgendwie bekannt vor? (dw)

*Der Sinn des Lebens ist,
deinem Leben einen Sinn zu geben.*

Wilhelm Busch

Wo ist der Autoschlüssel?

Es begann als ganz normaler Mittwoch im Februar eines Rentnerin-/Pensionärs-Ehepaares: Was liegt heute alles an? Brauchen wir heute das Auto?

Natürlich: Hildegard muss zur Schülerbetreuung (Mediation) um 9 Uhr in die Reitwinkelschule in Süd. Auf mich wartet am anderen Ende der Stadt (in Börste) das Pferd, es braucht die tägliche Bewegung. Um 14 Uhr müssen die Enkelkinder von der Grundschule abgeholt (Sohn und Schwiegertochter sind heute beide berufstätig) und um 16 Uhr zum Tanzen bei Colette an die Hertener Straße gebracht werden. (Evtl. hat Jürgen noch einen Termin mit dem Seniorenbeirat im Rathaus, aber das geht auch mit dem Fahrrad.) Also heißt es nach dem schnellen Frühstück und einem kurzen Blick in die RZ: „Jürgen, hol schon mal das Auto aus der Garage.“

Aber wo sind die Schlüssel für Garage und Auto?

Hildegard: „Du bist gestern, nachdem wir die Kinder vom Reiten aus Börste abgeholt hatten, noch schnell zum Tanken gefahren.“ Damit ist zwar die Schuldfrage geklärt, nicht

aber der Verbleib der Schlüssel. Die Garage ist zu, die Schlüssel liegen aber nicht – wie üblich – auf dem Schränkchen neben der Wohnungstür.

Alle denkbaren Taschen (meine, selbst die meiner Frau und die in den zum



Waschen aussortierten Hosen) werden durchsucht: nichts. Haben die Kinder evtl. wieder einmal Schlüsselerstecken gespielt?

Ein Anruf beim Sohn im Homeoffice: auch dort Fehlanzeige.

Also hilft nichts: Ruhe bewahren. Die Ersatzschlüssel müssen her, liegen **im** Schränkchen neben der Wohnungstür. Bei uns hat ja alles seinen ihm zugewiesenen Platz!

Die Garagentür geht auf, doch das Auto reagiert nicht auf Knopfdruck am Schlüssel. Ich erinnere mich dunkel, dass in dem Automatikschlüssel ein mechanisch wirkender Not-Schlüssel steckt.

Nach einigem Fummeln (Nippel an der Lasche!) gelingt es, ihn herauszuziehen und die Fahrertür (hineinstecken und drehen) aufzuschließen. Im Auto-Display die Auskunft: *Bitte mit dem Schlüssel den Startknopf berühren*. Das Auto springt tatsächlich an! Aber auf dem Display nervt jetzt der nicht erlöschende Hinweis *Schlüssel nicht erkannt!* Heißt das, dass der Wagen nach einer gewissen Strecke stehen bleibt?

Auf dem kürzesten Weg gehts zur Werkstatt. Könnte die in fünf Jahren nicht gebrauchte Batterie im Ersatzschlüssel den Geist aufgegeben haben?

Tatsächlich, ein Batteriewechsel bringt die Erlösung. (Ich habe aber wieder nicht angepasst: Wie geht der Schlüssel auf, welcher Nippel ist dafür zuständig?)

Die Batterie kostet nur fünf, ein neuer Schlüssel ca. 300 Euro. Rat der Werkstatt: Erst einmal weitersuchen.

Unsere Termine haben wir einigermaßen pünktlich eingehalten.

Am Abend kommt der erlösende Anruf meines Sohnes: Die Schlüssel haben sich ganz unten in einer der Taschen mit den Reitutensilien unserer Enkelinnen wiedergefunden. Also doch Schlüsselersteckspiel? Nein! Mit



Gefunden!

der Auskunft meines Sohnes fällt es mir wieder ein: Nach dem Tanken hatte ich das Auto in die Garage gefahren, die Taschen mit den Reitsachen aus dem Kofferraum

geholt, Auto und Garage abgeschlossen. Beim Garagentorschließen waren mir die Schlüssel heruntergefallen, aber nicht auf den Boden, sondern in eine der Reitutensilien-Taschen, also gleich wiederzufinden. Als mich dann meine Enkelkinder in der Wohnung mit der dringenden Bitte empfangen, ihnen vorzulesen, hatte ich die Schlüssel vergessen!

Alles wird gut!?

Na ja, das Kurzzeitgedächtnis wird schlechter. (jh)

Fotos:

1. Bild von Arek Socha auf Pixabay

2. www.autoscout24.de/informieren/ratgeber/versicherung/autoschluesel-verloren-was-tun/

Begleitung in schweren Zeiten

Interview mit dem katholischen Krankenhausseelsorger Werner Hülsmann

Redaktion: *Lieber Werner, wie muss ich mir die Organisation des Arbeitsalltags eines Krankenhausseelsorgers vorstellen? Sitzst du in deinem Büro im Prosper und wartest, bis ein kranker Mensch dich anfordert oder gehst du systematisch mal rund?*

Hülsmann: Mein Arbeitsalltag im Krankenhaus ist relativ offen. Natürlich gibt es oft auch feststehende Termine wie z. B. Palliativteambesprechung oder Dienstgespräch mit meinem Kollegen oder Predigtvorbereitung für den Sonntagsgottesdienst, aber im Großen und Ganzen richtet sich die Arbeit danach, was an „Seelsorgebedarf“ den Tag über angefragt wird. Insofern weiß ich oft nicht, wie mein Tag verläuft, wenn ich ins Krankenhaus komme. Es gibt ruhigere Tage mit normalen Gesprächen, die oft schon angemeldet werden, wenn ein Patient das Aufnahmeverfahren durchläuft, oder es gibt sehr gefüllte Tage, in denen sich plötzlich Krisengespräche ergeben, weil ein Patient eine schockierende Nachricht erhält oder sich Patienten in einem Sterbeprozess befinden. Der normale Weg ist, dass ich von Patienten, Angehörigen oder den Pflegenden oder Ärzten angefragt werde. Ganz selten gehe ich von Zimmer zu Zimmer. Dafür haben wir unseren krankenhausinternen ehrenamtlichen Besuchsdienst, der einmal in der Woche über die Stationen geht.

indem sie sich z. B. fragen: Was habe ich vom Arzt von der Ärztin gehört? Was ist mir unklar? Wovor habe ich jetzt am meisten Angst? Was kann oder will ich jetzt noch tun? Wer gibt mir Kraft und Halt? Was brauche ich, um diese Situation zu „meistern“? Was sind meine nächsten Schritte?

Ansonsten geht es darum, ganz viel Zeit, ganz viel Ruhe zu verbreiten. Der Patient bestimmt „das Thema“.

Redaktion: *Ihr kümmert euch um die Patienten ungeachtet der Konfession. Für manche ist in sehr schwierigen Situationen der Glaube ein wichtiger Trost. Wie ist es mit Menschen, die nicht glauben? Kannst du denen auch hilfreich zur Seite stehen?*

Hülsmann: Patienten oder Angehörige zu begleiten, die mehr oder weniger fest im Glauben stehen, ist anfangs sicherlich leichter, weil wir Seelsorger hier einen Vertrauensvorschuss haben. Dennoch suchen auch viele andere Patienten mit uns das Gespräch, weil wir Menschen auf irgendeine Art alle Suchende sind. Hierbei an die Lebenserfahrungen der einzelnen Menschen anzudocken, ist oft sehr spannend.

Wer oder was gibt mir Trost? Worin sehe ich das Ziel meines Lebens und wieviel Lebenswünsche habe ich schon verwirklicht? Wie schaffe ich es, die Krankheit in mein Leben zu integrieren? Entscheidend für die Kommunikation ist aber der zwischenmenschliche Faktor, mit anderen Worten: Stimmt die „Chemie“?

Redaktion: *Sprechen dich Menschen auch auf Probleme an, die mit ihrer Krankheit nichts zu tun haben, z. B. Eheprobleme, Depressionen, Finanzsorgen. Kannst du denen auch Hilfestellungen für die Zeit nach dem Krankenhaus geben?*

Hülsmann: Ja, wir Seelsorger werden auf viele Probleme angesprochen. Gott sei Dank



haben wir beide eine zusätzliche Ausbildung als Ehe- und Lebensberater und arbeiten ein paar Stunden auch in der EFL-Beratungsstelle im Kath. Zentrum, Kemnastr.7. Einige Patienten haben wir dorthin schon weiter vermitteln können.

Mitunter sprechen uns auch die Mitarbeiter des Hauses an, wenn sie Sorgen oder Probleme haben, denn für sie sind wir auch seelsorgliche Berater.

Redaktion: *Euer Angebot gilt 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Wie könnt ihr das durchhalten? Werdet ihr nachts aus dem Schlaf gerissen oder müsst sonntags plötzlich zum Krankenhaus eilen?*

Hülsmann: Wir können dieses Angebot nur aufrechterhalten, weil wir uns mit den anderen Seelsorgern aus der Knappschaft oder dem Elisabeth-Krankenhaus in Süd vernetzt haben. Abwechselnd hat jeder von uns für alle drei Krankenhäuser eine Woche lang Bereitschaftsdienst. Dann kann es auch schon mal vorkommen, dass wir nachts aus dem Schlaf gerissen werden.

Redaktion: *Du wirst täglich mit den Problemen kranker Menschen konfrontiert. Wie gehst du persönlich damit um? Kannst du dich in deinem Privatleben davon lösen?*

Hülsmann: Ja, Gott sei Dank! Ich „nehme“ selten etwas mit nach Hause. Und wenn, dann ist dort eine liebenswerte Frau, die zuhört. ☺ Oder: mein netter Kollege, mit dem ich alles supervidieren kann, so wie er mit mir. Darüber hinaus mache ich viel Sport oder andere schöne Dinge. Das befreit.

Redaktion: *Ihr bietet auch religiöse Inhalte wie Gebete, Segensfeiern, Kommunion und Krankensalbung an. Darfst du das alles selber vornehmen oder brauchst du in manchen Fällen auch einen Priester?*

Hülsmann: Ich bin Theologe und Pastoralreferent und natürlich obliegt es mir, religiöse Gespräche auch mit rituellen Handlungen zu



Werner Hülsmann
katholischer Seelsorger

vollziehen. Das Gebet oder der Segen spielen hierbei eine bedeutende Rolle. Hierdurch spüren die Patienten oft, dass Gott ihnen sehr nahekommt. Nicht selten ist dies ein sehr emotionaler Moment.

Natürlich bin ich kein Priester und darf deshalb keine Eucharistiefeier leiten. Dafür kommt jeden Sonntag Pfarrer Bernhard Lübbering, um den Gottesdienst zu feiern. Auch für die Krankensalbung gibt es eine priesterliche Rufbereitschaft.

Redaktion: *Zum Schluss eine allgemeine Frage: Was liebst du am meisten an deinem Beruf?*

Hülsmann: Das ist eine schwere Frage. Manchmal bin ich sehr glücklich, weil ich denke, es ist gut, dass du für diesen Menschen da warst oder da bist und dass – in meinen Augen – Gott da war oder da ist. Manchmal bin ich sehr traurig und niedergeschlagen, weil ich denke, welchen Stellenwert hat mein Beruf noch angesichts einer immer gottloseren Welt. Und besonders angesichts des Vertrauensverlustes der Kirchen.

Aber dann schöpfe ich Kraft aus der Vorstellung, dass Gott durch mich wirkt. Und das, glaube ich, ist das Schönste an meinem Beruf.

Redaktion: *Lieber Werner, wir danken dir für dieses Interview und wünschen dir weiterhin viel Freude und Erfolg in deinem Beruf.*

(Das Gespräch führte jf)

Fotos: 1. <https://www.kirchenkreis-steglitz.de/was-wir-tun/seelsorge.html>

2. J. Flüchter

„Alles gut?“ – „Alles gut!“

Das ist ein (fast) täglicher Wortwechsel in Deutschland. Er scheint ähnlich zu funktionieren wie der Austausch: „Wie gehts?“ – „Danke gut.“

Als Beginn eines Smalltalks funktioniert das sicher, aber es sagt leider gar nichts aus über den Zustand des Befragten.

