März | April | Mai

INFOASE Offene Arbeit Senioren der Stadt Wiehl

Zeitschrift von Senioren für alt und jung ☺ 27. Jahrgang – Ausgabe 1 | 2024

Foto: Dagmar Fränsch

Wiehler Vergangenheit – Dinge, die es nicht mehr gibt:

Die historische Postkutsche

Inhalt

	Seite
Zum Titelbild	3
Wie der Flachs auf die Erde kam	3
Eine Stadt, 51 Dörfer – Börnhausen	5
Der goldene Trog – 200 Jahre Eisenerzabbau im Homburger Ländchen	7
Krankenschwestern und Krankenpfleger werden nun zu Pflegefachkräften	8
Kräuter im Park	9
Mein Sonntagskleid...es kommt mir vor als wäre es gestern gewesen	10
Teneriffa für Menschen mit Handicap	12
Volkskrankheit Einsamkeit?	13
Unterricht für „Autolenker“	14

Impressum

Herausgeber:
Stadt Wiehl
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion:
Brigitte Brandl, Dagmar Frensch, Ellen Keller, Manfred Merck, Ingrid Pott, Jutta Weins

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: 15.04.2024

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

Titelbild:
Dagmar Frensch

Nächste Ausgabe: 27.05.2024

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.

Mit 2 PS im Zockeltempo unterwegs

Reisen wie zu Zeiten von Kaiser Wilhelm I. zwischen Nümbrecht und Wiehl.

Im Jahre 1973 erlebte die Postkutsche, ein Nachbau der kaiserlichen Postkutsche von 1871, im Homburgischen ihre Renaissance. In den Sommermonaten zockelte sie als touristische Attraktion planmäßig durch die Oberbergische Landschaft.

Foto: Dagmar Frensch

Im Volkslied „Hoch auf dem gelben Wagen“ wird nicht von Holperstrecken mit tiefen Schlaglöchern, vom ständigen Schaukeln und witterungsbedingten Beeinträchtigungen erzählt.
Erst nachdem die Gemeinde Nümbrecht in der Mitte des 19. Jahrhunderts durch preußische Zuschüsse die schlechten Wege instand gesetzt hatte, bekam Nümbrecht einen regelmäßigen Postkutschenverkehr: von Nümbrecht über Waldbröl hinunter nach Schladern an der Sieg. Eine weitere Linie verband Nümbrecht und Wiehl. Am 2. März 1925 fuhr der erste Postbus und damit war die Zeit der „2 PS“ vorbei …. bis zur Wiedereinführung der Postkutschenfahrt durch das Homburgische Land für Touristen und Kurgäste. Zur Abfahrt blies der Postillion, später eine Postillionin, ins Posthorn und der Wagen setzte sich schwankend in Bewegung.

Wenn auch im Zockeltempo, die Kaltblutpferde mussten sich ordentlich ins Zeug legen, wenn es auf der 22 km langen Strecke von Nümbrecht nach Wiehl und zurück immer mal wieder bergauf ging. Der Postillion in kaiserlicher Uniform war zuständig dafür, dass das Tempo gemächlich blieb und die eine oder andere erzählte Anekdote sorgte während der Fahrt für gute Unterhaltung. Die Mitreisenden konnten sich auf der zwei Stunden langen Fahrt der Illusion hingeben, in ein anderes Zeitalter eingestiegen zu sein.

Auch Prominenz stieg in die Postkutsche ein, die sowjetischen Politiker Breschnew und Gromyko, Ministerpräsident Heinz Kühn, Bundesministerin Rita Süssmuth und Bundespräsident Johannes Rau zählten zu den „Kunden“.

Regelbetrieb der Postkutsche bestand von 1973 bis 2018. Leider musst dieser wegen stetig steigender Auflagen, Sicherheitsbestimmungen und Kosten eingestellt werden.

Brigitte Brandl

Quelle: Cornelia Müller „Reisen in die Heimat“

Wie der Flachs auf die Erde kam

Vor Jahren durfte ich im Rahmen des Kinder-Ferienspaßes auf Schloss Homburg den Kindern und Erwachsenen die Verarbeitung der Flachspflanze bis zum fertigen Leinen erklären und anhand der noch im Museum befindlichen Geräte auch praktisch vorführen.

Zur Einstimmung begann ich mit dem Märchen vom Flachse: In einem Land mit hohen schneebedeckten Bergen wohnte, am Waldesrand gelegen, ein Hirt mit Frau und Kindern. Täglich hütete er seine Herde auf den grünen Wiesen und beschützte sie vor den Angriffen wilder Tiere. An einem Sommertag war er auch mit seiner Herde hinausgezogen bis hoch in die Berge. Tiefe Stille herrschte ringsumher und nirgends zeigte sicry die Spur eines Feindes. Da erwachte in dem Hirten der Wunsch, einmal hinaufzusteigen zu den im Sonnenlichte glänzenden Eisfeldern. Mit Pfeil und Bogen versehen, erklomm er die kahlen Felswände bis hinauf zum ewigen Schnee und Eis. Dann versperrte eine riesige Eiswand seinen Weg. Ein Ausweg war nicht zu sehen. Doch plötzlich erblickte er in der Wand ein großes Tor, das sich öffnete. Er blickte in einen dunklen Gang, der in einem prächtigen hellerleuchteten Saal endete. Mutig schritt der Hirte vorwärts in den Saal. Die Wände ringsum waren mit Kristall und köstlichem Gestein belegt. Tausende von Lichtern warfen ihre Strahlen von den kristallenen Wänden zurück in den

feenhaften Raum. In der Mitte des Saales aber stand eine herrliche, erhabene Frauengestalt, gehüllt in ein silbernes Gewand, umgürtet mit goldenem Gürtel, das Haupt umwallt von blonden Locken und geschmückt mit diamantener Krone. Das war die Göttin Hulda. In der Hand hielt sie einen Strauß himmelblauer Blumen. Liebliche Jungfrauen, die Haare mit gleichen Blumen geschmückt, umgaben dienend die hehre Gestalt. Überwältigt von der göttlichen Frau sank der Hirte anbetend auf die Knie. Da wandte sich die Göttin, mild lächelnd, zu ihm und sprach: „Es ist dir erlaubt, von allen Schätzen, die du hier schaust, das köstlichste zu wählen, Gold oder Silber, glänzende Edelsteine oder strahlende Diamanten." Flehend antwortete der Hirt: „Gib mir, erhabene Göttin, die Blumen, die deine Hand umschließen." „Du hast das Köstlichste dir erwählt, antwortete sie, nimm hin diese Blumen, sie seien dir und den Menschen ein Segen für alle Zeit." Zugleich gab sie ihm ein Säckchen, gefüllt mit tausenden kleiner Körnlein, um damit den Acker zu besähen. Als der Hirt danken wollte, erdröhnte ein gewaltiger Donnerschlag. Wie aus einem tiefen Schlafe erwachend, sah der Hirte nur die mächtigen Eisfelder. Göttin und Dienerinnen samt strahlender Halle waren verschwunden.

Sinnend hielt er die Gaben der Göttin in der Hand. Endlich stieg er die Höhe hinab, um zu seiner Herde zu gelangen. Die war aber inzwischen verschwunden.
Zu Hause aber bearbeitete der Hirte fleißig seinen Acker und streute in das gelockerte Land die Samenkörner. Nach einiger Zeit wuchsen auf einem großen Stück des Landes tausende von Pflanzen mit himmelblauen Blüten. Sorgsam hütete der Mann sein Ackerland und oft sah er die Göttin aus den Bergen im Mondenschein die Blumen segnen. Als an den Pflanzen

Foto: pixabay

die gelben Samenknospen erschienen, trat die Göttin in die Hütte des Hirten und belehrte ihn und seine Frau, dass die blaublühenden Gewächse Flachspflanzen seien, die den Menschen von nun an großen Nutzen bringen sollten. Sie zeigte ihnen die Bearbeitung des Flachses und lehrte sie spinnen und weben. Bald kleideten ·sich Hirt und Hirtin in Gewänder,· die sie aus der Gabe der huldreichen Göttin bereitet hatten.

