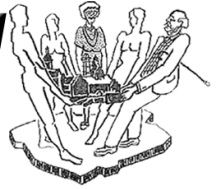


RE-SOLUT



**REcklinghäuser Senioren
-so lebendig Und Tatkräftig-**

**Ausgabe
4 / 2011**



<http://www.ohrnsweg.de/leben/winterzauber/spatzen.jpg>

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mitten drin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht.
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch,
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern

	Inhaltsverzeichnis	Seite
	Weihnachtsgruß des Seniorenbeirates	3
Das Jahr geht zu Ende	Winter (Arno Holz)	4
	Adventszeit früher	4
	Der Engel	5
	Adventskalender	6
	Eine einfache Idee mit großer Wirkung	
	Et is so düüster in düsse Wiält	8
	Advent (Edith Linvers)	9
	Ist das der Advent?	10
	Widersprüchliche Gedanken	
	Ursprung und Bedeutung des Schenkens	11
	Schenken (Joachim Ringelnatz)	12
	Gedanken zum Jahresende	13
Erinnerungen	Mein Poesiealbum	14
	Kriegserlebnisse Teil 3	16
	Die Ölmühle	18
	Peking in München	20
	Aktivitäten als Statist und Komparse, Teil 2	
Wissenswertes - nicht nur für Senioren	Bauschutt für einen Rodelberg	22
	Garten der Erinnerung	23
	Interreligiöse Gottesdienste in Recklinghausen	24
	Wenn die Seele krank ist	25
	Psychotherapie im höheren Lebensalter	
	Wohnberatung	27
	Senioren und Menschen mit Behinderungen finden bei der Stadt Recklinghausen Rat und Hilfe	
	Möglichkeit der Nutzung des Nahverkehrs der Deutschen Bahn für Schwerbehinderte erweitert	29
Literaturecke	Frau Ella	30
	Heimweh nach dem Ort, an dem ich bin	30
	Zweifelsfahrten	31
	Bilder aus der Vergangenheit	
	WDR 2 - 50 Dinge	32
	Das muss ein Nordrhein-Westfale getan haben	
Aus der Arbeit des Seniorenbeirates	Vorstand neu gewählt	33
	Arbeitskreis Veranstaltungen und Verkehrswesen	34
	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	
	Arbeitskreis Medien	35
	In eigener Sache	
	Arbeitskreis Kultur	36
	Zu Besuch bei Max Liebermann und Konrad Adenauer	
	Arbeitskreis Soziales	38
	Entlassmanagement im Prosper-Hospital	
Leserbriefe		39
Sie können besser denken, als Sie denken		40
Termine, Öffnungszeiten		42
Rätsellösungen		43
Mitteilungen der Redaktion		43
Impressum / Grußworte der Redaktion		44

Liebe Leserinnen und Leser
von RE-SOLUT!

Die Mitglieder
des Seniorenbeirates Recklinghausen
wünschen Ihnen allen

eine schöne Weihnachtszeit

und ein gutes,
besonders gesundes Jahr 2012.



Foto: Gabriele Steuer
Das Foto entstand anlässlich des Seniorenforums 2011.

Auch die auf dem Foto fehlenden Mitglieder schließen sich dem Wunsche an!

Das Jahr geht zu Ende

Winter

Du lieber Frühling, wohin bist du gegangen?
Noch schlägt mein Herz, was deine Vögel sangen.
Die ganze Welt war wie ein Blumenstrauß.
Längst ist das aus!
Die ganze Welt ist jetzt, o weh,
Barfüßle im Schnee!
Die schwarzen Bäume stehn und frieren.
Im Ofen die Bratäpfel musizieren.
Das Dach hängt voll Eis.
Und doch! Bald kehrst du wieder, ich weiß, ich weiß!

Bald kehrst du wieder,
oh, nur ein Weilchen,
und blaue Lieder
duften die Veilchen!

Arno Holz

Adventszeit früher

Schon immer hat die Zeit vor dem Weihnachtsfest auf mich einen ganz besonderen Reiz ausgeübt.

Ich erinnere mich gerne an die stille, beschauliche Adventszeit in meiner Kindheit.

Im alten Küchenherd prasselte das Feuer, und die flackernden Flammen warfen riesige Schatten an die Wand. In meiner Fantasie waren es Riesen und Geister, die in unserer Küche tanzten.

Aus dem Backofen duftete es nach Plätzchen und Honigbrot. Die Kerzen auf dem Adventskranz verbreiteten ein wohliges Licht, während meine Geschwister und ich Weihnachtslieder sangen.

Eifrig schrieben wir all unsere Wünsche auf den Wunschzettel und hofften von ganzem Herzen, dass uns das Christkind wenigstens einen dieser Wünsche erfüllen möge.

In den Straßen der Stadt gab es kurz nach dem

Krieg noch keine üppige Weihnachtsbeleuchtung. Nur hin und wieder sah man einen kleinen Nikolaus im Schaufenster der Spielwarenhandlung.

In meiner Erinnerung waren nicht nur die Sommer heißer, nein, auch die Winter waren viel frostiger und schneereicher als heute. Nur selten blieb der Schlitten im Keller stehen. Und spätestens zum ersten Adventssonntag zierten viele kleine und große Schneemänner die Vorgärten unserer Siedlungsstraße. Die Pflützen waren bedeckt mit einer Eisschicht, die manches Mal einbrach und uns Kindern nasse Füße bescherte. Erst wenn die handgestrickten Wollhandschuhe durchnässt und unsere Füße steif gefroren waren, machten wir uns auf den Heimweg.

Mutter zog uns die tiefend nassen Kleidungsstücke aus und brachte sie zum Trocknen in die Waschküche. Auf dem Herd kochte das Teewas-

ser, und der frische Stuten verbreitete einen aromatischen Duft. Unter den wachsamen Augen meiner Mutter durfte ich die Kerzen auf dem Adventskranz anzünden.

Wenn sich draußen langsam die Dunkelheit ausbreitete und in den umliegenden Häusern die Lichter angezündet wurden, begann die schönste Stunde des Tages. Während wir in kleinen Schlucken den heißen, honigsüßen Tee tranken, erzählte Mutter Geschichten von früher. Nie wieder habe ich dieses Gefühl der Behaglichkeit und Vertrautheit erlebt. Die Erinnerungen an diese vorweihnachtlichen Tage haben sich für immer in meinem Gedächtnis eingegraben.

Und in der Nacht, während der klirrende Frost bizarre Figuren aus Eis an die Fenster zauberte, träumten wir von rasanten Schlittenfahrten und riesigen Höhlen aus Schnee. Unter den dicken Federbetten spürten wir die bitterkalten Nächte nicht. Geheizt wurden nur die Küche und manchmal auch die gute Stube. In den Schlafzimmern dagegen war es eisig kalt. Wenn wir am Morgen aus unserem wohlig warmen Bett krochen, hatte der Winter über Nacht wunderschöne Eisblumen an den Fensterscheiben blühen lassen. Stauend standen wir Kinder davor und versuch-

ten mit unserem warmen Atem die Blüten zum Schmelzen zu bringen.

Wie gerne möchte ich noch einmal dieses ganz besondere Gefühl der Geborgenheit spüren und beim Schein der Kerzen den Geschichten meiner Mutter lauschen. Doch ich werde ihn nicht mehr finden – diesen Zauber meiner Kindheit. Die Eisblumen an den Fenstern blühen heute nicht mehr...

Helga Licher



Der Engel

Als ich in diesem Jahr meine Krippe und die fünf Weihnachtsengel wieder einpackte, behielt ich den letzten Engel in der Hand.

„Du bleibst“, sagte ich, „ich brauche ein bisschen Weihnachtsfreude für das ganze Jahr.“

„Da hast du aber Glück gehabt“, sagte er. „Wieso?“ fragte ich ihn.

„Na, ich bin der einzige Engel, der reden kann.“ Stimmt! Jetzt erst fiel es mir auf. Ein Engel, der reden kann?

Da hatte ich wirklich Glück gehabt.

„Wieso kannst du eigentlich reden? Das gibt es doch gar nicht!“

„Doch, das ist so. Nur wenn jemand nach Weihnachten einen Engel zurückbehält, nicht aus Versehen, sondern wegen der Weihnachtsfreude, wie bei dir, dann können wir reden. Aber es kommt ziemlich selten vor.“

Seitdem steht der Engel in meinem Wohnzimmer im Regal. In den Händen trägt er seltsamerweise einen Müllkorb. Er steht gewöhnlich still an seinem Platz, aber wenn ich mich über etwas ärgere, hält er mir seinen Müllkorb hin und sagt: „Wirf rein!“

Ich werfe meinen Ärger hinein – weg ist er!

Manchmal ist es ein kleiner Ärger, zum Beispiel, wenn ich meine Brille verlegt habe oder meine Schlüssel nicht finden kann. Es kann aber auch ein größerer Ärger sein oder eine Not, ein Schmerz, mit dem ich nicht fertig werde.

Eines Tages fiel mir auf, dass der Korb immer gleich wieder leer war. Ich fragte ihn: „Wohin bringst du alles?“ „In die Krippe“, sagte er.

„Ist denn so viel Platz in der kleinen Krippe?“, fragte ich.

Der Engel lachte und antwortete: „Pass auf. In

der Krippe liegt ein Kind, das ist noch kleiner als die Krippe. Und sein Herz ist noch viel kleiner. Deinen Kummer lege ich in Wahrheit gar nicht in die Krippe, sondern in das Herz des Kindes. Verstehst du das?“

Ich dachte lange nach: „Das ist schwer zu verstehen. Und trotzdem freue ich mich. Komisch?“ Der Engel runzelt die Stirn. „Das ist nicht komisch, sondern das ist die Weihnachtsfreude, verstehst du?“

Ich wollte den Engel noch vieles fragen, aber er legte den Finger auf den Mund.

„Psst“, sagte er, „nicht reden! Nur sich freuen.“

RE-SOLUT hat diese kleine Geschichte von Frau Christel Brüggemann erhalten. Die Geschichte ist mit dem Hinweis „Unbekannter Verfasser“ auch im Internet zu finden.



Adventskalender

Eine einfache Idee mit großer Wirkung

Wer hat nicht schon erlebt, wie die Kinder oder Enkelkinder voll Spannung darauf warten, endlich ein Fenster am Adventskalender öffnen zu dürfen.

Der Adventskalender ist genau betrachtet als praktische Hilfe geschaffen worden, den Kindern das Warten auf Weihnachten zu verkürzen. War es in früheren Zeiten nämlich Brauch gewesen, dass schon zu Nikolaus die Bescherung stattfand, wurde durch die Verlagerung des Schenkens auf das Weihnachtsfest nun eine vierwöchige Zeit des Wartens geschaffen und die Frage „Mama, wann ist endlich Weihnachten?“ immer häufiger gestellt.

Einige Quellen führen den Grundgedanken eines Adventskalenders bereits auf das Jahr 1839 zurück. Damals hatte der Theologe Johann Hinrich Wichern in seiner evangelischen Stiftung „Das Rauhe Haus“ für verwahrloste und verwaisete Kinder in Hamburg den Adventskranz mit 24 Kerzen eingeführt. Damit sollte die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest als Weg aus der Dunkelheit ins Licht veranschaulicht werden. Jeden Tag

bis zum heiligen Abend wurde eine neue Kerze angezündet.

Glaubt man anderen Quellenangaben, wurden die ersten Adventskalender gegen Ende des 19. Jahrhunderts erstellt. Je nach den Möglichkeiten in den Familien reichten die Kalender von 24 Kreidestrichen an der Tür, von denen die Kinder an jedem Tag einen entfernen durften, bis hin zu solchen mit 24 Lebkuchen, wovon jeden Tag einer gegessen werden durfte. Oder es wurde an jedem Tag ein Strohhalme in die Krippe gelegt, und am Ende war diese vorbereitet für die Heilige Familie.

Neben diesen Arten gab es aber auch Kalender, die nicht zwangsläufig an das 24-Tage-Prinzip gebunden waren, sondern bei denen man z. B. an jedem Adventssonntag ein kleines Geschenk neben seinem Bett fand, das thematisch zur Weihnachtszeit passte (z. B. eine Christbaumkugel oder eine Krippenfigur).

Mit dem Bedeutungswandel von Weihnachten als Kirchenfest hin zu einem Familien- und weiter zum Konsumfest wurden immer mehr Produkte

zum Kauf angeboten, die eine weihnachtliche Stimmung in den Häusern verbreiten halfen. So gab es bald auch die ersten käuflich zu erwerbenden Adventskalender.

Der „Urkalender“ aus dem Jahr 1903 war noch fensterlos und bestand aus zwei Blättern. Auf dem einen befanden sich weihnachtliche Gedichte, die in 24 nummerierten Kästen gedruckt waren. Auf dem zweiten Blatt waren Bilder aufgedruckt, die jeweils zu einem der 24 Gedichte passten und die man ausschneiden konnte.

Seit 1908 ist der Kalender in der weiterentwickelten und heute noch beliebten Form auf dem Markt: 24 aufklappbare „Fenster“, hinter denen sich auf einer zweiten Papierschicht weihnachtliche Motive verbergen. Lag die Herstellung bis dahin nur in einer Hand (Litographische Anstalt Reicholdt & Lang in München), wurde nun die Konkurrenz immer lebhafter, die Kalender wurden immer bunter, glitzernder und auch künstlerischer, und allmählich tauchten auch nicht-religiöse Motive auf.

Im Dritten Reich waren Adventskalender mit christlichen Symbolen verboten; diese wurden durch „völkische Motive aus der nordischen Kultur“ ersetzt. Viele Familien versuchten, die alte Tradition zu erhalten, indem man z. B. Adventskerzen mit 24 Markierungen herstellte, wo täglich das entsprechende Stück abgebrannt wurde. Oder manche Familienväter bauten selber kleine Schränkchen mit 24 Schubladen, die dann mit Leckereien für die Kinder gefüllt wurden.

Erst in der Nachkriegszeit konnte der Adventskalender wieder an die Erfolge der ersten Jahre anknüpfen, ab den 1950er Jahren wurde er zum Massenartikel. Als Motive dienten hauptsächlich Szenen aus romantisch verschneiten Städtchen, hinter dem größer gestalteten Fenster des 24. Dezember

verbarg sich meist eine Krippenszene. In den 1960ern versuchte man mit „neumodischen“ Motiven wie Autos, Raumfahrt, Comics etc. den zunehmend verschiedenen Geschmäckern entgegen zu kommen. In der Zeit entdeckte auch die Schokoladenindustrie das enorme Marktpotenzial, die ersten „Schoko-Adventskalender“ entstanden. Seitdem überschwemmen diese in der Vorweihnachtszeit die Supermärkte, Kaufhäuser und Einkaufszentren als „essbare“ Variante.

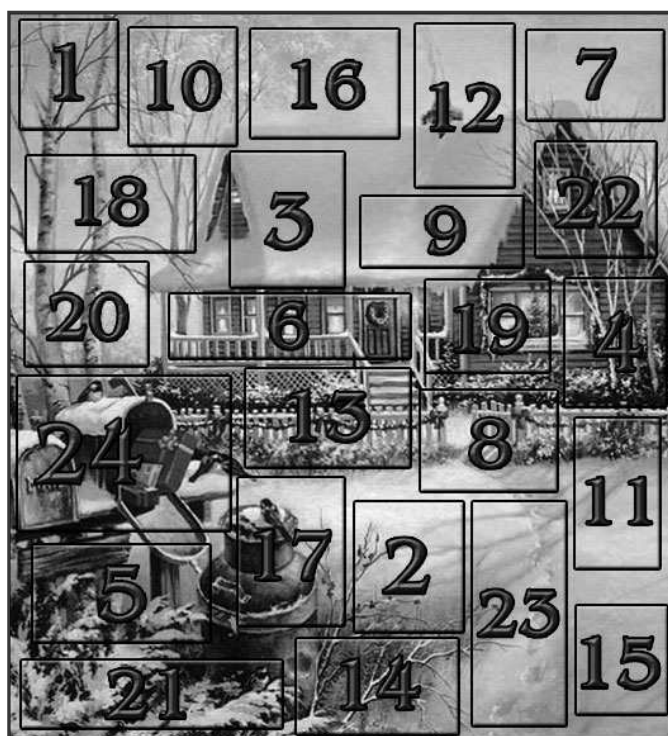
Heute gibt es neben dem traditionellen, nostalgischen Adventskalender die unterschiedlichsten Arten (z. B. die recht beliebte Adventskette) bis hin zu den virtuellen Varianten im Internet oder fürs Handy. Eine weitere Form des modernen Adventskalenders ist das MP3-Hörbuch zum Advent, bei dem man Tag für Tag eine von 24 Geschichten hören kann, die sich inhaltlich auf die Jahreszeit, den Advent oder z. B. auf die Nikolaus-Legende beziehen.

Den Trend nach werbewirksamen und einnahmefördernden Weihnachtsmärkten unterstützend, haben sich viele Städte und Gemeinden entschlossen, Rathäuser und andere zentral gelegene Gebäude zum Adventskalender umzugestalten. Das jeweilige Adventsfenster ist dann wie ein großes Schaufenster, das den Betrachter jeden Tag mit neuer Dekoration überrascht. Die Zuschauerresonanz zeigt den Erfolg dieser

Investition. So auch in Leipzig: Die seit Jahren (seit 1997) größte Attraktion auf dem Leipziger Weihnachtsmarkt ist der mit 857 qm weltgrößte frei stehende Adventskalender, der sogar im Guinness-Buch der Rekorde aufgeführt ist.

