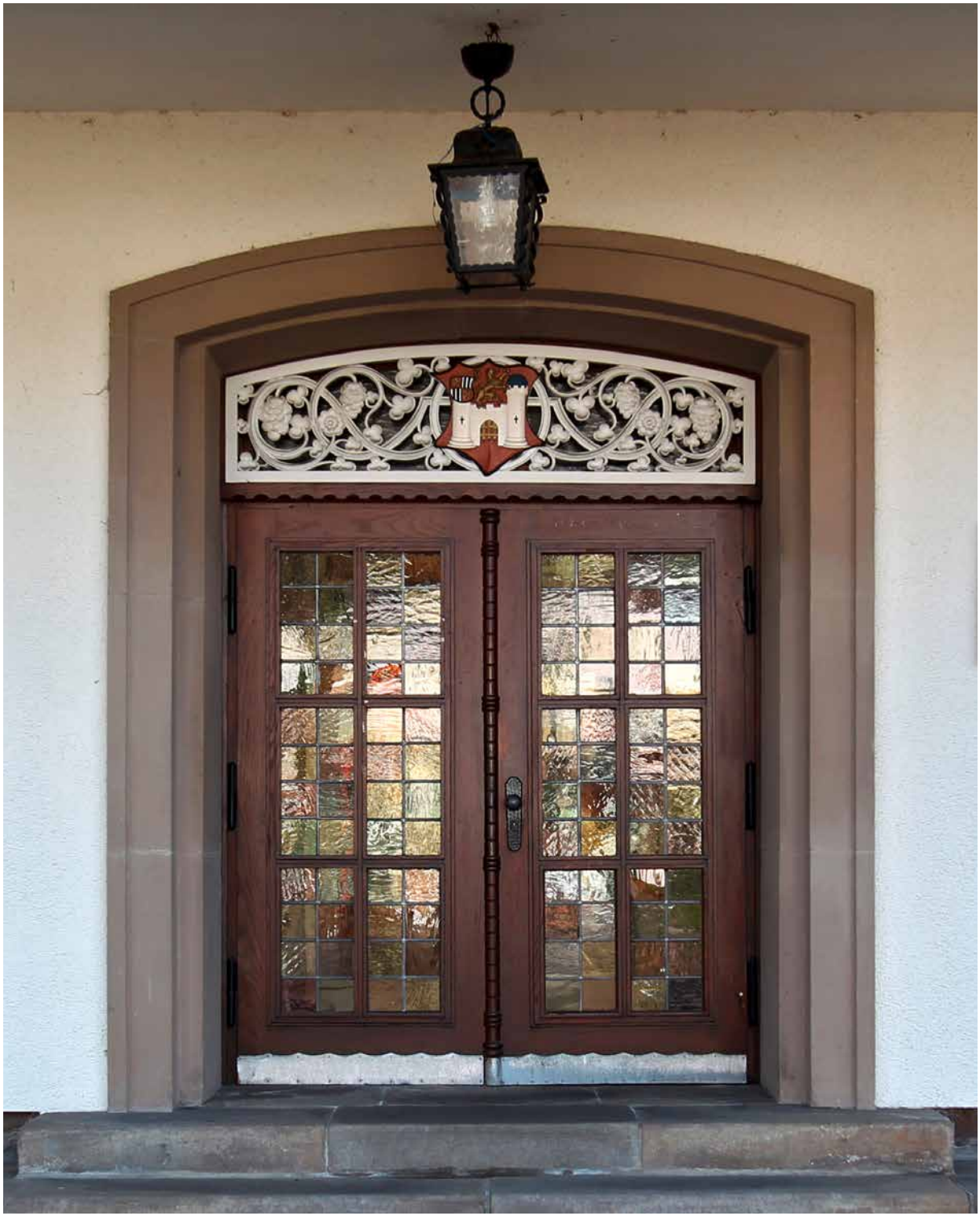
März | April | Mai

INFOASE Offene Arbeit Senioren der Stadt Wiehl

Zeitschrift von Senioren für alt und jung ☺ 26. Jahrgang – Ausgabe 1 | 2023



Die Wiehler Rathaustür

Inhalt

	Seite
Zum Titelbild	3
Weniger ist mehr	4
Malerei ist angekommen an einem anderen Ort	4
Gedanken zum weltweiten Tag des Ehrenamtes	5
Ehrenamtsinitiative Weitblick des Oberbergischen Kreises	7
Die Rettung kommt mit feuchter Nase	8
Ein Besuch der ehemaligen Papiermühle Alte Dombach	9
Gedankensprünge	10
Der Lauf der Jahreszeiten...	12
Bis ins hohe Alter gesund bleiben	12
Abschied	13
Musik und Kunst im Bielsteiner Netzwerk	14
Albträume	15

Impressum

Herausgeber:
Stadt Wiehl
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion:
Brigitte Brandl, Jürgen Brandsch-Böhm, Dagmar Frensch, Ellen Keller, Manfred Merck, Ingrid Pott

Redaktionsleitung:
Elke Bergmann

Redaktionsanschrift:
-OASe- Stadt Wiehl
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel. 02262/6928876
Fax 02262/6918918
www.wiehl.de
oase@wiehl.de

Redaktionsschluss: 17.04.2023

Layout & Druck:
Welpdruck GmbH
Tel. 02262/7222-0
www.welpdruck.de

Titelbild:
Christian Melzer

Nächste Ausgabe: 22.05.2023

Auflage:
800 Stück – erscheint vierteljährlich – kostenlos. Liegt aus: im Rathaus, Sparkassen u. Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten u. Apotheken, im Haus Nr7 (OASe- u. BieNe-Treff Bielstein), in den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe u. Weiershagen, der Ev. Kirche Oberbantenberg u. Bäcker 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.

Die Wiehler Rathaustür

Das Wiehler Rathaus, Foto: Quoth in Wikipedia

Jede historische Tür ist ein individuelles Schmuckstück, und die Geschichte der Tür reicht viele 1000 Jahre zurück. Die eigene Privatsphäre vor äußeren Einflüssen zu schützen, dieses Bestreben ist so alt wie die Menschheitsgeschichte.

Erst als der Mensch sesshaft wurde, entstanden die ersten „Türen". Zunächst waren es Tierfelle, riesige Steine und Flechtgitter, die vor äußeren Einflüssen schützen sollten. Sicherer wurden die Eingänge viele Jahre später durch stabile Holztüren, die außerdem von innen verriegelt werden konnten. Den Hauseingängen schenkte man mit der Zeit große Beachtung. Im Mittelalter wurden sie reich verziert. Nicht nur das, auch Scheunentore und Stalltüren trugen Initialen und Segenssprüche, um das Haus, die Bewohner und das Vieh vor Gefahren von außen zu schützen, denn das Vieh war damals die Existenzgrundlage für die Familie. Der Eingang ist damals wie heute ein wichtiges Gestaltungselement. Das nicht allein, Wohlstand und Reichtum sollen für den Betrachter sichtbar sein. Man denke an prachtvolle Kirchen, Paläste, Burgen und Schlösser.

Nicht ganz so historisch ist die Eingangstür des Wiehler Rathauses. Nach vielen Befragungen stellte sich schließlich heraus, dass sie die gleiche Jahreszahl trägt wie das Baujahr des Rathauses. Was die Tür jedoch besonders macht, ist das alte Wiehler Wappen. Mit Genehmigung des preußischen Staatsministeriums bekam Wiehl 1935 das Recht zur Führung eines eigenen Wappens verliehen.

