

MSZ

Münsters Senioren Zeitung

**„Allerbeste Omi!
Merry Xmas!“**

**Cavete - Geschichte
der ältesten
Studentenkneipe**

Opas Familienchronik

**Rollator - eine selten
gelobte Erfindung**

**Einsamkeit betrifft
immer mehr**



STADT MÜNSTER

vhs

Volkshochschule
Münster



Stiftungen

Sivardes

Zum Mitnehmen

Die Sozialen Dienste des ASB Münsterland
Die Welt retten ist wichtig.
Wir retten aber erst mal Ihren Tag.

Ambulanter Pflegedienst

Hausnotruf

Krankenfahrten

Mobiler Sozialer Dienst

Erste-Hilfe-Ausbildung

Wünschewagen

Nutzen Sie das starke Leistungsangebot des ASB,
damit Sie rundum gut versorgt sind!

Rufen Sie uns an: (0251) 28 97 - 0

E-Mail: info@asb-muenster.de
www.asb-muensterland.de

Wir helfen
hier und jetzt!



Boesing | Erbrecht



Ihr Fachanwalt für Erbrecht

Burkhard Boesing

Rechtsanwalt
und Steuerberater
Fachanwalt für Erbrecht

Ammermann · Knoche · Boesing
Rechtsanwälte · Notar · Steuerberater

Südstraße 11 · 48153 Münster

Telefon: 02 51 / 52 40 24

info@kanzlei-akb.de · www.kanzlei-akb.de



Mit
Bus & Bahn
durch
Münster

 Stadtwerke
Münster

Münsteraner Lebensart 60plus

Ein Tag hat viele Ziele ...

Hier bestellen:





Spielzeug aus dem Erzgebirge wird sichtbar vor allem in der Weihnachtszeit. Schwibbögen, Flügelpyramiden, Engel mit Kerzen stehen in den Fenstern und bilden einen wohltuenden Kontrast zu Weihnachtsmännern mit dicken Nasen, Zippelmützen und Rauschebärtchen. Die hölzernen Figuren haben eine lange Tradition und werden noch heute meist in Handarbeit hergestellt. ► Seite 4

Ein Großstadtbahnhof ist kein Ort, an dem man sich gerne lange aufhält. Die Menschen sind in Bewegung, sie kommen und gehen. In der Hetze zeigen sich die Probleme: Kranke, Alte fühlen sich hilflos, Mütter sind überfordert, Arme haben Hunger und Durst... Da ist die Bahnhofsmission ein ruhender Pol, ein Anlaufpunkt für den, der nicht mehr weiterweiß und Hilfe braucht. ► Seite 12



Viele beklagen sich: Die Kaffee-preise steigen und werden noch weiter klettern. Schuld sollen u. a. der Klimawandel, Transportprobleme und eine steigende Nachfrage in den asiatischen Ländern sein. Menschen, die die DDR bewusst erlebt haben, können über diese Klagen nur milde lächeln. Heute trinkt man Kaffee, damals tranken sie ein ominöses Mixgetränk aus – ja, was eigentlich? ► Seiten 10



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Herbst–Winter–Frühling, das 4. Heft im Jahr sollte von allem etwas bringen, denn sein Erscheinen zieht sich durch drei Jahreszeiten. Und so sind unsere Themen wieder bunt gemischt, es soll für jeden etwas dabei sein.

Advent und Weihnachten stehen vor der Tür. Wir wünschen Ihnen jetzt schon eine schöne Zeit, Ruhe und Entspannung, gute Bücher und Gespräche und vor allem eine stabile Gesundheit!

Es grüßt Sie

Ihre MSZ-Redaktion

Inhalt

Lokales

- 11** Cavete Münster – Elegie eines Nichtakklimatisierten
- 12** Mission Bahnhof
- 21** Runder Tisch Seniorinnen und Senioren in Münster

Kultur & Unterhaltung

- 4** Spielzeug aus dem Erzgebirge
- 5** Was ist eigentlich Labubu?
- 6** „Allerliebste Omi, Merry Xmas!“
- 7** Warum ich Gisela nicht leiden konnte
- 8** Opas Familienchronik
- 10** Honi-Mix? Der taugt doch nix!

26 De Welt

Politik & Soziales

- 14** Rollator – eine Erfindung, die zu selten gelobt wird
- 15** Einsamkeit betrifft immer mehr
- 18** Schockanrufe – Wie konnte mir das passieren?

Feste Rubriken

- 19** Tipps & Infos
- 22** Bücherecke
- 24** Rätselseiten
- 26** Impressum

Titelbild: 2009. Besuch in Telgte
Foto: Neuhaus

Spielzeug aus dem Erzgebirge

Bärbel Elstrodt

Wer kennt sie nicht, die kerzenge-schmückten Pyramiden und Schwibbögen, die hölzernen Nussknacker, Bergleute und Engel aus dem Erzgebirge, die seit Generationen in vielen Weihnachtsstuben stehen? Oder die vier „Sängerknaben“ mit ihrem Sternträger (die Kurrende) vor der kleinen erleuchteten Rundkirche in Seiffen?

Die Kirche in Seiffen trägt als Wetterfahne einen Bergmann, eine Erinnerung an die Zeiten, als das Dorf, wie viele andere Orte im Erzgebirge, eine Bergarbeiteriedlung war. Seifner (das sind Erzwässcher) holten schon im Mittelalter metallhaltiges Ge-stein aus dem Erzgebirge, die Ausbeute war beträchtlich. Aber die Vorräte erschöpften sich bald, im 19. Jahrhundert mussten die Bergleute nach anderen Erwerbsquellen Ausschau halten. Die Holzspielzeugfertigung, begünstigt durch den Holzreichtum der Region, sicherte neben Spitzeklöppelei und kleiner Landwirtschaft, fortan ihren Lebensunterhalt.

Im westlichen Erzgebirge um die Orte Schneeberg, Annaberg, Marienberg und Freiberg, dort wo früher Silber abgebaut wurde, verdienten die Menschen nun ihr Geld mit Schnitzen und Klöppeln. Im Osterzgebirge, dem ehemaligen Zinnabbaugebiet, stellten Drechsler Teller, Knöpfe und Spielzeug her. Über die damaligen Handelswege gelangte



das Spielzeug aus dem sächsischen Erzgebirge nach Dresden, Leipzig und zu den Spielwarenmärkten in Nürnberg.

Seiffen wurde zur „Hauptstadt“ der Spielzeugmacher. Im Sommer herrscht noch heute in den dortigen Werkstätten vorweihnachtliche Hochsaison: Nussknacker lernen, die härtesten Nüsse zu knacken. Räuchermänner mit langen Pfeifen versuchen, erste Rauchwölkchen zu produzieren und brauchen dazu hilfreiche Hände, die in ihrem



Fotos: Elstrodt

hohlen Bauch duftende Räucherkerzen aus gemahlener Holzkohle, Rotbuchenholzmehl und Kartoffelstärke entzünden. Viele Tierpaare üben den Einzug in die Arche, um dem großen Wasser zu entrinnen, und die Kapelle der kleinen Engel mit den elf weißen Punkten auf den grünen Flügeln probt alte Weihnachtslieder.

Holzspielzeugmacher stellen die Produkte weitgehend in Handarbeit her. Neben Engeln, Bergmannsfiguren, Nussknackern und Reifentieren fertigen sie Schwibbögen, Flügelpyramiden und Spieldosen. Viele Drechsler, ursprünglich Teller- und Spindeldreher, wurden zu Künstlern in der Spielzeugherstellung. Für Seiffen typisch sind „Docke“ und „Reifentiere“. Eine Docke ist eine aus einem Rundholz gefertigte Puppe, Grundform für die späteren Engel, Räuchermännchen, Nussknacker und Bergleute. Auch die vielen unterschiedlichen Tierformen entstehen durch die Kunstfertigkeit der Reifendreher: Holzringe bekommen durch Erhöhungen und Vertiefungen das Profil einer bestimmten Tierfigur und werden anschließend mit Messer und Hammer gespalten. Pro Ring entstehen 15 bis 20 Tiere, die abschließend beschnitten und angemalt werden.

In vielen Gegenständen kommt die alte Bergmanns-Sehnsucht nach Licht zum Ausdruck, denn morgens, bei der Einfahrt

in die Grube, war es dunkel, bei der Heimkehr am Abend ebenso. Elektrisches Licht gab es nicht und Kerzen waren teuer. Als Anfang des 19. Jahrhunderts preiswerte Stearinkerzen hergestellt werden konnten, entstanden mit Lichtern geschmückte Engel, Bergleute, Schwibbögen und Pyramiden. Neben kleinen Pyramiden ist besonders die „große Weihnachtspyramide“ bekannt. Sie trägt, angeordnet um eine Mittelachse, Holzscheiben wie Stockwerke übereinander, die weihnachtliche Figuren tragen. Die aufsteigende Wärme brennender Kerzen treibt ein hölzerne Flügelrad an der Spitze und lässt Engel, Hirten, Könige und Bergleute um die Krippe ziehen.



Eine Besonderheit in sächsischen Häusern ist der Weihnachtsberg, das Gegenstück zur süddeutschen Krippenlandschaft: Um den Stall von Bethlehem, zwischen Bergen und Hügeln

gelegen, gruppieren sich Hirten, Kühle und Schafe, Heidelbeerweibchen, Gänselfiesel und Kurrendesänger. - In den Fenstern vieler Erzgebirgler zeigen übrigens in der Weihnachtszeit Engel und Bergmänner mit brennenden Kerzen in den Händen die Zahl der Töchter und Söhne im Haus an.

Auch außerhalb der Weihnachtszeit muss niemand auf Spielzeug aus dem Erzgebirge verzichten. Hasen, Küken und Blumenkinder, Sonne, Mond und Sterne erfreuen ihre Liebhaber, und das ganze Jahr über erklingen Spieldosen und Klimperkästen, in welchen sich kleine Figuren nach bekannten Melodien bewegen. ■

Was ist eigentlich Labubu?

Hildegard Schulte

Weißt Du was ein Labubu ist?“, fragt Mathilde Tante Friedchen. „Meine Enkeltochter wünscht sich ein Labubu. Es soll ein Plüschtier sein. Sie hat auch erzählt, dass ihre Freundin schon einige Labubus gesammelt hat. Ich kann mit diesem Namen überhaupt nichts anfangen. Ist es einfach ein Plüschtier oder ein spezielles Spielzeug? In einem Spielzeugladen konnte ich es nicht bekommen.“ Auch Tante Friedchen ist zunächst ratlos. Da fällt ihr ein, dass sie vor ein paar Tagen eine Reportage aus China gehört hat. Darin ging es tatsächlich um eine Plüscherfigur, die von dem Chinesen Kasing Lung entworfen worden war. Er erschuf das Labubu 2015 für seine Kinderbuchreihe „The Monsters“. Dabei ließ er sich u. a. von nor-

dischen Mythen inspirieren. Die Labubu Figur ist das bekannteste Monster dieser Serie. Es verkörpert eine gutmütige Monster-Elf, die trotz ihres gezackten Gebisses und ihrer wilden Mähne ein großes Herz besitzt.“ – „Diese Informationen helfen mir nicht weiter“, meint Mathilde. „Wo bekomme ich denn ein Labubu?“ „Es gibt ein Geschäft in Berlin, das diese Monster-Elfen verkauft,“ erklärt Tante Friedchen, „oder du bestellst ein Labubu im Internet, entweder ein einzelnes oder eine sogenannte „Blind Box“. Das ist eine versiegelte Box, von der du nicht weißt, welche Figur sich darin befindet, vergleichbar mit einem Überraschungsei. Meistens sind die Labubus ausverkauft. Inzwischen gibt es schon gefälschte Monster, die allerdings zum Teil aus unge-



W. Schulte

sunden Stoffen hergestellt sind. Die Echten sind für Kinder ungefährlich.“

So schwierig hat sich Mathilde den Kauf eines Plüschtieres nicht vorgestellt. Auch Tante Friedchen denkt, früher reichte schon ein Teddy, den man im Laden kaufen konnte. ■

Allerliebste Omi, Merry Xmas!

Josef Scheller

Brigitte sitzt in ihrem Fernsehsessel. Sie schaut, gedankenversunken, in die Ferne – oder doch nicht? Ihr Blick wirkt betrübt, traurig, enttäuscht. Jedoch ihre Mimik scheint irgendwie heiter, distanziert. Hat sie gar eine Smiling Depression? Oder überkommt sie die winterliche Mollstimmung? Eine brennende Kerze an ihrem kleinen Adventsgesteck erhellt ein wenig das Dunkel des Raumes. Als ich eintrete und sie begrüße, schaut sie nur kurz auf und überreicht mir wortlos einen Brief. Sie hat ihn heute Morgen von ihrer Tochter Beate per Post bekommen. Ich soll ihn bitte lesen, sagt mir ihre Gestik. Brigitte schnieft in ihr Taschentuch und scheint erneut in Gedanken an vergangene Zeiten versunken zu sein. Ich lese:

Allerliebste Omi,

Wie sehr freuen wir uns, dass es dir gut geht und du alle Tage in Gesundheit und ohne Terminkalender genießen kannst. Genauso stellen wir uns, dein Schwiegersohn Klaus und ich, das später mal vor. Herzlichst danken wir dir für deine gut gemeinte Einladung, die Bescherung am 24. Dezember mit Dir und unseren beiden Kindern in deiner Wohnung zu verbringen. Das ist ganz, ganz lieb von dir, Omilein. Aber sei bitte nicht enttäuscht. Wir müssen dir leider absagen.

