BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SENIORENRESIDENZ

Winter

Journal der
Bergischen Residenz
Refrath / Ausgabe:

№ 03|2015

Inhalt:

Titelthema: Winter

Eiskristalle 4
Winter ist… 7

Ab in die Wärme

Eine kleine Geschichte über das Einheizen 8
Rezept: Der Bratapfel 10

Die Lehre vom leeren Tisch!

Der Kommentar 12

ርሑስ በዓል ልደት

oder „Frohe Weihnachten!“ 14
Lesetipp: Lizzis letzter Tango 17

Bewohner der Residenz erinnern sich

Was man so alles erlebt (I.) 18
Neubeginn nach der Flucht 19

Was wirklich hilft:

Lieber Lebkuchen statt Glühwein 20
Frostige Seifenblasen: Blumen aus Eis und Luft. 21

Der Mann aus der Wilhelmstraße

Eine Berliner Weihnachtsgeschichte 22

Rätselhaftes

Denkspiele 24
Sudoku.....24
Auflösung Kreuzworträtsel Herbst 2015 24
Preisrätsel 25

Über die Jugend von heute

Betrachtungen von Birgit Kraus.....26
Schulkinder (I.).....26
„Das Vergnügen ist ganz beiderseits“ 27
Schulkinder (II.) 28
Johanna Profahl kommentiert 28
Ein Hoch auf den Rollator! 29
Was man so alles erlebt (I.) 29
Aktuelles, Termine, Veranstaltungen. 30
Impressum 30

4

Der Winter. Er ist mehr als Weihnachten und das Warten auf den Frühling...

8

Ein wehmütiges Plädoyer für qualmende Socken, rauchende Schlote und dampfenden Tee…

14

Weihnachten in Eritrea: Ohne Gans. Und ganz anders? Nicht ganz…

Editorial:

Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses,
liebe Leserin und lieber Leser,

das Ende eines Jahres lädt immer dazu ein, auf längst Vergangenes und auch auf das Zurückliegende der letzten Monate und Tage zu blicken.
Es sind in 2015 besonders viele schlimme und auch traurige Nachrichten, die uns erreicht haben. Und manchmal drohen sie, all das zu überschatten, was doch so viel wichtiger und wesentlicher ist:
All das Gute, das Schöne, das Lobens- und Liebenswerte, das Erfreuliche – all die Hilfsbereitschaft, die Solidarität, all die Gebefreude und die Einigkeit unter uns Menschen, gerade und besonders in schlechteren Zeiten füreinander da zu sein.

Es sind die vielen kleinen Geschichten, die es gar nicht erst in die Schlagzeilen schaffen, die uns Menschen auch ausmachen. Es sind die vielen Gesten und Begegnungen, oft nur Kleinigkeiten, Randnotizen, die uns so viel Freude, Mut und Hoffnung machen können. Und genau darauf sollten wir uns konzentrieren.
Das gilt dort draußen, in der Welt. Das gilt auch für uns, die wir uns hier im überschaubaren Kosmos unserer Bergischen Residenz jeden Tag begegnen.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“, so lautet das Fazit des großen griechischen Philosophen Aristoteles. Auf uns alle übertragen, bedeutet das nichts anderes, als dass jeder einzelne von uns selbst entscheidet, wohin die persönliche Reise gehen soll, und seinem Boot – seinem Leben – damit die Richtung vorgibt, die es im besten Fall nehmen darf.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen – uns allen – eine friedvolle und angenehme vorweihnachtliche Zeit, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und viele schöne und beglückende Begegnungen, im alten wie auch im neuen Jahr.

Hoffen und freuen wir uns, im Großen wie im Kleinen, auf ein gutes und gütiges neues Jahr 2016 – ich wünsche es uns allen von Herzen,

Ihre Susanne Rönnau

Direktorin und Herausgeberin
Bergische Residenz Refrath

Sie sind filigran, sie sind absolut symmetrisch und von mathematischer Perfektion, sie sind Kinder des Zufalls, einzigartig, vergänglich und mit dem bloßen Auge kaum wahrzunehmen. Sie schmelzen auf der Haut, in Haaren, Bärten und Wimpern, sie fallen nicht, sie schweben, oder sie entstehen scheinbar aus dem Nichts und wachsen auf Glas, Stein, Stahl und Holz…

Eiskristalle.

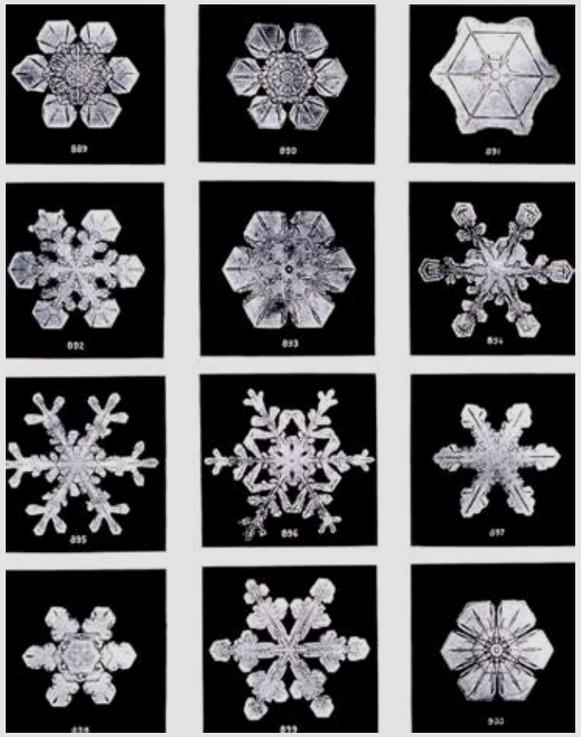
Winzige eiskalte Schönheiten…

Text: Heike Pohl

Quelle: Wikipedia

Wilson A. Bentley

…Sie bezaubern, sie faszinieren, sie sind kühl und schön – die Rede ist von Eiskristallen, von denen keines dem anderen gleicht.
Mithilfe eines Lichtmikroskops lassen sich leicht hundert Merkmale unterscheiden und in Kombination ergeben sich so fast unendlich viele mögliche Variationen, mehr als die Anzahl an Atomen im Weltall. Nicht weniger verblüffend ist die unglaubliche Symmetrie der einzelnen Kristalle. Die verschiedenen Verästelungen wachsen innerhalb eines Exemplars manchmal in ähnlicher Weise und offenbar mit ähnlicher Geschwindigkeit, auch wenn ihre Spitzen oft mehrere Millimeter auseinander liegen. Weit häufiger als schöne, symmetrische Schneeflocken sind jedoch asymmetrische und unförmige. Die regelmäßig erscheinenden Formen werden wegen ihrer größeren Attraktivität lediglich häufiger fotografiert und abgebildet.
Bei sehr niedrigen Temperaturen sind die Eiskristalle nicht nur kleiner und einfacher gebaut, sondern es schneit auch weniger als bei Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt, weil die Luft dann kaum noch Feuchtigkeit enthält. Liegt die Lufttemperatur nahe am Gefrierpunkt, dann werden die Eiskristalle durch kleine Wassertropfen miteinander verklebt und es entstehen hübsche Schneeflocken.
Eiskristalle sind kleine Wunderwerke, eigentlich nichts weiter, als gefrorenes Wasser. Sie entstehen bei Temperaturen von etwa minus 12 Grad Celsius. Das Kristall bildet sich, sobald Wasser sich an einem Kristallisationskeim, beispielsweise einem winzigen Staubteilchen, ablagert und dort gefriert. Je nach Temperatur bilden sich Plättchen oder Prismen, bei höheren Temperaturen sind es sechsarmige Sterne. Kristalle sind kleiner als 0,1 Millimeter, und darum sollte es auch recht lange dauern, bis es dem ersten Menschen gelang, sie in ihrer ganzen Schönheit und Vielfältigkeit zu zeigen.
Einem einfachen Farmer aus den USA verdanken wir Fotoaufnahmen, die Eiskristalle in all ihrer Schönheit und Einzigartigkeit zeigen. Der Amerikaner Wilson A. Bentley lichtete von 1885 an über 5.000 verschiedene Kristalle ab. Der Mann, der eigentlich Farmer war, ging Dank seiner Leidenschaft für Schnee als Fotograf und Schneeforscher in die Geschichte ein. Nach den neuesten Erkenntnissen gilt allerdings der Glückstädter Johann Heinrich Flögel als erster Mensch, dem es gelang, fotografische Aufnahmen von Schneekristallen anzufertigen. Er notierte an den Rändern einer Schneeflocke, sie sei am 1. Februar 1879 gefallen und er habe das Foto unter 46-facher Vergrößerung gemacht. Das war rund sechs Jahre früher als das von Wilson Bentley am 15. Januar 1885 gemachte Foto, das bisher als erstes Foto eines Schneekristalls galt.
Übrigens – Schnee ist noch lange nicht gleich Schnee.



Quelle: Wikipedia

Auch hier wollen wir Menschen es ganz genau nehmen und unterscheiden zwischen Pulver-, Feucht-, Papp-, Nass-, Flug-, Kunst, Neu-, Alt-, und Faul- und Blutschnee, letzter hat eine rötliche Farbe, die er der massenhaften Entwicklung von Grünalgen verdankt.

