

Sprachrohr

Eine Zeitung für uns Ältere in Haltern

Ausgabe Nr. 99 1/2016



Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.

Jean Paul (Deutscher Schriftsteller, 1763-1825)

PDF-Version

Hinweis: Die Seitenzahl dieser Version stimmt nicht mit der unserer Papier form überein!

2016

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Sprachrohr-Gemeinde,

wieder ist ein Jahr vergangen. Einige von uns denken in guter Erinnerung daran zurück, für andere gab es vielleicht traurige Erlebnisse. Viel ist geschehen in diesem zurückliegenden Jahr. Es hat sich einiges verändert, auch in unserer Heimatstadt. Die Flugzeugkatastrophe in den französischen Alpen hat 16 junge Menschen und zwei ihrer Lehrerinnen in den Tod gerissen, ganz Haltern trauert darüber. Dann wurde über 600 in Not geratenen, meist aus Kriegsgebieten geflohenen Menschen eine Bleibe zum Überleben gegeben.

Viele Bürgerinnen und Bürger sind in diesem Jahr weit über sich hinaus gewachsen, haben keine Mühen und Kosten gescheut, Flüchtlingen und Asylbewerbern zu helfen. Eine Stadt hat sich solidarisiert. Helfer organisierten Sprachkurse und Treffen mit Flüchtlingen, sammelten Spenden und verbrachten viel Zeit mit dieser enormen Aufgabe. Haltern kann stolz auf seine Bürger sein.

Auch 2016 wird ein Jahr voller Herausforderungen sein. Lassen Sie uns optimistisch in die Zukunft schauen und das Leben so annehmen, wie es kommt. Auf dem Weg durch 2016 wird Sie Ihre Seniorenzeitung *Sprachrohr* auch weiterhin begleiten. Bleiben Sie uns treu! Wir freuen uns wieder auf Ihre Kommentare, Ihre Geschichten und Gedichte. Wir halten Sie dabei auch über einige für uns Senioren wichtige Themen auf dem Laufenden.

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

Ihr



Jürgen Chmielek

Redaktionsleiter

Bürgerbus für Haltern am See



SENIORENBEIRAT DER
STADT HALTERN AM SEE



**Liebe Leserinnen und Leser,
eine Buslinie von Haltern-West in die
Innenstadt – haben Sie sich das nicht
schon immer gewünscht? Lesen Sie hier,
wie wir gemeinsam dieses Ziel verwirk-
lichen können!**



Seit mehr als einem Jahr arbeiten die Stadt-
verwaltung, die Vestische und der Senioren-
beirat in Haltern am See an einem
Bürgerbusprojekt, das Verbesserungen im
sogenannten Öffentlichen Personennahver-
kehr (ÖPNV) für verkehrstechnisch schlecht
oder nicht angebundene Ortsteile bringen soll.
Hierzu zählt auch der Westen unserer
schönen Stadt. Deshalb sprechen wir Sie
heute an!

Bürgerbus-Fahrerinnen und -fahrer gesucht!

Sie sind mindestens 21 Jahre alt und besitzen
einen Führerschein der Klasse B oder 3 seit
mindestens zwei Jahren?

Sie sind bereit, wöchentlich zwei, drei oder
vier Stunden den Bürgerbus zu fahren oder
sich sonst ehrenamtlich im Bürgerbusverein
zu engagieren?

Dann brauchen wir Sie!

Um eine Bürgerbuslinie regelmäßig betreiben
zu können, werden noch weitere **20 bis 25
Fahrerinnen oder Fahrer**, aber auch

Bürgerinnen und Bürger gesucht, die an
aktiver Mitarbeit im Bürgerbusverein (Vor-
standsarbeit, Statistik, Technik, Wagenpflege
u. v. m.) interessiert sind!

In Lüdinghausen und Olfen gibt es seit vielen
Jahren Bürgerbusvereine, zu denen gute
Kontakte bestehen. Unsere Nachbarn und Pro
Bürgerbus NRW werden Sie bei Bedarf (nicht
nur) in der Gründungsphase unterstützen.

Die vorgesehene Bürgerbuslinie soll montags
bis freitags Haltern-West und Haltern-Mitte
kostengünstig im Stundentakt verbinden. Die
Mobilität der Menschen ohne Pkw bzw.
Führerschein wird dadurch deutlich erhöht!
Senioren, Kinder, Jugendliche, Eltern – alle
werden in einem Bus mit acht Plätzen
(Beispiel: siehe Bild links) befördert; auch
Kinderwagen, Musikinstrumente oder Rollato-
ren können befördert werden.

Bürgerbusflyer

Anmeldeformular

Kontakt

Weitere Informationen finden Sie auf der
Homepage der Stadt Haltern am See,
www.haltern-am-see.de/,
dort unter „Stadt und Bürger“,
„Leistungen der Stadt“, Stichwort
„Bürgerbus für Haltern am See“
oder direkt unter
www.buergerbus-haltern.de.

Ihr Ansprechpartner im Seniorenbeirat der
Stadt Haltern am See steht Ihnen für Ihre
Fragen und natürlich für Anmeldungen gerne
zur Verfügung:

Hans Kirschbaum
Telefon: 02364-60 84 615
E-Mail: Hans.Kirschbaum@seniorenbeirat-haltern.de

Inhaltsangabe:

Informationen rund ums Älterwerden

		Seite
1. Seniorenbeirat:	Rückschau 2015 und Vorschau 2016	5
2. Seniorenbeirat:	Jahreszeiten-Café	6
3. Wohnraumberatung	Die ‚Neue‘: Ulrike Steck-Drescher	8
4. Caritas	Mal raus aus den vier Wänden	10
5. Caritas	Zu Hause pflegen	12

Geschichten und Gedichte unserer Autoren/innen

1. Rudolf Lützenkirchen	Jeder Mensch ist ein Künstler	13
2. Ursula Braun:	Ein Telegramm an Petrus	15
3. Sigrid Geipel:	Toby zieht ein	16
4. Elisabeth Schrief:	Sonnenuntergang	18
5. Edith Groth:	Liebe Sonne, lach doch wieder	19
6. Rudolf Lützenkirchen:	Nimm Dir Zeit zum Träumen	20
7. Mechtild Werner	In unserem Garten	22
8. Marlies Schaefer:	Die sonderbare Verwandlung	23
9. Edith Groth:	Liebe ist nicht nur ein Wort	26
10. Hugo Dahlmann	Verlust eines Krokodils	27
11. Heinz Kallhoff:	Carpe diem (Plattdeutsch)	29
12. Annette Schaefer:	Die letzte Schicht	30
13. Ursula Braun:	Oldie-Olympiade	33
14. Gertrud Zihla:	Frühlingsgefühle	34
15. Rosemarie Brathe:	Die letzte Gelegenheit	36
16. Mechtild Werner	Frohe Ostern	38
17. Hugo Dahlmann	1. Ich habe alles, 2. Fahrt	39

Schmunzel-Ecke 40

Das Portrait: 41

Dr. Markus Reidt
im Gespräch mit Jürgen Chmielek

Zu guter Letzt 44

Redaktionsleitung



**SENIORENBEIRAT DER
STADT HALTERN AM SEE**



Jahresrückblick 2015 und Ausblick für 2016

Der Seniorenbeirat konnte im vergangenen Jahr viele wichtige Themen nach vorne bringen, die insbesondere die älteren Menschen in Haltern am See betreffen. Im Wesentlichen waren es Themen wie:

- Der Bürgerbus (siehe unten in gesondertem Beitrag)
- Automatentraining mit der Deutschen Bundesbahn
- Rollator-Training und Rollator-TÜV
- Bewegt GESUND ÄLTER werden
- Begegnungen mit den Heimbeiräten der Halterner Altenheime

Diese und andere Themen sowie Projekte sollen in 2016 im Blickpunkt der Beiratsarbeit stehen:

- Schaffung eines Sozialen Seniorennetzwerks
- Informiert und entspannt älter werden
- Fahrsicherheitstraining für Senioren
- Einzelhandels-Check auf Senioreneignung (in Planung)
- Initiative zur Erstellung eines Altenberichts durch die Stadt Haltern am See

Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu den Inhalten der Beirats-Projekte haben, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See auf: info@seniorenbeirat-haltern.de

Oder sprechen Sie Ihren Vertreter im Beirat direkt darauf an!



**SENIORENBEIRAT DER
STADT HALTERN AM SEE**



Jahreszeiten-Café am 12.01.2016 *DER Senioren-Treffpunkt in Haltern am See*



Gemeinsam mit dem Vertreter der Stadt, Baudezernent Wolfgang Kiski, berichtete der Seniorenbeirat über die Einführung eines Bürgerbus-Systems in Haltern am See.

Rund 40 Gäste lauschten den interessanten Beiträgen von Hans-Josef

Otto K. Rohde, Hans-Josef Schild, Wolfgang Kiski, Hans Kirschbaum (v.l.n.r.)

Schild und Hans Kirschbaum vom Seniorenbeirat sowie von Wolfgang Kiski, der das Bürgerbusprojekt in den Kontext zu anderen wichtigen stadtplanerischen Initiativen stellte.

Bürgerbusse gibt es in Nordrhein-Westfalen bereits in über 120 Gemeinden. Sie sollen Lücken im Nahverkehrsplan der örtlichen Verkehrsbetriebe schließen helfen, die es auch in Haltern am See gibt. Gerade für die älteren Mitbürger ist es mitunter beschwerlich, von Hullern, Sythen, Lippramsdorf, Lavesum, Holtwick, aber selbst aus der Saarsiedlung die Innenstadt und damit Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen, Krankenhaus oder auch den Bahnhof zu erreichen. Hier soll der Bürgerbus (bedarfsorientiert oder als Linienangebot) helfen. Hans-Josef Schild ist im Seniorenbeirat als Vorsitzender der Arbeitsgruppe Sicherheit und Ordnung, Verkehr und Bauen bis zur Einrichtung eines Bürgerbusvereins federführend bei der Unterstützung des Bürgerbusprojekts. Er brachte den Gästen die Grundlagen und den aktuellen Sachstand des Projekts sehr detailliert und kenntnisreich näher.

Wolfgang Kiski, (noch bis August 2016) Technischer Beigeordneter der Stadt Haltern am See und bald nach eigenen Worten selbst Fahrer eines Bürgerbusses, steckte einen großen städteplanerischen Bogen und unterstrich damit die Bedeutung des Bürgerbusprojektes. Es zeichnet sich ab, dass der erste Bürgerbusverein wohl in Hullern gegründet wird, denn hier gibt es bereits eine engagierte Interessensgruppe mit klaren inhaltlichen Vorstellungen.

