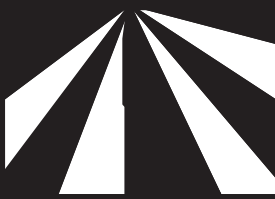


I N F O



A ffene
S rbeit für
S nioren der Stadt Wiehl

Juli, Aug., Sep. 2005

Zeitung von Senioren für Senioren ☺ 10. Jahrgang - Nr.3



*Wie auch das Los des Lebens fällt,
Dankt denen, die uns heitrer machen.
Nichts ist gesünder auf der Welt,
Als ab und zu sich krank zu lachen.*

Oskar Blumenthal

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Inhalt / Impressum	Seite	2
Vorwort / Gedicht	Seite	3
Zukunftswerkstatt Bielstein	Seite	4/5
Netzwerk Bielstein	Seite	6
Stellenanzeige	Seite	7
Einfacher kann mobiles Telefonieren nicht sein	Seite	8
Angst- wenn der Alltag zum Horror wird	Seite	9
Hilfe aus der Angstspirale	Seite	10
Was Hänschen nicht lernt.... / Gedächtnistraining	Seite	11
Die Geschichte des Johanniterordens	Seite	12
Gedicht – Gott schuf die Welt / Leserbeitrag - In eigener Sache	Seite	13
Merkhausen setzt sich Ziele	Seite	14
Leben in Bewegung / Inserat / Gedicht – Septembermorgen	Seite	15

Impressum

Herausgeber: Stadt Wiehl
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion: Hildegunde Janas, Inge Rückbrodt, Brigitte Brandl, Jutta Weins,
Günter Rauhut, Sandra Peifer, Helga Schulte

Redaktionsleitung: Sandra Peifer

Redaktionsanschrift: - OASE - Stadt Wiehl
Johanniter-Haus
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel.: 02262/797-120 + Fax 797-121
e-mail: oase@wiehl.de

Redaktionsschluss: **09.08.2005**

Druck : Welp Druck
Dorfstr. 30
51674 Wiehl-Oberbantenberg

Layout: Helga Schulte
Heckelsiefenerstr. 2
51674 Wiehl
Tel: 02296/90452, Fax 02296/9160
e-mail: helga-schulte@t-online.de



Nächste Ausgabe: **26.09.2005**

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen, Johanniter-Haus, bei Ärzten und Krankenkassen, Apotheken, Buchhandlung Penz - Arrufat, in den Seniorentreffs Bielstein, Marienhagen, Oberwiehl und Weiershagen, Altenheim Wiehl und Drabenderhöhe, Büchereien Wiehl, Bielstein und Drabenderhöhe, Sanitätshaus Braun, Fleischerei Thomas, Paul-Schneider-Haus und evangelisches Gemeindehaus Drabenderhöhe, ev. Kirche Oberbantenberg und Bäckerei Kraus, Oberbantenberg.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „ **Info-Oase** “ beigetragen haben.

Wir danken der **Sparkasse Wiehl**, die uns den Druck der Seniorenzeitung ermöglicht.

Liebe Leser- innen!

Dieses Heft unserer kleinen Zeitung begleitet Sie durch die schönen Sommermonate, und die Meteorologen versprechen uns einen besonders freundlich – sonnigen Sommer. Wir wollen ihn dankbar genießen und wer sich noch gut bewegen kann wird sicher gern die Wanderangebote der „OASE“ in Anspruch nehmen.

Ich möchte mich mit diesem Vorwort von Ihnen verabschieden.

Vor zehn Jahren war ich dabei, als die „Info-OASE“ gegründet wurde, und seitdem habe ich berichtet über Bücher, Ausstellungen, Reisen und ferne Länder. Das habe ich immer mit viel Freude gemacht. Doch nun bin ich etwas müde geworden, die Altersbeschwerden nehmen zu, sodass der Alltag mühsamer wird. Auch bin ich der Ansicht, dass man selbst aufhören sollte, ehe andere einen dazu drängen; und ich meine, der 85. Geburtstag wäre ein guter Zeitpunkt für den Abschied.

Ich wäre froh, wenn an meiner Stelle eine „junge Alte“ die Arbeit fortführen würde. Wir haben schon öfter solch einen Appell gestartet und engagierte, jüngere Mitarbeiter/innen gewinnen können. Aber wir brauchen noch mehr Leute; bitte melden Sie sich bei der OASE und schreiben Sie uns auch, wenn Sie sich die Zeitung anders wünschen. Wir sind dankbar für jede Anregung oder Kritik.

In Köln singt man „Niemals geht man so ganz“... so möchte auch ich ab und zu noch einen Artikel schreiben, wenn er ins Konzept passt.

Ich verabschiede mich mit einem Gedicht des weisen, alten Dichters Fontane.

Hildegunde Janas

**Man wird nicht besser mit den Jahren,
Wie sollt es auch, man wird bequem
Und bringt, um sich die Reu zu sparen,
Die Fehler all in ein System.**

**Das gibt dann eine glatte Fläche,
Man gleitet ungehindert fort,
Und „allgemeine Menschenschwäche“
Wird unser Trost- und Losungswort.**

**Die Fragen alle sind erledigt,
Das eine geht, das andere nicht,
Nur manchmal eine stumme Predigt
Hält uns der Kinder Angesicht.**

Theodor Fontane



Zukunftswerkstatt Bielstein

Der Vorstand des Heimatvereins Bielstein sieht schon seit Jahren mit Besorgnis die Entwicklung Bielsteins vom ehemaligen Gemeinde – Hauptort zum Dornröschen – Dasein verkommen.