Diese letzten Wochen vor dem Jahresende sind für uns einfach nur Stress pur. Klaus muss noch bis zum 15. Dezember die



Finanzplanung für das nächste Jahr erstellt haben und sie vor dem Inhaber und der Geschäftsführung präsentieren. Er hockt nur noch im Office. Obendrauf kommen bei ihm noch die geschäftlichen Verpflichtungen, alle sechs münsterischen Weihnachtsmärkte mit Kollegen und Firmenberatern zu besuchen. Unsere Kinder, Maximilian und unsere kleine Nachzüglerin Milena, haben ihn schon eine ganze Woche nicht mehr gesehen.

Und als sei nicht schon alles hektisch genug, ist nun auch noch meine portugiesische Hausgehilfin erkrankt. Jetzt stehe ich neben meiner Marketingtätigkeit mit den hauswirtschaftlichen Arbeiten ganz allein da. Zum Glück legt bei uns niemand Wert auf winterliche Dekoration. Überhaupt, was da dieses Jahr alles neu im Trend ist: Amber Forest in Holz und Filz; Nordic Noel minimalistisch in grün und rot; Snow & Berry im modernen Rot-Weiß oder doch lieber Minted Pines

in Tannengrün und Holz? Wir haben entschieden, bei uns wird nichts gemacht! Jedoch muss ich unbedingt die Einladung von unserem Creative Director zur XMAS LIGHTS im Allwetterzoo Münster wahrnehmen. Spaß daran habe ich nur sehr begrenzt. Aber wenn ich fehle, wird das Team sicher über mich reden.

Zu allem Überfluss kam dann auch noch Milena gestern aus der Schule und berichtete, das Christkind würde geboren. Es soll ein Junge sein, sagte sie. Nein, nein, kein Ultraschall! Das hätte ein himmlisches Wesen dem Pflegevater gesagt und dem Kind auch direkt seinen Vornamen gegeben, erzählt sie. Na, ja, wer's glaubt....? Milena freute sich sehr und sagte, sie solle dazu in der Kirche bei einem Theaterstück als Engel mitwirken. Das haben wir natürlich nicht genehmigt und direkt abgelehnt.

Um während der Feiertage auszuspannen und abzuschalten, hat Klaus eine zehntägige Kreuzfahrt nach Costa Rica mit mir gebucht. Darauf freue ich mich schon sehr. Wir zwei brauchen wirklich mal wieder eine Auszeit für uns.

Nur: Für Milena haben wir noch keine Lösung. Omi, ist es dir recht, wenn Milena während unserer Reisezeit bei dir wohnt? Sie möchte das so gerne. Bei mir drängt schon wieder der nächste Termin. Ganz schnell noch allerliebste Grüße und eine herzliche Umarmung von uns allen. Merry Xmas, deine Beate.

Ich gab den Brief an Brigitte zurück. „Und?“, fragt sie. Ohne dass ich antworten kann, redet sie selbstkritisch: „Beates Verhalten ist wahrscheinlich das Ergebnis meiner übertriebenen Vorsorge. Kinder, die nichts dürfen, werden zu Erwachsenen, die nichts können. Als viel zu früh Verwitwete habe ich meiner einzigen Tochter, als sie Kind und später noch Studierende war, sämtliche alltäglichen Aufgaben abgenommen und ihre Probleme zu lösen versucht. Ich habe ihr die Kleidung zurechtgelegt, Essen für sie gekocht und sie bei Kasse gehalten, so gut es ging. Sogar ihre Studentenbude putzte und dekorierte ich. Kaum ließ ich sie selbst entscheiden. Jetzt muss ich enttäuscht erkennen, das war falsch!

Aber ich bin trotz meines Alters noch lernfähig. Dass Milena zu mir kommt, das baut mich auf. Ich habe mir vorgenommen, wir zwei feiern Weihnachten wie mein Enkelkind und ich es uns wünschen. Sie wird Plätzchen backen und ich schaue zu. Sie wird für mich etwas Weihnachtliches basteln. Wir beide werden eine kleine Tanne kaufen, die sie mit meinem traditionellen Baumbehang schmückt. Auch wenn es mir schwerfällt, habe ich mir fest vorgenommen, nichts zu korrigieren.

Das „X“ im Gruß Merry Xmas werde ich ihr erklären, es steht, aus der griechischen Sprache kommend, für „Christus“. Wir beide werden eine Krippenfeier besuchen. Danach werde ich ihr erzählen, was in der Heiligen Nacht in Bethlehem geschah. Und als Engelchen gekleidet, wird sie mit mir „Oh du fröhliche“ und „Ihr Kinderlein kommt“ singen. ■

Warum ich Gisela nicht leiden konnte

Marion Gitzel

Weihnachten in Dessau 1951. Ich sollte eine Puppe bekommen. Wahrscheinlich schon nicht mehr vom Weihnachtsmann. Jedenfalls bekam ich eine Puppe, brav auf dem Gabentisch sitzend, allerdings keine von Käthe Kruse, die ich mir sehnlichst gewünscht hatte. Gisela jedoch hatte dunkle Locken, ein hübsches Gesicht, nett gekleidet war sie auch. Doch sie war eben keine Kruse. Was mich sehr ärgerte und mich traurig machte. Eine Betrübnis, die auch mit den Jahren nicht schwanden sollte, denn ich konnte Gisela nicht kämmen. Das war das Drama, vor dem ich stand, das meine liebe Mutter in ihrem Kaufeifer allerdings ignoriert hatte.

Ich bekam außerdem eine Puppenstube, sie stammte von meiner älteren Cousine und konnte meinen Vorstellungen eher standhalten, weshalb ich mich von Gisela weg- und zu den winzigen Püppchen in der Stube hinbewegte, um mit ihnen zu spielen. Mein lieber Vater hatte noch so einige Dinge nachgerüstet, daran hatte ich scheinbar nichts auszusetzen. Ich war also - und als Einzelkind dazu - für die Zeit und ihre schlechten Nachkriegsverhältnisse reich beschenkt worden.

Doch das mit Gisela traf. Erste Versuche, sie zu kämmen, scheiterten jämmerlich, ich gab es auf und mich meiner inneren Wut hin, die mich Jahrzehnte meines Lebens verfolgen sollte.

Kruse-Puppen gab es in Ostdeutschland bald nicht mehr, ein Naseplattdrücken an den Schaufensterscheiben und ihren Auslagen, die meinen Wunsch ursprünglich befeuert hatten, scheiterte daran, dass die Firma von Ost nach West umgezogen war. Die Puppen verschwanden somit gänzlich aus meinem Leben. Doch Gisela verfolgte mich weiter. Es sollte noch schlimmer kommen, denn sie bekam bei ihrem Schattendasein in ihrem Gesicht irgendwann feine Risse, weshalb sie dann wie eine im Schnelldurchlauf gealterte Puppenoma aussah.

Meine Enttäuschung über dieses neuerliche Desaster hielt sich allerdings in Grenzen, weil ich mit Gisela ohnehin nichts mehr anfangen konnte und wollte. Verfilzte Haare, ich hatte sie mehrfach zu kämmen versucht, und dieses verbrauchte Gesichtchen, das alles war zu viel für mich. Mutter verstand mich nicht, sie war der Meinung, dass die Kruse-Puppen alle, ob Junge oder Mädchen, ein Einheitsgesichtchen hätten, das sie störte und vom Kauf als Weihnachtsgeschenk abhielt. Dass diese Puppen kämmbar gewesen sein könnten, war allerdings vielleicht auch nur das Produkt meiner überbordenden Phantasie. Ich bekam ja keine unter die Finger, um es auszuprobieren, ob es wirklich ging oder der Kopfschmuck nicht auch Kunthaare waren, die dem Kämmen nicht standhalten würden. Kinder können eben auch ►

ziemlich grausam sein.

Sehr viel später, die Wende war über unser Land gezogen, ich war kurz vor der Rente, saß ich eines Tages vor dem Computer und schaute einfach so aus Neugier unter Käthe Kruse nach. Was sich mir dann offenbarte, kann ich mit wenigen Worten gar nicht beschreiben. Da saß eine Puppe vor mir, Philippa hieß sie, eine Kruse, hellblau gekleidet, hellblond gelockt, typisch dieses schmale Gesichtchen, das ich all die Jahre zwischen den Haaren vermisst hatte. Ich fasste es nicht, was ich sah, und ich heulte drauf los, wie ich lange nicht geweint hatte, ich schluchzte, ich machte den Bildschirm nass mit meinen Tränen. Und dann – ja, dann als ich mich beruhigt hatte, bestellte ich mir alsbald diese Puppe. Nun

würde mein Herz gesunden und mein Puppenherz höherschlagen können. Ich bestellte mir später bei Schildkröt noch eine andere Puppe, damit Philippa nicht so alleine war.

Parallel zu dieser Kindheitsgeschichte schrieb ich ein Gedicht über dieses damalige Drama und schickte es, auf Regenbogenpapier ausgedruckt und gerahmt, der Chefin des Käthe-Kruse-Unternehmens, sie antwortete mir recht bald und dankte für die Teilnahme an meinen Tränen, die ich nun weinen konnte, weil ich endlich



Kruse-Puppe

Foto: Internet

eine solche Puppe mein eigen nennen durfte. Ob kämmbar oder nicht, ich habe es nicht ausprobiert. Es war mir einfach nicht mehr wichtig. So änderten sich die Prioritäten.

Das Gedicht wurde in der Firma vorgelesen und bekam einen hübschen Platz an einer Wand. Dort hängt es vielleicht heute noch und legt Zeugnis ab von einer Puppenliebe, die nicht ausgelebt

werden durfte, weil die Zeiten für Träume schlecht, das Geld knapp und die Eltern vom Krieg traumatisiert waren. ■

Opas Familienchronik

Adalbert Pollerberg

Neulich habe ich in dem Kellerschrank gestöbert, in dem die alten Fotoalben, Kinderzeichnungen und Andenken schlummern. Da fiel mir auch ein ganz besonderes Buch in die Hand, das mir mein Großvater vererbt hat: eine Familienchronik.

Mein Großvater wurde 81 Jahre alt und lebte Zeit meines Lebens in einer kleinen Wohnung in Dortmund, wo wir hin und wieder zu Besuch waren. Ich wusste als Kind nichts von der bewegten Vergangenheit meiner Großeltern. Die kleine beschauliche Wohnung und die immer gleich ablaufenden Besuche ließen davon nichts erahnen.

Zwei Jahre vor seinem Tod wurde Opa pflegebedürftig und

meine Großmutter kümmerte sich um ihn, auch wenn sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit geriet. Immerhin blieb er geistig rege und ein lohnender Gesprächspartner. Es dauert lange, bis Oma sich überreden ließ, doch

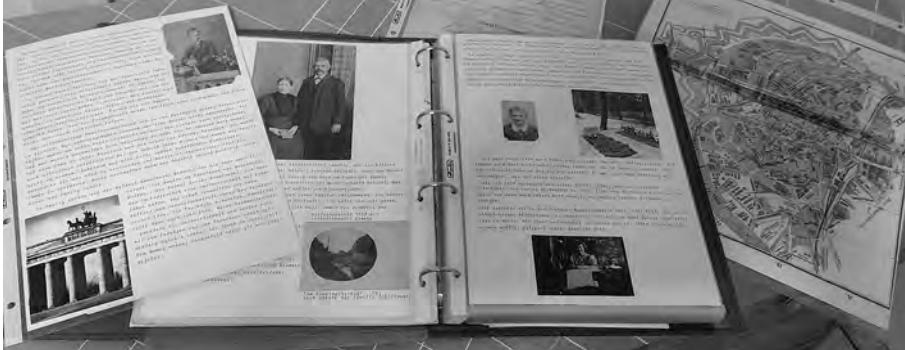


Bei der Arbeit

Foto: privat

einmal für ein paar Wochen eine Auszeit zu nehmen und in Urlaub zu fahren. Sie ließ sich darauf ein, weil Opa für diese Zeit in unserer Familie untergebracht wurde.

