Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Aus dem Inhalt:

- Herbstspaziergang an der Möhne
- Der Friedhofsbauwagen
- Pflege des Brauchtums

Ausgabe September 2025

Verantwortung übernehmen.
Seit über 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.

Sparkasse
Hellweg-Lippe

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

Vorsitzender: Helmut Schmiegel, Hohe Fahrt 7, 59457 Werl, helmut.schmiegel@t-online.de

Heft 3: September 2025

Erscheinungsweise: 4/Jahr

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar (Otti) Haupt, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Wilfried Mars, Monika Mensing, Ellen Kirchhoff, Adolf Wiemhöfer

E-Mail-Adresse: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Druck: Druckhaus Werl, Industriestr. 7, 59457 Werl

Online-Ausgabe: www.treffpunkt-werl.de

und www.werl.de

Foto: Wilfried Mars

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer September-Ausgabe wartet wieder einmal eine bunte Auswahl an Themen aus Werl und der Umgebung, aber auch von weiter weg auf Sie.

Der Herbst eignet sich hervorragend, um die angenehmen Temperaturen auszunutzen und einen ausgiebigen Spaziergang zu planen. Dazu stellt Ihnen Udo Jackenkroll eine Route bei Möhnesee-Brüningsen vor.

Die Bürgerstiftung Hellweg-Region berichtet über das Friedhofsbauwagen-Projekt und gibt Einblicke in die ehrenamtliche Arbeit.

Für den „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“ werden zwei neue Angebote vorgestellt: Einerseits für Spielbegeisterte eine geplante Bridge-Gruppe und andererseits ein Fotoprojekt für Werler Motive, welches die Jahreszeiten einfangen soll.

Die Werler Soroptimistinnen erzählen in einem Bericht über Ihre diesjährige Reise nach Armenien. Sie schildern ihre Eindrücke über das Land und ihre Begegnung mit dem armenischen Club, den sie besucht haben.

In unserer Inhaltsangabe finden Sie weitere Themen!

Gerne informieren wir Sie per Mail oder übermitteln Ihnen die Ausgaben im pdf-Format, sobald unsere Ausgaben jeweils verfügbar sind. Dazu können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse einfach per Mail an treffpunkt-werl@web.de übermitteln.

Online finden Sie uns auf unserer eigenen Homepage https://treffpunkt-werl.de/

Selbstverständlich bekommen Sie unsere gedruckte Ausgabe weiterhin an vielen verschiedenen Orten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und senden herzliche Grüße!

Ihr Redaktionsteam „Perspektiven“

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.,
Redaktion Perspektiven
Kurfürstenring 31, 59457 Werl
treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Inhalt:

Impressum	2
Liebe Leserinnen und Leser	3
Herbstspaziergang	4
So können Sie Ihre Blutgefäße verjüngen!	6
Segelsaisonende an der Möhnetalsperre	8
Unser Friedhofstreff	9
Warten	10
September-Bibel: Die Kurfürstenbibel	12
Oktober-Bibel:Tschechische Bibel	13
November-Bibel: Die Lüneburger Bibel	14
Bridge: Mehr als ein Kartenspiel	15
Lösungen zur Steigerung der Lebensqualität	16
Meine drei kleinen Problemchen	17
Die Vergangenheit der Landwirtschaft	18
Wenn die Sonne die Seiten wechselt	20
Buchempfehlung	21
Gemeinsam stark	22
Entdeckungsreise durch Armenien	24
Aktiv im Alter: Doris Stein	26
Wickede begrüßt Quartiersmanagerin	28
Die Jahreszeiten - in Werl erlebt!	29
Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel	31

Herbstspaziergang zwischen Wald und Möhne-Staumauer

Heute geht es eher um einen Spaziergang als um eine Wanderung. Der Grund: die kurze Variante ist etwa 2,7 km lang und die längere knapp 4 km. Beide Varianten führen zunächst durch Wald und dann zum südlichen Ende der Möhne-Staumauer.

Ausgangspunkt ist der gebührenfreie Wanderparkplatz Günner Hude etwas oberhalb von Günne-Brüningsen. Dorthin kommen wir z. B. über die Möhnestraße aus Richtung Niederense. Nachdem wir das Ortseingangsschild Möhnesee-Günne passiert haben, nähern wir uns einer kleinen Kreuzung mit einer Fußgängerampel. Hier biegen wir nach rechts ab in Richtung Brüningsen. Wir befinden uns nun auf der Brüningser Straße. Auf der linken Seite sehen wir den Ausgleichsweiher; dahinter erhebt sich die Staumauer. Kurz danach überqueren wir den Möhnefluss und folgen ab hier der Straße Zum Arnsberger Wald. Diese Straße führt uns einen steilen Berg hoch. Sofort danach erreichen wir eine kleine Kreuzung. Würden wir hier nach links abbiegen, kämen wir zum Heinrich-Lübke-Haus. Dorthin werden wir später noch kommen. Stattdessen fahren wir weiter gerade aus und sehen nach etwa 250 Metern auf der linken Seite des Weges den Wanderparkplatz Günner Hude. Hier stellen wir unser Auto ab und gehen weiter in südliche Richtung bis wir nach knapp 100 Metern rechts im Wald den Waldspielplatz erreichen. Unmittelbar vor dem Spielplatz biegen wir vom Weg Zum Arnsberger Wald nach rechts ab und folgen dem Wanderweg A5 . Kurz danach sehen wir einen Baumwurzelstumpf; an ihm gehen wir links vorbei. Bald danach gabelt sich der Weg; würden wir weiter geradeaus gehen, kämen wir hinunter in ein Tal. Stattdessen biegen wir nach links ab. Wer auf diesem Abschnitt unseres Weges kurz stehenbleibt und sich auf das Hören konzentriert, kann wahrscheinlich einen Bach fließen hören. Es ist der Brüningser Bach, der unten durch das Tal plätschert. Noch etwas kann man stellenweise auf unserem Weg wahrnehmen: Plantagen von heranwachsenden Bäumen, die teilweise noch durch einen Zaun eingehegt sind. So wird verhindert, dass Wild das Grün der Bäume frisst und sie schädigt. Solche Pflanzungen legte man an, nachdem vor einigen Jahren zahlreiche Bäume gefällt und aus dem Wald entfernt werden mussten. Langandauernde Trockenheit und hohe Temperaturen hatten die Bäume so sehr geschwächt, dass sie dem Borkenkäfer nicht viel entgegenzusetzen hatten. - Bald erreichen wir einen Schotterweg, der unseren Weg quert. Dieser Schotterweg wurde angelegt, damit die vom Borkenkäfer befallenen Bäume aus dem Wald transportiert werden konnten.

Wenn wir uns für die kurze Variante (2,7 km) des Weges entscheiden, folgen wir hier dem Schotterweg nach links und erreichen bald einen alten Bekannten: den Weg Zum Arnsberger Wald. Hier biegen wir nach links ab. Damit befinden wir uns auf dem Weg zu unserem Wanderparkplatz.

Wer sich für die längere Variante (knapp 4 km) entscheidet, überquert den Schotterweg und folgt dem Waldweg durch eine scharfe Rechtskurve. Der Weg steigt an und ist etwas holprig. Später wird der Weg noch eine scharfe Linkskur-

ve vollziehen und dann zum Schlotweg, einem Schotterweg, führen. Kurz vor dem Schlotweg bietet rechts eine Schutzhütte die Möglichkeit sich auf einer Bank auszuruhen. Kurz nach Verlassen der Hütte folgen wir dem Schlotweg nach links. Nach knapp 400 m wird aus dem Schlotweg der asphaltierte Weg Zum Arnsberger Wald, und der führt in Richtung Wanderparkplatz. Nun sind beide Varianten des Weges wieder vereint.

Am Waldspielplatz und an unserem geparkten Auto gehen wir vorbei. Dann sehen wir auf der rechten Seite einen Schnellimbiss (geöffnet an Wochenenden und Feiertagen).

Hier beginnt ein Pfad, der nach rechts führt. Der Pfad führt uns nach 140 Metern zu einem asphaltierten Weg. Diesem Weg folgen wir nach rechts und sehen nach 30 Metern auf der linken Seite des Weges ein Heiligenhäuschen mit zwei Sitzbänken, die zum Verweilen einladen.

An dieser Stelle zweigt ein ebenfalls asphaltierter Weg nach links ab (im Foto nach rechts). Nach einer kurzen Pause folgen wir diesem Weg hinunter Richtung Möhnesee. Schon nach wenigen Metern können wir links einen Blick auf das Heinrich-Lübke-Haus werfen. Wir gehen weiter hinunter zum See. Auch hier, am Südlichen Randweg, bietet an Wochenenden ein Kiosk seine Speisen an. Wir folgen dem Weg nach links zur Staumauer. Kurz vor der Staumauer und auf der Staumauer gibt es Bänke, von denen aus man schöne Ansichten genießen kann.

Von den Bänken am südlichen Ende der Staumauer aus setzen wir unseren Weg fort. Zwei Wege führen von der Staumauer weg: der eine führt über Stufen hinunter zum Ausgleichsweiher am Fuße der Staumauer, der andere bleibt oben und führt in einem weiten Bogen nach links. Am Ende dieses Weges befinden wir uns auf der Straße Zur Hude nahe am Eingangsbereich des Heinrich-Lübke-Hauses.

Über das Haus, seine Ausstattung und die zahlreichen Angebote können Sie sich hier informieren:

https://www.heinrich-luebke-haus.de/startseite

Nun haben wir den letzten Teil unseres Spaziergangs vor uns; es ist der Weg zurück zu unserem Auto am Wanderparkplatz. Wenn wir den Eingangsbereich zum Heinrich-Lübke-Haus hinter uns haben, folgen wir dem Weg nach links, also in südliche Richtung. Dabei nähern wir uns dem Heiligenhäuschen mit den zwei Bänken. Kurz vorher führt der Fußweg nach rechts, über den wir eben vom Parkplatz und dem Schnellimbiss hierher gekommen sind. Wir gehen also den Fußweg zurück. An seinem Ende biegen wir ab nach links zu unseren Parkplatz.

Udo Jackenkroll
Fotos: Wilfried Mars

So können Sie Ihre Blutgefäße verjüngen!

Im Laufe der Zeit verengen sich die Blutgefäße, versteifen und verengen sich durch fett- und kalkhaltige Ablagerungen. Es gibt einige Substanzen aus der Natur, die vor Plaque und Verhärtungen schützen.

Magnesium

Magnesiummangel geht einher mit den meisten Herz-Kreislaufproblemen, unter anderem Bluthochdruck. Durch Entwässerungstabletten kommt es zu einem Kalium- und Magnesiumverlust. Magnesium entspannt die Muskulatur und auch die Gefäße. Wenn sich die Arterien weiten, fällt automatisch der Druck. Umgekehrt könnte ein Mangel an diesem Mineral Bluthochdruck zur Folge haben.

Wenn im Herzmuskel der Kalziumspiegel zu hoch und der Magnesiumspiegel zu niedrig sind, fällt es den Zellen des Herzens schwerer, selbst ihre Abfallstoffe an das Blut abzugeben und lebenswichtige Nährstoffe aufzunehmen. Ist das Blut zu dick, fließt es nicht richtig durch die winzigen Gefäße und reinigt sie nicht effektiv von den Abfallstoffen, die aus den Zellen stammen. Das Herz übersäuert, Zellen beginnen abzusterben, und schließlich kommt es zu einem Herzinfarkt.

Die Verkalkung der weichen Gewebe wie Haut, Faszien, Sehnen und Bänder, Muskeln, Nerven und Blutgefäße kann einfach und effektiv gestoppt werden: **Magnesium ist der Gegenspieler aller Verhärtungs- und Verkrampfungsprozesse.**

Es entspannt die Gefäße und normalisiert einen hohen Blutdruck, übt einen positiven Effekt auf die Blutfette aus und verhindert die Einlagerung von Calcium in geschädigten Arterien und so die Verkalkung bestehender Fettablagerungen. Eine gute Versorgung mit Magnesium fördert den Einbau von Calcium in die Knochen und verringert das freie Calcium im Blut.

L-Arginin

Um dem Prozess der Arteriosklerose vorzubeugen, nehmen immer mehr Menschen täglich chemische Blutverdünner. Insbesondere Acetylsalicylsäure (ASS) verhindert zwar das Verkleben der Blutplättchen und gilt deshalb seit langem als effektiver Infarktschutz, löst aber vor allem bei Menschen mit empfindlichem Magen zahlreiche Beschwerden aus.

Eine gut verträgliche Alternative bietet L-Arginin, eine Aminosäure, die in unserer täglichen Nahrung vorkommt, wie z.B. in Erd-, Hasel- und Walnüssen, Hühnerbrust, Forelle, Lachs, Thunfisch, Eiern, Erbsen, Weizenkeimen, Haferflocken und Dinkelmehl.

Forscher fanden heraus, dass Arginin das Verkleben der Blutplättchen und die Verdickung der Arterieninnenschicht mindestens ähnlich gut wie ASS verhindert und den Blutdruck steuert. Mit dem deutlichen Unterschied, dass bei Arginin keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten.

