

Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

25. Jahrgang | August / September 2020 | Ausgabe 144

Wanderungen durch unentdecktes Land

Oldenburg zu Fuß



Es gibt viel zu entdecken in und um Oldenburg

Foto: Irmgard Welzel

Mal ehrlich, wie lange leben Sie schon in Oldenburg? Schon immer oder seit 10, 20, 50 Jahren? Mit Sicherheit sagen Sie: „Ich kenne meine Stadt!“ Ich lebe hier seit über fünfzig Jahren und würde es genauso denken. Seit Jahren bin ich mit Wandergruppen unterwegs, vor allem im Umland von Oldenburg. Im ersten Halbjahr fielen jedoch alle gemeinschaftlichen Unternehmungen Corona zum Opfer. Was nun? Der Drang, mich draußen zu bewegen, war geblieben. Zum Glück habe ich einen lieben Freund, dem es genauso erging.

Es ist doch so, dass jede*r den Stadtteil kennt, in dem er/sie wohnt und natürlich das Umfeld auch. Der Weg zur Arbeit, zum Einkaufen, in die Innenstadt, alles bekannt. Mit Sicherheit werden aber nur wenige Wege zu Fuß zurückgelegt. Die meisten Oldenburger sind Radfahrer*innen. Da ich aus Berlin komme und in meiner Kindheit und Jugend kein Fahrrad besaß, ist mir das Zufußgehen vertrauter.

Mein Freund und ich fingen damit an, jene Stadtteile zu erkunden, in denen wir uns bisher nicht aufgehalten hatten, die uns eigentlich so

gut wie fremd waren. Mit einem Stadtplan in der Hand marschierten wir von Zuhause los. Wir waren gespannt darauf, was wir alles entdecken würden. Es war toll, wir kamen durch kleine verwinkelte Straßen mit Kopfsteinpflaster und sahen Häuser der Jahrhundertwende. Wir entdeckten geschichtsträchtige Gebäude, von deren Bedeutung wir keine Ahnung hatten und über die wir uns später zu Hause im Internet informierten. Wir waren aber auch überrascht, wie viele schöne kleine Wege uns in unbekanntes Gebiet führten, vor allem entlang der „Husbäke“. Im Schlossgarten mündet sie in die Haaren, aber wo kommt sie eigentlich her? Sie entspringt im Eversten Moor, doch das wäre ein weiterer Wanderweg an einem anderen Tag. Wir folgten ihrem Lauf aufwärts durch den Stadtteil Eversten, wo sie etliche Teiche durchfließt. Es hat uns überrascht, dass die Teiche durch Wanderwege miteinander verbunden sind.

Schließlich kamen wir auf die Idee, mit VWG-Bussen bis zu deren Endhaltestelle zu fahren und uns dort umzusehen. Ganz neue Landschaften taten sich für uns auf! Auch hier bewegten wir uns immer innerhalb des Oldenburger Stadtplans und hatten eine gute Orientierung. Leider sind viele kleine Wege dort nicht verzeichnet. Manchmal verlockte es uns, sie trotzdem auszuprobieren. Nur einmal sind wir auf einem Acker gelandet, wodurch wir gezwungen waren, über einen Zaun zu klettern, um wieder auf einen richtigen Weg zu gelangen. Ein wenig Abenteuer muss auch sein!

Das Wetter spielte dieses Frühjahr mit, der Himmel war überwiegend blau und das machte den Reiz, hinauszugehen, natürlich umso größer. Zu zweit war es auch erlaubt. Wir waren im Durchschnitt zwei bis drei Stunden unterwegs. Inzwischen haben wir unseren Radius immer mehr vergrößert, fahren mit Überlandbussen oder mit der Bahn ins weitere Umland und lassen uns von traumhaften Buchenalleen und Wäldern verzaubern.

Am Oldenburger ZOB halten mindestens zwanzig VWG Buslinien. Wenn man sie jeweils bis zum Ende fährt, ergeben sich viele Ziele, die wir inzwischen fast alle erkundet haben, getreu dem Motto: Nur wo man zu Fuß gewesen ist, ist man wirklich gewesen!

Irmgard Welzel



Erchs „Absonderung“

Das war ein Schreck! Erich bekam eines Tages einen Brief vom Gesundheitsamt der Stadt Oldenburg, dass er Kontakt mit einer Person hatte, die sich mit dem Coronavirus infiziert hatte. Für ihn wurde eine „Absonderung für 14 Tage in sogenannter häuslicher Quarantäne“ angeordnet.

Nach dem Schreck folgte die Angst, da Erich zur Risikogruppe gehört. Seine Frau Uschi, die er liebevoll „Mutti“ nennt, beruhigte ihn, indem sie ihn an die Hand nahm, die Tür zum Garten öffnete und sagte: „Wenn du nicht infiziert bist, wird die Quarantäne dir keine Sorgen bereiten, unser Garten wird nun dein ‚Ausgeh-Ort‘ sein. Ich darf einkaufen gehen, um uns zu versorgen. Die Ausflüge zu zweit kommen auch wieder, und so werden wir gemeinsam diese Zeit überwinden.“

Nun war es erst einmal egal, woher das Virus gekommen ist, wichtig war nur, die vom Gesundheitsamt angeordneten Maßnahmen einzuhalten. Dazu gehörte z.B. das tägliche Temperaturmessen bei Erich, morgens und abends. Es musste aufgeschrieben werden, da das Ergebnis durch einen Vertreter des Amtes kontrolliert werden sollte, was allerdings nicht ein einziges Mal geschah! Es ergaben sich, Gott sei Dank, keine Anzeichen vom Coronavirus, sodass nach der festgelegten Zeit die Quarantäne beendet wurde.

Das Ergebnis durch Erchs Absonderung ist allerdings erfreulich. Der Garten ist im tadellosen Zustand, die notwendigen Hecken-schnitte sind durchgeführt, durch das Dach des Geräteschuppens dringt kein Regenwasser mehr, „Mutti“ Liegestuhl hat wieder eine Fußstütze und – der Höhepunkt: Es entstand im Selbstbau ein Hochbeet, in dem Schnittlauch und Blattsalat schon schnittreif gewachsen sind. Natürlich hat Uschi mit Freude diesen entstandenen Arbeitsdrang verfolgt und immer mal wieder durch ein schäumendes Bierchen unterstützt, auch in der Hoffnung, dass kein Virus mehr notwendig ist, um etwas Schönes entstehen zu lassen.

Selbstverständlich hat Erich auch sein Liebessessen in dieser sehr bedrückenden Zeit bekommen: Thüringer Klöße mit Kaninchenbraten. Erich: „Ich habe es aber auch verdient.“ Fritz Luther

Stadtmuseum Oldenburg: noch bis 27. September 2020

Und was sammelst Du? Entdeckt, bewundert, aufgehoben

Was haben ein Kassettenrekorder, eine Porzellantasse und Asterix und Obelix gemeinsam? Sie sind aus den verschiedensten Gründen Teil des Stadtmuseums Oldenburg. Am Beispiel dieser und weiterer Objekte aus der Sammlung gibt die neue Ausstellung Einblicke in die alltägliche Museumsarbeit.



Asterix und Obelix Kaugummifiguren
1970er-Jahre, Kunststoff
Private Schenkung

In Stationen aufgeteilt, benennt sie die klassischen Aufgabenbereiche eines Museums – Sammeln, Bewahren, Forschen, Ausstellen – und gewährt neue Perspektiven auf die Sammlung. „Wir zeigen Objekte, deren Herkunft unbekannt ist, die eine spannende Geschichte erzählen oder die noch nie ausgestellt wurden“, sagt Franziska Boegehold-Gude, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Sammlung.