In dieser Zeit wurde unter der Naziherrschaft das Rathaus gebaut. Als einzige Kommune verfügte Wiehl bis dahin über kein eigenes Verwaltungsgebäude.

Das Rathaus wurde im sogenannten Heimatschutzstil gebaut. Dieser Baustil geht auf den1904 in Leipzig gegründeten Deutschen Bund für Heimatschutz zurück, der großen Wert auf bodenständige Bauweise und heimisches Baumaterial legte. Und damit hatte Wiehl neben der evangelischen Kirche ein weiteres prägendes Gebäude erhalten. Leider wurde die Bürgermeisterwohnung, also der hintere Teil des Rathauses an der Bahnhofstraße, im letzten Weltkrieg durch Artillerie völlig zerstört.

Nach dem Krieg wurde es wieder aufgebaut. Durch die zunehmende Einwohnerzahl wurde eine Vergrößerung des Rathauses immer dringlicher. Das Bürgermeisterhaus wurde abgerissen und das alte Rathaus bekam 1976 Räumlichkeiten in Form eines großen Anbaus hinzu, der bis heute, zusammen mit dem alten Rathaus, das Wiehler Stadtbild prägt. Und mit der neuen Stadtsanierung, die momentan stattfindet, sind unser altes Rathaus und sein Brunnen davor noch mehr in den Mittelpunkt gerückt. Das ist gelungen!

Ingrid Pott

Quellen: "Chronik Wiehl" von Dieter Lange
„Wiehl im Wandel der Zeiten"
von Siegfried Lauff

Frühlingsgedicht

(Kann zur Melodie „Im Märzen der Bauer…" gesungen werden.)

Im Frühjahr im Garten die Erde erbebt.
Der Maulwurf wird munter, er buddelt und gräbt.
Der Winter war lange da musste er ruh'n,
doch jetzt macht er Hausputz, es gibt viel zu tun.

Er schiebt seine Gänge und drückt alles raus.
Der Rasen kriegt Hügel und sieht bucklig aus.
Man glättet ihn wieder, liebt Rasenkultur,
doch morgen dasselbe, so ist die Natur.

Und Frieda die Katze, sie lauert und pirscht,
sie kann ihn nicht fangen, sie ist ganz zerknirscht.
Zum Mann sagt die Frau: „Wie sieht das bloß aus".
Der Maulwurf gräbt weiter, er macht sich nichts draus.

Gertrud Schittko

Weniger ist mehr

Wenn wir einkaufen, stillen wir Bedürfnisse. Einkaufen kann helfen, dass wir uns besser fühlen. Doch leider, das Glücksgefühl hält nur kurz an. In den meisten Fällen scheint uns unsere Kaufentscheidung richtig oder sogar von Nöten zu sein. Aber hat man sich beim Kauf auch gefragt, ob man die Dinge, die man gekauft hat, wirklich braucht? Hat man sich überlegt, was man schon alles hat, ob man dieses eine Teil, das uns so gut gefällt auch wirklich braucht und ob man es dann auch wirklich nutzt? Setzen wir uns eine Wartezeit.
Wir schlafen ein paar Nächte drüber. Oft ist der Kaufreflex dann verschwunden.

Das Bundesumweltamt teilt mit: Pro Jahr kauft der Deutsche im Schnitt 60 Kleidungsstücke ein. Doch nicht nur die Kleiderschränke sind gut gefüllt, auch mit Elektronik sind wir gut ausgestattet. Ein 2-Personen-Haushalt besitzt rein rechnerisch 3 Telefone, 1,6 Fernseher und 1,2 Fotoapparate. Nachhaltig ist das nicht.

Ein einfaches Leben bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Dazu ist nicht viel mehr nötig, als sich vom Ballast zu befreien und bewusster zu konsumieren. Minimalistisch leben heißt, sich auf das Wesentliche beschränken. Dafür muss man aber nicht gleich in eine Blockhütte im Wald ziehen. Selbstverständlich kann man an der modernen Gesellschaft teilhaben und sich dennoch Freiräume schaffen. Jeder kann ein bisschen mehr Minimalismus in sein Leben bringen. Vor hundert Jahren besaß der Durchschnittsdeutsche 1.000 Gegenstände. Heute sind es zehnmal so viele. Um all diese Dinge muss man sich kümmern, sie müssen geordnet, gepflegt, repariert, ersetzt werden. Viele Dinge nutzen wir selten – hier lohnt es sich auf Teilen, Tauschen oder Leihen zu setzen. Es schont nicht nur das Klima, es spart auch Geld. Oft ist es auch eine gute Möglichkeit, gebraucht zu kaufen, etwa auf Online-Plattformen, Second Hand oder Flohmärkten.

**Anstatt etwas wegzuwerfen, kann auch Reparieren eine Alternative sein, z.B. im Repair-Café Wiehl.
(Foto: Christian Melzer)**

Hätte man vor 20 Jahren gedacht, dass man eine Uhr braucht, um seine Schritte zu zählen oder ein Abo für einen Musik Streaming Dienst? Es gab diese Dinge noch nicht und man konnte sich nicht nach ihnen sehnen.
Wir müssen lernen, auf Dinge, die machbar sind, zu verzichten, weil wir sie nicht brauchen.

Brigitte Brandl

Malerei ist ankommen an einem anderen Ort *(Franz Marc)*

Rolf Vetter wurde am 4.9.1937 in Wiehl-Marienhagen geboren. Kreativität war ihm bereits in die Wiege gelegt, er hatte aber wenig Zeit, seinen Talenten nachzugehen. Als er in den Ruhestand ging, war er zunächst mit seinen Tagesablauf unzufrieden.
So suchte er neue Herausforderungen.

Den Pinsel in die Hand nehmen,
den Farben meiner Gefühle folgen,
lebendig werden.
(Marion Theresa Douret)

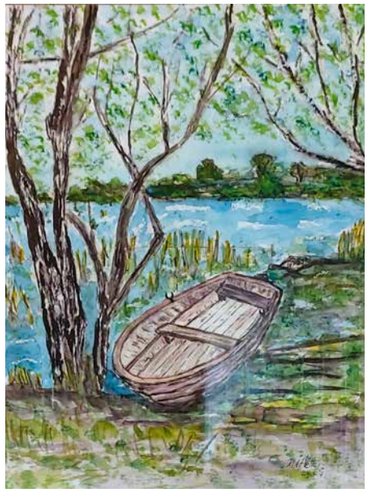
Er hatte zwar schon immer seine Freizeit und seinen Urlaub genutzt, um seine Umwelt mit Pinsel und Stift festzuhalten, aber dies war zeitlich nur sehr beschränkt möglich. Um seine Technik zu vertiefen ging er bei der OASe in Wiehl zu einem Malkurs bei der Dozentin Heike Richter. Schon bald freute er sich auf den Mittwoch, seinen Malkurstag. Später war er auch bei weiteren Dozenten, um weitere Techniken zu erlernen. Seine Bilder wurden hierdurch immer ausdrucksvoller.

Für Familie und Freunde malte er auf deren Wunsch verschieden Motive. Neben den ausdrucksvollen Landschaften, malte er auch persönliche Grußkarten und Miniaturbildchen. Seine Belohnung war immer die Bewunderung und die Freude, die die Menschen bei der Betrachtung seiner Bilder empfanden.

