

Herbstzeitlese

Zum
Mitnehmen

Die Seniorinnenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

24. Jahrgang | Februar / März 2019 | Ausgabe 136

♀ *Anlässlich des Internationalen Frauentages: diesmal betont weiblich* ♀

Vom Winteranfang bis zur Frühjahrs-Tagundnachtgleiche

Dem Licht entgegen



Morgens im Goldenstedter Moor

Foto: Irmgard Welzel

Durch den golden leuchtenden Oktober des vergangenen Jahres, der bis weit in den November hineinreichte, hatte ich gar nicht so deutlich wahrgenommen, wie sich Tag um Tag das Licht verlor und die Dunkelheit immer früher einsetzte und den Tag verkürzte. Die vorweihnachtliche Zeit mit ihrem Lichterglanz in Stadt und Land erhellte zwar die immer dunkler werdende Jahreszeit, doch das Tageslicht verschwand nach nur wenigen Stunden.

Noch finsterner wurde es am 21. Dezember! An diesem Tag erleben wir den kürzesten Tag und die längste Nacht im Jahreslauf. Die Sonne erreicht in unseren Breiten an diesem Tag die geringste Mittagshöhe, nicht einmal ganze acht Stunden lässt sie sich sehen, und die lange Nacht, die 16 Stunden währt, will dann kein Ende nehmen. Es ist der Tag der Wintersonnenwende. Immer zwischen dem 19. und 22. Dezember eines Jahres hält die Sonne für einen kurzen Moment scheinbar inne, so, als hielte sie die Luft an. Dieser Sonnenzustand

heißt „Solstitium“ (lat.) = Stillstand der Sonne. Doch schon am kommenden Abend bleibt sie für eine Minute länger und erhöht dann täglich ihr Lichtgeschenk. Das alles belebende Licht kehrt wieder zurück!

Mit dem Aufgang hatte die Sonne es nach der Wintersonnenwende nicht so eilig. Ging sie am 21. Dezember 2018 erst um 8:39 Uhr auf, so schaffte sie bis zum 21. Januar 2019 ungefähr nur 15 Minuten, um eher aufzustehen. Aber abends ging sie in diesem Zeitraum schon 40 Minuten später unter. Das Licht hatte die Finsternis besiegt!

Die alten Völker unserer Erde feierten auf ihre Weise die Wiederkehr des Lichts. Denn die Sonne war ihr Garant fürs Überleben nach den harten und kalten Wintertagen. In ihren Riten und Mythen spiegelt sich die Verehrung der Sonne wider. So wurde seit Jahrtausenden die Wintersonnenwende an vielen Kultstätten begangen, um das wiederkehrende Licht feierlich zu begrüßen.

Am 2. Februar („Mariä Lichtmess“) hat die Sonne Fahrt aufgenommen und scheint bereits neun Stunden lang. Im Volksmund heißt es:

„Die Sonne tat einen Sprung!“ Manchmal können wir schon in der wärmenden Sonne auf einer Bank sitzen und das blass gewordene Gesicht der Sonne entgegenhalten.

In der Bauernschaft gilt dieser Tag als erster Frühlingstag im neuen Jahr. Denn nach Lichtmess steigt der Saft in Baum und Busch. Ackerbau und Gartenarbeit werden aufgenommen. Es ist dies auch ein katholischer Feiertag. So wurden in früheren Zeiten die Kerzen für die Kirchen und den Hausgebrauch gesegnet. In kirchlichen Kreisen endet jetzt endgültig die Weihnachtszeit.

Ende Februar beträgt der tägliche Lichtzuwachs bereits vier Minuten, um am 20. März die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche zu erreichen. Zwölf Stunden Tageslicht, zwölf Stunden Nacht.

Leuchtete der Herbst in goldenen Farben, so kleidet sich der Frühling nun in zartem lichten Grün.

Ingrid Plümer



Entkleidungspanne

Es ist jedes Jahr dasselbe. Am Jahresanfang – diesmal war das Weihnachtsfest besonders schön, weil die Kinder mit den Enkelkindern wieder einmal zu Besuch waren – kommt der „Abbau“ der Weihnachtsdekoration. Dafür ist Erich komplett verantwortlich. Zuerst bemühte er sich, die von Uschi, die er auch im neuen Jahr „Mutti“ nennt, besonders schön geschmückte Nordmann-Tanne zu „entkleiden“.

Dabei kam es zu einem Fehlgriff und die gläserne Spitze ging zu Bruch. Da Uschi die Leiter und den darauf stehenden Erich stützen musste, war dieses Malheur nicht zu verheimlichen, im Gegenteil, seine „Mutti“ war froh, dass nichts Schlimmeres passierte, denn die Leiter, und damit auch Erich, schwankte sehr stark.

Das war allerdings der einzige Schaden, der bei der „Entschmückung“ des Wohnzimmers entstand, alle anderen weihnachtlichen „Schmuckbilder“, auch die im Garten, gingen problemlos über die Bühne.

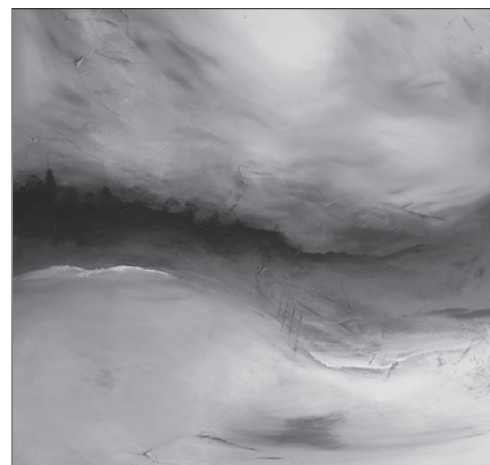
Nun trat aber Uschi auf dieselbe. Sie hatte von den Kindern einen kabellosen Staubsauger geschenkt bekommen, den sie nun hemmungslos einsetzte. Erich saß im Sessel und schaute erfreut zu, er musste nur seine Füße hochheben, als „Mutti“ mit ihrem Geschenk vorbeisauste.

Silvester fand in friedlicher ruhiger Zweisamkeit statt, mit der gegenseitigen Zusicherung gesund zu bleiben, und in der Hoffnung, dass das neue Jahr ähnlich gut verläuft wie das Jahr 2018. Uschi und Erich meinen, das reicht völlig aus, weitere sogenannte gute Vorsätze, die oftmals gar nicht durchgehalten werden, sind unnötig. Erich hofft auch, wie schon im vergangenen Jahr, dass nun endlich die Bauarbeiten am Waffenplatz zu Ende gehen und er mit seiner Frau Uschi im Sommer auf einer bequemen Bank sitzend Kindern zusieht, wie sie zwischen den Wasserfontänen rumtoben.

Fritz Luther

VHS Doppelausstellung in Kooperation mit dem BBK Oldenburg + dem Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler in OL

Die Kraft der Farbe – Shared Space



Reinald Szepanski: „Sturmfront“ (2017),
Acryl auf Leinwand Foto: VHS Oldenburg

Die Kraft der Farbe

Reinald Szepanskis abstrakte Malerei liefert jede Menge Möglichkeiten zur Interpretation. In seiner Ausstellung „Die Kraft der Farbe“ kann die Betrachterin je nach ihrer Empfindung verschiedenste farbgewaltige Landschaften entdecken.

Leinwand und Acryl – das sind seine Arbeitsgrundlagen. Die Farben trägt er mit Pinsel, Spachtel oder Fingern auf. Als „Hilfsmittel“ nutzt er Sand, Erde, Spachtelmasse und – Musik. Seine Arbeiten entstehen spontan und verändern sich während des Arbeitsprozesses.

Shared Space

Es ist schwierig, eine Analyse der verborgenen Sprache des polnischen Künstlers Szymon Vito Szymankiewicz durchzuführen, egal, ob man es vom Allgemeinen ins Besondere versucht oder umgekehrt. In seiner Ausstellung „Shared Space“ lassen sich Räume von spielerischer Balance zwischen Linearität und Spannung entdecken. Die Ordnung der Symmetrie gleitet dabei quasi hinter den Vorhang der Erinnerung.

Jedoch offenbart sich eine weitere Schicht, diesmal die des unerwartet Sichtbaren, erfüllt mit Andeutungen und Konkretem.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 8:30 bis 21 Uhr
Sa.: 11 bis 17 Uhr
VHS Oldenburg, Karlstraße 25

Szymon Vito Szymankiewicz:

Imaginations (2018), Acryl auf Leinwand

Foto: VHS Oldenburg





Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Lesende,
am Freitag, dem 8. März 2019, wird der Internationale Frauentag weltweit gefeiert. In mehr als 25 Ländern ist dieser Tag sogar ein gesetzlicher Feiertag. Leider nicht in Deutschland, wobei es auch hierzulande Bestrebungen dazu gibt. Entstanden ist der Weltfrauentag schon vor dem Ersten Weltkrieg. Anlass war eine Initiative sozialistisch orientierter Frauen, die für die Gleichberechtigung, das Wahlrecht und die Emanzipation kämpften. So fand der Frauentag erstmalig in Dänemark, Deutschland, Österreich, Ungarn und der Schweiz am 19. März 1911 statt. Seit 1921 wird er jährlich am 8. März begangen.

Wir von der **Herbstzeitlese** haben diesen Tag zum Anlass für ein kleines Experiment genommen. Es geht um Sprache und darum, dass wir häufig nur die männliche Form verwenden, auch wenn Frauen stillschweigend *gleichberechtigt* mitgemeint sind. Diese Tatsache führt auch in unserem Redaktionsteam immer wieder zu Diskussionen. Und ja, zugegeben, es ist umständlich und nicht besonders lesefreundlich, wenn wir grundsätzlich beide Formen, also die weibliche und die männliche, in unseren Artikeln verwenden.