Und da kann man sie wieder beobachten, die erwartungsfrohen Kinderaugen in ihrer Vorfreude auf das Christkind und das Fest der Familie.

(mm)



Et is so düüster in düsse Wiält...

Es ist so finster in dieser Welt...

Veer Käsen briänt an´n Adventskrans.
Et is stil, puukstil. So stil, dat´m häöert,
wu de Käsen dat Küern anfangt.

De iärste Käse dööt´n Söcht un säg:
„Ik haite **Friäden**. Mien Lecht löchtet, pat de
Mensken wilt mi nich. Se wilt patu
kinen Friäden hääben!“
Üör Licht wät lüt un lütter un gait enliks gaas
uut.

De twedde Käse flickert un säg weekmödig:
„Ik haite **Glaiwen**. Pat ik sin üöwerflaitig.
De Mensken wilt van Guod niks mäer wieten.
Et hääw kinen Sin, dat ik nao briäne!“
Un de twedde Käse is auk uut.

Sachtsinnig un truerig mellet sik
nu de diärde Käse:
„Ik haite **Laiwe** un hääw kinen Grund,
länger to liäwen.

De Mensken bruukt mi nich mäer!
Nich mäer äs Laiwe to Guod,
äs Laiwe to de Met-Mensken,
äs Laiwe to de Diers,
äs Laiwe to de Planten,
äs Laiwe to de de hele Natuur.
Nüörns, nüörns is nao Laiwe
to finnen up Äeren.
De Menskens wiet´t nich,
dat se sik laiwen müet,
üm alle Naud, allen Jaomer
uut de Wiält tob brängen!“
Met´n lest Uplöchten is auk düsse
Käse uutlösket.

Ene Käse briänt an´n Adventskrans.
Et is stil, so stil, äs dat buoben
up düsse Siet stait.
Dao gait stilkes de Stuowendüör los.
An Beßmoders Hand kümp een
Wichtken harin.
De Oma wil spaorn un de leste
Käse auk dömpen.

Vier Kerzen brennen am Adventskranz.
Es ist still, ganz still. So still, dass man hört,
wie die Kerzen anfangen sich zu unterhalten.

Die erste Kerze seufzt und sagt:
„Ich heiße **Frieden**. Mein Licht leuchtet, aber
die Menschen wollen mich nicht. Sie wollen
absolut keinen Frieden haben!“
Ihr Licht wird schwach und schwächer und
erlischt endlich ganz.

Die zweite Kerze flackert und sagt wehmütig:
„Ich heiße **Glauben**. Aber ich bin überflüssig.
Die Menschen wollen von Gott nichts mehr
wissen. Es hat keinen Sinn, dass ich noch
brenne!“ Und die zweite Kerze erlischt
ebenfalls.

Ruhig und traurig meldet sich
nun die dritte Kerze:
„Ich heiße **Liebe** und habe keinen Grund,
länger zu leben.

Die Menschen brauchen mich nicht mehr!
Nicht mehr als Liebe zu Gott,
als Liebe zu den Mitmenschen,
als Liebe zu den Tieren,
als Liebe zu den Pflanzen,
als Liebe zur ganzen Natur.
Nirgends, nirgends ist noch Liebe
zu finden auf Erden.
Die Menschen wissen nicht,
dass sie sich lieben müssen,
um alle Not, allen Jammer
aus der Welt zu bringen!“
Mit einem letzten Aufleuchten ist auch diese
Kerze ausgelöscht.

Eine Kerze brennt noch am Adventskranz.
Es ist still, so still, wie es oben
auf dieser Seite steht.
Da geht ganz leise die Stubentür auf.
An Großmutter's Hand kommt ein kleines
Mädchen herein.
Die Oma will sparen und die letzte
Kerze auch löschen.

„Nee!“ röp dat Lütte unner Träönen,
„alle anmaken,Oma!
Alle Käsen süelt briänen un nich uutsien!“

„Nein!“ ruft die Kleine unter Tränen,
„alle anzünden,Oma!
Alle Kerzen sollen brennen und nicht erloschen
sein!“

Dao nimp de veerde Käse dat Waod un säg:
„Seepaige nich, mien Kind! Ik haite **Hoffnung**,
wan ik briäne, kaas met mi alle
Käsen wier anmaken!“
Dat Kind löt´t Seepaigen un sünnet
de Käsen wier an.
Nu briänt wier veer Käsen an´n
Adventskrans!
Äs dat buoben up düsse Siet stait.

Da nimmt die vierte Kerze das Wort und sagt:
„Weine nicht mein Kind! Ich heiße **Hoffnung**,
solange ich brenne, kannst du mit mir alle
Kerzen wieder anzünden!“
Das Kind lässt das Weinen und zündet
die Kerzen wieder an.
Nun brennen wieder vier Kerzen am
Adventskranz!
Wie es oben auf dieser Seite steht!

Paul Götde

Advent

Im Radio Nachrichten
- soll ich vom Marzipan essen -
sechzehn Menschen sind beim Terroranschlag
ums Leben gekommen
- oder doch lieber von der Schokolade naschen -
für die Dritte Welt wird wieder einmal
zu Spenden aufgerufen
- schließlich entscheide ich mich
für die Apfelsinen -
jede zweite Sekunde verhungert ein Kind
- das andere macht zu satt
dann kann ich gleich beim Abendbrot
nichts mehr essen -
- wie war das noch -
jede zweite Sekunde verhungert ein Kind

Edith Linvers
aus: „Wenn Gedanken rebellieren“

Ist das der Advent?

Widersprüchliche Gedanken

Gegen Ende der Sommerferien beginnt in vielen Lebensmittelmärkten geschäftiges Treiben. Es wird umgeräumt, neu gestaltet, Platz geschaffen. Ende September, Anfang Oktober nämlich beginnt die Vor-Vorweihnachtszeit mit Spekulatius, Lebkuchen, Schokoladenweihnachtsmännern, Dominosteinen und was sonst noch dazu gehört

In meiner Brust streiten sich dann, wie sooft, zwei Seelen: Einerseits weiß ich seit früher Kindheit aus Erfahrung, dass der erste Spekulatius am allerbesten schmeckt, andererseits will ich dieser immer aufdringlicher werdenden Verführung widerstehen und solche vorgezogenen adventlichen Genüsse meiden. Außerdem ist das ja alles nur reine Geschäftemacherei. Bei uns jedenfalls gibt es dieses leckere ‚Hüftgold‘ erst ab dem ersten Advent. Aber war die Adventszeit früher nicht eigentlich eine Fastenzeit, wie vor Ostern? Na ja, ein bisschen probieren wird man ja wohl dürfen.

Noch während ich mich mit solchen widersprüchlichen Gedanken beschäftige, drängt sich mir eine weitere Frage auf: Was schenke ich meinen Lieben in diesem Jahr zu Weihnachten?

Ich habe mir aufgrund schlechter Erfahrungen fest vorgenommen, dem Geschenke-Kauf-Stress dieses Mal anders zu begegnen. Das ganze Jahr über wollte ich auf entsprechende Signale oder nebenbei geäußerte Wünsche meiner Familie achten und dann bereits im November alles besorgen. Nicht, dass es in der zu erwartenden Hektik vor Weihnachten noch zu Verlegenheitsgeschenken Marke S.O.S. (Schlips, Oberhemd, Socken) kommt.

Ende November ist es endlich soweit: Der Advent ist da. Konkret bedeutet das, etliche Adventsfeiern durchzustehen, Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt zu kosten, einen Adventskranz zu besorgen, die Wohnung zu schmücken und sich endlich den so lange vorenthaltenen leiblichen Genüssen zuzuwenden. Und wenn ich daran denke, wieviel extra an Hausputz ich mir vor

dem Fest auferlegen will oder wie der Speisezettel an den Feiertagen aussehen soll. Und auch im Kirchenchor, in dem ich mit viel Freude singe und ein wenig weg komme vom rein Materiellen, heißt es schon seit September bei den Proben für die Festmesse an Weihnachten: „Denn uns ist heut’ ein Kind geboren...“

Eine kleine, innere Stimme aber fragt beharrlich: Ist das Advent? Soll das alles sein?

Immer neue Fragen tauchen auf.

Was treibt uns bzw. mich eigentlich dazu, einen solchen Aufwand für ein Familienfest zu veranstalten? Was steckt dahinter? Offenbar haben die meisten Menschen ein tiefes Bedürfnis, ja eine Sehnsucht, nach... Ja, wonach eigentlich? Oder schlägt uns nur die dunkle Jahreszeit so auf die Seele, dass ein wenig Glanz und Freude gut tun könnten?

Wenn man einen Geistlichen befragt, wird er vermutlich antworten: „Die Menschen möchten ihrer Freude über die Geburt Jesu Christi Ausdruck verleihen und diese in Form von Geschenken einander weitergeben.“ Aber was, wenn das Geschenk nicht den Erwartungen des Beschenkten entspricht oder man selber Begeisterung heuchelt über eine gedankenlos besorgte Gabe? Ist dann die ganze Weihnachtsfreude dahin?

Das kann es doch wohl nicht sein!

Ich habe diese ganze Problematisierung so satt. Warum kann ich mich nicht einfach nur freuen, so in der Erwartungshaltung des Kindes, das ich früher war? Warum kann ich nicht eintauchen in diese Welt und wieder etwas fühlen vom geheimnisvollen Glanz der Vorweihnachtszeit, ob mit oder ohne Geschenken, Nikoläusen, Glühwein, Adventskränzen oder stimmungsvoller Musik? Mit all diesen Widersprüchen muss ich wohl leben. Denn ehrlich gesagt, möchte ich auf diese ganz besondere Zeit im Jahr nicht verzichten. Unsere Welt wäre sicherlich ärmer und kälter. Schließlich wollen wir mit unserer ganzen Be-

triebsamkeit im Kern einander Gutes tun. Und das wärmt die Seele. **Sentimentalität?** Sei's drum!

Eines aber wünsche ich mir: Ich möchte, wenn am Heiligen Abend nach dem Gottesdienst die Lichter in der Kirche ausgehen und das „Stille Nacht“ in der Dunkelheit ertönt, die nur von den Kerzen in der Krippe erhellt ist, etwas vom Zauber der Christnacht erleben und ein wenig den Frieden spüren, der allen Menschen guten Willens verheißen ist.

(er)



Bild: ©Thommy Weiss/PIXELIO

Ursprung und Bedeutung des Schenkens

Der Wunsch, anderen etwas zu schenken, ist ein menschliches Grundbedürfnis und gehört zur Entwicklung des Menschen. Schenken ist mehr als eine zwischenmenschliche Geste.

Die eigentliche Bedeutung des Verbs schenken ist *schief halten*. Der Begriff entstammt der indogermanischen Sprachwurzel *skanka*. Ursprünglich war damit gemeint, *jemandem zu trinken geben*. Später entwickelte sich daraus die Bedeutung *unentgeltlich geben*. Ableitungen des Wortes finden wir heute noch in den Begriffen *einschenken* und *ausschenken*, sowie in den Wörtern *Schänke* und *Ausschank*.

„Man schenkt einen Teil aus einer größeren Fülle. Mit diesem Ausschenken gebe ich diesen Teil an andere weiter. So schöpfen wir, wenn wir bedingungslos schenken, aus dem Unausgeschöpften, dem unermesslich Vollen unser Geschenk an Einzelne.“ (Vgl. Dorothee Markert, Fülle und Freiheit in der Welt der Gabe, 2006).

Nun ist Weihnachten zwar ein religiöses Fest, aber seine Ursprünge finden sich nicht im Christentum. Deshalb erstaunt es manchen, dass es viele der uns heute bekannten Bräuche und Traditionen schon vor der Geburt Christi gegeben hat. Manche können bis in die Zeit der alten Ägypter, der Babylonier und des Römischen Reiches zurückverfolgt werden.

Die Lichtersymbolik an Weihnachten z. B. weist auf die Zeit der Datierung des Weihnachtsfes-

tes in der Zeit der Wintersonnenwende hin. Sie stammt aus dem heidnischen Brauchtum der Römer, die am 25. Dezember den Tag der Wintersonnenwende und gleichzeitig den Geburtstag des Sonnengottes feierten. Aus diesem Anlass wurden kleine symbolische Geschenke gemacht: ein Zweig eines Baumes, kleine Tonfiguren oder frische Früchte. Die Geschenke sollten Glück bringen im neuen Jahr.

Es vergingen Jahrhunderte, ehe der Name Christi mit diesem römischen Fest in Verbindung gebracht wurde.

Der jüdische Festkalender weist in derselben Zeit mit dem Chanukkafest auch ein Lichterfest aus. Dessen Ursprung geht auf die Wiedereinweihung des Tempels und auf das Entzünden des siebenarmigen Leuchters zurück.

Der Ursprung des Schenkens zu Weihnachten hat also verschiedene Wurzeln.

Im Mittelalter war das Schenken ein Privileg der Adeligen und Reichen, die mit ihren Gaben an Untergebene ihren Reichtum und ihre Macht demonstrierten. Für die Armen waren diese Geschenke – wie Lebensmittel, Kleider und wichtige Haushaltsartikel – sehr bedeutsam, ja lebensnotwendig.

Einen besonderen Sinn hatte das Schenken dann später im Christentum: Man verstand Schenken als das Sich-Trennen von Gut und Geld, ein Handeln im Hinblick auf das Leben

nach dem Tode. So war der Wunsch nach ewigem Leben oft die Ursache für große Geschenke der Menschen an die Kirche.

Vor der Reformation fand das Beschenken der Kinder in den christlichen Familien am Nikolaus-tag statt. Zu Weihnachten gab es dann keine Geschenke mehr.

Martin Luther regte an, den Brauch des Schenkens auf das Weihnachtsfest zu legen und stellte so den Bezug zur christlichen Lehre – zu Jesus Christus dem göttlichen Geschenk für uns Menschen – her. Seither ist das Jesuskind (Christ-kind) Überbringer der Geschenke.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die heutige Geschenktradition immer in das Weihnachts-

fest mit eingebunden. Während der Kriegs- und Nachkriegszeiten waren Weihnachtsgeschenke etwas ganz besonderes. Mit dem Wohlstand in den letzten Jahrzehnten wurde Weihnachten immer mehr kommerzialisiert. Das Schenken wurde zum wichtigsten Weihnachtsakt.

In der Gegenwart ist es so, dass sich viele Feiertage, allen voran Weihnachten, über das Schenken definieren. Jedoch zeigen sich auch Tendenzen, dass man sich allmählich wieder mehr auf den religiösen und spirituellen Sinn von Weihnachten besinnt.

(ib)

Schenken

Schenke groß oder klein,
aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
die Gaben wiegen,
sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei was in dir wohnt,
an Meinung, Geschmack
und Humor,
sodass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List,
sei eingedenk,
dass dein Geschenk
Du selber bist.

Joachim Ringelnatz

Gedanken zum Jahresende

Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr
haben schon manchen um die Besinnung gebracht.

Joachim Ringelnatz

- - -

Hartnäckig weiter fließt die Zeit,
die Zukunft wird Vergangenheit.
Aus einem großem Reservoir
ins andre rieselt Jahr um Jahr.

Wilhelm Busch

- - -

Wenns alte Jahr erfolgreich war, Mensch freue dich aufs neue,
und war es schlecht, ja, dann erst recht.

Karl-Heinz Söhler

dt. Unternehmer, Publizist u. Lyriker, Hamburg

- - -

Man nehme 12 Monate,
putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie
und zerlege sie in 30 oder 31 Teile,
sodass der Vorrat für ein Jahr reicht.
Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus
1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt.
Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man
mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit.

Katharina Elisabeth Goethe, Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe

Erinnerungen

Mein Poesiealbum

Letztens beim Aufräumen stieß ich auf mein altes Poesiealbum. Kennt Ihr noch ein solches Album? Habt Ihr noch eines?



Alle in meiner Klasse in der Paulusschule bei Fräulein Meyer zu Natrup hatten ein Poesiealbum. Es war eine besondere Ehre, sich dort mit einem Vers oder einem Klebebildchen einzubringen. Jeder versuchte, seinen Beitrag so schön wie möglich zu gestalten, um ein besonderes Lob der Mitschülerinnen oder Freundinnen zu ergattern. Alle Lehrer, auch unser Dechant Pasch und der Herr Kaplan, wurden befragt, ob sie nicht einen Vers kennen würden.

Dann kam Weihnachten 1954. Opa hatte mir aus einem Schuhkarton eine Puppenstube gebastelt, wunderschön. Aber wo war das heiß begehrte Poesiealbum? Ich hatte die Hoffnung, es evtl. später von den Eltern geschenkt zu bekommen? Oma kam mit einem „Flohspiel“. Knöpfchen musste man quetschen, dass sie in einem Topf landeten. Wer die meisten Knöpfchen im Topf hatte, gewann das Spiel.

Aber wo war das Poesiealbum? Meine Enttäuschung konnte ich nicht verbergen.

Am Weihnachtsmorgen hieß es um 05.00 Uhr aufstehen, es ging in die Christmette, in die Uchte. Ich wollte mich vorher auf meinen Stuhl setzen, um auf Oma und Opa zu warten und schrie laut auf: Juhu, da war es! Es leuchtete rot, und in goldenen Lettern stand darauf „Poesie“.

