



Offene Arbeit für Senioren der Stadt Wiehl

Okt., Nov., Dez. 2010

Zeitung von Senioren für jung + alt ☺ 14. Jahrgang - Nr.4



„Die Geburt Christi“

Seit mehr als 550 Jahren verkündet das Botticelli-Gemälde „Die Geburt Christi“ den besonderen Zauber der Heiligen Nacht. Der Florentiner Maler Sandro Botticelli löste sich im Geist der Frührenaissance und des Humanismus aus den strengen Vorlagen biblischer Erzählungen und schuf einen überirdisch zarten Frauentyp, der viele seiner Werke dominiert, auch das hier veröffentlichte unübertreffliche Gemälde. Ätherisch schöne Frauen umschweben als Engel das Geschehen der Geburt Christi. Sie sind als Verkünderinnen göttlicher Gnade ebenso Zeugnisse irdischer Lebensfreude wie äußerst verfeinerter Kultur, die im Florenz des 15. Jahrhunderts insbesondere verkörpert wurde durch Arbeiten von Sandro Botticelli

Sandro Botticelli (1445 – 1510, Florenz)

Inhalt / Impressum	Seite	2
Tierweihnacht - Geschichte zum Titelbild	Seite	3/4
Ehrenamt - Mittwochs um 10	Seite	5
Gedächtnistraining - Erfindungen	Seite	6
Reise – Besteigung des Mount Mc Kinley	Seite	7/8
Kultur: F. Chopin	Seite	9/10
Satire: Massenwahn m. Vuvuzela	Seite	11
Wohnberatung bei Demenz	Seite	12
Ratgeber der Polizei	Seite	13
Zivilcourage	Seite	14/15

Impressum

Herausgeber: Stadt Wiehl
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktionsschluss: 05. November 2010

Redaktion: Brigitte Brandl, Jutta Weins,
Günter Rauhut, Helga Schulte,
Hans-Jürgen Euler,
Lydia Grabenkamp

Druck : Welpdruck GmbH
Dorfstr. 30
51674 Wiehl-Oberbantenberg

Redaktionsleitung: Elke Neuburg

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

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

Nächste Ausgabe: 20. Dezember 2010

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, Im Haus Nr. 7 (OASE- und BieNe-Treff Bielstein). In den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, Metzgerei Thomas (Oberwiehl) und der ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

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.

Titelbild: Text von Lydia Grabenkamp



Wichtel-Agentur

Familien- u. Seniorenservice
Inh. Gabriele Plutte

**Wir helfen, wenn Sie es alleine
nicht mehr schaffen!**

www.wichtelagentur.de

Haus- und Gartenarbeiten
Seniorenhilfe und -betreuung
Umzugs- und Renovierungshilfe
Haus- u. Wohnungsbetreuung
bei Abwesenheit
Haustierbetreuung
bei Abwesenheit
u.v.m.

Telefon: 0 22 91 - 92 62 75

Wie die Tiere das Christkind beschenken

Eine Weihnachtsgeschichte erzählt von Lydia Grabenkamp

Ochs und Eselein waren zu Bethlehem im Stall die Ersten, die dem Christkind etwas schenken durften: Ruhevoll standen sie neben der Krippe und bliesen ganz sanft ihren warmen Atem über das Neugeborene, damit es nicht fror. Denn die Nacht war kalt, damals als Maria und Josef keine Herberge fanden und in einem Stall übernachten mussten. Als dort der Heiland geboren wurde, jubilierten die Engel. Viele Tiere erwachten aus ihrem Schlaf und eilten herbei, um das Wunder der Heiligen Nacht zu sehen. Alle wollten dem Christkind eine Gabe bringen, jedes Tier nach seinem Vermögen. Ochs und Esel schenkten ihm ihren warmen Atem. Meisen, Zeisige, Rotkehlchen, Schwalben, Grünlinge und sogar zwei Schleiereulen flatterten herbei. Sie polsterten die Krippe mit ihren zartesten Flaumfedern aus. Etwas zerrupfte Straßenspatzen hielten ihre eigenen grauen Federn nicht für gut genug. So stibitzten sie einer schlafenden Gänseherde weiche weiße Daunnen und deckten das Neugeborene damit zu. Fleißige Bienen unterbrachen ihren Winterschlaf, netzten ihm die Lippen mit einem Tröpfchen Honig und summten es in den Schlummer. Damit der nicht durch das Rascheln und Piepsen der Mäuse im Stroh gestört wurde, setzten sich drei Katzen wachsam vor die Mäuselöcher und verwehrten den Mäusen den Eintritt in den Stall. (Aus Kummer darüber, dass sie nicht vor dem Christkind erscheinen durften, tragen die Mäuse seitdem ihr graues Büßer-Fell. Sie legten das Gelübde der ewigen Armut ab und leben seitdem vorzugsweise in Kirchen, warum es heißt „Arm wie eine Kirchenmaus“). Natürlich hätte das Christkind selbst sich über den Besuch von ein paar wohlgezogenen kleinen Mäusen gefreut, doch Maria vielleicht einen Schock wegen ihnen gekriegt, wie Frauen so sind.

Jedenfalls musste dort zu Bethlehem alles seine Ordnung haben. Und so spielten sich einige angeberische Straßenhunde vor dem Stall als Wächter auf. Sie fletschten die Zähne, wenn ein paar junge, übermütige Engel-

chen gar zu tief flogen. Fast hätten sie zwei kleine braungoldene Hühner nicht zur Krippe vorgelassen, die auf ihren Kratzefüßen im Galopp herbeirannten und das Wunder im Stall sehen wollten.