So kam der Flachs als eine göttliche Gabe zu den Menschen. Das Wissen über den Flachsanbau reicht weit in die Vorgeschichte der Menschheit zurück und war bekannt bei den Völkern des Altertums, wie zahlreiche Gewebereste aus dem 4./5. Jahrhundert v.Chr. und bildliche Darstellungen des Flachsanbaues, der Flachsbereitung und der hierzu verwendeten Werkzeuge beweisen. Die im Altertum von Hand hergestellten außergewöhnlich zarten und durchsichtigen Leinenbatiste wurden von den Schriftstellern der damaligen Zeit als „Leinene Nebel" oder „Gewebte Luft" gepriesen. Auch die von den Römern überlieferten Arbeitsgänge (raufen, rösten, brechen, hecheln, spinnen und weben) stimmen noch mit der heutigen Flachsbereitung überein.

Noch Ende des 18. Jahrhunderts stand der Flachs als wichtigste Pflanzenfaser Europas in hoher Blüte. Durch die einsetzende Industrialisierung und den beispiellosen Siegeszug der Baumwolle kam der Niedergang des Flachses. Als hochveredeltes Produkt (Tisch- und Bettdamast, feinstes Wäscheleinen, Leinenbatist, Leinenspitzen usw.) hat der Flachs unter den übrigen pflanzlichen Spinnstoffen keinen ebenbürtigen Konkurrenten und wird sich daher nach wie vor als Welthandelsware halten können. Diese Veranstaltung auf Schloss Homburg mit den praktischen Vorführungen wurde damals in einem Zeitungsartikel als sehr informativ bezeichnet und in jeder Phase als gelungene Aktion gewürdigt.

Manfred Merck

Frühling

Ich bin der April,
mit allem Drum und Dran,
tu stets was ich will,
nun hört was ich kann,
ich mache ohne viel Gezeter
jedes Wetter.
Ich habe auch viel Spaß dabei,
und das bis hin zum Monat Mai.

Guten Tag, ich bin so frei,
steh vor der Tür, ich bin der Mai!
Eines find ich besonders fein,
viele tanzen in mich hinein,
viele wollen mir Freude bringen,
in dem sie mir ein Liedchen singen.

Ja, ich bin der Mai,
mach alles neu,
bringe Freude pur,
in Feld und in Flur.
Ich lasse mit Wonne
scheinen die Sonne,
lass blühen Ginster und Akelei,
ja, so bin ich, der Wonnemonat Mai!

Von Monika Schaffner

Eine Stadt, 51 Dörfer – Börnhausen

Die Erstnennung dieses kleinen Ortes findet man 1395 als Aufzeichnung durch den Grafen von Sayn zu Homburg, der die Adelsfamilie von und zu Börnhausen (damals geschrieben: Burnhusin) als seine Lehnsleute erwähnt. In der Mercatorliste von 1575 findet sich später ein Eintrag unter der Bezeichnung Burrenhausen, wo um 1580 die Abgabepflichtigen unter der Herrschaft von Homburg, mit einem wittgensteinischen, drei saynischen und vier Bergischen Bewohner des Ortes aufgeführt wurden.

Die Besiedelung steigerte sich langsam, da in der Umgebung von Börnhausen ergiebige Eisenerzfelder wie die Grube Gries und Röttchen ausgebeutet wurden. Im Jahre 1843 war das Dorf, mit Lohe– und Knochenmühlen im Umfeld, bereits auf 20 Wohnhäuser und 105 Einwohner angewachsen. Der naheliegende kleine Ort Wald wurde zum ersten Mal 1675 in den Kirchenbüchern von Marienberghausen genannt. Wahrscheinlich wurde diese Siedlung von einer Hugenotten Familie, die aus Frankreich geflüchtet war, gegründet (Gut Waldruhe in Wald). 1843 zählte das Dorf einen Hof, acht Häuser und 33 Einwohner.

Über diesen Dörfern verlief auf einem Höhenweg die Brüderstraße (als Wanderweg teils noch so gekennzeichnet), oft auch Römerstraße genannt (z.B. heute noch als Straßenbezeichnung am Hübender und in anderen Dörfern der Umgebung zu finden). Sie diente als Handels- und Versorgungslinie und war daher viel genutzt. Sie wurde viel genutzt und bestand bis 1830. Dann wurde die Höhenstraße durch den Vorläufer der B55 unbedeutend. Einige wenige Hinweise auf diesen Weg findet man noch, wenn man von Börnhausen über Wald hinauf auf die Höhe wandert. So sieht man links des Weges den tiefeingeschnittenen Hohlweg, der früher zur Höhenstraße führte. Rechts des Weges entdeckt man im Quellgebiet des „Walder Baches“ die Brunnen der alten Wasserleitung. Für Naturfreunde ist bergaufwärts Richtung Kram ein kleines Hochmoor mit seltenen Pflanzen zu finden und von Kram weiter Richtung Fahlenbruch wird der alte Höhenweg zum Panorama-Wanderweg.

Aufgrund der Aufteilung des Landes durch Pfalz- , Gau- und Stadtgrafen galten im Mittelalter viele unterschiedliche Verordnungen und Steuern, was zu vielen Streitigkeiten führte. Ein Beispiel: Für die wittgensteinischen Untertanen im Börnhausener Umland musste der Amtmann um 1590 die Abgaben zur Burg Bieberstein bringen, während für die bergischen Untertanen das Amt in Windeck und für die sayner Untertanen der Amtmann von Homburg zuständig war. Vor allem aber waren die Wegerechte ein großer Streitpunkt. Einige Zeugnisse dieser Differenzen sind festgehalten worden, z.B. wurde am 24.10.1464 der feste Junker Adolf von Börnhausen als Zeuge benannt und 1553 kann man im Bericht des Wiehler Rentmeisters Stappenhofer den Hinweis auf den Zeugen Jacob zu Börnhausen finden.

Erst im Siegburger Vertrag von 1604 konnten die Kämpfe wegen der Landeshoheit beseitigt werden. Danach gehörten alle Bewohner des Wiehler Umlandes zur Herrschaft Homburg. Graf Ludwig von Sayn zu Wittgenstein war jetzt alleiniger Herr. Mit diesem Vertrag wurden die Grenzen neu festgelegt und durch Grenzsteine (eine Seite das bergische, die andere Seite das wittgensteinische Wappen tragend) kenntlich gemacht. In Schloss Homburg kann man noch solche Steine besichtigen.

