

Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

30. Jahrgang | Februar / März 2026 | Ausgabe 177



Jetzt auch zum Hören: Hörzeitlese
<https://www.herbstzeitlese-ol.de/audio.html>

Paula Modersohn-Becker zum 150. Geburtstag

„Mein Leben ist ein Fest“



Paula Modersohn-Becker, ca. 1904, Foto: unbekannt

Es ist ein schweres Unglück in ihrer Kindheit, das Paula Modersohn-Beckers Leben beeinflusst: Am 19. Juli 1886, Paula ist zehn Jahre alt, wird sie zusammen mit zwei Cousinen, der zehnjährigen Cora und der achtjährigen Maidli Parizot, sowie dem zwölfjährigen Freddy von Bülzingslöwen in einer Sandgrube verschüttet. Cora erstickt bei diesem Unfall unter den Sandmassen, die anderen drei Kinder werden gerettet. Viele Jahre später schreibt Paula an Rainer Maria Rilke, wie sehr sie dieses Erlebnis prägte. Ihre Biografin Liselotte von Reinken interpretiert es 1983 dahingehend, dass es entscheidend für ihre „rücksichtslose Entschiedenheit“ war. Paula entwickelt daraufhin einen starken Willen, der sie ihre künstlerischen Ziele zeitlebens verfolgen lässt.

Am 8. Februar 1876 – also vor 150 Jahren – wird Paula Becker als drittes von insgesamt sieben

Kindern ihrer Eltern Mathilde und Carl Woldemar in Dresden geboren. Ihr bleibt nur eine kurze Lebensspanne, denn sie stirbt 1907 mit nur 31 Jahren nach der Geburt ihrer Tochter Mathilde.

Die Kinder der Familie Becker erhalten eine gute, weltoffene Erziehung, bei der großer Wert auf Literatur, Kunst und Musik gelegt wird. Paula weiß schon sehr früh, dass sie Malerin werden will. Als sie zwölf Jahre alt ist, zieht die Familie nach Bremen. Hier steht ihr bereits ein kleines eigenes Atelier zur Verfügung.

Im Sommer 1892 geht sie auf Wunsch ihrer Eltern nach England, wo eine Halbschwester des Vaters wohnt. Marie Luisa und ihr Ehemann John Hill, ein Tee-Plantagenbesitzer, bewohnen sowohl ein altes Landgut – Castle Malwood – in der Nähe von Southampton als auch eine möblierte Wohnung in London. Paula soll dort bei ihren Verwandten Englisch und Haushaltsführung lernen. Der Onkel erkennt ihr zeichnerisches Talent und fördert sie, indem er ihr den Aufenthalt an einer privaten Kunstschule in London finanziert. Hier arbeitet sie begeistert täglich zwischen zehn und 16 Uhr. Letztendlich aber bleibt Paula nur ein halbes und nicht wie geplant ein ganzes Jahr in England. Sie leidet unter dem Verhältnis zur autoritären Tante.

In den Jahren 1893 bis 1895 absolviert sie auf Wunsch des Vaters eine Ausbildung am Lehrerinnen-seminar Janson in Bremen.

Paula wird nur ungern Lehrerin, schließt das Studium aber mit sehr guten Ergebnissen ab. Parallel spendiert ihr Vater ihr in diesen Jahren private Malstunden.

Im Frühjahr 1893 besucht sie die Kunsthalle Bremen, wo der Worpsweder Künstlerkreis eine Ausstellung hat. Hier sieht sie die Bilder von Otto Modersohn, Fritz Mackensen, Fritz Overbeck, Hans am Ende und Heinrich Vogeler zum ersten Mal. Besonders begeistert ist sie davon nicht, wie man ihrem Tagebuch entnehmen kann. Doch ein Bild von Modersohn fasziniert sie, weil er die „eigenartig getönten Farben und die Art und Weise, mit der er die Stimmung in der Heide“ einfängt.

Im Frühjahr 1896 zieht es sie nach Berlin, wo sie zunächst an einem sechswöchigen Mal- und Zeichenkurs teilnimmt. Ab Oktober dieses Jahres beginnt sie eine anderthalbjährige Ausbildung in Portrait- und Landschaftsmalerei. Wohnen kann sie bei dem Bruder ihrer Mutter und dessen Familie. Aus dieser Zeit existieren viele Aktzeichnungen der Künstlerin.

Zwischen 1896 und 1907 reist sie u.a. nach Dresden, Berlin und Wien. Paris jedoch ist ihre Sehnsuchtsstadt. Mehrere, zum Teil längere Aufenthalte dort prägen ihre weitere künstlerische Laufbahn. Immer wieder kehrt sie nach Worpswede zurück, wo sie sich 1898 ansiedelt. Hier sind es die Menschen, die sie immer wieder und in ihrem ganz eigenen Stil portraitiert, insbesondere alte Frauen, Bäuerinnen und Kinder.

Am 25. Mai 1901 heiraten Otto Modersohn und Paula Becker. Ab diesem Tag versucht sie, ihr künstlerisches Streben mit den Aufga-

ben einer Hausfrau und Mutter der Stieftochter Elsbeth gerecht zu werden. Modersohn liebt Paula; er unterstützt und motiviert sie nach Kräften. Doch anders als ihr Ehemann, der die Stille in Worpswede liebt, braucht sie Abwechslung. Dreimal noch reist sie – finanziert von ihm – nach Paris. Im Februar 1906 schreibt sie ihm, dass sie sich von ihm trennen will. Er ist vollkommen überrascht von dieser Entscheidung und kämpft um sie. Im Oktober 1906 reist Modersohn mit ihrem Einverständnis nach Paris.



Kopf eines kleinen Mädchens (Elsbeth),
Tempera auf Pappe, 31,4 x 27 cm, Privat-
sammlung, Foto: The Yorck Project (2002)

Sie wollen es noch einmal miteinander versuchen. In dieser Zeit wird sie schwanger. Im März 1907 kehren beide nach Worpswede zurück. Am 2. November desselben Jahres bringt sie ihre Tochter Mathilde zur Welt. Die Geburt hat sie sehr geschwächt. 18 Tage später, am 20. November 1907 darf sie das erste Mal aufstehen, doch es entsteht eine Embolie, an der die junge Mutter und begnadete Künstlerin verstirbt.

Imme Frahm-Harms

Tschätt und was?

Immer häufiger hören wir so ein neues, unverständliches Wort. Es fängt mit Chat = „Tschätt“ an. Doch da kommt noch was hinterher: GPT! Das klingt wie „dschi, pi, ti“ und bedeutet „Generative Pretrained Transformer“. Zusammen also ChatGPT. Was ist das? Angeblich ist ChatGPT ein „hochmoderner KI-Chatbot, der fortschrittliche Algorithmen generiert“. Alles klar?

Mit dieser „hochmodernen“ – im Übrigen kostenlosen – Technik lassen sich Texte vorformulieren, am Ende gar schreiben. Sie brauchen nur ein paar Stichworte einzugeben, festlegen, in welcher Sprache und Tonalität die Abhandlung geschrieben werden soll (sachlich, emotional, juristisch, komisch) und dann – nur einen Klick später – erscheint in Nullkommanichts ein fertiger Artikel, eine Rede, ein Gedicht, ein Liebesbrief oder was auch immer. Sie können dem Programm auch eine Frage stellen. Um eine Antwort ist es niemals verlegen. Jeden Tag lernt ChatGPT etwas hinzu. Dafür verantwortlich sind die „fortschrittlichen Algorithmen“.

Das alles ist schon etwas „spuki“, denn wer weiß überhaupt noch, ob ein Artikel „von Hand“ geschrieben wurde oder ob der Computer ihn innerhalb von Sekunden „ausgespuckt“ hat?

Wie wäre es eigentlich, wenn wir von der **Herbstzeitlese** einmal die künstliche Intelligenz bemühen würden? Einer unserer Redakteure hat es ausprobiert und sich zu seinem Thema gleich zweimal hintereinander mit denselben Stichworten eine „künstliche“ Version schreiben lassen. Das Ergebnis waren zwei gut lesbare, völlig unterschiedliche und sachlich korrekte Texte. Hätte er uns von seinem Experiment nichts erzählt, wir hätten es nicht gemerkt. Doch keine Angst, er hat sich gegen die künstliche und für seine eigene Schreibe entschieden. Das wird auch in Zukunft so bleiben. Wenn nicht, dann werden wir es kennzeichnen. Versprochen!

Imme Frahm-Harms

Kunsthalle Emden: Armin Mueller-Stahl – noch bis 12. April 2026

Nacht und Tag auf der Erde



Armin Mueller-Stahl, Selbst als Thomas Mann,
2001, Farblithographie, 70,5 x 53 cm,
© VG-Bild-Kunst, Bonn 2025

Im Jahr 1930 kommt Armin Mueller-Stahl in einer musisch geprägten Familie in Tilsit/Ostpreußen zur Welt. Dort gehören Zeichnen, Malen, Musizieren und Schauspiel zum Alltag. Mueller-Stahl ist mehrfach begabt – er ist ausgebildeter Konzertgeiger, Komponist, Schauspieler, Schriftsteller und bildender Künstler.