Besonders effektiv zeigt sich Arginin in Verbindung mit den B-Vitaminen Folsäure, B6 und B12, da sie im Körper zusätzlich die gefährliche Substanz Homocystein abbauen. Arginin verbessert aber nicht nur den Blutfluss, sondern ist auch Hauptbestandteil von Hämoglobin (Hb), dem roten Farbstoff von Körperflüssigkeiten und Geweben, und somit wertvoll für den Sauerstofftransport zu den Muskeln und Organen. Als Stickstofflieferant trägt es entscheidend zur Bildung von Lymphozyten bei. Es hat deshalb auch eine stärkende Auswirkung auf die körpereigenen Abwehrkräfte und kann eine Wundheilung günstig beeinflussen. Das kann ich auch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Omega-3-Fettsäuren

Ein verstärktes Augenmerk auf die Omega-3-Fettsäuren lohnt sich, denn sehr viele Untersuchungen weisen deutlich darauf hin, dass diese Fette eine ganze Reihe an gefäßschützenden Wirkungen besitzen: So haben sie einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel und senken erhöhte Triglyceridwerte. Aber auch das schädliche LDL-Cholesterin wird herabgesetzt, bei gleichzeitiger Anhebung des HDL-Cholesterins.

Omega-3-Fettsäuren tragen zur Normalisierung eines erhöhten Blutdrucks bei und fördern die Durchblutung. So machen sie die roten Blutkör-

perchen elastisch, so dass diese sich verformen und in den engen Gefäßen besser „durchschlüpfen" können. Damit bleibt das Blut schön flüssig und der mitgeführte Sauerstoff und die enthaltenen Nährstoffe gelangen in die kleinsten Gefäße. Zudem wirken diese Fettsäuren der Verklumpung der Blutplättchen entgegen, was für einen ungehinderten Blutfluss ebenfalls von Bedeutung ist.

In einem früheren Artikel habe ich schon einmal ausführlicher über Omega-3-Fettsäuren, das EPA und DHA geschrieben. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA normalisieren einen aus dem Takt geratenen Herzrhythmus und wirken damit dem hierdurch häufig verursachten plötzlichen Herzstillstand entgegen. Und schließlich wirken sie als effiziente „Feuerlöscher" und bringen die Entzündungsspirale in Gefäßen, Gelenken, dem Magen-Darm-Trakt, der Haut und sonstigen entzündeten Bereichen des Körpers zum Stillstand.

Es gibt einige pflanzliche Quellen wie Lein-, Raps- oder Walnussöl, welche Omega-3-Fettsäuren enthalten. Viel EPA und DHA sind allerdings enthalten in Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch und Sardinen, ebenso in Algenöl.

Anthocyane

Rote, blaue, violette und schwarze Obst- und Gemüsesorten verdanken ihre Farbe den Anthocyanen. Diese bioaktiven Pflanzenstoffe üben eine außerordentliche Heil- und Regenerationskraft auf den gesamten Organismus aus. Besonders hervorzuheben ist ihre allgemein verjüngende Wirkung, weil sie die Sauerstoffverwertung in den Zellen verbessern.

Anthocyane bewahren uns auch vor Gefäßveränderungen. Sie schützen die Blutgefäße und beugen damit einem Herzinfarkt vor. Sie verhindern

das Zusammenkleben von Blutplättchen, welches Blutgerinnsel entstehen lässt. Sie beugen der Arteriosklerose vor bzw. beeinflussen ihre Entwicklung. Anthocyane haben eine sehr starke antioxidative Wirkung, deutlich höher als Vitamin C oder E. Sie sind wirksame Fänger von freien Radikalen, tragen zum Schutz vor einem zu hohen Blutdruck bei und können ihn senken.

Vor allem Beerenfrüchte (und Rotwein) sind gute Quellen für Flavonoide. Cranberries, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Kiwis, Orangen, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Weintrauben, Rotkohl und rote Zwiebeln enthalten Anthocyanide, sie sind vor allem in den Randschichten der Pflanzen und Früchte zu finden.

OPC

OPCs, sogenannte Oligomere Pro (Antho) Cyanidine gehören zur Gruppe der Anthocyane. Sie haben eine überaus günstige Auswirkung auf die Durchblutung, insbesondere auf die kleinen Blutgefäße, und bieten einen sehr guten Schutz der Gefäßwände. Sie kommen in größeren Mengen in der Haut und vor allem in den Kernen der Traube vor. Wer ein Glas Rotwein trinkt, nimmt pro 100 ml etwa 24 bis 35 mg der wertvollen Farbpigmente zu sich. Die in den letzten Jahren in vielen Studien bestätigten gesundheitlichen Wirkungen des Rotweins sind vermutlich auf den hohen Gehalt an OPCs zurückzuführen. Rotwein enthält jedoch eine Reihe weiterer wichtiger Pflanzensubstanzen, so dass sich die Wirkungen vermutlich addieren. OPCs kommen außerdem in vielen Früchten, einigen Kräutern sowie in Erdnüssen und in Pinienrinden vor. OPCs hemmen die Oxidation von LDL-Cholesterin und dessen Ablagerung in den Gefäßwänden. Sie schützen vor Bluthochdruck und können ihn auch senken. Sie können den bei Arteriosklerose-Patienten oft erhöhten Prozess der Umwandlung von Histidin zu Histamin hemmen und verbessern und stärken außerdem die Wände der Blutgefäße, speziell die Kapillaren, und verringern ihre Durchlässigkeit. Sie senken das Risiko für Thrombosen und stärken das Venensystem.

Zusammenfassend wäre zu sagen, dass OPC als eine Altersbremse erster Güte bezeichnet werden kann. Es schützt die Körperzellen vor zu schneller Alterung, wie eine Art Rostschutz.

Rutin

Rutin wird auch als Vitamin P bezeichnet. Das P steht dabei für den Begriff "Permeabilität" (Durchlässigkeit), was auf die Wirkungsweise dieses Flavonoids hinweist: Rutin kräftigt die Blutgefäße. Es senkt die erhöhte Durchlässigkeit der Ka-

pillarwände und macht sie widerstandsfähiger, so dass kein Blutplasma aus den Kapillaren auslaufen kann. Dadurch werden Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, besonders in den Beinen, verhindert. Die Hauptaufgabe des Wirkstoffes Rutin liegt folglich in der unterstützenden Behandlung von Venenerkrankungen, z. B. Krampfadern oder Venenschwäche.

Es hilft gegen die Zusammenballung von Blutplättchen, fördert die Aufnahme von Vitamin C und schützt das Kollagen im Bindegewebe. Es kann dazu beitragen, die Augenfunktion zu schützen, denn es fördert auch hier den Kollagen-Haushalt. Es gehört mit zu den wirksamsten antioxidativen Bioflavonoiden und ist stark entzündungshemmend.

Rutin kommt vor in Holunderbeeren, Buchweizen (Getreide und Honig), Tee (grün und schwarz), Kakaopulver, Rotwein, Knoblauch, Himbeeren, Pfefferminz, Eukalyptus, Fenchel, Johanniskraut und Erdmandeln. Aufgrund der „verjüngenden Wirkung auf die Adern und vor allem die Arterien“ empfahl der bekannte Pflanzenkundige Dr. Vogel vor allem älteren Menschen, mehr Buchweizen und Naturreis auf den Tisch zu bringen.

Buchweizen ist ein enger Verwandter von Rhabarber und Sauerampfer, enthält mehr essentielle Aminosäuren als Weizen, ist glutenfrei und in stärkerem Maß basischer als Getreidearten. Auch täglich eine Tasse frisch aufgebrühter Tee aus Buchweizenblättern soll der Arterienverkalkung vorbeugen.

Es gibt in der Natur noch viel mehr Dinge, die unseren Blutgefäßen guttun und die heimlich heranschleichende Atherosklerose verhindern können. Handeln Sie so frühzeitig wie möglich, dann lassen sich die Gefäße sogar wieder verjüngen.

Monika Mensing
Fotos: Pixabay

Segelsaisonende an der Möhnetalsperre

Foto: Wilfried Mars

Ein Ort des Trostes und der Gemeinschaft: „Unser Friedhofstreff“

In einer Zeit der Trauer ist es oft schwer, Trost zu finden und Gleichgesinnte zu finden mit denen man sich austauschen kann. Doch seit einiger Zeit gibt es eine neue Möglichkeit für Trauernde im Kreis Soest: „Unser Friedhofstreff“.

Die innovative Idee zum mobilen Friedhofstreff entstand Ende 2020 im Rahmen der SeniorTrainer-Qualifizierung als Gemeinschaftsprojekt einiger Teilnehmer. Ein Bauwagen, der mittlerweile auf sieben verschiedenen Friedhöfen im Kreis Soest Halt macht, lädt ein mit anderen Menschen unverbindlich in Kontakt zu treten, sich auszutauschen, jemanden zum Reden oder Zuhören zu finden. Somit bietet er ein niederschwelliges Angebot gegen die Einsamkeit, insbesondere älterer Menschen.

Projektträgerin ist die Bürgerstiftung Hellweg-Region, die den Bauwagen erworben hat und für die laufenden Kosten aufkommt. Ein wichtiger Aspekt des Projekts ist die ehrenamtliche Arbeit, die es erst ermöglicht, das Projekt in dieser Form durchzuführen. Der Bauwagen wird von engagierten Ehrenamtlichen betreut, insbesondere von verschiedenen SeniorTrainern. Weitere Ehrenamtliche konnten gewonnen werden, die den Bauwagen von Ort zu Ort fahren.

Aktuell macht unser Friedhofstreff auf folgenden Friedhöfen im Kreis Soest halt:

Niederense: Jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Belecke: Jeden ersten Freitag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Geseke: Jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Lippstadt: Jeden zweiten Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr

Anröchte: Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ense-Bremen: Jeden dritten Montag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wickede: Jeden dritten Dienstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

„Unser Friedhofstreff“ ist mehr als nur ein Ort zum Verweilen - er ist ein Ort des Trostes, der Unterstützung und der Gemeinschaft. Wir laden alle Trauernden herzlich ein, uns zu besuchen, sich auszutauschen oder sich bei einer Tasse Kaffee/Tee und Gebäck auszuruhen.

Die Resonanz der Friedhofsbesucher ist überaus positiv. Oftmals entstehen hier wertvolle Gespräche und neue Bekanntschaften, die weit über den Besuch des Friedhofs hinausgehen.

Text und Fotos: Tina Schwartze,
Bürgerstiftung Hellweg-Region

Qualifizierung zur/m SeniortrainerIn

Seit 2021 bietet die Bürgerstiftung Hellweg-Region mit dem Kreis Soest die Qualifizierung zum/r SeniorTrainer*In* an. Angesprochen werden Menschen ab 55 Jahren, die sich bürgerschaftlich engagieren möchten.

Auch Ende des Jahres wird wohl wieder eine Qualifizierung angeboten, zu der dann wieder kreisweit Interessierte gesucht werden. Weitere Informationen dazu werden zeitnah in der Presse und anderen Medien veröffentlicht.

Warten

Gleich mal vorweg: Das lateinische Wort patiens heißt übersetzt: geduldig, aushaltend, ertragend. Das Warten gehört also definitionsgemäß zu den Pflichten jedes Patienten. Wie man damit umgeht, ist eine Sache der persönlichen Einstellung.

Für mich zählt das Warten beim Augenarzt in der Kreisstadt zu den schönsten Kindheitserinnerungen. Termine wurden damals nicht vergeben. In der Praxis zogen wir eine Marke mit einer Nummer und erfuhren die voraussichtliche Wartezeit, Minimum zwei Stunden. Die logische Konsequenz: ein Ausflug ins Eiscafé Venezia!

Sütterlin- und Frakturschrift lernte ich nicht in der Schule, sondern im Wartezimmer von Dr. B., wo Illustrierte und Bücher in Vorkriegsqualität auslagen, von verschwitzten Fingern früherer Generationen gleichsam imprägniert.

Schon als Kind konnte ich hier eine Vielzahl von Krankheiten in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstadien studieren: Die Mitpatienten verglichen ihre Symptome, tauschten Erfahrungsberichte und Therapieempfehlungen aus und machten so den eigentlichen Arztbesuch fast überflüssig. Zudem wurden alle Sinne durch begleitende praktische Demonstrationen fein geschult. Die ersten Semester des Medizinstudiums hätte ich problemlos überspringen können.

Wie gern denke ich an die Jahre zurück, in denen ich Anfang Mai diverse Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen mit üppigen Wartezeiten wahrnahm, im Rucksack mindestens eine Romantrilogie, mehrere Knäuel Wolle, Stricknadeln und Vollverpflegung für einen Tag. Außerdem brachte ich Steuerformulare und Belege mit und konnte meine Steuererklärung immer pünktlich zum 31. Mai einreichen.

Wartezimmer regen die Produktivität an. Glaubt denn jemand ernsthaft, Friedrich Schiller hätte seine Dramen und Balladen am heimischen

Schreibtisch verfasst? Der Mann hatte schon mit 24 Wechselfieber und später wahrscheinlich die Schwindsucht. Er verbrachte ganze Tage in der Praxis seines Hausarztes, und während er jede Viertelstunde die Kirchenglocke von nebenan läuten und so die Zeit verrinnen hörte, verfasste er das Lied von der Glocke. Zuhause mit einer schwangeren Frau und zwei Kleinkindern hätte er doch niemals die Ruhe für dreißig Strophen gefunden. Als Gesunder wäre er vermutlich bis ans Ende seiner Tage ein unbedeutender Militärarzt geblieben. Warum wohl gehörte damals die Schwindsucht zur Grundausstattung eines Dichters wie Papier und Gänsekiel? Man denke nur an Franz Kafka oder die drei Brontë-Schwestern. Bei genauer Betrachtung verdanken wir die hochgelobte Kultur des christlichen Abendlandes nur den Wartezeiten und damit indirekt den Ärzten.

