

Sprachrohr

Eine Zeitung für uns Ältere in Haltern

Ausgabe Nr. 96 3/2015

(leider ist in der Papierversion die Ausgabenangabe nicht
richtig übernommen worden)

PDF-Version

Gerne gelesen!

Liebe Leserinnen und Leser, *liebe Sprachrohr-Gemeinde,*

das Sprachrohr-Team und ich sind stolz auf die vielen positiven Reaktionen von Ihnen zu unserer Seniorenzeitung. Was heißt dabei ‚unsere‘ Zeitung? Nein, es ist IHRE Zeitung! Und doch freuen sich die Autoren, wenn sie wissen, dass ihre Beiträge – egal, ob Informationen, Geschichten, Gedichte oder Bilder – bei Ihnen auch ankommen.



„Danke also für Ihr großes Interesse an der Zeitung“

Auch in der heutigen Ausgabe werden Sie wieder einige spannende, lustige und nachdenkliche Aufsätze finden, die es lohnt zu lesen.

Besonders freue ich mich als Redaktionsleiter, dass wir mittlerweile auch neue Autoren bzw. Autorinnen gewinnen

konnten. Vielleicht finden sich im Laufe der Zeit ja noch mehr Schreibwillige und Hobby-Dichter, die ihre Werke mit anderen gleichgesinnten Menschen teilen möchten. Denken Sie darüber nach und melden Sie sich bei mir oder reichen direkt einen Beitrag bei mir ein! Er sollte aber in der Regel (Ausnahmen kann es geben) nicht mehr als zwei, maximal drei DIN-A-4-Seiten enthalten.

Mir ist wichtig, dass unsere Seniorenzeitung Ihnen allen eine Mischung anbietet aus Informationen und Wissenswertem rund um das Älterwerden, Erinnerungen an vergangene Zeiten, spannende und lustige Episoden aus der heutigen Zeit und Portraits von interessanten Persönlichkeiten aus Haltern am See.

Viel Freude also beim Lesen dieser Ausgabe Ihrer Seniorenzeitung *Sprachrohr!*

Ihr



Jürgen Chmielek

Redaktionsleiter



**SENIORENBEIRAT DER
STADT HALTERN AM SEE**



Neues Jahreszeiten-Café am 06. Oktober *DER Senioren-Treffpunkt in Haltern am See*

Das letzte Jahreszeiten-Café im Juli war eine gelungene Veranstaltung.

Ca. 80 Senioren hatten den Weg gefunden, um gemütlich bei Kaffee und Kuchen bzw. belegten Brötchen zusammen zu sitzen und zu klönen. Nachdem der stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats Haltern am See, Otto K. Rohde, die Gäste begrüßt, einen kleinen Rückblick und einen vorausschauenden Blick gemacht hatte, reichte er das Mikrofon weiter an Helmut Achterfeld, der gekonnt mit vielen kleinen Geschichten und Erlebnissen die Anwesenden mit auf einer Wanderung von der Quelle bis zur Mündung der Stever begleitete.



Viele der Anwesenden kannten diese Lieder und sangen kräftig mit. Mit alten und neuen Bildern, rechts und links der Wanderstrecke, konnte sich jeder sein Bild machen. Moritz, der kleine Enkel von Helmut Achterfeld, sorgte dafür, dass die Bilder auch passend zum Text vom Opa auf die Leinwand kamen. Mit viel Applaus wurde den Beiden gedankt.

Einen vertieften Beitrag zu der Veranstaltung finden internetvertraute Senioren und Seniorinnen auch unter www.haltern-senioren.de.

Jetzt freuen wir uns auf das nächste Jahreszeiten-Café am **06.10.2015**.

Thema:

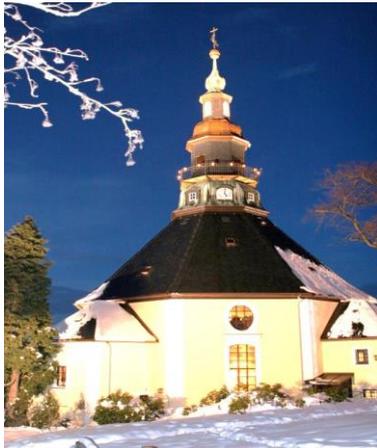
SICHERHEIT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN Tipps der Kriminalpolizei

(siehe Plakat auf Seite 40)

Im Advent nach Dresden und ins Erzgebirge

Dresden ist zur Adventszeit untrennbar mit dem Christstollen und dem Striezelmarkt verbunden. Erleben Sie mit dem Caritasverband Haltern am See das Stollenfest in Dresden. Die Dresdner Bäcker zaubern einen 3-4 Tonnen schweren Riesenstollen, der in einer Prozession durch die historische Altstadt auf den Striezelmarkt rollt. Lernen Sie bei Ihrem Besuch auch das historische Dresden mit Schloss, Semperoper und Zwinger kennen. Höhepunkt des Besichtigungsprogramms wird sicherlich eine Orgelandacht in der Frauenkirche sein.

Es gibt wohl keine schönere Zeit als den Advent im Erzgebirge, wo die Reise weiter hinführt: 1000 Schwippbögen in den Fenstern lassen Städte wie Annaberg-Buchholz, Seiffen oder Schwarzenberg festlich erstrahlen. Auf den Weihnachtsmärkten dampft der heiße Glühwein. Die Besucher lassen sich kandierte Äpfel, Christstollen und Mandeln schmecken. Gewinnen Sie aber auf dieser Reise auch einen Einblick in das tiefverwurzelte Brauchtum des Erzgebirges mit einer Mettenschicht,



Liedern und Gedichten aus dem Erzgebirge und der erzgebirgischen Volkskunst.

Termin der Reise: 4. bis 9.12.2015

Der Reisepreis beträgt im Doppelzimmer 635,00 € pro Person. Enthalten sind: 2 Übernachtungen mit Frühstück in Dresden und 3 Übernachtungen mit Frühstück in Schönheide (Erzgebirge), 4 x Halbpension und ein umfangreiches Ausflugs- und Besichtigungsprogramm unter fachkundiger Reiseleitung: u.a. eine Fahrt mit der Fichtelbergbahn, eine Mettenschicht im

ehemaligen Stollen des Silberbergwerkes Schwarzenberg, Besuche in Annaberg-Buchholz, Seiffen und Oberwiesenthal.

Nähere Informationen beim Caritasverband Haltern, Ulrike Kottmann, Tel.: 109021.



Beratungsstelle für ältere Menschen und pflegende Angehörige

Caritasverband Haltern am See e.V.

Sixtusstr. 39

Herbert Schmitt, Tel. 10 90 23

www.caritas-haltern.de

Über den Wolken



Gegenwartsgedankenschwärme ziehen
Kondensstreifen am Zukunftshimmel,
leichten Schrittes spaziere ich auf der Geraden,
Hoffnungsträger halten mich.

Verbleibende Erinnerungen werfen
Schattenwolken auf den Rückblick.
Klare Sicht liegt vor mir,
über den Wolken.

Edith Groth

Ich bin ich

Beiseite geschoben die Anpassung,
nun wird gelebt, was ich bin.

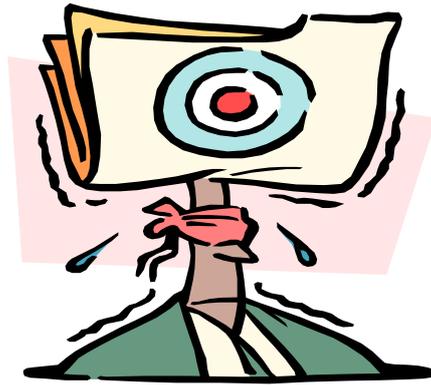
Die Zeit rennt mir davon.
Warte noch ein Weilchen.

Sie ist ganz nah, die Erkenntnis,
was wirklich wichtig ist, greifbar!

Ich halte sie an der Hand,
meine Persönlichkeit.
Fest umklammert!

Edith Groth

Stress



positiv, negativ , lebenswichtig und seine Bedeutung für unsere Gehirnleistung !

Wie und warum überhaupt kann Stress unser Leben und unsere Gehirnleistung so massiv beeinflussen?

Zum Stress gibt es viele Definitionen und Erklärungen und nun ja, alle haben Recht und alle stimmen.

- Stress ist
- die Reaktion eines Menschen/Lebewesens auf Stressoren! (eine Bewertung von allem, was als Anforderung, Bedrohung oder Schaden wahrgenommen wird)
 - eine angeborene und erworbene Reaktion, die uns ermöglicht, schnell auf wechselnde Lebensumstände zu reagieren
 - eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf die Bewertung von allem, was als Anforderung, Bedrohung oder Schaden wahrgenommen wird.
 - das Gen-Überlebensprogramm eines Menschen!
 - die Alarmanlage des Körpers, die sich bei einem Angriff auf sein Wohlbefinden meldet!
 - ein lebenswichtiger Vorgang und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus

Jede unserer Leistungsfähigkeiten hängt unter anderem vom vorhandenen "Stress" ab. Wir kennen den positiven Eustress und den negativen Distress.

Distress tritt auf bei:

- Unterforderung einer Person in Form von z.B. Langeweile, geringer Motivation, schlechter Leistung, Leichtsinnsfehlern.

- Überforderung einer Person in Form von z.B. sich überlastet fühlen (es ist alles zu viel), sich überfordert fühlen (das kann ich nicht), Planlosigkeit und Resignation nehmen zu, die Leistung wird minderwertiger, die Fehlerquote nimmt zu, die bekannten Stressreaktionen treten auf, die Krankheitsanfälligkeit steigt.

Im Zustand des Eustresses ist unsere geistige Leistungsfähigkeit sehr hoch. Wir haben Freude an dieser Situation und bringen Höchstleistungen hervor. Ähnlich einem Rausch holt das Management eines Gehirns alles, was gebraucht wird, aus dem Speicher hervor und serviert die Ergebnisse auf einem silbernen Tablett.

Das bedeutet, wir sind weder unterfordert noch überfordert, der "gesunde" Druck lastet auf uns, wir fühlen uns wohl, die Arbeit und die Freizeit machen Spaß, man erfährt ein angenehmes angespannt sein und die Arbeitsergebnisse sind positiv.

Diesen Zustand erleben wir leider nicht ständig. In dem Moment, in dem wir Entscheidungen treffen müssen (schnell reagieren, schnell handeln) mobilisieren wir unser Stresssystem,

- wie damals in der Steinzeit: Der Bär kommt; weglaufen oder kämpfen? Egal wohin der Steinzeitmensch sich entscheidet, zunächst einmal steigt sein Blutdruck, seine Muskeln spannen sich an, die Aggressivität steigt, die Angst kommt hoch, das Adrenalin, Noradrenalin etc. strömt in Mengen durch seine Adern, sein Denken erstarrt. Damals normalisierte sich das ganze Programm der Veränderungen im Körper wieder durch entweder sein Weglaufen oder sein Kämpfen. Durch diese körperliche Anstrengung kam alles wieder in den grünen Bereich.

Wir leben nicht mehr in der Steinzeit sondern im Jahr 2015 und unseren Stress kann jeder einzelne von uns nicht mehr so einfach abbauen. In unserem Adrenalinzeitalter folgt eine Stresssituation der anderen und egal ob Unter- oder Überforderung, Aufregung, Angst, Hektik; Fakt ist, so wie unsere Gesundheit unter dieser Stressreaktion leidet, leidet auch unser Gedächtnis; unsere geistige Leistungsfähigkeit sinkt ab. Das Aufnehmen, Verarbeiten und wieder Abrufen von Informationen läuft nicht mehr fehlerfrei. Die Konzentration verabschiedet sich immer mehr und nimmt die Fähigkeit des Denkens gleich mit.