Auch als seine Kraft zu Ende ging, er sehr krank wurde, fand er Zufriedenheit und Glück, wenn er malen konnte.

Als er am 29.08.2022 verstarb, hinterließ er eine Vielzahl schöner Bilder und kreativer Werke. Seine Kunst lebt auch in der nächsten Generation weiter, so bleibt er auch weiterhin unvergessen.

Ellen Keller



**Kappeln
an der Schlei, 2007**

Krieg und Frieden

**Siedlinghausen -
Winterberg**

Gedanken zum weltweiten Tag des EHRENAMTES

am 5. Dezember

Im Wiehler Postillion gibt es einen Aufruf, man möge für diesen Tag mal aufschreiben was einem am Ehrenamt wichtig ist. Besonders wurden drei Themenkreise angesprochen:

1. **In welchen Momenten man fühlt, dass der ehrenamtliche Einsatz wertgeschätzt wird.**
2. **Was motiviert einen, im Ehrenamt tätig zu sein.**
3. **Warum lohnt es sich, im Ehrenamt tätig zu sein**

Da ich fast 70 Jahre im Ehrenamt dabei bin, habe ich sehr viele Erfahrungen gesammelt. Letztlich geht's dem ehrenamtlich Tätigen wie den Künstlern: Der Applaus ist das Brot des Künstlers. Ohne Applaus geht's halt nicht weiter. Die drei Tätigkeitsfelder getrennt zu betrachten, erscheint mir nicht sinnvoll. Sie fließen ineinander und ergeben erst dann einen Sinn. Als ich mit 14 Jahren mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit begonnen hatte, war die Motivation und die Wichtigkeit der Wertschätzung eine andere, als jetzt mit meinen 83 Jahren.

■ **Motivation und Wertschätzung als Einstieg, ehrenamtlich Tätig zu werden**

Ich war Mitglied einer Siebenbürger Jugendgruppe in Berlin. Wir trafen uns in einem Jugendheim im Stadtteil Charlottenburg. Es kam der Wunsch bei den Jugendlichen auf, auch Filmabende zu organisieren. In der Landesbildstelle Berlin konnten Geräte und Filme ausgeliehen werden. Bedingung war jedoch, dass man eine Ausbildung zum Filmvorführer absolviert hatte. Also machte ich den Vorführschein und organisierte für Gleichaltrige Filmabende. Die Motivation war klar: Ich wollte Filme sehen. Hatte ich die richtigen Filme ausgesucht

und der Saal war voll, dann war das für mich ein Beweis der **Wertschätzung** meiner Bemühungen. Das motivierte mich dazu, weiter zu machen.

Kaum volljährig musste ich als Freizeitleiter kurzfristig einspringen. Das waren ganz andere Herausforderungen und ich war am Rande einer Überforderung. Am Ende ist aber alles gut gegangen und ich bin **gestärkt für das Leben** aus der Sache rausgekommen. Diese Stärkung hat mich mein Leben lang positiv begleitet.

■ **Lohnt es sich im Ehrenamt tätig zu werden?**
Ich heiratete eine junge Frau, sie war auch Mitglied der Jugendgruppe, die mir versicherte, mich nicht daran zu hindern, mich im Ehrenamt zu engagieren. Später meinte sie, dass ich als Pressereferent dazu verpflichtet wäre, über eine bestimmte Veranstaltung einen Artikel zu schreiben. Meine Antwort: Wenn du meinst, dann setz dich hin und tue es. Sie tat's und ich war den Job los. Als keine Freizeitleitung gefunden werden konnte, fragte uns der Vorsitzende, ob wir, ich war damals Kassierer, als jüngste im Vorstand, uns nicht dafür erwärmen können. Wir übernahmen den Job, weil auch unsere Kinder von den Jugendferienfreizeiten profitierten. Wir machten es dann noch 11 Jahre weiter. Neue Freizeitteams aufzubauen und zu betreuen war für mich eine weitere Erfahrung, die sich später in meiner beruflichen Laufbahn positiv auswirken sollte.

Als stellvertretender Landesvorstand galt es auch als „Festredner" anzutreten. Ich besinne mich sehr wohl, wie lange ich vor der ersten Rede geübt hatte. Als dann später in meinem Betrieb bei einer Betriebsversammlung über eine großangelegte Rationalisierungsmaßnahme im Angestelltenbereich gesprochen werden sollte, hatte ich den Mut mich zu Wort zu melden und vor ca. sechshundert Betriebsangehörigen als Rationalisierungsingenieur meine Meinung Kund zu tun. Der Erfolg war, dass der Vorstandsvorsitzende diesen jungen Mann mal kennenlernen wollte. Mein Einsatz im Ehrenamt hat mir dazu verholfen, dass heute meine **Rente etwas besser ausfällt**.

■ **Wird der Einsatz wertgeschätzt?**
In meinem 5. Leben wurde ich dann als Sporttrainer (Gerätturnen und Leichtathletik) tätig. Die Ausbildung mit 60 Jahren zum Geräteturn-Wettkampf-Trainer hat mich jung erhalten und mir bestätigt, noch etwas leisten zu können. Beim letzten Erntedankfest, ich war an der Kasse beschäftigt, sprach mich eine junge Kellnerin an und freute sich, mich wieder zu sehen. Mit ihr musste ich mal ein ernstes Wort reden, da sie ihre Wettkampfriege mit Störungen beim Training behinderte. Ihre Zwillingsschwester war erheblich besser im Wettkampf. Ich schlug ihr vor, doch in die Trampolingruppe zu wechseln und dort für sich ihre Leistung zu erbringen. Der Dank am Ende dieses heiklen Gespräches gab es für mich ein riesiges Dankeschön von beiden Schwestern und den Eltern. Ich hatte ein Problem lösen können. Das war ein Ausdruck von **Wertschätzung**. Gleichzeitig **Motivation** auch weiterhin schwierigen Situationen nicht aus dem Weg zu gehen und ein Beweis dafür, dass sich **ehrenamtlicher Einsatz auch lohnen kann**.

■ **Das Ehrenamt ist der Kitt, der die Gesellschaft zusammenhält**
Am Ende dieser Betrachtung zum Ehrenamt möchte ich noch einige Antworten von Menschen wiedergeben, die über 80 Jahre im Leben standen.

Die evangelische Kirchengemeinde Drabenderhöhe hatte eine Fragebogenaktion gestartet. Zum Ende meiner Betrachtungen zum Ehrenamt möchte ich einige Antworten aus der Altersklasse der über 80jährigen wiedergeben. Ich sehe darin viel Dankbarkeit, Stolz, Aufmunterung und vor allem die Wichtigkeit der ehrenamtlichen Tätigkeit vieler im Leben stehender Menschen.

Diese Frau ist stolz auf die Familienleistung:
Mein Mann war, bevor er gestorben ist, 25 Jahre Presbyter u. a. Baukirchenmeister in Siebenbürgen.

Diese 87-Jährige bleibt mittendrin, auch wenn nicht alles mehr geht:
Dies alles war bis jetzt. Aber aus gesundheitlichen Gründen geht es nicht mehr. Das bedauere ich sehr. Aber ich feiere Gottesdienst, Sonntag für Sonntag von dem Fernseher und ich bin mittendrin.

Muss Resignation zur Vereinsamung führen?
Ich bin mit 91 Jahren zu alt, um noch irgendwo mitzumachen.