Das Stadtmuseum kann auf über 100 Jahre Sammeltätigkeit zurückblicken: angefangen bei der Sammlungstätigkeit des Museumsgründers Theodor Francken (1875–1914) über Nachlässe und Schenkungen bis zu Ankäufen. Fand das Sammeln in den ersten Jahrzehnten des Museums eher ungeordnet statt, so wurde es mit der Zeit gezielter, um bestimmte Schwerpunkte zu setzen und Sammlungslücken zu schließen. Und es gibt so manche Überraschung: „Von der Schreibfeder von

Großherzog Nikolaus Friedrich Peter (1827–1900) über Granatsplitter aus dem Deutsch-Französischen Krieg (1871), Kugelfische und andere Tierpräparate bis zum Hebesignal der Cäcilienbrücke. Selbst die Toilettenschilder der öffentlichen WC-Anlage des früheren Hallenbades neben dem Schloss sind Teil unserer Sammlung.“

Die Ausstellung gibt Einblicke in die Inventarisierung, also wo und wie welche Informationen über ein Sammlungsstück festgehalten werden, und präsentiert ausgewählte Stücke aus den verschiedenen Objektgruppen, darunter beispielsweise Asterix- und Obelix-Kaugummifiguren (Objektgruppe Kinderspielzeug), einen Kassettenrekorder (Technisches Gerät), eine Lebensmittelkarte von 1942/43 (Gebrauchsgrafik), einen Plan der Stadt Oldenburg von 1690 (Karten und Pläne) und eine Damen-Unterhose von 1900 (Textilien).

Und was sammelst Du?

Das Museum möchte die Besucher*innen einbeziehen und mit ihnen in einen Dialog treten. Die Ausstellung stellt ihren Gästen deshalb die Frage: „Und was sammelst Du?“

Jede*r kann die eigene Sammlung oder das Lieblingsstück von zu Hause vorstellen und in Form von Foto und Karteikarte der Ausstellung hinzufügen. Die Mitmach-Station wird den jeweils aktuellen Maßnahmen gegen Corona angepasst werden. Auch online können sich die Oldenburger*innen beteiligen. Alle Informationen gibt es auf www.was-sammelst-du.de.

Öffnungszeiten

Di. bis So., 10 bis 18 Uhr

Eintritt:

Tageskarte Erwachsene:

3 Euro, erm.: 1,50 Euro

Kinder- und Jugendliche bis

18 Jahre: Eintritt frei



Illustration: Ulrike Ende

Editorial

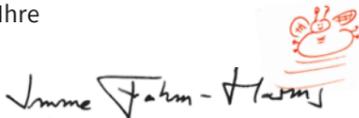
Liebe Leserinnen und Leser, es sind genau vier Monate vergangen, seit die letzte **Herbstzeitlese** erschienen ist. Das hat es in der Geschichte unserer Lieblingszeitung erst einmal gegeben – und es wird hoffentlich auch nie wieder geschehen. Gefühlt waren dies die längsten vier Monate, an die ich mich erinnern kann. Das Coronavirus hat die Welt verändert. Vermutlich werden wir uns in Zukunft an einiges gewöhnen müssen, zum Beispiel an die Abstandsregel. Auch wäre niemand von uns vor ein paar Wochen „vermummt“ in einen Supermarkt gegangen oder in den Bus gestiegen.

Wir haben uns alle zu Hause ein bisschen eingekugelt und uns von allem und allen zumindest zeitweise zurückgezogen – aber die Welt durch die verschiedenen Medien doch mitten im Haus gehabt.

Auch im Redaktionsteam der **Herbstzeitlese** hat es Verwirbelungen gegeben. Das ist auch der Grund, warum die Juni/Juliausgabe nicht erschienen ist. Doch jetzt sind wir wieder da! In neuer Frische und voller Tatendrang. Diese Ausgabe ist ausgesprochen abwechslungsreich: Erich berichtet von seiner Zeit, die er in Quarantäne verbringen musste, Ingrid Plümer gedenkt des Romantik-Dichters Johann Christian Friedrich Hölderlin und Elise Samolewitz schlickert sich durch eine ihrer ostfriesischen Leckereien. Ulrike Ende hat übrigens ihr ganz persönliches Konzept in dieser schrecklichen Corona-Zeit gefunden: Sie hat das Singen für sich wiederentdeckt. Und das wirkt ähnlich wie das Pfeifen im Walde.

Innerhalb des Redaktionsteams hat es Veränderungen gegeben. So hat Jan Janssen Bakker das Team leider verlassen. Neu hinzugekommen ist Leni Schulte, die wir herzlich begrüßen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe. Bleiben Sie gesund! Wir jedenfalls tun alles, damit wir von einer „zweiten Welle“ verschont bleiben. Ihre


Imme Fahn-Harms

Johann Christian Friedrich Hölderlin – geboren vor 250 Jahren

Ein Rätselhafter unter den Dichtern

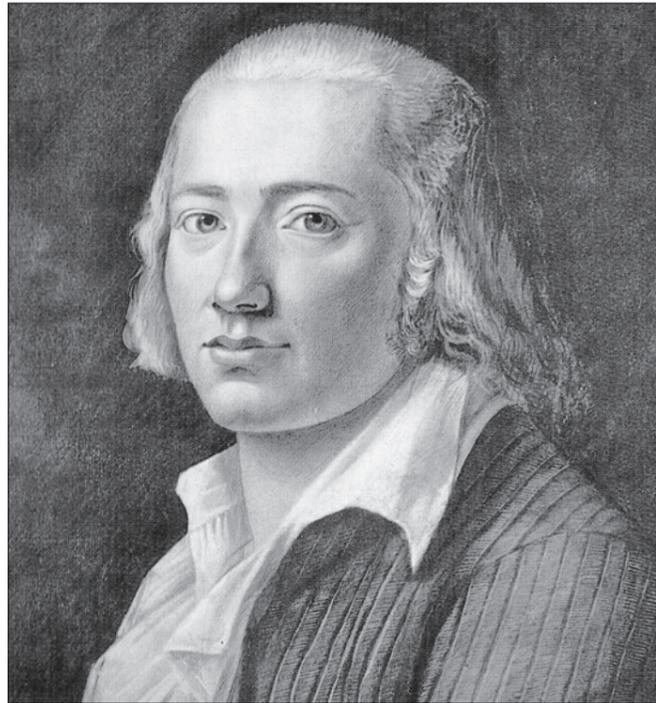
Im Jahr 2020 werden zwei bedeutende deutsche Persönlichkeiten gefeiert und posthum geehrt. Nicht nur ein Genius der Musikgeschichte, Ludwig van Beethoven, auch Friedrich Hölderlin, der große lyrische Dichter des 18./19. Jahrhunderts. Beide erblickten vor 250 Jahren das Licht der Welt.

Im März 1770 wird Hölderlin in Lauffen am Neckar geboren. Mit neun Jahren vaterlos geworden, wird er fortan von seiner Mutter und Großmutter erzogen. Er besucht die Lateinschule, die Klosterschule, das Seminar in Maulbronn und 1788 das Evangelisch-Theologische Stift in Tübingen. Seine Mutter besteht darauf, dass er Pfarrer werden soll. Im Tübinger Stift lernt er Friedrich Hegel (1770–1831) und Friedrich Wilhelm Schelling (1775–1854) kennen, als Stiftsfreunde bleiben sie über eine längere Zeit freundschaftlich verbunden. Doch Friedrich wird den Wunsch seiner Mutter nicht erfüllen, er wird kein Theologe, er will sein Leben der Dichtung weihen. Die griechische Mythologie, Götterwelt der Antike, wird zu seinem Lebens-Leitmotiv. Seine Mutter aber wird diese Entscheidung ihres Sohnes nicht mittragen, sie verweigert ihm sein Erbe.

Ab seinem 14. Lebensjahr beginnt der junge Hölderlin Gedichte zu schreiben, und die aufsteigende Sehnsucht nach der Götterwelt Griechenlands leuchtet bereits durch sein Jugendwerk. Während der Studienjahre schreibt er Hymnen (feierliche Lobgesänge) an die Freundschaft, Freiheit und Liebe, auch die „Hymne an den Genius Griechenlands“ (1790).

Er wird – ebenso wie viele seiner Studienfreunde – ein glühender Anhänger der Französischen Revolution (1789). In dieser Zeit begegnet er Friedrich Schiller, der sein Ideal wird. Dieser verhilft dem jungen Hölderlin 1794 zu seiner ersten Hauslehrerstelle, bei der er aber nicht lange verweilt. Danach findet er bei der Bankiersfamilie Gontard in Frankfurt am Main seine zweite Hauslehrerstelle. Die Gattin Susette wird seine einzige große Liebe, sie entspricht ganz seinem Wunschbild der „Griechin“ und wird seine „griechische Diotima“. Der Hausherr unterbindet diese innige Verbindung beider und kündigt Hölderlin fristlos, der fluchtartig das Haus verlässt (1798).