„Leider haben wir gar nichts zum Mitbringen. Und wir möchten dem Christkind so gerne etwas schenken! Ein feines frisches Ei wäre das Richtige, aber das können wir nicht bringen. Wir sind ja noch viel zu klein zum Eierlegen!“ piepsten sie und senkten traurig die Köpfcchen. Das hörte der Engel Gabriel, der, wie Ihr wisst, mit ordentlich gefalteten Flügeln oben unter dem Dach auf einem Balken saß und aufpasste, dass seine Engelschar nicht zu viel Wind machte beim Herumfliegen und Jubilieren. Gabriel beugte sich zu den Hühnchen herunter und flüster-te: „Versucht es doch einfach mal mit dem Eierlegen! Man kann alles, was man nur will! Darum plustert Euch jetzt tüchtig auf und drückt fest, so wie ihr es von den großen Hühnern gesehen habt. Aber!“ – und hier hob der Herr der Heerscharen mahnend den Zeigefinger: „Aber, fangt ja nicht an zu gackern, sonst wird das Kind wach und schreit! – Also, hingesezt ins Stroh, und los geht’s!“

Die kleinen Hühner setzten sich etwas umständlich zurecht, holten tief Luft, drückten wie wahnsinnig und wurden unter ihrem Federkleid knallrot vor lauter Anstrengung. Und dann, tatsächlich, legte jedes ein niedliches kleines Ei, direkt vor Marias Füße. „Das ist unsere Gabe für das Jesuskind!“ piepsten sie stolz und wollten gelobt werden. Da waren sie mächtig enttäuscht, als Maria ihnen erklärte, dass so ein neugeborenes Baby noch keine Eier isst, wenngleich – also wenngleich etwas größere kleine Kinder natürlich liebend gerne extra kleine Zwergeier für Kinder essen würden! „Dann bleiben wir eben so lange bei Euch, bis das Kind unsere Eier essen kann!“ beschlossen die Hühnerchen, „und wir selbst wollen einfach nicht mehr wachsen und nur noch solch kleine Eier legen!“

Mit diesem Entschluss flogen die braungoldenen Zwerghühnchen hoch oben auf den Dachbalken. Hier setzten sie sich neben den Engel Gabriel. Ganz entzückt schauten sie herunter auf das schlafende Jesuskind. Und

nach wenigen Minuten fielen auch ihnen die Äuglein zu. Das versteht ihr, denn immerhin hatten sie ja eben mit viel Mühe ihr erstes Ei gelegt.

Allmählich wurde es ruhig im Stall. Die Meisen, Zeisige, Rotkehlchen, Schwalben und Spatzen hatten sich aufgeplustert und piepsen dann und wann leise im Schlaf. Ochs und Esel schnaubten leise; die Katzen schnurrten, die Hunde kniffen wenigstens ein Auge zu, hatten genug vom Aufpassen und legten sich Maria und Josef zu Füßen. Die Schleiereulen saßen draußen vor dem Stall in einem Baum und schauten mit riesengroßen Augen in diese Nacht voller Wunder. Ruhe senkte sich herab.

Alle waren zufrieden, und die Nacht neigte sich dem Ende zu. Die Sterne zogen am Himmel ihre Bahn. Nur der große Komet mit seinem glänzenden Schweif stand unverrückt über dem Stall von Bethlehem. Da, von Ferne hörte man ein eigenartiges Geräusch, und dann sah man etwas herankommen. Der Komet wies mit seinem silbrigen Licht einer wollzotteligen Schar von Tieren den Weg. Sie trappelten müde von weit her heran; sie drängten sich auf schmalen Pfad langsam und geduldig zum Stall hin, zur Krippe, zu Jesus, Maria und Josef. Die da kamen, waren die Schafe, die als Erste die Frohe Botschaft von der Geburt des Erlösers vernommen hatten.

Der Evangelist Lukas berichtet darüber:
„Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und siehe, des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.
 (Luther-Übersetzung)

Als die Hirten diese Botschaft hörten, eilten sie sofort nach Bethlehem, und auch ihre

Schafe folgten den Worten der Engel. Sie schoben sich aus ihren Hürden heraus und wanderten mitsamt ihren neugeborenen Lämmchen über Stock und Stein zum Christkind. Der Morgen dämmerte schon, als sie endlich am Ziel waren. Sie drängten sich um den Stall, eins neben dem anderen, die ruhvollen Blicke mit großer Liebe auf Maria, Josef und das Kind gerichtet. Mit dem ersten Sonnenstrahl begannen alle Tiere zu singen. Und das sanfte Blöken der Schafe war basso continuo im Lobgesang der Tiere zum Wunder der heiligen Nacht!

Und nun fragt Ihr, was aus den kleinen braungoldenen Hühnchen geworden ist. Also, die haben weiterhin so nette kleine Eier gelegt und durften bei der heiligen Familie bleiben. Sie wurden die Stamm-Mütter von vielen Generationen von Zwerghühnern. Vielleicht könnt Ihr mal einen Besuch bei Geflügelzüchtern machen, Da könnt Ihr die kleinen Zwerghühner bewundern! Sie sind etwas kleiner als die großen Hühner – aber sie sind ganz besonders nett und niedlich!



Schenke herzlich und frei.

Schenke dabei, was in dir wohnt

An Meinung, Geschmack und Humor,

sodass die eigene Freude zuvor

dich reichlich belohnt.

Joachim Ringelnatz

Mittwochs um 10

In meinem Kalender ist am Mittwochvormittag immer eine Eintragung. Seit mehr als zwei Jahren immer mittwochs

„10 Uhr Kiga“

Dieser Termin ist mir sehr wichtig und das weiß auch meine Familie. Nur zweimal konnte ich ihn nicht einhalten, weil ich erkältet war und keine Stimme hatte.

Ich konnte nicht sprechen, aber genau das brauche ich mittwochs um 10 Uhr.

Schon kurz nach dem Wachwerden, fange ich an mich zu freuen. Es ist wie an einem Feiertag. Ich achte auf meine Kleidung und mein Aussehen und nehme die große blaue Tasche. Ist auch alles drin was da hinein gehört? Ein dickes Märchenbuch, ein Buch mit kurzen Geschichten, genügend Papiertaschentücher, meine Hausschuhe und eine Ersatzbrille.

Und dann geht es los!

Kurz vor 10 Uhr drücke ich auf die Klingel vom Kindergarten. Durch die Glasscheibe in der Tür haben mich schon einige Kinder entdeckt und rufen und winken mir zu.

Eine Erzieherin öffnet mir und die Kinder achten darauf, dass ich ebenso wie sie meine Straßenschuhe ablege, ehe ich weiter gehen darf. Meist liegen in einem hübsch eingerichteten kleinen Raum schon einige Bücher auf dem Tisch. Deren Inhalt mit vielen bunten Bildern hat oft Bezug zu den Wissensgebieten, die gerade mit den Kindern erarbeitet werden, z.B. „Die kleine Raupe Nimmersatt“, die, als sie endlich satt geworden ist, nach einiger Zeit ein wunderschöner Schmetterling geworden wird.

Es gibt auch Märchen, Geschichten über Geschwister, Tiere, Erlebnisse usw.

Die Bücherwand ist groß und gut ausgestattet.

Dann kommen ca. sechs bis acht Kinder zu mir, alle haben ein Kissen dabei und sie machen es sich auf dem Sofa oder auf dem Boden bequem.

