

Bitte mitnehmen!

Wir Älteren



Mein Weg

*Frühe Erinnerung – späte Folgen · Kindheitserlebnisse ·
Go West – Aufbruch in ein neues Leben · Aufwachsen in einem
Geschäftsbaushalt · Erinnerungen · Wendepunkt · Immer
wieder aufsteh´n · Meine Weg-Weiser · Gegensätze in jungen
Jahren · Die alte Wahrsagerin... · Buchvorstellung · Termine*





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



Seniorenzentrum
Velbert

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

AMD-(omfort®

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



Ihr Spezialist für AMD-Spezialgläser:

optik
a.reinders

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

Mein Weg



Liebe Leserin und lieber Leser,

In diesen letzten Monaten - mit einem nie gekannten Lockdown - hatten wir alle vielleicht mehr Zeit, über das nachzudenken,

was wir so „das Leben“ nennen: über unsere Geschichte, Werte und Ziele und das, was uns als Erwachsene ausmachte und doch zurückgeht bis in junge Jahre.

Als Kind lerne ich sehr früh „gewünschte“ Verhaltensweisen anzunehmen, lebe sie und schließe damit andere Wege aus. Als Erwachsener kommen sie manchmal auf den Prüfstand, werden auf Lebenstauglichkeit überprüft, können modifiziert oder verlassen werden. Oder ich sehe sie als lehrreiche Umwege in meinem Leben an.

Wir nennen es in diesem Heft „Mein Weg“. Und Sie lesen von individuellen Lebenswegen, die zur Lebensbewältigung dienen. Und mehr als sonst spielt hier das Heranwachsen in einem bestimmten politischen System, in einer

bestimmten politischen Zeitschiene eine Rolle. Und dadurch entstehen äußere Bedingungen, die außerhalb meines Einflussbereiches liegen und denen ich nur die persönliche Lebensstrategie entgegen halten kann.

Das reicht von Marianne Fleischer, die im zweiten Weltkrieg aufwuchs, bis zur Generation der „Nachgeborenen“. Vielleicht treffen Sie beim Lesen auf Vertrautes und Versöhnliches.

Wir begrüßen in der Redaktion ein neues Redaktionsmitglied: Evelyn Linnert. Mit ihrem Leben in der DDR, bis in das Erwachsenenalter hinein, gibt sie uns neue Impulse für unsere Diskussionen. Und sie lehrt „uns Älteren“ im erneuten Lockdown den Umgang mit Telefonkonferenzen.

Wir wünschen Ihnen auf all Ihren Wegen eine friedvolle und gesunde Zeit

Ihre
Ursula Schwarze

Frühe Erinnerung – späte Folgen

Ute Moll2

Kindheitserlebnisse, die mein Leben nachhaltig prägten

Marianne Fleischer4

Go West – Aufbruch in ein neues Leben

Evelyn Linnert5

Aufwachsen in einem Geschäftshaushalt und die Folgen

Martina Müller7

Erinnerungen, die mich geprägt haben

Dagmar Haarhaus9

Wendepunkt

Rosemarie Koch11

Immer wieder aufsteh'n

Jörg Potthaus14

Meine Weg-Weiser

Lore Looch16

Gegensätze in jungen Jahren

Armin Merta17

Die alte Wahrsagerin

Helga Licher20

Der Lebensweg einer Künstlerin

Ruth Ortlinghaus21

Buchtipp:

Katja Ebstein: Das ganze Leben ist Begegnung.21



Frühe Erinnerung – späte Folgen

Ute Moll

Meine Mutter lebte während des Krieges bei Verwandten im Hessenland. Mein Vater war Soldat in Russland und kam auf Heimaturlaub. So wurde 1944 Fulda meine Geburtsstadt.

Nach dem Krieg hatten wir das Glück in der großen Wohnung der Eltern meiner Mutter, also meiner Großeltern, in Mülheim an der Ruhr eine neue Heimat zu finden. Wir wohnten in der 3. Etage, rotbraun gestrichene Holztreppe führten hinauf. Die Toiletten waren jeweils auf den Zwischenebenen. Heute kaum vorstellbar, Nachbarn im Treppenhaus zu begegnen, die gerade von ihrem Toilettengang kommen. Das Nachbarhaus lag in Trümmern, gelber Goldregen und andere violette, hochgewachsene Blumen sah ich zwischen den Steinen wuchern. Hinter dem Haus meiner Großeltern lag ein Garten mit gepflegten Wegen und bepflanzten Gemüse- und Blumenbeeten. Am Zaun wuchsen riesige Rhabarbersträucher

unter deren Blättern ich mich mit Nachbarkindern verstecken konnte. Ich glaube, es war ein herrliches Gefühl von anderen, so auch von Mutter und Oma, gesucht zu werden, und jedes Mal beim Gefundenwerden ein großes freudiges Geschrei zu veranstalten.

Mutter und Großmutter teilten sich die Hausarbeit. Zweimal in der Woche gingen sie zu Fuß in die ca. 30 Minuten entfernte Stadtmitte, um auf dem dortigen Wochenmarkt einzukaufen. Ich freute mich, wenn ich sie begleiten durfte. Noch heute höre ich meine Mutter sagen: „Wir gehen gleich zu „Eier-Butter-Schmitz“, und ich war sofort freudig dabei. Ich vermute, dass mir das gesellige Markttreiben sehr gefiel. Zu Hause blieben Vater und Großvater mit ihren bedrückenden Diskussionen über Krieg, Bombensplitter in den Möbeln und Arbeitssuche. Und ich durfte mit Mutti und Oma „in die weite Welt“.

Es war ein warmer Sommertag, und der Marktbesuch war angesagt. Meine Eltern und Großeltern machten grimmige Gesichter, und laute Worte flogen hin und her. Diese Situation löste bei mir ein gewisses Unbehagen aus, und ich beschloss, mich schon mal auf den Weg zu machen. Schließlich kannte ich den Weg sehr genau. Immer geradeaus, drei Straßen überqueren, dann unter dem hohen Viadukt drunter her. Schon sah ich das für mich riesige Rathaus. Gegenüber lag der Marktplatz mit Kisten voller bunter Obst- und Gemüsesorten. „Eier-Butter-Schmitz“ war mitten im Gewühl mit großen Butterstangen und Eierpaletten. Aber ich konnte ja noch nichts einkaufen, Geld und Taschen hatten ja Mutti und Oma. Einige Marktbesucher schauten mich schmunzelnd und liebevoll an. Die Welt war in Ordnung.

So ging ich über die Straße zum Rathaus, „imposant“ hatten mal die Eltern gesagt. Das Wort klang für mich positiv, besonders gefielen mir die großen Arkaden mit ihren dicken runden Säulen. Hinter den Säulen konnten Kinder gut verstecken spielen und vor allem um die Säulen herumlaufen. Ein anderes Kind, das mit

seiner Mutter gekommen war, stieg schnell mit mir in das Säulenversteckspiel ein. Wir lachten laut und fanden das Leben schön.

Etliche Erwachsene durchquerten diese Säulengasse, die Mutter des Mädchens stand etwas abseits und unterhielt sich mit einem Mann. Plötzlich, als ich gerade um die nächste Säule hüpfen wollte, erfasste mich eine große Hand am linken Arm und stoppte mich abrupt. Diese Hand gehörte meinem Vater. Als ich hoch sah, erkannte ich sein zorniges Gesicht. Er zog mich mit sich und schimpfte: „Das machst Du nicht noch einmal, alleine in die Stadt gehen, das ist für kleine Mädchen zu gefährlich, wo es doch so viele böse Menschen gibt.“ Und vor allen Dingen lief man Gefahr, nicht mehr nach Hause zurück zu finden. Vater zog mich unsanft mit seiner harten aber feuchten Hand, meine Hand in seiner, in Richtung nach Hause. Ich hatte etwas falsch gemacht, aber Vater nahm mich nicht beschützend auf den Arm, es gab keine andere Berührung als die Hände, er sah auch nicht meine leisen Tränen. Endlich trafen wir meine Mutter und Großmutter, die mich still in Empfang nahmen und wieder mit mir zum Markt zurückgingen. Sie machten für mich seltsame Gesichter, waren aber auch nicht fähig, unsere gewohnte Nähe herzustellen. Es war eine bedrückende Stimmung. Das lustige Mädchen sah ich nie wieder.

Dieses Erlebnis landete, wie sicher viele andere, in meinem Unterbewusstsein. Die Tragweite kam mir erst im Erwachsenenleben wieder in das Bewusstsein. Während des Schreibens denke ich an das Kinderlied: „Hänschen klein, ging allein, in die weite Welt hinein, Stock und Hut stehn ihm gut, er hat frohen Mut.“

Mir fehlte und fehlt auch noch heute oft der Mut, viele Wünsche und Bedürfnisse in Angriff zu nehmen. Das entstandene gelernte Sicherheitsdenken bremste mich mehrmals aus, die Schule mit dem Abitur zu beenden, stattdessen auf die Eltern zu hören, und nach der mittleren Reife eine Lehre zu machen. Die Angst meiner Eltern, für ein Studium in eine fremde

Stadt zu gehen, übertrug sich auf mich. (Konnte ich aber als Erwachsene nach der eigenen Familienphase nachholen) Meine Begeisterung in die Entwicklungshilfe zu Albert Schweitzer nach Afrika zu gehen, wurde natürlich auch unter großem Familienprotest begraben.

Alles geschah nicht ohne Protest und Auseinandersetzung, besonders mit meinem Vater. Endete meistens mit Groll auf beiden Seiten, aber ohne Konsequenzen meinerseits.

Heute, im letzten Drittel meines Lebens, meldet sich diese Prägung immer noch. Wenn der Impuls kommt, alleine eine Reise oder eine unbekannte Wanderung zu machen, kommen mir ganz viele Gefahren und die „böse Welt“ in den Kopf, und ich entscheide mich sehr oft zu einer „Schmalspur-Variante“. Aber wenigstens das, und trotzdem mit Lust und Freude, wahrscheinlich mit der nötigen Vorsicht.