Diese Auszeit tat beiden gut und mein Opa entwickelte eine neue Idee: Er wollte eine Chronik der Familie erstellen. Mit viel Elan und der Unterstützung meiner Mutter ging er ans Werk, entwarf in Tusche einen Stammbaum, sammelte und sortierte Fotos oder fragte sie bei den Verwandten an. Dann schrieb er seine eigene und die Lebensgeschichte der Vorfahren nieder. Fertig war die Chronik nicht, als der Urlaub vorbei war und er wieder nach Hause zurückkehrte. Aber die wichtigsten Teile, die nur er aus seiner Erinnerung er-



Die Familienchronik mit Bildern und Lebensgeschichten

stellen konnte, waren geschafft.

Einige Zeit danach starb er. Bei der Trauerfeier überreichte mir Oma dann das unfertige Buch mit den Worten: „Opa wollte, dass du es bekommst. Er war sich sicher, dass du es in seinem Sinne weiterführst.“ Ich fühlte mich geehrt und war sehr dankbar, wusste aber zugleich, dass es eine große Aufgabe war. Zusammen mit Oma ergänzte, korrigierte und sortierte ich das vorhandene Material. Auch dabei erfuhr ich viel Neues, aber auch Manches, was sie aus ihrer Perspektive ganz anders in Erinnerung hatte, als es in Opas Chronik stand. Ich lese immer wieder gerne die alten Lebensgeschichten der Familie und irgendwann werde ich auch unsere Lebensgeschichten für die Nachkommen zusammengragen.

Ohne die Chronik wäre vieles in Vergessenheit geraten, was unsere Familie geprägt hat: die Geschichte der Ururgroßmutter im Berlin der 1880er Jahre genauso, der Ärger des Urgroßvaters, den er sich als Gewerkschafter bei den Nazis eingehandelt hatte, die verzweifelte Wohnungssuche meiner Großeltern nach ihrer Hochzeit 1939 und die Rückkehr nach Deutschland als Spätaussiedler, die nur durch die Hartnäckigkeit meiner Großmutter gelang. Auch tragisch-glückliche Wendungen sind festgehalten. So platzte die geplante Flucht mit der Wilhelm Gustloff aus Dan-

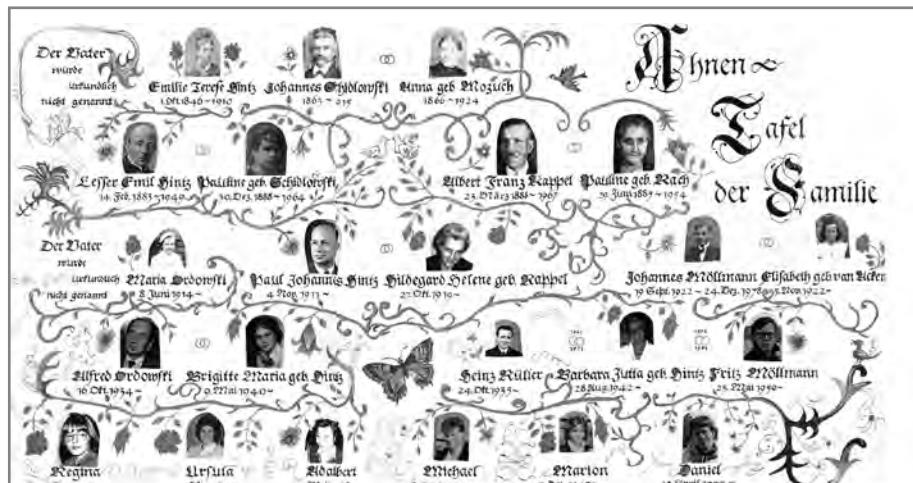
zig, weil die Schwester der Großmutter mit Typhus im Krankenhaus lag – zum Glück, weil die Fahrt auf dem torpedierten Schiff wohl den Untergang bedeutet hätte. Nur Opas Zeit an der Ostfront wurde mit einem mageren Satz abgehakt: „In der Kesselschlacht an der Beresina wurde ich verwundet und kam in russische Gefangenschaft.“ Er hat es zeitlebens vermieden, mehr von dieser bedrückenden Lebensphase preiszugeben.

Zu den Berichten sammelte mein Großvater Fotos, Ansichtskarten, Zeugnisse und Taufurkunden, tolle Dokumente aus anderer Zeit. Interessant finde ich zu erfahren, wer wo wohnte und welchem Beruf er nachging. Auch erschließen sich zwischen den Zeilen die Neigungen, Charaktereigenschaften und Einstellungen der Ahnen und was man wohl von ihnen geerbt hat. Spannend wird es an den Punkten, an denen sich die Lebensgeschich-

ten mit den historischen Ereignissen verschränken. Geschichte bleibt dann nicht abstrakt, sondern ein Erlebnis mit Ängsten, Nöten und Hoffnungen. Doch am ergreifendsten sind die persönlichen Schlüsselerlebnisse – ob glücklich oder tragisch – die das Leben in die eine oder andere Richtung gelenkt haben.

Ich hätte noch viele Fragen, die ich heute meinen Großeltern stellen würde: über konkrete Abläufe, über bestimmte Entscheidungen, über die Kindheit meiner Mutter und Tante. Vielleicht aber auch ganz einfache Fragen: Wie habt ihr euch kennengelernt? Was war das schlimmste, was das glücklichste Erlebnis? Was waren für euch die wichtigsten Lebensziele? Und habt ihr sie erreicht? Ich habe mich nie getraut, die Fragen zu stellen oder es gab nicht die Gelegenheit dazu. Vielleicht kamen mir die Fragen früher auch einfach nicht.

Nun ist es an mir, diese Chronik fortzusetzen. Ich werde es versuchen, egal wie lückenhaft und wie persönlich gefärbt die Berichte ausfallen werden. Und egal, ob jemand von den Jüngeren danach fragt. Ich bin mir sicher, für die Nachkommen sind diese Geschichten ein großartiger Schatz. ■



Der künstlerisch gestaltete Stammbaum

Honi-Mix? - Der taugt doch nix!

Marion Gitzel

Kaffee ist ein teures Gut geworden. Doch er wird trotzdem getrunken und das in allen möglichen Varianten und Röstungsverfahren.

Es ist 40 Jahre her, dass es in der DDR für kurze Zeit einen bohnenähnlichen Muntermacher namens Kaffe-Mix (umgangssprachlich nach Erich Honecker „Erichs Krönung“ oder in meiner Gegend „Honi-Mix“ genannt) zu kaufen gab. Mein Mann und ich tranken dieses Gesöff, ein Mischkaffee aus zusammengekehrten Bohnenresten und Gerste, schon aus Trotz nicht. Wir stellten unser Kaffeeprogramm auf Tee um.

Doch so einfach war das Ganze für das gebeutelte Land dann doch nicht, denn die Arbeiter an der Basis, die dieses Ersatz-Gesöff auch in ihren Pausen vorgesetzt bekamen, mochten es nicht. Machten Witze darüber, schleppten ihren Unmut darüber auch nach Hause, wo die Ehefrauen, selbst Betroffene, Abhilfe schaffen sollten. Es kam zu Unruhen und auch zu Arbeitsniederlegungen, die allerdings intern blieben. Die Parteisekretäre und sonstigen Funktionäre



Im Volksmund als „Honi-Mix“ bezeichneter DDR-Kaffee

Fotos: Internet

kriegten diese Beschwerden wochen- und monatelang auf den Tisch, doch auch sie wurden von Honi-Mix nicht verschont. Sie solidarisierten sich mit den Kollegen, verstanden deren Unmut, denn dieser Kaffeesatz verdarb jedenmann den ohnehin anstrengenden sozialistischen Alltag und den für Menschen im Schichtdienst schon im ersten Morgenrot. Was dazu führte, dass innerhalb kürzester Zeit diese „Leipziger-Allerlei-Marke“ wieder aus den Läden verschwand.



Rondo Kaffee war da schon besser

Und es kam wieder im devi-senarmen Land „Melange“ in den Handel, teurer als zuvor, etwas besser verpackt, eine Mischung aus hochglänzenden Bohnen und anderen, den bekannten eben, sie waren wie üblich schlechter Qualität, aber es war insgesamt eben wieder Kaffee, der einigermaßen genießbar war und für Ruhe an den Arbeitsplätzen sorgte. „Rondo“ gab es auch wieder, noch etwas teurer als „Melange“. Und dann, so kurz vor der Wende, kam „Gala“ auf den Ladentisch – der Preis für einen DDR-Bürger ohne Westverwandtschaft nahezu unerschwinglich. Und für die Arbeiter an der Basis erst recht.

Doch dann wurde alles anders. Wir sollten uns über steigende Kaffee Preise also eher verhalten beklagen. Denn der gebeutelte DDR-Bürger hat sich auch nicht – trotz ständig steigender Preise – von seinem Muntermacher-Getränk aus den geschlitzten Bohnen abbringen lassen. ■



MIETERVEREIN FÜR MÜNSTER UND UMGEBUNG E.V.

Seit 100 Jahren steht der Mieterverein Münster e.V. seinen Mitgliedern mit hoher fachlicher Kompetenz und juristischer Qualifikation seiner Juristinnen und Juristen zur Seite.

Mehrere Generationen von Mieterinnen und Mietern haben qualifizierten Rat und Hilfe erhalten bei:

- Mieterhöhung
- Heiz- und Nebenkostenabrechnungen
- Mietmängeln und Mietminderung
- Kündigung
- Auszug und Schönheitsreparaturen
- Kaution
- und vielen anderen Problemen

Und so sind wir zu erreichen:

Scharnhorststraße 48 · 48151 Münster · Tel: 0251-414 500 · Fax: 0251-414 5025
www.mieterverein-muenster.de · E-Mail: info@mieterverein-muenster.de

Elegie eines Nichtakklimatisierten Cavete Münster

Josef Scheller

Vor 67 Jahren sorgte der Jurastudent Wilfried Weustenfeld in der Ausgabe 7/1958, Studentenzeitung „Semesterspiegel“ mit seiner Elegie „Cavete Münster“ für überregionales Medieninteresse. In jenen Jahren waren Lateinkenntnisse bei allen Universitätsstudierenden selbstverständlich, und so durfte der Autor Weustenfeld erwarten, dass jenes „Cavete“ bei seiner studentischen Leserschaft die gewünschten Assoziationen wecken würde. Das lateinische „Cave Canem“ – als Warnschild etwa mit „Nimm dich vor dem Hund in Acht“ zu übersetzen – kam auch in der Befehlsform als Mehrzahl „Cavete“ vor. Jenes „Hütet euch vor dem Hund“, von Weustenfeld auf seine Studentenstadt Münster übertragen, ließ sogleich erkennen, dass hier ein „nichtakklimatisierter“ Studierender ein bissiges Klagelied über das bürgerliche Leben im Münster jener Zeit angestimmt habe. Ein kurzer Auszug: „Münster: Die Stadt ist eine Enklave trister Langweiligkeit, das Nirvana auf Erden und ein Eldorado für Spießbürger.“ Immerwährendes Glockengeläut, Weihrauch und behäbiges Pensionärswitwentum“ beklagte er. „Obwohl in Münster über 9000 Studenten leben, gibt es nicht ein einziges (!) Studentencafé, geschweige denn eine -kneipe, -tanzbar oder gar einen Jazzkeller.“ Den Gaststätten in Münster attestierte er „eine verstaubte Gemütlichkeit von vor 100 Jahren.“

Keine Kneipe, wo auch nur ein Jota Stimmung wäre, falls man sie nicht schon selbst mitbringt.“

Der Rektor der Universität bestellte den Chefredakteur ein. Vom Geschäftsführer des Fremdenverkehrsvereins wurde Weustenfeld massiv angegriffen. Schlimmer noch! Über sein Protestschreiben berichtete die Presse deutschlandweit. Überschrift: „Student bricht Westfälischen Frieden“. Der Student Weustenfeld schrammte scharf an einer Exmatrikulation vorbei. Die vornehme, feine Gesellschaft verunglimpfte ihn, selbst Studierende ließen ihn links liegen. Lediglich Prof. Dr. Dr. Wilhelm Klemm, Rektor der Universität, bekundete ein klein wenig Verständnis: Er missbilligte zwar die unglückliche Wortwahl, aber der Text trafe doch einen wahren Kern: „Was den Studenten fehlt, sind Möglichkeiten, wo sie harmlos und ohne viel Geld ausgeben zu müssen, jung sein können.“ Er bat die Studierenden um konkrete Vorschläge. Diesen Fingerzeig griffen Lothar Weldert und Werner Otto Jedamzik auf, zwei Studenten, die kein Geld und vom Gastronomie-Gewerbe keinerlei Ahnung hatten, stattdessen aber ein hohes Potenzial an jugendlichem Pioniergeist besaßen.

Mit einem von Rektor Klemm erstellten Empfehlungsschreiben fragten sie den Brauereichef und Direktor der Germania-Brauerei, Arnold Holtmann, ob sie von ihm eine kleine Lokalität in Pacht bekommen könnten.