Zwar hat der Ort nach dem Zusammenschluss der beiden einst selbständigen Gemeinden Wiehl und Bielstein zur heutigen Stadt Wiehl auch davon profitiert, jedoch ist ein Teil der Infrastruktur des neben Wiehl zweiten Hauptortes innerhalb des Stadtgebietes von einer eher rückläufigen Tendenz geprägt.

Als im vergangenen Jahr dann auch noch eine massive Bebauung im sensiblen Umfeld des einmal als Heimatstube der Stadt gedachten ehrwürdigen Gemäuer der Burg erfolgte, trat erneut der Heimatverein mahnend auf den Plan. Aber den gültigen Bebauungsplänen (wenn auch schon über 40 Jahre alt) konnte sich die Stadtverwaltung auch nicht widersetzen.



Frau Corinna Bauer

Die Sorgen des Bielsteiner Sprachrohres „Heimatverein“ wollte sich im Herbst des letzten Jahres die CDU – Kreistagskandidatin

Corinna Bauer, und die Fraktionsspitze der CDU bei einem Besuch der allmonatlich stattfindenden Stammtische vor Ort anhören. Dabei kam dann die gesamte Bandbreite der Bielsteiner Probleme zur Sprache und Frau Bauer, Gerhard Altz und die beiden Bielsteiner CDU – Ratsmitglieder Horst Mörchen und Thomas Noss schmiedeten den Plan, eine „Zukunftswerkstatt für Bielstein“ ins Leben zu rufen.

Aus diesem Grund wurden ca. 100 Personen aus Industrie, Handel, Gewerbe, Schulen, Kirchen etc. und die Spitzen der Verwaltung angeschrieben und für den 3. November 2004 in das von der Fam. Müller zur Verfügung gestellte alte Postgebäude eingeladen. Ca. 30 interessierte Bürger aus allen Schichten sind seinerzeit der Einladung gefolgt.

In kreativer, guter Atmosphäre entwickelten sodann Bielsteiner Bürger mit Vertretern aus Rat und Verwaltung Perspektiven für den Ortsteil in den nächsten 10 Jahren. Weitgehend waren sich Einzelhändler, Freiberufler, Vertreter von Vereinen, Firmen und Banken mit Verwaltung und Politikern in der positiven Beurteilung der bereits getätigten Investitionen. Sie hoben auch die Stärken des Ortsteils, sein Vereinsleben, seine Schulen und seine verkehrsgünstige Lage hervor.

Aber die in den einzelnen Arbeitsgruppen erstellten Listen der Probleme sind lang. Leerstand im Kernbereich, Überalterung, fehlende Mitarbeit und Förderung bei Projekten, die – wie der Weihnachtsmarkt – früher Besucherströme anzogen. Die Sanierung des Hallenbades und der Ausbau des Kulturdenkmals „Burg“ wurden angemahnt. Auch warten die Bielsteiner immer noch auf eine Lösung der durch die Bahnschienen verursachten Anbindungs- und Zugangsprobleme. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass die Sanierung des „Weißenberger Hauses“ und der alten Post und ihre attraktive und angemessene Nutzung wichtig für die weitere Entwicklung Bielsteins sind. Hie muss über entsprechende Lösungen weiter verhandelt werden.

Damit die „Zukunftsplanung Bielstein“ nicht eine leere Worthülse bleibt, wurde vereinbart, sich im April 2005 wieder zu treffen, um über

evtl. Ergebnisse und das weitere Vorgehen zu diskutieren.

Am 20. April 2005 war ein Kreis von wiederum 30 Bielsteiner Bürgern der erneuten Einladung der CDU zum 2. Workshop in die Sparkassenfiliale Bielstein gefolgt. Sie wollten wissen, was sich seit dem ersten Treffen im November 2004 im Stadtteil bewegt hat.

Der 1. Beigeordnete, Thomas Gaisbauer, legte Rechenschaft ab über die Aktivitäten der Stadt zur Verbesserung der Situation in Bielstein (Abriss der Bauruine in Kehlinghausen, Überprüfung Verkehrskonzept, Verhandlungen mit Investoren etc.) Er forderte aber auch klare Entscheidungen der Bielsteiner Bürger z. B. bei der Verkehrsführung im Ortskern, außerdem mehr Engagement der Bürger für das Erscheinungsbild des Ortskerns. Die Entwicklung des Projektes „Weißenberger Haus“ mit einem neuen Investor müsste aber zunächst abgewartet werden.

Frau Elke Neuburg von der OASE stellte fest, dass der Altentreff in Bielstein zu wenig angenommen würde.

Deshalb denke man daran, die Altentagesstätte zu einer Begegnungsstätte werden zu lassen. Die Räumlichkeiten des jetzigen Altentreffs müssten aber dringend renoviert werden, wenn keine Verlegung, z. B. in die Burg, erfolgen sollte. Andererseits wird das Burghaus von Frau Neuburg aber als nicht so vorteilhaft angesehen, weil doch schon eine gewisse Distanz zum Ortskern vorhanden ist und somit nicht mehr so im Blickfeld liegt. Die Renovierung der jetzigen Räume könnte aber auch in Eigenleistung von rüstigen Rentnern mit handwerklichem Geschick durchgeführt werden.

Ferner stellte Frau Neuburg ein Konzept „Netzwerk Senioren“ vor und forderte dazu auf, neben der persönlichen und wirtschaftlichen Vorsorge auch „soziale Vorsorge“ gegen Vereinsamung im Alter zu betreiben. In Bielstein und Umgebung gibt es über 2000 ältere Mitbürger, die künftig stärker am Ort in die Seniorenarbeit einbezogen werden sollten.

