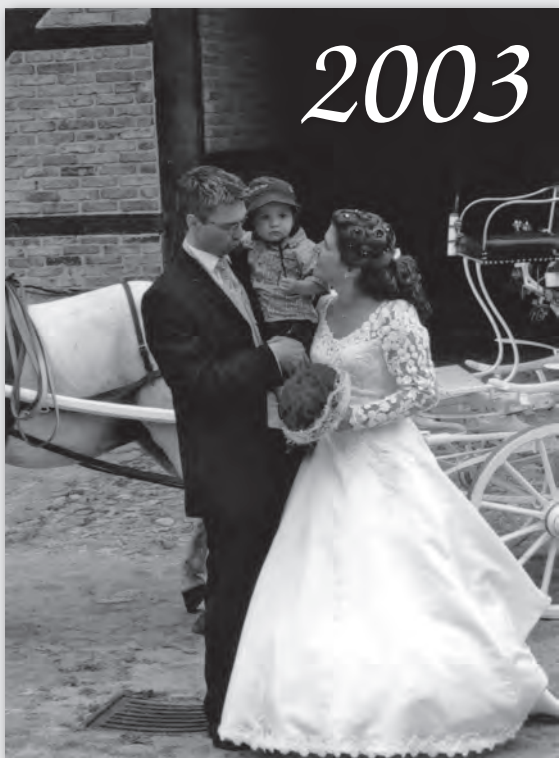




**Offene
Arbeit für
Senioren der Stadt Wiehl**

Zeitschrift von Senioren für alt und jung ☺ 17. Jahrgang – Ausgabe 4/2014





Inhalt

Inhalt & Impressum	Seite 2
Deutschland 1945	Seite 3
Fünf „Bunte Kirchen“ im Oberbergischen	Seite 4
Die digitale Generation – eine Gefahr für die Schrift?	Seite 5
Wenn Ehen älter werden	Seite 6
Mit Kescher und Dosenlupe durch die Brucher Wiesen	Seite 7
Das schönste Geschenk	Seite 8
Brief eines Schwerhörigen	Seite 10
Ein winterliches Gedicht	Seite 11
Zwei Vulkanausbrüche im Herbst 2014	Seite 12
Advent im Ruhrgebiet – Bangemachen gilt nicht!	Seite 13
Erinnerungen	Seite 13
Wohnberatung für sehbehinderte u. blinde Menschen	Seite 14

Impressum

Herausgeber:

Stadt Wiehl
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion:

Brigitte Brandl, Albert Diezun,
Hans-Jürgen Euler, Brigitte Freimann,
Lydia Grabenkamp, Ingrid Pott,
Helga Schulte, Jutta und Peter Weins

Redaktionsleitung:

Elke Bergmann

Redaktionsanschrift:

-OASe- Stadt Wiehl
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel. 02262/797-123
Fax 02262/797-121
www.wiehl.de
oase@wiehl.de

Redaktionsschluss:

12.01.2015

Layout & Druck:

Welpdruck GmbH
Tel. 022 62/72 22 -0
www.welpdruck.de

Nächste Ausgabe:

23.02.2015

Die Fotos auf der Titelseite wurden von Ilse Schneider-Jackson zur Verfügung gestellt.

Auflage:

800 Stück – erscheint vierteljährlich – kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanner-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, im Haus Nr7 (OASe- und BieNe-Treff Bielstein), in den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, 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.

**OFFENES
FEUER
BEAUFSICHTIGEN!**

„Trauliches Kerzenlicht“ lässt man nicht allein!
Gerade zur Weihnachtszeit rät die Feuerwehr zu erhöhter Vorsicht:

Verlassen Sie das Zimmer nicht, ohne die brennenden Kerzen zu löschen!

**Und:
Sind in Ihrer Wohnung Rauchmelder installiert?**

© Birgit Wöltering



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur Winterausgabe der „Info-Oase“. Eine besondere Ausgabe, wie ich finde. Nicht nur, dass der Gültigkeitszeitraum von Dezember bis Februar reicht, also Zeiten der Besinnlichkeit, Erwartung, Feiern, guten Vorsätze und ausgelassenem Treiben umfasst. Gleichzeitig starten wir mit einer kleinen Serie anlässlich des siebzigsten Jahrestages zum Ende des zweiten Weltkrieges. Wir standen also vor der Aufgabe, in dieser Zeitung leise und nachdenkliche Töne anzuschlagen, zu informieren, jedem Redaktionsmitglied seinen persönlichen Freiraum zu lassen und trotzdem eine unterhaltsame und kurzweilige Lektüre zusammen zu stellen. Ich hoffe, es ist uns gelungen. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Die Redaktion

Deutschland 1945:

Neubeginn auf Trümmern – Zeitzeugen berichten über ihre Kriegserlebnisse

INFO-OASE gibt in den vier Hefen des Jahres 2014/15 Zeitzeugen der schrecklichen Kriegsjahre 1939 -1945 eine zu Herzen gehende Stimme. Frauen und Männer, damals erst an der Schwelle ihres Lebens, trugen die Erinnerungen an ihr eigenes und das tragische Schicksal ihrer Leidensgenossen bis heute, in ihr hohes Alter, als schwere Hypothek im Herzen. Sie erzählen ihre ganz persönlichen Erlebnisse aus dieser schrecklichen Kriegszeit. Es sind nur einzelne Töne aus einer schauerlichen Kakophonie des Grauens, Töne, die aufklingen als Anklage und Warnung, als Mahnung und Erinnerung an unendliches Leid Unschuldiger. Das Kriegsende 1945 ließ zwar die Waffen schweigen, offenbarte aber die Not und Zerstörung Deutschlands, zunächst in vier Zonen von den Siegermächten besetzt, dann aufgeteilt in West- und Ostdeutschland bis zur Wiedervereinigung 1989.

Siebzig Jahre vergingen seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Siebzig Jahre des Friedens mit unseren Nachbarn, siebzig Jahre gelungener Aussöhnung, demokratischer Verfassung und vieler sozialer Errungenschaften. Beim Rückblick auf die leidvolle Ver-



gangenheit nicht nur unseres deutschen Landes fragen wir uns immer wieder: „Wie konnten einzelne radikale Demagogen ganze Völker in den Abgrund führen? – Wie ist es möglich, ganze Völker gegeneinander aufzuhetzen?“ – Es fängt damit an, Neid, Missgunst, Rassenhass und alle üblen Instinkte in den Menschen zu wecken, sich selbst zu erhöhen und zum Maßstab aller Dinge zu machen.

Die Berichte unserer Zeitzeugen sind Beispiele dafür – jeder in besonderer Art – wie ungezügelte Bosheit förmlich explodierte und sich wie ein Leichentuch über ganze Kontinente dieser Welt legte. Wir blicken zurück auf den Zweiten Welt-

krieg in Entsetzen und Trauer, gedenken unserer Toten in Liebe und unerfülltem Hoffen auf ein Wiedersehen. Wir bewundern das große „Dennoch“, mit dem die Überlebenden dieses riesigen Desasters den Neuaufbau Deutschlands gewannen. Ihr Mut, ihr Verzicht, ihr Wunsch nach Frieden und Gleichachtung aller Lebewesen in einer demokratischen Gemeinschaft machte es möglich: „Das Wunder von 70 Jahren Frieden!“

Ein größeres Wunder aber soll die Erfüllung des Wunsches sein: „Nie wieder Krieg“; ein Wunsch und eine Mahnung an kommende Generationen!