Das Gedicht:

Winter ist ...

wenn die großen, kalten Nächte ihr eisiges Regiment führen
und die kleinen Tage mit klirrenden Frostketten in der Dämmerung gefangen halten,
wenn der schwarze Nachthimmel mit den metallen glitzernden Sternen
in seiner fernen Unendlichkeit frösteln und erschauern macht.
wenn wattig weicher Schnee Farben und Formen zudeckt
und die müde gewordene Natur zum Schweigen bringt.
wenn der Raureif den Wald in einen funkelnden Filigranpalast glasiger Zerbrechlichkeit verzaubert.
wenn schwarze Krähen ihre Klage in die weiße leere Stille krächzen,
mit schwarzen Flügelspitzen die Botschaft ihres Hungers
an den bleigrauen Himmel kratzen.
wenn der Mensch im Frost erstarrte Tannen in die wohlig warmen Stuben holt, wo ihr vertrauter Duft auftaut und sich in adventlicher Harmonie vereint mit den exotischen Düften von Nelken, Zimt und Kardamom.
wenn der Mensch sich seines Heimes erinnert,
aus dem Inneren lebt,
Vergangenes in die Gegenwart träumt,
wenn stille Kerzenflammen
zu Besinnlichkeit und Ernst mahnen.

Inge Thoma
wurde 1944 in Breslau geboren. Sie studierte Pädagogik und unterrichtete 33 Jahre lang an einer Essener Grundschule. Inge Thoma schätzt die Kreativität und Fantasie von Kindern und schreibt unter anderem heiter erzählte moderne Märchen, die als Parabeln zum Nachdenken anregen. Die Autorin lebt mit ihrem Mann, Hund, Katzen und Pferden auf einem Bauernhof im Süden von Essen. Frau Thoma ist glücklich, in der Natur zu leben und bringt das auch gern sprachlich zum Ausdruck.

Eine kleine Geschichte über das Einheizen:

Ab in die Wärme!

Von Heike Pohl

Winterzeit ist Heizzeit. Und das erinnert mich in jedem Jahr an die ersten bitterkalten Tage im alten Haus auf dem Land.
Unser kleines Häuschen ist stolze 90 Jahre alt. Es steht mitten im Nirgendwo, auf dem „platten“ Land in Schleswig-Holstein, Klinker auf Klinker, kein Keller – gebaut auf Pfählen, damit es nicht im Marschboden versinkt.
Als wir einzogen – in einem warmen Sommermonat vor 10 Jahren – hatte anfangs keiner von uns beiden den Winter, den eisigen Ostwind und die Kälte auf der Rechnung. Den Koks-Herd fanden wir mindestens interessant, eher noch nostalgisch und schließlich unglaublich romantisch. Heizen mit Kohle, Koks, Brikett oder Holz, das hatte ich nie zuvor getan. Einzig bei meinen Großeltern im Schwarzwald stand früher in der guten Stube noch ein kleiner Ofen und in der Küche ein Herd, der mit Holz und Kohle in Gang gehalten wurde. Und genau daran erinnerte mich unser eigenes gutes Stück, als wir es zum ersten Mal in Betrieb nahmen.
Das muss an einem etwas kühleren und regnerischen Spätsommertag gewesen sein. Wind und Luftdruck stimmten jedenfalls. Das weiß ich deshalb so genau, weil all diese Faktoren ein paar Tage später dazu führten, dass unser Nachbar (fast) die Feuerwehr rief und ich (fast) erstickt wäre.
Unser alter Ofen war nämlich gleichzeitig eine Art Zentralheizung und Warmwasserversorgung. Über ein Rohrleitungssystem kreiste das erhitzte Wasser in den Leitungen und wärmte das Haus und auch den Boiler für das Trinkwasser.
An diesem Sommertag also wollte ich duschen und meine Haare waschen. Die Sonne strahlte bei etwa 30 Grad und niemand, wirklich niemand wäre auf die Idee gekommen, einen Ofen anzuheizen. Ich schon und das deshalb, weil ich warmes Wasser haben wollte.

Kaum war die Ofenklappe geschlossen und drin kokelten Papier und Anmachholz, da quollen kleine Rauchschwaden aus dem Ofen, also legte ich schnell Holz nach. Doch dank der ungünstigen Wetterlage stieg der Rauch im Kamin nicht nach oben. Stattdessen suchte sich die dicke, weiße Wolke in Schwaden jede Ritze und jeden Spalt und kroch über den Boden und dann die Wände hoch, wie ein langsames aber gefräßiges Tier. Es dauerte Stunden, bis der Rauch wieder abgezogen war und Wochen, bis es bei uns nicht mehr roch wie in einer Räucherkammer für Makrelen.
Jede Warmwasserwäsche während der Sommertage war von da an ein kleines Politikum, und ich erinnere mich an viele Male, in denen mir mein Mann wortwörtlich den Kopf wusch, und zwar mit warmem Wasser aus dem Teekocher, das wir in eine Gießkanne abgefüllt hatten.
Und dann – endlich – kam der erste Winter und mit ihm eine völlig unterschätzte Aufgabe: Das Heizen von Hand und mit Holz und Kohle verbunden mit dem Wunsch, rund um die Uhr ein warmes Zuhause zu haben.
Vermutlich lächeln Sie jetzt und erinnern sich an Ihre Jugendzeit? Daran, wie Sie zu jeder Tageszeit und bei jedem Wetter in den Schuppen oder in den Keller mussten, um Holz und Kohlen zu schleppen? Oder daran, dass überall im Haus immer eine ganz dünne, eine ganz feine Schicht Ruß über allem lag?

Es brauchte viele Male, bis ich die alte „Hexe“ – so nannten wie den ollen Ofen – auf Anhieb richtig in Gang brachte, bis wir beiden uns angefreundet hatten. Wie oft ging mir das Anmachholz aus. Wie oft meinte ich es zu gut, und unter der Last von Holz und Papier erstickten die kleinen Flammen. Wie oft schlug ich mit dem Hackebeil daneben – und einmal auch in den Daumen – beim Versuch, Kleinholz zu schlagen. Wie oft hab ich über die Arbeit die Zeit und damit den Ofen vergessen, und das wärmende Feuerchen ging so rasch wieder aus, wie sein Hunger das erste Holz verschlungen hatte.
Manchmal war es morgens in unserer Küche kälter als im Kühlschrank. Und oft malte der Winter an die Fensterscheiben, was man in klimatisierten und ökologisch beheizten modernen Stuben gar nicht mehr kennt: Wunderbare Eisblumen, deren filigrane Spitzen im Licht funkelten wie tausend Kristalle.
Nachts, wenn das Feuer dann irgendwann ganz ausging, wurde es recht schnell so kalt, dass wir mit Mützen und dicken Socken schliefen, um nicht zu frieren. Und manchmal, nach einem langen Tag außer Haus, kehrten wir am Abend heim und wussten genau, es würde Stunden dauern, bis im Haus die Temperaturen wieder angenehm sind.

Irgendwann war es dann so weit und die „olle Hexe“ trat ihre letzte Reise an. Ein Alteisenhändler nahm sie mit auf seinem Hänger.
Im Haus laufen nun kupferne Rohre an den Wänden entlang und eine Gastherme sorgt für bequeme Wärme und Zufriedenheit.
Aber – da fehlt uns etwas – bei aller Bequemlichkeit vermissen wir diesen unnachahmlichen Geruch, wenn die ersten Flammen das Holz verzehren. Es fehlt das knisternde Geräusch, das leise Bullern – es fehlt diese unvergleichliche, direkte und intensive Wärme auf der Haut, die nur ein Ofen zaubern kann. Es fehlen die geröteten, gut durchbluteten und heißen Wangen, die direkte Quelle ursprünglicher Energie und Kraft – uns fehlt die olle Hexe. Und das Gefühl dafür, welcher Menge an Energie es bedarf, um das schlichte Bedürfnis von Wärme zu stillen.
Das war nämlich eine sehr erhellende Erfahrung zu sehen, welche Mengen an Natur da an einem Tag durch den Schornstein gingen. Seither ist es uns in Fleisch und Blut übergegangen, die Türen schnell zu schließen, die Fenster nicht stundenlang gekippt zu lassen und schlicht hauszuhalten mit dem, wonach einem bei Schnee und Eis am meisten ist:
Der Wärme.

Übrigens – der neue Ofen ist schon in Planung. Und bald wird es hier wieder duften. Nach Holz und nach Kohle – ganz so wie früher.

Rezept:

Der Bratapfel.

Text: Heike Pohl

Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie‘s knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.
Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel!
Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

(Volkstümliches Liedgut)

Bereits im Herbst und bei der Apfelernte werden die Weichen für die feine winterliche und weihnachtliche Köstlichkeit gestellt. Säuerliche Lagersorten mit festem Fruchtfleisch wie beispielsweise Boskoop, Elstar, Cox Orange und Holsteiner Cox eignen sich ganz besonders für ihre Bestimmung als Bratäpfel.