In dieser Ausgabe haben wir „den Spieß einmal umgedreht“. Es wird entweder die neutrale oder die weibliche Form verwendet. Bei manchen Artikeln wird es Ihnen gar nicht auffallen, bei anderen aber sehr wohl. Besonders auffällig, vielleicht sogar schockierend ist es wohl für Männer, die sich plötzlich als „Patientin“, „KraftfahrerIn“ oder „Försterin“ angesprochen sehen. So aber, meine Herren, geht es uns Frauen umgekehrt jeden Tag. Wir haben uns daran gewöhnt, was nicht heißt, dass wir nicht immer wieder über diese einseitige sprachliche Form diskutieren müssen. Aktuell findet diese Auseinandersetzung gerade vermehrt auch im Zusammenhang mit einem dritten Geschlecht öffentlich statt. Sprache schafft Bewusstsein, sie nimmt Einfluss auf unser Denken und Handeln. Mit dieser Ausgabe der **Herbstzeitlese** wollen wir einmal darauf aufmerksam machen, wie die ungewohnte Ausdrucksweise auf uns wirkt. Dabei freuen wir uns schon jetzt auf Ihre Meinung zu diesem Thema.

Ihre

Das Reh

Wildtier des Jahres 2019

Die Deutsche Wildtier Stiftung hat das Reh (*Capreolus capreolus*) zum Wildtier 2019 gekürt. Bei dieser Wahl ging es der Stiftung nicht um eine Tierart, die vom Aussterben bedroht ist, sondern um den Konflikt mit Försterinnen, die Rehe wegen ihrer Nahrungssuche im Wald strikt bejagen. Außerdem um die Gefahr der Verletzungen und Tötungen von Kitzen in der Landwirtschaft bei der Wiesenmahd.

Schon vor 25 Millionen Jahren waren Rehe unterwegs, während das Rotwild, also die „echten Hirsche“, erst vor zehn Millionen Jahren die Wälder durchstreiften. Rehe besiedeln inzwischen alle Vegetationsformen, dichte Wälder, Feldfluren und offene Wiesen. Sie sind meist Einzelgängerinnen, Gruppen bilden sich oft im Winter. Ihr Gewicht beträgt 15 bis 20 Kilogramm und sie werden bis zu zwölf Jahre alt, haben einen



ausgeprägten Geruchssinn und können Menschen auf mehr als 300 Meter Entfernung wittern.

Ihre natürlichen Feindinnen sind Füchse, Wölfe, Luchse und Wildschweine. Typische Fluchtbewegungen sind weite und hohe Sprünge, um im dichten Unterholz oder Gebüsch zu verschwinden. Rehe werden in der Tierwelt dem sogenannten „Schlüpfertypus“ zugerechnet. Die Nahrung besteht meist aus Gräsern und Kräutern, aber auch Blätter, Knospen und Triebe sind eine willkommene Abwechslung auf der „Speisekarte“. Damit sorgen sie für den schon erwähnten Konflikt mit den Försterinnen.

Die Erfindung des Scheibenwischers

Klare Sicht

Auf der Suche nach Erfinderrinnen las ich Erstaunliches über die Amerikanerin Mary Anderson (1866–1953), die Bauunternehmerin, Rancherin und Winzerin war. Im November 1903 erhielt sie für 17 Jahre das Patent auf die erste funktionierende Scheibenwischanlage der Welt! Seitdem sorgen Scheibenwischer für klare Sicht im Straßenverkehr.

Im Winter 1902 wurde Mary Anderson in New York City zu der Erfindung inspiriert. Bei Schneereggen saß sie in einer Straßenbahn und beobachtete die Kraftfahrerinnen, die ständig aussteigen mussten, um ihre Frontscheibe vom Schnee zu befreien. Wieder zu Hause im warmen Birmingham



Im Sommer ist das Fell braunrot, das sich im Frühherbst in dunkelgrau verändert. In dieser Zeit ist dann der Bereich um den After, der sogenannte Spiegel, noch stärker in einem gelblich-weißen Farbton zu erkennen. Er hat bei den weiblichen Tieren die Form eines Kleeblatts, bei den Rehböcken hat er eine Nierenform. Die Böcke sind es auch, die ein kleines 20 cm hohes Geweih tragen.

Eine Besonderheit in der Fortpflanzung bei Rehen ist eine verlängerte Keimruhe. Die Ricken werden im Juli befruchtet, das Ei jedoch wächst nicht sofort heran, sondern erst Ende November beginnt die embryonale Entwicklung. Das bedeutet, dass die Kitze erst im warmen und vegetationsreichen Mai geboren werden, was ihre Überlebenschancen vergrößert. Aber nun besteht für sie die große Gefahr, dass ihre Lager im hohen Gras oder Kornfeld bei der Mahd nicht rechtzeitig erkannt werden und sie verstümmelt oder gar getötet werden. Vereinzelt werden heute durch Landwirtinnen Drohnen eingesetzt, um Lagerstätten von Kitzen aufzuspüren. So können die Kitze rechtzeitig gerettet werden.

Der beste Schutz besteht allerdings darin, dass der erste Schnitt erst nach dem 1. Juli erfolgt, dann ist ein Kitz groß genug, um vor den scharfen Messern der Mähmaschine zu flüchten und sein Leben zu retten. So werden wir weiterhin,

egal ob im Auto, Zug oder Bus, uns gegenseitig zurufen: „Sieh mal, da sind Rehe am Waldrand!“ und uns an einem schönen Teil unserer Natur erfreuen.

Natürlich muss, wenn über das Tier des Jahres berichtet wird, an den schönsten und eindrucksvollsten Film über ein Reh erinnert werden. Entstanden ist er nach einem Roman des österreichisch-ungarischen Schriftstellers Felix Salten im Jahre 1929. Nach dessen Tiergeschichte entstand in den legendären Disney-Filmstudios 1942 der wunderbare Zeichentrickfilm „Bambi“, welcher Kinder und Erwachsene auf der ganzen Welt bis heute begeistert. Allerdings wurde bei der Übersetzung des Romans für den amerikanischen Buchmarkt aus dem Rehkitz ein kleiner Weißedelhirsch. Die deutsche Synchron-Fassung verwandelte jedoch den Junghirsch wieder in ein Rehkitz. Da Bambis Vater in der deutschen Fassung aber ein Hirsch ist, glauben heute viele Deutsche, dass das Reh die Frau des Hirsches ist. Egal, was wir annehmen, in der Natur stimmt es!

Auch in Deutschland hat Bambi seinen festen Platz gefunden. Seit 1948 wird ein BAMBI, erst als Filmpreis, ab den 1980er-Jahren als Medien- und Fernsehpreis, an nationale und internationale Persönlichkeiten und Stars verliehen. 2018 fand die 70. BAMBI-Verleihung in Berlin statt. Text und Illustrationen: F. Luther

Ulrike Ende



**Alten- und Pflegeheim
Bodenburgallee 51
gGmbH
26131 Oldenburg**

**Tel.: 0441 - 950 750
www.bodenburgallee.de**

Wir sind für Sie da!

**Stationäre Pflege
Mahlzeiten-Service**



**Besuchen Sie unser
öffentliches Café!**

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

Impressum

Herausgeber:

WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.,
Bahnhofstraße 11, 26122 OL
Tel: 0441- 26 444
info@herbstzeitlese-ol.de
www.herbstzeitlese-ol.de
Bankverbindung: LzO
IBAN:
DE20 2805 0100 0100 0283 23
(auch für Spenden)

Druck:

Officina Druck & Medienservice

Redaktion:

Imme Frahm-Harms (V.i.S.d.P.),
Jan Janssen Bakker, Reinhold
Boehme, Wolfgang Buddeberg,
Ulrike Ende, Fritz Luther, Jörg-
Ingolf Otte, Ingrid Plümer, Elise
Samolewitz, Irmgard Welzel

Ansprechpartner für Anzeigen:

Uwe Bergeest
Auflage: 10.000 Exemplare
Verteilung in: Oldenburg, Bad
Zwischenahn, Edewecht,
Wiefelstede, Rastede, Warden-
burg und Hatten, u. a. in Filialen
der LzO, in Kirchengemeinden,
Seniorenheimen, Apotheken,
Kliniken, Arztpraxen, Bürger-
ämtern, Supermärkten, im
PFL, im Informationszentrum
der Stadt Oldenburg

Kennen Sie Brczwezmisl?

Hochmut und Wertschätzung

Zahlreiche deutsche Redewendungen sind in Bezug auf andere Völker entstanden. Einige davon sind durchaus wertschätzend: Wenn zum Beispiel etwas präzise, ohne Unterbrechung und fehlerlos stattfindet, sagen wir: „Es läuft wie ein Schweizer Uhrwerk.“ Auch die skandinavische Perfektion bei der Herstellung von Stahl wird gewürdigt, wenn es heißt, jemand „sitzt hinter schwedischen Gardinen“. Geradezu sprichwörtlich ist das Verständnis für Fairness im Sport auf den britischen Inseln und so sagen wir, dass es wohl „nicht die feine englische Art ist“, wenn sich jemand danebenbenimmt oder sich im Ton vergreift.

Wir neigen dazu, mangelndes Verständnis nicht der eigenen Unerfahrenheit zuzuschreiben, sondern wir bemäkeln eher die Fremdheit: „Das kommt mir spanisch vor.“ Damit hat es wahrscheinlich folgende Bewandnis: Karl V. (1500–1558) war nicht nur deutscher Kaiser, sondern auch spanischer König, aber dem Habsburger war das sehr spezielle spanische Hofzeremoniell fremd und unverständlich. Ähnlich verhielt es sich mit einigen Dorfnamen im Herrschaftsbereich der Donau-Monarchie. In Wien wurde deutsch gesprochen; es musste aber mit Verwunderung zur Kenntnis genommen werden, dass die angestammte Bevölkerung im nördlichen Reichsgebiet tschechisch sprach. Wenn Sie den Dorfnamen *Brczwezmisl* aussprechen sollten, würden Sie wahrscheinlich auch streiken. „Das sind für mich böhmische Dörfer“ heißt es, wenn jemand etwas ganz und gar nicht versteht oder kennt.