Leider gerät diese lang gepflegte Tradition bei Patienten und Ärzten immer mehr in Vergessenheit. Gleichzeitig atmen die Wartezimmer nicht mehr den Charme verflossener Jahrzehnte, sondern werden hochgerüstet auf den Standard einer Lobby im Fünf-Sterne-Hotel. Mein Zahnarzt legt die aktuellsten Ausgaben von Geo, Focus, Spiegel, Brigitte und Soester Anzeiger aus, bietet gekühltes oder temperiertes Wasser mit und ohne Kohlensäure und frische Äpfel an, und als ich im heißen Juli 2018 einen Termin wahrnahm, lief sogar eine Klimaanlage. Kaum saß ich in einem der ultrabequemen Designersessel im Wartezimmer, schon wurde ich aufgerufen. Was soll das? Letztlich musste ich Karies vortäuschen,

um ein wenig länger in diesem gediegenen Ambiente verbleiben zu dürfen. Die Steuererklärung kann ich schon lange nicht mehr fristgerecht abgeben, obwohl ich unverändert alle Vorsorgetermine für Anfang Mai vereinbare. Vielleicht erinnert sich noch jemand an meinen vor längerer Zeit verfassten Beitrag zur Wartezimmerliteratur:

wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer
wartezimmer

warte immer
warte immer
warte immer
warte immer
warte immer
warte immer
warte immer

zzzzzzz.....

Und heute? Mit Mühe und Not habe ich an mehreren Arztterminen folgende Zeilen zu Papier gebracht:
Wartezimmer
Wartezimmer – warte nimmer,
Warteraum – warte kaum,
bin kaum drin, bin schon dran.
Mannomann!

Durch Vergabe und Einhaltung von Terminen werden sämtliche positiven Effekte des Wartens leichtfertig aufs Spiel gesetzt. Warum werden keine großen Dramen und Balladen mehr geschrieben, sondern nur noch Kurztexte von maximal fünf Minuten Sprechdauer? Warum beklagen unsere Senioren eine zunehmende Vereinsamung? Warum kennen junge Eltern die simpelsten Kinderkrankheiten nicht? Weil die Kunst der Patientia nicht mehr gepflegt und gewürdigt wird!

In jüngster Zeit allerdings werden sich mehr und mehr sensible Menschen der oben genannten Defizite schmerzlich bewusst und entwickeln intuitiv bemerkenswerte Strategien zur Selbsthilfe: Statt sich den straff organisierten Abläufen in Haus- und Facharztpraxen zu unterwerfen, zieht es sie auch an Werktagen zwischen 8 und 16 Uhr in die örtlichen Krankenhäuser. In den Notfallambulanzen können die Patienten ihren Pflichten vollumfänglich nachkommen und lassen endlich wieder altbewährte Traditionen aufleben: Sie lagern stundenlang in den Wartezonen, vergleichen ihre Symptome, demonstrieren ihre Wunden, tauschen Erfahrungsberichte und Therapieempfehlungen aus – und machen so den eigentlichen Arztbesuch fast überflüssig.

Christa Maria Marpert
Aus dem Buch Lesezeichen
ISBN 978-3-384-39706-5

Fotos: Pixabay

Autohaus Stahl
Unionstraße 2 + 20 · 59457 Werl
Telefon 0 29 22/40 48 oder 40 49
Ihr zuverlässiger Partner rund um´s Auto!
CITROËN
PEUGEOT
DS AUTOMOBILES

Bibel des Monats
September-Bibel: Die Kurfürstenbibel

Obwohl es im 16. Und zu Beginn des 17. Jahrhunderts bereits viele Verlagsanstalten gab, die die Bibel herausgebracht hatten, waren im 30jährigen Krieg doch eine Unzahl Bibeln vernichtet worden: Die schwedischen Armeen zerstörten die katholischen Bibeln, die katholischen Soldaten die lutherischen Ausgaben. Vielfach war das mit dem Tod des Besitzers verbunden. Hinzu kam, dass die Soldateska in den eroberten Städten besonders die Druckerein plünderte, denn hier fand man das Blei, das man zum Gießen der Kugeln benötigte. So kam es, dass nach dem großen Krieg, der ein Drittel der Bevölkerung dahingerafft hatte, nur wenige Druckereien existierten, die auf billigstem Papier mit groben Lettern arbeiteten. Eine Ausnahme bildete der Nürnberger Verlag Johann Endres Endters, der schnell zum größten Druckverlag im deutschen Reich aufstieg. Bereits wenige Jahre nach dem Krieg war er in der Lage, eine Prachtbibel zu drucken. Es war die Zeit des Barock, der durch große Frömmigkeit geprägt war.

Aber es sollte nicht nur eine „normale“ prächtige Bibelausgabe werden. In Gedenken an den Kurfürsten Friedrich der Dritte, genannt der Weise, wollte man alle sächsischen Kurfürsten zur Zeit Luthers und danach samt Lebenslauf und Bildern (Holzschnitte) in einer prächtigen Ausgabe aus Dankbarkeit vorstellen, und es entstand die sogenannte Kurfürstenbibel. Ein schweres Werk in relativ großer Schrift, reich mit Holzschnitten versehen.

Das ausgestellte Exemplar wiegt knapp 6 Kg, ist eingebunden in einen schweren Holzeinband, der mit punziertem Leder überzogen wurde. Das Leder ist noch sehr gut erhalten, ebenso die Schließen, die den Druck fest zusammenhalten, so dass das Papier nicht wellig werden konnte. Keine Beschädigungen außer altersbedingter Spuren.

Oktober-Bibel
Tschechische Bibel, Prag 1677

Der ersten in tschechischer Sprache gedruckten Bibel kommt eine besondere geschichtliche Bedeutung zu:

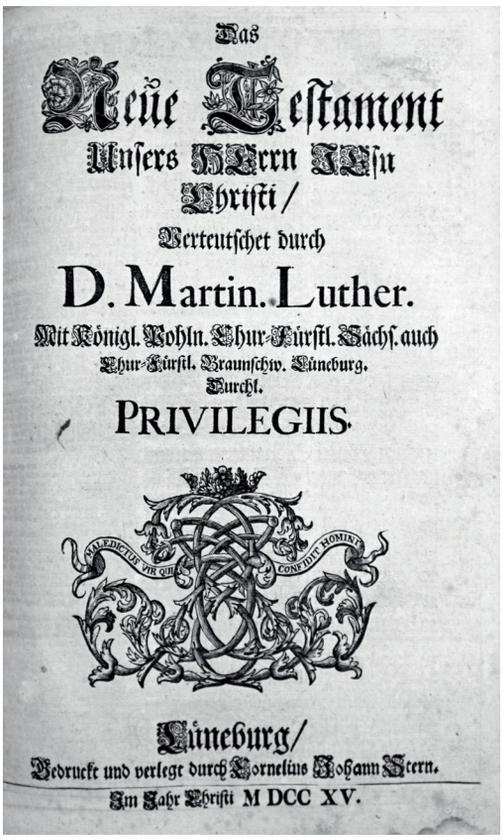
Im Mai des Jahres 1618 kam es in der böhmischen Hauptstadt Prag zu einem der folgenreichsten Ereignisse der Geschichte: Dem Prager Fenstersturz. Dies löste der 30jährigen Krieg aus, dem schrecklichsten in der deutschen Geschichte, bei dem ein Drittel der Bevölkerung ihr Leben ließ.

Durch die im 16. Jahrhundert in Gang getretene Reformation bildete sich auch in Böhmen neben den Katholiken ein stark reformatorisches Lager, die sogenannten Böhmischen Brüder. Von der katholischen Kirche wurden sie unter Bann gestellt und verfolgt. Erst als Kaiser Rudolf II 1609 die Religionsfreiheit verkündete, verbesserte sich ihre Lage.

1612 übernahm Rudolfs Bruder das Amt des römisch-deutschen Kaisers und begann mit neuen Verfolgungen. U.a. verbot er, die Bibel ins Tschechische zu übersetzen. Dies führte schon bald zu Unruhen, da große Bevölkerungsschichten ihre Religionsfreiheit in Gefahr sahen. Am 23. Mai 1618 eskalierte die Situation nach einer Versammlung der Protestanten endgültig. Rund 200 Vertreter zogen zur Prager Burg und verschafften sich dort Zutritt. Nach einem Schauprozess warfen sie die regierenden Beamten kurzerhand aus dem Fenster, 17 Meter in die Tiefe. Mit viel Glück konnten die drei den Sturz überleben. Diese Gewalttat führte dann zum 30jährigen Krieg. Erst nach dessen Ende konnten die Tschechen eine Bibelübersetzung offiziell herausgeben, denn während des Krieges herrschten hier die Katholiken mit strenger Hand und führten von hier den äußerst brutalen Krieg (Heerführer Wallenstein).

Das hier ausgestellte Exemplar von 1677 zeigt starke äußerliche Gebrauchsspuren, wurde also viel benutzt, ist aber vollständig und altersbedingt gut erhalten. Leder auf Holz, ein kleiner Einriss im Rückenteil, aber die Schließen sind noch original und funktionieren.

November-Bibel: Die Lüneburger Bibel


Das
Neue Testament
Unsers HErrn JEsu
Christi /
Verteutschet durch
D. Martin. Luther.
Mit Königl. Pohln. Chur-Fürstl. Sächs. auch
Chur-Fürstl. Braunschw. Lüneburg.
Privilegiis.
MALEDICTUS HIC QUI CONFIDIT HOMINI
Lüneburg /
Gedruckt und verlegt durch Cornelius Johann Stern.
Im Jahr Christi M DCC XV.

Wir schreiben das Jahr 1625. Trotz des 30jährigen Krieges eröffnen die Brüder Johann und Heinrich Stern in Lüneburg eine Druckerei und stellen ihre ersten Bücher vor. Den Anfang macht eine herzogliche Abhandlung über Geheimschriften. Dann folgt eine Bibel, die die „Sterne“ europaweit bekannt machen soll. Erst ist es eine bescheidene unscheinbare Textausgabe. Doch schon bald bringt der Verlag Bibeln auf den Markt, die mit ihrer reichen Bebilderung zu Bestsellern werden. Und zu einem zweiten Exportschlager der Stadt Lüneburg. Man lebte vom Salz, das in das ganze Reich exportiert wurde. Jetzt kamen die Bibeln hinzu. Verpackt und versandt wurden die heiligen Schriften in alten Fässern, gut eingepackt gegen Beschädigungen. So getarnt, fielen sie nicht so schnell den Räuberbanden in die Hände, von denen es Tausende gab, nämlich die vielen nach dem Krieg entlassenen Soldaten, die niemand mehr haben wollte und die jahrelang ganz offiziell vom Plündern gelebt hatten. Wallenstein: „Der Krieg ernährt sich selbst.“ Fässer wurden jetzt zur Standard-Transportverpackung.

Der Buchhändler Hans Stern hatte sich schon vor 1600 in Lüneburg niedergelassen. Er wurde Buchhändler und Verleger und stand in enger Verbindung zu Herzog August dem Jüngeren von Braunschweig-Lüneburg, der in Hitzacker residierte und später die heute noch berühmte Bibliothek in Wolfenbüttel aufbaute. Sterns Söhne ließen zunächst in Goslar drucken, bis sie vor genau 400 Jahren mit dem eigenen Buchdruck in ihrer Heimatstadt begannen.

Noch während des 30jährigen Krieges ka ihr Geschäft mit den schlichten Bibeln in Schwung. Doch sie bewiesen schnell ein Gespür für das richtige Marketing: Sie setzten auf Bilder, um ihre Ausgabe attraktiv und unverwechselbar zu machen. So erwarben sie z.B. eine Serie von 168 Holzdruckstöcken mit Illustrationen zu biblischen Geschichten. Gedruckt wurde aber mit Abdrücken aus Blei, sogenannten Klischees, um die hölzernen Originale zu schonen. Sie sind noch heute in Lüneburg im Museum zu sehen.

Später kamen Kupferstiche auf. Sie erlauben eine feinere und detailliertere Zeichnung und mehr Dramatik in den Bildern. Der Nachteil dabei: Die Platten nutzten sich schneller ab, da Kupfer sehr weich ist, und man konnte keine Auflage mit mehr als 500 Exemplaren herstellen, denn dann wurden die Bilder ungenau und verschwommen.

Auf dem Gipfel des Erfolgs brachten die Brüder Stern 1672 eine Bibel mit Bildern des Hamburger Barockkünstlers Mathias Scheits heraus, das neun Jahre dauerte.

Mehr als 150 Bibelausgaben mit insgesamt mehr als fünfhunderttausend Exemplaren druckten die Lüneburger Unternehmer, die letzten im Jahr 1824. Vom schmalen Band für die Hosentasche (die letzten Ausgaben) bis zur acht Kg schweren Prachtausgabe.