Lydia Grabenkamp



Fünf „Bunte Kirchen“ im Oberbergischen

Auf Anregung von Dr. Diether Stevens bot die OASe der Stadt Wiehl die Besichtigung der „Bunten Kirchen“ im Oberbergischen an.

Herr Dr. Steves hat selbst sehr großes Interesse an historischen Kirchen und wollte sein Wissen über diese alten Gotteshäuser an Interessierte weitergeben.

Für die Fahrten zu den Kirchen stellte die Stadt Wiehl ihren Kleinbus zur Verfügung. Damit können bis zu 8 Personen befördert werden. Auch als Fahrer stellte sich Herr Dr. Steves ehrenamtlich zur Verfügung. So konnten im Laufe des vorigen Jahres die bunten Kirchen in Marienhagen, Marienberghausen, Wiedenest und in diesem Jahr in Müllenbach und Lieberhausen besichtigt werden.

Herr Dr. Steves hatte sich mittels Büchern über diese Kirchen kundig gemacht und diese Gotteshäuser kurz vorab bereits besichtigt. Er erläuterte zunächst bei einem Rundgang um die jeweiligen Kirchen deren Entstehungsgeschichte und die ursprüngliche Architektur, sowie die im Laufe der Jahrhunderte vorgenommenen Anbauten und sonstige Veränderungen. Diese wurden auch im Kircheninneren sichtbar. Er konnte den jeweils kleinen Reisegruppen die Geschichte der Wandfresken, deren Entstehung, sowie die evtl. Überhöhung in der Reformationszeit, die Wiederentdeckung der Fresken und deren Restauration erklären. Ebenso die Bedeutung der einzelnen Fresken, die in den jeweiligen Kirchen etwas anders aussehen können. Durch die vielen Fresken, die Szenen aus dem Alten und dem Neuen Testament

darstellen, konnten die Priester den Gläubigen die biblische Geschichte auslegen und noch eindringlicher erklären. Damals waren die in lateinischer Sprache geschriebenen Bibeln nur den Geistlichen zugänglich.



Altarraum der ev. Kirche Marienhagen

Diese „Bunten Kirchen“ wurden zu unterschiedlichen Zeiten nach der Reformation evangelisch. Die Besucher waren von den alten Kirchengebäuden, insbesondere von den Wandfresken sehr beeindruckt.

Im vorigen Jahr kam die Besichtigung der katholischen Wallfahrtskirche in Marienheide ebenfalls ins OASe-Programm und wurde von einigen Interessierten besucht. Auch hier konnte Herr Dr. Stevens sein Wissen weitergeben.

Im Anschluss an die etwa 1 bis 1½ stündigen Kirchenbesichtigungen traf sich die kleine Rei-

seggruppe zum gemeinsamen Kaffeetrinken, um sich über die vielen Eindrücke auszutauschen. Hierbei wurde Herrn Dr. Stevens für seinen ehrenamtlichen Einsatz herzlich gedankt.

Falls Ihr Interesse für die „Bunten Kirchen“ in unserer Heimat hiermit geweckt wurde, kann ich Ihnen einen Besuch dieser Kirchen nahelegen. Viele haben evtl. zuletzt in der Schulzeit, so wie auch ich, die „Bunte Kerke“ in Lieberhausen besucht. Wie wäre es, wenn Sie nach langer Zeit die genannten Gotteshäuser aufsuchen um sich die Fresken in diesen Kirchen noch mal anzusehen.

Dazu kann ich Ihnen ein kleines Buch empfehlen, mit dem Titel „Weltgericht und Seelenwaage – Große Kunst in kleinen Kirchen. – Die Bunten Kirchen im Bergischen Land“. Autorin Verena Kessel, aus der Schriftenreihe der Thomas-Morus-Akademie Bensberg, ISBN 978-3-89198-117-7. Auf 116 Seiten werden die Geschichte, die Architektur und die Wandmalereien der fünf „Bunten Kirchen“ ausführlich beschrieben. Sehr viele Farbfotos zeigen die Kirchengebäude und natürlich auch die Wandfresken.

Hans-Jürgen Euler



Kirche Marienberghausen



Die digitale Generation – eine Gefahr für die Schrift?



„Das Beste beim Diktieren ist: Man kann Worte verwenden, von denen man keine Ahnung hat, wie sie geschrieben werden.“

William Shakespeare

Mal wieder beschwört man das Ende des Abendlandes herauf. Hat das Ende der Schriftkultur längst begonnen?

Wir werden kaum noch Menschen brauchen, die lesen und schreiben können. Warum? Die audiovisuellen Medien verdrängen die Schriftkultur. YouTube-Videos übernehmen die Funktion von Gebrauchsanweisungen und Lehrbüchern, in den Schulen haben Smartboards die Kreidetafeln ersetzt, das Lesen wird durch Vorlesefunktionen abgelöst, Smartphones sind heute schon in der Lage, das gesprochene Wort aufzunehmen und z.B. in eine SMS zu transferieren. Auch können Smartphones dem Nutzer eine SMS laut vorlesen.

Die Menschen werden sich daran gewöhnen, ihr Leben über Smartphones und Tablets zu organisieren. So lassen sich z.B. Backöfen, Kühlschränke und Waschmaschinen künftig mit einer Smartphone-App bedienen. Das Smartphone wird der Begleiter in allen Lebenslagen. Es ist das Fenster zur Welt. Ein Leben

„ohne“ ist für die meisten nicht mehr vorstellbar. Diese Technik steckt erst in den Kinderschuhen und wird vielleicht bald schon ausgereift sein.

Die voranschreitende Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt hat die Schriftkultur bereits zurückgedrängt und wird sie auch weiterhin zurückdrängen. Doch Zeitungen werden nicht aussterben und auch die Bücher nicht. Fraglich ist nur, ob sie in Zukunft wirklich noch auf Papier gedruckt werden.

Es wird beklagt, dass Jugendliche – und auch Erwachsene – im Zeitalter der Informationstechnik gerne mit neuester Technik spielen, aber immer weniger zum Buch greifen. Jugendliche lesen anders und sie können im Zeitalter der modernen Informationstechnik das Buch auch übers Handy empfangen. Vielleicht erst gewöhnungsbedürftig, dann aber problemlos und günstiger als das gedruckte Buch.

Unsere Kultur ist schriftgläubig. Und nie ist dank E-Mail, Smart-

phone und SMS so viel geschrieben worden. Wir kommen ohne Schriftkultur nicht aus. Doch SMS und Twitter führen zu einer neuen Art der Schriftkultur. Man muss sich gut überlegen, wie man seinen Text in wenigen Worten oder auch Zeichen mitteilen kann.

Vielleicht ist die hingekritzelte Notiz auf dem Zettel jedem elektrischen Gerät überlegen – Papier braucht keinen Akku.

Steht uns wirklich eine derartige „Schöne neue Welt“ bevor?