Es gibt noch Anlass zur Hoffnung:
Möge ein gesundes, brüderliches Denken wieder zu einem guten Miteinander führen.

Auch im Alter kann man sich einbringen und gute Ideen an den Mann (auch Frau) bringen:
Wünsche Großveranstaltungen der Gemeinde, um in der Öffentlichkeit sichtbar zu sein.
Einmal im Monat Gottesdienst am Nachmittag, z.B. 15:00 Uhr.
Alte und Alleinstehende nachbarschaftlich besuchen. „Patenschaften" organisieren, um einen regelmäßigen Besuch zu gewährleisten und möglicherweise Hilfe beim Gottesdienstbesuch leisten.
Diese Umfrage finde ich sehr gut und wichtig.

Zum Danksagen muss man auch Mut haben, es tut aber sehr gut für den Ehrenamtler:

Ich bin mit der Arbeit in unserer Kirchengemeinde zufrieden und bin sehr dankbar, dass wir einen guten Pfarrer und Menschen haben, die sich immer wieder zur Verfügung stellen damit es uns Alten gut geht. Alles Gute und Gottes Segen, Danke.

Jürgen Brandsch-Böhm

Ehrenamtsinitiative Weitblick des Oberbergischen Kreises

Der Hinweis am Bürofenster des Weitblick-Büros im Erdgeschoss des Wiehler Rathauses ist nicht zu übersehen. Mit einer grünen Fahne der Ehrenamtsinitiative wirbt Standortlotse Otto Schütz für die neue Anlaufstelle engagierter Bürgerinnen und Bürger in Wiehl. Die Ehrenamtsinitiative Weitblick des Oberbergischen Kreises ist ein Netzwerk und eine Plattform für Menschen, die sich in ihren Kommunen engagieren wollen. Im Weitblick-Büro in Wiehl ist Otto Schütz seit März 2022 als Ansprechpartner aktiv.

Otto Schütz

In den Weitblick-Büros in den Kommunen stehen während der Sprechzeiten Weitblick-Lotsinnen und -Lotsen als Ansprechpartner, Vermittler und Projekt-Initiatoren ehrenamtlich zur Verfügung. Die Lotsinnen und Lotsen bringen Angebot und Nachfrage zum Thema Ehrenamt in der jeweiligen Kommune zusammen. Sie beraten Interessierte und zeigen Möglichkeiten zur ehrenamtlichen Mitarbeit in ihrer Stadt oder Gemeinde auf. Weitblick-Lotsinnen und -Lotsen kooperieren mit Ehrenamtlen, gemeinnützigen Einrichtungen, den Rathäusern und der Kreisverwaltung. In den vergangenen Jahren haben sie darüber hinaus eine Vielzahl verschiedener Projekte im Kreisgebiet initiiert, unter anderem Treffpunkte, Nachbarschaftshilfe, Seniorensicherheitsberatungen, Sozialführerschein, Repaircafés und Digitale Unterstützung.
Bei den Seniorensicherheitsberatungen der Ehrenamtsinitiative Weitblick des Oberbergischen Kreises klären Ehrenamtler in Zusammenarbeit mit der Kreispolizei Senioren beispielsweise über Taschendiebstähle und Haustürgeschäfte auf, kostenfrei und auf Augenhöhe. Einen anderen Schwerpunkt bilden Tipps zur Verkehrssicherheit. Ziel ist es, Senioren in kurzen Vorträgen zu informieren. Mit den Beratungen sollen auch (unzutreffende) Ängste genommen und damit die Lebensqualität im Alter erhöht werden. In seiner Aufgabe als Standortlotse sieht Otto Schütz eine weitere Möglichkeit „etwas Gutes für die Gesellschaft zu tun." Der ehemalige Maschenbauingenieur aus Wiehl-Pergenroth hat mit Beginn seiner Altersteilzeit entschieden, dass er sich noch stärker für das Gemeinwohl einsetzen möchte. „Ich möchte ehrenamtliche Bedarfe und Angebote zusammenbringen, das organisiere ich gerne. Bürgerinnen und Bürger, die Zeit und Ideen haben, sich ehrenamtlich einzusetzen, sind herzlich willkommen!"
Haben Sie Lust und Zeit sich einzubringen und wollen sich für Ihren Ort engagieren? Wir freuen uns über Ihr Interesse:

Ehrenamtsinitiative Weitblick
Otto Schütz,
Standortlotse in Wiehl

Erreichbar:
mittwochs von 10 bis 12 Uhr
im Rathaus der Stadt Wiehl, EG,
Raum 103, Bahnhofstr. 1,
51674 Wiehl
Mobil: 0151 67558303
E-Mail: wiehl@weitblick-obk.de
Internet: www.obk.de/weitblick

Foto: A. Welp

Die Rettung kommt mit feuchter Nase

Ein an Demenz erkrankter Mensch entfernt sich von seinem Zuhause und bleibt verschwunden. Kinder spielen im Wald, verlaufen sich, die Dunkelheit bricht heran – keine Spur von den Kids. Der Mountainbike-Fahrer – ausgerechnet heute hat er sein Handy zu Hause vergessen – stürzt schwer und liegt verletzt zwischen Bäumen, Wurzeln und Sträuchern. Seine Familie muss ihn Stunden später als vermisst melden. Situationen, die leider immer wieder vorkommen und in die jeder von uns kommen kann.

Die feuchte Spürnase eines Rettungshundes, gepaart mit dem Wissen seines Hundeführers, ist immer noch die erfolgreichste Art und Weise, nach vermissten Personen zu suchen. Die Johanniter-Unfall-Hilfe verfügt, neben anderen Institutionen, z.B. das DRK, über eine Rettungshundestaffel, welche auch bei uns im Oberbergischen stationiert ist. Die Hundestaffel besteht zum einen aus den Flächensuchhunden und zum anderen den sogenannten Mantrailern. Letztere werden auch Personenspürhunde genannt.

Im Jahr 2019 durfte ich ein Training der Flächensuchhunde mit meiner Fotoausrüstung begleiten. Mehrere Teams waren an jenem Samstag beim Training dabei. Man traf sich in Wiehl auf dem Parkplatz der Regionalgeschäftsstelle der Johanniter. Die Johanniter-Autos bildeten eine gut organisierte Aufreihung, die Rettungshunde hatten ihren festen Platz in den Transportboxen der Fahrzeuge. Ausrüstungen wurden überprüft, Wasserversorgung für die Hunde kontrolliert – jeder Hundeführer / jede Hundeführerin wusste, was zu tun war. Im Konvoi ging´s dann auch schon los in Richtung Trainingsgelände. Dieses lag diesmal in einem Waldgebiet am Rande des kleinen Örtchens Sotterbach, in der Gemeinde Reichshof.

Ein Rettungsteam der Flächensuchhunde besteht immer aus dem Rettungshundeführer, einem Assistenten und dem Rettungshund. Koordiniert wird ein Einsatz vom Staffelleiter und durch Menschen, die im Einsatzleitwagen ihren Dienst verrichten. Alle Rettungskräfte müssen besonders geschult sein, ob als Sanitätshelfer oder im Umgang mit Funkgeräten, im Umgang mit Karte und Kompass, Einsatztaktik, Erste Hilfe am Hund (auch den Rettungshunden kann bei einem Einsatz etwas passieren!) … nur, um hier einige Bereiche aufzuzählen, in denen die Ehrenamtler kontinuierlich geschult werden.