Diese Erinnerungsgeschichte ist als Synonym für alle folgenden ähnlichen Erlebnisse zu betrachten, um sich mein großes Sicherheitsbedürfnis zu erklären. Um eine Aussöhnung durch Verstehen des elterlichen Handelns und ihrer Charaktere anzustoßen, hilft mir die Antwort auf die Frage: „Wer waren meine Eltern und welche ihrer Geschichten haben zu ihrem Verhalten geführt?“. Heute weiß ich, dass ihre Lebenswege vor allem durch die beiden Weltkriege geprägt waren. Sie selbst haben Zerstörung und Böses erfahren, haben größte Angst, Enttäuschung und Schrecken erlebt, dazu auch die Angst ihrer eigenen Eltern wahrgenommen. Sie sind ohne Aufarbeitung in die Zeit des Wirtschaftswunders gerutscht.

In unserer jetzigen Zeit haben wir meistens die Ruhe und die Zeit, vielleicht auch mit therapeutischer Hilfe, unser Verhalten zu reflektieren. Die Zeit der Prägung kann durchleuchtet und identifiziert werden.

Heute verstehe ich, dass auch „Kleinigkeiten“ die Summe des Lebens ausmachen können.



Kindheitserlebnisse, die mein Leben nachhaltig prägten

Marianne Fleischer

2. September 1939. Im Morgengrauen hören wir Schüsse in nächster Nähe, Maschinengewehrfeuer, wie mein Vater meint. Am Vormittag fahren Polizei-Autos durch die Hauptstraße. Aus Megaphonen tönen laute Ansagen durch den Morgen: „Bitte bleiben Sie in den Wohnungen und Häusern. Benutzen sie die Räume nicht, die Fenster zur polnischen Seite haben. Es wird geschossen! Bleiben sie vorsichtig! Hier spricht die Polizei.“ Aus den Fenstern unseres Schlaf- und Kinderzimmers kann man den Grenzfluß Schwarzwasser, polnisch „Schanawka“, sehen. Den

ganzen Tag über hört man Schießereien, Flugzeuge tauchen auf, dumpfe Aufschläge von Bomben sind zu hören. Wir bleiben in den vorderen Räumen, im Wohnzimmer und in der sehr großen Küche. Am Abend holen wir vorsichtig Matratzen und Bettzeug aus den Schlafräumen und legen sie im Wohnzimmer und in der Küche auf den Boden. Wir Kinder finden das alles sehr abenteuerlich! (Ich bin 8 1/2 Jahre alt, meine Geschwister 9, 6 und 5 Jahre). Schon am nächsten Tag entfernen sich die Einschläge, die Flugzeuge überfliegen uns nicht mehr – es wird Entwarnung gegeben. Wir dürfen alle Räume wieder benutzen.

Neue Aufregung! Ein besonderer Brief trifft ein, ein „Einberufungsbefehl“ für meinen Vater. Er muss zu den Soldaten. Da er ein kinderreicher Vater ist, darf er „Sanitäter“ werden. Er muß keinen Dienst mit der Waffe leisten. Ein kleines Köfferchen wird gepackt mit Toilettenartikeln und einigen persönlichen Dingen, wichtigen Papieren, ein paar Büchern. Wir begleiten meinen Vater zum Hauptbahnhof, wo schon viele Frauen mit Kindern und ältere Frauen und Männer warten, um Abschied zu nehmen von Vätern und Söhnen.

Das kleine Köfferchen wird nach ein paar Tagen mit den privaten Kleidungsstücken und Schuhen wieder bei uns ankommen, da mein Vater ab jetzt nur noch Soldatenkleidung tragen wird. Am Abend vor seiner Abreise hat er sich aber an mein Bett gesetzt und sehr ernst mit mir gesprochen. Er war ein sehr gläubiger Mensch, besonders ein Marien-Verehrer, so wie ich auch. Er bat mich, jeden Abend nach dem allgemeinen Abendgebet, für ihn folgendes Gebet zu beten, das ich sehr gut kannte:

„Maria breit den Mantel aus, mach Schirm und Schild für uns daraus, laß uns darunter sicher stehn. Bis alle Stürm vorüber gehn! Patronin voller Güte, uns alle Zeit behüte!“

Ich nahm diese Bitte sehr ernst. Ich bildete mir ein, dass meinem Vater etwas zustoßen könnte, wenn ich es einen Abend vergessen

würde. Von da an sah ich meinen Vater nur noch jahrelang im Urlaub als Soldat.

Soldaten sah ich allerdings in den ersten Kriegstagen und Wochen viele. Lange Kolonnen marschierten auf unserer Hauptstraße entlang und sangen Marschlieder. Noch heute habe ich die Melodien im Kopf. Im Geiste sah ich meinen Vater auf endlosen Straßen mit seinem Tornister marschieren.

Am Kriegsende haben wir einander in Sachsen wiedergefunden – er war ein anderer geworden, sehr ernst, in sich gekehrt, und auch ich hatte mich durch die Erlebnisse auf der Flucht sehr verändert.

Eines hat mir aber mein ganzes Leben lang Kraft gegeben, auch jetzt im Alter, das Marien- gebet. Selbst heute noch bin ich meinem Vater dankbar für diese Kraftquelle, die er mir auf den Lebensweg mitgegeben hat.

Den Kriegsbeginn habe ich absichtlich so ausführlich beschrieben, da ich annehme, dass es nicht mehr viele Zeitzeugen gibt, die alles so hautnah miterlebt haben. Es waren prägende Erlebnisse für mein ganzes Leben!

Go West – Aufbruch in ein neues Leben

Evelyn Linnert

Geschafft, endlich hat Gabi die letzten Belege für die Steuererklärung am PC eingegeben. Jetzt nur noch eben prüfen und dann absenden. Sie schmunzelt, Steuerpflichtiger ist wie jedes Jahr ihr Ehemann. Sie hat die Arbeit und er die Verantwortung. Wir fliegen zum Mond, fordern Frauenquoten in Führungspositionen, haben eine Bundeskanzlerin, doch bei der Steuererklärung kommen berufstätige Frauen und Mütter nicht vor.

Die alten Zöpfe vom Familienoberhaupt wie vor 60 Jahren - es gibt sie also immer noch.

Auch bei ihr zu Hause war der Vater Hahn im Korb. Er bekam als erster sein Essen und das größte Stück Fleisch. Er gab die Richtung für die Familie vor. Für die Umsetzung sowie die simple Hausarbeit war dann aber Gabis Mutter zuständig. Eine Rollenverteilung, die Gabi unbewusst in ihr Leben übernommen hat.

So wie damals im Februar 1983 in einer kleinen Stadt in Thüringen ...

Die ersten Schneeglöckchen blickten vorsichtig durch den letzten Schnee in den sonnigen Tag, und trotzdem fröstelte Gabi, als sie die Karte aus dem Briefkasten nahm. Sie dachte, das wird Dirk bestimmt nicht gefallen.

Wie immer kam Dirk gutgelaunt von seiner Frühschicht nach Hause. „Ich hoffe das Essen ist fertig, ich habe einen Bärenhunger“, rief er in die Küche und hing seine Jacke auf.

„Du musst Dich mit Makkaroni und Jagdwurst begnügen, mehr gab es nicht“ antwortete Gabi aus der Küche. So belanglos wie möglich sagt sie: „Ach, übrigens, da ist Post für Dich gekommen. Liegt auf dem Wohnzimmertisch.“

„Wer hat mir denn geschrieben?“ witzelte Dirk noch, bevor es ihm die Stimme verschlug. Als Gabi ins Wohnzimmer kam, starrte Dirk auf den Einberufungsbescheid in seiner Hand. Alle Farbe war aus seinem Gesicht gewichen.

„Dirk?“ fragt Gabi leise.

„Nein, das kann nicht wahr sein! Wieso ich und warum gerade jetzt?“ Dirk schüttelte energisch den Kopf. „Ich gehe da nicht hin! Lieber setze ich mich in einen Zug und fahre Richtung Grenze. Dann sollen die mich halt verhaften.“

„Dirk, ich glaube nicht, dass Du das wirklich willst. Im Gefängnis ist es sicherlich noch viel schlimmer als bei der Fahne.“ Betretene Stille machte sich breit. Zaghaft fragt Gabi: „Müsstest Du vor der Einberufung nicht noch mal zur Musterung, immerhin hat sich Dein Gesundheitszustand in den letzten sechs Jahren verändert. Wenn Du wegen Deinem Asthma nicht



unter Tage arbeiten darfst, wirst Du deswegen vielleicht auch ausgemustert?“

Dirk herrschte sie barsch an: „Gabi, Du bist ganz schön naiv. Die nehmen doch jeden ohne Rücksicht auf gesundheitliche Einschränkungen! Nein, hier muss eine andere Lösung her!“

„Wolltest Du etwa versuchen, den Dienst ohne Waffe bei der Spatentruppe abzuleisten? Bist Du sicher?“ „Gabi, komm auf den Boden der Tatsachen zurück. Jeder weiß doch, dass diese armen Schweine wegen ihrer politischen oder religiösen Einstellung noch mehr geschliffen werden als einfache Soldaten. Nein, daran habe ich bestimmt nicht gedacht“.

„Was wolltest Du dann machen?“ fragte Gabi leise.

„Wir stellen einen Ausreiseantrag. Das hatten wir ohnehin vor.“

Plötzlich ist es still im Raum und Gabi hat einen dicken Kloß im Hals. Ja, Gabis Mutter hatte Ende 1982 die Ausreise bewilligt bekommen. Klar hatten sie darüber gesprochen, dass Gabi mit ihrer Familie dann irgendwann nachkommen soll. Vielleicht, wenn die Kinder ein bisschen älter wären, aber doch nicht so plötzlich! Egal was sie im anderen Teil Deutschlands vorfinden würden, so ein Schritt will gut überlegt sein. Immer wieder kursierten Gerüchte, dass man Familien mit Ausreiseanträgen die Kinder weg genommen und in ein Heim gesteckt hätte. Auch soll es schon Inhaftierungen

von manchem Ausreisewilligen als Vaterlandsverräter gegeben haben.