Dann kam der 30-jährige Krieg und die verschiedensten Söldnerheere (z.B. Schweden und Franzosen) raubten und zerstörten, was im Homburger Ländchen zu finden war. Die Bürger kamen auch danach nicht zur Ruhe, da die Pest die restlichen Kräfte raubte und viele Häuser leer und manche Orte verbrannt oder verfallen waren. In den Jahren 1795 bis 1797 fielen nochmals französische Soldaten über den Brüderweg in die homburgischen Ortschaften ein und waren so brutal wie keine Armee vorher. In diesem Jahrhundert kämpften die homburgischen Untertanen auch immer wieder gegen die unrechtmäßigen Steuern, welche durch die Kriege und Schlossbauten erhoben wurden. In einer Steuerklage von 1728/29 finden sich die Namen von mehreren Bauern aus Börnhausen; wie zum Beispiel: Johannes Klucke, J.H. Hackenbracht und Christian Lutter. Sie hatten sogar Erfolg mit ihrer Klage und konnten ab 1732 bei der Höhe der Steuern mitbestimmen. Unter der französischen Herrschaft wurde die Macht der Sayn-Wittgensteiner jedoch beendet und so litt die Bevölkerung wieder unter hoher Besteue-

Burg Börnhausen

rung und dem Verlust der jungen Männer, die Napoleon unerbittlich für sein Heer einforderte. Durch die Verluste im Russlandkrieg wurde die Aquirierung so bedrohlich, dass es einen Aufstand im Homburger Land kam, den Napoleon mit Handelssperren beantwortete. Die Folge waren große Arbeitslosigkeit und Armut. So verlor auch die Familie Lutter aus der Burg zu Börnhausen in der „Franzosen-Zeit“ (1795-1813) fast ihr gesamtes Vermögen. Das von ihnen betriebene Altenmüller-Hammerwerk im Bröltal verfiel, ihre Anteile an den Bergwerken gingen verloren und sie mussten Teile ihres Grundbesitzes verkaufen.

Auch an der Bech entlang gab es Bergwerke mit Eisenstein. In den Bergwerken konnten die Bewohner gutes Geld verdienen, aber sie litten oft unter der Staublunge. In den Börnhausener Steinbrüchen wurde die Grauwacke als Baumaterial für Kellergewölbe, Grund- und Brandmauern der Häuser geschlagen. Besonders viele Steine wurden für den Bau der Burgen Bellinghausen und Börnhausen benötigt. Ein besonderer Beruf nämlich der des „Steinkippers“ hat bis heute noch Bedeutung. Diese Handwerker verarbeiten die Grauwacke mit gezielten Hammerschlägen zu Bau- und Pflastersteinen. Aufgrund der Entstehung größerer und effizienterer Betriebe, die im Ruhrgebiet entstanden, wurden gegen 1850 die meisten Hüttenbetriebe und Hammerwerke im Bechtal aufgegeben, was zur Abwanderung vieler Familien führte. Um die Jahrhundertwende zogen viele Männer aus dem Baugewerbe im Homburger Ländchen in das Ruhrgebiet, sie wurden „Homburger Dreckschwalben“ genannt, da sie wie die Vögel im Frühjahr kamen und im Herbst wieder nach Hause gingen. Eine andere Erwerbsquelle waren die Knochen- und Lohmühlen. Eine Erstnennung im Bechtal findet sich 1443. 1675 wurde der Verkauf einer verfallenen Knochen- und Lohmühle am Ufer des Bechbaches, durch die Adelsfamilie Quad zu Isengarten und Bellinghausen (sie waren die Inhaber der Burg und des Gutes Börnhausen) bezeugt. Der neue Inhaber Graf Wilhelm Friedrich von Homburg setzte die Mühle wieder instand und diese sollte noch lange ihren Dienst tun. 1843 gehörte sie der Familie Bubenzer, die 1920 die Mühle abreißen ließ und die Steine für die Grundmauern ihrer neuen Gerberei nutzte. In einer Lohmühle wurden aus Eichenrinde Gerbstoffe für die Lederherstellung produziert. Die unter Johannes Bubenzer aus Großfischbach erbaute Knochen- und Lohmühle (1830) an der Bech/Einmündung nach Faulmert hat später mitsamt den darum liegenden Teichen der aufstreben Firma Kampf zur Energiegewinnung für den Maschinenbau gedient, bis sie durch Elektromotoren ersetzt wurde. Das Homburger Land hat weder von der Erdbeschaffenheit, noch vom Wetter die besten Voraussetzungen für die Landwirtschaft gehabt, aber mit dem Anbau von Hafer und Roggen, später auch Kartoffeln, Gerste, Futterrüben und Klee, sowie der Haltung von Kühen und vor allem Ziegen und Schweinen eine selbstversorgende Funktion gehabt.

Mit den um 1900 entstandenen Firmen Erwin Kampf Maschinenbau Mühlen, der Patentachsenfabrik unter Gustav Friedrich Kotz Wiehl, der Holzbearbeitungsfabrik und -handlung von August Noss in Bielstein, sowie der Textilfabrik wurde die Landwirtschaft zum Nebenerwerb, denn endlich ging es den Menschen im Bechtal besser.
In den Kriegszeiten des 1. und 2. Weltkriegs half es vielen Familien, auf ihre landwirtschaftlichen Erzeugnisse zurückgreifen zu können und auch die verordneten Abgaben zu erfüllen. In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts fuhr eine Kleinbahn von Bielstein über Börnhausen nach Waldbröl, welche aber zum 01.06.1957 eingestellt wurde. 1924 wurde das erste evangelische Gemeindehaus in Börnhausen errichtet und am 1959 das neue, noch bis heute durch eine evangelische Freikirche genutzte, Gemeindehaus erbaut. Gegenüber der Börnhausener Burg gab es eine weitere kirchliche Versammlungsstätte, wo bis 1982 die Darbysten ihre regelmäßigen Gottesdienste abhielten. Die Gemeinde zog in dem Jahr in ein größeres Haus nach Mühlen. Berta Kampf stellte in den 1960er Jahren das Grundstück am Börnhausener Berg für den ersten Kindergarten zur Verfügung, wo auch heute noch unter der Betreuung der Johanniter die Kinder der Umgebung aufgenommen werden. Die in Wald zu Anfang 1900 erbaute „Pflege- und Erziehungsanstalt“ wurde 1954 durch das Ehepaar Wiehe zum „Gut Waldruhe“ ausgebaut und ist als „Dorf im Dorf“ für Menschen mit psychischen Behinderungen zu einem Zuhause geworden. Mit verschiedenen Aktionen wird der nachbarliche Kontakt der zur Dorfgemeinschaft gepflegt.

Auch in der Vereinstätigkeit waren die Börnhausener schon immer fleißig. Der gemeinnützige Verein startete 1960 und kämpfte für das in Eigenregie erbaute Dorfgemeinschaftshaus, welches erst im November 1985 offiziell genehmigt wurde. Nicht nur mit einer reichen Anzahl von Angeboten für die Dorfgemeinschaft ist Börnhausen besonders gut aufgestellt, auch das Engagement für Projekte in Brasilien und Nicaragua hatten hier ihr Zuhause. Die aktive Dorfgemeinschaft wird auch heute noch mit vielen Aktionen wie Sommerfesten, Flohmärkten und dem engagierten Putztag fortgeführt.

Susann Casper

Informationen aus: Börnhausen und seine Nachbarorte, (Dieter Dresbach, Fritz Licht)
Chronik von Wiehl (Dieter Lange)

Der Goldene Trog – 200 Jahre Eisenerzabbau im Homburger Ländchen

Dass sich ein Eisenerzbergwerk unter dem Pfaffenberg befand, ist wohl den meisten von uns nicht bekannt. Ein Zeuge dieser Zeit ist noch zu sehen und eine Hinweistafel erklärt Näheres über diesen geschichtsträchtigen Ort. Im Pfaffenberger Siefen (feuchte Niederung) unterhalb der Tropfsteinhöhle befindet sich ein Stolleneingang. Dieser Stollen aus dem Jahr 1872 diente zur Entwässerung der gesamten Bergwerksanlagen in Hübender und Bierenbachtal.