Er schreibt den 1. Band sei-



Friedrich Hölderlin, Pastell von Franz Karl Hiemer, 1792

nen einzigen lyrischen Romans „Hyperion“, bald darauf erscheint der 2. Band. Mit der Figur der Diotima setzt er seiner Liebe zu Susette ein literarisches Denkmal; Sehnsucht nach einer Welt, die den Idealen Platons entspricht, zieht sich durch diesen Roman. Friedrich Schiller druckt das Fragment des 1. Teils dieses Romans 1794 in seiner Zeitschrift „Neue Thalia“, aber es stellt sich kein Erfolg ein.

Nur schwer verkraftet der 28-jährige Hölderlin die Trennung von Susette. In dieser lebensschwierigen Situation holt ihn ein Freund – Isaac von Sinclair (1775–1815), deutscher Schriftsteller und Diplomat – nach Homburg. Bis zum Sommer 1799 wird er Hölderlin freundschaftlich fördern und unterstützen.

Noch vor 1800 wird Hölderlins Drama oder Trauerspiel „Tod des Empedokles oder Der Eremit in Griechenland“ gedruckt. Seine Werke sind durchzogen von Sehnsucht, Wehmut und Hoffen auf eine Weltbelebung durch die Wiederauferstehung der antiken Götter Griechenlands. „Eynes zu seyn mit Allem, das ist das Leben der Gottheit, das ist der Himmel auf Erden.“

Aber Deutschland versteht ihn nicht, „braucht mich nicht“. So nimmt er 1802 seine dritte Hauslehrerstelle bei dem deutschen Konsul Meyer in Bordeaux ein. Er verbleibt dort nur ein paar Wochen. Als ihn die traurige Nachricht vom Tode Susettes erreicht, macht er sich sofort auf, zu Fuß

von Bordeaux bis nach Hause zu gehen, er wird 1.000 Kilometer zurücklegen. Völlig verstört und mit den ersten Zeichen geistiger Verwirrung kehrt er heim. Seine Gemüts- und Seelenverfassung spiegelt sich in seinem Gedicht „Hälfte des Lebens“, das er 1803 mit 33 Jahren verfasst:

*Weh mir, wo nehm' ich, wenn
Es Winter ist, die Blumen, und wo
Den Sonnenschein,
Und Schatten der Erde?
Die Mauern stehn
Sprachlos und kalt, im Winde
Klirren die Fahnen.
(2. und letzte Strophe)*

Wieder hilft ihm Isaac von Sinclair und holt den niedergeschlagenen Freund nach Homburg und verschafft ihm das Amt eines Hofbibliothekars.

1805 wird von „Sinclair des Hochverrats angeklagt, auch Hölderlin soll vernommen werden. Der setzt sich, rasend geworden, zur Wehr und belastet seinen Freund schwer.

Als er nicht mehr vernehmungsfähig ist, wird er in Tübingen in das Universitätsklinikum geschafft. Im Sommer 1807 wird er als ein geistig Verwirrter aus dem Klinikum entlassen. Man kann nichts mehr für ihn tun.

Seine letzte Heimat wird in Tübingen das Turmzimmer des Schrei-

nermeisters Zimmer werden. Er ist allein und will es bleiben. Besuche wehrt er meist ab. Zwar dichtet er noch, doch seine Sprache ist einfach und dunkel, sein vollendeter Sprachgestus ist erloschen. Was er zuletzt in seinen kurzen Gedichten besingt, ist seine schwäbische Heimat und die Liebe zur Natur. Seine alten griechischen Götter sind ihm nun nicht mehr gegenwärtig. Seine Verse unterschreibt er nach 1806 mit dem Namen Scardanelli. „Ich habe nie Hölderlin geheißt.“

Der junge Dichter Wilhelm Waiblinger (1804–1830) besucht ihn häufig in seinem Turmzimmer. Er schreibt die erste Biografie Hölderlins mit dem Titel „Dichtung und Wahnsinn“: „Sein Geist schlummert einem höheren Erwachen entgegen, währenddessen nur noch der Schatten des Dichters auf Erden wandelt.“ Am 7. Juni 1843 endet das Leben Friedrich Hölderlins.

Mit seinem Hang zum Vieldeutigen und oft Schwerverständlichen bleibt seine Dichtung mitunter rätselhaft. Der expressionistische Autor Johannes R. Becher (1891–1958) ist fasziniert von der Sprachmusik Hölderlins: „Sprachkristalle, ein Funkeln von Worten, ein Glanz, der bis in das Innerste hinein die Schönheit der Sprache durchsichtig werden lässt, (...). Bis heute ist nichts Ähnliches in deutscher Sprache wieder entstanden.“

Vielleicht ist der rätselhafte Dichter Hölderlin auch ein Verfrühter, dessen Zeit erst noch kommen sollte. Erst im 20. Jahrhundert erlebte seine Dichtung gebührende Anerkennung; bis heute gilt er als einer der größten Lyriker und Vorläufer der Romantik.

Ingrid Plümer

Impressum: **Herausgeber:**

WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.,
Bahnhofstraße 11, 26122 OL
Tel.: 0179-3200 400

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 Fahn-Harms (V.i.S.d.P.),
Wolfgang Buddeberg, Ulrike Ende,
Fritz Luther, Jörg-Ingolf Otte,
Ingrid Plümer, Elise Samolewitz,
Leni Schulte, Irmgard Welzel

Ansprechpartner für

Anzeigen: Klaus Reckow,
Tel.: 0151-229 32 346

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

Meisterliche Arbeit ...

Mit einem hohen Anspruch an ethische und traditionelle Werte wird das Familienunternehmen bereits in der fünften Generation als Meisterbetrieb geführt.

Alexander Stolle ist der erste Bestatter-Meister und Thanatopraktiker in Oldenburg.



HAUS DES ABSCHIEDS
AUG. STOLLE & SOHN
BESTATTUNGEN SEIT 1877

ALEXANDERSTRASSE 184-186
26121 OLDENBURG
info@stolle-bestattungen.de
www.stolle-bestattungen.de ☎ 88 35 66



Beratung
speziell
für
Senioren

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

Eine ostfriesische Spezialität

Buttermilchbrei



Foto: Imme Frahm-Harms

Als ich neulich mit großem Appetit meinen Buttermilchbrei löffelte, fiel mir die Geschichte eines Wanderers aus uralten Zeiten ein, der damals an einem schwülen Sommertag in einem ostfriesischen Dörfchen eine Bauersfrau um etwas zu trinken bat. Er bekam ein Glas Buttermilch und bedankte sich überschwänglich. „Ach, dafür nicht“, gab die Bäuerin lapidar zur Antwort und erklärte: „Die Buttermilch bekommen sonst doch nur unsere Schweine.“

Bleibt zu hoffen, dass wenigstens ab und zu doch Buttermilchbrei auf den bäuerlichen Mittagstisch kam. Jedenfalls war das früher bei uns zu Hause üblich.

Noch heute kann ich mich daran erinnern, dass besonders an Sommertagen der Brei-Topf langsam vor sich hin köchelte, damit die dicke Grütze schön aufquoll. Es hat uns immer gut geschmeckt!

Warum dieses, eines meiner Lieblingsgerichte, später nicht mehr auf dem Speiseplan stand, ist unerklärlich. Wie es der Zufall will, entdeckte ich vor längerer Zeit zu meiner Freude in einem Emdener Supermarkt, der sein Warenangebot sogar zweisprachig offeriert, im Kühlregal Karmelkbrei (Buttermilchbrei). Da musste ich doch unbedingt zugreifen. Bei jedem Besuch in Emden wusste ich es natürlich einzurichten, einen Vorrat nach Oldenburg im Reisegepäck mitzunehmen. Oft brachte mir meine Schwester als sehr willkommenes Gastgeschenk im Rucksack einen Beutel Karmelkbrei mit. Sie selbst isst ihn auch sehr gern, am liebsten mit gerösteten Weißbrotwürfeln.