Und da frage ich mich, warum wir nicht einfach die Wahrheit sagen. „Ich habe seit gestern Kopfschmerzen.“ „Die Katze hat auf mein Buch gekotzt.“ Oder „mein Auto ist in der Werkstatt, und das wird teuer.“

Aber: „Alles ist gut!“

Wollen wir damit uns und die Welt beruhigen? Schuldenkrise, Umweltprobleme, Verteuerung aller täglichen Güter, aber: „Alles ist gut!“

Dürfen wir denn nicht zugeben, wenn es uns nicht so gut geht, wollen wir uns auf die Insel der Seligen flüchten, während die Welt um uns herum heftig ins Wanken gekommen ist? Wollen wir nach außen so tun, als hätten wir alles im Griff?

Zugegeben, ich sage auch „Alles ist gut“, und für einen kleinen Augenblick glaube ich das dann auch.

Ich glaube in diesem kleinen Zeitfenster, dass ich jetzt tatsächlich die Sportkurve kriege und das Joggen beginne, dass ich endlich die Schokolade in



Alles gut!

den Keller bringe, dass ich – aber jetzt ganz bestimmt – den längst fälligen Telefonanruf zu meiner Freundin in Australien tätige.

Ich möchte gerne den Eindruck erwecken, dass ich alles im Griff habe, auch vor mir selbst. Ich wäre so gerne die Idealversion, ich muss es nur richtig wollen. Wenn ich das nicht schaffe, bin ich selber schuld.

Diese Sprüche und Ratschläge kennt wohl fast jeder, und damit ich nicht auffalle, klebe ich mir ein Lächeln ins Gesicht und sage fröhlich in die Welt: „Alles gut!“

Und dann erinnere ich mich an den Film – wie hieß der noch? – ach ja, das war *Best Exotic Marigold Hotel* aus dem Jahr 2011. Der endete mit dem Spruch: *Am Ende wird alles gut! Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.*

Darum ist meine erleichternde Erkenntnis:

Es wird wohl noch weitergehen – bis alles gut ist. (mw)

Neues Leben in einem fremden Land

Als Kind wohnte ich mit meiner Mutter in Hindenburg/Oberschlesien. Wir lebten in einem kleinen Haus, das neben dem großen Haus meiner Großmutter stand. Mein Vater ist nach dem Krieg nicht mehr nach Hindenburg zurückgekehrt.

Hindenburg gehört, wie ganz Oberschlesien, seit 1945 zu Polen. Von einem Tag auf den anderen kam es zu großen Veränderungen unserer Lebensweise: Es musste polnisch gesprochen werden und es gab die polnische Währung. Ich kann mich nur vage an all das erinnern, wohl aber, dass es große Schwierigkeiten mit der polnischen Bevölkerung und der polnischen Sprache gab.

Zum Haus meiner Großmutter gehörte ein großer Garten mit einem riesigen Birnbaum. Am schönsten war aber ein kleines Gartenhaus, das mein Großvater für uns Kinder gebaut hatte. Es verfügte über eine richtige Tür und zwei Fenster, innen waren eine Bank, ein Kindertisch und zwei kleine Stühle. Rundherum blühten Wicken in leuchtenden Farben. Es war ein kleines Paradies.

Ich besuchte die polnische Schule, war eine gute Schülerin. Meine Mutter arbeitete in einem Büro, nachdem sie sich mühevoll die polnische Sprache angeeignet hatte. Eigentlich verlief das Leben in Hindenburg für mich ruhig und ohne große Aufregungen. Ich ahnte nicht, dass meine Mutter sehnsüchtig auf eine Nachricht von der polnischen Regierung wartete, damit wir im Zuge der Familienzusammenführung zu meinem Vater ausreisen könnten. Aber es tat sich jahrelang nichts.

Irgendwann im Frühjahr 1957, ich war 13 Jahre alt, kam der lang erwartete Bescheid. Innerhalb einer Woche mussten wir unsere Sachen packen, viel durfte man aber nicht mitnehmen. Ich begriff das alles nicht. Ich wollte nicht nach Deutschland. Fort von meiner geliebten Großmutter, den Tanten, den Freundinnen – ich habe viel geweint, hatte Angst vor dem neuen Land, vor der neuen Situation, vor einem Vater, den ich nicht kannte. Der Abschied war furchtbar traurig. Die ganze Familie und meine Freundinnen brachten uns zum Bahnhof.

Trotz alledem, es musste weitergehen!

Es war für meine Eltern nicht leicht, nach den vielen Jahren wieder als Familie zu funktionieren, aber wir haben es geschafft. Meine Mutter fand schnell eine Arbeit in einem Büro.

Ich wagte mich – trotz aller Ängste – mutig in die deutsche Schule. Gottseidank war alles nicht so schlimm wie befürchtet, ich habe mich bald eingelebt und schnell Freundschaften geschlossen.

Ja, es ist wirklich weitergegangen, sehr gut sogar! Die schwierige und angstvolle Zeit unserer Ausreise und des Neuanfangs in Deutschland hat mich im weiteren Verlauf meines Lebens positiv und mutig werden lassen. Ich kann auf glückliche Jahre zurückblicken.

Kriemhild Gralla



Ein Bild aus glücklichen Zeiten
in Oberschlesien.

Foto: privat

MutMachHörbuch

Im Januar 2000 erhielt ich die Diagnose Zungenkrebs! Der erste Schock saß tief, verbunden mit Todesangst, Verzweiflung und wochenlangen Schmerzen.

Ich habe den Krebs überwunden – und nicht nur den, sondern auch weitere Krebserkrankungen zu späterer Zeit.

2000 habe ich während der Erkrankung über das Magazin „SIGNAL“ (Gesellschaft für biologische Krebsabwehr in Heidelberg) Kontakt zu Menschen aufgenommen, die ähnlich betroffen waren. So ist eine bis heute anhaltende Schreibfreundschaft entstanden!

2011 ist unter dem Titel *Alles ist möglich - auch das Unmögliche* im Benno-Verlag Leipzig ein erstes Mut-mach-Buch mit persönlichen Berichten von Krebspatienten erschienen.

Die Herausgeberin Christel Schoen, selbst von einer Krebserkrankung betroffen, hat zwei weitere Mut-mach-Bücher herausgebracht (2015 und 2020). Im ersten war ich selber mit einem kurzen Beitrag – im Zusammenspiel mit zwei weiteren Autorinnen – unter der Überschrift: „Schreiben verbindet Menschen“ vertreten.

Mit einem Teil der Autoren der drei Bücher ist jetzt das Hörbuch entstanden, welches nur online über die Seite https://sunriza.com/promos/mmb_cancer abrufbar ist. Das Anliegen des Verlages wie auch das aller Autorinnen und Autoren ist, dafür zu werben, dass lebensbedrohliche Gesundheitsthemen keine Randthemen bleiben, sondern aktiv in unser aller Blickfeld gerückt werden. Es gilt, den noch immer vorherrschenden negativen Statistiken und gesellschaftlichen Vorstellungen, die „Diagnose Krebs“ komme einem Todesurteil gleich, ein Gegengewicht an wertvollen Informationen und damit Hoffnung, Mut und eigenverantwortliches Handeln gegenüberzustellen.



Alle Hörbuchbeiträge sind nach der Registrierung kostenlos verfügbar!

Meine Motivation zu schreiben (und auch vorzulesen) hat sich durch die Krankheit ver-

stärkt nach dem Motto: *ErMUTigung multipliziert Mut.*

Ich finde das Hörbuch eine großartige Idee und hoffe, dass es viele Menschen, mittelbar oder unmittelbar Betroffene, erreicht und ermutigt. (hp)

Was uns trotz allem hoffen lässt

Die katholischen Mitbürger in Recklinghausen kennen die Kirchenzeitung Kirche+Leben. Ob sie auch deren Online-Ausgabe kennen, ist mir nicht bekannt. In diesem Online-Magazin jedenfalls hat deren Redaktion am Ende des letzten Jahres mit Blick auf 2023 ihre Redaktionsmitglieder gebeten, zu dem Thema „Was uns trotzdem hoffen lässt“ ihre Gedanken aufzuschreiben.

Stellvertretend hier ein Auszug aus den Gedanken von Michael Bönte.

Bei all dem Chaos in der Welt ist mir in den vergangenen Monaten ein Blick immer wichtiger geworden. Und der geht bewusst nicht in

die Welt, auf die Pandemiezahlen, auf die Krisenherde in der Kirche oder den Energiepreis. Der geht ganz in die Nähe. Auf die Dinge, die ich bei allem Frust übersehen könnte. Auf das gewinnende Lachen einer Krankenschwester. Auf das berührende Gespräch mit einem geretteten Flüchtling. [...] Oder noch kleiner: Auf das Foto meines Sohns direkt nach seiner Geburt, das über meinem Schreibtisch hängt. Das sind für mich persönliche Mutmacher, die für mich auch im kommenden Jahr die großen Nachrichten erträglich machen werden.

Sollten Sie, liebe Leser, Interesse auch an den Gedanken der anderen Redaktionsmitglieder haben, dann lesen Sie hier bitte weiter: www.kirche-und-leben.de/artikel/was-uns-trotz-allem-hoffen-laesst-gedanken-aus-der-redaktion.

(mm)



Alle sagen dir,
das Leben geht weiter,
doch niemand kann dir beantworten,
wie.

Unbekannt

Interessantes, nicht nur für Senioren



Bild von Gina Janosch auf Pixabay

Joker

In Liedern kommt er häufig vor,
in Filmen und auf Karten,
mal hast du drei Stück auf der Hand,
mal musst du stundenlang drauf warten.

Er kann dir eine Hilfe sein,
dir in der Krise nützen,
spielst du ihn aus zur rechten Zeit,
kann er vor Niederlagen schützen.

Doch musst du sorgsam ihn verwenden,
mit Augenmaß und mit Bedacht,
Spielst du ihn völlig sinnlos aus,
dann hat er dir nichts eingebracht.

Verwendest du ihn viel zu früh,
weil du steckst voller Ungeduld,
fehlt er im rechten Augenblick.
Spiel verloren? Deine Schuld!

Kannst du dich aber nicht entscheiden,
hältst ihn zu lang in deinen Händen,
dann kann sich auch ein gutes Blatt
sehr schnell zu deinen Lasten wenden.

Du merkst, was wichtig ist im Spiel:
Planung, Taktik, Strategie.
Im Leben geht's so ähnlich zu:
manches gelingt, manches klappt nie.

(dw)

Halbgötter in Weiß – nein danke!

Es gibt sie wohl nicht mehr, die Halbgötter in Weiß. Doch, wenn ich mir vorstelle: Professor Brinkmann von der Schwarzwaldklinik oder Professor Sauerbruch kämen in mein Krankenzimmer ...?

Was sollte jemand mitbringen, um zum Medizinstudium zugelassen zu werden? Nach meinem Verständnis reichen nur Einsen im Abiturzeugnis nicht aus. Leider geben weder ein Abiturzeugnis noch ein Mediziner-test Auskunft über menschliche Qualitäten wie Empathie oder die Fähigkeit, ein Vertrauensverhältnis zu seinen Patienten zu entwickeln. Auch grundsätzlich Menschen zu mögen, sollte kein Hindernis sein.

Dass ein Arzt oder eine Ärztin fachlich versiert ist, sollte man eigentlich bei einem Arzt voraussetzen können – geht es doch um Menschenleben. In besonderer Weise gilt das für Psychiater, ärztliche Psychotherapeuten, Neurologen u. s. w.

Ich kann hierzu von einem eigenen Erlebnis berichten, ja sogar ein warnendes Beispiel geben: Ich sollte erwähnen, dass ich, was meine Gesundheit betrifft, eher ängstlich bin, oder, wie es der Mann an meiner Seite formuliert, manchmal zum Dramatisieren neige.