Und nach einem kurzen Kennenlernen geht es dann darum, welches Buch zuerst vorgelesen wird.

Und dann lese ich den Kindern vor.

Die Kinder passen genau auf und fragen: Was ist eine Spindel? Was ist eine Rübe? Was ist eine Rinde? Warum ist das so? Wie geht das? usw.

Manchmal ist auch ein Kind abgelenkt oder neckt den Nachbarn. Dann gilt es die Aufmerksamkeit der Kinder wieder zu gewinnen. Hin und wieder wird auch dringend ein Taschentuch gebraucht.

Auch von mir wollen die Kinder wissen: Wo wohnst Du? Hast Du einen Hund? Hast Du auch Kinder? Was ist da in Deinem Ohr? (ein Hörgerät) und vieles mehr.

Viel zu schnell vergeht so die vorgesehene Zeit und ich habe außer der Freude mit und an diesen Kindern wieder die alten Märchen erlebt oder wunderschöne neue Geschichten kennengelernt.

So wie der ganze Lauf eines Jahres hat auch die Advents- und Weihnachtszeit wieder eine neue Bedeutung bekommen. Ich erlebe es wieder und es ist nicht nur Erinnerung. Zu Weihnachten werde ich mit liebevoll Selbstgebasteltem beschenkt.

Die Zeit mitzuerleben, wie aus den kleinen scheuen 3jährigen durch die liebevolle erzieherische Begleitung sichere, offene Kinder auf die Schule und das Leben vorbereitet werden, ist unermesslich schön.

Voller Stolz zeigen die Kinder mir ihre Zahnlücken und erzählen die tollen Geschichten, wie der Zahn, der schon so lange gewackelt hat, endlich rausgekommen ist.

Wenn die Kinder mich im Ort sehen, winken sie mir zu und rufen: „Hallo, Frau Ohl!“

Viel ist es nicht, was ich tun kann. Kosten tut es auch so gut wie nichts; nur ein bisschen Zeit.

Aber da ist die Freude bei den Kindern und ich habe eine Aufgabe, die so wunderschön ist, dass ich sie nicht wieder hergeben möchte.

Danke an die OASE, die das gefördert hat und danke dem Kindergarten, der mir diese Aufgabe anvertraut hat.

Denken macht Spaß und hält fit! M. Rostock

Thema: Erfindungen nach Andrea Friese



1. Welche Erfindungen erleichtern uns das Leben? Setzen Sie die fehlenden Vokale ein!

1. WSCHMSCHN	6. LKTRHRD
2. RKCHR	7. MKRWLL
3. STBSGR	8. RSNMHR
4. BGLBRTT	9. FRNSHR
5. RDWCKR	10. STBMXR
2. Welche fertigen Worte stecken in dem Wort „ERFINDUNGEN“?
Die Reihenfolge der Buchstaben darf nicht verändert werden.
3. Bilden Sie nun aus den Buchstaben des Wortes „ERFINDUNGEN“ neue Wörter. Es dürfen nur die vorhandenen Buchstaben in der Anzahl in der sie vorkommen benutzt werden. z.B.: er, Feind, Duenger.....
4. Wortsammlung/Biografie:
 - a) Schreiben Sie ca. 10 Erfindungen auf, die Ihr Leben beeinflusst haben.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____
 - b) Schreiben sie nun mindestens 10 Erfindungen auf, die es vor dem Krieg noch nicht gab.
5. Es werden jeweils fünf Begriffe vorgegeben, von denen einer nicht zu den anderen gehört. Begründen Sie den Ausschluss!
 1. Miele – AEG – Bauknecht – Adidas – Braun
 2. Rasiermesser – Brotmesser – Schälmesser – Höhenmesser – Fischmesser
 3. Spülmaschine – Waschmaschine – Bügeleisen – Nähmaschine – Dosenöffner
 4. J. Watt – H. Ford – T.A. Edison – F. Graf von Zeppelin – M. Steiff
 5. Anlasser - Vergaser - Dynamo - Zylinderkopf - Batterie
 6. Rennwagen - Seifenkiste - Motorrad - Cabriolet - Mofa
 7. U-Boot - Dampfer - Lastkahn - Tanker - Wüstenschiff
 8. Lorgnette - Monokel - Lupe - Fernrohr – Brille

Viel Spaß

O trübe diese Tage nicht
 O trübe diese Tage nicht,
 Sie sind der letzte Sonnenschein,
 Wie lange, und es lischt das Licht
 Und unser Winter bricht herein.

Dies ist die Zeit, wo jeder Tag
 Viel Tage gilt in seinem Wert,
 Weil man's nicht mehr erhoffen mag,
 Dass so die Stunde wiederkehrt.

*Die Flut des Lebens ist dahin,
 Es ebbt in seinem Stolz und Reiz,
 Und sieh, es schleicht in unsern Sinn
 Ein banger, nie gekannter Geiz;*

*Ein süßer Geiz, der Stunden zählt
 Und jede prüft auf ihren Glanz,
 O sorge, dass uns keine fehlt
 Und gönn' uns jede Stunde ganz.*

Theodor Fontane (1845)

„Wer nichts riskiert, kann nicht einmal scheitern...“ (Reinhold Messner)

Besteigung des „Mount McKinley“

In 18 Tagen bestieg Reinhold Kraus, Mitglied der Alpingruppe Adonis der Sektion Karpaten des DAV, mit einer Mannschaft vom American Alpin Institut, den höchsten Berg Nordamerikas. Der „Mount McKinley“ ist 6193 m hoch, einer der kältesten Berge der Welt und liegt in Alaska.

Alaska ist seit 50 Jahren, der 49. Bundesstaat der USA. Ein Land das fünfmal so groß wie Deutschland ist, allerdings mit einer geringen Einwohnerzahl von 700.000 Menschen. Hier von leben 50 Prozent der Bevölkerung in nur zwei Städten, Anchorage und Fairbanks.

Heute beträgt der Bevölkerungsanteil der Ureinwohner 9 %. Die meisten Einwanderer, ca. 19 %, sind deutscher Abstammung.

Die Landschaft im inneren des Landes ist von Bergen, Seen, Gletschern, Wälder und der Tundra geprägt.

Nachdem Reinhold Kraus die höchsten Gipfel von den drei Kontinenten Europa, Afrika und Südamerika bestiegen hatte und den Achteausender „Cho Oyu“ (Himalaja) keimte der Gedanke, einen weiteren Kontinent hinzuzufügen.