Für ihn verbindet die Malerei vieles mit der Schauspielkunst:

Mit wenigen Gesten das Wesentliche erfassen, spontan und voller Ausdruckskraft. Täglich arbeitet er im Atelier, verarbeitet die eigene Biografie und das Weltgeschehen als politisch wacher Geist in meist figürlichen Bildern. Als Zeitzeuge hat er Krieg, Diktatur, Teilung und Neuanfang erlebt – vom alten Europa über den Nationalsozialismus, die DDR und die BRD bis nach Hollywood.

Seine über hundert Werke in dieser Ausstellung spiegeln diese Erfahrungen wider: kraftvoll, eindringlich und von großer

künstlerischer Vielfalt. Sie zeigen eindrucksvoll, wie reich Mueller-Stahls Leben an Herausforderungen, aber auch an schöpferischer Energie ist. Die Kunsthalle Emden präsentiert die Ausstellung anlässlich des 95. Geburtstags des Künstlers.

Kunsthalle Emden
Armin Mueller-Stahl:
Nacht und Tag auf der Erde
Öffnungszeiten:
Samstag, Sonntag & Feiertage
11 – 17 Uhr
Dienstag bis Freitag 10 – 17 Uhr





Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, es ist die erste von insgesamt sechs Ausgaben der **Herbstzeitlese** in diesem Jahr, die Sie heute in den Händen halten. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, fällt mir dabei sofort an. Dabei handelt es sich um eine Zeile aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse. (Vielleicht ein guter Zeitpunkt, dieses wunderschöne Gedicht noch einmal in Ruhe zu lesen.) Ein neues Jahr liegt vor uns, auch wenn ein Zwölftel davon schon wieder Geschichte ist. Februar, das hört sich doch schon ein bisschen nach Anfang, Aufbruch und mehr Licht an. Und erst der März: Der Monat, in dem der Frühling erwacht. Das kann nur bedeuten, es liegt viel Gutes vor uns.

Ja, das Thema Zeit hat viele Facetten. Elke Springer berichtet über zwei zufriedene (mehr als) hundertjährige Frauen. Was ist ihr Geheimnis eines solchen langen Lebens? Sind es gute Gene oder doch eher der tägliche Apfel? Vielleicht – und so vermute ich persönlich – ist es auch die Einstellung zum Leben. Humor gehört dabei sicher zur Grundausrüstung, aber auch Dankbarkeit, ein bisschen Sport und die Distanz zu notorischen Miesepetern. Ulrike Ende hat sich das Zwitschern der Gartenvögel so sehr herbeigewünscht, dass sie darüber geschrieben hat. Leider fehlte es ihr dazu im Dezember und Januar an realer Inspiration. Da musste ausnahmsweise mal eine „Konserve“ aus dem Internet herhalten. Dem Ergebnis aber hat es nicht geschadet. Lesen Sie selbst auf Seite 3.

Für alle, die schon darauf warten: Es gibt Neues von Kater Mika. Der sucht übrigens – samt Frauchen, Herrchen und Hundefreund – eine neue Bleibe. Am liebsten in Sandkrug und „umzu“, wie man hier in unserer Lieblingsstadt sagt. Angebote und Tipps werden gerne entgegengenommen. Dann hoffe ich, dass Sie sich die Redensart „Morgen, morgen, nur nicht heute ...“ nicht zum Motto für 2026 machen. Jörg-Ingolf Otte berichtet übrigens auf Seite 4, dass dieses Sprichwort zum einen von einem für uns eher unbekannten Autor stammt und zudem seit ewigen Zeiten falsch zitiert wird. Geht gar nicht, meint herzlich grüßend Ihre



Imme Frahm-Harms

Jeden Morgen ein Apfel mit einer Tasse Kaffee

Zwei Hundertjährige erzählen

Frau F. ist im vergangenen Jahr 102 Jahre alt geworden und erfreut sich relativ guter Gesundheit. Im Gespräch wirkt sie geistig uneingeschränkt fit. Sie lebt in einer betreuten Wohneinrichtung, regelt ihr Leben jedoch völlig eigenständig. Dabei ist nur der Rollator ihr ständiger Begleiter.



Frau F., ca. 1948

Frau F. übte überwiegend den Beruf der Sekretärin aus. Eine Familiengründung hatte sich für sie nicht ergeben, da ihr Freund im 2. Weltkrieg gefallen war. Viele Jahre ihres Lebens hat Frau F. Tennis gespielt, noch mit über 90 Jahren. In den 1950er-Jahren gab ihr damaliger Chef eine erste Anregung dazu, als er ihr einen Tennisschläger für gut geleistete Arbeit schenkte. Natürlich hatte sie nicht genügend Geld, um sich Tenniskleidung zu kaufen. Also nähte sie sich kurzerhand selbst ein weißes Röckchen. Regelmäßig spielte sie dann erst mit etwa 60 Jahren. Noch heute trifft sie sich

mit ehemaligen Spielerinnen, diese sind selbstverständlich 10-20 Jahre jünger als sie.

Freude machen ihr vor allem die regelmäßigen Besuche ihres Patensohnes und dessen kleiner Tochter. Für ein hohes und gesundes Alter würde sie den jungen Menschen von heute empfehlen, sich in einer Gruppe sportlich zu betätigen, so wie sie es getan hat. Ein anderer ausschlaggebender Grund für ihre Gesundheit stellt für sie der tägliche Apfel mit einer Tasse schwarzem Kaffee am Morgen dar. Diesen Ratschlag von einer Ärztin erhielt ihre krebserkrankte Freundin vor langer Zeit. Auch sie erreichte trotz ihrer Diagnose ein Alter von über 90 Jahren.

Im Alter von 63 Jahren wurde Frau F. Gasthörerin an der Universität in Oldenburg mit dem Schwerpunkt Kunstgeschichte. Sie hat sehr viele Reisen in ihrem Leben unternommen. In ihrem 90. Lebensjahr besuchte sie Island und Grönland, weil sie so gern die Gletscher kalben sehen wollte.

Frau F. ist stolz darauf, eine große Familie hinter sich zu wissen. Es sind vor allem die Kinder ihrer verstorbenen Geschwister und wiederum deren Kinder. Für diese jungen Menschen gilt sie als Vorbild bezogen auf ihr langes, erfülltes und zufriedenes Leben. Seit ihrem 60. Geburtstag feiert sie alle runden Geburtstage. In ihrer Rede vor zwei Jahren bat sie die 117 Gäste um Entschuldigung, dass sie nicht alle beerben könne. Doch

zumindest sollten sie es sich bei Speis und Trank nach Herzenslust gut gehen lassen.



Lolly, ca. 1950

Lolly dagegen wurde im vergangenen Jahr „erst“ 100 Jahre! Ihr persönliches Rezept dafür lautet: „Viel Obst essen, wenig Fett, stets in Gesellschaft sein und viel lachen, wenn's geht.“

Aufgewachsen ist sie in Pommern, von wo sie 1944 mit ihrer Mutter und einer hochschwangeren Schwester mit ihrem fünfjährigen Sohn flüchten musste. Völlig überraschend hatten sie nur mitnehmen dürfen, was sie tragen konnten. Von Danzig aus ging es mit einem finnischen Schiff nach Mecklenburg. Erst über Zwischenaufenthalte in Schwerin und Berlin erreichten sie Osnabrück. Doch weil die Stadt zu 80% ausgebombt war, verschlug es sie ins Osnabrücker Umland. Lolly fand in einem Gasthof eine Bleibe, ihre Angehörigen auf einem Bauernhof in der Nähe. Dort lernte sie ihren

späteren Mann kennen, mit dem sie einen Sohn bekam. Heute erfüllt sie Dankbarkeit für eine glückliche, aber viel zu kurze Ehe.

Ihr Mann starb nach zwei Herzinfarkten, da war sie Ende Vierzig. Es begann eine schwere Zeit für sie, und ihr Sohn lebte bereits in Berlin. Liebe Nachbarn und Bekannte unterstützten sie. Und Lolly hat stets versucht, negative und schwere Gedanken bewusst von sich zu weisen, sie nicht so nahe an sich heranzulassen. Vermutlich trägt auch diese Haltung zu ihrem hohen Alter bei.

Später begann sie mit einer Freundin zu reisen, sowohl in Deutschland als auch nach Mallorca und Teneriffa, stets die Wanderschuhe im Gepäck. Heute ist Lolly fast blind, womit sie aber gut zurechtkommt. Vom Fernsehbildschirm sitzt sie eine Beinlänge entfernt. Trotz ihrer Sehschwäche traut sie sich den Gang am Rollator zum nächsten Supermarkt zu. Sie erlebt dort immer hilfsbereite Menschen, auch junge, betont sie.