Vor ca. 1 ½ Jahren hatte ich eine schlimme Schwindelattacke mit *Rückwärtsfrühstücken*

und ähnlich „angenehmen“ Symptomen. Ich konnte mich nicht auf den Beinen halten und musste quasi von meinem Ehemann überallhin geführt werden. Gott sei Dank ist der Schwindel irgendwann verschwunden. Zurück blieb davon eine Gangstörung, wegen der ich z. Zt. immer noch mit REHA-Sport u. ä. therapiert werde. Ärztliche Untersuchungen und ein MRT blieben ohne Befund.

Nach dem MRT bekam ich eine CD und einen Bericht für den überweisenden Arzt mit. Dieser Bericht war für mich völlig unverständlich, er hätte auch in Chinesisch geschrieben sein können. Was macht der moderne Laie dann? Richtig, er sieht bei Dr. Google nach.

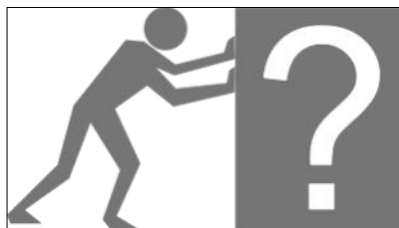
Ich übersetzte aus dem Zusammenhang gerissene Begriffe und kam zu den abenteuerlichsten Einsichten. Eigentlich, so befürchtete ich, sei ich auf direktem Weg in eine Demenz. Erschwerend kam hinzu, dass meine Schwester daran erkrankt ist.

Es blieb mir nur noch, einen Fachmann zu fragen. Aber – es war ein Samstagmorgen – mein geschätzter *Nervenarzt* war im wohlverdienten Wochenende. Was also tun?

Irgendwann, so erinnerte ich mich, hatte dieser Arzt mir seine Mobilnummer gegeben – ein großer Vertrauensbeweis, wie ich fand. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und rief ihn an. Gottseidank gibt es ja Handys. Da er gleich am Telefon war, schilderte ich ihm meine Notlage. Ich war wirklich so voller Angst wie selten.

Was sagte der mitfühlende Mediziner da zu mir: „Frau Rose, fotografieren Sie diesen Bericht und schicken Sie ihn mir per WhatsApp zu. Ich guck da mal drüber.“

Eine Stunde später – auf meinem Handy hatte sich noch nichts getan – fragte ich noch einmal nach: „Ist alles in Ordnung?“



Entschlossenheit im Unglück
ist immer der halbe Weg zur Rettung.

Johann Heinrich Pestalozzi

Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

Worauf sofort die Antwort kam: „Alles in Ordnung. Es handelt sich nur um völlig normale, altersgemäße Erscheinungen im Gehirn.“

Kennen Sie, liebe Leser, das Gefühl, wenn einem ein Felsbrock von der Seele fällt!? Mir ist es so ergangen und meine Dankbarkeit war grenzenlos. (er)

Weltwirtschaftskrise

Es gebe keine Worte zum Ableben von Charlie Watts, Schlagzeuger der Rolling Stones. So hat ein bekannter Sänger der ganzen Welt verkündet.

Ja, es ist schon ein Kreuz mit den Worten. Kaum braucht man ein paar, sind sie weg. In den Siebzigern kochte meine Mutter oft Buchstabennudelhühnersuppe. Hatte sie mir den dampfenden Fond auf meinen Teller geschüttet, sah ich mir die Buchstaben an, während ich darauf wartete, die Suppe gefahrlos löffeln zu können. Einzelne Buchstaben bugsiierte ich zum Tellerrand, aber was kann man schon mit einem OZELKUKUMUPF anfangen, außer es aufzuessen? Erst nach jahrelangem Training gelangen mir solche Bravourstücke wie FLUEPPSE und SCHNOERZEN, wahre Geniestreiche im Buchstabennudelnlegen, zumal es bis dahin noch keinem Nudelhersteller gelungen war, Umlaute aus Teigen herauszustechen. Dass mittlerweile alle Wörter verschwunden sind, ist erschreckend.

Machen wir uns nichts vor, wir haben versagt, waren zu sorglos, haben die Gefahr nicht sehen wollen, wie beim Klimawandel und der alternden Gesellschaft.

Hätte der berühmte Sänger einräumen sollen, er finde keine Worte? Es gebe sie zwar, aber ihm seien sie nicht eingefallen? Er habe eine Weile gesucht, aber ohne Erfolg? Er habe sich sogar eine Buchstabennudelhühnersuppe gekocht oder, was wir einfaches Volk lieber glauben mögen, kochen lassen, aber selbst nach stundenlangem Verschieben der Nudeln sei nichts Brauchbares herausgekommen? Nicht einmal ein schnödes OZELKUKUMUPF? Ich glaube nicht. „Ach du Scheiße, ein Sänger, dem die Worte fehlen“ hätten die Hasskommentarschreiber nämlich gepöbelt,

sei noch schlimmer als ein Auftragskiller, der kein Blut sehen könne! Und wenn er gesagt hätte, er sei traurig, oder vielleicht noch besser, wenn er eine komparative Tristesse bemüht hätte, also gesagt hätte, er sei noch viel trauriger als traurig? Auch das hätte wohl nicht gereicht. Was, hätten die Hirnlosen nämlich gehöhnt, sei das für ein unsäglicher Schwachsinn, wie könne man trauriger sein als traurig? Das sei doch kein Wettstreit der Schwermütigen! Und schon wäre seine Karriere beendet. Vermutlich hätte er den Mob nur zufrieden stellen können, wenn er gesagt hätte, das sei der traurigste Moment in seinem Leben. Wollte er vielleicht aber nicht.

Als ob eine schlichte Traurigkeit einem Verstorbenen wie Charlie Watts nicht gerecht wird. Warum muss es regelmäßig eine grenzenlose, unermessliche, unbeschreibliche Traurigkeit sein? Als ob die Toten, wenn wir schrieben, wir seien traurig über ihr Ableben, wutentbrannt aus ihren Gräbern gekrochen kämen und uns mit ihren von Maden zerfressenen Gebeinen eins über unsere Schädels zögen.

Warum beeindruckt uns mit schlichter Traurigkeit niemanden mehr?

Liegt es an unserer unstillbaren Gier nach Superlativen?

Finden deshalb immer mehr Menschen keine passenden Worte, weil sie Superlative vergeuden wie gewartete Zeit an Bahnhöfen und ver-

schwenden wie Lebensmittel auf Müllhalden? Weil sie alle die Ultrageilsten und Supertollsten sein wollen?

Wäre möglich, oder?

Was könnten wir ihnen also zurufen, den Sprachlosen? Wie borniert ihre Aussage, es gebe keine Worte, in den Ohren derer klingt, die sich um sie bemühen?

Wie arrogant es ist, anderen mit der Absolutheit dieses Satzes einreden zu wollen, jedes Wort sei falsch, es gebe nämlich keines, was der Situation angemessen sei? Und wie traurig geheuchelte Sprachlosigkeit ist? (dw)

Zwei kleine Worte



Es waren einmal zwei kleine Worte. Das eine hieß JA und das andere NEIN. Gemeinsam hatten sie, dass sie zwar nur ganz wenige Buchstaben in sich trugen, dass es jedoch keine klarere Aussagekraft gab als JA oder NEIN. Man sollte es zumindest meinen. Doch ist es wirklich so? Spüren wir in uns hinein: Wie oft sagen wir JA und meinen NEIN?

Zum Beispiel, wenn uns jemand um Unterstützung bittet und wir eigentlich andere Pläne haben. Es gibt genug Menschen, denen es ungeheuer schwer fällt, auch einmal NEIN zu sagen. Dabei hat auch dieses Wort eine große Wichtigkeit.

Von dieser Erkenntnis war unser JA jedoch weit entfernt! Mit stolz geschwellter Brust marschierte es durch die Wörterwelt, und sah überheblich auf manch anderes Wort herab. Besonders auf seinen Gegenspieler, auf das NEIN.

„Ich bin das JA und ganz besonders wichtig“,



Wenn Wörter fehlen ...

Foto: <https://bildungssprache.net/liste-der-schwierigsten-woerter-der-deutschen-sprache/>

tönte es aus seinem Mund. Wer außer ihm konnte schon von sich behaupten, mit nur zwei kleinen Buchstaben so viel Freude in das Gesicht von Menschen zaubern zu können! Denkt doch nur mal an den verklärten Blick von zwei Liebenden, die sich vor dem Traualtar das JA-Wort geben! Oder an die Zufriedenheit, die spürbar ist, wenn eine Bitte an jemanden gerichtet wird und dann mit einem JA erfüllt wird.

Noch viele Beispiele fügte das kleine Wörtchen JA für sich an und sonnte sich in seinem eigenen Glanze.

Ihr könnt Euch sicher vorstellen, dass diese Arroganz dem kleinen Wörtchen NEIN nicht sonderlich behagte. Am Anfang schmunzelte es durchaus noch über diese Starallüren!

Mit der Zeit jedoch begann sich immer mehr Unmut zu regen. Und eines Tages konnte es sich nicht mehr beherrschen. „Was bildest du dir eigentlich ein? Es mag ja sein, dass mit einem JA viel Glück beschieden sein kann. Aber hast du auch schon bemerkt, wie viel Unheil damit angerichtet wird? Mancher Krieg hätte vermieden werden können, wenn die Menschen ein klares NEIN zu Gewalt und Unrecht gesprochen hätten. Oder sieh dir diesen jungen Mann an. Wie oft hat er JA gesagt, wenn er um etwas gebeten wurde? Er hat JA gesagt, die anderen waren zufrieden. Und er selbst? Viele Dinge hat er gemacht, die er eigentlich gar nicht wollte und ist oftmals über seine Kräfte gegangen. Wie kannst du da so überheblich sein?“

Das kleine JA wurde nachdenklich. Von dieser Seite hatte es das Geschehen noch nie betrachtet. Und es erkannte: Beide Wörter konnten im Guten wie im Schlechten eingesetzt werden und beide hatten ihre Berechtigung. Wichtig ist, dass der Mensch hinter dem Wort steht, das er spricht und dass sowohl ein JA als auch ein NEIN mit Bewusstheit und Klarheit erfüllt ist.

Sag JA auch zum NEIN!

Helga Schäferling

In: Schäferling / Peters, LebensZeitReise, BoD, 2022

Foto: <https://resilienzforum.com/souveraen-nein-sagen-und-sich-im-joballtag-klar-abgrenzen/>

50 Jahre Ein Hoch auf das Mobiltelefon

Kaum zu glauben, dass das Mobiltelefon, das wir Deutschen gerne „Handy“ nennen, schon 50 Jahre alt ist. Jenes elektronische Gerät, das heute weltweit in ca. 3,9 Milliarden Händen liegt und in Deutschland von gerade mal 13 % der Bevölkerung nicht genutzt wird, ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Lange gehörte ich auch zu den Verweigern, die stolz darauf waren, nicht mit der Masse mitzulaufen. (Wozu brauche ich das? Ich komme auch so klar.) Ja, ich muss zugeben, heute bin ich froh, dass ich über meinen Schatten gesprungen bin und mich von meinen Söhnen habe „überreden“ lassen. Die Vorzüge des Handys – aber auch eine Menge Nachteile – habe ich mittlerweile erfahren. Aber darüber möchte ich hier und heute nicht schreiben, vielmehr über die interessante Geschichte dieses kleinen elektronischen Wunderdings.

Dabei waren die ersten Geräte alles andere als klein, und sie „Handy“ (*handlich*) zu nennen, fällt schwer. Das erste Gerät, *Motorola Dyna TAC 8000X* war sein etwas sperriger Name, wog stolze 800 Gramm (heutige Geräte wiegen zwischen 100 und 300 Gramm) und war 33 x 4,5 x 8,9 cm groß – ein Schwergewicht auch im Preis: Es kostete knappe 4.000 Dollar, das wären inflationsbereinigt heute etwa 12.000 Euro.



*Motorola Dyna
TAC 8000X*

Das Geburtsjahr dieses Prototyps eines Handys, der Mutter aller Mobiltelefone, war 1973, also vor 50 Jahren. Martin Cooper, Mitglied im Entwicklerteam der Firma Motorola, spazierte am 3. April 1973 auf der 6th Avenue durch New York und telefonierte mit diesem Riesending, das eher wie ein Ziegelstein aus Plastik aussah als nach einem Telefon. Was die Leute wohl gedacht haben? Dass er gerade seinen ärgsten

Konkurrenten anrief und diesem klar machte, dass er bzw. seine Firma den Wettlauf um das Mobiltelefon, eine der wichtigsten Erfindungen der Neuzeit, verloren hatten, ist ein besonderes Schmankerl in der Geschichte des Mobiltelefons.