Kupferstich von Racknitz (1789)

„Das ist russisch Roulette!“ würden wir angesichts einer gewagten Entscheidung in einer unkalkulierbaren und risikoreichen Situation ausrufen. Ob es zutrifft, dass es Soldatinnen der zaristischen Armee waren, die mit ihren Revolvern das Schicksal herausgefordert haben, ist nicht belegt. Behauptet wird dies aber in einer amerikanischen Kurzgeschichte aus dem Jahre 1937. Besonders sympathisch erscheinen unsere östlichen Nachbarinnen in diesem Falle nicht.

Ebenfalls nicht liebenswert wirken die Französinen, wenn sie die Redensart verwenden, dass sie sich „französisch verabschieden“. Damit ist gemeint, dass jemand eine Versammlung oder ein Treffen verlässt, ohne sich in angemessener Art und Weise zu verabschieden und damit die hergebrachten Regeln der Höflichkeit verletzt.

„Einen Türken bauen“ oder „etwas türken“ ist eine Redewendung, mit der ausgedrückt wird, dass etwas vorgetäuscht oder gefälscht wird. Das Volk am Bosphorus ist aber gar nicht mit dieser Schmähung gemeint. Vielmehr geht diese Bezeichnung wohl auf den Schachautomaten des Wolf-

gang von Keupelen zurück, den dieser im Jahre 1769 vorgestellt hat. Hinter einem Schachbrett saß eine menschengroße Gestalt in türkischer Tracht, die angeblich in der Lage war, als Automat mit einer komplizierten Mechanik die Schachfiguren sinnvoll und zielsicher zu führen.

Die Täuschung wurde später entlarvt, denn in der Konstruktion unter dem Schachbrett befand sich eben nicht ein frühzeitlicher Schachcomputer, sondern ein lebender Mensch, der die Figuren führte. In den letzten Jahren gerät diese Redewendung angenehmerweise immer mehr in Vergessenheit: Wir bedienen uns eher des englischen Fremdworts *Fake* oder *faken*.

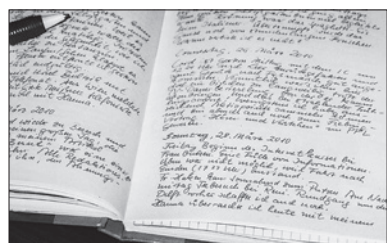
Eindeutig herablassend und damit völlig inakzeptabel ist die Bezeichnung „polnische Wirtschaft“. Entstanden ist diese hochmütige Sichtweise am Ende des 18. Jahrhunderts, als Preußen, Russland und Österreich das Königreich Polen untereinander aufteilten. Die chaotischen Zustände und vor allem die desolaten wirtschaftlichen Verhältnisse in dem geschundenen Land veranlassten preußische Berichterstatterinnen, diesen Begriff zu prägen. 1910 wurde sogar die Operette des Komponisten Jean Gilbert mit dem Titel „Polnische Wirtschaft“ uraufgeführt. Erst seit der Jahrtausendwende und der Integration Polens in ein vereintes Europa lässt die Verwendung nach.

Bleibt zu hoffen, dass Verständnis für andere Kulturen und Menschlichkeit keine „böhmischen Dörfer“ sind.

Jan Janssen Bakker

Das Tagebuch

Fast täglich schreibe ich an mich selbst



Mein Tagebuch

Juni 1981. Schon damals verging mir die Zeit viel zu schnell. Beim Wochenrückblick hatte ich Mühe, mich an Einzelheiten der vergangenen Tage zu erinnern. Als ich das meinem Mann klagte, riet der mir spontan: „Schreib doch Tagebuch!“ Für diesen Rat bin ich ihm noch heute dankbar.

Anfangs trug ich allabendlich Erwähnenswertes vom Tagein. Dabei blieb es aber nicht. Oft musste ergänzt werden. Stichworte im Tageskalender halfen mir dabei, Erlebtes im Tagebuch dann ausführlicher zu erzählen. Episoden aus dem Berufsalltag füllten mitunter etliche Seiten, und es war wohlthuend, mir manches von der Seele schreiben zu können.

In meinen Inselferien hatte ich meistens das Tagebuch dabei, um Strandkorb-Erlebnisse und nette Begegnungen mit Feriengästen und Insulanerinnen festzuhalten. Da gab es beispielsweise das Inselkind, das mich allzu gern in meinem „Heim am Strand“ besuchte, neugierige Fragen stellte und keine Hemmungen hatte, seine Triefnase in meinem Bademantel zu putzen.

Heute macht es mir viel Freude, alte Tagebücher durchzublättern und Erinnerungen wach werden zu lassen. Das geschieht mittlerweile traditionsgemäß am Silvesterabend. Anhand der „Briefe an mich selbst“ lasse ich das zu Ende gehende Jahr Revue passieren, um mir schöne, eindrucksvolle und auch traurige Begebenheiten ins Gedächtnis zurückzurufen.

Eine wahre Fundgrube sind die Tagebücher auch für meine redaktionelle Mitarbeit bei der **Herbstzeitlese**. Schon so manches Erlebnis war eine Geschichte für unsere Seniorinnenzeitung wert, wie beispielsweise die Flaschenpost von

Gary, einem zwölfjährigen Schüler aus England, die mir im Sommer 1984 eine Flutwelle am Juister Weststrand vor die Füße spülte, und erst recht die erheiternde Begegnung mit Minister Wilfried Hasselmann und „Mister Bonn“ beim Gartenfest in Bonn, wo ich Friedrich Nowotny zu einem „Bericht aus Bonn“ meine Meinung sagen konnte. Ein besonderer Höhepunkt war die Einladung zu Bundespräsident Richard von Weizsäcker im August 1986 nach Spiekeroog. Erst viele Jahre später erzählte ich unseren Leserinnen von diesem mich sehr beeindruckenden Erlebnis.

Sicherlich werde ich auch in Zukunft ab und zu mein Tagebuch als willkommene Quelle für Geschichten in der **Herbstzeitlese** benutzen. Mir hilft das Tagebuch gegen das Zerrinnen der Zeit. Diese kann ich zwar nicht anhalten, aber jederzeit längst Vergangenes in der Erinnerung wieder lebendig und gegenwärtig sein lassen.

Text und Foto:
Elise Samolewitz

Ambulant seit 1993 Fischer & Hacker GbR
Tel. 0441 - 1 35 97
Häusliche Kranken- und Altenpflege

Erweiterte, kostenfreie Leistungen:

- **Überleitungspflege**
- **Individuelle Schulung und Beratung bei Ihnen zu Hause**
- **Spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung**

Cloppenburg Straße 66
26135 Oldenburg

www.ambulant.de
buero@ambulant.de

Lieber Daheim als im Heim?

Liebevolle Seniorenbetreuung 24 Stunden zu Hause...

Vermittlung von kompetenten, warmherzigen Betreuungskräften, deutschsprachig und sozialversichert, deutsche Ansprechpartner vor Ort, feste Tagespreise ohne Zusatzkosten...



Rüdiger und Silke Baumann (Altenpfleger und Ergotherapeut/in)
0441 - 92 37 91 79 oder 0178 - 9 74 12 98

Freundliche, kompetente, zuverlässige und vor allem pünktliche MitarbeiterInnen!

Sie werden immer von den gleichen MitarbeiterInnen betreut!

Wir bieten Ihnen auch Betreuungs- und hauswirtschaftliche Dienste!

Wir lassen Sie nicht allein - 24 Std. Bereitschaft!

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich!

Oldenburg · Donnerschweer Str. 94

Tel.: 04 41 / **69 7 69**

E-Mail: info@pao-oldenburg.de

Web: www.pao-oldenburg.de

alle Kassen

seit 1981

PAO
Private Altenpflege Oldenburg

**Wir lassen
Sie nicht allein...**

Wir sind zertifiziert nach SGB XI



Meisterbetrieb

68 13 40
Alexanderstraße 276

Ihr Fachgeschäft für

- Fernseh – Video – HIFI
- Kundendienst
- Beratung auch zu Hause

- Kabel – Sat – Antennen



Fachhändler



Ihre häusliche
pflege

SANITAS

Telefon 0441-36514

- Sämtliche Leistungen der Pflegeversicherung
- Alle Leistungen der häuslichen Krankenpflege
- Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Senioren-Wohngemeinschaft mit Tages- und 24-Stunden-Betreuung

Rufen Sie an oder kommen Sie einfach mal vorbei. Wir beraten Sie gern!

Ihre Sabine Marquart
Staatl. examinierte Krankenschwester

Alexanderstr. 120 · 26121 Oldenburg
info@sanitas-oldenburg.de
www.sanitas-oldenburg.de

☎ 04403-5254 www.rose-pflegedienst.de

**PFLEGEDIENST
ROSE**

BAD ZWISCHENNAH

- ▶ Grund- u. Behandlungspflege
- ▶ Bereitschaftsdienst
- ▶ Pflegeberatung ▶ Hausnotruf
- ▶ Menu-Service ▶ u.v.m.

Wir sind für Sie da! –
Sprechen Sie uns an.

Ihr Pflegeteam Rose



AMBULANTE KRANKEN- UND ALTENPFLEGE

Grenzenlose Fantasie

Geheimnisträgerinnen

Es war wieder einmal so ein grauer verregneter Nachmittag, der früh schon in die Abenddämmerung überging. Mein kleiner Freund und ich hatten bereits über anderthalb Stunden lang im Wohnzimmer das Rennfahrerinnenquartett gespielt. Inzwischen kannte ich alle weltbekannten Rennfahrerinnen, die maximalen Stundenkilometer ihrer Rennwagen und was sonst noch so dazugehört. Eine nur kurze Verschnaufpause bei Tee und Käsebrötchen war uns vergönnt, danach ging's hinauf in das Kinderzimmer. Hier erwartete mich ein Raum, vollgestopft mit Spielzeug- und Kinderbücherregalen und mit tausenden

von Legobausteinen. Uns blieben nur noch 45 Minuten Zeit zum Spielen, danach sollte das tägliche Abendritual beginnen, denn am nächsten Morgen wartete ja der Schulunterricht auf den Zweitklässler.