Die Stern´sche Buchdruckerei existiert auch heute noch. Nach dem Niedergang des Bibeldrucks – inzwischen gab es besonders durch die Cantstein´sche Druckerei Millionenauflagen im Billigdruckverfahren – wandelte sich das Unternehmen zum Zeitungsverlag. Heute druckt Stern die lokale „Landeszeitung“, immer noch im Privatbesitz der Nachkommen der „Ursterne“. So gehört der Stern-Verlag zu den ältesten Familienunternehmen in Deutschland, mittlerweile in der 14. Generation geführt.

Die vorliegende Bibel ist die Erstausgabe berühmten Scheitsbibel von 1672. Sie ist komplett erhalten und in einem sehr guten Zustand. Lederbezogener Buchdeckel mit leichten Gebrauchsspuren.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars

Bridge: Mehr als ein Kartenspiel – Strategie, Gemeinschaft und Spannung in jedem Stich

Bridge ist weit mehr als ein Zeitvertreib – es ist Denksport, Gesellschaftsspiel und Lebensfreude in einem. Weltweit begeistert das Kartenspiel Millionen Menschen, die sich regelmäßig treffen, um gemeinsam in entspannter Atmosphäre ihre strategischen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. In Deutschland erfreut sich Bridge wachsender Beliebtheit – nicht nur bei der älteren Generation, sondern zunehmend auch bei jungen Erwachsenen und Studierenden.

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen, bei dem immer zwei Spieler ein Team bilden. Es verbindet Taktik, Gedächtnisleistung und Teamgeist auf einzigartige Weise. Das Spiel besteht aus zwei Phasen – dem Reizen und dem Spielen – und erfordert von den Spielern ein hohes Maß an Konzentration, Kombinationsgabe und logischem Denken. Anders als viele andere Kartenspiele basiert Bridge nicht auf Glück, sondern vor allem auf Strategie und Kommunikation im Rahmen klarer Regeln.

Bridge hält geistig fit, stärkt die sozialen Kontakte und fördert die Zusammenarbeit. Studien zeigen, dass regelmäßiges Bridge-Spielen positive Auswirkungen auf die kognitive Gesundheit hat – insbesondere im Alter. Gleichzeitig bietet das Spiel einen idealen Ausgleich zum hektischen Alltag, denn es zwingt zur Fokussierung und sorgt durch die ständige Herausforderung für ein angenehmes „Flow“-Erlebnis.

Bridge verbindet Generationen

Ob allein, mit Partner oder mit Freunden – Bridge bietet Zugang zu einer lebendigen, internationalen Gemeinschaft, bei der die Freude am Spiel im Vordergrund steht – ohne Druck, aber mit viel Herz und Humor. Hier kiebitzt eine angehende Schülerin bei einem erfahrenen Spieler

Für alle, die Bridge unverbindlich kennenlernen möchten, bieten der Treffpunkt-Leben im Alter e.V. und der Bridge Club Arnsberg eine offene Informationsveranstaltung an.

Unter Anleitung des Übungsleiters Günter Kassing und erfahrener Spielerinnen und Spieler erhalten Einsteiger eine erste Einführung in die Regeln, Spielmechanik und Faszination des Bridge. Im Anschluss hat jeder die Möglichkeit, selbst erste Partien zu spielen.

Mit diesen ersten Erfahrungen können die Teilnehmer später gut entscheiden, ob das Bridgespiel eine neue Leidenschaft in ihnen geweckt hat, die nach mehr ruft.

Aber auch Fortgeschrittene und erfahrene Spieler sind herzlich willkommen. Wie es danach weiter geht? Der Bridge Club Arnsberg wird bei ausreichendem Interesse zunächst einen Kurs Mini Bridge anbieten.

Anmeldung & Teilnahme

Die kostenlose Informationsveranstaltung findet am Dienstag, 16. September 2025, von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr, im Treffpunkt – Leben im Alter e. V., Kurfürstenring 31, Werl statt.

Für eine bessere Planung bitten wir, nach Möglichkeit, um Anmeldung unter:

Ulrike Zimmermann 02922 3218,
bridge4.2021@icloud.com.

Natürlich sind Sie auch willkommen, sollten Sie sich spontan zu einer Teilnahme entscheiden, ohne Anmeldung.

Ulrike Zimmermann
Fotos: Bridge Club Arnsberg

Lösungen zur Steigerung der Lebensqualität

Wie kann digitale Technik den Alltag im Alter erleichtern? Antworten auf diese Frage bietet das Zentrum Digitale Pflege der Wirtschaftsförderung Kreis Soest (wfg) in Bad Sassendorf – ein Ort zum Ausprobieren, Verstehen und Staunen. Mitten im Herzen der Gemeinde eröffnet sich hier ein Raum, in dem moderne Technologien greifbar werden – für Seniorinnen und Senioren, Angehörige, Pflegefachkräfte und alle Interessierten.

Das Zentrum Digitale Pflege ist keine klassische Ausstellung, sondern eine interaktive Erlebniswelt. Hier dürfen Besucherinnen und Besucher Technik nicht nur anschauen, sondern selbst ausprobieren. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche, digitale Helfer, die die Lebensqualität im Alter steigern können.

Technik, die den Alltag erleichtert

Ein Beispiel ist das Notfallarmband, das im Ernstfall automatisch Hilfe ruft – ein beruhigendes Gefühl für Alleinlebende und ihre Familien. Ein elektrisch betriebener, faltbarer Rollstuhl lässt sich einfach transportieren und sorgt für mehr Mobilität im Alltag oder auf Reisen. Menschen mit Seh-oder Leseschwierigkeiten können einen digitalen Hörstift ausprobieren, der vorgelesene Informationen auf Knopfdruck zugänglich macht. Dazu kommen zahlreiche weitere Assistenzsysteme und Alltagshilfen.

Offen für alle – mit und ohne Anmeldung

Das Zentrum Digitale Pflege ist montags von 8:30 bis 12:00 Uhr sowie donnerstags von 13:00 bis 16:30 Uhr ohne Voranmeldung geöffnet. Wer einfach mal reinschauen möchte, ist herzlich willkommen. Für Gruppen ab ca. zehn Personen – etwa aus Senioreneinrichtungen, Vereinen oder Pflegekursen – sind zusätzliche Besuchstermine nach vorheriger Anmeldung möglich.

Ein Ort für Begegnung und Austausch

Beim Testen der Technik können Besucherinnen und Besucher ihre Erfahrungen teilen oder Fragen stellen. Benedikt Meyer zu Theenhausen, Mitarbeiter der wfg und Leiter des Zentrums Digitale Pflege, erklärt die Geräte, gibt Anwendungstipps und hilft bei der Einschätzung, welche Lösungen zur eigenen Lebenssituation passen könnten. Es kann vor Ort allerdings nichts gekauft werden. Ziel ist stattdessen, sich über verschiedene Möglichkeiten und Anlaufstellen zu informieren.

Lösungen zum Anfassen

Im Zentrum Digitale Pflege wird gezeigt, dass Digitalisierung nicht abstrakt oder kompliziert sein muss. Im Gegenteil: Sie kann ganz konkret dabei helfen, länger selbstbestimmt und sicher zu leben. Ein Besuch lohnt sich – für alle, die offen für Neues sind und erfahren möchten, wie Technik sinnvoll unterstützen kann.

Adresse, Öffnungszeiten und Anmeldung
Zentrum Digitale Pflege
Bismarckstr. 5 | 50505 Bad Sassendorf
Montag: 8:30 – 12:00 Uhr, Donnerstag: 13:00 – 16:30 Uhr
Gruppenanmeldung ab ca. 10 Personen auf Anfrage möglich unter 02921302261

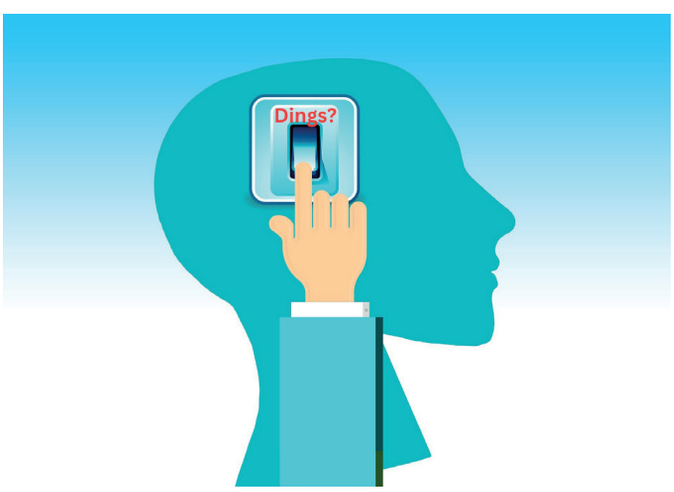
Benedikt Meyer zuTheenhausen
Fotos: Zentrum Digitale Pflege

Meine drei kleinen Problemchen: Vergesslichkeit, Dings und das andere …

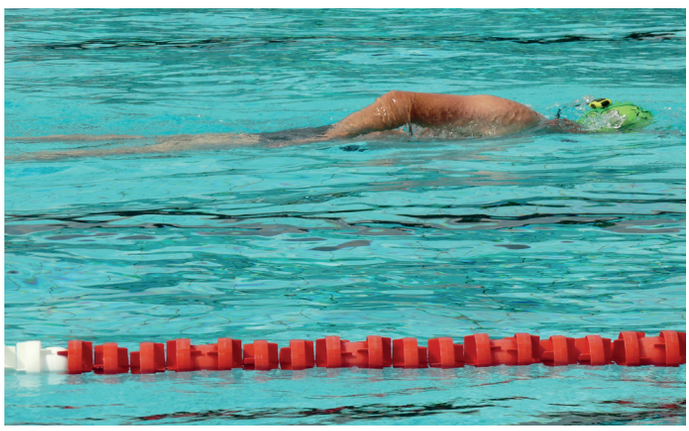
Und damit bin ich wohl in bester Gesellschaft. Bei Eugen Roth lese ich von einem Menschen:

„Vergessen hat er alle Namen!
Wer war´s denn gleich, Sie wissen doch
Der Dings, naja, wie hieß er noch,
Der damals, gegen Ostern gings,
In Dings gewesen mit dem Dings?“

Dieser und andere Dings begleiten mich täglich! So kommt mir neulich ein Mann entgegen. Mensch, den kenn ich doch! Aber woher? Wo soll ich den „hinstecken“? Und vor allem: wie heißt der? Mit „Hallo“ begrüßen wir uns, tauschen die üblichen Höf- und Freundlichkeiten aus. „Wie geht´s, was macht die Gesundheit? Schönes Wetter.“ Bald glaube ich, der weiß auch nicht, wer ich bin. Keiner von uns spricht den anderen direkt an, nennt ihn beim Namen. Dann habe ich die Idee: „Sag mal, wo haben wir uns das letzte Mal gesehen?“ „ Oh“, sagt er, „wo war das noch? Das war doch in, in, in Dings, nicht?“ „Na, dann mach´s mal gut“ (wer auch immer du bist).



Mein alter Freund Heini sagt, Namen zu vergessen sei normal in unserem Alter. Ihm sei erst kürzlich folgendes passiert. Er hat in einer Buchhandlung in Hamburg sein neues Buch vorgestellt. Zu Beginn hat ihn eine Frau freundlichst begrüßt, Küsschen links, Küsschen rechts, und ihn gebeten: „Du musst mir unbedingt das Buch signieren. Wir haben uns ja sooo lange nicht gesehen. Ich bin extra nach Hamburg gekommen.“ Das hat Heini völlig aus der Fassung gebracht. Wer ist diese Frau, woher kenne ich sie, wie heißt sie? Diese Fragen, sagt Heini, hätten ihn jede Konzentration auf seinen Vortrag gekostet. Was soll er ihr ins Buch schreiben? In der Pause sagt ihm seine Frau: „Das ist bestimmt Paula, ja, das ist Paula.“ Also schreibt Heini ins Buch „für Paula“, klappt´s zu und gibt´s ihr. Auf der Heimfahrt sagt seine Frau: „Ich glaube, das war gar nicht Paula!“



Sport trainiert das Gehirn: Meine Frau und ich fahren zum Frühschwimmen. In der Umkleide sehe ich: ich habe die Badehose vergessen. „Schwimm schon mal, ich muss meine Badehose holen“, rufe ich meiner Frau zu und fahre los. Weils heute heiß wird, tausche ich zu Hause meine Jeans gegen eine kurze Hose. Zurück im Bad stelle ich fest: Badehose wieder nicht eingepackt. Wieder zurück, Badehose gleich angezogen, schnell zurück zum Bad. Ich komme aber nicht rein, das Ticket ist in der Jeans, das Portemonnaie auch. Inzwischen kommt meine Frau frisch und erholt aus dem Bad.

Auf einem Empfang sehen wir einen allseits bekannten Herrn. „Das ist doch der Dings“, sage ich zu meiner Frau. Die geht direkt auf ihn zu: „Verzeihen Sie, gerade fällt mir Ihr Name nicht ein.“ „Dings“, sagt der, „Peter Dings.“ „Sag ich doch“, sage ich zu meiner Frau und trage die Nase ein wenig zu hoch.