Noch im Oktober 1973 reichte Motorola das Patent mit der Nummer 3.906.166 ein, doch es dauerte weitere zehn Jahre Entwicklung, bis besagtes *Motorola Dyna TAC 8000X*, auch „Knochen“ genannt, als erstes kommerzielles Mobiltelefon der Welt auf den Markt kam. Das Foto (siehe vorige Seite) von ihm erklärt wohl am besten seinen Namen. Vielleicht noch interessant, dass der „Knochen“ trotz des horrenden Preises über 300.000-mal innerhalb des Jahres seiner Zulassung verkauft worden ist. Man sagt, besonders Manager und Drogendealer hätten „zugegriffen“.

Fakt ist und darüber ist sich die Fachwelt einig: Dieses erste tragbare Telefon war eine technische Sensation, denn es kommunizierte über Funk mit dem Telefonnetz und konnte somit ortsunabhängig eingesetzt werden.

Die ersten Geräte speicherten immerhin schon 30 Nummern, mit ihnen konnte man maximal 30 Minuten telefonieren; es dauerte allerdings auch etwa 10 Stunden, bis der Akku wieder geladen war.

Die Entwicklung des Mobiltelefons der ersten Generation bis zu den Smartphones des 21. Jahrhunderts ist rasant verlaufen und ganz kurz so zu umschreiben: immer handlicher, immer intelligenter.

Firmennamen wie Motorola, Sharp, Blackberry, Siemens, IBM, BenQ und besonders Nokia sind von der Namensliste verschwunden und abgelöst worden von den heute in der Branche führenden Konzernen Samsung und Apple.

Allen voran Apple mit seinem iPhone, das



iPhone (1. Generation)

2007 in die technische Welt kam. Was man mit ihm nicht alles machen konnte: telefonieren, im Internet surfen, E-Mails schreiben, fotografieren, Wege fin-

den, Musik hören, es mit zwei Fingern bedienen, alles im wahrsten Sinne „kinderleicht“ – und schön sah es auch noch aus.

Nur ein Jahr später nach Apples iPhone mit dem Betriebssystem *iOS* trat der größte Konkurrent in den Markt: Google mit dem Betriebssystem *Android*. Das war am 21. Oktober 2008 – erneut ein legendäres Datum in der Geschichte des Mobiltelefons, das mittlerweile auf Grund seiner Handlichkeit in Deutschland „Handy“ genannt wird.

Google und Apple, genauer gesagt Android und iOS, bestimmen seitdem den Handymarkt. Und die technische Entwicklung geht immer weiter, aber auch der Preis für all diese Technik. Aber der Markt ist da, die Verkaufszahlen beweisen es. Allein in Deutschland sind im Jahr 2022 an die 21,6 Millionen Stück verkauft worden.

Es bleibt abzuwarten, was uns der Markt noch alles bieten wird, jedenfalls sind auch die Chinesen kräftig auf dem Vormarsch. Nicht nur in Deutschland werden immer mehr chinesische Handys verkauft: Huawei, Oppo, Vivo und besonders Xiaomi machen sich auf den Weg, den beiden Platzhirschen Samsung und Apple den Rang streitig zu machen.

Kehren wir zum Anfang zurück. Mister Cooper kann stolz auf seine bahnbrechende Erfindung sein – und ich muss immer häufiger anerkennen, welchen Nutzen dieses mittlerweile kleine technische Wunderwerk in meinem Leben hat. Herzlichen Glückwunsch also dem Mobiltelefon zum runden Geburtstag.

(mm)

Fotos::

1. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:DynaTAC8000X.jpg>

2. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:IPhone_First_Generation.jpg

RE-Medien

Hilfe für die Generation 60 plus

Die „neuen Technologien“ und die „Digitalisierung“ lassen sich nicht aufhalten. Berührungängste gerade bei Seniorinnen und Senioren kommen häufig vor. Der sichere Umgang auf Augenhöhe mit den neuen Medien ist gleichzeitig der Zugang zu mehr Lebensqualität. Der Umgang mit dem

Computer, Smartphone oder Tablet und dem Internet bietet tolle Möglichkeiten, sich zu informieren, Erfahrungen auszutauschen oder Kontakte zu pflegen.

Das ehrenamtlich betriebene und seit etlichen Jahren bestehende Projekt **RE-MEDIEN**, welches sich um die Vermittlung von digitalen Kompetenzen für Senioren bemüht, bietet von Juli bis August die folgenden Online-Seminare bzw. digitalen Stammtische an:

Nähere Auskünfte und Anmeldungen per Mail an info@re-medien.org. (mm)

21.07.2023 15 Uhr 2 Stunden	<i>macOS 13 Ventura auf dem Mac- book</i>	Achtung: Präsenzveran- staltung Gebühr: 10 Euro
18.08. 2023 17 Uhr Folgetermin- ne: 25.08., 01.09., 08.09.	<i>Windows 11 auf dem Rechner / Tablet</i>	kostenlos
15.09.2023 Folgetermin- ne: 22.09., 29.09., 06.10.	<i>iOS auf dem iPhone</i>	kostenlos
13.10.2023 17 Uhr Ca. 1 Stunde	<i>Das Google- Konto und seine Mög- lichkeiten</i>	kostenlos
20.10.2023 17 Uhr Folgeter- mine: 27.10., 03.11., 10.11.	<i>iPadOS auf dem iPad</i>	kostenlos

*Die Digitalisierung
aller Lebens- und Arbeitsbereiche
fordert ihren Tribut
und verschafft zugleich
ungeahnte Möglichkeiten.*

Markus Baumanns

Letztens ...

... war wieder Schietwetter. Ich stand mit geöffnetem Regenschirm an einer Kreuzung. Neben mir ein zweisitziger Kleinstwagen. Der wackelte so auffällig, dass ich hineinsah. Ein Mann saß drin, er schaute müde zur Ampel. Der überwiegende Teil seiner geschätzten 170 kg befand sich auf dem Fahrersitz. Der Rest hatte es sich auf dem Beifahrersitz bequem gemacht. Respekt, dachte ich, dass der da noch reinpasst und stieß einen Pfiff aus. In diesem Moment drehte er seinen Kopf zu mir. Er lächelte. Die Beifahrerscheibe ging runter.

„Mensch“, rief er laut, „lange nicht gesehen, fünf Jahre bestimmt, oder?“

„Bestimmt“, sagte ich, nachdem ich glaubte, ihn erkannt zu haben.

„Kein Auto mehr?“, fragte er und nickte mit dem Kopf in Richtung meines Schirms.

„Doch, doch“, sagte ich, „und du, keine Beine mehr?“, fragte ich zurück und nickte mit dem Kopf in Richtung seines Autos.

„Doch, doch“, sagte er, „aber keinen Schirm mehr“ und lächelte wieder.

„Oder keine Disziplin mehr?“, fragte ich und lächelte zurück.

Die Scheibe ging hoch. Sein Kopf drehte sich zur Ampel. Er sah wieder müde aus. (dw)



Bild von Hong daewoong auf Pixabay

Das Kofferproblem

Vor Reisen geht mein erster Gedanke an die Kofferhersteller – wegen der Geräusche, die die Kofferräder verursachen. Vermutlich probieren Kofferentwickler entwickelte Koffer nicht aus. Wie ich darauf komme? Sag ich Ihnen:

Kofferhersteller ziehen ihr Produkt bei Tests vermutlich niemals in Alltagssituationen hinter sich her. Immer nur auf Teppichböden. Und nur zur Rushhour, wenn der Lärmpegel

sowieso am Limit ist. Im Gegensatz dazu ziehe ich immer nur frühmorgens oder spät-abends. Und ausschließlich über Kopfstein-pflaster.

Mit Sicherheit ziehe ich auch in den falschen Städten: Bremen, Stuttgart, Recklinghausen, um nur einige zu nennen. Flüsterasphalt findet man dort selten bis nie. Ich müsste meinen Koffer mal in Stickum oder Pssst ziehen, doch da werde ich nicht gebucht.

Es macht Spaß, zwischen 23.30 Uhr und 5.30 Uhr einen Koffer, dessen ratternde Rollen an von Brauereipferden gezogene Bierkutschen erinnern, durch schlafende Innenstädte zu ziehen. Da- gegen kommt eine in den Bahnhof einfahrende Dampflok auf leisen Sohlen daher.

Meine Koffer, derzeit fünf an der Zahl, sind ums Verrecken nicht leise. Sie sind laut. Extrem laut, wobei es keine Rolle spielt, ob der Koffer zwei oder vier Räder hat.

Woran mag das liegen? Bin ich zu empfindlich? Habe ich Murks gekauft? Keine Ahnung, ich weiß nur: Menschen haben es geschafft, Herzen zu verpflanzen und zum Mond zu fliegen. Und wie es scheint, werden wir in absehbarer Zeit mit Hilfe des autonomen Fahrens auch den dämlichsten Autofahrer fehlerfrei rückwärts in jede Parklücke lotsen können. Warum funktioniert Fortschritt nicht bei Koffern?

Würde Fortschritt auch dort funktionieren, hätte 2016 eine Mieterin aus Köln ihre Wohnung vielleicht nicht verloren. Sie hatte nämlich verreisen wollen, und zwar von ihrer Wohnung nach unten in den Keller. Und hatte deshalb nachts gegen 1.30 Uhr ihren Koffer durch das Treppenhaus eines Mehrfamilienhauses in den Keller gezogen und dabei einen Heidenlärm verursacht. Ein Mitmieter wurde dadurch wach. Er sprach sie auf ihr ihm merkwürdig erscheinendes Verhalten an. Darauf-

hin brüllte sie, er sei ein blöder Sack. Nicht völlig fernliegend, denn war es ihr Problem, dass der Kofferhersteller keine geräuschlosen Weichgummiräder verwendet hatte? Der Vermieter kündigte ihr unter anderem wegen dieses Lärms. Und bekam Recht.

Also liebe Kofferhersteller, wie wäre es mal mit leisen Rädern? (dw)

Für Interessierte: LG Köln 15.04.2016 - 10 S 139/15

Erinnern Sie sich?

„Unverzüglich, sofort“



Leiser geht's nicht...

Bild von GraphicMama-team auf Pixabay

Wir schreiben den 9. November 1989, Günter Schabowski, Pressesprecher des SED-Politbüros der DDR erläutert an diesem Tag im Verlauf einer Pressekonferenz vor internationalen Journalisten die Beschlüsse seiner Partei und seiner Regierung.

Die Journalisten langweilen sich, denn es ist das übliche Parteichinesisch, das da auf sie herabrieselt.

Das Ende der Pressekonferenz naht. Da ergreift der italienische Korrespondent Ricardo Ehrmann um 18.53 Uhr das Mikrofon und fragt Schabowski nach dem neuen DDR-Reisegesetz.

Umständlich mit vielen „Ähs“ und in gewundenen Sätzen beginnt Schabowski, von dem Bedürfnis der DDR-Bevölkerung nach Reisen zu sprechen. Dann folgt die Aussage, der Ministerrat habe beschlossen, heute eine Regelung zu treffen, die es jedem Bürger der DDR möglich mache, über Grenzübergangspunkte der DDR auszureisen.

