

Kien Tied, Kien Tied ...

Die Meppener Seniorenzeitung

Informationen, Berichte, Unterhaltung & Dönkes nicht nur für Senioren



Nr. 58 • Sommer 2024

überreicht durch ...



Inhalt

| | Seite |
|---|-----------|
| Die Sonnenrose | 3 |
| Das Silbernetz | 4 |
| Neues vom Ludmillenstift | 6 |
| Vör 90 Jahr | 8 |
| Die Outsiders | 10 |
| Verlassene Eltern | 12 |
| Gartenarbeit im Alter | 14 |
| Der Bauerngarten in Rühle | 15 |
| Im Alter ist die Zukunft auf Rosen ... | 16 |
| Für mehr Gesundheit | 17 |
| Däi Läigenbrügge | 19 |
| De Kaplaon ut Indien | 20 |
| Meppen im Wandel – Die alte Molkerei | 22 |
| Die Notfalldose | 23 |
| Mein Sonntagskleid | 24 |
| Neues von der Seniorenvereinigung | 26 |
| Alles kommt noch | 27 |

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer! Es ist nicht die große Hitze und die Trockenheit, die den Sommer so angenehm machen.

Es sind die langen Sommerabende, die wir auf der Terrasse verbringen können – mit Freunden und einem kühlen Glas Erdbeerbowle oder mit sich allein und einem guten Buch.

Wie auch immer Sie es mögen: Wir wünschen Ihnen auch in diesem Sommer ganz viele laue Sommernächte.

Genießen Sie die Zeit! Erfreuen Sie sich an den milden Temperaturen und dem sonnigen Lächeln auf vielen Gesichtern!

Das wünscht Ihnen

Ihre Redaktion von

Kien Tied, Kien Tied ...

Impressum

| | |
|--------------------|--|
| Herausgeber: | Verein Meppener Seniorenzeitung „ <i>Kien Tied, Kien Tied ...</i> “ e.V., Im Sack 12, 49716 Meppen Tel.: 05931/929333, E-Mail: seniorenzeitung.kientied@ewetel.net, Bürozeiten: Mi. 09:00-10:00 Uhr |
| Erscheinungsweise: | halbjährlich jeweils Anfang Juni und Anfang Dezember |
| Auflage: | 4.600 Hefte |
| Bankverbindung: | Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Herausgebers. IBAN: DE 40 2665 0001 0007 0018 11, Sparkasse Emsland, Meppen-Esterfeld |
| Redaktion: | Irene Bronsema, Ingrid Dülm, Dieter Engemann, Willi Kuipers und Ingrid von Trechten |
| Satz & Gestaltung: | Redaktionsteam (Druckfehler und Irrtümer behalten wir uns vor) |
| Druck: | MEPPRINT - Schulze-Delitzsch-Str. 5 - 49716 Meppen - Tel.: 05931/2508 - www.mepprint.de |
| Titelbild: | Irene Bronsema/ Gestaltung Titelseite: Jutta Raue „Die Vektoristen“ |
| Karikaturen: | Wilhelm Warren |



Die „Sonnen-Rose“

Es war einmal ein berühmter Rosenzüchter, der verzweifelt versuchte, den Löwenzahn aus seinem prachtvollen Garten zu verdammen.

Eines Tages bewunderte seine kleine Enkelin den blühenden Löwenzahn und meinte überglücklich, dass jene Blume die schönsten „Sonnen-Rosen“ seien, die es auf der ganzen Welt gäbe!

Da betrachtete der Rosenzüchter die Pflanze nachdenklich und plötzlich rührte das prachtvolle Gelb dieses kleinen Gewächses sein Herz.

An diesem Tag beschloss er, so wie seine Enkelin, den Löwenzahn zu lieben.

Zeitgleich wuchsen all seine Rosenzüchtungen noch wesentlich prachtvoller – umgeben von unzähligen „Sonnen-Rosen“.



Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters!

*Thukydides, griechischer Flottenkommandant,
Historiker, um 455-396 v. Chr.*

Auszug aus dem Buch „Inspirationen für's Herz“ von Gisela Rieger

Das Silbernetz

Gespräche gegen die Einsamkeit

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als es Brieffreundschaften gab?

Meist vermittelt durch die Schule mit dem Ziel, Kontakte zu gleichaltrigen Mädchen und Jungen aus anderen Ländern herzustellen. Man schrieb sich fleißig Briefe, verbesserte seine Sprachkenntnisse und lernte im besten Fall auch viel über Land und Leute. Daran muss ich denken, als ich erstmals von „Silbernetz-Freundschaften“ höre.

Dabei geht es nicht ums Briefeschreiben, sondern um regelmäßiges Telefonieren. Die Idee stammt von Elke Schilling, die in Berlin lebte und in ihrer näheren Umgebung immer häufiger feststellte, dass ältere Menschen mehr und mehr vereinsamen, kaum noch soziale Kontakte hatten und im schlimmsten Fall ihre letzten Lebensjahre vollkommen isoliert in ihren Wohnungen verbrachten.

Sie beschloss, dagegen etwas zu unternehmen. Nach dem Vorbild der Helpline in Großbritannien gründete sie im Jahr 2014 den Verein Silbernetz e.V. mit dem Ziel, älteren Menschen aus der Einsamkeit herauszuhelfen.

So entstand zunächst in Berlin, später bundesweit erreichbar, ein Angebot für Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich **nicht** in einer Krise befinden oder dringend Hilfe benötigen, sondern ein Angebot für Menschen, die „einfach mal reden“ wollen.

Anonym, vertraulich und kostenfrei ist das Telefon täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr unter der bundesweit einheitlichen Nummer **0800 4 70 80 90** erreichbar.



Unter dieser Nummer können Sie sich auch für eine Silbernetz-Freundschaft anmelden. Wenn Sie den Wunsch haben, regelmäßig einmal in der Woche, zuverlässig und vertraulich, mit ein und derselben Person zu sprechen, können Sie diesen Wunsch dort mitteilen.

Aus einem Pool von Ehrenamtlichen, die im Verein registriert sind, wird eine Person ausgewählt, die dann zu Ihnen Kontakt aufnimmt.

Die Kontaktaufnahme geschieht immer von Seiten der Ehrenamtlichen. Mit einer eigens für den Kontakt eingerichteten Telefonnummer vereinbaren Sie einen festen Termin, an dem Sie miteinander sprechen wollen.

In seiner Statistik teilt der Verein Silbernetz mit, dass im Jahr 2023 die Anrufe stark angestiegen sind. So waren es 155.000 Anrufe, die bei der Hotline eingingen, davon knapp 6.000 Erstanrufe. Weiter heißt es auf der Homepage des Vereins:

„2023 waren am Silbertelefon über 20 Hauptamtliche und 35 Ehrenamtliche tätig. Dazu kommen noch rund 200 Ehrenamtliche in den Silbernetz-Freundschaften.

Dabei telefoniert der oder die ehrenamtlich Tätige einmal wöchentlich ausführlich mit einem älteren Menschen.

Manche dieser Telefonfreundschaften gibt es schon seit fünf Jahren“.

So ist es auch bei Anja*. Sie arbeitet als Ehrenamtliche bei Silbernetz und hat vor ca. 3 Jahren über den Verein die Kontakthanfrage von Grete* bekommen. Schnell stellte sich heraus, dass die Chemie zwischen den beiden stimmte, und so telefonieren sie seitdem jeden Sonntag zwischen 18 und 19 Uhr miteinander. Grete lebt alleine, fühlt sich oft sehr einsam und freut sich, in Anja eine Telefon-Freundin gefunden zu haben, mit der sie über alles sprechen kann, was sie bewegt.

Nichts Dramatisches, keine Krisen, sondern alltägliche Themen, über die die beiden sich austauschen: Was ist in der Woche passiert, was ist in der Welt los, wie steht es mit der Gesundheit, was bedrückt mich, was freut mich ...

Anja und Grete kennen sich jetzt fast drei Jahre, haben sich noch nie getroffen, kennen nicht ihre Adressen oder ihre privaten Telefonnummern, aber sie wissen viel voneinander und haben beide durchaus den Eindruck, eng miteinander befreundet zu sein.

Wenn der vereinbarte Termin aus persönlichen Gründen einmal kurzfristig nicht eingehalten werden kann, erfolgt die Benachrichtigung über die Hotline.