Inzwischen hat sich das Beschaffungsproblem gelöst. Eine Oldenburger Freundin entdeckte eines Tages die von mir so begehrte Ware in einem Supermarkt am Oldenburger Stadtrand. Per Bus nehme ich seitdem des Öfteren eine Einkaufstour dorthin gern auf mich, nur nicht gerade in dieser Corona-Zeit. Umso größer war meine Freude, als mich just diese Freundin vor ein paar Tagen mit der Nachricht überraschte, sie hätte für mich Buttermilchbrei

eingekauft und würde ihn gern vorbeibringen und diese Aktion auch wiederholen, falls nötig.

So ist also sichergestellt, dass ich stets Vorrat habe. Auch heute Abend ist noch eine Portion fällig. Leicht angewärmt, bestreut mit Zimtucker, lasse ich sie mir schmecken.

Vielleicht sind nun auch Sie auf den Geschmack gekommen. Bleibt mir nur noch übrig, Ihnen guten Appetit zu wünschen.

Elise Samolewitz

Für alle, die sich selbst einen Buttermilchbrei kochen möchten, hier ein Rezept aus: „Das Kochbuch für Ostfriesland“

Karmelkbrei - Buttermilchbrei
Zutaten: 50 g Graupen (Gört), 1/2 l Wasser, 1 l Buttermilch, etwas Salz

Die Graupen werden eingeweicht, gewaschen und dann mit dem Wasser weichgekocht. Eventuell muss zwischendurch etwas Wasser nachgegossen werden. Dann die Buttermilch und etwas Salz dazugeben und den Brei eine Stunde langsam sämig kochen lassen. Die Masse muss des Öfteren umgerührt werden, damit sie nicht anbrennt. Gewürzt wird mit Sirup oder Zucker.

Nimmt man ihn als Hauptspeise am Mittag oder am Abend, so schmeckt dazu besonders gut eine Scheibe ostfriesisches Schwarzbrot mit Butter und Käse.

Briefeschreiben ist Seelenfutter

„Schneckenpost“ im digitalen Zeitalter

Briefe schreiben ist die Zeit, die man sich nimmt, um sie mit Anderen zu teilen.“ Dieses Zitat von Henry de Montherlant (franz. Schriftsteller, 1895–1972) hat sicherlich bis in die Gegenwart Bedeutung, sowohl für den Verfasser als auch für den Empfänger. Insbesondere in der fortwährenden Corona-Zeit, in der persönliche, direkte Kontakte eingeschränkt sind. Vermutlich haben so manche Eltern, Kinder, Enkel und Freunde wieder einen Briefbogen und Umschlag oder eine Karte „zur Hand genommen“, um auf diesem Wege mit lieben vertrauten Angehörigen und Freunden Kontakt zu pflegen.

Nicht jeder verfügt über digitale Kontaktmöglichkeiten. Im Zuge dessen hat wohl auch die CITIPOST Nordwest vor einiger Zeit eine Briefe-Aktion im Rahmen „Gemeinsam sind wir stark“ kostenfrei unterstützt. In der NWZ war die Bitte zu lesen: Briefe, Karten an Bewohner*innen in Seniorenheimen/Pflegeeinrichtungen zu schreiben, anonym und frei gestaltet. Eine bedeutungsvolle Aktion, die in handschriftlicher, getippter oder von Kindern gemalter Form erfolgreich war und die ganz sicher alle Empfänger*innen erfreut hat. Denn nicht zuletzt bringt so ein Brief die Botschaft, dass jemand an mich denkt. Vielleicht wird das eine bleibende Option, auch nach

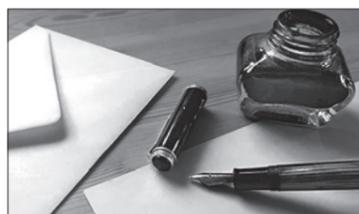


Foto: Imme Frahm-Harms

der Corona-Zeit, Stift und Papier zu wählen, um dem Adressaten gegenüber Freude, Aufmerksamkeit und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen.

Dass ein Brief wie Seelenfutter wirken kann, insbesondere, wenn er handschriftlich gestaltet ist, damit hat sich auch Susanne Dorendorff (vom Europäischen Institut für Handschrift und Philosophie) befasst. „Wie ein selbstgemaltes Bild von Kindern, ist auch ein handschriftlicher Brief etwas Ultrapersönliches und kommt mit Kuli oder Füller gut an.“ Zu beachten ist ihr zufolge auch, dass die Handschrift leserlich wird, dies geschieht, wenn man bewusst und mit Achtsamkeit die Worte aufs Papier bringt. Aus meiner Sicht fließen auch die Persönlichkeit und häufiges Schreiben mit ins Schriftbild ein.

Dorendorff weist darauf hin, dass „man die Handschrift wie einen guten Freund behandeln sollte“. Hinsichtlich der positiven Wirkung von persönlichen Briefen und Karten ist sicher auch die Wahl des

Schreibmittels eine individuelle Frage. Aber die Wahl der Worte, der Botschaft, ist meines Erachtens am bedeutungsvollsten für den Empfänger, sie sollten immer für Freude und Wohlgefühl der Seele sorgen.

Mit einem kleinen historischen Rückblick sei abschließend erwähnt, dass der Brief eine lange Geschichte hat. Sie reicht circa 3.500 Jahre zurück, bis zu den Babyloniern. Nachrichten wurden auf Tontafeln geritzt, im alten Ägypten diente Papyrus als Schriftträger. Später wurde auf Pergamentpapier und mit Gänsefeder geschrieben. Die meisterlich formulierten Schriftsätze wurden mit kleinen Figuren oder Blumen untermalt. Letzteres ist unter heutigen Gesichtspunkten vergleichbar mit Emojis in der digitalen Welt oder diversen Aufklebern wie Blumen, Schmetterlingen und Sportzeichen.

Im Wallraf-Richartz-Museum in Köln sind 75.000 historisch bedeutsame Brief-Kunstwerke zu betrachten. Neben vielen privaten Briefwechseln auch Schriftstücke von Peter Paul Rubens und Johann Wolfgang von Goethe. Außerdem Kunstwerke auf Papier, u.a. erlesene Miniaturen auf Pergament, einzigartige Malereien auf Papier und Pappe im Rahmen ihrer graphischen Sammlung vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert.

Leni Schulte



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!



Eekenhoff
Centrum
Tagespflege
GmbH

„Nicht einsam - sondern gemeinsam!“
Tagespflege
Wir laden Sie gerne zu einem Probetag ein!
Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eekenhoff Centrum Tagespflege GmbH
Schaldamm 60 · 26188 Edewecht-KleinScharrel
☎ 0 44 86 / 9 14 88 90

Ihre häusliche Pflege

SANITAS
Telefon 0441-3 65 14

- 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

der fernseh-laden

Meisterbetrieb

☎ 68 13 40
Alexanderstraße 276

Ihr Fachgeschäft für

- Fernseh – Video – HIFI
- Kundendienst
- Beratung auch zu Hause
- Kabel – Sat – Antennen

Metz Fachhändler

Pflegedienst Müller GmbH

...zu Mensch

Müller
0441 72977

Von Mensch...

Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflege-in-oldenburg.de

Gedicht: Eva Strittmatter

Risiko

Es gibt zwei verschiedene Haltungen
Gegenüber dem Leben.
Die eine: Streben nach Sicherheit.
Die andre: Sich über Schicksal und Zeit
Und alles das erheben.

Das Risiko muss man bejahn:
Man arbeitet ohne Seil.
Es macht nichts, wenn man sich außen verletzt:
Innen bleibt man heil.

Das ist die Haltung der Sucher und Finder:
Nicht auf Sicherheit, auf Sinn eingestellt,
Können sie auf fast alles verzichten,
Nur nicht auf ihren Entwurf von der Welt.

Eva Strittmatter (1930–2011)

Die Dichterin Eva Strittmatter, geb. Braun, kommt 1930 in Neuruppin zur Welt. Sie wächst in ärmlichen Verhältnissen auf, trotzdem schafft sie 1947 das Abitur und studiert an der Humboldt-Universität in Berlin Germanistik, Romanistik und Pädagogik. Danach ist sie Lektorin beim Deutschen Schriftstellerverband der DDR und beim Kinderbuchverlag Berlin.