Viele, viele Krankheiten finden in diesem Stress-Phänomen ihren Ursprung. Um diesen negativen Auswirkungen zu entgehen, könnte dies für jeden von uns eigentlich nur bedeuten, unseren Lebensrhythmus möglichst so zu gestalten, um eine lang anhaltende, möglichst hohe Leistungsfähigkeit bei guter Gesundheit zu erreichen. M. Schaefer



Ihre Ansprechpartnerin hier ist:

Sabine Jahnke

Telefon: 02364/933-231

Telefax: 02364/933-270

E-Mail: sabine.jahnke@haltern.de

BIP in Haltern am See finden Sie im Rathaus,
Dr.-Conrads-Str. 1, Zimmer E.04,

Sprechzeiten:

Mo. - Fr. 08.30 - 12.00 Uhr



BIP - ist ein Angebot des Kreises Recklinghausen und der kreisangehörigen Städte. Trägerunabhängig und neutral, umfassend und kostenlos werden Fragen zum Thema Pflege beantwortet.

z. B.

- Welche ambulanten Pflegedienste gibt es?
- Wer bietet Tagespflege an?
- Wo werden Service-Wohnungen angeboten?
- Welche Seniorenheime gibt es?
- Was zahlt die Pflegekasse?
- und viele weitere Fragen rund um Pflege und das Älter werden

Wenn Sie also Fragen für sich oder Ihre Angehörigen haben, melden Sie sich bei Frau Jahnke. Sie hilft Ihnen garantiert kompetent und vertrauensvoll weiter.

Bei einer Neugestaltung oder einem alten- oder behindertengerechten Umbau Ihrer Wohnung/Ihres Hauses hilft Ihnen darüber hinaus Frau Gerold von der AWO (Tel.: 02364/933339), montags und donnerstags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

**Hinweis: BIP und Seniorenbeirat bieten eine Fahrt zur REHACARE nach Düsseldorf an (Anmeldung bei Frau Jahnke, Tel. siehe oben).
Termin: 15.10.2015 , Abfahrt: 8.00 Uhr, Fahrtkosten: 18,00 €**

Herbstzeitlose

Der Sommer vergilbt, hat sein Pulver verschossen
und in Spenderlaune die letzten Tage
seinem Nachfolger vererbt.
Zu seinem freundlichen Gedenken
hat er zuweilen Backfischwangen
mit anmutigen Sprossen neckisch eingefärbt.
Von Grün bis Braun reicht jetzt die Farbenlehre
der Natur – Regenfützen und die Besserungsanstalten
des Gesundheitswesens haben bald Hochkonjunktur.
Der Himmel geizt mit Azurblau – mehr und mehr
öffnen dunkle Wolkenkissen jetzt
ihre Reißverschlüsse, Schirme schieben
statt der Sonne Regenschauer vor sich her,
und Rheuma plagt zuweilen Mann wie Frau.
Der Wind wirft sich mit Macht
in die Bäume, und in der warmen Stube
frönen die Alten ihren Jugendträumen...

An solchen Hundstagen verhüllt der Mensch
sein Antlitz gern nach Pavianmanier
mit einem Mantelkragen.
Am Stammtisch wärmen sich die coolen Asse
jetzt mit Köm und Korn - und beim verlorenen Grand
blickt man gern zurück im Zorn.

Den Badeorten an der Küste steht
bald das Wasser bis zu Hals, und südseesüchtig
in die Segel greift der Wind, gewürzt mit Salz.
Freikörperkulturisten brüsten sich
mit Kartengrüßen und treten
unschuldiges Wasser
mit schweißgeplagten Füßen.
Solcher Frevel bringt die aufgebrachte See
zum Schäumen – und schwere Brecher berauben
Leichtmatrosen ihrer Frühlingsträume.
Einen jeden zieht das Meer in seinen Bann,
und auf dem Achtersteven hockt schon der Klabautermann.

Zugvögel haben in diesen Tagen
Vollversammlung auf Dächern, und Leitungsdrähten.
Die Aufbruchsstimmung in erträgliche
Gefilde platzt jetzt aus allen Nähten.

Vor seiner Hütte hockt an einem dieser
letzten Reisetage ein alter Mann,
und lächelnd ritzt er mit dem Stecken
in den Staub ein Pentagramm.

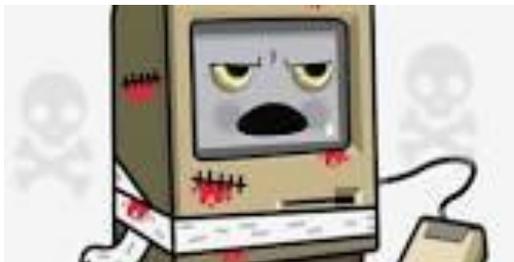
Karl Möhlmeier (1918 – 2000), vorgetragen von Rolf Möhlmeier

Computer & Co

Mein Computer hat wohl aus Altersgründen den Betrieb eingestellt. Nun habe ich mir ein *Tablet* zugelegt und bin froh, dass ich den Schritt gewagt habe. Das neue Gerät ist sehr einfach zu bedienen. Auf dem Bildschirm sind Symbole, die man nur mit dem Finger antippen muss und schon hat man das gewünschte Programm: Nachrichten, Internet, Musik oder Spiele. Im Urlaub habe ich mein *Tablet* schon eifrig genutzt. Wenn ich eine Straße gesucht oder in ein Museum wollte, ein kurzer Klick und schon konnte ich auf dem Bildschirm sehen, wohin ich gehen musste.

Am meisten Freude bereitet mir aber der Kontakt mit meiner Familie und den Enkeln. Über das Symbol *WhatsApp* bekomme ich fast jeden Tag eine Nachricht. Drei meiner Enkel haben schon ein Studium angefangen und leben in drei verschiedenen Städten: Kassel, Bielefeld und Paderborn. Ich sehe sie nicht oft, nur in den Ferien besuchen sie mich. Aber über *WhatsApp* lassen sie mich an ihrem Uni-Leben teilhaben. Ich bekomme Fotos geschickt von ihren Wohnungen und von ihren Freundinnen und Freunden. Manchmal werde ich auch nach einem Rezept gefragt, da sie ja auch aus Kostengründen selbst kochen müssen.

Neulich sandte mir meine jüngste Enkelin per Foto ein Brot. „Schau mal, Omi, mein erstes selbstgebackenes Brot“, schrieb sie dazu. Ich dachte da gleich an die Zeit, als sie 5 bis 6 Jahre alt war. Damals telefonierten wir manchmal zusammen und da hörte ich sie oft sagen: „Schau mal, Omi, was ich schöne neue Schuhe habe“. Damals musste ich alles durch das Telefon bewundern. Da ist so ein *Tablet* doch die bessere Lösung.



Mein Telefon klingelt, ich gehe dran
und weiß schon genau,
Hanna ruft an
„Hey Omi, das Lernen hat sich
gelohnt,
ich werde mit 14 Punkten belohnt.
Nun schaffe ich das Abi mit 2,4!
Ist das nicht toll?
Viele Grüße von mir“.

„Hilfe, ich werde durch ein Tablet ersetzt“!

Ursula Braun

Wie sich die Zeiten ändern –

R. Büscher

Das „Sprachrohr – eine Zeitung für uns Ältere in Haltern“ erscheint nun in der 3. Ausgabe in diesem Jahr und liegt wieder bei den bekannten Stellen aus. Lange liegt sie da nicht, denn diese Loseblatt-Sammlung ist schnell vergriffen. Ein Zeichen dafür, dass die hier dargebrachten Geschichten und Erinnerungen ihre Stammleser haben. Noch druckt und heftet die Stadtdruckerei die etwa 5000 Exemplare unentgeltlich.

Das erfreut alle, nämlich die Leser, die Autoren, die Austräger, und das hoffentlich noch sehr lange so. Denn man fragt sich, wer sind denn die Älteren, die hier im Titel angesprochen werden? Obwohl das Wort „älter“ eigentlich eine Steigerung von „alt“ bedeutet, würde der Titel - „eine Zeitung für die Alten in Haltern“ keinen guten Eindruck machen.

Wegen der Nähe zu dem Wort alt, sucht man für die Generation ab 66 gerne andere Ausdrücke, man nennt sie in Annoncen und im Werbefernsehen dann Senioren. Häuptling Silberlocke wohnt im Seniorenheim oder, wenn er in seiner alten Umgebung lebt, lässt er sich von so vielsagenden Vokabeln wie Mahlzeitenservice, Notrufsysteme, eingeschränkte Mobilität nicht beirren, sondern nimmt die angebotenen Dienste als seine Arbeitsaufgabe in Anspruch. Wen wundert es da, dass man sich allmählich an das neudeutsche Wort englischen Ursprungs gewöhnt und die oft lebensfrohen und vielseitig interessierten Senioren „Bestager“ nennt. Bis man dieses Wort drauf hat, muss man erst ein bisschen üben.

Worin liegt der ursächliche Grund für diese Haltung der älteren Bevölkerung? Sicherlich kommt da vieles zusammen, aber eins ist ganz unverkennbar: eine so lange Zeit ohne Krieg - wie wir es jetzt erleben - hat es in Deutschland wohl noch nie gegeben. Frei von Angst und Bedrohung leben wir nun schon seit 70 Jahren. Glück im Unglück, dass der II. Weltkrieg im Mai 1945 endete und nicht erst im August, denn sonst wäre es uns so ergangen wie Japan, das ja zur gleichen Zeit Krieg gegen die USA führte.

Die damalige Generation der Erwachsenen erinnerte sich noch lebhaft an das Kriegsende des I. Weltkrieges von 1918. Zerbombte Städte kannte dieser Krieg noch nicht, aber Hunger, Vertreibung und Elend in vielfacher Form.

Und in der Zeit davor? Davor hatte es in Deutschland eine recht lange Periode friedlicher Zeit gegeben. Der deutsch-französische Krieg von 1870 – 71 war der

letzte der drei deutschen „Einigungskriege“. Mit großem Hurra entstand das deutsche Kaiserreich. Darüber vergaß oder beachtete man es nicht, dass der allerchristlichste deutsche Kaiser in Afrika unmenschliche Vernichtungen der einheimischen Bevölkerung vornahm, die uns in ähnlicher Form erst wieder bei den Nazis auffallen.

Die zwei vorangehenden sogenannten Einigungskriege waren der deutsch-österreichische Krieg von 1866 und der deutsch-dänische Krieg von 1864, auf die hier nicht weiter eingegangen werden soll; ebenso die technische Entwicklung, denn sonst geht die Sicht auf die Menschen der damaligen Zeit zunehmend verloren. Kriegerische Auseinandersetzungen waren in den über 300 mehr oder weniger selbständigen deutschsprachigen Ländern die Regel. Sie alle brachten Leid und Not über die Bevölkerung, vornehmlich über die Frauen.

Wie es der einfachen Bevölkerung erging, zeigt auch das nachfolgende Gedicht von Gustav Schwab aus dem Jahre 1828. Ein Blitz schlug in ein ärmliches Haus und tötete: „Urahne, Großmutter, Mutter und Kind.“ Die Urahne war 71 Jahre alt, das Kind schon 8.

Gustav Schwab

Urahne, Großmutter, Mutter und Kind
In dumpfer Stube beisammen sind;
Es spielt das Kind, die Mutter sich schmückt,
Großmutter spinnet, Urahne, gebückt,
Sitzt hinter dem Ofen im Pfühl -
Wie wehen die Lüfte so schwül!