Cavete

Foto: Scheller

Holtmann überließ ihnen eine marode, abgewirtschaftete Kutscherkneipe im Kuhviertel. Als in der Stadt die Nachricht von der Gründung einer Studentenkneipe durchsickerte, wurde diese Neuigkeit freudig aufgenommen und tatkräftig unterstützt. Für gespendete Möbel aus verschiedenen Epochen, kitschigen Trödel und ausrangierten Hausrat sollte in der Cavete ein zweites Leben beginnen. Studenten, Künstler und Gefängnis-Freigänger schafften gemeinsam auf der Baustelle. Begeisterte, wohlhabende Unterstützerinnen versorgten die Arbeitenden gratis mit Essen und Getränken. Sogar Rektor Klemm ließ es sich nicht nehmen, ein wenig an der Cavete-Baustelle mitzuhelpfen.

Mit Bier-Unterstützung von der Germania-Brauerei öffnete die Studentenkneipe „Akademische Bieranstalt Cavete“ am 28. April 1959 ihre Türen. Sie ist nicht nur die älteste Studentenkneipe Münsters. Sie ist auch das erste von und für Studenten ►

betriebene Bierlokal Deutschlands. Von Beginn an brachen die Betreiber und ihre vorwiegend studentischen Gäste im Cavete mit alten Formalitäten. Sie duzten sich und genossen die Aufenthalte in legerer Erscheinung. Das bis dahin selbstverständliche Sie, sowie die traditionelle Kleiderordnung: Anzug mit Bügelfalte und Schlipス mit Einstekttuch hatten in dieser Kneipe ausgedient. Genauso augenreibend ungewöhnlich las sich die erste Getränkekarte: Ein Pils: 35 Pfennige, ein Schnaps: 30 Pfennige, eine Frikadelle: 40 Pfennige und ein Töttchen: eine Mark, alles plus 10 % für's Anliefern.

In der heutigen, zeitgemäßen 16-seitigen Getränkekarte und der 12-seitigen Speisekarte findet fast jeder Gast, auch wenn er kein Studi ist, etwas Ess- und Trinkbares. Und man staune: Es gibt sogar eine Kinderkarte! Nicht mehr zu finden sind die anfänglichen Frikadellen und das Töttchen. Stattdessen ist die Original Berliner Currywurst mit Pelle angesagt.

Bleibt am Schluss die Frage nach Wilfried Weustenfeld. Ihm wurde von den Betreibern für seine Semesterspiegel-Elegie unbegrenzt Freibier in der Cavete zugesagt. Angeblich hat er das nicht ein einziges Mal in Anspruch genommen. Hat er in späteren Jahren mal wieder Münster besucht oder gar seine Meinung korrigiert? Wie dem auch sei: Sein bissig auf Münster bezogenes lateinisches Cavete Canem = Hütet euch vor dem Hund bleibt mit zwei Hund-Nasenschildern an der Fassade und einem Hund-Mosaik im Eingang, Kreuzstraße, dauerhaft als Einladung in die „Akademische Bieranstalt“ sichtbar.

Mission Bahnhof

Dr. Regine Prunzel

Bahnhöfe sind lebendige Orte, an denen man das Leben in all seinen Facetten findet. Aufbruch zu einer spannenden Reise, Ankunft, endlich wieder zuhause, Abschied von einem Menschen, der wieder zu sich nach Hause fährt, Frustration über verspätete Züge und vieles mehr kann man hier auf engem Raum erleben. Dabei ist es nur natürlich, dass nicht alles glatt läuft. Helfen kann hier die Bahnhofsmission.

Wer hat nicht schon einmal von der Bahnhofsmission gehört. Aber wissen Sie auch, was dahintersteckt? Doris Goez, Elisabeth Westing-John, Uschi Schückelhoff und Bernd Schmidt, ehrenamtlich Mitarbeitende der Bahnhofsmission in Münster, waren bereit, etwas von ihrer Arbeit zu erzählen.

Bahnhofsmission Münster

Der Begriff „Mission“ stammt aus dem Lateinischen und ist abgeleitet von dem Wort „missio“, was „Sendung“ oder „Auftrag“ bedeutet. Dieses Wort lässt sich auf das lateinische Verb „mittere“ zurückführen, das „senden“ oder „schicken“ heißt. Ursprünglich hat man damit die religiöse Verbreitung des christlichen Glaubens gemeint. Heute wird es allgemein als eine wichtige oder bedeutsame Aufgabe, ein Auftrag oder die Entsendung von Personen zu einer bestimmten Aufgabe verstanden.

Am Ende von Gleis 9/12 befindet sich die Bahnhofsmission, deren Türen sich wochen-

tags um 08:30 h öffnen und erst um 19:30 h wieder schließen. Samstags liegen die Öffnungszeiten zwischen 13:30-16:30 h. Außerhalb dieser Zeiten müssen Hilfesuchende sich direkt an die Bahn oder eine andere Hilfseinrichtung wenden.

Seit über 100 Jahren gibt es diesen Anlaufort in Münster. Unter Leitung von Bernhard Mennes und Emilia Will kümmern sich aktuell rund 70 ehrenamtlich Tätige um die Bedürfnisse der Hilfesuchenden. Und das sind nicht wenige. Aufs Jahr hochgerechnet werden täglich rund 100 Personen mit jeder Art Hilfe unterstützt. Getragen wird die Einrichtung von Diakonie, Caritas und der Stadt Münster. Natürlich kommen Spenden dazu, die dazu beitragen, die Hilfesuchenden zu versorgen. Neben Geldspenden sind zurzeit besonders Kaffeespenden willkommen und werden gerne von der Bahnhofsmission entgegengenommen.

Was geht?

Gut zu wissen, dass man hier weder einen Fahrschein vorzeigen, noch sich anders legitimieren muss. Jeder Mensch, der Hilfe benötigt, erhält sie unmittelbar und unkompliziert. Und das nicht nur einmal. Man kann sogar mehrmals am Tag kommen und wird nicht abgewiesen. Etwas zu essen oder zu trinken ist ebenso im Angebot, wie Hygieneartikel, z.B. eine Zahnbürste oder ein Shampoo. Diese kann man allerdings nicht sofort nutzen, da keine Dusche verfügbar ist. Dafür

muss man sich an andere Einrichtungen wenden.

Viele Nahrungsmittel und Artikel, die hier verteilt werden, sind Spenden, die die anliegenden Geschäftsleute zur Verfügung stellen.

Tablets und ein Telefon können genutzt werden und die Barber's Angels kommen regelmäßig, um Haare zu schneiden oder Bärte in Form zu bringen. Eine Kleiderkammer versorgt schwerpunktmäßig Männer mit dem Nötigsten.

Menschen, die Hilfe bei der Reise benötigen, können dies im Vorfeld der Fahrt anfragen. Ein Mitarbeitender steht bereit und begleitet die betreffende Person zum Zug. Er oder sie trägt dafür Sorge, dass die Reise gut beginnen kann. Man kann sogar anfragen, bis an den Zielort begleitet zu werden. Dort wird man dann entweder von einem Angehörigen oder Freund abgeholt oder von der am Zielort ansässigen Bahnhofsmission in Empfang genommen, die sich weiter kümmert.

Neben diesen Hilfen gibt es etwas, das man nicht mit Geld aufwiegen kann – ein Gespräch, die Möglichkeit von seinen Sorgen zu erzählen und sich mitteilen zu können.

Interaktivität

Die Mitarbeitenden beschränken die Hilfe nicht auf das Gebäude der Bahnhofsmission. Man findet sie in den typischen blauen Jacken mit dem Emblem der Bahnhofsmission auf den Bahnsteigen. Dort schauen Sie aufmerksam, wer Hilfe benötigen könnte. Diese wird angeboten, aber nicht aufgedrängt. Ob die



Bahnhofsmission Münster

Foto: Prunzel

Mutter mit Kindern und vielen Koffern, die Schwierigkeiten hat, schnell in den Zug zu kommen, bevor die Türen sich schließen oder ein älterer Mensch, der eine plötzliche Bahnsteigänderung bewältigen muss – die Mitarbeitenden sind für jeden da.

Was geht nicht?

Fahrscheine sind in der Regel nicht erhältlich. In gut begründeten Einzelfällen ist es aber möglich, ausnahmsweise einen Fahrschein zu erhalten. Er wird allerdings von den Mitarbeitenden gekauft und bekommt den Vermerk, dass er nicht erstattungsfähig oder umtauschbar ist. Finanziert werden diese Fahrscheine nicht von der Bahnhofsmission selbst. Die St. Lambertigemeinde verfügt über einen kleinen Fonds, aus dem die Fahrscheine der Bahnhofsmission erstattet werden können.

Ebenfalls nicht möglich ist medizinische Hilfe. Dafür gibt es am Bremer Platz ein Mobil der Johanniter oder eine Versorgung im Haus der Wohnungslosenhilfe (HDW) in der Bahnhofstraße 62. Bei akuten Notfällen wird der Notruf gewählt oder der Be-

troffene wird zur nahegelegenen Raphaelsklinik begleitet.

Umsonst sucht man auch ein Bett, eine Übernachtungsmöglichkeit kann nicht zur Verfügung gestellt werden.

Wer hilft den Mitarbeitenden?

Die Aufgabe ist anspruchsvoll und erfordert viel Menschenliebe, Geduld und Verständnis. Den Mitarbeitenden werden neben einer intensiven Einarbeitung Fortbildungen, Supervisionen oder z.B. Deskalationskurse etc. angeboten. Zum Glück zeigt die Erfahrung, dass es in Münster weitestgehend friedlich zugeht. Und wenn mal über die DB geschimpft und der Frust über Zugausfälle oder Verspätungen rausgelassen wird, dann wissen die Reisenden doch zu unterscheiden zwischen der Bahn und den Mitarbeitenden der Bahnhofsmission.

Warum arbeitet man hier? Die Gründe sind natürlich individuell verschieden. Immer steht aber der Wunsch nach Hilfe für Menschen, die in Not sind, im Vordergrund. Gefragt nach dem schönsten Erlebnis antwortet Bernd Schmidt: „Ich habe einmal einer Frau ein Brötchen gegeben, und sie sagte spontan und aus tiefem Herzen: ‚Dafür liebe ich Sie‘.“

Wie einfach ist es manchmal, jemanden glücklich zu machen. Und ein solches Dankeschön zeigt den Mitarbeitenden, dass sie das Richtige tun – Menschen mit Empathie und Herzlichkeit unvoreingenommen zu begegnen und unkompliziert zu helfen.

Eine Erfindung, die zu selten gelobt wird

Gabriele Neuhaus

Das Wohlbefinden der älteren Generation hängt in weitem Maße davon ab, wie es um die Mobilität bestellt ist.

Glücklich die, die noch „gut zu Fuß“ sind. Sie haben einen wichtigen Teil ihrer Selbständigkeit bewahrt. Doch nicht allen ist das vergönnt, mit zunehmendem Alter können auch schon kurze Wege zur Qual werden. - Muss das heute noch sein? Wenn unsere Vorfahren das Haus verließen, waren sie immer auf Hilfe angewiesen. Das änderte sich, als 1978 die Schwedin Aina Wifalk, die selbst an Kinderlähmung litt, den Rollator erfand. Oft verpönt und von Realitätsverweigerern verachtet, ist er heute für viele der letzte Strohhalm, um von A nach B zu kommen.