Vor ein paar Jahren ging es ihr sehr schlecht. Sie litt unter dauerndem Brechreiz und konnte kaum noch am sozialen Leben teilhaben. Das hat sich wieder völlig gegeben, nur trinkt sie zusätzlich hochkalorische Nahrung, damit sie nicht weiter an Gewicht verliert.

Lolly nimmt mit großem Bedauern wahr, wie sich die Welt verändert. Sie kann nicht begreifen, dass die Menschen offenbar immer egoistischer werden und gleichzeitig immer weniger zusammenhalten. Und angesichts der momentanen Weltlage sagt sie: „Wir können uns doch alle vertrauen – wir sind doch alle Menschen!“ Recht hat sie.

Elke Springer

In eigener Sache: Die Hörzeitlese

Vielleicht haben Sie sich gefragt, was der QR-Code oben auf der Titelseite bedeutet. Werden Code mit dem Smartphone scannt, gelangt automatisch auf die Website der **Herbstzeitlese** – www.herbstzeitlese-ol.de. Hier sind alle Artikel als Hörversion gespeichert: unsere **Hörzeitlese**. Zielgruppe sind blinde und sehbehinderte Menschen, aber auch

diejenigen, die sich gerne einmal etwas vorlesen lassen.

Das ehrenamtliche Redaktionsteam der „Hörzeitung Oldenburg zwischen Weser und Ems für blinde und sehbehinderte Menschen“ liest nach dem Erscheinen unserer Printausgabe die Texte ein. Dafür bedanken wir uns erneut, denn es ermöglicht einem völlig neuen Kreis, unsere Zeitung

zu genießen. „Danke“ geht auch an Klaus Köhler, unseren Webmaster, der sich seit Jahren schon – ebenfalls ehrenamtlich – um die Gestaltung und Pflege unserer Website kümmert. Die Online-Artikel auf www.herbstzeitlese-ol.de müssen einzeln angeklickt werden. Deswegen benötigen Sehbehinderte Ihre Unterstützung. Vielen Dank dafür. Imme Frahm-Harms

Haushaltshilfe
hat noch Termine frei!



Ihre Haushaltshelfer
NordKonsult GmbH

Unterstützung für Pflegegrad 1-5
Direktabrechnung mit der Pflegekasse

0441-21 21 8561

Ihre Haushaltshilfen für
Stadt und Landkreis Oldenburg

Ihre Haushaltshelfer - NordKonsult GmbH
Osterberg 32 - 49191 Belm - www.ihre-haushaltshelfer.de

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 Frahm-Harms (V.i.S.d.P.),
Horst Claußen, Ulrike Ende,
Anja Grimm-Jürgens, Jörg-Ingolf Otte,
Ingrid Plümer, Elke Springer,
Christiane Woelky

Ansprechpartner für

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

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

Widerstandsfähig und klimagerecht

Die Zitterpappel



Die Zitterpappel

Jeden Windhauch nimmt sie auf
Zittert leise, wispert laut
Ist leicht bewegt, leicht enerviert
Die Pappel manchen fasziniert

Lichthungrig steht sie gerne frei
Und erzählt so allerlei
So lebendig und so fein
Wer möchte nicht ein Gast hier sein?

Bei ihr ist immer etwas los
Sie wird geliebt von Klein und Groß
Von Mensch und Tier, die finden Schutz –
Und lauschen – allem Lärm zum Trotz

Jürgen Wagner, geb. 10. Dezember 1957,
Studium der Theologie und Philosophie,
Evangelischer Pfarrer und Kursleiter

Der Klimawandel ist nicht mehr aufzuhalten! Hitze, Dürre, Stürme, Regengüssen setzen unseren Wäldern, besonders den Straßenbäumen seit Langem zu. Noch aber ist die Natur widerstandsfähig, denn sie hat Bäume wachsen lassen, die den Wetterextremen standhalten, zu diesen gehört die Zitterpappel. Ihre Widerstandsfähigkeit hat Forstwissenschaftler und den Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) dazu veranlasst, die Zitterpappel zum „Baum des Jahres 2026“ auszuwählen. Stadträte, die für die „grüne Lunge“ ihrer Städte zuständig sind, sollten um die ökologische Bedeutung der Zitterpappel wissen!

Fast 35 Arten sind in ganz Europa verbreitet, z.B. die Silberpappel, Grau-Pappel, die Schwarzpappel und auch die Balsam-Pappel. Sie alle gehören zur Gattung der Weidengewächse (Salicaceae) und damit zu den Bäumen, die in

der Naturheilkunde bedeutsam sind, denn ihre Blätter und die Rinde enthalten heilkräftige, wie schmerz- und entzündungshemmende Verbindungen von Salicylsäure.

Die Zitterpappel (lat.: Populus tremula) benötigt keine Extras, um zu gedeihen, kann auch auf Kahlflächen wachsen, eine Höhe bis zu 60 Meter erreichen und, wenn sie Glück hat, auch 100 Jahre alt werden. Sie ist eine Pionierin der Wiederverwaldung, denn in der Forstwirtschaft wird sie oft als Vorbaum geschätzt, um den jungen nachwachsenden Bäumen Schutz zu gewähren. Sie ist lichtfreudig und streckt ihre lichtgrünen, rundlichen Blätter mit stumpf gezähntem Rand dem Sonnenlicht entgegen.

Die Blattstiele sind ziemlich lang und abgeplattet, sodass ein schwacher Windhauch ihre Blätter

zum Schwingen bringt, sie zittern. – Man „zittert wie Espenlaub“, eine bekannte Redensart, wenn z. B. jemand vor Kälte zittert.

Die Zitterpappel ist zweigeschlechtlich, in der Blütezeit März/April sind die männlichen Kätzchen deutlich länger und dicker als die weiblichen, die Tragblätter behaart. Im Mai hat sich der grüne Fruchtknoten schon mit Kapseln gebildet, die mit Samen gefüllt sind. Wenn sie sich öffnen, trägt der Wind ihre Samen hinaus ins weite Land. Die alten Zitterpappeln bekommen eine schwarzgraue, längsrissige Rinde. Ihre Kronen sind recht vielseitig, mal zylindrisch, mal rund bis mehrteilig.



Populus tremula,
aus: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé „Flora
von Deutschland, Österreich und der
Schweiz“, 1885, Quelle: www.biolib.de

Kleinen Lebewesen bietet sie Schutz, auch Fledermäuse und Vögel finden in der Pappel ihr Zuhause.

Solch ein Baum hat es wirklich verdient, „Baum des Jahres“ zu werden.

Ingrid Plümer
Illustration oben: Ulrike Ende

Morgendlicher Vogelgesang

Frühlingskonzert



Die Tage werden wieder länger und die ersten Blumen blühen. Bald ist Frühlingsanfang. Schon frühmorgens in der Dämmerung beginnen einige Vögel zu singen. Wer das Fenster offen hat, kann um sechs Uhr vom melodischen Gesang des Rotkehlchens geweckt werden. Etwas später begrüßt auch die Amsel den Tag mit ihren wohlklingenden Melodien. Das Männchen sitzt meistens auf einem Dachgiebel oder einer Baumkrone, um weithin hörbar zu sein.

Ihr Gesang hört sich für die Menschen wunderschön an. Es ist für alle Vögel, eine Möglichkeit zu kommunizieren. Zudem können sie sich mit Kontaktlauten und Warnrufen verständigen. Die Männchen machen mit ihrem Gesang benachbarten Artgenossen deutlich, wo ihr Revier ist. Außerdem werben sie um ein Weibchen, und zeigen damit ihre Bereitschaft für eine Familiengründung. So hat der Zaunkönig bereits im Unterholz gut

versteckte Nestkugeln aus Moos im Rohbau fertiggestellt und hofft nun, dass sich ein Weibchen für eine entscheidet.

Dass Reviervesung auch eine Liebesbezeugung sein kann, hört man bei der Goldammer. Ihre Melodie klingt in unserer Sprache etwa wie „Wie-wie-hab-ich-dich-lieb“. Einige Vögel „singen“ sogar ihren Namen, wie beispielsweise der Kuckuck oder der Zilpzalp.

Außerdem erklingen im Vogelchor Stare, Singdrosseln, Buchfinken, Meisen und weitere Vogelarten, die spätestens im April aus den Überwinterungsgebieten zurückkehren. Sie alle trällern, pfeifen und tirilieren vielstimmig um die Wette, dass es eine Freude ist.

Übrigens kann Vogelgesang bei Stress dem Menschen helfen, sich schneller wieder zu entspannen. Das hat eine Studie aus Schweden herausgefunden.