Das Kind spricht: "Morgen ist Feiertag,
Wie will ich spielen im grünen Hag,
Wie will ich springen durch Tal und Höh'n,
Wie will ich pflücken viel Blumen schön;
Dem Anger, dem bin ich hold!"
Hört ihr's, wie der Donner grollt?

Die Mutter spricht: "Morgen ist Feiertag,
Da halten wir alle fröhlich Gelag,
Ich selber, ich rüste mein Feierkleid;
Das Leben, es hat auch Lust nach Leid,
Dann scheint die Sonne wie Gold!"
Hört ihr's, wie der Donner grollt?

Großmutter spricht: "Morgen ist Feiertag,
Großmutter hat keinen Feiertag,
Sie kochet das Mahl, sie spinnet das Kleid,
Das Leben ist Sorg' und viel Arbeit;
Wohl dem, der tat, was er sollt!"
Hört ihr's, wie der Donner grollt?

Urahne spricht: "Morgen ist Feiertag,
Am liebsten morgen ich sterben mag:
Ich kann nicht singen und scherzen mehr,
Ich kann nicht sorgen und schaffen schwer.
Was tu ich noch auf der Welt?"
Seht ihr, wie der Blitz dort fällt?

Sie hören's nicht, sie sehen's nicht,
Es flammet die Stube wie lauter Licht:
Urahne, Großmutter, Mutter und Kind
Vom Strahl miteinander getroffen sind,
Vier Leben endet ein Schlag
Und morgen ist's Feiertag.

Mach jeden Tag brandneu

Bei der Hausarbeit höre ich oft Musik aus dem Radio. Manchmal stelle ich einen Sender mit klassischer Musik ein und manchmal höre ich lieber Schlager. Um mitreden zu können, muss man sich ja auch da ein bisschen auskennen. Was ist zurzeit in, was gibt es Neues.

Ein Sänger, den ich schon von früher kannte, und der sich eigentlich von der Schaubühne verabschiedet hatte, kehrte mit einem neuen Lied zurück. Wolfgang Petry, bekannt als Wolle. Er hat nun ein neues Lied komponiert und der Text gefiel mir gleich beim ersten Mal, als ich das Lied hörte, sehr gut.“ Mach jeden Tag brandneu!“ Genau, dachte ich, das ist ein gutes Motto auch für Ältere. Verharre nicht in gewohnten Bahnen, tue nicht jeden Tag dasselbe, bringe Abwechslung in deinen Alltagstrott. Wage mal etwas Neues und interessiere dich für alle neuen Dinge.

Gehe aus deinem kleinen gewohnten Umfeld heraus und lerne andere Menschen kennen. Auch im Alter sind das wichtige Wege um nicht zu vereinsamen. Auch bewegungseingeschränkte Menschen können heute am öffentlichen Leben teilnehmen. Es gibt mittlerweile so viele Hilfsmittel für sie.

Mach jeden Tag brandneu, heißt das Lied von Wolfgang Petry.

„ In jedem Anfang liegt ein Zauber inne „, heißt eine Gedichtzeile von Hermann Hesse.

Und Simone de Beauvoir schrieb in ihrem Essay „Das Alter“

„Es gibt nur eine einzige Lösung im Alter, nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserm Leben einen Sinn verleihen. Tätig sein für einzelne, für eine Gruppe, für eine Sache, politische, geistige oder schöpferische Arbeit.“

Franz Müntefering sagte einmal in einem Vortrag über das älter werden: In Punkto Schnelligkeit kann ich zwar nicht mehr mit den Jüngeren mithalten, aber dafür kenne ich die Abkürzungen. Und das ist, denke ich, eine gute Lösung. Die Jüngeren mit ihren neuen frischen Ideen und die Älteren mit ihren vielen Erfahrungen ergeben eine gute Mischung.

Ursula Braun



„Ich akzeptiere das große Abenteuer meines Daseins!“

Für Katzenfreunde!

Tobby zieht ein

Oh, was war das ein für trauriger Tag! Die Tierärztin machte ein ernstes Gesicht und schüttelte den Kopf: Langwierige und unangenehme Untersuchungen wollte sie meinem 17jährigen Katerchen „Moritz“ nicht zumuten und so willigte ich schweren Herzens ein, ihm die erlösende Spritze zu geben. Ich weinte Rotz und Wasser und winkte ihm tränenblind hinterher. 17 Jahre hatte ich ein liebes und charaktervolles Tier an meiner Seite, das treu und einfühlsam meinen Alltag bereicherte. Nun fühlte sich mein Haus so „alleine“ an, überall meinte ich, mein schwarzes Vierbeinerchen um die Ecke huschen zu sehen. Nachbarn und Freunde bedauerten mich und halb Lippramsdorf war auf der Suche nach einem neuen Kätzchen.

Das hörte auch die Tochter einer lieben Freundin. Und wie der Zufall so spielt, war auf einem befreundeten Reiterhof in Lavesum ein „Findelkind“ im Heu aufgetaucht, ein Reiter oder eine Reiterin hatte es wohl dort „vergessen“. Oder es war von Irgendwoher zugelaufen. Ein süßes und munteres Kerlchen mit ein bisschen Schnupfen und sehr menschenbezogen. Auf dem Reiterhof wurde es gleich tierärztlich versorgt und liebevoll aufgenommen, von Mensch und Tier! Als ich das Katerchen zum ersten Mal auf dem Arm hielt und sein warmes Schnurren vernahm, schmolz ich wie Butter in der Sonne dahin. Meine Entscheidung war gefallen: Den nehme ich! Sein Name soll „Tobby“ sein.

Der Transport in mein Haus gestaltete sich super einfach! Tobby umrundete den Transportkorb zwei Mal, schnupperte, stieg hinein und legte sich hin. Wir brauchten nur noch das Türchen zuzumachen. Sagenhaft, er war wohl zu Neuem entschlossen!

Zuhause angekommen, begann das Abenteuer! Sehr viel Neues war zu entdecken, alles musste untersucht und auf Spieltauglichkeit geprüft werden! Für den Anfang sind meine Küche und das angrenzende Esszimmer für ihn freigegeben. Das in der Ecke platzierte Katzenklo wird sofort akzeptiert und angenommen. Später wird es in der Kellerdiele stehen, aber die Treppen nach oben oder nach unten kann mein Tobby noch nicht erklimmen. Er hat schon mal drei Stufen probiert, aber dann machte er wieder kehrt.

Sein Lieblingssport ist, an meinem Hosenbein hoch zu robben, um meine Schulter oder die höhere Schranketage zu erreichen. Mit einer affenartigen Geschwindigkeit. Und das ist nicht ohne. Meine Beine sehen bald aus wie Hackepeter. Hole mir in der Apotheke eine Heilsalbe und melde mich bei meinem Hausarzt zu einer Auffrischung der Tetanus-Impfung an. Eine alte Hose aus lederähnlichem Material und fern jeder Moderichtung soll das Schlimmste verhindern.

Wenn er sich müde getobt hat, fällt er um und schläft tief und fest auf meinem Arm. Sein rosa Schnäuzchen scheint dann zu lächeln! Dann komme ich auch mal dazu, Luft zu holen. Meine Arbeitsbilanz ist gleich Null!

Ach, ich habe ja ganz vergessen zu berichten, wie mein neues Familienmitglied aussieht!

Also: Katerchen, 14 Wochen alt, weißer Bauch und weiße Beinchen. Der himmlische Friseur muss wohl, als er die Farbtöpfe Weiß und Schwarz bereitstellte, an eine Punk-Frisur gedacht haben. Es kam zu einem schwarzen Häubchen und einem schwarzen Mäntelchen, das unter dem Bauch von einem schwarzen Band gehalten wird. Dazu weiße Strümpfe mit einer schwarzen Naht nach Art der Damenmode aus den sechziger Jahren. Die Übergänge von Weiß zu Schwarz sind nicht sauber getrennt, da ist das Fellchen meliert. Und gekleckert hat der Friseur auch! Aber darüber macht sich Toby bestimmt keine Sorgen. Die Ohren, das Mäulchen und die Ballen sind rosa. Das gibt ihm so einen Baby-Touch!

Sigrid Geipel



Die Schmunzel-Ecke



Kommt ein Mann in die Kneipe und ruft: "Herr Wirt, geben sie mir schnell einen Doppelten, ehe bald der Krach losgeht!"

Er kippt ihn schnell herunter und fordert noch einen Doppelten, ehe der Krach losgeht!"

Nach dem 5. Glas fragt der Wirt seinen Gast: "Was für einen Krach meinen Sie denn eigentlich?"

Der Gast sagt kleinlaut: "Ich kann nicht bezahlen...!"

"Läuft Ihr Mann auch dauernd den Mädchen nach?" "Ja, aber seit seiner Pensionierung schafft er es nur noch, wenn es bergab geht."

Ein Mädchen fragt die Mutter: „Wo kommen eigentlich die ganzen Menschen her“? Die Mutter antwortet: „Im Anfang schuf Gott ein Paradies und setzte Adam und Eva hinein und von Ihnen stammen wir ab“. Ein paar Tage später stellte sie ihrem Vater die gleiche Frage, er antwortete: „Am Anfang war das Urmeer, ein Einzeller wurde an Land gespült, er teilte sich und das immer und immer wieder. Schließlich wurden Tiere daraus, dann der Affe, und von ihm stammen wir ab“. Verwirrt ging das Mädchen wieder zur Mutter und erzählte ihr, was der Vater gesagt hat. Die Mutter antwortete: „Ich habe von meinen Verwandten gesprochen, dein Vater von seinen“.

Der Patient hat heftiges Händezittern. Der Arzt fragt ihn: „Sie trinken wohl viel, oder?“ Der Patient: „Nein, im Gegenteil, das meiste verschützte ich!“

Der Opa fragt seinen Enkel: „Zu Weihnachten bekommst Du ein Buch von mir geschenkt. Welches möchtest Du denn gerne?“ Der Enkel: „Am liebsten Dein Sparbuch!“





Bewegt GESUND ÄLTER werden in Haltern am See Ein Gemeinschaftsprojekt des Stadtsportverbandes Haltern am See und des Seniorenbeirates in Haltern am See

Die Entwicklung des Altersaufbaus in Deutschland, die so genannte demographische Entwicklung, trifft auch für unsere Seestadt zu. Die Altersgruppe ab 60 Jahre – also die Seniorengruppe – wächst stetig. Wir werden immer älter. Das ist sicher eine tolle Nachricht für den Einzelnen. Bleiben wir dabei aber auch gesund? Viele Studien belegen, dass leichte aber häufige Bewegungseinheiten uns nicht nur körperlich fit halten, sondern auch Auswirkungen auf unser Gehirn haben. Somit kann durch Sport zum einen die körperliche Fitness gesteigert werden und die eigene Leistungsfähigkeit, so dass die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben lange erhalten bleibt. Zum anderen sind Bewegung und Sport wichtig, um auch unsere Gehirn lange aktiv zu halten und somit Krankheiten, wie z.B. Demenz entgegen zu wirken.

Körperlich fit und lange aktiv zu bleiben bedeutet aber auch, lange eigenständig zu bleiben. Gleichzeitig besteht durch den Sport, insbesondere im Sportverein, die Möglichkeit, Kontakte zu bekommen und zu erhalten. Auch das ist ein wichtiger Aspekt – gemeinsam, nicht allein alt werden.