Man sollte meinen, dass der Kauf eines Rollators unkompliziert vonstattengeht. Das Angebot ist riesig, dennoch kann ein Kauf zum Problem werden. Wie kann das sein? Zwei Eheleute in fortgeschrittenem Alter verspüren das Nachlassen ihrer Kräfte, die Spaziergänge werden immer kürzer, die Knie schmerzen, die Sehkraft lässt nach, Autofahren wird

zum gefährlichen Abenteuer. Wer kauft für sie ein? Sie sind es nicht gewohnt, schwere Taschen zu tragen. Da ist es die Ehefrau, der zunächst der Rollator einfällt, zumal die beste Freundin auch schon einen besitzt, einen gelben mit Luftgummibereifung. Zu ihrer eigenen Überraschung stellt sie plötzlich fest, wie viele Leute, meistens Frauen, mit dem Rollator unterwegs sind. Die hatte sie bis jetzt ganz übersehen. Da entschließt sie sich zum Kauf eines schicken Modells. Der erste Gang in die Stadt mit dem neuen „Hilfsmittel“ erfolgt noch zögerlich. Das Kopfsteinpflaster schüttelt sie trotz der guten Bereifung durch und sie sucht die Übergänge auf die andere Straßenseite, wo die Pflastersteine flacher sind. Da schießt ihr durch den Kopf: „Was ist, wenn mir jetzt die Nachbarn begegnen? Haben sie dann Mitleid mit mir, weil ich alt bin? Was werden sie sagen?“ Im Supermarkt fallen die Bedenken von ihr ab. Sie stellt den Einkaufskorb auf die Sitzfläche des Rollators und packt den Korb voll, ohne das Gewicht zu spüren. Das will sie ihrem Mann zeigen. Ihm geht es ja eigentlich viel schlechter, er



Auch in Holland kennt man Rollatoren Foto: Neuhaus

geht schon an zwei Stöcken. Zu Hause preist sie ihre Errungenschaft, das wäre doch auch etwas für ihn. „Ich – einen Rollator? Wie kommst Du denn darauf?“ Ihr fällt ein: Es war schon schwer, ihm den ersten Gehstock „aufzuschwatten“. Einen Rollator lehnt er vollends ab. Damit geht er nicht vor die Tür. Ein Rollator ist etwas für Alte, Kranke, Gebrechliche – er selbst ist, wenn auch nicht mehr jung, doch noch fit und voll bei Verstand! Der Ehekrach ist da und der Gatte nimmt es fortan in Kauf, immer langsamer hinter seiner Frau herzuschleichen, die ihm mit ihrem Rollator flott davoneilt. Es dauert viele Monate – gefühlt Jahre, bis den Uneinsichtigen die Umstände zwingen, sich auch einen Rollator zuzulegen, wenn er noch selbständig ohne Hilfe von A nach B kommen will. Keinen gelben, einen schwarzen Rollator, kein Firlefanz, aber mit Klingel und aus Carbon!

Vorteile eines Rollators: Er gibt Halt bei Gehschwäche und Schwindel, er bietet eine Sitzfläche, wenn man sie braucht, er ist als vielseitiges Transportmittel zu gebrauchen, er lässt sich im Idealfall zusammenklappen und ist leicht zu transportieren. ■



Ambulante Dienste e.V.
Grevener Straße 102 • 48159 Münster
Telefon: 0251/133 01-0 • Telefax: 0251/133 01-20
buero@ambulante-dienste-muenster.de

• Beratung •
• Häusliche Pflege • Persönliche Assistenz •
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

A 1198-2/94

Einsamkeit betrifft immer mehr

Dr. Regine Prunzel

Einsam ist man nicht allein. Wie bitte? Gerade, wenn man einsam ist, fühlt man sich doch alleine. Stimmt! Aber der Satz bezieht sich auf einen neuen Bericht der Kommission zu sozialen Verbindungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Im Zeitraum 2014–2023 fühlten sich danach weltweit etwa 17 bis 21 Prozent der Menschen einsam, das ist etwa jeder Sechste.

Einsamkeit ist nicht zu verwechseln mit Alleinsein. Viele Menschen, die viel um die Ohren haben, wünschen sich sogar, einfach eine Ruheperiode zu haben und alleine gelassen zu werden. Wer genießt es nicht ab und zu, einige Stunden ungestört zu lesen, einige Tage ohne die Familie oder berufliche Verpflichtungen auszuspannen oder einfach mal in der Abgeschiedenheit eines Meditationsortes schweigen zu können. Bei den Ergebnissen der Studie handelt es sich vielmehr um die langanhaltende Einsamkeit, die viele belastet. Keinen Menschen zu haben, mit dem man etwas gemeinsam genießen und erleben kann, niemanden, der einen beim Nachhausekommen erwartet und mit dem man Erlebtes teilen kann und niemanden, der einem in der Not zur Seite steht – das ist die bedrückende Einsamkeit, um die es geht.

Beileibe nicht nur ältere Menschen erleben diese Einsamkeit, auch jüngere Menschen sind betroffen. Am einsamsten fühlen sich junge Menschen im Alter von 13 bis 29 Jahren, wobei der Anteil bei Teenagern höher ist.

Nicht unterschätzt werden sollte ein weiterer Faktor, der zu Einsamkeit führen kann - das Einkommen. Wer wenig verdient, gerät schnell in eine Außenseiterposition, die Kontakte erschwert. Die Studie belegt, dass sich in Ländern mit niedrigem Einkommen etwa 24 % der Menschen einsam fühlen, während die Zahl in reicheren Ländern nur bei etwa 11 % liegt.

Auch soziale Isolation macht einsam

Auch soziale Isolation macht einsam. Über soziale Isolation wissen wir noch nicht so viel. Das ist umso besorgniserregender, als soziale Interaktion uns vom Moment der Geburt an prägt und während unseres gesamten Lebens die Entwicklung unseres Gehirns und unsere psychische Gesundheit beeinflusst. Soziale Verbindungen sind für die Gesundheit, Stärke und Widerstandsfähigkeit von Einzelpersonen und Gesellschaften von entscheidender Bedeutung. 1990–2022 gaben bis zu 1 von 3 älteren Erwachsenen an, unter sozialer Isolation zu leiden. Unter Teenagern gab 2003–2018 etwa 1 von 4 an, sozial isoliert zu sein.

Eine weitere Gruppe, die sich einsam oder isoliert fühlt, sind Menschen mit Behinderungen, Flüchtlinge oder Migranten, LGBTIQ+-Personen sowie indigene Gruppen und ethnische Minderheiten. Sie sind zusätzlich oft Diskriminierung, ungerechter Behandlung oder vergleichbaren Hindernissen ausgesetzt, die den Aufbau von Beziehungen erschweren. ►



Der Einsame

Wilhelm Busch

*Wer einsam ist, der hat es gut,
Weil keiner da, der ihm was tut.
Ihn stört in seinem Lustrevier
Kein Tier, kein Mensch und kein
Klavier,
Und niemand gibt ihm weise
Lehren,
Die gut gemeint und bös zu hören.
Der Welt entronnen, geht er still
In Filzpantoffeln, wann er will.
Sogar im Schlaufrock wandelt er
Bequem den ganzen Tag umher.
Er kennt kein weibliches Verbot,
Drum raucht und dampft er wie ein
Schlot.
Geschützt vor fremden Späher-
blicken,
Kann er sich selbst die Hose flicken.
Liebt er Musik, so darf er flöten,
Um angenehm die Zeit zu töten,
Und laut und kräftig darf er prusten,
Und ohne Rücksicht darf er husten,
Und allgemach vergisst man
seiner.
Nur allerhöchstens fragt mal einer:
Was, lebt er noch? Ei, Schwerenot,
Ich dachte längst, er wäre tot.
Kurz, abgesehn vom Steuerzahlen,
Lässt sich das Glück nicht schöner
malen.
Worauf denn auch der Satz beruht:
Wer einsam ist, der hat es gut.*

Einsamkeit und soziale Isolation sind ein ernstzunehmendes, weit verbreitetes Problem. Betroffen sind Menschen jeden Alters, Männer wie Frauen etwa gleichermaßen. Die Folgen zeigen sich dementsprechend oft in Erkrankungen. Diese reichen von vielfältigen psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen bis zu körperlichen Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Schlaganfälle, bis hin zum vorzeitigen Tod. Die Auswirkungen von Einsamkeit sind vielfältig und für die Betroffenen tiefgreifend. Dennoch wird sie oft übersehen, obwohl sie genauso schädlich ist wie andere bekannte Risiken für die öffentliche Gesundheit. Dazu trägt erschwerend bei, dass nur wenige Menschen offen darüber sprechen. Man schämt sich seiner Einsamkeit und möchte nicht, dass andere davon erfahren, denn oft wird sie assoziiert mit einem Gefühl des persönlichen Versagens.

Ursachen der Einsamkeit

Die Ursachen von Einsamkeit und sozialer Isolation sind vielfältig und von Person zu Person unterschiedlich. Sie können aus dem persönlichen Leben, Beziehungen, der Nachbarschaft oder der politischen Situation eines Landes stammen.

Die Weltgesundheitsversammlung hat in Anerkennung des Ausmaßes und der Dringlichkeit dieses Problems im Mai 2025 eine erste Resolution zu sozialen Beziehungen verabschiedet. Darin bekräftigt sie, dass soziale Beziehungen für die öffentliche Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind und sich zu koordinierten Maßnahmen verpflichtet. Es dürfte aber nachvollziehbar sein, dass

es kaum gelingen wird, Einsamkeit, quasi „von Amts wegen“ zu bekämpfen. Staatliche oder regionale Stellen können unterstützende Hilfen oder Initiativen auf den Weg bringen. Handeln muss der Einzelne in seinem privaten Umfeld, um etwas zu ändern.

Wege aus der Einsamkeit

Aber wie kommt der Einzelne aus der belastenden Situation heraus? Einige Menschen schaffen sich ein Haustier an. Damit sind sie verpflichtet, sich um ein anderes Wesen zu kümmern und oft lernt man, z.B. wenn man mit einem Hund Gassi geht, leicht andere Hundehalter kennen und kann mit ihnen Kontakte aufbauen. Die Anmeldung in einem Sportverein oder die Teilnahme an Spielenachmittagen, Tanzveranstaltungen o.ä. können ein erster Schritt sein. Es gibt aber mehr Möglichkeiten, wie Menschen ihre Beziehungen stärken können, um Einsamkeit und soziale Isolation zu vermeiden. Eine weltweite Umfrage aus dem Jahr 2024 ergab, dass es über 200 Gruppen gibt, die sich speziell mit sozialer Isolation, Einsamkeit und/oder sozialen Verbindungen befassen. Leider sind diese lokalen, nationalen und globalen Netzwerke nach wie vor unterentwickelt und bedürfen dringend der Stärkung.

Kompetenztrainings können helfen, die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Man kann lernen, wie man Gespräche beginnt, an sozialen Aktivitäten teilnimmt oder sogar das Internet nutzt, um mit anderen in Kontakt zu treten. Ziel ist es, Selbstvertrauen aufzubauen, um zu lernen, neue Freunde zu finden oder auf andere zuzugehen.

Auch soziales Engagement bietet Chancen, Kontakte zu knüpfen. Dazu zählen Angebote, bei denen Freiwillige regelmäßig Zeit mit Menschen verbringen, die sich isoliert fühlen, Selbsthilfegruppen oder sogar tierische Begleiter. In einigen Ländern, wie Japan, sind sogar schon Roboter im Vormarsch, die nicht nur in der Pflege, sondern auch als Begleiter eingesetzt werden. Anstatt nur Ratschläge zu geben, bieten sich so reale Möglichkeiten für regelmäßige, sinnvolle Interaktionen.

Wenn Einsamkeit durch negative Denkmuster, geringes Selbstwertgefühl oder Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen entstanden ist, gehört die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) zu den erfolgversprechenden Therapien. Sie kann helfen, die Denkweise zu ändern. Weitere Möglichkeiten bieten Achtsamkeitstraining, eine Form der Meditation und Aufklärungssitzungen über Einsamkeit und den Umgang mit Emotionen.

Man sollte sich aber bewusst sein, dass es erforderlich ist, selbst aktiv zu werden. Egal, welche der o.g. genannten Vorschläge man nutzt, sie kommen nicht von selbst. Sie erfordern, dass wir über unseren Schatten springen und einen Schritt hinaus aus der Einsamkeit wagen. Dabei ist es durchaus legitim, mehrere Optionen auszuprobieren. Scheitern ist erlaubt, aber nicht Aufgeben. Auch ein Versuch, bei dem man nicht gleich erfolgreich ist, kann einen weiterbringen, indem man weiß, was man nicht möchte und neue Ziele angehen kann. Wichtig ist nur, dass man offen bleibt und die Einsamkeit nicht als unabänderlich akzeptiert.

Der Einsatz digitaler Technologien

Digitale Technologien wie Online-Therapie, Chatbots, virtuelle Realität und soziale Medien spielen eine immer größere Rolle in unserem Alltag, insbesondere für Menschen, die ihr Zuhause nicht verlassen können. Auf diesem Feld sind allerdings weitere Untersuchungen erforderlich, um festzustellen, welche davon wirklich hilfreich sind und welche sich möglicherweise als schädlich erweisen können.

Einige dieser Strategien funktionieren am besten, wenn sie kombiniert und an bestimmte Gruppen angepasst werden, wie z. B. junge Menschen, ältere Erwachsene oder Menschen mit psychischen Problemen. Allerdings müssen die Strategien weiter sorgfältig evaluiert werden,

um diejenigen zu identifizieren, die am besten funktionieren. Sie müssen leicht zugänglich, kulturell adäquat sein und von den Gesundheits-, Bildungs- und Sozialsystemen unterstützt werden.

Lösungen

Dies sind nur einige Beispiele dafür, was wir tun können, um der Einsamkeit etwas entgegenzusetzen. Der Bericht zeigt weitere Maßnahmen auf, die von der Politik oder der Wissenschaft auf den Weg gebracht werden sollten. Da das Problem uns alle betrifft, muss es auch gemeinsam angegangen werden.