Während am Übungsort alles startklar gemacht wurde, hatte sich eine Person unbemerkt entfernt und im Wald sehr gut versteckt. Nun durfte das erste Rettungsteam zur Personensuche aufbrechen. Im Vorfeld war das Suchgebiet genauestens eingegrenzt worden. Der Hund konnte es kaum erwarten. In dem Moment, wo er seine sogenannte Kenndecke mit Glöckchen auf den Rücken aufgelegt bekam, wusste das Tier offenbar genau: „Nun bin ich im Arbeits-Modus – ich werde mich von nichts und niemandem ablenken lassen“. Der Hundeführer kontrollierte noch mittels Seifenblasen oder etwas verstreutem Puder die Windrichtung, um der feuchten Hundenase optimale Bedingungen zu ermöglichen. Ich selber durfte mit meiner Kamera nur hinter dem Hund und dem menschlichen Team bleiben, sonst hätte ich die Witterung des Tieres vielleicht erschwert bzw. gestört. Es ist Schwerstarbeit für die Nase eines Hundes. Nach einer kurzen Anweisung des Hundeführers an das Tier, einer richtungsweisenden Geste per Hand und einem bestimmten Kommandowort stürmte der Hund los. Etwas Beeindruckenderes hatte ich zuvor selten gesehen. Man merkte deutlich: der Hund wusste, was man von ihm verlangte. Der Hundeführer folgte dem Hund gemeinsam mit seinem Assistenten. Das Glöckchen auf der Kenndecke zeigte dem Hundeführer akustisch an, wo in etwa sich das Tier befand. Gefühlte 10 Minuten flitzte der Hund – die feuchte Nase immer im Wind oder auf dem Boden – durch Wiese und Wald.

Plötzlich ertönte ein eindringliches Bellen. Der Hund bellte auf eine Art, die keinen Zweifel aufkommen ließ: Er hatte die „vermisste Person“ im Wald gefunden. Perfekt! Hundeführer und Assistent eilten im Laufschritt zu der Stelle, woher das Gebell kam und fanden die vermisste Person vor. Im Ernstfall würden nun von dem Hundeführer und dem Assistenten versorgerische Maßnahmen an der Person ergriffen, bis der Rettungswagen eintrifft. Die Kenndecke wurde dem Hund dann wenig später abgenommen – er war wieder ein „Zivilist auf 4 Pfoten“. Weiter ging´s mit den anderen Staffel-Teams: 1 Hund, 1 Hundeführer(-in), 1 Assistent (-in). Gleiches Procedere – und es war immer wieder hochinteressant, wie die verschiedenen Hunde ihre Aufgabe meisterten. Mensch und Tier bilden hier stets eine Einheit. Ein Team, welches sich nahezu wortlos versteht, sich aufeinander verlässt und sich gegenseitig optimal ergänzt.

Fotos: D. Frensch

Alle 24 Monate muss ein Staffel-Team seine Einsatzfähigkeit erneut nachweisen und abermals eine entsprechende Prüfung ablegen, sozusagen auch eine „tierische Qualitätssicherung“. Hunde, die bei bestimmten Aufgaben das erforderliche Ziel nicht erreichen, dürfen nicht mehr als Rettungshunde eingesetzt werden. In diesen Prüfungen ist es z.B. Pflicht für den Hund und sein Menschenteam, in einem Suchgebiet von 30.000 Quadratmetern innerhalb 20 min. einen oder sogar mehrere Personen aufzuspüren.

Das Staffelteam „Mensch-Hund“ fragt nicht danach, ob es draußen stürmt, regnet oder schneit, ob extreme Hitze oder ein heftiges Gewitter angesagt ist: Die Rettungshundestaffel ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr einsatzbereit. An dieser Stelle sei es mir erlaubt darauf hinzuweisen, dass die Damen und Herren der Rettungshundestaffel nicht für ihre wertvolle Arbeit bezahlt werden – sie arbeiten hier komplett ehrenamtlich! Dieser Bericht soll Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Arbeit der Rettungshundestaffel näherbringen und zeigen, was ein „Mensch-Hund-Team“ leistet. Ich würde mich aber auch freuen, wenn der Bericht dazu beitragen könnte, diese anstrengende, verantwortungsvolle Arbeit der Menschen und ihren Hunden wertzuschätzen.

Dagmar Frensch

Ein Besuch in der ehemaligen Papiermühle Alte Dombach (Bergisch Gladbach)

Es regnet in Strömen, als die zehn Teilnehmer des Ausfluges ins LVR-Industriemuseum, der ehemaligen Papiermühle Alte Dombach bei Bergisch Gladbach, den Bus verlassen, um mehr über die Produktion des uns so selbstverständlich erscheinenden Materials Papier zu erfahren.

Was heute von riesigen Maschinen in Sekundenschnelle produziert wird, bedurfte über Jahrhunderte hinweg harter und ausgesprochen gesundheitsschädlicher Arbeit, die in großen Teilen auch von Frauen und Kindern verrichtet wurde. Bei der Führung durch die Mühle, in der man von 1614

bis um das Jahr 1900 Papier produzierte, wurde schnell deutlich, dass Papier über lange Zeit hinweg ein Luxusgut war und sich erst nach und nach zum Industrie- und Massenprodukt wandelte.

Der wichtigste „Rohstoff" für die Papierproduktion, bei der bis heute auf pflanzliche Fasern zurückgegriffen wird, waren zunächst Lumpen, die von ausgesuchten Lumpensammlern im Ort zusammengetragen und zur Mühle gebracht wurden, wo sie zunächst in der Lumpenkammer sortiert und von Knöpfen und Haken befreit wurden. Anschließend wurden die Lumpen in kleine Fetzen zerrissen – eine schweißtreibende Arbeit, bei der viel Staub entstand, der zu zahlreichen Erkrankungen wie beispielsweise dem tödlichen Milzbrand führen konnte.

Die kleingerissenen Lumpen wurden anschließend rund anderthalb Tage im sogenannten Lumpenstampfwerk zerstoßen, das über Mühlräder vom Flüsschen Strunde angetrieben wurde, bis nur noch ein Brei aus Pflanzenfasern zurückblieb. Dieser Brei, die Pulpe oder auch Papierbrei genannt, wurde aus großen Bottichen, der Bütte, geschöpft. Mit einem Sieb mit abnehmbarem Rahmen wurde der mit Wasser vermischte Brei aus der Bütte gehoben und anschließend gegautscht, d. h. mit einer zügigen Bewegung vom Sieb abgerollt.

Diesen Arbeitsgang durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ausfluges auch selbst ausprobieren. Die Ergebnisse konnten sich sehenlassen! Das noch nasse Papier wurde anschließend gepresst, dann aufgehängt und getrocknet, was bei gutem Wetter Tage, bei Regen aber Wochen dauern konnte. Dennoch war die Produktion noch nicht abgeschlossen: Das getrocknete Papier musste geglättet und, wenn es sich um Schreibpapier handelte, geleimt werden. Der Leim wurde aus Tierknochen gewonnen, die zu diesem Zweck ausgekocht wurden. Dieser Arbeitsschritt war nötig, weil Tinte auf ungeleimtem Papier verläuft – man versuche nur einmal, auf Toilettenpapier zu schreiben!