Brigitte Brandl

*Wir sehn auf's alte Jahr zurück
und haben neuen Mut:
Ein neues Jahr, ein neues Glück!
Die Zeit ist immer gut.*

Hoffmann von Fallersleben



Wenn Ehen älter werden

Sehr oft wird eine Ehe in der Vorstellung geschlossen, sie sei ein festes Gebilde, das immer gleich bleiben wird. In der Realität ist die Ehe aber kein fester Zustand, sondern eine Folge von unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Die Ehe umfasst praktisch das gesamte Erwachsenenalter und durchläuft dabei verschiedene Phasen:

- die Aufbau- und Produktionsphase
- die Krise der mittleren Jahre
- die Altersehe

Jede Phase hat ihre eigenen Probleme und Konflikte. Der Wechsel von der einen in die nächste Phase erzeugt Angst und erfordert von den Partnern ein hohes Maß an Vertrauen, Gesprächsbereitschaft, Flexibilität und Anpassung (und nicht zuletzt sehr viel Humor)! Die erste Phase ist die aktivste Phase einer Ehe. Man ringt um eine berufliche Position, die die soziale Stellung der Familie und die eigene Identität entscheidend bestimmt. Die Fülle dieser Anforderung wirkt auf beide Partner anregend. Ein wichtiger Punkt ist in dieser Zeit auch die Neuregelung der Beziehung zu den eigenen Eltern. Durch Kinder kann sich die Paarbeziehung vertiefen, oder es entsteht Eifersucht, weil die exklusive Zweisamkeit gestört wird. Bisher sind die Ziele in relativ kurzer Zeit erreichbar, bzw. erreicht. Der soziale Status der Familie ist bestimmt, die Kinder brauchen die volle Aufmerksamkeit der Eltern nicht mehr. Was ist jetzt die Basis, auf der sich die Partner verständigen? Die Gefahr ist groß, nun in eine Identitätskrise zu gelangen. Man ist

vielleicht nicht mehr bereit, seine ganz persönlichen Interessen der Ehe und Familie unterzuordnen. Evtl. möchte man Dinge, die man aus Solidarität zum Partner nicht gelebt hat, nachholen. Man möchte sich selbst finden. Der Nachholbedarf verpasster oder „geopferter“ Lebensmöglichkeiten wird durch das bevorstehende Alter gewaltig gesteigert.

Die Situation verläuft jedoch, trotz aller Emanzipationsbemühungen, für Mann und Frau verschieden. Bei manchen Männern breitet sich Unzufriedenheit aus, weil sie nicht das erreicht haben, was sie erwartet hatten. Sie neigen dazu, die Schuld an ihrem Versagen der Ehe zuzuschieben. Verhält sich die Frau verständnisvoll, fühlt er sich noch mehr eingeengt. Will die Frau sich nicht zum Sündenbock machen lassen und wehrt sich, fühlt er sich unverstanden und hat nun erst recht das Bedürfnis nach einer verständnisvollen Geliebten, die sein tragisches Los bedauert. Es wird ihm durch die Geliebte das Gefühl vermittelt, jung zu sein, noch einmal von vorne zu beginnen und alles besser zu machen. Das verleiht dem Leben neuen Sinn. Es ist wie eine Reise in ein fremdes Land. (Manchmal auch eine Reise ohne Rückkehr).

Für die Frau ist alles etwas komplizierter: Der Beginn des Klimakteriums mit den körperlichen Veränderungen. Es besteht die Gefahr, dass sie feststellen wird, ihre besten Jahre der Familie geopfert zu haben. Die Kinder gehen aus dem Haus, der Mann ist mit sich beschäftigt, sie fühlt sich allein. Natürlich gibt es auch Frauen, die diese Phase ihrer Ehe als belebend empfinden. Sie fühlen sich frei von Ver-

pflichtungen und genießen die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren. In dieser schwierigen Phase einer Ehe ist es hilfreich, eine Paar- bzw. Lebensberatung in Anspruch zu nehmen. Das gelingt natürlich nur, wenn sich beide Partner der Konfliktsituation bewusst sind und beide an einer guten Entwicklung interessiert sind. Alter heißt für viele: Pensionierung des Mannes, Rückzug aus dem aktiven Leben ins Ghetto der Betagten, Witwen und Rentner, heißt Gebrechlichkeit und nahender Tod. Das Paar rückt wieder enger zusammen. Wenn der Übergang in die letzte Phase der Ehe gut gelungen ist, kann es aber auch heißen, vieles Neue gemeinsam entdecken, ausprobieren und genießen. Das Alter schafft eine gewisse gegenseitige Abhängigkeit. Das kann einerseits als beglückend erlebt werden, andererseits aber auch als Abhängigkeit empfunden werden. Die wechselnde Abhängigkeit und die Vertrautheit einer langen Beziehung, sind beglückende Bestandteile einer „Altersehe“.

Dies war eine kurze, abrisshaft Darstellung des phasenhaften Verlaufs der Ehe, wie er häufig vorkommt. Selbstverständlich gibt es unendlich viele Abweichungen davon.

Zusammenfassend wollte ich aufzeigen, dass die Ehe ein Theaterstück in vielen Akten ist, voller Spannung, voller Glück und Unglück, voller Hoffnung und Enttäuschung.

Durch viel Arbeit an der Beziehung und durch viel Glück kann eine Ehe positiv gelingen.

Jutta Weins



O lieb, so lang du lieben kannst!

O lieb, so lang du lieben kannst!
 O lieb, so lang du lieben magst!
 Die Stunde kommt, die Stunde kommt,
 wo du an Gräbern stehst und klagst!

Und Sorge, daß dein Herze glüht
 und Liebe hegt und Liebe trägt,
 so lang ihm noch ein ander Herz
 in Liebe warm entgegenschlägt!

Und wer dir seine Brust erschließt,
 o tu ihm, was du kannst, zulieb!
 Und mach ihm jede Stunde froh,
 und mach ihm keine Stunde trüb!

Und hüte deine Zunge wohl,
 bald ist ein böses Wort gesagt!
 O Gott, es war nicht böß gemeint,
 der Andre aber geht und klagt.

O lieb, so lang du lieben kannst,
 o lieb, so lang du lieben magst!
 Die Stunde kommt, die Stunde kommt,
 wo du an Gräbern stehst und klagst!
 Dann kniest du nieder an der Gruft
 und birgst die Augen, trüb und nass,
 sie sehn den Andern nimmermehr
 ins lange, feuchte Kirchhofsgras.

Und sprichst: O schau auf mich herab,
 der hier an deinem Grabe weint.
 Vergib, dass ich gekränkt dich hab'!
 O Gott, es war nicht böß gemeint!

Er aber sieht und hört dich nicht,
 kommt nicht, dass du ihn froh umfängst;
 der Mund, der einst dich küßte, spricht
 nie wieder: ich vergab dir längst!

Er tat's, vergab dir lange schon
 doch manche heiße Träne fiel
 um dich und um dein herbes Wort -
 doch still, er ruht, er ist am Ziel!

O lieb, so lang du lieben kannst!
 O lieb, so lang du lieben magst!
 Die Stunde kommt, die Stunde kommt,
 wo du an Gräbern stehst und klagst.

Ferdinand Freiligrath (1810 – 1876)

Mit Kescher und Dosenlupe durch die Brucher Wiesen

Natur erleben, entdecken und erforschen. Die Biologische Station Oberberg ludt in den Sommerferien Kinder und Behinderte ein, die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt näher kennen zu lernen. Es ist ihr gelungen.

Die Stunden im Brucher Biotop (auch Wiehler Auen genannt) waren ein Erlebnis und ein kleines Abenteuer. Wer das richtige Schuhwerk an hatte, „fischte“ mit einem Riesenkescher durch das hohe Gras der Wiesen. Kaum vorstellbar, was da zutage kam. Angefangen vom dunkelblau funkeln- den Käfer, Spinnen und Heuschrecken bis hin zu Kleinstgetier. Jeder war mit Eifer dabei und fasziniert, wenn er durch die Dosenlupe oft kaum wahrnehmbare Tiere bestaunen und bewundern konnte.