Zum einen müssen Regierungen und nationale sowie regionale Entscheidungsträger handeln. Angesichts der komplexen globalen Herausforderungen – darunter die alternde Bevölkerung, psychische Erkrankungen,

zunehmende Ungleichheiten und die sozialen Auswirkungen des digitalen Lebens – muss die Stärkung sozialer Bindungen Teil der Lösung sein. Wenn wir jetzt handeln, können wir Gesellschaften aufbauen, in denen sich jeder gesehen, unterstützt und sinnvoll verbunden fühlt.

Zum anderen werden wir die Lösungen für unsere persönliche Situation nicht ausschließlich zu Hause finden. Dating Apps, Chatrooms, etc. sind hilfreich, um mit anderen Kontaktte aufzubauen. Die Anonymität kann helfen, den ersten Schritt zu machen. Irgendwann sollte man aber den Schritt in die reale Welt wagen. Kein Computer kann einen in den Arm nehmen oder streicheln – und das ist schließlich etwas, das die meisten sich wünschen – die Nähe und Wärme eines anderen zu spüren. ■

CHANCE e.V.



www.chance-muenster.de

Möbel und Trödel

2. Hand-Möbel · Porzellan · Bücher
Glas-Accessoires · Trödel · u.v.m.

Möbel-Trödel Friedrich-Ebert-Str. 7/15, Tel.: 62088-10

Mo.-Fr.: 9.00-19.00 Uhr, Sa. geschlossen

Elektromobile 6–25 km/h

eigene Werkstatt · Fachberatung* · kostenlose Probefahrten* · Reparaturen* · Hol- und Bringservice · Beratung zur Krankenkassenabrechnung durch HIMED Sanitätshaus Hoetmar · Inspektionen auch vor Ort · Beseitigung von Unfallschäden · Akku-/Batteriewechsel · Leih- und Mietfahrzeuge



MTWMOBILE®... die mit dem Service!



drive
Rolektro

DeVilbiss
HEALTHCARE
PRIDE

INVACARE

*Terminvereinbarung wünschenswert! Urlaub vom 22.12.2025 bis 02.01.2026.

Oststraße 57 · 48231 Warendorf (Parkplätze vorhanden)
Telefon 02581/5298480 www.mtw-mobile.de

WIR LIEBEN LESEN



- kein Abo und keine Vertragsbindung
- Auswahl aus über 400 Zeitschriften
- kostenloser Zustell- und Abholservice
- keine Altpapierentsorgung

MEDIEN-PALETTE
LESEZIRKEL
Wir bringen Vielfalt!

Tel. 02 51 - 78 48 09
muenster@medien-palette.de
www.medien-palette.de

Wie konnte mir das passieren? Schockanrufe

Hildegard Schulte

Frau Kurz lebt seit zwei Jahren allein. Ihre Tochter ist berufsbedingt nach Süddeutschland gezogen. Vor ein paar Tagen erhielt sie einen Anruf, der sie so verwirrte, dass sie nicht mehr klar denken und handeln konnte.

Was war geschehen? Der Anrufer hatte sich als Polizist ausgegeben und von einem schweren Unfall gesprochen, in den ihre Tochter verwickelt sei. Diese sei jetzt in Untersuchungshaft und könne nur gegen Bezahlung eines größeren Geldbetrages entlassen werden. Der vermeintliche Polizist hatte sich angeboten, das Geld an einem vereinbarten Ort entgegenzunehmen. Frau Kurz war ohne zu überlegen losgefahren, um ihr Sparbuch bei der Sparkasse aufzulösen und um dem Polizisten das erforderliche Geld rechtzeitig an einem bestimmten Ort übergeben zu können.

Erst einige Zeit später, nachdem sie sich etwas beruhigt hatte, wurde Frau Kurz misstrauisch und versuchte ihre Tochter telefonisch zu erreichen. Die Tochter war erschrocken, als sie erfuhr, was die Mutter gemacht hatte. Sie wollte wissen, was im Einzelnen passiert war.

„Der Anrufer kannte sich aus“, sagt Frau Kurz. „Er wusste, dass ich eine Tochter hatte.“ „Kannst du meinen Namen?“, fragte die Tochter. „Ich glaube, er hat zunächst nur von Tochter gesprochen und ich habe sofort gefragt, was ist Sabine passiert.“

„Siehst du“, sagte die Tochter, „dadurch kannte er meinen Namen.“ – „Dann hat er gesagt, du wärst in Untersuchungshaft und brauchtest dringend Geld, damit du entlassen würdest. Er hat es so dringend gemacht, dass ich gar keine Zeit zum Nachdenken bekam. Ich habe dann etwas von einem Sparbuch gesagt und er riet mir, das Sparbuch aufzulösen. Ich sollte aber nicht den Grund sagen. Die Banken oder Sparkassen sähen es nicht gern, wenn man ein Sparbuch auflöst. Als ich wieder zu Hause war, rief der „freundliche“ Polizist mich wieder an, so wie er es versprochen hatte. Ich hatte voller Angst nur auf seinen Anruf gewartet. Er erklärte mir, wohin ich das Geld bringen sollte. Ich hoffte nur, dass ich dir dadurch schnell helfen konnte. Ich habe mich im Nachhinein für mein kopfloses Verhalten so geschämt, dass ich mich zunächst nicht getraut habe, dich anzurufen.“ Es fiel der Tochter schwer, dass alles zu begreifen, denn normalerweise handelte ihre Mutter sehr vernünftig.

Warum hat Frau Kurz sich so verhalten?

Sie ist manipuliert worden. Diese Manipulationstechnik wird Social-Engineering genannt. Die Trickbetrüger nutzen menschliche Fehler aus, um an private Informationen oder Wertgegenstände zu gelangen. Sie sind skrupellos, gut organisiert und verstehen es, ihre Opfer unter Druck zu setzen und Angst zu er-



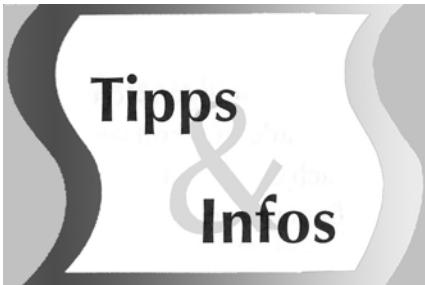
Quelle: LKA

zeugen. Dadurch schalten sie das vernünftige Denken aus. Um das Vertrauen ihrer Opfer zu gewinnen, nutzen sie außerdem gezielt die Autorität und Vertrauenswürdigkeit der Polizei aus. Mit dieser Strategie werden u.a. auch Mitarbeiter in Unternehmen manipuliert, sie trifft aber besonders ältere Menschen. Dabei werden im Grunde positive menschliche Eigenschaften ausgenutzt: Die Opfer möchten in Notsituationen unbürokratisch helfen oder sie geben aus Dankbarkeit für die angebotene Hilfe Informationen preis.

Was tun, um Schockanrufe zu erkennen?

Die beste Abwehr gegen solche Beträgereien sind Aufklärung, Vorsicht und ein gesundes Maß an Misstrauen. Frau Kurz darf sich nicht unter Druck setzen lassen, denn echte Polizeibeamte fordern am Telefon niemals sofortige Geldübergaben oder Überweisungen. Die Polizei fragt am Telefon auch nicht nach persönlichen Daten, Bankinformationen oder Geldverstecken. Die Rufnummer 110, die sie manchmal für einen Rückruf angeben, ist eine Notrufnummer. Echte Polizeianrufe erfolgen nicht über die Rufnummer 110.

Frau Kurz hofft, dass ihr die eigene Erfahrung hilft, in Zukunft besonnener zu handeln. ■



Ombudshilfe für Pflegebedürftige

So wie es eine/n Patientenfürsprecher/in im Krankenhaus gibt, die bei Konflikten zwischen Patienten oder Angehörigen und dem Klinikpersonal zu vermitteln sucht, so gibt es auch Ombudsleute, die Ansprechpartner sind für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Behinderung im Konflikt mit Behörden oder Anbietern von Pflege- oder Betreuungsleistungen.

Die Ombudsleute arbeiten unabhängig, ehrenamtlich und kompetent. Ihre Aufgabe ist es, zwischen den Konfliktparteien zu vermitteln, Empfehlungen zu geben und bei der Lösungsforschung zu helfen. Sie sind nicht weisungsbefugt und geben keine Rechtsberatung. Es handelt sich um ein niedrigschwelliges Angebot. Konflikte sollen unbürokratisch geschlichtet werden, ohne dass extra die Kommunale Qualitätssicherung (Heimaufsicht) eingeschaltet werden muss.

Ombudsleute für Münster sind: Birgit Edler 0170-6424197 und Andreas Viehoff-Heithorn 0170-6515051. E-Mail: ombudsperson@stadt-muenster.de

Wohnen im Alter und bei Behinderung

Über Fragen zum sicheren Wohnen im Alter und bei einer Behinderung informiert das Amt für Wohnungswesen und Quartiers-

entwicklung zusammen mit dem Stift Tilbeck in einer monatlichen offenen Sprechstunde.

Was tun, wenn das Leben in der eigenen Wohnung beschwerlich wird und die Sorge wächst, zu stürzen oder das Ausschalten der Kochplatten zu vergessen; wenn der Einstieg in die Badewanne nur noch schwer möglich ist und die Treppen zur Wohnung kaum noch zu bewältigen sind? Diese und weitere Fragen beantwortet die Beratung. Sie stellt Hilfen für die eigene Wohnung vor wie etwa Herdwächter oder Sturzerkennung. Ist ein Verbleib in der eigenen Wohnung nicht möglich, gibt es Informationen zur Wohnungssuche und zum Thema Service-Wohnen.

Alle Interessierten und Angehörigen können sich in der offenen Sprechstunde beraten lassen. Sie findet an jedem ersten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr im Haus der Nachhaltigkeit (Hammer Straße 1, 48153 Münster) statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenlos. Die nächsten Termine sind am 2. Oktober 2025, 6. November 2025 und 4. Dezember 2025. Weitere Informationen: www.stadt-muenster.de/pflege/wohnberatung

Hilfe für Menschen in Wohnungsnot

Es gibt bessere Aussichten für Menschen, denen der Verlust ihrer Wohnung droht:

Die beiden großen Wohnungsunternehmen Vonovia und Vivawest stellen der Stadt Münster im Zuge einer ausgeweiteten Kooperation jede ihrer freiwerdenden, passenden Wohnungen zur Vermittlung bereit. Die städtische Fachstelle Wohnraumsicherung prüft, welche Familien, Paare oder Einzelpersonen, die sich wegen ihrer Wohnungsnot beraten lassen, als künftige Mieter in Frage kommen. Sofern die Wohnung an dieser Stelle nicht benötigt wird, wird sie anschließend dem freien Wohnungsmarkt angeboten.

Von der ausgebauten Kooperation profitieren Menschen, denen eine Räumungsklage droht, genauso wie Wohnungslose, die in einer städtischen Unterkunft leben oder dort aus gesundheitlichen Gründen nicht leben können.

Seit 2023 hatten Vonovia und Vivawest bereits ein Kontingent von neun Wohnungen unterschiedlicher Größe dafür bereitgehalten. Vermittelt werden Wohnungen der beiden Un-

Suche Immobilien von Privat in jedem Zustand

Melden Sie sich unverbindlich!

Eigentumswohnung

0173 7 087207

Haus (gerne renovierungsbedürftig)

0157 92491030

Mehrfamilienhaus

02572 8403225

Ihr Ansprechpartner: Steven Gage

ternehmen, bei denen die Kosten der Unterkunft und Heizung nach deutschem Sozialrecht angemessen sind.

Sozialer Verantwortung gerecht werden

„Die Hintergründe, warum Menschen in Wohnungsnot geraten, sind sehr unterschiedlich. Eine persönliche Beratung auf Augenhöhe und die enge Zusammenarbeit mit Unternehmen, wie sie die Stadt Münster anbietet, sind der beste Lösungsansatz, um diesen Herausforderungen gemeinsam entgegenzutreten“, erklärt Vonovia-Regionalleiterin Cora Schröder.

Außerdem schätzen die Unternehmen die städtische Unterstützung, wenn Mietinteressenten mit bürokratischen Angelegenheiten überfordert sind, eine Menge verschiedener Probleme von Krankheit bis zur Schuldenlast gleichzeitig lösen müssen oder vielleicht nicht gut genug Deutsch sprechen. Je nach Problemlage stehen Profis aus der Sozialarbeit zur Verfügung.

Die Fachstelle Wohnraumsicherung der Stadt setzt in Münster seit 2020 die Initiative „Endlich ein Zuhause!“ des NRW-Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales um. Gefördert wird diese Arbeit aus EU- und Landesmitteln. Trotz des angespannten Mietmarktes in Münster kann sich die Bilanz sehen lassen. 45 Prozent (643 von 1446 abgeschlossenen Fällen) der beratenen Haushalte konnten in ihrer bisherigen Wohnung bleiben.

