

Bitte mitnehmen!

Wir Älteren

Gänsehaut- Momente



*Stationen eines Lebens · Geborgenheit · Wiedersehen in der
Deutschen Bahn · Der Schrei der Freiheit · Denn erstens
kommt es anders und zweitens · Glück mal zwei ·
Gänsehaut für die Seele · Ein wohltuendes Gänsehautgefühl ·
Die alte Bauernkate · Buchvorstellung · Termine*





Das Rundum-Konzept für eine umfassende Pflegeversorgung.
 Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege • Tagespflege • Service-Wohnungen



Seniozentrum
Velbert

Wordenbecker Weg 51-56 • 42549 Velbert
 Telefon 02051 60 84-1150
 info@seniozentrum-velbert.de
 www.seniozentrum-velbert.de

„Die gepflegte Art zu wohnen“



Pflege und Demenz in Heiligenhaus

Unsere Leistungen für Sie

- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Service-Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Wohnen/Betreuung für Menschen mit Demenz



Domizil Heiligenhaus
Domizil Wohnfühlen GmbH
 Südring 90, 42579 Heiligenhaus, Tel.: (02056) 5854 9-0
 info@domizil-wohneuehlen.de, www.domizil-wohneuehlen.de

Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Mehr Lebensqualität
 und Schutz mit



- Optimaler Schutz vor aggressivem UV-Licht
- Verbessertes Farb- und Kontrastsehen
- Vergrößerter Seheindruck



Ihr Spezialist für AMD-Spezialgläser:



Hauptstraße 146 • 42579 Heiligenhaus
 Tel. 02056/5531
 optik-a.reinders@t-online.de

Gänsehaut-Momente



*Liebe Leserin und lieber Leser,
im Januar begannen wir mit der
Redaktionsarbeit. Die Corona
Pandemie war noch weit ent-
fernt... Bei Redaktionsschluss*

*Ende April sind wir mittendrin in einer nie ge-
kannten Krise, die uns wahrlich laufend Gän-
sehaut verursacht.*

*Wir sind verunsichert, ängstlich, hilflos oder
entdecken neue Solidarität und Werte.*

Das Leben rückt wieder in den Vordergrund.

*Unsere Redaktion übt das Home Office und
will Sie trotz allem unterhalten. Und die Ar-
tikel zeigen, wieviel Reichtum auch in unserer
Erinnerung liegt, in ganz besonderen momen-
ten. Ein Schatz, der uns auch in aktuellen Nö-
ten helfen kann. Entweder, weil sie überwun-
den sind – so wie in den beiden Artikeln von
Marianne Fleischer - oder auch noch einmal
nach Jahrzehnten Glücksgefühle auslösen, so*

*wie bei mir, beim Lesen des Artikels von Jörg
Potthaus. Plötzlich war meine Lebenspha-
se mit Mikis Theodorakis und Griechenland
wieder sehr lebendig.*

*So wie überhaupt Musik, Liebe, Freundschaft
und Familie immer wieder Situationen mit
Gänsehaut hervorrufen und sehr wichtige
Stationen in unserem Lebens sind und waren.*

*Und hier fiel mir bei allen Artikeln auch ein
tröstlicher Spruch von Jean Paul ein, den ich
aus Jugendjahren kannte:*

*Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus
dem wir nicht vertrieben werden können.*

*Die Redaktion wünscht Ihnen Gesundheit,
Energien und gute Erinnerungen.*

*Ihre
Ursula Schwarze*

Stationen eines Lebens

Marianne Fleischer 2

Geborgenheit

Ute Moll 4

Wiedersehen in der Deutschen Bahn

Dagmar Haarhaus 6

Der Schrei der Freiheit

Jörg Potthaus 8

Denn erstens kommt es anders und zweitens

Rosemarie Koch 11

Glück mal zwei

Armin Merta 12

Gänsehaut für die Seele

Martina Müller 14

Ein wohltuendes Gänsehautgefühl

Lore Looch 16

Die alte Bauernkate

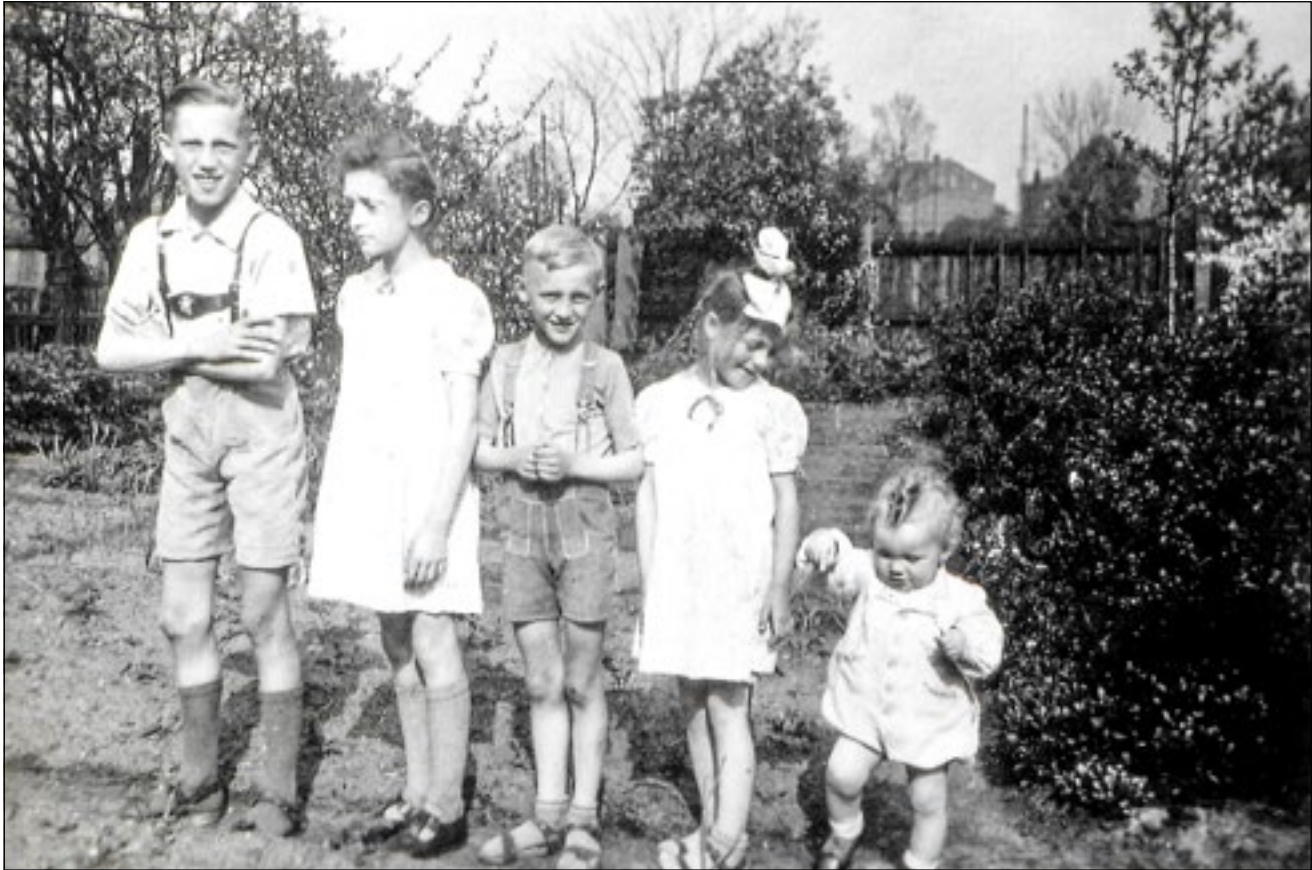
Helga Licher 18

Literatur und die Gänsehaut

Ruth Ortlinghaus 20

Buchtipp:

Eric-Emmanuel Schmitt: „Oskar und die Dame in Rosa“ 21



Die Orgelpfeifen, 1 Jahr vor der Flucht

Stationen eines Lebens

Marianne Fleischer

Schicksalsmomente

Als ich in den letzten Tagen immer wieder Bilder über das Kriegsende im Fernsehen sah, hatte ich eines Nachts einen Traum, den ich schon sehr lange nicht mehr hatte. Ich lief mit meinen zwei Enkelinnen an der Hand auf einem Bahnsteig an einem Zug entlang, konnte ihn aber nicht erreichen. Die Lokomotive stieß einen

schrillen Pfiff aus und ich erwachte schweißgebadet. Die Ursache für diesen Traum war ein schreckliches Erlebnis auf unserer Flucht aus Oberschlesien in den letzten Kriegstagen 1945. Damals stand meine Mutter mit uns fünf Kindern auf einem Bahnhof in der damaligen Tschechoslowakei und wartete mit uns und vielen hundert Menschen auf einen der letz-

ten Züge der nach Deutschland, nach Dresden fahren sollte. Alle wußten, dass es eine der letzten Möglichkeiten sein würde vor der heranrückenden Front zu fliehen. Meine Mutter hatte jedem von uns „Älteren“ ein jüngeres Geschwisterkind anvertraut, da sie fürchtete, sich in dem Gedränge nicht um alle kümmern zu können. Mir hatte sie meine Schwester Monika an die Hand gegeben (9 Jahre alt).

Der Zug kam. Er hielt, die Türen öffneten sich und dann passierte etwas, was ich nicht erwartet hatte. Die Menschen stürzten sich schreiend auf die Stufen vor den Zugtüren, stürmten durch die Türen, stießen alle zur Seite die ihnen im Weg waren, Fenster wurden geöffnet, Gepäckstücke in den Flur geworfen. Meine Mutter, die meinen jüngsten Bruder auf dem Arm trug, wurde in den Zug hinein geschoben. Wir wurden zur Seite gestoßen und erreichten die Treppen nicht. Meine Brüder schafften es durch Fenster in den Zug zu klettern. Wir Mädchen schafften es nicht. Monika und ich liefen verzweifelt am Zug entlang in der

Hoffnung noch irgendwo reinzukommen. Die Menschen hingen aber bereits in Trauben auf den Trittbrettern. Wir waren schon fast an der Lokomotive angekommen. Sie stieß zunächst grauen, dann weißen Dampf aus dem Schornstein aus.