„Was wollen wir spielen?“, fragte ich angesichts der tausend Möglichkeiten, die sich uns boten. Ich sah mich schon mit den klitzekleinen Legobausteinen aus der „City“-Serie herumhantieren, was mir nicht mehr so leicht fällt, denn meine Feinmotorik ist altersbedingt doch schon leicht eingeschränkt. Ich brauchte nicht lange zu warten, flugs holte er eine große Plastikwanne, bis oben angefüllt mit Holzbausteinen,

hervor und meinte: „Wir können ja was bauen“, und schüttete den Holzhaufen auf den Teppich. Da war ich aber überrascht: Holzbausteine hätte ich in seinem Zimmer nicht mehr vermutet, da sein Hobby jetzt ja ganz andere Bausteine waren.

Also legten wir los, beide lagen wir bäuchlings auf dem Teppich, er baute einen Turm, der in Windeseile an Höhe gewann, ich versuchte mich mit einem Hausbau. Plötzlich zerfiel sein Turm und die Holztrümmer verteilten sich im Raum. „Was baust du?“, fragte er mich, indem er langsam an mein Haus heranrobte. Und da hatte ich **die** Idee: „Ich baue ein Haus für Geheimnisträgerinnen“,

antwortete ich und tat sehr geheimnisvoll. Das war der Bau-Impuls! Beide schufen wir jetzt eine Trutzburg für Geheimnisträgerinnen, die Dinge erfinden, von denen noch kein Mensch etwas weiß. Jeder Holzbaustein hatte seine besondere Bedeutung, wir schufen die kleinsten und engsten Räume, verbarrikadierten sämtliche Ein- und Ausgänge, denn niemand sollte von außen je in dieses sonderliche Haus eindringen, nur die geheimen Erfinderinnen wussten um die Ausgänge. Unserer Fantasie waren keine Grenzen gesetzt, es waren in diesem Haus geniale Menschen, die von unbekannten Dingen wussten, (von denen ich überhaupt keine Ahnung hatte), jedenfalls hausten hier Menschen mit besonderem Erfinderinnengeist. Kein Holzbaustein blieb übrig. Mit hochroten Wangen guckten wir uns stolz gegenseitig durch die kleinen Sehschlitze an, die wir geschaffen hatten, denn Geheimnisträgerinnen können nicht im Dunkel ihre einzigartigen Erfindungen verwirklichen. Der Ruf der Mutter holte uns in die Gegenwart zurück. Dieser geheimnisvolle Bau musste bis zum nächsten Morgen dort so stehen bleiben, wie er von uns erschaffen worden war. Er sollte auch sofort auf einem Foto verewigt werden. Wir verabschiedeten uns aufs Herzlichste, waren wir doch von nun an beide Geheimnisträgerinnenschafferinnen. Ich fuhr froh nach Hause, auch mir hatte es so viel Spaß gemacht, mit meinem kleinen Freund nur mit Holzbauklötzen in der kurzen Zeit eine uns beglückende Fantasiewelt zu erschaffen.

Ingrid Plümer

Kostenlose Begleitung

Nicht mehr einsam

Die Mehrheit der älteren Menschen führt ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung und möchte dies so lange wie möglich beibehalten. Da das Modell „Großfamilie“ immer seltener existiert, leben viele ältere Menschen jedoch allein. Die eigenen Kinder wohnen häufig weit entfernt, und die sozialen Dienste arbeiten unter Zeitdruck und können in der Regel nur das Nötigste erledigen. Da kann es schon einmal vorkommen, dass sich die eine oder der andere einsam fühlt. Wer sich einfach einmal Gesellschaft wünscht, findet Unterstützung beim Seniorinnen- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN). Hier nämlich werden – wohnortnah und kostenlos – ausgebildete Personen vermittelt, die Ältere – wohin auch immer – begleiten. Sie leisten Gesellschaft, lesen vor, gehen spazieren, kochen, spielen Gesellschaftsspiele oder hören manchmal auch einfach nur zu. Auf Wunsch gibt es auch Hilfe beim Schriftverkehr oder bei Behördengängen.

Vielleicht wünschen Sie sich auch eine Begleitung zu einer Kulturveranstaltung?

Nur eines steht fest: Die Besuche umfassen keine Pflegetätigkeit und ersetzen auch keine Hauswirtschaftsdienste oder medizinische Hilfe.

Wer Interesse an dieser Art von Begleitung hat, kann sich an den **Seniorinnen- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg** wenden:

Straßburger Straße 8
Telefon: 0441 235-3880
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@stadt-oldenburg.de

Imme Frahm-Harms

Mensch, ärgere dich nicht!

Ärger – ein altbekanntes Ärgernis

Es wird einer die Vorfahrt genommen, sie stellt erst an der Kasse fest, dass sie ihr Portemonnaie zu Hause liegen gelassen hat und der Großeinkauf nicht bezahlt werden kann oder die Person, mit der wir verabredet waren, stellt sich nicht ein ... Wer kennt sie nicht, diese unerfreulichen Situationen, denen wir überall und unerwartet ausgesetzt sein können. Und dann, wie aus dem Nichts kommend, verspüren wir eine ungeahnte Reaktion, die ungebremst in uns aufsteigt und binnen weniger Momente eine wohlgestimmte, nichts Böses ahnende Zeitgenossin zu einem Wesen mit andersartigem Verhaltensmuster werden lässt.

Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von einem „Gefühl des Unwillens, das durch Missfallen an etwas, Unzufriedenheit oder Enttäuschung hervorgerufen wurde“. Umgangssprachlich formuliert: Es entsteht Ärger. Und, trübe Aussicht, es vergeht nach der Psychotherapeutin Doris Weber kein Tag, „ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst ärgern“. Dem wagt man nicht zu widersprechen, insbesondere dann nicht, wenn man der trefflichen Beobachtung Wilhelm Buschs zustimmt: „Die Freude flieht auf allen Wegen, der Ärger kommt uns gern entgegen.“

Dabei besteht die Gefahr, dass sich in unserer von Konflikten geprägten Zeit kleine Anfänge rasch

zu Wut, Aggression oder Rachegelüsten ausweiten, schlimmstenfalls „explosiv“ werden und gesellschaftliche Konsequenzen auslösen können. Grund genug also, derlei Entwicklungen auf „kleiner Flamme“ zu halten. Will sagen: Wie geht man, nüchtern betrachtet, am effektivsten mit Ärger um?

Dabei lassen sich zwei entgegengesetzte Ansätze unterscheiden. Soll nach dem einen der zu beklagende Verdruss auf keinen Fall in sich „hineingefressen“, psychischer Ballast umgehend abgeworfen und „rausgelassen“ werden, legt der andere nahe, zurückzutreten und gegebenenfalls „runterzuschlucken“. Nach Lage der Dinge sei es so, dass ein Großteil der Menschen die erste, eher „offensive“ Variante favorisiert. Doch Vorsicht! Der amerikanische Herzspezialist Dr. W. Redford stellt fest, dass „Menschen, die ihrem Ärger Luft machen, eine geringere Lebenserwartung haben“. Wer negativen Gefühlen Luft mache, erledige sie nicht. „Sie kochen vielmehr innerlich weiter und steigern die Aggressivität.“ Wenn überhaupt, sollen wir uns nur über das ärgern, was wir ändern können und wollen.

Bleibt die Frage, ob diese wohlgemeinte Empfehlung als rundum alltagstauglich durchgehen kann. Gibt es zwischen den Extremen des „Rauslassens“ und „Runterschluckens“ keinen einfachen und wirksamen Mittelweg? Vielleicht blicken wir einmal zurück und machen uns bei unseren Altvorderen schlau. Theodor Fontane etwa, dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird, bietet im folgenden Gedicht einen bescheidenen, unkomplizierten, umsetzbaren und ganz und gar nicht „angestaubten“ Lösungsvorschlag an, der, wie es scheint, nichts von seiner Gültigkeit verloren hat und damit als „dritter Weg“ infrage kommen könnte.

Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,
Bist du tiefsten Herzens empört,
Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,
Berühr es nicht, überlass es der Zeit.
Am ersten Tag wirst du feige dich schelten,
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
Am dritten hast du's überwunden,
Alles ist nur wichtig auf Stunden,
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Jörg-Ingolf Otte

RE/MAX Immobilien



Sie möchten lieber traumhafte Urlaube verbringen statt ständig Haus und Garten instand zu halten?

Dann ist jetzt Zeit für Veränderung!

Wir beraten und unterstützen Sie bei Verkauf und Vermietung

Liane Bönkhoff-Viezens, Hauptstraße 56, 26122 Oldenburg
Tel.: 770 512 10 boenkhoef-viezens@remax.de



GmbH
Ambulante Krankenpflege
Nobelstr. 1, 26129 Oldenburg
Telefon 0441-83931

Ratskeller
mit Ratsstübchen

Köstlichkeiten vom Bentheimer Schwein

Am Markt 1 • Oldenburg • Tel.: 9 25 00 01

www.ratskeller-oldenburg.de **mail:** info@ratskeller-oldenburg.de
Fahrstuhl vorhanden



Deutsches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Betreutes Wohnen in zentraler Lage

- Wohnungen mit Fahrstuhl erreichbar
- Gute Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Spazierwege im Grünen
- Service über ein Angebot von Grund- und Wahlleistungen,
- Gesundheitsfördernde und kulturelle Veranstaltungen

Ambulanter Pflegedienst

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützung für demenzkranke Menschen und deren Angehörige

DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst

Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten
Tel.: (0441) 361091-0 • info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

Brunhilde Becker, 1. Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Oldenburg

Ein Ehrenamt ist wichtig, hat aber auch Grenzen

Frau Becker, im Oktober 2018 hat Ihnen die Deutsche Alzheimer Gesellschaft den Ehrenamtspreis für Ihr „herausragendes Engagement“ für Angehörige und Betroffene verliehen. Dazu gratuliere ich Ihnen nachträglich ganz herzlich.