Die Herausforderung, die der „Mount McKinley“ ist, reizte ihn sehr. Der Berg ist 250 km vom Polarkreis entfernt und stellt 4.000 Höhenmeter zum Steigen. Die instabilen Wetterverhältnisse und die große Kälte sind eine weitere Herausforderung.

Eine Wahl, die er im Nachhinein etwas bereute.

Drei Bergführer leisteten gute Arbeit, aber die sechs weiteren Teilnehmer waren vom bergsteigerischen Können nicht weit genug, um die Herausforderungen zu bewältigen die der Berg stellte. Dementsprechend zäh verlief die Expedition.

Sie begann in Talkeetna, einem kleinen Dorf. Von dort flogen alle mit einem kleinen Flugzeug auf den Kahiltna Gletscher, wo sich das Basislager auf 2100m befindet.

Während der intensiven Vorbereitungszeit hatte Reinhold Kraus Rückenprobleme, einen leichten Bandscheibenvorfall. Er war gespannt, wie weit er mit dem 25 kg schweren Rucksack und den 30 kg schweren Plastikschlitten kommen würde.

Die Berglandschaft entschädigte während

des Aufstiegs für die großen Anstrengungen. Den eigentlichen Blickfang „Mount McKinley“ konnte man allerdings in diesen Tagen nicht sehen. Dies ist nur zu 20% im Jahr möglich. Bei der ersten Etappe wurde mit Schneeschuhen und dem ganzen Gepäck 4,5 Stunden den Kahiltna Gletscher entlang bis zum Lager 1 gestiegen.

Eine erste harte Probe, da das Schleppen des Gewichts alle Kraft erforderte. Bei einem der Teilnehmer, war die Schmerzgrenze hier schon erreicht und er stieg, begleitet von zwei Bergführern, ab.

Wegen der unzähligen Gletscherspalten wurde immer in Seilschaften gegangen. Insgesamt wurden vier Lager aufgebaut. Jedes Mal wurden die Zelte aufgestellt, eine Essküche in den Schnee gegraben und Schneemauern um alle Zelte gebaut. Eine Aufgabe die nur am Anfang Spaß machte. Es machte auch keinen Spaß, zu dritt mit all der Ausrüstung in einem Zelt zu übernachten, in dem das gefrorene Kondenswasser wie Schnee herabrieselte und die Enge die Bewegungsmöglichkeiten einschränkte.

Der Ablauf der Lagerverlagerung war immer gleich: An einem Tag wurde ein Teil der Ausrüstung bis ca. zwei Stunden vor das nächste Lager gebracht und dort im Schnee ca. 2m tief vergraben, beim nächsten Aufstieg wurde das restliche Gepäck getragen. Am Tag darauf wurde aus dem Materialdepot die vergrabene Ausrüstung geholt. Da es nie richtig dunkel wurde, wurde auch in der Nacht gestiegen, denn am Tag, wenn die Sonne schien, war es zu heiß. Obwohl Reinhold Kraus wusste, was ihn erwartete, war er die ersten zehn Tage nicht begeistert von dieser Art des Bergsteigens. Doch er sagte sich immer wieder: „Wenn Du diesen Berg besteigen willst, dann musst Du das hinnehmen.“ Wie so oft im Leben, führt der Weg zum Glück auch über Hindernisse.

Erst ab Lager 3 (4400m), fühlte er sich richtig wohl.

Der Weg zum letzten Lager war der anspruchsvollste.

Das Thermometer zeigte -15 Grad und der Wind blies mit bis zu 80 Stundenkilometer. Dabei kamen alle Kleidungsstücke zum Einsatz: Gesichtsmaske, Mundschutzmaske, Daunenjacke, Fäustlinge. Diese außergewöhnlichen Bedingungen, die der Berg und

das Wetter stellten, genoss Kraus in vollen Zügen, da seine psychischen und physischen Kräfte zum vollen Einsatz kamen. Das Wetter zog in diesen 14 Tagen alle Register: Schneefall, dichter Nebel, heftige Winde, pralle Sonne.....

Der Gipfelgang

Entscheidend war das Wetter am Gipfeltag, welches letztlich die Besteigung ermöglichte. Vom letzten Lager, das auf 5300m eingerichtet war, wurde wegen der Kälte erst um 10Uhr in Richtung Gipfel gestartet. Es ging steil weiter, bis zu dem so genannten „Fußballfeld“, eine relativ ebene Fläche. Das Tempo war mäßig, die Sonne schien und die Aussichten waren herrlich. Reinhold Kraus empfand diesen Wegabschnitt wie einen Spaziergang, aber die Ungewissheit, ob der Gipfel erreicht werden würde, begleitete ihn. Einer der Bergführer hatte wegen der Höhe heftiges Kopfweh und musste umkehren.

Zwei der fünf übrig gebliebenen Mannschaftskollegen waren am Anschlag ihrer Fähigkeiten. Somit war es wahrscheinlich, dass die ganze Mannschaft umkehrt, sollte ein weiterer Kollege absteigen müssen. Aber sie hatten Glück und konnten den Weg fortsetzen, im Gegensatz zu vielen anderen Bergsteigern, die es Tage zuvor ohne Erfolg versucht hatten.

Endlich standen sie auf dem höchsten Gipfel Nordamerikas. Ein Gefühl der Erleichterung stellte sich ein, da die Erfolgsquote nur bei 50 Prozent liegt. Kraus fotografierte sich mit dem Vereinswimpel der „Sektion Karpaten und Adonis“.

Geschafft! Die intensive Vorbereitung und die bergsteigerische Erfahrung hatten Früchte getragen. Fünf Stunden dauerte der Abstieg vom Gipfel bei Dämmerlicht. Alle sahen wie Schneemänner aus, da der Wind die Schneekristalle an Kleidung und Gesichter klebte.

Am nächsten Morgen Abstieg ins Lager 3, noch eine Übernachtung und die restlichen 20km bis zum Basislager in 10 Stunden. Am gleichen Abend dann der Abflug und alle waren froh, wieder in der Zivilisation zu sein.

19 Tage ohne waschen, ohne Kleidungswechsel, essen auf dem Schneetisch und das enge Zeltleben hatten ein Ende.

“Lebe deinen Traum” - auch wenn er zum Teil ein Alptraum ist!

Reinhold Kraus



Reinhold Kraus auf dem höchsten Berg Nordamerikas, Mount Mc Kinley (6.193 m) in Alaska.

Bildquelle: www.