Nicht jeder Telefonkontakt verläuft so harmonisch wie der von Anja und Grete, aber bei Problemen steht das Silbernetz-Büro zur Verfügung und selbstverständlich können Kontakte beendet werden, wenn eine der beiden Seiten damit nicht mehr zufrieden ist.

Es gäbe noch viel zu sagen über dieses Angebot, aber vielleicht schauen Sie selbst einmal ins Internet. Unter www.silbernetz.org finden Sie viele weitere interessante Informationen.

Und wir meinen, dass alles, was dazu beiträgt, die Einsamkeit älterer Menschen zu mindern, es wert ist, genannt und unterstützt zu werden.

** Namen sind geändert*

Text: Ingrid Dülm

Fotos: Archiv Silbernetz

KRANKENHAUS LUDMILLENSTIFT



Innovation mit hohem Niveau

Eine erfolgreiche Behandlung der Patienten steht für das Krankenhaus Ludmillerstift immer im Fokus.

Kardiologie behandelt mit modernster Technik

Die Klinik für Kardiologie und Angiologie im Ludmillerstift hat die Behandlungsmöglichkeiten von Herz-Rhythmus-Störungen im Emsland auf ein neues Level gebracht.

Die am häufigsten bekannte Störung des Herz-Rhythmus ist Vorhofflimmern! Bisher wurde diese Erkrankung minimalinvasiv mit einer Katheterablation behandelt. Dabei wird ein dünner, flexibler Katheter von der Leiste der Patienten aus in das Innere des Herzens geführt. Mit der Spitze des Katheters wird das für die Störung verantwortliche Herzgewebe dann traditionell verödet oder vereist.

Seit 2021 steht die Pulsed-Field-Ablation (PFA) auf dem deutschen Markt zur Verfügung und verspricht eine effektivere Ablationsstrategie für Patienten mit Vorhofflimmern. Hierbei handelt es sich um eine nicht thermale Energieform, welche Stromstöße, die in 2,5-Sekunden einen kurzen elektrischen Impuls mit 1.500 bis 2.000 Volt ausstoßen. „Die Energiequelle verödet selektiv Herzmuskelzellen und ermöglicht es uns, besonders präzise und zeitsparend vorzugehen“, erklärt Chefarzt Dr. med. Wasim Schehab.

Das Verfahren ist sehr gewebespezifisch, sodass das umliegende Gewebe verschont bleibt. Auch die Aufenthaltsdauer für Patienten ist gering. „Die bisherigen Erfahrungen

der neuen Methode in unserer Klinik sind sehr positiv. Patienten haben selbstverständlich auch die Möglichkeit, sich über niedergelassene Haus- und Fachärzte eine zweite Meinung hierzu einholen zu können“, so Schehab.

Darüber hinaus bietet die Klinik für Kardiologie und Angiologie das gesamte Spektrum der Herzrhythmustherapie an. Als fachübergreifende Klinik der Kardiologie und Angiologie, der Intensivmedizin und der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie werden in enger interdisziplinären Zusammenarbeit Patienten mit einer kardiovaskulären Erkrankung bestens behandelt und therapiert.



Dr. med. Wasim Schehab während einer Ablation

Thoraxchirurgie setzt auf Kooperation

In der Klinik für Thorax- und Herzchirurgie des Krankenhaus Ludmillerstift werden u.a. chirurgische Behandlungen bei entzündlichen sowie bei gutartigen und bösartigen Erkrankungen der Lunge, des Brustkorbs, der Pleura (Rippenfell), des Mittelfeldraums und des Zwerchfells behandelt.

Der erfahrene Chefarzt der Klinik, Dr. med. Ilias Karfis, setzt auf Kooperation mit Experten für Thoraxchirurgie und Lungenunterstüt-

zung aus dem Klinikum Ibbenbüren. Meppe-
ner Patienten mit Lungenversagen haben so
nun bspw. die Möglichkeit, mit der ECMO-
Therapie (Extrakorporale Membranoxyge-
nierung) behandelt zu werden.

„Wenn die Lunge nicht mehr in der Lage
ist, den Körper ausreichend mit Sauerstoff
zu versorgen, auch nicht unter Zuhilfenah-
me von mechanischer Beatmung, ist die ex-
trakorporale Membranoxygenierung ECMO
eine potenziell lebensrettende Alternative:
das Blut der Patienten wird mittels Kathete-
r außerhalb des Körpers gepumpt und mit
Sauerstoff angereichert. Der Katheter ist an
einen Oxygenator (künstliche Lunge) ange-
schlossen, der dem Blut Sauerstoff zuführt
und Kohlendioxid entnimmt. Das mit Sauer-
stoff angereicherte Blut gelangt am Ende des
extrakorporalen Kreislaufs wieder zurück in
die Venen der Patienten“, erklärt der seit An-
fang 2020 im Ludmillenstift tätige Mediziner.

Karfis weiß um die Nachsorge an den mit der
ECMO-Therapie behandelten Patienten und
beschreibt diese als sehr komplex. Ein inter-
disziplinäres Team, bestehend aus Experten
aller weiteren Kliniken im Ludmillenstift
(Pneumologie, Onkologie, Psychoonkolo-
gie, Kardiolo-
gie, Radiolo-
gie, Physio-/
Atemthera-
pie, Rehabili-
tative Einrich-
tung direkt im
Krankenhaus,
Sozialdienst)
sorgt für ei-
nen maxima-
len Behand-
lungserfolg.



Chefarzt Dr. med. Ilias Karfis



*Frauen sind ab einem gewissen Alter
so erfahren,
dass sie Männer nur noch
„ambulant“,
aber nie wieder
„stationär“
aufnehmen!*

Vör 90 Johr

Anni Röper

90 Johr ist dat nu her,
dor heff ick mol so spekuleert,
wat in de Johrn is al passeert.

Wenn ick mi dat so överlech,
haarn wi dat fröher ok nich slech,
denn, wat se hüt erst leern in Kursus,
dat weer för us dachdächlich Usus.

Wat is dat denn mit Kreativität
oder wie dat dore Fremdwort heet?
Keener wüß dor, wat dat is,
wi kunnen Seep un Sirup koken,
Börsten, Käs un Bodder maken,
kunnen ut Sacktau Faden spinnen,
Kleeder weben ut Wull un Linnen,
ut selbstgebuten Tabak Zigaretten dreihn,
ut oole Säck ok Feudel neihn,
kunnen Snaps brennen mit Whiskygeschmack
und prima Swattbrot hemm wi backt.

Ach wat weern wi kreativ,
blots wi wussen dat man nich!
Mit Kommunikation haarn wi ook keen Problem,
denn wer morgens na de Meierei hinkeem,
de kommunikeerte lang un breet
und wuß denn över allns wohl Bescheid.

Mit Trimm-Dich haarn wi überhaupt keen Sorgen,
denn wer missten mut und melken jeden Morgen
und dagelang löpt achtern Ploog,
de trimmt sick doch wull all genoeg.
Sull man des Obends denn mal ut,
so kreeg man sick sein Fohrrad rut
und mit sien egen Muskelkraft
hett man ok wiede Wege schafft.

So kunn man ruhig düchtig eeten
un de Kalorien dorbi ganz vergeeten.
Man sä ok nich: De is veel to dick,
dat heet höchstens: Nä, wat is he good bi schick.

Mit Entspannung haarn wi ok keen Last,
denn dat geev keen Iel un keen Hast.
Dat geev keen Fernsehen mit Doodslag un Mord,
keen Wetten dass ... un keen Report.
Keemst du abens inne Stuuuv,
kreegst du den Flickkram ut de Schuuv.
De Mann keek nochmol int Blatt
un leeg in Ogenblick dann platt.

So leevten wi ruhig un in Stillen
un brukten keen Beruhigungspillen.
Un keen Entspannungstraining, son Tüdelkram,
wi kunnen ok ohn in Rage kam.

Wi haarn ok keen Emanzipation,
wer kennt dat dore Fremdwort schon?
Aber de Frons weern liekers emanzipeert,
blots man hett dat nich so spört.
De Männer hemm dat överhaupt nich maarkt
denn wat haarn se sünnst wohl quaarkt.