Brunhilde Becker: Danke! Ja, darüber habe ich mich natürlich sehr gefreut. Hintergrund war mein Engagement für die Wohn-Pflegegemeinschaften sowie für die Erstellung des Leitfadens für dieses Versorgungsmodell, den ich 2017 gemeinsam mit meinem Mann federführend erarbeitet habe. Im Grunde ist diese Auszeichnung jedoch eine Wertschätzung, die ich stellvertretend für viele andere Menschen entgegennehmen durfte. Dazu möchte ich erwähnen, dass mir das Wort „Ehrenamt“ nicht besonders gut gefällt. Mit dem Wort „Ehre“ verbinde ich die Vorstellung, dass jemand auf einen Sockel gestellt wird. Ich würde stattdessen lieber „Freiwilligenarbeit“ oder „bürgerschaftliches Engagement“ verwenden.

Was braucht es, um sich ehrenamtlich zu betätigen?



Foto: Robert Baumgärtel

B.B.: Ehrenamtliches Engagement entsteht aus einem inneren Bedürfnis heraus. Da sind Freiwilligkeit und Selbstbestimmung eine wichtige Voraussetzung. Es ist schließlich ein menschliches Bedürfnis, etwas Sinnvolles zu tun, für die Gesellschaft wichtig zu sein und sein Wissen und seine Zeit dort einzubringen, wo sie gebraucht werden. Und wie schön ist es, sich so einen Einsatz leisten zu können, ohne aufs Geld schauen zu müssen! Für mich selbst sehe ich das jedenfalls als Privileg.

Sie sind seit vielen Jahren freiwillig tätig und seit 2006 Vorsit-

zende der Alzheimer Gesellschaft Oldenburg.

B.B.: Ja, das stimmt. Mir hat diese freie Arbeit immer Freude gemacht. Ich habe mich seit meiner Jugend in ganz verschiedenen Bereichen ehrenamtlich eingebracht. Seit 1986, also seit nunmehr über dreißig Jahren, organisiere ich beispielsweise Meditationskurse in der Vipassana-Vereinigung. Es gab und gibt mir auch die Möglichkeit, mein eigenes Potenzial zu entfalten.

Bei der Alzheimer Gesellschaft ist die Zusammenarbeit mit den Profis unerlässlich. Durch sie habe ich beispielsweise Zugang zu den Versorgungsbereichen, was für die Arbeit wichtig ist. Außerdem kann ich viel von ihnen lernen. Vor allem aber lerne ich von den Angehörigen. Die Alzheimer Gesellschaft ist ja eine Selbsthilfe-Organisation. Ich finde es sinnvoll, dass Angehörige als Experten in eigener Sache wahrgenommen werden und die Zusammenarbeit mit den Profis auf Augenhöhe stattfindet.

Wo überall gibt es Einsatzmöglichkeiten?

B.B.: Freiwilligenarbeit tut sich überall dort auf, wo es Lücken und

Misstände gibt. In den 1990er-Jahren gab es so gut wie keine Hilfen für demenziell Erkrankte und deren Angehörige. Der Pflege- und Betreuungsbedarf bei Demenz wurde von der Pflegeversicherung nicht anerkannt; das war Sache der Familien. Im privaten Bereich war das Thema Demenz damals noch sehr mit Scham besetzt. Doch das hat sich nach und nach verändert – auch durch die Arbeit der Alzheimer Gesellschaften, die eine wichtige Lobby für die Betroffenen sind.

Steht das bürgerschaftliche Engagement in Konkurrenz mit professionell Tätigen?

B.B.: Nein, das sehe ich überhaupt nicht so, es ist eher eine Ergänzung. Ich freue mich, wenn eine Versorgungslücke durch professionelle Angebote dauerhaft geschlossen werden kann. 2006, als ich zur 1. Vorsitzenden gewählt wurde, gab es weder den Senioren- und Pflegestützpunkt noch die DHO (Demenzhilfe) und auch nicht die DIKO (Demenz-Informationen- und Koordinationsstelle Oldenburg).

Der riesige Beratungsbedarf – in

Oldenburg ist jedes Jahr mit einigen Hunderten von Neuerkrankungen zu rechnen – war aber längst nicht mehr allein ehrenamtlich zu leisten. Im Bürgerhaushalt 2012 hatte die Alzheimer Gesellschaft Oldenburg selbst den Antrag auf einen Pflegestützpunkt in Oldenburg gestellt, der letztendlich Erfolg hatte. So kann das Ehrenamt auch wichtige Dinge mit auf den Weg bringen.

Natürlich hat die Freiwilligenarbeit auch ihre Grenzen. So eine Grenze ist dann erreicht, wenn die Gesundheit oder die eigenen Kapazitäten solchen Einsatz nicht mehr zulassen. Vor allem aber hört man auf, wenn es keine Freude mehr macht. Alles muss in Balance sein, ein Geben und Nehmen also. Und natürlich darf niemand, der freiwillig mitarbeitet, ausgenutzt werden. Spätestens dann, wenn kein Raum bleibt für eigene Vorstellungen und Interessen, geht die Freude verloren, und der innere Antrieb versiegt einfach.

Ich danke Ihnen für das Gespräch.

Das Interview führte Imme Frahm-Harms

Überraschende Begegnung

Seltenes Wort taucht alle 30 Jahre auf

Die erste Woche im Oktober war sommerwarm und genau der richtige Zeitpunkt, um auf eine kleine Reise zu gehen. Es zog uns nach Berlin, und so spazierten meine Frau und ich vom Alexanderplatz in Richtung Hackescher Markt. Ich traute meinen Augen nicht, als ich plötzlich auf einem kleinen Hinweisschild ein Wort erblickte, das vor sechzig Jahren in mein Leben trat und danach erst wieder dreißig Jahre später auftauchte. Aber der Reihe nach:

Als ich etwa sieben Jahre alt war, wurde für unsere Küche ein neuer Elektroherd angeschafft. Ich erinnere mich noch genau, wie meine Mutter voller Begeisterung ausrief: „Der hat ja sogar einen Wrasenschieber!“ Ob ich gefragt habe, weiß ich nicht mehr, aber mir wurde erklärt, dass es sich bei Wrasen um Wasserdämpfe handele und dass mittels des Wrasenschiebers am oberen Rand des Backofens die beim Backen entstehenden Wrasen abgeleitet werden können. Durch eine Schiebebewegung werden schmale Schlitzte teilweise oder ganz geöffnet und schon verbreiten sich in der Küche verheißungsvolle Gerüche.

Als ich mir viele Jahre später den ersten eigenen Herd anschaffte, war nur noch von „Umluft“ die Rede und niemand sprach mehr von Wrasen oder einem Wrasenschieber.

Irgendwann in den 1980er-Jahren unterrichtete ich als Deutschlehrer. Es wurde der Roman „Frau



Jenny Treibel“ von Theodor Fontane behandelt. Gleich zu Beginn des Textes kehrt die mittlerweile wohlhabende Bürgersfrau Jenny Treibel an den Ort ihrer eher ärmlichen Kindheit zurück. Sie muss einige Treppen hochsteigen:

„Die ein wenig asthmatische Dame fühlte zunächst das Bedürfnis, sich auszuruhen und musterte bei der Gelegenheit den ihr übrigens von langer Zeit her bekannten Vorflur, der vier gelbgestrichene Wände mit etlichen Haken und Riegeln und dazwischen einen hölzernen Halbmond zum Bürsten und Ausklopfen der Röcke zeigte. Dazu wehte, der ganzen Atmosphäre auch hier den Charakter gebend, von einem nach hinten zu führenden Corridor her ein sonderbarer Küchengeruch heran, der, wenn nicht alles täuschte, nur auf Rübkartoffeln und Carbonade gedeutet

werden konnte, beides mit Seifenwrasen untermischt.“

Die Schülerinnen wussten nicht, was Seifenwrasen sind, aber ich erinnerte mich an meine Kindheitsbegegnung mit dem Wrasenschieber und konnte weiterhelfen.

Und nun also weitere dreißig Jahre später das Schild in Berlin. Mitten auf dem Bürgersteig, keine fünfhundert Meter vom Fernsehturm entfernt, steht ein Metallgehäuse, das Lüftungszwecken dient, und darauf ist das Schild montiert: *Lüftungsschacht – keine Gefahr bei Wrasenbildung.*

In dreißig Jahren bin ich Mitte neunzig. Ich freue mich schon heute auf die nächste, unerwartete Begegnung mit dem sehr seltenen Wort.

Text und Foto: Jan Janssen Bakker

Gedicht: H.-M. Enzensberger

Empfänger unbekannt – Retour à l'expéditeur*

Vielen Dank für die Wolken.

Vielen Dank für das Wohltemperierte Klavier und, warum nicht, für die warmen Winterstiefel.

Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn und für allerhand andre verborgene Organe, für die Luft, und natürlich für den Bordeaux.

Herzlichen Dank dafür, dass mein Feuerzeug nicht ausgeht, und die Begierde, und das Bedauern, das inständige Bedauern.

Vielen Dank für die vier Jahreszeiten, für die Zahl e und für das Koffein, und natürlich für die Erdbeeren auf dem Teller, gemalt von Chardin, sowie für den Schlaf, für den Schlaf ganz besonders, und, damit ich es nicht vergesse, für den Anfang und das Ende und die paar Minuten dazwischen

inständigen Dank, meinetwegen für die Wühlmäuse draußen im Garten auch.