Beppo Lippold
Fotos: Pixabay

Wo die Vergangenheit der Landwirtschaft lebendig wird

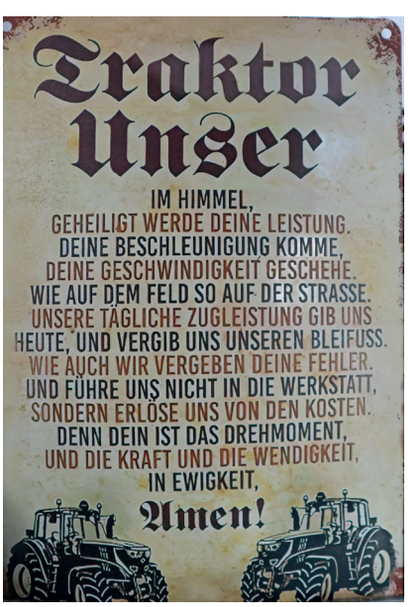
Es ist 14 Uhr am letzten Sonntag im Monat. Am Rand der Neheimer Straße weist ein auf Schild mit der Aufschrift „Bauernmuseum“ auf das Gebäude mit der Hausnummer 20 . Heute sind auf dem Platz davor Traktoren zu sehen, die manche von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, an ihre Kindheit und Jugend erinnern dürften. Einst versahen sie ihre Dienste in der Landwirtschaft;

ihre Arbeit haben längst mit moderner Technologie ausgestattete Traktoren übernommen. Dass diese alten Traktoren wie auch viele andere Dinge aus der Landwirtschaft hier zu sehen sind, haben wir dem Verein für Kultur und Brauchtumspflege in der Landwirtschaft Werl zu verdanken.

Inzwischen sind zahlreiche Gäste, Freunde und Mitglieder dieses Vereins zum Aktionstag gekommen. Sehr schnell wird deutlich, dass sich die Leute darüber freuen, mit anderen Gästen oder Vereinsmitgliedern bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sein und sich an interessanten Gesprächen zu beteiligen. Kein Zweifel: die Atmosphäre ist gelöst, freundlich, einfach sehr angenehm. - Wir von den „Perspektiven“ sind zum ersten Mal hier und genießen die nette und lockere Atmosphäre. Im Eingangsbereich ist uns ein besonderes Ausstellungsstück aus vergangenen Zeiten aufgefallen: ein Bäckereiwagen, und der befindet sich in einem hervorragenden Zustand.

Wir sind neugierig geworden und möchten mehr über diesen Bäckereiwagen erfahren. Sofort finden sich ein paar ältere Vereinsmitglieder, die gerne aus der Vergangenheit dieses Wagens erzählen. Der Wagen wurde bis in die 50er Jahre in Niederense von der Bäckerei Freitag für den mobilen Verkauf genutzt. Nach der Jahrhundertwende stellte die Bäckerei ihre Arbeit ein; eine Werler Bäckerei übernahm die Versorgung der Kunden in Niederense. Was die Werler Bäckerei außerdem übernahm, war der alte, seit den 50er Jahren nicht mehr benutzte Bäckereiwagen. Der wurde zunächst in einer Garage im Alten Keller in Werl abgestellt. Unglücklicherweise hatte sich der Holzwurm in den alten Eichenbrettern des Wagens niedergelassen. Die Mitglieder des Vereins für Kultur und Brauchtumspflege wollten den inzwischen maroden Bäckereiwagen aber nicht aufgeben. Stattdessen transportierten sie ihn zu ihrem Vereinsheim an der Neheimer Straße. Selber konnten sie den Wagen nicht wiederherstellen. Aber ein Vereinsmitglied kannte jemanden, dem eine Fabrik gehört, die in großen Mengen Holzplatten und dergleichen produziert. Diese Firma befindet sich in Polen. Dort woll-

te man das durch den Holzwurm ruinierte Holz durch neue Eichenbretter in der gewünschten Farbe ersetzen, und das zu einem vergleichsweise sehr attraktiven Preis. Dafür nahmen die Werler gerne in Kauf, dass die Aufarbeitung des Bäckereiwagens zwischendurch, das heißt zwischen großen Aufträgen, erfolgen musste und die ganze Aktion sich über lange Zeit hinziehen würde. Jedes einzelne Brett musste durch ein neues Eichenbrett ersetzt werden, das individuelle Maße hatte. Das bedeutete: jedes Brett musste einzeln zugeschnitten werden. Ersetzt werden musste bis auf die Eisenteile alles. Mit einem PKW samt geeignetem Anhänger brachte man den schon wackeligen Wagen nach Polen. Nach gut zwei Jahren kehrte er mit den neuen Eichenbrettern in der gewünschten Farbe zurück nach Werl. Zusätzlich zur alten Kurbelbremse verfügte der Wagen jetzt über eine neue hydraulische Scheibenbremse. Seitdem ist dieser Wagen ein Blickfang im Museum des Vereins für Kultur und Brauchtumspflege.



Nachdem ältere Mitglieder des Vereins unsere Frage nach der Herkunft des Bäckereiwagens ausführlich und gerne erklärt haben, stellen wir noch eine Frage: Wie ist es zur Gründung des Vereins für Kultur und Brauchtumspflege in der Landwirtschaft gekommen und wann war das? Ein paar Mitglieder der ersten Stunde erinnern sich:

Vor über 30 Jahren gründeten Franz Neuhaus aus Holtum und einige Mitstreiter den Verein für Kultur und Brauchtumspflege in der Landwirtschaft. Hier entstand auch die Idee, zum Erntedankfest Verkaufsstände mit landwirtschaftlichen Produkten auf dem Marktplatz aufzustellen. In den Jahren zuvor hatte es zum Erntedankfest nur einen kleinen Markt an der Schützenstraße gegeben. Schon der erste Bauernmarkt auf dem Marktplatz wurde ein voller Erfolg. Ebenso gehörte ein Festgottesdienst in der Wallfahrtsbasilika zum Erntedankfest. Damals wurde eine weitere Tradition ins Leben gerufen, die heute noch zahlreiche Besucher anzieht: auf einem Umzug durch die Stadt zum Marktplatz zeigten und zeigen Mitglieder des Vereins für Kultur und Brauchtumspflege alte und moderne landwirtschaftliche

Fahrzeuge sowie alte und moderne Bodenbearbeitungsgeräte und Erntegeräte. Solch ein Umzug findet nicht jährlich, sondern alle fünf Jahre statt, das nächste Mal im Jahr 2027.

Bei unserem Besuch des Bauernmuseums fällt uns noch etwas auf: ein Webstuhl, der noch funktionsfähig ist. Die Frau, die normalerweise an diesem Webstuhl arbeitet, ist heute leider verhindert, aber an den nächsten Aktionstagen wird sie wieder hier sein und den Webstuhl benutzen. Einige Produkte dieser Arbeit kann man hier kaufen. Auch wenn wir den Webstuhl nicht in Aktion gesehen haben, hat sich unser Besuch zweifellos gelohnt. Wir konnten aber längst nicht alle historischen landwirtschaftlichen Geräte erwähnen. Aber Sie, liebe Leserinnen und Leser, können sich z. B. eine historische Dreschmaschine von 1920 ansehen. Hier sind dieGelegenheiten dazu (jeweils ab 14 Uhr:)

28.09. Thema: Feldfrüchte gestern / heute

06.10. Thema: Brennholzproduktion.

Das ist in diesem Jahr der letzte Aktionstag.

Aktuelle Informationen gibt es hier:

https://www.brauchtumsverein-werl.de

Udo Jackenkroll
Fotos: Wilfried Mars

Wenn die Sonne die Seiten wechselt

Äquinoktium bedeutet Tag-und-Nacht-Gleiche

2025 fällt der astronomische Herbstanfang auf den 22. September. Es ist der Moment, in dem an allen Orten auf der Erde der Tag genauso lang ist wie die Nacht. In ihrem höchsten Stand überquert die Sonne scheinbar den Äquator und bringt den Frühling auf die Südhalbkugel. Bei uns beginnt der Herbst und die Tage werden kürzer.

Es ist der Tag des Äquinoktiums. Ich lehne mich zurück und schließe die Augen. Wie schön es riecht und wie warm sich die Sonne im Gesicht anfühlt – was für ein toller Herbsttag. Mit leuchtendem Rot zeigen die ersten Bäume, dass es Herbst wird. Trecker sind unterwegs. Die Landwirte fahren die letzte Ernte ein und beenden den Zyklus der Früchte. Altweibersommer in der Soester Börde und dem Sauerland.

Je weiter ich von der Haar ins Sauerland schaue, desto überzeugender wird die Kraft der Jahreszeit. Rot-gelbe Blätter bestimmen das Bild der

Wälder. Man sieht förmlich, wie ein Baum nach dem anderen beschlossen hat, seine Lebenssäfte aus den Blättern zurückzuziehen. Überall fällt das Laub. Bäume, Sträucher und Pflanzen geben ihre Kraft in die Wurzeln, in den Schutz des Bodens. So ist der Herbst.

Alte Werte heute leben

Unsere Großeltern wussten noch um diese Zyklen. Sie kannten die Zeichen der Natur und lebten bewusst mit den Jahreszeiten. Im Herbst wurde eingemacht und konserviert, was der Sommer geschenkt hatte. Die Abende wurden

länger, man saß zusammen, erzählte Geschichten und bereitete sich innerlich auf die ruhige Zeit vor. Diese Weisheit der Generationen vor uns können wir heute wieder entdecken – nicht als Rückschritt, sondern als bewusste Entscheidung für mehr Achtsamkeit im Leben.

Herbst steht für Rückzug

Für uns scheint es, als würde sich auch die Sonne zurückziehen. Doch das tut sie ja nicht. Sie stellt das Gleichgewicht auf der Erde her und bringt jetzt, in der zweiten Jahreshälfte, die Wärme auf die Südhalbkugel. Das ist der Ausgleich. Die Tag-und-Nacht-Gleiche zeigt den Wechsel an.

Bevor der Fortschritt uns Glühbirne, Kühlschrank und Computer brachte, haben wir – oder besser gesagt unsere Vorfahren – diesen Rhythmus auch gelebt. Es gab früher eine Zeit des Rückzugs und des Ausgleichs, bevor im März, mit der nächsten Tag-und-Nacht-Gleiche, der Frühling wieder erwachte.

Fortschritt im Eiltempo

All dies ist ja nicht mal 100 Jahre her – o.k. die Glühbirne ist etwas älter aber bitte – das ist doch kaum mehr als ein Wimpernschlag auf dem Zeitstrahl der Evolution. Wundern wir uns wirklich, dass der Körper dieses Tempo nicht kann?

Fortschritt ist toll und er hat unser Leben verändert. Aber der Mensch bleibt Mensch und seine wahre Natur ist auch heute noch mit jenem Zyklus verbunden, der den Ausgleich braucht.

Ob jung oder alt – jede Generation kann ihren eigenen Weg in die Balance finden. Vielleicht ist es ein Spaziergang durch das bunte Laub, das Lesen eines Buches aus Papier oder das Wiederfinden alter Handarbeiten. Auch das Gespräch zwischen Alt und Jung bekommt in dieser Zeit eine besondere Qualität. Wenn die Hektik des Sommers nachlässt, entstehen Räume für tiefere Begegnungen und den Austausch von Lebenserfahrungen.

Mut zum Ausgleich

Die Dunkelheit und Kälte im Winter sind kein Drama, auch wenn wir die Wärme und Sonne lieben. Die kalte Zeit, mit kurzen Tagen, ist die natürliche zweite Hälfte im Jahreskreis, in der Natur und für uns Menschen.

Trau dich, den Computer, die Glühbirne und das Handy öfter einmal auszuschalten. Wann hast du das letzte Mal die Stille im Raum knistern hören? Wann hast du das letzte Mal gefühlt, wie es deinem Körper geht? Wann hast du das letzte Mal bewusst eingeatmet?

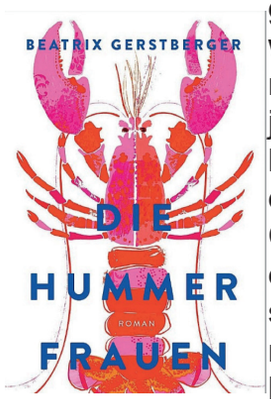
Jutta Hellermann
Fotos: A. Bechheim-Kanthak
und Pixabay

Buchempfehlung

"Die Hummerfrauen“ von Beatrix Gerstberger

Berührende Frauenschicksale vor malerischer Kulisse in Maine

In dem kleinen Hummerdorf in Maine scheinen die Dinge seit Jahren unverändert und in erster Linie von Männern dominiert zu sein. Zwischen dem rauen Umgangston untereinander und der Härte des Hummerfischens finden sich auch die drei Frauen Ann, Julie und Mina wieder. Sie alle wirken zunächst wie Einzelgänger*innen – beinahe zufällig an diesem Ort und zum Fischen



gekommen, doch bald werden sie Freund*innen, nachdem Ann die jüngere Mina bei sich zuhause aufnimmt. Anhand dieser drei eigensinnigen Charaktere und zwei Zeitebenen wird so eine Geschichte erzählt, die nicht nur vom Hummerfischen handelt, sondern von Liebe und Verlust, Freundschaft und dem ewigen Weitermachen trotz all dem, was weiterhin ungesagt bleibt. Noch dazu ist das Buchcover wunderschön gestaltet und es lädt dazu ein, mit „Mr. Darcy“ dem Hummer, auf der Veranda zu sitzen und aufs Meer zu starren.