Sie schreibt Literaturkritiken und veröffentlicht Kinderbücher. Unglücklich verheiratet (1950) und Mutter eines Sohnes lernt sie den 18 Jahre älteren Schriftsteller Erwin Strittmatter („Der Laden“) kennen, den sie nach der Scheidung 1956 heiratet und mit dem sie auf den Schulzenhof im Dorf Dollgow (Brandenburg) zieht. Dort bringt sie noch drei weitere Söhne zur Welt. Jedoch nur als Mutter, Bäuerin, Ehefrau und Schriftsteller-Gefährtin, wie ihr Mann es gerne gesehen hätte, kann sie sich ihr Leben nicht vorstellen.

Zeit zum Schreiben hat Eva Strittmatter eigentlich nicht, aber es gelingt ihr immer wieder, sich vom Druck des Familien- und Landlebens zu befreien. Wie unter innerem Zwang entstehen heimlich ihre Gedichte „Ich schreibe von den einfachen Sachen: Geburt und Tod und der Zwischenzeit“, erzählt sie.

Als ihr erster Gedichtband „Ich mach ein Lied aus Stille“ (1973) im Aufbau Verlag, Berlin, erscheint, ist sie über 40 und erntet damit in der DDR einen riesigen Erfolg. In den nächsten Jahren veröffentlicht sie noch viele weitere Werke, darunter vor allem Gedichte, aber auch Prosa für Kinder und Erwachsene. Am 3. Januar 2011 stirbt die Dichterin Eva Strittmatter in einem Altersheim in Berlin.

Ulrike Ende

Rätsel: Ein Wort stört

Bei nachfolgenden Begriffen ist immer jeweils einer dabei, der inhaltlich nichts mit den übrigen zu tun hat. Die Anfangsbuchstaben dieser „falschen“ Wörter ergeben – von oben nach unten gelesen – eine Naturerscheinung nach einem heftigen Gewitter.

Amrum – Föhr –
Rügen – Sylt

Erdbeeren – Möhren –
Kohlrabi – Sellerie

Amsel – Meise –
Sperling – Gans

Florian – Ludwig –
Erika – Norbert

London – Nürnberg –
Rom – Madrid

Bonbon – Joghurt –
Quark – Käse

Bücherei – Regale –
Ofen – Bücher

Dach – Erdgeschoss –
Keller – Gartenzaun

Eiskaffee – Felge –
Bremse – Fahrrad

Cello – Geige –
Noten – Bass

Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite.

Ulrike Ende

Buchtipps: Erich Kästner

Der tägliche Kram

Dieses Buch ist ein Ausnahmewerk, ein „Feuerwerk“ an Wahrheit, die damals nur wenige hören wollten: inhaltsstark, aufklärend, provozierend. Im Klappentext der 1949 im Artium Verlag, Berlin, erschienenen Ausgabe steht: „Dieses Buch enthält Chansons, Couplets, Glossen, Kritiken, Attacken, Märchen, Szenen, Tagebuchnotizen, Lieder, Aufsätze, Leitartikel, Repliken und Umfragen.“ Es ist eine Auswahl aus Kästners zahlreichen Beiträgen aus den Jahren 1945–1948 für die „Neue Zeitung“, den „Pinguin“ und die „Schaubude“. Diese „bunte (...) Sammlung spiegelt im Abglanz wider, was uns in den drei Jahren nach Deutschlands Zusammenbruch bewegte“.

Mit fokussierendem Blick nimmt der Autor Themen aufs Korn, wie es – zumindest in der direkten Nachkriegszeit – wohl kaum ein anderer tut. Kästner ist ein brillanter Beobachter, einer, der die Dinge beim Namen nennt, sprachlich manchmal lapidar, inhaltlich aber umso treffender. So befasst er sich in „Gedanken eines Kinderfreundes“ (Febr. 1946) mit der Debatte um die Geschichtsbetrachtung und den Geschichtsunterricht. Aufhänger ist der Artikel „Friedrich der Große ohne Maske“, der in der Zeitung „Der Berliner“ abgedruckt worden war. Darin bleibt kein gutes Haar an dem Monarchen – auch, wenn die Europäer ihm die Kartoffel zu verdanken haben. Kästner jedoch geht es nicht nur um die „Großen“ dieser Welt. „Es geht um mehr. (...) Deutschlands Zukunft hängt nicht zuletzt davon ab, wie wir die Kinder lehren werden, die Vergangenheit zu sehen.“ Und weiter heißt es: „Man hat uns Kriegsgeschichte für Weltgeschichte verkauft.“ Nun,



wir alle wissen, dass Kästners Aufschrei zumindest in den Kultusministerien der 1950er- und 60er-Jahre ungehört blieb. Dazu muss ich mich nur an meinen eigenen Geschichtsunterricht erinnern.

Ebenfalls im Februar 1946 erschien der Beitrag „Wert und Unwert des Menschen“, in dem er über den Film „Die Todesmühlen“ mit Aufnahmen aus 300 deutschen Konzentrationslagern direkt nach der Befreiung durch die Alliierten schreibt. Darin findet sich Kästners Satz: „Was in den Lagern geschah, ist so fürchterlich, daß man darüber nicht schweigen darf und nicht sprechen kann.“ Es ist ein einziges Plädoyer für die Menschenwürde, die den ethischen und nicht den materiellen Wert – wie es die Nationalsozialisten in diesen Lagern taten – in den Mittelpunkt stellt.

Auch in „Zur Entstehungsgeschichte des Lehrers“ (Juni 1946) kommt er direkt auf den Punkt,

wenn er schreibt: „Die Lehrer haben im Dritten Reich versagt, weil, vor 1933, die Lehrerausbildung versagt hat.“

Diese 44 kurzen, sehr empfehlenswerten Texte, denen Kästner jeweils einen Kommentar voranstellt, gehen zu Herzen, manche von ihnen sind auch komisch, andere erschüttern uns noch heute. Mein Fazit: Autor*innen, die aus diesem Holz geschnitten sind, bräuhete es in jeder Epoche.

Imme Frahm-Harms

Das Buch ist antiquarisch erhältlich oder im Verlag DTV für 12 Euro.

Plattdüütsch

Scharp nadenken

Pastor sien Söhn will ok Pastor woorn. In de Ferien kummt he na Huus, un oll Stina sall sien Kamer schummeln. Stina-Möh is dar nett drock bi, as Frau Pastor inkiekt. Se findt dat oll Minske heel andächtig, greekske Nee Testament in d' Hand, dat unnerst boven.

„Na, Stina“, seggt Frau Pastor, „versteihst du ok, wat in't Book steiht?“

„Dat ik dat verstahn do, kann ik jüst neet seggen“, seggt Stina, „man bi scharp Nadenken kummt 'n d'r doch wall achter.“

schummeln = reinemachen /
Möh = Tante / heel = ganz /
greeks = griechisch

Utsöcht von Elise Samolewitz
Aus: Das Buch vom ostfriesischen Humor, Band 3
mit freundlicher Genehmigung
des Verlages Schuster, Leer

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



Sicher ist besser:
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe
beim GUV an.



GUV OL

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 7790940

www.guv-oldenburg.de · info@guv-oldenburg.de

Weniger ist mehr

Über den Verpackungswahnsinn

Wie war das eigentlich früher? Milch wurde in die mitgebrachte Kanne gefüllt, Wurst und Käse wurden in eine Art Pergamentpapier und frischer Fisch auf dem Wochenmarkt in Zeitungspapier eingewickelt. Heute sind viele Waren in Plastik verpackt. Hinzu kommt, dass die Menschen früher eine Einkaufstasche oder ein Netz mitbrachten, wenn sie einkaufen gingen, während viele bis vor Kurzem immer wieder zur Plastiktüte griffen.

Dabei wissen wir alle, dass dieser Verpackungswahn in ganz erheblichem Maß die Umwelt und das Klima belastet. Das gilt ganz besonders für Plastiktüten sowie Einweg-Verpackungen wie Plastikflaschen, Getränkekartons, Kaffeekapseln, Obst- und Gemüse- Umverpackungen, Jogurtbecher, Coffee-to-go-Becher, Duschgel- und Flüssigwaschmittelflaschen.