Sehnsucht nach den Bergen

Auf den Gipfeln erhabener Berge
Dünken die Sorgen der Erde mir Zwerge,
Wenn sie im Tale als Riesen mir drohn.
Dort erheben die ernstesten Gedanken
Sich über des Schicksals drückende Schranken,
Mutig dem Dunstkreis der Tiefe entflohn.

O Ihr geliebten, Ihr herrlichen Höhen,
Werd' ich im Schmerz des Verlangens vergehen,
Ehe mein Auge Euch wieder begrüßt? –
Wenn ich auf öder und formloser Heide
Einsam die Qualen der Sehnsucht erleide,
Wird es mir nimmer durch Hoffnung versüßt?

Möchte auf Bergen, näher den Sternen,
Näher des Mondes ewigen Fernen,
Nahe dem prächtigen Himmelszelt,
Einst mir erscheinen die lächelnde Hore,
Die mir eröffnet die goldenen Tore
Einer zweiten, besseren Welt.

Charlotte von Ahlefeld (1781-1849)

Fryderyk Franciszek Chopin (01. März 1810 - 17. Oktober 1849)

In der Zeit zwischen 2009 und 2010 feiern wir 4 zweihundertste Geburtstage von Komponisten, die die musikalische Welt veränderten. Den Anfang macht Felix Mendelssohn Bartholdy (1809). Im Jahr 2010 folgen Chopin und Schumann. Und den Abschluss bildet Liszt (1811) Interessante Gegensätze aber auch viele Gemeinsamkeiten verbinden die vier Genies.

So sind Mendelssohn und Liszt „weltliche extrovertierte“ Musiker. Mit einem reichen menschlichem Beziehungsgeflecht, schafften sie sich einen sicheren Platz in der gehobenen Gesellschaft. Beide haben eine tiefe Religiosität und schafften Großes und Bleibendes im Bereich der geistlichen Musik als auch auf dem Konzertpodium.

Anders Chopin und Schumann. Beide sind stark introvertiert und im praktischen Leben eher unbeholfene Figuren. Aber in der Liedkomposition und in der Klaviermusik (fast) unerreicht. Von den 150 Werken Chopins sind 95% für das Klavier geschrieben.

Schon sehr früh zeigte sich das musikalische Talent Chopins. Mit 7 bekam er Klavierunterricht und bereits mit 8 Jahren gab er auf einer Privatgesellschaft sein erstes Konzert. Weil Chopin ein kränkliches Kind war, wurde er jeden Sommer zur Erholung aufs Land geschickt. Er liebt die Musik dieser Landschaft und viele seiner frühen Werke haben den Einfluss volkstümlicher Weisen.

Mit 16 Jahren besuchte er zunächst das neue Warschauer Konservatorium. Seine Lehrer erkannten seine Begabung und schickten ihn schon bald nach Wien, um sich dort musikalisch ausbilden zu lassen.

1829 verliebte er sich in die junge Gesangsschülerin Konstanze Gladkowska. In dieser Zeit inspirierte ihn die menschliche Stimme, ihre Reinheit und Fülle, zu vielen Klavierkompositionen.

Der Aufstand des polnischen Volkes gegen die russische Unterdrückung (1830) veränderte sein Leben auf einen Schlag. Er konnte nicht mehr nach Warschau zurückkehren und blieb darum in Paris. Dort lernte er die Familie Rothschild kennen, die ihn in ihre Kreise einführte, und ihm

damit Auftrittsmöglichkeiten in die Häusern aristokratischer Familien ermöglichte.

Sein elegantes Auftreten und seine Sensibilität machten ihn schnell bekannt und er sicherte sich schnell seinen Lebensunterhalt, als gefragtester Klavierlehrer der Stadt.

Heinrich Heine hörte und erlebte Chopin in Paris und schrieb über ihn: „Seine Finger sind nur die Diener seiner Seele, und dieser wird applaudiert von Leuten, die nicht bloß mit den Ohren hören, sondern auch mit der Seele.“ Als 25 Jähriger fuhr Chopin nach Deutschland und verliebte sich dort in die 16 jährige Maria Wodzinska. Die Mutter Marias verbot jedoch die Beziehung wegen des schlechten Gesundheitszustandes Chopins. Mit gebrochenem Herzen kehrte er nach Paris zurück.



Im Oktober 1836 traf Chopin im Haus von Frank Liszt mit der berühmten Schriftstellerin George Sand (Aurore Dudevant) zusammen. Er fand sie eher unattraktiv, sie dagegen hatte eine Schwäche für Genies. Sie lud ihn immer wieder in ihren Freundeskreis ein. Chopin widerstand zunächst dieser exzentrischen Frau, die Zigarren rauchte, in Männerkleider umherging und die aus ihrem abwechslungsreichen Liebesleben kein Geheimnis machte.

Im Sommer 1838 gab er dem Werben George Sand nach, die u.a. auch darum so beharrlich blieb, weil sie ihren Kindern Maurice und Solange ein Familienleben bieten wollte.

Die Beiden beschlossen, ihre Verbindung nicht öffentlich werden zu lassen. Ihren ersten Winter wollten sie auf Mallorca verbringen. Chopin empfand die Landschaft und die langen Sonnenstunden als sehr wohltuend, sodass er gleich mit der Arbeit an mehrenden Werken begann. Doch mit Einbruch des Winters kehrten auch die Anzeichen der Tuberkulose zurück, an der er schon 1835 in Paris gelitten hatte.

Mitte Dezember zogen Chopin und George Sand in ein einsam gelegenes Kloster bei Valdemossa, wo er weiterarbeiten und einige Werke vervollständigen konnte.

Das Leben lief für längere Zeit in geordneten Bahnen. Chopin und George Sand lebten in getrennten Wohnungen in Paris. Öffentliche Konzerte gab er 1838 nicht.

Er verbrachte einen großen Teil seiner Zeit mit George Sand und ihren Kindern oder spielte für Gäste in seiner oder George Sands Wohnung.

Sein Gesundheitszustand war weiterhin kritisch. Bei einer Größe von 1.80 m wog er ca. 45 kg. 1841 plante er nach langer Zeit wieder ein öffentliches Konzert. Das er zunächst absagte, dann aber mit Georg Sands Unterstützung doch gab. Er war zum Glück nicht die große Strapaze, die er so sehr gefürchtet hatte, sondern ein riesiger Erfolg, auch in finanzieller Hinsicht.

Sein Verhältnis zu George Sand verschlechterte sich erheblich, als sie einen Roman veröffentlichte, in dem sie ihr Leben mit Chopin verarbeitete.