Text + Illustration:
Ulrike Ende

Plattdüütsch

In't Gras bieten

So en Hund is en goden Dokter. Wenn he wat Verkehrts freten hett un litt unner Lievpjen, denn weet he sik sülvst de beste Medizin. He fritt – Gras. De Lüüd seggt, dat dat Regen giff, fritt de Hund Gras, man in Wirklichkeit mutt de Hund, wenn he noog Gras freten hett, kotzen, un denn kümmt ok all dat Lege rut, wat em vörher so piert harr, un allens is wedder goot. Mitünner is en Hund aber doch so süük, dat ok das Gras-freten nich mehr ansleht. Denn seht Lüüd den Hund Gras freten un achteran blifft he liekens doot, un dorum seggt de Lüüd, een hett in't Gras beten, wenn he doot is. Vun Minschen sowat seggen is groff. Körtens is Heidrun Könnecke dootblieven, un dor san se dorum blots, dat se den Lepel afgeven hett. Minschen sünd nämlich kene Hunnen. Minschen eet mit Besteck. Wenn se in't Gras biet.

Utsöcht van Ingrid Plümer
aus: Jan Graf, Birgit Lemmermann:
Mann in de Tünn, Quickborn-Verlag

Neues Jahr, neue Vorsätze.
Alles im Griff?

Gute Beratung ist
der beste Anfang

Beginnen Sie das Jahr mit einer
Finanzstrategie, die perfekt zu
Ihrem Leben passt. Wir beraten
Sie persönlich und ganzheitlich.
Für entspannte Finanzen 2026.



Jetzt Termin vereinbaren –
für Ihren persönlichen
Finanzcheck.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



LzO
meine Sparkasse

**IHR FAHRRADFACHHÄNDLER IN OLDENBURG.
AUS LIEBE ZUM RAD - SEIT ÜBER 125 JAHREN.**



- FACHKUNDIGE BERATUNG & VERKAUF VON NEU- UND GEBRAUCHTRÄDERN
- MEISTER-WERKSTATT MIT REPARATURSERVICE
- FAHRRADELEASING & FAHRRADEVORLEIH

**DAMM 25 | 26135 OLDENBURG | TEL.: 0441 27 27 9
WWW.VOSGERAU-AM-DAMME.DE**



**Sicher ist besser:
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe
beim GU an.**

GU OL

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 7790940
www.guv-oldenburg.de · info@guv-oldenburg.de

Pflegedienst Müller GmbH



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



**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

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

„Morgen, morgen, nur nicht heute sagen alle faulen Leute.“

Beliebte Redewendung

So hat es sich wohl bei den meisten seit früher Kindheit fest eingepägt. Doch halt, dieser Anschluss entspricht nicht dem Original! Im Folgenden drehen wir auf der Suche nach der ursprünglichen Version das Rad der Zeit um gut 200 Jahre zurück und stoßen dabei auf ein Gedicht mit dem Titel:

Der Aufschieber

Morgen, morgen, nur nicht heute!
Sprechen immer träge Leute,
Morgen! Heute will ich ruhn:
morgen jene Lehre fassen
morgen diesen Fehler lassen,
morgen dies und jenes tun!

Und warum nicht heute? Morgen
kannst du für was anders sorgen!
Jeder Tag hat seine Pflicht.
Was geschehn ist, ist geschehen:
dies nur kann ich übersehen;
was geschehn kann, weiß ich nicht.

Literaturwissenschaft und Theologie in Leipzig. Er widmete sich aber zunehmend der Literatur und schloss Freundschaften mit Gleichgesinnten wie Gotthold Ephraim Lessing.

1750 trat er als „Hofmeister“ (Hauslehrer) in den Dienst des

Wer nicht fortgeht, geht zurück;
unsre schnellen Augenblicke
gehn vor sich, nie hinter sich.
Das ist mein, was ich besitze,
diese Stunde, die ich nütze
die ich hoff'. Ist die für mich?

Jeder Tag, ist er vergebens, ...
ist im Buche meines Lebens
nichts, ein unbeschriebenes Blatt!
Wohl denn! Morgen, so wie heute,
steh' darin auf jeder Seite
von mir eine gute Tat.

Ohne Mühe erkennt man die Abweichung der zweiten Zeile, die vermutlich durch den Volksmund im Laufe der Jahre „umgedichtet“ wurde. Dies ändert jedoch nichts an der Grundhaltung des an Jung und Alt gerichteten Lehrgedichts: Verschiebe das, was heute getan werden muss, nicht unbesorgt auf morgen, denn: „Jeder Tag hat seine Pflicht.“ (2. Strophe). Tugendlehre, die offenbar bereits damals ihre Berechtigung hatte. Dies um so mehr in heutiger Zeit, in der „Aufschieberitis“ (med.: „Prokrastination“) weit verbreitet ist und letztlich das Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigungen in sich birgt.

Kommen wir nun zum Verfasser dieser wohlmeinenden Lebenshilfe, Christian Felix Weiße. Geboren am 28. Januar 1726 in Annaberg (Sachsen), wuchs er wohlbehütet als Sohn eines Kantors und Lehrers auf. Zunächst von seiner Mutter unterwiesen, besuchte er ab 1736 das Gymnasium. Sein frühes Interesse an Theater und Dichtung führte ab 1745 zum Studium der

Grafen Johann von Geyersberg ein, übernahm 1759 die Redaktion der „Bibliothek der schönen Wissenschaften und freyen Künste“ und reiste noch im selben Jahr nach Frankreich, um Einblick in das dortige Kulturleben zu gewinnen. Er lernte nicht nur bedeutende Persönlichkeiten wie Jean Jacques Rousseau, sondern auch, unerwartet, die „opéra comique“ (komische Oper) kennen.

Zurück in Leipzig (1760), entwickelte sich eine intensive Zusammenarbeit mit dem Komponisten Johann A. Hiller, der viele Gedichte Weißes vertonte, die als „Lieder für Kinder“ (1766-68) erschienen und sich großer Beliebtheit erfreuten. Darüber hinaus machte Weiße sich einen Namen mit umfangreicher Lyrik, Fabeln, fast 40 Dramen, Singspielen für das Theater (als deren Schöpfer er gilt) und Übersetzungen aus dem Englischen. Größte Anerkennung verschaffte ihm seine Zeitschrift „Der Kinderfreund“ (1775-82), die ihn zum Pionier der Kinderliteratur

hierzulande machte. Mehr noch: Zu Lebzeiten war er der meistgespielte Dramatiker und einer der angesehensten Dichter. Damit nicht genug, übernahm er 1762 das öffentliche Amt des „Kreissteuereintreibers“ in Leipzig.

Ab 1790 zog sich Weiße allmählich auf das durch Erbschaft erworbene Rittergut Stötteritz (jetzt Stadtteil Leipzigs) zurück. Er gestaltete es zu einem Landsitz mit englischem Garten um und öffnete dessen Türen, ganz seiner Passion folgend, für literarische Gesprächskreise. Aus der Ehe mit seiner Frau Christiane (geb. Platner), Tochter eines Leipziger Arztes, ging ein Sohn, der spätere Jurist und Historiker Christian Ernst Weiße, hervor.

Am 16. Dezember 1804 starb Weiße als geschätzter Schriftsteller und Pädagoge im Alter von 78 Jahren. Seinen Leitgedanken, keinen Tag als „unbeschriebenes Blatt“ zu hinterlassen, hat er überzeugend gelebt.



Christian Felix Weiße (1726-1804)

Wenngleich Schulen und Straßen seinen Namen tragen, blieb ihm, der „Zentralfigur der Aufklärung in Leipzig“, der Nachruhm versagt. Nicht einmal unser „geflügeltes Wort“ wird mit seinem Namen in Verbindung gebracht.

Am 28. Januar 2026 jährt sich sein Geburtstag zum 300. Mal.

Jörg-Ingolf Otte

Buchtipps: Jan J. Bakker – Pass auf, Dorit!

Es sind dies 28 Begegnungen, die Jan J. Bakker erzählerisch aus dem Alltagsleben zum Besten gibt. In kurzen Geschichten ohne ausführliche Einleitungen werden die Leser mit den Handlungen – meist nur mit einer – konfrontiert. Es sind alltägliche Begegnungen, z.B. Erlebnisse im Supermarkt, die seltsam verstrickt sind und befremdlich wirken. Bereits in „Erste Begegnung“ legt sich der Ich-Erzähler zum Schluss in die Tiefkühltruhe. Warum? Diese Frage bleibt dem Leser zunächst unbeantwortet. In der zwölften Begegnung „Werther's“ wird der Leser in die Irre geführt, denn wer denkt bei dem Titel nicht an „Die Leiden des jungen Werther“ von J.W. v. Goethe? Weit gefehlt, in dieser Geschichte geht es um etwas ganz anderes! Manche Titel tragen seltsame Überschriften, wie „Böpp“ oder auch „Späti del



Sol“, die regen den Leser an, sich eilig ein Bild über den Inhalt der Erzählung zu machen.

Die Erzählweise des Autors ist ausdrucksstark und mit schmeißenden Adjektiven sehr anschaulich, Wortspielereien wie z.B. Behördengebäudeinnenmauernfarbton auf Seite 76 und Lautmalereien geben den Erzählungen oft den richtigen Pfiff und lassen die Lesenden schmunzeln.