Dieses Buch hat sich angefühlt wie ein wochenlanger Urlaub am Meer und ist deshalb die perfekte Sommerlektüre!

Das Buch ist als Hardcover bei dtv erschienen und kostet 22 Euro, es ist ebenfalls als E-Book und als Hörbuch erhältlich!

Susanne Fröhlich
Cover: dtv Verlag

Gemeinsam stark – Die Freiwilligenagentur Ense als Herzstück der Nachbarschaft

Die Freiwilligenagentur Ense – eine Initiative, die seit über 15 Jahren das soziale Miteinander in der Gemeinde mit Herz, Kreativität und Tatkraft gestaltet, ist eines der Herzstücke des Enser Gemeinwohls.

Die Wurzeln der Freiwilligenagentur reichen zurück bis ins Jahr 2009. Damals brachte der Fachbereichsleiter Hubert Wegener mit der Sozialarbeiterin Brigitte Kösling die Idee auf den Weg, ein Angebot zu schaffen, das sich konsequent an den Bedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger orientiert, und bis heute bleibt dieser Grundgedanke lebendig.

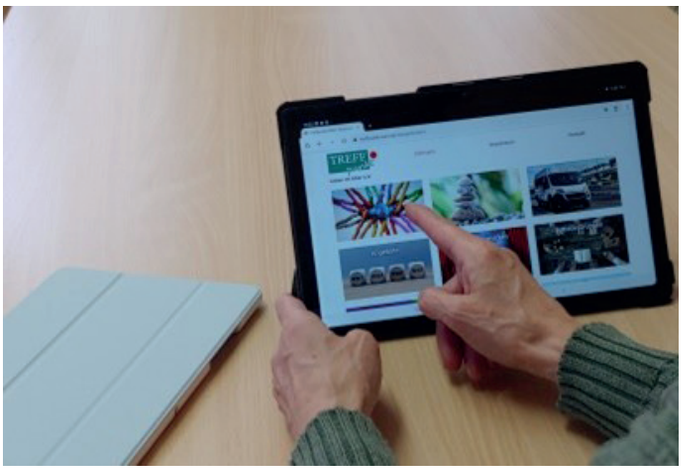
Ob jung oder alt, neu zugezogen oder schon immer in Ense verwurzelt: Die Freiwilligenagentur bietet allen Menschen unabhängig von Herkunft und Religion die Möglichkeit, sich aktiv für das Gemeinwohl einzusetzen. Besonders ältere Bürgerinnen und Bürger bringen sich mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen ein und helfen so, wertvolle soziale und kulturelle Angebote zu ermöglichen. Das Ziel: das soziale Gefüge stärken und den Zusammenhalt in Ense fördern.

Ein echtes Aushängeschild der Agentur ist das EnseMobil. Als eines der ältesten Projekte bietet es regelmäßige Fahrten an. Ob Arztbesuche, Wocheneinkäufe oder andere Fahrten: Das Fahrangebot, ermöglicht von Ehrenamtlichen, bringt Menschen nicht nur sicher ans Ziel – es schafft auch neue Kontakte, entlastet Familien und ist kostenlos. Ein Highlight ist die neue „Rundfahrt durch die Gemeinde“, bei der die Teilnehmer Ense aus ganz neuen Blickwinkeln entdecken können. Eine Anmeldung ist durch einen Anruf bei Steffen Berger unter der Nummer (02938/980-154) oder bei Marion Schirp (02938/980-214) von der Gemeinde Ense möglich.

Ein weiteres, besonders sensibles Angebot ist die „Sprechzeit für mich“. Hier bietet die erfahrene Diplom-Soziologin Kerstin Pasch kostenlose, vertrauliche und einfühlsame Beratung bei allen Themen, die einem auf dem Herzen liegen. Ob das nun Familienkonflikte, finanzielle Probleme, Einsamkeit oder Glücksgefühle sind, spielt hierbei keine Rolle, und Einzelpersonen, Paare und Familien finden hier eine sichere Anlaufstelle.

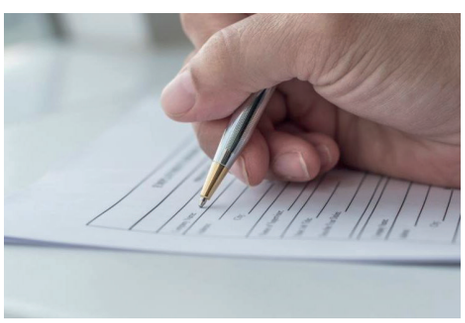
Ganz im Zeichen von Begegnung steht der Spiel- und Klönnachmittag. Ehrenamtlich und mit viel Herzblut organisiert durch Jutta Grunwald, lädt er seit vielen Jahren dazu ein, gemeinsam zu lachen, zu entspannen und den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen. Für neue Freund-

schaften ist dieser Treff jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00 bis 17:30 Uhr im Lindenhof immer eine gute Anlaufstelle.



Mit dem neuen Projekt „Internet und Kaffeeklatsch“ geht die Freiwilligenagentur neue Wege: Schülerinnen und Schüler der Conrad-von-Ense-Schule unterstützen Senioren bei Technikfragen – Smartphone, Tablet & Co. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen treffen Generationen aufeinander – und profitieren voneinander. Die erste Veranstaltung war ein voller Erfolg. Weitere folgen.

Auch Uwe Hahn bietet im Rahmen der digitalen Sprechstunde individuelle Hilfe und Beratung im Umgang mit Smartphones, Tablets und Laptops an. Jeden ersten Montag im Monat in im Enser Rathaus und jeden dritten Montag im Monat im Offenen Treff Lindenhof in Niederense, jeweils von 14 bis 16 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich. Ansprechpartner und Anmeldung: Steffen Berger, 02938 980-214



Auch ganz praktische Hilfe hat einen festen Platz im Angebot: Mit der Formularhilfe werden Menschen beim Ausfüllen wichtiger Anträge unterstützt – ob Schwerbehindertenausweis, Rentenantrag oder soziale Leistungen. Zwischen Anträgen und Nachweisen erhalten Sie hier Unterstützung.

Die beeindruckende Wirkung dieser Arbeit bleibt nicht unbemerkt: 2024 erhielt die Freiwilligenagentur Ense gleich zwei bedeutende Auszeichnungen – den Heimatpreis für das Wanderangebot „Rüstig statt Rostig“ sowie den Ehrenamtspreis des Kreises Soest für das innovative Bauwagenprojekt, das auch unter dem Namen „Friedhofstreff“ bekannt ist.

In 2025 plant „Rüstig statt Rostig“ noch zahlreiche Wanderungen. So soll es am 5. und 12. September, am 10. und 17. Oktober, am 7. und 14. November sowie am 12. und 19. Dezember wieder losgehen.

Ob als Helferin, Ideengeberin oder Mitgestalter*in: Die Freiwilligenagentur freut sich über neue Gesichter und frische Ideen. Alle Informationen und Kontakte gibt es auf www.freiwilligen-agentur-ense.de oder direkt über die Gemeinde Ense bei Steffen Berger, 02938 980-214. Auf der Website, betreut von Uwe Hahn, können auch Einblicke über weitere Projekte und Angebote der Freiwilligen Agentur gewonnen werden.

Ohne Ehrenamt würde es viele Angebote in Ense nicht geben. Die Freiwilligenagentur zeigt, wie wertvoll gelebtes Miteinander durch lebendige und warmherzige Arbeit sein kann. So kann von Seiten der Gemeinde Ense nur ein ganz großes Dankeschön an alle Ehrenamtlichen ausgesprochen werden. Vielen Dank für die wertvolle Arbeit.

Sarah Blumberg, Gemeinde Ense
Fotos: Freiwilligen Agentur und Pixabay

Entdeckungsreise durch Armenien - Kultur, Geschichte und Natur

Einer Einladung zum 15jährigen Bestehen des Soroptimistinnen Clubs im armenischen Jerewan folgten im Mai 11 Werler Soroptimistinnen. Armenien hat rund drei Millionen Einwohner, es grenzt im Norden an Georgien, im Osten an Aserbaidschan, im Süden an die aserbaidschanische Exklave Nachitschewan und an den Iran, und schließlich im Westen an die Türkei. Hauptstadt und mit rund einer Million Einwohnern größte Stadt Armeniens ist Jerewan. Von hier aus starteten in den folgenden Tagen alle Ausflüge der Werler:innen, die tiefe Einblicke in die Vergangenheit dieses zutiefst christlich geprägten Landes ermöglichten, aber auch zeigten, welche Anstrengungen unternommen werden, um das über die ganze Welt verstreute Volk der Armenier an seine Heimat zu binden und die armenische Kultur zu bewahren. So hat Armenien beispielsweise eine etwa 1600 Jahre alte eigene Schrift, die bis heute selbstverständlich genutzt wird.

Հայաստան

So sieht der Name „Armenien“ in der Schrift de-Armenier aus.

Der Erfinder der armenischen Schrift, Mesrop Maschtoz, lebte um 400 nach Christus und wird bis heute verehrt. Erfreulicherweise gibt es in Armenien aber häufig auch Schilder in lateinischer Schrift, so dass die Besucher:innen aus Deutschland nicht ganz verloren waren.

Vor dem offiziellen Programm hatten die Werler:innen zwei Tage Zeit, um sich unter anderem das aus dem Mittelalter stammende Saghmosavank-Kloster anzuschauen, das sich malerisch an den steilen Klippen der Kasagh-Schlucht erhebt. Das Kloster aus dem 13. Jahrhundert bot einen beeindruckenden Ausblick auf das Tal und die umliegenden Berge und einen ersten Eindruck davon, wie armenische Gotteshäuser und Klöster von innen aussehen, nämlich sehr einfach, ganz konzentriert auf das Wesentliche.

Ein sehr geschätzter Bewahrer der armenischen Kultur ist Ararat Sarkissian, den die Werler in seinem Atelier in Byurakan, einem kleinen Bergdorf, besuchten. Ararat Sarkissian ist einer der bekanntesten zeitgenössischen Künstler Armeniens. Er hat unter anderem eine große Sammlung von verschiedenen Alphabeten angelegt oder auch Kreuzsteine des 2006 zerstörten armenischen Friedhofs Julfa auf handgeschöpftem Papier als Abdruck bewahrt, ehe auf dem Gelände eine Militärbasis durch die Aserbaidschanische Regierung errichtet wurde.

Mit dem Besuch von Haghartsin, einem Klosterkomplex, der in den Jahren zwischen dem 10. und 13. Jahrhundert erbaut wurde, ging es in den Dilijan-Nationalpark, wo Mönche einen Ort der Ruhe geschaffen haben.

Ebenfalls auf dem Reiseplan stand ein Besuch des „Tumo Dilijan“, einem Projekt, das dazu beitragen soll, Jugendlichen ihre eigene Geschichte aber auch Fertigkeiten für eine berufliche Zukunft nahe zu bringen. Das Tumo Dilijan ist ein innovatives Bildungszentrum für Jugendliche, das auf kreative Technologien und Medien setzt. Es umfasst von der traditionellen Bibliothek (mit Möbeln aus der ehemaligen DDR ausgestattet) bis hin zu modernen Computer-Räumen und einer angeschlossenen Jugendherberge – hier kommen junge Menschen zusammen, auch aus anderen Ländern. Das Konzept soll sich zu einem weltumspannenden Projekt ausweiten.

Ebenfalls sehenswert war das Projekt „Bari Mama“. Dies ist ein soziales Projekt, das sich der Unterstützung von Frauen in Armenien widmet. Sie erhalten hier eine berufliche Ausbildung, die es ihnen ermöglicht, auf eigenen Beinen zu stehen, während ihre Kinder liebevoll im selben

Gebäude betreut werden. Tamara Sarkissyan, Gründungsmitglied des Clubs von Jerewan, und Zara Janibekyan, die derzeitige Club-Präsidentin, stellten einige Beispiele für die angebotenen Ausbildungswege vor und erläuterten die Bedeutung dieser Initiative für die armenische Gesellschaft.

Der Garni Pagan Tempel, ein Relikt aus der antiken Geschichte Armeniens, und der Sevan-See, einer der größten Hochgebirgsseen der Welt waren weitere Ziele der Reisegruppe.

Eine Führung gab es außerdem im Matenadaran, dem Mesrop Mashtots Institut für mittelalterliche Schriften. Hier lagern einige der ältesten Manuskripte Armeniens, die einen Einblick in die lange Tradition der armenischen Literatur und Wissenschaft bieten. Deutlich moderner war danach die „Cascade“, eine monumentale Treppe, die mit zahlreichen Kunstwerken geschmückt ist.

Der Weg hinauf zur Spitze bot nicht nur künstlerische Eindrücke, sondern auch einen einmal mehr beeindruckenden Blick auf die Stadt und den fernen Berg Ararat, der für die Armenier eine zentrale Bedeutung hat, selbst wenn er mittlerweile auf türkischem Gebiet liegt.

Beim abendlichen festlichen Gala-Dinner, das zur Feier des 15-jährigen Bestehens des SI-Clubs Jerewan veranstaltet wurde, tanzten die Gäste aus neun verschiedenen Nationen begeistert mit zur Live-Musik einer kleinen Band, die jedem der anwesenden Länder ihre Referenz erwiesen, in dem sie ein Lied aus dem jeweiligen Land spielte. Für Deutschland erklang eine Hymne auf Karl-Marx-Stadt.