Ein Heizer schaute aus dem Fenster der Heizungskabine und sah uns allein schreiend auf dem Bahnsteig stehen. Er sprang aus der Lok, rannte auf uns zu, nahm jede von uns auf einen Arm, rannte zurück, schob uns die Stufen hoch, schlug die Kabinentür hinter uns zu und setzte uns auf ein paar Säcke neben einen Haufen schwarz glänzender Steinkohle.

Die Lokomotive stieß einen schrillen Pfiff aus und ratterte los. Der Heizer öffnete eine Klappe des Heizungskessels, aus dem eine Höllenglut herausschlug, warf zwei Schaufeln Kohle in den Schlund und schloß die Klappe wieder.

Wir glaubten uns in der Hölle, so groß war die Hitze. Bald aber wurde uns bewusst, daß wir im fahrenden Zug saßen. Es war warm nach der Eiseskälte auf dem Bahnsteig, wir waren gerettet! Der Heizer reichte uns lächelnd einen Becher Tee aus seiner Thermoskanne. Er hatte uns das Leben gerettet! Wir wären auf dem Bahnsteig bei dem eisigen Schneetreiben sicher erfroren.

Mitreisende aus dem Zug hatten das Rettungsmanöver beobachtet und gaben die Nachricht im Zug weiter: „Die Mädchen sind drin im Zug“. Diese Nachricht erreichte auch unsere Mutter, die sich große Sorgen gemacht hatte. Erst Stunden später, als die Lokomotive Wasser tanken und Kohle bunkern mußte, konnten wir zu unserer Mutter umsteigen.

Wenn ich heute im Fernsehen Bilder von Kindern in Flüchtlingslagern sehe, wünsche ich ihnen von Herzen, auch Menschen zu begegnen, die ihnen einen Kanister mit Trinkwasser bringen, oder eine warme Decke und ein wenig Wärme!



Bereit zur großen Reise

Ein unvergeßlicher Augenblick

Mitte März 1959. Mein Mann und ich stehen ganz vorn an der Reling des italienischen Passagierschiffes „Amerigo Vespucci“. Wir befinden uns mitten auf dem Atlantik, um uns herum nur Wasser, kein Land in Sicht! Wir haben Genua und das Mittelmeer hinter uns gelassen, die Straße von Gibraltar passiert, haben einen kurzen Zwischenstopp in Teneriffa gemacht und sind jetzt weit draußen auf dem Meer. Das Wasser ist ganz ruhig, ab und zu hört man eine kleine Welle an den Rumpf des Schiffes schlagen. Die Motoren machen ein leises Hintergrundgeräusch. Ab und zu leuchtet ein kleines Schaumkrönchen im Licht des Mondes auf, der vom mit

Tausenden von Sternen übersäten Abendhimmel auf uns herableuchtet. Es ist noch der Sternenhimmel den wir kennen, der Himmel der nördlichen Halbkugel. Wir entdecken den „Großen Wagen“ und den „Polarstern“. Bald wird der südliche Sternenhimmel über uns zu sehen sein mit dem „Kreuz des Südens“ und fremden Sternbildern. Am Horizont ist noch ein heller Streifen des Abendhimmels zu sehen, um uns her aber nur Wasser. Zum ersten Mal sehen wir, dass die Erde rund ist.

Es sieht so aus, als befänden wir uns auf dem höchsten Punkt einer Kugel und es geht nach allen Seiten abwärts. Ich sehe zum ersten Mal in meinem Leben bewusst, daß die Erde eine Kugel ist. Wir kommen uns vor wie

die einzigen Menschen auf der Welt – nur wir zwei und unsere kleine Familie. Unsere beiden kleinen Söhne liegen fest eingepackt in ihren Schlafsäcken in der Kabine, bewacht von einer netten Zimmer-Stewardess und unser kleiner blinder Passagier ruht sicher unter meinem Herzen.

Wir haben alles hinter uns gelassen, unsere Wohnung aufgelöst, die Sachen die wir mitnehmen durften in Kartons gepackt und mit einem Frachtschiff vorausgeschickt. Wir sind auf dem Weg in ein fremdes Land, auf der anderen Halbkugel, mit fremden Menschen, einer fremden Sprache in einer Wüsten-Oasenstadt auf 2300 m Höhe. Freunde von uns haben uns gebeten beim Aufbau einer Begegnungsschule zu helfen. Sie selbst leben dort bereits seit einem Jahr mit Kindern, die das Klima gut vertragen. Wir haben uns entschlossen den Neuanfang zu wagen. Wir wollen alles hinter uns lassen was wir erlebt haben: ich, nach einer liebevoll umhегten Kindheit in einer Großfamilie, die Flucht aus Oberschlesien und die spätere Flucht aus der DDR, mein Mann den Krieg, er wurde bereits mit 18 Jahren Soldat und verbrachte dann drei Jahre in Kriegsgefangenschaft in Frankreich. Wir sind voller Erwartung und Vorfreude auf unser „Neues Leben“! Wir kommen uns vor wie die ersten Menschen auf Entdeckungsfahrt. Fünf Jahre liegen vor uns – paradiesisch schöne Jahre – wie wir im Nachhinein feststellen werden, Jahre, die uns verändern werden. Es tut uns gut, unsere Heimat Deutschland auch mal aus der Ferne zu sehen und als „Ausländer“ in einem fremden Land zu leben!

Den Moment auf dem Schiff, aber Hand in Hand mit meinem Mann – allein auf dem Meer – habe ich nie vergessen. Es war einer der schönsten Augenblicke meines Lebens!



Geborgenheit

Ute Moll

Wenn ich in meine Gefühlswelt tauche und erlebte Gefühle erinnern möchte, brauche ich sehr viel Ruhe, um in diese tiefen inneren Räume zu gelangen. Diesmal mit dem Auftrag, nach „Gänsehaut-Momenten“ zu suchen.

Es kam ein ganzes Gewirr gelebten Lebens und prägender gravierender Momente zum Vorschein, Schaudergeschichten und Glücksgefühle. Ich entschied mich für Glücksgefühle.

Es war in der Vorweihnachtszeit, und ich erlebte in meinem Umfeld, bei Freunden, Bekannten und Nachbarn, wie sie immer weniger Zeit zum Verabreden hatten, immer geschäftiger wurden. Manchmal begegnete mir auch

Hektik mit Fragen wie: „Was soll ich schenken, was soll ich kochen und backen, was soll ich an den Feiertagen anziehen?“ Meine eigenen Fragen waren: „Soll ich selbst einladen oder lieber warten, ob ich eingeladen werde?“ Diese Fragen belasteten mich, obwohl die beschriebene Hektik bei mir abwesend war. Stattdessen nahm die Vorstellung von mir Besitz, alle seien an den Festtagen in ihren „heilen“ Familien und Beziehungen eingetaucht, ohne mich. Diese Vorstellung, als Horror empfunden, obwohl mein Kopf noch die Fantasie hatte, dass ich auch auf Singlereisen gehen könnte, brachte mir schon gar keine Adventsstimmung.

Lange Rede, kurzer Sinn, meine Freundin Katharina war in einer ähnlichen Gefühlsverfassung, und wir verabredeten eine Weihnachtsreise zur Nordseeinsel Norderney.

Eine ansprechende Wohnung war schnell gebucht und eine kleine, aber andersartige Vorfreude stellte sich bei mir ein. Andersartig auch deshalb, weil wir beide uns zwar etliche Jahre kannten, aber noch nie zusammen in einer Ferienwohnung gelebt hatten, und wir wussten, dass wir im Alter sehr eigenwillig und speziell geworden waren. Es war also schon ein Abenteuer.

Begeistert vom Meer, Strand und dem kleinen Inselort gingen wir froh gestimmt durch die weihnachtlich geschmückten Straßen, liebten es uns in einem originellen Speiserestaurant schmecken und bezogen danach unsere Wohnung, die bei der Ankunft einen modernen und pfiifigen Eindruck gemacht hatte.

Im Rückblick fing genau zu diesem Zeitpunkt die Herausforderung eines abenteuerlichen Miteinanders mit einem Schlafzimmer und einem kombinierten Wohnzimmer mit Schlafcouch und Einbauküche an. Jede von uns hatte andere Gewohnheiten, Vorstellungen und Erwartungen an diese besonderen Tage. Über Küchennutzung und Tagesgestaltung fingen wir nun an zu streiten. Die erhofften weihnachtlichen Gefühle waren erst mal auf Eis

gelegt. Wir lernten uns gnadenlos von unserer Schattenseite kennen und abstoßen.

Heute weiß ich, dass wir überempfindlich und uns durch überhöhte Erwartungshaltungen in einen neuen Kennenlernprozeß hineinmanövriert hatten.

Jede erlebte auch an diesem Ort und in dieser Konstellation ihre gefürchtete Einsamkeit, bis wir begriffen, dass Weihnachten eigentlich das Fest der Liebe ist und wir uns darin üben können, andere zu lieben und nicht nur selbst geliebt werden wollen. Fast hätten wir uns durch unser egoistisches Verhalten den Sinn von Weihnachten und das Auftanken auf dieser schönen Insel verpasst.

Jede von uns nahm sich und ihre überzogenen Vorstellungen zurück und wir tauschten unsere Gefühlssituation aus. Von nun an konnten wir liebevoller miteinander umgehen und Wanderungen und Inselerlebnisse miteinander teilen. Gemeinsam besuchten wir die Inselkirchen, und meine Freundin begleitete mich gerne auf der Suche zu der Kirche meiner Kindheit, in der ich so oft mit meiner Familie hineingegangen war, um am Gottesdienst teilzunehmen.

vhs

Volkshochschule
Velbert / Heiligenhaus

Aktuelles finden Sie
im Programmheft, unserer
Homepage und auf unserer
Facebook-Seite

www.vhs-vh.de
info@vhs-vh.de
02051 94 96 0



Diese römisch katholische Kirche Stella Maris ist 1931 erbaut worden im Stil der neuen Sachlichkeit. Seit 2006 ist sie restauriert und durch Flüchtlinge und Tourismus ein beliebtes und gut besuchtes Gotteshaus. Wir gingen auf die Empore, um die beeindruckende Taufe eines polnischen Kindes genauestens mitzubekommen. Der Pastor hielt nach der Taufzeremonie das noch gewickelte Kind für alle sichtbar in die Höhe und sagte: das ist Martha. Es war ein berührender Moment.