Vorsichtig, jedes Wort wohl überlegt, versucht sie zu vermitteln: „Dirk, wir sollten nichts überstürzen. Wir sind vor einem halben Jahr nach Thüringen gezogen. Wollten wir und auch Mama nicht erst einmal im neuen Leben Fuß fassen, bevor wir so eine tiefgreifende Veränderung in Angriff nehmen? Denk doch bitte auch an die Kinder.“

„Papperlapapp, das ist die einzige Alternative, die ich, die wir haben. Ich gehe nicht zur Fahne, basta!“ Nach einer kurzen Pause lenkt er ein: „Ich hole jetzt die Kinder vom Kindergarten ab. Lass uns heute Abend noch mal in Ruhe darüber reden.“

Gabi war mit ihren Gedanken, Ängsten und Nöten für einen Augenblick allein. Wie soll das funktionieren mit diesem Ausreiseantrag, was muss man beachten und wie formuliert man ihn? In solch einer schwierigen Situation kann man doch niemanden fragen und schon gar nicht vertrauen. Hinterher landen dann vielleicht alle Beteiligten im Gefängnis, weil einer aus der Gruppe bei der Stasi war. Hat Dirk diese Konsequenzen überhaupt bedacht?

Nachdem am Abend Ruhe eingeleitet war, konnten sie endlich ihr Gespräch vom Nachmittag fortsetzen.

Gabi fragte vorsichtig: „Hast Du über meinen Vorschlag mit der ärztlichen Untersuchung noch mal nachgedacht? Meinst Du nicht, dass wir es wenigstens versuchen sollten?“

Dirk runzelt die Stirn. „Nein Gabi, das wird nicht funktionieren, die einzige Chance, die wir haben, ist und bleibt der Ausreiseantrag.“ „Und wie hast Du Dir das vorgestellt? Wolltest Du zum Amt gehen und sagen: Ich möchte nicht zum Wehrdienst und deswegen in die BRD ausreisen?“ Sie lacht leise. „Dann sperren sie Dich sicherlich gleich ein.“

„Du bist albern, woher soll ich wissen, was man in so einen Antrag schreiben muss?“ Er

verstummt, doch plötzlich hat er eine Eingebung: „Hm, wir könnten deine Tante fragen.....“

„Wenn Du mir sagst, meinst Du eigentlich mich und Du weißt schon, wo Tante Bärbel wohnt? Da bin ich mindestens zwei bis drei Tage nicht zu Hause. Wie soll das mit den Kindern gehen?“ „Das bekomme ich schon hin. Ich bringe Dich auch zum Bahnhof“, lenkt Dirk versöhnlich ein. „Findest Du nicht, dass es auf jeden Fall einen Versuch wert ist?“

Gabi antwortet verhalten: „Gut, dann muss ich wohl fahren. Du weißt schon, dass es trotz allem eine harte Zeit wird und wir nicht wissen, ob wir unser Ziel tatsächlich erreichen. Wenn wir Pech haben, verlieren wir die Kinder und zusätzlich noch unsere Freiheit.“

Geschafft, der Antrag auf Familienzusammenführung ist endlich fertig. Dunkle Wolken begleiten Gabi auf dem Weg zur Post. Na, wenn das mal kein schlechtes Omen ist, denkt sie, aber der Postbeamte ist nett und freundlich wie immer. Mit der Gewissheit, ihr Schicksal und auch das ihrer Familie verändert zu haben, tritt Gabi den Heimweg an. Jetzt sind die Weichen gestellt und niemand weiß, was die Zukunft bringt.

Ein plötzlicher Windstoß fegt die dunklen Wolken beiseite und macht Platz für den blauen sonnigen Frühlingshimmel..

Wie immer hat sie umgesetzt, was ihr Mann in Auftrag gegeben hat.

Aufwachsen in einem Geschäftshaushalt und die Folgen

Martina Müller

Als ich das Thema für diese Ausgabe erfuhr, fragte ich mich gleich:

Was habe ich als Kind gelernt? Was wurde mir mit auf den Weg gegeben? Welche Lebensstrategie habe ich entwickelt?

Ich bin in einen Geschäftshaushalt hineingeboren. Meine Eltern heirateten im Januar 1953, eröffneten kurz darauf eine Bäckerei mit Café. Im November 1953 wurde das erste Kind geboren, 15 Monate später das zweite Kind und weitere 14 Monate später das dritte Kind.

Wir hatten eine Art Kindermädchen, denn unsere Mutter stand den ganzen Tag im Laden, unser Vater ab 4 Uhr morgens in der Backstube. Eine Erinnerung habe ich daran nicht, doch habe ich viele Erzählungen im Ohr, und es gibt Fotos.

Meine Eltern arbeiteten hart, die Tage waren lang. Bevor der Laden morgens geöffnet wurde, trug meine Mutter noch die vorbestellten Brötchen aus. In den ersten Jahren war das Café bis 23 Uhr geöffnet.

Mein Vater hat seinen Traum verwirklicht, er wollte Bäcker werden – nicht unbedingt zum Wohlwollen seiner Eltern. Doch konnte die Bäckerei mit finanzieller Unterstützung seiner Eltern gegründet werden. Mein Großvater hat in den Anfangszeiten das Finanzielle und Kaufmännische abgewickelt und täglich holte er einen Teil der Tageseinnahmen ab.

Mein Vater wollte seiner Familie beweisen, dass sein Weg als selbstständiger Bäcker funktioniert. Und das hat er geschafft.

Früh haben wir drei Töchter mitgearbeitet: in der Backstube geholfen, später im Laden ver-



kauft, im Café bedient und serviert, nachmittags bestellte Torten zur AEG gebracht (heute befindet sich in dem Gebäude des ehemaligen AEG Werkes die Firma Kiekert), Laden und Backstube geputzt. Die antreibenden Worte unseres Vaters waren: `Dawei, Dawei` und `Rabotti, Rabotti`!

Er war bis August 1948 in russischer Gefangenschaft. Arbeit war das Leben meiner Eltern, krank sein gab es nicht. Ich erinnere mich daran, dass meine Mutter einmal einen Hexenschuss hatte. Der Arzt kam, meine Mutter stand am Küchenschrank: Pulli und Unterhemd hoch, Spritze gesetzt und schon stand meine Mutter wieder im Laden. Als wäre nichts gewesen.

Auch für uns Kinder stand die Arbeit an erster Stelle. Waren wir auf einem Kindergeburtstag

eingeladen, kamen wir grundsätzlich zu spät. Denn am Nachmittag wurden noch einmal frische Brötchen gebacken, und wir durften erst gehen, wenn diese aus dem Ofen kamen und in den Laden gebracht worden waren. Verabredungen und Treffen mit Freundinnen am Nachmittag gab es für uns nicht.

Wir wurden streng erzogen und für Kleinigkeiten bestraft.

Es gab wenig Privatleben. Der Kreis der direkten Verwandtschaft war sehr überschaubar, für freundschaftliche Kontakte und geselliges Beisammensein war kaum Zeit.

Ja, das arbeitsreiche Leben meiner Eltern, das arbeitsreiche Familienleben hat mich geprägt. Auch ich ging beruflich in den Einzelhandel, wurde Buchhändlerin. Der Umgang mit Kunden, im Geschäft und auch am Telefon, war für mich selbstverständlich. Ich war belastbar, konnte anpacken und war diszipliniert.

Ich lebe seit 64 Jahren in Heiligenhaus, bin hier tief verwurzelt. Meine langjährigen Freundschaften sind mir sehr wichtig, und ich pflege sie.

Meine Kinder habe ich achtsam und mit wenig Schimpfen erzogen. Ich beschreibe meinen Erziehungsstil als konsequent liebevoll. Meine Schwestern und ich mussten in den Sommerurlaub immer Schulbücher mitnehmen. Die Schulferien meiner Kinder waren grundsätzlich schulfrei.

Wir hatten immer ein Haus mit einer offenen Tür. Die Freunde meiner Kinder waren immer willkommen.

Meine Kinder- und Jugendzeit hat mich widerstandsfähig und diszipliniert gemacht. In Krisenzeiten waren Disziplin und Widerstandsfähigkeit meine Anker. Aber auch vertrauliche Gespräche mit guten Freunden. Meine optimistische Grundhaltung trägt mich gut durch mein Leben, und auch in dunklen Zeiten sehe ich die Sonnenseiten des Lebens.

Erinnerungen, die mich geprägt haben

Dagmar Haarhaus

Es gibt so Vieles, an das ich mich erinnere. Viele Momente mit meiner Mutter und meiner Schwester, die im Rückblick schön und prägend für mich waren. Zugehörig zur 1946er Generation verlebte ich eine sehr glückliche Kindheit. Es muss wohl so gewesen sein, denn ich erinnere mich sehr gut daran. Aus heutiger Sicht muten mich diese Kinder- und Jugendjahre als abenteuerlich an; denn Einfallsreichtum, Genügsamkeit und manche Entbehrungen waren selbstverständliche Begleiter. Wir haben sie nicht gewählt, sondern der Alltag, kurz nach Kriegsende, hat sie uns beschert.

Aufgewachsen bin ich in einer Gegend, deren Wohnhäuser sich um einen Anger schmiegt. Dieser bestand aus einer abschüssigen Wiese und ging über in ein großes Waldgebiet. Die Gärten der Nachbarn und die Straße, alles zusammen, war ein unendlich großer Abenteuerspielplatz, der uns das fehlende Spielzeug ersetzte. Puppen waren eh nicht meine Leidenschaft.