Schließlich beschäftigten sich die Bielsteiner in 3 Arbeitsgruppen mit den Themen „Verkehrsführung, Belebung Ortskern und Netzwerk Senioren“, die als besonders dringlich dargestellt wurden.

Mitglieder des Heimatvereins werden mit der Stadtverwaltung eine Anliegerbefragung zum Thema Verkehrsführung im Ortskern durchführen. Der Gewerbeverband will sich u. a. mit der Frage befassen, ob unter Mitwirkung des Einzelhandels ein Markttag vor der Alten Post mit hochwertigen Angeboten organisiert werden kann und als Standort der neuen Begegnungsstätte für Senioren wünschen sich Bielsteiner und Mitarbeiter der OASE einen möglichst zentralen Ort, vielleicht demnächst in dem zur Sanierung anstehenden Gebäudekomplex „Weißenberger“. Auch der von dem neuen Investor angedachte Bereich „Altenbetreutes Wohnen“ würde für den Ort Bielstein eine wichtige Bereicherung darstellen.

Die Initiatoren der „Zukunftswerkstatt Bielstein“ wollen am Ball bleiben. Das nächste Treffen soll spätestens im Oktober stattfinden.

Horst Mörchen



„Soziale Netze“ fallen nicht vom Himmel

Jeder weiß, dass gesundheitliche und finanzielle Vorsorge für ein gesundes Leben unverzichtbar sind. Besonders für die zweite Lebenshälfte sollten Menschen aber auch „soziale Vorsorge“ treffen, um mit zunehmendem Alter nicht zu vereinsamen.

Familienmitglieder verbringen heute nur noch einen Teil ihres Lebens gemeinsam. Durch die Veränderung der familiären Strukturen muss besonders die ältere Generation verstärkt auf andere „soziale Netze“ zurückgreifen, um Lebensqualität, Kontakte, Versorgung und Hilfe zu sichern.

Gerade nach dem Berufsausstieg oder dem Auszug der Kinder entfallen Aufgaben und Bindungen. Für ein zufriedenes und gesundes Leben müssen die entstandenen Verluste ersetzt und eine neue Orientierung in der nachberuflichen Phase gefunden werden.

Einen wichtigen Beitrag zu dieser Entwicklung will die OASE mit dem Aufbau sogenannter „Netzwerke“ leisten.

Diese „Netzwerke“ können Bildungsangebote, gemeinsame Aktivitäten, Reisen, Feste etc. mit Gleichgesinnten vermitteln, bieten darüber hinaus aber auch ein breites Feld für ehrenamtliche Tätigkeit und bürgerschaftliches Engagement.

„Netzwerke“ werden von den Teilnehmern selbst geplant und organisiert. Alle Qualifikationen, die Menschen im Laufe ihres (Berufs-)Lebens erworben haben, können in die verschiedenen Bereiche der Netzwerkarbeit einfließen und eine sinnvolle, nützliche und selbstbestimmte Aufgabe erfüllen.

Schon jetzt sind bei der OASE viele ehrenamtliche Helfer tätig, ohne deren Hilfe die umfangreichen Angebote nicht möglich wären. Die Ehrenamtlichen arbeiten in den unterschiedlichsten Bereichen mit:

Kaffee kochen in den Seniorentreffs, Hilfe bei Veranstaltungen, Kuchenspenden, Auswählen und Vorbereiten der Wanderungen, selbständig erarbeitete Vorträge im Literaturkreis, die Anleitung von Gruppen (Skat, Doppelkopf u.a.), Erstellung der „Info-OASE“, die Gestaltung von Diavorträgen, Musiknachmittagen und vieles mehr.

Diese aktiven Teilnehmer bilden das „Herzstück“ der OASE - Arbeit.

Als Weiterentwicklung wird die OASE in Zukunft noch mehr Wert auf die Unterstützung beim Aufbau von „sozialen Netzwerken“ legen, in denen sich Menschen nach der Berufs- und Familienphase freiwillig selbst organisieren, um im Sinne bürgerschaftlichen Engagement für sich und andere im Stadtgebiet tätig zu werden.

Das erste „OASE - Netzwerk“ ist für den September in Bielstein geplant. Wer mitarbeiten und mitgestalten möchte, sollte sich bei der OASE melden.

Elke Neuburg





Seit vielen Jahren engagiert sich die Stadt Wiehl in der Arbeit für und mit älteren Menschen. Sehr früh haben wir erkannt, dass die Bedeutung und der Einfluss der „Generation 50+“ auf das Gemeinwesen zunehmen wird.

**Für den Aufbau und die Organisation eines geplanten
„Netzwerkes“ in Bielstein suchen wir**

engagierte Menschen in der nachberuflichen Phase

die bereit sind, ihre Zeit und ihr Erfahrungswissen einzubringen.

Ihre Aufgaben:

- Knüpfen und Pflege von Kontakten (zu Geschäften, Firmen, Lokalpolitikern, Kirchen u.a.)
- Zusammenarbeit mit der OASE
- Hilfe beim Aufbau von Interessengruppen (Sport, Kultur, PC und Internet etc.)