Die Akustik des Kirchengebäudes war einfach wunderbar. Wir sangen etliche Lieder mit und genossen die feierliche Stimmung. Am Ende des Gottesdienstes erschallte das Lied aus meiner Kindheit: „Meerstern ich Dich grüße, oh Maria hilf. Maria hilf uns allen aus unserer tiefen Not.“ Meine Freundin und ich fassten unsere Hände und wir sangen aus „voller Brust“ mit. Ich bekam eine Gänsehaut und fühlte mich durch die wieder belebte Erinnerung und durch die wieder erlangte Nähe zu meiner Freundin wunderbar geborgen. Wir konnten uns wieder herzlich umarmen und eine festliche Stimmung erleben.

Wiedersehen in der Deutschen Bahn

Dagmar Haarhaus

Im Juni 2013 wanderte ich mit meiner Freundin auf der letzten Etappe des Jakobswegs von Astorga nach Santiago de Compostela. Mittags ruhten wir aus, manchmal nur in der Natur, und stärkten uns mit Müsliriegeln und Wasser. Aber es gab auch hin und wieder eine Gastwirtschaft am Weg, wo wir uns stärken konnten. Um die restlichen Kilometer weiterhin gut durchzustehen, verzichteten wir auf ein üppiges Mittagessen, bevorzugten lieber eine Käseplatte und tranken dazu ein kleines Bier.

So auch am vorletzten Tag unserer Wanderung. In fast fußläufiger Nähe zum Endpunkt waren wir voller Vorfreude und genehmigten uns eine etwas längere Pause. Wir bestellten das Übliche. Die Käseplatte, das Brot, dazu Bier, dämpften unser Hungergefühl. Am Tisch gegenüber saß eine Wanderin, die uns durch ihre knallgelbe Sonnenbrille auffiel, mit großen Gläsern.

Wir grüßten gegenseitig und tauschten ein Lächeln. Kurze Zeit später zahlte sie und kam an unseren Tisch. Wir baten sie, Platz zu nehmen. Noch ahnte ich nicht, was sich aus dieser Begegnung für mich entwickeln würde.

Unsere Wanderin stellte sich mit Namen Awilda vor, ein gebräuchlicher Vorname in Puerto-Rico. Lange Jahre hatte sie als Opernsängerin in Deutschland gelebt, war aber nach ihrer Scheidung nach Seattle gezogen. Dort heiratete sie erneut einen deutschen, sehr bekannten Klaviervirtuosen mit Vornamen Hartwig. Wir waren fasziniert von ihrer Persönlichkeit, mussten aber leider das Gespräch beenden, um unser Tagesziel zu erreichen. Versäumt hatte ich, nach ihrer Adresse zu fragen, so dass ein weiterer Kontakt nicht gegeben war. Aber irgendwie bekam ich diese Begegnung nicht aus dem Kopf.

Wir erreichten Santiago de Compostela zwei Tage später und gönnten uns am Ankunftstag ein

köstliches Abendessen, im ersten Haus am Platze, dem „Parador Reis Catolicos“. Wir hatten die Wander-Etappe gut geschafft. Das war der erste Gänsehautmoment, ein weiterer sollte folgen.

Die letzten Stunden bis zur Heimreise verbrachten wir in der Stadt in einem Straßencafe. Und wie aus heiterem Himmel sahen wir Awilda mit schnellem Schritt auf unseren Tisch zusteuern. Wir begrüßten uns herzlich. Da sie auf dem Weg zur Kathedrale war, hatten wir gerade noch Zeit, unsere Adressen auszutauschen. Nach der Verabschiedung steckte ich voller Freude den Zettel in meine Tasche. Kaum war ich wieder zu Hause, bekam ich elektronische Post aus Seattle. Das war wieder ein Gänsehautmoment, der sich zu einem jahrelangen Schriftwechsel entwickelte, wobei Awilda mir auf Englisch schrieb und ich auf Deutsch antwortete. Nun sind sieben Jahre vergangen und ein Ordner füllte sich mit unserem Email-Schriftverkehr. Obwohl ich des öfteren nach Seattle eingeladen wurde, hatte ich bisher nicht den Mut, die Reise anzutreten, da ich unter Flugangst leide.

Aber das Schicksal meinte es gut mit uns. Während einer gerade zu Ende gegangenen kleinen Europareise des Ehepaares wurde mir vorher berichtet, dass man von Hamburg aus mit dem Zug nach Koblenz reisen wollte. Diese Gelegenheit des Wiedersehens wollte ich mir nicht entgehen lassen. So konnte ich in Erfahrung bringen, an welchem Tag und um welche Uhrzeit der Zug in Wuppertal hielt und in welchem Wagen die Sitzplätze reserviert waren

Bei meinem Kartenkauf konnte ich im gleichen Wagen auch einen Sitzplatz bekommen und ich musste nur pünktlich am Bahnsteig stehen, damit das Wiedersehen stattfinden konnte. Die Uhrzeiger schlichen dahin, und die Aufregung wollte sich nicht legen. Der Gänsehautmoment übermannte



mich, als endlich der Zug angekündigt wurde. Awilda hatte mich schon beim Einfahren auf dem Bahnsteig entdeckt, und kaum hatte ich den Wagen betreten, kam mir Awilda bereits entgegen. Wir fielen uns in die Arme, und die ersten Freudentränen benetzten unsere Wangen. Sie nahm mich an die Hand und führte mich zu ihrem Sitzplatz, wo Hartwig schon auf mich wartete. Wir kannten uns nur vom Telefon oder dem Email-Austausch. Aber es war eine so herzliche Begrüßung, dass überhaupt keine Fremdheit aufkam. Nach Ankunft in Koblenz erreichten wir kurze Zeit später das Hotel, in dem wir unsere Zimmer gebucht hatten. Nicht lange blieben wir dort, sondern feierten unser Wiedersehen ein wenig in der Hotelhalle, bevor wir dann zum Abendessen aufbrachen.

Nach der Rückkehr ins Hotel wollte Hartwig ruhen, während Awilda und ich noch sehr lange in meinem Zimmer gesessen haben. Wir konnten es kaum fassen, dass sieben Jahre vergangen waren, als wir uns auf dem Jakobsweg begegneten. Mein mitgebrachtes Album sorgte für Momente der Erinnerung. Größer aber war das Erstaunen darüber, dass wir

uns während der gesamten Jahre nicht aus den Augen verloren haben. Geholfen haben der rege Email-Verkehr und lange Telefongespräche. Dabei haben wir viel Privates ausgetauscht, und ich glaube, dieses hat geholfen, dass wir das Gefühl hatten, uns erst kürzlich getroffen zu haben.

Nach dem Frühstück, am nächsten Morgen, hatten wir noch etwas Zeit zur angeregten Unterhaltung, bevor dann der Abschied nahte.

Vielleicht werde ich doch einmal meine Flugangst überwinden können, um Awilda und Hartwig in Seattle zu besuchen. Das wäre dann auch wieder ein Gänsehautmoment.

Der Schrei der Freiheit

Jörg Potthaus

1 0. Oktober 1974. Vor zwei Tagen über die damals noch gesamtjugoslawische Grenze gekommen, hatte ich, zusammen mit zwei Freunden, am Morgen Athen erreicht. Wie sich das damals gehörte, waren wir den ganzen weiten Weg, u.a. über die Balkanroute und den als „Todespiste“ berühmt-berühmten Autoput in einem unverwüstlichen VW-Bulli gekommen, Campingausrüstung inklusive. Dass es so spät in der Jahreszeit geworden war, hatte mit der seit dem Sommer anhaltenden Zypern-Krise zu tun, die fast zu einem Krieg zwischen den NATO-Partnern Griechenland und Türkei geführt hatte. Einige Monate intensiver politischer und militärischer Unruhen, die eine solche Reise als wenig sinnvoll erscheinen ließen, lagen nun hinter uns. Jetzt war die griechische Grenze wieder offen und wir konnten endlich in das Land unserer, wenn auch auf typisch deutsche Weise verkündeten Sehnsucht hinein. Das einzig Positive an der Besetzung eines Teils Zyperns durch die türkische Armee (die das Land übrigens bis heute spaltet) war die Tatsache, dass die

darauf folgenden politischen Erschütterungen dazu geführt hatten, dass die seit sieben Jahren in Griechenland regierende faschistische Militärjunta gestürzt worden war. Das Geburtsland der Demokratie, seit sieben Jahren von KZ-ähnlichen Straflagern, Foltergefängnissen und Zensur aller Lebensbereiche überzogen, konnte endlich wieder aufatmen. Es gab bereits eine Übergangsregierung, die ersten freien Wahlen seit den Jahren der Dunkelheit standen kurz bevor.

Den Tag über hatten wir uns durch Athen treiben lassen, waren auf der Akropolis, hatten im Altstadtviertel Plaka gut gegessen und getrunken. Die Aufbruchsstimmung der Menschen, ihre Erleichterung, ihre Freude über das Ende der Diktatur waren mit Händen greifbar, und als wir dem Kellner zur neu gewonnenen Freiheit, der „Eleftheria“, gratulierten, ging unsere ganze Rechnung aufs Haus.

Wir schlenderten weiter durch die Gassen, viele davon mit roten Nelken bekränzt (sicherlich als Reminiszenz an die vor wenigen Monaten erfolgreiche „Nelken-Revolution“ in Portugal) und ließen uns von den fröhlichen Menschenmassen mittreiben.