Hans Kirschbaum, ebenfalls Mitglied in der Arbeitsgruppe des Seniorenbeirates, hat sich der Anbindung westlicher Stadtteile an die City verschrieben und konnte berichten, dass sich bereits 16 potentielle Bürgerbusfahrer gemeldet haben, dazu sechs Interessierte, die auch für andere Aufgaben bereitstehen. Leider ist es so, dass 16 Fahrer nicht ausreichen, um einen Bus im Regelbetrieb zu fahren. Mindestens 25 Fahrer werden benötigt, da diese jeweils nur zwei bis vier Stunden in der Woche ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen können.

Daher hat Hans Kirschbaum die Anwesenden eindringlich gebeten, über eigenes Engagement hinaus im näheren Umfeld Bürger zu motivieren, mitzumachen. Nach dem Motto: "Halterner für Haltern". Auf der Webseite www.hullern.de können weitere Einzelheiten nachgelesen werden.

(Text-Quelle: Teile von Klaus Büttner, www.senioren-haltern.de, Fotos: Jürgen Chmielek)

Neben den vielen Informationen zum Bürgerbus gab es auch wieder Kaffee und Kuchen (selber gebacken von den Mitgliedern des Seniorenbeirates).

Das soll auch so bleiben!



Das nächste Jahreszeiten-Café gibt es am **Dienstag, 4. April 2016**, wieder im Alten Rathaus ab 15 Uhr.

Thema: **Verkehrsprävention für Senioren** (Arbeitstitel)

Wohnraumberatung

Die „Neue“ stellt sich vor:

Liebe Leserinnen und Leser,
mein Name ist Ulrike Steck-Drescher, ich bin 56 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines Sohnes.

Seit 1991 arbeite ich beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Recklinghausen und bin seit Beginn des Jahres für die Wohnberatung in Haltern am See zuständig.

Die Wohnberatung trägt dazu bei, älteren und/ oder Menschen mit Behinderungen ein möglichst langes und gefahrloses Leben in der eigenen häuslichen Umgebung zu ermöglichen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Wenn nicht ganz auf Hilfe verzichtet werden kann, dann soll diese auf ein möglichst geringes Maß reduziert werden. Unfallverhütung und gerade damit die Erhaltung der Selbständigkeit steht ebenso im Vordergrund.



Manchmal sind es Kleinigkeiten, die verändert werden sollten (Haltegriffe, andere Beleuchtung), manchmal sind größere Umbaumaßnahmen notwendig. Bei Menschen mit Demenz soll die Wohnung übersichtlich sein, ohne dass auf Liebgewonnenes verzichtet werden muss.

Ich biete neben den Sprechstunden Hausbesuche an, um mir vor Ort einen Eindruck zu verschaffen. Im gemeinsamen Gespräch können wir den Bedarf feststellen und nach einer passenden Lösung suchen. Beratung zur Finanzierung, Antragstellung und bei Bedarf Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Handwerkern sowie Begleitung der Maßnahme bis zur Ausführung gehören ebenfalls zu den Leistungen der Wohnberatung. Das Angebot ist kostenlos.

In der Zusammenarbeit mit der Pflegeberatung der Stadt Haltern (neues Rathaus, Dr. Conrads-Straße 1), ambulanten Diensten, dem Netzwerk „Zuhause leben im Alter“ sowie mit meinen Kollegen und Kolleginnen der Wohnberatung aus den anderen Städten im Kreis Recklinghausen kann auf einen großen Wissensfundus zurückgegriffen werden.

Da ich selbst aus Oer-Erkenschwick komme, kannte ich bisher von Haltern nur die Stauseen und das Schwimmbad, in das ich immer noch

gerne gehe, um meine Bahnen zu schwimmen und mich ein bisschen körperlich fit zu halten. Überrascht bin ich von der Innenstadt, die einen sehr lebendigen Eindruck auf mich gemacht hat. Diese Vielzahl an kleinen interessanten Geschäften, die zum Bummeln einladen, ist schon beeindruckend und nicht mehr in vielen Städten der Umgebung zu finden.

Sie erreichen mich:

Montags und **donnerstags** von 10.00 bis 12.00 Uhr persönlich im neuen Rathaus, Dr. Conrads-Straße 1, oder telefonisch unter 02364 - 933 339,
dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindebüro des Paul-Gerhardt-Hauses, Reinhard-Freericks-Straße 17,
telefonisch am Mo, Mi, Do, Fr von 10.00 bis 14.00 Uhr und Di von 13.00 bis 17.00 Uhr unter 0160 – 88 45 629.

Bleiben Sie gesund, munter und neugierig!

Vielleicht bis bald.....

Herzliche Grüße

Ulrike Steck-Drescher

Sprachrohr



Unsere Zeitung wird immer wieder gerne gelesen!

Mal raus aus den 4 Wänden - für pflegebedürftige ältere Menschen

„Oft sehe ich tagelang nur meine Tochter, die sich wirklich sehr um mich kümmert – und dann lasse ich auch noch meine schlechte Laune an ihr aus“ sagt Frau Schwarz. Sie kann alleine nicht mehr raus, sie kann sich nicht mehr so gut orientieren, ist sehr vergesslich geworden und braucht auch beim Gehen und beim Treppensteigen Unterstützung.

Für Pflege und Versorgung von Menschen, die im Alltag auf Hilfen angewiesen sind, ist gesorgt: das allein reicht aber nicht aus. Wer nicht mobil genug ist, um Besuche zu machen und an Veranstaltungen teilzunehmen, sondern darauf warten muss, dass andere ihn besuchen, hat zwangsläufig immer weniger Kontakt. So wird man immer einsamer – und Einsamkeit kann auch krank machen.

Auch für Menschen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind, gibt es Angebote, die etwas Abwechslung in den Alltag bringen und Möglichkeiten, Gemeinschaft und Unterhaltung in froher Runde zu erleben.

Hier einige Beispiele:

Der Begegnungstag

Einmal im Monat – jeweils am 2. Dienstag - sind pflegebedürftige und behinderte ältere Menschen zu einem geselligen Treffen herzlich eingeladen. Der „Begegnungstag“ beginnt mit einem gemütlichen Frühstück und endet nach dem Mittagessen. Ehrenamtlich tätige Damen aus den Gemeinden der Pfarrei Sankt Sixtus kümmern sich liebevoll um die Gäste, sorgen für eine gemütliche Atmosphäre, freundliche Bewirtung und unterhaltende Angebote. Natürlich bleibt auch Zeit für Gespräche miteinander. Eine examinierte Altenpflegerin ist ebenfalls vor Ort.



Betreuungsgruppen

Demenzkranke Menschen können bis zu zweimal in der Woche zum Mittagessen zusammen kommen. Sie unterhalten sich, bereiten gemeinsam das Mittagessen vor, singen, basteln und spielen gemeinsam.

Ganzheitliches Gedächtnistraining und Bewegungseinheiten in der Gruppe machen Körper und Geist fit.

Termine:

**Montags und donnerstags von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr
im Josefshaus, Richthof 18**

Das Café der Momente

für Menschen mit Demenz findet an jedem 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 15.00 bis 17.30 Uhr im Pfarrheim Sankt Laurentius statt.

Diese Angebote bringen nicht nur für die älteren Menschen Freude und Abwechslung, sondern entlasten natürlich auch ihre Angehörigen. So meint Frau Schwarz: „Ich finde den Begegnungstag ganz toll und genieße die Stunden in der Gemeinschaft. Ich kann mal mit anderen Leuten reden. Wir haben viel Spaß zusammen. Meine Tochter meint auch, dass ich viel bessere Laune habe, wenn ich vom Begegnungstag nach Hause komme.“ Und Frau Krüger weiß ihre Mutter gut versorgt und nutzt die Zeit für Verabredungen mit ihren Freundinnen.

Für alle Angebote kann ein **Fahrdienst** organisiert werden – natürlich auch für Rollstuhlfahrer.

Es wird um **Anmeldung** gebeten bei
Jeanette Norden, Tel. 10 90 56 oder
Marlies Eilert, Tel. 10 90 51

Weitere Informationen und Beratung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen:



**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

Zu Hause pflegen - Gar nicht so einfach

Viele Pflegebedürftige werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt, teilweise auch ergänzt durch pflegerische Unterstützung eines Pflegedienstes. Seitens der Pflegekassen wird dafür – abhängig von der Pflegestufe - eine monatliche Geldleistung gewährt.

Wer zu Hause pflegt, ist rund um die Uhr gefordert. Die körperliche Belastung ist oft sehr hoch – ganz besonders, wenn man als Laie nicht weiß, mit welchen Griffen man sich auch selbst schonen kann.

Hinzu kommt die Unsicherheit: Mache ich alles richtig? Wie helfe ich jemandem aus dem Bett? Füge ich meinem Angehörigen vielleicht unnötige Schmerzen zu? Welche Hilfsmittel könnten die Pflege erleichtern? Werden die Hilfsmittel richtig genutzt? Wie gehe ich mit Verwirrheitszuständen um?...

Lassen Sie sich schulen

Eine Schulung bei Ihnen zu Hause kann auf die individuelle Pflegesituation eingehen. Sie erhalten praktische Anleitungen zu den Verrichtungen, die Sie selbst vornehmen oder bei denen Sie den Pflegebedürftigen unterstützen - ob es nun zum Beispiel um die richtige Lagerung, die Pflege im Bett, die Mobilisation oder die Hautpflege geht.

Eine Schulung zu Hause kann Ihnen auch Grundkenntnisse zur Krankenbeobachtung vermitteln und Ihnen so zu mehr Sicherheit verhelfen.



Ziel ist unter anderem, Pflegefehler und körperliche Strapazen für Pflegende und Pflegebedürftige nach Möglichkeit zu vermeiden.

Wenn der Pflegebedürftige Leistungen der Pflegeversicherung erhält, ist die Schulung nach §45 SGB XI für Sie kostenlos.

Weitere Auskünfte: Stefan Maas (Pflegefachkraft) Tel. 10 90 53.

Information und Beratung:



**Beratungsstelle für ältere Menschen
und pflegende Angehörige**

Caritasverband Haltern am See e.V.