Gewünschte Voraussetzungen:

- gute Kontakte in Bielstein
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- „Herzblut“ für Bielstein

Wir bieten Ihnen:

- die Mitarbeit in einem engagierten und professionellen Team
- ein interessantes und kreatives Aufgabenspektrum
- zahlreiche Kontakte
- gesellschaftliche Anerkennung
- begleitende Fortbildungen

**Bewerbungen und weitere Informationen bei der Stadt Wiehl, OASE,
Frau Neuburg, Homburger Str. 7, 51674 Wiehl, Tel.: 02262-797 123**

Einfacher kann mobiles Telefonieren nicht sein

Ein Handy für die Generation 60plus

Es muss Schluss sein mit den vielen viel zu kleinen Tasten, dem kaum leserlichen Display mit all den unübersichtlichen Menüfunktionen. Mobiles Telefonieren muss einfacher werden.

Wie wäre es mit einem unkomplizierten Handy mit nur **einer** Taste??

730 Millionen Handys, so die Marktforscher, werden 2005 verkauft. Das sind Modelle mit Kamerafunktion, Internetzugang oder zum Abspielen von Musikdateien, also zugeschnitten auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kundengruppe zwischen 15 und 50 Jahre.

Doch laut statistischem Bundesamt sind im Jahre 2005 rund 18% der bundesdeutschen Bevölkerung älter als 65 Jahre. Das ist ein Fünftel der Bevölkerung – Tendenz steigend. Kein Wunder, dass ein großes Interesse an altersgerechten Handys mit leichter Bedienbarkeit da ist. Doch davor scheint die Handy-Industrie die Augen zu verschließen. Denn schon lange wartet die Generation 60plus auf ein Modell, das speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Der ältere Mensch braucht keine überfrachteten Menüfunktionen und kann auf überflüssigen Firlefanz verzichten.

Aber wie funktioniert ein Handy mit nur **einer** Taste?? Einfachste Handhabung kombiniert mit voller Serviceleistung auf höchstem Niveau, die alle Kommunikationswünsche über **eine** zentral im Gehäuse eingefasste Taste erfüllt. Das ist ideal für Senioren, die auch im Alter mobil und selbständig in ihrer Lebensführung bleiben wollen. Dank der leichten Handhabung ist es auch für Pflegebedürftige und Sehbehinderte ein geeignetes Kommunikationsmittel.



Und das geht so: Alle wichtigen Kommunikationsvorgänge lassen sich über **eine** Taste abrufen. Nach Betätigen dieser **einen** Taste wird eine Meldung an eine dauernd angeschlossene Servicezentrale übermittelt. Die speziell geschulten Mitarbeiter schalten sich umgehend nach Eingang der Meldung dem Anrufer zu, erkundigen sich nach seinen Wünschen und erfüllen diese. Das Modell verfügt auch über eine eigene Telefonnummer, über die der Handybesitzer jederzeit deutschlandweit direkt zu erreichen ist. Im breiten Angebot sind spezielle Servicewünsche beinhaltet.



Und was kostet das alles: Neben einer einmaligen Einrichtungspauschale von 45 Euro fallen monatlich 17,90 Euro an, egal wie oft telefoniert wird und das im ganzen Bundesgebiet. Der Vertrag ist monatlich ohne zusätzliche Kosten kündbar. Das Ein-Tasten- Mobil-Handy ist kein Ersatz für das Hausnotrufsystem.

Nähere Informationen unter:
 Vitakt Hausnotruf GmbH
 Am Bauhof 20-32
 48431 Rheine
 Tel. 05971/934 356 oder
 im Internet unter www.vitakt.com.
Quelle: Vitakt Hausnotruf GmbH

Angst – wenn der Alltag zum Horror wird. (Teil 1)

Angst ist grundsätzlich ein sinnvolles Warnsignal, ohne das wir nicht leben können. Die Angst schützt uns einerseits vor unsinnigem und gefährlichem Tun und andererseits setzt sie Energien frei, die uns große Leistungen vollbringen lassen. Schauspieler und Sportler vor einem großen Auftritt bzw. Wettkampf sagen oft, sie brauchen die Angst, um wirklich gut zu sein. Die Angst erhöht ihre Konzentration und lässt sie somit gute Leistungen erbringen. Soweit die positive Seite der Angst.

Die Angst wird krankhaft, wenn sie uns nicht beflügelt, sondern lähmt. Wenn wir also ein Vermeidungsverhalten entwickeln und unser Leben immer eingeschränkter wird. Angst als Krankheit gibt es in jeder Kultur. In der modernen Industriegesellschaft ist die Anzahl der betroffenen Menschen, die unter ihr leiden, jedoch sehr hoch. Panikattacken, Phobien und diffuse Lebensangst ist sogar schon unter Jugendlichen leider weit verbreitet.

Eine Disposition zur Krankheit Angst kann sowohl vererbt als auch anezogen werden. Schicksalhafte, schwere Lebensumstände können ebenfalls Auslöser einer Angsterkrankung sein. Wenn aus ängstlichen Kindern erst einmal angstkranke Jugendliche geworden sind, haben sie nur noch wenig Chancen, von der Angst loszukommen. Denn Jugendliche bevorzugen die schnelle Lösung ihrer Probleme, nämlich "Pulver und Pillen." Das Wort Psychotherapie ist bei ihnen "me-gaout". Und schon besteht die Gefahr, zur Angsterkrankung eine Suchterkrankung zu bekommen.

Der größte Teil aller Angstpatienten ist jedoch weiblich. Fachleute erklären das damit, dass Frauen Mut haben, Gefühle zu zeigen und sich dazu zu bekennen. Männer lassen sich lieber von einem Herzinfarkt umwerfen als von der Angst. Denn es ist erwiesen, dass ein Herzinfarkt eine psychosomatische Er-

krankung sein kann, die mit Nichtwahrnehmen und Abwehr von Gefühlen zu tun hat.