(aus: „Kiosk“ Neue Gedichte, Frankfurt am Main, Verlag Suhrkamp, 1995)

* Zurück an den Absender

Der Schriftsteller Hans Magnus Enzensberger wird 1929 in Kaufbeuren geboren. In jungen Jahren schon widersetzt er sich als trotziger Querulant dem Hitlerregime und wird aus der Hitlerjugend ausgeschlossen. Als Sprachtalent dolmetscht er nach dem Krieg bei der Royal Air Force, durch seine Findigkeit als Schwarzhändler unterhält er so seine Familie. Nach dem Studium der Literaturwissenschaft und Philosophie wird er mit 26 Jahren mit einer Arbeit über Clemens Brentano promoviert. Danach fungiert er, zusammen mit dem Schriftsteller Alfred Andersch (1914–1980), als Hörfunkredakteur. 1957 erscheint sein erster Gedichtband „Verteidigung der Wölfe“, schon in diesem Band wird sein provokanter Ton deutlich. Fortan arbeitet er als freier Schriftsteller. Es folgen diverse Reisen ins Ausland. Bereits mit 33 Jahren erhält er den renommierten Georg-Büchner-Preis. Weitere 17 Preise werden ihm im Laufe seines schriftstellerischen Lebens für seine herausragenden Werke verliehen. Als Mitbegründer des „Kursbuch“ ab 1965 wird Enzensberger für viele Jahre eine Orientierungsfigur für Intellektuelle. Als streitbarer literarischer und politischer Gesellschaftskritiker hat er sich in der deutschen Literaturgeschichte einen großen Namen gemacht: als Lyriker, Essayist, Verfasser von Erzählungen und von Kinder- und Jugendbüchern. Er hat Schauspiele und Hörspiele verfasst, hat als Übersetzer und im Verlagshaus Suhrkamp als Lektor gearbeitet. Bis heute ist er aus dem literarischen und politischen Leben Deutschlands nicht wegzudenken. Hans Magnus Enzensberger wohnt in Schwabing, in diesem Jahr wird er 90 Jahre alt. Ingrid Plümer

Melden Sie Ihre Haushaltshilfe beim GUV an



GU V OL

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9
26122 Oldenburg
www.guv-oldenburg.de
info@guv-oldenburg.de
Tel.: 04 41 - 77 90 940



BRILLEN HESS

Beratung
speziell
für
Senioren

Hauptstraße 61 · 26122 Oldenburg
0441-501142 · www.brillen-hess.de

Mit Herz,
Qualität und
Leidenschaft...

„Adewacht“

SPE - Seniorenwohn- und Pflegezentrum
Edewecht GmbH

Grubenhof 18 · 26188 Edewecht

Elsbeth Meilahn

Häusliche Krankenpflege

Hauptstraße 71 · 26188 Edewecht
Fon 04405 6677

Tagespflege

„alte Gärtnerei“

Hauptstraße 69a · 26188 Edewecht

Wir helfen weiter...

04405
48360

kontakt@meilahn.de

www.meilahn.de

Buchtipp: Mittagsstunde in Brinkebüll

Der „Wind ist immer noch der alte. Er schleift die Steine ab und knickt Bäume, beugt Rücken. Diesem alten Wind ist es egal, was die Menschen tun, ob sie bleiben oder weiterwandern. Es geht hier gar nicht um das bisschen Mensch.“ So lauten die letzten Zeilen in Dörte Hansens Roman „Mittagsstunde“.

Das bisschen Mensch: Das ist Ingwer Feddersen, der jetzt Vor- und Frühgeschichte lehrt, dessen Jugend in Brinkebüll in den 60er-Jahren wir miterleben. Das ist Marret Ünnergang, die man so nennt, weil sie lautstark und versponnen den Weltuntergang prophezeit. Das ist Sönke Feddersen, der Dörpsmensch, der unbedingt seine Gnadenhochzeit feiern will. Das ist Dora Koopmann, die bis zuletzt in ihrem Dorfladen steht und nur drei

Sorten Käse verkauft: Edamer, Tilisiter und Butterkäse, *mehr bruukt* wull keen normale Minsch! Und das ist Lehrer Steensen, der bis zuletzt die Volksschule in Brinkebüll führt, acht Jahrgänge in einer Klasse, und der auch einen Vornamen hat.

Brinkebüll, eines der Dörfer mit -büll auf der kärglichen Geest in Nordfriesland: Dörte Hansen erzählt liebevoll, ohne sentimental zu werden: von der Enge, von den Dorffesten und von dem Rauschen der alten Kastanien; von kauzigen

Sonderlingen, schlagenden Familienvätern und den Störchen, die irgendwann nicht mehr kommen. Immer dabei ist Ingwer Feddersen, der als einziger auf das Gymnasium in der kleinen Stadt gegangen und dann in der großen Stadt geblieben ist. Als Kind bekam er einen Kassettenrekorder ans Bett gestellt. Seine Mutter hatte ihre geliebten Schlager aufgenommen und beim Hören sollte er einschlafen. So ist er auch als Erwachsener noch eine Schlager-Hitparade auf



Satirisch nichtige Gedanken

Über das Nichts

Ich schreibe über das *Nichts*, also schreibe ich *etwas*. Ist deshalb ein *Nichts* ein *Etwas*? Klar ist doch, dass *Nichts* nur dort ist, wo sich *Nicht-Nichts*, also *Etwas*, befindet. Ohne *Etwas* gibt es kein *Nichts*.

Wie ist das eigentlich mit dem All? War zuerst das *Nichts* und dann das *Sein/Etwas*? Oder war alles ein *Etwas* und durch Teilen des *Etwas* entstand das *Nichts*?

Nichtsdestoweniger (gibt es ein Weniger-*Nichts*?), besser *nichtsdestotrotz*, gibt es das *Nichts* in der Welt: Denken wir mal gemeinsam nach über *Nichts*! „*Nichts* geht mehr!“ – Kann das *Nichts* mehr oder weniger gehen? „*Nichts* geht über eine warme Suppe!“ – Kann *nichts* unter eine Suppe gehen? „Denk Dir *nichts* dabei!“ – Ich denke immer etwas dabei. „Das macht mir/Dir *nichts*!“ – Das *Nichts* kann also etwas machen; wie geht das? „Was macht ein *Nichts*nutz?“ Der nützt *nichts*, aber er tut doch *etwas*!

„Das Tor fiel aus dem *Nichts*!“ „Der Dieb kam aus dem *Nichts*.“ – Beide kamen also „mir *nichts*, Dir *nichts*“ aus *etwas*!



Illustration: Fritz Luther

„Alles oder *Nichts*!“ – Um was geht es denn? „Kann man *Nichts* vergrößern oder verkleinern?“ – Klar, man muss *Etwas* zusammen tun oder teilen. Durch Teilen der *Etwasse* (!) können demnach mehrere *Nichtsse* (!) entstehen.

„*Nichts* hilft.“ – Nun, *Nichts* muss nicht immer negativ besetzt sein. Situationen z.B. hätten besser sein können, wenn man vorher nichts gesagt oder getan hätte. Sokrates, der berühmte Philo-

soph, prägte vor zweieinhalbtausend Jahren den weisen Spruch „Ich weiß, dass ich *nichts* weiß.“ Damit aber wusste er *etwas*: Er wusste, dass er *nichts* weiß, und damit mehr als andere, die meinen *etwas* zu wissen, es aber *nicht* wissen.

Erich Kästner verdanken wir die Erfahrung: „Es gibt nichts Gutes außer: Man tut es.“ – Also: getanes *Nichts* ist gut – oder?

Natürlich sind viele meiner obigen Folgerungen sehr spitzfindig und wohl nicht richtig, aber vielleicht verleiten sie Sie zum Nachdenken über Sprache, allgemeine Sprüche und „Weisheiten“. Und sollten Sie den Kopf schütteln über den Inhalt und meine rechtsschreiblichen Probleme mit *Nichts*, *nicht*, *Etwas* und *etwas*: Das macht gar *nichts*, – oder doch gar *etwas*?! Wolfgang Buddeberg

P.S.: Falls Sie uns noch über das *Nichts* schreiben wollen, schreiben Sie uns *etwas*.

zwei Beinen: Zu jeder Lebenssituation fällt ihm irgendeine ohrwurmige Schnulze ein, die er dann tagelang nicht mehr loswird.

So sind die 22 Kapitel des Buches auch Liedertitel: Von „Ich schau den weißen Wolken nach“ bis „Ich tanze mit dir in den Himmel hinein“. Aber in der Mittagsstunde muss Ruhe herrschen. Da halten alle Brinkebüllinnen ihren Mittagsschlaf, denn sie sind ja auch schon seit früh auf den Beinen. Nur Ella Feddersen, die schleicht sich heimlich fort und hofft, dass es niemand merkt.

Nach „Altes Land“ ist Dörte Hansen ein weiteres lesenswertes Buch gelungen.

Jan Janssen Bakker

Dörte Hansen: *Mittagsstunde*, 318 Seiten, 22 Euro

Plattdütsch

De Nachtwachter

Dat was en biester kolle Nacht. De Nachtwachter van dat lüttje Loog harr sük düchtig inummelt. As he an't Weertshuus kummt, stappt he gau mal evkes rin un seggt to de Weertsmann: „Geev mi fix mal 'n Grog, 't is verdexelt kolt dar buten.“

„Nu aber gau weer rut“, röppt dar ut Spaaß een van de Buren, „heel gau weer na buten, Johann, du sallt doch uppassen, dat nix klaut word!“

Johann dreiht sük heel sinnig um un kickt de Geselskupp rund, de dar achter hör Beerpotten siten to lachen.