Bei Libellen sehr beliebt; ein Wassertümpel mitten in den Wiesen. Ackerschachtelhalm, Schlinggewächse und herabgefallene Baumäste am Ufer- rand bieten Schutz und Ruhe. Scheint die Sonne, werden sie flügge. Schön anzusehen, wenn sie mit ihren transparenten, hellblau schimmernden, schlanken Flügeln temperamentvoll über die Wasserfläche schwirren.

Nicht zu überschauen, das auffällig große indische Springkraut. Liebt durch seine Blütenpracht und seinen Blütenduft bei allen Arten von Insekten, verfehmt durch seine riesige Samenproduktion, deren Folgen an Bach- und Flußrändern nicht mehr zu übersehen sind. Ein Vormittag, der lange nachklingt. Uns Besuchern die Augen zu öffnen, gerade das Verborgene in der Natur zu erleben, das ist der Biologischen Station gelungen. Ihrem Team ein Dankeschön für ihr beispielhaftes Engagement.

Wer mehr über ihre Aufgaben, ihr Betätigungsfeld oder die Öffentlichkeitsarbeit erfahren möchte, der wird im Internet umfangreich informiert. Oder einfach mit der Biologischen Station Oberberg, Rotes Haus - Schloss Homburg in Nümbrecht Kontakt aufnehmen.

Ingrid Pott





Das schönste Geschenk

Erinnerungen an ein ganz besonderes Fest

Meine Großmutter war eine exzentrische Frau. Besuch empfing sie stets, verwegen an einer Zigarettenspitze ziehend, auf ihrem Diwan liegend wie Greta Garbo, und auf Familienfeiern erzählte sie gern Witze, die so anzüglich waren, dass selbst mein Vater errötete.

Ich liebte diese Frau. Ich liebte sie über alles. Und jedes Jahr freute ich mich auf das Weihnachtsfest, denn wir feierten bei ihr. Sie schmückte dann das ganze Haus – und immer mit den buntesten Engeln, Kugeln und Schneemännern. Überall blinkte und glitzerte es – so sehr, dass einem die Augen wehtaten. Es waren Weihnachtsfeste, von denen jedes Mädchen träumt.

Und erst die Geschenke! Meine Großmutter kaufte mir stets das, was meine Eltern sich nicht leisten konnten: Schaukelpferde, Puppen, Dreiräder. Riesige, wunderschöne Dinge, die kaum alle ins Auto passten.

In jenem Winter aber, in dem ich zehn Jahre alt wurde, änderte sich alles: „Deiner Großmutter geht es nicht gut“, erklärte mein

Vater, bevor wir nachmittags zu ihr aufbrachen. Ich verstand nicht, was er meinte. Das Haus war üppig dekoriert wie immer. Eines aber war tatsächlich anders: Unter dem Weihnachtsbaum lagen an diesem Abend keine bunt verpackten Geschenke. Nur ein kleiner Pappkarton, der ein Schild mit meinem Namen trug. Als ich ihn öffnete, war ich enttäuscht: Der Karton war leer. Ich drehte ihn in meinen Händen und bekam furchtbare Angst, ich hätte vielleicht etwas so Schlimmes getan, dass ich kein Geschenk verdiente. Da trat meine Großmutter zu mir und sagte: „Das, was dieser Karton enthält, kannst du weder sehen noch berühren oder schmecken. Aber es wird dich schützen und dich stark machen und dir Geborgenheit geben, wann immer du sie brauchst. Es wird alle Zeiten überdauern, und von all den Geschenken, die ich dir je gemacht habe, hoffe ich, dass du dich eines Tages einzig an dieses erinnerst.“ Ich blickte auf und fragte: „Was ist es denn?“ Und sie sagte: „Liebe. All die Liebe,



© Sandra Homann

die ich für dich empfinde“. Acht Tage später starb meine Großmutter. Und sie behielt Recht: Von den vielen Geschenken, die sie mir in all den Jahren machte, ist nur eines geblieben. Ein vergilbter Karton mit ausgefranzten Kanten, der nichts enthält und zugleich doch alles: Liebe. Das schönste Geschenk der Welt.

*Autorin unbekannt,
zur Verfügung gestellt
von Renate Mertens*

Weihnachten im Luftschutzkeller

Weihnachten – ein Zauberwort. Glitzernder Schimmer, nicht greifbare Verheißung von etwas Schönerem, das es doch geben müsste, auch mitten im Krieg 1942. Das gibt es nicht im bitterkalten Winter, im Ruhrgebiet. In Nazi-Deutschland, das achtzehnjährige Abiturienten als Kanonenfutter in die Schneewüsten

Russlands jagt, ihre Mütter, Väter und Schwestern in stummer Verzweiflung dem Bombenkrieg aussetzt. „Wollt Ihr Kanonen statt Butter?“, schreien Göring, Goebbels und der „größte Führer aller Zeiten“ im Radio. Ihre Reden hört Deutschland durch Lautsprecher, auch in allen Schulzimmern. Wir lernen für das Ab-

itur, müssen alles können. Kein Pardon, auch wenn wir die halbe Nacht im Luftschutzkeller sitzen. Ich bin siebzehn Jahre alt. Ich zittere um meine Brüder – der eine in Russland, der andere in Rommels Afrika-Corps vor El Alamein. – Am 6. Dezember 1942 schreibt Willi (18) aus der Kalmückenteppe am Jaschkul: „Ich lief zu



Fuß hierhin in meinen Tanzstundenschuhen. In diesem furchtbaren Schnee und Eis! Heute holte ich mir von einem toten Russen ein Paar Filzstiefel.“ – „Gottseidank, er lebt noch“, sagen wir. Am 20. Dezember klingeln zwei ernste Männer in SA-Uniform bei uns. „Wir möchten Ihre Eltern sprechen“. Ich rufe sie und verdrücke mich. Da höre ich ein kurzes Wimmern. Den hellen, scharfen Klage-ton meines Vaters, den ich nie vergessen soll. Willi ist gefallen. Der Kompaniechef schreibt „durch Volltreffer in den Unterstand blieb nichts von ihm“. Wir erhalten seinen restlichen Wehrsold. Die Eltern sind versteinert. Wir trauern wortlos, hoffnungslos. Wir dürfen nichts gegen die Nazis sagen, dann landen wir im KZ.

Jeden Morgen kommen ausgemergelte KZ-Häftlinge in gestreiften Anzügen, die bloßen Füße in Holzpantinen, scheu an unserem Haus vorüber zum Bombenräumen. Wir legen ihnen leicht erreichbar Brot auf

die Fensterbank. Wir wissen Bescheid. – Mein Bruder Ernst (23) ist in Afrika vermisst. Ich werde geschickt, ein Seelenamt für Willi zu bestellen. Ich hoffe auf Trost, auf ein gutes Wort. Stattdessen höre ich nur: „Also, das Seelenamt kostet acht Mark, mit Musik 16, und mit Geläute 20 Mark“. Das sagt der dicke Pfarrer. Mir stockt der Atem. Ich lege ihm den Umschlag hin. „68 Mark Willis letzter Wehrsold. Nun. Das wird ja wohl reichen“. Das mit dem Pastor sage ich nicht zu Hause!