Seit einiger Zeit schon war uns aufgefallen, dass an jeder verfügbaren freien Wand, jedem Bauzaun, jeder Telefonzelle oder Litfaßsäule eine Vielzahl von immer gleichen Flugblättern angebracht war, offenbar ziemlich primitiv durch Matrizen gekurbelt und mit einem Klecks Leim hastig und meist schief fixiert, allerdings für uns unlesbar, da in griechischer Schrift. Wir fragten einen jungen Mann, der Englisch sprach, nach dem Inhalt. Seine Antwort warf uns um: Heute noch würde Mikis Theodorakis, der berühmteste Grieche, aus seinem Pariser Exil heimkehren und, das war die eigentliche Sensation, gleich am Abend im Karaiskakis-Stadion von Piräus sein erstes Konzert nach der langjährigen Verfolgung geben.



Mikis Theodorakis zurück – wir konnten es kaum fassen! Die Stimme des demokratischen Griechenlands, und das seit Jahrzehnten schon.

1925 geboren, kämpfte er - als Kreter hatte er die Sehnsucht nach Freiheit ohnehin ganz tief verinnerlicht - bereits als junger Mann gegen die italienischen und deutschen Invasoren, was diese ihm mit Haft, Prügel und brutaler Folter vergolten. Nach dem Zweiten Weltkrieg ereilte ihn das gleiche Schicksal noch einmal, als er von seinen monarchisch und nationalistisch gesinnten Landsleuten auf der KZ-Insel Makronissos inhaftiert und so brutal misshandelt wurde, dass er nur wie durch ein Wunder überlebte.

Nach seiner Freilassung avancierte er schnell zum berühmtesten Komponisten Griechenlands, dazu schrieb und sang er, dirigierte ein eigenes Orchester, engagierte sich politisch auf der Linken. Weltruhm erlangte er, als er die Musik für den Film „Alexis Sorbas“ mit der berühmten Tanzszene am Schluss schrieb.



Der Militärputsch von 1967 brachte ihm erneut Haft und zahlreiche Torturen ein, seine Musik wurde in ganz Griechenland verboten. Erst eine internationale Kampagne von Künstlern und Politikern brachte ihm die Freilassung. Von seinem Pariser Exil aus gab er, zusammen mit seinem Orchester und der ebenfalls exilierten Sängerin Maria Farantouri, weltweit über 1000 Konzerte, um auf das Schicksal seiner Heimat aufmerksam zu machen. Und nun also, an diesem 10. Oktober 1974, die Rückkehr in die griechische Heimat!

Da ich selbst kurz einmal als Student auf einer seiner Europa-Tourneen als Hilfsarbeiter (Kabel- und Mikroträger) für ihn tätig gewesen war und eine Anzahl seiner charismatischen Konzerte miterlebt hatte, fiel es mir nicht schwer, meine Freunde dazu zu bringen, den Bulli auf einem öffentlichen Parkplatz stehen zu lassen und sich mit mir mittels Bus und Straßenbahn Richtung Piräus aufzumachen.

Während der Fahrt waren die Straßen schwarz vor Menschen, die, als wir das alte Karaiskakis-Stadion erreicht hatten, zu einer

unübersehbaren Menge angeschwollen waren. Und obwohl die Fußballarena „nur“ 60.000 Zuschauer fasste, kamen wir irgendwie rein, mussten uns auf eine heillos überfüllte Stehtribüne quetschen und darauf gefasst sein, einige Stunden so verbringen zu müssen.

Aber damals ging das noch, unsere Körper waren mit Anfang 20 noch hinreichend intakt.

Mitten auf dem Fußballfeld stand eine hastig zusammengezimmerte Holzbühne, beleuchtet von funzeligem Flutlicht und umrahmt von wenig Vertrauen erweckenden Boxentürmen, auf der Bühne die Mikros und die Instrumente, alles auf die Schnelle improvisiert. Die Spannung stieg ins Unermessliche. Wo sonst die Anfeuerungsrufe der Fans von Olympiakos Piräus zu vernehmen waren, dominierten jetzt die Sprechchöre der Zuschauer, die sehnlichst auf das Erscheinen ihres Idols warteten: „Übergebt die Junta dem Volk! Nieder mit der Diktatur! Es lebe die Demokratie!“. Und mitten hinein in diese Kakophonie, die kurz vor ihrem ekstatischen Höhepunkt stand, richteten sich große Scheinwerfer auf den Kabinenausgang, aus dem sonst vor jedem Spiel die Fußballer herausmarschierten. Für einen kurzen Augenblick herrschte eine gespenstische Stille. Dann kam als erster ein Mann die Treppe aus den Stadion-Katakomben hochgestiegen: zwei Meter groß, die Schultern ganz leicht nach vorn gebeugt, der Kopf bedeckt von einer wilden, lockigen Mähne, bekleidet mit einem einfachen Leinenanzug ganz in Schwarz. Der Mann hob die Hand und winkte.

Ein Gänsehaut-Moment, der Gänsehaut-Moment? Viel mehr! Das Blut schien mir in den Adern einzufrieren, aber im gleichen Moment begann es auch unbändig zu kochen und heiß zu brodeln, beides! Dieser Schrei, als Theodorakis mit seiner Band und den Sängern aus dem Stadiontunnel kam! Zehntausende Menschen schrien, als fiele eine tausendjährige Sklaverei von ihnen ab, dabei waren es nur sieben Jahre gewesen, aber sieben sehr schlimme Jahre – und von denen befreiten sie sich mit

diesem ewig langgedehnten Laut, einem Laut, wie ich ihn weder auf Rockkonzerten noch bei Fußballspielen jemals zuvor und auch nachher nie mehr wieder gehört habe. Ein alles überlagernder Aufschrei voller sich entladender Wut, aber auch einer unglaublichen Bereitschaft für Neues, noch nie Dagewesenes, vielleicht der Augenblick, in dem die Utopie wahr wurde, hier an diesem Ort, am 10. Oktober 1974, in diesem Schrei, dem Schrei der Freiheit.

Als Theodorakis die ersten Liedverse anstimmte, „Was du einmal gewesen bist, wirst du wieder sein“, ging der Schrei über in einen orkanartigen Jubel, ich bekam einen Stoß von hinten, fand mich dann eine Reihe von Stufen unterhalb meines Stehplatzes wieder. Meine Freunde hatte ich völlig aus den Augen verloren. Ich verfolgte das Konzert wie in Trance bis zum Ende. Zum Schluss sangen der kretische Riese und das ganze Stadion gemeinsam „Weine nicht um das Griechentum“, die Grundmauern der alten Sportstätte wankten, und irgendwann zog mich der Menschenstrom auf die Straßen, spülte mich auf magische Weise bis zurück in die Athener Innenstadt und wundersamer Weise fand ich sogar unseren Bulli wieder.

Die Freunde kamen erst lange Zeit später, schweißüberströmt, sprachlos, erschüttert und glücklich wie ich selbst. Den Schrei der Freiheit an jenem Oktoberabend in Piräus, ich habe ihn nicht vergessen, bis heute nicht und ich werde ihn bis zum Ende meines Lebens nicht vergessen.

Und jedes Mal, wenn ich Bilder aus dem Stadion sehe, alte Videos, You-tube-Ausschnitte oder das damals mitgeschnittene Konzert auf den Plattenteller lege, ist er wieder da, der Schrei – und im gleichen Moment die Gänsehaut, die sich über meinen ganzen Körper legt.

Im Juli 2020 wird Theodorakis, inzwischen sehr krank, aber ungebrochen und so Gott will, 95. Chronia Pola, Mikis!

Denn erstens kommt es anders und zweitens ...

Rosemarie Koch

Schon mehrfach habe ich in meinen Artikeln darüber geschrieben, dass Musik in unserer Familie eine wichtige Rolle spielte. Sowohl als Musiker mit eigenem Instrument, als auch als Zuhörer bei Konzerten oder Medien, wie Schallplatten, Radio, Fernsehen usw.

Einen großen Anteil an unserem musischen Interesse hatte mein Vater, Jahrgang 1926. Auf alten Fotos ist er schon als Kind im Alter von 8 Jahren mit einem Akkordeon zu sehen. Obwohl er nie Musikunterricht hatte, spielte er alles, was er hörte und was ihm gefiel.

Nach Ende des 2. Weltkrieges und seiner Rückkehr aus russischer Gefangenschaft besetzte er sein Einkommen mit zwei Freunden, einem Schlagzeuger, einem Gitarristen und seinem Akkordeon, an Wochenenden in Lokalen und bei Feiern auf. Eine weitere Leidenschaft gehörte den Schallplatten, von denen er im Laufe seines Lebens eine stattliche Sammlung zusammentrug.

So wuchsen wir, meine Geschwister und ich, schon von klein auf in einem musikalischen Elternhaus auf. Die Texte zu den Melodien lernten wir so nebenbei beim Zuhören, und wenn



irgendwo eine Melodie erklang, sangen wir einfach so mit. Die Musik beeinflusste unsere Stimmung erheblich.

Im vorigen Jahr verstarb mein Vater im Alter von fast 93 Jahren. In den letzten Monaten war er gesundheitlich nicht mehr in der Lage, an Feiern und Aktivitäten außerhalb seines Hauses teilzunehmen. Aber Musik hören und mitzusingen bereitete ihm bis zum Schluss großes Vergnügen. Auch die Besuche seiner Enkelin erfreuten ihn sehr, besonders wenn sie auf dem Akkordeon spielte.

Durch die körperliche Einschränkung meines Vaters hatte meine Mutter ebenfalls auf Besuche bei Feiern und Treffen verzichtet.