Es endete eine Verbindung, die nicht einfach, aber reich an gegenseitiger Inspiration gewesen war.

Mit Chopins Gesundheitszustand ging es bergab. Seine Freunde konnten ihn wider Erwarten zu einem öffentlichen Konzert überreden. Er spielte im Februar 1848 Musik von Mozart und eine lange Reihe eigener Kompositionen. Sein Gesundheitszustand stabilisierte sich vorübergehend, sodass er noch einige Monate im Kreise seiner Freunde verleben konnte. Doch dann kam der Zusammenbruch.

Seine Schwester Ludwika traf noch rechtzeitig aus Warschau ein und konnte bei ihm sein, als er am Morgen des 17. Oktober 1849 in seiner Wohnung an der Place Vendome Nr. 12 verstarb.

Am 30. Oktober fand die große Trauerfeier in der Pariser Madeleine- Kirche statt, bei der, entsprechend seinem Wunsch, Mozarts - Requiem ausgeführt wurde.



*„Nach der Liebe
ist die Eitelkeit
die schönste
Leidenschaft
des Menschen [...]
Sie zwingt uns,
gut zu sein,
aus dem Drang heraus,
so zu scheinen.“*

Massenwahn mit Vuvuzela

Alles war rechtzeitig fertig – fabelhafte Fußballstadien und sogar in letzter Minute das Traumhotel für Jogis Mannen. Und dann dies! - Sie wissen, wovon ich spreche: Vuvuzelas! Diese grässlichen Plastiktröten, mit mehr als 120 Dezibel die unangenehme Überraschung der Fußball-WM in Südafrika. Tausende bliesen mit voller Kraft in die billigen, bunten Dinger. Sie übertönten die Zurufe der Spieler, der Trainer und Schiedsrichter, die Kommentare der Fernseh- und Radioreporter und brachten die Fernsehzuschauer zur Verzweiflung. Die waren nach der ersten TV-Übertragung völlig geschafft. Die Fernsehanstalten versuchten mit technischen Tricks, das Getröte etwas zurückzudämmen. Die Vuvuzela-Musikanten selbst bliesen mit voller Kraft weiter. Es war ja schließlich ihre WM. Und wenn es was zu feiern gibt, möglichst mit Aufmarsch von Millionen, dann muss auch Krawall gemacht werden. Alles muss raus, was sich da so im Menschen angestaut hat. „Lass dem Kind dat Nüggelchen“ sagen die toleranten Rheinländer, hauen im Karneval auf die dicke Trumm, setzen den Rhein in Flammen und böllern wie verrückt ins neue Jahr. „Ist es auch Wahnsinn, so hat es doch Methode...“ zitieren wir „Hamlet“ nachdenklich und wünschen innigst, dass Massenveranstaltungen nicht in Katastrophen enden. Aber an dem ganzen Gelärme und Gefeiere – wer ist dran Schuld? Natürlich, die alten Römer. Klug genug gönnten sie dem einfachen Volk „Panem et circenses“, Brot und Spiele. Da waren die Leute dann so richtig gut drauf und merkten nicht, dass „was faul im Staate Dänemark“ war. Man sieht schon, es gibt einen Haufen Zitate zu dem Thema – sagen wir es milde – „Ablenkung des Volkes vom Regiertwerden“. Brot und Spiele – ich erinnere mich, dass man mir und meinesgleichen alle vier Jahre so was Ähnliches verspricht. Und ich lebe nicht im alten Rom!

coco



Der Küchenlappen

Wenn Küchenlappen könnten reden,
was sie behoben schon an Schäden
in ihrem Küchenlappenleben,
es würde lange Listen geben:

Den Honig, auf den Tisch gekleckert,
kriegt man, bevor die Hausfrau meckert,
mit dem besagten Lappen weg.
Auch sonst, ob groß, ob klein, den Fleck
Auf Teppichboden oder Schuh,
putzt man per Lappen weg im Nu.

Sowohl vom Hund verlornes Chappi,
als umgekipptes Bier vom Papi
wischt weg man mit besagtem Lappen,
um nicht auch noch hinein zu tappen.

Ob's Chaos groß, ob Bagatelle,
mit Lappen kriegt man's auf der Stelle
geregelt, und das deutet drauf:
Sehr wichtig ist der Lappenkauf,
denn eine Küche ohne Lappen
ist wie der Adel ohne Wappen.

(Hans Otto Tittes)

Wohnraumanpassung für Menschen mit Demenz (Teil II)

Demenzkrankungen stellen ganz besondere Anforderungen an eine Wohnraumanpassung, denn Änderungen innerhalb der Wohnung verursachen bei Menschen mit verminderter Gedächtnisleistung oft erhebliche Orientierungsprobleme. Daher lautet das Motto – „So vertraut wie möglich!“

Bad und WC:

Die tägliche Hygiene ist für das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Gleichzeitig ist das Bad aber auch der Bereich, in dem die meisten Unfälle passieren.

Die Tür sollte sich nach außen öffnen lassen oder ersetzt werden durch eine Schiebetür. Schlüssel sollten entfernt werden. Die Tür sollte mit einem Piktogramm gekennzeichnet sein (z. B. Badewanne oder WC). Werden Haltegriffe montiert, sollten diese in kontrastreichen Farben gestaltet sein. Genauso verhält es sich mit dem Toilettendeckel und der Toilettenbrille, damit diese besser zu erkennen sind. Nach Möglichkeit sollte ein Stand-WC vorhanden sein, weil Hänge-WC's zu Verunsicherungen führen können. Häufig ist eine Erhöhung der Toilette von Vorteil, dadurch lässt sich das beschwerliche Hinsetzen und Aufstehen wesentlich erleichtern.

Es kommt durchaus vor, dass der Demenz-Betroffene besser mit einer Zweigriff-Armatur am Waschbecken oder in der Dusche zu-rechtkommt, weil er diese erkennt, wohingegen sich ihm die Funktion der modernen Einhebelmischer nicht mehr erschließt. Es ist zu prüfen, ob diese dennoch zum Einsatz kommen sollte – als Erleichterung für die Pflegeperson. (Achtung: Nur mit Temperaturbegrenzer). Ein Waschbecken, das ausreichende Beinfreiheit bietet, ermöglicht es dem Betroffenen, sich auch im Sitzen zu waschen. Der Duschbereich sollte mit dezenten Farben vom übrigen Bereich abgetrennt werden. Sinnvoll ist der Einbau einer bodengleichen Dusche, denn eine Badewanne mit Wannendiffer verursacht beim Demenzerkrankten oft Ängste.