Da ist schon wieder Fliegeralarm. Wir schnappen unsere Notkoffer. Rennen in den Keller. Gewaltige Detonationen. Der Boden

des Kellers springt in die Höhe. 20 Leute sitzen stumm und leichenblass. Christa, 20 und etwas dümmlich, fängt an, hysterisch zu schreien. Meine Mutter, die fünf Kinder erzog, steht schweigend auf und knallt ihr eine, setzt sich hochaufgerichtet wieder hin. Jetzt ist Ruhe. Wir sticken weiter an nutzlosen Sofakissen.

Seit Wochen hüten wir einen kleinen Weihnachtsbaum auf dem Balkon. Am 24. Dezember stecke ich ein paar Kerzen darauf und stelle Pappteller mit aufgedruckten Tannenzweigen auf den Esszimmertisch. Die „Sonderzuteilung“, pro Person eine Apfelsine und sechs Nüsse, legt Mutter darauf. „Heute gibt es keinen Alarm“, sagt Vater. „Lasst uns früh zu Bett gehen“. Wir nehmen unsere Wärmflaschen und verschwinden wortlos.

Am Schlafzimmerfenster sind Eisblumen. Bizarr und schön, und kalt wie das ganze Universum.

Lydia Grabenkamp

„rage un An wor in i eiler er ommuni ation“ Brief eines Schwerhörigen an Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

den meisten ist ja bestimmt schon aufgefallen, dass ich Euch mitunter sehr schlecht und/oder sogar falsch verstehe, manchmal überhaupt nichts höre.

Auf den Punkt gebracht, das liegt ganz einfach daran: Ich bin hochgradig schwerhörig! **Schwerhörigkeit ist eine Behinderung, mit der ich leben und auskommen muss**, weil sie nicht zu reparieren ist. Das musste ich in den 6 Wochen meiner Rehabilitationsmaßnahme in einer Klinik für Hörbehinderte erneut erfahren. Ich habe in der Klinik aber auch gelernt, dass ich mir das Leben, als an Taubheit grenzend Schwerhöriger, mit ein paar „Tricks“ erleichtern kann.

Und dabei könnt ihr mir, liebe Kolleginnen und Kollegen, ein wenig helfen. Sicherlich hat die/der eine oder andere schon einmal „merkwürdige“ Verhaltensweisen bei mir erlebt:

- Ich sitze am Computer und arbeite, Du kommst zur Tür hinein und sagst „Guten Morgen, Lothar“. Aber ich reagiere nicht. Ich bin auf meine Arbeit konzentriert und nicht in der Lage eine weitere Geräuschquelle zu identifizieren, geschweige denn darauf zu reagieren.
- Wir sitzen in geselliger Runde, ihr unterhaltet euch „kreuz und quer“, meistens mehrere gleichzeitig z. B. über Arbeit und Hobby, der Kollegenplausch in der Frühstückspause, oder das



„lebhaftes Durcheinander“ beim „Langen Tisch“. Manchmal nicke ich noch freundlich, obwohl ich nur einige Brocken verstanden habe (...glaube ich jedenfalls). Aber in Wirklichkeit habe ich mich bereits aus den Gesprächen „ausgeklint“, weil ich in dem allgemeinen Stimmengewirr keine Chance mehr habe Euch zu verstehen. Nur in Ruhe und ohne jegliche Nebengeräusche, kann ich ein „nettes Gespräch unter vier Augen“ (Ohren) führen.

- Bei Veranstaltungen habe ich auch so meine Probleme den Vorträgen zu folgen, die aber durch meine Mikro-Anlage meistens gelöst werden können. Allerdings nach den Vorträgen, wenn die allgemeine Unterhaltung einsetzt und der Lärmpegel schnell ansteigt, verstehe ich nichts mehr. Die Lautstärke nervt mich so sehr, dass ich lieber nach Hause gehe, obwohl ich gerne bis zum Schluss bleiben würde.
- Ich sitze in meinem Büro bei geöffneter Tür an meinem Schreibtisch. Du gehst auf dem Flur vorbei und grüßt mich, aber ich habe nichts gehört bzw. verstanden, weil der Drucker läuft, am Nachbarschreibtisch gerade gesprochen oder telefoniert wird, und so dein Gruß „im Rauschen“ unterging.
- Du rufst mir von weitem etwas zu und ich reagiere nicht, dann sei bitte nicht verärgert, denn auch hier habe ich dich einfach nicht gehört. Es ist dann keine Bequemlichkeit, Desinteresse oder Sturheit von mir.

Dieses sind nur einige Beispiele, die sich beliebig ergänzen lassen. Auf beiden Ohren kann ich hohe Töne nicht mehr oder nur ganz schwach und vor allem auf meinem linken Ohr nur verzerrt hören. In den Bereichen, wo ich schwach höre, kann das Hörgerät einspringen und versuchen genau diese Töne zu verstärken, so dass ich sie für mich nahezu normal empfinde. Töne, die ich gar nicht höre, kann auch das modernste Hörgerät nicht mehr herbeizaubern.

Die Folge ist:

- Die Töne werden von mir anders oder gar nicht empfunden.
- Einzelne Töne und somit auch Wörter werden verzerrt.
- z. B. die Wortpaare Baum/kaum, Pfahl/kahl, Geist/Geiz, Glut/Blut, zwei/drei usw. klingen für mich nahezu gleich
- Wörter werden verstümmelt, weil ich Teile (Frequenzen) davon einfach nicht höre.

Ganze Sätze verstehe ich folglich nur in Bruchteilen. Ihr hört als Guthörende: „Frage und Antwort sind die Pfeiler der Kommunikation“, während ich als Schwerhöriger verstehe: „rage un Antwort in Pfeiler der Kommunikation“.

Wenn ich Euch trotzdem einigermaßen verstehe, dann liegt das daran, dass ich aus den Bruchstücken und in Kenntnis des Gesprächsthemas, den Inhalt „zusammenbasteln“ kann.

Das kann aber auch schon mal schief gehen:

- Ich verstehe falsch und gebe eine unpassende Antwort.
- Ihr „lacht“ oder stutzt über meine unpassende Antwort und ich weiß nicht warum.
- Ihr lacht über einen Witz und ich fand daran gar nichts komisch.
- Du sagst: „Das haben wir doch gestern schon besprochen!“, aber ich habe das gestern völlig falsch eingeordnet.
- Du sagst: „Das habe ich dir doch vorhin schon gesagt!“, aber ich habe das einfach nicht gehört.

Hierbei wird deutlich, dass es für mich zwischen Hören und Verstehen einen riesengroßen Unterschied gibt. Daher hänge ich zwangsläufig in Gesprächen immer etwas hinterher. Das liegt nicht daran, dass ich begriffsstutzig bin.

Während meiner Reha-Maßnahme habe ich ein griffiges Beispiel gehört: Ein Simultandolmetscher, der in einer Kabine einen Vortrag übersetzt, wird nach einer halben Stunde abgelöst, weil er erschöpft ist und eine Pause braucht. Er muss nur übersetzen, muss also nicht einmal den Inhalt verstehen. Ich muss übersetzen und verstehen! Deshalb bringt mich auch eine ausgelassene Feier im großen Kreise oftmals bereits nach einer Stunde an den Rand der Erschöpfung. Aus dem gleichen Grund muss ich mitunter auch bei einer Veranstaltung eine „Auszeit“ nehmen. Das alles ist nun einmal so und nicht zu ändern. Deshalb brauche ich eure Hilfe und vor allem euer Verständnis.