Sixtusstr. 39

Herbert Schmitt, Tel. 10 90 23

„Jeder Mensch ist ein Künstler!“ (Josef Beuys)

Wir Menschen neigen dazu, unser gesamtes Umfeld in Schubladen zu sortieren. Da gibt es wertvolle Dinge und Plunder, Krempel, der zu nichts nütze ist. Und auch die Personen selber, die uns täglich begegnen, werden Gruppen zugeteilt. Unter ihnen scheint es sogenannte VIP`s zu geben, die unheimlich wichtig sind, und Menschen, die es eigentlich nicht wert sind, überhaupt erwähnt zu werden. Oft erfolgt die Vorsortierung entsprechend der Höhe des Lohnes, den der Einzelne bezieht. Eine Person, die den ganzen Tag mit Schlips und weißem Hemd durch den Tag schreitet, scheint sowieso in der Erfolgsskala weit oben zu rangieren. Sozialhilfeempfänger oder Bezieher von Hartz IV werden dagegen oft als eine Belastung gesehen, liegen sie der Allgemeinheit doch nur auf der Tasche.

„Dabei ist jeder Mensch ein Träger von Fähigkeiten, ein sich selbst bestimmendes Wesen, eben ein Künstler, ob er nun bei der Müllabfuhr arbeitet, Krankenpfleger, Arzt, Ingenieur oder Landwirt ist“ (Künstler Josef Beuys). Leider sind sich die Wenigsten dessen bewusst. Viele Talente versinken im Alltag, die tägliche Routine formt sie über kurz oder lang, schiebt sie in irgendeine Schublade, ohne dass sie ihre Fähigkeiten entfalten können. Jeder Tag gleicht dem anderen, für neue Ideen ist kein Platz, man hat sich unterzuordnen, die eigene Meinung ist nur selten gefragt, vielfach sogar unerwünscht. Und so wird vielen Menschen die Chance genommen, ein Mozart, ein Schiller, ein Humboldt zu werden.

Die Gleichgültigkeit, die unseren Alltag bestimmt, durchdringt alle Lebensbereiche. Im Betrieb beschränkt sich jeder auf seinen eigenen Arbeitsbereich, in der Familie lebt man nebeneinander her. Oftmals wechseln wir nur wenige Worte miteinander, für ein Lächeln, eine zärtliche Geste, ein liebes Wort ist oftmals keine Zeit. Und die Freizeit? Auch sie ist mehr oder weniger vorbestimmt. Die Kinder gehen zum Ballett, zum Chor, zur Volkshochschule, der Vater verschwindet in seinem Verein und die Mutter pflegt das Kaffeekränzchen. Jeder für sich, versteht sich.

Man müsste aussteigen können aus dem Hamsterrad, ausbrechen aus dem täglichen Allerlei. Bloß, dazu fehlt uns die Zeit. Wie wertvoll Zeit ist, beschreibt der Schriftsteller Michael Ende in seinem Roman „Momo“. Die Zeitdiebe sind unterwegs, auch bei uns. In diesem Werk wird einem bewusst, dass Zeit eben nicht Geld ist, sondern Leben. Zeit ist etwas ganz Kostbares, das wir nicht verschwenden sollten.

„Das Zwitschern des Vogels weckt den Menschen aus seiner

Gleichgültigkeit. Er lauscht dem Lied und rühmt die Weisheit dessen, der das süße Lied des Vogels schuf ebenso wie die zarten Empfindungen des Menschen, “ kann man bei Khalil Gibran nachlesen. Das Singen der Vögel aber kann man nur dann wahrnehmen, wenn man sich die Zeit dafür nimmt, in die Stille geht und mit dem Herzen sieht, wie Antoine de Saint-Exupéry es in seinem Buch „Der kleine Prinz“ formuliert.

Wenn ich voller Unruhe bin, wenn die kleinen Sorgen des Alltags wieder einmal mein Denken bestimmen, ziehe ich oft meine Schuhe an, schlüpfe in den Anorak und gehe in den Sundern. Es sind bis dort nur wenige Minuten von unserer Wohnung, aber in diesen wenigen Minuten komme ich oft zur Ruhe. Ich sehe die Wolken und Vögel am Himmel, meine Augen erfassen das zarte Grün des kommenden Frühlings und hier und da grüßt schon eine kleine Blume. Und es ist ruhig. Diese Ruhe erfasst auch mich, die schweren Gedanken werden auf einmal leichter, vieles, was mich vorher bedrückt hat, verliert an Bedeutung und das Leben ist auf einmal wieder lebenswert.

Rudolf Lützenkirchen



Ein Telegramm an Petrus

Es regnete schon einige Tage und die Menschen sehnten sich nach Sonne. Da beschlossen sie, ein Telegramm an Petrus zu schicken mit der Bitte, doch endlich die Sonne wieder scheinen zu lassen. Schon am nächsten Tag kam die Antwort. Petrus schrieb:

Telegramm erhalten.
Bin sehr ungehalten.
Ihr habt das Meer, Erde und Luft,
die Natur und auch den Duft
der Wälder und das Blumenheer,
doch ihr wollt immer noch viel mehr.
Die Engel in dem Himmel oben
die Tag für Tag den Herrgott loben,
wollen auch mal Sonne haben
und sich an der Wärme laben.
Drum sorgt sie jetzt für kurze Zeit
hier oben für Glückseligkeit.
Irgendwann schick ich sie wieder
zu euch auf die Erde nieder.
Bis dahin noch ein Regenguss.
Euer Petrus

Ursula Braun



Leonardo da Vinci: Brustbild des Hl. Petrus; entstanden 1494 bis 1495

Nur für Katzenfreunde?



Tobby zieht ein – Heute ist Putztag!

Putztag ist wichtig! Man will seine Umgebung ja nett und ordentlich haben! Für meinen Tobby bringt er erst einmal Ungemach! Seine Gemütlichkeit ist dahin! Teppiche werden hochgeklappt, Stühle hin- und hergeschoben und Besen geschwungen. Besen kennt er wohl

schon, da macht er einen Buckel. Und wenn der still an der Wand lehnt, bekommt er eins gewischt! So, dem hat er es aber gegeben!

Dann kommt der Staubsauger zum Einsatz. Vorsichtshalber hält Tobby drei Meter Abstand ein, von Angst keine Spur. Als das Monstrum wieder still ist, klettert er mutig drauf und beschnuppert sich das unbekannte Ding. Viel lustiger aber ist es, dem nassen Lappen hinterher zu springen, der dann auch mal unter dem Schrank verschwindet und später wieder auftaucht. Er entdeckt, dass er auf den feuchten Fliesen prima schlindern kann. Die nassen Pfötchen werden dann auf dem Teppich wieder abgewischt.

Das Ganze ist doch sehr aufregend! Als er mich nach getaner Arbeit bei einer Tasse Kaffee am Tisch sitzen sieht, da hat er nur ein Ziel: Auf meinem Arm, um Schutz und Ruhe zu suchen. Was ich ihm so gerne gewähre! Es tut auch mir gut!

Apropos Putztag! Jeder weiß, dass Katzen sehr reinliche Tiere sind. Auch Tobby verwendet für seine Hygiene und Fellpflege viel Zeit. Jeder Zentimeter seines Pelzmäntelchens wird durchgewalkt und dann mit seiner rauen Zunge geglättet. Die Verrenkungen, die er dabei machen muss, um an alle Stellen zu gelangen, sind schon sehr sportlich! Zum Schluss soll dann noch sein Schwanz geputzt werden. Den zu fangen, ist

nicht so einfach, immer entwischt dieses lebhaftes Anhängsel! Als ich ihm beim Erhaschen desselben ein wenig behilflich bin, trifft mich da nicht ein dankbarer Blick?

Nun, wir wollen es mit dem „Vermenschlichen“ mal nicht übertreiben!

In meinen schlaun Katzenbüchern steht, dass sich Katzen aber nur pflegen, wenn sie sich wohl fühlen. Dann muss sich mein Vierbeinerchen aber sehr wohl fühlen, und der Erfolg gibt ihm recht: sein Fellchen ist blitzblank und super seidig! Seine Maniküre und Pediküre sind perfekt! Da lässt er sich auch gar nicht stören. Falls doch jemand es wagt, wird er mit einem kleinen Biss daran erinnert: Leute, jetzt bin ich beschäftigt! So etwas lernen Katzenbabys von ihrer Mama. Das Verhalten hat auch viel mit Duftmarkierungen zu tun.

Sigrid Geipel

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 



Sonnenuntergang

Bei Sonnenschein sieht das kleine Haus in der Nachbarschaft am schönsten aus. Dann strahlt das Weiß der Fassade mit aller Kraft – so als hätte jemand eine 100-Watt-starke Glühbirne in eine Fassung irgendwo am Himmel eingedreht. Und so, als wollte das Häuschen seinen Platz verteidigen inmitten einer eher

langweiligen Siedlung, deren Architektur dem Leitgedanken „praktisch, quadratisch, gut“ folgt.

Das Haus entstand nach dem Krieg. Mühsam abgespart vom bescheidenen Lohn. Drei Generationen wohnten einst auf vielleicht 100 Quadratmetern. Eng beieinander, einziger Luxus der Großeltern, Eltern und Kinder: Ein 1000 Quadratmeter großer Garten. Nicht immer war das Miteinander-Auskommen leicht. Ehrfürchtiger Gottesglaube zügelte manchen Streit. Bescheidenheit regelte den Alltag.

Der Garten gab her, was die Familie zum Essen und zur Lebensfreude brauchte. Ein lauschiges, strukturiertes Paradies weckte Lust, über den Zaun zu schauen. Die letzte Bewohnerin hegte und pflegte das Anwesen, bis das Alter ihr die Kraft dazu nahm. Mittlerweile ist sie ausgezogen ins Altenheim, viele Kilometer weit weg. Der Garten ist verwildert, das Häuschen steht seit einigen Monaten leer. Die Jalousien sind halb herabgelassen, die Blendläden an der Waschstube, die früher zu regelmäßigen Zeiten verlässlich auf und zu gingen – ein Ritual, das den Nachbarn Lebenszeichen gab - geschlossen. Vor den Fenstern verblässen bunte Plastikblumen. Alles, was der letzten Bewohnerin lieb und wichtig war, ist ausgeräumt. Das langsame Verlöschen einer Lebensgeschichte. Man möchte sie gern in Einmachgläsern aufheben.

Das Häuschen mit der strahlenden Fassade, ein Solitär in seiner Umgebung und der Zeit entrückt, wird verkauft und wahrscheinlich abgerissen, weil die Kinder an anderen Orten Wurzeln geschlagen haben. Sonnenuntergang für das Alte, um Platz zu machen für eine neue Geschichte. Wie sagte schon die Schriftstellerin Madeleine Bourdouxhe: „Das Leben ist ein ständiger Aufbruch.“

Elisabeth Schrief

Liebe Sonne, lach doch wieder!

Was ist das nur für ein Wetter! Eigentlich immer das Gleiche: Sommer wie Winter, Frühling wie Herbst. Ein Mix aus Regen, Wind und, mit viel Glück, auch Sonne. Verschwinden die Jahreszeiten?