Aber mit all den 28 Begegnungen dieses Taschenbuches

will Jan J. Bakker die Leser zum Nachdenken bewegen, denn seine Geschichten sind nicht nur lustig, skurril, sie legen oft „den Finger in die Wunde“ und zeigen auf, was in unserer Welt nicht mehr richtig ist. „Das Absurde ist alltäglich und das Alltägliche beunruhigt.“

Jan J. Bakker ist gebürtiger Leeraner und lebt seit 2013, zusammen mit seiner Frau, in Oldenburg. Er studiert in Berlin und arbeitet zunächst als Büroangestellter, Offsetdrucker und Verlagsleiter, bevor er als Lehrer in den Schuldienst geht. Nach seiner Lehrerlaufbahn wird er Mitglied im Leseforum e.V. in Oldenburg und Schulbuchautor für Literatur und Sprache.

Ingrid Plümer

Jan J. Bakker: *Pass auf, Dorit!*, Isensee Verlag, Dezember 2025, Softcover, 160 Seiten, 18 Euro

Ein Maler zwischen Europa und Asien

Said Zobair Tiraei



Said Tiraei, Vase des Lebens, Bleistift, 70x100 cm, 1997

Seine Bilder fallen auf durch ihre Leuchtkraft und Farbenfreude. Die Konturen sind manchmal scharf voneinander abgegrenzt, und in den strahlend bunten Formen sind Gesichter, Tiere, tanzende Menschen zu erkennen. Die Figuren scheinen sich vor einem farbenfrohen Hintergrund schwimmend zu bewegen oder aus einem bunten Prisma aufzutauchen. Die Bilder wirken exotisch, fremdartig und vertraut zugleich und ziehen Betrachtende in ihren Bann.

Wer hat solche Kunstwerke gemalt, die einen solchen Zauber ausstrahlen und in der Alten Brennerie Hilbers, Butjadinger Straße 346, ausgestellt werden?

Dort hat der Maler Said Zobair Tiraei – neben anderen Kunstschaffenden – seit etwa 15 Jahren sein Atelier, gibt Kurse und organisiert Workshops für Erwachsene und Jugendliche.

1975 wurde Said Tiraei als jüngster Sohn einer angesehenen Familie in Kabul/Afghanistan geboren. Schon im Alter von drei

Jahren zeichnete sich bei dem Kind seine besondere Begabung ab. Jedoch musste die politisch links stehende Familie fliehen, da sie zunehmend unter den Druck der Taliban geriet. Die älteren Geschwister waren bereits in Sicherheit gebracht, als er im Alter von 14 Jahren mit seiner Mutter über Pakistan und Nepal nach Indien flüchtete, wo er seine künstlerische Ausbildung fortsetzte. Seit 1992 lebt er in Deutschland.

Said Tiraei malt seine farbenfrohen Bilder manchmal nach einem Vorbild aus der Natur, manchmal entstehen sie aus seiner Phantasie. In jedem Fall fertigt er vorher eine detaillierte Bleistiftzeichnung an. Für die kleineren Formate benötigt er etwa zehn bis zwölf Stunden. In seinen Werken spiegelt sich die Denk- und Kulturwelt seiner asiatischen Heimat und die Auseinandersetzung mit seinem Leben in Europa wider. Trotz seiner Sehnsucht nach Afghanistan ist er nie wieder dorthin zurückgekehrt. Zu bedrohlich sei das Regime der Taliban, die das Recht auf freie Meinung unterdrücke und den Frauen keine Rechte auf Bildung zugestehen. Hier verweist er auf den Afghanischen Frauenverein, dessen Botschafter derzeit der prominente Musiker Herbert Grönemeyer ist. Der Verein*) unterstützt vor Ort afghanische Familien, leistet medizinische Hilfe und ermöglicht Zugang zu sauberem Trinkwasser. Vor allem aber unterstützt er ausgegrenzte Frauen und Mädchen in ihrer Not.

Christiane Woelky

*) Afghanischer Frauenverein e.V.
Eiffelstraße 3, 22769 Hamburg
E-Mail: info@afghanischer-frauenverein.de

Eine mutige und engagierte Ärztin und Frauenrechtlerin

Rahel Straus

Rahel wird 1880 in Karlsruhe geboren. Ihr Vater, Dr. Gabor Goitein, Rechtsanwalt und Rabbiner, und ihre Mutter Ida Löwenfeld, Erzieherin, stammen aus einer weit verzweigten Gelehrtenfamilie. Mit ihren fünf Geschwistern wächst sie in Karlsruhe auf. Bis 1893 besucht sie die Höhere Mädchenschule, danach das Mädchengymnasium mit Abiturabschluss 1899. Bedingt durch den frühen Tod des Vaters übernimmt ein Onkel die Kosten ihres Medizin-Studiums (1899–1905) in Heidelberg. Rahel gehört zu den ersten vier Studentinnen, die an der Universität Heidelberg immatrikulieren konnten. Im Jahre 1902 absolviert sie ihr Physikum und drei Jahre später ihr Staatsexamen. Im selben Jahr lernt sie



Rahel Goitein als Medizinstudentin um 1905, Stadtarchiv Karlsruhe

den Rechtsanwalt und Zionisten Elias Straus kennen und zieht mit ihm nach München. Hier wird sie 1907 promoviert und eröffnet ein Jahr später eine gynäkologische Praxis. Rahel Straus ist somit die erste niedergelassene Ärztin, die an einer deutschen Universität erfolgreich ihr Studium abschließt.

Schon in ihrer Abiturrede thematisiert sie die Bildungschancen der Frau. In ihren späteren Memoiren hält sie fest, dass sie bereits als Gymnasiastin in der Frauenbewegung und für Emanzipation stand und sich für die Rechte der Frau in der Politik und Gesellschaft

engagierte. Als Ärztin macht sie sich stark für die Abschaffung des § 218 gegen das Abtreibungsverbot und kämpft für das persönliche Recht der Frau, selbst über eine Abtreibung zu entscheiden. Auch während ihrer Praxistätigkeit arbeitet sie zusammen mit anderen Frauen in etlichen Münchener Frauen-Organisationen.

Als ihr Mann 1933 stirbt, zieht sie mit ihren beiden Kindern zwei Jahre später nach Palästina. Hier arbeitet sie als Ärztin bis 1940 und gründet „AKIM Jerusalem“, eine Ausbildungsstätte zur Behindertenförderung, die bis heute besteht. 1952 ruft sie die israelische Gruppe der Vereinigung „Women's International League for Peace and Freedom“ (Internationale Frauenliga für Frieden und Freiheit) ins Leben, deren Ehrenpräsidentin sie bis zu ihrem Tode bleibt.

Rahel Straus stirbt 1963, ihre letzte Ruhestätte befindet sich auf dem Friedhof Sanhedria in Jerusalem.

Mehrere Publikationen und Preise würdigen das große und mutige Engagement für Frauenrechte der Ärztin und Demokratin Rahel Straus. So wird ein Rahel-Straus-Preis für nachhaltige Projekte der Erinnerungskultur vergeben, und die Medizinische Fakultät Heidelberg fördert das Rahel Goitein-Straus-Förderprogramm für Nachwuchswissenschaftlerinnen.

Die Städte München und Karlsruhe führen eine Rahel-Straus-Straße. Auch Oldenburg hat im Jahre 2008 die Dr. Eden-Straße in Kreyenbrück – Paul Eden, Chirurg in der NS-Zeit und an Zwangssterilisationen beteiligt – in die Rahel-Straus-Straße umbenannt.

Ingrid Plümer



Illustration: Fritz Luther

Die **Herbstzeitlese** freut sich in diesem Jahr ganz besonders über Ihre Spende.

Bankverbindung: LzO

IBAN:

DE20 2805 0100 0100 0283 23

Möglich ist auch die Mitgliedschaft im Freundeskreis.

www.herbstzeitlese-ol.de

BRILLEN HESS



Beratung
speziell
für
Senioren

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



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

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

Wir sind für Sie da!

**Stationäre Pflege
Mahlzeiten-Service**



**Besuchen Sie unser
öffentliches Café!**

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

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
Achterstr. 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

Engagement für Sierra Leone / West-Afrika

„Hilfe direkt Oldenburg“

Kennengelernt habe ich die Ärztin Gisela Bednarek in der Oldenburger Fußgängerzone – dort verkauften sie und ihr Team des Vereins „Hilfe direkt Oldenburg – Sierra Leone/ West-Afrika. Verein zur Förderung interkultureller Begegnung e.V.“ handgefertigte Produkte aus Sierra Leone und selbstgebackene Kuchen. Der Erlös ging zugunsten ihrer Krankenhaus- und Schulprojekte in Sierra Leone.



Sierra Leone liegt nördlich des Äquators an der westafrikanischen Küste

Das westafrikanische Land, an der Atlantik-Küste gelegen und 1961 unabhängig geworden, gehört trotz reicher Rohstoff- und Diamanten-Vorkommen zu den ärmsten Ländern der Welt. Ein Großteil der etwa 7,5 Millionen Einwohner leidet, bedingt durch steigende Lebenshaltungskosten, an Unterernährung und mangelnder medizinischer Versorgung.