Oma und Opa wurden fest gedrückt. Dann kam die Neugier. Oma hatte sich auf der ersten Seite gleich mit ihrer schönen Handschrift verwirklicht:

*Zufrieden sein ist
große Kunst,
Zufrieden scheinen
bloßer Dunst,
Zufrieden werden
großes Glück,
Zufrieden bleiben,
Meisterstück!*

In Liebe Deine Oma.

Auch Mutti hatte schon etwas hinein geschrieben:

*Sei Deiner Eltern Freude,
beglücke sie mit Fleiß.
Dann erntest Du im Alter
gewiss den höchsten Preis.*

Dieses schrieb Dir Deine liebe Mutti.

Die Weihnachtsferien waren vorüber, und ich war schon ganz aufgeregt, denn unseren Lehrer, Herrn Jaring, den wollte ich um einen Beitrag fragen. „Herr Jaring, Herr Jaring“, stotterte ich mit rotem Kopf, „würden Sie mir wohl auch etwas in mein Poesiealbum schreiben?“ Er nickte: „Sicher Tutti.“ Warum er mich Tutti nannte, weiß ich bis heute nicht. Ich habe es einfach so zur Kenntnis genommen. Fand das sogar als besondere Ehre, ich war eben Tutti. Eine Woche verging, bis er mir das Album wieder zurück gab.

*Den jungen Bäumen
gibt man ihre Stützen,
um einst als grade Stämme
frei zu stehen.
Die Jugend mag
des Alters Rat benützen,
sich leiten lassen,
bis sie selbst kann gehen!*

*Für Erinnerungsstunden an Deinen Lehrer
Bruno Jaring.*

Ja, unser lieber Herr Jaring ist schon lange verstorben. Mit dem Spruch hat er mir eine Erinnerung an ihn für's Leben hinterlassen. Viele Mitschülerinnen der Paulusschule werden sich noch an ihn erinnern können.

Hier noch ein Vers von meiner Oma:

*Blüh' auf wie das Veilchen im Moose,
bescheiden, sittsam und rein,
und nicht wie die stolze Rose,
die immer bewundert will sein.
Sie mag sich wiegen im Winde,
doch wird sie vom Sturme geknickt
und nicht wie das bescheidene Veilchen
von Händen der Liebe gepflückt.*

Zur steten Erinnerung an Deine liebe Oma.

Nein, ein Veilchen wollte ich nicht sein, aber die Rose, wunderschön duftend, wie wir sie im Garten hatten. Das Veilchen war sicherlich auch schön, aber die Rose bewunderte doch jeder.



Ne, ne, Oma, die Rose, nicht das Veilchen.

Ja die Rose war ich immer und überall. Bewundert wurde ich. Bescheidenheit war nicht immer meine Stärke. Wollte ich heute lieber das Veilchen sein? Eigentlich ja. Hätte ich es mir zur rechten Zeit doch

einmal vorgenommen, mein Poesie-Album. „Doch wird sie vom Sturme geknickt“ – Melancholie übermannt mich. Es waren schon keine Stürme mehr, die Tutti erlebte, es waren Orkane!

Dann noch Kaplan E. Grunwald von St. Paulus mit einem Gebet in meinem Poesiealbum:

*Lass die Wurzeln unseres Handelns
Liebe sein.
Senke sie in unser Wesen tief hinein.
Lass doch alles hier auf Erden
Liebe werden.*

Und letztens beim Klassentreffen im Kolpinghaus hatten doch einige Mitschülerinnen tatsächlich ihr Poesiealbum dabei. Was haben wir Spaß gehabt und erzählt bis spät in die Nacht hinein.

Doch die Rose, die Rose geht mir nicht aus dem Kopf.

Ingrid Howest-Michalczak

*Leise zieht durch mein Gemüt
liebliches Geläute.
Klinge, kleines Frühlingslied,
kling hinaus ins Weite,
Kling hinaus bis an das Haus,
wo die Blumen sprießen.
Wenn du eine Rose schaust,
sag, ich lass sie grüßen.*

(Heinrich Heine)

*Bedrücken dich Kummer und Sorgen,
kann ich dir mein Lächeln borgen.
Es macht dich froh und bringt dir Glück,
gib es mir irgendwann zurück!*

(Spruch für ein Poesiealbum)

Kriegserlebnisse

Teil 3

(Fortsetzung des Berichtes aus RE-SOLUT 3/2011)

Mit meinem Bruder habe ich einen Ausflug gemacht. Ein feindlicher Bomber war abgeschossen worden und in Speckhorn abgestürzt. Mit dem Fahrrad fuhren wir zu dem uns genannten Ort. Es war ein kleines Wäldchen. Die Absturzstelle war bewacht und abgesperrt. Eigentlich wollten wir den toten Piloten sehen. Zum Glück war der wohl schon abgeholt worden. Einige Tage später konnte man sich die Wrackteile ansehen. Sie verursachten mir nicht einmal ein Gruseln. Das finde ich heute noch seltsam und unverständlich.

Ein nachhaltiges Erleben war es auch, wenn es in der Nacht Fliegeralarm gab. Solange es ungefährlich war, lauschten wir in die Nacht. Vom nahegelegenen Tiergarten konnte man hin und wieder Löwenbrüllen oder Pfauenschreie hören, ganz besonders schön und deutlich war der Gesang der Nachtigall. Das Tierchen hat ein erstaunlich umfangreiches Repertoire. Solange sich keine Feindflieger näherten, genossen wir diese wunderschöne Seite der Natur.

Was man auch bei den nächtlichen Lauschkationen zu hören bekam, waren die Motorradgeräusche von den Meldern, die Dienst zu machen hatten, um im Notfall Meldungen an die richtige Adresse zu bringen.

Ein Ziel einer Fahrrad-Erkundungstour waren Flakstellungen. Mein Bruder zeigte mir die weißen Ringe am Kanonenrohr. Für jeden abgeschossenen Flieger gab es einen Ring. Ein Kind kann die tragischen Folgen eines solchen Abschusses nicht abschätzen. Wir waren stolz auf unsere tüchtige Flak.

Die meiste Angst hatte ich vor dem Feuer. Bei den Gesprächen im Luftschutzkeller über die Vorsorge, die getroffen werden musste, und über Feuerkatastrophen des Krieges, die man schon

erfahren hatte, schnürte mir die Angst manchmal den Hals zu. Zu den Vorsorgemaßnahmen gehörte es, dass das Gebälk des Dachbodens mit einem feuerhemmenden Mittel weiß gestrichen wurde. Auf jedem Treppenabsatz mussten ein Eimer mit Sand und eine Feuerpatsche stehen (ein an einem breiten Schrubber befestigtes Tuch), mit der Flammen ausgeschlagen werden sollten. Allein die ständige Begegnung mit diesen Utensilien bereitete mir Unbehagen. Dieses Unbehagen wurde verstärkt durch Meldungen von einem Fliegerangriff auf Wuppertal. Unmengen Phosphor wurden dort abgeworfen, die ganze Stadt stand in Flammen. Die Menschen stürzten sich verzweifelt als brennende Fackeln in ihrer Not in die Wupper.

Meine Angst vor Feuer erfuhr noch eine Steigerung, als ich einen schrecklichen Brand miterleben musste. In unserer Nachbarschaft gleich gegenüber gab es im Bereich des Knappschafts-krankenhauses eine Isolierbaracke, ein Holzgebäude mit Steinfundament, in dem Menschen mit ansteckenden Krankheiten, in einem Teil aber auch die Medikamentenvorräte untergebracht waren. Dieses Gebäude wurde von Brandbomben getroffen, zum Glück nicht der Teil, der die Kranken beherbergte. Das Medikamentenlager dagegen ging in Flammen auf. Das sahen wir, als die Entwarnung uns aus dem Luftschutzkeller entließ. Die Feuerwehr war alarmiert und rettete, was möglich war.

Es gab immer wieder kleine Explosionen, denn unter den Medikamenten waren auch explosive Stoffe. Jedes Mal, wenn Teile des Gebäudes zusammenbrachen, stob ein Funkenschwall hoch. Die Funken flogen bis an unser Kinderzimmerfenster. Unsere Eltern überzeugten sich davon, dass keine Gefahr für uns bestand. Für den Rest der Nacht durften wir dann bei ihnen schlafen und wurden immer wieder von ihnen beruhigt.

Noch heute, 66 Jahre danach, werde ich hin und wieder wach von beißendem Brandgeruch. Ich springe dann aus dem Bett und renne wie von Furien gehetzt durch die Wohnung, um nachzusehen, wo es brennt. Die Angst vor dem Feuer hat sich so intensiv in mein Unterbewusstsein eingefressen, dass noch bis heute solche Panikattacken ausgelöst werden.

Der ständige Einsatzort meines Vaters als Funker war das Polizeipräsidium. Er wurde dort auch voll gepflegt und hatte Tag und Nacht bereit zu sein. Hin und wieder bereitete meine Mutter eines seiner Lieblingessen, ich musste es ihm abends bringen. Das war eine schaurige Mission. Es herrschte Dunkelheit, die Laternen waren abgeblendet und wiesen nur andeutungsweise den Weg. Beim Präsidium angekommen musste ich mich beim Pförtner melden, der mich dann ins Haus ließ. Um zu den Funkern zu gelangen, hatte ich einen langen, dunklen Gang zu passieren. Nur am Ende leuchtete schwach eine blaue Lampe.

Im Gang standen viele Schaukästen, in denen Kriegsmaterial ausgestellt war. In einem Kasten lag eine Brandbombe, ein Stab etwa in der Größe eines Taschenschirmes. Ich kann mich noch daran erinnern, dass auch Flugblätter ausgestellt waren und Aluminiumstreifen, die aussahen wie Lametta. Die Streifen sollten über die Telegrafleitungen fallen und den Sprechverkehr stören. Flugblätter, die man fand, durfte man nicht herumzeigen oder behalten. Sie mussten sofort abgeliefert werden. Ich fand bei einem Spaziergang ein Flugblatt, auf dem geschrieben war: „Buna im Loch, wir finden dich doch.“ Diese Drohung machte mir gewaltig Angst. Mit zitternden Händen hielt ich das Blatt und brachte es ganz schnell zur Polizei.

In den letzten Kriegstagen hatte mein Vater noch ein besonders schreckliches Erlebnis. Die Luftangriffe erfolgten nunmehr nahezu pausenlos. Die Menschen verließen die Bunker kaum mehr. In den Bunkern herrschten katastrophale hygienische Verhältnisse - sowohl die Versorgung mit Wasser als auch dessen Entsorgung funktionierten nicht mehr. Man half sich, indem man in einer

Angriffspause kurz den Bunker verließ, draußen nahe dem Eingang sein Geschäft verrichtete und zusah, dass man so schnell als möglich wieder in den schützenden Bunker gelangte.

Einmal wurden die Funker zu einem Bunker beordert. Es bot sich ihnen ein grauenvolles Bild: Ein Krater direkt vor dem Eingang und in weitem Umkreis Leichenteile. In die Menschentraube vor dem Eingang war eine Bombe abgeworfen worden. Wenn mein Vater von diesem Erlebnis erzählte, wurde seine Stimme immer leiser, und man merkte ihm noch viele Jahre nach dem Geschehen sein Entsetzen und seine Ergriffenheit an.

Dies alles habe ich niedergeschrieben, damit meine Kinder und Enkel nicht leichtfertig in Kriegsgeschrei einstimmen, sondern alles, was in ihrer Kraft steht, tun, um Kriege mit all ihren Schrecknissen zu verhüten.

Margarete Mank



Hinweis zum Bild: Das bekannteste Friedenslogo, die weiße Taube auf blauem Grund als Symbol der Friedensbewegung, wurde von einem finnischen Grafiker anhand eines Fotos der Taube eines finnischen Zauberers entworfen. Die *Financial Times* Deutschland gab ihr im Oktober 2006 den Namen Pulu (finn. für Taube).

Die Ölmühle

In den Monaten nach dem Zusammenbruch - wie wir damals sagten - gab es nicht nur Ärger, Querelen, Hunger und Gründe für Verzweiflung und Resignation und Entbehrungen jeder Art, sondern manchmal auch Erlebnisse, die im Nachhinein sogar humoristisch anmuten, zum Beispiel die Geschichte von der Ölmühle.

Die Mühle gehörte Onkel Jupp, einem Vetter meines Vaters. Jupp gehörte zu der zahlreichen Verwandtschaft seiner Mutter, die aus einer Bauernfamilie stammte. Ich hatte nie etwas von ihm gehört, bis Vati ihn ganz in unserer Nähe, in einer Bauernschaft bei Sendenhorst, ausfindig gemacht hatte. Er bewohnte mit seiner Frau und vielen strohblonden Kindern einen „Kotten“, einen kleinen Bauernhof. Als einer der letzten einer zahlreichen Kinderschar aufgewachsen, hatte er in die kleine Landwirtschaft eingeheiratet und plagte sich dort fleißig durchs Leben.

Ich konnte sofort Ähnlichkeit mit meinem Vater ausmachen. Er war genauso blond, hatte die großen blauen Augen meiner Großmutter, den ausgeprägten Hinterkopf, die schmale, zäh wirkende Figur. Die beiden Vettern, die sich in fast vergessenen Kinderzeiten mal kennengelernt hatten, verstanden sich trotz eines großen Bildungsunterschiedes auf Anhieb.

Nun hatten wir 1946 ein Bucheckernjahr, in dem der Waldboden unter den Buchen des Heermannschen Waldes mit Eckern, den kleinen dreieckigen Nusskernen der Buche, übersät war, wie ich es weder vorher noch nachher jemals gesehen habe. Es war ein echtes Geschenk des Himmels in einer Zeit, in der uns Fett nur grammweise auf Lebensmittelkarten zugeteilt wurde. Alle beschäftigte immer noch



die Frage: „Wann haben wir wirklich Frieden?“

Die Antwort lautete: „Wenn der Schlachter im Laden fragt: Darf es ein Viertelfund mehr sein?“ Aber diese Zeit war noch lange nicht gekommen.

Die kleinen Nussfrüchte der Buche sind sehr ölreich, enthalten - im Durch-

schnitt 15 bis 20 Prozent - gutes, wohlschmeckendes Öl.

Als der Eckernsegen im Herbst 1946 auf uns herabregnete - es sollte ein eiskalter Winter damit verbunden sein, prophezeiten die Wahrsager, die damit recht behielten -, waren erfindungsreiche und praktische Menschen sofort auf die Idee verfallen, sie einzusammeln und auszupressen, um daraus Öl zu gewinnen.

Und auch die Verwaltung witterte kurz darauf ein gutes Geschäft. Oder sollte sie wirklich das Wohl der Bevölkerung im Auge gehabt und eine gleichmäßige Verteilung von einigen Gramm für sämtliche „Volksgenossen“ - so sagte man damals noch - beabsichtigt haben?

Jedenfalls erging eine Bekanntmachung, dass man bei den Ölmühlen Bucheckern abliefern und im Gegenzug dafür pro Kilo eine bestimmte Menge Öl in Empfang nehmen könne.

Natürlich wussten binnen kurzem alle eifrigen Bucheckernsammler, dass man dabei gründlich übers Ohr gehauen würde und der weit aus größere Teil des gepressten Öls in den „öffentlichen Händen“ verblieb.

Dem ließ sich natürlich abhelfen, wenn man die durch mühsames Bücken gewonnenen Früchte selbst auspresste. Dazu benötigte man eine Ölmühle, was verboten war - von der Militärregierung, die ja das Sagen hatte.

Eine Ölmühle besaß zum Beispiel Vetter Jupp, und es war klar, dass diese seit Beginn der Bucheckernreifezeit voll in Betrieb war. Dem fleißigen Jupp, mit seiner Familie absolut nicht auf Rosen gebettet, war der kleine bescheidene Nebenverdienst, den er mit dem Auspressen verdiente, von Herzen zu gönnen. Aber wie überall gab es sogar auf dem weiten platten Lande Nachbarn, die dem guten Jupp das bisschen Verdienst neideten. Und so fuhr eines Tages die „Besatzungsmacht“ mit zwei graugrünen Militärwagen vor, stellte das bescheidene Anwesen aus roten Ziegeln auf den Kopf und beschlagnahmte die kleine Ölmühle. Aus war es mit dem goldgelben Bucheckernöl!

Eine saftige Geldstrafe gab es obendrein. Wir fanden das damals sehr gemein; ebenso, dass den fleißigen Bucheckernsammlern von Amts wegen ein großer Teil ihrer mühevollen Arbeit abgenommen wurde. Wir bedauerten Jupp von Herzen, als er uns ganz bedröppelt die Geschichte vom unsozialen Amtsmissbrauch und dem Neid der Mitmenschen erzählte. Und als er schloss, „dabei wollte ich doch nur die Leute helfen“, lächelten wir kein bisschen. (Da die ganze Familie Plattdeutsch redete, hakte es manchmal ein bisschen beim Gebrauch des Hochdeutschen, das Jupp mit uns sprach.) Das taten wir erst in späteren Jahren, als wir uns diesen Anspruch wieder ins Gedächtnis riefen.

Für uns war seine Ölmühle wirklich eine Hilfe gewesen.