Gerade für uns Ältere ist es wichtig, dass wir uns unserer möglichen gesundheitlichen Probleme bewusst werden und schon früh etwas dagegen tun, sowohl geistig als auch körperlich. Um das Leben im Alter auch noch genießen zu können, müssen wir uns ‚fit halten‘. Aber wie?

Der Stadtsportverband in Haltern am See, Mitglied im Kreissportbund Recklinghausen, stellt sich dieser wichtigen Aufgabe. Gemeinsam mit dem Seniorenbeirat unserer Stadt startet ein Projekt unter dem Titel ‚**Bewegt GESUND ÄLTER werden in Haltern am See**‘.

Gemeinsam wollen wir die Bürger Halterns bewegen. Dazu wollen wir Sportvereine motivieren, uns ihre



bestehenden Angebote zukommen zu lassen und mit uns gemeinsam neue Angebote zu entwickeln. Durch die enge Kooperation mit dem Kreissportbund Recklinghausen, mit karitativen Einrichtungen in Haltern am See. Mit Unterstützung der Halterner Ärzteschaft sowie der ortsansässigen Presse möchten wir ein engmaschiges Netzwerk aufbauen, um möglichst viele ältere Bürger in Bewegung zu bringen.

Es soll ein breites Spektrum von sportlichen Aktivitäten angeboten werden. Die Halterner Vereine werden das im Einzelnen noch vorstellen, auch an dieser Stelle. ‚Seniorengerecht Sport treiben‘ heißt dabei:



Es wird für jeden von uns etwas dabei sein. Wir können in den Vereinen mitmachen oder die Vereine kommen zu uns z.B., in unsere Gruppenstunden.

Mit der Halterner Zeitung ist geplant, die Angebote für Senioren in einer eigenen Rubrik zu veröffentlichen, ebenso können wir besondere Angebote, wie z.B. das Tanzcafé oder Rollator-Walking im Sprachrohr veröffentlichen. Auch der Stadtspiegel will uns bei unseren Ideen und Aktionen unterstützen. Flyer mit Seniorenangeboten werden bei den Halterner Ärzten verteilt.

Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung als aktive Begleiter für Seniorenangebote (z.B. Wanderwarte, Begleiter für Pöttkes-Touren ...). Haben Sie weitere Ideen und Wünsche, sprechen Sie uns an!



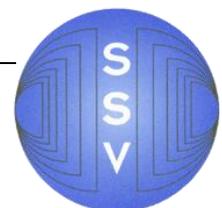
Die Projektleiter bei der Vorbereitung:
Petra Völker (Stadtssportverband)
und Jürgen Chmielek (Seniorenbeirat)

Stadtssportverband Haltern am See e.V.

Postfach 100162 • 45712 Haltern am See • Telefon 02364 / 933 194

Ansprechpartnerin: Petra Völker, Tel: 94 92 90

E-Mail: petravoelker@stadtsportverband-haltern.de



Die besuopene Schwiene

Wat ick nu vertell is `ne wohre Begiebenheit.

No'n lesten Krieg hadden wi dat iärste Auto in Haltern. Dat kann man domols van de Stdt koopen und at wassen Autos, die hier in de Büschke äs Kriegsmouloot herümstonnen.

In mienen Fall was dat `nen stoatsken Peueot, 6sitzer. Awer wat sölln ick met so'n Promenentekarosse? Bi mi moß dat Ding annere Dienst doen.

Achtern Fahrersitz waor dat Auto dörgeschrien, ´ne Pritsche drupgemakt un schon leip dat Dingen för't Geschäft.

Ick was nu de gefrogte Mama in Haltern. Jedereen kamm nu un frogg: „Kanns mi dütt ncih förn, kass mi dat nich föern“? Män Sprit mossen se mi besourgen, de gong domols noch up Bezugsschiene (Dat wassen Lüde äs Buttgereits Karl, Schwakenbiärg, Kartuffel Busmann usw. Man sallt nich glöwen, awer dat stimmt).

För de Polßei, de fröher ouk noch keen Auto har, was ick besunners gefroggt. Moß eener in't Kittchen bracht wärden, woar de met mienen Peugeot (wie vornehm) achten drup no Riäkelhusen bracht, natürlick met Polßeibegleitung. Besunners scharp was de Polßei domalos up de Schwattbriäners. Hadden se eenen utfindig makt un et kamm een Anrop, moß mien Auto wier herhollen.

Met de Polßei achten drup gong't no bedroupende Lüede hen. De Fusselbriänanlage met Schlämpe woar beschlagnamt. Dat Briäneriettüge gong no't Polßeihues, de Schlämpe krägen wi fr de Schwiene tom foern.

Usse Tante Anna, de bi us in'n Huesholt liebede, har ümmers twee Konnen in'n Stall liggen. Se was so froh un glücklich, so'n groot Foerie was't no Krieg jau nich so goud bestellt. Nu öll'ne biätter häbben un so wat Gouds har Tante Anne non ich foern konnt.

An'n annern mourgen to rechten Tiet kräigen beide Schwiene eenen gehörigen Schlag in'n Trog. Min Good, wat hauen se drin as wenn't üm de Wedde gong. Dat was jau ouk wat Nies, sowat hadden se noch nich hatt. Tante Anne freien sick, dat den Diers dat Tüeg so goud schmook. So, de Diers wassen foert un Tante Anne moß an de annere Arbeit. No so'n Stöötken kamm se wier in'n Stall. Mario, wat soog se do? Se krätig bolle ,nen Schlag. Lähren ganzen Stolt lagg an de Grund, alle Viäre wiet utgestreckt. De Ahm hörnde sick an äs wann se an't afstiärben wassen. Se was ganz fertig un Trönen stonnen iähr in den Oogen. Wat was passeet? Se reip iähren Vare: „Vare koum äs gau inÄn Stall un kiek di de Diers an. Ick weet nich wat loss is. Van mourgen wass se noch ganz kregel un nur?“

De Vare wuß ouk keenen Roat. Ower üm düsse Tiet, dat wuß he genau, sat de Tiertarzt Sebbel jeden mourgen bi usse Noaber Dreckmann

tom Raseern. „Anna, sagg he, loop grau rüewer un sägg Bescheid, de Tierarzt mögg doch forts no us koummen un kieken met de Diers los is.“

De Diersdokter kamm ouk, keek sick de Sake un frogg Tante Anne wat se foert har. Se wiesen up de Tunne met de Schlämpe. De Doktor hollen seine Niäse drüewer, roek (Niiäse hchtrecken), dann sagg he: „Ick weet al

Bescheid. Ue Konn'n sind total besueppen. Loat se män liggen, in'n paar Stunnen sind de wier up de Been.“ Un so waßt ouk.

Ja, bi de Schwiene kann man dat Spriekwort nich anbrenge. „Half dick is weggeschmiäten Geld“, dat Tüeg woar ower nich weggeschmiäten. Se kräigen dat af nu rationeert. So'n Veeh was to beneiden.

Hadden wi äs to vüll, brogg ick de Schlämpe no'n guodden Frönd un de worr do ouk ganz gout met fertig. He mook dat proot wat annern nich fertig kriägen häwt.

Elli Krämer

(mit ihrer Erlaubnis übernommen aus ‚Schenk deiner Stadt eine Geschichte‘, herausgegeben zum 725jährigen Stadtjubiläum; seinerzeit vorgetragen von ihrem verstorbenen Ehemann Felix Krämer)



Oma als Schriftstellerin

Mein Gott, nun bilde ich mir schon ein, eine begnadete Schriftstellerin zu sein.

Schreibe meine Gedichte in rasender Eile, mein Staubsauger klagt über chronische Langeweile.

Die Ideen geben sich die Hand, der Putzeimer lehnt müde an der Wand. Die Wäsche stapelt sich im Bade, es wäre wirklich doch zu schade, brächte ich meine Ergüsse nicht zu Papier, was wollt ihr bloß von mir? Verachtungsvoll schauen mich die Fenster an, wann sind wir nun endlich wieder dran?

Ich bin Künstler, hab für so etwas keine Zeit, im Kühlschrank steht Tiefkühlkost bereit.

Näh dir den Knopf nur allein an die Bluse, mich küsst gerade die Muse. Ach, ich find mich toll, ich find mich gut, hab ich vielleicht doch zu viel Mut? Fehlt mir zum Schreiben die Gabe, ist es kein Talent, das ich habe? Egal, es macht Spaß, die Schriftstellerei, und ich entspann mich prima dabei.

Vielleicht gibt es doch jemanden, der dies lesen mag, er wäre dann gerettet, mein Tag!

Edith Groth

Die genossenschaftliche Beratung

„Vertrauen entsteht nur,
wenn man auf Augenhöhe
miteinander spricht.“



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir beraten Sie aufrichtig, partnerschaftlich und auf Augenhöhe. Das macht unsere genossenschaftliche, mitgliederorientierte Beratung so besonders. Wie Sie von unserer genossenschaftlichen Beratung profitieren können, erfahren Sie vor Ort in Ihrer Filiale, telefonisch unter 02364/1091-0 oder auf www.vb-haltern.de

Volksbank
Haltern eG 

Mein idealer Tag

Die Macht der inneren Bilder, Träume, Vorstellungen,
oder was wir aus unserem Leben machen wollen.

Hören wir nicht auf zu träumen, nur weil wir das Rentenalter erreicht haben bzw. das Rentenalter bei uns Einzug gehalten hat! Deswegen gehören wir noch lange nicht zum alten Eisen! Es ist egal, in welchem Lebensjahrzehnt man steht, Leben bedeutet immer das Streben nach "MEHR". Man wächst immer weiter in sozialen, geistigen, intellektuellen Bereichen.

Schaffen Sie sich eine Lebensvision. Eine Lebensvision, welche Sie begleiten kann und wird - Ihr Leben lang - egal wie alt Sie sind oder werden!

Oft haben wir das Gefühl, es geht nicht mehr weiter, wir treten auf der Stelle. Was ist zu tun? Verbünden Sie sich mit ihrem Unterbewusstsein. Bitten Sie ihr Unterbewusstsein um Unterstützung! Ihr Unterbewusstsein unterstützt die Verwirklichung jedes Lebenszieles, welches Sie sich vorstellen. Träumen Sie sich in eine Zielsituation, stellen Sie sich alles vor, was Sie erreichen wollen, sehen Sie alles vor ihrem geistigen Auge! Lassen Sie jeden Tag vor ihrem geistigen Auge ablaufen. Träumen Sie sich zur Wirklichkeit.

Werden Sie „größenwahnsinnig“! Benutzen Sie Ihre Phantasie zur Verwirklichung ihrer Ziele. Was man sich vorstellen kann, wird auch passieren.

Und wie könnte das gehen?

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und planen Sie einen Tag in Ihrem Leben --- in 10 Jahren! (auch wenn Sie schon 90 Jahre alt sein sollten! Egal) Wie möchten Sie aufstehen? Wo möchten Sie aufstehen? Am Meer? Im Gebirge? Im Holzhaus oder einer Villa? Sehen Sie sich so wie Sie es sich wünschen - egal wie, egal wo! Schreiben Sie es auf, was für Sie der ideale Tag wäre; wie sehen Sie aus? Figur? Kleidung? Gesicht? Haare? Haben Sie in der Situation einen Partner? Wie sieht er aus? Wie geht es nach dem Frühstück weiter? Treffen Sie nette Leute? Fliegen Sie an einen anderen Ort? Packen Sie alles in den Tag was Sie sich wünschen und vorstellen. Die Beschreibung des Tages endet

damit, dass Sie einen glücklichen, erfolgreichen, zufriedenen Tag beschließen. Diese Planung wird eine gewisse Zeit beanspruchen. Nehmen Sie sich diese Zeit.