Ich wusste, dass sie auch gerne Musik, unter anderem von den Don Kosaken, hörte. Also besorgte ich Karten für ein Konzert, das im

EUGEN **BIALON** ARCHITEKT
GMBH

Hauptstraße 103 42579 Heiligenhaus
T 02056 5994030 F 02056 59940399
E info@ebialon.de URL ebialon.de

Oktober in Essen stattfinden sollte. Wir freuten uns beide, seit langer Zeit wieder einmal etwas gemeinsam zu unternehmen. Noch dazu ein Konzert zu besuchen. Leider kam es anders. Sie erkrankte im September so schwer, dass ihre Kräfte nicht mehr zur Gesundung ausreichten. Sie starb wenige Tage vor dem Besuch des geplanten Konzertes.

Ich entschloss mich, ihre Trauerfeier mit einem bekannten Lied „Die Abendglocken“, gesungen vom Chor der Don Kosaken, beginnen zu lassen. Die tiefen Glockenschläge zu Beginn, die dunklen Bassstimmen der Don Kosaken erzeugten auf meinen Armen eine Gänsehaut, die langsam bis zu den Haarspitzen kroch. Gefühlt standen meine Haare zu Berge.

Ich sah zu dem Bild meiner Mutter am Altar. Sie lächelte mich an, und ich glaubte, ihre Hand auf meiner Hand zu spüren. Ich versank in den Gesang des russischen Chores.

Obwohl ich kein Wort des Textes verstand, die Sprache war mir fremd, ging eine tiefe Vertrautheit von diesem Lied aus. Meine Trauer wich einer inneren Ruhe, und ich konnte wäh-

rend der Trauerrede über einige Begebenheiten aus dem Leben meiner Mutter sogar lächeln.

Einige Tage später fand das Konzert der Don Kosaken in Essen statt, welches ich gemeinsam mit meiner Tochter besuchte. An diesem Abend hatten wir beide eine Gänsehaut.

Glück mal zwei

Armin Merta

Ich glaube, ich bin ein wenig nahe am Wasser gebaut. Das macht sich bemerkbar, wenn ich ganz überraschend etwas Wunderbares erlebe oder erzählt bekomme. Auch besonders gut ausgehende Filme, bei denen ich mit den Personen „leide“, die einfach ein Happy-End verdient haben, lassen ab und zu die Augen feucht werden.

Vereinzelt gab es das auch bei Schülerinnen, die ihre gesamte Schulzeit bei mir der Note 2 standen, aber bei der Abiturprüfung notenmäßig plötzlich stark daneben lagen. Sie mussten ins Mündliche. Ich versetzte mich als Prüfer in



die Seele und in die Gedanken dieser jungen Menschen und bereitete natürlich den Richtlinien entsprechende Prüfungsaufgaben vor, von denen ich annahm, dass sie diesen Teilbereich des Stoffs so beherrschten, dass sie das Abitur einfach bestehen mussten. Die feucht gewordenen Augen ließ ich mir danach möglichst nicht anmerken.

Im Frühling 2007 kam für meine Frau und mich etwas hoch Emotionales auf uns zu. Es ging hier nicht nur um die Tatsache, sondern um die Art und Weise, wie uns zwei Glücksbotschaften hintereinander überbracht wurden.

Es war am 1. April. Unsere Tochter besuchte uns. Wir kamen ins Gespräch. Worüber wir da redeten – wahrscheinlich gerade etwas über unsere Erlebnisse der letzten Zeit – weiß ich nicht mehr. Dafür aber blieb uns der folgende Dialog im Gedächtnis. Unsere Tochter teilte uns mit, dass wir im Herbst Großeltern werden sollten. Ich kann mir vorstellen, dass andere Eltern nun sofort gejubelt hätten. Wir schmun-

zelten und lachten sogar und nahmen es nicht ernst. Es war ja der 1. April. Den Scherz fanden wir sehr gelungen. Ich weiß nicht mehr, wie sich unsere Tochter nun gefühlt haben muss. Sie zeigte uns ein Ultraschallbild. Auch zu dem Zeitpunkt glaubten wir noch an einen Aprilscherz. Aber dann zückte sie als Beweis ihren frischen Mutterpass. Nun erst erkannten wir, dass wir wirklich Großeltern werden sollten. Jetzt brach es in uns durch. Tränen der Freude vermischten sich mit dem Glückwunsch an die Tochter und den Gedanken, in etwa sechs Monaten ein Enkelkind zu bekommen. Ich habe in dem Moment aber nicht geprüft, ob sich bei uns auch Gänsehaut bildete, vermutlich schon.

Etwas später kam unser Sohn mit seiner damaligen Verlobten zu uns. Dass die Beiden im Mai heiraten wollten, wussten wir schon einige Monate. Unser Sohn hatte von der Schwangerschaft seiner Schwester erfahren. Die Beiden gratulierten uns zu dem bevorstehenden Ereignis im Herbst. Wir bedankten uns bei ihnen, dass sie so mit uns fühlten und uns dieses

Johanniter bieten Hausnotruf mit kontaktloser Installation

Hilfe auf Knopfdruck auch während der Corona-Pandemie

Bis ins hohe Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden leben und sich dabei sicher fühlen – das wünschen sich viele Menschen. Der Hausnotruf kann dafür ein wichtiger Baustein sein. Auch während der aktuellen Corona-Pandemie möchten die Johanniter dieses Angebot Interessenten ermöglichen.

Daher ist es ab sofort möglich, den Hausnotruf ohne persönlichen Kontakt zu bestellen und zu installieren. Klaus Domhan, Leiter Soziale Dienste der Johanniter im Kreisverband Mettmann, klärt auf: „Auspacken, an die Steckdose anschließen und mit einem Knopfdruck in Betrieb nehmen. Fertig“. Neue Gerätetypen mit der sogenannten Plug-and-Play-Technologie ermöglichen es, den neuen Kunden das Gerät per Post oder als verpacktes Gerät vor die Wohnungs- oder Haustür auszuliefern und es ihn selbst einschalten zu lassen. Im Paket wird eine Schnellstartanleitung mitgeliefert. „Benötigen die Kunden zusätzliche Hilfe, stehen ihnen telefonisch Ansprechpartner zur Verfügung, die sie dabei unterstützen“, so Domhan weiter.

Weitere Informationen finden Sie unter **02102 70070-80** oder im Internet unter www.johanniter.de/hausnotruf.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Kreisverband Mettmann, Kölner Str. 16, 40885 Ratingen, Tel. 02102 70070-80
hausnotruf.mettmann@johanniter.de, www.johanniter.de/mettmann



Glück gönnten. Wir kamen nicht auf die Idee, die Beiden zu fragen, ob sie da ein wenig neidisch wären. Es war einfach wunderbar, sich auf dieses bevorstehende glückliche Ereignis gemeinsam zu freuen.

Nun überreichte uns unser Sohn eine passende Ultraschallbild mit der Aufschrift „Hallo Oma! Hallo Opa!“. Wir fanden das sehr originell und freuten uns sehr darüber. Den wahren Grund für diese Karte mit dem Foto erahnten wir im ersten Moment nicht. Aber jetzt durften wir ihn erfahren. Das war nicht irgendeine Ultraschallaufnahme. Es war das Foto von unserer zukünftigen 2.Enkelin. Wir wissen nicht mehr, bei welcher Nachricht von der bevorstehenden Geburt einer Enkelin wir mehr Gänsehaut bekamen. Auf jeden Fall brachen bei uns emotional wieder alle Dämme. Beide Geburten waren im Herbst zu erwarten und dann noch fast zur gleichen Zeit. Das haute uns einfach um.

Natürlich nahmen wir nun regen Anteil an Tochter und Schwiegertochter (sie hatte inzwischen geheiratet). Da die erste Enkelin etwas früher kam als geplant, die zweite etwas später, lagen die Geburtstage dann genau 4 Wochen auseinander, wieder Momente mit Gänsehaut und voller Glück.

Gänsehaut für die Seele

Martina Müller

Gänsehautmomente – wie verschieden die Auslöser sein können!

Es können Momente der Freude, des Glücks und der Anteilnahme sein. Aber auch Momente der Kälte, der Angst oder der Erregung. Ein politisches Ereignis kann Gänsehaut verursachen, denke ich an die Öffnung der Berliner Mauer im November 1989. Dieser Abend war hochemotional. Tausende Ostberliner zogen



zu den Grenzübergängen und verlangten die sofortige Maueröffnung. Und Stunden später dann die Bilder von den jubelnden Menschenmengen, die in den Westen strömten.

Ein Musikstück kann uns so stark berühren und verzaubern, dass es Gänsehaut hervorruft. Zwischenmenschliche Kontakte können uns im Negativen wie im Positiven berühren.

Wie schön ist es zu erfahren, wenn die eigenen Kinder Eltern werden. Wie schön ist es, als Oma die Enkelkinder im Arm zu haben und das neue Leben mitzuerleben.

Ich bin ein sehr positiver Mensch und verbinde Gänsehautmomente mit gravierend schönen Erlebnissen. So erlebte ich an Weihnachten des letzten Jahres einen besonderen Gänsehautmoment. Vor über 30 Jahren ging meine Tochter zum Ballettunterricht. Sie ging noch zur Grundschule. Ich schenkte ihr zu Weihnachten eine Karte für die Ballettaufführung „Schwanensee“. Wir waren beide begeistert.

Einige Tage vor Weihnachten des letzten Jahres entdeckte ich im Spielplan des Ratinger Kulturkalenders die Veranstaltung „Schwanensee, Klassisches russisches Ballett Mos-

kau“. Ich fragte meine Tochter, ob sie mit mir in das Ballett gehen würde. Sie war erst nicht so begeistert. Als ich ihr erzählte, dass wir vor Jahrzehnten schon einmal zusammen in dieser Ballett Vorführung waren, war sie sofort einverstanden mich zu begleiten. Doch so kurz vor Weihnachten dachte ich nicht mehr daran die Karten zu besorgen.

Es kam der 1. Weihnachtstag. Am 1. Weihnachtstag kommen meine Kinder mit ihren Familien immer zu mir. Wir Erwachsenen wickeln, das heißt, jeder zieht im Vorfeld einen Zettel und beschenkt ein Familienmitglied. Ich bekam eine tolle große Brotbackform und einen Roman von einem meiner Lieblingsschriftsteller. Doch da lag noch ein Umschlag für mich, er war von meiner Tochter. Ich öffnete den Umschlag und darin war ein Gutschein: „Schwanensee“.