Der Bratapfel hat eine lange Tradition, denn beinahe in jedem Dorf und jeder Gemeinde auf dem Land waren und sind bei uns Apfelbäume zu finden. Kurz nach der Erntezeit werden die Äpfel zu Kuchen und Mus verarbeitet, später im Jahr dann landen sie – fantasievoll gefüllt – im Ofen.
Der Bratapfel wird traditionell auch gerne zur Weihnachtszeit serviert. Will man es ganz schlicht und ursprünglich, dann werden die bloßen Äpfel bei mittlerer Hitze so lange im Rohr gegart, bis die Schale aufplatzt. Mag man es gerne aromatisch und mit Fantasie, dann dürfen Gewürze wie Zimt und Koriander, Vanille und Nelken sowie Marzipan, Nüsse, Rosinen, Spekulatius, Lebkuchen und alles andere, was zum Geschmack von Äpfeln und Essern passt, ins zuvor ausgehöhlte Innere der Früchte.
Zum Bratapfel reicht man Vanillesauce oder Vanilleeis, auch Eierlikör und Amaretto passen im Geschmack gut dazu.

Eine tolle und herzhafte Variante zu Marzipan und Vanillesauce ist eine Füllung aus Blut- oder Leberwurst. Dazu kann man Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln reichen. Auch eine Mischung aus Gorgonzola-Käse, Schinken, Crème Fraîche und Kräutern soll hervorragend munden. Und mit Raclette oder einem würzigen Bergkäse schmeckt der ofenwarme Apfel ebenfalls köstlich.

Der Kommentar:

Die Lehre vom leeren Tisch.

Text: Heike Pohl

Dass Essen so viel mehr ist, als bloße Nahrungsaufnahme und damit die Deckung des erforderlichen Kalorienbedarfes, das ist hinlänglich bekannt. Essen ist Kultur, Essen ist Lebensart, Essen ist Kreativität, Show, Erlebnis, Religion, Wissenschaft und manchmal sogar Technik – jedenfalls dann, wenn in der Molekularküche Orangen in ihre Zellbestandsteile zerlegt und in Stickstoff schockgefrostet werden.
Essen ist auch ein Kampf der Überzeugungen und Ideologien, vegan oder vegetarisch – vollwert und biologisch – Fastfood oder Nouvelle Cousine – Hausmannskost gegen Vitales, frisch vom Feld. Essen ist Glaubenskrieg, Wirtschaftszweig, Währungseinheit, Lifestyle, Genuss und Krankheit, viel zu oft auch Hunger und Tod, immer aber ein Thema von Interesse.

Egal ob LCHF (Low Carb – High Fat, wenig Kohlenhydrate, viel Fett), Paleo (Steinzeitküche), Raw Food (alles, aber nichts davon heißer als 42 Grad), Glutenfrei oder sonstwie – Essen ist vor allem auch eines, nämlich ein Spiegel, ein Reflektor, ein Indikator, ein Teil der Persönlichkeit dessen, der isst. Und ein Spiegelbild wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Verhältnisse, eine Mode, Zeitgeist – und nicht zuletzt Politikum.
Essen ist Lust, Leidenschaft und Liebe, geht durch den Magen.

„Sag mir was du isst, und ich sag dir wer du bist.“ So alt diese Erkenntnis auch sein mag, sie hat in unserem Kulturkreis nichts an Wahrheit verloren. Denn Essen ist auch und gerade Kindheit, Familie, Erinnerung und persönliche Lebensgeschichte.
Der Hamburger Fernsehkoch Tim Mälzer errang mit seinen 120 Rezepten, vereint unter dem schönen Begriff „Heimat“, zuletzt einen großen Erfolg. Freunde der Lektüre nennen sein Kochbuch eine „Liebeserklärung an die deutsche Küche“ und gleich, ob man Mälzer nun mag oder nicht, dass Essen Heimat und Heimat Essen ist, das wissen wir nicht erst Dank ihm. Wer Lust auf Sommer hat, der wählt den Italiener, Franzosen, Spanier oder Griechen um die Ecke. Reisen die Gedanken in die Ferne, möchte man Geheimnisvolles, Neues und Spannendes entdecken, bietet sich ein Besuch der asiatischen Küche an – Vietnam, Indien, China, Thailand, Japan. Inzwischen haben wir in fast jeder Stadt der Republik die Wahl und damit auch den Luxus der Qual, was wir gerne und bei wem wir essen möchten. Unzählige Kochshows im TV, tausende Internetseiten, auf denen sich alles ums kulinarische Erlebnis dreht, tausende Hobbyköche, die auf ihren Foodblogs präsentieren, was die eigene Kreativität zu kredenzen in der Lage ist – Dreisterneküchen, Luxusrestaurants, Event-Gastronomie, Messen in Hamburg, Stuttgart, München und Berlin, Wochenmärkte in Gemeindegröße, Pomp, Duck und andere Verrücktheiten unter der Zirkuskuppel – man möchte meinen, das Leben drehe sich in der Tat schlicht um das eine: Was kommt auf den Teller? Und wenn ja, wie oft.
Immer neue Trends offenbaren bislang Unbekanntes oder servieren Altbewährtes als State of the Art, und oft auch die schlichte Erkenntnis, dass letztlich alle nur mit Wasser kochen; manche eben auf kleiner Flamme, andere wiederum im grellen Licht von Aufmerksamkeit.
Essen ist auch das – Tradition. Und genau dieser Aspekt zeigt sich ganz besonders zu Festen wie Weihnachten und Ostern. Oft wird gerade zu diesen Anlässen in Familien über eine, zwei und mehr Generationen hinweg das gleiche Gericht serviert. Die einen schwören Heiligabend auf Gans und Blaukraut, andere auf Wiener mit Kartoffelsalat und wieder anderswo versammelt man sich fröhlich ums Fondue und Raclette. Allein schon die Planung für das Mahl löst einen bunten Reigen an Erinnerungen aus. Weißt du noch ...?
Als Weihnachten die Tischdecke in Flammen aufging, die Ente im Ofen verbrannte, Vater in der Kirche einschlief, das erste Fahrrad unterm Baum stand, die Wachs- durch elektrische Kerzen abgelöst wurden, Schwiegertochter und Sohn die Scheidung ankündigten, die Enkelin ihr erstes Kind, man im Schnee zwischen A und B feststeckte oder im Urlaubshotel in den Alpen im Aufzug. Unvergessen auch der Abend, als die Gastgeberin in ihrer Glitter-Robe der Weihnachtstanne die Show stahl. Oder mit dem Fonduefett auch die Tischdekoration und Opas Krawatte verkokelte.

Untrennbar sind Gerüche, Genüsse, Ritualien und Tradition mit der Erinnerung verbunden und lassen – quasi per Fingerschnippen – eine Zeitreise antreten.

Inmitten aller Trends, aller neuen Kreationen, aller Ideen und Kreativität überdauert manches auch alle Zeit. Dazu gehören die vielen und regional sehr unterschiedlichen Speisen, die man zur Hausmannskost zählt, dazu gehören auch Klassiker wie unser Kreuzworträtsel-Lösungswort aus der letzten Ausgabe – der Bratapfel. (Über diese so traditionelle wie beliebte Süßspeise mehr auf Seite 10.)

Vorerst Ihnen und Ihren Lieben, Ihren Familien und Freunden einen wunderbaren Weihnachtsabend. Was auch immer Sie an Heiligabend und den Feiertagen speisen werden, denken Sie daran:

„Nichts macht uns geneigter, an ein gutes Essen zu denken, als ein leerer Tisch.“

Weihnachten in Eritrea:

ርሑስ በዓል ልደት … Rhus beal lidet

Text: Heike Pohl

…oder „Frohe Weihnachten!“, wie man in Deutschland sagt.
Die einen schwören seit Jahren darauf, das Weihnachtsfest in den Bergen in einer Hütte, oder in einem Viersternehotel zu verbringen, andere fahren zu den Kindern aufs Land und wieder andere treffen sich reihum in jedem Jahr woanders mit der Familie. Es gibt Menschen, die all dem Trubel kaum etwas, der Familie noch weniger und Weihnachten selbst schon gar nichts abgewinnen können. Andere wiederum freuen sich ein Jahr lang auf das große Fest der Feste. In seinen Traditionen ist der westliche Mensch so frei, wie er in sich selbst gefangen ist. Denn gerade zu Weihnachten offenbart sich eine ganz besondere Zuneigung zu Liebgewonnenem, zu Beständigkeit, zu dem was man kennt und wenigstens einmal im Jahr erleben will.

Ente oder Gans? Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat? Die Tanne mit oder ohne Lametta? Kerzen aus Wachs oder die mit Strom? Am Abend in die Kirche oder lieber gemütlich daheim? An Weihnachten lebt jede Familie ihre ganz eigenen Rituale und manches davon ändert sich über viele Generationen nicht. Anderes wiederum bringen Partner in die Familie, dann bleibt Bewährtes von den einen und von den anderen kommt Neues hinzu. Zu den Klassikern in deutschen Familien zählen zweifellos der Weihnachtsbaum und oft auch die Weihnachtskrippe, Weihnachtslieder, die Bescherung, Geschenke und ein Abend im Kreis der Familie.