Wir als fleißige Sammler hatten nicht nur einige Fläschchen klares Bucheckernöl im Küchenregal, sondern zusätzlich noch eine Schüssel Ölkuchen. Mutti hatte in vielstündiger geduldiger Handarbeit die kleinen dreieckigen Nüsschen aus ihren Hüllen gepult, sodass der Nussbrei, der nach dem Pressen übrig blieb, essbar war.

Die Nusskekse, mit Rübenkraut-Sirup gesüßt, die sie daraus backte, wären heute sicher eine rare Spezialität, die man in einem Bioladen teuer erwerben müsste.

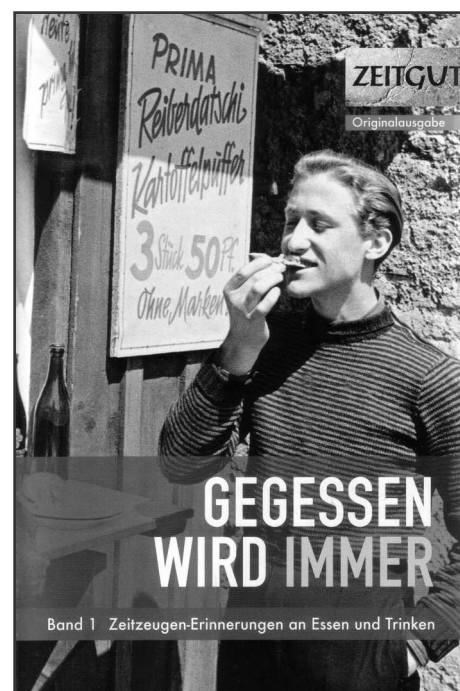
Nie habe ich sie vergessen, diese ausgefallene Leckerei aus einer Zeit, in der wir nicht

mal genügend Brot hatten. Ob wir sie heute auch noch mit andächtiger Begeisterung knabbern würden?

Da uns Vetter Jupp beim Pressen vorgezogen hatte, profitierten wir von seiner Mühle und waren damit zu Nutznießern einer illegalen Tat des Jahres 1946 geworden, an die wir immer mit Schmunzeln und ein bisschen Rührung zurückgedacht haben.

Durch die Erinnerung an das Bucheckernjahr, an tagelanges mühsames Bücken im feuchten Herbstwald und das unglaubliche „Geschenk“ von vier Flaschen goldgelben Bucheckernöls wird die Zeit wieder lebendig. Eine Zeit, in der meine Eltern ausgebombt und einkommenslos auf selbstverständliche Hilfsbereitschaft trafen. Es war die Hilfsbereitschaft von Menschen, mit denen wir durch Blutsverwandtschaft verknüpft waren, es aber erst in einer Zeit von Not und Armut erfahren konnten.

Diese Geschichte stammt von Liesel Hünichen, entnommen dem Buch *Gegessen wird immer - Bd. 1 - Zeitzeugen-Erinnerungen an Essen und Trinken*, Hrg. Jürgen Kleindienst, 185 Seiten, Zeitgut Verlag, Berlin, 2009, ISBN 978-3-86614-162-9



Peking in München

Aktivitäten als Statist und Komparse, Teil 2

RE-SOLUT hat in Ausgabe 2 / 2011 sein Redaktionsmitglied Heinrich Aring zu dessen Freizeitaktivitäten als Statist und Komparse in großen Opern, mehreren Filmen und bei Theaterinstallationen befragt

Ausführlich berichtet haben wir über seine Eindrücke und Erfahrungen bei den beiden AIDA-Inszenierungen in der Arena „AufSchalke“ und im „Stade de France“ in Paris im Jahr 2001.

Das Gespräch setzen wir in dieser Ausgabe fort.

RE-SOLUT: Herr Aring, 2005 folgte nach 2003 (CARMEN) Ihr nächster großer Auftritt, diesmal in Puccinis Oper TURANDOT in München. Über welche Besonderheiten können Sie aus Statisten-Sicht berichten?

Bei der Kandidaten-Auswahl hatte ich mich freiwillig als Soldat gemeldet und diesen Part auch bekommen (siehe Foto).

Nach unserer Anreise nach München trainierten wir einige Tage noch in Straßenkleidern in einer ehemaligen Tennishalle auf dem Gelände, auf dem 1972 die Olympischen Sommerspiele stattfanden.

Das vom Veranstalter gebuchte Hotel lag leider nicht in der Nähe des Olympiaparks, sondern in München-Putzbrunn. So kauften wir uns eine Wochenkarte, die wir für beliebig viele Fahrten im Münchener Verkehrs Verbund nutzen konnten. Mit diesem Ticket hatten wir bis zum täglichen Probenbeginn um 16 Uhr reichlich Zeit, die Sehenswürdigkeiten Münchens anzufahren und zu genießen.



RE-SOLUT: Wann durften Sie erstmals die Kostüme anprobieren?

Nach zwei Tagen (Dienstag) war die erste Kostümprobe angesetzt: 5.000 in China genähte Kleidungsstücke warteten auf ihre Nutzer. Die Garderobe nahm die komplette Werner-von-Linde-Halle in Beschlag, in der sich 1972 die Leichtathleten vor ihren Olympia-Starts aufwärmen konnten. In den zwei Stunden, die für die Anprobe vorgesehen waren, hatten nicht nur wir Komparsen, sondern auch die chinesischen Schneiderinnen reichlich Stress. Die Uniformen für die Soldaten schienen alle nur für Chinesen genäht worden zu sein, für gestandene deutsche Männer waren sie ganz einfach zu klein. So standen die Statisten lange mit ihren Änderungswünschen bei den Schneiderinnen Schlange.

RE-SOLUT: Wie lief denn die Premiere ab?

Unter der Bühne, zwischen den Gerüstaufbauten, waren alle Akteure in Gruppen versammelt. An den Gerüststangen klebten farbige Zettel, die mit Hinweisen in verschiedenen Sprachen den Weg wiesen.

Mit der Nervosität stieg auch das Stimmengewirr, bis von irgendwo wieder ein „PSST“ oder „RUHE“ zu hören war.

Im 1. Akt durften wir Soldaten in drei Szenen aufmarschieren, im 2. und 3. Akt jeweils einmal. Die Einsätze waren durch den Chor oder den Gesang der Solisten vorbestimmt. Mal mussten wir unsere Positionen langsam, ein anderes Mal schnell einnehmen. Mal galt der Befehl „Waffen hoch“, mal „Waffen in 45°-Stellung“ oder „Waffen ruckartig in vertikale Stellung hebeln, absetzen“.

Wir standen bei unseren Aktionen hintereinander auf Treppenstufen, mal zum Publikum gewandt und mal zur Bühne. Wenn wir ins Publikum schauten, war jeder für den Einsatz selbst zuständig. Das klappte nicht immer gleichmäßig. Auf der anderen Seite der Bühne hatte die gleiche Anzahl Soldaten, parallel zu uns, die Aktivitäten in Symmetrie auszuführen. Verständlicherweise

gab es Koordinationsmängel - so hat die eine Gruppe zur Hälfte den Abgang mit uns vollzogen haben, während die andere Hälfte den Einsatz verpasste und dann ungeordnet den Rückweg antrat. Ob alle Zuschauer diesen Fehler in der Vollansicht überhaupt registriert hatten, möchte ich offenlassen. Entweder hatten sie Ferngläser eingesetzt oder ihr Blick war auf die links und rechts postierten Großleinwände gerichtet. Und da war sicherlich nicht die Totale eingespielt. An den Schlussbeifall der 27.000 Zuschauer kann ich mich noch gut erinnern, denn da waren alle Akteure auf der Haupttribüne.

RE-SOLUT: Für die Inszenierung von TURANDOT wurde mit dem Beinamen „Größte Opernproduktion aller Zeiten“ geworben. Können Sie die Aussage bestätigen?

Ich weiß es nicht, aber die Zahlen waren schon beeindruckend:

Die **Bühne** im Münchener Olympiastadion war 170 m breit und 43 m tief. Auf 200 Tonnen Gerüstmaterialien und mit ganz viel Styropor wurde ein gigantisches Bühnenbild erstellt, das fast der Originalgröße des Eingangs zu Pekings „Verbotener Stadt“ entsprach.

Die **Bühnenteile, Kostüme und Requisiten** waren in 40 Seecontainern von China nach Europa transportiert worden. Nach ihrem ersten Einsatz in Paris ging die wertvolle Fracht mit 86 Sattelschleppern gen München.

Mehr als 500 **Mitwirkende**, davon 60 chinesische Tänzer, 150 Statisten sowie ein 120 Mann starker Chor wirkten bei diesem Spektakel mit.

Die **Besucherzahlen** der weltweiten Inszenierung: 242.000, davon 30.000 in Peking vor der Originalkulisse der „Verbotenen Stadt“ (1998), 120.000 in drei Stadion-Aufführungen in Seoul (2003), 40.000 in Paris, 27.000 in München, 25.000 in Gelsenkirchen.

Sicherlich imposante Zahlen: Der Spruch mit der größten Opernproduktion mag vielleicht stimmen, ich nehme diese Art der Werbung aber nicht ernst. Quantität ist nicht unbedingt mit Qualität gleichzusetzen.

RE-SOLUT: Haben Ihnen Ihre „Opern-Rollen“ wirklich Spaß gemacht oder haben Sie schon mal ans Aufhören gedacht?

Ich bin bei allen Opern-Events gerne dabei gewesen. Probenarbeit und Auftritte mit bis zu 800 Mitwirkenden waren jedes Mal ein neues Abenteuer. In den vielen Pausen bis zu den Einsätzen ist es mir nie wirklich langweilig geworden. Durch die Kommunikation mit den anderen Statisten entstanden Bekanntschaften, Freundschaften und Netzwerke, die zum Teil bis heute anhalten. Statisten treffen sich halt immer mal wieder. Ein Plausch zwischendurch vertrieb zudem die Nervosität vor den Einsätzen. Zum Glück vergisst man kleine Mängel schnell. Auch die Probleme und Fehler bei den Turandot-Aufführungen gehören dazu.

Geld zu verdienen, spielt für die meisten Komparsen keine Rolle, denn nur bei Turandot war mit 50 Euro eine kleine Gage ausgelobt. Bei allen Veranstaltungen erhielten wir zwei Gratis-Eintrittskarten für Familienangehörige und zur Erinnerung ein T-Shirt, ein Programmheft und ein Plakat.

Das Wichtigste für alle Mitwirkenden war mit Sicherheit, wenn uns das Publikum bei den Massenaufgängen mit Szenenapplaus bedachte oder wenn wir minutenlang Schlussbeifall erhielten. Bei mir löste das Freude aus und machte mich stolz, bei solchen Groß-Events dabei gewesen zu sein.

Sollte die Arena in Gelsenkirchen mal wieder Schauplatz eines ähnlichen Ereignisses werden, werde ich mich sicherlich erneut als Statist bewerben, wenn die Gesundheit nicht dagegen spricht.

(ha)



Bühnenaufbau für TURANDOT in München 2005

Wissenswertes, nicht nur für Senioren

Bauschutt für einen Rodelberg

Der Winter steht vor der Tür, die Autoreifen sind gewechselt, Streusalzvorräte reichlich angeschafft, und jeder erinnert sich noch genau der Probleme, die der Winter 2010/2011 mit seinen ungeheueren Schneemassen unserer Region beschert hat.

Ein Traumwinter aber war er für die Kinder, soviel Schnee gab es in Recklinghausen noch nie. Oder vielleicht doch? Erlebte man etwa früher dieses Wintervergnügen regelmäßig?

Jedenfalls schuf die kinderfreundliche Stadt Recklinghausen bereits vor vielen Jahren die äußeren Bedingungen für Winterfreuden.

Man plante und baute den **Rodelberg**.

Ein 20 Meter hoher Berg im Mollbeck-Gelände sollte aufgeschüttet werden, von dem eine 80 Meter lange Bahn, auf der im Winter gerodelt und sonst mit Seifenkisten gefahren werden konnte, zu Tal führte.

Und der Plan stand unter einem günstigen Stern, denn eben zu dieser Zeit suchten die hiesigen Abbruchunternehmer eine geeignete Kippstelle für ihren Bauschutt. Die ersten Schuttmassen lieferten gegen Ende der 60er Jahre die beiden Sparkassenhäuser am Königswall.

Das Projekt lief anfangs unter dem Namen „Pulverschuppen“. Doch der künstliche Berg sollte kein Fremdkörper in seiner Umgebung sein, die steil abfallenden Böschungen wurden weiter in Richtung Birkenallee gezogen und ein Tal zwischen zwei Gipfelerhebungen geschaffen. Es vergingen Jahre, ehe die beiden Rodelberggipfel in ihrer Rohsubstanz aufgefüllt worden waren und die schwindelerregende Höhe von 115 bzw. 125 Metern erreicht hatten. Es wurden Trassen geschaffen, die beiden Berge mit Mutterboden aufgeschüttet, die Hänge mit robusten Pioniergehölzen bepflanzt.

Dem Spitzenreiter, dem Wasserturm auf dem Fritzberg, hatte der Rodelberg - wie man ihn fortan nannte - den Rang als höchste Erhebung der Stadt abgelassen.

Voller Stolz und glücklich fühlten sich die ersten Bürger der Stadt: Oberbürgermeister Heinrich Auge und die Bürgermeister Erich Wolfram und Friedrich Gerstemeyer.

Nicht ganz glücklich war man über den Namen „Rodelberg“, der sich in der Bevölkerung bereits fest etabliert hatte. Der Rodelberg wurde nicht nur ein Ziel für den Wintersport, sondern ein beliebter Ausflugsort während des ganzen Jahres.

Damals wie heute zieht er Sportler, Spaziergänger, Erholungssuchende und vor allem Hundehalter mit ihren Vierbeinern an. Auch für Ungeübte ist der Aufstieg kein Problem. Man kann von den Aussichtsplatten weit in die Umgebung schauen, Drachen schaukeln an den Hängen, Ballons schweben lautlos in luftiger Höhe, und nicht selten drehen Flugzeuge vom Flugplatz Loemühle aus ihre Runden um den Gipfel. Nur für das Rodeln selbst ist seine Bedeutung eher gering, weil die Entfernung zu den Wohngebieten der Stadt doch sehr groß ist und außerdem im Winter ausreichende Parkplätze fehlen.

Der Rodelberg ist dennoch das beliebteste und meist besuchte Naherholungsgebiet für die Menschen unserer Stadt.

Doch der künstliche Berg ist mittlerweile auch in die Jahre gekommen. Man kann feststellen, dass er zusehends an Höhe verliert, die Baumanpflanzungen der unteren Trassen haben mit ihrer Höhe schon beinahe die Gipfelregion erreicht.

Ob nun doch in absehbarer Zeit der Wasserturm auf dem Fritzberg seine alte Vormachtstellung wieder zurück erhält?

(ib)

Garten der Erinnerung

Ende April 2011 wurde im Haus Abendsonne (Seniorenpflegeheim der Diakonie) durch Bürgermeister Pantförder der Garten der Erinnerung offiziell eröffnet.

Der Garten soll bei Demenzerkrankten Erinnerungen an lange zurückliegende Eindrücke wiederbringen und

evtl. noch vorhandene fördern. Bei der Demenzerkrankheit ist die Fähigkeit, lange Zurückliegendes zu behalten, viel besser erhalten, als neue Informationen aufzunehmen.

Man betritt den Garten über eine große Terrasse. Und schon befindet man sich auf einem Rundweg, der viele Erinnerungen wecken soll. Die Bewohner können an Pflanztischen Blumen und Kräuter anfassen, pflücken oder mit bereitstehenden Gießkannen wässern. Leere Blumentöpfe können bepflanzt werden. Gartengeräte wie Schubkarre, Spaten, Rechen, Hacken, Besen oder Pflanzschuppe stehen auch bereit, um damit zu arbeiten.

Der Duft der Blumen und Kräuter regt den Geruchssinn an. In einem Heckenrondell steht eine Vogelvoliere mit Wellen-, Nymphen- und einem Ziegensittich sowie einer Schmucktaube. Dort lädt eine Bank zum Verweilen ein. Das Gurren der Schmucktaube, das anders ist als bei Wildtauben, wirkt beruhigend, während das „rollende Singen“ der Kanarienvögel ermuntert. Außerdem ist das bunte Gefieder der Vögel sehr schön anzusehen.

Im Sommer dürfen reife Früchte wie Brombeeren, weiße und rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Jostabeeren und Äpfel geerntet und gegessen werden.

Drei drehbare Baumscheiben können „erfüllt“ und gedreht werden, ein Insektenhotel lädt seine „Gäste“ zum Besuch ein, etwas abseits des Rundweges gibt es noch eine Gewürzspirale.



Sitzgruppen und Bänke laden zum Ausruhen ein. Wenn die Sonne sehr heiß scheint, kann man sich unter einer „Platanenarkade“ im Schatten aufhalten. Ein altes Fahrrad mit Blumentöpfen auf dem Gepäckträger, Gummistiefel und Gartenzwerge, die man vielleicht aus dem

Schrebergarten des Nachbarn kennt, bringen Erinnerungen zurück.

Die demenzerkrankten Bewohner können, solange es noch geht, die „Gartentherapie“ alleine wahrnehmen, oder sie werden von Angehörigen, Freunden, Betreuerinnen, Gesellschafterinnen begleitet oder, wenn nötig, mit dem Rollstuhl gefahren.