Im Prinzip doch gar nicht so übel. Kleidungsmäßig brauchen wir uns nicht umzustellen, wir wählen den praktischen Lagenlook, auch Zwiebeltrend genannt. Wir ziehen mehrere Teile übereinander und pellen uns je nach Witterung oder wickeln uns ein. Positives Denken nennt man das.

In meiner Jugend gab es noch Jahreszeiten; einen Frühling mit Tulpen und Narzissen, einen Sommer mit Hitze und Schwimmbad. Der Herbst brachte uns eine flammende Farbenpracht, der Winter überzeugte mit Kälte und Schnee.

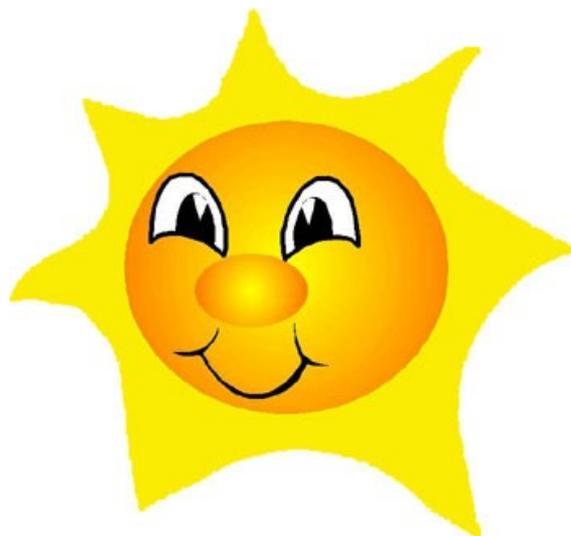
Ostern trugen wir Kinder die ersten Kniestrümpfe, und das Wetter war entsprechend. Im Winter gab es Schnee und eine wilde Schlittenfahrt.

Und heute? Igel erwachen bereits im Februar aus ihrem Winterschlaf, Kröten beginnen schon im Januar mit ihrer Wanderung und die Vögel treten erst gar nicht ihre Reise in wärmere Gefilde an. Verrücktes Wetter!

Aber gut, dass wir es nicht ändern können. *Et kütt, wie et kütt*, sagt der Kölner. Machen wir das Beste daraus. Wie heißt es doch so schön: es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung.

In diesem Sinne: Bleiben Sie cool!

Edith Groth



„Nimm Dir Zeit zum Träumen

denn das ist der Weg zu den Sternen.

Nimm Dir Zeit zum Nachdenken, denn das ist die Quelle der Klarheit.

Nimm Dir Zeit zum Lachen, denn das ist der Reichtum des Lebens.

Nimm Dir Zeit zum Freundlich-sein, denn das ist das Tor zum Glück.“

Francis Bacon hat einmal gesagt: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Wer glaubt, die Million auf dem Bankkonto mache ihn glücklich, wird oft bitter enttäuscht. Glück ist ja nicht ein Ziel, eine Haltestelle, die man ansteuert, an der man ankommt. Glück ist vielmehr eine Art des Reisens oder Lebens. Es ist eine besondere Art, mit dem Herzen zu sehen, weil man nur so die kleinen Geschenke am Wegrand zur Kenntnis nimmt.

Freilich sollte man sich Ziele setzen im Leben, aber oftmals ist man überrascht, was der Alltag an glücklichen Momenten für uns bereithält. Wir müssen ihn nur angehen, so ohne Ziel, mit einem Lächeln im Gesicht und der Bereitschaft, meinem Mitmenschen mit offenem Blick und Gemüt entgegen zu gehen, ihm etwas von meiner Zeit zu schenken, offen zu sein für ein Gespräch.

„Jede Schneeflocke und jedes Kind haben etwas gemeinsam – sie sind einzigartig“ (dt. Schriftwort). Es lohnt sich also, Zeit in diese „Kleinigkeiten“ des täglichen Lebens zu investieren. Darum genieße ich jede Minute mit meinen Enkelkindern - mag sie auch noch so stressig sein. Meist werde ich reich beschenkt, weil die Kleinen nur im Jetzt leben und alles Belastende, Problematische für eine gewisse Zeit beiseitelegen. Etwas, was mir völlig fehlt.

Und manchmal ist es auch hilfreich, über das Ziel hinauszuschießen, sich etwas vorzunehmen, das man sich eigentlich gar nicht zutraut. Wer sich Zeit nimmt, den Mond zu treffen, der mag ihn verfehlen, er landet aber immer auf einem Stern. Oftmals ist das mehr, als ein hoch gestecktes Ziel, das vielleicht nur aus einer Laune geboren wurde. Im Übrigen erfahre ich nur dann, ob ein Ziel für mich zu hoch, quasi unerreichbar ist, wenn ich es angehe. Und jedes Scheitern hat auch sein Positives. Man kann an ihm reifen, für die Zukunft lernen und gleiche Fehler vermeiden.

Weil in der Herberge kein Platz war, musste das Jesuskind in einem Stall zur Welt kommen, kein wahrhaft toller Start ins Leben. Und ähnlich mag mancher Flüchtling in diesen Tagen empfinden, wenn er nach tagelanger Flucht völlig erschöpft, vielleicht traumatisiert, hier bei uns ankommt. Das

Paradies liegt sicher nicht vor ihm, die Zukunft ist ungewiss, oftmals schlagen ihm noch Hass und Gewalt entgegen. Eigentlich sind wir jedem Menschen, der am Rande steht, schuldig, die Hand zu reichen, damit er wieder festen Boden unter den Füßen bekommt und neu Tritt fassen kann.

Jesus hat mit seiner Geburt das Los der Armen in dieser Welt geteilt, er hat quasi den letzten Platz eingenommen, um gerade diesen Ärmsten der Armen nahe zu sein und für sie da zu sein.

Rudolf Lützenkirchen



Information:

Aktiv in das Alter (AIDA): ab dem 06.04.2016 geht es weiter mit den **Gedächtnistrainings unter Leitung von U. Braun und M. Schaefer**

April: 06.04./13.04./20.04./27.04.

Mai: 04.05./11.05./18.05./25.05.

Juni: 01.06./08.06.

In unserem Garten Der Lavendel blüht.

Sobald sein Name wird genannt,
ist jedem auch der Duft bekannt.
Wer sehr gestresst und rabiät,
der gönnt sich ein Lavendelbad.
Die ganze Wut ist schnell gebannt,
weil das Lavendelöl entspannt.

Das Öl auf Zucker eingenommen,
lässt zu schönen Träumen kommen.
Und rebelliert mal Darm und Magen,
bringt der Lavendel Wohlbehagen.
Und was wir alle hören gern-
Lavendel hält die Motten fern,
die allzu schnell die Richtung lenken
hin zu unsern Kleiderschränken.
Selbst für ein Feinschmeckergericht
Ist Lavendel ein Gedicht.

Man weiß, dass dem Lavendelkraut
Die Menschheit immer schon vertraut.
Mal sind es die Depressionen,
wo sich die Anwendung würd' lohnen.
Ein andermal ist's Hexenschuss -
Lavendel macht euch nie Verdruss.
Und wer von Krankheit will nichts hören,
lässt sich von seinem Duft betören.

Mechtild Werner



Die sonderbare Verwandlung von Oma und Opa

„ Guten Tag, ich heiÙe Max, ich bin 14 Jahre alt und möchte Ihnen von der lustigen Verwandlung meiner Großeltern – die ich übrigens sehr liebe – erzählen.

Seit ungefähr sechs Monaten sind mein Opa und meine Oma in - wie Papa immer sagt - Rente. Oma schon ein paar Monate eher, aber das ist ja eigentlich egal. Opa hatte mich Anfang Dezember letzten Jahres angerufen und gefragt, ob ich nicht meine Weihnachtsferien bei ihm und Oma verbringen wollte. Sie hätten sich in ihrem neuen Rentnerleben jetzt eigentlich perfekt eingerichtet. Natürlich wollte ich gerne. Den Gedanken, meine Ferien bei und mit diesen beiden stets gut gelaunten, lustigen, verständnisvollen und immer positiv denkenden älteren Menschen zu verbringen, die immer Zeit für mich hatten, den fand ich grandios. Ich war begeistert! Oma und Opa kamen zum Fest zu uns. Wir feierten ein sehr harmonisches Weihnachtsfest. Mama hatte phantastisch gekocht, Papa und ich den Tannenbaum verschönert und Oma und Opa hatten außer Geschenken noch viel gute Laune mitgebracht. Am Sonntag begannen dann meine Ferien. Oma, Opa und ich machten uns auf den Weg zurück in die Pfalz. Zwei Wochen Pfalz, perfekter ging es nicht für mich. Hurra, Ferien! Wir können starten!

Und dann war es soweit!!!!... alles begann beim Frühstück! Oma kochte gerade Kaffee und Opa deckte den Tisch.....

Aus Omas Richtung tönte es mehr oder weniger deutlich: „MASCHEN!“ Ich blickte etwas sparsam zu Oma, aber schon sagt Opa: „man, machen, Masche, Asche, am, an, Samen, Name, nasche.“ Mein Mund stand offen vor Staunen. Der Kaffee sprudelte durch die Maschine, verwirrt blickte ich von Opa zu Oma und wieder zurück. Mein Finger steckte gerade im Nutellaglas und dort sollte er auch eine kurze, kleine Weile bleiben. Oma sah mich an und lachte laut. „Drei Minuten noch, dann sind wir fertig!“ hörte ich sie sagen. Oma stellte den Kurzzeitmesser auf zwei Minuten. Jeder der beiden nahm sich ein Zeitungsblatt vom Vortag, Oma schrieb sich die Buchstaben i, ck, em auf den Rand der Zeitung und vertiefte sich in die Seite. Ab und an strich sie irgendwas in den Artikeln durch. Ich konnte nicht folgen, geschweige denn verstehen. Hilflös sah ich zu Opa hinüber — aber auch er strich mit seinem lila Kugelschreiber hochkonzentriert in seinem Zeitungsblatt herum. Meine Gedanken wirbelten durcheinander. Ich bin im falschen Film, so dachte ich. Die Eieruhr klingelte, zwei Minuten waren um. Beide hoben den Kopf, sahen in mein wahrscheinlich sehr unwissend und blöd aussehendes Gesicht, guckten sich an, grinnten, blinzelten sich verschmitzt zu. Und machten

weiter, ohne mir irgendetwas zu erklären. Jetzt fing Opa an: „Einhundertdreiundzwanzig minus sechshundertzweiundsiebzig plus dreiundzwanzig geteilt durch zweimal sieben plus sechshundertzweiundsiebzig und was hast Du raus, Oma? Nein, nein, noch nicht sagen! Vielleicht hat Max ja mitgerechnet. Hast Du?“, Opa sah mich an und meinte: „Nee, so wie Du aussiehst, bist zu viel zu erstaunt.“ „Achthundertzweiundachtzig!“ antwortete Oma dann und ich war völlig am Ende meiner Kräfte, zog meinen Finger aus dem Nutellaglas und leckte ihn langsam ab.