Doch wie feiert man unser großes Traditionsfest Weihnachten in anderen Ländern? Wie begeht man beispielsweise in Eritrea, einem der Länder, aus denen schon seit Jahrzehnten immer wieder Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen Schutz bei uns suchen, das Fest der Feste?

Rita Andemariam kam gemeinsam mit versprengten Teilen ihrer einstmals großen Familie vor über 30 Jahren von Eritrea nach Deutschland. Da war sie eine junge Frau mit drei Kindern, die keinen Vater mehr hatten. Rita und Teile ihrer Familie flohen während des Bürgerkriegs aus Asmara, Eritreas Hauptstadt, und verbrachten ihre erste Zeit in Deutschland im damaligen Auffanglager am Flughafen in Frankfurt. In Eritrea waren ihr Mann, ihr Vater und andere Familienmitglieder zurückgeblieben. Ritas Mutter kehrte nach einigen Jahren wieder in die Heimat zurück und kümmert sich dort um die Gräber.
Es mag noch so viel Zeit vergangen sein, alles über diese dunkle Phase ihres Lebens erzählt Rita Andemariam jedoch bis heute nicht. Aber wenn von Weihnachten die Rede ist, von Familienfesten, Tradition und Freunden – dann lachen auch die Augen der Christin aus Eritrea, und auf die Frage, wie man dieses Fest in ihrer Heimat zu feiern pflegt, antwortet sie mit ansteckender Begeisterung.

Weihnachten feiert man in Eritrea, den Regeln der eritreisch/griechisch-orthodoxen Kirche und dem Julianischen Kalender entsprechend, am 6. und 7. Januar. Alle Gäste kleiden sich in weiße, festliche Gewänder. Der Besuch der Kirche und des Gottesdienstes, goldene Doppelkreuze und Weihrauch, Musik und Gesang gehören dazu. Wer kann, erzählt Rita Andemariam, der schlachtet ein Schaf oder eine Ziege. Wer weniger wohlhabend ist, der entscheidet sich für ein Huhn oder einen Hahn. Dazu wird das traditionelle „Himbasha“, das „Tausendaugenbrot“ gebacken. Das ist ein riesiges Fladenbrot, das aus Sauerteig zubereitet wird, dem auch die Luftblasen – die tausend Augen – zu verdanken sind. Dazu werden viele unterschiedliche Gemüse und Obstsorten gereicht. „Und auch die Straßen und Plätze werden festlich geschmückt“, berichtet sie.

Es ist Weihnachten. Eine Frau verkauft traditionell gerösteten Kaffee.

Quelle: Jazzmany / Shutterstock.com

REFRATH BERGISCHEN RESIDENZ
№ 03
2015

Wie wichtig Speisen und Getränke während des Festes sind, wird deutlich wenn man weiß, dass gläubige und praktizierende Christen zuvor 43 Tage lang gefastet und damit auf tierische Lebensmittel oder Genussmittel wie Tabak verzichtet haben. Da ist die Freude über ein genussreiches Fest umso größer. Die Atmosphäre an diesem Abend ist geprägt von Gastfreundschaft und Herzlichkeit, und auch ein Tannenbaum und Geschenke dürfen nicht fehlen. Gegessen wird in Eritrea mit den Fingern der rechten Hand. Man bricht ein Stück Fladenbrot ab und nimmt damit die Speisen auf. Als unschicklich gilt es, mit den Fingern die Lippen zu berühren oder sich gar die Finger abzulecken und tabu ist die linke und als unrein geltende Hand.

Ein wichtiger Bestandteil der eritreischen Kultur ist die Kaffeezeremonie, sie dauert oft mehrere Stunden lang. Der Kaffee wird zuerst ungemahlen und oft noch geröstet zur Geruchsprobe herumgereicht. Das Aufkochen erfolgt mit Gewürzen und mit Zucker.

Während Rita erzählt, wird deutlich, dass sich die Vorlieben der Eritreer, das Weihnachtsfest zu begehen, nicht wirklich von unseren eigenen unterscheiden. In Eritrea wie in Deutschland gilt diese Zeit der Familie, den Freunden, der Gastfreundschaft, der Besinnung und dem Wunsch nach Zufriedenheit und Glück.

Auch mehr als 30 Jahre nach Rita Andemariam und ihrer Familie fliehen noch immer viele hundert Menschen aus diesem Land, das man einmal als die Schweiz des afrikanischen Kontinents bezeichnet hat, zu uns. Sie reihen sich ein in den Strom all jener Menschen, deren Lebenswünsche sich ebenso wenig wirklich von unseren eigenen unterscheiden:

Frieden. Gesundheit. Zufriedenheit und ein bisschen Glück.

Frohe Weihnachten oder – wie man in Eritrea sagt: Rhus beal lidet – ርሑስ በዓል ልደት!

Lesetipp:

Lizzis letzter Tango – ein Krimi mit Augenzwinkern.

Text: Heike Pohl

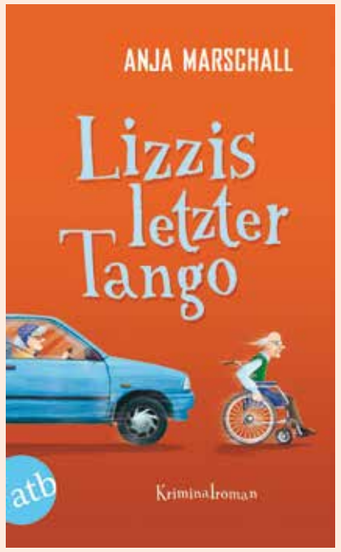
Zum Buch:

Für ihre fundierten Recherchen hat Autorin Anja Marschall sich zwar nicht in Mord und Totschlag, dafür aber in Sachen Tango ausführlich schlau gemacht. Um zu wissen, wovon sie schreibt, hat sie in der Nähe ihres Heimatstädtchens in Schleswig-Holstein extra einen Tango-Kurs besucht, um sich der Faszination des lateinamerikanischen Tanzes zu nähern.

In *Lizzis letzter Tango*, ihrem in diesem Jahr im Aufbau Verlag erschienenen Kriminalroman, geht es – salopp zusammengefasst – um zwei Rentner und einen Todesfall. Und um die 70-jährige Lizzi Böttcher, die ihr Leben hinter dem Tresen einer Schlachterei verbracht hat und die nun in einem schicken und vornehmen Seniorenheim im noblen Hamburger Stadtteil Blankenese eigentlich nur eines will, nämlich ihre Ruhe und ihren Frieden. Nach dem Tod ihres von der Autorin fast liebevoll als „etwas anstrengend“ beschriebenen Ehegatten hat sich Lizzi ihren Lebensabend jedenfalls so gänzlich anders vorgestellt, als es dann kommen soll. Erst klaut ihr ein kleiner Gauner, den ihre Tochter angeschleppt hat, einen großen Teil ihrer „Sparbüchse“, zu der sie auf – vorsichtig formuliert – auch nicht eben legalem Wege gelangt war. Und dann fällt auch noch nebenan ein Schuss, mit dem Lizzis Traum vom angenehmen Lebensabend endgültig zerplatzt.

Eigensinnig wie sie ist, lässt sich Lizzi nicht davon abbringen, sich gemeinsam mit Mareike, einer ehemaligen Angestellten des Seniorenheims, auf die Suche sowohl nach dem Dieb als auch nach dem Mörder ihres Zimmernachbarn zu begeben. Und obwohl sich der kauzige Kommissar Pfeiffer an ihrer aller Fersen heftet, um Schlimmeres zu verhindern, geraten Lizzi und ihre Mitstreiterin schneller in Gefahr, als ihnen lieb sein kann.

Augenzwinkernd, humorvoll, spannend, temporeich, witzig und unterhaltsam – und all das, ohne seinem Leser/seiner Leserin dabei den Schlaf zu rauben, so lässt sich *Lizzis letzter Tango* am besten beschreiben. Ein gutes Buch also für alle, die gerne Krimis mögen, die eher der Unterhaltung denn dem Blutdurst dienen.



Taschenbuch, 308 Seiten
erschienen im Aufbau Verlag
ISBN-Nr. 3746631637, zum Preis von 9,99 Euro

Zur Autorin:

Anja Marschall stammt aus Hamburg und lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Dorf in Schleswig-Holstein. Die Journalistin und Autorin hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht, darunter *Das Erbe von Tanston Hall*, *London Calling* und *Das Geheimnis der Lady Audley*.