Un mit den ganzen Umweltschiet,
dor haarn wi ok keen Ärger mit.
Dat Seepenwater hemm wi ton Feudeln woort,
leere Buddeln hett man för Saft opspoort,
ut oole Reifen wurnn Footmatten maakt
un mit Buschholt wer Middag kaakt.
Mit Törf hemm wi de Stuben heizt
und denn de Asch op Glatties streut.
Op disse Oort
wöör so manche Groschen spoort.
Allns wöör bit to Enn opschleeten
und denn ers in de Schietkuhl smeeeten.
So hemm wi de Umwelt schützt,
blots dat hett man nich veel nützt.



Die Outsiders

Lebendige Rockgeschichte aus Meppen

Vor 58 Jahren gründeten die Brüder Jochen, Hans und Fritz (Fröschl) Helmkamp sowie der gemeinsame Freund Eberhard Kleinlosen eine der ersten Rockgruppen des Emslandes. Geprobt wurde in der Küche des Elternhauses in Meppen in der Ludmillenstraße. Die Freude der Eltern hielt sich in Grenzen. Vater Fritz Helmkamp, Rektor der Altstadtschule und Gründer des Meppener Kinderchores, war andere Musik gewohnt.

Gestartet wurde mit einer auf dem Dachboden des Hauses entdeckten Trommel und zum Teil mit selbstgebastelten Instrumenten. Begeisterung für die neue Musikrichtung und ausdauerndes Üben ebneten den Weg für die neu gegründete Coverband, die „Outsiders“ aus Meppen.

Als Fritz Helmkamp sen. die Fortschritte und die Ernsthaftigkeit seiner Söhne erkannte (das Talent war ihnen in die Wiege gelegt), unterstützte er die Gruppe, die fortan im Keller der Ludmillenschule probte. Die ersten Verstärker bestanden aus umgebauten Röhrenradios und Tonbandgeräten. Die Qualität der Musik und das eingesetzte Equipment verbesserten sich kontinuierlich.

Legendär ist der noch erhaltene Notfallkoffer für Reparaturen. Immer mal wieder gab es plötzliche Defekte an der Anlage.

Jochen Helmkamp: „Der Lötkolben hat gute Dienste geleistet.“

Der erste Auftritt erfolgte anlässlich einer Faschingsfete im Keller des benachbarten



v. l. Fritz Helmkamp, Hans Helmkamp, Eberhard Kleinlosen, Jochen Helmkamp

Krankenhauses. In der Anfangsphase spielte die Band am häufigsten im Kolpinghaus in Meppen, am Sonntagnachmittag im Wechsel mit den „Young Ones“ zum Tanztee und im legendären Beat Club in Haren.

Viele Meppener sind mit den „Outsiders“ aufgewachsen: Man kannte sich, ist gemeinsam zur Schule gegangen, hat sich immer wieder auf den Konzerten getroffen. Sie sind Fans über Jahrzehnte geblieben, von der Musik der Rolling Stones, der Beatles, Beach Boys, CCR und von Joe Cocker.

Einen ersten Höhepunkt erlebte die Band im Emslandsaal Kamp bei einem Konzert mit den „Lords“. In der Gunst der Zuhörer hatten die „Lords“ einen schweren Stand.

Wenig später ein weiteres Highlight. Diesmal überzeugten die „Outsiders“ als Vorgruppe der „Rattles“ auf der Meppener Freilichtbühne. Auch auf diversen Meppener Stadtfesten wusste die Band zu begeistern. Ihr Ruf ging über die Region hinaus. Es folgten weitere Auftritte, unter anderem in Lingen, Münster, Ankum, Osnabrück, Damm, Freiburg, Stuttgart und auf dem Freiluftgelände der Documenta in Kassel. Ein

erstes „Auslandskonzert“ gab es in den Niederlanden zur Einweihung eines Hotels in Lelystad.

Die Begeisterung für die Rockmusik der 60er Jahre hat Jahrzehnte überdauert und auf nachfolgende Generationen übergegriffen. In Meppen war dann 1998 der Start für eine Reihe von Kultkonzerten im Kossehof. Nach 41 Jahren, im Jahr 2006, schien die Musikgeschichte zu Ende: Die „Outsiders“ gaben ihr Abschiedskonzert. Die Power der Band sprang noch einmal über auf 500 begeisterte Fans.

Die Vollblutmusiker gaben noch einmal alles. Über all die Jahre sei es immer schwieriger geworden, Bandmitgliedschaft, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

„Auch aufgrund der räumlichen Entfernung war es zunehmend ein Problem, gemeinsame Probestermine zu finden“, sagte



Der legendäre Reparaturkoffer

Jochen Helmkamp in einem Interview mit der Meppener Tagespost. „Naja, vielleicht fangen wir ja mit 70 wieder an“, ließ er sich doch ein Hintertürchen offen. Und tatsächlich wagten sie es noch einmal. Seit 2016 spielen sie wieder, getreu dem Motto: Einmal Musiker, immer Musiker!

Warum sollten die „Outsiders“ auch eher Schluss machen als die „Rolling Stones“? Denn Musik erhält die Gesundheit von Leib und Seele. Und so findet am 19.

Oktober 2024 im Kossehof in Meppen das nächste Konzert statt. Es freut sich die eingeschworene Fangemeinde. Dann geht es wieder flott ab mit „Roll over Beethoven“ und „Get back“ von den Beatles und am Ende darf man wieder träumen zur „Hymn“ von Barclay James Harvest, zu „Nights in white satin“ und zu „Knocking on heavens door“.

Text: Willi Kuipers Fotos: Privatarchiv



v. l. Hans Helmkamp, Arnold Bölle, Fritz (Fröschl) Helmkamp, Jochen Helmkamp, Jonas Rautenberg (Enkel von Jochen Helmkamp), Olav und Jens Markfeld, Andreas Migura (Mischpult & Technik)



Wenn Kinder den Kontakt abbrechen Verlassene Eltern

Kaum eine Beziehung ist so prägend für unser Leben wie die Beziehung zu den eigenen Eltern.

Auch wenn sie sich im Laufe der Zeit verändert, so bleibt sie in den meisten Fällen doch ein Leben lang bestehen.

So sollte man meinen.

Und doch gibt es zahlreiche Familien, in denen Kinder radikal und dauerhaft den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen. Ich rede nicht von Familien, die von Gewalt geprägt sind und aus denen sich Kinder zu ihrem eigenen Schutz zurückziehen. Hier geht es um Familien, die wie „ganz normale Familien“ wirken, in denen oft mehrere Geschwister miteinander leben, die sich streiten und vertragen, wie es in Familien üblich ist. Und oft ist es auch nur eines der Kinder, das den Kontakt abbricht.

„Warum ist das so?“, frage ich mich. Was mag dazu geführt haben? Nach einigen Recherchen stelle ich fest, dass an vielen Orten in Deutschland Selbsthilfegruppen zum Thema „verlassene Eltern“ bestehen, in denen Betroffene ihre Erfahrungen und ihr Leid miteinander teilen können.

So auch im Landkreis Osnabrück. Ich nehme Kontakt zu einer Gruppe auf und versuche herauszufinden, wie es zum Kontaktabbruch gekommen ist, welche Fragen sich Eltern stellen, welche Gefühle und Hoffnungen sie bewegen.

Meine Gesprächspartnerin ist Birgit, die seit etwa 5 Jahren keinen Kontakt mehr zu ihrem erwachsenen Sohn hat. Der Kontaktabbruch kam für sie überraschend und war – wie sie selbst sagt – verbunden mit einer Flut von „absurden Anschuldigungen und Vorwürfen“. Sie erzählt immer noch fassungslos, wie ihr Sohn eines Tages vor ihr stand, sie für alles verantwortlich machte, was in seinem Leben schiefgegangen war, und sich auch später nicht bereit zeigte, in Ruhe mit ihr zu sprechen.

E-Mails, Briefe und Pakete zu Weihnachten oder zum Geburtstag kommen regelmäßig mit bitterbösen Kommentaren zurück.

Natürlich stellt sie sich immer wieder die Frage, was sie anders hätte machen können, was in der Beziehung zu ihrem Sohn falsch gelaufen ist.

Denn dass sie Fehler in der Erziehung ihrer Kinder gemacht hat, ihnen vielleicht zu viel Verantwortung abgenommen oder ihnen zu wenig Orientierungshilfe gegeben hat ... das gesteht auch Birgit selbstkritisch ein.