Frauen, die die Angst überwunden haben, berichten meistens, dass die Angst ein Schrei ihrer Seele war. Die Frauen haben oft jahrzehntelang gegen ihre Bedürfnisse gelebt. Sie wollten es immer allen recht machen, sie haben sich nur um andere gesorgt, sie haben sich enorme Verantwortung aufgeladen, sie haben es nie gewagt, ihre Unzufriedenheit und Wut zu empfinden, geschweige denn, Wut und Enttäuschung zu verbalisieren. In unserer Gesellschaft dürfen Frauen ja nicht wütend sein (hysterisch), lieber ängstlich, das verzeiht man ihnen eher.

Was geschieht bei einem ersten Panikanfall, der in jeder nur erdenklichen Situation auftreten kann? Egal, ob man sich im Supermarkt, im Bus, im Theater oder auch zu Hause befindet. Plötzlich, wie aus heiterem Himmel, rast der Puls, man bekommt Schwindelgefühle, glaubt, keine Luft zu bekommen, Schweiß bricht aus allen Poren, der Herzschlag ist laut und hart, man hat das Gefühl, irgendwie neben sich zu stehen.

Am Anfang einer Angstkarriere glaubt man, unheilbar krank zu sein, einen Herzinfarkt zu erleiden oder vielleicht verrückt zu werden, Und dann beginnt eine Odyssee durch die Arztpraxen. Die meisten Diagnosen lauten: "vegetative Dystonie, "Herzneurose" etc. An eine Angststörung denken die wenigsten. Im Familien- und Freundeskreis heißt es meist "reiß Dich mal zusammen, der Arzt hat doch keine organischen Störungen festgestellt." Doch die Panikattacken kommen in immer kürzeren Abständen. Die Angst ergreift Besitz vom Menschen. Es wächst die Angst vor alltäglichen Dingen, wie z.B., vor dem Autofahren, vor dem Einkaufen, vor dem Fahren mit dem Bus, vor Menschenansammlungen etc. Immer mehr Tätigkeiten werden vermieden. Es beschäftigt den kranken Menschen nur noch die „Angst vor der Angst“ Und somit ist man der Angst ausgeliefert und das Leben immer mehr eingeschränkt.

Hilfe aus der Angstspirale:

Fachliche, kompetente Hilfe ist unerlässlich. Neben der Psychotherapie (Verhaltenstherapie) kann man einiges selber tun.

Da ist zunächst die **Bewegung**. Sport und Bewegung hellt die Stimmung auf. Man wird auf angenehme Weise müde und schläft entsprechend besser. Guter Schlaf macht schon etwas gelassener und man kann einer Panikattacke lockerer begegnen.

Entspannungstechniken zu erlernen, ist ganz wichtig. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken.

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und auch mit Atemtechniken lassen sich Angstanfälle begrenzen. Der Angstkranke muss lernen, die Angst auszuhalten. Er muss lernen, dass ihm während der Angstattacke nichts passiert und dass die Angst von selber nachlässt. Eine Angstattacke bewusst durchstehen, ohne die Flucht zu ergreifen, ist eine wichtige Erfahrung und der 1. Schritt zur Heilung.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass die Ursachen der Angst sehr unterschiedlich sind und die entsprechenden Therapiemöglichkeiten auch. Manchmal ist es ein langer Weg, bis der richtige Therapeut und die richtige Therapie gefunden ist.

Doch wer sich zum Thema Angst auf die Suche macht, findet auch Hilfe.

Hier einige Adressen, die bei Bedarf weiterhelfen:

Infomaterial und persönliche Beratung:

Deutsche Angststörungen-Hilfe (DASH),
c/o MASH (Münchner Angststörungen-Hilfe),
Bayerstrasse 77a
80355 München, Tel: 089/5438080



Berufsverband Deutscher Psychologinnen
und Psychologen, Heilbachstrasse 22-24
53123 Bonn, Tel. 0228/98731-0
www.bdp-verband.org

Hermann Hesse hat zum Thema Angst etwas sehr schönes geschrieben:

„Man hat vor tausend Dingen Angst, vor Schmerzen...vor dem eignen Herzen, man hatte vor dem Schlaf, Angst vor dem Erwachen, vor dem Alleinsein...vor dem Tode, namentlich vor ihm, dem Tode.“

Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen.

In Wirklichkeit gab es nur eines, vor dem man Angst hatte: das Sich-fallen-lassen, den kleinen Schritt in das Ungewisse hinaus. Über all diese Versicherungen, die es gab.

Und wer sich einmal, ein einziges Mal hingegeben hatte, nur einmal das große Vertrauen geübt und sich dem Schicksal anvertraut hatte, der war befreit.

Er gehorcht nicht mehr den Erdgesetzen, er war in den Weltraum gefallen und schwang im Reigen der Gestirne mit.“

In der nächsten Ausgabe der OASe – Zeitung geht es um die Angst im Alter. (Teil 2)

Jutta Weins

Was „Hänschen“ nicht lernt,....

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für Personen aller Altersklassen gedacht, die vorbeugend etwas zur Verbesserung oder Erhaltung ihrer Hirnleistung tun wollen. In der heutigen Zeit wissen wir alle wie wichtig es ist, uns so lange wie möglich fit zu halten.

Die Lernfähigkeit verringert sich im Alter nicht, sondern die Lerngeschwindigkeit.