Denn fraagt he: „Well sall denn woll wat stehlen? Ji bünd ja all hier!“

Utsöcht van Elise Samolewitz

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Schuster Leer, aus: Das Buch vom ostfriesischen Humor, Band 3

Mehr verstehen mit: **MEENTS**
HÖRGERÄTE

Hauptstraße 107 · 26131 Oldenburg · Telefon: 0441 - 570 33 01

Friedhelm Meents
empfiehlt:

In-dem-Ohr- Hörgerät
Enya 3 CIC

> **Individuell von Resound** angefertigt, vom erfahrenen Meister persönlich angepasst.

> **Kleine CIC-Bauweise**, sehr unauffällig, hoher Tragekomfort.

> **Aktuelle Technologie**, angenehmes Hören bei Geräuschen oder Wind.

Zum Nulltarif*

*für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung. Zuzüglich der gesetzlichen Zuzahlung in Höhe von 10 Euro pro Hörgerät. Privatpreis 785 Euro pro Hörgerät.



ReSound

rediscover hearing

Preise die man versteht.

Das Pflgeteam

Häusliche Krankenpflege

► **kompetent**

► **individuell**

► **zuverlässig**

S. Eiben & P. Minneker

Nadorster Straße 116
26123 Oldenburg

Telefon 0441.88 42 82

NEU: Individuelle Serviceleistungen nach Ihren Wünschen.



SEIT 1993

MEDICO

Ambulante Kranken- und Seniorenpflege seit 1993

Silke Reichel

24 h ☎ 04 41-88 47 99

Alexanderstraße 163 · 26121 Oldenburg

www.medico-oldenburg.de

Patientin

Ein beim Älterwerden immer häufiger auftretender Zustand

Patientin ist die Bezeichnung für eine in ärztlicher Behandlung befindliche Kranke. Der Begriff Patient wurde im 16. Jahrhundert als Substantiv gebildet aus dem Lateinischen „patiens“ (erdulidend, leidend).

Jede ist sicher schon Patientin gewesen und hat entsprechende Erfahrungen gesammelt, vor allem mit sich selbst und diesem meist unerwünschten Zustand, aber auch mit der Ärztin, dem Pflegepersonal, Besucherinnen, ggf. auch mit Mitpatientinnen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Patientinnen: Dulderinnen, Wehleidige, Querulantinnen, Besserwisserinnen, Vertrauensvolle, Misstrauische, Schweigsame, Schwatzhafte, Pflegeleichte, Komplizierte, sich als Kundinnen mit bestimmten Anrechten Verstehende, aufgeklärt Selbstbewusste usw. usw. Welchem Typus rechnen Sie sich zu, liebe Leserin?

Mit allen diesen „Typen“ müssen das Pflegepersonal und die Ärztinnen mit ihren Assistentinnen angemessen umgehen. Das

ist nicht einfach. Schließlich müssen selbst bei der schwierigsten Patientin Mindeststandards der Versorgung und Sicherheit eingehalten werden.

Patientinnenversorgung, Patientinnensicherheit, Patientinnenrechte beschäftigen die Öffentlichkeit, die Beteiligten und auch die Forschung in der neuen medizinischen Fakultät (EMS = European Medical School) der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Hier gibt es eine ganze Abteilung („Department“) zum Thema Versorgungsforschung.

Die zunehmende Personalknappheit in vielen Bereichen der medizinischen Versorgung bereitet oft zusätzliche Probleme. Vor allem im Bereich der Pflege gibt es schon jetzt fast überall Engpässe, weil aus wirtschaftlichen Gründen bei der Zahl der Stellen gespart wird, so dass das vorhandene Personal oft überlastet ist, was zu verstärkten Krankmeldungen führt, oder weil für vorhandene Stellen angesichts der meist unzureichenden Bezahlung keine

geeigneten Bewerberinnen zur Verfügung stehen.

Um das vorhandene Personal zu entlasten, spielt die „Apparate-Medizin“ eine immer größere Rolle. Operationen, aber auch pflegerische Tätigkeiten wie z.B. das Umbetten der Patientin werden immer öfter von Robotern ausgeführt. Die betroffene Patientin muss dabei wohl eine neue Art von Vertrauen in diese Form der Versorgung entwickeln. Eine gute Ärztin wird in der Regel eher das erforderliche Vertrauen in die Notwendigkeit der vorgesehenen Therapiemaßnahmen aufbauen können als ein Apparat, bei dem sie sich eher fragt, ob er richtig funktioniert. Das Gefühl, im Krankheitsfall als Patientin dem ganzen Medizinbetrieb weitgehend hilflos ausgeliefert zu sein, wird sich auf jeden Fall bei der medizinischen Versorgung durch nicht menschliche Akteurinnen verstärken. Erste Versuche zur Lösung dieses Problems laufen inzwischen.

Wer nach längerem Aufenthalt im Krankenhaus und evtl. einer Re-

habilitationseinrichtung einigermaßen heil wieder zu Hause ankommt, ist auf jeden Fall „heilfroh“, die unerfreuliche Rolle der Patientin hinter sich zu lassen – wenigstens teilweise, denn oft muss frau wenigstens in Abständen „zur Kontrolle“ bei der Ärztin erscheinen. Auch die sich häufig ergebende neue Abhängigkeit von Medikamenten bedeutet „Patientinnentum“.

Welche Erfahrungen als Patientin haben Sie gemacht, liebe Lesende? Schreiben Sie uns doch mal einen kurzen Leserinnenbrief dazu!

Zum Schluss noch ein wenig Heiteres aus Eugen Roths „Neue Rezepte vom Wunderdoktor“:

Einsicht

Der Kranke traut nur widerwillig dem Arzt, der's schmerzlos macht und billig. Lasst nie den alten Grundsatz rosten: Es muss a) wehtun, b) was kosten.

Mensch und Unmensch

Wer tiefer nachdenkt, der erkennt: Mensch sein ist fast schon: Patient. Doch sind wohl aus demselben Grund Unmenschen durchweg kerngesund.



Illustration: Ulrike Ende

Anmerkung:

Wenn Eugen Roth „der Kranke“, „der Arzt“, „der Patient“, „der Mensch“ schreibt, meint er natürlich auch „die Kranke“, „die Ärztin“ und „die Patientin“. Aber der *Unmensch* ist auch den heutigen Leserinnen sicher in der männlichen Form lieber, oder?

Reinhold Boehme

Kammrätsel

Tragen Sie senkrecht in den Kamm fünfbuchstabile Begriffe nach den unten stehenden Bedeutungen ein. Zusammen mit den vier fehlenden Buchstaben im Kammrücken können Sie ein anderes Wort für Wissensdurst erraten. Viel Spaß!

1	2	3	4	5

1 Nähzubehör, 2 Renovierung, 3 Baleareninsel, 4 Schlitten, 5 Hafenstadt in Ostfriesland

Ulrike Ende

Wussten Sie, dass ...

- ... ein Buchhalter weniger ein Buch als vielmehr seinen Mund halten muss?
- ... ein Treppenwitz selten die höchste Stufe erreicht?
- ... einem auch eine Uhr auf den Wecker gehen kann, besonders, wenn man es eilig hat?
- ... Rocksänger trotz ihres Namens meist Hosen tragen?
- ... man Flüsse nicht einzufangen braucht, auch wenn sie irgendwo entspringen sind?
- ... die Laufmasche hauptsächlich unter Joggern verbreitet ist?
- ... das Akademische Viertel nicht nur ein Stadtteil ist, sondern auch eine bei Professoren beliebte Weinsorte?
- ... HiFi-Boxen keine fernöstliche Kampfsportart ist?
- ... ein guter Ruf viel länger nachhallt, wenn er im Eimer ist?
- ... Boxer mit einem Schlag reich werden können?
- ... „Probst“ kein Trinkspruch unter Geistlichen ist?
- ... ein Schwein gar nicht pfeifen kann?
- ... sich Surfer nichts sehnlicher wünschen als eine Dauerwelle?

aus dem Internet



Betreuung und Pflege mit Herz

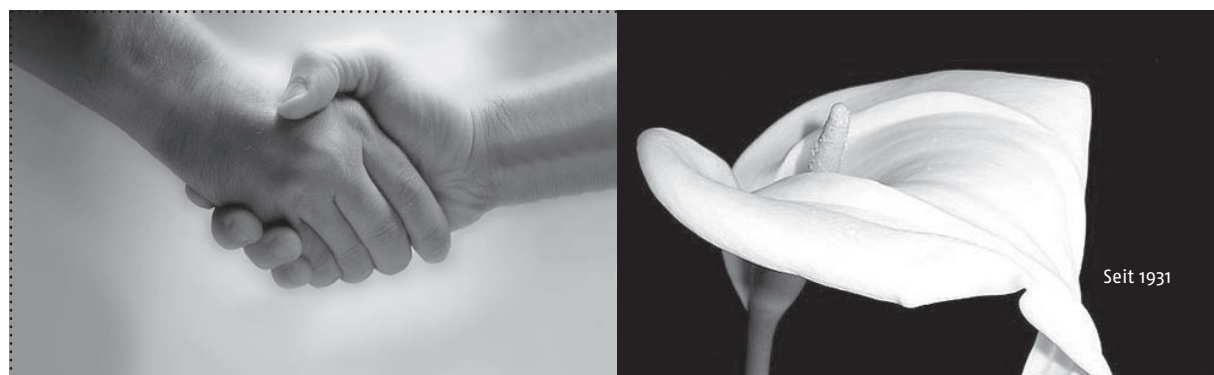
Ambulante Pflege | Tagespflege | Wohnen | Alten- und Pflegeheime

- **Ambulante Pflege Haushaltshilfen**
Peterstr. 6 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 350715-50
- **Tagespflege „An den Wallanlagen“**
Peterstr. 6 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 350715-30
- **Alten- und Pflegeheim St. Josef**
Kolpingstr. 15 · 26133 Oldenburg · Tel. 0441 94403-0
- **Alten- und Pflegeheim Marienhof**
Bodenburgallee 40 · 26131 Oldenburg · Tel. 0441 95597-0
- **Altengerechte Wohnungen**
Bauordenstraße / Von-Ketteler-Straße
26133 Oldenburg · Tel. 0441 350715-13

...da fühlt' ich mich
sicher und geborgen!