„Aber was habe ich verbrochen, dass er nicht einmal mehr mit mir reden will“, fragt sie sich.

Jetzt, nach fünf Jahren der Funkstille, ist aus Verzweiflung, Wut und Selbstzweifeln eine tiefe Traurigkeit geworden. Und auch, wenn ihre „Tür für ihn immer offensteht“, wie sie sagt, hat sie inzwischen kaum noch Hoffnung, dass der Kontakt jemals wieder zustande kommt.

Ich habe das Gespräch mit den verlassenen Eltern geführt und mir ist klar, dass es zu all den Geschichten, die die Eltern mir erzählt haben, auch eine andere Perspektive gibt: die Perspektive der Kinder, die diesen Schritt gegangen sind.

Diese Perspektive bleibt hier unberücksichtigt. Ich bin mir aber sicher, dass die meisten von ihnen den Kontakt nicht leichtfertig abgebrochen haben und dass sie ebenfalls unter dieser Situation leiden.

Die Eltern, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe gefunden haben, sind einen ersten Schritt aus der Isolation gegangen. Für viele andere ist das Thema immer noch ein Ta-

buthema, über das gar nicht oder nur im engsten Familienkreis gesprochen wird.

Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern sind normal und gehören zu einem gesunden Ablösungsprozess durchaus dazu.

Auch eine „Funkstille“ für eine gewisse Zeit kann helfen, sich zu sortieren und die Beziehung auf eine neue Basis zu stellen.

Schwierig ist es, wenn kein Gespräch mehr möglich ist, wenn beide Seiten nicht bereit sind,

zuzuhören und sich um Verständnis füreinander zu bemühen. Manchmal scheint dann wohl der vollständige Kontaktabbruch die einzige Lösung zu sein.

Auch Birgit ist nach fünf Jahren zu der Überzeugung gelangt, dass sie ihr Leben nur halbwegs glücklich weiterleben kann, wenn sie die Entscheidung ihres Sohnes akzeptiert, nicht mehr jeden Tag damit hadert und nicht in Selbstvorwürfen versinkt.

„Und die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt“, lächelt sie, „und vielleicht gibt es doch irgendwann noch einmal die Gelegenheit für eine Annäherung“.

Wir wünschen es ihr und all den anderen Eltern in der Gruppe.

Und wir wünschen es auch den Kindern, dass sich irgendwann der Riss, der in der Familie entstanden ist, schließen lässt und beide Seiten ihren Frieden miteinander machen können. Wie auch immer.

*Text & Fotos: Ingrid Dülm und Archiv Silbernetz.
Informationen zu Selbsthilfegruppen unter www.selbsthilfe-emslan.de*

Gartenarbeit im Alter

Der grüne Daumen als Quelle des Wohlbefindens

Hausbesitzer wissen es:

Ein Garten bedeutet Lebensqualität. Er ist an warmen Tagen ein Wohnzimmer im Grünen und lädt ein zur Ruhe und Entspannung. Und die Gartenarbeit macht nicht nur glücklich, sondern hält auch geistig und körperlich fit. Das bestätigt nicht nur die Wissenschaft, jeder Hobbygärtner spürt es bei der Pflege seines Gartens. Neben der Wohnung ist der Garten zudem der Ort, an dem sich Senioren am meisten aufhalten.

Jedoch mit zunehmendem Alter, wenn die Zipperlein kommen, fällt es immer schwerer, den Garten ausreichend zu hegen und zu pflegen. Viele Arbeiten, die in jüngeren Jahren locker von der Hand gingen, werden im Alter beschwerlich. Die Gartenarbeit wird zur Last! Doch die Leidenschaft für den Garten endet keinesfalls mit dem Alter!

Was ist jetzt zu tun?

Muss der Garten aufgegeben werden?

Wie kann man einen Garten altersgerecht gestalten?

Damit man sein kleines grünes Paradies auch in dieser Lebensphase genießen kann, ist es wichtig, sich frühzeitig Gedanken über eine seniorengerechte und damit pflegeleichtere Gestaltung zu machen.

Ein altersgerechter Garten braucht bequeme Schattenplätze, ebene und gut beleuchtete Wege und eventuell auch Hochbeete, um das Bücken zu reduzieren und damit Rückenschmerzen vorzubeugen. Ebenso können pflegeleichte Pflanzen den Arbeitsaufwand merklich verringern.



Durch den Einsatz geeigneter Hilfsmittel können auch anspruchsvollere Arbeiten leichter bewältigt werden. Hierzu einige Beispiele:

- Die praktische Anschaffung eines Rasenroboters. Er mäht den Rasen selbstständig und sauber (nicht nachts)!
- Für viele Gartengeräte, die am Boden eingesetzt werden, gibt es seniorengerechte und rückschonende Alternativen. Das ständige Knien auf dem Boden oder das Bücken sind also nicht notwendig!
- Des Weiteren ist es keine Schande, Hilfe zu holen, sei es von jüngeren Verwandten, Nachbarn, Freunden oder von einem Fachmann.

Die Vorteile eines Balkons im Alter

Insbesondere für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen bietet ein Balkon einen Bereich, der es ihnen erlaubt, die Natur um sie herum ohne Hindernisse zu erleben. Ein Balkon, auf dem es grünt und blüht, kann dabei helfen, das Wohlbefinden zu erhöhen und die Lebensqualität insgesamt zu steigern.



Text: Irene Bronsema



Der Bauerngarten in Rühle

Die Heimatfreunde Rühle e.V. haben diesen Bauerngarten im Jahr 2008 angelegt. Die Fläche ist im Besitz der Stadt Meppen und wurde bis dahin von einem Pächter als Ponyweide genutzt. Mit Hilfe der Förderung aus dem EU-Programm „Moor ohne Grenzen“ und weiterer Finanzierung durch die Stadt Meppen konnten die erforderlichen Baumaßnahmen (Wege, Tore, Wasserleitungen usw.) im Wesentlichen durch Eigenleistung der Dorfbewohner durchgeführt werden.

Der Bauerngarten ist in 16 Parzellen eingeteilt, die von den Heimatfreunden an Pächter vergeben werden. Pächter sind unter anderem die Landfrauen Rühle, die Grundschule Rühle, der Heimatverein Rühle und Privatleute. Jeder Pächter kann seine Parzelle frei gestalten, die Bepflanzung sollte aber typisch für einen Bauerngarten sein.



Damit Besucher nicht nur etwas zum Anschauen haben, gibt es eine Parzelle rechts im Eingangsbereich, die als Naschgarten dient. Hier dürfen alle Besucher Obst und Beeren probieren und genießen.

Es ist ein idyllischer Treffpunkt in der Dorfmitte entstanden. Ankommen, verweilen und miteinander gestalten, das ist das Motto des Bauerngartens. Auch für Radfahrer bietet er mit Sitzmöglichkeiten und einer kostenfreien Ladestation für E-Bikes eine Anlaufstelle auf dem Emsradweg.

Ganzjährig geöffnet, zu jeder Tageszeit erlebbar und von vielen verschiedenen Händen zu einer kleinen Oase im Dorf gestaltet, ist der Bauerngarten Meppen-Rühle ein Ort der Begegnung für das ganze Dorf und seine Gäste geworden.

Text: Heimatfreunde Rühle e.V.

Fotos: Irene Bronsema



Es ist nie zu spät ...

Für mehr Gesundheit

Bei Training im Fitnessstudio denken viele Menschen an junge Leute, viel Schweiß und maximale Anstrengung. Doch weit gefehlt.

So teilte uns der SPORTPARC Meppen mit, dass 27 % seiner Mitglieder über 65 Jahre alt sind und 53 Personen sogar älter als 80 Jahre. Und die Tendenz ist steigend!

Auch im Sport- & Rehazentrum PhysioAktiv in Esterfeld trainieren Menschen aller Altersgruppen an Geräten oder in verschiedenen Kursen.

Uwe Schelling von PhysioAktiv erzählt uns, dass auch in seinem Studio die Anzahl älterer Menschen zunimmt.

So sind 25 % aller Mitglieder zwischen 60 und 70 Jahre alt.