Demenzerkrankte haben im mittleren und fortgeschrittenen Krankheitsstadium oft eine ziellose Unruhe und Schwierigkeiten der örtlichen Orientierung. Im Garten der Erinnerung können sie ihren Bewegungsdrang ausleben und sich trotzdem nicht verlaufen. Der in der Mitte des Weges verlaufende schwarze Stein gibt dem Spaziergänger unbewusst die Richtung an. Der Garten ist eingezäunt, ein Weglaufen ist also nicht möglich. Dennoch kommt kein Gefühl des „Eingesperrtseins“ auf.

Wenn man möchte, kann man noch um den Südtrakt des Hauses in den anderen Teil des Gartens gehen, in dem Kaninchen in einem großzügigen Gehege hoppeln, im Frühjahr und Sommer Enten auf einem Teich schwimmen und ihre Jungen aufziehen. Eine weitere Terrasse ist zum Ausruhen da.

Der Garten der Erinnerung ist nicht nur für Demenzerkrankte schön, auch gesunde Menschen können sich an ihm erfreuen.

Sigrid Meinberg

Interreligiöse Gottesdienste in Recklinghausen

Seit dem Jahre 2000 findet in Recklinghausen jährlich im Frühjahr der interreligiöse Gottesdienst „Gebete der Religionen“ statt. Daran nehmen Juden, Christen, Muslime und zeitweise Buddhisten teil.

Dass es zu einem solchen Gottesdienst gekommen ist, hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen. Viele türkische Gastarbeiter und ihre Familien, die seit den

60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts nach Recklinghausen gekommen sind, gehören der muslimischen Religion an; die jüdische Kultusgemeinde ist durch den Zuzug von jüdischen Einzelpersonen und Familien aus den ehemaligen Sowjetrepubliken stark gewachsen. Christen in den evangelischen, katholischen und freikirchlichen Gemeinden bilden den Großteil der Recklinghäuser Bevölkerung.

Seit Jahrzehnten gibt es in den christlichen Kirchen auf fast allen Ebenen Bemühungen um eine Neueinstellung zu den anderen Religionen. In der römisch-katholischen Kirche hat das 2. Vatikanische Konzil (1962-1965) richtungsweisende Zeichen gesetzt. Aus dem Gegeneinander der Religionen wird ein von Hochschätzung geprägtes Miteinander.

Papst Johannes Paul II. hat das in beeindruckender Weise durch die Weltgebetstreffen in Assisi (1986 und 2002) umgesetzt.

Im Zuge der Vorbereitungen auf das neue Jahrtausend kam auf Anregung der Recklinghäuser christlich-islamischen Arbeitsgemeinschaft der Vorschlag auf, wie schon am 27. Oktober 1986 einen gemeinsamen Gottesdienst von Juden, Christen und Muslimen zu feiern und damit ein



„Gebete der Religionen“ am 10. April 2011 in der Moschee an der Dortmunder Straße

Von links nach rechts: Pfarrerin Kerstin Schütz, Pfarrer Johannes Büll, Pfarrer Dr. Jürgen Schwark, Kantor Isaak Tourgmann, Imam Erdinc Ergun, Imam Yusuf Dikmen, Pfarrer Bernhard Lübbering

Foto Thomas Fiekens, Recklinghäuser Zeitung

Zeichen der Akzeptanz und des Friedens zu geben.

Dieser Gottesdienst fand am 13. Februar 2000 in der katholischen Kirche St. Marien statt.

Im ersten Teil las ein Vertreter der jeweiligen Religion aus der eigenen Heiligen Schrift, im zweiten Teil wurden Gebete gesprochen, die durch passende Lieder oder Musik umrahmt wur-

den. Nach dem Gottesdienst war im angrenzenden Pfarrheim Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch.

Die Resonanz war so gut, dass beschlossen wurde, jedes Jahr einen solchen Gottesdienst durchzuführen. Das ist auch seitdem geschehen. Die Veranstaltungsorte wechselten. In diesem Jahre fand der Gottesdienst am 10. April in der Moschee an der Dortmunder Straße 170 statt.

Bei diesen jährlichen Gottesdiensten ist es nicht geblieben. Die Synagoge wird von vielen christlichen Gruppen aus dem ganzen Kreis Recklinghausen besucht. In den Recklinghäuser Orten gibt es zunehmend Kontakte zwischen christlichen und muslimischen Gemeinden. Es finden an den großen Feiertagen gegenseitige Besuche statt. Christliche und muslimische Frauengruppen laden sich gegenseitig ein. Beim Einschulungs-Gottesdienst in der Liebfrauenkirche waren in diesem Jahre ein evangelischer, katholischer und muslimischer Geistlicher anwesend.

Zur Bedeutung solcher Gottesdienste heißt es in einem gemeinsamen Dokument des Ökumenischen Rates der Kirchen und des Päpstlichen

Rates für Interreligiösen Dialog: „Zusammen be-
ten ist eine Einladung zur Freundschaft, um die
Wirklichkeit des liebenden Gottes zu teilen, der
unser Schöpfer, Retter und Erhalter ist. Es ist die
Einladung, in das Geheimnis Gottes einzutreten,
der jenseits alles menschlichen intellektuellen
Verstehens und Begreifens ist.“

In diesem Jahre fand im September zum ers-
ten Mal eine Nacht der offenen Gotteshäuser
statt. Synagoge, Kirchen und Moscheen waren
bis 22.30 Uhr geöffnet. Es wurden drei Rund-

fahrten angeboten, wobei jeweils die Synagoge,
eine Kirche und eine Moschee besucht wurden.
Auch dieses ist ein weiteres Bemühen, aufein-
ander zuzugehen, sich kennen- und schätzen zu
lernen. Das ist für die Zukunft deswegen beson-
ders wichtig: „Denn heute religiös zu sein heißt,
interreligiös zu sein.“

Im Frühjahr 2012 finden wieder die Woche der
Brüderlichkeit und das Fest der Religionen mit
Gottesdienst und verschiedenen Veranstaltun-
gen statt.

Bernhard Lübbering

Wenn die Seele krank ist

Psychotherapie im höheren Lebensalter

Unter diesem Titel ist bei der BAGSO (Bundes-
arbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisati-
onen) eine Broschüre erschienen, aus der hier in
Ausschnitten zitiert wird.

Fallbeispiel Johann S.

Johann S. hat vor zwei Jahren seine Frau verlo-
ren. Er leidet noch immer unter diesem schweren
Verlust. Seine Nachbarn und Kinder bemerken,
dass er sich über nichts mehr freuen kann und
das Haus nur noch selten verlässt. Während er
früher lange Spaziergänge machte und gern ver-
reiste, lehnt er solche Aktivitäten jetzt ab. „Was
soll ich mir die Welt anschauen? Es macht mir
keine Freude mehr“, sagt er, als ihn seine Be-
kannten zu einem Kurzurlaub einladen.

Oft wacht er in den frühen Morgenstunden auf
und kann keinen Schlaf mehr finden, er sitzt
dann stundenlang am Küchentisch und grübelt.
Einem Freund erzählt er, dass er dabei kaum
einen klaren Gedanken fassen kann, sondern
dass er das Gefühl hat, sich ständig im Kreis zu
drehen. Johann S. geht regelmäßig in die Kirche
und war stets ein aktives Mitglied der Gemeinde.
Dem Pfarrer bleibt nicht verborgen, dass Johann
S. Probleme hat. Er spricht ihn an und schlägt
ihm vor, einen Arzt aufzusuchen. Johann S. re-
agiert verständnislos. „Ein Arzt kann mir meine
Frau auch nicht zurückbringen. Ich bin jetzt 78
Jahre und erwarte nicht mehr viel vom Leben! Es

wäre wohl besser, wenn ich Platz für die Jungen
mache.“

Johann S. zeigt die Symptome einer Depressi-
on: Schlafstörungen, Grübeln, Unfähigkeit zur
Freude und Todessehnsucht. Wenn Menschen
in dieser Situation stecken, sehen sie alles
schwarz und haben kaum noch Antrieb, glauben
auch nicht mehr daran, dass es besser werden
könnte.

Wie findet man Hilfe und Behandlung?

Niemand geht leichten Herzens zum Psychothe-
rapeuten. Gerade für ältere Menschen ist Psy-
chotherapie noch eher ein Tabu. Außerdem ist
es schwer, sich in dem bestehenden Angebots-
dschungel zwischen Neurologen, Psychiatern,
Psychotherapeuten etc. zurechtzufinden. Diese
Broschüre soll Ihnen helfen herauszufinden, an
wen Sie sich wenden können.

Psychiater, Neurologe, Nervenarzt oder Psy- chotherapeut?

Für den einen ist eine Depression eine „psy-
chiatrische Erkrankung“, für den anderen eine
„psychische Erkrankung“ oder ein „seelisches
Leiden“.

Auch wenn es um dieselbe Erkrankung geht,
hängt es oft von der Sichtweise des Betrachters
ab, welcher Begriff verwendet wird. Worin liegt

der Unterschied zwischen Psychiatern, Neurologen, Nervenärzten und Psychotherapeuten?

Psychiater, Neurologen und Nervenärzte sind Ärzte. Die Berechtigung, sich ärztlicher Psychotherapeut zu nennen, können sie nach dem Medizinstudium durch eine fünfjährige Weiterbildung erwerben zum Facharzt für

- Psychiatrie und Psychotherapie
- Nervenheilkunde/Neurologie und Psychiatrie
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ärzte anderer Fachrichtungen können Zusatzbezeichnungen wie „Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ durch Weiterbildungen erwerben und sind dann ebenfalls „ärztliche Psychotherapeuten“ und damit berechtigt, ihre psychotherapeutischen Leistungen mit den Kassen abzurechnen. Der Umfang und die Tiefe dieser Weiterbildungen sind jedoch geringer als die der vorstehend genannten Fachärzte in diesem Bereich.

Psychologische Psychotherapeuten haben ein Studium in Psychologie absolviert, danach durchlaufen sie eine mindestens dreijährige Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten. Die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ ist seit dem Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes 1999 gesetzlich geschützt und darf nur von Psychologen und Ärzten mit einer anerkannten Zusatzausbildung geführt werden. Ärztliche Psychotherapeuten dürfen Medikamente verschreiben, Psychologische Psychotherapeuten nicht. Beide behandeln psychische Erkran-

kungen in erster Linie mit Psychotherapie, vor allem in Form von Gesprächen.

Ihrer Grundqualifikation entsprechend liegt der Schwerpunkt der Behandlung bei Ärztlichen Psychotherapeuten auf den körperlichen Ursachen der psychiatrischen und neurologischen Störungen. Sie behandeln Erkrankungen, bei denen auch Medikamente eine wichtige Rolle spielen, z. B. Depressionen oder Schizophrenien. Psychologische Psychotherapeuten haben in ihrer Ausbildung auch pharmakologische Kenntnisse erworben, dürfen jedoch keine Medikamente verordnen.

Die Rolle des Hausarztes

Wenn es um die Erkennung psychischer Erkrankungen geht, ist die besondere Rolle des Hausarztes hervorzuheben. Er sollte erkennen können, ob sich hinter der Vielzahl an körperlichen Beschwerden eine psychische Krankheit verbirgt. Von ihm kann man auch erwarten, dass er eine Depression erkennt und sie von einer Demenz unterscheiden kann. Im Zweifelsfall wird der Hausarzt den Patienten an einen sachkundigen Spezialisten verweisen, bei einer psychischen Erkrankung in erster Linie an einen Psychotherapeuten.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie dient der Behandlung von Störungen, die durch belastende oder traumatische Erfahrungen, Beziehungskonflikte, Ängste oder auch durch bestimmte Verhaltensweisen, Denkmuster, körperliche Veränderungen oder



Probleme ausgelöst wurden oder durch diese aufrechterhalten werden. Der Nutzen und die Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen wurden in vielen Untersuchungen belegt. Die überwiegende Zahl der Patienten profitiert spürbar von einer Therapie, es geht ihnen danach nachweislich besser.

Wo findet man den geeigneten Psychotherapeuten?

Sie können sich von Ihrer Krankenkasse eine Liste von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zusenden lassen, außerdem erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Auskunft über Psychotherapeuten, die berechtigt sind, mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen.

In den Gelben Seiten des Telefonbuchs finden Sie unter Ärzte „ärztliche Psychotherapeuten“, in der Liste „Psychotherapie – fachgebunden“ sowohl Ärzte als auch Psychologische Psychotherapeuten. Unter „P“ finden Sie unter „Psychotherapie“ auch Psychologische Psychotherapeuten. Auch im Internet können Sie sich informieren. Unter www.psychotherapeutenliste.de finden Sie Psychologische Psychotherapeuten, die eine Approbation haben, ihre Praxis aber nicht immer als Kassenpraxis führen, unter www.kbv.de/arztsearch/178.html alle bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassenen Ärztlichen und Psychologischen Psychotherapeuten.

Am besten nehmen Sie telefonisch Kontakt auf, um einen ersten Termin auszumachen. Dabei werden Sie „grob“ über Ihre Probleme berichten und Ihre Krankenkasse nennen, um sicher zu sein, dass diese die Kosten übernimmt.

Sie müssen sich darauf einstellen, dass Sie bis zu einem halben Jahr auf einen Behandlungsplatz warten müssen. Am besten lassen Sie sich auf die Warteliste setzen. Ab und zu sollten Sie nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist. Für Probleme, die man schon länger mit sich herumträgt, kann man die lange Wartezeit vielleicht tolerieren, bei akuten Krisen jedoch braucht man sofort Hilfe. Wenn Sie keinen baldigen Termin erhalten, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder an eine Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle wenden.

Der vollständige Text ist als Publikation Nr. 27 im Jahr 2010 erschienen; ihn kann man entweder direkt bei der BAGSO erhalten oder sich als pdf-Datei aus dem Internet herunterladen:

www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/Wenn_die_Seele_krank_ist_psychotherapie_NEU.pdf



Wohnberatung

Senioren und Menschen mit Behinderungen finden bei der Stadt Recklinghausen Rat und Hilfe

Stolperfallen durch Teppiche, viel zu hohe Duscheinsteige und Treppen ohne Geländer machen Senioren und Menschen mit Behinderungen das Leben in der eigenen Wohnung oft schwer. Die Wohnberatung der Stadt hilft Betroffenen bei Fragen zu kleinen und großen Umbauten sowie Finanzierungsmöglichkeiten.

„Für uns ist es ganz selbstverständlich, den Fuß hochzuheben, um in die Duschwanne zu steigen. Doch irgendwann wird die 40 cm hohe Schwelle zur unüberwindlichen Hürde“, erklärt der Sozialarbeiter Michael Feja von der Wohnberatung

der Stadt Recklinghausen. Wenn man dann den Einstieg nicht mehr alleine schafft, ist man auf fremde Hilfe angewiesen. Dabei lassen sich viele Hürden und Gefahrenquellen entweder bereits bei der Bauplanung oder später durch eine Umrüstung beheben. Lösungen für solche und andere Probleme sucht die Wohnberatung der Stadt Recklinghausen.

Innenarchitektin Kordula Kuballa erläutert: „Ziel ist es, eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen.“ Nur wenn das eigene Zuhause den

Bedürfnissen des Bewohners entspricht, ist es möglich, seinen Alltag selbstständig und selbstbestimmt zu meistern. Viele Wohnungen werden den Bedürfnissen, die das Alter, Krankheit oder eine Behinderung mit sich bringen, nicht gerecht. Durch Wohnungsanpassungsmaßnahmen kann der Bewohner häufig seine vertraute Umgebung behalten und trotzdem gut in der Wohnung zurechtkommen.

Das Angebot der Wohnberatung richtet sich an ältere Menschen, an Menschen mit einer Behinderung oder Pflegebedürftigkeit und an Angehörige. „Häufig werden wir erst kontaktiert, wenn etwas passiert ist“, so Kuballa. Dabei ist es viel günstiger, wenn man einfache Präventionsmaßnahmen schon beim Neubau berücksichtigt. So sind gerade Umbauten von Bädern und Außenanlagen sehr kostspielig. Eigentlich eine Kleinigkeit ist für viele Häuslebauer der Zugang zur Terrasse. Geräumig soll er sein und vor allem schön aussehen. Doch an die Höhe der Schwelle denken die meisten Bauherren nicht. Eine zu hohe Kante versperrt jedoch Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrern den selbstständigen Zugang zum Garten. Hier kann schon bei der Bauplanung eine niedrige, so genannte Rollstuhlschwelle berücksichtigt werden. Auch die Außenanlagen sollten von vornherein ohne große Hindernisse für Menschen mit Gehbehinderungen geplant werden. Feja erläutert: „Eigentlich kommen nur sehr wenige Nichtbetroffene zu uns. Bei einem Neubau sind es entweder ältere Menschen, die noch einmal neu anfangen, oder Familien mit einem behinderten Kind.“

Gerade für ältere Menschen oder deren Angehörige haben die beiden Berater viele kleine Tricks parat, mit denen Unfälle in der eigenen Wohnung vermieden werden können. Beispielsweise sorgen Haltegriffe im WC-Bereich schon für mehr Sicherheit im Bad. Auch Teppichbrücken sind häufig versteckte Stolperfallen, die mit wenigen Handgriffen zu beseitigen sind.