Ehrmann fragt, ab wann das gelte. Schabowski ist offensichtlich uninformiert, kramt in seinen Unterlagen und sagt: „Die zuständigen Abteilungen Pass- und Meldewesen der Volkspolizei sind angewiesen, Visa unverzüglich zu erstellen.“

Andere Journalisten haken, aufmerksam geworden, nach: „Wann tritt das in Kraft?“

Schabowski antwortet unsicher und stotternd: „Das tritt ... nach meiner Kenntnis ... ist das **unverzüglich, sofort.**“

Wieder möchte ein Journalist den Sachverhalt klargestellt wissen. Er fragt, ob diese Regelung auch für die Übergänge nach West-



Pressekonferenz
im Internationalen Pressezentrum
der DDR-Regierung am 9. November 1989

Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_Bild_183-1989-1109-030,_Berlin,_Schabowski_auf_Pressekonferenz.jpg

Berlin gelte. Schabowski schaut wieder auf seinen Sprechzettel. „Ja, da steht auch Berlin-West.“

Die Ostberliner nehmen Schabowski unverzüglich und sofort beim Wort. Sie eilen zu den Grenzübergangsstellen. Die Folgen sind dramatisch, der Fall der Mauer beginnt. „Es wächst“, wie Willy Brandt es kurz darauf formuliert, „zusammen, was zusammen gehört.“

Mit diesem Text über ein für unser Land bedeutsames Ereignis der jüngeren Geschichte erinnert RESolut an sein verstorbenes Mitglied Hans-Friedrich Tamm. Er schrieb diesen Artikel für die Sommerausgabe 2009. (mm)

Er kann auch Fremdsprache

Der „Vogel des Jahres“ 2023 ist das **Braunkehlchen**. Bei der diesjährigen öffentlichen Vogelwahl wurden 135.000 Stimmen für die Kandidaten eingereicht. Davon fielen fast 59.000 Stimmen auf den 12 bis 14 Zentimeter kleinen und 15 bis 24 Gramm leichten Vogel. Damit lag er sehr deutlich vorne in der Gunst der Wähler.

Gut so, denn das Braunkehlchen ist stark gefährdet und steht fast in ganz Europa auf der Roten Liste. Seine Bestandszahlen sind auch in Deutschland jährlich stark rückläufig. Auch wenn der kleine Vogel nicht mit auffälligem Gefieder punkten kann, ist er dennoch

hübsch anzusehen. Er trägt eine Augenbinde, die ihm unter Ornithologen den Kosenamen „WiesencLOWN“ eingebracht hat. Kehle und die Brust sind orangebraun gefärbt, der Rücken ist braun mit dunklen Flecken.

Häufig verweilen die zierlichen Vögel auf einem Zaunpfahl, einer hohen Staude, einer Distel oder einem Schilfhalm und starten von hier aus zu ihren Flügen. Ruhig sitzen sieht man sie selten, ähnlich wie Rotkehlchen „knicksen“ sie oft und wippen mit dem Schwanz. Weil das Braunkehlchen von diesen erhöhten Plätzen aus gerne singt, Weibchen anlockt oder auf die Jagd geht, wirkt es manchmal, als würde er dort geduldig auf etwas warten.

Sein Gesang, ein „Djü“ mit kurzem, charakteristisches Schnalzen, besteht aus variablen Strophen. Es kann sogar den Gesang anderer Vogelarten nachahmen. So hört man aus seinem Schnabel manchmal Töne,



Braunkehlchen

die eigentlich zu Meisen oder Finken gehören.

Wenn die Braunkehlchen im April wieder nach Deutschland kommen, haben sie mehr als 5.000 Kilometer hinter sich. Sie überwintern nämlich im tropischen Afrika. Bei uns angekommen suchen sie blütenreiche Wiesen und Brachen, um hier in Bodennestern zu brüten.

Durch die Klimaveränderung, die Intensivierung der Landwirtschaft und den Rückgang der Insekten ist das Braunkehlchen mittlerweile nicht nur in Deutschland stark bedroht. Freilaufende Hunde stören das Brutgeschäft der Vögel, weiterhin sind die Jungtiere eine leichte Beute für Hauskatzen.

Ein Grund mehr, dass 43,5 % der Teilnehmer an der vom NABU durchgeführten öffentlichen Wahl zum Vogel des Jahres 2023 dem Braunkehlchen ihre Stimme gegeben haben.

(rk/mm)

Foto: [ps://commons.wikimedia.org/wiki/File:Saxicola_rubetra_3_tom_Marek_Szczepanek.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Saxicola_rubetra_3_tom_Marek_Szczepanek.jpg)

Lesen, vorlesen

Das Wunder von Bahnsteig 5

Clare Pooley

Jeden Wochentag und zur selben Zeit fahren einige Menschen in London mit dem Zug in Richtung Innenstadt. Zwar sehen sich diese Pendlerinnen und Pendler regelmäßig, haben aber keinen Kontakt miteinander. Einer dieser Fahrgäste ist die 57-jährige Iona, sie arbeitet als Ratgeberkolumnistin bei einer Zeitung. Mit ihr reist die Bulldogge Lulu, die – sehr zum Ärger vieler Passagiere – einen eigenen Sitzplatz beansprucht.



Während einer dieser morgendlichen Fahrten kommt es zu einem Zwischenfall: Piers, ein weiterer Passagier im Zug, verschluckt sich an einer Weintraube und droht zu ersticken. Iona versucht dem Mann zu helfen, aber erst einem weiteren Passagier, dem Krankenpfleger Sanjay, gelingt es durch professionelle Erste Hilfe, Piers das Leben zu retten. Nach und nach kommen weitere Mitreisende hinzu, die ihre Unterstützung anbieten.

Dieser Vorfall ist Anlass, dass sich einige dieser Pendlerinnen und Pendler im Laufe der nächsten Wochen näher kennenlernen, es werden private Treffen verabredet und es entstehen Freundschaften.

Die Mitglieder der Gruppe tauschen sich über ihren Alltag, ihre Sorgen, Wünsche und Ängste aus.

Man erfährt, dass Piers nicht, wie er zunächst vorgibt, ein erfolgreicher Manager ist.

Die Schülerin Martha hat in der Schule wenig Freunde, sie träumt davon, Schauspielerin zu werden.

Emmie ist eine junge hübsche Frau, die in einer Werbeagentur arbeitet, aber von einem Stalker bedroht wird.

Mittelpunkt dieser Gemeinschaft ist Iona, eine schillernde Persönlichkeit, die sich gerne in das Leben anderer Menschen einmischt und überall ihre Hilfe anbietet. Dabei hat auch sie

„ihr Päckchen zu tragen“, wie man so schön sagt.

Das Buch ist sehr unterhaltsam geschrieben, hat aber auch ernsthafte Untertöne, wenn es um die dargestellten Sorgen der Protagonisten wie Jobverlust, Altersdiskriminierung und Einsamkeit geht.

Auf den ersten Blick haben die Menschen, die Clare Pooley in ihrem Buch überaus liebenswert beschreibt, nichts gemeinsam. Aber sie werden Freunde und unterstützen sich gegenseitig, um mutig neue Lebensabschnitte zu wagen. (ag)

Clare Pooley, *Das Wunder von Bahnsteig 5*, Goldmann Verlag 2022, 400 Seiten, ISBN: 978-3442206377, Preis: 16 Euro

Unaussprechliches

Neulich kam mein Enkel zu Besuch. Zu meiner großen Freude war er gut gelaunt und schaute ganz verschmitzt. Er ist ein humorvoller positiver Junge und ich erwartete natürlich etwas zum Lachen. Aber was er dann auspackte war eine echte Aufgabe für mich.

„Hier Oma“ sagte er, „du kannst doch gut lesen, lies mir mal diese Wörter vor.“

Na klar kann ich gut lesen, ich habe ihm ja früher sämtliche Märchen und Sagen vorgelesen. Und das hat uns beiden viel Spaß gemacht. Also holte ich meine Brille – ja, die alten Augen wollen nicht mehr so – und nahm das Blatt Papier, dass er mir reichte.

Da standen viele einzelne Wörter und ich versuchte sie zu lesen.

„Hoffensterchen“ „...was für ein Sterchen?“ Moment mal, das kann ja wohl nicht sein. Also, noch ein Versuch. Und noch einer, und ...dann ...

Sicher können Sie sich schon denken, ich brauchte mehrere Versuche, bis ich das richtige Wort mit der richtigen Betonung sprechen konnte.

Damit Sie sich auch freuen können und vielleicht auch eine lustige Stunde erleben, habe ich Ihnen die folgenden Wörter aufgeschrieben. Viel Spaß bei den Leseversuchen. (mw)

Eistempel – Barkasse – Blumentopferde – Altersteilzeit – Nachteilzug – Baumentaster – Gründung – Urinsekten – Erblasser – Staubecken – Kirschwein – Tangente – Gasträum – Brotherstellung – Torflaute – Fankreise

ler mit auf eine unglaubliche Zeitreise. Treten Sie ein in die bunte Welt des *Circus Roncalli*, lesen Sie über den Direktor, dessen Engagement gezeichnet ist von Niederlagen und Höhenflügen.

Erfahren Sie alles über seinen letzten großen Traum.
Sandra Paulsen

Bernhard Paul, *Meine Reise zum Regenbogen*, 287 Seiten, Brandstätter Verlag, 2022, ISBN: 978-3-7106-0646-5, Preis: 26 Euro

ich hatte streit
mit meiner leertaste
und jetzt treten wir
nicht mehr miteinander

Meine Reise zum Regenbogen

Die Autobiographie des Roncalli-Gründers
Bernhard Paul

Bernhard Paul hat uns das Träumen geschenkt. Mit dem *Circus Roncalli* gelang ihm die Neuerfindung des Zirkus in einer Welt, die all zu oft die Kraft der Phantasie und Poesie vermissen lässt.



Der Autor Bernhard Paul, geboren als Arbeiterkind, ist studierter Grafiker, geborener Zirkusclown, Reiseleiter auf der Reise zum Regenbogen und Hüter längst verloren geglaubter Schätze.

Sein Lebensinhalt ist der *Circus Roncalli*, für den er 1976 den Grundstein legte. Laut der *New*

York Times ist es der **schönste Circus der Welt**.

Ein festes Zuhause haben Bernhard Paul und sein Circus Roncalli in ihrem Winterquartier in Köln gefunden, wenngleich Pauls wahre Heimat der Zirkuswagen und die Manege sind.

In diesem Buch nimmt uns der Zirkusdirektor, Clown, Musiker und leidenschaftliche Samm-

Sieh, so ist Tod im Leben

Beides läuft so durcheinander,
wie in einem Teppich die Fäden laufen;
und daraus entsteht für einen,
der vorübergeht, ein Bild.

Wenn jemand stirbt, das nicht allein ist Tod.
Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiß.
Tod ist, wenn einer gar nicht sterben kann.
Vieles ist Tod; man kann es nicht begraben.

In uns ist täglich Sterben und Geburt,
und wir sind rücksichtslos wie die Natur,
die über beidem dauert, trauerlos
und ohne Anteil.

Leid und Freude sind nur Farben für den
Fremden, der uns schaut.

Darum bedeutet es für uns so viel,
den Schauenden zu finden, ihn, der sieht,
der uns zusammenfasst in seinem Schauen
und einfach sagt: Ich sehe das und das,
wo andere nur raten oder lügen.

Rainer Maria Rilke

.....

Weite Reisen

Die Menschen machen weite Reisen,
um zu staunen:

über die Höhe der Berge,
über riesige Wellen des Meeres,
über die Länge der Flüsse,
über die Weite des Ozeans,
und über die Kreisbewegung der Sterne.

An sich selbst aber gehen sie vorbei,
ohne zu staunen.

Aurelius Augustinus

Fit und gesund

Das Sportabzeichen erwerben Auch im Alter möglich

Die Älteren von uns erinnern sich: die Schulzeit, der Sportunterricht, das jährliche Sportfest im Sommer.

Die klassischen Disziplinen wurden gefordert: Laufen / Springen / Werfen. Beim Laufen der Sprint zwischen 50 m und 100 m, in der Regel der Weitsprung, Schlagball oder Schleuderball, später Kugelstoßen.

Zum 100. Geburtstag des Deutschen Sportabzeichens 2013 erfolgten Überarbeitungen, neue Bedingungen für das Sportabzeichen wurden festgelegt. Es kann einmal im Jahr abgelegt werden und stellt eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) dar. Für die verschiedenen Altersgruppen (im Fünfstufenstakt) und die beiden Geschlechter unterscheiden sich die Anforderungsprofile.