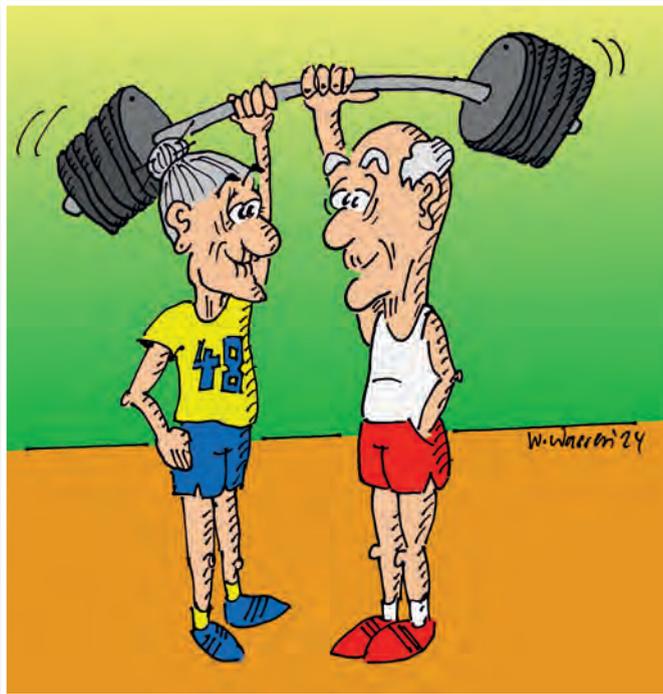
16 % sind zwischen 70 und 80 und sogar 8 % über 80 Jahre alt.

Es ist egal, in welchem Studio Sie trainieren: Bevor es losgeht, wird in jedem guten Studio ein Gespräch über körperliche Beschwerden, eventuell bestehende Erkrankungen und über die Ziele des Trainings geführt.

Ebenso steht eine gründliche Einweisung am Anfang einer Teilnahme, und wer zwischen- durch noch einmal Hilfe braucht, findet immer fachkundige Ansprechpartner vor Ort.

Ziel eines jeden Trainings mit Seniorinnen und Senioren ist es, ältere Menschen aktiv und mobil zu halten, damit sie so lange wie möglich eigenständig leben können. Eine gute Koordination, Kraft und Beweglichkeit dienen zum Beispiel der Sturzprophylaxe und helfen auch, sich zu Hause und in der Öffentlichkeit sicher zu bewegen.

Wenn Sie mit dem Fahrrad, dem Auto oder auch zu Fuß unterwegs sind, ist es möglicherweise lebenswichtig, schnell auf ein unvorhergesehenes Ereignis reagieren zu können.



Auch Ihr Reaktionsvermögen wird sich durch regelmäßiges Sporttreiben verbessern!

Darüber hinaus hat das Training im Studio auch eine soziale Komponente. Vielen älteren Menschen fehlt das Zusammensein mit anderen. Wenn man regelmäßig ein Studio besucht, weiß man mit der Zeit, wer zu welcher Zeit dort ist, man begrüßt sich und

trinkt oft nach dem Training noch einen Kaffee zusammen.

Dieses Bedürfnis nach Geselligkeit hat im SPORTPARC dazu geführt, dass ein neues und in Meppen einmaliges Angebot geschaffen wurde.

„Gymnastik, Kauken und Klönen“ heißt der Kurs und richtet sich an Menschen, für die Gymnastik am Boden oder an Geräten zu anstrengend ist. Deshalb finden die Übungen im Sitzen statt. Wer aber glaubt, er könne sich

auf seinem Stuhl gemütlich zurücklehnen, wird bald merken, dass auch die Gymnastik im Sitzen ganz schön schweißtreibend sein kann.

Speziell ausgebildete Übungsleiter sorgen dafür, dass Koordination, Beweglichkeit und Kraft geschult werden und auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Und wie der Titel des Kurses schon sagt, darf auch geklönt werden, und als Belohnung für die Anstrengung gibt es im Anschluss an den Kurs noch selbstgebackenen Kuchen für die Teilnehmenden.

Wenn Sie mehr über diesen Kurs wissen wollen, wenden Sie sich an den SPORTPARC.

Aber auch, wenn Sie Lust bekommen haben, sich ein Fitnessstudio einmal von innen anzuschauen, rufen Sie ganz unverbindlich in einem Studio Ihrer Wahl an, vereinbaren einen „Kennenlern-Termin“ und informieren sich über die Angebote, die es dort für Sie gibt.

Und wenn Sie meinen, Sie seien wirklich schon zu alt, um sich in einem Fitnessstudio zu quälen, dann lassen Sie sich überraschen: Der älteste Teilnehmer im PhysioAktiv ist 94 Jahre alt ...

Sie sehen, es ist nie zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun!

Text: Ingrid Dülm



Es knackt, wenn ich mich bücke,
es knackt, selbst wenn ich steh‘,
und was mich dabei wundert:
Mir tut es nirgends weh.

Es knackt, wenn ich mich recke,
es knackt, selbst wenn ich lieg‘
doch darum, liebe Leute,
ich keine Depris krieg.

Das kann nur eines heißen,
ganz ohne Hintersinn:
Dass ich in meinem Alter
noch richtig knackig bin!

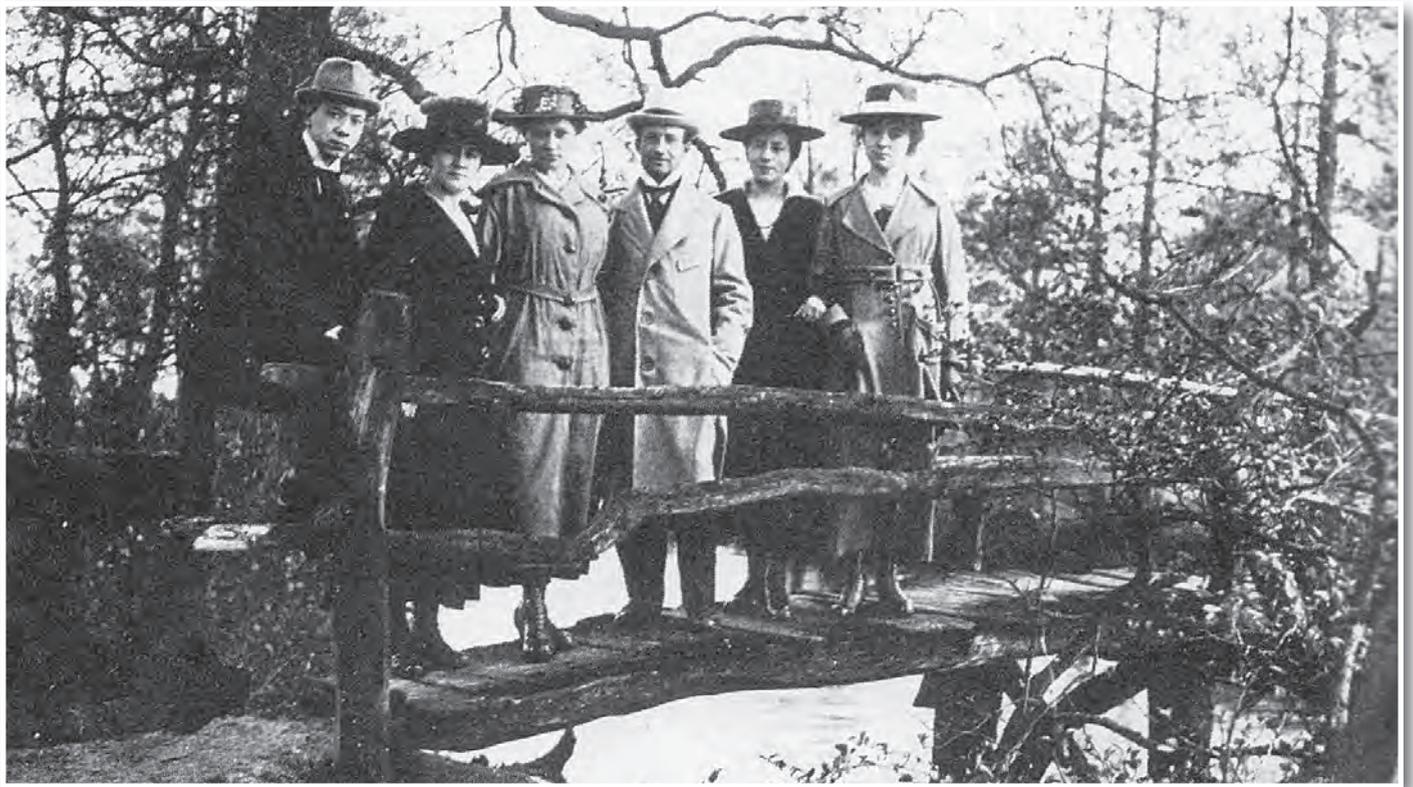


Autor unbekannt

Däi Läigenbrügge

Die alte und recht marode Raddebrücke, kurz vor der Einmündung in die Ems (heute Yachthafen), hatte einen ganz speziellen Ruf, vor allem bei jungen Männern und ihren Freundinnen. „Wenn ein Bursche auf der Brücke, so hieß es, falsche Versprechungen über ewige Treue und ähnliches gemacht habe, würde er beim nächsten Überschreiten einbrechen“ (Herman Friese, Erlebtes – Gehörtes – Überliefertes).