Der nächste Tag führte die Gruppe zur Etchmiadzin Mother Kathedrale, einem der bedeutendsten religiösen und kulturellen Orte Armeniens. Die Kathedrale wurde im 4. Jahrhundert erbaut und gilt als eines der ältesten christlichen Bauwerke der Welt. Das angrenzende Museum besitzt wertvolle Relikte aus der Geschichte des armenischen Christentums, unter anderem Splitter vom Kreuz Jesu und von der Arche Noah.

Noch unentdeckte wertvolle Relikte lassen sich wahrscheinlich in der Areni-Höhle finden, die als eine der ältesten Weinherstellungsstätten der Welt gilt. Hier wurde 2007 das älteste bekannte Weingut entdeckt, doch die Ausgrabungsstätte ist vorerst stillgelegt, es mangelt an den nötigen finanziellen Mitteln.

Die Freundlichkeit der Armenier:innen, ihre Gastfreundschaft und ihre Begeisterung für Kunst, Kultur und Kulinarisches haben die Reise zu etwas ganz Besonderem gemacht. Vor allem der unbedingte Wille, die eigene Geschichte und Sprache zu bewahren, die über alle Welt verstreuten Landsleute immer wieder in die Heimat zu locken und die Kreativität, mit der diese Ziele verfolgt werden, haben uns beeindruckt.

Svenja Seep
Fotos: Svenja Seep
und SI Club Werl

Aktiv im Alter: Doris Stein

Wir treffen uns bei heißem Wetter auf ihrer Terrasse mit einem wunderbaren Blick auf die Propsteikirche und in die Fußgängerzone. Man hat das Gefühl, über der Stadt zu schweben.

Geboren wurde Doris in Neheim, sie hat noch einen älteren Bruder. Nach der Grundschule besuchte sie erst das Ursulinengymnasium in Werl, ihr Abitur machte sie aber 1966 in Düsseldorf. Es folgte das Lehramtsstudium in Münster, dann das Referendariat in Leverkusen. Ihre erste Anstellung als fertige Lehrerin war am Niederrhein, dann Mühlheim an der Ruhr. Eine Gesamtschule, damals in NRW etwas gänzlich Neues. Bis dahin gab es nur das traditionelle dreistufige Schulsystem. Jetzt also eine der ersten Gesamtschulen. Unterrichtsmaterial gab es nur wenig, das meiste musste selber erstellt werden. Lehrpläne für die verschiedenen Differenzierungskurse – ein Schwerpunkt der Gesamtschulen - mussten erarbeitet werden, denn Differenzierung war damals in den herkömmlichen Schulen häufig noch ein Fremdwort. Hinzu kam, dass die Schule ein Neubau war, der erst einmal eingerichtet werden musste. Die ersten Jahre waren reine Knochenarbeit. Da kam der Tanz bzw. die Feier in den Mai in Essen gerade recht, wo sie Reinhard Stein kennenlernte. Es war Liebe auf den ersten Blick. Trotz der Entfernung Mühlheim In Werl wurde bereits im Dezember geheiratet. Versetzungsgesuche wurden geschrieben, denn Reinhard konnte aus Werl beruflich ja nicht weg, und so kam sie im Februar 1974 an die damalige Petri-Hauptschule, wo sie bis zu ihrer Verrentung blieb. „Damals konnte ich auch nachts ganz beruhigt durch die Fußgängerzone oder den Kurpark gehen“, schmunzelte sie. „Wenn mir dort Jugendliche begegneten, wurde ich nicht dumm angemacht. Mindestens einen von ihnen kannte ich immer.“ Und sie kannte ihre Schülerinnen und Schüler gut, machte sogar Hausbesuche.

Zwei Kinder brachte sie zur Welt, ein Mütterjahr oder eine KITA für Kleinkinder gab es damals noch nicht. Doch die Kinder wuchsen heran, und nachmittags arbeitete sie dann auch noch im Buchgeschäft. Hier war sie nachmittags ca. 15 bis 20 Jahre in der Schreibwarenabteilung im Keller. Dann kam der Umbau und das Geschäft wurde an den Sohn Alexander übergeben.

Auch ich kann mich noch gut an den „alten“ Laden erinnern, nicht nur als Kunde, sondern als die Harry Potter Bücher herauskamen, habe ich regelmäßig in der Nacht davor für die wartenden Kinder gezaubert, Ballons modelliert oder vorgelesen. Denn die Potter-Bücher durften erst an einem bestimmten Tag verkauft werden, und da jeder der Erste sein wollte, konnten die Kinder samt Eltern den Abend bis Mitternacht bei Steins verbringen. Hat allen total viel Spaß gemacht. Mir auch. Schließlich bekam ich für meinen Einsatz das erste neue Potterbuch geschenkt. Für mich als Zauberer natürlich ein Muss.

Schon damals war Jugendarbeit für Steins ganz wichtig. Ich bin z.B. damals regelmäßig für 8 Tage mit dem Jugendzirkus San Pedro Piccolino nach Leeds in England gefahren und bekam von Steins immer ihren Bulli, einen Neunsitzer, geliehen. Beim ersten Mal war er noch brandneu. Später wurde er dem DJK geschenkt, die damit heute noch Jugendliche zu Wettkämpfen fährt.

Nach ihrem Ausscheiden aus der Lehrertätigkeit

gab es aber keine Ruhe für sie. In Lippstadt gab es die Soroptimisten, das wollte sie auch in Werl. Zusammen mit Petra Kook und einigen anderen Frauen gründete sie in den Werler Soroptimistinnen-Club. Die Vorbereitungen dafür waren langwierig und kräftezehrend, aber nach drei Jahren war es gelungen. Ein Ziel war, offen zu sein für alle Frauen, ein Schwerpunkt die Jugendarbeit. So wurden z.B. Vereinsbeiträge für Kinder aus mittellosen Familien übernommen, oder sie fuhr auch mal ein Kind nach Soest zur Schule oder zum Arzt. Man förderte den „Treffpunkt-Leben im Alter e.V.“, der u.a. auch diese Zeitschrift herausgibt, unterstützte Schulprojekte an Grundschulen oder der neu gegründeten Sekundarschule, an der Norbertschule richteten sie einen Treffpunkt für Frauen mit Migrationshintergrund ein. Am Siederfest und an verkaufsoffenen Sonntagen organisieren die Soroptimistinnen Büchertische im ehemaligen Bekleidungsgeschäft Kirschniak, auf dem Marktplatz unterstützen sie eine Glasvitrine, wo sich lesefreudige Menschen Bücher herausnehmen können oder aber auch einstellen. Der Bücherschrank wird gut angenommen. Und das ist ihr wichtig, auch wenn in der Stein´schen Buchhandlung dadurch vielleicht das eine oder

andere Buch weniger verkauft wird. Weiter unterstützt sie mit den Soroptimistinnen das Frauenhaus in Soest, aber auch ein Konzert zugunsten der Ukraine wurde organisiert. Ein breites Betätigungsfeld also.

Häufig trifft man sie auch im Garten der Kulturen. Nicht bei der Gartenarbeit, das ist ihr inzwischen körperlich zu anstrengend, aber das Sprechen mit Migranten ist ja der eigentliche Schwerpunkt des Gartens, und da ist sie natürlich dabei.

Gerne reist sie auch. Z.B. einmal im Jahr für mehrere Wochen nach Österreich, jetzt war sie auch in Portugal. Nach dem Tod ihres Mannes war sie in Georgien, Armenien, Kapstadt, den Niederlanden und viel an der Nord- und Ostsee.

Mein Blick fällt auf eine große Wagnerfigur auf der Terrasse. „Ich bin ein großer Wagnerfan“, erklärt sie mir. „Schon seit 25 Jahren fahre ich jedes Jahr zu den Bayreuther Festspielen.“ Respekt. Wagner ist ganz schön schwere Musik und seine Opern dauern Stunden.

Überhaupt ist sie viel in Konzerthäusern zu sehen, was besonders an dem tollen Programm liegt, das Hermann Arndt mit dem Kolping Wickede organisiert. Schon kurz nach meinem Besuch bei ihr ist ein Opern- und Operettenabend in Dortmund geplant.

Sie hat viele Freundinnen, mit denen sie zum Essen ausgeht, sie lädt aber auch gerne ein. Dabei kocht sie selber. „Für sechs bis acht Leute ist das für mich kein Problem“, erklärt sie mir. „Essen mit Freunden und Freundinnen zu Hause ist viel persönlicher als in einem Restaurant.“ Überhaupt hat sie viele Freundinnen und gute Bekannte. Und sie findet es schön, wenn ohne Anmeldung mal jemand hereinschneit oder auch sie bei einer Freundin einfach mal klingeln kann. Wenn es gerade nicht passt, wird das kurz gesagt. Kein Problem.

Einmal im Monat geht es dann auch zur Doppelkopfrunde. Darauf freut sie sich immer. Und ein weiteres Hobby ist die Ahnenforschung. Im Flur hängt ein Stammbaum, der auf viele Generationen zurückblickt.

Ja, und natürlich lesen. Das muss bei ihrem Beruf eigentlich gar nicht erwähnt werden. Und das erfahren auch schon ihre Enkelkinder, 9 und 11 Jahre alt. Sie sind häufig bei ihr, und dann wird natürlich auch etwas unternommen. Langeweile kommt bei ihr nicht auf. Sich nach einem langen und harten Arbeitsleben einfach nur auf der Couch zurücklehnen? Klare Absage, geht gar nicht, wie man sieht.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars,
Buchhandlung Stein
und Gerald Bus

Wickede begrüßt Quartiersmanagerin

Zum 01. März dieses Jahres hat das Quartierszentrum in Wickede (Ruhr) seine Arbeit aufgenommen. Das neue Quartierszentrum befindet sich im Senioren-Zentrum St. Raphael in Wimbern und hat zum Ziel, das Miteinander und den Zusammenhalt in der Gemeinde zu stärken. Dies soll unter Einbeziehung aller Altersstufen geschehen. Es soll ein Ort der Begegnung, des Austausches und des voneinander Lernens geschaffen werden.

Die Idee des Quartierszentrums in Wickede (Ruhr) ist entstanden, durch den Wunsch der Ordenswerke des Deutschen Ordens und des Senioren-Zentrum St. Raphael, sich in der Gemeinde Wickede (Ruhr) mehr sozial zu engagieren, ohne auf ihren Hauptschwerpunkt, die Seniorenhilfe, reduziert zu werden. Das Quartierszentrum arbeitet und handelt unabhängig vom Senioren-Zentrum und ist ausgelegt auf generationsübergreifende Projekte, die nicht zwangsläufig das Senioren-Zentrum miteinbinden.

Gefördert wird dieses Projekt durch die deutsche Fernsehlotterie und die Ordenswerke des Deutschen Orden. Diese Förderung macht es möglich, dass das Quartierszentrum regelmäßig für alle Einwohner/innen, sowie Gruppierungen und Institutionen vor Ort präsent sein kann.

Sarah-Luisa Linke, die Quartiersmanagerin, hat vormals vier Jahre im pädagogischen Bereich der Flüchtlingshilfe gearbeitet. Während ihres Philosophie und Theologie Studiums war Sie als Betreuerin an einer Förderschule mit Schwerpunkt auf geistiger Entwicklung tätig, bevor ihr Weg sie nun nach ihrer Elternzeit ins Quartierszentrum Wickede geführt hat. Sie wünscht sich einen regen Austausch mit Einwohner/innen, sowie verschiedensten Gruppierungen und Institutionen.

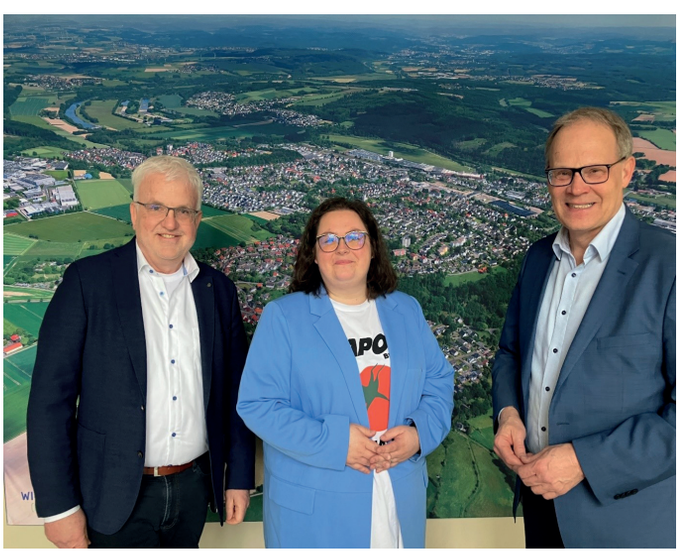
„Ein Quartierszentrum kann sich nur durch MITMACHEN entwickeln und ein Erfolg werden.“

Nach einer erfolgreichen Auftaktveranstaltung Anfang Juni, ist das Quartierszentrum nun voller Tatendrang und mit Unterstützung einiger Gruppierungen dabei, Ideen zu entwickeln und zum Leben zu erwecken.
Alle Bürger/innen und Interessierte der Gemeinde Wickede (Ruhr) sind herzlich willkommen sich selbst und ihre Ideen einzubringen und Projekte mit zu erarbeiten.