Oma war augenscheinlich wieder dran: „Opa, Du hast 25 Euro im Portemonnaie und kaufst ein Brot für 3,25 Euro, ein Kilo Äpfel, die 4,15 Euro kosten, Waschmittel zu 8,95 Euro und beim Fischhändler Fisch und Salate, die zusammen 8,10 Euro kosten. Hast Du genug Geld?“ „Ich muss dann aber zu Fuß nach Hause gehen und kann noch nicht einmal mehr einen Kaffee trinken. Es reicht gerade für den Einkauf!“ Oma zeigte Opa den erhobenen Daumen und grinste. Jetzt war aber wirklich die Zeit der Aufklärung für mich gekommen, fand ich. Oma holte den Kaffee, mein Kakao stand schon auf dem Tisch und Opa erklärte mir die ganze Situation. Beide, so erzählte er mir, hatten sich nach einer doch schwieriger als gedachten Renteneingewöhnungszeit Gedanken zu der ungewohnten, neuen Situation gemacht. In den ersten drei Monaten ohne Arbeit und mit langem Ausschlafen, so sagte Opa, war alles noch in Ordnung. Aber danach. Nein, beide wollten nicht in Langeweile ersticken und in vier oder fünf Jahren, so fanden sie, wollten sie die Welt immer noch verstehen können. Sie wollten nicht verkalken, starrsinnig werden und die alten Gedankenmuster („früher war alles besser“) gebetsmühlenartig wiederholen.

Es waren noch viele weitere Argumente, die ich vernahm, nur sind diese nicht in mein Gehirn gewandert. Ich habe sie gehört, aber nicht verstanden. So perplex, wie ich war, kann ich diese nicht mehr wiedergeben. Opa war noch gar nicht am Ende. Wie durch Watte hörte ich dann: „Wenn Du magst, gehen wir gleich gemeinsam ins Schwimmbad. Weißt Du, Deine Oma und ich gehen nämlich jeden Montag ins Schwimmbad. Und morgen, also Dienstag, fände ich es toll, Du kämst mit zum Joggen, eine halbe Stunde, länger nicht. Und am Donnerstag sind wir mit einer Walkinggruppe verabredet. Und stell Dir vor, Oma geht jetzt wieder zum Studium in die Universität. Sie hört Politik und Volkswirtschaft und ich gehe zur Volkshochschule und besuche dort einen Zauberkurs, natürlich für Anfänger. Vielleicht besuchen wir auch mal wieder einen Tanzkurs, mal sehen!“ Ich war erschlagen, mein Oma- und Opa-Bild hing schief! Es war aber immer noch nicht zu Ende! „Nun zu dem, was Du vor dem Frühstück erlebt hast. Dieses Gedächtnistraining machen wir für unser Gehirn und zwar jeden Morgen fünf bis zehn Minuten. Auch das

Gehirn will trainiert werden, nicht nur unsere Muskeln und unser Herz-Kreislaufsystem.“ So, jetzt war ich total informiert – und meine Vorstellung vom Leben älterer Menschen löste sich in Rauch auf. Zum Nachdenken blieb mir allerdings keine Zeit mehr, das Schwimmbad rief.

Dort angekommen, gab es eine fröhliche Begrüßung mit den Bekannten meiner Großeltern. Man redete ein bisschen, lachte und hatte seinen Spaß. Irgendwann stieg jeder ins Becken und schwamm seine Bahnen. Opa wechselte seine Schwimmstile, alle 25 Meter war ein anderer dran. 25 Meter Brust, 25 Meter Rücken und 25 Meter Kraul und dann wieder von vorne. Eine Bahn (25 Meter) schloss sich an die andere. Oma schwamm langsamer als Opa, sie schwamm aber auch eine Bahn nach der anderen. Selbstverständlich versuchte ich mitzuhalten. Nach 600 Metern stieg Oma aus dem Wasser, ging rüber ins warme Wasser und entspannte dort. Nach 700 Metern ging bei mir auch nichts mehr. Ich war am Ende und ausgepumpt. Nicht so mein Opa. Er schwamm locker flockig noch weitere 300 Meter, entstieg dann quietsch fidel dem Wasser; etwas kurzatmiger zwar, aber eigentlich noch sehr, sehr fit. Im Gegensatz zu mir: „Opa, meine Hochachtung hast Du!“ Meine Ferien gefielen mir. Ich wechselte zwischen Sport und Entspannung, Kinobesuchen und Eis essen, Kletterwald, Indoorbergsteigen, Weihnachtsmarkt und vielem mehr.

Am Ende meiner Ferien fühlte ich mich super fit, war gut drauf, irgendwie zufrieden und ging hochmotiviert wieder in die Schule. Ein paar Tage später musste ich mir eingestehen, irgendwie vermisse ich alle Aktivitäten meiner „Großeltern-Ferien“. Das war der Auslöser dafür, dass ich mich mit den Zusammenhängen Sport, Gedächtnissport und gutem Gefühl näher beschäftigte. Es stimmt wirklich und ist wissenschaftlich bewiesen: jeden Tag von jedem etwas und man ist viel besser „drauf“.

Oma und Opa, habt herzlichen Dank für Euer „Vorbild sein“!

M. Schaefer

Was ist schon ein Wort?

Liebe ist nicht nur ein Wort

Worte können mehr verletzen als ein Messer, Worte können Berge versetzen. Worte können Lebensmut geben und nehmen.
Nachstehende Zeilen sollen zeigen, was ein einzelner Mensch mit einem Lächeln, mit Anteilnahme bewirken kann:

Die Welt steht feindlich wie ein Schild von tobenden Soldaten.
Schmähwörter treffen mein Gemüt, geworfen wie Granaten.

Wie Schüsse wirkt der Blick, der schmetternd mich durchdringt,
und keine Seele in der Nähe, die mir die Rettung bringt.

Mein Rückgrat hält nicht Stand dem Druck von Häm und Spottgeschrei.
Es bricht, wirft mich zu Boden in den Dreck, die Menschen gehen vorbei.

Auf Knien rutsch ich den Lebensweg, such festen Fuß zu fassen.
Es geht nicht an, ich kann es nicht, will diese Welt nicht hassen.

Ein Wort, es streichelt meinen Sinn um eine Armeslänge.
Ein Hauch, mit Lippen kaum berührt, hebt mich aus Hasses Fänge.

Ein Mensch, erfüllt mit Wärmelicht, schenkt mir die Lust zum Leben.
Nie wieder werden Worte mir Nichtsnutz Gefühle geben.

Edith Groth



Verlust eines Krokodils

Herr Herbert betrat das Terrarium und streichelte das Krokodil, das still an einer Wandseite lag und in die Sonne blinzelte. Er wusste nicht, was das Tier dabei empfand, denn es rührte sich nicht, er ahnte nicht einmal, ob es die zarte Berührung überhaupt spürte, ob es ihn erkannte, ob es ihn mochte, aber er besaß es nun einmal und sah sich in der Verantwortung, für dieses Lebewesen zu sorgen. Mit einem Ruck riss Herr Herbert das Krokodil hoch, hielt es gegen den Leib gepresst und trug es in die Garage, wo der PKW schon urlaubsmäßig gepackt war. Mit Schwung schob er das Tier auf den Gepäckträger und zog starke Gummigurte an drei Stellen über den Schuppenkörper, rüttelte daran, das Vieh saß fest.

Aus der Küche rief seine Frau: „Hast du Baggy auch die Zähne geputzt? Der stinkt sonst so stark.“ Sie nannte das Krokodil immer Baggy, weil das Wort irgendwie nach Handtasche klang, dabei war es fast drei Meter lang und passte in kein Behältnis mehr hinein. Die Kinder hatten es gefunden, an einen Baum gebunden, wo es die Vorübergehenden anschaute und mit Krokodilstränen bat, sich seiner zu erbarmen, aber wer will sonst schon ein solches Wesen in seiner Wohnung halten? Herr Herbert sperrte den Rachen mit einem Holz auf und reinigte besonders die vorderen Zähne, die schon etwas gelb und braun gestreift aussahen.

Auf der Autobahn schien es niemandem aufzufallen, dass Herberts ein Kroko auf dem Dach hatten, vielleicht glaubten die Leute auch, es sei aus Plastik und als Spielzeug gedacht, andere Fahrer hatten ihre Gummibote aufgeschnallt, das wurde auch nicht weiter beachtet. An der siebten Tankstelle sollte Baggy etwas zu trinken bekommen, dazu musste Herr Herbert zuerst das Klebeband lösen, mit dem er das spitze Maul zugebunden hatte. Das Krokodil war in Wirklichkeit ein Kaiman und sah dadurch viel eleganter und schlanker aus und nicht wie diese plumpen Riesentiere, welche man in den Tierfilmen bewundern durfte. Vor einer Woche hatte es einen Schweineschinken verschluckt und musste nun einen Monat nicht mehr gefüttert werden, was auf der Reise sehr beschwerlich gewesen wäre, wenn man an die Futterdöschen für Katzen denkt. Zum Tränken hatte der Hausherr einen Eimer mit einem Schlauch versehen, den man dem Tier ins Maul steckte, sodass es unbeschwert nuckeln konnte.

Das Hotel lag direkt am Meer und das Krokodil in der Badewanne, nur der Schwanz ragte über den Rand. Weil das Zimmer unbeheizt war, regte sich das Tier nur wenig, es stieß auch keine Rauchwolken aus, wie man es in

Kinderbüchern sieht. Die Herberts kümmerten sich wenig darum, nur als die Putzfrau vor Schreck geschrien hatte, schenkten sie dieser eine Packung Pralinen, um die Wogen zu glätten, und der Urlaub plätscherte erfreulich unaufgeregt dahin.