Und dann erträumen Sie sich jeden Tag immer wieder "Ihren Tag". Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit für diesen Traum. Ihr Unterbewusstsein steuert ihre Gedanken und Handlungen und Ihr Gehirn bekommt so klare Anweisungen. Sie hören auf, sich mit negativen Dingen zu beschäftigen und in Ihrem Kopf ziehen junge, lebendige Gedanken ein. An "Ihrem Tag", davon gehe ich aus, sehen Sie sich selber voller Energie und Vitalität, mit strahlenden Augen, selbstbewusstem Gang und voller Spannkraft. Die charismatische Ausstrahlung ist direkt zu spüren – wenn nicht, ändern Sie es! Die inneren Bilder, die wir mit uns herumtragen, sind Aktivator für unsere Organe, unseren Körper, Stoffwechsel, unsere Hormone und Seele. Alles steht in Verbindung und jeder Gedanke, jedes Gefühl wird von einer chemischen Reaktion begleitet. Belasten Sie sich nicht am Abend mit den Problemen des Tages, träumen Sie "Ihren Tag", ihren idealen Tag in der etwas fernen Zukunft, Ihren Tag voll Kraft und Energie.

Marlies Schaefer

Die Macht der Bilder

Es war einmal ein dicker, hässlicher Bauer,
der hatte sich (warum auch nicht)
in eine hübsche, blonde Prinzessin verliebt.

Eines Tages – weiß der Himmel, warum –
gab die Prinzessin dem dicken, hässlichen
Bauern einen Kuss und -
wie von Zauberhand verwandelte sich dieser
in einen schlanken, ansehnlichen Prinzen.
(so zumindest sah sie ihn....)
(so zumindest fühlte er sich)

Marlies Schaefer

Krankenhuusdagegeld

Met eenen Kumpel, jüst so old äs ick, häbb ick mi nülick ürwer Krankheiten, Lieden un Piene unnerhollen, so äs öllere Härerschaften dat manksen doot. He wäör vör een paor Dage ut dat Hälterske Krankenhuus kurmen, sagg mien Kumpel, wo he sick wier richtig härr dörschecken laoten. So äs alle Jaohre. Dat dai he wirgen siene Gesundheit, besünners owwer wirgen dat Dagegeld. Inne Klinik liggen, sick rund um de Uhr verwürnen laoten, bolle äs up 'ne Wellnessfarm, un daobie no'n Hoopen Geld verdainen, dat wäör eene fiene Saake.

Dat gaff mi te denken. We hätt nich ganz gärn äs een paor Euros nirbenbie? Ick betahl jao all siet Jaohr un Dagg Monnat för Monnat eene Krankenhuus-tosatzversirkerung. Un daorum häbb ick mi bi de naigste Geliergenheit een Hirt fasst un mi van mienen Huusdokter in't Krankenhuus inwiesen laoten, wirgen eene kleene Kleinigkeit. Nu dach ich, fäng dat fiene Lirben an un ook de Rund-üm-de-Uhr-Service. Män Irstens kümp et anners un Tweddens äs'm denkt.

Ick lagg in dat Krankenberre un harr de irste Nacht schlecht schlaopen. Wirgen de weeke Matraze. Owwer wu dat so is, we nachts nich gurd schlöpp, de pennt meest in de fröhe Muorntied umso birter. So ook ick. Et wass kuort vör siebben, för mi äs Rentner eegentlick no nachtschlaopene Tied, dao gong upmaol de Döer loss un dat helle Lecht an. Twee Engels in Witt kammen met eene Art Bollerwagen rinschurwen un häfft mi fröndlick owwer bestimmt ut dat Berre komplimenteert. Mien Protest holp nicks.

Se häfft in mien Aor Feewer mirten, den Puls föehlt un ook den Blutdruck. Dann wull son jung Ding van knapp achtein Jaohr wat üörwer mienen Stohl wirten. Un daomet hätt se nich de Sitzgeliergenheit meint. Et wass recht schenant, mi met son jung Wicht ürwer sowat te unnerhollen. Antlest häfft de Beiden ook no dat Berre met twee, drei gekonnte Handstricke terecht maakt. Jüst äs ick mi wier rinleggen wull (et wass siebben Uhr un dat Krankenhuusklöcksken harre ant Lüden), dao häfft se mi fröndlick in't Bad schickt. Ick söll mi gau waschken un frischk maaken, de Frau Dokter kaim in een paor Minuten.

Frau Dokter (se kamm ähr Küjen nao ut Polen off ut de Ukraine) kaim dann ook um Veerdel no siebben un hätt mi mähre Röhrkes vull Bloot afftappt. Ick kann gar nich henkieken. Daonao häbb ick mi all so richtig up mien Fröhstück frait. Nee, dat möss wochten, sagg Frau Dokter kurt aff. Ick söll mi um nirgen Uhr unnen bi dat „Sono“ infinnen un daorum nöchtern blieben. Offschonst ick nich wuss, wat „Sono“ eegentlick is (et hätt sick dann äs Ultraschall ruutstellt), bleef mi nicks anners ürwer äs to schmachten. In de Tüskentied kamm een anner jung Wicht met eenen Kleencomputer un wull van mi wirten, wat ick de naigsten siebben Dage te irten mögg. Irten bestellen, wann de Magen vernirmlick knurrt, dat is nich so eenfack. Un worün Irten för de heele Wirke? Ick wull doch bloß twee Dage bliewen un mi dörschecken laoten? Dat nette Wicht lait sick up nicks in un hätt drup bestaohn, ick möss för alle Maohltieden büs Sunddagg wat bestellen.

Dann runner met miene Krankenakte unner'n Arm to dat Sono. Ick kreeg son glibberig Tüüg up'n Buuk schmäert. Dat Tüüg wier aff te kriegen hätt länger duert äs de Unnersökung. Äs ick dann wier in mien Zimmer wass gafft dann ook för mi endlicks

Fröhstüeck. Mien Magen hong mi all up de Holsken. Kuum harr ick een halw Brötken weggmümmelt, kamm eene Süsterrin un sagg mi Bescheid, et wüör Tied för dat EKG in'n irsten Stock. Un daonao könn ick mi forts bi de Röntgen-Affdeeling vörstellen. Dao satt ick dann up'n Flur rüm, met miene Krankenakte inne Hand, büs ick endlicks anne Riege kamm. Et gong in de Tüskentied all up half elben Uhr to, un ick harr ümmer no harre Smacht. Män äs ick wier up mien Zimmer kamm, dao wass dat Fröhstückstablett all weggrümt. Daoför wass de Putzfrau dao un hätt met ähren Upnirmer üm mi rüm fuhrwerkt.

Schatt nicks, häbb ick mi dacht, dann gaihs inne Cafeteria un ätts di dao gau wat. Män fleitepiepen! Ick möss up't Zimmer blieben, wirl dat de Stationsarzt forts vörbie kuomen mögg, sagg de Süster streng. Ut dat „Forts“ is dann eene Dreiveerdelstunne wuorn. Dann kamm gootlurw dat Middaggriten up een groot Tablett. Män met Irten wass no nicks. Jüst to de sölwige Tied äs dat Irten kamm näömlick ook een jungen afrikanischen Dokter rin. De harr Gummihandsken an un hätt mi daomet befummelt. Wo ürwerall, dao mögg ick leiwer drürwer schwiegen. Et wass wierrecht schenant. Dat Irten wuor kolt un köller un wass all recht tesammenfallen, äs ick mi endlicks an den Dischk setten konn. Owwer schmaakt hätt et mi. Ick harr näömlick Schmachtt äs'n Wulf.

Daonao wull ick mi eegentlick een Stündken in't Berre leggen, wirgen dat ick van de Klabasterie twirs dör de Krankenhausflure so möede äs män wat wass. Kuum lagg ick, dao wuor met virl Geklapper dat Irtenstablett wier insammelt. Un äs ick jüst de Oogen to mook, dao kamm een jung Wicht rin un wull lautstark wirten, off ick Koffie off Tee wull. Kuort drup hätt se den Koffie dann ook bracht. Daomet dat guede Tüüg nich kolt wuor, sin ick upstaohn un häbb drunken. Dao kamm dat Wicht ook all wier rin. Off ick no Water genoeg härr? Harr ick.

Forts wier in't Berre. Män dao kamm eene Süster rin un wull mi twee Pullen Infusion girwen, up Düütsk, mi an den Tropf hangen. Dann sin ick doch, den Drürpel-Tropf an mienen Arm, een birtken indummelt. Män nich lange, dann wuor met Getöse de Koffietasse affrümt. Nich lange drup gong de Döer up, un de Chefdokter stonn vör mien Berre. Ächter em twee annere Dokters, eene Süster, een Medizinstudent un twee Krankensüsterschölerinnen. De häfft mi alle intresseert ankirken, so äs wann ick een besünners schwaoren Fall wäör un nich mähr lange te lirwen härr. Et wuor mi all ganz anners. Un wirl dat se mi alle so metledig ankeeken, kamm ick mi vör äs 'ne Aape in'n Zoo. De Halfgott in Witt hätt mi bloß kuort de Hand daon, süss owwer nich virl säggt. Un mi den Plan för Muorn verkläört, wat se dao alls met mi anstellen wullen. Dann trock de Karawane all wier widder.

De twedde Dagg laip dann so ähnlick aff äs de Irste. Ick häbb keene Veerdelstunne Rohe krirgen un meest ook nich virl te irten. Äs ick dann nao een paor Dage ut de Klinik ruutkamm, häff ick bolle eene Wirke bruukt, üm mi van dat Krankenhaus te verhaalen. Nu wocht ick no drup, dat mi miene Krankenkasse dat Krankenhusedagegeld betahlt. Män Dagegeld hen off här, inne Klinik liggen, dat is hatt verdaintet Geld, dat kann ick Uh flüstern.

Heinz Kallhoff

Hoffnung



Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit!
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid!
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass!
Bekennnis zur Wahrheit – das wäre etwas!
Statt emsiger Unrast, ein bisschen mehr Ruh'!
Statt immer nur "ICH", ein bisschen mehr "Du"!
Statt Angst nur und Hemmung, ein bisschen mehr Mut!
Und Tatkraft zum Handeln, das wäre gut!
Statt Trübsal und Dunkel, mehr Freude und Licht!
Statt Gier und Verlangen auch einmal Verzicht!
Und Sträuße von Blumen, wo immer es geht!
Doch nicht auf den Gräbern – dort blühen sie zu spät

Marlies Schaefer



Herbst

Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen:
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.

(Eduard Mörike, Dichter)

Herbster Blätter

Des Herbstes Fülle protzt in jeder Garbe,
die Blumen neigen sich dem Boden zu,
von Bäumen flattern Blätter ab im Nu,
die Büsche leuchten nun in wilder Farbe,
der Vogelzug verrauscht, es herrscht Ruh,
nur aus dem warmen Stalle ruft die Kuh.

Sprüche

„Was ist das Leben?

Ja, frag nur das frühere Geschlecht
und merk dir, was die Väter erforschten.“

„Auch unter uns sind Alte, sind Ergraute,
die älter sind an Tagen als dein Vater“,

und „graues Haar ist eine prächtige Krone,
auf dem Weg der Gerechtigkeit findet man sie.“

„Mag erst das Alter reden,

der Jahre Fülle Weisheit künden.“

Jedoch „findet man bei Greisen wirklich Weisheit,

und ist langes Leben schon Einsicht?“

„Alles, was kommt, ist Windhauch.“

(Ijob 8,8; 15,10; Spr 16,31; Ijob 32,7; 12,12; Koh 11.8)

Hugo Dahlmann

Vor- und Nachteile des Rentnerdaseins

Ich werde ein wenig aus dem Nähkästchen plaudern, denn es handelt sich um meine persönlichen Erfahrungen und trotzdem kann ich mir vorstellen, dass vielen Lesern einiges bekannt vorkommt.