Es war wohl des Öfteren in der Stadt zu hören, dass so mancher mit nassen Kleidern den Heimweg antreten musste.



Nu koam ick up däi Radde moal tourügge
an't Ende wo se in däi Emse gaiht,
dor wör doch sonne kläine höltne Brügge
wor dor däi groute Beton nu staiht.

Up düsse Brügge läig doch son Mirakel,
dat köim in ollen Tieden öfters vör,
man hörde dorvan manges wat Gekakel,
wenn dor wär äiner ingebroaken wör.

Däi Schützenhoff, däi wörd in use Tieden
van däi Studentepärchen anvisärt,
et wör dor moi, dat kann man nich bestrieden,
se häbt sück dor dann wisse amüsärt.

Un up däi Brügge, unner Sternenlichter,
dor wörde dann up ew'ge Liebe schwört,
man well dorbie belogen häff de Wichter,
denn häff man noaß üm Hülpe schraien hört.

Däi olle Brügge iß tousamen broaken
bie jeden falsch gegäw'nen Liebesschwur,
drümm häf't däi jungen Wichter dormoals
stoaken, säi wullen up de Läigenbrügge nur.

Et mößte nu noch son Mirakel gäwen,
velicht hölp dat de jungen Lühe ouk,
und väles göng dann anders in ähr Läwen,
äin Brüggerinfall däi möik manchen klouk.

De Kaplaon ut Indien

Günter Hermes



In de vlääten Johrhunnerte häff man van Europa ut de Missionaore nao Afrika und Asien schicket, üm de heidnischen Mensken tau den Christenglowen tau bekehren. Uk den Subkontinent Indien hörte tau de Länder, wor de Mönken un Nuppen heller aktiv wörn. Wi bruket jao nur an de äöwer aale Grenzen bekannte Mauder Theresa denken; wat dät Menske allens för de Äärmsten van de Aarmen daon häff. De häff nich lang sabbelt, de häff nur wurachet un knoit bis än eer Lääwensende. Wüddelk äin Vorbeld för uss aale!

Man vandaoge gaiht dät änners rümme. Bie uss in Dütskland fäählt in boolde elke Bistum 'ne häile Masse Pastörs. Dor willt nich mehr alltauwäale in 't Zölibat lääwen un up so äinige näimöidske Dinge verzichten. Un so weerd allmantau Käärkengemäinden tauhopelegt un äin Pastor is dänn för twäi, dräi off väiere Gemäinden in 'nen ‚Gemäindeverbund‘ taustännig. Dät is natürlück mit jäide Menge Arbeit un wenig Fräitied verbunnen. Jao, dor blaiht de jungen Geistlicken wat, dor gaiht dät Wärk manges nich intvörn.

Üm dütt Dilemma afftauhelpen, haolt sück de kathol'sken Biskäöwe in Tüskentied eeren Naoschuuv ut de ehemaoligen Missionsländer. Schöll mi näidau, wo lange dät gaud gaiht, dät is mi manges tau klauk. Aober wie bünt jao uk nur dät ‚Gemäine Kärkenvolk‘, swieg mi stille!

Fröiher, äs de Heer Pastor noch äine van de wichtigsten Kerls in 't Döörp wör – mit Börgermester, Dokter un Sporkassenunkel – häff man de jungen Fente faoken tauraoen up Theologie tau studeeren.

**- „Weer man Pastor, dänn kriggs
immer Koffi un Kauken“ –**

wör de slaau Spräöke van Öllern un Grootöllern.

Man nu gaau trügge tau den geistlicken Naoschuuv ut den ännern Hauk van use Eerde. 'Ne Gemäinde in 'ne lüddeke Städt in use Äämsland här uk 'nen näien Kaplaon kräagen. Häi schöllde den Pastor, de all siet äiniger Tied kränk wör, unnerstüthen un mithölpen wor 't nur göng. Un düssen Kaplaon kööm ääben uk ut Indien, van den grooten Subkontinent. 'N kläinet Sissemänken mit swatte Hoore, 'ne etwas ännere Huutfärwe un mit 'ne dütske Utspraoke mit Akzent. Kott geseggt – äin jentiget Keerlken, dät sück mit Fraide un Iewer in siene Arbeit in de för üm frömde Welt stötete. 'Nen fröndlicken Mensken vör 'n Heern, de allmantau för de Lüüe in de Städt äin gaudet Woort praot här.

Un nu dät! 'N Settken laoter is de näie Kaplaon all föddert, 'ne Seniorin ut de Kärkengemäinde fiert eeren Geburtsdäg.

Oma weerd 93 Johre old. Tau sücke besünneren Fierdaoge kumm natürlück uk de Pastor tau gratleern. Man Heerohm is jüst än düssen Däg nich gaud taurächte un schicket dorümme sienen twäiden Mann up Pätt. Un de kick nu maol 'n bittken änners ut, äs öllere Lüüe van 't fläcke Land sück 'nen reddigen kathol'sken Geistlicken vörstellen dauet.

Up jeden Fall sitt Oma tau Kofftied in Söndägskledaasch inne beste Staowe un luert – na kloor – up den Heern PASTOR. Üm kott nao dräie meldet eeren Enkelsöohn bliede: „Oma, de KAPLAON is dor!“ Oma schuff sück ut den grooten Läänstauhl hoch un strick sück noch kott äower de griesen, aober frisk fri-seerten Hoore. Äs dät olde Menske dät kläine Kaplönken ut Indien gewohr weed, kick säi üm benaaut taumöite un frögg häil verwun-nert:

„Weckern bün Ih denn?“

De frömde Geistlicke stellt sück nu äs de näie Kaplaon van de Vincentius-Gemäin-de vör.

„Wor kaom Ih denn weg?“

haaket Oma näimee-rig nao un känn 't boolde nich versta-ohn.

„Ut Indien!“

smustergrient de Kär-kenmann fröndlick. Häi is äine van de gänz sachte Oort. Man de plietsche Oma is noch lange nich taufräe:

„Un wo bün Ih denn hier herkaomen?“

„Mit 'n Auto natürlück“, straohlt de kläine in-dische Kaplaon siene Gastgäawerin stolt än.

„Wat?“ japket Oma, schüddekoppet häil äö-werrasket un fallt rattsti in dät äämsländ'ske DU trügge,

„un denn moss du van Aobend noch gänz weer mit 'n Auto nao Indien trügge?“

Wat leert uss aale düsse kläine, pläseerlicke Geschichte nu? Na - is doch ganz äinfach:



„Känns du in'n Lääwen nich allens begriepen un packen, nich unnerkriegen laoten!“

Meppen im Wandel der Zeit Die alte Molkerei Meppen

Der Ursprung der Meppener Milchverarbeitung liegt in Teglingen:



Im Februar 1895 trafen sich dort 31 Bauern, um eine Molkereigenossenschaft zu gründen. Die Skepsis war bei den Bauern anfangs groß, aber schon 2 Monate später war die Mitgliederzahl auf 43 gestiegen und im Frühsommer 1895 wurde auf dem Grundstück des Bauern Bernhard Otten in Teglingen eine Molkerei errichtet.

Den Genossenschaftsmitgliedern wurde in den ersten Jahren 5 Pfennig pro Liter bezahlt.

Der Bedarf stieg stetig und machte es erforderlich, auch in Meppen einen Standort zu schaffen, und so wurde im März 1935 an der Haselünner Straße eine Molkerei eröffnet und diese im Jahr 1954 noch einmal erweitert. Die Eigenproduktion von Deutscher Markenbutter, Käse, Quark, Schichtkäse und Joghurt erfolgte jetzt nach modernsten hygienischen Standards.