Nicht nur für die Betroffenen ist das eigene Zuhause am besten, letztlich ist es auch für die Stadtkasse viel günstiger, Menschen ein reguläres Mietver-

hältnis zu ermöglichen, als sie in einer Notunterkunft oder gar aus hilfsweise im Hotel unterbringen zu müssen.

Kostenlose Beratung für Betroffene: Fachstelle Wohnraumsicherung: Tel. 0251/4 92-5572, E-Mail: wohnraumsicherung@stadt-muenster.de, www.stadt-muenster.de/sozialamt/menschen-mit-wohnungsproblemen

Hilfe in der Not - nette Toilette

Ist Ihnen das auch schon passiert? Bei einem ausgedehnten Einkaufsbummel durch die Stadt verspüren Sie plötzlich ein dringendes Bedürfnis und bald beherrscht Sie nur noch ein Gedanke: Wo ist hier eine Toilette? Wenn jetzt nicht bald eine Toilette kommt... Sie nähern sich der Verzweiflung.

Damit solche Fälle nicht eintreten, hat die Stadt Münster vorgesorgt. Sie verfügt über sechs öffentliche Toiletten, in der Stadt verteilt. Das sind allerdings viel zu wenig.

Um dem Notstand zu begegnen, erfand man vor einiger Zeit die „Nette Toilette“. Bei diesem Konzept erhalten Gastronomiebetriebe, Geschäfte oder andere Einrichtungen einen Betriebskostenzuschuss von der Stadt, wenn sie ihre Gästetoiletten für die Öffentlichkeit kostenlos zur



Verfügung stellen. Derzeit machen 33 Betriebe in Münster mit. Das Projekt ging 2022 im Stadtteil Hiltrup an den Start (15 Einrichtungen) und wurde seit Ende 2023 mit 18 Einrichtungen auch auf die Innenstadt ausgeweitet.

Doch das ist nicht alles. Die sechs öffentlichen Toiletten aus altem Bestand, die der Stadt gehören, wurden jetzt instandgesetzt und renoviert. Da sie nicht ausreichen, will die Stadt das Angebot erweitern.

Bevorzugte Standorte für neue Anlagen sind an der Westseite des Hauptbahnhofs, im Südpark, am Coerdeplatz, im Wienburgpark und an den Aasee-Kugeln. Die Toiletten sollen barrierefrei, geschlechtergerecht, frei zugänglich, sauber und vandalismussicher sein. Da bleibt nur zu hoffen, dass sie das auch lange bleiben.

BAGSO-Stellungnahme zu Digitalisierung und KI

Die neu gewählte Bundesregierung weist der Digitalisierung und dem Einsatz Künstlicher Intelligenz im Koalitionsvertrag 2025–2029 eine zentrale Rolle zu. Damit die digitale Transformation allen zugutekommt, müssen die im Koalitionsvertrag formulierten Vorhaben um konkrete Maßnahmen ergänzt werden, die auf Inklusion, Barrierefreiheit, Wahlfreiheit und den Schutz individueller Rechte älterer Menschen ausgerichtet sind.

Die BAGSO fordert daher, dass analoge Zugänge der Partizipation so lange angeboten werden müssen, bis es eine wirksame Unterstützung vor Ort für diejenigen gibt, die digitale Angebote nicht eigenständig nutzen können, insbesondere in Bereichen der sozialen Sicherung, der

medizinischen Versorgung und der Kommunikation mit Behörden.

Im Koalitionsvertrag kündigt die Bundesregierung an, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz deutlich auszuweiten. Die BAGSO erkennt die Chancen an, die KI-Anwendungen auch für ältere Menschen bieten können. Gleichzeitig weist die BAGSO auf Risiken hin, die mit dem Einsatz von KI verbunden sind. Wenn automatisierte Entscheidungen auf fehlerhaften oder unvollständigen Datensätzen beruhen, besteht die Gefahr einer systematischen Benachteiligung zum Beispiel beim Zugang zu Versicherungen, sozialen Leistungen oder medizinischer Versorgung.

Die BAGSO fordert, dass ältere Menschen systematisch in Forschungs- und Entwicklungsprozesse zu KI-Produkten und KI-Anwendungen eingebunden werden.

„Marktplatz Ambulante Pflege Münster“

Die Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet ein, mit ihr beginnt für die Betroffenen und ihre Angehörigen oft eine langwierige Suche nach Unterstützung bei der häuslichen Versorgung. Ehe man eine Pflegeeinrichtung nach der anderen kontaktiert, sollte man das bewährte Vermittlungsportal „Marktplatz Ambulante Pflege Münster“ in Anspruch nehmen. Mit einer einzigen digitalen Anfrage erreichen Hilfesuchende ohne weiteren Aufwand alle ortsansässigen auf dem „Marktplatz“ registrierten Pflegedienste.

Auf der Webseite www.stadt-muenster.de/marktplatz-ambulante-pflege ist die Suche einfach.

Runder Tisch

Seniorinnen und Senioren in Münster

Hildegard Schulte

Am 16. Oktober 2025 fand die Sitzung des „Runden Tisches - Seniorinnen und Senioren in Münster“ im Hauptausschusszimmer des Stadtweinshauses statt. Der Runde Tisch bietet 35 Seniorenorganisationen aus Münster Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen, Anregungen und Ideen. Die Treffen finden zweimal jährlich statt. Der Sprecher des Runden Tisches, Klaus Stoppe, leitete die Sitzung.

Als neue Seniorenorganisation wurde die ArGe (Arbeitsgemeinschaft) ZWAR Münster e.V. in den Runden Tisch aufgenommen. Sie ist ein gemeinnütziger Verein. Zweck des Vereins ist die Förderung, Unterstützung und Vernetzung der Senioreninteressen im Stadtgebiet Münster. Ihr erster Vorsitzender ist Werner Poether.

Im weiteren Verlauf gab es Informationen von den Stadtwerken Münster. Elke Weitzmann ist seit 14 Jahren bei den Stadtwerken. Zu ihren Aufgaben gehört u.a. das Bustraining, bei dem Senioren das Ein- und Aussteigen mit und ohne Rollstuhl oder Rollator üben können. Außerdem schult sie die Busfahrer, die gerade auch bei älteren und behinderten Fahrgästen besonders aufmerksam sein sollen. Ab Januar 2026 soll an jedem ersten Mittwoch im Monat ein Informationsbus der Stadtwerke auf dem Wochenmarkt stehen.

Florian Adler ist seit 15 Jahren bei den Stadtwerken.



Er berichtete über die seit dem 1. November geltende Abschaffung der Barzahlung für Tickets in den Bussen. Dadurch soll Zeit erspart werden. Barzahlung ist weiterhin an den Ticketautomaten möglich. Eine gute Alternative ist das 90 Minuten Ticket, mit dem man beliebig viele Fahrten mit Bus und Bahn im Stadtgebiet Münster machen kann.

Adler wies noch auf das Angebot „Freiwillige 60 plus Freiheit“ hin. Wer seinen Führerschein abgibt, bekommt ein Abo für sechs Monate kostenloses Busfahren. Bei Fragen zu Fahrplänen, Tickets und Abos in Münster ist die „Schlaue Nummer“ für Bus und Bahn rund um die Uhr erreichbar. Sie lautet 0251/694-1515.

Der stellvertretende Vorsitzende der Kommunalen Seniorenvertretung (KSVM) Günter Klemm berichtete mit einer PowerPoint Präsentation über die zahlreichen Aktivitäten der Kommunalen Seniorenvertretung, (siehe im Internet unter seniorenvertretung-muenster.de).

Auch im nächsten Jahr, am 19. März, beteiligt sich die KSVM wieder am Seniorinnen- und Seniorentag.



Bernhard Schlink Die Frau auf der Treppe

Diogenes Verlag, Zürich 2014
256 S., 14 Euro
ISBN: 978-3-257-06909-9,

Bernhard Schlink ist Jurist und Schriftsteller. Viele Leser kennen vor allem seinen Roman „Der Vorleser“, vielfach ausgezeichnet und verfilmt. 1995 erschien der Roman und wurde zum internationalen Bestseller. Schlink gehört zu den größten Begabungen der deutschen Gegenwartsliteratur.

Sein Roman „Die Frau auf der Treppe“ zieht den Leser schnell in das Geschehen um Leben und Liebe, Gerechtigkeit und Mitleid. Es bleibt spannend herauszufinden, warum die rätselhafte Frau Irene vor den Männern flieht und wie sie um ihre Identität, um ihr Frausein kämpft. Insgesamt geht es um die Kunst echt zu leben, zu lieben und um den Umgang mit der Endlichkeit.

Das berühmte Bild einer Frau taucht für die Kunstmuseum überraschend wieder auf. Überraschend auch für die drei Männer, die diese Frau einst liebten und sich von ihr betrogen fühlten. Sie wird von den drei Männern aufgespürt und die beginnen bis auf den Anwalt einen Streit um das Bild, das Ire-

ne gestohlen und mittlerweile einem Museum geschenkt hat. Nur der Anwalt, der Erzähler, der sie wirklich liebt, bleibt schließlich bei der schwer kranken Frau bis zu ihrem Tod.

E. Schmidtke



Daniela Krien Die Liebe im Ernstfall

Roman, Diogenes-Taschenbuch 2020,
287 S., 13 Euro
ISBN 978-3-257-24547-9

Ja, so ist das mit der Liebe. Und dem Ernstfall auch. Daniela Krien, die auch schon im Kino auf sich aufmerksam gemacht hat, zeigt sich im Spiel um Macht und Emanzipation im vorliegenden Roman mit untrügerischem Gespür als Expertin, sie ist ostdeutsch geprägt, hat aber gesamtdeutsch leben und lieben dürfen, was den Lebensspuren der einzelnen Akteure eine ganz besondere Färbung verleiht. Und gescheitert ist sie auch, sind sie auch, ob sie nun Paula heißen oder Judith oder Jorinde. Manchmal gerade aus Liebe, weil die Verletzbarkeiten im ehelichen und familiären Alltag ständig ihren Tribut fordern und sich die Liebe, so romantisch sie anfangs daherkommt, auf Dauer doch ein wenig abnutzt und den profanen Dingen in die Quere kommt. Mehrere Frauengestalten durchwandern den Roman, der sich gut und flüssig liest und nachdenklich machen soll, damit etwas hängen bleibt von dem, was die Autorin sagen will, ehe sie uns

aus den papiernen Seiten in das, was im Idealfall als Nachklang bleiben wird, entlässt. Ohne erhobenen Zeigefinger und auch ohne eine Parteinahme für die eine oder andere Seite. Nein, eher gut konstruiert, damit die Geschehnisse nachvollziehbar sind und sich vielleicht der eine oder andere Leser wiedererkennt.

„Das ist das eine Buch, das ich jedem in die Hand drücken möchte, der etwas über deutsche Gegenwartsliteratur, dieses Land und seine Menschen erfahren will.“ (Denis Scheck, WDR2, Köln).

M. Gitzel



Renate Bergmann Ihr habt es gut, ihr habt ja mich

Rowohlt-Taschenbuchverlag 2025,
253 S., 13 Euro
ISBN 978-3-499-01613-4

Da ist sie wieder, frisch und frech, das Berliner Original mit der kessen Lippe, vier Ehemänner hat sie überlebt, jeder liegt auf einem anderen Friedhof in und um Berlin herum. Mittlerweile ist sie 82 Jahre alt, aber immer noch kaum zu bremsen. Und sie steht, obwohl sie es so richtig gar nicht zugeben mag, irgendwie doch gern im Mittelpunkt des Geschehens, ob in der Stadt, als es sie noch dort umtrieb, aber doch viel lieber auf dem Dorf, wo jeder jeden kennt und gern auf alles Mögliche angestoßen wird immer unter der Prämissen: wir sind ja nur einmal jung, und so wie jetzt und hier, kommen

wir nie wieder zusammen. Und darauf einen Korn! Dazu lässt sich Nati (Renate) kaum extra auffordern, alles was nach Klärung ruft, wird mit einem Schnaps begossen, damit sich die Gehirnwindungen ja nicht das Faulenzen angewöhnen, denn wenn sie eines gut haben kann, die Bergmannsche, dann ist es das letzte Wort, das sie ungern hergibt, nur damit ein anderer es hat. Das kommt überhaupt nicht in die Tüte und in Frage erst recht nicht.