Mehr erfahren Sie unter *www.anja-marschall.de*

Bewohner der Residenz erinnern sich:

Was man so alles erlebt... (I)

Text: Elisabeth Hennen

Ich habe im Oktober 1944, also während des Krieges, in Köln geheiratet und hatte 50 Jahre später, im Jahr 1994, meine goldene Hochzeit. Der Krieg war da lange zu Ende und mein Mann inzwischen pensioniert.
Damals war es üblich, dass die Tageszeitung, die man bezog, zum sogenannten „Jubelpaar“ einen Reporter schickte, der etwas über die Familie wissen wollte. Es kreuzte auch bei uns ein junger Mann auf, mit dem wir uns unterhielten. Für ihn war Krieg unendlich weit weg. Er kannte ihn nur aus spärlichen Erzählungen seiner Familie, die diese Zeit scheinbar verdrängte. Das war ja verständlich.
Bei uns war das anders. Da er viel wissen wollte, wurde es eine interessante Unterhaltung. Er stellte meinem Mann dann unter anderem die Frage: „Was haben Sie denn nach dem Krieg bis zur Währungsreform verdient?“ Mein Mann war damals ein junger Zweigstellenleiter bei der Stadtsparkasse Köln und bekam ein Monatsgehalt von 260 Reichsmark, wir waren eine dreiköpfige Familie. Das war genau so viel, wie man damals auf dem sogenannten Schwarzmarkt für ein Pfund Butter bezahlte. So schilderten wir ihm das.
Ein paar Tage später, als der Artikel in der Zeitung erschien, trauten wir unseren Augen nicht.
Dort stand: „Herr Hennen hatte einen Traumberuf. Er verdiente jeden Tag so viel, dass er jeden Tag ein Pfund Butter auf dem Schwarzmarkt kaufen konnte.“
Wir waren platt und knöpften uns den „Knaben“ noch einmal vor. Seine Erklärung klang auch plausibel. Er konnte nicht glauben, dass man für so wenig einen Monat lang arbeitet und er glaubte, sich verhört zu haben.
Wir berichteten ihm dann, dass Naturalien in der Nachkriegszeit das wichtigste Zahlungsmittel waren und uns – wenn seine Version gestimmt hätte – einige Grundstücke gehören würden (und zwar in der Innenstadt von Köln).
Er war nicht nur erstaunt, sondern auch etwas beschämt. Er versprach, in Zukunft doch lieber nachzufragen, ehe er Blödsinn schreibt, denn er wollte ein guter Journalist werden. Ich hoffe, er ist es auch geworden.
Manchmal denke ich, die von ihm geschilderte Version wäre vielleicht auch nicht schlecht gewesen. Wer weiß? –

Ein so bestückter Kühlschrank war vor der Währungsreform unbezahlbar.

Bewohner der Residenz erinnern sich:

Neubeginn nach der Flucht.

Text: Johanna Profahl

Nach der Flucht über Berlin, Hannover und Sanpostel stand ich am Kölner Hauptbahnhof mit einem kleinen Koffer und der Auflage, mich beim Arbeitsamt zu melden. Hilflos und verlassen.
Köln sah zu diesem Zeitpunkt noch sehr traurig aus. Aber der mächtige Dom gab mir Zuversicht. Damals gab es am Hauptbahnhof noch eine Straßenbahnhaltestelle, die steuerte ich an und hatte Glück. Der Fahrer lud mich freundlich ein und versprach, mich am Arbeitsamt Aachener Straße abzusetzen.
Arbeitsplätze gab es keine. So landete ich bei einer Familie, die jemanden für den Haushalt suchte, da für Januar Nachwuchs angesagt war. Endlich kam ich zur Ruhe und lernte gleich im ersten Jahr viel über das Wesen der Kölner – natürlich auch über den Kölner Karneval.
Unterstützung fand ich auch bei der Übersiedlung meiner Eltern. Mein Vater war schwer kriegsbeschädigt vom Ersten Weltkrieg und bekam in der DDR keine Kriegsrente.
In einem Geschäftshaushalt mit Kinderbetreuung war die Freizeit sehr begrenzt. In der DDR hatte ich schon als Näherin gearbeitet. So entschloss ich mich nach fünf Jahren, mir eine Stelle auf diesem Gebiet zu suchen. Ein möbliertes Zimmer war schnell gefunden und auch eine Stelle als Näherin. Zehn Jahre war ich in der Näherei beschäftigt, doch schon damals begann die Auslagerung dieser Arbeiten ins Ausland.
Meinen Wunsch, Kindergärtnerin zu werden, hatte ich noch nicht aufgegeben. So sprach ich beim Arbeitsamt vor und erkundigte mich nach den Möglichkeiten. Doch dort wies man mich auf mein Alter hin und empfahl mir, Pflegerin auf einer Kinderstation zu werden. In den Krankenhäusern wurde damals dringend Personal gesucht. Nach der Ausbildung zur Pflegehelferin, mit sehr gutem Abschluss, bekam ich die Möglichkeit – auch ohne Schulabschluss – die dreijährige Ausbildung zur Krankenschwester zu machen. Auch diese Ausbildung schloss ich mit gutem Ergebnis ab und bin zweiundzwanzig Jahre lang in diesem Beruf aufgegangen.
Es ist nie zu spät, etwas zu lernen. –

Quelle: Wikipedia

Köln 1945. Der Dom gab vielen Menschen Zuversicht.

Was wirklich hilft:

Lieber Lebkuchen statt Glühwein.

Text: Heike Pohl

Es muss ein Schelm gewesen sein, wer den Glühwein erfand und mit ihm die Mär, wonach Alkohol, wenn man ihn denn nur erhitze, auch schon zur Gesundung, zum Wohlsein und zur Wärme beitrüge. Und erfolgreich war er überdies, den das Gerücht um das gute Gesöff und seine wärmende Wirkung hält sich hartnäckig, dabei geschieht genau das Gegenteil: Alkohol senkt die Temperatur des eigenen Körpers, erhöht das Risiko für eine Unterkühlung und außerdem wird es schwierig zu zittern und damit, sich selbst zu wärmen.
Alkohol erweitert auch die Blutgefäße, dadurch erwärmt sich fürs Erste die Haut. Und genau diese Wärme geht dem Körper dann verloren. Dazu kommt: Sobald Sie an einem heißen Getränk auch nur nippen, signalisieren die Nervenrezeptoren auf Ihrer Zunge Ihrem Körper, dass jetzt etwas Heißes kommt und er am besten damit beginnen möge, zu schwitzen.
Es spricht natürlich nichts – es sei denn Ihr Arzt – gegen einen leckeren heißen Punsch oder ein Glas Glühwein, nur wärmer macht beides nicht. Anders, als zum Beispiel Lebkuchen, der Ingwer enthält. Ingwer soll – der Sage nach – sogar kalte Herzen erwärmen. Wissenschaftlich nachgewiesen hingegen ist tatsächlich seine den Blutkreislauf fördernde und damit erwärmende Wirkung. Wenn Sie ihn mögen und ihn gut vertragen, können Sie Ingwer klein schneiden und ihn in Ihren Tee geben oder einfach mit heißem Wasser aufgießen und mit etwas Zucker lauwarm genießen.
Kälte allein – und sei sie noch so klirrend – verursacht übrigens keine Erkältungen, ja sie erhöht noch nicht einmal das Risiko, zu erkranken. Und dennoch hat sie indirekt damit zu tun, dass wir in der Winterzeit öfter Husten und Schnupfen bekommen. Das liegt daran, dass wir uns dann viel öfter und viel länger in geschlossenen Räumen aufhalten. Hier können und werden Krankheitserreger leichter übertragen, und viele von ihnen mögen es zudem auch recht gerne warm.

Sie haben aber überhaupt nur dann eine Chance, wenn sie unser Immunsystem und damit unsere körpereigene Abwehr überwinden. Und das verhindern wir am besten, indem wir genau an dieser Stelle aufrüsten. Durch gesunde Ernährung, und – wenn möglich – immer wieder auch durch frische Luft und Sauerstoff.

Ingwer (hier abgebildet einmal nicht die Wurzel, sondern die Pflanze samt Blütenstand) besitzt nachweislich „erwärmende“ Eigenschaften.

Quelle: Wikipedia

Frostige Seifenblasen:

Blumen aus Eis und Luft.

Text: Heike Pohl

Wer zuerst auf die tolle Idee kam, sie gefrieren zu lassen, ist nicht überliefert. Aber eines steht fest: Es sieht wunderschön aus, wenn die großen und so empfindlichen Seifenblasen ihren Aggregatzustand ändern und die Luft darin von einer hauchzarten Hülle aus Eis umschlossen wird. Auf dieser feinen Membran bilden sich bei eisigen Temperaturen binnen kürzester Zeit hübsche Muster und Strukturen aus Eiskristallen – Blumen aus Eis.

Die Fotografin Judith Doberstein aus Sachsen-Anhalt wartet in jedem Jahr schon immer vorfreudig auf den ersten Frost. Sie fotografiert die zarten Gebilde nämlich leidenschaftlich gern und setzt das Spiel aus Licht, Schatten und Reflexion gekonnt in Szene. Seifenblasen und viele andere Motive der ambitionierten Fotografin sind bei Facebook (Ganz-natürlich-Ju-Dosis-Bilder) und auf der Internetseite des STERN-Magazins „View“ zu finden, wo sie schon mehrfach ausgezeichnet wurden.

Ein „Geheimrezept“ für die frostigen Seifenblasen haben wir auch für Sie.
Mischen Sie einfach **200 ml warmes Wasser** mit 35 ml Ahornsirup, **35 ml Geschirrspülmittel** und **2 Esslöffel Zucker**. Alles andere bleibt wie gehabt wie wir das als Kinder schon gelernt haben. Bloß – recht kalt sollte es sein, also so um minus 10 bis minus 15 Grad. Vergessen Sie also Schal und Mütze nicht, wenn Sie Eiskugeln pusten möchten.