„Manchmal sind es auch ganz simple Dinge, die den Alltag erschweren. Im Bad ist beispielsweise oft der Papierhalter so angebracht, dass man sich drehen muss, um heran zu kommen. Versetzt man ihn, wird der Toilettengang gleich einfacher“, berichtet Kuballa. Sicherheit geben auch eine Nachttischlampe und ein Telefon am Bett.

Zusätzlich können Nachtlichter auf dem Weg zur Toilette oder zur Küche helfen, im Dunkeln den Überblick zu behalten. Manchmal reicht es auch, wenn nach einer Hausbesichtigung der Mitarbeiter der Wohnberatung Möbel so umgestellt werden, dass man sich im Vorbeigehen nicht mehr so schnell daran stoßen kann.

Das größte Problem ist für viele ältere Menschen der Weg nach draußen. Oftmals werden Treppen, auch wenn es nur wenige Stufen sind, zum unüberwindlichen Hindernis. Ein zusätzlicher Handlauf beispielsweise, kann mehr Sicherheit beim Treppensteigen bieten. Menschen, die auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, können oft durch einfache Rampen wieder alleine die Wohnung verlassen, wenn es sich nur um wenige Stufen handelt. Doch manchmal helfen nur noch größere Umbaumaßnahmen, um das selbstständige Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Die Mitarbeiter der Wohnberatung kommen dann zu dem Betroffenen und besichtigen die Räumlichkeiten.

Gemeinsam werden Lösungen für eine Umgestaltung gesucht. „Natürlich stehen wir mit unserer Arbeit nicht in Konkurrenz zum Architekten. Wir übernehmen lediglich die Beratung und geben dann während der gesamten Umbaumaßnahme als Ansprechpartner Hilfestellung mit Anträgen und der Durchführung durch Architekten und Handwerker“, erklärt Kuballa.

Das Beratungsangebot ist kostenlos. Auch Vermieter, Wohnungsgesellschaften, Architekten oder Servicedienste können bei der Recklinghäuser Wohnberatung Rat finden. „Gerade für ältere Menschen sind wir als ständiger Ansprechpartner wichtig, denn sie scheuen sich vor Umbaumaßnahmen, weil sie sich schnell damit überfordert fühlen“, so Michael Feja.

Bei der Finanzierung des Umbaus besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss von der Pflegekasse zu erhalten, wenn eine Pflegeeinstufung vorliegt. Auch bei niedrigem Einkommen gibt es Beihilfen. Im Einzelfall prüfen die Mitarbeiter der Wohnberatung die individuellen Möglichkeiten und helfen auch bei den Anträgen. Der Vermieter muss generell nichts von den anfallenden Kosten übernehmen. Im Einzelfall muss der Mieter deshalb mit seinem Vermieter über den geplanten

Umbau verhandeln. „In der Regel stimmen die Vermieter jedoch den Maßnahmen zum Wohle ihrer Mieter zu. Doch die Finanzierung müssen viele Betroffene selber tragen“ erklärt Kuballa.

Wohnberatung der Stadt Recklinghausen
Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen, Stadthaus A, Zimmer 0.38 und 0.39

Montag: 8.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag : 13.00 – 18.00 Uhr

Kordula Kuballa: T: 50 21 38
Michael Feja : T: 50 21 37



Möglichkeit der Nutzung des Nahverkehrs der Deutschen Bahn für Schwerbehinderte erweitert

Die Deutsche Bahn hat den Wegfall des sogenannten „Streckenverzeichnis“ beschlossen. Das bedeutet, dass künftig schwerbehinderte Menschen bundesweit unentgeltlich in allen Nahverkehrszügen der Deutschen Bahn AG (Regionalbahn, Regionalexpress und Interregio-Express), in S-Bahnen und in Verkehrsverbünden reisen können. Diese Regelung gilt für die 2. Klasse.

Der Wegfall der „50-km-Regelung“ bedeutet für behinderte Bahnreisende, dass sie zukünftig alle Züge des Nahverkehrs in ganz Deutschland mit ihrem Schwerbehindertenausweis und dem dazugehörigen Beiblatt mit Wertmarke nutzen können. Die früher geltende Regelung beschränkte sich auf Nahverkehrszüge in einem Umkreis von 50 Kilometern um den Wohnort des behinderten Menschen und in sogenannten „Verkehrsverbünden“ sowie auf einige weitere öffentliche Verkehrsmittel.

Bisher mussten behinderte Bahnreisende Zusatztickets kaufen, um alle Nahverkehrszüge mit ihrem Beiblatt mit Wertmarke nutzen zu können. Mit dem Wegfall der „50-km-Regelung“ wird auch das Streckenverzeichnis entfallen, auf dem die derzeitigen eingeschränkten Nutzungsmöglichkeiten des Beiblatts mit Wertmarke vermerkt sind und das bei Bahnreisen derzeit noch mitgeführt werden muss.

Eine Informationsbroschüre der Deutschen Bahn „Mobil mit Handicap – Services für mobil eingeschränkte Reisende“ kann aus dem Internet heruntergeladen werden.
http://www.bahn.de/p/view/service/barrierefrei/broschuere_handicap.shtml

Christel Meuter
Mitglied der Behindertenarbeitsgemeinschaft
Caritashaus St. Michael



Foto aus der Broschüre der DB „Mobil mit Handicap – Services für mobil eingeschränkte Reisende“

Literaturecke

Frau Ella

Florian Beckerhoff

Das Cover des Romans verwirrt zunächst: Eine unförmige alte Dame, eher ein Hausdrachen, brüllt lautstark in einem menschenleeren Treppenhaus. Eine Flinte in ihrer Linken steht sie bereit, einem imaginären Ganoven den Kampf anzusagen.

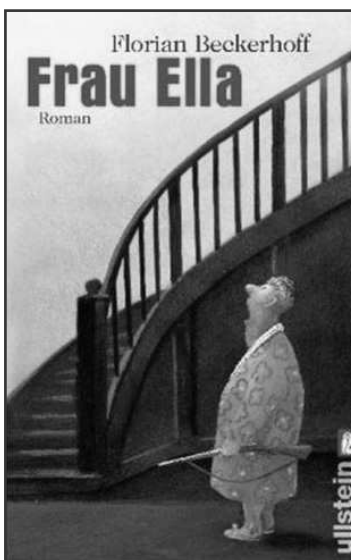
Das Titelbild zeigt eine recht unrealistische Situation und stellt zum Inhalt des Romans – so scheint es – kaum eine Verbindung dar.

Der Autor Florian Beckerhoff schildert in seinem Roman **Frau Ella** eine ungewöhnliche Beziehung, nämlich das Zusammentreffen eines jungen Mannes mit einer 87-Jährigen.

Die beiden Hauptakteure lernen sich im gemeinsamen Krankenzimmer einer Augenklinik kennen, fliehen von dort und leben dann drei Tage unter einem Dach.

Aus anfänglicher Abneigung entwickelt sich zusehends Sympathie, gegenseitige Bewunderung und schließlich eine ungewöhnliche Freundschaft.

In zahlreichen, teils unglaublichen Episoden, langen Monologen und spitzfindigen Dialogen



versucht der Autor das generationsübergreifende Miteinander beider Altersgruppen aufzuzeigen, Vorurteile werden ausgeräumt, zwei Welten werden verbunden.

Florian Beckerhoff erzählt amüsant und humorvoll, aber auch warmherzig und einfühlsam. Der Leser wird nachdenklich, er reflektiert sowohl seine eigene als auch die Situation und die Beweggründe des Handelns der anderen Generation, er wird angeleitet, sie zu verstehen und zu tolerieren.

Die Realitätsferne und die zahlreichen Hirngespinnste – und hier wird die Verbindung zum Cover sichtbar – machen das Buch zu einer leichten und trotzdem lehrreichen Lektüre, die den Leser zum Schmunzeln verleitet und für Entspannung sorgt.

Ich würde den Roman eher als Komödie bezeichnen, aber die Flinte in der linken Hand der Dame auf dem Cover könnte ich selbst dann dem Inhalt des Buches nicht zuordnen.

(ib)

Frau Ella, Florian Beckerhoff, Roman, 320 Seiten, Ullstein Taschenbuch, ISBN-10: 3548282768, 8,95 €

Heimweh nach dem Ort, an dem ich bin

Thommie Bayer

Auf den Autor Thommie Bayer bin ich zufällig gestoßen. Vor Jahren las ich in der Zeitschrift „chrismon“ in einer Serie Artikel verschiedener Autoren, u.a. von Doris Dörrie und eben auch von Thommie Bayer, die zu jeweils einem der zehn Gebote schrieben. Die klare Sprache von Thommie Bayer hatte mich sogleich gefangen

genommen. Als ich mir dann seine Homepage ansah, war ich sprachlos, was er doch für ein „bunter Hund“ ist. Sogar der Song „Der letzte Cowboy kommt aus Gütersloh“ stammt von ihm. Und jetzt bin ich im Urlaub im Markgräflerland und sehe in einer Buchhandlung das kleine Buch mit dem auffälligen roten Umschlag: „Heimweh

nach dem Ort, an dem ich bin“. Und das in Stau-
fen, dem Wohnort des Autors. Na, das Buch
musste ich doch lesen.

Kurze Inhaltsbeschreibung. Ein Schriftsteller
braucht eine Auszeit. Er ist irgendwie ausge-
brannt, leergelaufen, ihm fehlt was. Übers Inter-
net hat er für eine Woche eine Ferienwohnung
„auf dem Dorf“ gebucht. Allein findet er die Woh-
nung, die Vermieterin kommt erst später, nur
eine hübsche Katze empfängt ihn, eine weiße
mit schwarzen Stiefeln. Mit ihr tauscht er alle
seine Gedanken, seine Unsicherheiten. Spiegel-
bildlich versteht ihn „Isso“, so der Name, den er
dem Kätzchen gibt. Es ist natürlich eine Fiktion,
diese Selbstgespräche finden in seinem Kopf
statt. Dann taucht Carmen auf, seine Vermiete-
rin. Man vermutet ein Gspusi. Nächtliches Nackt-
baden im einsamen See. Falsch gedacht. Eine
Einladung bei Carmen und ihrem Mann. Leicht
beschriebene Rezepte in richtigem Italienisch.
Der Schriftsteller ist ein Genussmensch.

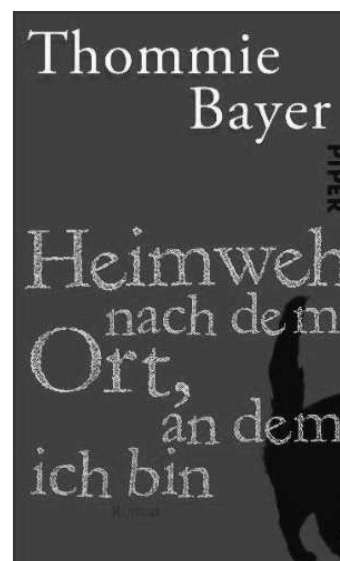
Ist Carmen in Wirklichkeit Isso? Woher kennt die
eine die gedachten Gedanken des anderen. Das
Trauma des Schriftstellers sind seine früh ver-
storbene Frau und sein Sohn, den er liebte und
der ihm fremd wurde und der in Portugal bei ei-

nem Badeurlaub tödlich verunglückte. Und wie-
so durchschaut Carmen ihren Feriengast? Hat
sie eine geistige Beziehung zu dem Kater?

Eine spannende Geschichte, leicht lesbar, die
mit einem nicht vermuteten, glücklich machen-
den Happy End schließt.

Das Buch kann ich wärmstens empfehlen.

Reinhard Hausmann



Heimweh nach dem Ort, an dem ich bin, Thommie
Bayer, Roman, 160 Seiten, Piper Verlag, ISBN
978-3-492-05357-0, 16,99 €

Zweifelsfahrten

Bilder aus der Vergangenheit Helmut Rücker

„Ich seh´ viel mehr, mach´ ich die Augen zu“, die-
sem Rat Shakespeares folgt der in Recklinghau-
sen lebende Helmut Rücker bei der Niederschrift
seiner Lebensgeschichte. Das Ergebnis ist eine
Biografie der besonderen Art.

Er schildert die äußeren Fakten seines Lebens,
Daten, Orte, Umstände. Ihn interessieren aber
mehr die Emotionen, die diese Schilderungen
bei ihm auslösen. Sie sind ihm wichtiger, sie ha-
ben sein Leben geprägt. Er lädt ein zu einer Rei-
se in die Vergangenheit.

Ein Beispiel: Geboren 1939 in einer behütenden
bäuerlichen Familie im Sudetenland erlebt der
Sechsjährige zunächst die Vertreibung der Fa-
milie vom eigenen Hof, später aus der Heimat.

Die Eltern, einst stolze freie Bauern, müssen auf
einem ebenfalls enteigneten tschechischen Hof
noch im Sudetenland, später auf einem Hof in
Niedersachsen als Knecht und Magd arbeiten.
Ein traumatisches Ereignis. Nicht für das Kind.
Es nimmt die Trauer der Erwachsenen über den
Verlust des Hofes und der Heimat zwar wahr,
aber in der neuen, bescheidenden Umwelt findet
es sich geborgen durch die fortdauernde Liebe
der Eltern und Großeltern. In dem schwierigen
ersten Nachkriegsjahr gelingt es dem Jungen,
über Trennendes hinweg einen Freund auf der
„anderen Seite“ zu finden, den Sohn des tsche-
chischen Bauern.

Der kritische Rückblick Rückers auf sein Leben
drückt sich im Titel und Untertitel seiner Biografie

aus: „Zweifelsfahrten. Bilder aus der Vergangenheit.“ Er nimmt den Zweifel auf seinen Weg in die Vergangenheit mit. Die Frage: „War es wirklich so? Verändert nicht der Abstand zum Geschehen die Wertung?“ wird zu seinem ständigen Begleiter durch die Lebensetappen. Rippach in Sachsen, das nächtliche Überqueren der Zonengrenze, der Neuanfang in Oelde in Nordrhein-Westfalen, Schulbesuch, Bundeswehr, Studium in Berlin und Münster, Promotion, Heirat und Adoption zweier Kinder koreanischer Abstammung geben die Fixpunkte der Lebensbeschreibung. Heimat erlebt Rücker immer dort, wo die Familie ist. Ein anderer Fixpunkt seit seinem fünfzehnten Lebensjahr ist der



ISBN 978-3-937772-19-6, 17,90 €.

Wunsch, Lehrer zu werden. Dies gelingt ihm. Ungefähr fünfunddreißig Jahre unterschiedlicher pädagogischer Arbeit sollten es werden.

Ergänzt durch Aufzeichnungen von Rückers Vater und Bruder entsteht ein lesenswertes Panorama deutscher Geschichte, wie es nur im letzten Jahrhundert sich abspielen konnte. Die Biografie regt an zu Reflexionen über das eigene Schicksal. Gibt es da nicht in Abschnitten Parallelen zum Selbsterlebten?

(hft)

Zweifelsfahrten, Bilder aus der Vergangenheit, Helmut Rücker, 173 Seiten, biografie Verlag ruth damwerth,

WDR 2 - 50 Dinge

Das muss ein Nordrhein-Westfale getan haben

Wann ist ein Nordrhein-Westfale ein Nordrhein-Westfale? Muss man in NRW geboren sein? In mindestens drei Städten im Land gewohnt haben? Muss man Bergmann oder eine Karnevalistin sein? Was muss ein Nordrhein-Westfale in seinem Leben getan haben?

WDR 2 wollte es genau wissen und stellte diese Fragen seinen Hörern. Die antworteten prompt und sehr zahlreich: Innerhalb von zwei Wochen haben sie per Mail und WDR 2 Hotline weit mehr als 10.000 Dinge in Nordrhein-Westfalen vorgeschlagen. Das Team von WDR 2 hatte alle Hände voll zu tun, alle Vorschläge zu sichten.

Mit diesen Sätzen beginnt die Einführung in ein Buch, das 50 Dinge nennt, die ein Nordrhein-Westfale in seinem Leben getan haben muss, das sicher nicht nur zu Informationszwecken gemacht wurde, sondern das auch Spaß beim Stö-

bern in der Hitliste der Top 50 aller Vorschläge bereiten will.

Sicher wird der Leser schnell erkennen, ob er ein Nordrhein-Westfale ist; er wird aus den 50 Dingen seinen persönlichen Favoriten herausfinden, wird sich inspirieren lassen zum eigenen Ausprobieren der Ziele und Aktivitäten.

Ein lohnenswertes kleines Geschenk für alle, die sich in NRW wohlfühlen und die auch Neues aus ihrem Bundesland kennenlernen wollen. Vielleicht wird manch einer überrascht sein, was es alles in NRW zu erkunden gibt.

(mm)

WDR 2 - 50 Dinge - Das muss ein Nordrhein-Westfale getan haben, 160 Seiten, Zeitgeist Media GmbH, ISBN 978-3-934046-32-0, 9,95 €

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates

Vorstand neu gewählt

Der neue Vorstand:

(von links)

Stellvertretende

Vorsitzende:

Herr Steckel
Frau Materna

Vorsitzender:

Herr Switon



Liebe Freunde der RE-SOLUT!

Als neu gewählter Vorsitzender des Seniorenbeirates möchte ich ein paar Worte an Sie, liebe Leser, richten.