So wurden wir drei Jungen und zwei Mädchen, gleichen Alters, in dieser wunderbaren Umgebung groß. Wir lernten mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln zu spielen, waren einfallsreich und kannten keine Langeweile.

Die Lederhose und das Buschhemd sowie die Sandalen waren die übliche Bekleidung für den Sommer. Wir Kinder waren braungebrannt und kerngesund. Den ganzen Tag tobten wir draußen herum. Erst der Pfiff meiner Mutter signalisierte mir, dass es Zeit war, heim zu kommen.

Im Winter, gegen die Kälte, steckte man uns in ein Leibchen, deren Gummibänder mit Knöpfen verbunden wurden, die an den Rändern der kratzigen braunen Strümpfe angenäht

waren. Es hat uns nicht geschadet, im Gegenteil, wir Kinder waren äußerst widerstandsfähig.

Den vorherrschenden Mangel an Lebensmitteln und allen anderen Dingen, die das Leben uns heute erleichtern, habe ich nicht gespürt. Mutter zauberte aus dem Wenigen, was ihr zur Verfügung stand, trotzdem schmackhaftes Essen. Himmel und Erde, der andere Name für Kartoffelpüree mit Apfelmus, dazu Ziesenwurst oder gebratene Fleischwurstscheiben, war nicht nur damals mein Lieblingsgericht. Brot war Grundnahrungsmittel, jedoch der Belag spärlich. In Ermangelung von Marmelade wurden die Scheiben mit Zucker bestreut. Manchmal gab es auch Quark, dazu Rübenkraut und ein Glas Milch. Diese kauften wir beim Milchmann, der mit Pferd und Wagen durch unsere Siedlung zog.

Das erste Buch „Nils Holgerson“ bekam ich beim Zubettgehen noch vorgelesen. Aber als ich selbst lesen konnte, war damit der Grundstein für eine lebenslange Leidenschaft gelegt. Mutti unterstützte dies, und das erste Ex Libris, hergestellt aus Packpapier, war beschrieben mit „für meine kleine Leseratte“. Fast verdarb ich mir die Augen, ich las, bis sie brannten und oft heimlich, abends unter der Bettdecke, beim Schein meiner Taschenlampe. Später habe ich mich dann gerne in einen Sessel gekuschelt, dabei gelesen oder es mir auf dem Balkon mit meiner Lektüre gemütlich gemacht.

In der Jugend hörte ich auch gerne Radio. Wir erhielten Kontakt zur Außenwelt, die durch Drehen an den Knöpfen Töne und Rauschen, Nachrichten, Musik und Kinderfunk sowie spannende Reiseberichte in die Wohnküche brachten, begleitet vom grünen Leuchten des magischen Auges am Radio. Reiseberichte hörte ich besonders gerne und ich bin mir sicher, diese legten den Grundstein für meine Reiselust. Mein erster Ausflug, den ich mit 8 Jahren alleine erlebte, war eine sechswöchige Fahrt nach Norderney. Unter dem Namen „Kinderlandverschickung“ konnte ich mir nichts



vorstellen, freute mich nur auf eine Reise an die See, vier Jahre später ins Gebirge, nach Berchtesgaden.

Der Kauf des Schwarzweiß-Fernsehers 1961 war eine Sensation. Grzimek und seine Tiergeschichten waren der Renner, ebenso spannend die Übertragung der Mondlandung durch Neil Armstrong und die Live-Übertragung vom Wunder von Lengede.

Wir erlebten Wasch- und Einkochtage, an denen es nur Eintopf gab, wobei die Einkoch-Gummiringe auch für meine Hudora-Rollschuhe erhalten mussten, weil der Schraubmechanismus durch Dauerbelastung versagte.

Die Konfirmation war dann das Ende der Kindheit und Jugend, und das Erwachsensein begann.

Durch den Schulwechsel traten neue Freunde in mein Leben, und die ersten Zusammenreffen, sprich Parties, wurden arrangiert. Aus Ermangelung von Dunkelheit, wir mussten um 22 Uhr zuhause sein, wurden vorhandene Schlagladen zugemacht, kleine Lampenschirme mit rotem Krepppapier abgedunkelt und Würstchen mit Kartoffelsalat verspeist. Derweil drehten sich auf dem in braunbeige gehaltenem Dual-Plattenspieler die Ohrwürmer von Dalida „Am Tag als der Regen kam“ oder Freddy Quinn „Die Gitarre und das Meer“. Die Annäherung an das andere Geschlecht fand behutsam statt. Wir waren nicht aufgeklärt, jeder wusste etwas, aber nicht genug, um richtig informiert zu sein. So blieb es beim Händchen halten. Küsse auf den Mund wurden nicht ausgetauscht, hatten wir doch Angst, davon Kinder zu bekommen.

Besonders aufregend waren die Fahrten mit dem Omnibus in die Berge. Mutter, meine Schwester und ich verbrachten einmal im Jahr entweder Urlaub in Lechbruck im Allgäu oder wanderten in den Dolomiten. Aber auch eine Flugreise nach Marokko wird mir unvergessen bleiben.

Aus diesem meinem Erinnerungsschatz gehören sie zu den Bausteinen, auf dem mein Leben aufgebaut ist, und meine Jugend und Vergangenheit sind die Wurzeln, die meine Identität bilden.

Natur und Bewegung sowie Reisen gehören zu meinem Wohlbefinden, und die Beschäftigung mit Literatur und Musik schenkt mir Ruhe. Gestützt durch eine liebevolle Familie, wunderbare Freunde und mein Engagement als Ehrenamtlerin in Heiligenhaus ist mein gegenwärtiges Leben angefüllt.

Für mich ist es wichtig, mit meinen Erinnerungen zu leben, die mir Halt geben und mich im Unterbewusstsein prägen und leiten.

Und für die Zeit, die mir bleibt, werde ich weiterhin nach dem Motto leben: Ich bin zwar von früher, aber lange nicht von gestern.

Wendepunkt

Rosemarie Koch

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, dann war ich ein schüchternes, sehr wohlerzogenes Mädchen. Ich war das Nesthäkchen in einer großen Familie, die man heute als „Mehrgenerationen-Haushalt“ bezeichnen würde.

Meine Großeltern gerieten kurz vor Ende des Krieges mit meiner Mutter und einigen ihrer Geschwister in Gefangenschaft.

Nach meiner Geburt 1949 in Leipzig flüchteten alle gemeinsam nach Westdeutschland. Vom Durchgangslager Friedland gelangten sie nach Essen und fanden dort eine Bleibe. Mein Großvater und meine Mutter arbeiteten für den Lebensunterhalt, während meine Großmutter sich um ihre minderjährigen Kinder und mich kümmerte, den Haushalt führte und mit Landwirtschaft und Viehzucht zur Versorgung der Familie beitrug. Ein jüngerer Bruder meiner Mutter, mein Lieblingsonkel, kümmerte sich ebenfalls um mich, begleitete mich auf meinem Lebensweg, schenkte mir seine Zeit und sein Vertrauen.

Bis zu meinem 12. Lebensjahr lebte ich überwiegend bei meiner Großmutter, die mir bis heute allgegenwärtig ist. Sie brachte mir Stricken, Häkeln, Nähen bei, den Umgang mit

EUGEN **BIALON** ARCHITEKT
GMBH

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



Natur und Tieren, schenkte mir ihre Liebe und Aufmerksamkeit. Und sie beschützte mich. Als ich mich einmal über einen Lehrer beklagte, der mich zu Unrecht vor den anderen Schülern beschimpft hat, kam sie am nächsten Tag in die Klasse und drohte, ihm bei Wiederholung einen Blumentopf von der Fensterbank über seinem Kopf zu zerschlagen.

Mit 12 Jahren kehrte ich vom Land zurück zu meiner Mutter, die inzwischen verheiratet war. Wir lebten in Essen, und dort war ich sowohl bei anderen Kindern als auch Lehrern ein „Landej“.

Meine beiden Brüder waren in der Stadt aufgewachsen, und trotz eines nur geringen Altersunterschiedes bekamen wir keinen engeren Kontakt. Unsere Interessen und Ansichten waren zu verschieden. Und auch der Geschwisterstreit, wie die beiden es kannten, blieb mir fremd. Heute weiß ich, dass ich für alle in der Familie immer die „Kleine Prinzessin“

war, behütet und gewissermaßen verwöhnt – nicht materiell, aber eben mit Fürsorge.

Konfrontationen war ich nicht gewohnt und mein Durchsetzungsvermögen lag wohl bei Null.

Mit 14 Jahren machte ich eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau. Ich war schüchtern und ängstlich und verstand nicht, wie selbstbewusst und teilweise respektlos die anderen Lehrlinge sich gegenüber ihren Vorgesetzten benahmen. Zu dieser Zeit waren Lehrjahre wirklich hart und ich wurde von einigen Verkäuferinnen als kleines Dummerchen behandelt, weil von mir keine Widerworte und keine Beschwerden kamen. Und dennoch begann in dieser Zeit der Wendepunkt zu der heute selbstbewussten und taffen Frau.

Mit 18 Jahren machte ich den Führerschein, und meine Mutter machte sich mit einem Lebensmittelgeschäft selbstständig. Ich arbeite-

te von nun an mit ihr zusammen. Zu meinen Aufgaben gehörten neben dem Bedienen der Kunden die Einkäufe auf dem Großmarkt, in der Molkerei und dem Schlachthof. Es war ein völlig neues Arbeitsgebiet und ich fühlte mich recht verloren in dieser rauhen, derben Männerwelt. Mit meinen 1,65 m, schlank und zierlich, musste ich mich auch körperlich beweisen. Meistens erlangte ich mit meiner Höflichkeit Unterstützung, aber manchmal wurden auch ein paar derbe Sprüche losgelassen.