Denn das Ziel einer jeden Quartiersarbeit, z.B. die Qualität sozialer Beziehungen und die Verfügbarkeit von Angeboten für Bildung, Kultur und Freizeit zu optimieren, ist nur mit der Beteiligung aller zu erreichen.

Dazu sollen durch die Förderung von Begegnung und ehrenamtlichem Engagement soziale Netzwerke gestärkt und die Gemeinschaft gefördert werden. Möglich gemacht werden kann dies z.B. durch Quartiersgespräche, Arbeitskreise oder andere Beteiligungsformen.

Große Unterstützer sind häufig die Kommunen. So kann sich auch das Quartierszentrum Wickede auf die Unterstützung der Gemeinde Wickede (Ruhr) verlassen, wie Bürgermeister Martin Michalzik versichert.



Der Deutsche Orden engagiert sich bundesweit in über 60 sozialen Einrichtungen. Rund 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich täglich um die ihnen anvertrauten Senioren, Kinder, Jugendliche, Suchtkranke und Menschen mit Behinderungen.

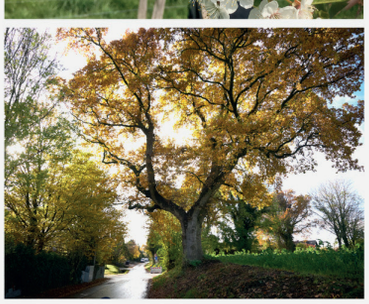
Sarah-Luisa Linke ist erreichbar 0160-94456857 oder per Mail sarah-luisa.linke@deutscher-orden.de

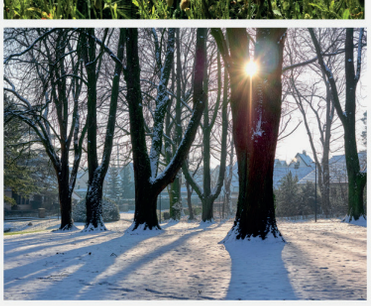
Sarah-Luisa Linke
Foto: Laura Hesse

Die Jahreszeiten in Werl erleben - Ein Fotoprojekt für alle Interessierten

Fotomotive direkt vor der Haustür finden, diese gekonnt aufnehmen und präsentieren – das ist das Ziel des neuen Projekts im Treffpunkt. Und das zu allen Jahreszeiten – das lässt einen Kalender vermuten. Und das ist auch der Plan! Der SeniorTrainer Peter Kubath, Fotografenmeister, möchte gemeinsam mit anderen ambitionierten Menschen dieses Vorhaben realisieren, denn gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

Wie finde ich ein Motiv an einem Ort, der mich täglich umgibt? Meist fotografieren wir an fremden Orten und machen Bilder von neu entdeckten Sehenswürdigkeiten. Vielleicht versetzen wir uns jetzt mal in jemanden, der Werl entdeckt und finden so Motive, an denen wir bisher nur vorbeigegangen sind?





Wenn wir nun auf diese Weise ein Motiv gefunden haben, wie setzen wir es dann so in Szene, dass die Betrachtenden es ähnlich attraktiv finden wie wir? Der Antwort soll gemeinsam nachgegangen, fotografische Gestaltungsmöglichkeiten kennengelernt und in der Gruppe überlegt werden, wie wir diese für die eigene Arbeit einsetzen können.

Nie wurde so viel fotografiert wie heute. Es kostet nichts, ist sofort anzusehen und kann in Sekunden in ferne Länder geschickt werden, und mit dem Smartphone hat die Kamera einen Nachfolger gefunden, der immer zur Hand ist und oft ebenbürtige Aufnahmen macht. Das hat zu inflationär vielen - zu Milliarden - Aufnahmen geführt. Der Wert und der Anspruch eines einzelnen Bildes sind dabei auf der Strecke geblieben. Wie können wir diese Wertigkeit wiederherstellen? Wir dürfen dabei ruhig ein Smartphone benutzen, aber wir sollten uns Zeit für den Vorgang des Betrachtens nehmen. Durch eine gute Komposition, durch Nutzung von Linienführung und Kontrasten kann auch ein alltägliches Motiv zu einem Bild werden. Das meinte sicher auch der bekannte Werler Fotograf Hellmuth Euler, wenn er gesagt hat: “Ich knipse nicht – ich fotografiere!“ Die Verwendung einer Fachkamera auf einem stabilen Stativ hat seine Arbeit zwar langsamer gemacht, der Qualität der Aufnahme aber sicher genutzt. Noch länger hat die Bilderfassung bei einem anderen bekannten Werler Künstler gedauert. Wenn Hans Sponnier eines seiner berühmten Werler Motive auf Papier gebracht hat, dann benötigte er dafür ungezählte Stunden! Die Ergebnisse seiner Kunst hängen dafür in vielen Werler Wohnzimmern.

Bilder werden also oft dafür gemacht, dass andere Menschen sie betrachten können und Gefallen finden. Das möchten wir in unserer kleinen Seminarreihe erreichen. Wir beginnen mit dem Herbst 2025, arbeiten uns durch die Jahreszeiten und können - wenn der Plan gelingt - zu Weihnachten 2026 einen Kalender unter den Baum legen. Eine Präsentation von großformatigen Bildern im Rahmen einer kleinen Ausstellung könnte auch ein Ziel sein. Jeder Mensch, in jedem Alter, braucht ein Ziel. Für unser Projekt soll aber der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Arbeit im Vordergrund stehen – wir dürfen alles, müssen aber nichts!

Pro Jahreszeit treffen wir uns vier Mal für 1 bis 1 ½ Stunden am Nachmittag, lernen ein Gestaltungsmittel kennen und besprechen unsere Bilder. Individuelle Nachfragen können im Anschluss besprochen werden.

Eine Auftaktveranstaltung, bei der das Projekt näher erläutert wird, findet am 5. September um 17 Uhr im „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“, Kurfürstenring 31 in Werl statt. Anmeldungen nimmt der „Treffpunkt“ persönlich, telefonisch unter 02922 927 5000 oder per E-Mail an treffpunkt-werl@web.de entgegen.

Text und Fotos: Peter Kubath

Blumenkohl – ein altes Gemüse, neue Rezepte

Je nach Region wird er auch Karfiol oder italienischer Kohl genannt.
Blumenkohl ist reich an Vitamin C, A und Kalium. Sein Vitamin C Gehalt ist höher als in Apfelsinen. Das enthaltene Vitamin A ist gut für die Haut und die Augen und Kalium schützt unser Herz.
Heute wird Blumenkohl in unterschiedlichen Farben angeboten, geschmacklich sind die Unterschiede kaum spürbar.
Für die Rezepte wurde weißer Blumenkohl verwendet. Beim Einkauf sollte man auf feste Köpfe achten.

Blumenkohlpasta mit Bratwurst

Zutaten für 4 Personen:

300 g feste Pasta (evtl. Penne)
1 kleiner Blumenkohl,
Zitronensaft
1 Zwiebel,
1 kleine Knoblauchzehe
2 El Öl
3 grobe Bratwürstchen,
4-5 geschälte Tomaten
60g Frischkäse (Ricotta ist auch sehr lecker)
50 g geriebener Käse, am besten Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Nudeln nach Packungsvorschrift garen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und ca. 5 Minuten bevor die Nudeln gar sind, mit in den Nudeltopf geben.
In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Öl andünsten.

Aus der Bratwurst kleine Bällchen formen und mitbraten. Zum Schluss die grob gewürfelten Tomaten dazugeben.
Den Blumenkohl tropfnass mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gleich in die Pfanne geben. 1-2 EL Nudelwasser, den Frischkäse und den geriebenen Parmesan dazugeben und alles miteinander vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken.

Mit Petersilie garnieren.

Blumenkohlauflauf

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl
200 g Kochschinken in dickeren Scheiben
150 g geriebener Käse (Gouda, Edamer oder Bergkäse)
2-3 Eier
¼ l Milch
Salz, Pfeffer, Muskat, wer hat kann noch einen Spritzer Worcestersoße zugeben.

Den Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser ca. 4-5 Minuten kochen, sodass er noch sehr bissfest ist.
Herausheben, etwas abkühlen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
Dann die Scheiben dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform geben.

Wer mag kann noch gekochte Nudeln oder klein gewürfelte Pellkartoffeln dazu geben.

Schinken klein würfeln und mit dem geriebenen Käse über dem Blumenkohl verteilen.
Eier, Milch und 3 EL Blumenkohlwasser vermischen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat, (evtl. Worcestersoße) würzen und über dem Blumenkohl verteilen.

Der Auflauf wird bei 180° ca. 30 Minuten gebacken.

Einen guten Appetit wünscht
Doris Sertel (Text und Fotos)

Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel

Hier kommen die Lösungswörter zu unserem Juli-Suchsel:
Paradiesgarten, Etikette, Hitzknigge, Fachwerkhaus, Betrügereien, Sommergerichte, Spendenlauf, Kulturzentrum, Heilpflanze, Spurensuche
Alle Gewinnerinnen und Gewinner haben ihre Preise bereits abgeholt.

Kreuzworträstsel

Für unser Kreuzworträtsel haben wir zehn Fragen für Sie vorbereitet. Hinweise finden Sie wie immer in unseren Texten!

Frage 1: Knapp 100 m von dem Wanderparkplatz Günner Hude entfernt liegt ein…

Frage 2: Zu den Attraktionen des Bauernmuseums gehört eine … aus dem Jahr 1920.

Frage 3: Welcher bekannte Mineralstoff entspannt die Muskulatur?

Frage 4: Wie heißt der entzündungshemmende u. gefäßstabilisierende Wirkstoff im Buchweizen?

Frage 5: Wie viele Personen können gleichzeitig bei dem Kartenspiel Bridge mitspielen?

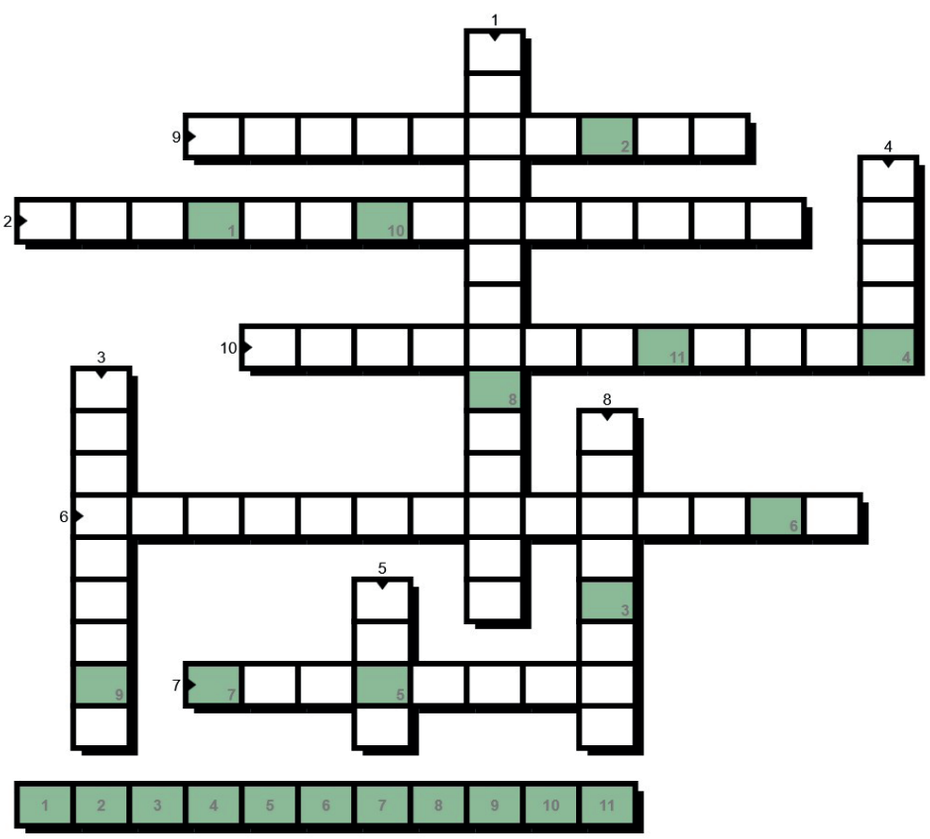
Frage 6: Welche Technik ruft automatisch im Ernstfall Hilfe?

Frage 7: Welcher Gegenstand wurde immer wieder für das Schwimmbad vergessen?

Frage 8: Wohin ging die gemeinsame Reise der Werler Soroptimistinnen?

Frage 9: Auf welches Spiel freut sich Doris Stein einmal im Monat?

Frage 10: Welches Thema steht im Mittelpunkt des neuen Fotoprojekts des Treffpunkts?



Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen ausgelost und vom Treffpunkt - Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.10.2025.
Bitte senden Sie Ihre Lösung entweder:
per Post an: Treffpunkt – Leben im Alter e. V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl oder
per E-Mail an: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Ellen Kirchhoff

Bürgerstiftung Hellweg-Region

DRUCKHAUS WERL

Industriestr. 7a (Halle 1) | 59457 Werl
Telefon (0 29 22) 9 12 55 07 | Telefax (0 29 22) 9 12 55 17
info@druckhaus-werl.de | www.druckhaus-werl.de