Der Absolvent soll sich in den vier motorischen Grundfähigkeiten behaupten:

AUSDAUER

KOORDINATION

KRAFT

SCHNELLIGKEIT

Das Erringen des Sportabzeichens ist in drei Schwierigkeitsgraden (Gold/Silber/Bronze) möglich.

Exemplarisch sieht sich eine **63-jährige Dame** folgenden Anforderungen gegenüber (die genannten Zeiten beziehen sich auf die Leistungen zum Erwerb des bronzenen Abzeichens, in Klammern sind die Leistungen für Gold aufgeführt, für Silber befinden sie sich etwa in der Mitte):

Ausdauer: 3000 m Lauf: 25:50 Minuten (20:30 Minuten). Alternativ: Nordic Walking

Koordination: Weitsprung 2,40 m (3,20 m). Alternativ: Schleuderball 14,50 m (21 m).

Kraft: Der Nachweis erfolgt durch einen 2 kg schweren Medizinball: 3,75 m (7,25 m) oder Kugelstoßen (3 kg): 4,75 m (6,25 m). Alternativ: Standweitsprung.

Schnelligkeit: 50m Lauf: 12,6 Sekunden (10,2 Sekunden). Alternativ: schnelles Radfahren.

Für einen **66-jährigen Mann** gilt:

Ausdauer: 3000 m Lauf: 25 Minuten (19 Minuten)

Koordination: Weitsprung: 2,90 m (3,70 m)

Kraft: Medizinball: 5,25 m (9,25 m)

Schnelligkeit: 50m Sprint: 11,9 Sekunden (9,1 Sekunden)

Darüber hinaus gibt es viele Alternativen, „Google“ weiß Bescheid!

Training ist natürlich erforderlich: montags z. B. im Stadion Hohenhorst, freitags im Sportpark Maybacher Heide oder in Suderwich. Hier werden auch die Prüfungen abgenommen. Die einzelnen Disziplinen können sukzessive innerhalb eines Jahres absolviert werden.

Hesiod, griechischer Dichter, 700 Jahre vor unserer Zeit lebend, muss es geahnt haben, als er diese Worte schuf: „Vor den Erfolg setzten die Götter den Schweiß.“

Also ran, mit mildem Ehrgeiz, ehrlichem Schweiß und vor allem viel Freude! Leider trübt allerdings ein Wermutstropfen: Nichtschwimmer können das Sportabzeichen nicht erwerben. Die Schwimmfähigkeit bedarf des Nachweises, z. B. 200 m, beliebiger Stil, in maximal 11 Minuten.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Herrn Daniel Gohrke, Stadtsportverband Recklinghausen, Telefon: 02361/502276.

Dr. Wolfgang Hettwer



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

Rätsel

Wer hat es gesagt? Quiz zu Lebensweisheiten bekannter Persönlichkeiten.

Wir alle kennen sie, die Zitate bekannter Menschen, die uns zum Nachdenken anregen oder auch zum Schmunzeln bringen. In ihnen stecken zeitlose Lebensweisheiten, die uns helfen können, die mit unserem Leben verbundenen Herausforderungen, Probleme und Belastungen besser zu bewältigen. Die Zitate von zwei der größten Denker der Menschheitsgeschichte seien hier ohne weiteren Kommentar an den Anfang gestellt:

„*Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist aufhören zu jammern.*“ Albert Einstein

„*Denn ich bin ein Mensch gewesen, und das heißt: ein Kämpfer sein.*“ Johann Wolfgang von Goethe

Zum Quiz: Ordnen Sie die folgenden Personen dem passenden Spruch zu. Tragen Sie die Lösungsbuchstaben, die hinter den Personen stehen, passend ein und erhalten so von oben nach unten gelesen ein Lösungswort.

Marie Curie (N), Albert Einstein (AS), Karl Valentin (G), Mark Twain (T), Johannes XXIII. (EL), Joachim Ringelnatz (S), Hildegard von Bingen (E), Rosa Luxemburg (H), Annette von Droste-Hülshoff (EI) (jf)

Zitat	Person	Buchstaben
<i>Der Mensch ist guad, de Leit' san schlecht.</i>		
<i>Der Mensch ist nie größer, als wenn er kniet.</i>		
<i>Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir nicht ganz sicher.</i>		
<i>Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.</i>		
<i>Lass nicht die Wetterlage in deinem Inneren die Sonne im Außen verdunkeln.</i>		
<i>Ich habe gelernt, dass der Weg des Fortschritts weder kurz noch unbeschwerlich ist.</i>		
<i>Freiheit ist immer Freiheit des anders Denkenden.</i>		
<i>Wenn mich alle lassen: Meine Hoffnung bleibt, wird rettend dann umfassen, wenn mich Not und Sünde treibt.</i>		
<i>Die beiden wichtigsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, warum.</i>		

Das Lösungswort finden Sie auf Seite 43.

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates

Senioren beim Fahrsicherheitstraining

Bereits 2018 hatte der AK StUV (Arbeitskreis Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr) vier Termine zur Schulung der Fahrsicherheit von Senioren mit der Verkehrswacht Borken auf dem Übungsgelände in Gescher-Estern vereinbart. Schon damals war klar, solche Übungen sind nur nachhaltig, wenn sie wiederholt werden.

In diesem Jahr hatte der AK StUV dem Seniorenbeirat einen neuen Termin vorgeschlagen und auch auf der Homepage des Seniorenbeirates öffentlich gemacht, diesmal mit der Deutschen Verkehrswacht Bochum auf dem Gelände der BoGeStra in Gelsenkirchen.

Die Teilnehmerzahl war wechselhaft wie das angesagte Wetter. Die zunächst acht Teilnehmer aus dem Seniorenbeirat konnten bis auf 12 (die optimale Zahl) aufgefüllt werden. Sie verringerte sich auf 10 zahlende Personen (wegen eines heimischen Unglücksfalls). Nur acht traten schließlich an, sie sollten es nicht bereuen. Bei Schauern und Windböen boten die großen Hallen der BoGeStra Schutz für die Instruktionen des Trainers, Ingo Braunschuh. Er ist Polizist und war früher Personenschützer – Motto: *In Gefahrenlagen niemals anhalten*. Heute übten wir das Gegenteil.

Ich war mit meinen 77 Jahren im guten Seniorenalter-Mittelfeld der fünf Fahrerinnen und drei Fahrer (nur zwei waren „Wiederholungstäter“ von Gescher). Der Trainer war mit Mitte 50 der bei weitem Jüngste. Acht Wagen starteten. Es wurden „Pärchen“ gebildet – bei jeder Übung war man/frau einmal

Fahrer und einmal Beifahrer. Und auch die Autos waren sehr unterschiedlich: das älteste ein 32 Jahre alter Audi 80 – ohne ABS –, jüngere mit allem technischen Know-how wie z. B. Bremsassistenten oder sogar Notbremsystem.

Ingo gab allgemeine Einführungen zum richtigen Sitzen im Auto (Handkante bei ausgestrecktem Arm oben auf dem Lenkrad), zur richtigen Lenkradhaltung (Hände am Lenkrad auf ¼ vor 3 Uhr, Daumen auf dem Lenkrad), dem richtigen Bremsen und der bestmöglichen Nutzung des ABS (Antiblockiersystem).

Und dann ging es „auf die Piste“: **Slalomfahren** um vier Gummihütchen in Reihe, erst mit 30 km/h, dann mit 35 km/h und zuletzt mit 40 km/h. 40 km/h ist sehr schnell, wenn die Bögen zu groß gefahren werden, dann wurde auch schon mal ein Hütchen rasiert.

Dann stellte Ingo die Hütchen links und rechts aus der Reihe, so dass wesentlich engere Kurven gefahren werden mussten. Wir sollten lernen, instinktiv bei großem Lenkeinschlag mit der unteren



Hand umzugreifen nach oben (auf 12 Uhr des Lenkrads). Besonders als Beifahrer bekamst du bei der höheren Geschwindigkeit etwas Sorge, dass das nächste Hütchen etwas weit außen steht. Aber es hat alles geklappt. Wer die Hütchen gut umfahren (nicht umgefahren) hatte, bekam von Ingo über Funk lobende Worte.

Als nächstes waren **Bremsübungen** an der Reihe: Mit 30, 40, 50 km/h anfahren und an einer gekennzeichneten Linie bremsen, um auf dem kürzesten Weg zum Halten zu kommen. Das forderte fast brutale Entschlossenheit. Ich gebe zu, beim ersten Mal hat mein ABS sich nur kurz gemeldet, ich hatte mit dem Bremsdruck nachgelassen, bevor der Wagen stand. Der Bremsweg hatte sich verlängert, im Ernstfall ein lebensgefährdender Fehler oder ein teurer (vermeidbarer!) Blechschaden. ABS richtig angewandt verkürzt den Bremsweg deutlich. Dennoch: Der Anhalteweg (Reaktions- und Bremsweg) ist bei 30 km/h genauso lang wie allein der Reaktionsweg bei 50 km/h! Also vor Schulen oder anderen Gefahrenstellen bitte unbedingt die Geschwindigkeit drosseln.

Und wie stand es mit unserer **Reaktionsfähigkeit**? Ingo zählte über Funk für jeden eine andere Zahlenreihe herunter und bei der ersten **ungeraden** Zahl sollten wir halten (z. B. 18 – 20 – 22 – 24 – **25** – 26). Beim ersten Mal klappte es bei allen ganz gut. Aber dann änderte Ingo die Ansage: Die ungerade Zahl kam schon als zweite oder sehr spät kurz vor Ende der Strecke. Spaß muss sein, aber Reaktion hängt auch von Konzentration ab.

Vor der nächsten Übung **Bremsen in Kurven** hatte Ingo die Hütchen umgestellt zu einem kleinen Hof mit einem offenen Ausgang nach rechts vorne. Wir sollten mit 50 km/h auf die jetzt sehr schmale Einfahrt zusteuern, in der Einfahrt voll in die Bremse steigen und trotzdem eine Lenkbewegung nach rechts und wieder links machen. Die größte Überwindung kostete es uns, mit voller Fahrt in ein Hindernis zu fahren. Wir haben schon vorher abgebremst und dann im Hindernis ohne weiteres Bremsen gelenkt oder sind so langsam hineingefahren, dass wir beim Bremsen schon im Hindernis standen und Lenken nicht mehr erforderlich war. Aber jede Übung erfolgte dreimal als Fahrer und

dreimal als Beifahrer – zum Schluss gab es für jeden über Funk ein Lob.

Wir haben gelernt, auch betagte Senioren können noch am Straßenverkehr teilnehmen. Jeder sollte aber ehrlich zu sich sein, ob er noch die nötigen Reflexe hat. Eine gute Idee sei, fremde Sachkompetenz einzuholen. Und Übung macht den „Meister“. Alle zwei bis drei Jahre sollte jeder solch einen Kurs machen! (jh)

Fotos:

<https://fuehrerscheininfos.de/das-fahrsicherheitstraining/>
<https://verkehrswacht-bochum.de/>
<https://verkehrswacht-bochum.de/aktionen/aktion-1/pkw-fahrsicherheitstraining/>

Digitale Lotsendienste Ein neues Angebot des Seniorenbeirates Recklinghausen

In unserem Alltag nimmt die Digitalisierung eine immer wichtigere Rolle ein. Termine beim Arzt oder bei Behörden, Theater- oder Kinokarten, Fahrkarten, das neue 49-Euro-Ticket, Schwimmbadbesuche und vieles mehr können oft nur online gebucht werden. Die Kinder oder Enkelkinder schicken Emails oder Sprachnachrichten und Fotos auf das Smartphone.

Viele Seniorinnen und Senioren benötigen dann Hilfestellung. Sie sind unsicher und scheuen sich, diese Medien zu nutzen.

Wir wollen mit dem Projekt *Digitale Lotsendienste* die Seniorinnen und Senioren beim Umgang mit ihrem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC unterstützen. Dies geschieht durch regelmäßig stattfindende Schulungen sowie Hilfestellung bei individuellen Problemen und Fragen.

Die Arbeitsgruppe *Digitale Lotsendienste* des Seniorenbeirates Recklinghausen bietet in Kooperation mit der AWO (Quartiersarbeit Paulusviertel) und dem Projekt *LebensWeise* (Ev. Kirchenkreis Recklinghausen) seit Januar 2023 an jedem letzten Donnerstag im Monat den digitalen Lotsendienst an.