Ich fange mal mit den Vorteilen an. Das Schönste am Rentnerdasein, ist für mich, morgens ohne Wecker wach zu werden. Dann die Frage: „Wer steht heute als Erster auf?“ Wir können uns spontan nicht einigen, beschließen erst mal, noch 5 Minuten liegen zu bleiben. Irgendwann steht einer von uns beiden auf, geht als Erster ins Bad, während der Andere schon mal das Frühstück vorbereitet.

Nach einer geraumen Zeit sitzen wir Zeitung lesend und gleichzeitig ganz in Ruhe frühstückend am Tisch und lassen uns ganz viel Zeit. Welch ein Luxus! Dann überlegen wir, wie wir den Tag gestalten, wobei es ein paar feste Gewohnheiten gibt, dienstags und freitags Marktbummel, oft verbunden mit Eis essen, Bekannte treffen oder frühstücken gehen mit „Kindern“ oder Enkelkindern, nachmittags meistens ein längerer Spaziergang mit dem Hund oder ein Einkaufsbummel in Haltern oder näherer Umgebung, oft verbunden mit Schnäppchenjagd. Dabei stört nur die völlig überflüssige Frage meines Mannes: „Brauchst Du das denn wirklich?“

Es macht einfach nur Spaß, ohne Plan zu shoppen, aber das verstehen Männer nicht. Deshalb Sorge ich immer dafür, dass ihm eine Sitzgelegenheit zugewiesen wird, sobald wir ein Geschäft betreten, am besten noch in der Nähe der Umkleidekabine, damit er seine Kommentare loswerden kann.

Ja, was gibt es noch für Vorteile? Mir fallen verschiedene Hobbys ein, wozu auch Gartenarbeiten gehören, wobei mein Mann meistens nur seine Bonsais beschnibbelt, der Rest ist für mich. Aber das macht mir nichts aus, ich bin lieber draußen als drinnen, vor allem im Sommer, und kann dann Fenster putzen, Staub saugen, bügeln usw., gerne mal etwas vernachlässigen.

Bei schönem Wetter genießen wir es auch, abends noch lange draußen auf der Terrasse zu sitzen, um zu lesen, Karten zu spielen oder den nächsten Urlaub zu planen.

Aber unser Rentnerdasein besteht nicht nur aus lange schlafen und faulenzen und uns unseren Hobbys widmen, wir sind auch beide noch ehrenamtlich tätig, so dass wir nicht nur für die Enkelkinder da sind,

sondern auch für andere Menschen und das gibt ein gutes Gefühl und zählt deshalb auch zu den Vorteilen.

Aber nun zu den Nachteilen. Nachteil ist zu viel gesagt, es gibt einfach Situationen, die nerven bedingt durch die unterschiedlichen Eigenschaften von Mann und Frau und durch unsere unterschiedlichen langjährigen Berufstätigkeiten.

Mein Mann kann z.B. sein Lehrerverhalten nicht ganz ablegen. Er hat fast 40 Jahre lang den Schülern Weisheiten und Kenntnisse zu vermitteln versucht, und diese Zuhörerschaft gibt es nicht mehr. Und nun kann er es nicht lassen, seiner Frau das Gefühl zu geben, ich weiß es besser als du. Das Problem dabei ist, ich weiß es auch besser, denn ich war auch 40 Jahre berufstätig (Exportkauffrau), habe selbständig agiert und lasse mir nicht gerne etwas erklären, was ich selber weiß. Und dann prallen die Meinungen von zwei Indianerhäuptlingen aufeinander. Aber inzwischen sind wir soweit, dass wir das erkannt haben und können uns meistens nach kurzer Zeit über unser Verhalten amüsieren.

Ein anderer Nachteil ist die andauernde Nähe. Ich bin ein Mensch, der viel Freiraum braucht, der auch gerne mal allein ist und auch gerne z.B. in der Küche am liebsten allein agiert. Ich weiß, mein Mann meint es gut, wenn er fragt: „Kann ich Dir helfen?“, aber mich nervt es, wenn er andauernd genau vor der Schublade bzw. der Küchenschranktür steht, die ich gerade aufmachen will. Und was noch schlimmer ist, er möchte die Küche am liebsten neu organisieren und entscheiden, welche Utensilien seiner Meinung nach überflüssig sind und wie die Schränke anders eingeräumt werden könnten. Dann werde ich fuchsteufelswild und drohe ihm an, sein Werkzeug zum Teil zu entsorgen und alles umzuräumen.

Aber auch diese Auseinandersetzungen sind inzwischen Vergangenheit und wir haben uns dahingehend geeinigt, dass ich fürs Essenkochen zuständig bin, dafür darf er nach dem Einkaufen alle Lebensmittel einräumen und nach dem Essen den Tisch ab- und die Spülmaschine einräumen. So ist er zum Chef der Spülmaschine und des Kühlschranks avanciert und mein Hund und ich können uns, nach dem Essen, in Richtung Couch zwecks Mittagsschlaf bewegen, während er noch in aller Ruhe die Küche aufräumen darf.

So hat sich der Nachteil von zu viel Nähe in einen Vorteil verwandelt.

Das ist nur ein Beispiel von vielen, so dass ich heute sagen kann, dass sich die meisten der anfänglichen Schwierigkeiten des Rentnerdaseins mit Hilfe von Toleranz und Absprachen in ein normales und meistens

harmonisches Miteinander verwandelt haben, so dass ich sagen kann, es ist schön, Rentner zu sein – solange man gesund bleibt!

Gertrud Zihla



**Ihre ersten Ansprechpartner in Haltern am See:
Bürgerbüro**

Die Damen und Herren des Halterner Bürgerbüros helfen Ihnen gerne bei allen Fragen des sozialen und öffentlichen Lebens in Ihrer Stadt. Sie weisen Ihnen auch den Weg zu den entsprechenden Fachbereichen.

Öffnungszeiten

Montag 08:30-17:30 Uhr
Dienstag 08:30-16:00 Uhr
Mittwoch 08:30-16:00 Uhr
Donnerstag 08:30-16:00 Uhr
Freitag 08:30-12:00 Uhr

Rathaus

Dr.-Conrads-Straße 1
45721 Haltern am See

Telefon

02364 / 933-180

Wissenswertes ab 60+

„Medikamenten-Gabe“



Wir werden älter – und das ist ja auch gut so! Doch leider kommen mit dem Alter auch einige Zipperlein dazu. Krankheiten und eine mögliche Gebrechlichkeit erfordern mehr Arztbesuche und eine erhöhte Medikamenten-Einnahme.

Apothekerin Barbara Schaar (BS) von der Lambertus-Apotheke in Lippamsdorf stellt sich den Fragen des *Sprachrohr*-Redakteurs Jürgen Chmielek (JC).

JC: Frau Schaar, spielt der Zeitpunkt bei der Einnahme von Medikamenten eine große Rolle?

BS: Ja, tut es. Die meisten Arzneimittel werden als Tabletten, Kapseln oder Tropfen geschluckt. Um den gewünschten Heilungserfolg mit diesen Arzneimitteln zu erzielen, muss der Patient schon wissen, wann er diese einnimmt und auch ob die Mahlzeiten dabei eine Rolle spielen.

Durch die richtige Wahl des Einnahmezeitpunktes soll also die optimale Wirkung erzielt aber auch unerwünschte Nebenwirkungen verringert oder besser noch, vermieden werden.

JC: Was heißt dabei ‚vor der Mahlzeit‘ oder ‚dabei‘ oder ‚nach der Mahlzeit‘?

BC: Vor der Mahlzeit heißt: 15 bis 30 Minuten vor dem Essen. Zum oder nach dem Essen heißt: Die Einnahme soll während oder unmittelbar im Anschluss an eine Mahlzeit erfolgen. Dann gibt es noch die ‚Nüchtern-Gabe‘ von Medikamenten. Hier soll die Medizin mindestens eine Stunde vor oder mindestens zwei Stunden nach dem Essen verabreicht werden.

JC: Gibt es generelle Beispiele für den richtigen Einnahmezeitpunkt?

BC: Es sollte immer in der Apotheke nachgefragt werden. Man kann aber sagen, dass z.B. Schilddrüsenhormone immer nüchtern verabreicht werden sollen, genauso wie die Säureblocker ‚Omeprazol‘ oder Pantoprazol‘, die die Bildung von zu viel Magensäure verhindern sollen.

Die Einnahme während der Mahlzeit verbessert oft die Verträglichkeit von Arzneimitteln im Magen-/Darmbereich, z.B. Schmerzmittel wie Aspirin und Ibuprofen. Die sollten deshalb besser zum Essen genommen werden.

JC: **Spielt denn der Tageszeitpunkt bei der Einnahme von Arzneimitteln auch eine Rolle?**

BC: Um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen werden Arzneimittel eher morgens, andere wiederum abends gegeben. Ein Beispiel für die morgendliche Einnahme sind Arzneimittel mit entwässernder Wirkung. Diese werden morgens verabreicht, um den nächtlichen Harndrang zu vermeiden. Arzneimittel, die eine Beruhigung oder Schläfrigkeit bewirken, werden verständlicherweise abends gegeben. Bestimmte Körperfunktionen arbeiten nachts verstärkt z.B. die nächtliche Cholesterienproduktion in der Leber. Arzneimittel gegen erhöhte Cholesterienwerte werden also normalerweise am Abend gegeben.

JC: Herzlichen Dank, Frau Schaar, für das Gespräch. Wichtig erscheint mir, dass wir älteren Menschen nicht allzu gutgläubig aber auch nicht zu ängstlich an das Einnehmen von Medikamenten herangehen. Lieber einmal mehr seinen Arzt oder die Apotheke fragen, als einen Fehler zu machen.

Fazit:

Wenn der Arzt Ihnen neue Medikamente verschreibt, fragen Sie nach der Art und der Häufigkeit der Einnahme. Insbesondere aber die Apotheken stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Am besten Sie lassen sich die Medikamentengabe aufschreiben.

Fragen Sie immer aber auch nach Wechselwirksamkeiten zu anderen Medikamenten, die Sie nehmen müssen! Auch hier kann Ihnen Ihre Apotheke vor Ort schnell einen Überblick verschaffen!

Jürgen Chmielek

Magenverstimmung

Am Morgen hatte ich ein seltsames Ziehen im Magenbereich, was anfangs nicht sonderlich störte, gegen Mittag aber andere Formen annahm, als ich das gewohnte Mahl einnehmen wollte, weil das zarte Ziehen sich dahin gewandelt hatte, dass der Magen wie von einer harten Hand geknetet wurde.

Der Notarzt konnte meiner Schmerzdarstellung nicht viel entnehmen und veranlasste im Krankenhaus eine Röntgenaufnahme, deren Erklärung lange auf sich warten ließ. „Der Befund ist nicht eindeutig, aber man muss davon ausgehen...“ Dann folgte eine lange altsprachliche Analyse. Schließlich presste er sich die Aussage ab, dass in meinem Magen ein Gegenstand stecke, der dort nicht hingehöre, ein ungewöhnlicher Gegenstand in Form und Größe, der einem Vogelhäuschen gliche, vielleicht einer Gartenlaube.