Erst am 30. September 1971 wurden schließlich die Betriebe in Teglingen und in Meppen geschlossen.



1990 kam es zur Fusion mit der Molkereigenossenschaft Haselünne unter der künftigen Firmenbezeichnung „Milchverwertung-Emsland-Mitte eG“. Grundstück und Gebäude in Meppen wurden 1992 verkauft. Nach weiteren 30 Jahren wurde 2022 das Molkereigebäude abgerissen und an ihrer Stelle entstehen drei neue Mehrfamilienhäuser.

Text & Fotos: Dieter Engemann



Ehemaliges Molkereigebäude im Jahr 2013

Die Notfalldose

Wegweiser im Kühlschrank



Jedes Jahr verunfallen fast drei Millionen Menschen im eigenen Haushalt. Mit einer Notfalldose in der Kühlschranktür (deutschlandweit einheitlich geregelt) sind Rettungskräfte in der Lage, sich sofort bei ihrer Ankunft einen Überblick zu verschaffen.

Was beinhaltet ein Notfalldosen-Set?

Zu jeder Notfalldose gehören:

- eine Plastikdose
- ein Infoblatt, auf dem die wichtigen Notfalldaten vermerkt werden
- zwei Aufkleber

Woher weiß der Rettungsdienst, dass eine Notfalldose vorhanden ist?

Um auf das Vorhandensein einer solchen Dose im Haushalt hinzuweisen, wird jeweils ein Aufkleber an der Außenseite der Kühlschranktür und an der Innenseite der Haustür angebracht. So erkennen die Rettungskräfte sofort beim Betreten der Wohnung, ob eine Notfalldose vorhanden ist.

Welche Informationen gehören in die Notfalldose?

Auf dem beigegefügt Info-Blatt sind nachstehende Informationen einzutragen:

- persönliche Daten
- versicherungstechnische Daten (Krankenkassen- und Versicherungsnummer)

Geben Sie bitte zusätzlich nachstehende gesundheitsrelevante Daten an:

- Blutgruppe
- Allergien/Unverträglichkeiten
- Vorerkrankungen
- Medikamentenplan (evtl. Beipackzettel)
- wichtige Kontakte (Hausarzt, Notfallkontaktpersonen)
- bevorzugtes Krankenhaus
- Fundstelle von wichtigen Unterlagen (Patientenverfügung usw.)

Ändern sich eingetragene Daten, können diese jederzeit aktualisiert werden. Die Daten müssen mit einer Unterschrift und dem Datum der letzten Änderung bestätigt werden.

Wo ist die Notfalldose erhältlich?

Die Notfalldose ist kostenlos erhältlich in den drei emsländischen Kreishäusern in Lingen, Meppen und Aschendorf (s. Infostände) und in den Rathäusern der Städte, Gemeinden und Samtgemeinden. Auch die Stadt Meppen hält die Notfalldosen zur kostenlosen Abgabe bereit.

Der Landkreis Emsland hat seit Einführung im Jahr 2019 insgesamt 17.000 Notfalldosen beschafft, davon wurden ca. 14.000 Notfalldosen an die Kommunen abgegeben.

Mein Sonntagskleid

Es kommt mir vor, als wäre es gestern gewesen...

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, als ich es zum ersten Mal sah. Es hing im Schaufenster eines kleinen Modegeschäftes bei uns im Ort. Ich war 10 Jahre alt, als sich meine Mutter mit mir auf den Weg dorthin machte. Ich sollte ein neues Sonntagskleid bekommen. Onkel Hubert würde am kommenden Sonntag seinen siebzigsten Geburtstag feiern, und meine Eltern und ich waren eingeladen. Es kam nicht oft vor, dass sich unsere Verwandtschaft zu einer großen Familienfeier traf.

Meistens wurde ein Familienmitglied entweder von einem erfreulichen Ereignis oder von einem unerwarteten Erlebnis überrascht. Ich freute mich darauf, meine Lieblingstante Berta und ihre Tochter Marianne wiederzusehen. Marianne war eine Tochter aus gutem Haus, wie meine Mutter immer sagte, und sie würde einmal eine beachtliche Mitgift mitbringen. Marianne war stark kurzsichtig und musste eine Brille tragen, aber ihre langen, blonden Haare dufteten nach Maiglöckchen und Veilchen. Ich nahm mir fest vor, auch einmal so schön zu riechen.

Als ich Marianne das letzte Mal sah, hatte sie ein wunderschönes rotes Kleid mit einem weißen Spitzenkragen an. Das Kleid passte hervorragend zu ihrer hellen Haut und dem blonden Haar. Marianne war drei Jahre älter als ich und hatte diesen selbstbewussten Ausdruck in ihrem Gesicht, der wie ein Zeichen ihrer inneren Stärke wirkte. Vielleicht war es die Brille, die ihr diesen Ausdruck verlieh. Heute weiß ich, dass Marianne sehr darunter gelitten hat, eine Brille tragen zu müssen. Dennoch strahlte sie eine Gelassenheit aus, die weit über ihr Alter hinausging.

Wehmütig dachte ich an das hübsche Kleid, das ich im Schaufenster des Modeladens gesehen hatte. Es war aus hellblauem, fast weißem, hauchzartem Stoff gefertigt und mit vielen kleinen blauen Blüten bestickt. Sie sahen aus wie Sterne. Das Kleid hatte einen weiten Rock, einen kleinen Bubikragen und seitlich befestigte Schleifenbänder, die im Rücken gebunden wurden. Und statt Ärmeln hatte es kleine Flügelchen über den Schultern. Es war wunderschön ...



Die Tür des Ladens öffnete sich mit leisem Klingeln, als meine Mutter mit mir an der Hand das Geschäft betrat. Und dann sah ich es ...

Ich hatte noch nie ein schöneres Kleid gesehen. Ganz vorsichtig strich ich mit dem Finger über den zarten Stoff. Die Verkäuferin lächelte und fragte:

„Gefällt es dir?“ Ich nickte und hatte für einen Moment die Hoffnung, meine Mutter würde mir dieses Kleid kaufen. Doch als ich das Preisschildchen sah, wusste ich, dass dieses Kleid nur für die Kinder reicher Leute bestimmt war. Für Töchter aus gutem Haus! Traurig schaute ich meine Mutter an. Sie hatte inzwischen nach einem bunten Baumwollkleid mit roten Knöpfen gegriffen und reichte es mir, während die Verkäuferin den hellblauen Traum zurück in den Schrank hängte. Meine Mutter streifte mir das neue Kleid über, und ich betrachtete mich im Spiegel. Die kleinen Puffärmelchen und die

rote Schürze gefielen mir. Ich bekam nicht oft ein neues Kleid, meistens musste ich die Kleidungsstücke meiner älteren Geschwister auftragen.

„Die rote Schürze kleidet dich besonders gut“, sagte die Verkäuferin und schaute mich freundlich an. Ich glaube, sie wusste, dass das Blümchenkleid mit der Schürze für mich nur die zweite Wahl war. Betrübt schaute ich noch einmal zu dem Schrank hinüber, in dem der hellblaue Traum verschwunden war.

Onkel Hubert freute sich, dass wir seiner Einladung gefolgt waren. Er begleitete uns durch seinen Garten und strahlte vor Stolz, als er uns durch die Blumenbeete führte und von seinen neuesten Gartenprojekten erzählte. Während ich Onkel Hubert zuhörte, suchte ich aus den Augenwinkeln nach Marianne. Meine Tante Berta hatte ich bereits entdeckt, aber wo war Marianne? Ich suchte den ganzen Garten nach ihr ab, während Onkel Hubert seinen Gästen die prachtvollen Rosenbüsche zeigte.

„Onkel Hubert, hast du Marianne gesehen?“, fragte ich vorsichtig, ohne seine Erzählungen unterbrechen zu wollen.

„Oh, Marianne war gerade bei den Himbeersträuchern am Ende des Weges.“

Ich ging einige Schritte den Weg entlang, und da sah ich sie ... Sie saß auf der Bank, unter dem alten Apfelbaum und war in ein Buch vertieft. Ich setzte mich zu ihr und schaute sie überrascht an. Ihre langen Haare waren einer modernen Kurzhaarfrisur gewichen, und statt eines eleganten Kleides trug sie einen weiten dunkelblauen Pullover und eine schwarze Hose. Ihre bloßen Füße steckten in schmutzigen, weißen Turnschuhen. Fast hätte ich Marianne nicht wiedererkannt. So sehr hatte sie sich im Laufe der Jahre verändert.