Soft z.B. wird häufig in Getränkekartons verkauft. Für manche gilt so ein Karton sogar als öko-



Selbst Bio-Produkte werden in Plastik eingeschweißt

Foto: Imme Frahm-Harms

logisch, doch es handelt sich um eine Verbundverpackung, bei der Kunststoff, Aluminium und – nicht recyceltes – Papier zum Einsatz kommen. Nur etwa ein Drittel der Kartons wird recycelt, sodass sie gegenüber Mehrwegflaschen aus Glas ökologisch nur als Verlierer bezeichnet werden können.

In der Frische-Abteilung des Supermarktes gab es bisher dünne Plastiktüten. Manche haben sogar Bananen hineingetan – obwohl die von Natur aus gut verpackt sind –,

um den Beutel kurze Zeit später zu Hause zu entsorgen. Erschwerend kommt hinzu, dass heutzutage auch Obst und Gemüse immer häufiger in Plastik eingeschweißt ist, darunter sogar Bio-Ware.

Noch ein Beispiel: Ein schlauer Mensch hat herausgefunden, dass jede*r von uns durchschnittlich zehn Shampoo- und elf Duschgel-Plastikflaschen im Jahr verbraucht. Hochgerechnet auf achtzig Lebensjahre entspricht das 1.680 Plastikflaschen pro

Person. Das wäre in ganz Deutschland dann ein Müllberg von fast 140 Milliarden Plastikflaschen. Wahnsinn!

Doch es geht auch anders. Immer mehr Menschen erkennen, dass beim Thema Verpackung weniger mehr ist und denken darüber nach, wie sie unnötige Verpackungen meiden können. Hier ein paar Tipps für eine „Müll-Diät“:

Umweltfreundliche Mehrwegflaschen sind Plastikflaschen oder Getränkekartons vorzuziehen, denn eine Liter-Flasche aus Glas verursacht 55 Gramm weniger CO₂ als eine gleichgroße aus Plastik. Und als Mehrweg-Modell wird sie eben auch mehrfach verwendet. Würden beispielsweise alle alkoholfreien Getränke ausschließlich in Mehrwegflaschen abgefüllt, ließen sich pro Jahr 1,4 Mio. Tonnen CO₂ vermeiden.

Weil so viele ihren Kaffee „to go“ aus einem Wegwerf-Becher trinken, verschmutzen in Deutschland 320.000 Stück davon – stündlich!!! –

die Umwelt, pro Jahr sind das 2,8 Milliarden. Mit der Energie, die für diese Becher aufgewendet wird, ließe sich locker eine Kleinstadt versorgen. Die Verwendung von Mehrweg-Behältern ist in jeder Hinsicht also sinnvoll.

Und so gibt es in ganz vielen Bereichen ressourcenschonende Alternativen. Was spricht gegen klassische Seife statt Duschgel? Beim Grillen lässt sich z.B. leicht auf Alu, Plastikteller und -besteck verzichten. Kaffeekapseln mögen vielleicht praktisch sein, sind aber alles andere als umweltfreundlich. Und Milchprodukte gibt es auch im Mehrwegglas. Je mehr wir an die strapazierte Umwelt denken, desto besser für unseren Planeten – und damit für uns alle. Übrigens: An der Blumenstraße 44, Ecke Auguststraße, hat der erste Oldenburger „unverpackt“-Laden eröffnet.

Imme Frahm-Harms

Die Zahlen stammen von der Deutschen Umwelthilfe

Erinnerungen

Was ich vermisse

Der vorsokratische Philosoph Heraklit bringt die Formel des Lebens und der Welt mit den Worten „panta rhei“, übersetzt „alles fließt“, auf den Punkt. Das ist die banale Erkenntnis, dass nichts mehr so sein wird, wie es einmal war. Das gilt nicht nur für Flora und Fauna, sondern auch für Gegenstände, Werte, Normen sowie für Gefühle, Sinne und Emotionen.

Je älter wir werden, ertappen wir uns, dass wir uns mit Wehmut und Verklärung an die vergangene Zeit erinnern und stellen fest, dass viele Dinge nicht mehr da sind, viele Gewohnheiten ungewöhnlich geworden sind.

Im Vorschulalter und während der Grundschulzeit spielten wir Kinder jeden Tag auf der Straße. Meine Mutter war Hausfrau, heizte im Winter die Öfen mit Torf, hängte die Betten morgens aus dem Fenster, hatte regelmäßige Waschtage und Bisweilen kam ein Bauchwarenhändler vorbei, bei dem u.a. Knöpfe, Gummibänder und Seife (Schmierseife) gekauft wurden. Gelegentlich ließ sich auch der dicke Erwin mit seinem Akkordeon auf unserer Straße blicken, wenn er dann seine Liedchen getrallert hatte, warfen wir ihm ein paar Groschen, in Zeitungspapier eingewickelt, aus dem Fenster. Überall gab

es kleine „Kolonialwaren“-Läden, in denen wir Kinder Bonbons aus dem Bonbonglas einkauften und Milch, Brötchen, Zucker, Erbsen, Mehl, Wurst und Käse im Auftrag unserer Eltern dort erstehen mussten. Das wurde dann in einem Buch angeschrieben und monatlich „auf einen Rutsch“ nachgezahlt. Wir Kinder sammelten auf Trümmern Grundstücken Alteisen, zu Hause Stanniolpapier, Flaschen und Lumpen; alles schleppten wir zum Altwarenhändler Gundlach in der Kurwickstraße. Dort wurde die „Ware“ gewogen und nach Kilo entsprechend pfennigweise bezahlt. Bis heute bleibt mir eine „schlimme Sache“ noch im Gedächtnis, die mir damals viel Ungemach einbrachte. Ich hatte ein 5-Kilo-Gewicht gefunden und war damit schwer tragend zu Gundlach gegangen, der mich daraufhin sofort verhörte, wo ich denn das Gewicht geklaut hätte. Ein Polizist begleitete mich nach Hause. Meine Eltern nahmen mir aber mein „gefunden“ nicht ab, ich bekam eine Tracht Prügel und drei Tage Hausarrest. Für das Eisen erhielt ich nicht einmal 50 Pfennig, das hätte schon gereicht, um ins Kino zu gehen.

In der Schule wurden wir mit

dem Rohrstock erzogen, lernten viel Kopfrechnen und viele lange Gedichte auswendig. Es gab Aufnahmeprüfungen zum Gymnasium und zur Mittelschule. Die Lehrer wurden geachtet, teilweise auch zu unseren Vorbildern. Unsere Jugendzeit war im Rückblick – auch wenn ich heute mit meinen Altersgenossen rede – glücklich, aber nicht besser als heute, halt eben anders. Telefon und Fernsehen bekamen meine Mutter und ich erst, als ich zwanzig wurde.

Was vermisse ich nun aus jener Zeit außer gewissen Gefühlen und Erlebnissen? Was würde ich heute gern wieder haben: Dauerlutscher, Drops und Pfefferminzbruch vom Kiosk, Pastoren, die wie Martin Luther von der Kanzel wettern, und Fisch, den man vom Kutter am Stau frisch einkaufen kann samt Granat, ausgeteilt aus Litergefäßen. Am Stau gab es nämlich die Fischbratküche, ein Schiffsrestaurant.

Mir fehlen urige gediegene Gaststätten und Kneipen, in denen damals Stammtische der Kaufleute, Schauspieler, Juristen, Ärzte und Vereine stattfanden; auf der Theke standen Behälter mit Soleiern, Rollmöpsen und Frikadellen; es wurde Karten

gespielt, geknobelt und geflippert. Leider alles vorbei! Gemein vorbeiseien Dauerwellen und Hüfthalter.