Bei den regelmäßigen Treffen werden die Grundkenntnisse für die Bedienung unterschiedlicher Medien wie Smartphone, Tablet, Laptop, PC erklärt und vermittelt. Die praktische Umsetzung wird unter anderem durch bildliche Darstellung und einfache Erklärung

vermittelt. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, das soeben Erlernte auf ihrem eigenen Smartphone/Tablet auszuprobieren. Bei individuellen Fragen und Problemen werden Sie von dem Dozenten und weiteren Ehrenamtlichen unterstützt und beraten. Bei jedem Treffen sind immer mehr Teilnehmer dazugekommen. Durch eine klare und individuelle Kommunikation wurden alle inspiriert und ermutigt, weiterhin dabei zu bleiben. Durchweg bekamen wir positive Feedbacks von den Seniorinnen und Senioren, die angaben, dass die praktischen Übungen einfach umgesetzt werden konnten und ihnen Sicherheit gaben.

Wir werden auch in Zukunft an jedem letzten Donnerstag im Monat die *Digitalen Lotsendienste* anbieten, um Seniorinnen und Senioren dabei zu helfen Ihre digitalen Fähigkeiten zu verbessern und sicherer im Umgang mit Ihrem Smartphone zu werden.

Wenn Sie Interesse und Fragen zu diesem Thema haben, sind Sie herzlich eingeladen an diesen Treffen teilzunehmen.

Auf der Homepage des Seniorenbeirates, (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com) erfahren Sie etwa eine Woche vorher, welches Thema beim nächsten Treffen besprochen wird. Die Themen orientieren sich an den Fragen der Teilnehmer.

Der *Digitale Lotsendienst* findet im *Treffpunkt Wildermannstraße*



be, Wildermannstraße 51-53, 45659 Recklinghausen, in den Räumen des Kinderschutzbundes statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Bringen Sie bitte ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Angelika Schober

*Der Mensch will immer,
dass alles anders wird
und gleichzeitig will er,
dass alles beim Alten bleibt.*

Paulo Coelho

Veranstaltungen des AK Kultur

26. September: Stadtführung Wiedenbrück / Führung „Potts Brauerei“ mit Imbiss

26. Oktober: Besuch des Landtages in Düsseldorf mit Frau MdL Anna Kavena

9. November: Führung Fußballmuseum Dortmund mit anschließendem Kaffeetrinken

29. November: RELIGIO (Krippenmuseum Telgte) mit anschließendem Stadtrundgang

Weitere Veranstaltungen (z. B. der Besuch aktueller Kunstausstellungen) werden kurzfristig in der Presse, durch unseren Newsletter oder per E-Mail bekannt gegeben.

Wir bitten zu beachten: Die Termine können sich auf Grund besonderer Einflüsse oder Ereignisse ändern. Nähere Informationen erhalten Sie dann aus der Presse, per Mail von den Leitern der Fahrten Frau Wuttke (brigitte.wuttke@web.de) und Frau Werth (ewerth.emv@gmail.com) oder über die Webseite des Seniorenbeirates (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com).

Seniorenbeirat besuchte Paderborn

Das Angebot des Seniorenbeirates, die Stadt Paderborn zu besuchen, fand sehr großen Anklang, sodass wir mit einer 40-köpfigen Gruppe die Stadt besuchen durften.

Während einer Stadtführung erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben den wichtigsten historischen Eckpunkten einige Kuriositäten, Legenden und Geschichten zur Stadt und zum Dom.

Dass es sich bei der Stadt um eine erzbischöfliche Stadt handelt, ist für den Kenner weithin sichtbar. Denn auf dem 93 m hohen Turm ragt ein 7 m hohes goldenes Kreuz mit einem doppelten Querbalken auf – der zweite Balken als unverkennbares Wahrzeichen eines Erzbistums.

Sogenannte „Katzenköpfe“ dienten im Mittelalter als Eintrittsobolus in die Stadt. Der Erzbischof verfügte, dass diese Steine zum Pflastern der unbefestigten Gassen und Plätze verwendet wurden, um so dem Einsinken in den dort abgelagerten Müll und Unrat entgegenzuwirken. Diese „Katzenköpfe“ sind noch heute an vielen Stellen in der Stadt erkennbar vor-

handen, so dass man sich hier auf mittelalterlichem Boden bewegen darf.

Im 9. Jahrhundert war die Stadt Paderborn bereits christianisiert, und der damalige Bischof Badurad wünschte sich als Schutzpatron der Stadt einen Heiligen, dessen Gebeine noch vollständig vorhanden waren. Er wurde in Le Mans/Frankreich fündig, wo die sterblichen Überreste des heiligen Liborius unversehrte aufgebahrt waren. Diese wurden, begleitet von einem Pfau, in die Stadt überführt, so dass sich das heutige Erzbistum Paderborn rühmen darf, in seiner Krypta einem unangestasteten Heiligen die ewige Ruhe gewähren zu dürfen. Diese historische Besonderheit wird in der Stadt mittels des Liborius-Brunnens verbildlicht, und das jährlich im Oktober stattfindende Liborius-Fest erinnert an diese Begebenheit.

Direkt über dem Altar des Doms gibt es zwischen zwei Säulen einen Schlussstein, der mit einer Öffnung versehen ist. Hier verfügte der Erzbischof, dass durch diesen an jedem Pfingstfest eine Holztaube zu Boden gelassen wurde, um so die Gemeinde auf das besondere kirchliche Fest und dessen Bedeutung aufmerksam zu machen.

Im 16. Jahrhundert erließ der damalige Fürstbischof ein Edikt, das den unteren Gesellschaftsklassen den Genuss des Kaffees untersagte. Da dieses Verbot nie durch eine Aufhebung des Edikts zurückgenommen worden ist, stellt das Kaffeetrinken für viele Paderborner auch heute noch eine unerlaubte Handlung dar, derer sie sich nicht bewusst sind.

Nach der Führung bei niedrigen Temperaturen und einem kalten Wind blieb in der Stadt



Die Fahrt nach Paderborn und zum Schloss Neuhaus fand großen Anklang.

Foto: Rainer Lewe

noch genügend Zeit, eines der gastronomischen Angebote der Stadt zu nutzen, um sich aufzuwärmen.

Während der sich anschließenden

kurzen Busfahrt zum Schloss Neuhaus zeigte auch die Sonne endlich ihr Gesicht, so dass der Spaziergang durch den barocken Garten des Schlosses zu einem Frühlingsgenuss wurde, bei dem die vielen blühenden Tulpen und Narzissen und das zarte Grün der Bäume bewundert werden konnten.

Während der Rückfahrt nach Recklinghausen zeigte die vergnügte Stimmung im Bus, dass sich ein schöner und lohnender Ausflug langsam dem Ende entgegen neigte.

Brigitte Wuttke

Leichter mit dem Rollator auf Recklinghausens Straßen?

Im Frühjahr 2022 hatte der Seniorenbeirat beschlossen, sich für die Absenkung der Bordsteine in Recklinghausen einzusetzen, damit ältere Menschen, aber auch Eltern mit Kinderwagen leichter die Straßen überqueren können. Mit den zuständigen Ratsausschüssen konnte schließlich für 2023 erreicht werden, dass ein außerplanmäßiges Kontingent von 100.000 Euro für erste Maßnahmen bereitgestellt wurde.

Der Arbeitskreis Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr (StUV) und ein weiteres Mitglied des Seniorenbeirates haben im Februar/März 2023 über mehrere Tage zu Fuß oder per Rad die Straßen im Stadtteil Süd daraufhin in Augenschein genommen, wo Bordsteinabsenkungen bereits durchgeführt sind, nachgebessert werden könnten oder dringend durchgeführt werden müssten.

In der ECA-Siedlung an der Bergknappenstraße sind die Überwege an den Hauptverkehrsachsen (Bergknappenstraße, Overbergstraße, Alter Grenzweg) mit sehr guten Absenkungen versehen: angeschrägt / keine Stufe / am Anfang

flache Noppen, die ein selbständiges Abrollen verhindern. In den Anliegerstraßen der Siedlung sind die Bordsteine ebenerdig eingebaut, sie sind auf ganzer Straßenlänge nur Begrenzungslinien.

Im Baugebiet zwischen König-Ludwig-Straße, Pappelallee und Emscher ist nur an einer Stelle etwas anzumerken: Die Anto-

niuskirche ist von der Antoniusstraße gut über abgesenkte Bordsteine zu erreichen. Von der Rückseite (Am Bärenbach) ist bei der rechten Zuwegung der Bordstein abgesenkt, der Weg jedoch durch ein Tor verschlossen. Ausgerechnet bei der linken Zuwegung (als stufenfreier Durchgang bis zur Antoniusstraße gestaltet) ist der Bordstein Am Bärenbach nicht abgesenkt.

Wer die Situation vor Ort kennt, wird aber wohl den Schlenker über den nördlichen Bürgersteig von der rechten Zuwegung zum linken Durchgang nehmen.

Im Wohngebiet Grullbad haben an der Hochstraße/Einmündung Grullbadstraße die Baumaßnahmen für Westnetz und Kabel dazu geführt, dass bei der Gelegenheit einige Überwege optimiert worden sind. Der jetzt gute Überweg mit entsprechenden Absenkungen an der Hochstraße ist leider nicht vor dem Altenheim, sondern 50 m weiter vor der Apotheke eingerichtet. Das ist wohl der Verkehrssituation an der Einmündung der Grullbadstraße geschuldet. Der Umweg für Altenheimbewohner zum Überweg nach rechts an der Apotheke oder nach links an der Ampel zu den gegenüberliegenden Geschäften ist jedoch vertretbar.

Ansonsten erscheint in diesem Wohngebiet eine Bordsteinabsenkung nur an einer Stelle auf der Bochumer Straße zwischen König-Ludwig- und Lippestraße wünschenswert: In diesem Abschnitt gibt es einen Kiosk, Änderungsschneider, Physiotherapeuten und Friseur, aber keine Absenkung für Rollator oder Rollstuhl. Im Übrigen ist die Bochumer Straße mit Verkehrsinseln und vielen abgesenkten Einfahrten gut zu überqueren.

Auch alle anderen Nebenstraßen haben Absenkungen an Kreuzungen, Einmündungen und Kreisverkehren.

Die Wohnbebauung im Gebiet (Ein- bis Sechsfamilienhäuser) ist in kurzen Abständen durch Hofeinfahrten mit Bordsteinabsenkun-



So sollten Übergänge überall sein: vorbildlich ebenerdig.

Foto: Jürgen Herrmann

gen getrennt. Die Bordsteine zum Bürgersteig sind besonders niedrig, wohl damit Pkws zum Einparken darüber fahren können.

Nicht überall kann mit dem Rollator direkt die andere Straßenseite erreicht werden, aber doch ohne größere Umwege mit einem kleinen Schlenker.

Das gilt für alle Altenheime, Arzt- und Therapeutenpraxen und Apotheken, aber auch

Einkaufsmöglichkeiten und weitere Dienstleister (Friseur, Lottostelle).

Auch im Ortsteil südlich der Theodor-Körner-Straße und in Hochlarmark sind die Bordsteine abgesenkt, wenn nicht direkt vor dem Grundstück, dann aber ein paar Meter weiter.

In Süd hat die Stadt die notwendigen Bordsteinabsenkungen durchgeführt. Wo die Absenkungen nicht ganz ebenerdig sind, kann mit der Fußraste am Rollator das Hindernis bewältigt werden.

Der Arbeitskreis hat bei dieser Gelegenheit festgestellt: Es gibt schöne Siedlungen mit guten Lebensräumen in Recklinghausen-Süd!

Wir bleiben am Thema in anderen Ortsteilen!