Als erstes möchte ich mich öffentlich bei all denen bedanken, die mir in unserer letzten Sitzung am 15. November im Rathaus das Vertrauen geschenkt und mich in das Amt des Vorsitzenden gewählt haben. Das hat mir auch Mut gemacht, dieses ehrenvolle Amt anzunehmen.

Sie können zukünftig von mir erwarten, dass ich, entsprechend unserer Satzung, die Belange von Senioren in unserer Stadt nach vorne bringe. Ein besonderes Problem ist für mich der demografische Wandel in unserer Stadt. In erster Linie gilt es, die Bedürfnisse von Senioren zu berücksichtigen, ohne aber die jüngeren Generationen aus den Augen zu verlieren. Es muss ein Weg gefunden werden, der die Generationen vereint, sodass das soziale Gefüge in unserer Stadt erhalten bleibt.

Dieses Thema wird eine große Herausforderung für die Gesellschaft, aber auch für uns Senioren sein.

Wir werden uns bemühen müssen, familien- und altengerechte Stadtquartiere mit guter Nahversorgung zu bilden. Dazu gehören sowohl der

kinderfreundliche Spielplatz als auch der Treffpunkt für Senioren in einer grünen Oase. Dazu gehören aber auch eine Bank, um im öffentlichen Raum zu verweilen, und eine öffentliche Toilette. All das wird uns in den kommenden Jahren beschäftigen. Wir werden Netzwerke brauchen, von denen junge und alte Menschen gemeinsam profitieren. Hierzu sind nachhaltige, kleine Schritte und Aktivitäten notwendig.

Dabei sind aber auch viele Gleichgesinnte an unserer Seite unverzichtbar, die unsere Bemühungen stärken und unterstützen. Ich kann mich aber als Vorsitzender des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen glücklich schätzen, in unserem Gremium aktive Mitstreiter an meiner Seite zu haben, die in ihrer Freizeit vieles zum Wohle von Senioren auf die Beine stellen. In unseren vier Arbeitskreisen des Seniorenbeirates wird von sozialen Themen bis hin zur kulturellen Teilhabe von Senioren schon eine große Spannweite abgedeckt, für die ich mich an dieser Stelle bei allen Akteuren recht herzlich bedanke. Ich glaube im Namen aller Seniorenbeiratsmitglieder sprechen zu dürfen: **Gutes Leben im Alter in Recklinghausen ist und bleibt unser gemeinsames Ziel für die Zukunft.**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Jan Switon

Arbeitskreis Veranstaltungen und Verkehrswesen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Zu dem Stammtischvortrag am 9. Mai 2011 zum Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ hatte der Arbeitskreis Veranstaltungen und Verkehrswesen ins Bürgerhaus Recklinghausen Süd geladen.

Als Referentinnen konnten Frau König-Paschke und Frau Lüneburg von der Betreuungsstelle Fachbereich Kinder, Jugend und Familie der Stadt Recklinghausen gewonnen werden.

Dem Vortrag voran stellte Frau König-Paschke folgende wichtige Fragen:

- Was ist, wenn ich auf Hilfe anderer angewiesen bin?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wer organisiert Hilfe?
- Wer entscheidet über medizinische Maßnahmen?

Diese sind entscheidende Fragen, die sich dann stellen, wenn man selbst nicht mehr entscheiden kann.

Der Vortrag sollte Hilfestellung bieten und Hinweise geben, wie man schon und noch zu Zeiten der vollen Geschäftsfähigkeit Vorsorge trifft.

Frau König-Paschke gab in ihrem sehr informativen Vortrag Hinweise und Aufschluss über Möglichkeiten der Vorsorge.

Folgende Maßnahmen wurden vorgestellt:

1. Betreuungsverfügung
2. Vorsorgevollmacht
3. Patientenverfügung.

Die **Betreuungsverfügung** dient dem Zweck, eine Person des eigenen Vertrauens zu benennen, die für den Fall, dass eine Betreuung notwendig werden sollte, vom Vormundschaftsgericht bestellt werden soll.

Anstelle der Betreuungsverfügung kann eine **Vorsorgevollmacht** ausgestellt werden, in der eine Person des eigenen Vertrauens als Bevollmächtigter eingesetzt werden kann, die im Unterschied zum Betreuer nicht vom Vormundschafts-

gericht bestellt werden muss, sondern im Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit sofort für den Vollmachtgeber handeln kann.

In der **Patientenverfügung**, auch Patiententestament genannt, kann man sich zu seinen Wünschen bezüglich medizinischer Behandlung / Nichtbehandlung oder Behandlungsbegrenzung angesichts einer aussichtslosen Erkrankung, insbesondere in der letzten Lebensphase, äußern.

Sollten diese Vollmachten und Verfügungen, im Falle einer Geschäftsunfähigkeit, durch Unfall oder Alter, nicht vorliegen, so wird in einem gerichtlichen Betreuungsverfahren entschieden. Bei diesem Verfahren kann man nicht unbedingt davon ausgehen, dass in jedem Fall Angehörige oder Menschen unseres Vertrauens zum Betreuer bestellt werden.

Welche Grundvoraussetzungen müssen bei der Erstellung einer **Vorsorgevollmacht** und einer **Betreuungsverfügung** gegeben sein?

- Die Geschäftsfähigkeit, der freie Wille und die Selbstbestimmung der Person müssen vorliegen.
- Der Handlungsumfang muss festgelegt werden.
- Ort, Datum, Unterschrift
- Eine notarielle Beglaubigung ist wichtig, wenn die verfügende Person Grundeigentum besitzt.

Folgende Aufgabengebiete können die Vorsorge-Vollmacht und die Betreuungsverfügung festlegen:

- Gesundheitsvorsorge
- Aufenthaltsort
- Wohnungsangelegenheiten
- Heimangelegenheiten
- Vermögensangelegenheiten
- Post- und Fernmeldeangelegenheiten
- Behördenangelegenheiten.

Folgendes ist bei der **Patientenverfügung** zu berücksichtigen:

- Sie ist ein Ausdruck des Rechts auf Selbstbestimmung und der Einwilligungsfähigkeit in medizinisch notwendige Maßnahmen.
- Es sollte aus dem klar formulierten Text hervorgehen, dass man sich mit dem Thema befasst hat.
- Im Zweifel soll man sich vom Hausarzt beraten lassen.
- Schriftform
- Ort, Datum, Unterschrift
- Alle 2 - 5 Jahre sollte die Verfügung aktualisiert oder bestätigt werden.

Bei der Betreuungsstelle der Stadt gibt es Rat und tatkräftige Hilfe zu diesem Themenkomplex. Ferner liegen entsprechende Formulare bereit, die den Vorgang erleichtern und unterstützen.

Die 30 anwesenden Zuhörer belebten den Vortrag durch interessante Fragen und Beispiele aus dem eigenen bisher Erlebten. Alle Anwesenden waren sich darüber einig, dass diese Verfügungen eine wichtige Voraussetzung sind, um im Alter die Selbstbestimmung nicht zu verlieren.

Johannes-Bernhard Fryder

Arbeitskreis Medien

In eigener Sache

Mein Name ist Mila Gante.

Ich bin 72 Jahre alt und seit 2007 Witwe. Mit 16 Jahren zog ich mit meinen Eltern nach Recklinghausen und lebe seit dieser Zeit hier. Ich habe die Berufsschule an der Kemnastraße besucht und wurde Krankenschwester, später kam der Beruf der Altenpflegerin hinzu. Jetzt bin ich Rentnerin und lebe allein.



Wie kam ich zur RE-SOLUT?

Nach dem Tod meines Mannes hatte ich viel Zeit und suchte eine sinnvolle Aufgabe. Von meinen Kindern bekam ich zu meinem 69. Geburtstag einen PC geschenkt. Ich hatte keine Ahnung von der Arbeit mit diesem Gerät, aber mit viel Mut habe ich mich der Herausforderung gestellt und somit gelernt, mit dem PC zu arbeiten.

2009 habe ich mich in den Seniorenbeirat wählen lassen und dann für die Arbeit im Arbeitskreis Medien und damit in der Redaktion von RE-SOLUT entschieden. Hier kann ich nicht nur meine PC-Kenntnisse anwenden, sondern auch meinem Hobby nachgehen, über Wissenswertes für Senioren zu schreiben. Dabei liegen die Schwerpunkte meines Interesses bei den Themen „Probleme alter Menschen“, „Natur“, „Altes und Neues aus dem Stadtgeschehen“.

Meine Hobbys sind: Mein PC, Malen, Basteln und die Musik.

Ich bin Mitglied im Seniorenkreis an der Gustav-Adolf-Kirche, und im sozialen Bereich engagiere ich mich als ehrenamtliche, ausgebildete Suchtkrankenhelferin im Blauen Kreuz „Altstadt“ in Recklinghausen.

(mg)

Anmerkung der Redaktion:

Haben auch Sie Lust, an der RE-SOLUT mitzuarbeiten? Sie müssen dazu nicht Mitglied des Seniorenbeirates sein, die momentan vier externen Mitglieder der Redaktion sind ein gutes Beispiel für diese Mitarbeit.

Was sollten Sie mitbringen?

Freude am Schreiben von Artikeln, Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer, einen E-Mail-Zugang, gute Ideen für eine gelungene Seniorenzeitung und Lust an der Teamarbeit in der Redaktion.

Arbeitskreis Kultur

Zu Besuch bei Max Liebermann und Konrad Adenauer

Frau Christa Appels, Sprecherin des Arbeitskreises Kultur des Seniorenbeirates, hatte wieder einen „guten Riecher“ bei der Auswahl interessanter Veranstaltungen und Objekte; diesmal wurden 44 Recklinghäuser Senioren am 6. September zu einer Busfahrt in unsere Bundesstadt Bonn animiert.

Am Vormittag war die großartige Ausstellung „Max Liebermann, Wegbereiter der Moderne“, in der Bundeskunsthalle anzusehen, am Nachmittag konnte das Adenauerhaus in Rhöndorf besichtigt werden.

In der Gemäldeausstellung herrschte ein großer Besucherandrang. Wir bildeten zwei Gruppen, erhielten Kopfhörer und wurden jeweils von einer Museumspädagogin mit vortrefflicher Sachkompetenz durch die Ausstellung geführt.

Die Ausstellung veranschaulichte mit über 100 Gemälden und Zeichnungen alle Schaffensperioden von Max Liebermann. Seine wichtigsten Werkgruppen wurden in der Ausstellung exemplarisch beleuchtet: sowohl seine frühen Darstellungen der bäuerlichen Lebens- und Arbeitswelt als auch die Motive des bürgerlichen Freizeitvergnügens (die Welt der Gartenlokale, des Strandlebens oder des Polospiels) bis hin zu den Porträts und dem Alterswerk, das er in seinem Sommerhaus am Wannsee schuf. Interessant besonders die Gartenansichten, die für Liebermann zu einem Experimentierfeld freier Malerei wurden.

Max Liebermann, 1847 in Berlin geboren, fand im elterlichen Hause für seine Malerei keine große Begeisterung. Die zeichnerische Begabung galt den Eltern nicht viel. Nach dem Abitur schrieb er sich auf der Friedrich-Wilhelm-Universität zu einem Chemiestudium

ein, das er nie ernsthaft betrieb. Im Januar 1868 wurde er exmatrikuliert. Das führte zu einem schweren Konflikt mit dem Vater, der ihm aber dennoch den Besuch der renommierten Kunstschule in Weimar ermöglichte.

Damit begann der künstlerische Lebenslauf Liebermanns, der ihn über die Stationen Düsseldorf, Paris, Barbizon, Niederlande, Italien letztlich nach Berlin führte. 1909 hatte Liebermann ein Grundstück am Ufer des Wannsees erworben, auf dem er sein „Schloss am See“ errichten und einen großen Garten anlegen ließ. Liebermann starb am 8. Februar 1935.



Es ist eine bewegte und bewegende Lebensgeschichte, die Max Liebermann als einen der bedeutendsten Vertreter des deutschen Impressionismus ausweist.

Als Besonderheit war auf dem Dach der Bundeskunsthalle „Max Liebermanns Garten“ in Bonn zu bestaunen. Leuchtende Blüten in gelungenen Arrangements und von ihm bevorzugten Farben (blau/rot) belebten den kalten Beton - nicht nur eine Erweiterung des Ausstellungsrundganges, sondern ein weiteres Eintauchen in die Welt des Max Liebermann.

Der zweite Teil unserer Fahrt ins Rheinland führte uns nach Rhöndorf zur Gedenkstätte „Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus“.

Rhöndorf ist ein malerisches kleines Örtchen auf der rechten Rheinseite mit Blick auf Bonn und liegt zu Füßen des Drachenfels.

Zwei außerordentlich lebenswürdige Damen erwarteten uns zu einer ausgiebigen Führung.

Nach dem Tode Konrad Adenauers brachten die am Anwesen selbst nicht interessierten Kinder das Haus mit Grundstück in eine Stiftung ein. Der andere Vertragspartner des Stiftungsvertrages, die Bundesrepublik Deutschland, übernahm die Kosten für den laufenden Unterhalt.

Der Zugang zum Haus ist recht beschwerlich und muss zu Fuß bewältigt werden. Das hat den „Alten“ wohl gesund erhalten und ihn 91 Jahre alt werden lassen.

Die Führung begann mit einem Steckenpferd unseres ersten Bundeskanzlers, der ein großer Erfinder „vor dem Herrn“ war: So sahen wir einen Toaster, eine besondere Harke, die auch Hammerfunktionen hatte, und anderes. Auch ein besonderes Brot erfand der Altbundeskanzler.

Im eigentlichen Wohngebäude, das 1937 bezogen wurde, gibt es sehr viele Räume, die für die große Familie wohl auch erforderlich waren. Das Haus war stets sein Refugium und blieb Außenstehenden verschlossen, ausgenommen Charles de Gaulle, mit dem Adenauer ein herzliches Verhältnis verband. Und hier fand 1949 die sogenannte „Rhöndorfer Konferenz“ statt, auf der von



den Parteioberen der CDU/CSU und FDP die erste Regierungskoalition der Bundesrepublik Deutschland geschmiedet wurde.

Vor dem Wohnzimmer gab es ein kleines Empfangszimmer, in dem sich entschied, wer den Durchgang ins eigentliche Wohnzimmer wert war.

Es verdient auch erwähnt zu werden, dass Adenauer kreativ war,

indem er zum Beispiel in einigen Zimmern die Wände statt mit Tapeten mit Stoff auskleiden ließ.

Die verschiedenen Räume wirken nicht protzig. Meist hat man einen guten Blick auf die Rheinebene und das Städtchen Rhöndorf.

Der Garten ist recht groß und hat u.a. viele Rosen, die Lieblingsblumen von Konrad Adenauer. Nach seinem Abschied als Bundeskanzler ließ Adenauer sich ein Gartenhäuschen als Arbeitszimmer bauen. Auch von hier hatte er einen guten Ausblick. Dort schrieb er in den letzten Lebensjahren seine Memoiren.

Seine beiden Ehefrauen überlebte er. Es gab viele Kinder und Nachkommen, die sich bis heute einmal jährlich am 26. Dezember, das war ein besonderer Wunsch des „Alten“, in seinem Haus in Rhöndorf treffen.

Seine frühere Haushälterin, auch sie wurde älter als 90 Jahre, war bis zuletzt bei diesen Familientreffen zugegen.

Das Haus in Rhöndorf ist bis heute ein beliebter „Wallfahrtsort“.

Reinhard Hausmann
Walter Skorzik

Arbeitskreis Soziales

Entlassmanagement im Prosper-Hospital

Das hatte sich der Arbeitskreis Soziales auch anders vorgestellt: Statt der angenommenen 15 Personen waren es deutlich mehr geworden, die am 19. Oktober zu einem Vortrag über das Entlassmanagement ins Prosper-Hospital gekommen waren.

Nur gut, dass sowohl Frau Korb von der Verwaltung des Prosper-Hospitals als auch Frau Groß vom Entlassungs- und Sozialdienst des Krankenhauses und Frau Dieterich von der GHD GesundHeits GmbH ruhig Blut behielten und die unverhofft große Schar von Senioren sowohl räumlich aufnehmen als auch mit Getränken versorgen konnten.

Die große Nachfrage bewies, dass das Thema der Veranstaltung auf sehr großes Interesse gestoßen war; einige Teilnehmer hatten auch schon die beiden Vorveranstaltungen des Arbeitskreises zum gleichen Thema im Elisabeth- und Knappschafts-Krankenhaus besucht.

Da kaum einer, besonders im Seniorenalter, vor den besonderen Folgen einer ernsthaften Erkrankung gefeit ist, ist die Beschäftigung mit den Hilfemöglichkeiten in Krankenhäusern kein Fehler, sondern eher eine Notwendigkeit. Diese Veranstaltung war eine geeignete Möglichkeit

Beratung

- Beratung in pflegerischen Angelegenheiten
- Psychosoziale Beratung und Begleitung
- Krisenintervention
- Vermittlung zur Suchtberatung
- Vermittlung an eine Selbsthilfegruppe
- Klärung sozialrechtlicher Fragen
- Klärung von Unterkunfts- und Wohnungsangelegenheiten
- Beratung zum Betreuten Wohnen
- Beratung zu Vorsorgevollmachten und gesetzlicher Betreuungen

Ambulante Hilfen

- Pflegedienstvermittlung
- Pflegegeldantragsstellung
- Hilfsmittelversorgung
- Vermittlung von Haushaltshilfen/Familienpflege
- Palliative Versorgung

Stationäre Pflege

- Kostenklärung
- Altenheimunterbringung
- Kurzzeitpflege
- Hospizvermittlung

Rehabilitation

- AHB-/Reha-Antrag
- Geriatrische-/Neurologische Frührehabilitation
- RehaHilfsmittelversorgung

Besonderer Versorgungsbedarf

- Wundversorgung
- Tracheostoma-Versorgung
- Stoma-Versorgung
- Enterale und parenterale Ernährung
- Inkontinenzversorgung
- Intravenöse Schmerztherapie

zur Information.