Auch im Laden kam es vor, dass ich eher für eine Angestellte als für die Chefin gehalten wurde. Wenn Vertreter ihre Ware anbieten wollten, verlangten sie meist, die Chefin zu sprechen.

Eines Tages, unser Bäcker hatte uns gerade beliefert, sagte meine Mutter zu mir: „So geht das nicht mit dir. Du bist Chefin und als solche musst du deine/unsere Interessen durchsetzen. Den Mund zu halten, bringt dich nicht weiter. Du gibst die Richtung vor.“

Irgendwie hat diese Ansage wohl gewirkt. Nach einiger Zeit bemerkte unser Bäcker nach einer Lieferung zu meiner Mutter: „Was ist denn mit Ihrer Tochter passiert? Die hat ja ein offenes Mundwerk, das kennt man ja gar nicht an ihr.“ Meine Mutter lachte und meinte: „Es wird ja wohl langsam Zeit, dass sie ihren Standpunkt vertreten kann.“

Von da an blühte ich stetig auf, wurde offener, direkter und selbstbewusster. Und auch meine Oma lobte, dass ich mich nicht mehr unterbuttern ließ. Und auch lange nach ihrem Tode prägte sie mich selbstbewusst und selbstständig zu sein. So wundert es sicher nicht, dass ich ebenso für meine Kinder eingestanden bin, wie es mir vorgelebt worden war.

Immer in der Nähe: der Johanniter-Hausnotruf

Kontaktlose Installation bietet Sicherheit während der Corona-Pandemie

Gerade jetzt während der Corona-Pandemie erhalten viele Senioren zum Schutz vor Infektionen weniger Besuch von ihren Angehörigen. Mit dem Johanniter-Hausnotruf ist Hilfe im Notfall trotzdem nur einen Knopfdruck entfernt. Denn per Druck auf den Knopf des Senders, der als Armband, Halskette oder Clip am Körper getragen wird, wird man direkt mit der Hausnotrufzentrale der Johanniter verbunden. Diese veranlasst die notwendige Hilfe. „Die Gewissheit, dass so immer jemand zur Stelle ist, wenn Hilfe nötig sein sollte, ist für alle Beteiligten wichtig – für ältere Menschen wie für ihre Angehörigen“, sagt Klaus Domhan, Leiter Soziale Dienste der Johanniter im Kreis Mettmann.

Bei der Installation eines Hausnotrufgeräts setzen die Johanniter auf größtmögliche Sicherheit. Daher kann man den Hausnotruf ohne persönlichen Kontakt bestellen und installieren lassen. Der Kunde bekommt das Gerät per Post oder als verpacktes Gerät vor die Wohnungs- oder Haustür geliefert und schaltet es mit Hilfe der beigefügten Schnellstartanleitung selbst ein. Selbstverständlich gibt es telefonisch bei Bedarf weitere Unterstützung.

Weitere Informationen erhalten 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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Immer wieder aufsteh'n

Jörg Potthaus

„Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ - ob es wirklich der um 1851 entstandene Vers aus der Feder des Schriftstellers Friedrich von Bodenstedt war, der mich zu Beginn der 60er Jahre meine Eltern um die Anmeldung bei einem Reitclub bitten ließ, wage ich zu bezweifeln. Waren es doch vielmehr die Helden aus den nachts mit der Taschenlampe unter der Bettdecke verschlungenen Büchern – Old Shatterhand, Winnetou, d'Artagnan, Michael Strogoff - alle im Besitz so feuriger wie treuer Reittiere, die meine Faszination für diese besondere Form der Fortbewegung schürte. Und nicht zuletzt zeigten die von mir zum ersten Mal bewusst wahrgenommenen Fernsehbilder von der Sommerolympiade 1960 in Rom, wer im Reitsport die Nase vorn hatte: noch bevor das große Sammelfieber für Fußballbilder losging, klebte ich in mein Album schon die Fotos von Fritz Tiedemann, der auf „Meteor“ Einzelgold holte und Hans-Günter Winkler, der zusammen mit seiner legendären Stute „Halla“ mit der Mannschaft erfolgreich war.

Mein erster Reitclub trug den schönen Namen „Postillion“ und hatte nichts gemein mit den Schicki-Micki-Vereinen, die später wie Pilze aus der Erde schossen. Alles war noch sehr bäuerlich geprägt, der Hof mit angeschlossenen Ställen und einer kleinen Reithalle lag zwischen Kettwig und Werden in der Nähe des Schuirwegs. Wir Reitschüler mussten, abseits der erteilten Stunden, überall da mit anfassern, wo es nötig erschien: beim Striegeln der Pferde, Putzen des Zaumzeugs, säubern der Hufe, - und manchmal galt es auch, Heuballen in die Scheune zu verfrachten oder den Trecker-Anhänger mit Runkelrüben zu beladen.

Die ganze Woche über fieberte ich dem Tag entgegen, an dem ich jeweils eine Stunde Reitunterricht erteilt bekam – mehr war zur



damaligen Zeit nicht drin. Der Reitlehrer, ein Herr König, hatte im Zweiten Weltkrieg bei der Kavallerie gedient, dementsprechend setzte er auch bei seinen Schülern auf die (damals wie heute zumindest zweischneidigen) „Werte“ wie Pünktlichkeit, Gehorsam, Disziplin. Dass diese einzuhalten beim Erlernen des Reitens trotzdem nicht unbedingt verkehrt war, lässt sich denken. Die in der darauffolgenden, nicht nur Reitlehrer-Generation überwiegend anzutreffende unverbindliche, auch noch dem größten Fehlverhalten gegenüber stets verständnisvolle Variante erwies sich nicht unbedingt als überlegen. Und neben groben und lauten Anweisungen, Flüchen und gnadenloser Kritik hatte Herr König auch noch ein ganz großes Herz!

Irgendwann, nachdem ich schon einige Zeit dem „Postillion“ angehörte, stand das Training für mein erstes Turnier an. Mutig wie meine literarischen Vorbilder, hatte ich mich gegen die Dressur- und für die Springprüfung entschieden. Mein Ehrgeiz war groß, am Ende eine Schleife – und möglichst keine grüne, die es ab Platz 6 gab, da schwebte mir schon eher eine in Blau (Platz 4) oder gar Weiß (Platz 3) vor – ans Zaumzeug von „Pit“, meinem Lieblingspferd –, zu heften. Pit schien bei diesem Training genauso nervös zu sein wie sein Reiter, obwohl

die Kommandos von Herrn König ruhig und zielgerichtet erfolgten. Aber irgendwie verpatzten wir es beide: schon vor der ersten Hürde gab ich die falschen Hilfen, Pit bockte und ich flog in hohem Boden auf den Sandboden der Halle. Für einen Augenblick herrschte Stille, bis die Tochter des Reitlehrers, die an der Bande zugeschaut hatte, zu mir hinlief, mich leicht anhob und fragte, ob alles in Ordnung sei. Und obwohl ich Beine und Arme problemlos bewegen konnte und auch der Kopf (damals trug man Kappen nur während der Turniere) offenbar nichts abbekommen hatte, begann ich bitterlich zu weinen und wollte einfach nur liegenbleiben, möglichst für immer, auf jeden Fall nie mehr wieder auf ein Pferd steigen. Nachdem Herr König Pit eingefangen und beruhigt hatte, kam er zu mir. Ich lag immer noch im Sand, heulte still vor mich hin, während Elisabeth mir hilflos die Wangen streichelte. Der gestrenge Kavallerist sah mich einen Moment an, schwankte wohl, wie er sich zu verhalten habe, entschied sich dann aber ganz plötzlich: statt mich zu trösten oder mir Mut zu machen, begann er unvermittelt zu brüllen, von wegen der Indianer, die keinen Schmerz kennen, von dem armen Tier, das ich ganz durcheinander gebracht hätte und dass er sich schwer überlegen müsste, wer nun an meiner Statt am

Turnier teilnehmen würde, wenn ich nicht unverzüglich aufstünde und mich wieder in den Sattel schwänge. Selbst Elisabeth erschrak angesichts des Wutausbruchs ihres Vaters, weiß Gott nicht die feine pädagogische Art, sah dann aber verwundert, wie ich mir die letzten Tränen aus dem Gesicht strich, mich aufrappelte, mir den Sand aus Hose und Pulli klopfte und dann ganz langsam auf Pit zuing. Herr König hielt ihn so lange, bis ich wieder aufgestiegen war. Ich war immer noch voller Angst, aber Pit hatte wohl ein Gespür dafür und nahm die Hürde von vorhin sozusagen im Alleingang. Der Reitlehrer lächelte, kam zu uns, fuhr Pit sanft über die Nüstern und klopfte mir anerkennend auf den Stiefel. Aus der Tasche holte er ein Stück Würfelzucker für mein Pferd und seine Tochter wies er an, mir eine „Bluna“ zu besorgen. Als ich nach dem Training abstieg und Pit in den Stall führte, hörte ich Herrn König murmeln: „Immer wieder aufsteh'n, mein Junge, immer wieder aufsteh'n.“ Nach dem Turnier zierte Pits Zaumzeug eine blaue Schleife.

Die Aufforderung, die mir der Reitlehrer vor fast 60 Jahren mit auf den Weg gab, wurde sicher nicht zum allesbestimmenden Leitmotiv meines Lebens. Aber, dass ich, wie sicherlich viele von uns, während der letzten Jahrzehnte aus den verschiedensten Gründen einige

Niederbergischer Trinkgenuss

Süßmosterei



Fruchtsäfte
aus der Region

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

Male ziemlich am Boden lag, ist unbestreitbar. Da gab es einige heikle Situationen im Beruf, mehr noch solche im privaten Bereich – Enttäuschungen, Verletzungen und Verluste, Krankheiten, Trauer, Nicht-mehr-weiter-wissen. Zu behaupten, dass ich mich jedes Mal, wenn ich auf die eine oder andere Weise gestrauchelt, gar gestürzt war, unmittelbar an die Worte von Herrn König erinnert hätte, entspräche nicht der Wahrheit. Aber dafür, dass ich sie doch irgendwie verinnerlicht habe, gibt es schon zahlreiche Belege. Am Ende aller dieser persönlichen Krisen bin ich wieder aufgestanden und habe, so gut es ging, weitergemacht. Inzwischen weit im siebten Lebensjahrzehnt, will ich mich bemühen, auch weiterhin nicht liegengubleiben, wenn es mal wieder nach unten gegangen ist, wohlwissend, dass die letzten Prüfungen härter und existenzieller sein werden.