Der Oldenburger Verein „Hilfe direkt“ unter der Leitung von Gisela – Gila – Bednarek hat mehrere Schul- und Krankenhausprojekte ins Leben gerufen. Regelmäßig fliegen die Ärztin und Mitarbeitende aus ihrem Team nach Sierra Leone, Kontaktpartner vor Ort ist Musa Baidina.

Das „Gila-Hospital“ in der Stadt Bo, das sich infolge der verarmten Bevölkerung finanziell nicht selber tragen kann, ist auf Spenden an-

gewiesen. Seit Oktober 2021 leitet der einheimische Arzt Dr. Kofi das Hospital. Für einen Krankenwagen fehlen jedoch die finanziellen Mittel.

In der Hauptstadt Freetown existiert seit 30 Jahren die sog. Grassfield-Schule; sie wurde ebenfalls von „Hilfe direkt“ gegründet und im letzten Jahr teilrenoviert. Die Kinder werden dort unterrichtet und bekommen täglich warme Mahlzeiten. In der Krankenstation im Buschdorf Telu können die Frauen der Umgebung ihre Kinder im geschützten Rahmen zur Welt bringen.

Wer sich über diese und weitere Projekte informieren möchte, schaue bitte nach unter www.hilfe-direkt.info und überlege sich, je nach Möglichkeit etwas zu spenden: **LzO Hilfe direkt ViB e.V., IBAN: DE 77 280 501 00 0009 115 114.**

Christiane Woelky

Zum Tod von Hark Bohm

Ein echter Norddeutscher

Am 14. November 2025 ist er im Alter von 86 Jahren in Hamburg gestorben: der Filmregisseur, Schauspieler, Drehbuchautor und Produzent Hark Bohm. Viele werden sich an seine Filme „Nordsee ist Mordsee“ (1976), „Moritz, lieber Moritz“ (1978), „Yasemin“ (1988), „Vera Brühne“ (2001) und „Tschik“ (2016) erinnern. Die Liste der Filme, bei denen er Regie geführt und/oder das Drehbuch geschrieben hat, ist lang. Noch länger ist die Liste mit den Filmen, in denen er als Schauspieler aktiv war. Darüber hinaus war er als Dozent am Institut für Theater, Musiktheater und Film an der Universität Hamburg tätig.

Geboren am 18. Mai 1939 in Hamburg, verbringt er seine Jugend zusammen mit seinen Eltern und drei jüngeren Geschwistern überwiegend auf der Nordseeinsel Amrum. Mit zwanzig Jahren legt er das Abitur in Hamburg ab. Nach seinem Wehrdienst bei der Marine studiert er – wie sein Vater Walter – Rechtswissenschaften in Hamburg, Berlin und Lausanne.

Walter Bohm war 1933 in die SS eingetreten und wurde später Obersturmführer.

Hark Bohm legt zwar sein erstes Staatsexamen ab, das Referendariat jedoch bricht er 1969 ab. Durch seinen jüngeren Bruder Marquard kommt er in Kontakt mit der Münchner Filmszene. Daraufhin wird er Darsteller in mehreren Filmen u.a. von Rainer Werner Fassbinder und Alexander Kluge.

1971 gründet der politisch linksliberale Bohm zusammen mit anderen Autorenfilmern den „Filmverlag der Autoren“. Er selbst arbeitet jetzt als Autor und Regisseur. Nach mehreren Kurzfilmen kommt für ihn 1976 der filmische Durchbruch mit „Nordsee ist Mordsee“. Es folgen zahlreiche weitere Filme (auch ein Dokumentarfilm über Wölfe) wie z.B. der sozialkritische Streifen „Der Fall Bachmeier – Keine Zeit für Tränen“. Dabei handelt es sich um die Verfilmung des Falls von Marianne Bachmeier, für deren Begnadigung er sich öffentlich einsetzt.

Bohm ist ein überzeugter Familienmensch. Mit seiner zweiten

Frau, der Produzentin Natalia Bowakow, hat er vier Adoptivkinder – darunter den Schauspieler Uwe Bohm (1962 – 2022) – sowie zwei Pflegekinder.

Für seine Arbeit wird er mehrfach ausgezeichnet, zuletzt 2018 mit dem Ehrenpreis des „Deutschen Filmpreises“ für herausragende Verdienste um den Deutschen Film sowie mit dem Drehbuchpreis. An seinem 80. Geburtstag sagt er: „Ich weiß nicht, warum ich Filmemacher geworden bin. Ich frage mich aber, ob ein 'Sich-immer-fremd-Fühlen' ein Motiv ist, Romane zu schreiben, Bilder zu malen oder Filme zu drehen. Weil man sich so die Welt immer neu aneignen muss.“

Kurz vor seinem Tod startet der Film „Amrum“ in den deutschen Kinos. Fatih Akin hat das gleichnamige autobiografische Buch seines Freundes und Mentors Hark Bohm verfilmt. Bohm selbst war dazu aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage. Er spielt jedoch einen alten Mann am Meer in diesem Film.

Imme Frahm-Harms

Aus der Wortschatz-Truhe
Weg / weg

Es gab Zeiten, da raubten Wegelagerer die vorbeikommenden Passanten aus. Dagegen lässt sich heute angstfrei auf Wanderwegen die Natur genießen. Da wird niemand weggestoßen oder weggezogen. Jeder hat seine Wegzehrung dabei für eine wohl verdiente Pause nach Durchdringen unwegsamen Geländes.

Oft gehen zwei Menschen eine Wegstrecke über eine Zeit zusammen, werden also zu Weggefährten. Manchmal kommt es dann zu scheinbar ausweglosen Situationen, und man geht wieder getrennte Wege.

Hin und wieder gelangt der Mensch nur auf Umwegen an sein

Ziel, nicht selten sind auch Seiten- oder gar Schleichwege darunter. Wohingegen Wasserwege in der Regel keine gute Wahl darstellen.

Viele Menschen fahren gern weg, zum Beispiel in den Urlaub, zur Erholung oder um Freunde zu besuchen. Dabei scheinen Wegweiser heute zunehmend an Bedeutung zu verlieren, Navi sei Dank. Aber Irrwege sind natürlich trotzdem nicht ausgeschlossen. Und wie heißt es so schön: Der Weg ist das Ziel!

Andere Menschen werfen schnell etwas weg, anstatt es lange zu verwenden. Außerdem gibt es viel zu viele Einwegartikel. Da müssen wir uns schon den Namen Wegwerfgesellschaft gefallen lassen. Dem Spitzweigerich am Wegesrand stört das hoffentlich nicht.

Elke Springer

Ein wasserscheues Insekt
Der Wasserläufer

Wasserläufer bei der Paarung
Foto: Markus Gayda

Das maximal zehn Millimeter kleine Insekt, in manchen Gebieten auch Wasserschneder genannt, kommt in ganz Europa vor. Es gibt 16 verschiedene Arten. In einer Unterordnung gehört er zu den Wanzen. Dank der Härchen am Bauch, seinen sechs Beinen und auch mit seinem geringen Körpergewicht, kann er problemlos auf Wasseroberflächen laufen. Es sind unterschiedliche Entwicklungen der Flügel innerhalb derselben Art aufgefallen. Doch nur mit vollständig entwickelten Flügeln können sie auch fliegen, alle anderen müssen immer laufen. Mit 1,5 m pro Sekunde sind sie dabei recht schnell. Bei Gefahr können sie auch über das Wasser gleiten und 30 bis 40 cm weit springen. Selbst in der Paarungszeit sind sie im „Doppel-pack“ immer noch leicht genug, um nicht unterzugehen. Mit ihren gut ausgebildeten Facettenaugen haben sie eine Rundumsicht. Auf ihrem Speiseplan stehen hauptsächlich andere Insekten, die sie dank Wellenbewegungen auf der Wasseroberfläche erkennen. Sie leben auf Teichen, langsam fließenden Bächen und sehr anspruchslos auch auf Pfützen. Es gab sie bereits vor 100 Millionen Jahren, was uns noch heute in Bernstein eingeschlossene Fossilien zeigen. Elke Springer

Diagnose Demenz: Wir helfen Ihnen gerne!

Ansprechperson für Betroffene und Angehörige
Kathrin Kroppach | Tel. 0441 7706-6857

Offene Sprechzeit für Betroffene
Montag 13:00 – 15:00 Uhr

Offene Sprechzeiten für Angehörige
Montag 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Ansprechperson für Öffentlichkeitsarbeit
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858
Alexanderstraße 189
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de

Unsere Dienstleistungen

Wenn es ums Wohnen geht, sind wir die Profis. Den Vorteil haben Sie:

Sie müssen nicht verschiedene Dienstleister kontaktieren, sondern bekommen alles aus einer Hand. Die GSG ist Ihre kompetente und erfahrene Partnerin – und das schon seit 1921.