Caritas
Oldenburg
www.caritas-ol.de



Seit 1931

Der letzte Weg in guten Händen

Unser Bestattungsunternehmen bietet langjährige Erfahrung bei Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführungen (In- und Ausland), Bestattungsvorsorgen, Umbettungen und Exhumierungen. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und wenden Sie sich im Trauerfall oder zur Bestattungsvorsorge vertrauensvoll an unser Institut. Wir beraten und be-

treuen Sie in allen Bestattungsangelegenheiten fachlich und kompetent. Selbstverständlich erledigen wir für Sie alle notwendigen Formalitäten mit Behörden und anderen Institutionen wie Krankenkassen, Rententrägern und Versicherungen. Durch unsere modernen Räumlichkeiten sind wir in der Lage, die hygienische Versorgung der Verstorbenen nach modernsten

Erkenntnissen pietätvoll durchzuführen. Für Trauerfeiern steht unser moderner, würdevoller Andachtsraum mit 70 Sitzplätzen zur Verfügung. Somit bieten wir den Betroffenen ein ganz modernes, spezialisiertes Fachunternehmen. Auch nach der Bestattung können Sie sich jederzeit mit Ihren Fragen und Problemen an uns wenden. Wir sind immer für Sie da.



Werner Welp Bestattungsinstitut e.K. – Inh. Cornelia Welp
Zeughausstraße 30 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 973800
info@bestattungen-welp.de · www.bestattungen-welp.de

Werner Welp
Bestattungsinstitut

Termine

Mo., 4.2. und 4.3. 15:30 Uhr
Offener Computertreff
mit L. Jakuboski und S. Völker
Eintritt kostenlos
ohne Anmeldung
Wo: Seminarraum 4, PFL

Do., 7.2., 17:30 Uhr
Informationsveranstaltung zur Fortbildung „Freiwillige Seniorenarbeit“
Veranstalter:
Ev. Erwachsenenbildung
Informationen: 0441-92562-0
Wo: Haus der Caritas, Peterstraße 6

Do., 7.2., 19:30 Uhr
„Kriminelle Geschichten & Lieder“
Eckardt Klages liest aus seinen Büchern
Eintritt: 5 Euro (inkl. Freigetränk)
Wo: Heinrich-Kunst-Haus, Sandweg 22, Ofenerfeld

Di., 12.2. + 12.3., jew. 15 Uhr
Büchertauschbörse
Wo: Keller des PFL

Di., 12.2., 15.30–17 Uhr
Erzählcafé: „Stiftung ambulanter Hospizdienst OL“
Referentin: Chr. Schierholz (Trauerbegleiterin)
Eintritt: 2,50 Euro, inkl. Kaffee/Tee und Kuchen
Wo: Seminarraum 4, PFL
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Mi., 13.2., 14:30 Uhr
Kaffee-Kuchen Kino: „Die Wunderübung“
Eintritt: 7 Euro, inkl. Kaffee/Tee und Kuchen

Wo: Casablanca Kino
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Do., 14.02., 19 Uhr
Vortrag: Mensch, Tier und Umwelt im „Plastik-Zeitalter“
Referentin: Dipl.-Biologin Dr. Martine Berger
Wie kommt das Plastik in die Umwelt? Und wie kann die Verwendung von Mikroplastik vermieden werden?
Eintritt kostenlos
Wo: Corpus Sport- und Gesundheitszentrum, Giesenweg 19

Do., 21.2., 19 Uhr
Vortrag: „Welche Leistungen gibt es von der Pflegeversicherung?“
Referentin: Regine Harms (Sozialer Dienst im Pius-Hospital)
Eintritt kostenlos
Wo: „Forum“ im Dammermann-Hauenschild-Haus, Ammergaustraße 140
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Mi., 27.2., 17 Uhr
Theater im Gespräch: „Der Ring der Nibelungen“
erstmals in Oldenburg
Referentin: St. Twiehaus (Dramaturgin für Oper und Konzert am Oldenburger Staatstheater)
Eintritt kostenlos
Wo: Seminarraum 2, PFL
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Mi., 6.3., 17 Uhr
Vortrag: „Turnen, Spiel und

Sport in der Weimarer Republik 1918 bis 1933“
Referent: M. Schachtschneider (Sporthistoriker und Autor)
Eintritt kostenlos
Wo: Seminarraum 2, PFL
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Fr., 8.3., 19:30 Uhr
Autor*inn*en des Schrieverkring lesen neue Geschichten
Wo: Heinrich-Kunst-Haus Sandweg 22, Ofenerfeld

Sa., 9.3., 17 Uhr
Stimmlich?!
Zu Gast in der Sophienkirche
Das achtköpfige Vokal-Ensemble „Stimmlich?!“ singt eine ausgewogene Mischung geistlicher und weltlicher Musik von Rheinberger bis Grönemeyer.
Eintritt kostenlos, Spende erwünscht
Wo: Sophienkirche, Ulmenstr. 29

Mi., 13.3., 14:30 Uhr
Kaffee-Kuchen Kino: „3 Tage in Quiberon“
Kosten: 7 Euro, inkl. Kaffee/Tee und Kuchen
Wo: Casablanca Kino
Anmeldung: 0441-235-4444

Mi., 13.3., 17 Uhr
Vortrag: „Das neue Stadtmuseum Oldenburg“
Referentin: Dr. Nicole Deufel (Leiterin des Amts für Museen, Sammlungen und Kunsthäuser in Oldenburg)
Eintritt kostenlos
Wo: Seminarraum 2, PFL
Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum

Leserinnenbrief

Moin!
Vor einiger Zeit war ich mal wieder in Oldenburg im PFL und fand dort die **Herbstzeitlese**. Da auch ich in diesem Alter bin, schau ich gespannt hinein. Ein wenig überrascht, dort Themen zu finden, die gar nicht so speziell für Ältere hin orientiert sind, was keinerlei Kritik beinhaltet. Gleichwohl kann ich sagen, dass mich doch eher Fragen interessieren, die sich irgendwie mit dem langen Leben befassen, zu welchen Fragen man kam, wie die Sicht auf die Welt sich im Laufe der Jahre veränderte und manches mehr. Und ebenso auch Fragen zu Sterben und Tod. Vielleicht sogar dazu, was manche denken, ob sich etwas daran anschließen könnte und was es sein könnte? Mir ist doch aus so manchen Gesprächen bewusst, welche Angst mit diesen Themen einhergehen. Daher wird Sterben und Tod immer noch nicht offen gehandelt, wie Kübler-Ross es weltweit so dringend angemahnt hatte. Weil ich nicht nur über den Tod Bücher lesen wollte, ging ich als freiwilliger Mitarbeiter ins Hospiz. Und wenn man sich noch für manch andere Fragen interessiert, so erscheint der Tod immer weniger als das, weshalb er so gefürchtet wird. Ja, und ich kann sagen, dieses Ereignis, was Tod genannt wird, hat mittlerweile für mich so ziemlich seinen Schrecken verloren.

Und doch erlebe ich es selten, dass jemand frei darüber zu sprechen in der Lage ist, selbst bei wesentlich jüngeren Menschen. Dabei, und das ist das Merkwürdige, ist der Tod das einzige im Leben eines jeden Menschen, was ganz sicher eintreten wird. Alles andere kann, muss nicht. Selbstverständlich hängen Fragen bezüglich Tod mit Fragen über das Leben zusammen. Eigentlich die schon aus alten Kulturen bekannte Aufforderung, Mensch, erkenne dich selbst! Und diese zieht wieder weitere Fragen nach sich: Woher komme ich, wohin gehe ich, warum bin ich, was bin ich, was ist mein/der Lebenssinn und so weiter... Vielleicht diese paar Gedanken als Anregung, was auch in der **Herbstzeitlese** stehen könnte.
Liebe Grüße,
Heino Frank

(...) Herzlichen Dank für die drei **Herbstzeitlese** – sehr interessante und in einem eindrucksvollen Stil geschriebene Berichte – für jeden etwas dabei. (...)
Erika Kape

(...) Die **Herbstzeitlese**-Artikel sind ja immer interessant und lesenswert. Wie schafft es das Team immer, die Zeitung so zu füllen? Meine Hochachtung! (...)
Marlies Meyer

Do., 21.03., 19:30 Uhr
„Heini Kunst live“ in Ton & Bild
Filmaufnahmen und Hörspiele mit dem Volksschauspieler H. Kunst

Eintritt: 5 Euro inkl. Freigetränk
Wo: Heinrich-Kunst-Haus, Sandweg 22, Ofenerfeld



Bei uns ...

sind Sie immer in guten Händen!
Gesundheit erleben

AM JULIUS-MOSEN-PLATZ · AM PIUS-HOSPITAL · AM ALTEN POSTWEG · AM MELKBRINK



Apotheken

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Am 26. März 2019 erscheint die 137. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird in den darauffolgenden Tagen an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Rätsels Lösung

Lösungswörter von Seite 7:
1 Nadel, 2 Umbau, 3 Ibiza, 4 Rodel, 5 Emden - Neugierde

Häusliche Kranken- und Altenpflege
Rose - Marie Müller



Fragen Sie uns...
...wir finden immer eine Lösung!

Ofenerdieker Str. 10
Tel.: 0441 - 7 29 77

Schlusslicht

Tu zuerst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche.

Franz von Assisi (1181–1226), italienischer Ordensstifter (Franziskaner)



- Essen auf Rädern
- Ambulante Pflege/ Sozialstation
- Haushaltshilfe
- Hausnotruf
- Hilfs- und Begleitdienst
- Schuldner-/ Insolvenzberatung

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Ziegelhofstraße 125
26121 Oldenburg
Tel. 04 41 / 77 900 0