Papier schöpfen

Im Laufe der Jahrhunderte wurden Maschinen entwickelt – zum Beispiel der ‚Holländer' – in denen mehr und mehr Arbeitsschritte zusammengelegt und Aufwand und Zeit der Produktion immer weiter vereinfacht und verkürzt wurden. An einer Laborpapiermaschine wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern innerhalb von knapp vier Minuten von der Pulpe zum fertigen Blatt demonstriert, wie sehr der technische Fortschritt die vormals so aufwändige Papierproduktion beschleunigt hat.

Ein Besuch in der Alten Dombach ist absolut empfehlenswert und verändert auf jeden Fall den Blick auf das Massenprodukt Papier, das, wie sehr eindrucksvoll gezeigt wurde, in viel mehr steckt, als man zunächst annimmt – aber alles will ich ja nun nicht verraten.

Marieke Neuburg

Gedankensprünge

Liebe Leserinnen und Leser,
in den vorherigen Beiträgen haben wir gelesen, wie wir zu einem guten Faden kommen können. Es gilt das alte Sprichwort „Gut vorbereitet ist halb gesponnen." Wenn so verfahren wird, fließen die Fasern am Spinnrad fast von allein in den Faden hinein. Die immer gleichen rhythmischen Bewegungen automatisieren sich und führen zu einer monotonen Tätigkeit. Wenn es nicht mein geliebtes Hobby wäre, das durch industrielle Formeln und Berechnungen belebt wird, könnte die Sache leicht langweilig werden, denn die Erzeugnisse sind heutzutage für den Lebensunterhalt nicht mehr notwendig. Im Mittelalter allerdings gehörte die Arbeit der Spinnerinnen und Weber zum notwendigen Broterwerb. Oft lebten diese Menschen in bitterer Armut. Besonders die winterlichen Spinnabende dienten der dörflichen Bevölkerung nicht nur dem gewerblichen Fleiß, sondern auch dem Unterhaltungsbedürfnis, um der Monotonie der Alltäglichkeit zu entfliehen. Springen wir mal kurz mit unseren Gedanken zurück in eine Spinnstube des Mittelalters und hören, was dort grade geschieht.

Nahe dem Dorf, abseits im Hexenwald gelegen, soll ein kleines von einem Weber mit seiner Frau bewohntes Haus stehen. Die Frau ist als Kräuterhexe gefürchtet, denn sie kann Menschen, Tiere und Pflanzen verhexen. Jedes Jahr zur Durchspinnnacht am 21. Dezember erscheint sie im Dorf und schaut durch die Fenster. Wer nicht am Spinnrad sitzt, wird von ihr mit einem Brennnesselstrauß an die Arbeit getrieben. Jeder im Dorf hat sie schon einmal gesehen. Aus Angst traut sich niemand in die Nähe des Hexenwaldes. Nun hat man die Hexe längere Zeit nicht mehr gesehen und das Hörensagen macht die Runde. Es wird geraunt und gemunkelt. Dann erhebt sich ein Bursche und behauptet, keine Angst zu haben. Die Hexe könne ihm nichts anhaben. Doch keiner im Dorf wollte mit ihm gehen, um nachzusehen. Da macht er sich allein auf den Weg in den Hexenwald. Nach einiger Zeit kehrt er zurück, völlig aufgelöst, verschmutzt und verdreckt, zitternd am ganzen Leib und nach Luft ringend. Als er sich einigermaßen beruhigt hat, berichtet er, was ihm widerfahren ist:

Es führte kein Weg in den Hexenwald. Ich musste mich durch viel Strauchwerk und halbhohe Bäume quälen. Dann wurde der Wald immer dichter und dunkler und ich wusste fast nicht mehr , wo ich mich befand. Dann sah ich im Dickicht eine Behausung und bewegte mich langsam drauf zu. Dort angelangt, stand ich vor einem kleinen Häuschen. Einige Fensterläden schaukelten im Wind. Die Haustüre war nur angelehnt. Wie mag es innen aussehen, ist die Stube leer oder ist noch jemand anwesend? Ich näherte mich langsam der Haustüre. Sie ließ sich mit einem lauten quietschen öffnen. langsam und vorsichtig setzte ich meinen Fuß in die Stube. Der Fußboden knarrte. Die verstaubten mit Spinnweben verhangenen Fenster ließen kaum Licht herein. Ich konnte kaum sehen. In der Ecke gewahrte ich einen Webstuhl noch mit Stoff und Kette bespannt, als mache der Weber grade eine Pause. An der Wand hingen Spulen und eine Weife mit aufgehaspeltem Garn stand auf einem Ständer zum Abwickeln bereit. Ich spürte förmlich die Atmosphäre, die sich beschwerend auf meine Brust legte. Der Geist schien in

Spinnrad, Foto: pixabay

diesem Hause noch zugegen zu sein. langsam tastete ich mich voran. Eine aufgeschreckte Maus kreuzte meinen Weg. Ich stieß mit dem Fuß an einen Tisch. Ein darauf stehender Becher fiel um und rollte auf den Boden. Plötzlich stand ich vor einer Türe. Der Schlüssel steckte noch. Soll ich die Türe öffnen? Was mag sich dahinter verbergen? In meiner Neugier drehte ich den Schlüssel. Im selben Augenblick fiel mir die Türe entgegen und krachte zu Boden. Ein Schwall von aufgewirbeltem Staub umgab mich. Mein Gesicht war bedeckt mit Dreck und Spinnennestern. Die Luft roch alt und abgestanden. Als ich wieder einigermaßen sehen konnte, gewahrte ich alte Kisten, ein altes Möbel und etliche Spinn- und Webgeräte. Als ich eine Zeitlang so stand, hörte ich plötzlich Geräusche. Ich erschrak, bin ich doch hier eingebrochen! „Hallo, ist da wer?" rief ich mit halberstickter Stimme. Im Halbdunkel kam jemand auf mich zu, ich hörte es an den Tritten. Ich fing an zu zittern, konnte mich nicht mehr bewegen, stand wie angewurzelt, mir war schrecklich unwohl. Dann sah ich im Nebel eine lange dünne Gestalt mit knochigem, runzeligem, aschfahlem Gesicht auf mich zukommen Die Haare weiß und zerzaust. Die Kräuterhexe! Mit erhobenem Zeigefinger sprach sie die Worte: „Du zerstörst die Erinnerung und den Geist des Hauses, dafür sollst Du bestraft werden!" Dann verschwand sie im Nebel. Die Panik ergriff mich und ich rannte so schnell ich konnte davon.

Als der Bursche mit der Erzählung geendet hatte, verstummten seine Worte. Er hat nie mehr sprechen können. Noch In der gleichen Nacht tobte ein schweres Gewitter über dem Hexenwald.

Manfred Merck

Der Lauf der Jahreszeiten…

Wer kennt es nicht, das Gedicht von Eduard von Mörike?

Frühling lässt sein blaues Band,
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land...

Wunderschöne Verse, die den nahenden Frühling ankündigen.

Ich gebe zu, jede Jahreszeit hat ihren Reiz. Im Sommer verbringen wir die warmen Tage am Meer. Wir genießen es, wenn um uns herum alles grünt und blüht. Die Farbenpracht macht gute Laune. Wir verbringen viel Zeit in der Natur und nehmen sie mit allen Sinnen wahr. Dann werden die Tage kürzer.