Sprechen Sie uns an:
0441 9708-0



Kaufen & Verkaufen



Wertermittlung & Maklertätigkeit



Vermieten



Miethausverwaltung & Wohnungseigentumsverwaltung

www.gsg-oldenburg.de

Wo **Wohnen** zuhause ist.



Buchtipp: Valeska Helfert – Wandern für die Seele

In ihrem Buch stellt die Autorin „20 Wohlfühlwege in Ostfriesland“ vor. Sie teilt es in fünf Themenbereiche ein: In der „Auszeit“ geht es ihr um Wissenswertes von Fauna und Flora. Bei der „Entschleunigung“ stellt sie den Lesern Ruhe- und Verweil-Orte vor. Bei der „Erfrischung“ thematisiert sie belebende Touren an unterschiedlichen Gewässern. Beim „Genuss“ geht es ihr um Gasthöfe und lokale Spezialitäten, und bei den „Weitblicken“ um besonders schöne Aussichten.

Weil Helfert ihren Schwerpunkt auf das seelische Wohl legt, hebt sie dies bei jeder beschriebenen Wanderung in Merkkästchen besonders hervor mit Formulierungen wie „Am Dollart findet die Seele Stille, inmitten des friesischen Trubels von Vögeln, Menschen und



Schiffen“ oder „Über weichen Moorboden zu gehen, der sanft nachgibt, fühlt sich an, als würde die Seele wie auf Wolken getragen.“

Sie informiert über die Geschichte bestimmter Orte oder Regionen, aber auch über Aktuelles wie z.B. Renaturierungsprojekte. Auch ostfriesischen Humor und Kuriositäten lässt sie nicht aus.

Wie in klassischen Wanderbüchern üblich, gibt sie Hinweise

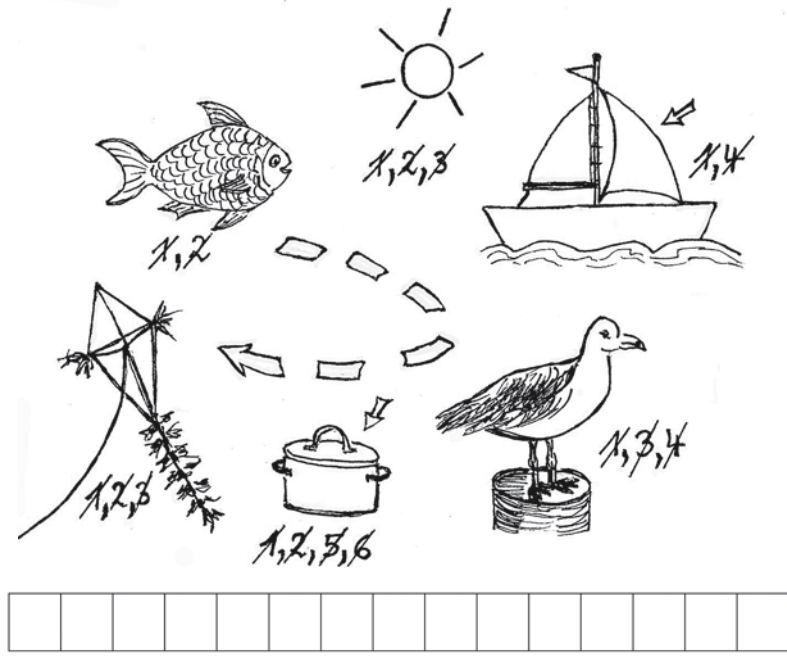
zu An- und Abfahrten, Einkehrmöglichkeiten, die Sehenswürdigkeiten inkl. Wanderkarte und ansprechende Fotos. Alle Wanderungen sind Rundwege, 6,3 km der kürzeste, 17,7 km der längste. Selbst Höhenangaben fehlen nicht, einige sogar von 20 Metern! (Aussichtsplattformen machen es möglich.)

Gerade weil Ostfriesland als ausgewiesenes Wandergebiet wenig bekannt sein dürfte, lädt dieses liebevoll gestaltete Buch hervorragend dazu ein, es dennoch zu entdecken.

Valeska Helfert lebt seit 20 Jahren in Ostfriesland. Sie ist zertifizierte Wanderführerin des Deutschen Wanderverbands. Das Buch ist 2025 im Droste Verlag erschienen und kostet 18 Euro.

Elke Springer

Rebus von Ulrike Ende



Viel Spaß beim Raten!
Die Lösung finden Sie auf Seite 8.

Mikas Abenteuer

„Futtergucken“



Illustration: Ulrike Ende

Wir bekamen unseren Kater Mika, als er vier Jahre alt war. Der Kontakt zu unserem alten Hund Crossy lief super, beide Tiere waren mit Katze bzw. Hund aufgewachsen. Also beschnüffelten sie sich durch das Gitter der Katzen-Transportbox, und als ich Mika frei ließ, liefen sie nebeneinanderher und Crossy zeigte ihm „seine“ Wohnung. Das ist nun elf Jahre her, Crossy ist mittlerweile verstorben und Lara, ein Hütehund-Mix, ist Mitglied unserer kleinen Familie geworden. Auch die beiden Tiere verstehen sich ausgezeichnet.

Der zentrale Raum unserer Wohnung ist das Esszimmer mit einem mittig stehenden großen Tisch. Von diesem hat man einen guten Überblick in fast alle Räume. An der Stirnwand steht unser „Eyecatcher“, ein 400 l großes Aquarium mit vielen bunten kleinen und großen Fischen. Katerchen musste nun unsere Wohnung und später auch den Garten für sich entdecken und sich eingewöhnen. Hatte er keine Lust mehr mit Lara zu toben, suchte er sich ein Platz auf der Fensterbank, um dort ein Schläfchen zu halten.

Und dann entdeckte er den Esstisch, von dem aus man nicht nur die gesamte Wohnung im

Blick hat, sondern auch wunderbarerweise das Aquarium. Darin wuselten viele unbekannte Objekte umher. Auf dem Tisch liegend konnte man das Treiben sehr schön beobachten. Bis, ja, bis er eines Tages entdeckte, dass man

ja auch mal versuchen könne, eines dieser Objekte zu fangen und zu verspeisen. Mäuse schmecken einem Kater ja auch vorzüglich! Ich beobachtete wie er auf dem Rand des Beckens balancierend versuchte, seine Pfote ins Wasser zu halten, um an seine Beute zu gelangen. Das ging ja nun gar nicht! Ich musste schnellstens Abhilfe schaffen. Fiele er ins Wasser, er würde elendig ersaufen. Katzen können zwar schwimmen, aber das Aquarium hat ja keine Böschung. Ich sicherte das Ganze nun mit durchsichtigen Acrylplatten und verzierte den Rand mit Steinchen. Nun war es „katzensicher“. Der „arme“ Kater hat seitdem nur noch die Möglichkeit „Futter-zu-gucken“, was er aber bis heute mit Hingabe und großer Passion praktiziert! „Aquarium schauen“ ist sogar noch besser als „fernsehen“!

Anja Grimm-Jürgens

Unterschätzte Begriffe aus der „Wortschatz-Truhe“

Das, ein Stück

Ein Stück kann alles sein, und ist doch zumeist nur Teil eines Ganzen. Ausnahmen mag es im Theater geben. Dort bilden auch ein Schauspiel oder eine Tanzinszenierung ein „ganzes Stück“; und auch ein Lied kann ein „Stück“ in seiner Gesamtheit bedeuten.

Ein leckeres „Stück Kuchen“ wird sicherlich jede*r schon einmal genossen haben, und hoffentlich hat auch jeder Mensch ein „Stück vom Glück“ erhaschen können.

Auf Wanderungen oder auch im Leben geht der Mensch nicht selten ein „Stück des Weges“ mit anderen gemeinsam. Manchmal kann es noch ein „ganz schönes Stück“ sein, bis man sein Ziel erreicht hat.

Nicht selten kommt es vor, dass sich zwei Menschen „Stück für Stück“ nähern (wie schön!).

Ein „Stück Land“ wird nicht jede*r sein Eigen nennen können, und „Stückwerk“ kann eher nicht das Ziel zeitintensiven Schaffens sein. Sowohl ein „Kunststück“ als auch ein „Meisterstück“ dagegen beeindrucken und verdienen besondere Beachtung.

Jemanden mit „du dummes Stück“ zu beschimpfen, ist eine absolute Unverschämtheit, ist respektlos und gelinde gesagt ein „starkes Stück“.

Dagegen werden hoffentlich unzählige geliebte Menschen von ihren Partner*innen „mein bestes Stück“ genannt!