Ebenfalls aus Sicherheitsgründen sollten chemische Reinigungsmittel, Medikamente, Elektrorasierer, Fön, Lockenstab sowie Dusch- und Körperpflegemittel nicht im Bad bzw. in Reichweite des Betroffenen sein. Im

Badbereich ist zu prüfen, ob der Spiegel sinnvoll ist, da sich der Betroffene oft nicht mehr selbst erkennt und annimmt es ist eine fremde Person im Bad.

Ausreichende Beleuchtung ist im gesamten Sanitärbereich wichtig.

Schlafzimmer:

Auch hier gilt: Gute Ausleuchtung. Sinnvoll kann in der Nacht eine indirekte Lichtleiste sein, die über einen Bewegungsmelder reagiert.

Ein frei zugängliches Bett erleichtert die Nutzung ebenso wie die Pflege. Für ein leichtes Hinlegen und Aufstehen kann es erforderlich sein, das Bett auf eine angenehme Höhe zu bringen. Eine ausreichende große Ablagefläche, in Bettnähe, um alle wichtigen Gegenstände in bequemer Reichweite zu haben, ist unerlässlich. Zieht der Betroffene sich noch selbst an und aus, sollte die Kleidung im Schrank gut strukturiert eingeräumt sein oder man sollte eine Garderobe anbringen, an der die Kleidung für den nächsten Tag gut sichtbar hängt.

Wohnzimmer:

Hier sollte auf dezente und helle Farben geachtet werden. Stolperfallen (Kabel, Teppichbrücken etc.) sollten entfernt werden. Besteht die Möglichkeit einen Sessel vor dem Wohnzimmerfenster zu platzieren, kann der Erkrankte draußen stattfindende Ereignissen beobachten. Der Wohnzimmer-schrank sollte nach Möglichkeit mit Glastüren ausgestattet sein. Ist dies nicht der Fall, sollte auch hier mit Symbolen gearbeitet werden.

Ist das Wohnzimmer ein häufiger Aufenthaltsort sollten Beschäftigungsmöglichkeit geschaffen werden, die an das frühere Leben anknüpfen.

Balkon, Terrasse und Garten:

Der Zugang zum Balkon oder Terrasse sollte ebenerdig sein. Höhenunterschiede können dezent kontrastreich gestaltet werden (zu starke Kontraste werden als Barriere empfunden).

Ein Zugang zur Straße sollte wegen möglicher Weglauf-Tendenzen „versteckt“ werden. Die Wege im Garten sollten gut begehbar und frei von Stolperfallen sein.

Giftige Pflanzen müssen aus dem Garten entfernt werden. Gemüse und Kräuterbeete können der jahreszeitlichen Orientierung dienen.

Sonstiges:

- Blumen und jahreszeitliche Dekoration tragen zur Orientierung bei.
- Feste wiederkehrende Rituale und ein strukturierter Tagesablauf schaffen Ordnung
- Uhren, die jede halbe und volle Stunde schlagen, dienen der zeitlichen Orientierung
- Kalender mit großen Zahlen und Zusätzlichen jahreszeitlichen Symbolen
- Hilfreich sind Telefone, bei denen sich Neben die Nummernspeichertaste ein Foto der jeweiligen Person kleben lässt.
- Anforderungen an Hilfsmittel: eindeutig, leicht bedienbar, wenig oder keine Elektrik!
- Beim Einsatz von Geräten muss berücksichtigt werden, dass nur Begriffe des Langzeitgedächtnisses benutzt werden. Die Geräte müssen so konzipiert sein, dass der Betroffene keine neuen Handgriffe und Abläufe erlernen muss.

Wenn Sie weitere Informationen oder eine Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte an die Wohnberatung der OASe.
(Sandra Peifer)



Ein Piktogramm auf der Tür erleichtert die Orientierung.

Medikamente per Mausklick? Vorsicht bei Online-Bestellungen!

Bezug von Arzneimitteln: Hände weg von Medikamenten ohne Originalpackung!

Das Internet ist auch beim Bezug von Arzneimitteln eine bedeutende Vertriebsplattform geworden und hat insbesondere aus Ersparnisgründen heraus in der Bevölkerung bereits eine breite Akzeptanz mit steigender Tendenz erfahren. Aber auch beim Medikamentenhandel über das Internet gibt es auf Anbieterseite schwarze Schafe, die die Anonymität des Internets ausnutzen, um minderwertige oder gefälschte Arzneimittel in betrügerischer Absicht zu veräußern. Die gesundheitlichen Risiken für den Konsumenten sind bei Einnahme dieser Fälschungen häufig nicht abschätzbar.

Tipps zum sicheren Einkauf im Internet.

- Es wird empfohlen, Medikamente nicht auf Seiten zu beziehen, die verschreibungspflichtige Arzneimittel ohne Rezept verkaufen oder Arzneimittel anbieten, die in Deutschland nicht zugelassen sind.
- Unter www.pharmnetbund.de sind zugelassene Arzneimittel in einem Arzneimittelinformationssystem recherchierbar.
- Vorsicht vor Seiten, auf denen kein gelernter Apotheker Fragen beantworten kann.
- Ratsam ist es, die Zulassung der Internetapotheke anhand des Versandapothekenregisters (VAR) auf der Homepage des „Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information“ (DIMDI), ein dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) nachgeordnetes Institut, zu überprüfen. Das VAR ist über www.dimdi.de zu erreichen (Rubrik „Arzneimittel“, Unterrubrik „Versandapothekenregister“).
- Wichtig ist es zu prüfen, ob auf der Seite eine Telefonnummer angegeben ist, die gewählt werden kann, um eine Bestellung aufzugeben. Dabei sollte immer auf die Angabe der Telefongebühren geachtet werden.

Seriöse Anbieter geben diese in der Regel unter der angegebenen Nummer an.

- Angebote auf der Website wie „Mengenrabatt“, „Probepackungen“ oder „neue Heilmittel“ können ein Trick sein, um Kunden zum Kauf zu bewegen. Vorsicht ist geboten, wenn es auf der Website „Onlineberatungen“ zu Gesundheitsfragen gibt, die die ärztliche Verordnung ersetzen sollen oder persönliche Gesundheitsberatung erteilen. Nichtlizenzierte Websites bieten häufig diese Leistungen an, um den Anschein von Seriosität und Rechtmäßigkeit zu erwecken.
- Hände weg von Arzneimitteln, die ohne Originalschachtel kommen. Wenn Packung oder Tabletten ungewöhnlich aussehen oder riechen, dürfen die Medikamente nicht mehr eingenommen werden.