Nach einer Woche wollte Herr Herbert dem Tier doch etwas Bewegung zukommen lassen und legte Baggy ein Halsband an, das mit einer starken Leine verbunden war, weil die Leute auf der Straße sich dann sicherer fühlten, in Wirklichkeit konnte keiner den Liebling halten, wenn er einmal in Bewegung war. Das Kroko platschte die Treppe abwärts, da es ungern mit dem Fahrstuhl fuhr, eilte durch die Hotelhalle in Richtung Promenade. Auf der Straße fühlte es die Wärme des Asphalts, blieb liegen und ließ sich von den Autofahrern bewundern, die ihre Fahrt gezwungenermaßen nicht fortsetzten. Als es sich aufgeheizt hatte, setzte sich Baggy wieder in Bewegung und wandte sich dem Wasser zu. Jemand meinte, das Tier wolle Eier ablegen, als es den Sand mit dem knorrigen Schwanz hin und her bewegte, bis Herr Herbert es weiter vom Ufer wegzog und erklärte, das Wasser sei zu salzig, als dass Baggy sich darin aufhalten könne, der Orinoco sei schließlich ein Süßwasserfluss.

Aber wer kann in ein Kaimangehirn schauen? Baggy drängte unaufhaltsam voran an den Meeressaum, kümmerte sich um kein Halsband, um keinen Herrn Herbert und klatschte ins Wasser, dass die Schwimmreifen der Kinder schaukelten, und verschwand in den Fluten. Herr Herbert und seine Frau warteten stundenlang an den Ufern, riefen und piffen nach dem Tier, beklagten sein Schicksal und starrten aufs nächtliche Meer.

Ade, mein Freund, so fahr dahin,
nun lässt du uns allein,
träum von der Freiheit, altes Haus,
und von dem Wasserschwein.

Hugo Dahlmann

Carpe diem – Maak wat ut dienen Dach

Vandage möch ick äs wat ürwer eenen bekannten latinsken Spruk vertellen. Nich dat ick persönllick Latin könn, sowat häfft se us fröher inne Schoole nich bibracht. Owwer manksen helpt et doch een birtken un mäck Indruck, wann'm wenigstens ennige Brocken von düsse olle un vörnhrme Spraake upsnappt hätt, küern kann un elegant in de Umgangsspraake inteplichten weet.

Nülick näömlick hätt mien Kumpel Hannes siene niee Wuhrnung betrocken un met eene fucht-fröhlicke Fieer inwieht. He is Single, äs'm vandage so säch, hätt keen Kind un keen Küken, daoför owwer Geld satt. Äs Bäcker is et em ook wull nich schwaor fallen, de düere Eigentumswuhrnung midden inne Stadt te betahlen.

Usseene is so'n Luxus jao leider Godds nich vergünnt. Wat mi owwer nich affhollen hätt, de niee Wuhrnung met ähre funkelnirgelniece Designer-Inrichtung ganz genau te bekieken. Kumpel Hannes hätt us alls stolt präsentiert. Un ick mott säggen, alls up't Modernste, lecht un fröndlick. An de Wanne ürwerall Kunstobjekte, meest affstrakte Belder. De alleen häfft em wisse all allerhand Euros kost. In sienen Wuhrnsturben, birter könn'm säggen, in siene Wuhrnlandschop, hong ürwer dat witte Kanapee ut Lirder een Beld, wull annertalf maol annertalf Meter groot. Et gefoll mi met siene Farwen recht gurd, obschonst ick nich vull mähr drup enziffern kann äs in geschmackvulle Bookstawan den Spruk „carpe diem“. Kumpel Hannes hätt wull mirkt, wu ick mi dat Beld bekeek un stolt vertellt, et hanneln sick üm een Original von eenen tiedgenössischken Maoler ut Mönster.

Met dat „carpe diem“ kann Hannes owwer weniger anfangen, wirl dat he sick met dat Latinske no weniger utkennt äs ick. Män dao kann ick em uthelpen, häbb miene wenigen latinsken Brocken tesammenkrasst un ürwersett't, dat de Spruk so vull äs „nutze den Tag“ bedütt un van den ollen römischken Dichter Horaz stammt. Wat em owwer schietegaol wass. He sach bloß, he härr ook so all Arbeit genoeg, un von Latin könn'm sick vandage nicks koopen. Womet he wull recht harr. Un dann hätt he us 'ne niee Pulle Beer upmaakt. So äs ick Kumpel Hannes kenn, höllt he dat mähr met den Spruk „Tied is Geld“. Wann ick mi dat recht ürwerlech, dann kümp dat jao villicht antlest up dat Sölwige ruut äs „carpe diem“.

„Nutze den Tag“ – miene Moder hätt dat fröher een birtken anners utdrückt un faken to us Blagen sächt: „Wat du vandage kass besurgen, dat verschuw män nich up Murgen.“ Un mien Vader hätt no wat drup leggt: „Wat du vandage besurgen kass, dat härr ook gistern all ferrig sien konnt.“

So gurd mi dat düere Ulgebeld met „carpe diem“ drup ook gefallen hätt, bi mi ant Huus ürwer't Sofa könn ick mi sowat nich recht vörstellen. Alle Dage düsse kategorischke Upforderung vör Oogen te hääben, wat ut den Dach te maaken, nee, dat waör nicks för mi. Wann ick äs middachs up't Kanapee liggen göng, üm mi een Stündken von mienen hatten Pensionärsolldagg te ressen, wu könn ick dann wull Schlaop finnen met de Mahnung ürwer mi, dat ick den Dach nutzen sall? Wann ick all inne Ünnerst een schlecht Gewirten hääben mott, dann gaoh mi doch wech met dat Latin un met de moderne Kunst.

Heinz Kallhoff



Die letzte Schicht

Zeche Auguste Victoria Marl

Heute, am 18.12.2015, war ein beeindruckendes Foto auf der Titelseite unserer Tageszeitung zu sehen:

Ein sehr ernster und nachdenklicher Bergmann (Kumpel) schaute die Leser an.

Am heutigen Tage ist die letzte Schicht auf

Zeche Auguste Victoria Marl

Was kommt für viele Bergleute danach?

Meine Gedanken gingen zurück in meine Kindheit. Zwar lebte ich vor etwa 70 Jahren mit meinen Eltern in Essen, aber täglich war und wurde ich mit den Begriffen Marl-Hüls oder Marl-Sinsen (mein Vater sagte: „Sinse“) und *Zeche Auguste Victoria* konfrontiert.

Mein Vater war bei der Firma Siemens als Elektromeister angestellt. Er war auf Montage auf Zeche Auguste Victoria, um Alarmanlagen zu installieren.

1946 fuhr er täglich mit der Eisenbahn in aller Frühe ab Essen-

Hauptbahnhof nach Marl. Das war ein nicht gerade ungefährliches Unterfangen. Der Weg zum Bahnhof in Essen führte eigentlich mit der Straßenbahn Linie 7, Haltestelle Schlachthof, bis Essen Hbf.

Leider war dem nicht so. Mensentrauben hatten sich am Haltepunkt auf der Halteinsel versammelt und warteten sehnsüchtig auf die nächste Bahn. Schon sehr voll fuhr sie ein, sie konnte deshalb nur einen Teil der Fahrgäste aufnehmen. Es wurde geschubst, gedrückt und gedrängelt, doch die größte Anzahl der Mitfahrer blieb auf den Trittbrettern stehen, hielt sich an den Haltegriffen fest und fuhr einfach so mit.

Selbst der Schaffner (den gab es damals noch) blieb da machtlos und seine laute Anfrage: „Hier noch jemand ohne Fahrschein?“ verhallte unbeachtet wie Schall und Rauch. Mit Mühe und Not konnte er am Ledergurt seine Klingelsignale setzen, um dem Fahrer die Weiterfahrt zu bedeuten.

Mein Vater wollte diesem Ärgernis entgehen, deshalb machte er sich zu Fuß auf den Weg zum Bahnhof. Dieser war damals und auch noch lange Zeit danach eine Ruine. Mein Vater erreichte jedenfalls pünktlich seinen Zug. Er musste dafür um 4.30 Uhr Tag für Tag das Haus verlassen. Das war ihm die Sache jedoch wert.

Die Bahnfahrt gestaltete sich nicht minder abenteuerlich. Auch auf dem Bahnsteig gab es ein riesiges Menschenaufkommen. Ob mein Vater eine Wochen- oder Monatskarte hatte, weiß ich nicht mehr. Ich kann mich nur an die übliche Wortwahl am Fahrkartenschalter erinnern: „Einmal Marl, 3. Klasse, einfach.“ Jedenfalls bemühten sich alle angestrengt, mit diesem einen Zug Marl zu erreichen. Das Ende vom Lied waren ebensolche Mensentrauben auf den Trittbrettern der Bahn wie bei der Straßenbahn. Unter Dampf ging die Fahrt los. Ich kann keine Fahrzeitdauer benennen. Zum Glück ist mein Vater mit seinem Schutzengel immer wieder heil hin- und zurückgekommen. Und er war glücklich: Er hatte Arbeit.

Ein zusätzliches Zubrot stellte die Versorgung durch AV mit Butterbrot und warmem Eintopf dar. Jede Arbeitskraft erhielt sehr dick geschnittene Kniffen/Brotscheiben, die mit Margarine, Schmalz, Wurst oder Käse bestrichen und belegt waren. Es war die Zeit der Lebensmittelkarten.

Der Bergbau war ein äußerst wichtiger Wirtschaftsfaktor, der in jeder Beziehung Zusatzunterstützung erhielt, wobei die Ernährung der Belegschaft mit an erster Stelle stand.

Mein Vater aß zu den täglichen Mahlzeiten nur wenig von seiner Zuteilung. Die größten Happen packte er für seine Familie in eine Alu-Brotdose und verstaute diese in seiner Aktentasche.

Für uns Kinder war das Zauberwort:

„Hasenbrot von Auguste Victoria in Marl!“ Ein Freuspiel!!!

Dazu gehörten die Erzählungen vom zutraulichen Häschen *Stummelschwanz*, das am Wegesrand saß und die Hasenbrote für die Kinder in Essen mitgegeben hatte.

Was mein Vater noch in seine Aktentasche stecken durfte, waren die Restkohlenstückchen aus dem Kohlenkasten seiner Arbeitsbude. Täglich gab es gleichbleibend Feuerungsmaterial für den Kohleofen in den Werkstatträumen. Was an dem Tag nicht verbraucht wurde, fand eine andere willkommene Verwendung und wärmte z.B. die Wohnküche meiner Familie im äußerst kalten Winter 1946/47.

Eigentlich bin ich nie wirklich von Essen aus in die Nähe des Bergwerks *Auguste Victoria Marl* gekommen. Da ich aber seit einigen Jahren in Haltern am See wohne, erhöhten sich die Chancen deutlich. Mein Enkel Bjarne hat mich neulich auf einer Fahrt nach Marl auf den Förderturm von diesem Pütt aufmerksam gemacht.

Da sind mir die Geschichten meiner Kindheit von *Zeche Auguste Victoria Marl* wieder eingefallen.