Foto: Judith Doberstein

Eine Berliner Weihnachtsgeschichte.

Der Mann aus der Wilhelmstraße.

Von Heike Pohl

Quelle: Wikipedia

Meist bin ich am späten Abend in Eile und möchte schnell nach Hause. Von der Friedrichstraße und meinem Büro bis zum Lützowufer, wo ich wohne, sind es geschätzte drei Kilometer. Auf halber Strecke liegt der Ullrichmarkt, und wenn ich nicht zu spät dran bin, springe ich noch schnell rein, um einzukaufen.
Unscheinbar und fast schüchtern steht dort an der Ecke beim Eingang ein Mann. Er wäre mir vermutlich nicht weiter aufgefallen, hätte er nicht einen kleinen Stapel der Berliner Straßenzeitung "motz" vor seiner Brust gehalten.
Straßenzeitungen gibt es über die ganze Republik verteilt. Ich kaufe sie immer, wenn ich einem ihrer Verkäufer über den Weg laufe, denn sie zeigen mir eine andere Perspektive auf das Leben.
Dieser Mann also, ich nenne ihn Stefan, steht dort Tag für Tag und bietet die "motz" an. Ein guter Verkäufer ist er nicht, denke ich und weiß gleichzeitig auch, wie viele abwertende ja oftmals beleidigende Kommentare sich Männer wie Stefan Tag für Tag anhören müssen. Es fällt mir also nicht schwer, seine Schüchternheit zu verstehen.
Stefan mag so um die vierzig sein. Er ist schlank, eher mager. Das ist schwer zu sagen, weil seine weite und unförmige Kleidung keinen Schluss auf seine wahre Statur zulässt. Seine Wangenknochen stehen hervor, die vereinzelten Stoppeln um sein Kinn haben einen rötlich blonden Stich, ebenso wie sein strähniges Haar. Wenn Stefan lacht, zeigt er Mut zur Lücke. Es fehlen ihm ein Schneidezahn oben und ein Zahn an prominenter Stelle in der unteren Reihe. Er hat sie sich beide selbst gezogen, weil er nicht krankenversichert ist. Mit dem Bindfaden und der Türklinke. Davon erzählt er mir bei einer unserer vielen kurzen Begegnungen.
Stefan ist sehr freundlich. Seine Dankbarkeit ist so liebenswert, wie sie traurig macht.
An einem Morgen komme ich auf die Idee, für Stefan ein belegtes Baguette zu kaufen. Das machen wir von da an immer so: Ich kaufe ein und bringe ihm etwas mit. Schließlich frage ich ihn irgendwann vor dem Einkauf, ob er einen besonderen Wunsch hat und er verblüfft mich mit der schlichten Bitte um Schokoladenkuchen.
Weil es mir gut geht in und mit meinem Leben, weil ich Glück habe und zufrieden sein kann, werden die kleinen Mitbringsel für Stefan bald zu Einkaufstüten, in die ich das packe, was ihm hoffentlich eine Freude machen wird.
Stefans Geschichte klingt, wie unzählige andere „Straßengeschichten" klingen mögen.
Alkohol – Ehe kaputt – Scheidung – Job weg – Wohnung weg – Unterhaltszahlungen – Krankheit – kleinere Delikte.
Ein Abstieg in wenigen Worten, unpathetisch und knapp von ihm erzählt.
Er wohnt in einer Laube, irgendwo in Berlin. Ohne Strom. Ohne fließendes Wasser.
Im Sommer, so stelle ich mir vor, mag das ganz okay sein. Aber es ist Winter in Berlin. Dieser verfluchte Ostwind pfeift durch die Straßen und wirbelt Laub, Frisuren und Schals auf, schlägt Mantelsäume nach oben und kriecht bis auf die Haut.
Stefan hat einen kleinen Gaskocher in seiner Laube, sagt er. Und so packe ich Schokoladenkuchen, Käse, Ravioli und Eintöpfe in Konserven und Tüten-Suppen aufs Laufband an der Kasse.

Einige Zeit später bittet Stefan mich anstelle eines Einkaufs um Geld. Vermutlich ist mir mein Zögern deutlich anzusehen, denn der Mann beginnt ohne Umschweife vom Anlass seiner Bitte zu erzählen. Er hat mich noch nie um etwas gebeten, geschweige denn um Geld. Heute aber nimmt er mich zaghaft am Arm und bringt mich zu seinem Fahrrad, das mit einer dicken Kette gesichert ist und ganz in der Nähe, bei der Treppe zur U-Bahn, steht. Er erzählt, dass sein Rad kaputt sei und dass er insgesamt 30 Euro brauche, um wieder damit fahren zu können.
Ich sehe mir das alte Rad an und frage ihn, ob es nicht besser wäre, wenn ich ihm helfen würde ein gebrauchtes Rad günstig zu kaufen, anstelle seinen ganz offensichtlich in die Jahre gekommen Drahtesel für viel Geld reparieren zu lassen.
Er weicht einen Schritt zurück und antwortet mir: "Ich besitze nichts auf dieser Welt, außer diesem Rad. Wir sind gemeinsam …", und mit diesen Worten zieht er den kleinen Kilometerzähler aus der Tasche seines abgewetzten Anoraks, "… schon mehr als 15.000 Kilometer durch die Welt gefahren."

Ein paar Tage später, am Morgen auf dem Weg zur Arbeit, empfängt mich Stefan mit der Quittung für die Reparatur in der ausgestreckten Hand. Er erzählt mir mit einem warmherzigen Lächeln, für das verbleibende Restgeld sei er im Hallenbad gewesen, um sich zu waschen und zu rasieren, und habe sich neue dicke Wollstrümpfe und Unterwäsche gekauft.
Am 23. Dezember 2006, ich bin mit dem Taxi unterwegs und lasse mich vor dem Ullrichmarkt absetzen, sehe ich Stefan zum letzten Mal.
Es ist spät abends, kurz vor 20 Uhr. Ich eile im Laufschritt durch den Laden und sammle ein, was sich für ein weihnachtliches Essen ohne Strom und Wasser anbietet. Auch jede Menge Süßigkeiten wandern in den Wagen. Als ich ihm die Tüte in die Hand drücke, wirkt er verlegen. Er tritt von einem Bein aufs andere. Und dann fragt er mich, ob er mich auf die Wange küssen darf.
Sein Bart kratzt.
Der Abstand zwischen einem halbwegs geordneten und einem aus allen Bahnen geratenen Leben wird für einen kurzen Augenblick ganz, ganz klein.
Am nächsten Tag fliege ich nach Stuttgart zu meinen Eltern.
Stefan lasse ich zurück. So, wie ich ein halbes Jahr und einige unvorhergesehene Ereignisse später auch Berlin hinter mir lasse.
Inzwischen sind fast zehn Jahre vergangen.
Wenn ich an das Leben und die Zeit in Berlin denke, wenn Weihnachten vor der Tür steht, dann denke ich an diesen Mann.
An seine stille Freundlichkeit. An die große Traurigkeit in seinen Augen.
An mein Glück, ihm begegnet zu sein.
An den linkischen Kuss auf meine Wange.
Und daran, dass ich so sehr gerne wüsste, ob und dass es Stefan gut geht.

RESIDENZ REFRATH BERGISCHES No 03 2015

	5			1		3	8	
		9		6			4	
	4				8			
						4		9
				7	4		6	3
3			9				5	
2	9	3	6					
							7	6
						8		

Sudoku.

Ziel des Spiels ist, die leeren Kästchen mit den Ziffern 1 bis 9 zu füllen. Dabei gilt folgende Regel:

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block dürfen die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kästchen korrekt gefüllt sind. (Sudoku-Lösung auf Seite 28)

Ein gutes GEDÄCHTNISTRAINING
sollte aUfforDerungGsCharaKtEr haben, nEUGieR wecken, die
wAhrNeHmunG spielerisch und auf vielfältige Weise trainieren!

„Denkspiele“

jeder Art steigern die Konzentrationsfähigkeit

und UM DIE E R um mehrere, regen D
C E
K D I
E DENKEN, O
E
!!! na eisatnahP

der kreative umgang mit sprache erfordert flexibles denken und steigert die bildliche vorstellungkraft.

“23n 23nz3g2s B3ld s1gt m2hr 1ls t15s2nd W42rt2r.”
(chinesisches Sprichwort)

Eigene Erfahrungen und eigenes Wissen
werden von den Bewohnern in die Gruppe eingebracht
und bieten den Teilnehmern immer wieder neue Anreize.
Die wechselnden, überraschenden Aufgabenstellungen
sprechen wiederholt alle Sinne an.
Mitunter werden durch Kombination
von ungewöhnlichen oder unterschiedlichen Denkansätzen
gemeinsam neue Lösungen gefunden.
Alles, was wir mit Gefühlen verbinden, prägt sich uns stärker ein
und wird nicht so leicht vergessen, daher sind

HUMOR und SPASS

die wichtigsten Bestandteile unseres Gedächtnistrainings!