- Habt Geduld mit mir, wenn ich um Wiederholung des Gesagten bitte.
- „Schreit“ mich nicht an, denn die verzerrte Stimme kann ich erst recht nicht verstehen. Sprecht mich ganz einfach klar und deutlich möglichst auf meinem rechten, „besseren“ Ohr an.
- Es hilft mir auch, wenn ihr mich beim Sprechen anseht. Die Mundbewegungen sind für mich zusätzliche Bausteine bei der Zusammensetzung des „Wort-Satz-Puzzles“



- Nehmt mir nicht übel, wenn ich bei einer Feier frühzeitig nach Hause gehe, oder erst gar nicht erscheine. Denn ich verstehe kaum etwas, das Hören wird zur Schwerstarbeit, mein Kopf dröhnt, ich fühle mich „wie im falschen Film“. Ihr amüsiert euch köstlich, was ich ja auch gern möchte, aber ich durchlebe Qualen.

Herzlichen Dank für Euer Verständnis

Lothar

Quelle: Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e.V.



Ein winterliches Gedicht

*Erst gestern war es, denkst du daran?
Es ging der Tag zur Neige.
Ein böser Schneesturm da begann
Und brach die dürren Zweige.*

*Der Sturmwind blies die Sterne weg,
die Lichter, die wir lieben.
Vom Monde gar war nur ein Fleck,
ein gelber Schein geblieben.*

*Und jetzt? So schau doch nur hinaus:
Die Welt ertrinkt in Wonne.
Ein weißer Teppich liegt jetzt aus.
Es strahlt und lacht die Sonne.*

*Wohin du siehst: Ganz puderweiß
Geschmückt sind alle Felder.
Der Bach rauscht lustig unterm Eis.
Nur finster steh'n die Wälder.*

Alexander Puschkin, 1799-1837

Gestern noch tobte von der Steppe her ein wilder Sturm, rüttelte an den Ästen, brach die Zweige und trieb die eiskalten Kristalle zu tiefen Schneewehen zusammen. Das war kein Schnee, der leise rieselnd zur Erde fiel. Nicht die Hand vor Augen war zu sehen. Sogar die Sterne blies der Sturm fort und vom Mond war nur ein gelber Schein geblieben. Kein Wintertag, wie wir ihn kennen mit einer Handbreit Schnee den Boden bedeckend. Das hier ist russischer Winter, tobend und übermächtig und eine Urgewalt. Glückliche, wer jetzt ein warmes Haus hat.

Und dann der Morgen, welch ein Gegensatz! „So schau nur hinaus: Die Welt ertrinkt in Wonne.“ Du glaubst es nicht, hattest gestern die Tür fest verschlossen, noch drei Scheite Holz in den Ofen gelegt und es vermieden, hinauszublicken. Heute morgen ist alles anders: „Es, strahlt und lacht die Sonne.“ Ja, schau nur hinaus: „Ganz puderweiß geschmückt sind alle Felder.“ Ist das nicht eine Freude, nachdem gestern die Welt na-hezu unterging? Und selbst „der Bach rauscht lustig unterm Eis.“ Nur die Wälder mögen nicht in die Freude einstimmen; finster stehen sie da. Aber was macht das schon?

So ist der russische Winter!
Und die russische Seele, gleicht sie nicht zuweilen ihrem Winter?

Albert Diezun



Keiner hat's erwartet: Zwei Vulkanausbrüche im Herbst 2014

Mit einem gewaltigen Knall explodierte am 31. August 2014 im wenig besiedelten Norden Islands der Vulkan Bardarbunga. Lavafontänen von fast 200 Kubikmetern Stärke schossen bis zu 100 Metern in die Höhe. Die Eruption war zum Glück nicht von einer Aschenwolke begleitet. (Eine solche legte 2010 beim Ausbruch des isländischen Eyjafjallajökull tagelang den europäischen Flugverkehr lahm).

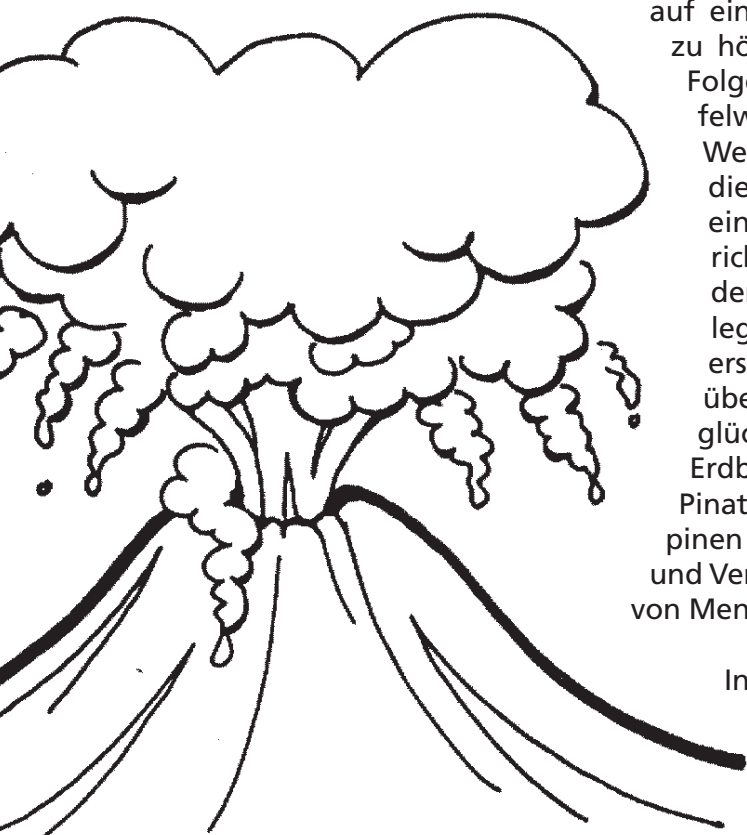
Am 27. September 2014 erreichte uns die Meldung, dass 200 km entfernt von Tokio der Vulkan Ontakesan ausgebrochen war. Er spie Aschenwolken und Gesteinsbrocken „bis zur Größe eines Autos“ auf zahlreiche Wanderer aus. Von 260 Menschen, die den Blick auf die Färbung des Herbstlaubs genießen wollten, starben mindestens 30, weitere sind noch vermisst. Beide Vulkane sind bei Redaktionsschluss noch aktiv.

Vulkanologen können keine sicheren Prognosen über das Verhalten von Vulkanen machen. Dennoch sind ihre Forschungen sehr wichtig, wenn wir Vermutungen anstellen wollen, beispielsweise über die uns vorausgesagte Erderwärmung. Unser Klima ist demnach keineswegs nur von uns selbst „hausgemacht“, sondern wir müssen uns auch klar machen, dass die Erdschicht, auf der wir leben, über dem feuerflüssigen Erdkern einen gefährlichen Tanz absolviert.