Der Arzt steckte mit Schwung das Röntgenbild in die Halterung seiner Leuchtwand und deutete mit gebogenem kleinen Finger auf einen kantigen, dunklen Fleck. Tatsächlich, das sah aus wie ein kleines Gebäude - ein schräges Dach, zwei Fensteröffnungen. „Aber wie soll denn ...?“ „Das fragen wir uns auch die ganze Zeit, wie ist das Gebilde in ihren Magen gekommen? Es ist zu groß, als dass es durch die Speiseröhre passen würde. Wir stehen vor einem Rätsel.“ Ratlos verwies man mich an den Hausarzt, der sicherlich die nächsten richtigen Schritte planen würde.

Ich saß auf dem Sofa, tastete meinen Magen ab und fühlte die harten Kanten eines Gegenstandes, der in seinen Ausmaßen den Magen fast auszufüllen schien. Meine Frau rief ihre Mutter an und erklärte ihr, dass ich ein Haus verschluckt hätte. In ihrer praktischen Art fand diese, das sei ein Fall für die Bildzeitung, außerdem riet sie dazu, den Magen mit japanischem Öl einzureiben, das habe ihr bei Magenverstimmungen immer geholfen.

Mein Freund in Münster sprach von einer Spiegelung irgendwelcher Organe, die das Röntgenbild produziert haben könne, weil... und warum... und außerdem... er wusste also auch nichts.

Am Montag hatte der Hausarzt gegen die Theorie des Verschluckens etwas einzuwenden, da die Abmessungen des Gebäudes immerhin zwölf mal acht Zentimeter in der Grundfläche ausmachten, wie er strahlend feststellte, hatte er doch mit dem Zirkel seines Sohnes das Schattenbild vermessen. Zur genaueren Diagnose schlug er eine Magenspiegelung

vor, die er fachmännisch durchführte. Als ich aufwachte, sah er ziemlich mitgenommen aus. Tief sah er mir in die Augen und sprach: „Das Objekt in ihrem Magen hat glatte Flächen mit mehreren Öffnungen, ist kubisch aufgebaut, gleicht einem Lichthäuschen und trägt eine Markierung bestehend aus zwei gekreuzten Schwertern. Meißener Porzellan!“

Da schon niemand wusste, wie das Ding in meinen Magen gekommen war, wollte ich nun wissen, wie es wieder daraus verschwinden könne. Der Arzt bezweifelte, dass die Magensäure in absehbarer Zeit das Haus auflösen würde und riet zu einer Operation, was das Objekt auch für ein wissenschaftliches Museum retten könne. Er schrieb mir gleich eine Einweisung ins Krankenhaus.

Meine Familie konnte sich nicht vorstellen, woher das Häuschen stammen sollte, denn niemand von uns und keiner in unserer Bekanntschaft besaß Porzellan dieses Herstellers.

Während oben mit mehreren Nachbarn diskutiert wurde, ging ich in den Keller, um eine Flasche Saft zu holen, rutschte auf der Treppe unglücklich aus, rollte mehrere Stufen hinab und saß verduzt auf dem Boden.

Vorsichtig, alles erwartend, tastete ich meinen Körper ab. Die Arme und Beine waren nicht gebrochen, am Kopf gab es eine wehe Stelle, das rechte Handgelenk schmerzte, aber mein Magen, mein Magen war wie befreit, als wäre das Haus darin zerbrochen, und nachdem ich mich der Brechstücke entledigt hatte, setzte ich mich an den Tisch und aß all das, was ich an zwei Tagen ausgelassen hatte.

Hugo Dahlmann



Abschied vom Sommer

Die letzte Rose am Strauch ich fand
draußen in unserm Garten.
Der dünne Zweig sich nach unten bog,
zu schwer wog sie mit anderen Arten.
So nahm ich mich der Rose an,
befreite den Zweig von der Last,
in Wasser gebettet in einem Gefäß,
bat ich sie zu Tisch als mein Gast.
Ich trank dabei meinen Nachmittagstee
und dankte für ihren Mut,
die Schönheit dem Herbst noch vorzuführen,
was ihr und auch mir tat gut.
Wir sprachen von der Vergänglichkeit,
die Hoffnung allen verspricht,
weil nach des Winters Ruhezeit
gestärkt die Natur dringt erneut zum Licht.
Auch wir nehmen uns im Tempo zurück,
um die stillere Zeit zu begehen.
Vielleicht daß dieser Zustand bewirkt
Gedanken zu neuen Ideen.



Mechtild Werner

„Die Menschen kommen in der Hoffnung, Frieden zu finden“

Hermann Döbber vom Asylkreis Haltern

Eine große Wanderung hat eingesetzt. Deutschland rechnet bis Ende des Jahres mit 800 000 Flüchtlingen. Auch Haltern nimmt Menschen auf, die Zuflucht suchen. Im August waren es 302 Kinder und Erwachsene, die Zahl verändert sich ständig. In der neuen Landes-Notunterkunft im ehemaligen Briten-Camp in Sythen wurde Platz für 130 Flüchtlinge geschaffen. Stadt und Asylkreis kümmern sich engagiert um die Neuangekommenen. Wir unterhielten uns mit Hermann Döbber, Sprecher des Halturner Asylkreises.

? *Täglich fliehen tausende Menschen vor Krieg, Gewalt, Diskriminierung und aus wirtschaftlicher Not. Was kann der Asylkreis für die tun, die nach Haltern kommen?*

Wenn die uns aus den zentralen Aufnahmeeinrichtungen zugewiesenen Flüchtlinge in Haltern ankommen, versuchen wir ihnen auf vielfältige Art zu helfen. Wir bitten sie ins Asylcafé zu kommen, um ein erstes Gespräch mit ihnen zu führen. Wir bieten Sprachunterricht in der Schmeddingstraße und am Lorenkamp an. Wir schaffen die Möglichkeit im Gartenprojekt Kontakte zu knüpfen. Wir besuchen sie in ihren Unterkünften und geben Sachspenden aus der Bevölkerung weiter. Wir helfen bei Behördengängen und Besuchen bei Ärzten und vermitteln Kontakte zu Anwälten. Es entwickeln sich persönliche Beziehungen bis hin zu Freundschaften.

? *Haben Sie das Gefühl, dass die Bevölkerung Ihr Bemühen unterstützt?*

Absolut, die Halturner sind sehr hilfsbereit. Es hat sich eine wirkliche Kultur des Willkommens entwickelt. Der Asylkreis hat zurzeit zwischen 25 und 30 Aktive, Tendenz stark steigend. Wir haben viele Förderer, die Geld- und Sachspenden geben – und das aus allen Generationen.

Mit welchen Hoffnungen kommen die Flüchtlinge nach Haltern?

Sie fliehen vor Bedrohungen, Hunger und Elend und hoffen, bei uns frei von Angst vor Unterdrückung und Gewalt leben zu können. Sie fliehen nicht ohne triftige Gründe aus ihrer Heimat, fliehen nicht übers gefährliche Mittelmeer, wenn nicht lebensbedrohende Gründe bestehen. Die Menschen kommen in der Hoffnung, hier in Frieden leben zu können, medizinische Versorgung zu erfahren, Arbeit und Bleiberecht zu erhalten.

Kaum zu ertragen ist es für Flüchtlinge, wenn sie Ablehnungsbescheide erhalten und die Rückführung in ihre Heimatländer bevorsteht.

? *Andere Schutzsuchende versuchen, dem wirtschaftlichen Elend in ihrem Heimatland zu entkommen. Unterscheiden Sie das in Ihrer Arbeit?*

Es sind vor allem die Menschen aus den Balkanländern, die in ihren Heimatländern überhaupt keine Chance auf Arbeit und Zukunftsaussichten haben. Vielfach sind es Roma und Sinti, für die wir aus geschichtlichen Gründen eine besondere Verantwortung tragen. Sie leben oft in elenden Unterkünften im Nirgendwo und werden gesellschaftlich diskriminiert. Deshalb sollten wir die Familien verstehen, die ihren Kindern eine bessere Lebensperspektive ermöglichen möchten. Wir vom Asylkreis möchten, dass alle Asylsuchende gleich behandelt und gleich geprüft werden. Wir maßen uns nicht an, die Fluchtgründe zu kategorisieren. Wo sollten wir die Grenze ziehen?

? *Die Stadt ist finanziell klamm, der Sparwille deshalb groß. Wie aber kann Haltern die Fürsorge bewältigen?*

Keine Frage, Bund und Land müssen uns zur Hilfe kommen. Aber wir Bürger müssen uns doch nicht persönlich einschränken. Niemand in Haltern hat Nachteile dadurch, dass wir die Flüchtlinge bei uns in der Stadt aufnehmen. Haltern hat in den 1990er Jahren 1100 Flüchtlinge beherbergt. Das haben wir auch gut bewältigt.

? *Nutzen Flüchtlinge unsere Fürsorge auch aus?*

Es ist wie in unserer Gesellschaft – manche verhalten sich nicht sozial. Es gibt Flüchtlinge, die ernsthafte Gründe zur Flucht haben und andere, die eine Möglichkeit suchen sich aushalten zu lassen. Aber ich kann nur sagen: Alle, die wir vom Asylkreis betreuen, sind herzlich und gastfreundlich und wollen gerne Arbeit aufnehmen, um uns nicht zur Last zu fallen.

? *Was macht Ihnen besondere Freude an Ihrem Engagement?*

Menschen aus aller Welt zu begegnen und ihnen Hilfe anbieten zu können ist eine Bereicherung des eigenen Horizonts. Schöner wäre es natürlich in einer Welt zu leben, in der Menschen nicht aus ihrer Heimat flüchten müssten.

Elisabeth Schrief

Jugenderinnerungen



Bleib bei deinen Leisten...

Ich hatte meinen Gesellenbrief als Schneiderin und freute mich. Traurig war ich aber, dass ich nicht bleiben konnte, wo ich gelernt hatte. Mein Lehrmeister konnte keine Gesellin beschäftigen, dazu gab es zu wenige Aufträge. Heute kann ich mir vorstellen, dass er froh war, wenn er mit seinem Beruf seine junge Familie ernähren konnte. In der Zeit meiner Ausbildung hatte er zwei Kinder. Wer konnte sich damals schon einen Maßanzug leisten, einen Mantel oder ein Kostüm.

Ich wurde dann aber von dem Meister übernommen, in dessen Werkstatt ich meine Prüfungssachen gemacht hatte. Dort waren noch zwei Lehrmädchen beschäftigt. Es gefiel mir dort aber aus bestimmten Gründen nicht so gut. Ich hörte dann auf meine ältere Schwester, die inzwischen nicht mehr als Haushaltshilfe arbeitete, sondern in einer Fabrik in Haltern als Näherin beschäftigt war. Sie bekam dort mehr Lohn, als ich in meinem gelernten Beruf. Sie riet mir, mich dort zu bewerben, was ich auch tat. Ich wurde eingestellt.

Ich kündigte also meine Stelle zum Erstaunen des Meisters. Er fragte natürlich nach dem Grund und ich erklärte ihm, dass ich mehr Geld verdienen möchte. Ich hätte einen Freund und müsse für meine Aussteuer sparen.

So ging ich in die Fabrik. Dort wehte ein anderer Wind. Früh um 5.30 Uhr aufstehen, schnell frühstücken, 6.15 Uhr abfahren mit dem Rad nach Haltern. Bei jedem Wetter, es fuhr nämlich kein Bus. Manchmal war es hart, gegen starken Wind und Regen anzukämpfen oder gegen Schnee und Glätteis. 7 Uhr war Arbeitsbeginn.