(jh)

Arbeitskreis Soziales

Der Arbeitskreis Soziales hat sich in seinen Sitzungen mit dem Thema *Altersarmut* beschäftigt und dazu André Fechner von der Stabsstelle des Sozialdezernates in seine Aprilsitzung eingeladen. Die Stadt Recklinghausen wird auf Initiative der Ratsfraktion der Bündnis 90/Die Grünen für Recklinghausen am 11. August von 14-19 Uhr im Bürgerhaus Süd eine Armutskonferenz ausrichten. Dabei werden die Themen *Altersarmut* und *Wohnungslosigkeit* behandelt. Eingeladen sind ca. 100 Fachvertreter von Wohlfahrts-, Stadt- und Kirchenverbänden, darunter auch Vertreter des Seniorenbeirates. Neben Vorträgen werden Workshops und ein *Markt der Möglichkeiten* stattfinden.

In der Diskussion in der Arbeitssitzung wurden folgende Ursachen und Folgen für eine

mögliche Altersarmut genannt: Altersarmut bedingt Einsamkeit, Pflege belastet die finanzielle Situation, die Wohnungssuche wird durch Altersarmut stark belastet und auch die Teilhabe für digitale Anforderungen ist bei Altersarmut schwer zu realisieren.

Die Frage ist, was die Kommunen leisten können. Sinnvoll wäre die intensivere und bessere Information über Sozialleistungen (auch Krankenkassen- und Pflegeleistungen) und eine bessere Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen. Die Schamgrenze insbesondere bei der Leistungsanfrage von älteren Bürgern sollte herabgesetzt werden, denn Sozialleistungen sind kein Almosen, sondern gesetzlich zugesicherte Unterstützungsleistungen.

Angeregt wurde vom Arbeitskreis, auch mehr Informationen über Zuverdienstmöglichkeiten für Senioren zu geben. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels sollten die Kompetenzen, Qualitäten und die Arbeitsbereitschaft von Älteren mehr genutzt werden. Für viele Ältere bedeutet Hinzuverdienen die einzige Möglichkeit, die geringen Rentenbezüge aufzustocken, um sich so die soziale Teilhabe zu sichern.

Mieten für Wohnungen müssen bezahlbar sein – ein richtiger Schritt ist die Beratung über den veränderten Wohngeldbezug. Hier hat der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit der Verwaltung und der Publikation in der RESolut und auf seiner Webseite (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com) informiert. Für Senioren müssen bezahlbare barrierearme bzw. barrierefreie Wohnungen angeboten werden. Der Wohnungslosigkeit gilt es durch geeignete Maßnahmen entgegenzuwirken.

Angebote für Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen finden sich im Gegensatz zu Nachbarstädten zu wenig. Eine wichtige Initiative ist hier der Antrag der Kreisarbeitsgemeinschaft der Seniorenbeiräte Recklinghausen, in dem die Landesregierung über die Landesseniorenvertretung aufgefordert wird, im ländlichen Raum nicht mehr genutzte Bauernhöfe für den Lebensraum von Betroffenen zu fördern. Die Zulassung von ambulanten Wohngemeinschaften für dementiell Erkrank-

te sollte erleichtert werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Fähigkeiten bei zunehmender Demenz abnehmen werden und die Pflege in den Vordergrund rücken wird. Die Gründung von Stiftungen und Genossenschaften für Wohnprojekte können hier eine sinnvolle Ergänzung sein.

Der Besuchsdienst „Gemeinsam statt einsam“ hat mit Herrn Dr. Surrey einen neuen Koordinator, der für den Bereich Recklinghausen-Süd, Grullbad und Hillerheide zuständig ist. Beim letzten Reflexionstreffen wurde auf Wunsch der Ehrenamtlichen das Thema für die Fortbildung am 22. September „*Kommunikation, Abgrenzen, Nein sagen, Gesprächsführung und Sich zurücknehmen können*“, vorgeschlagen. Die frühere Stadtpfarrerin Ilona Klaus konnte als Referentin gewonnen werden.

Es werden weiterhin Ehrenamtliche für die Stadtteile Süd und Suderwich gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 0176 770 764 89 oder per Mail unter besuchsdienst.re@gmail.com.

Die Arbeitsgruppe „digitale Lotsendienste“ ist weiterhin mit dem Angebot des digitalen Stammtisches erfolgreich. Nächste Termine sind am 29. Juni und 27. Juli im *Treffpunkt Wildermannstrasse 51*. Das Projekt hat sich an der bei der Plattform Digitaltag (<https://digitaltag.eu/>) an einem Wettbewerb für digitales Miteinander beworben.

Das Projekt „Hitzeprävention“ lädt zur kostenlosen und freiwilligen Teilnahme von hochaltrigen Senioren am Pilotprojekt während einer Hitzeperiode ein. Der Seniorenbeirat und seine Projektpartner IAT Gelsenkirchen und DRK KV Recklinghausen suchen dazu 50 Senioren aus der Altersgruppe 80 plus, die im Zeitraum Juli-August 2023 für zwei bis drei Wochen durch tägliche Telefonanrufe zu vereinbarten Anrufzeiten von geschulten Fachkräften des DRK Hinweise und Unterstützung zum Gesundheitsschutz in Hitzeperioden erhalten sollen. Eine detaillierte Projektbeschreibung ist einem Faltblatt zu entnehmen. Dieses Faltblatt kann per Mail unter ak.soziales.re@gmail.com angefordert werden kann.

Norbert Jandt / Gerhard Kmoch

In eigener Sache

Trauer in der Redaktion

*Wir trauern um unser Redaktionsmitglied
Hans-Friedrich (Ha-Frie) Tamm.
Er ist am 19. März 2023 gestorben.*

*Ha-Frie gehörte zu den Mitbegründern unserer
Seniorenzeitschrift RESolut und hat sich über lange
Jahre hinweg als Motor der Redaktion einen großen
Verdienst für die Belange seiner Zeitschrift erworben.*

*Er war es auch, dessen engagierte Art sich so
auswirkte, dass er manch ein Redaktionsmitglied für
die Arbeit an der Zeitschrift begeistern konnte
und dass er mit seiner freundlichen und humorvollen
Art für ein angenehmes Klima in der Redaktion
gesorgt hat.*



*In den langen Jahren hat Ha-Frie mit einer großen Zahl von Artikeln für ein
besonderes Niveau der Zeitschrift gesorgt, sodass die RESolut bei ihren
Lesern eine breite Zustimmung erfahren hat.*

*Auch in der letzten Zeit, in der er nicht mehr aktiv an der Redaktionsarbeit
teilnehmen konnte, war er mit großem Interesse bei seinem „Kind“ RESolut
und hat die 44 Seiten immer wieder mit Freude gelesen.*

*Die Redaktion verabschiedet sich von Hans-Friedrich Tamm
mit einem tief empfundenen Dank für seine ehrenamtliche Arbeit
für die Senioren und deren Zeitschrift
und für sein immer freundliches und aufmunterndes Miteinander.*

Wir werden uns bemühen, die Arbeit in seinem Sinne fortzusetzen.

Annegret Detlef Edelgard Helmut Jan Jürgen F.

Jürgen H. Michael Monika Rudolf Sabine

Rätsellösung

Die Lösung des Rätsels auf Seite 35 lautet:

GELASSENHEIT

Karl Valentin / Papst Johannes XXIII. / Albert Einstein / Joachim Ringelnatz /
Hildegard v. Bingen / Marie Curie / Rosa Luxemburg / Annette v. Droste-Hülshoff / Mark Twain

*Mit Ruhe und Gelassenheit
ist die beste Strategie,
durchs Leben zu kommen.
(hp)*

Mitteilungen der Redaktion

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen oder einen Leserbrief oder einen Artikel zuschicken?

Hier die Mailadressen und Telefonnummern:

Annegret Grewing

Telefon: 0151/51427973

Mail: annegret-grewing@t-online.de

oder

Michael Mebus

Telefon: 02361/15405

Mail: michael-mebus@web.de

Wir weisen darauf hin, dass die Redaktion sich vorbehält, eingereichte Leserbriefe / Artikel zu berichtigen, eventuell zu kürzen oder auch gar nicht zu veröffentlichen. Für den Inhalt eingereicherter Texte wird keine Verantwortung übernommen.

Einsendeschluss für die nächste Ausgabe ist der **29. Juli**.

Wo erhalten Sie die RESolut?

RESolut liegt aus: im Rathaus, in der VHS, im Stadthaus A, in der Stadtbücherei, in der „Brücke“ im Willy-Brandt-Park, im Bürgerhaus Süd, in der Stadtbücherei Süd, im Fritz-Husemann-Haus, im Kreishaus, in verschiede-

nen Seniorenheimen, Kirchen, Gemeindehäusern, vielen Arztpraxen und Apotheken.

Die Zeitschrift wird außerdem im Seniorenkino verteilt.

Auch im Internet kann die Seniorenzeitschrift gelesen werden. Rufen Sie dazu die Internetseite des Seniorenbeirates Recklinghausen auf (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com). Dort finden Sie den Zugang sowohl zur aktuellen Ausgabe als auch zu den Ausgaben der letzten Jahrgänge.

Gerne können Sie diese als PDF-Datei auf Ihren Computer oder Ihr Tablet herunterladen und dann in aller Ruhe lesen.

Wie erreichen Sie die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates?

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:

Stadt Recklinghausen

Fachbereich Soziales und Wohnen

(Fachbereich 50)

Frau Fröhlich

Raum 2.09.1 (2. Stock)

Stadthaus A, Rathausplatz 3,

45657 Recklinghausen

Telefon (02361) 50 2057

E-Mail: Miriam.Froehlich@recklinghausen.de

Impressum

Verleger:

Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
(Fachbereich 50)
Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/50-2057
E-Mail: soziales@recklinghausen.de

Druck:

Schützdruck GmbH, Oerweg 20
45657 Recklinghausen

Gestaltung:

Arbeitskreis Medien
(Seniorenbeirat Recklinghausen)
Michael Mebus

Verantwortlicher i.S.d.P:

Jörg Fleck (Vorsitzender des Seniorenbeirates
Recklinghausen)
Händelstr. 9A, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/25938

Redaktion:

Annegret Grewing (ag) - 0151 51427973
Jürgen Flächter (jf) - 0179 7257817
Jürgen Herrmann (jh) - 02361 42575
Rudolf Koncet (rk) - 02361 16055
Sabine Matthias (sm) - 02361 25154
Michael Mebus (mm) - 02361 15405
Helmut Peters (hp) - 02361 4900068
Edelgard Rose (er) - 02361 21636
Jan Switon (js) - 02361 88425
Hans-Friedrich Tamm (†)
Detlef Wendt (dw) - 02361 9044087
Monika Wischnowski (mw) - 0172/2863474

Externe Autoren:

Kriemhild Gralla, Heiner Grewing,
Dr. Wolfgang Hettwer, Norbert Jandt,
Gerhard Kmoch, Sandra Paulsen,
Helga Schäferling, Angelika Schober,
Brigitte Wuttke

Auflage:

3.650 Exemplare

Erscheinungsweise:

4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Freunde,

„wau“, sag ich, „wau“ und dreimal „wau“,
ich bell euch was, denn ich bin schlau.

Sag es auf meine Weise an,
was „hund“ hier so erleben kann.

Ich war mit Herrchen gassigehn.
An der Stadtmauer, da ist es schön.
Es riecht ganz kräftig dort nach Hund
und außerdem ist es gesund.

Doch bald hört‘ ich ihn leise fluchen:
Was hat ein **REh** denn hier zu suchen?
Es steht im Weg, nicht zu gebrauchen,
man kann sich nur den Fuß dran stauchen.



Mein Herrchen ging verwirrt nach Haus,
die „Pipi-Pause“ fiel heut‘ aus,
die Zunge hing mir aus dem Maul
wie einem müden Droschkengaul.

Morgen geh'n zum Rathaus wir,
mein Herrchen und sein Hundetier.
Es geht um Auskunft und um Rat,
was hat geführt zu dieser „Tat“?

Im Stadtpark könnt‘ das Reh gut sein,
im Streichelzoo, beim Hängebauchschwein.
Da wär's ein Star – unter Seinesgleichen
könn't niemand ihm das Wasser reichen.

Wau sag ich: „wau“ und dreimal „wau“.
Merkt ihr es jetzt, dass ich bin schlau?
Ihr hört es schon an dem Gebell,
ich bin's tatsächlich,

euer Rebell

(er)