Annette Schaefer



Schneeglöckchen an der Grabenstiege (Foto: Rudolf Lützenkirchen)

Oldie-Olympiade

Ich gehe mit Begeisterung
zu meinem Sportclub hin.
Bin zwar schon alt und nicht mehr jung
und doch macht es noch Sinn.

Ich trainiere hier mein Gleichgewicht
und die Beweglichkeit,
und mit lachendem Gesicht
auch die Gemeinsamkeit.

Ich übe hier schon lange Zeit,
ich hab ein großes Ziel,
denn, wenn ich sportlich bin so weit,
ich zur Olympiade will.

Noch nie hat dort ein Mensch gewonnen,
der zählt zur Oldie-Generation.
Ich habe es mir vorgenommen,
und "Bronze", denk ich, wird es schon



. Ursula Braun

Frühlingsgefühle

Schon kurz nach Weihnachten setzt bei mir die Sehnsucht nach dem Frühling ein und diese Sehnsucht erstreckt sich über den ganzen Monat Januar, der mir immer wieder endlos lang erscheint. Für mich ist es der langweiligste Monat des Jahres - keine Feiertage, meistens schmutziges Wetter, immer noch früh dunkel, noch kein Urlaub in Sicht, wenig essen, weil noch ein paar Weihnachtsskilos verschwinden müssen und so weiter.

Doch ist dieser Monat erst einmal überstanden, dann kommt die erste zaghafte Vorfreude auf den Frühling. Im Garten beginnen die Schneeglöckchen und Krokusse zu sprießen und schon bald zeigen sich die ersten Blüten. Jedes Jahr aufs Neue zücke ich den Fotoapparat, um diese erste Farbenpracht festzuhalten. Zeitgleich beginne ich, Blumenkästen und Blumenkübel mit Primeln, Hyazinthen-, Narzissen- und Tulpenzwiebeln zu bepflanzen und hoffe inständig, dass sie nicht erfrieren.

Beim täglichen Spaziergang mit dem Hund kommen mir immer wieder das Gedicht von Goethe „Osterspaziergang“ in den Sinn oder die Worte von Eduard Mörike „Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte, süße wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land“ oder das Gedicht von Hermann Hesse „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Manchmal ertappe ich mich auch dabei, dass ich am liebsten leichtfüßig über die Waldwege schweben möchte.

Auch unser Hund scheint zu spüren, dass die kalte Jahreszeit langsam zu Ende geht und stimmt jedes Mal ein freudiges Gebell an, wenn ich die Leine in die Hand nehme. Jetzt beginnt auch die Zeit, in der das Fahrrad wieder aus dem Keller geholt wird und unser Vierbeiner mit übermütigen Sprüngen neben oder hinter dem Rad herläuft.

Sogar meine meist ghassten Hausarbeiten wie Küchenschränke auswaschen, Bücher aus dem Regal nehmen und abstauben, lange nicht benutzte Gläser spülen, Schubladen ausmisten und aufräumen, das alles ist jetzt möglich, wenn die Tage länger werden. Was ich in dieser Zeit inzwischen auch ganz gerne tue, ist, den Kleiderschrank durchforsten und alles entsorgen, was ich mehrere Jahre nicht oder kaum noch getragen habe und das beziehe ich auch auf Handtaschen und Schuhe. Vor einigen Jahren habe ich das überhaupt noch nicht geschafft.

Der Frühling ist also auch eine Zeit neu erwachter Energie und ich bin froh und dankbar, dass ich diese Energie noch habe.

Neue Energie auftanken geht am besten an den Markttagen, beim Kaffeetrinken oder Eis essen in der Sonne an den Tischen vor unseren Eisdielen. Ich freue mich, dort Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam die ersten warmen Tage zu genießen.

Aber das Allerschönste am Frühling ist für mich, Gartenmöbel aus dem Keller zu holen, meinen geliebten Liegestuhl so zu platzieren, dass die Frühlingssonne ihn voll bescheint. Dann kann ich endlich wieder meinen täglichen Mittagsschlaf mit Buch und Karl (mein Hund) auf meinem Bauch draußen im Garten genießen.

In solchen Momenten bin ich rundherum glücklich und bin dann wieder bei Goethe: „Hier bin ich Mensch, hier darf ich' s sein.“

Gertrud Zihla



Die letzte Gelegenheit

Jugenderinnerungen von Rosemarie Brathe

Immer, wenn ich an dem Haus in Flaesheim vorbei komme, in dem wir mit unserer Mutter gewohnt haben – die dritte Wohnung in meinem Leben – kehren Erinnerungen zurück. Ich denke an die Zeit kurz vor meiner Gesellenprüfung als Schneiderin.

Ich hatte nur noch einmal die Gelegenheit, vor meiner Prüfung eine freie Bahnreise zu genießen. Mein Vater (im Krieg gefallen) war nämlich Bahnangestellter. Darum bekamen wir Kinder einen und meine Mutter jedes Jahr zwei Freifahrten, egal wie weit wir in Deutschland auch fahren wollten. Kinder bekamen den Fahrschein bis zum achtzehnten Lebensjahr, außer, sie waren noch in der Ausbildung. Das traf auf mich zu. So verkündete ich meiner Mutter kurzentschlossen, dass ich meinen Bruder und meine Schwägerin in Tauberbischofsheim besuchen wolle. Meine Mutter war erstaunt über meinen plötzlichen Entschluss, fand es aber richtig, dass ich die letzte freie Bahnfahrt noch nutzen wollte.

So bat ich meinen Meister um Urlaub. Ich bekam ihn auch. So kündigte ich meinem Bruder den Besuch an. Ein wenig geübt war ich ja schon im Bahnfahren, weil ich die Tour bereits ein paarmal gemacht hatte. Viermal musste ich umsteigen: in Köln, Frankfurt Würzburg und Lauda. Es klappte alles. Damals kamen die Züge nämlich noch pünktlich. Wenn ich dagegen heute zu meinen Söhnen fahre, ist es fast schon ein richtiges Abenteuer, ob und wann man am Ziel ankommt.

In Tauberbischofsheim angekommen, war die Freude groß. Man sah sich ja nicht mehr so oft. Ich bedauerte bald, dass ich die letzte Freifahrt nicht besser ausgenutzt hatte. Ich hätte die Karte bis nach Garmisch-Patenkirchen lösen sollen. Ich hatte mich so in die Berge verliebt, als ich zuvor meinen ersten richtigen Urlaub mit meiner Chefin dort verbracht hatte. Dieses Ziel ging mir nicht aus dem Kopf. Ich war ja gar nicht so weit davon entfernt. Da fiel mir ein, dass ich mit meinem Bahnausweis die so genannte ‚Pfennigkarte‘ lösen konnte. Diese billige Fahrkarte konnten wir immer nutzen.

Das war doch noch einmal die Gelegenheit, auch diesen Vorteil in Anspruch zu nehmen. Kurz und bündig eröffnete ich meinem Bruder und seiner Frau, dass ich am nächsten Tag nach Garmisch fahren würde. Die beiden dachten, ich mache einen Scherz. Sie sahen letztlich aber ein, dass ich so günstig nicht mehr in die Berge kommen würde. Ich buchte am Bahnhof die Hin- und Rückfahrt für 6,40 DM. Meine Schwägerin lieb

mir einen Anorak und einen warmen Pullover, denn es war noch ziemlich kalt in den Bergen.

Ich fuhr auf gut Glück los, denn ich hatte kein Quartier gebucht. Als ich in Garmisch ankam, erlaubte ich mir sogar ein Taxi, das mich in die Frühlingsstraße brachte. Dort hatte ich damals mit meiner Chefin gewohnt. Mutig klingelte ich. Zum Glück machte Frau Schweiger die Tür auf. Sie schaute mich lange und nachdenklich an, dann fragte sie verwundert: „Rosi, wo kommst Du denn her?“ Ich fragte zaghaft nach einem Zimmer, zum Glück hatte sie noch eines frei. Sie war erstaunt, dass ich alleine und unangemeldet kam. Ich erklärte ihr den Grund. Sie verstand mich gut. Frühstück und warmes Essen gab es auch. Doch Frau Schweiger machte sich Sorgen. Sie warnte mich vor den Männern: „Rosi, pass auf, die geh'n drauf wie die Hirsch!“

Ich verbrachte ein paar schöne Tage dort. Es gab damals noch keine Seilbahn hoch zur Zugspitze, aber die Zahnradbahn, die zur Bundesbahn gehörte, brachte mich für ein paar Pfennige hinauf. Die Strecke war wunderbar, der Eibsee lag mir zu Füßen, das Dörfchen Greinau wurde langsam immer kleiner. Diese herrliche Situation hatte ich mit meiner Chefin schon einmal im Sommer erlebt. Die Touristen lagen trotz des Schnees in Liegestühlen und ließen sich von der Sonne bräunen. Das hatte ich noch nie gesehen. Es gab dort oben noch so viel Schnee und ein wunderschönes Panorama.

Wieder zurück im Tal, schaute ich mir am anderen Tag das Stadion mit der Sprungschanze an. Ich fand es toll, dass man mit dem Lift in den Schanzenturm hochfahren konnte. Wenn man dort oben steht, bewundert man noch mehr den Mut der Männer, die dort herunter springen. Ein kleiner Junge, der oben mit seinem Vater stand, meinte: „Da möchte ich auch einmal mit meinem Schlitten hinunterfahren!“ Ich fragte ihn, ob er denn keine Angst habe. „Nein“, erwiderte er, „mein Papa ist ja bei mir.“ Das nenne ich Vertrauen.

Ich fuhr nach Tauberbischofsheim zurück und verbrachte dort die Ostertage. Wieder zu Hause in Flaesheim angekommen, war ich froh und glücklich, dass ich meine Frei- und Billigfahrtscheine noch ein letztes Mal so gut hatte nutzen können.



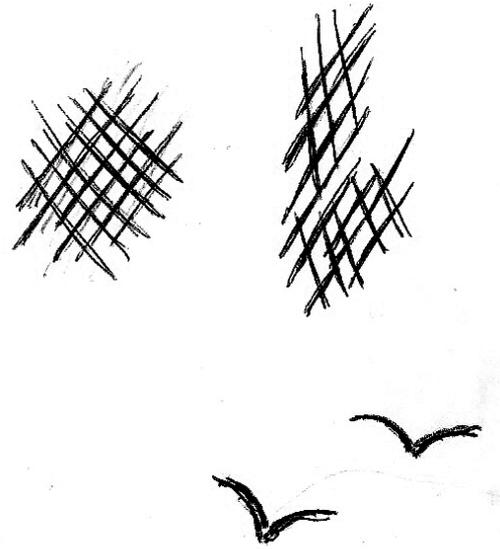
Frohe Ostern!