Die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Nebel zieht über die Felder, und unter den Laubbäumen breitet sich ein bunter Blätterteppich aus. Das trübe Herbstwetter lässt mich nachdenklich werden. Wie gerne möchte ich die Zeit anhalten. Noch einmal Kind sein, Drachen steigen lassen, Eicheln und Kastanien sammeln und kleine Figuren basteln. Doch ich kann die Zeit nicht zurück drehen. Eine eigenartige Stille umgibt mich, wenn ich die letzten Sonnenstrahlen im Garten genieße. Das ratternde Geräusch von Rasenmähern und Laubbläsern ist verstummt. Die Erde riecht nach nassem Moos und nach modrigem Holz.

Eines Morgens dann, hat silbig glitzernder Frost meinen Garten über Nacht in eine eisige Winterlandschaft verwandelt. Die letzte Jahreszeit – der Winter – ist da. Der erste Schnee lässt nicht lange auf sich warten. Er verwandelt die Landschaft in eine Traumwelt. Die Blüten der Herbstastern und Anemonen sind von Schnee bedeckt und sehen aus, als hätte der eisige Winter sie mit Puderzucker bestäubt. An gemütlichen Abenden am Kamin, bei prasselndem Feuer und Kerzenschein, stimmen wir uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Es kehrt Ruhe ein…

Doch, irgendwann, nach einem langen Winter, kann ich es kaum noch erwarten von zwitscherndem Vogelgesang geweckt zu werden. Vogelschwärme, die in warmen Ländern überwintert haben, kehren endlich zurück in meinen Garten.

Ich spüre es ganz deutlich, es liegt etwas in der Luft. Am Kirschbaum sind bereits kleine Knospen zu sehen. Die Krokusse strecken ganz vorsichtig ihre Blüten den ersten Sonnenstrahlen entgegen. Ein leichter Windhauch trägt den süßlichen Duft der Maiglöckchen über die Wiese hin zu mir. Ich will mich berauschen lassen vom Duft des Flieders, der Narzissen und dem frischen Gras. Mit allen Sinnen möchte ich die Natur erleben. Langsam werden die Tage länger, und in der Abenddämmerung vernehme ich, aus dem Wald hinter dem Haus, den schaurigen Ruf des Käuzchens. Ich habe ihn vermisst, den kleinen Waldkauz. In seiner Umgebung erwacht der Wald zu neuem Leben. Er lädt ein zum Innehalten und um innere Ruhe zu finden. Ich möchte dem Grau des Winters und dem wolkenverhangenen Himmel entfliehen, den Frühling riechen und die Vielfalt seiner Düfte entdecken.

Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Helga Licher

Ernährung spielt eine wichtige Rolle

Bis ins hohe Alter gesund bleiben

Lange Radtouren, Ausflüge mit den Enkeln, ein neues Hobby: Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, ist ein Zusammenspiel von körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung wichtig. Auch wenn der Appetit im Alter oft schwindet, benötigen ältere Personen genauso viele Nährstoffe wie ein unter 65-Jähriger. Deshalb sollte auf die Auswahl und Menge der Speisen geachtet werden. Im Falle von ungewolltem Gewichtsverlust kann medizinische Trinknahrung für manche Senioren eine sinnvolle Unterstützung der Mahlzeiten sein. Mahlzeiten geben dem Alltag Struktur. Sie bereiten dem Menschen Genuss und Freude, vor allem, wenn gemeinschaftlich gegessen wird. Auch im Alter sollten die Mahlzeiten möglichst abwechslungsreich und vielseitig bleiben. Je nach körperlicher Aktivität kann der Energiebedarf älterer Menschen unterschiedlich ausfallen. Beispielsweise fällt er geringer aus, wenn sich ältere Menschen weniger bewegen. In der Folge nehmen auch Muskelmasse und Kraft ab. Dadurch benötigt die Person nicht mehr so viele Energielieferanten wie Kohlenhydrate und Fette. Jedoch bleibt der Bedarf an Eiweiß und Spurenelementen sowie Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder steigt sogar an. Deshalb sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auf den Tisch kommen: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

Kleine Tricks zum Appetit anregen

Der Appetit ist im Alter oftmals nicht mehr so ausgeprägt wie in vorherigen Lebensphasen. Der Geschmack vieler Speisen nicht mehr so intensiv. Damit sich diese Einschränkungen nicht negativ auf die Gesundheit auswirken, sollten ein paar Dinge beachtet werden.

So ist allgemein bekannt, dass ein ansprechendes Aussehen, ein intensiver Geruch und Geschmack sowie kräftige Farben der Mahlzeiten den Appetit anregen. Beispielsweise schmecken mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen die Gerichte intensiver und zusätzlich regen sie die Speichelproduktion an. Wer kaum Appetit hat, sollte über den Tag verteilt kleine Portionen zu sich nehmen. Aber auch ein Spaziergang vor dem Essen und ein gemeinschaftliches Essen im Kreise lieber Menschen können den Appetit fördern.

Meist empfinden ältere Menschen weniger Durst. Ausreichend Flüssigkeit ist aber wichtig, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Deswegen sollten ältere Personen immer wieder ans Trinken erinnert werden. Auch Zahnprobleme, Prothesen oder Entzündungen im Mundraum können den Appetit verderben und erfordern eine rasche zahnärztliche Behandlung.

Mangelernährung verhindern

Im Alter verändert sich auch der Magen-Darm-Trakt: Das Sättigungsgefühl tritt schneller ein und das Vitamin B12 sowie Mineralstoffe werden schlechter aufgenommen. Auch Medikamente können den Appetit verringern. Erhält der Körper jedoch nicht genügend Nährstoffe, besteht das Risiko einer Mangelernährung. Vor allem ältere und chronisch kranke Personen sind betroffen. Zunächst sind sie müde und antriebslos. Zu den ersten Anzeichen zählt aber auch eine schlechte Wundheilung, zum Beispiel Entzündungen im Mund und an den Lippen.

Starker, ungewollter Gewichtsverlust innerhalb weniger Monate weist auch auf fehlende Nährstoffe hin. Wird die Mangelernährung nicht behandelt, kann sie das Immunsystem beeinträchtigen, Herz- und Lungenfunktionen stören oder den Heilungsprozess von Krankheiten erschweren.

Dem lässt sich mit nährstoffreichen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukten sowie hochwertigen Pflanzenölen, Nüssen, Gemüse und Obst entgegen wirken. Eine ausgewogene Ernährung trägt in jedem Alter zum Erhalt der Gesundheit bei. Ist die Aufnahme von Lebensmitteln zum Beispiel nach einer Krankheit oder durch Schluckbeschwerden nicht mehr ausreichend, kann

Abschied

Mit einer großen Trauergemeinde haben wir am 10. Januar 2023 Abschied von **Heinz Gehle** genommen, der am 26.12.2022 im Alter von 87 Jahren verstorben ist.

Er wird uns in der Seniorenarbeit der Stadt Wiehl fehlen, besonders im Singkreis des Bielsteiner Netzwerkes (BieNe). Den hat er jahrelang mit großer Hingabe zweimal monatlich zum „Volksliedersingen" mit dem Akkordeon begleitet.

Außerdem wird er vielen Wiehlern als „Eismeister" in der Eishalle in Erinnerung bleiben, wo er bis zum Renteneintritt tätig war.