Tipps zum sicheren Einkauf im Internet.

Quelle: www.eaasm.eu (Rubrik „Informationen für Patienten“).

Gesamtquelle: ProPK-Broschüre „Der goldene Herbst“

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie Ihre Bezirksbeamten in Wiehl an. Ihr Büro befindet sich im Erdgeschoss des Johanniter-Hauses in der Homburger Straße 7 in Wiehl (Telefon 02262 / 751291). Dort sind sie während der festen Sprechstunden (dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr und mittwochs von 10:00 – 11:00) regelmäßig erreichbar.

Im Internet finden Sie weitere Sicherheitstipps unter www.polizei-beratung.de. Ebenfalls empfehlenswert ist die private Seite www.pfiffige-senioren.de.

Walter Steinbrech

Kreispolizeibehörde Oberbergischer Kreis - Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle: Telefon 02261 / 8199-0

Auch in der nächsten Ausgabe berichten wir über aktuelle Sicherheitstipps Ihrer Polizei.

Falsch ist, wenn man gar nichts tut

Zivilcourage ist schon immer ein Thema, das mich interessiert.

Oft stellte ich mir die Frage, wie es sein kann, dass Menschen schwer verletzt sind oder sogar sterben, weil andere Menschen einfach nicht helfen, wegschauen, zu feige sind oder weil ihnen das Leben eines anderen Menschen nichts Wert ist.

Im September 2009 starb Dominik Brunner, nachdem er sich schützend vor drei Kinder gestellt hatte. Seit diesem Zeitpunkt habe ich mich intensiv mit dem Thema „Zivilcourage“ auseinandergesetzt.

Überall wurde über den Fall gesprochen und man hatte zumindest das Gefühl, dass die Bevölkerung aufmerksam wurde.

Aber es gab auch Diskussionen, ob es überhaupt zumutbar ist, Menschen in einer brenzlichen Situation zu helfen und dafür vielleicht sein eigenes Leben zu riskieren.

Die Geschichte, die sich am 12.09.2009 an der S-Bahn-Haltestelle in München abspielte ist wahrscheinlich für niemanden richtig vorstell- oder nachvollziehbar. Der Fall von Dominik Brunner ist nur **ein** Fall von vielen, die ähnlich ablaufen.

Dass in der Folge solcher Taten härtere Strafen für die Täter gefordert werden, kann ich zunächst aus emotionaler Sicht nachvollziehen, grundsätzlich halte ich aber nicht sehr viel davon. Zumindest nichts von solchen Strafen, die unser Strafgesetz vorsieht, nämlich das Einsperren, „und Absitzen der Strafzeit“.

Das Nichtstun, das „Versorgtsein“, die Gewalt untereinander und die soziale Situation im Gefängnis sind bestimmt nicht förderlich für eine Veränderung des Verhaltens und Denkens eines Straftäters.

Ich glaube sogar, dass das Gegenteil der Fall sein kann. Unter dem Blickwinkel der sozialen Verhältnisse im Gefängnis, der aus den Medien bekannten Gewalt die dort unter den Gefangenen herrscht, ist wohl eher nicht damit zu rechnen, dass die Menschen nach der Entlassung ihr Leben und ihre Lebenseinstellung verändern werden. Vielmehr müssen sie lernen, für sich selbst zu sorgen, dass ein Leben in einer Gemeinschaft nur klappt, wenn man zusammenhält, wenn

man sich gegenseitig hilft, respektiert und achtet. Straftäter müssen, sich an Regeln und Absprachen zu halten und dass es oft ohne die Hilfe des anderen nicht geht. Sie müssen vertrauen lernen.

Zivilcourage ist für mich, in jede Situation einzugreifen, wo ein Mensch (egal wie alt er ist, wo er herkommt, unter welchen Umständen) Hilfe braucht. Das fängt damit an, einer alten Dame über die Straße zu helfen, bis dahin, einzuschreiten, wo Dominik Brunner Hilfe gebraucht hätte.

Zivilcourage wird mir vorgelebt, daraus lerne ich, ich werde dahin erzogen - von meinen Eltern, von der Schule und von meinen Mitmenschen.

Allerdings glaube ich auch, dass die Fähigkeit zur Zivilcourage sehr unterschiedlich ausgeprägt ist.

Einer ist z.B. von Natur aus ein ängstlicher Mensch, der andere sehr mutig und selbstbewusst. Hier kommt bestimmt beides zusammen.

Zivilcourage ist ein Thema, zu dem man viel nachdenken, schreiben und diskutieren kann, doch es ist für mich ein Gefühl und eine Überzeugung die ich schwer ausdrücken kann, eine Überzeugung, die in mir drinsteckt.

Unrecht zu tun, dazu haben nur wenige die Gelegenheit. Unrecht zu dulden viele. Unrecht ist menschlich. Menschlich aber, der Kampf gegen das Unrecht, denn das Böse braucht das Schweigen.

Theresa Schuster (19 Jahre)

Ambulanter Pflegedienst Zeiske

Wir bieten Ihnen
ein umfangreiches Betreuungsangebot und
professionelle Pflege, durch unser freundliches, qualifiziertes Fachpersonal,
in der eigenen häuslichen Umgebung.

Ambulanter Pflegedienst S. Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 02262/999 999 6

info@pflegedienst-s-zeiske.de

www.pflegedienst-s-zeiske.de

Gutes Geld für gute Projekte



Projekt-Sparen und Fondsanlage mit Nachhaltigkeit

Legen Sie Ihr Geld gewinnbringend an und unterstützen Sie gleichzeitig einen guten Zweck.



BWO:
Betreut und fördert Menschen mit Behinderungen im sozialen, handwerklichen sowie im industriellen Bereich.
www.bwo-wiehl.de



Nina & Nico:
Verein zur Beratung von Mädchen/Jungen und Frauen. Zweck des Vereins ist die psycho-soziale Unterstützung von Mädchen/Jungen und Frauen besonders nach Gewalterfahrungen oder sexuellem Missbrauch.
www.nina-nico.de



Nabu Oberberg:
Will für Biotop- und Artenschutz, Streuobstwiesenschutz und naturnahem Garten Interesse wecken, Bewusstsein vertiefen und breites Engagement fördern.
www.nabu-oberberg.de

Weitere Informationen bei Ihrem Kundenberater oder unter www.volksbank-oberberg.de



Volksbank Oberberg eG

...28 x im Oberbergischen Kreis