Bedauerlich für mich ist aber ganz besonders, dass es keine „Besuchskultur“ mehr gibt. In den 1950er- und 60er-Jahren und etwas später besuchte man sich, einfach nur so. Man lud sich zum Fernsehabend ein, zum Skatspielen und Sticken. Mein Vater und ich besuchten vor allem sonntags Onkel, Tanten, Paten, Kollegen und Nachbarn. Aber nicht jeden Sonntag. Denn Anfang der 50er-Jahre erschien vierzehntonntäglich Punkt 11 Uhr Herr Baron von Steinegger (ein 90-jähriger Hagestolz) bei uns. Geleitet mit Cut, gestreifter Hose, einem Plastron (Halstuch) mit Per-

le, weißen Handschuhen, hauchte meiner Mutter den Handkuss (er verehrte meine Mutter mehr als ihr lieb war), wurde dann ins Wohnzimmer geführt, platzierte seinen Zylinder unter dem Stuhl, parlierte über Gott und die Welt, trank stets zwei trockene Sherrys und verliebte uns, nachdem er meinen Vater gebeten hatte, am Klavier Beethoven zu spielen, pünktlich wieder um 11.45 Uhr. Denn seine Bedienstete im Haus um die Ecke erwartete ihn bereits um 12 Uhr mit dem Sonntagsbraten. Unvergesslich!

Übrigens denke ich gerade in diesem Augenblick in der Corona-Zeit wieder über die Besuchskultur nach; irgendwie sehnen wir uns doch danach, oder?

Wolfgang Buddeberg

HUMANITAS

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

● **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 · Donnerschwer 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

Das Pflegeteam
Häusliche Krankenpflege

► **kompetent** S. Eiben & P. Minneker

► **individuell** Nadorster Straße 116
26123 Oldenburg

► **zuverlässig** Telefon 0441 . 88 42 82

NEU: Individuelle Serviceleistungen nach Ihren Wünschen.

SEIT 1993

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 boenkhooff-viezens@remax.de

Freude für Jung und Alt

Singen ist gut gegen Angst



2. Ich denke, was ich will und was mich beglückt, doch alles in der Still und wie es sich schicket, Mein Wunsch und Begehren kann niemand verwehren, es bleibt dabei: die Gedanken sind frei!

3. Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker, das alles sind rein vergebliche Werke; denn meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei: die Gedanken sind frei.

4. Drum will ich auf immer den Sorgen entsagen und will mich auch nimmer mit Grillen mehr plagen. Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen und denken dabei: die Gedanken sind frei!

Weise: Aus dem Anfang des 19. Jahrhunderts

Nach wie vor haben die Menschen große Angst vor der Ansteckung mit dem unberechenbaren Virus. So lautet die Empfehlung eines Ratgebers: „Singen Sie ein Lied, wenn Sie Angst haben! Wenn ein Mensch singt, ist es seinem Gehirn unmöglich, Angst zu entwickeln. Der zuständige Bereich im Gehirn ist dann blockiert.“

Ich bin erstaunt, das zu lesen, denn zufällig habe ich in den letzten Wochen die Freude am Singen wiederentdeckt. Alles hat damit begonnen, dass mir meine jüngste Tochter ein Handy-Foto einer Häuserwand in Berlin schickte, auf der mit großen Kreidebuchstaben „Die Gedanken sind frei!“ zu lesen ist. Diese Worte berühren mich sehr. Sofort habe ich die Melodie im Kopf, aber wie geht der Text weiter?

Nach einigem Suchen finde ich in einem Regal mein altes Liederbuch „Unser fröhlicher Gesell“ aus den 1960er-Jahren. Und richtig, auf Seite 400 steht der gesuchte Text mit den Noten. Erst summe ich das Lied leise vor mich hin, dann singe ich Strophe für Strophe lauter und mit großer Freude. Zum Schluss heißt es so tröstlich: „Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen und denken dabei: die Gedanken sind frei!“

Neugierig geworden, blättere ich in meinem Büchlein. Bleistiftkreuze an einigen Liedern erinnern mich an die Schulzeit. Was wir damals gelernt haben und was ich heute noch gern singe: „Himmel und Erde“, „Im Frühtau zu Berge“, „Das Wandern ist des Müllers Lust“ und auch den Kanon „Froh zu sein bedarf es wenig“, um nur einige zu nennen. Vielleicht erinnern Sie sich auch an das eine oder andere Lied und stimmen fröhlich mit ein.

Ulrike Ende

Die Arzneipflanze des Jahres 2020

Der Echte Lavendel

Für das Jahr 2020 wurde vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde – mit Sitz in Würzburg – der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Er ist ein echter Lippenblütler, sein Name geht auf das lateinische Verb „lavare“ für „waschen“ zurück, da Lavendel schon früh für Waschwasser und Bäder genutzt wurde. Seine Strauchform wächst bis zu einer Höhe von 100 cm.

Ursprungsheimat sind die sonnigen Küstenregionen des Mittelmeerraums. Hauptanbaugebiet ist Südfrankreich. Blütezeit ist etwa von Mitte Juni bis Anfang August. Schon in der Klostermedizin spielte der Lavendel eine große Rolle, selbst Hildegard von Bingen empfahl ihn Mitte des 12. Jahrhunderts zur äußerlichen Anwendung sowie gegen Ungeziefer.

Die heutige medizinische Verwendung etablierte sich ab 1880, seit dieser Zeit gilt Lavendel als „Nervenkraut“. Das aus der Blüte, durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl wird vor allem gegen Unruhe, Angstzustände, Migräne und Einschlafstörungen angewendet.

Seit 2010 steht erstmals ein zugelassenes Lavendel-Monopräparat zur Behandlung von Unruhezuständen und ängstlicher Verstimmung bei Erwachsenen zur Verfügung. Hier wird die Einnahme in Kapselform vorgenommen. Die Verwendung von Lavendelblüten und Lavendelöl ist ein weites Feld.

Außer den schon genannten Anwendungsgebieten ist auch die Küche ein Einsatzort. Besonders in der französischen, italienischen und spanischen Küche werden

Lavendelblüten und Lavendelöl zum Verfeinern angewendet. Fisch, Geflügel, Suppen und Soßen verlangen dieses Aroma geradezu. Selbstverständlich nutzt auch die Parfüm- und Seifenindustrie diesen wunderbaren Naturduft.

Auch als Badezusatz im wohltemperierten Badewasser entsteht für Badende ein Wohlgefühl; und danach, im Schlafzimmer – egal wer neben Ihnen liegt – ein Säckchen gefüllt mit getrockneten



Lavendelblüten am Kopfkissen – und die Nacht wird schön!

Text + Illustration: Fritz Luther

OPTIKER SCHULZ

...besser sehen & hören

TERZO® GEHÖRTHERAPIE - HÖREN IST AUCH KOPFSACHE

Unser menschliches Gehör besteht aus zwei Teilen: dem Hörorgan, das den Schall aufnimmt und dem Gehirn, das ihn verarbeitet. Das Gehirn trennt Wichtiges von Unwichtigem und schützt so vor zu vielen Hörsignalen. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmender Schwerhörigkeit ab. Wer sich nur Hörgeräte anschafft, wird womöglich enttäuscht. Plötzlich klingen alle Geräusche lauter, die Worte eines Gesprächspartners ebenso wie die vielfältigen Hintergrundgeräusche.

Um dies zu verhindern, wurde die **terzo® Gehörtherapie** entwickelt, eine Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten. Beim **terzo-Gehörtraining** wird die Filterfunktion des Gehirns gezielt trainiert für eine deutliche Verbesserung Ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit. Am Ende des Trainings sollten Sie so auch bei Hintergrundgeräuschen wieder deutlich besser verstehen.

Erst nach Abschluss des Trainings findet die Anpassung neuer **Hörgeräte** statt. So können Sie qualitative Unterschiede zwischen den verschiedenen Hörgeräten selbst „heraus hören“ und sich bewusst für eine Hörgerätequalität entscheiden.

Gerne informieren wir Sie hierzu ausführlich in einem persönlichen Gespräch.

EXKLUSIV
IN OLDENBURG
UND UMGEBUNG
INFORMIEREN SIE
SICH JETZT!

Optiker Schulz GmbH & Co. KG | www.optiker-schulz.de
Achtenstr. 30/31 | 26122 Oldenburg | info@optiker-schulz.de | Tel. 0441 - 925 93 40
Kirchstr. 31 | 26169 Friesoythe | friesoythe@hoergeraete-schulz.de | Tel. 04491 - 92 10 27

ZENTRUM FÜR
HÖRBERATUNG
in Oldenburg



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

Postbeförderung

Historische Entwicklung der Briefkästen

Briefkästen sind allgegenwärtig und werden täglich vielfach genutzt, um Informationen (auch Bücher, Geschenke oder dergleichen) vom Absender zum Adressaten zu schicken. Heute ist es eine Selbstverständlichkeit, die (in der Regel) in kurzer und verlässlicher Zeit von einer Postzustellungsbehörde ausgeführt wird, hierzulande von der Deutschen Post AG oder einem privaten Unternehmen wie der CITIPOST Nordwest.