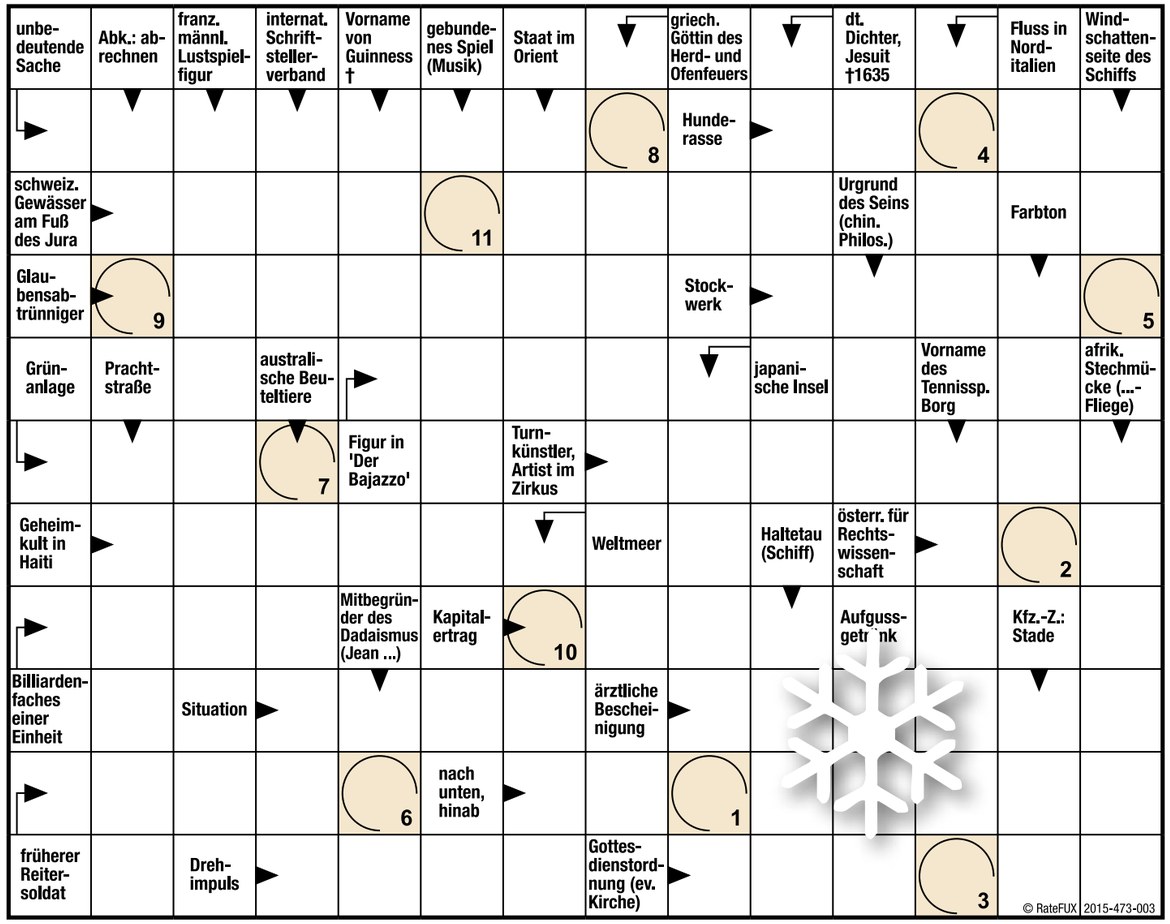
Birgit Kraus
Leiterin Veranstaltungen/Bewohnerbetreuung

Kleiner Tipp zum diesmaligen Kreuzworträtsel-Lösungswort:

Unser gesuchtes Lösungswort ist unter vielen fantasievollen Bezeichnungen bekannt. Man kennt den gesuchten Gegenstand auch als Sternspucker. Seine Geschichte ist nicht ganz aufgeklärt, das älteste bekannte Patent stammt aus dem Jahr 1907, es sollen aber auch schon 670 Jahre vor Christus in Griechenland Sterne gespuckt worden sein.

Auflösung des letzten Kreuzworträtsels:

Das gesuchte Lösungswort des Kreuzworträtsels der Herbstausgabe 2015 lautete BRATAPFEL.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Gewinnen Sie mit etwas Glück einen der vielen Preise!

Rätselfüchse, die das richtige Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel an uns schicken, können einen der attraktiven Preise gewinnen. Verlost werden:

ein Gutschein vom Mobilen Buchsalon Wiebke von Moock über 25 Euro

3x ein Blumengutschein von Blumen Zander über je 10 Euro

3x ein hochwertiger City-Regenschirm der Bergischen Residenz Refrath

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2016.

Schicken Sie einfach eine Postkarte mit dem korrekten Lösungswort an:

Bergische Residenz Refrath
– Stichwort: „Winterrätsel“–
Dolmanstraße 7
51427 Bergisch Gladbach

oder senden Sie eine E-Mail an:
info@bergischeresidenz.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Birgit Kraus

Über die Jugend von heute.

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“
Dieses Zitat stammt von Sokrates (*469 v. Chr. † 399 v. Chr.) und wird seit Jahrhunderten gerne für die jeweils „jungen Leute von heute“ benutzt.
Bei uns, in der Bergischen Residenz Refrath, machen wir immer wieder andere Erfahrungen. Seit vielen Jahren sind wir Kooperationspartner des „Generationenübergreifenden Bildungsmodells“ der benachbarten Gemeinschaftsgrundschule. An diesem Projekt beteiligen sich auch weitere Institutionen in Refrath. Hier wird der Kontakt zwischen Jung und Alt gepflegt.
Die monatlichen Treffen stehen meist unter einem bestimmten Thema. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, mit großer Offenheit aus dem Leben der Alten und der Jungen erzählt, gemeinsam gespielt und gesungen, gelegentlich macht man auch einen kleinen Ausflug oder eine „kreative Stunde“.
Es ist eine große Freude zu sehen, wie groß das Vertrauen zwischen den Generationen ist. Es gibt keine Berührungsängste!
Senioren fragen nach den neuesten technischen Spielgeräten der Kinder (und probieren sie aus). Kinder lassen sich von der Lebens- und Erfahrungswelt der Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses berichten und fragen frank und frei nach.
Eine gemeinsame Stunde ist mir noch nachhaltig in Erinnerung:
Das Thema waren Knöpfe. Ja, Sie lesen richtig: Knöpfe. Eine Stunde lang wurde gespielt, sortiert, betastet, gestaunt und erzählt. Aber der Höhepunkt war das Knöpfe-Annähen. Voller Eifer machten sich die fünfjährigen Kinder, unter Anleitung der Erwachsenen, an diese Aufgabe und trugen ihr Ergebnis strahlend und stolz nach Hause.
Das hatte ihnen vorher noch keiner gezeigt.
In diesem Sinne – der Jugend und auch den Senioren von heute muss man einfach etwas zutrauen!

Birgit Kraus
Veranstaltungsleitung/
Bewohnerbetreuung

Schulkinder (I.)

Einmal im Monat – außer in der Ferienzeit – besuchen uns die Schulkinder. Sie opfern ihre Freizeit, um uns eine Freude zu bereiten. Wir, meine Frau und ich, jedenfalls freuen uns darauf und sind immer dabei.

Schon das Ankommen ist ein toller Auftritt. Sie stürmen herein und suchen sich einen gefälligen Sitznachbarn. Einige haben schon ihre eigenen Bezugspersonen. Zu meiner Frau setzt sich immer ein lustiges kleines Mädchen, das mit ihr schon sehr vertraut ist.
Die Kinder sind so um die zehn Jahre alt und besuchen die dritte oder vierte Klasse. Eine Stunde lang wird gespielt, gesungen, vorgelesen, erzählt und gelacht. Nach einer Stunde, wenn wir ehrlich sind, sind wir meistens geschafft und doch freuen wir uns schon auf das nächste Mal.

Schulkinder sind gut für unser Alter.

Ria und Toni Pick

Das Vergnügen ist ganz beiderseits.

Seit fast zehn Jahren treffen sich Kinder aus der Grundschule Wittenbergstraße regelmäßig mit Bewohnern der Bergischen Residenz Refrath. Zusammen beschäftigen sie sich mit Themen, die abwechselnd von der Bergischen Residenz und von der Grundschule vorbereitet werden.
Als Angebot im Rahmen des sogenannten „Generationenübergreifenden Bildungsmodells“ ist eines wichtig: Es ist eine Begegnung, von der beide Seiten profitieren können. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden geistig und manchmal auch körperlich gefordert und sie erfahren, was Kinder heute interessiert und bewegt.

Die Kinder wiederum profitieren von der Lebenserfahrung der Senioren. Hier sind Kompetenzen und Erfahrungen vorhanden, die wir den Kindern in der Schule nicht bieten können. Das Wissen um alte Zeiten, um fast vergessene Traditionen oder die Lebensumstände ist für Kinder wertvoll, gerade weil es in vielen Familien heute keinen regelmäßigen Kontakt zwischen Kindern und ihren Großeltern gibt.