„Du wunderst dich, dass ich heute ein wenig anders aussehe, nicht wahr?“ Sie schlug das Buch zu und lächelte mich an. „Ist schon in Ordnung“, sagte ich. „Weißt du“, sagte Marianne, während ihr Blick in die Ferne schweifte, „manchmal gibt es Situationen, die eine tiefe Wendung in unserem Leben einleiten. Es sind die unscheinbaren Momente, die uns lehren, wer wir wirklich sind.“

Ich nickte und fühlte in diesem Augenblick eine tiefe Verbindung zu ihren Worten. Auch, wenn ich sie noch nicht richtig verstand. „Es ist halt leicht, sich von den Erwartungen der Gesellschaft leiten zu lassen“, fuhr Marianne fort und lächelte. „Es kommt doch gar nicht darauf an, wie man gekleidet ist, es kommt darauf an, wie man sich fühlt. Wir sollten nie vergessen, stets wir selbst zu sein.“

Marianne und ich verbrachten damals viele Stunden unter dem alten Apfelbaum und redeten über unsere Träume aber auch über unsere Ängste. Sie hat mir gezeigt, dass man die Welt in einem anderen Licht sehen kann. Ich habe später lange über diese Worte nachgedacht. Aber erst, als ich älter war, habe ich verstanden was Marianne mir damals unter dem alten Apfelbaum in Onkel Huberts Garten sagen wollte.

„Wahre Schönheit und Freiheit kommt von innen und ist keine Frage der äußeren Erscheinung. Sie wird sich häufig in den einfachen Augenblicken des Lebens wiederfinden.“

Leider haben wir uns irgendwann aus den Augen verloren, aber das Gespräch mit ihr, unter dem alten Apfelbaum, habe ich nie vergessen.

Helga Licher



Nachruf

In Trauer nehmen wir Abschied von **Ulla Kröger**, die am 25.02.2024 verstarb. Ulla gehörte über viele Jahre dem Vorstand der Seniorenvereinigung der Stadt Meppen e. V. an und hat sich mit großem Engagement für die Belange der Seniorinnen und Senioren in Meppen und Umgebung eingesetzt. Für ihre Aktivitäten sind wir Ulla sehr dankbar, wir werden sie nie vergessen. Im Namen der Seniorenvereinigung Meppen wünschen wir ihrer Familie Kraft und Trost. Wir sind in stiller Trauer und mit guten Gedanken bei den Angehörigen.



Viele Angebote für Senioren

Offenbar hat das diesjährige Programm der Seniorenvereinigung der Stadt Meppen in besonderer Weise das Interesse der älteren Menschen in der Kreisstadt geweckt. So war die Vorlesung am 08.02.2024 mit Christoph Migura mit 70 Personen im Landcafé „Alte Scheune“ in Schwefingen ebenso ausgebucht wie der plattdeutsche Nachmittag im Heimathaus in Versen. Hier sorgte am 12.03.2024 Marcus „Bruni“ Bruns aus Alfhausen für vergnügliche Stunden für über 80 Gäste.



Christoph Migura
trägt vor aus seinem Buch
„Mal sachte - mal klabaster“

Mo. 06.05.2024

Vortragsveranstaltung:

„Gesundheitsversorgung im Emsland - Quo vadis?“

Referentin: Kreisrätin Dr. Sigrid Kraujuttis

Ort: Sitzungssaal des Kreishauses in Meppen.

Di. 28.05.2024

Ein Ausflug zum Museumsdorf Cloppenburg, der einen interessanten Einblick in die Kulturgeschichte Niedersachsens bietet.

Di. 25.06.2024

Vortragsveranstaltung:

„Gemeinsam gegen einsam“

Referent: Bernhard Sackarendt, Sozialverb.

Deutschland., Landesverb. Nds. e. V

Ort: Ratssaal Meppen.

Di. 06.08.2024

Die Tagesfahrt bietet den Teilnehmern eine Besichtigung mit Verkostung bei der Firma Dr. August Oetker KG in Bielefeld.

Sa. 14.09.2024

Der „Meppener Seniorennachmittag“ findet erstmals im „update-eventlocation&more“ in Meppen-Versen statt. Musikalische Begleitung: „Lingener Männerquartett“

Di. 01.10.2024

Vortragsveranstaltung zum „Internationalen Tag der älteren Generation“:

„Darum ist das Emsland so l(i)ebenswert“

Referent: Ehrenlandrat Hermann Bröring

Ort: Gemeindehaus St. Paulus

Do. 24.10.2024

Mitgliederversammlung

Mi. 11.12.2024

Weihnachtsfeier mit dem „Lingener Männerquartett“

Weitere Infos: Seniorenvereinigung-meppen.de



Alles kommt noch! Liebes Kind,

(Felix Salten, Berlin, 12.05.1914)

Unsres Lebens Tage sind
Manchmal von Erfüllung schwer.
Hochbeladen, Glückgefeiert;
Manchmal wieder kahl und leer.
Oft von Tränen ganz verschleiert –
Aber sieh – es sind nur Boten,
Boten sind es, ernst und heiter.
Ob sie lachten oder drohten,
Merkst Du nicht? Sie gehn ja weiter.
Steh und warte! Das gibt Mut.
Warten, Tutti, ist so gut!
Was die Tage Dir auch bringen,
Immer hör die Zukunft singen.
Was die Tage auch genommen,
Glaube: Alles muss noch kommen!
Alles kommt noch! Denn das Leben
Hat sein Letztes nie gegeben.
Nie! Man darf sich nur nicht weigern,
Und es wird sich immer steigern.
Dieses Warten Dir bewahre,
Reichtum ist's aus Kindertagen
Über viele viele Jahre
Wird's Dich sanft hinübertragen.
Wie viel Tage auch vergangen –

Denk: es hat erst angefangen!

*Aus: Fischer, Brigitte B. (genannt „Tutti“): Sie schrieben mir
oder was aus meinem Poesiealbum wurde“, 1978 Zürich*

Anmerkung:

*Felix Salten (1869-1945) war ein österreichisch-ungarischer
Schriftsteller, der u. a. durch seine Tiergeschichte „Bambi.
Eine Lebensgeschichte aus dem Walde“ bekannt wurde.*

Arzneimittel bekommt man in der potheke - wo denn sonst!

ALTE STADT-APOTHEKE

DR. KERCKHOFF



SEIT 1657

Durchgehend geöffnet:
Mo-Fr 8.00-18.30 Uhr
Sa 8.00-18.00 Uhr



49716 Meppen · Markt 12
Telefon (05931) 12500 · Fax 12842



PAULUS APOTHEKE

Wir sind für Sie nah.

Apotheker Christian Behnes e.K.
Haselünner Str. 32a · Telefon 05931-32 30
info@paulus-apotheke-meppen.de

Antonius - Apotheke



Birgit Wewers

Schwefinger Straße 36
Telefon (05931) 8371 · Telefax 16387

49716 MEPPEN/NÖDIKE

Gesundheit ist unsere Natur.

SOPHIEN
APOTHEKE



2x in Meppen

Sophienplatz 25 und
Esterfelder Stiege 115

Telefon: 05931/16362
info@sophien-apotheke.de
www.sophien-apotheke.de



*durchgehend
geöffnet!*

APOTHEKE

am Schullendamm

Oliver Lüttmann e.K.
Schullendamm 60 - 49716 Meppen
Tel. 05931-12622 - Internet: www.Schullendamm-Apotheke.de



BAHNHOF APOTHEKE

Wir sind für Sie nah.

Apotheker Christian Behnes e.K.
Bahnhofstraße 27 · Telefon 05931-64 15
info@bahnhof-apotheke-meppen.de

St. Vitus-Apotheke
Dr. med. Manneck

Lingener Str. 7 · 49716 Meppen
Tel. 05931/17422 · Fax 89457



WALL
APOTHEKE

Apotheker M. Koop

Am Neuen Markt 1
Telefon 05931-882323

Wir sind Montag - Samstag durchgehend von 8-20 Uhr für Sie da!