Doch zunächst zurück zu den Anfängen. Schon im 16 Jahrhundert wurde im „Homburger Ländchen“ Eisenerz abgebaut. Was lag näher, als weiterhin dem begehrten Metall „nachzujagen“ Die Armut im Oberbergischen war groß. Und so bot sich neben der Landwirtschaft ein lohnender Nebenverdienst an. Zwischen Bierenbachtal und Hübender lagen die Gruben „Goldener Trog“ und „Atzenhagen“. Weitverzweigte Grubenfelder erstrecken sich unter den Ortschaften Pfaffenberg, Hübender, Atzenhagen und Bierenbachtal bis hin nach Abbenroth. Der Eingang zu den Stollen lag unterhalb von Hübender, Richtung Bierenbachtal. Heute vielleicht für einen Ortskundigen noch sichtbar, so verrät ein mit rostrotem Sand gefärbter Wanderweg, dass hier vor mehr als 200 Jahren Eisenerz abgebaut wurde. Bis zu einer Tiefe von 58 m und einer Länge bis zu 1.126 m wurden hier in den Jahren zwischen 1827 bis 1868 über 11 000 Tonnen Eisenerz zutage gefördert. Abtransportiert wurde der Abbau damals mit Pferd und Wagen. Von 1810 bis zur Stilllegung 1912 gab es mehrere Besitzerwechsel: u. A. 1911 die „Gutehoffnungshütte“.

Was blieb, ist das Stollen-Mundloch des Entwässerungsstollen „Goldener Trog“ von 1873 mit seiner Wasserquelle unterhalb der Tropfsteinhöhle. Mit seinem frischen Quellwasser aus dem Berg wurde die Wiehler Bevölkerung seit 1922 viele Jahre versorgt. Nach dem Bau der Genkeltalsperre und einer zentralen Trinkwasserversorgung durch den Aggerverband wurde 1960 auch die Gemeinde Wiehl an den neuen Hochbehälter „Pfaffenberg“ angeschlossen und die Quellstube aufgegeben. Heute ist der wasserspendende Stollen des eingetragenen Bodendenkmals „Goldener Trog“ für manchen Wanderer ein Ort, um innezuhalten. Durch die Witterung, starke Regenfälle und insbesondere das heftige Unwetter von 2001, wurde der Stolleneingang im Laufe der Jahre mehr und mehr zugeschüttet. Heute ist das Mundloch wieder weit sichtbar: Dank freiwilliger Helfer des Wiehler Heimatvereins, der Kulturstiftung der Sparkasse Wiehl und der Biologischen Station Oberberg als Geldgeber.

In mühevoller Arbeit konnte der Stolleneingang vom Bewuchs gesäubert, freigelegt und neu aufgemauert werden. Nach vier Jahren Verhandlungen mit insgesamt sechs Behörden wurde 2008 die denkmalpflegerische Erlaubnis zur Sanierung erteilt. Die Arbeiten wurden 2010 abgeschlossen. Ein Sicherungsgitter mit einer speziellen Fledermaus-Einflugöffnung schützt seitdem nicht nur das Bodendenkmal, sondern auch

Foto: Christian Melzer

bedrohte, heimische Fledermausarten, die in dem Stollen zu Hause sind. Hier können sie ungestört ihre Winterpause einlegen.

Das frische Quellwasser aus den ehemaligen Eisenerzgruben sucht sich wie vor mehr als 200 Jahren, auch heute noch seinen Weg hinab. Zunächst in einen kleinen Teich nahe der Straße nach Großfischbach, taucht wie aus dem Nichts auf der anderen Straßenseite wieder auf, um gemeinsam mit dem Mottelbach in Richtung des Wiehlparks zu fließen. Inzwischen ist aus dem Bächlein, zusammen mit dem Mottelbach, ein stattliches Flüsschen geworden. Oberflächlich nimmt er weiter seinen Lauf, um sich alsbald mit der Wiehl zu vereinen. „Gemeinsam sind wir stark," denken sich die Beiden. und machen sich auf einen langen Weg, um schließlich und endlich im alten Vater Rhein die große Welt kennen zu lernen.

Ingrid Pott, Udo Kolpe

Die Krankenschwestern/Krankenpfleger werden nun zu Pflegefachkräften

Mein Name ist Gina-Katharina Winkler, ich bin aktuell 20 Jahre alt und mache seit 2021 eine Ausbildung zur Pflegefachkraft bzw. Pflegefachfrau. In diesem Artikel möchte ich Ihnen einen groben Überblick und einen persönlichen Einblick geben, was die Ausbildung zur Pflegefachkraft beinhaltet und ausmacht.

Was ist überhaupt eine Pflegefachkraft? Geläufig sind die Bezeichnungen wie Altenpfleger*in, Gesundheits- und Krankenpfleger*in, sowie Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger*in und der Begriff der „typischen" Krankenschwester oder Krankenpfleger. All diese Berufsgruppen lassen sich nun zu dem Begriff der Pflegefachkraft bzw. der Pflegefachfrau/Pflegefachmann zusammenfassen. Seit 2020 gibt es diese neue Form der Pflegeausbildung. Die Politik und das Gesundheitswesen wollten damit dem Fachkräftemangel und auch dem demografischen Wandel entgegenwirken. Durch diese „generalistische Ausbildung" können alle Versorgungsbereiche mit allen Altersgruppen und den jeweiligen Schwerpunkten abgedeckt werden. Die Pflege ist der größte Ausbildungsberuf in Deutschland. Pro Jahr beginnen mehr als 50.000 Menschen eine Pflegeausbildung. Dies ist jedoch nicht genug, denn

Gina Winkler während ihres Praktikums bei der OASe

für das Jahr 2030 gibt es verschiedene Schätzungen, wie viele Menschen pflegebedürftig sein werden. Eine Prognose des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung geht von ca. 5,6 Millionen pflegebedürftigen Menschen aus. Nach aktuell vorliegenden Werten für das Jahr 2021 gibt es knapp 1,69 Millionen Pflegefachkräfte in Deutschland. Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft in Köln könnten in der stationären Versorgung bis zum Jahr 2035 rund 307.000 Pflegefachkräfte fehlen.

Wie verläuft aber nun die neue Pflegeausbildung? Die Ausbildung zur Pflegefachkraft dauert im Normalfall 3 Jahre. In diesen 3 Jahren hat man abwechselnd Schul- und Praxisblöcke (jeweils 12 Wochen lang). In den Schulblöcken hat man theoretischen und praktischen Unterricht. Die Praxisblöcke, also die praktische Ausbildung, finden je nach Ausbildungsträger und Kooperationen an unterschiedlichen Standpunkten statt. Das bedeutet, man hat in der Ausbildung bestimmte Pflichteinsätze, die absolviert werden müssen. Die Pflichteinsätze ergeben sich aus der allgemeinen Akutpflege im stationären Bereich, z.B. in einem Krankenhaus, in der stationären Langzeitpflege, z.B. in einem Pflegeheim und in der ambulanten Akut- und Langzeitpflege, z. B. bei einem ambulanten Pflegedienst. Dann gibt es noch die Pflichteinsätze in speziellen Bereichen. Das sind die Pädiatrie (Kinderheilkunde) und die Psychiatrie. Weiterhin gibt es die Möglichkeit von weiteren Einsätzen, z. B. in einem Hospiz oder in Beratungsstellen.

Nun nachdem ich Ihnen jetzt die gröbsten Aspekte der neuen Pflegeausbildung geschildert habe, teile ich Ihnen nun eigene persönliche Ereignisse mit. Ich bin im dritten Ausbildungsjahr und somit fast am Ende meiner Ausbildung. Ich durfte in dieser Zeit in viele verschiedene Einrichtungen hineinblicken und

meine eigenen Erfahrungen sammeln. Aspekte, die ich an der neuen Pflegeausbildung gut finde, ist einmal die Flexibilität, da man mit der abgeschlossenen Ausbildung in allen Pflegebereichen arbeiten kann. Schon in der Ausbildung bekommt man in viele Bereiche der Pflege einen Einblick und daran kann man dann für sich eine Tendenz festlegen, welche Altersgruppe oder welcher Pflegebereich einem mehr zusagt. Übrigens ist die neue Ausbildung in der EU anerkannt und so kann man ohne Probleme überall innerhalb der EU arbeiten.