Frau Korb führte zunächst in die allgemeine Situation im Prosper-Hospital ein, Frau Groß übernahm dann die genaue Darstellung der fachlichen und multiprofessionellen Hilfe, die in diesem Krankenhaus von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Entlassungs- und Sozialdienstes angeboten werden.

Eine detaillierte Auflistung der Leistungen können Sie links sehen.

Frau Groß und Frau Dieterich stellten die für das Prosper-Hospital besonderen Organisationsstrukturen dar und erläuterten die einzelnen Stufen der Versorgung, von der Aufnahme bis zur Entlassung und darüber hinaus. Von besonderer Wichtigkeit hierbei ist die Vernetzung der Strukturen, die zur Optimierung der Abläufe beitragen hilft.

In der abschließenden Diskussion wurden einige Details noch erläutert,

aber auch auf die besondere Bedeutung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen im täglichen Krankenhausalltag hingewiesen.

Ein herzliches Dankeschön an die Damen des Prosper-Hospitals für die interessanten und aufschlussreichen zwei Stunden.

(mm)

Leserbriefe

Frau Margarete Mank, Recklinghausen (von der Redaktion gekürzt)

Ein herzliches Dankeschön für die mir zugestellten RE-SOLUT-en. Es ist eine gelungene und interessante Zusammenstellung von Beiträgen. Nur ist alles so schrecklich ernsthaft. Ich bin der - zwar unmaßgeblichen - Meinung, dass etwas Auflockerung gut täte. Da denke ich z. B. an Beiträge aus dem Bereich „Kindermund“. Sicher könnten viele Senioren selbst erlebtes Lustiges beitragen. Ein kleines Beispiel füge ich an:

Klein-Clemens hat sich gedanklich wohl mit dem Bergbau beschäftigt, denn da kam die Frage, die er mir verschämt ins Ohr flüsterte: „Kriegen die Bergbauern Pampers an?“ Als er das fragte, wurde mir klar, dass ich, obwohl ich mein ganzes Leben auf diesem Problem herumlaufe, mir nie Gedanken darüber gemacht habe, wie das geregelt ist. Man muss doch mal Fachleute befragen. Ich vermute, es gibt dort unten chemische Toiletten. Aber nachfragen muss ich gelegentlich doch. Vielleicht laufen die „Bergbauer“ unter Tage bei der Arbeit mit Pampers herum und ich weiß nichts davon!

Frau Franziska Krämer, Borken

In der letzten RE-SOLUT haben Sie einen kurzen Artikel zum Maler und Dichter August Kopisch veröffentlicht. In meiner Heimatstadt Köln ist Kopisch wegen seines bekannten Gedichtes „*Wie war es doch vordem mit Heinzelmännchen so bequem*“ nach wie vor bekannt und beliebt. Dies auch wegen des Heinzelmännchenbrunnens, der auf dem kleinen Innenstadtplatz „Am Hof“ steht. Er wurde 1899 zum 100. Geburtstag von August Kopisch eingeweiht. Oben auf der ehemaligen Brunnenanlage steht des Schneiders neugieriges Weib mit einer Laterne in der Hand. Sie betrachtet die entdeckten Heinzelmännchen, wie sie auf den von ihr ausgestreuten Erbsen die Treppe herunterfallen und für immer verschwinden.

Das Gedicht schrieb der in Breslau, also Preußen, geborene Kopisch 1836. Er formulierte es, so eine Deutung, als Kritik an den nach seiner Ansicht in den Tag hinein lebenden kölschen Frohnaturen. Eine andere Interpretation bezieht sich auf die Unterschiede der Geschlechter in dem Gedicht. Nur die arbeitenden Männer werden von den Heinzelmännchen unterstützt. Deshalb ist die Schneidersfrau wütend und vertreibt die Heinzelmännchen aus Köln, um die Männer wieder an die Arbeit zu bringen.

Frau Margret Klaus, Recklinghausen

Beim Aufräumen von Sachen, die meine verstorbene Mutter hinterlassen hat, habe ich in einem Karton Zeitungsausschnitte gefunden, die sie vor vielen Jahren unter der Überschrift „**Omas Tipps sind nicht von gestern**“ ausgeschnitten hatte. Ich glaube, dass diese Tipps auch noch heute für die Leser von RE-SOLUT interessant sind. Hier eine kleine Auswahl:

- Hartnäckige **Flecken** aus dem Teppich lassen sich mit Rasierschaum hervorragend entfernen. Einfach auf den Fleck sprühen, einwirken lassen und anschließend abwischen.
- Damit matt aussehende **Töpfe** aus Edelstahl wieder wie neu glänzen, sollten sie mit einem Ceranfeldreiniger geputzt werden.
- Eine schöne Farbe bekommen **Salzkartoffeln**, wenn in das Kochwasser etwas Currypulver gegeben wird.
- **Filterkaffee** schmeckt noch besser, gibt man eine Prise gemahlenen Zimt mit in die Filtertüte.

Sie können besser denken, als Sie denken

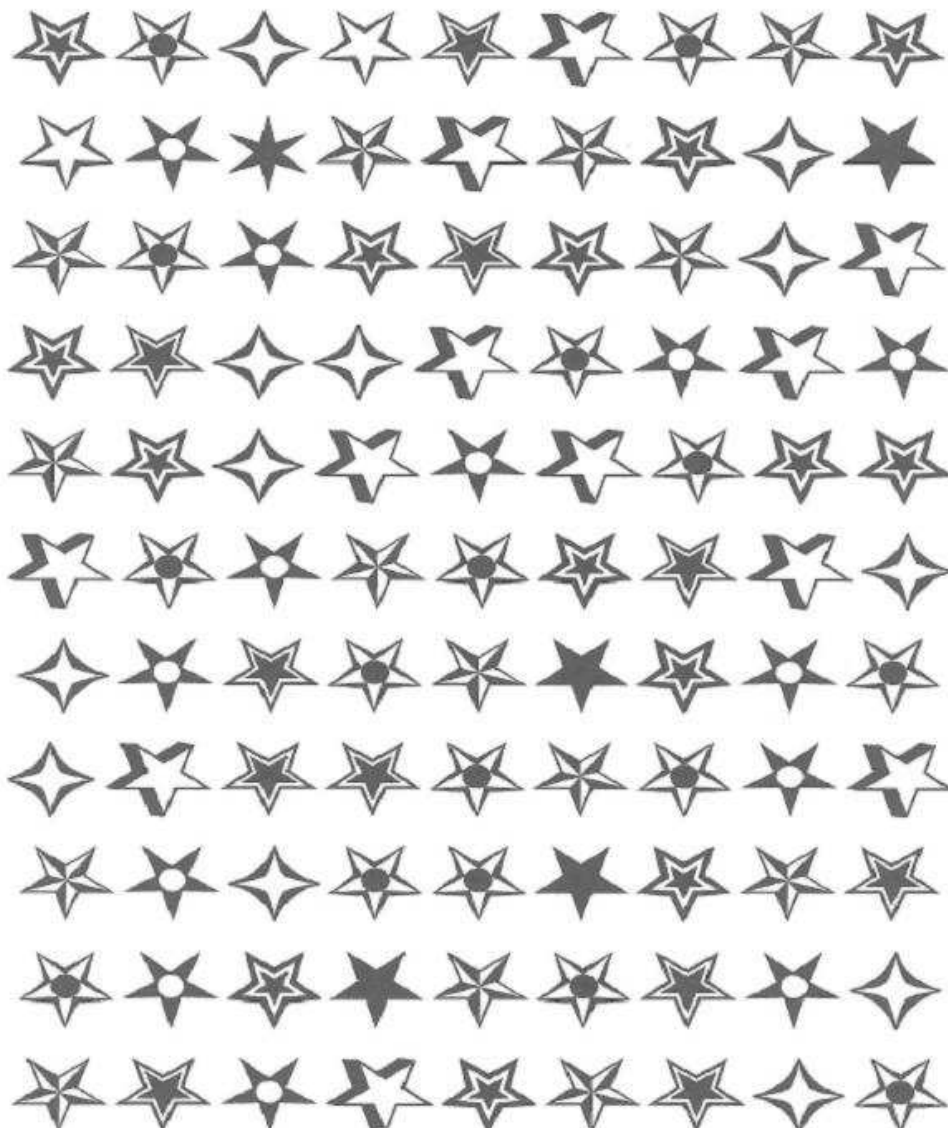
Auch im zu Ende gehenden Jahr 2011 hat RE-SOLUT die Gelegenheit bekommen, Rätsel und diverse Denkaufgaben aus dem reichen Fundus von Frau Ursula Bissinger zu übernehmen. Wir bedanken uns auf diesem Wege bei ihr sehr herzlich.

Ursula Bissinger, lizenzierte und zertifizierte Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining (GfG) - www.top-im-kopf.info

Sternenhimmel

Wie steht es um Ihre Konzentration? Hier wird sie auf die Probe gestellt.

Wieviele verschiedene Sterne gibt es, wieviele sind es insgesamt?



[illegible]

Termine, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates

Frau Gabriele Steuer

Stadthaus A - Zimmer 2.30

Sprechzeiten: mittwochs 10-12 Uhr und nach Vereinbarung

Arbeitskreis Veranstaltungen und Verkehrswesen

Süder Gesprächstreff: Der Gesprächstreff in Recklinghausen-Süd am Neumarkt 21 wird alle drei Wochen an Markttagen von einem unserer Mitglieder betreut und zwar dienstags und freitags, 10 - 12 Uhr.

Die nächsten Termine:

06.12. / 09.12. / 27.12. / 30.12.

Senioren-Stammtisch: jeden zweiten Montag im Monat um 16.30 Uhr, in ungeraden Monaten im Bürgerhaus Süd, Körnerplatz, in geraden Monaten im Kolpinghaus, Herzogswall 38.

Veranstaltungen

12.12. - Hausnotruf - Kolpinghaus Recklinghausen

09.01. - Pflichten von Anwohnern und Mietern im Winter - Bürgerhaus Süd

13.02. - Recklinghausen, gestern und heute - Diashow - VHS Recklinghausen

12.03. - Erste Hilfe für Senioren - Bürgerhaus Süd

Arbeitskreis Soziales

Veranstaltungen

Termine lagen bis Redaktionsschluss nicht vor. Beachten Sie bitte die Veranstaltungshinweise in den Tageszeitungen!

Arbeitskreis Kultur

Veranstaltungen

09.12. - Telgte - Krippenmuseum, Handwerkermarkt

18.01. - Duisburg - Lehmbruck-Museum

Verbindliche Anmeldungen für die Veranstaltungen des AK Kultur telefonisch bei Frau Appels, 02361 / 57252 (nach 17 Uhr)

Seniorenkino

Die Titel der Filme werden einige Tage vorher in der örtlichen Presse bekannt gegeben.



„Kino-Kaffeeklatsch“

21.12. What a man / Larry Crowne

18.01. Männerherzen 2 / Midnight in Paris

Weitere interessante Termine

Konzerte zur Weihnachtszeit und zum Neuen Jahr

So., 18.12.2011, 17:00 Uhr

Weihnachtskonzert

MGV Liederkranz

Kirche St. Michael, Hochlarmark

So., 18.12.2011, 17:00 Uhr

Weihnachtskonzert

Madrigalchor Recklinghausen

Kirche Hl. Familie, Speckhorn

Fr., 23.12.2011,

14:00 Uhr und 18:00 Uhr

Großes Weihnachtskonzert für die ganze Familie
Ruhrfestspielhaus

Di., 27.12.2011, 20:00 Uhr

A Christmas Carol - Eine Weihnachtsgeschichte
Ruhrfestspielhaus

Mi., 28.12.2011, 20 Uhr

Weihnachtskonzert

Pauluskirche, Recklinghausen

So., 01.01.2012, 11:00 Uhr

Neujahrskonzert der Neuen Philharmonie
Westfalen
Bürgerhaus Süd

Rätsellösungen

Sternenhimmel

Das Bild enthält 9 verschiedene Sterne.

Gesamtzahl der Sterne: 99

Finanzamt

Eine arme alte Frau braucht dringend 200.-€ . Also schreibt sie dem lieben Gott einen Brief und bittet ihn, ihr doch das dringend benötigte Geld zu schicken. Natürlich können die Postboten mit der Anschrift nichts anfangen und schicken den Brief ans Finanzamt. Ein Finanzbeamter liest den Brief und hat sofort Mitleid mit der armen alten Frau. Er macht eine Haussammlung, die aber nur 100.- € erbringt. Egal, denkt sich der Finanzbeamte, und schickt das Geld an die arme alte Frau. Diese erhält den Brief und rennt sofort in die nächste Kirche, um dem lieben Gott danke zu sagen. Sie betet ein „Vater unser“ nach dem anderen. Als sie die Kirche wieder verlassen will, dreht sie sich noch einmal um und sagt: „Wenn Du mir wieder mal Geld schickst, lieber Gott, dann lass es nicht über das Finanzamt laufen. Die haben nämlich schon wieder die Hälfte abgezogen.“

Mitteilungen der Redaktion

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Schreiben Sie doch einen Leserbrief oder rufen Sie an!

Die Adresse für Ihre Zuschriften bzw. Ihren Anruf:

Herr H.- F. Tamm,

Dürerstraße 5, 45659 Recklinghausen

02361/22382

maria.tamm@gmx.de

oder

seniorenbeirat@recklinghausen.de

Möchten Sie auch einmal für RE-SOLUT schreiben?

RE-SOLUT möchte nicht nur das Forum des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen sein. Wir sind gerne bereit, auch Beiträge von Seniorenklubs, Seniorengruppen usw. und

natürlich wie bisher von älteren Einzelpersonen zu veröffentlichen. Wir freuen uns über jeden Beitrag und helfen, wenn nötig, auch gerne bei der Abfassung.

Wo erhalten Sie RE-SOLUT?

RE-SOLUT liegt wie immer aus im Rathaus, im Stadthaus A, in der VHS, in der Stadtbücherei, in der „Brücke“ im Willy-Brandt-Park, im Bürgerhaus Süd, in der Stadtbücherei Süd, im Fritz-Husemann-Haus, im Kreishaus, in verschiedenen Seniorenheimen und Gemeindehäusern und vielen Arztpraxen und Apotheken. Die Zeitung wird auch im Seniorenkino verteilt.

Sollten Sie eine größere Anzahl von Exemplaren benötigen, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Impressum

Verleger:

Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
Seniorenreferat (Geschäftsstelle für den
Seniorenbeirat)
Rathausplatz 3/4, 45655 Recklinghausen
Telefon: 02361 / 501106
E-Mail: seniorenbeirat@recklinghausen.de

Druck:

Stadt Recklinghausen
Fachbereich Personal und Organisation

Gestaltung:

Seniorenbeirat Recklinghausen, Arbeitskreis
Medien, Michael Mebus, Manuel Prah

Verantwortlicher Redakteur i.S.d.P:

Hans-Friedrich Tamm, Dürerstraße 5,
45659 Recklinghausen
E-Mail: maria.tamm@gmx.de

Redaktion:

Heinrich Aring (ha) - Tel. 374141
Ilse Berg (ib) - Tel. 46321
Bernd Borrmann (bb) - Tel. 8497299
Mila Gante (mg) - Tel. 16346
Jürgen Herrmann (jh) - Tel. 42575
Michael Mebus (mm) - Tel. 15405
Edelgard Rose (er) - Tel. 21636
Hans-Friedrich Tamm (hft) - Tel. 22382

Externe Autoren:

Christel Brüggemann
Johannes-Bernhard Fryder
Paul Gödde
Reinhard Hausmann
Ingrid Howest-Michalczak
Liesel Hünichen
Kordula Kuballa
Helga Licher
Edith Linvers
Bernhard Lübbering
Margarete Mank
Sigrid Meinberg
Christel Meuter
Walter Skorzik
Jan Switon

Auflage: 3.500 Exemplare

Erscheinungsweise:

4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Leser und Freunde von RE-SOLUT!

Wir bedanken uns bei Ihnen,
dass Sie auch in diesem Jahr
der Seniorenzeitung treu geblieben sind
und mit Rat und Tat
zum Erfolg der Zeitung beigetragen haben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien
einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Ihr re-solutes Redaktionsteam

2011

Irischer Segenswunsch zum Neuen Jahr

Ich wünsche dir,
dass das alte Jahr in Ruhe zu Ende geht.
Dass du alles,
was nicht nach deinen Wünschen war,
ins tiefe Meer des Vergessens wirfst.
Dass du nur behältst, was dir Gutes gelang
und was dir geschenkt wurde.
So wirst du getrost
dem neuen Jahr entgegen sehen.
Es soll dir bescheren ein Päckchen Glück
und etwas Trübes.
Das eine, damit du dich drüber freust,
das andre, damit du's
vom Guten unterscheidest.

2012