Elke Springer

FAHRZEUG UMBAUTEN

FÜR DEINE MOBILE FREIHEIT
AUS BAD ZWISCHENNAH

Handgesteuerte
Fahrzeugbedienungen

Rollstuhlzugang &
integrierte Hebertechnik

Hub-Schwenksysteme
& adaptive Sitze

Individuelle Elektronik-
Anpassungen

Justus-von-Liebig-Straße 7 | 26160 Bad Zwischenahn

Freie Termine - Kurze Lieferzeiten garantiert
+49 4403 602 650-0

Eine wahre Geschichte

Porto-Probleme

Zum Jahresbeginn möchte ich Grüße ins Ausland versenden, analog per Postkarte. Man erinnere sich: Postkarten, das sind diese rechteckigen Pappen im DIN-A-6-Format, auf der einen Seite bedruckt mit hübschen Bildern, die Rückseite bleibt frei für Absender, Adresse (mit Straßenangaben womöglich!) und natürlich für die selbst geschriebenen Neujahrsgrüße. Nicht zu vergessen, eine gebührenpflichtige, selbstklebende Wertmarke gehört in die rechte obere Ecke. So weit, so gut. Ab dem 1. Januar 2025 wurde die Gebühr für diese Marken „angepasst“. Und die werde ich mir jetzt besorgen.

Ich irre durch das weitläufige Einkaufszentrum, im Kellergeschoss, am Eingang des Supermarktes, soll sich die neue zentrale Poststelle befinden. Die finde ich dann auch nach einigem Nachfragen, es handelt sich um eine schmale Theke, direkt neben den abgestellten Einkaufswagen für den Supermarkt. Glücklicherweise ist niemand vor mir da, ich frage den Mann hinter der Theke nach den Gebühren für eine Postkarte, die ich ins Ausland schicken will. Der kratzt sich am Kopf, schaut auf seinen Bildschirm: „1,25 Euro.“

„Na gut, ich möchte zwei von diesen Marken.“ Wieder wird er verlegen. „Die habe ich nicht, da muss ich stückeln.“ „Auch gut.“ Er fängt an zu rechnen, sucht in der Schublade, reißt endlich die entsprechenden Marken ab und gibt die Preise in den Bildschirm ein.

Inzwischen habe ich die 2,50 Euro passend herausgekrant und lege sie schon mal auf den

Tisch, während der Angestellte etwas verunsichert auf der Tastatur herumtippt. „2,70 Euro“, sagt er schließlich. „Nein“, sage ich, „das kann nicht stimmen.“ Wieder ein Kopfkratzen, wieder ein Eintippen. „Da muss ich den Preis stückeln“, höre ich. Dann kommt eine Kollegin hinzu, erklärt ihm den Fehler beim Eintippen. Und noch mal von vorn. „2,70 Euro“, höre ich wieder. „Nein“, sage ich erneut, „2,50 Euro.“ Er wird langsam unsicher, blasses Gesicht, schwächliche Figur, Rollkragenpullover. Vermutlich ist er neu hier oder eine Aushilfskraft. Er vergleicht die eingetippten Zahlen mit den Marken neben ihm. Nochmal ein Durchgang, nach jeder eingetippten Zahl muss er ein OK oder etwas Ähnliches eingeben, hatte ihm die Kollegin erklärt.

Nun endlich scheint es zu funktionieren. Er schiebt mir die Briefmarken rüber, ich schiebe ihm die drei Münzen von mir rüber. „Nein danke, eine Quittung brauche ich nicht“, sage ich, bevor er nachfragen kann.

Hastig stopfe ich die Briefmarken in meine Tasche, drehe mich um. Unbemerkt hat sich in der Zwischenzeit eine Schlange von mindestens fünf Wartenden entwickelt, die fast bis zur Rolltreppe reicht. Die meisten mit einem Paket unter dem Arm oder einem Papierschnipsel in der Hand. Bei dem Herrn hinter mir will ich mich fast entschuldigen, aber der schaut wortlos an mir vorbei. Auch die Frau am Ende der Reihe bleibt stumm, als ich ihr die Panne erklären will. Gut so. Nichts wie weg hier!

Christiane Woelky

Liebe Frau Woelky!
Vielen Dank für den Artikel über Mikis Theodorakis. Er hat immer gekämpft. Auch nach der Verleumdungskampagne behielt er den Kopf oben. Wenn man es allerdings noch bis ins Ausland schafft, hat man es gut.

Viele Grüße
Elanne Kuck

Sehr geehrte Damen und Herren, in der **Herbstzeitlese** Ausgabe 175 wird über „Die Isetta“ berichtet. Ich (73) kann mich sehr gut an „Die Isetta“ erinnern. Unsere landwirtschaftliche Nachbarin Frau Lotte Lüschen aus Hatterwüstring hatte so ein Gefährt in weiß/blau. Sie bezeichnete ihr Auto als „Schlaglochsuchgerät“. Und wenn sie damit losfahren wollte, stimmte sie das Weihnachtslied „Mach

Rätsellösung

Lösung: Schneeglockchen
Segel, Möwe, Deckel, Drachen
Lösungen zu Seite 7: Fisch, Sonne,

Am Dienstag, 31. März 2026, erscheint die 178. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Schlusslicht
„Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne wäre.“

George Eliot
(eigentlich Mary Ann Evans),
engl. Schriftstellerin
(1819–1880)

Leserbriefe

hoch die Tür“ an – zur Freude der Anwesenden.

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Schnitker

Sehr geehrte Frau Plümer, liebes Redaktionsteam, seit einigen, wenigen Jahren lese ich regelmäßig die **Herbstzeitlese** und freue mich genauso regelmäßig über die jeweiligen Ausgaben. Ganz besonders freue ich mich über Ihren Beitrag zur Schleusenstraße, Frau Plümer. Dort ist auch ein Foto der wirklich entzückenden Skulptur „Der Entenfänger“ von Jacob Schmitt zu sehen. Beim schnellen Durchblättern bin ich mit den Augen sofort dort hängen geblieben und habe mich gefragt: „Den kennst du doch. Aber woher?“ Nachdem ich den Text gelesen hat

te, war mir der Grund klar: Ja, die zweite Skulptur steht in Mainz, am Flachsmarkt und begleitet mich seit meinen Kindertagen - ich bin in Mainz aufgewachsen und wohne immer noch in der Umgebung. Weil aber mein Wunschtraum seit ganz konkret dem Jahr 2018 „eine Wohnung in Oldenburg“ ist, bin ich regelmäßig in Oldenburg oder lasse mir die **Herbstzeitlese** mitbringen.

Ganz herzlich bedanke ich mich für diese „zufällige“, zusätzliche Verbindung Mainz-Oldenburg! Bei meiner nächsten Fahrt nach Oldenburg werde ich den dortigen Entenfänger besuchen. Ihnen allen wünsche ich frohe Festtage und für das Neue Jahr 2026 alles Gute, herzliche Grüße

Mechthild Munz-Welzel

Pflege Service Edewecht

Anstalt öffentlichen Rechts

...mehr als nur gute Pflege

UNSER PFLEGEHEIM:

- » stationäre Langzeitpflege
- » Kurzzeitpflege
- » attraktive Betreuungsleistungen
- » neue Räumlichkeiten und zusätzliche Plätze
- » **KINDERTAGESPFLEGE** „WELTENTDECKER“ (0-3 JAHRE)

UNSERE SOZIALSTATION:

- » Information und Beratung
- » Häusliche Krankenpflege
- » Pflegeleistungen nach SGB XI
- » Verhinderungspflege

UNSER „ESSEN AUF RÄDERN“:

- » warmes Mittagessen zu Ihnen nach Hause
- » regionale Küche nach traditionellen Rezepten
- » lecker und ausgewogen

ALTEN- UND PFLEGEHEIM EDEWECHT
Viehdamm 8 | 26188 Edewecht
Telefon 04405-9275-0 | Fax 04405-9275-45
Mail: info@altenheim-edewecht.de

SOZIALSTATION EDEWECHT
Hauptstraße 86 | 26188 Edewecht
Telefon 04405-9848-10 | Fax 04405-9848-148
Mail: info@sozialstation-edewecht.de

WWW.PFLEGESERVICE-EDEWECHT.DE

Starten Sie mit uns durch!

WIR SUCHEN MITARBEITER/INNEN
W/M/D

BILD & KONZEPT CALOUR.ART

E-Rezept? Einfach. Mit uns.

DEM QR-CODE ODER DEM LINK FOLGEN
HANKENS-APOTHEKEN.DE/E-REZEPT

Einfach. Online bestellen.
HANKENS-APOTHEKEN.DE
SIE FINDEN UNS

Hankens Apotheken

IMMER IN DER NÄHE

Eckenhoff 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

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

Ihr heißes Mittagessen

Bei Ihnen Zuhause.
Ab einer Portion.
Ohne Vertragsbindung.
Auch an Wochenenden.

TESTSIEGER STIFTUNG WARENTEST
mit bester Essensqualität in Ausgabe 10/2011.
Im Test: 6 Menüdienste, davon 2 x gut (2,5), 4 x befriedigend.

Telefon: **0441-3900033**

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!

GLORIA seit 1989
Ihr Menü-Bringdienst
gloria-menue-bringdienst.de

Nur bei uns auf echtem Porzellanteilier!