„Danke Mama, dass Du immer für uns da bist. Du bist die beste Mama der Welt“. Ja, das war ein überwältigender Gänsehautmoment.

Niederbergischer Trinkgenuss

Süßmosterei



**Fruchtsäfte
aus der Region**

Ernst Dalbeck Fruchtsäfte Mühlenweg 18 · 42579 Heiligenhaus · Tel.: 02056-69219 · www.dalbeck-fruchtsaft.de



Ein wohltuendes Gänsehautgefühl

Lore Loock

Es ist doch sonderbar, wie sich gefühlvoll Lebenssituationen wiederholen können.

Und weil mir so etwas mal passiert ist, möchte ich erzählen, was ich in unserer derzeitigen Theatergruppe erlebt habe. Während der Adventszeit wollten wir eine szenische Lesung in Langenberg aufführen. Dazu haben wir die bekannte „Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens ausgesucht. Eine Geschichte, die einem gerade zur Weihnachtszeit ans Herz geht.

Die „Alte Kirche“ mit ihrem schönen Ambiente war genau der richtige Ort, dieses Werk in Szene zu setzen. In unserem Fall ohne Kostüme, nur mit der Stimme und dem Mienenspiel.

Nachdem der letzte Satz gesprochen war, blieb es auf den Kirchenbänken zuerst ganz still, dann aber setzte ein unglaublicher Applaus ein. Die Zuschauer, oder besser gesagt die „Zuhörer“, waren anscheinend mit unserer Darbietung sehr zufrieden.

Auf einmal kam er wieder zurück, dieser kurze Augenblick von damals. Dieses unbeschreibliche Gefühl, das ich in meiner Schulzeit, vor mehr als sechzig Jahren, schon einmal erleben durfte, so einen Applaus, der nur wenige Minuten dauerte, den ich schon gänzlich vergessen hatte, der war auf einmal wieder da.

Wie sich doch die Zeiten verändert haben, dachte ich. Heutzutage ist es ganz üblich, dass in einem Gotteshaus kulturelle Veranstaltungen stattfinden. Die Künstler, welcher Art auch immer, bekommen für ihre Darbietungen natürlich die verdienten Beifallsäußerungen. Aber damals war in einer Kirche so eine Begeisterung unvorstellbar. Und nun durfte ich meine Gefühlswallung von damals ein zweites Mal erleben.

Neu: Psychosomatische Behandlungssettings am Helios Klinikum in Niederberg

Psychosomatische Erkrankungen (körperlich nicht begründbare Beschwerden) spielen heutzutage eine immer größere Rolle. Jedoch sind diese Erkrankungen mit seelischer Ursache heute aufgrund etablierter Methoden und Behandlungssettings gut behandelbar und gesellschaftlich deutlich mehr akzeptiert. Ab sofort bietet das Helios Klinikum Niederberg in der etablierten psychiatrischen Abteilung ein eigenständiges psychosomatisches-psychotherapeutisches Setting zur Behandlung dieser Erkrankungen an.

Psychosomatik bezeichnet in der Medizin eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Patienten (körperlich-seelische Wechselwirkungen). Klassisch werden die psychischen Ursachen im Rahmen von vermeintlich körperlichen Erkrankungen unter Berücksichtigung der sozialen Lebensbedingungen und der individuellen Lebensgeschichte betrachtet.

Als ein Teilgebiet der Medizin beschäftigt sich die Psychosomatik also mit den Wechselwirkungen zwischen psychologischen, biologischen und auch sozialen Bedingungen von Erkrankungen. Ist das seelische Befinden erheblich gestört, kann sich die Störung durch körperliche Beschwerden äußern. Umgekehrt kann eine körperliche Erkrankung einen Menschen auch seelisch aus dem Gleichgewicht bringen. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie umfassen die Erkennung, Behandlung und Rückfallvorbeugung von Krankheiten, an deren Verursachung psychosoziale und psychosomatische Faktoren eine Hauptrolle spielen.

Insbesondere körperliche Beschwerden, die eine seelische Ursache haben, finden sich potentiell in allen medizinischen Bereichen. Es ist sehr wichtig, psychosomatische Erkrankungen zu erkennen, damit sie krankheits- und fachgerecht psychotherapeutisch behandelt

werden können, denn somatische Behandlungsansätze helfen in diesem Zusammenhang oft nicht und können unter Umständen sogar schaden.

In einem diagnostischen Vorgespräch, wird das jeweilige, auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmte, Behandlungssetting geklärt. Zu unterscheiden gilt es grundlegend zwischen ambulanten, (teil-)stationären und rehabilitativen Behandlungen sowie zwischen psychiatrischen und psychosomatischen Settings.



Das ist doch schon ewig her...!

Traumatisierung?
Wir sprechen darüber!

Helios Klinikum Niederberg
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik | T (02051) 982-1601

Helios www.helios-gesundheit.de

Diagnostisches Vorgespräch jetzt auch per Videosprechstunde möglich

Vor dem Hintergrund des sich aktuell noch immer ausbreitenden Sars-CoV-2 Virus haben Patienten vielerorts Bedenken und möchten den Besuch medizinischer Einrichtungen gerne vermeiden. Daher bietet das Helios Klinikum Niederberg seinen Patienten ab sofort auch die Durchführung des Vorgesprächs für die Psychosomatik per Videosprechstunde an.

Man braucht lediglich ein Endgerät mit Frontkamera und Anzeigedisplay (wie zum Beispiel ein Tablet, ein

Smartphone oder einen Laptop mit Kamera) und eine Internetverbindung sowie die Krankenkassenkarte oder den Personalausweis bei privater Krankenversicherung.

Die Terminvergabe und Einzelheiten zur Videosprechstunde können Ihre Patienten wie gewohnt telefonisch über das Sekretariat der Psychosomatik unter der Telefonnummer: (02051) 982 – 1650 erfragen oder online über den Button „Videosprechstunde“ auf der Startseite der Homepage einen Termin vereinbaren.

Um das Ereignis zu erzählen, muss ich allerdings bis in die fünfziger Jahre zurück gehen. Wir Schulmädchen hielten uns damals in einem Schullandheim im Hunsrück auf, als wir mit unserem Rektor, der uns betreute, eine Tagestour nach Trier unternahmen.

Dieser Rektor, zur damaligen Zeit ein außergewöhnlicher Pädagoge, war auch gleichzeitig unser Musiklehrer. Wir liebten ihn, weil wir als Teenager durch ihn die üblichen Volkslieder professionell und stimmungsvoll singen konnten. Durch ihn wurden wir nicht nur zum besten Chor der Schule, sondern er erweckte in uns auch das Interesse an klassischer Musik. Wohl deshalb kam er auch auf die wagemutige Idee, mit uns „Schulmädchen“, die einstudierte Partie des Gefangenenchors aus Verdis Oper „Nabucco“ in der Trierer Liebfrauenkirche zu singen.

Ganz zaghaft stimmten wir an:

„Flieg Gedanke, getragen von Sehnsucht.....

lass dich nieder in jenen Gefilden.

*Wo die Freiheit wir glücklich einst erlebten,
wo die Heimat uns'rer Seele ist.“*

Als diese Zeilen gesungen waren merkten wir, dass die Besucher der Kirche auf uns aufmerksam wurden. Einer nach dem Anderen trat näher an uns heran.

Dadurch mutiger geworden sangen wir, zwischen den Kirchenbänken stehend, weiter:

„Unser letztes Gebet gilt dir und mir

Teure Heimat leb wohl.

Teure Heimat leb wohl.“

Als der letzte Ton verklungen war, standen alle Menschen, die sich in der Kirche befanden, nun vor uns und lobten: „Das habt ihr wunderschön gesungen. Danke“. Auch wir selbst wurden von einem wundersamen, ja hier in dieser Kirche konnte man wahrhaftig sagen, von einem „heiligen Gänsehautgefühl“ überschüttet. Gefangengenommen in dieser Stim-

mung konnten wir das Lob der Zuhörer noch gar nicht fassen. Darauf bat uns unser Lehrer noch das Lied „Heidschi – Bumbeidschi“ als Zugabe zu singen, was ja eigentlich mehr zu uns Kindern passte.

Nachdem uns zuerst nur einige der Kirchenbesucher zaghaften Applaus schenken, stimmten nach und nach alle anderen mit ein. Wir kleinen Sängerinnen hatten zuerst das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, oder sogar Verbotenes, denn so etwas kannten wir nicht. Wie versteinert und irritiert, zuletzt aber glücklich standen wir da, weil es in einer Kirche zu der damaligen Zeit nicht üblich war, weltliche Lieder zu singen oder sogar zu klatschen,

Mit einem „wohligen Gänsehaut-Gefühl“ verließen wir die Liebfrauenkirche und hatten mit vielen Besichtigungen von historischen Bau- denkmälern, noch einen vergnüglichen Tag in Trier.

Ich hätte nie gedacht, dass ein so weit zurück liegendes Ereignis sich wiederholen konnte.

Die alte Bauernkate

Helga Licher

Es war ein Tag wie jeder andere. Es regnete in Strömen, und Hinnerks Stimmung war alles andere als gut. Wie immer hatte er das Vieh versorgt und Holz für den alten Ofen hergerichtet. Das trübe Licht der alten Straßenlaterne schien durch die geschlossenen Vorhänge und warf lange Schatten auf die Bretter des Holzfußbodens.

„Du solltest dich umziehen Hinnerk, die Christmesse fängt gleich an.“ Die Bäuerin band ihre Schürze ab und schob den Stuten in den Backofen. Sie legte noch einige Holzscheite nach und schaute zu ihrem Mann hinüber. Hinnerk seufzte, schob die Zeitung beiseite und erhob sich.