Geschichtlich betrachtet können wir annehmen, dass bereits bei antiken Reit- und Botenposten an den Sammelstellen Behälter, Kisten oder tonnenartige Gefäße aufgestellt waren, um dort die zu befördernde Nachrichten aufzubewahren, bis der Bote oder Reiter sie mitnahm. Als noch ältere Einrichtung wird auf das Felleisen (lederner Rucksack) und den Postbeutel hingewiesen. Der Postbeutel, auch Briefbeutel genannt, diente dem Transport von Postsendungen. Zu den ältesten Exemplaren gehören die Feldpostbeutel aus dem Dreißigjährigen Krieg, zu sehen im Bundespostmuseum in Berlin. Hinsichtlich der Namensgebung werden die Postbeutel später Briefkastenleerungstasche und heute als Briefbehälter bezeichnet.

Historisch interessant sind Informationen aus dem 16. Jahrhundert. In Florenz wurden hölzerne Kästen (tamburi) aufgestellt, in denen die Bevölkerung anonyme Anzeigen für die Regierung einlegen konnte, um diese vor Anschlägen und Verbrechen zu warnen. Später sollen diese Kästen von den Briefboten dazu benutzt worden sein, auch die Post, welche an die Geistlichen gerichtet war, dort einzuwerfen. Diese Briefkästen werden den Vorgängern der heutigen Hausbriefkästen zugeordnet.

Ein weiterer geschichtlich bedeutsamer Stein-Briefkasten aus dem Jahre 1633 im südlichen Afrika sei erwähnt. Hierbei dürfte es sich um einen Vorläufer handeln,



Foto: Briefkasten mit Herz. Gabi Schoenemann_pixelio.de

der in der Seefahrt benutzt wurde. Seefahrer haben an exponierten Stellen, zum Beispiel bei der Aufnahme von Trinkwasser und Verpflegung, an der Südküste Afrikas Briefe unter Steine gelegt. Verbunden mit der Hoffnung, dass Schiffe, die in die Gegenrichtung fahren, diese Briefe in die Heimat mitnehmen. Bekannt ist, dass Niederländer am Kap der Guten Hoffnung eine solche Nachrichtenstelle geschaffen haben. Sie benutzten an einem bestimmten Ort einen hohlen Stein. Ein Exemplar mit eingemeißelter Inschrift ist im naturhistorischen Museum in Kapstadt zu betrachten. Steinerne Postkästen wurden noch bis ins 20. Jahrhundert benutzt.

In Deutschland wird 1766 bei der preußischen Post ein erster Briefkasten erwähnt. Dieser befand sich im Posthaus in Berlin. Mit der allgemeinen Einführung von Holzkästen begann die preußische Post erst 1823. So ein erster Briefkasten war mit weißer Ölfarbe angestrichen. Er wurde unten geöffnet. Auf der Vorderseite waren auf Papier gedruckte „Verhaltensregeln“ angebracht.

Auf einem späteren (1850) blauen Holzbriefkasten stand unter anderem: „In den Brief-Kasten sind nicht zu legen, sondern im Post-Bureau abzugeben: 1.) die Briefe an Seine Majestät den König und Ihre Majestät, die Königin. 2.) diejenigen nach fremden Ländern bestimmten Briefe, welche ganz oder theilweise dem Frankirungszwange unterliegen. 3.) diejenigen Briefe, welche der Absender nicht durch Freimarken oder Franko Couverts, sondern durch baare Erlegung des Frankos zu frankieren wünscht.“

1830 folgte die Post des Königreichs Württemberg, kurz darauf die der Bayrischen Post, dort zunächst aufgrund von Sicherheitsbedenken in Form von Einwurfschlitzen am Postgebäude. In Außenbriefkästen konnten nur unfreigemachte Briefe eingelegt werden, da Briefmarken noch unbekannt waren. Erst mit Einführung der Postwertzeichen „One Penny Black“ bzw. „Schwarze Einser“ am 1. November 1849 im Königreich Bayern, wurden Briefkästen überall in größerer Zahl aufgestellt. Nach 1860 wurden

die ersten Briefkästen aus Guss-eisen hergestellt und um 1910 die ersten aus Stahlblech. Gegenwärtig sind die Post-Briefkästen flächendeckend, für die Bürger in gut erreichbarer Wohnnähe und gut erkennbarer gelber Farbe, zu finden.

Farbentwicklung der Briefkästen

Briefkästen der Deutschen Post (seit 1998, davor Deutsche Bundespost), der Österreichischen Post, der Schweizer Post sowie der LA Poste in Frankreich sind in gelber Farbe gehalten. In anderen Ländern, wie zum Beispiel Australien, Dänemark, England, Italien, Polen und Südafrika haben die Briefkästen einen rötlichen Ton. In den Niederlanden und in Tschechien werden orange Kästen eingesetzt. In den Vereinigten Staaten und in Russland sind sie in Blau.

Geschichtlich betrachtet, wurden bis 1871 bei den verschiedenen Postanstalten unterschiedliche Farben wie Weiß, Grau, Nussbaum, Grün, Bronze gewählt. Die Farbe Blau in diversen Tönungen galt zunächst für die Länder Preußen, Bayern und Hessen. Württemberg schloss sich später an. Die sogenannte Reichspost hatte von 1872 bis 1926 blaue Briefkästen. Bayern

führte als erstes die Farbe Gelb ein und behielt sie bis Mitte der 1920er-Jahre. Danach wurden sie dort blau, bis zur Machtübernahme der Nationalsozialisten, die sich für rot entschieden. Im Zuge dessen waren von Mai 1934 bis Mai 1945 Postbriefkästen in ganz Deutschland „feuerrot“.

Erst 1949 wurden in allen Besatzungszonen auf gelbe Postkästen umgestellt bzw. sie wurden umlackiert und die Inschrift „Reichspost“ wurde entfernt. Die Deutsche Bundespost und die Deutsche Post der DDR blieben bei Gelb und brachten ihre Schriftzüge an. Das Postgelb wurde Narzissengelb genannt. Seit der Postreform 1998 nutzt die Deutsche Post AG weiterhin gelbe Briefkästen. Die Gelb-Farbtöne veränderten sich und hatten entsprechende Namen. Von 1949 bis 1971 hieß sie Honiggelb und von 1972 bis 1980 Rapsgelb. Anschließend bis in die Gegenwart wird die gelbe Farbe mit Ginstergelb bezeichnet.

Abschließend sei erwähnt, dass private Postzustellungsunternehmen eigene Farben für ihre Kästen haben, so beispielsweise die CITIPOST Nordwest in Oldenburg blaue Töne.

Leni Schulte



Sport- und Gesundheitszentrum
Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 4 22 12
kontakt@corpus-info.de
www.corpus-gesundheit-sport.de

Erhalten Sie Ihre Gesundheit durch:

- Ausdauertraining
- Muskelfunktionstraining
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- u.a.

im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

- chronischen Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- Gelenkerkrankungen (Arthrose, Gelenkersatz u.a.)
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen
- Tumorerkrankungen
- u.a.

Ärztliche Leitung:
Dr. med. Wolfgang Oschkenat

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!

Bekannt
aus der TV-
Werbung



Alles sicher regeln – mit einer Immobilien-Rente

Die aktuelle Krise zeigt, wie wichtig eine Immobilie ist. Nutzen Sie die finanziellen Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Eigenheim bietet.

- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert



MEINDOMIZIL

So fängt Zukunft an

Thomas Wallawitsch
Haubentaucherring 66, 26135 Oldenburg
Tel.: 0441/2069-834, Mobil: 0170/58 300 56
info@meindomizil.de, www.meindomizil.de

Informieren Sie sich über eine Immobilien-Rente.
Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Telefontermin:

☎ 0441/2069-834

Kooperationspartner der  Deutsche Leibrenten