Der Einblick in die viele Pflegebereiche zeigt die Vielfältigkeit des Pflegeberufes. Pflege ist weit mehr als nur ein Beruf. Mit der neuen Pflegeausbildung ist auch das Pflegestudium gestartet. Was meiner Meinung nach noch nicht optimal an der neuen Pflegeausbildung ist, ist das die Themen Krankheitslehre, Pharmazie und die Kinder- oder Altenpflege zu kurz kommen und zu oberflächlich angeschnitten bzw. vermittelt werden.

Trotz allem bleibt der Beruf anspruchsvoll und wunderbar. Täglich komme ich mit pflegebedürftigen Menschen in Kontakt, lerne ihre Lebensgeschichte kennen und lasse die Krankheit oder die aktuell herausfordernde Situation im Hintergrund, denn das Zwischenmenschliche darf nicht vergessen werden, auch wenn der Arbeitsalltag stressig und anspruchsvoll ist. Dieser Beruf ist manchmal herausfordernd, anstrengend und lässt uns Mitarbeiter oft verzweifeln, jedoch das Resultat, zu sehen, wie Menschen wieder gesund werden oder jemand eine Krankheit an das eigene Leben anpasst und damit dann lebt, das sind dann die Momente, die einem positive Energie und Mut zum Weitermachen geben. Man sieht, welche Resultaten das professionelle Handeln der Pflege hat. Nicht nur die Pflege trägt dazu bei, viele weitere Professionen gehören dazu und leisten ihren Beitrag.

Wir sind noch lange nicht am Ziel mit der Verbesserung und Weiterentwicklung des Pflegeberufes. Es muss noch viel getan werden, um einen optimalen Zustand für alle Beteiligten zu erreichen.

Gina-Katharina Winkler

Kräuter im Park

Kräutergärten und -beete zählen zu den ältesten Formen der Gartenkultur. Sie haben ihren Platz in Parks, Klostergärten und in privaten Gärten. Kräuterpflanzen finden wir aber auch am Wegesrand, an Feldrändern, auf Wiesen und in Wäldern. Heilkräuter aus der Natur begleiten uns Menschen bereits seit Jahrtausenden. In ihrer großen Vielfalt und Schönheit sind sie sehr beliebte Pflanzen. Natur und Grün sind wichtig für die Menschen in der Stadt. Parkanlagen schaffen freie Räume für Erholung, Bewegung und Begegnung.

Die Stadt Wiehl hat in den letzten Jahren die Parkanlagen mit Wegen zum Spazierengehen und Sitzbänken, die zum Verweilen einladen, neugestaltet. Rasenflächen und Beete sind entstanden. Eins der Beete fällt mit seiner Bepflanzung besonders auf und zieht die Blicke auf sich. Es ist das Kräuterbeet des Heimatvereins Wiehl. Wer den alten Kurpark hinter Volksbank und Medicenter besucht, kommt dort fast automatisch am Kräuterbeet vorbei. Die Idee eines solchen Beetes im Park kam zugleich vom Heimatverein Wiehl e.V. und von Frau Ute Löllgen. Überzeugt von diesem Vorhaben hat man sich zusammengetan und schnell war ein Team „Kräuterbeet“ gefunden. Dazu gehören Ute Löllgen, Barbara Lück und Elke Zakaria. Nachdem eine Fläche zugeteilt war, ging es gleich an die Arbeit. Erde wurde gelockert und vorbereitet. Schnell war das

Beet eingeteilt und erste Pflanzen wurden gesetzt. Wir hatten uns für Kräuter entschieden, weil es geschätzte und vielseitige Nutzpflanzen sind. Sie haben unterschiedliche Wuchsformen, duften angenehm aromatisch und blühen in facettenreichen Farben und Formen. Freude bereitet es, zu sehen wie die Pflanzen anwachsen und sich entwickeln. Wer hier verweilt, kann die bunte Vielfalt nützlicher Kräuter entdecken. In der Küche dienen sie der Geschmacksverbesserung von Speisen und für feine Tees nutzen wir sie täglich.

In den Sommermonaten blühen Ringelblumen und Kapuzinerkresse leuchtend gelb und orange. Der Duft vom Lavendel und von verschiedenen Minzearten ist herrlich. Der Frauenmantel hat sich gut entwickelt

und auf seinen Blättern sammelt sich der Morgentau. Mitten im Beet hat sich Beinwell ausgebreitet. Mit seinen schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eignet er sich gut für Salben. Seine Blüten erinnern an kleine Glöckchen und sind beliebt bei Wildbienen und anderen Insekten. Und was wäre die heimische Küche und Hausapotheke ohne den Salbei. Salbei mit dem Gattungsnamen Salvia stammt vom lateinischen Wort salvare – heilen – und deutet auf seine Heilkraft hin. Wir haben verschiedene Salbeiarten angepflanzt. Die Palette der Pflanzen in unserem Beet ist groß: Es reicht z.B. vom Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Currykraut, Waldmeister, Beifuß, Wermuth bis hin zur Zwiebel. Kräuter dürfen in kleinen Mengen auch geerntet werden.

Kommen Sie doch selbst vorbei und schauen Sie, welche Vielfalt sich auf unserem Beet zeigt. Natürlich brauchen die Pflanzen regelmäßige Pflege und an heißen trockenen Tagen auch genügend Wasser. Wir sind ein gut eingespieltes Team und besprechen, wer welche Arbeit übernimmt. Wir haben großen Spaß am gemeinsamen Gärtnern und gelegentlich gibt es im Anschluss dann noch ein Beisammensein am Beet. Wenn Passanten stehen bleiben, werden wir oft gefragt, was wir da eigentlich tun und warum. Gern kommen wir so mit Spaziergängern ins Gespräch. Gelegentlich kennt man sich schon. Morgendliche Jogger, regelmäßige Spaziergänger mit und ohne Hund, schnell vorbeieilende Passanten haben oft einen netten Gruß für uns oder bleiben manchmal für einen Plausch stehen. Einige geben uns Pflegetipps, andere überprüfen ihr oder unser Kräuterwissen. Sie erfragen Pflanzennamen, Inhaltsstoffe und Anwendung in Küche oder in der Heilkunst. Kinder üben sich gerne mal mit der Harke, bestaunen Regenwürmer oder naschen von den leckeren Johannisbeeren.

Sie sehen, dieser ehrenamtliche Einsatz ist für uns eine Bereicherung und bringt viel Freude. Wir danken hiermit auch den Fachkräften der Gärtnerkolonne der Stadt Wiehl und dem Wiehler Heimatverein, die uns sehr unterstützen.

Elke Zakaria

Mein Sonntagskleid… es kommt mir vor, als wäre es gestern gewesen

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, als ich es zum ersten Mal sah. Es hing im Schaufenster eines kleinen Modegeschäftes bei uns im Ort. Ich war 10 Jahre alt, als sich meine Mutter mit mir auf den Weg dorthin machte. Ich sollte ein neues Sonntagskleid bekommen. Onkel Hubert würde am kommenden Sonntag seinen siebzigsten Geburtstag feiern, und meine Eltern und ich waren eingeladen.