Er warf seiner Frau einen mürrischen Blick zu, während er hinüber in die Schlafkammer ging. Meta verstand den Bauern nicht mehr. Er war zu einem Griesgram geworden, der oft missgelaunt war. Vor einigen Jahren hatte er sich heftig mit seinem Bruder gestritten, aber Hinnerk war nun mal ein Hitzkopf. Der Bauer war inzwischen aus der Schlafkammer gekommen, setzte sich auf die Ofenbank und zog seine Stiefel an. Die Bäuerin nahm die Handtasche von der Garderobe und öffnete die schwere Dielentür.

Stumm gingen sie neben einander her. Auf dem Kopfsteinpflaster hatten sich große Pfützen gebildet. Noch immer war der Himmel nebelverhangen, und kein einziger Stern war zu sehen. Nur langsam schob sich der Mond hinter einer Wolke hervor und erhellte mit seinem milden Schein die dunkle Nacht. Es war schon spät, als Hinnerk und seine Frau schließlich den schmalen Kiesweg zur Kapelle hinaufschritten. Plötzlich blieb der Bauer stehen und schaute zum Wald hinüber.

„Komm Hinnerk“, sagte Meta leicht gereizt „Die Messe beginnt gleich.“

Doch Hinnerk stand stumm da und starrte zum Wald hinüber. Endlich drehte er sich um und sah seine Frau nachdenklich an.

„Geh schon vor“, sagte er leise „ich komme nach. Ich habe noch etwas zu erledigen.“

Der Bauer steckte seine Hände tief in die Taschen seines Mantels und zog den Hut in die Stirn. Schnellen Schrittes ging er auf den Wald zu. Er spürte den kalten Wind nicht, der ihm die Tränen in die Augen trieb. Sein Blick war starr auf einen unsichtbaren Punkt in der Ferne gerichtet. Erst als plötzlich vor ihm eine schmale Brücke aus dem Nichts auftauchte, blieb er stehen. Unsicher betrat er die knarrenden Holzbohlen, die unter seinem Gewicht leicht schwankten. Das morsche Gelände ächzte bei jedem seiner Schritte. Er war diesen Weg schon oft gegangen, aber an eine Brücke, konnte er sich nicht erinnern. Kein Mensch war weit und breit zu sehen, auch die hellerleuchtete Kirche mit ihren kupfernen Türmen

war verschwunden. Langsam ging er immer tiefer in den Wald hinein. Seine Augen hatten sich inzwischen an die Dunkelheit gewöhnt, dennoch sah er die alte, baufällige Bauernkate erst, als er unmittelbar vor ihr stand. Ebenso wie die Brücke war sie aus dem Nichts vor ihm aufgetaucht. Durch eines der Fenster fiel ein schwacher Lichtschein. Vorsichtig spähte er durch das trübe Glas des Fensters. Er erblickte eine ärmlich eingerichtete Stube, die nur vom lodernden Feuer des Kamins erhellt wurde. Am Tisch, mit dem Rücken zum Fenster, saß ein alter Mann, der den Kopf in seine Hände gestützt hatte. Etwas an der Haltung des Alten kam Hinnerk bekannt vor, aber er konnte nicht sagen, was es war. Sein Herz klopfte heftig. Er wusste ganz genau, dass es in dieser Gegend keine Bauernkate gab. Was hatte das alles zu bedeuten? Erschöpft lehnte er seine Stirn an die kühle Fensterscheibe und starrte ins Innere des Hauses.

Der alte Mann hatte sich inzwischen von seinem Stuhl erhoben und ging gebückt zur Feuerstelle. Sein Rücken schien sehr zu schmerzen, denn immer wieder blieb er stehen und verschnaufte. Dann legte er etwas Holz in den Kamin, drehte sich langsam um und kam auf das Fenster zu. Hinnerk erschrak. Taumelnd lehnte er sich gegen die Hauswand. War das alles nur ein Traum? Bestimmt würde er gleich aufwachen und vergessen was er gerade gesehen hatte. Doch Hinnerk träumte nicht. Schweißüberströmt stand er vor dem Fenster der alten Kate und blickte auf den Mann, der durch die verschmutzten Scheiben in die Dunkelheit starrte, Hinnerk aber offensichtlich nicht sah. Das Haus und die Brücke gab es nicht wirklich, und auch der alte Mann, den er sehr wohl kannte, hatte in dieser elenden Hütte nichts verloren. Plötzlich fiel Hinnerks Blick auf einen vergilbten Kalender an der Wand der Stube. Auf dem Kalenderblatt stand ein Datum - 24. Dezember 2030 -.

Schlagartig wusste der Bauer warum er hier war. Das, was er hier scheinbar sah – war die Zukunft - die Zukunft seines Bruders. Denn er

war der alte, kranke Mann in der Bauernkate. Hinnerk zerriss es das Herz. Es war höchste Zeit sich endlich mit seinem Bruder zu versöhnen.

Im Schein der Straßenlaterne glitzerte das nasse Kopfsteinpflaster wie flüssiges Silber. Die dunklen Wolken rissen auseinander und machten einem sternklaren Nachthimmel Platz.

„Wir müssen noch einen kleinen Umweg machen. Ich kenne da jemanden, der sich bestimmt über einen Besuch freut,“ sagte Hinnerk. Die Bäuerin drückte Hinnerk fest die Hand. Sie wusste genau, wem der Bauer einen Besuch abstatten wollte.

Später, als drei glückliche Menschen vor dem Kaminfeuer saßen und von früheren Zeiten sprachen, begann es zu schneien. Dicke Schneeflocken taumelten vom Himmel, und in der Küche duftete es nach frischem Stuten und Glühwein.

Literatur und die Gänsehaut

Ruth Ortlinghaus

Filme ja – aber Bücher – können die Gänsehaut vermitteln? Kaum vorstellbar meinen die Nichtleser. Das Gegenteil können hundertfach die Literaturfreunde belegen.

Bücher können Licht in das Dunkel bringen, können mit ihren Aussagen die Seele erhellen, Trost und Zuversicht spenden. Zwar ist das nicht Aufgabe der Literatur, kann aber ein wesentlicher Nebeneffekt sein und zutiefst berühren, erschüttern bis zur Gänsehaut und gerade deshalb Mut machen zur Auseinandersetzung mit den letzten Dingen des menschlichen Seins. So wie in der modernen Erzählung „Oskar und die Dame in Rosa“ des Franzosen Eric-Emmanuel Schmitt.



*Eric-Emmanuel Schmitt:
„Oskar und die Dame in Rosa“*

Der Autor, Jahrgang 1960, ist einer der brilliantesten Schriftsteller der jüngeren Generation, studierte Musik und Philosophie mit Abschluss der Promotion. 1991 machte er erstmals die Theaterwelt auf sich aufmerksam und arbeitet heute als Romancier, Dramatiker und Autor für Theater, Film und Fernsehen. Er gehört zu den meist gespielten zeitgenössischen Bühnenaufregern und lebt in Brüssel. In einer glänzenden Regie war das Theaterstück *Enigma*, ein fantastischer Dialog zweier Männer über ihre Liebe zur gleichen Frau, vor einigen Jahren in Heiligenhaus zu sehen.

Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran“ ist sein erstes Prosastück und wurde gleich in Deutschland ein literarischer Bestseller. Schmitt bekennt sich nach Jahren des Agnostizismus (Lehre von der Unerkennbarkeit des Seins) als Christ.

Oskar und die Dame in Rosa ist ein kleines Meisterwerk der Emotionen. „Es ist eine Geschichte vom Kummer, vom Verlust, vom Tod, von der Liebe, vom Erwachsen werden und von der Toleranz in einer zerrütteten Welt, in der wir heute leben. Ein Lehrstück in Sachen Güte. Das ist ein unendlich zartes, schönes und liebevolles Buch“ schrieb ein bekannter Kritiker.

Die Erzählung erschüttert den Leser und tröstet ihn zugleich, lässt lachen und weinen. In ihr spiegelt sich in einfachen Worten die ganze Philosophie des menschlichen Lebens. Und das mit den gereiften Augen eines Kindes, durch Leukämie vom Tode gezeichnet, das Briefe an den lieben Gott schreibt, an den es eigentlich nicht glaubt und zu dem es dennoch findet. In einer fragilen Mischung aus Ironie und abgrundtiefer Trauer, aus humorvoller Leichtigkeit und tödlichem Ernst wird eine Hymne an das Leben.

Im Mittelpunkt steht Oskar, der zehnjährige unheilbare Kranke. Er weiß, dass er nur noch kurze Zeit zu leben hat und ist traurig, dass seine Eltern das Thema meiden. Dann lernt er die ehemalige Catcherin Oma Rosa kennen, sie bringt Licht in das Dunkel der kindlichen Seele, diskutiert mit ihm sehr ernst und wahrhaftig alle offenen Fragen. Sie rät ihm, sich jeden verbleibenden Tag wie zehn Jahre vorzustellen. Und so durchlebt Oskar auf wunderbare Weise ein ganzes Menschenleben: Pubertät, erste Liebe, Eifersucht, Midlife-Crisis und das Alter. Glücklicherweise, erschöpft und manchmal enttäuscht und nachdenklich berichtet er dem lieben Gott von seinen Erlebnissen.

Dieses Buch mit den tief sinnigen Gesprächen hinterlässt bei mir auch nach vielen Jahren beim erneuten Lesen immer wieder eine

Gänsehaut. Oskar kann durch die verständnisvolle und empfindsame Freundschaft zu Oma Rosa schließlich im Glauben an den Schöpfer, erfüllt und mit seinem Schicksal versöhnt, sein Erdendasein beenden.

„Oskar und die Dame in Rosa“ ist ein wunderbares Buch dem man sich nicht entziehen kann, ein Kleinod verwebt in einer perfekten Dramaturgie. Nur überragende Literatur vermag so etwas zu leisten.

Eric-Emmanuel Schmitt:

„Oskar und die Dame in Rosa“.

Zürich: Ammann-Verlag, 104 Seiten, 13.80 Euro

ISBN 3-250-60057-1



Private Drucksachen für jeden Anlass ... individuell und persönlich

Überraschen Sie Ihre Familie und Freunde mit ausgefallenen Karten.