Der einzige Unterschied der Lernfähigkeit zwischen jüngeren und älteren Menschen liegt darin, dass die Schnelligkeit der Stoffwechselfvorgänge langsamer ablaufen. Deshalb gibt es verschiedene Gesundheits- und Bewegungsprogramme, die und helfen, auch im zunehmenden Alter kompetent zu bleiben. Es ist inzwischen auch allgemein bekannt, dass sich unser Gehirn keine „Denkferien“ leisten kann und stark abbaut, wenn wir es in „Rente“ schicken.

In einer Gruppe spielerisch zu trainieren steigert die Motivation und die Freude am Denken, Überlegen und Knobeln. Selbstbewusstsein und Wohlbefinden nehmen zu und sorgen für einen erfreulichen Alltag.

Trainiert wird in kleinen Gruppen (ca. 10 – 15 Personen), die ohne Zeit- und Leistungsdruck, z. B. die Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Phantasie und Kreativität, logisches Denken usw. fördern.

Als trennendes Element werden Atemübungen, Fingergymnastik und Sitztänze eingeschoben, da diese die Leistungsfähigkeit und Durchblutung des Gehirns unterstützen.

„Hans“ lernt genauso gut wie „Hänschen“ nur anders.

Ursula Boningen

Ein neuer Gedächtnistrainings Kurs
Findet statt am:

12. September 2005, 9.30 Uhr

Kosten 25 €

Anmeldung bei der OASe erforderlich

Gedächtnistraining



Denken macht Spaß und hält fit !

Thema: Früher und heute nach Anne Halbach

Suchen Sie Vornamen für Mädchen und Jungen, die in Ihrer Jugendzeit gebräuchlich waren. Unterstreichen Sie die Namen, die heute wieder zu Ehren kommen.

Welche Dinge, die für Sie zum Alltag gehören, kannte Ihre Großmutter noch nicht?

Welche Dinge, die Ihre Mutter im Haushalt benutzte gibt es heute gar nicht mehr?

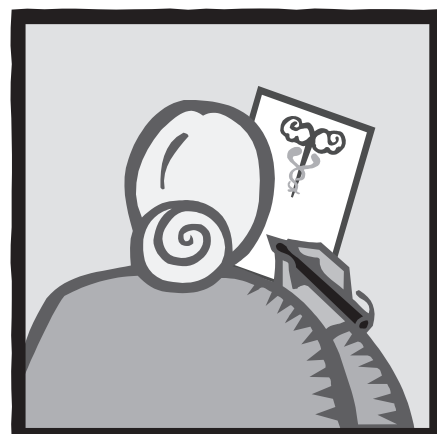
Seit wann gibt es Nylonstrümpfe und Selbstbedienungsläden? (Lexikon zur Hilfe nehmen)

Wie hat sich Ihre Heimatstadt seit Ihrer Jugend verändert?

Erinnern Sie sich an die Naschereien Ihrer Kindheit? Versuchen Sie sie von A – Z zu finden. Z.B.: Anisplätzchen..... -.....
Zuckerstange

Sammeln Sie Sprichwörter und Redewendungen, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben!

Viel Spaß M. Rostock



Geschichte des Johanniterordens

(Teil I)

Seit einiger Zeit sieht man in der Homburgerstrasse in Wiehl vor einem großen und schön gegliederten Gebäudekomplex ein Wappen, einen weißen Stern mit acht Spitzen auf rotem Grund, das Wahrzeichen des Johanniterordens. Wussten Sie, dass dieser Orden schon über 900 Jahre besteht? Es ist eine wechselvolle

Geschichte, auf die der Johanniterorden

zurückblicken kann. Die Anfänge liegen im Dunkel. Nach den Quellen gründeten Kaufleute aus Amalfi zwischen 1048 und 1071 in Jerusalem ein Hospital für arme und kranke Pilger, geleitet von einer Laienbruderschaft.

Es ist die Zeit der Kreuzzüge, und 1099 eroberten die europäischen Kreuzritter Jerusalem; einige schlossen sich der Bruderschaft des Hospitals an und gewähren militärischen Schutz. Aus dem Jahr 1113 ist ein päpstlicher Schutzbrief bekannt, der bereits sieben Filialhospitäler in Italien und Südfrankreich erwähnt und den Orden anerkennt. Das sind die Anfänge des „Orden St. Johannis vom Spital zu Jerusalem“, wie der Johanniterorden zunächst genannt wird. Er hat die Doppelaufgabe: Kampf für den Glauben und Dienst an den Kranken, Verwundeten und Unterdrückten.

Wir wissen, wie die Geschichte weitergeht. Der Kampf der Religionsgemeinschaften um die heiligen Stätten in Jerusalem, der auch heute noch nicht beendet ist, geht durch die Jahrhunderte weiter. Der Islam erobert Jerusalem und vertreibt die Ordensbrüder aus der Stadt; später auch aus Zypern und Rhodos. In der Folgezeit konzentriert sich die Ausdehnung des Ordens auf Italien mit dem katholischen Zweig der Malteser, während in Deutschland, vor allem in Preußen, die Johanniter tätig sind, nach der Reformation als evangelischer Orden mit enger Anlehnung an den preußischen Staat.

An der Spitze des Ordens steht der Herrenmeister, und seit 1693 wurden ununterbrochen Hohenzollernprinzen zu Herrenmeistern gewählt. Auch heute steht mit seiner kaiserli-

chen Hoheit Oskar Prinz von Preußen ein Hohenzoller an der Spitze des Ordens.