Es kam nicht oft vor, dass sich unsere Verwandtschaft zu einer großen Familienfeier traf. Meistens wurde ein Familienmitglied entweder von einem erfreulichen Ereignis oder von einem unerwarteten Erlebnis überrascht. Ich freute mich darauf, meine Lieblingstante Berta und ihre Tochter Marianne wieder zu sehen. Marianne war eine Tochter aus gutem Haus, wie meine Mutter immer sagte, und sie würde einmal eine beachtliche Mitgift mitbringen. Marianne war stark kurzsichtig und musste eine Brille tragen, aber ihre langen, blonden Haare dufteten nach Maiglöckchen und Veilchen. Ich nahm mir fest vor, auch einmal so schön zu riechen. Als ich Marianne das letzte Mal sah, hatte sie ein wunderschönes rotes Kleid mit einem weißen Spitzenkragen an. Das Kleid passte hervorragend zu ihrer hellen Haut und dem blonden Haar. Marianne war drei Jahre älter als ich und hatte diesen selbstbewussten Ausdruck in ihrem Gesicht, der wie ein Zeichen ihrer inneren Stärke wirkte. Vielleicht war es die Brille, die ihr diesen Ausdruck verlieh. Heute weiß ich, dass Marianne sehr da-

runter gelitten hat, eine Brille tragen zu müssen. Dennoch strahlte sie eine Gelassenheit aus, die weit über ihr Alter hinausging.

Wehmütig dachte ich an das hübsche Kleid, dass ich im Schaufenster des Modeladens gesehen hatte. Es war aus hellblauem, fast weißem, hauchzarten Stoff gefertigt und mit vielen kleinen blauen Blüten bestickt. Sie sahen aus wie Sterne. Das Kleid hatte einen weiten Rock, einen kleinen Bubikragen und seitlich befestigte Schleifenbänder, die im Rücken gebunden wurden. Und statt Ärmel hatte es kleine Flügelchen über den Schultern. Es war wunderschön…

Die Tür des Ladens öffnete sich mit leisen Klingeln, als meine Mutter mit mir an der Hand, das Geschäft betrat. Und dann sah ich es… Ich hatte noch nie ein schöneres Kleid gesehen. Ganz vorsichtig strich ich mit dem Finger über den zarten Stoff. Die Verkäuferin lächelte und fragte: „Gefällt es dir?“ Ich nickte und hatte für einen Moment die Hoffnung meine Mutter würde mir dieses Kleid kaufen. Doch als ich das Preisschildchen sah, wusste ich, dass dieses Kleid nur für die Kinder reicher Leute bestimmt war. Für Töchter aus gutem Haus…

Traurig schaute ich meine Mutter an. Sie hatte inzwischen nach einem bunten Baumwollkleid mit roten Knöpfen gegriffen und reichte es mir, während die Verkäuferin den hellblauen Traum zurück in den Schrank hing. Meine Mutter streifte mir das neue Kleid über, und ich betrachtete mich im Spiegel. Die kleinen Puffärmelchen und die rote Schürze gefielen mir. Ich bekam nicht oft ein neues Kleid, meistens musste ich die Kleidungsstücke meiner älteren Geschwister nachtragen. „Die rote Schürze kleidet dich besonders gut.“, sagte die Verkäuferin und schaute mich freundlich an. Ich glaube, sie wusste, dass das Blümchenkleid mit der Schürze für mich nur die zweite Wahl war. Betrübt schaute ich noch einmal zu dem Schrank hinüber, in dem der hellblaue Traum verschwunden war.

Onkel Hubert freute sich, dass wir seiner Einladung gefolgt waren. Er begleitete uns durch seinen Garten und strahlte vor Stolz, als er uns durch die Blumenbeete führte und uns von seinen neuesten Gartenprojekten erzählte. Während ich Onkel Hubert zuhörte, suchte ich aus den Augenwinkeln nach Marianne. Meine Tante Berta hatte ich bereits entdeckt, aber wo war Marianne? Ich suchte den ganzen Garten nach ihr ab, währen Onkel Hubert seinen Gästen die prachtvollen Rosenbüsche zeigte. „Onkel Hubert hast du Marianne gesehen?“ fragte ich vorsichtig, ohne seine Erzählungen zu unterbrechen. „Oh, Marianne war gerade bei den Himbeersträuchern am Ende des Weges.“ Ich ging einige Schritte den Weg entlang, und da sah ich sie… sie saß auf der Bank, unter dem alten Apfelbaum und war in ein Buch vertieft.

Ich setzte mich zu ihr und schaute sie überrascht an. Ihre langen Haare waren einer modernen Kurzhaarfrisur gewichen, und statt eines eleganten Kleides trug sie einen weiten dunkelblauen Pullover und eine schwarze Hose. Ihre bloßen Füße steckten in schmuddeligen, weißen Turnschuhen. Fast hätte ich Marianne nicht wieder erkannt. So sehr hatte sie sich im Laufe der Jahre verändert. „Du wunderst dich, dass ich heute ein wenig anders aussehe, nicht wahr?“ Sie schlug das Buch zu und lächelte mich an.

„Ist schon in Ordnung.“, sagte ich. „Weißt du“, sagte Marianne, während ihr Blick in die Ferne schweifte, „manchmal gibt es Situationen, die eine tiefe Wendung in unserem Leben einleiten. Es sind die unscheinbaren Momente, die uns lehren, wer wir wirklich sind.“

Ich nickte und fühlte in diesem Augenblick eine tiefe Verbindung zu ihren Worten. Auch, wenn ich sie noch nicht richtig verstand.

„Es ist halt leicht, sich von den Erwartungen der Gesellschaft leiten zu lassen, „fuhr Marianne fort und lächelte. „Es kommt doch gar nicht darauf an, wie man gekleidet ist, es kommt darauf an, wie man sich fühlt. Wir sollten nie vergessen, stets wir selbst zu sein.“

Marianne und ich verbrachten damals viele Stunden unter dem alten Apfelbaum und redeten über unsere Träume, aber auch über unsere Ängste. Sie hat mir gezeigt, dass man die Welt in einem anderen Licht sehen kann. Ich habe später lange über diese Worte nachgedacht. Aber erst als ich älter war, habe ich verstanden, was Marianne mir damals unter dem alten Apfelbaum in Onkel Huberts Garten sagen wollte.

„Wahre Schönheit und Freiheit kommt von Innen und ist keine Frage der äußeren Erscheinung. Sie wird sich häufig in den einfachen Augenblicken des Lebens wiederfinden.“

Leider haben wir uns irgendwann aus den Augen verloren, aber das Gespräch mit ihr unter dem alten Apfelbaum, habe ich nie vergessen.

Bild: Pixabay

Helga Licher

Teneriffa für Menschen mit Handicap

Die Insel Teneriffa ist gerade in den Wintermonaten ein beliebtes Reiseziel für jeden, der Sonne und Meer liebt. Wie sieht es aber aus, wenn man ein gesundheitliches Handicap hat und beweglich eingeschränkt ist?

Im Dezember durfte ich einen Menschen mit stärkeren Einschränkungen begleiten. Unser Ziel war der Süden der Insel. Sie verfügt über eine besondere Heilklimazone: warm, trocken und allergiearm. Besonders heilsam soll die Region in Los Christianos sein, daher war dies unser gewähltes Ziel.

Mit dem Hotel Mar y Sol fanden wir ein Hotel, das erholsame und unbeschwerte Ferien für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung bietet. Das Haus ist absolut barrierefrei, zwei große Pools mit Lifter, ein Pool ist das ganze Jahr beheizt und bietet auch bewegungseingeschränkten Gästen die Möglichkeit, sich im Wasser zu bewegen.