Wir **gestalten** und **drucken** für Sie individuelle Einladungskarten zu jedem Anlass. Trauerkarten, Geburtsanzeigen und Grußkarten – ob modern, klassisch oder ausgefallen.

Informieren Sie sich direkt bei uns vor Ort über unser breites Angebot an unterschiedlichsten Papieren in verschiedenen Oberflächen und Farben. Entdecken Sie unsere Papiervielfalt – farbig, strukturiert, irisierend, gerippt und vieles mehr.

Gefertigt werden die Karten im Digitaldruck. Dies macht auch kleine Auflagen möglich und preisgünstig.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserer großen Auswahl an Karten und Papieren inspirieren.

Öffnungszeiten:
Mo - Do: 8 - 17 Uhr,
Fr: 8 - 14 Uhr

Parkplätze
direkt vor dem Haus

**Scheidsteger Medien /
SCALA Verlag**

Werdener Straße 45
42551 Velbert
Telefon 02051 - 98510
info@scheidsteger.net
www.scheidsteger.net
www.scalaverlag.de
www.DerScalaShop.de

scheidsteger medien 
Werbung Druck Verlag

Alle Termine auf Nachfrage

Seniorentreff der Arbeiterwohlfahrt, Schulstr. 8, Tel 69212

Leitung: Kornelia Wagner, info@awo-heiligenhaus.de, geöffnet Mo – Fr 10-13 und 14-17 Uhr / Mittagstisch ab 12 Uhr nur Mi

Frühschoppen	2. Sonntag im Monat	ab 11.00 Uhr
Kochgruppe	3. Montag im Monat	14.00 Uhr
Singkreis	3. Montag im Monat	14.00 - 17.00 Uhr
Hauswohnertreff	2. Montag im Monat	15.00 Uhr
Bingo	letzter Montag im Monat	17.00 Uhr
Gymnastik	dienstags	10.30 - 11.30 Uhr
Schach	dienstags	ab 12.30 Uhr
Senioren Männer Chor	dienstags alle 14 Tage	14.30 Uhr
Bowlennachmittag (bitte anmelden)	letzter Dienstag im Monat	14.30 Uhr
Deftige Hausmannskost	mittwochs	12.00 Uhr
Rummiclub	2. Donnerstag im Monat	14.30 Uhr
Christas Kaffeeklatsch (Selbstgebackenes)	1. Freitag im Monat	14.30 Uhr
Dämmerschoppen	letzter Freitag im Monat	17.30 - 21.00 Uhr
Seniorensprechstunde in sozialen Fragen	letzter Montag im Monat	14-16 Uhr

Caritas-Ludgerustreff, Ludgerusstr 2a, Tel 21189

Leitung Ingrid Niering, ludgerustreff@caritas-mettmann.de

Mittagstisch	montags bis freitags	ab 11.30 Uhr
Fit in den Morgen	montags	10.00 – 11.00 Uhr
Stricken und Quatschen	1. Montag im Monat	14.00 – 17.00 Uhr
Folkloretanz für Junggebliebene	1. Montag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Gesellschaftsspiele mit den Kindern der OGS	2. Montag im Monat	14.45 – 16.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining (fortlaufender Kurs)	dienstags	10.00 – 11.30 Uhr 13.30 – 15.00 Uhr
Altersgerechte Gymnastik mit und rund um den Stuhl, anschl. gemütliches Beisammensein	dienstags	14.30 – 15.15 Uhr
Basisgruppentreffen Zwar	dienstags 14 tägig gerade Kalenderwoche	19.00 – 21.00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene	mittwochs	14.00 – 15.30 Uhr
Frühstück	mittwochs 14 tägig ungerade Kalenderwoche	8.15 – 09.30 Uhr
Bingo	3. Mittwoch im Monat	15.00 – 16.30 Uhr
Sanftes Yoga auf dem Stuhl	donnerstags	9.30 – 11.00 Uhr
Skat	1. u 3. Donnerstag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Doppelkopf mit Zwar		17.00 – 19.30 Uhr
Square Dance mit Zwar	2. u 4. Donnerstag im Monat	18.30 – 19.30 Uhr
ZWAR- Theatergruppe	2. u 4. Donnerstag im Monat	19.30 – 21.00 Uhr
Austausch und Frühstück für Angehörige von Menschen mit Demenz anschließend Angebot zum gemeinsamen Mittagstisch	1. Freitag im Monat	9.30 – 11.30 Uhr
Seniorenachmittag der Pfarrgemeinde St.Ludgerus mit Programm	1. Mittwoch im Monat	15.00 – 17.00
FreitagsZEIT Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz	freitags 9.30 - 11.30 Uhr	

Freundeskreis der Behinderten,

Kontakt: Gabriele Jansen, Tel. 02056/56048. Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Harfe Heiligenhauser Agentur für das Ehrenamt,

Ralf Jeratsch, Hauptstr 157, Rathaus Neubau, Zi 001 Tel.: 13502, Dienstags 15.00-17.00 Diakonie-Infopunkt, Kettwiger Str. 6

ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, Ludgerus Treff, Ludgerusstr 2a

Klaus Niedergesäß, Tel.: 69148 u. Norbert Sindermann, Tel 01709322675, 14tägig Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Impressum

Herausgeber:

VHS-Zweckverband Velbert/Heiligenhaus

Leitung:

Ursula Schwarze

Redaktion:

Marianne Fleischer, Dagmar Haarhaus, Rosemarie Koch, Lore Looch, Armin Merta, Ute Moll, Martina Müller, Ruth Ortlinghaus, Annemarie Vinck

Die Redaktion freut sich über eingesandte Manuskripte, übernimmt jedoch keine Abdruckgarantie.

Gastbeitrag:

Helga Licher, Jörg Potthaus

Gestaltung, Realisierung, Anzeigenannahme:

Scheidsteger Medien GmbH & Co. KG, Velbert

Titelfoto:

Pixabay

Foto:

Wikipedia: Liebfrauenkirche Trier,
Stella Maris Norderney

Nächste Ausgabe:

Nr. 103, Dezember 2020

Die aktuelle Ausgabe ist jeweils online zu lesen unter: Volkshochschule Velbert/Heiligenhaus – Projekte

Neue Mitglieder

Der Arbeitskreis dieser Zeitung begrüßt immer herzlich neue Mitglieder, Interessenten bitte melden bei **Ute Moll** (siehe Leserbriefe) oder mail: wir-aelteren@vhs-vh.de Ursula Schwarze

Spenden

Spenden erbitten wir auf das Konto der VHS Velbert/Heiligenhaus: Kreissparkasse Düsseldorf
IBAN: DE45301502000018000380
BIC: WELADED1KSD
Kassenzeichen: 35000 15020 Wir Älteren

Zusendung

Wenn Sie die Zeitung „Wir Älteren“ innerhalb von Heiligenhaus zugestellt haben wollen, schicken Sie bitte beigefügten Abschnitt an Ute Moll



Leserbriefe bitte an:
Redaktion „Wir Älteren“
Ute Moll
Moselstr. 127
42579 Heiligenhaus
Tel.: 02056-4424



Interessenten außerhalb von Heiligenhaus schicken bitte **Briefmarken im Wert von 1,55 Euro** an:
Rosemarie Koch
Gerhart-Hauptmannstr. 34
42579 Heiligenhaus

Sollten Sie Ihre bestellte Zeitung nicht erhalten haben, benachrichtigen Sie bitte Rosemarie Koch, Tel. 02056 24473

SCALA

Das Monatsmagazin für den nördlichen Kreis Mettmann



Die SCALA – seit 1996 auf dem Markt – ist ein Monatsmagazin mit Veranstaltungskalender für den nördlichen Kreis Mettmann. Ob Kultur, Wirtschaft, Lokales oder Mode – alle Lifestyle-Themen werden von der SCALA aktuell und ausführlich dargestellt.

www.scalaverlag.de

Ich bin an der kostenlosen Zustellung von „**Wir Älteren**“ interessiert:



.....
Name

.....
Vorname

.....
PLZ/Ort

.....
Straße/Nr.

.....
Datum Unterschrift

Starke Energie aus der Natur: Unser NeanderStrom

Zurück zur Natur und die Vorzüge der Zivilisation genießen. Mit **NeanderStrom** holen Sie sich 100 % Naturkraft zum günstigen Preis ins Haus. Entwickeln Sie sich weiter: Informieren Sie sich jetzt unter Tel. **0800 80 90 123** oder wechseln Sie direkt zu www.neander-energie.de.

EIN UNTERNEHMEN DER
STADTWERKE
WÜLFRAATH, HEILIGENHAUS, ERKRATH



n neander
energie

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbstständig und sicher!



**Kontaktloser
Anschluss möglich**

Mit dem Johanniter-Hausnotruf können Sie sich zuhause sicher fühlen. Ein Knopfdruck genügt und Sie werden mit Menschen verbunden, die für Sie da sind und Ihnen helfen.

Servicenummer 02102 70070-80

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Mettmann
Mühlenstraße 1, 40885 Ratingen
info.mettmann@johanniter.de
www.johanniter.de/mettmann

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Machen Sie die
Probefahrt...



HÖFGES
KOCH

Ratinger Sanitätshaus

**7 Jahre
Garantie**

Sanitätshaus Höfges & Koch
Südring 180 42579 Heiligenhaus Tel. 02056-5958420



**Online-Banking.
Einfach & sicher
von zu Hause.**



kskd.de/online-banking

**Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte
im eigenen Wohnzimmer.
Ganz bequem mit dem übersichtlichen
Online-Banking der Kreissparkasse.**



**Gemeinsam
da durch.**

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Düsseldorf**



**LÖWEN
APOTHEKE**

immer gut beraten.

Tel. 0 20 56 - 6301 Freecall 0800 - 5 63 93 60
www.loewenapotheke-heiligenhaus.de



**Astrid Rüngeler-Janski & Dr. Peter Rüngeler OHG
Hauptstraße 168 · 42579 Heiligenhaus**