Mit dem Reiten habe ich übrigens aufgehört, als sich dieser Sport zum Betätigungsfeld für verwöhnte Teenager aus sogenannten besseren Häusern entwickelte und Reitlehrer wie Herr König zum alten Eisen entsorgt wurden. Wenige Male bin ich, meist während der Urlaube, danach noch einmal aufs Pferd gestiegen. Ein letztes Mal, fast genau 50 Jahre, nachdem ich mir den Staub aus der Hose geklopft und mit Pit die Hürde dann doch überwunden hatte, als ein guter Freund von mir einen runden Geburtstag hatte und eine verschworene Gemeinschaft Monate im Voraus zu seinen Ehren ein großes Ritterspiel plante. Da trabte ich dann stolz wie Oskar, bekleidet mit einem von den Frauen genähten Kreuzritter-Oberteil, ein Plastikschwert an der Sattelseite, in die Turnier-Arena ein und dachte: wenn jetzt, auf den letzten Metern, noch etwas schief gehen sollte, würde ich, genau wie damals, auch wieder aufstehen – und weitermachen.

Meine Weg-Weiser

Lore Loock

Als Kleinkind begann ich schon meine eigenen gefühlsmäßigen Entscheidungen zu treffen, die natürlich unbewusst gesteuert waren. In der weiteren bewussten Entwicklung wusste ich aber doch oft nicht, welchen Weg ich nehmen sollte. So habe ich mich stets an das traditionelle Sprichwort erinnert, welches sagt, dass „Viele Wege nach Rom führen“ und habe dann auch den richtigen Weg gefunden, um ein gutes Resultat zu erreichen.

Doch wie war das mit meinem Lebensweg? Konnte ich den auch so bewusst mitbestimmen? Wohl schon, denn ich habe viele vererbte Anlagen als Grundstock mitbekommen, die sich gut entwickelten und zu einem zufriedenen Lebenslauf wurden.

In meiner Erziehung haben mir zwei ganz bestimmende Leitsätze geholfen, die mich mein ganzes Leben begleitet haben. Eigentlich waren es ganz normale, ja einfache Ratschläge. Meistens konnte ich mich daran gehalten, deshalb sind sie mit der Zeit zu meiner Stärke geworden. Ich setze sie auch heute noch ein, wenn Schwierigkeiten auftreten.

Aber wie kam es zu dem ersten Leitsatz? Ich war gerade mal zehn Jahre alt, als ich merkte, dass ich meine eigenen Entscheidungen treffen konnte. Selbstständig handeln war eine schöne Erfahrung.



In der Nachkriegszeit habe ich meinem Vater bei seiner Arbeit, als Brotfahrer, auf seinen Touren verkaufen geholfen. Heute würde diese „Kinderarbeit“ mit scharfen Augen betrachtet werden. Es sei denn, man bekommt als Kind eine spezielle Genehmigung.

Doch damals sah man das nicht so eng, und mir machte es riesigen Spaß. In einem sauberen Kittel, von Mutti genäht, den Hausfrauen Brot und andere Backwaren in die Wohnungen zu bringen und zu kassieren, war schon eine verantwortungsvolle Aufgabe.

Nebenprodukte waren, dass ich von den Erwachsenen akzeptiert wurde und durch das Zusammenzählen der einzelnen Beträge eine fixe Kopfrechnerin wurde, was sich in der Schule als positiv erwies.

Wenn ich mal nicht wusste wo ich z.B. eine Haustür oder Hausnummer finden konnte, sagte darauf mein Vater zu mir: „Wenn du etwas nicht finden kannst, musst du fragen, du hast doch einen Mund zum Sprechen“.

Ich habe danach festgestellt, dass eine nett gestellte Frage immer eine Antwort bekommt. Auch heute noch.

So hat sich dieser Erziehungsratschlag in mir festgesetzt. Ein Stück Selbstständigkeit fing an zu wirken.

Für einen Radiobeitrag hilft es mir, die richtigen Fragen in einem Interview zu stellen.

Den zweiten Leitsatz bekam ich etwas später, als Lehrling von meinem Lehr-Chef. Ähnlich wie im ersten Ratschlag wurde auch durch diesen mein Selbstbewusstsein gestärkt.

Ich lernte graphische Zeichnerin, wo es beim Ausführen der Arbeiten auf Kreativität und Genauigkeit ankam.

Wollte mir einmal eine Sache nicht gelingen, glaubte ich schon, dass ich sie nie erlernen würde. Gedanken, nicht den richtigen Beruf ergriffen zu haben, ließen mich verzweifeln. Dann aber kam der Satz vom Lehrherrn: „Ein

Kann ich nicht – gibt es nicht! Versuchen Sie es noch einmal, dann wird es schon gehen“.

Dadurch, dass er an meine Fähigkeiten mehr glaubte als ich, schließlich war ich ja erst im ersten Lehrjahr, ließ mich Mut schöpfen weiter zu machen. Danach gelang es jedes Mal meine Arbeit zur Zufriedenheit fertig zu stellen.

Dieser Satz: „Kann ich nicht - gibt's nicht!“ wurde dann tatsächlich zu meinem „Wegweiser“. Immer dann, egal welche Aufgaben ich zu bewältigen habe, denke ich daran. Ich kann also nur etwas erreichen, wenn ich neugierig bleibe und nie den Mut sinken lasse. Denn Mut ist auch Hartnäckigkeit, die zu einer Stärke werden kann. Doch zu stark darf mein selbstständiges Handeln nicht werden, weil es auch zu Missverständnissen führen kann.

Eigentlich habe ich erst im Alter darüber nachgedacht, was einen Menschen prägen und wie das den Lebensweg beeinflussen kann.

So haben mich diese Ratschläge, oder besser gesagt „Leitsätze“, in meinem Leben immer begleitet.

Gerade im Alter, wo einem sowieso alles schwerer von der Hand geht, möchte ich deshalb dieses Selbstbewusstsein nicht verlieren.

Gegensätze in jungen Jahren

Armin Merta

1 946 wurden über zwei Millionen von sogenannten Sudetendeutschen der Tschechoslowakei aus ihrer Heimat vertrieben. Sie durften nur das mitnehmen, was sie tragen konnten. In Zügen kamen sie zum großen Teil in den süddeutschen Raum. Meinen Eltern und Großeltern wurden Quartiere in kleinen Dörfern in Mittelfranken zugeteilt. Die Einheimischen waren wegen der Neuankömm-



linge nicht begeistert. Zudem waren die Neuen katholisch, die Gegend, in die sie mussten, aber komplett evangelisch.

Ich wurde erst im Jahr der Währungsreform geboren, bekam am Anfang nichts von den Spannungen zwischen den Bevölkerungsgruppen mit. Aber im Laufe meiner Kindheit und Jugend spürte ich sie schon noch, die Ablehnung der Evangelischen gegenüber den Vertriebenen. Wenn sich z.B. eine katholische Nachbarin in einen Evangelischen verliebte und die Beiden heiraten wollten, gab es einen regelrechten Kampf der Eltern gegen diese Verbindung, die dann meistens auseinander brach.

Je näher der Abschluss am Gymnasium rückte, umso mehr dachte ich daran, meinem Heimatort den Rücken zu kehren. Aber auch wegen eines Berufswunsches erfuhr ich Prägendes für das spätere Leben. Wegen meiner Tätigkeit als Ministrant in der Pfarrgemeinde dachten Viele, ich würde mal der zukünftige Pfarrer werden. Das zerschlug ich im Anbetracht der hübschen Mädchen aber schnell. Dann dachte ich selber daran, wie sehr mir der Lehrberuf Spass machen würde. Ich entdeckte an mir, dass ich wohl ein pädagogisches

Händchen hatte. Aber als Klassensprecher in der Oberstufe bekam ich das total hierarchische Schulsystem in Bayern mit, in das ich mich nicht begeben wollte. Oberstudiendirektoren waren sowas wie „Götter“, Stellvertreter achteten sehr darauf, dass niemand vom rechten Dienstweg abkam. Nach dem Abitur hatte ich lange Zeit, über meine Zukunft nachzudenken. Ich musste erst einmal zur Bundeswehr.

Danach entschied ich mich für ein Mathematikstudium mit Diplom-Abschluss. Ich vertraute einfach darauf, bei erfolgreichem Abschluss damit etwas anfangen zu können. Während des Studiums sah ich, wie schwer sich Mathematikstudenten für das Lehramt taten. Ich war froh, meinen Weg so gewählt zu haben.

Nach dem Vordiplom merkte ich, wie abgehoben die weiteren Stoffgebiete waren. Ich bemühte mich, das Studium ganz schnell abzuschließen. Als ich meine ersten drei Diplomprüfungen machte, war ich im 9.Semester. Die anderen Prüflinge waren alle im 15.Semester.

Und nun kam es ganz anders als je vorher gedacht. 1975 hieß es, Deutschland habe nun genug Akademiker. Es gab kaum freie Stellen. Als Verhandler für neue Versicherungstarife wollte ich nicht anfangen. Manager zu werden bei einer großen Firma in Frankfurt hätte mir gefallen. Aber die Firma war ein US-Konzern. Ich war denen trotz achtstündiger Gespräche und Test wohl zu weich. So musste ich mich direkt nach dem Studium arbeitslos melden.

Meine Frau und ich dachten daran, bis maximal 200 km von unseren Elternhäusern weg zu ziehen.