Daß der Hase Eier bringt,
zudem noch bunt, schon lustig klingt.
Viel Bedeutung beigemessen
wird Eiern, die nicht sind zum Essen:
Wenn einer Kleidung modisch wählt,
ist er "wie aus dem Ei geschält".
Und mancher "wie auf Eiern geht",
weil ihm das Selbstbewußtsein fehlt.
Solang "ein Ei noch nicht gelegt",
ist's nutzlos, wenn's zum Streit erregt.
Doch keineswegs ist es verkehrt,
daß man das Osterei verehrt.
Als Zahlungsmittel es schon galt
im Mittelalter - unbemalt -,
um seine Schulden zu begleichen;
Zins der Armen an die Reichen.
Damit das Ei blieb lange frisch,
kam hartgekocht es auf den Tisch.
Jedoch wenn als Geschenk gedacht,
da zeigt als Kunstwerk es die Pracht
an Ausschmückung, hoch im Niveau;
symbolbehaftet stimmte froh.

Mechtild Werner

Ich habe alles

Ich habe alles, was man so braucht,
einen guten Job, dass der Schornstein raucht,
ein schönes Auto, Frau und Kind,
Urlaub auf Malle, (wo die Nachbarn jetzt sind),
ich bin glücklich, das sieht man,
das ist stadtbekannt,
nur ärgert die Fliege mich an der Wand.



Fahrt

setze den kurzen Fuß vor den langen
bis die klumpige Seele das Ufer erreicht
recke das Kinn in den Herbstwind
bis die Dornen stachelnd die Schwalbe durchbohren
lüfte den Schopf
bis die Nervenblitze sichtbar die Nacht erhellen
ich tat was sie sagten
zu den schwarzen Fahrern gehöre ich nun
welche Gischtkronen durchschneiden und
die silbernen Delphine
verdrängen



Hugo Dahlmann

Die Schmunzel-Ecke



Als Mark Twain seinen einzigen Sohn verprügelte, sagte er: „Mein Sohn, wenn ich Dich verhaue, dann tut mir das selbst sehr weh!“
Antwortete der Sohn: „Aber nicht an derselben Stelle!“

(eingereicht von Mechtild Werner)

„Sie haben eine Kinderfahrkarte?“ – „Ja, da kann man mal sehen, wie viel Verspätung die Bahn mal wieder hat, oder?“

„Mama, die neue Freundin von Papa ist viel dünner als Du!“ – „DÜMMER, Schätzchen, das Wort heißt DÜMMER!“

„Ich rufe Dich gleich zurück, bin am Joggen!“ - „Ja, das sehe ich.“ – „Wie ... Du bist auch im Park?“ – Nee, ich sitze in der Konditorei direkt hinter Dir!“

„Warum liegst Du auf dem Boden und streckst die Beine in die Luft?“ – „Ich mache Yoga. Das ist eine Kerze.“ – „Du hast gepupst.“ – Duftkerze!“

„Lachen und Frohsinn ist die beste Medizin“
(Dr. Markus Reidt, siehe unten im Interview)

Das Portrait

Dr. Markus Reidt, Sixtus-Krankenhaus

im Gespräch mit Jürgen Chmielek



Der neue ärztliche Direktor im St. Sixtus-Hospital, unserem Halterner Krankenhaus, heißt **Dr. Markus Reidt**.

Der gebürtige Aachener arbeitet seit 2002 in Haltern am See. Er ist Chefarzt der Anästhesie und der Intensivstation. Damit ist er zuständig für Narkose, Intensiv-, Schmerz- und Notfallmedizin.

Ich sprach mit ihm über seinen Werdegang, seine Ideen und Ziele, seine Zeiten im afrikanischen Tansania, seine Erfahrungen als Halterner Bürger und natürlich über den Menschen Markus Reidt.

Jürgen Chmielek (JC): Erst einmal herzlichen Glückwunsch zur neuen Aufgabe, die Sie als Nachfolger von Dr. Arno Bracht übernommen haben. Eine große Herausforderung für Sie. Unsere Leserinnen und Leser wollen natürlich wissen: Wer ist denn dieser neue medizinische Leiter unseres Krankenhauses? Können Sie uns kurz Ihren Lebenslauf darstellen?

Dr. Reidt (MR): Mache ich gerne. Geboren bin ich am 20.11.1962 in Aachen, wo ich auch zur Schule gegangen bin und mein Abitur abgelegt habe. An der Uni Aachen habe ich dann auch Medizin studiert und anschließend im Klinikum der RWTH Aachen als Anästhesist gearbeitet. Anschließend übernahm ich als Oberarzt die Anästhesie und Intensivmedizin im Vinzenz-Krankenhaus in Düsseldorf, um von dort aus im Jahr 2002 als Chefarzt nach Haltern umzusiedeln. Meine Frau Martina und ich haben zwei Kinder, Hannah und Judith.

JC: Wie sehen Sie Ihre neue Aufgabe?

MR: Natürlich bleibt meine bisherige Verantwortung in der Anästhesie und der Intensivmedizin so bestehen wie bisher. Als Ärztlicher Direktor sehe ich mich zusätzlich in erster Linie als Bindeglied zwischen den Patienten, den Krankenhausärzten und den niedergelassenen Ärzten. Meine

Zielsetzung dabei ist, dass wir alle gemeinsam, Hand in Hand, zum Wohle und zur Genesung der Patienten zusammenarbeiten müssen.

JC: Welche Ziele verfolgen Sie dabei?

MR: Gemeinsam mit der kaufmännischen Geschäftsführung und der Pflegedienstleitung wollen wir unser Halterner Krankenhaus noch moderner und effizienter für unsere Patienten machen. Die Betreuung rund um den Patienten, die unbedingte Einhaltung der Hygienevorschriften und das Wohlfühlen im Hause sind mir sehr wichtig. Das Vertrauen der Patienten in die Ärzteschaft und die Pflege stehen für mich an erster Stelle.

JC: Wie Sie wissen, interessieren sich Leserinnen und Leser dafür, was auf die älteren Menschen zukommt. Die unter der Leitung von Dr. Karl Ott (wir berichteten in der letzten Ausgabe darüber) aufgebaute ‚Medizin für das Alter‘ hat meines Erachtens großen Anklang gefunden. Sie ist der demographischen Entwicklung der Bevölkerung geschuldet. Bleibt diese besondere medizinische Betreuung erhalten?

MR: Ich kann versichern, dass wir diese immer wichtiger werdende medizinische Betreuung von älteren Menschen nicht nur erhalten, sondern noch weiterentwickeln werden. Dabei werden wir noch bewusster auf die unterschiedlichen Anforderungen durch die Patienten eingehen, das gilt zum Beispiel auch für psycho-somatische Erkrankungen und Demenz. Nachfolger von Dr. Ott wird Dr. Presch.

JC: Das hört sich sehr gut an. Jetzt erlauben Sie mir noch einen kurzen Blick auf den Menschen Markus Reidt. Wie haben Sie Ihren Umzug aus dem Rheinland nach Haltern empfunden? Welche Unterschiede haben Sie erfahren?

MR: Ich will ganz ehrlich sein. Was mir fehlt, ist der rheinische Frohsinn. Es war anfangs nicht leicht, mit der doch eher ruhigen und zurückhaltenden Art hier klarzukommen. Die Menschen hier sind nachdenklicher und wirken ernster. Als Arzt rate ich allen Menschen: „Lachen und Frohsinn ist die beste Medizin!“ Aber mittlerweile sind meine Familie und ich in der Seestadt auch mental angekommen. Wir haben viele Freunde gewonnen und fühlen uns rundum wohl.

JC: Noch eine letzte Frage. Sie waren jetzt schon zum dritten Mal in Tansania, einem der ärmsten Länder Afrikas. Was haben Sie da gemacht und wie haben Sie die Menschen dort empfunden?

MR: Das KKRN betreut in Litembo in Tansania ein Katholisches Krankenhaus, das für ca. 400000 Menschen da ist. Die größten Probleme der Region dort sind die hohe Kinder-Sterblichkeit und Aids. Wir versuchen dort, die laufende medizinische Versorgung aufrecht zu erhalten und einheimische Ärzte und Pflegekräfte auszubilden und zu fördern.

Das KKRN investiert dabei in notwendige medizinische, aber auch für den Alltag notwendige Geräte. Dazu gehören u.a. die Sicherstellung der Elektrizität und die Wasserversorgung. Ich selber unterstütze die Aktionen direkt vor Ort. Dreimal war ich bereits in Litembo und werde auch weiterhin dort tätig sein.

JC. Ganz herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch, Herr Dr. Reidt.

Wer von unseren Lesern und Leserinnen das großartige Projekt unterstützen möchte, kann sich an die Redaktion wenden. Ein Flyer kann gerne zur Verfügung gestellt und die Spenden-Konto-Nummer angefragt werden.

Medizin für Ältere

Geriatric im St. Sixtus Hospital, Haltern am See



Im Nachgang zu meinem Gespräch mit Dr. Reidt konnte ich auch den Geriater und Chefarzt Dr. Martin Presch (im Bild links) kennen lernen. Dr. Presch hat die Nachfolge von Dr. Karl Ott (im Bild rechts) übernommen, der in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist.

Herrn Dr. Presch und sein Aufgabengebiet werden wir in der nächsten Ausgabe unserer Zeitung vorstellen!

Jürgen Chmielek

Zu guter Letzt

Liebe Sprachrohr-Leserinnen und Leser,

heute wollen wir uns Ihnen einfach mal vorstellen. Das sind wir, die Autorinnen und Autoren Ihrer Seniorenzeitung:



v.l.n.r.: Mechtild Werner, Rosi Büscher, Hugo Dahlmann, Jürgen Chmielek, Rosemarie Brathe, Herbert Schmitt, Edith Groth, Rudolf Lützenkirchen, Ursula Braun, Gertrud Zihla, Sigrid Geipel, Elisabeth Schrief (vorne kniend); es fehlen: Heinz Kallhoff und Marlies Schaefer. Zu den Autoren der heutigen Ausgabe gehört auch noch Annette Schaefer.

Ihr

Jürgen Chmielek



Hinweis: Die Fotos in dieser Ausgabe wurden privat zur Verfügung gestellt oder wurden als ‚frei verfügbare Fotos‘ aus dem Internet herunter geladen oder von der Stadtagentur zur Verfügung gestellt.
Danken möchte ich auch Elisabeth Schrief für das Korrekturlesen dieser Ausgabe



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

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