Da der Ort in den Berg gebaut wurde, muss man immer wieder auch Steigungen überwinden. Hier bietet das Hotel den Verleih von Hilfsmittel z.B elektrischen Rollstühle an. Mit meinem Begleiter wollte ich aber auch etwas auf der Insel erleben. Unsere Möglichkeiten waren auf Grund der gesundheitlichen Fähigkeiten etwas eingeschränkt. Wir entschieden uns daher für 3 schöne und passende Ausflugsziele.

Den ersten Tag nutzten wir, unsere nähere Umgebung zu erkunden. Der Ort bietet sehr gute barrierefreie Fußwege. Bis zur Strandpromenade braucht man ca. 15 Minuten, der Badestrand war leider erst nach ca. 30 Minuten erreichbar, daher nutzten wir hierfür eine Taxi. Sonntags lud ein nahegelegener Markt zum Shoppen ein. Hier gibt es von Kunsthandwerk, Schmuck und Kleidung für jeden Besucher etwas.

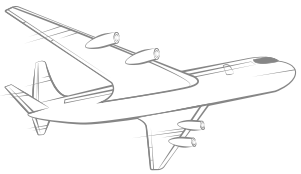
Auf besonderen Wunsch meines Begleiters besuchten wir das Spaßbad „Siam Beach“. Der Park ist liebevoll gestaltet, für die Zufahrt gibt es einen kostenlosen Pendelbus. Für meinen Begleiter war die Fahrt auf dem Mai Thai River der Höhepunkt. Der künstlich angelegte Flusslauf ist auch für Menschen mit leichten Bewegungsdefiziten nutzbar. Den tropischen Fluss, der den Park mit großen Schwimmringen auf langsamen und schnellen Abschnitten durchquert, ist für Alte wie Junge ein riesiger Spaß. Das Besondere ist zum Ende die Fahrt durch einen Glastunnel, der einen Blicke auf die Fische der Region möglich macht.

Ein Muss ist auf jeden Fall der Besuch des “Loro Park“. Dieser sehr schön angelegte Zoo mit beeindruckenden Anlagen bietet den Tieren eine perfekte Nachbildung ihrer natürlichen Lebensräume. Die Gratisvorstellung der Orcas, der Delfine und der Seehunde bietet Möglichkeiten der Erholung bei dem Rundgang durch die mit üppiger Vegetation angelegten Gartenanlage. Besonders imposant fanden wir die große Anlage für die Pinguine, die der natürlichen Umgebung der Tiere nachempfunden wurde.

Um Wale auch in ihrer natürlichen Umgebung zu erleben, nutzten wir den Ausflug auf einem klassischen Holzsegelboot. Bei dieser Fahrt konnten wir majestätische Grindwale und herumtollende Delfine an der Westküste beobachten. Zum Abschluss gab es für die Gäste die Möglichkeit zu einem Bad im offenen Meer.

Es zeigt sich, dass auch Menschen mit Handicap, sei es durch Behinderung oder durch altersbedingte Einschränkungen, möglich ist, schöne und erlebnisreiche Tage zu verbringen.

Ellen Keller



Volkskrankheit Einsamkeit?

Wer einsam ist, der hat es gut,
Weil keiner da, der ihm was tut.
Ihn stört in seinem Lustrevier
Kein Tier, kein Mensch und kein Klavier,
Und niemand gibt ihm weise Lehren,
Die gut gemeint und bös zu hören.
Der Welt entronnen, geht er still
In Filzpantoffeln, wann er will.
Sogar im Schlafrock wandelt er
Bequem den ganzen Tag umher.
Er kennt kein weibliches Verbot,
Drum raucht und dampft er wie ein Schlot.
Geschützt vor fremden Späherblicken,
Kann er sich selbst die Hose flicken.
Liebt er Musik, so darf er flöten,
Um angenehm die Zeit zu töten,
Und laut und kräftig darf er prusten,
Und ohne Rücksicht darf er husten,
Und allgemach vergißt man seiner.
Nur allerhöchstens fragt mal einer:
Was, lebt er noch? Ei, Schwerenot,
Ich dachte längst, er wäre tot.
Kurz, abgesehn vom Steuerzahlen,
Läßt sich das Glück nicht schöner malen.
Worauf denn auch der Satz beruht:
Wer einsam ist, der hat es gut.

So beschreibt es Wilhelm Busch in seinem bekannten Gedicht. Auch wenn vielleicht der ein oder andere Satz nicht ganz ernst gemeint ist, wird Einsamkeit hier nicht nur negativ gesehen. Es kann durchaus manchmal schön sein, allein zu sein.

Einsam und allein bedeutet jedoch gegenwärtig in der Alltagssprache etwas Negatives. Es ist ein Tabu, über das man nicht spricht und wofür man sich schämt.

Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Der empfundene Mangel kann sich sowohl auf die Zahl der Kontakte, als auch auf die Tiefe und Enge der Bindungen beziehen. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, daher sind die Ursachen individuell und lassen sich nur schwer verallgemeinern. Übrigens ist Einsamkeit keine Frage des Alters, obwohl oft unterstellt wird, dass ältere Menschen einsamer sind als jüngere.

Tatsächlich sind von Einsamkeit sowohl ältere als auch jüngere Menschen betroffen. Besonders gefährdet sind Menschen in Übergangssituationen im Leben, wie dem Einstieg in Studium, Ausbildung, Beruf und Rente oder wenn die Person von einem Schicksalsschlag ereilt wird, etwa einer Trennung oder dem Verlust eines geliebten Menschen.

Alleinlebende, Alleinerziehende, Singles, pflegende Angehörige, sowie Menschen mit eingeschränkter Mobilität, gesundheitlichen Problemen, niedriger Bildung oder geringen finanziellen Möglichkeiten haben ein erhöhtes Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein. Es gibt eine hohe Zahl von jungen Menschen die sich einsam fühlen. So gaben in einer Untersuchung im Dezember 2021 36,5 Prozent junge Menschen an, sich einsam zu fühlen. Auch ein Drittel der jungen Menschen, die in Familien leben, gaben an, sich trotz ihres sozialen Umfeldes einsam zu fühlen. Ebenso beschrieben sich 41,2 Prozent der jungen Menschen, die in WGs leben, als einsam. Am wenigsten einsam fühlten sich laut Studie jene, die mit Partner oder Partnerin zusammenleben (19,8 Prozent).

Vom 40. Lebensjahr bis Mitte 60 sinkt das Einsamkeitsempfinden, danach nimmt es wieder zu. Entgegen manchen Erwartungen ist es aber selbst im sehr hohen Alter mit 90 Jahren, mit rund elf Prozent genauso hoch wie mit 40 Jahren.

Anderen Personen nahe zu sein, das Leben miteinander zu teilen

Foto: pixabay

und gute Beziehungen zu führen – das ist allen Menschen ein natürliches Bedürfnis. Vermehrte Isolation und Einsamkeit bedeuten folglich Stress, der ernst zu nehmende gesundheitliche Folgen wie Schlafstörungen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringen kann.

Also geht es darum, aus der Einsamkeit raus zu kommen… Aber wie? Zuerst muss man leider selbst die Initiative ergreifen… auch, wenn es schwer fällt.

Hier ein paar Tipps:

Beleben Sie alte Kontakte:
Beziehungen sind wie Pflanzen, die gepflegt werden wollen. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie Sie das machen sollen. Oft reicht es schon, den alten Freund oder die Freundin einfach mal anzurufen und zu fragen, wie es ihm oder ihr geht.
Oder Sie schreiben eine persönliche Grußkarte – und schicken sie am besten per Post. Machen Sie sich klar, dass nur Sie Ihr soziales Netz gestalten können.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich:
Wer sich körperlich und geistig fit fühlt, kann sich neben dem wohl-

verdienten Ruhestand ehrenamtlich engagieren. Für Seniorinnen und Senioren gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein. Zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz, einem Verein oder mit einem Engagement in der OASe. Durch soziales Engagement lernt man Gleichgesinnte kennen und es dient auch dem eigenen Wohlbefinden.