Die Johanniter sind ein christlich geprägter Orden. Die acht Spitzen des weißen Sterns auf ihrem Wappen symbolisieren die acht Seligpreisungen der Bergpredigt. Dem totalitären Regime des Nationalsozialismus sowie des Kommunismus war der Orden unerwünscht. So wurde er von 1933 – 45 und in der DDR bis 1989 unterdrückt, verfolgt und enteignet.

1947 gelang dem damaligen Herrenmeister Oskar Prinz von Preußen durch seine guten Beziehungen zur englischen Besatzungsmacht (und englischen Adelshäusern) der Wiederaufbau der Balley Brandenburg und deren Genossenschaften in den westlichen Besatzungszonen.

Unsere Leser-/innen werden sich fragen: „Wo bleiben die Frauen? Ist das ein Männerorden?“ Es gibt sie wirklich, die Schwesternschaft der Johanniter, und es ist unzweifelhaft, dass im ersten Johannishospital in Jerusalem wie auch in anderen Städten rund ums Mittelmeer Männer, aber hauptsächlich Frauen Pflegedienste erbrachten. Aber die Frauen verrichteten ihre Arbeit im Stillen, ohne „Schwertgeklirr“. Dafür übernahmen sie aus der Begegnung mit der arabischen Welt medizinische Kenntnisse, die der Entwicklung der Heilkunst in Europa große Fortschritte brachten. Erst 1885 beschloss das Ordenskapitel die „Institution der Johanniter – Schwestern“ und 1958 wurde die Schwesternschaft ein eigenständiges und gleichberechtigtes Ordenswerk der Johanniter. Der Tradition der Johanniter folgend, waren die Oberinnen des Ordens alle adlige Damen. Aber 1999, als mit der Wiedervereinigung der Orden Zugang zu seinen Stammländern in Brandenburg erhielt und damit eine Fülle neuer Aufgaben, kam eine bürgerliche Frau an die Spitze. Frau Andrea Trenner ist die erste nichtadlige Oberin der Johanniterinnen, und mit einigen Worten aus ihrer Antrittsrede will ich meinen verkürzten, geschichtlichen Überblick beenden.



In der nächsten Ausgabe der Info-OASE möchte ich die Entwicklung des Johanniterordens in der Nachkriegszeit beschreiben und seine Anwesenheit, Bedeutung und Arbeit in Wiehl.

Andrea Trenner 1999:

„900 Jahre Tradition sind Auftrag und Verpflichtung, aber auch Sicherheit. Bei uns verbinden sich jahrhunderte alte Tradition des Johanniterordens und seiner Schwesternschaft mit modernen Vorstellungen von Fortschritt. Hier können wir gemeinsam das Wort Martin Luthers von der „Freiheit des Christenmenschen“ leben. Wir müssen keinem modernen Fetisch hinterher laufen, wir haben es nicht nötig, in diesem verkürzten Sinn „modern“ zu sein. Wir dürfen ganz altmodisch den Menschen, und damit auch uns selbst und unsere Mitschwester in den Mittelpunkt unserer Sorge stellen.“

Hildegunde Janas

Gott schuf die Welt, mit grünen Bäumen,
mit hohen Bergen und Seen, die träumen.

Dann machte er Pause, es fehlte etwas,
zum Lachen, zum Singen, zum Tanzen,
zum Spaß.

Wer geht in den Wald, um Blumen zu pflücken?
Wen sollen die Berge, die Seen entzücken?

Und dann schuf Gott die Mädchen, die kleinen,
mit lustigen Locken, mit flinken Beinen,
mit offenen Augen für Wald und Flur,
die liebsten Geschöpfe in seiner Natur.

Als er dann lächelnd sein Werk besah,
da sprach er zufrieden: Ich wusste es ja!
Die Liebe, das Glück und die Sonne, die scheint,
sind in so einem kleinen Mädchen vereint.

Dichter unbekannt

In eigener Sache

Kleine Wunder, die uns täglich begegnen sind gefragt. Da muss ich nicht lange suchen. Ich schaue einfach in den Spiegel. Nicht, dass das Bild einer Frau von 78 Jahren sonderlich reizvoll wäre. Doch alles, was ich sehe ist ein Wunder.

Da sind die Augen. Es sind doch die selben, die ich hatte, als ich das Licht der Welt erblickte. Und – o Wunder – ich blicke immer noch mit diesen Augen in die Welt. Auch Haare gibt es ausreichend. Und, die Ausgefallenen werden ständig durch Neue ersetzt. Einfach toll. Nun zu den Händen. Haben sie überhaupt in diesen achtundsiebzig Jahren schon einmal versagt? Verwunderlich, wie sie noch zupacken können, den Haushalt machen, nähen und stricken. Und alles technisch einwandfrei.

Wie es innen aussieht, kann ich zwar nicht sehen. Doch spüren, dass der ganze komplizierte Mechanismus funktioniert – immer noch seine Arbeit tut – das kann ich. Ist das nicht ein Wunder? Da müssen keine Schrauben nachgezogen werden. Und sollte etwa Schmieröl oder ähnliches notwendig werden, so nimmt sich das dieser tolle Apparat aus der Nahrung.

Zu den Beinen und Füßen. Wie viele Kilometer haben sie in diesem langen Leben zurückgelegt? Wie viele Schritte haben sie getan? Wie oft mussten sich die Knie beugen, wurden die Füße erschüttert, wenn ich schnell gelaufen bin?

Über allem ist die Haut. Sie ist mitgewachsen von klein an. Wenn sie nun auch ein wenig welk ist – sie hält immer noch alles zusammen. Zwar wirft sie Falten, fühlt sich aber immer noch seidenweich an.