Brigitte Freimann

hochkalorische Trinknahrung helfen, die Nährstofflücken zu schließen. Mit ihr können zusätzlich zu den Mahlzeiten alle wichtigen Nährstoffe in kleinen Mengen aufgenommen werden. Ein Hausarzt berät über die genaue Dosierung. Stellt er ein Rezept für die medizinische Trinknahrung aus, werden die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Mehr Informationen gibt es unter
www.trinknahrung.pro

Zu jeder Kunst gehören zwei: Einer, der sie macht, und einer, der sie braucht. (Ernst Barlach)

Musik und Kunst im Bielsteiner Netzwerk (BieNe)

Es werden über 15 Jahre her sein, dass ich Winfried Nohn und weitere Musik- und Kunstfreunde bei der MuKu im Bielsteiner Netzwerk der OASe der Stadt Wiehl kennenlernen durfte. Im Laufe der Jahre sind interessierte Besucher dazugekommen. Einige haben aus Altersgründen und Krankheit die MuKu nicht mehr besuchen können. Weitere sind leider verstorben.

In letzter Zeit habe ich leider das Interesse an Musik verloren. Nur noch selten sehe ich mir besondere Konzerte im Fernsehen an. So habe ich meinen CD-Spieler seit etwa zwei Jahren nicht mehr benutzt – ein Schrank ist voll mit CD´s. Ein Grund ist auch meine angegriffene Gesundheit. So wird es sein, dass ich in Zukunft nicht mehr regelmäßig zu den Treffen kommen kann. Deshalb möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich heute bei Herrn Nohn herzlich zu bedanken.

Ungezählte Stunden hat die Runde, und damit auch ich, seinen fachkundigen und sehr wissensreichen Erläuterungen der von ihm ausgesuchten Musik gerne zugehört. Unterstützung fanden er und die Gruppe durch Peter Weins, an den ich hier erinnern möchte. Sie haben mein Rentner-Dasein mit den vielen Musik- und Kunstvorträgen, sowie weiteren Veranstaltungen sehr bereichert, dafür bin ich sehr dankbar.

Früher hieß es: Fasse Dich kurz, doch das geht nicht. Denn erst mit Herrn Nohn und der MuKu habe ich alles, was mit Musik und Kunst zu tun hat, neu erleben dürfen. So erinnere ich mich, und sicherlich andere auch, an das Weihnachtskonzert in der St. Kapitol-Kirche im ersten Jahr der MuKu-Gruppe. In den folgenden Jahren erlebte ich mit der MuKu unter Winfried Nohns sachkundigen und mit Erläuterungen gespickten Führungen durch die romanischen Kirchen und weiteren Kirchen in Köln, interessante und schöne Nachmittage. Gerne wurden diese mit den Besuchen von Kölner Museen verbunden, die eingehend erkundet wurden. In Erinnerung bleiben auch die unzähligen Besuche des Kölner Philharmonie-Lunches, sowie einiger Abendkonzerte. Zudem konnten MuKu-Besucher und Gäste im Laufe der Jahre dreimal den Dom besteigen, sowie Führungen durch den Dom erleben. Einmal wurden wir in den Untergrund des Domes geführt. Wir haben den Grund und Boden geprüft und stellten fest: Er steht stabil! Auch die Museen in Wuppertal und Essen waren mehrmals bei besonderen Ausstellungen unser Reiseziel. Fast alle Museen in Bonn wurden mehrmals von der MuKu-Gruppe aufgesucht, z.B. das Beethoven-Haus.

Unter diesen vielen interessanten Kirchen- und Museumsbesuchen sticht aber die Busfahrt 2007 zur Konstantin-Ausstellung in Trier hervor. Nach der sehr interessanten Führung durch das Landesmuseum, wurden die Bauwerke aus der Römerzeit besichtigt.

Herausragend war die Besichtigung, unter Herrn Nohns Führung, durch die Innenstadt mit Dom und weiteren bedeutenden Kirchen und Gebäuden in Trier. Ich hätte ja gerne meinen Dank abgekürzt, aber ich habe durch Herrn Nohn und mit der MuKu-Gruppe so viel Erwähnenswertes erlebt.

Hans-Jürgen Euler

Die Gruppe

„Musik und Kunst“

trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat

um 15 Uhr im „HausNr.7“, Bechstr. 7 in Bielstein.

Interessierte sind willkommen!

Albträume

„So besiegen Sie Albträume“ versprach das Magazin meiner Tageszeitung: „Stressfrei Schlaf finden - ein Spezial auf vier Seiten“. Nun weiß ich, wie Albträume zu einem Happy Ending weiter gesponnen werden können, und was in unserem hektischen Leben alles Stress bereitet - nur von zu späten Mahlzeiten und dem Fernsehen als Auslöser für Albträume war nicht die Rede.

Manchmal wache ich dienstags mit einer Melodie im Kopf auf, die ich zwei Tage vorher im Sonntagsrätsel gehört hatte, und immer wieder bin ich amüsiert, wie liebevoll höchst banale Alltags-Erlebnisse in meinen Träumen verarbeitet und verfremdet werden. Deshalb sehe ich mir Filme nur im Kino an; in meinen eigenen vier Wänden kommen sie mir zu nah und verfolgen mich in meine Träume. Das Aufregendste, was ich mir also im Fernsehen zumute, sind „Expeditionen ins Tierreich“ - und selbst dort gibt es reichlich sex and crime. Wann immer ein Lebewesen ein anderes zu zerrupfen und dann zu verschlingen droht, senke ich den Blick. Mein Horror vor echten Krimis findet im Freundeskreis fast nur herablassenden Spott; meine Angst vor Schuhspitzen hinter langen Vorhängen teilen nur wenige zarte Seelen. Von den bald 900 TATORT-Folgen habe ich keine einzige gesehen, doch der Erfolg dieser Serie lässt darauf schließen, dass der Rest der fernsehenden Menschheit Krimis liebt. Ein Blick in die Fernseh-Zeitschrift (die für mich immer noch eine Rundfunk-Zeitschrift ist) bestätigt das. Ich habe mal die Angebote allein der nicht-kommerziellen Sender für eine Woche durchgezählt: Einschließlich Thriller, Katastrophe und Science Fiction kann man sich 48mal ohne Werbepause gruseln – am meisten natürlich Samstagnacht (13 Filme). Sonntags wird dann ausgeschlafen, was die Albträume vielleicht erträglicher macht. Das mag der Grund sein, weshalb keiner der Wissenschaftler, die sich auf den oben genannten vier Seiten mit dem Problem beschäftigten, eine Beziehung zwischen Krimi-Konsum und Albträumen hergestellt hat. Oder hat auch hier das Internet das Fernsehen abgelöst?

Einen Haken hat meine schöne Theorie allerdings: Die meisten Albträume hatte ich als Kind und Jugendliche – und damals kannte ich kein Fernsehen, geschweige denn Krimis.

Dagmar Eckermeier

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. 0 22 62/999 999 6
info@pflegedienst-s-zeiske.de
www.pflegedienst-s-zeiske.de

volksbank-oberberg.de

Wechseln statt warten.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Kommen Sie zu uns! Wir sind und bleiben für Sie vor Ort und bieten Ihnen ein umfassendes Beratungs- und Serviceangebot rund um Ihre finanziellen Angelegenheiten.

Neugierig? Lernen Sie uns kennen!

Den Umzug Ihrer Bankverbindung übernehmen wir für Sie – **persönlich, schnell und unkompliziert.**

Volksbank Oberberg eG