Suchen Sie sich ein Hobby:
Es ist egal, für welche Freizeitaktivität Sie sich entscheiden: Der Spaß an der Sache sollte auf jeden Fall im Vordergrund stehen. Bleibt die Frage: Welches Hobby hat Sie früher schon begeistert und können Sie heute daran anknüpfen? Wenn das nicht möglich ist, nutzen Sie doch gleich die Gelegenheit, über eine neue Aktivität mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die Ihre Leidenschaft teilen. Zum Beispiel in einem Literaturkreis oder bei einem Malkurs? Oder Sie schließen sich einer Wandergruppe oder einem Chor an? Das sind nur wenige Beispiele. Rufen Sie bei der OASe an. Wir beraten Sie gerne. **Übrigens:** Freizeitaktivitäten sind mehr als reiner Zeitvertreib. Studien zufolge haben Hobbys einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wichtig ist nur, dass wir mit Spaß dabei sind – frei von Zwängen, Pflichten und Leistungsdruck.

In Bewegung bleiben – Mit Sport gegen die Einsamkeit:
Mit regelmäßiger Bewegung halten Sie sich körperlich und geistig fit. Wenn Sie aktuell eher nicht sportlich sind und schon das Aufstehen manchmal ein Kraftakt ist, dann fangen Sie mit kleinen Schritten an, um motiviert zu bleiben. Aber starten Sie gleich heute mit einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft, den Sie langsam steigern.

Oder Sie melden sich in einem Verein, einem Fitness-Studio, der VHS oder der OASe zu einem Sportangebot in der Gruppe an. Das macht auch viel mehr Spaß als alleine. Zum Glück gibt es eine riesige Auswahl an anstrengenden und weniger anstrengenden Gruppensportarten: Wassergymnastik in der OASe, Seniorensportgruppen im Verein, Boule im Park, etc.

Mit einem Haustier sind Sie in guter Gesellschaft:
Wenn Sie sich schon immer nach einem Haustier gesehnt haben, ist jetzt die richtige Zeit gekommen. Aber ein Punkt ist hier sehr wichtig: Schaffen Sie sich kein Tier an, um sich einen Gefallen zu tun. Sie sind für das Tier da, ein fühlendes Lebewesen – nicht andersherum. Bei einigen Tierheimen gibt es die Möglichkeit, auch ohne Kauf Kontakte zu Tieren aufzubauen und dort ehrenamtlich mitzuhelfen. Das ist eine gute Möglichkeit, wenn Sie helfen und einen tierischen Kumpanen an Ihrer Seite haben mögen, aber keine langfristige Verpflichtung eingehen können. Hund und Katze suchen menschliche Nähe. Sie bieten eine beständige Begleitung und lindern das Gefühl der Einsamkeit.

Ein witziger Nebeneffekt für Hundebesitzer: Es wird leichter, mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen. Vor allem mit anderen Spaziergängern, nämlich anderen Hundebesitzern. Ein Hund fördert Ihr Wohlbefinden – nicht zuletzt durch das regelmäßige Gassi gehen an der frischen Luft.

Wichtig: Entscheiden Sie sich nur für ein Haustier, wenn Sie nachhaltig die Verantwortung und die Pflege übernehmen können. Futter, Pflegemittel, Steuern, Versicherungen und Tierarztbesuche sind eine finanzielle Belastung, die Sie bedenken müssen. Zudem sollten Sie klären, wer sich um das Tier kümmern kann, wenn Sie einmal krankheitsbedingt oder durch Abwesenheit ausfallen.

Sie haben Fragen? Rufen Sie an!

Elke Bergmann, OASe der Stadt Wiehl, 02262-6928876

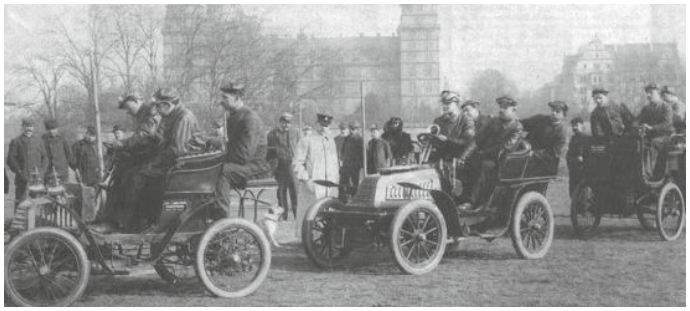
Quellen: Wikipedia; Barmer; Malteser; Bundesministerim für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Unterricht für „Autolenker“

Wer weiß schon, dass vor über 100 Jahren die erste deutsche Fahrschule eröffnete?

Bis dahin wurde man beim Autokauf vom Verkäufer mit ein paar Tipps ausgestattet und ohne eine einzige Fahrstunde auf Deutschlands Straßen losgelassen. Natürlich waren damals Straßen und Wege mehr Fußgänger- als Autotauglich, denn der Verkehr war überschaubar. Trotzdem gab es „unbesonnene Automobillenker“. Um diesen Einhalt zu gebieten, eröffnete der in Franken geborene Architekt Rudolf Kempf im November 1904 in Aschaffenburg die „Erste deutsche Autolenkerschule“.

In den Satzungen wurde der Fahrschule der Zweck zugeschrieben „unbescholtene Männer zu Motorfahrzeuglenkern auszubilden“. Für die Aufnahme galten strenge Regeln: Es wurden nur Männer aufgenommen, die 18 Jahre alt waren und ein amtliches Sittenzeugnis vorlegten, denn die Schule sollte schließ-



Erste Deutsche Autolenkerschule in Aschaffenburg 1906

lich einen „Stamm guter Chauffeure“ heranbilden. Die ersten 36 offiziellen Fahrschüler – Schlosser, Mechaniker, Herrschaftskutscher und Automobilhändler aus verschieden Ländern besuchten 1904 zehn Wochen lang Kurse und absolvierten wöchentlich 15 Stunden theoretischen Unterricht, sowie 12 Stunden Werkstattstätigkeit und 8 Stunden praktische Fahrübungen. Auch standen „Landkartenlehre, Sanitätslehre, Physik, Elektrotechnik und die Lehre vom Motor- und Automobilaufbau“ auf dem Programm. Einen Führerschein gab es noch nicht, der wurde erst um 1910 in Deutschland eingeführt.

Später bot die Aschaffenburger Schule auch 14-tägige Kurse an, sogenannte „Herrenkurse“ für Offiziere, Ärzte, Fabrikanten, Baumeister und auch Autobesitzer. 1906 schloss Kempf noch eine „Karosserieabteilung“ an, er nannte die Einrichtung „Erste Deutsche Automobil-Fachschule“. Heute gibt es in Deutschland mehr als 13.000 Fahrschulen.

Brigitte Freimann

Quelle: Heimatkreisblatt Bartenstein 1/2023

KINDERMUND

„Der Mond ist kleiner als die Erde. Das liegt aber auch daran, dass er so weit weg ist“

„Beim Roten Kreuz widmen sich die Männer und Frauen der Liebe. Einige tun es umsonst, andere werden bezahlt. “

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

Zusammenhalten ist immer noch die beste Zukunftsstrategie.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die trotz Herausforderungen den Mut finden, die Zukunft in die Hand zu nehmen: Ideenhaber und Anpacker, Familien und Pläneschmieder, Mitbestimmer, Unternehmer und Alltagshelden. Gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Volksbank Oberberg eG