Nach 2 Monaten kamen zwei überraschende Angebote aus Nordrhein-Westfalen. In diesem Bundesland herrschte ein totaler Mangel an Lehrern für die Fächer Biologie, Chemie, Physik und Mathematik. Zwei katholische Gymnasien boten mir an, dort als angestellter Lehrer anfangen zu können. Das waren 400 km weg von den Elternhäusern. Ich erfuhr, dass das Schulsystem in NRW sich von dem

in Bayern sehr unterschied. Und dann Essen? Ruhrgebiet? Jetzt schwärmten mir Studienkollegen vor, wie schön die Gegend um Essen-Werden sei. Meine Frau war inzwischen im 6. Monat schwanger. Wir betrachteten die Verbindungsmöglichkeiten zwischen alter Heimat und Essen. Das sah gar nicht so schlecht aus. Eine durchgängige Autobahn und direkte Zugverbindungen alle zwei Stunden. Wir fuhren also nach Essen-Werden, fanden diese Gegend gleich wunderschön, stellten uns dort vor und bekamen einen Vertrag vorgelegt, der uns nicht gefiel. Ich sollte für ein halbes Jahr nur mit 11 Stunden pro Woche anfangen, nach einem halben Jahr dann einen vollen Vertrag bekommen. Die Nonne riet mir sogar wegen des damit verbundenen Risikos davon ab. Ich unterschrieb trotzdem mit blindem Vertrauen auf die Zukunft.

Im Januar begann ich meine Tätigkeit und kam relativ schnell mit den Schülerinnen der drei 11. Klassen zurecht. Meine Frau musste nun – im 7. Monat – drei Wochen ohne mich

auskommen und den Umzug alleine organisieren. Da ich mit weniger als einer halben Stelle angefangen hatte, mussten wir die Umzugskosten alleine tragen. Das Arbeitsamt streckte den Betrag vor. Als ich eine volle Stelle hatte, durften wir die Kosten in Raten überweisen.

Die Schulleiterin schlug mir vor, direkt nach dem halben Jahr die Referendarzeit zu machen, um später ins Beamtenverhältnis zu kommen. Sie gab mir sogar einen Planstellenvorvertrag. Ich musste das zweite Staatsexamen nur bestehen. Daran hegte ich keinen Zweifel.

Fazit: Wir sind in eine Region gekommen, wo keine „Glaubenskriege“ zwischen Familien herrschten, die Menschen – egal woher sie kamen – keine Vorurteile oder Ablehnungen hatten. Und ich konnte doch einem Lieblingswunsch von früher nachkommen, Lehrer zu werden. Und das mit dem gegenseitigen Besuchen von den Eltern mit uns war eigentlich nie ein Problem. Als Lehrer konnte ich dazu ja die Ferienzeiten benutzen.

Der Gesundheitspodcast

Helios Klinikum Niederberg
Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen

Scan-Spotify – NOW!
Tippe im Menü auf **Suche**, dann im Suchfeld auf das **Kamerasymbol**.
Nun tippe auf **SCANNEN**, scanne den Code und schon bist du dabei!

Jetzt Reinhören!

Bitte freimachen!

Follow Us! Alle Folgen auch auf:

Helios

www.helios-gesundheit.de

Und auf dem Land in Mittelfranken ist das Zusammenleben der katholischen Heimatvertriebenen mit den evangelischen Einheimischen auch besser geworden. Aber das hat nach unserem Wegzug noch einige Zeit gedauert.

Die alte Wahrsagerin...

Helga Licher

Nach tagelangem Regen hatten sich auf dem Dorfplatz große Pfützen gebildet. Mona, die alte Wahrsagerin, saß in ihrem Wohnwagen und schaute aus dem Fenster. Nachdenklich beobachtete sie die Menschen, die eilig über den Kirmesplatz liefen und offensichtlich rasch nach Hause wollten. Es war einen Tag vor Heilig Abend, und viele Schausteller hatten bereits ihre Stände abgebaut und machten sich auf den Heimweg. Mona stand stöhnend auf und goss frischen Tee auf. Das lange sitzen fiel ihr von Tag zu Tag schwerer.

„Eine Stunde noch, dann packe ich meine Sachen“, dachte sie und rückte die blitzende Glaskugel in die Mitte des Tisches. Aus dem Radio klang leise Weihnachtsmusik.

Plötzlich schrak Mona aus ihren Gedanken auf und schob beunruhigt die Vorhänge des Wohnwagenfensters zur Seite. Es hatte jemand zaghaft geklopft. Mona stand auf und rief beherzt. „Wer ist da? Ich arbeite heute nicht mehr, bitte gehen Sie.“ Statt einer Antwort, klopfte es noch einmal, dieses Mal ein wenig lauter. Mona war verärgert, auf keinen Fall wollte sie noch einem Kunden die Karten legen. Sie hörte, jemanden leise husten, dann sagte ein dünnes Stimmchen: „Ich heiße Friedel, ich habe nur eine Frage.“

Die alte Frau schüttelte ungläubig den Kopf. Ich höre schon Gespenster, dachte sie und trat näher an die Tür. „Wie alt bist du denn?“

Eine Weile blieb es still, dann sagte diese Stimme zaghaft. „Ich bin 9 Jahre, aber ich muss unbedingt mit dir sprechen.“

Mona schob den Riegel zurück und öffnete die Tür. Ungläubig starrte sie auf einen kleinen blonden Jungen, der mit einer viel zu dünnen Jacke und schmutzigen Schuhen bekleidet vor ihr stand. Der kleine Kerl drehte verlegen ein Geldstück in seinen Händen, während er die Wahrsagerin neugierig musterte.

„Du kannst doch die Zukunft voraussagen, oder?“ Mona musste lachen. „Was möchtest du denn wissen? Wie deine nächste Klassenarbeit ausfällt, oder ob dein Zeugnis in diesem Jahr besser sein wird, als im letzten Jahr?“

Der Junge schüttelte heftig den Kopf und reichte Mona das Geldstück. „Nein, ich bin ganz gut in der Schule. Es geht um meinen Vater.“ Mona wurde langsam ungeduldig.

„Sag deinem Vater, wenn er sich für seine Zukunft interessiert, muss er schon selber kommen. Und nun habe ich keine Zeit mehr, und außerdem, solltest du nicht längst zu Hause sein?“

Sie ließ sich auf den Stuhl fallen und winkte den Kleinen zu sich heran.

Der Junge nahm zaghaft Platz und begann stockend zu erzählen.

„Morgen ist doch Weihnachten und meine Mutter sagt, es gibt in diesem Jahr keine Geschenke, weil mein Vater arbeitslos ist und wir kein Geld haben. Kannst du nicht mal in die Zukunft sehen, wann mein Vater wieder Arbeit bekommt?“ Friedel rutschte unruhig auf seinem Stuhl hin und her. Schließlich legte er das Geldstück, auf den Tisch und sagte: „Ich wünsche mir zum Weihnachtsfest nur, dass Papa wieder Arbeit bekommt, damit meine Mutter nicht mehr weinen muss.“

Mona hatte plötzlich einen dicken Kloß im Hals und wischte sich mit dem Handrücken über die Augen.

„Steck dein Geld wieder ein, Kindern sage ich umsonst die Zukunft voraus.“

Sie griff zu der großen Kristallkugel und beugte sich tief darüber. In der Zwischenzeit überlegte sie krampfhaft was sie diesem Jungen sagen sollte. Aufmerksam saß er ihr gegenüber und ließ die glänzende Kugel nicht aus den Augen.

Mona legte beide Hände um die Kristallkugel und murmelte unverständliche Worte. Dann richtete sie sich mit einem Ruck auf und sah den Jungen freundlich an. „Viel konnte ich in der Kugel nicht sehen, aber hör mir jetzt genau zu.“ Friedel faltete seine Hände und saß ganz still. „Dein Vater wird bald wieder Arbeit bekommen, das kannst du deiner Mama sagen. Und deinem Vater sagst du, er soll sich bei mir melden.“

Der Kleine sprang auf und umarmte die alte Frau stürmisch.

Mona schlurfte zur Wohnwagentür und sah dem Kleinen nach, bis er in der Dunkelheit verschwunden war.

Den Jungen hatte ihr der Himmel geschickt. Schon lange suchte sie jemanden, der sie auf ihren beschwerlichen Reisen begleitete. Sie konnte dem Mann nicht viel zahlen, aber für die kleine Familie würde es reichen.

Völlig in Gedanken versunken saß Mona seit Stunden in ihrem Wagen, als es abermals an der Tür klopfte. „Schau, ich habe Mama und Papa mitgebracht“ flüsterte der Junge leise und lächelte schüchtern. „Das ist gut so, mein Junge...“, sagte Mona und strich Friedel über den Kopf.

Im Wohnwagen der alten Wahrsagerin ging in dieser Nacht das Licht erst sehr spät aus. Doch als dann am Heiligen Abend die Wolkendecke aufriss und es ganz sachte zu schneien begann, saßen vier glückliche Menschen im alten Wohnwagen und schmiedeten im Schein der Weihnachtskerzen Zukunftspläne.

Der Lebensweg einer Künstlerin

Ruth Ortlinghaus

„Mein Weg“ – wie war er bei einer 75jährigen künstlerischen Entertainerin der leichten Muse, ausgezeichnet mit vielen Preisen, Gast ebenso in Funk und Fernsehen wie auf vielen Bühnen auch im europäischen Ausland. Ihre Erinnerungen und Analysen münden in der Quintessenz: „Das ganze Leben ist Begegnung. Denn gelebtes Leben ist auch immer die Summe von Begegnungen mit besonderen Persönlichkeiten – egal ob bekannt oder unbekannt – ob es sich um eine langjährige Beziehung oder um ein kurzes, aber nachhaltiges Zusammentreffen handelt. Dazu zählen selbstverständlich auch die Begegnungen mit Landschaften, Lebensorten und für mich mit der Musik, der bildenden Kunst und der Literatur“.