Da habe ich also das Wunder. Da sehe ich etwas, das kein Arzt und kein Forscher herstellen kann. Dieses Wunder kommt vom lieben Gott. Er gab es mir. Und ich danke ihm von ganzem Herzen für dieses großartige Geschenk.

Marianne Sattle

„Merkhausen setzt sich Ziele“

Im Februar 2005 lud der „Verein für Gartenkultur und Ortsgestaltung in Merkhausen e. V.“ zur alljährlichen Hauptversammlung in die „Merkeser Hütte“ ein.

Zunächst erinnerte die amtierende Schriftführerin Cornelia Dietrich in ihrem liebevoll gestalteten Jahresbericht an die herausragenden Ereignisse in 2004.

Die alte und neue Vorsitzende Helga Horlitz, wies auf die Ziele für 2005 hin. Der Höhepunkt sei selbstverständlich die diesjährige Teilnahme am Kreiswettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden – unser Dorf hat Zukunft“ im Juni 2005. Erst in 2003 hatte Merkhausen beim Landeswettbewerb eine Silbermedaille und einen Sonderpreis errungen. Nun möchte der Verein beweisen, dass dieser Erfolg kein Zufall war, sondern Ausdruck eines intakten Dorflebens!

Zu diesem Zweck werden auch in diesem Jahr wieder zahlreiche gemeinsame Arbeitseinsätze und Aktionen durchgeführt. Dazu zählt neben der Pflege von öffentlichen Plätzen und Anlagen auch die Errichtung eines Gartenkamins mit integriertem Backes neben dem Dorfhaus.

Und weil neben der Arbeit auch das Vergnügen nicht zu kurz kommen darf, fand auch dieses Jahr wieder die beliebte „Maifeier an der Merkeser Hütte“ statt. Ferner hatte sich der Verein als Fußgruppe am historischen Festumzug im Mai anlässlich der 675 Jahrfeier im Nachbarort Marienhagen als „Raubritter“ beteiligt.

Außerdem ist geplant, mit Hilfe des Ortsvereins in Reichshof-Alpe und dem Heimatverein Derschlag, die Schutzhütte an der „stummen Eiche“ (nahe des Derschlager Aussichtsturms) instand zu setzen und den zahlreichen Wanderern wieder zugänglich zu machen.

Weitere Vorhaben werden in Arbeitsgruppen vorbereitet und gemeinsam umgesetzt. Der Vorstand rief deshalb alle Mitglieder und

Interessenten auf, sich wie in den vergangenen Jahren für Merkhausen und seine Bewohner zu engagieren und damit das Wettbewerbs-Motto „Unser Dorf soll schöner werden – unser Dorf hat Zukunft“ zu verwirklichen!



„Leben in Bewegung“

Mangelnde Bewegung bedeutet im Alter ein großes Risiko. Vor allen Dingen, weil Rolltreppe, Aufzug und Auto uns zur Bequemlichkeit verleiten. Darum kann nicht genug auf Seniorensport hingewiesen werden.

Vor allen Dingen bietet sich da die Wassergymnastik, weil sie praktisch Bewegung im Schongang ist, da unser Gewicht kaum eine Rolle spielt. Der Auftrieb im Wasser entlastet Körper, Wirbelsäule und Gelenke um bis zu 90 %. Das Training schützt außerdem vor Verletzungen, weil man sich im Schwimmbcken weder zu hastig bewegen noch stürzen oder umkippen kann. Ein Vorteil besteht auch darin, dass man die Übungen fast „unsichtbar“ durchführen kann. Man steht nicht, wie im Fitnessstudio vor einem großen Spiegel! Selbst Herzpatienten, Menschen mit Rückenproblemen, Übergewicht, Sportverletzungen und Gelenkerkrankungen brauchen nicht auf ein Training zu verzichten. Im Wasser werden die einzelnen Schrittkombinationen langsamer ausgeführt, sodass auch Herz- und Kreislaufpatienten mitmachen können. Im flachen Becken werden alle Muskelgruppen des Körpers angesprochen und Herz- und Kreislauffähigkeit angeregt. Einfache Schrittkombinationen ohne Hüfbewegungen, ein langsames Tempo und eine geringe Wiederholung intensivieren das Training. Man kann Schaumstoffnudeln, Hanteln oder Bretter als Hilfsmittel benutzen. Abhärtung, Atmung, Durchblutung, Beweglichkeit, Muskelkraft, Ausdauer, Bewegungssicherheit, Gleichgewicht und Wohlbefinden sind das Resumee des Trainings.

In Wiehl haben wir schon seit über 10 Jahren zwei Wassergymnastikgruppen und ich kann nur sagen, außer den angegebenen Pluspunkten haben wir auch eine Menge Spaß.

Inge Rückbrodt

**Die OASe sucht ab Oktober
Interessierte,
die Lust haben
einmal in der Woche
gemeinsam für sich und
andere zu Kochen.**

Interessierte bitte melden!



Septembermorgen

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
im warmen Golde fließen.

Eduard Mörike (1804 - 1875)



Starke Leistungen für alle

 **Sparkasse**
der Homburgischen Gemeinden

Die Förderung von Kultur, Sport und sozialen Anliegen durch die Sparkasse trägt zur Sicherung und Verbesserung der Lebensqualität für die Menschen in unserer Region bei. Dabei profitiert jeder Einzelne von einem vielfältigen, qualifizierten und erlebnisreichen Angebot vor Ort. Wir sind immer in Ihrer Nähe. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse der Homburgischen Gemeinden**