Jedoch: Die Vulkan-Forscher lösen immer mehr Rätsel der Klimaveränderungen unseres Planeten. In der Info-OASE 3, 2013 wurde berichtet über die „Kleinen Eiszeiten“, die Mitteleuropa heimsuchten als Folge gewaltiger Vulkanausbrüche mit Aschenregen; 1893 durch den Ausbruch des Krakatau in der Sundastraße/Indonesien, der mit einem Knall explodierte, der auf einem Drittel der Erde zu hören war und in der Folge Aschen- und Schwefelwolken rund um die Welt schickte. Gerade zu dieser Zeit war erstmals ein Seekabel zur Nachrichtenübermittlung in der Sundastraße verlegt worden. So gingen erschütternde Berichte über dieses riesige Unglück um den ganzen Erdball. 1991 brach der Pinatubo auf den Philippinen aus und brachte Tod und Verderben für Tausende von Menschen.

über den Ausbruch des Mount St. Helen in Alaska verfolgen – dessen Auswirkungen auf das Erdklima erforschen die Wissenschaftler noch.

Im Frühjahr 2014 nun berichtete der TV-Sender N24, dass Vulkanologen im alten vorkolumbianischen Siedlungsgebiet der Maya einen bis ins Sediment getriebenen Bohrkern aus der Erde holten. Dieser enthielt eine dicke Aschenschicht, die auf die Zeit um 540 A.D. durch neuartige DNA-Mess-Methoden datiert werden konnte. Bisher war es eines der größten Rätsel, wieso die blühende Maya-Hochkultur um diese Zeit ein so jähes Ende fand. Man kann jetzt verstehen, dass ein gewaltiger und langandauernder Aschenregen die gesamte Natur und die Menschen vernichtete. Um 540 A.D. war Amerika noch nicht vom Westen entdeckt. Der Vulkanausbruch des Ilopango im Siedlungsgebiet der Maya allerdings sandte seine Aschenwolken rund um die Erde und verursachte auf den Breitengraden Mittelamerikas Klimaveränderungen, Hungersnöte und den erstmaligen Ausbruch der Pest in Südeuropa. Sie wurde von Ratten übertragen, die von Alexandria mit Kornlieferungen in das ausgehungerte Konstantinopel gebracht wurden. (Der römische Kaiser Justinian erkrankte dort an der Pest, überlebte jedoch). Gleichzeitig mit den Vulkanausbrüchen und den „Kleinen Eiszeiten“ verringerte sich die Bevölkerung der betroffenen Weltgegenden um die Hälfte.



In jüngster Zeit, 2010, konnten wir in den Medien Berichte

(Quellen: Wikipedia; Kulturfahrplan). Eine eindrucksvolle Liste der Vulkanausbrüche ist in Wikipedia nachzulesen.

Lydia Grabenkamp



Advent im Ruhrgebiet – Bangemachen gilt nicht!

Advent im Ruhrgebiet 1930. Ich bin fünf Jahre alt. Von „Adventszauber“ und Wunschzetteln ist bei uns Kindern keine Rede. Die meisten Väter sind arbeitslos. Dennoch gibt es Geschenke. Geschenke anderer Art. Geschenke, die nicht mit Geld zu bezahlen sind, die Jahrzehnte überdauern. Ich erhielt ein solches Geschenk, als ich meine kleine Hand in eine große, von Gartenarbeit raue Männerhand legen durfte und die Angst vor Dunkelheit verlor:

Gehen Sie mit mir zurück nach Duisburg, Dezember 1930: Es ist stockdunkel. Vorsichtig tasten wir uns die Kellertreppe hinunter. Ich bin fünf Jahre alt. Der Vater hält mich an der Hand. „Wir machen überhaupt kein Licht an. Diese Treppe kennen wir, und

der Weg in den Kohlenkeller ist derselbe wie im Hellen. Da haben wir kein bisschen Angst. – Da ist schon die Kellertür – da liegen die Briketts. Fühlst Du das? Prima, dass wir noch Kohlen haben! Jetzt packen wir die Trage voll für den Kachelofen“, sagt der Vater „und nun führ Du mich mal. Das kannst Du!“ Stolz führe ich meinen Vater im finsternen Gang dem Duft nach, der aus dem Apfelkeller kommt. Dort holen wir Sternrenetten. Die brutzeln wir nachher in der Ofenröhre, sitzen gemütlich im Feuerschein und erzählen uns was. Es ist Advent – vor vielen Jahrzehnten. Mein Vater zeigt mir, wie man sich im Dunkeln zurechtfindet; er zeigt mir, wie man vorsichtig einen Ofen anmacht; wie man Bratäpfel schmort; ich

sehe zu, wie er unter der tief heruntergezogenen Küchenlampe Schuhe besohlt, die meine Fußball kickenden Brüder innerhalb einer Woche ramponieren.

Er lehrt mich, wie viel man selber machen kann. Auf die eigene Kraft zu vertrauen. Eher anderen zu helfen, als auf Hilfe zu warten. Er lehrt mich, vor nichts und niemand und erst recht nicht vor der Dunkelheit Angst zu haben. Er zündet ein Licht an: Ein Licht in meinem Hirn, ein Licht in meinem Herzen. Ein Licht, das jahrzehntelang brennt. „Bangemachen gilt nicht!“ – Es ist Advent. Wir zünden Lichter an. Wir gehen ohne Angst im Dunkeln. – Danke, Papa!

Lydia Grabenkamp

Erinnerungen

Gute und schlechte Erinnerungen sind Kostbarkeiten, besonders im Alter. Wie oft hat man daran gedacht, das Schöne festzuhalten, aber das kann man nicht. Doch man kann vieles bewahren und dafür gibt es die Erinnerung. Das Heute sollt man genießen wo es möglich ist. Die Vergangenheit steht still, so dass man sie in Ruhe betrachten kann. Es gibt nicht nur gute Erinnerungen. Die schlechten Erinnerungen wollen wir eigentlich gar nicht festhalten, weil wir froh sind, dass sie der Vergangenheit angehören. Doch auch schwere Zeiten formen uns. An der Tatsache „Was vergangen, kehrt niemals wieder“ kommt niemand vorbei. Aber es geht nichts verloren. Das verdanken wir der Gabe Erinnerung. Die Gedanken sind frei, so dass wir jederzeit in unseren Erinnerungen kramen

können. Dabei bleibt es jedem Menschen selbst überlassen, in welchem Teil seiner Erinnerungen er sich am liebsten aufhält. Besonders gerne denken Menschen an ihre Kindheit zurück. Warum ist das so? Vielleicht die Geborgenheit in der Familie und die unverletzten, heiteren Gefühle, die für unser späteres Leben so bedeutsam sind. Auch ich habe positive Erinnerungen an meine Kindheit. Wir waren materiell betrachtet arm. Da aber fast alle Familien arm waren, fanden wir unser Glück in Spiel und Spaß miteinander in der Natur. Unserer Phantasie waren keine Grenzen gesetzt, wir konnten sie voll ausleben. Eine besonders schreckliche Erinnerung ist für mich allerdings der Selbstmord eines Freundes (12 Jahre), der dem Leistungsdruck seiner Mutter nicht gewachsen war. Auf die

Erlebnisse in der Erwachsenenzeit, wie erste Liebe, berufliche Erfolge, Reiseerlebnisse, die Zeit mit den eigenen kleinen Kindern, blicken wir im Alter gerne zurück. Aber auch Krankheit, Abschied und Trennungen können in unseren Erinnerungen einen festen Platz haben. Positive Menschen werden sich vor allem an die heiteren Momente in ihrem Leben erinnern, andere hingegen tragen eventuell schwer an ihren negativen Erinnerungen. Zum Schluss fallen mir noch zwei Aussprüche ein: **Der Mystiker Kierkegaard hat folgendes gesagt: „Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben kann man nur vorwärts“ und Michelangelo sagte: „Gott hat der Hoffnung einen Bruder gegeben. Er heißt Erinnerung“**

Peter Weins



Wohnberatung für sehbehinderte und blinde Menschen

Sicher und selbstständig wohnen

Wohnraumanpassungen haben allgemein zum Ziel, dass Menschen sicher, selbstständig und möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können. Bei sehbehinderten und blinden Menschen steht die Organisation der Wohnung im Mittelpunkt. In aller Regel sind keine baulichen Veränderungen durchzuführen. Anpassungen können nach und nach bei anstehenden Renovierungen häufig ohne großen Kostenaufwand durchgeführt werden. Wohnraumanpassungen für blinde Menschen werden sich von denen für sehbehinderte Menschen im Wesentlichen dadurch unterscheiden, dass für sie eine kontrastreiche Gestaltung, eine gezielte, blendfreie Aus- und Beleuchtung und Vergrößerungshilfen besonders wichtig sind.

Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form, sind die wesentlichen Komponenten bei der optischen Gestaltung und erleichtern die Orientierung. Kontraste dienen der Unterscheidung von visuellen Objekten. Z.B. ist das Objekt heller als der Hintergrund, wird der Kontrast positiv wahrgenommen. Ist der Hintergrund heller als das Objekt, wird es negativ gesehen. Die visuelle Wahrnehmung kann Informationen nur dann erkennen, wenn sich die entsprechenden optischen Zeichen von der Umgebung abheben. Z.B. die Farbkombination Dunkelrot/Dunkelblau ist problematisch, da der Kontrast zwischen beiden Farben nicht groß genug ist. Farbkombinationen, die als positiv eingestuft werden sind Schwarz auf Weiß, Weiß auf Blau, Weiß auf Lila, Weiß auf Rot, Gelb auf Rot u.v.m.. Die besten Farbkombinationen sollten den Warnhinweisen im Gefahrenbereich vorbehalten sein.

Licht

Um ebenfalls gute Kontraste zu erzielen, ist u.a. eine ausreichende, optimale (gleichmäßige) Beleuchtung erforderlich. Ebenso wie eine zu geringe Beleuchtung kann eine zu intensive Beleuchtung zu Blendungen oder Spiegelungen führen. Beides ist unbedingt zu vermeiden.

Wohnung/Haus

Hauseingang:

- Hausnummernschild gut lesbar und von der Straße aus zu erkennen sein.
- gute Außenbeleuchtung, evtl. durch Bewegungsmelder
- Stolperfallen im Eingangsbereich sollten beseitigt oder kontrastreich gestaltet werden

Treppenhaus:

- gute Beleuchtung
- großer, kontrastreicher Lichtschalter
- ausreichende lange Beleuchtungsintervalle

Treppen:

- freistehende Treppen sollten unterbaut werden, um Kopfverletzungen zu vermeiden
- Stufen sollten kontrastreich und wenn möglich farblich gestaltet sein. Die Markierungen sollten mindestens 4 cm, am besten 8 cm breit sein und direkt an der Vorderkante der Stufe angebracht werden.
- an freien seitlichen Stufen ist eine 2 cm hohe Aufkantung nötig.
- Handläufe sollten kontrastreich zum Hintergrund gestaltet werden. Der Beginn und das Ende des Handlaufes sollten mit der Treppe übereinstimmen. Sollte er aus baulichen Gründen länger als die eigentliche Treppe sein, so ist er genau bei Beginn und Ende der Treppe in seinem Verlauf aus der horizontalen Verlaufsform zu verändern, als den realen Treppenverlauf abbilden. Nur so kann der Beginn und das Ende der Treppe sicher erkannt werden.

Eingangsbereich Wohnung:

- Ein Bewegungsmelder der das Licht beim Betreten des Wohnungsflurs sofort einschaltet
- bei langen Hausfluren können Handläufe die Orientierung erleichtern.
- bei Türen, die verwechselt werden können, Türklinken mit Gummi oder Klebeband, Wollfaden u.ä. markiert werden.

Küche:

- genügend Arbeitsflächen für die Zubereitung der Speisen
- viele Abstellmöglichkeiten
- alles muss gut und einfach zu reinigen sein
- Arbeitsplatten sollten ein Schwallrand haben, dass Flüssigkeiten nicht herunterlaufen können
- keine Hindernisse in Kopfhöhe
- Schranktüren sollten nach oben klappbar sein oder mit einem Rollo versehen sein
- kontrastreiche Gestaltung der Kanten, Möbel, Griffe etc.

Es gibt noch viele Varianten zur Kennzeichnung der Alltagsgegenstände, die hilfreich im Alltag eines sehbehinderten Menschen sind (z.B. sprechende Waage, piepsender Wassereinfüller, sprechender



Etikettenleser, Abgießhilfe, Dosierhilfen u.v.m.). Die Gegenstände hier alle aufzulisten, würde den Rahmen sprengen. **Auskunft darüber können Sie bei der OASe erhalten!**

Bad:

- ein barrierefreies Badezimmer ist für alle Menschen praktisch und hilfreich, ist aber für sehbehinderte und blinde Menschen keine Voraussetzung für ein selbstständiges Leben
- praktischer Badewannenwächter, der sich bei einer bestimmten Wasserhöhe in der Wanne bemerkbar macht

Weitere wichtige Alltagshilfen:

- Farberkennungsgeräte
- Bügeleisenfolie, verhindert das Versengen der Kleidung
- Einfädelhexe
- Wäsche- und Markierungsknöpfe u.v.m.

Grundsätzliche Überlegungen:

- Telefonnummern für Notfälle griffbereit
- eine Feuerlöschdecke in Griffnähe

- schnurloses Telefon, wegen der Stolpergefahr
- Veränderungen in der Wohnung wie das Umstellen von Möbeln, Stühlen, Lampen etc, nur dann, wenn die Änderungen mit dem Betroffenen abgesprochen sind.
- Möbelstücke, Blumen, Vorhänge können gezielt als markante Orientierungspunkte eingesetzt werden.
- Türen sind schneller auffindbar, wenn kontrastreich gestalteter Türrahmen und ein farbig abgesetztes Türblatt sich von der Wand deutlich abheben.
- der optimale Lichtbedarf muss individuell herausgefunden werden.

Für Rückfragen oder weitere Informationen, wenden Sie sich bitte an die OASe der Stadt Wiehl

**Elke Bergmann (02262/797-123) oder
Sandra Peifer (02262/797-120)**

Ambulanter Pflegedienst Sandra Zeiske

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

Ambulanter Pflegedienst Sandra Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 02262/999 999 6

info@pflegedienst-s-zeiske.de

www.pflegedienst-s-zeiske.de



„Ganz oben musst nicht nur du ein Profi sein, sondern auch deine Partner.“

Bei den Finanzen ist es wie im Fußball: Wer aus der Gegend stammt, weiß ganz genau, was die Menschen bewegt und was sie brauchen. Unser Nachwuchs kommt nicht aus Mailand oder Madrid, sondern von hier, aus unserer und Ihrer Region. Und weil unsere Mitarbeiter Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse ganz genau kennen, können wir Sie optimal beraten. Wie Sie von unserer genossenschaftlichen Beratung profitieren können, erfahren Sie in jeder unserer 29 Geschäftsstellen.

Jetzt von unserer
einzigartigen
genossenschaftlichen
Beratung profitieren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Volksbank Oberberg eG