Diese Aussagen finden Sie in der gerade erschienenen Biographie:



Katja Ebstein:
Das ganze Leben ist Begegnung.

„Dieses Buch vom Suchen und Finden, schenke ich meiner Familie“ lautet die Widmung. Diese kleine Familie von Eltern mit der acht Jahre älteren Schwester und Katja mit ihrer in allen Situationen gelebten Warmherzigkeit und klugen Weit- und Weltsicht legte den Grundstein für das spätere Leben der Künstlerin.

„Wir wurden in ein besonderes Nest hineingeboren. Unsere Eltern vermittelten uns die hohe Kunst der Musik, Gerechtigkeits- und

Freiheitsliebe, auch zu finden innerhalb kritischer Ideologien.

1945 in Niederschlesien als Karin Witkiewicz geboren, vor den nahenden Russen mit Mutter und Schwester als Baby auf der Flucht – während der Vater in amerikanischer Gefangenschaft unerreichbar war - wurde für die Künstlerin letztlich Berlin zur Heimatstadt und ist es bis heute geblieben. Hier begann ihre Karriere und ihr schneller Aufstieg.

Innerhalb der Irrungen und Wirrungen der Nachkriegszeit entwickelte sich hier eine Hochburg unterhaltender musikalisch-moderner Strömungen. Die politisch bewegten Jahre des „Kalten Krieges“ und die besondere Situation Berlins als „Frontstadt“ zwischen den Weltmächten schärfen früh den kritischen Geist der Künstlerin gegenüber dem Zeitgeschehen, ebenso das sozial und politische Gewissen. Die Studentenrevolte und die Bekanntschaft mit Benno Ohnesorg und Rudi Dutschke wurden zu unverzichtbaren Meilensteinen im Leben und Handeln der Musikerin.

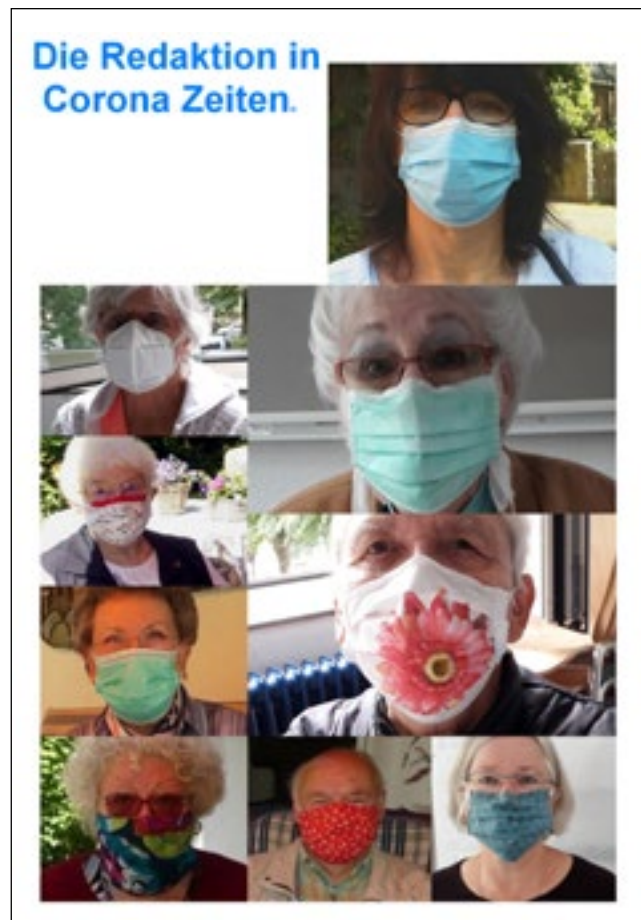
Es war aber auch die Zeit des politischen Kabarets mit Hans-Dieter Hüsck und die Hochzeit des Jazz und Pop, ebenfalls der Liedermacherszene mit Reinhard May, Konstantin Wecker, Hannes Wader und anderen. Mit ihrer ausdrucksstarken voll tönenden Stimme und den einprägsamen Texten zählte Katja Ebstein schnell zu ihnen. Begegnungen mit Dalai Lama und Nelson Mandela inspirierten die in der deutschen Kunst- und Kulturszene schnell verankerten Persönlichkeit zu neuen Sichtweisen. Ihre Songs wie „Wunder gibt es immer wieder“ und „Theater, Theater“ wurden wie viele andere zu Evergreens in der Musikgeschichte. Mit zunehmendem Alter rückten vermehrt die Schauspielerei und literarische Rezitationen in ihr Berufsfeld.

Neben Berlin gehören Liebe und Faszination der Insel Amrum. Einst als Kind während einer Erholung entdeckt, ist es für die heute in München lebende Allroundkünstlerin immer noch ein Rückzugsort. Hier entstand die Idee zur Stiftung einer Hilfsorganisation für notleidende Kinder und Jugendliche.

Ihre Altersphilosophie? Niemals aufgeben zu rebellieren und zu kämpfen da wo es notwendig ist. Das ganze Leben bleibt auch im Alter risikoreich und spannend, aber wer liebt, wird niemals alt“.

In der Biographie ist ihr Werdegang analytisch nachvollziehbar, in der sprachlichen Diktion gut verständlich und breit zu empfehlen.

Katja Ebstein. Das ganze Leben ist Begegnung. Frankfurt a.M. S. Fischer Verl. 2020. 254 S. ISBN 978-3-8105-0058.8 20 Euro



Wir Älteren – Termine

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.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz		
Entlastungsangebot für pflegende Angehörige		
AWO Begegnungsstätte Heiligenhaus, Schulstr. 8		
Information und Anmeldung: Frau Wagner, Tel. 02056 – 69212, info@awo-heiligenhaus.de		
Voranmeldung nötig		
Sitzgymnastik	dienstags	9.30 – 10.00 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr
Deftige Hausmannskost		
die max. Besucherzahl von 16 Personen verteilt sich auf 2 Räume		
Außer-Haus-Abholung, Schulstr. 8		
Anmeldung montags bis 12:00Uhr		
Rummicub	jeden Donnerstag	14.30 Uhr

Bitte Termine telefonisch abfragen, da sich Coronabedingt Änderungen ergeben können.

Caritas-Ludgerustreff, Ludgerusstr 2a, Tel 21189

Leitung Ingrid Niering, ludgerustreff@caritas-mettmann.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz		
Entlastungsangebot für pflegende Angehörige		
Caritas Ludgerustreff Heiligenhaus, Ludgerusstr. 2a		
Information und Anmeldung: Frau Niering, Te. 02056 – 21189, ludgerustreff@caritas-mettmann.de		
Voranmeldung nötig		
Mittagstisch	montags bis freitags	ab 11.45 Uhr
Stricken und Quatschen	jeden Montag	14.00 – 17.00 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining (fortlaufender Kurs)	dienstags	10.00 – 11.30 Uhr 13.30 – 15.00 Uhr
Sitzgymnastik anschl. gemütliches Beisammensein	dienstags	15.15 – 16.15 Uhr
Basisgruppentreffen Zwar	dienstags 14 tägig gerade Kalenderwoche	19.00 – 21.00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene	mittwochs	14.15 – 15.45 Uhr
Frühstück	mittwochs 14 tägig ungerade Kalenderwoche	8.15 – 09.30 Uhr
Bingo	4. Donnerstag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Sanftes Yoga auf dem Stuhl	donnerstags	9.30 – 11.30 Uhr
Lesetreff Kurzgeschichten	1. Mittwoch im Monat	10.00 – 11.30 Uhr
Skat	1. u 3. Donnerstag im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
Doppelkopf mit Zwar	1. u 3. Donnerstag im Monat	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
Frühstück und Gespräch für Angehörige von Menschen mit Demenz	1. Freitag im Monat	9.30 – 11.30 Uhr
Seniorenachmittag der Pfarrgemeinde St.Ludgerus mit Programm	1. Mittwoch im Monat	15.00 – 17.00 Uhr
FreitagsZEIT Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz	freitags	9.30 - 11.30 Uhr

Bitte die Termine telefonisch abfragen, es können sich Corona bedingt Änderungen ergeben.

Freundeskreis der Behinderten

Kontakt: Gabriele Jansen, Tel. 02056/56048. Coronabedingt telefonisch nachfragen

Harfe Heiligenhauser Agentur für das Ehrenamt

Ralf Jeratsch, Hauptstr. 157, Rathaus, Tel. 13502, Termin nach tel. Vereinbarung, Treffen nur Donnerstagnachmittags

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

Norbert Sindermann, Tel. 01709322675, Coronabedingt telefonisch nachfragen

Impressum

Herausgeber:

VHS-Zweckverband Velbert/Heiligenhaus

Leitung:

Ursula Schwarze

Redaktion:

Marianne Fleischer, Dagmar Haarhaus, Rosemarie Koch, Evelyn Linnert, 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:

Foto Sonderhausen aus Wikipedia

Bearbeitung Privatfotos: Ursula Schwarze

Nächste Ausgabe:

Nr. 104, Juni 2021

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
WÜLFRATH, HEILIGENHAUS, ERKRATH



**Kontaktloser
Anschluss möglich**



Selbstständig und sicher! Mit dem Johanniter-Hausnotruf.

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.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
Servicenummer 02102 70070-80**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Mettmann
Kölner Straße 16, 40885 Ratingen
hausnotruf.mettmann@johanniter.de
www.johanniter.de/mettmann



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Machen Sie die Probefahrt...



HÖFGES K⁺COCH

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**

**AB FRÜHJAHR 2021
IM DORNEMANNHAUS
Am Rathaus 2 - 42579 Heiligenhaus**

**WIR
ZIEHEN
UM!**



www.loewenapotheke-heiligenhaus.de
Hauptstr. 168 - 42579 Heiligenhaus