Wir mussten durch die Weberei, wo die Webstühle einen Höllenlärm machten. In unserem Nähraum war es auch nicht gerade leise. Dort standen an die 30 Nähmaschinen. Wir arbeiteten im Akkord. Mit der Stoppuhr wurde gemessen, wie schnell wir ein Dutzend Geschirrtücher säumen konnten – mit sauber gearbeiteten Ecken und Aufhängern. Die geübten Arbeiterinnen schafften 10 bis 12 Dutzend in der Stunde. Das ergab bei 12 Pfennig für 1 Dutzend 1,20 bis 1,44 DM Stundenlohn. Es war wirklich reiner Stress und reine Hektik. So etwas war ich nicht gewohnt. Das einzig Gute war, man hatte am Nachmittag früh Feierabend und samstags frei. Aber, es war nicht meine Welt.

Ein Viertel Jahr schaffte ich es, dann sah ich in der Zeitung, dass ein Bekleidungshaus eine Schneiderin suchte. Ich bewarb mich dort und bekam die Stelle.

Als ich in der Weberei kündigte, war der Chef erstaunt und fragte warum. Ich sei doch gelernte Schneiderin, es könnte mir doch nichts ausmachen. Ich erwiderte, ich sei ruhiges, gediegenes Arbeiten gewohnt. An den Stress könne ich mich nicht gewöhnen.

So war das Kapitel abgeschlossen. Aus Fehlern und Erfahrung wird man klug. Ich trat meinen Job im Bekleidungshaus an. Am ersten Tag schaute der Chef auf meine Hand und fragte: Ist das ein Verlobungsring? Als ich bejahte, meinte er, das sei schade. Dann würde er mich ja bald wieder verlieren.

Das war wieder meine Welt. Ich musste zwar bis abends 18 Uhr arbeiten, auch samstags bis mittags, aber morgens nicht schon um 7 Uhr anfangen. Der Lohn war nicht überwältigend, aber ich arbeitete dort gerne und blieb bis zu meiner Hochzeit. Später habe ich für das Geschäft in Heimarbeit gearbeitet. Was habe ich daraus gelernt? Bleibe deiner Linie treu. Etwas mehr Geld macht auch nicht immer glücklich.

Rosemarie Brathe

Das Porträt: Pfarrer Werner Schröder

„Rückzug? Das ist nicht mein Wunsch!“

Pfarrer Werner Schröder hat gerade eine schwere Krankheit überstanden. Als er im Sommer in der St. Lambertus-Kirche nach langer Auszeit wieder eine Messe las, applaudierten die Gottesdienstbesucher. Das hat den 82-Jährigen überrascht und sehr berührt. Diese Sympathiebekundung geschah nicht ohne Grund. Überall in den neun katholischen Gemeinden Halterns hat Pfarrer Schröder Menschen, die ihn schätzen und das Beisammensein mit ihm suchen.

„Im September bin ich 40 Jahre in Haltern. Das ist länger, als ich in meinem Geburtsort Polsum gelebt habe“, sagt Werner Schröder. In der langen Zeit in Haltern sind Beziehungen gewachsen. Sie sind ihm sehr wichtig.

„2002 habe ich meinen Platz in den Gemeinden St. Laurentius und St. Antonius geräumt. Aber ich wollte nicht fort, sondern gern in Haltern bleiben. Hier fühle ich mich beheimatet.“ Anfangs arbeitete er noch als Vicarius cooperator, seit dem 75. Lebensjahr ist er emeritiert. Ruheständler sozusagen, aber Ruhe will er sich nur bedingt gönnen. Gottesdienste in den Gemeinden feiern, Caritasarbeit weiter unterstützen, Glaubensgespräche führen, das sind nur drei seiner Anliegen, die er, je nach Kraft, nicht aus den Augen verlieren will. „Ich möchte im kirchlichen Leben dabei sein“, das ist sein größter Wunsch. Dass er als Klavierspieler für manche Veranstaltung entdeckt wurde, ist eine andere, weltliche Seite des Priesters.

Besonders gern schaut Werner Schröder nach St. Laurentius. Wie sich seine ehemalige Gemeinde entwickelt, das interessiert den Pfarrer. Hierher kam er 1975 als junger, 1960 geweihter Seelsorger. „Ein ermutigendes und frohes Erlebnis war das, gerade in der nach-konziliaren Zeit“, blickt Werner Schröder zurück. Hier traf er auf Menschen, die im Miteinander lebten. Er ermunterte die Laien, so fortzufahren und zu zeigen: Wir sind Gemeinde.

Die Krankheit, sagt er, habe ihn sehr verändert. „Jetzt weiß ich, was es bedeutet, wenn jemand krank ist.“ Es sei ein großer Unterschied, ob man Besuche am Krankenbett abstatte oder selbst da liege. Die Gefühlslage

sei bedrückend gewesen. „Erschrocken habe ich mich über das Erlahmen jeglichen Interesses während der Krankheitsphase. Ich wollte nicht mehr lesen und Weltpolitik hat mich überhaupt nicht mehr interessiert“, erzählt Pfarrer Schröder. Die Gesundheit kehrte zurück, die Lebensfreude ist dem 82-Jährigen nicht abhandengekommen. „Auch deshalb nicht, weil ich vielen Menschen begegne, mit denen ich gut reden kann.“ Natürlich wisse er, dass seine Zeit begrenzt sei. „Meine Tage zählen, lehre mich...“ zitiert er aus der Bibel. Der Tod sei nicht der Untergang, sondern nach christlichem Glauben ein Übergang ins ewige Leben. „Man kann sich das nicht vorstellen, weil niemand von uns es je gesehen hat. Aber der Glaube trägt mich, allerdings nicht immer.“

Lebensqualität ist für Werner Schröder heute, mitten in der Stadt zu wohnen, in die Straßen zu gehen und Menschen zu treffen. „Es tut sich immer etwas in der Stadt. Gemeinschaft bedeutet mir viel.“

Pfarrer Schröder ist keiner, der sich in der Vergangenheit verliert. „Ich lebe im Heute und tue, was mir noch möglich ist. Damit bin ich sehr zufrieden.“
Elisabeth Schrief



Bürgermeister Bodo Klimpel gratulierte Werner Schröder zum 80. Geburtstag.

Das Alter

Es ist seltsam mit dem Alter,
wenn man 10 und noch ein Kind,
weiß man glasklar, dass das Alter
so um 20 rum beginnt.

Ist man aber selber 20,
denkt man nicht mehr ganz so steif,
glaubt jedoch – genau um 40 –
sei man für den Sperrmüll reif.

Vierziger, schon etwas weiser
und vom Leben schon geprägt,
haben den Beginn des Alters
auf Punkt 60 festgelegt.

Sechziger mit Hang zum Grübeln
sagen dumpf wie ein Fagott,
80 sei die Altersgrenze
und von da an sei man Schrott.

Doch die Achtziger, die Klugen,
denken überhaupt nicht dran!
Jung sind alle, die noch lachen,
leben, lieben, weitermachen –
Alter...? fängt frühestens mit 100 an!!!

Unbekannter Dichter, vorgetragen von Marlies Schaefer



Johann Chmielek im Alter von 88 Jahren mit Enkelin Frida

„Alt sein ist relativ! Man ist nur so alt,
wie man sich fühlt oder sich von
anderen machen lässt“!

Johann Chmielek (Künstler, 1925 bis 2014)



**SENIORENBEIRAT DER
STADT HALTERN AM SEE**



JAHRESZEITEN-CAFÉ

Herbst 2015



Quelle: Polizeiliche Kriminalprävention

SICHERHEIT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

TIPPS DER KRIMINALPOLIZEI

Wie kann ich durch verhaltensorientierte Prävention (Umsicht und ein gesundes Misstrauen) mein Risiko, Opfer einer Straftat zu werden, senken?

6. Oktober 2015, 15:00 Uhr

**Ratssaal im Alten Rathaus
Markt 1, 45721 Haltern am See**



**KRIMINALKOMMISSARIAT
FÜR KRIMINALPRÄVENTION
UND OPFERSCHUTZ**

**Verhaltensorientierte
Prävention
für Seniorinnen
und Senioren**

**Und Sie sind gefragt:
Wo drückt der Schuh
im Herbst?**

**Für das leibliche Wohl
ist gesorgt.**

Eintritt frei!

**Seniorenbeirat der
Stadt Haltern am See**

**Dr.-Conrads-Str. 1
45721 Haltern am See**

**[www.seniorenbeirat-
haltern.de](http://www.seniorenbeirat-haltern.de)**

**[info@seniorenbeirat-
haltern.de](mailto:info@seniorenbeirat-haltern.de)**

Zu guter Letzt

Na, hat Ihnen die Herbstausgabe unserer ‚Sprachrohr-Zeitung‘ gefallen?

Denken Sie daran: Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu unserer Seniorenzeitung haben, schreiben oder rufen Sie mich einfach an. Das Sprachrohr-Team und ich freuen uns auf Ihre Meinung.

Aber ich möchte auch nicht versäumen, mich bei unserem Bürgermeister Bodo Klimpel und der Stadt Haltern am See zu bedanken, die es möglich machen, dass wir unsere Zeitung (aktuell in einer Auflage von 2500 Exemplaren) herausgeben können!

Die nächste Sprachrohr-Ausgabe ist dem Winter gewidmet. Denken wir daran, dass uns dort nicht nur Kälte, sondern auch Besinnlichkeit und Freude, der Advent und die Weihnachtszeit, begegnen werden.

Evtl. ist darüber hinaus eine Sonderausgabe unserer Seniorenzeitung geplant zum Projekt ‚**Bewegt GESUND ÄLTER werden**‘; wir halten Sie über die Presse auf dem Laufenden!

Bis dahin wünschen wir Ihnen aber erst einmal alles Liebe und Gute! Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihr

Jürgen Chmielek

und

die Redakteure und Autoren dieser Ausgabe (in Reihenfolge des Alphabets):

Rosemarie Brathe, Ursula Braun, Rosemarie Büscher, Hugo Dahlmann, Sigrid Geipel, Edith Groth, Heinz Kallhoff, Rolf Möhlmeier, Elli Krämer, Marlies Schaefer, Herbert Schmitt, Elisabeth Schrief, Petra Völker (Stadtssportverband), Mechtild Werner, Gertrud Zihla



Hinweis: Die Fotos in dieser Ausgabe wurden privat zur Verfügung gestellt oder wurden als ‚frei verfügbare Fotos‘ aus dem Internet herunter geladen.

Bedanken möchte ich auch bei Hans Kirschbaum für das Korrekturlesen des Manuskriptes!



www.sparkasse-haltern.de

Hauptstelle, Koepfstr. 2, ☎ 02364 936-0

Geschäftsstellen:

Schüttenwall 1 ☎ 02364 936-670

Sythen
Hellweg 26 ☎ 02364 936-610

Hamm-Bossendorf
Marler Str. 28 ☎ 02364 936-620

Flaesheim
Flaesheimer Str. 357 ☎ 02364 936-630

Hullern
Hauptstr. 50 ☎ 02364 936-680

Lippramsdorf
Lembecker Str. 7 ☎ 02364 936-690

Rekumer Str. 44
Selbstbedienungs-
Geschäftsstelle

Herausgeber: Stadt Haltern am See

Redaktion/Kontaktadresse:

Jürgen Chmielek
Arenbergstraße 20
45721 Haltern am See (Flaesheim)
Tel.: 02364/5049288

Mail: j-king@t-online.de (Gerne übersende ich Ihnen auch eine PDF-Version zu)