Es sind oft einfache Dinge, die diese Begegnungen zum Thema haben, wie Kartenspiele, Tischmanieren, Jahreszeiten etc., aber gerade diese einfachen Dinge bieten den nötigen Raum für den Austausch zwischen Jung und Alt. Wir freuen uns sehr über eine so kontinuierliche und gelungene Zusammenarbeit mit der Bergischen Residenz. Der Wert für die Kinder und für die Senioren wird uns nach jedem Treffen erneut vor Augen geführt; insofern ist das Vergnügen – wie oben erwähnt – beiderseits.

André Ludwig
Leiter der Offenen Ganztagsschule
Wittenbergstraße

Schulkinder (II.)

Es sind die Grundschulkinder der Wittenbergschule in Refrath, die jeden Monat mit uns ein paar Stunden gemeinsam verbringen. Dies nicht etwa vormittags während des Unterrichts, sondern am Nachmittag in ihrer Freizeit.

Ich freue mich immer über ihren Besuch und mittlerweile sind Schüler dabei, die schon lange kommen. Es ist immer wieder erfrischend, die Kinder zu erleben. Sie kommen angestürmt, kennen keine Berührungsängste, haben verschiedene Nationalitäten und Hautfarben und verstehen sich untereinander prächtig. Manche haben schon ihre Favoriten, neben denen sie am liebsten sitzen.
Die Nachmittage verlaufen unterschiedlich. Mal bestreiten die Kinder das Programm, aber auch wir Residenzbewohnerinnen und -bewohner sind nicht untätig. Bei gemeinsamen Gesellschaftsspielen sind uns die Schülerinnen und Schüler haushoch überlegen. Vor den großen Ferien gehen wir gemeinsam zum Eisessen, und vor Weihnachten verwöhnen wir sie mit Weihnachtsplätzchen und Limo. Nicht zu vergessen, das Schulfest, zu dem wir eingeladen sind.
Manchmal denke ich, hoffentlich bleiben sie noch lange so unbeschwert. Erstaunlich ist für mich auch, dass sie ihre Freizeit für uns Alte opfern.
Es sage noch mal einer was über die Jugend von heute!

Elisabeth Hennen

* * *

Ein Kommentar zum Kultur- und Unterhaltungsangebot.

Das Angebot zu Kultur und Unterhaltung in der Bergischen Residenz ist sehr vielfältig (Sport, Gedächtnistraining, Vorträge, Singkreise...).
Außer dem Tagesprogramm hält das Haus auch ein weiteres kulturelles Programm bereit. Es ist immer dem Alter entsprechend ausgerichtet.
Interessante Vorträge über Malerei, die Kulturgeschichte der Region, Vorlesungen, Buch-Besprechungen – auch Reiseberichte und natürlich Konzerte finden im Laufe des Jahres statt. Viele dieser Veranstaltungen sind auch der interessierten Öffentlichkeit zugänglich. Bei der Musik handelt es sich meist um bekannte Interpreten (Klavier und Gesang), aber auch Schüler der Musikhochschule Köln gehören dazu. Es gibt Fahrten zu den naheliegenden Museen und auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses tragen mit klassischer und leichter Musik zur Unterhaltung bei und erfreuen ihr Publikum.
Als Sponsor der „Alten Kirche“ hier am Ort, haben die Bewohner auch Zugang zu den dort stattfindenden Konzerten.
Beliebt sind auch die hausinternen Festlichkeiten, die aus einem Frühlings-, Sommer- und Herbstfest und einer Weihnachtsfeier bestehen.
Diese laden immer zum gemütlichen Beisammensein ein.

Johanna Pofahl

Ein Hoch auf den Rollator!

Der Rollator ist wohl die beste Erfindung der letzten 50 Jahre.
Da viele Menschen heute fast hundert Jahre alt werden und die Kräfte langsam nachlassen, wären ohne diese Hilfe viele von ihnen fest ans Haus gebunden. Mit dem Rollator bleibt man mobil und kann am Leben, auch außerhalb des Hauses, teilnehmen. Er bietet Sicherheit, ist eine Stütze und garantiert eine gute Körperhaltung. Außerdem ist er auch umweltfreundlich, denn man braucht keine Taschen oder Tüten mehr. Alles kann man im Körbchen transportieren. Damit entfällt auch das Tragen der Einkäufe.

Aber wie bei allem gibt es auch Negatives vom Rollator zu berichten: Er verleitet die Menschen, sich zu überschätzen. Ohne lange zu überlegen, überqueren sie die Straße und behindern damit den Straßenverkehr, obwohl die Ampeln zu beiden Seiten nur ungefähr 20 Meter entfernt sind.
Leider! Schade!

Johanna Pofahl

* * *

Was man so alles erlebt... (II.)

Als vor vielen Jahren Rauchmelder auf den Markt kamen, fanden wir diese sinnvoll und ließen etliche in unserem Haus anbringen. Ich kümmerte mich weiter nicht darum, ich hatte ja einen Mann, der alles in die Hand nahm, das war ja sehr bequem.
Nach sehr langer Zeit, mein Mann lag unglücklicherweise im Krankenhaus, hörte ich eines Tages ein merkwürdiges Piepsen. Es war nicht sehr oft, aber es nervte mich trotzdem. Es wurde dann auch stärker und ich dachte, es handle sich um ein Heimchen. Also besorgte ich mir ein entsprechendes Mittel zur Vernichtung. Das half aber nicht und ich war nach Tagen der Verzweiflung nahe.
Jetzt marschierte ich zu einem Schädlingsbekämpfer, dem ich mein Leid klagte. Der schaut mich nicht nur komisch, sondern eher mitleidig an und fragte dann: „Haben Sie Rauchmelder?“, was ich bejahte. Er meinte, ob ich schon mal davon gehört habe, dass Batterien hin und wieder ausgetauscht werden müssen. Das sollte ich nun mal tun. Es war mir peinlich und ich schämte mich fast ein wenig ob meiner Blauäugigkeit. Das Problem war damit nicht gelöst. Ich hatte unnötigerweise Schädlingsbekämpfungsmittel versprüht, was mir zu schaffen machte.
Diese Geschichte hat mich wieder etwas gelehrt:
Nicht immer denken: „Einer wird’s schon richten.“ Sich selber schlau machen und für vieles interessieren. Das kann zwar manchmal auch ins Auge gehen, weil man dann als neugierig bezeichnet wird, aber dies ist wohl das kleinere Übel.

Elisabeth Hennen

Die Bergische Residenz Refrath lädt ein.

Aktuelles, Termine, Veranstaltungen.

Die nächste Ausgabe des Journals der Bergischen Residenz erscheint im März 2016

Donnerstag, den 7.1., 15.30 Uhr. Bergische Residenz Refrath.

Kunstbetrachtung
mit Dr. Klaus Hachmann:

Gustave Courbet: „Ein Begräbnis bei Ornans“

Ist dieses Gemälde, wie Zeitgenossen meinten, tatsächlich „unerträglich hässlich“?

Bei dieser Veranstaltung sind nicht nur die Bewohner der Bergischen Residenz Refrath, sondern auch alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um telefonische Anmeldung. Vielen Dank!

Ihre Birgit Kraus
Veranstaltungsleitung/
Bewohnerbetreuung

Quelle: Wikipedia

Impressum:

Herausgeber:
Bergische Residenz Refrath GmbH
Tilburger Straße 15
41751 Viersen

Herausgeberin: Susanne Rönnau

Chefredaktion (verantwortlich):
Susanne Rönnau
roennau@bergischeresidenz.de

Artdirection/Layout:
Sebastian Niederhagen
mail@sebastian-niederhagen.de

Redaktion/Text: Heike Pohl
heikepohl@yahoo.de

Foto/Illustration: Bergische Residenz Refrath, Digitalvision, Burkhard Dohm/ Manfred Esser, Sebastian Niederhagen, Birgit Kraus, Heike Pohl, Shutterstock

Redaktionsadresse:
Bergische Residenz Refrath
Dolmanstraße 7
51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 / 929 0
Telefax: 02204 / 929 909
info@bergischeresidenz.de
www.bergischeresidenz.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

Gerichtsstand und Erfüllungsort:
Amtsgericht Mönchengladbach
HRB 16185
Steuernummer: 207/5704/1429
Sitz der Gesellschaft: Viersen

Ansprechpartnerin Anzeigen:
Petra Lüttmann
Telefon: 02204 / 929 0
Telefax: 02204 / 929 909

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SICHER GUT LEBEN.

Die Bergische Residenz Refrath widmet sich ganz Ihren Ansprüchen an einen Lebensabend in angenehmem Ambiente.
Genießen Sie die familiäre Atmosphäre unseres Hauses und lernen Sie die Vorzüge unseres breit gefächerten Serviceangebotes kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Leben im Alter für gehobene Ansprüche
- Restaurant mit eigener Küche
- Pflege nach Bedarf im eigenen Appartement
- Ambulanter Pflegedienst 24 h im Haus
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Vollstationäre Pflege

BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SENIORENRESIDENZ

www.bergischeresidenz.de