Und nun stehen Wahlen ins Haus, auch in Spreeweide kurz vor Berlin. Und Renate kandidiert. So mit viel Tamtam, eigentlich will sie das alles ja gar nicht, aber ehe es ein anderer, viel weniger kompetenter Mensch als sie tut, dann doch lieber sie. Bald prangen überall Wahlplakate und verkünden, dass es um mehr geht als nur irgendeiner x-beliebigen Person in der dörflichen Gemeinschaft den Rücken zu stärken. Nein, Renate würde dann doch lieber aus Einsicht in die Notwendigkeit mitmischen und wenn schon nicht in der ersten, dann eben in der zweiten Reihe des Geschehens und um gewissen Häuptern um sie herum, die zum großen Teil einer einzigen Sippe entsprossen, in die Suppe zu spucken, weil es ja nach dem Fall der Mauer nun endlich möglich ist, statt nur Zettel zu falten wie im Osten, in eine Wahlkabine zu gehen und ordentlich eine frei gewählte Stimme abzugeben oder auch mehrere, falls möglich und nötig. Doch lesen Sie selbst, ich tat es schon mit einiger Freude an der Einfachheit altbekannter Worte und an recht gelungener Überspitzheit im Vokabular der Technik von heute, doch tun Sie bitte eines nicht: das Niedergeschriebene tierisch ernst nehmen.

M. Gitzel



Velma Wallis Zwei alte Frauen

Piper 2005
128 S., 12 Euro
ISBN 978-3-492-24569-2

Das indianische Leben in Alaska ist ein ständiger Überlebenskampf, zumal im Winter. Als der Hungertod droht, entscheidet der Stamm, zwei alte Frauen als „unnütze Esser“ zurückzulassen. Doch die Frauen geben nicht auf und schaffen es, für sich selbst zu sorgen und am Ende sogar ihren Stamm zu retten. Diese auf einer Legende beruhende Erzählung ist mehr als eine simple Umkehr der scheinbaren Verhältnisse. Wir erhalten lebendige Eindrücke in die Welt der Nomaden der Arktis. Einfühlend schildert Velma Wallis, die selbst in einem Indianerstamm Alaskas aufgewachsen ist, wie sich Ideale von Familie, von Männlichkeit und Heldenmut verändern. Die Geschichte war so revolutionär, dass zunächst kein Verlag bereit war, die Erzählung zu veröffentlichen. Sowohl die Idealvorstellungen der indianischen wie der modernen Gesellschaft stelle sie auf den Kopf, so die Begründung. Nicht nur der Stamm blickt anders auf seine Ältesten, auch die Frauen erfinden sich im Laufe der Geschichte neu. So ist die Novelle auch ein Beispiel, wie sich das Verhältnis zwischen Generationen und Geschlechtern ändern kann. Werden alte Menschen als unproduktive Mitglieder an den Rand gedrängt?

Fühle ich mich als alter Mensch überflüssig? Was erwarte ich von den anderen? Und welchen Beitrag will und kann ich noch leisten? „Zwei alte Frauen“ ist eine Einladung, über solche Fragen nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

A. Pollerberg



Caroline Wahl Die Assistentin

Rowohlt Verlag GmbH 2025
368 Seiten, 24 Euro
ISBN: 978-3-498-00770-6

Unter dem Thema „Frausein gestern heute morgen“ wird das Problem der Frau im patriarchalischen System genauestens beleuchtet und zwar in einem brandneuen, eben erst erschienenen Roman von Caroline Wahl „Die Assistentin“.

Die Hauptfigur arbeitet in einem Verlag, durchaus vom Chef anerkannt und trotzdem muss sie hart mit dessen Launen kämpfen, wenn sie sich nicht zum Opfer machen lassen will. Und C. Wahl lässt ihre Figur schließlich gewinnen.

Erzähltechnisch ist der Roman sehr modern gestaltet; teilweise gewöhnungsbedürftig.

Selten wurden eine Autorin und ihr Buch so beharrlich und vor allem so kontrovers diskutiert. Ein Grund sich selbst ein Bild zu machen. Jeder mag es versuchen. Gerade zu einem Thema, das in unserer Zeit immer brisanter wird.

E. Schmidtke

Suchbild

Foto: Neuhaus



Wo findet man dieses Wandrelief, das Josef Konrad Schlaun darstellt?

a - a - al - an - ber - beth - bü - char - cla - dith
dros - e - e - e - em - fing - fuchs - ga - gal
gard - gel - gre - hoff - hüls - irm - ka - la
lem - li - li - lit - lot - ma - ma - ma - mann
mar - net - ney - nich - per - ra - ratz - ri - sa
schmitt - schwaet - spie - stein - su - ta - te
te - te - te - ti - u - üf - ur - von - von - zer - zin

Rümpelfix  **der Laden**
natürlich Gebrauchtes!

HFR GmbH
seit 1980

Rümpelfix-Secondhandladen mit Deko- und Haushaltswaren, Büchern, Schallplatten, wunderschönem Porzellan und so manchen weiteren Schätzen!

Wir führen auch **Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, Kleinumzüge und Transporte** durch.

Münster, Bremer Straße 42, Mo. – Fr. 10-17 Uhr
Tel. 0251-609460 und 0251-87149750
info@ruempelfix.de, www.ruempelfix.de

Münster-Silbenrätsel

Adalbert Pollerberg

In diesem Silbenrätsel suchen wir Frauen aus verschiedenen Epochen, die mit Münster verbunden sind. Gefragt ist jeweils der Vor- und Nachname. Aus den jeweils genannten Buchstaben ergibt sich das Lösungswort. Als kleine Hilfe wird auch die Gesamtzahl der Buchstaben angegeben.

1. Kinderbuchautorin, 1980 für ihr Buch „Emma“ ausgezeichnet (1933-2020) – 7. von 11 Buchstaben
2. Letztes Opfer der Hexenverfolgung in Münster, eine Straße in Mauritz ist nach ihr benannt (160?-1635) – 2. von 15 Buchstaben
3. Fürstin des aufgeklärten Katholizismus, lud illustre Gesellschaften in ihr Bauernhaus in Angelmodde ein (1748-1806) – 11. von 18 Buchstaben
4. Sängerin und Schauspielerin, sang in der Verfilmung des Glöckner von Notre Dame (*1963) – 1. von 9 Buchstaben
5. Bundesrichterin, erste und einzige Frau als Richterin am Bundesverwaltungsgericht (1909-1989) – 9. von 16 Buchstaben
6. Bildhauerin, schuf vier Standbilder für den Saal des Ständehauses (1833-1907) – 10. von 12 Buchstaben
7. Überlebende des Holocaust, deren Lebensgeschichte 2009 als Film erschien (1912-2014) – 6. von 12 Buchstaben
8. Schriftstellerin, schuf den Knaben im Moor (1797-1848) – 5. von 24 Buchstaben
9. Künstlerin, erkämpfte sich ihren eigenen Weg und wurde eine wichtige Figur der Berliner Kulturszene (1871-1928), ihr Weg liegt im Viertel der Heimatdichter – 6. von 11 Buchstaben
10. Malerin, führte als erste Oberin der Clemensschwestern die Krankenpflege in Münster ein (1767-1812) – 6. von 12 Buchstaben
11. Politikerin, Bundesministerin für Bauwesen und die Präses der ev. Kirchensynode (*1942) – 8. von 17 Buchstaben
12. Philosophin, Pädagogin, Ordensfrau und Holocaust-Opfer (1891-1942) – 6. von 10 Buchstaben
13. Clemensschwester, als „Euthymia“ seliggesprochen (1914-1955) – 1. von 10 Buchstaben

Zehn Fragen zur neueren Geschichte

Hildegard Schulte

1. Was beschlossen 1950 die Außen- und Verteidigungsminister des Atlantikpakts NATO?
 a) Ein Dekret, das die militärische Erstarkung Deutschlands verhindern sollte
 b) Die Bildung einer westeuropäischen Armee, an der auch deutsche Soldaten teilnehmen sollten.
 c) Ein Dekret, das die Mitglieder verpflichten sollte, bei einem Angriff auf eines der NATO-Mitglieder militärischen Beistand zu leisten
2. In welchem Jahr wurde der Bundesgrenzschutz gegründet? a) 1950 b) 1955 c) 1963
3. Warum befahl Adolf Hitler 1945 die Zerstörung sämtlicher Industrie- und Versorgungseinrichtungen im Reichsgebiet beim Heranrücken der Gegner?
 a) Hitler wollte endlich den Krieg gewinnen
 b) Hitler wollte dort ein Naturschutzgebiet anlegen
 c) Die Alliierten sollten bei ihrem Vormarsch nur noch verbrannte Erde vorfinden
4. In welchem Jahr wurde die Bundeswehr gegründet? a) 1950 b) 1955 c) 1961
5. Wer hilft seit 1945 Menschen, die in bewaffneten Konflikten oder auf der Flucht jede Spur von ihren Angehörigen verloren haben?
 a) DRK Suchdienst b) Bundeskriminalamt
 c) Bundesverband ANUAS
6. In welchem Jahr wurde der Kaufhausbrandstifter Andreas Baader aus dem Zuchthaus in Berlin-Tegel befreit? a) 1959 b) 1962 c) 1970
7. Was passierte 1965, als die Bundesrepublik diplomatische Beziehungen zu Israel aufnahm?
 a) Die UdSSR protestierte
 b) Ägypten, Jordanien, Kuwait und der Irak brachen die diplomatischen Beziehungen zur BRD ab
 c) Die USA drohte mit dem Abbruch aller weiteren Verhandlungen
8. Welche komplette Fußballmannschaft, darunter auch Helmut Schön, flüchtete 1950 aus der DDR nach West-Berlin?
 a) SG Dresden-Friedrichstadt b) SG Dynamo Fürstenwalde c) FC Anhalt Dessau
9. Wann fand die erste Documenta in Kassel statt?
 a) 1955 b) 1962 c) 1970
10. Welcher amerikanische Film des britischen Regisseurs Alfred Hitchcock erlebte 1960 seine deutsche Erstaufführung?
 a) Psycho
 b) Rebecca c) Das Fenster zum Hof

Buchstaben-Sudoku

Adalbert Pollerberg

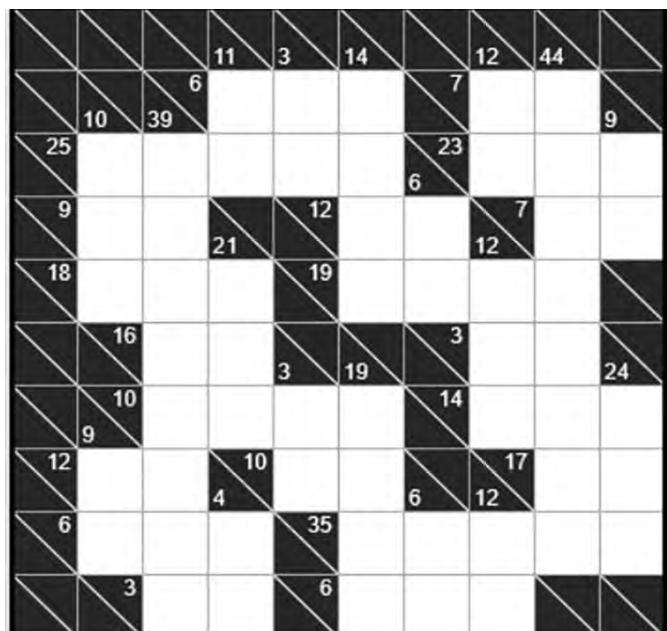
In dieses Sudoku sind die 9 Buchstaben der Wörter MINE und VECHTA so einzutragen, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem umrandeten Neunerquadrat jeder Buchstabe genau einmal erscheint. Die hellgrauen Kästchen ergeben das Lösungswort.

V		T	C		A		
				A			C
	N					M	
H			T			A	
				H			N
M		E	C				V
	E				A	V	H
				T			
A	T				C	N	I

Kakuro

Beim Kakuro werden Kreuzsummen gebildet. Zahlen in der oberen Ecke zeigen die waagerechte, in der unteren Ecke die senkrechte Summe an. Dabei gilt:

- Nur Zahlen zwischen 1 und 9 einsetzen
- In jedes freie Feld nur eine Zahl
- In jeder Summe jede Zahl nur einmal



De Welt

Paula Wilken

De Lüde seggt, de Welt is schlächt.

Dat is nich rächt!

De Welt is guet äs Gott se mok.

De Welt is schön, bes in den lesten Hook

von Sun nun Maon un Stän belöcht.

Bloß wat nich döggt op düsse Welt,

dat is de Mensk, op Jagd nao Macht un Geld!

Paula Wilken (1910 – 1988) gründete 1982 den „Plattdeutschen Gesprächskreis“.



Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Münster,
Seniorenredaktion, Aegidiistraße 70,
48143 Münster

Verantwortlich:

Esther Joy Dohmen, Direktorin der
Volkshochschule der Stadt Münster,
und Christine Bertels

Vertrieb:

Volkshochschule der Stadt Münster

Erscheinungsweise:

Vierteljährlich. Nachdruck nur mit
Genehmigung der Redaktion

**Die MSZ ist kostenlos erhältlich
im VHS-Info-Treff, in der
Münster-Information im
Stadthaus, in der Stadtbücherei,
im Amt für Stadt- und
Regionalentwicklung, in allen
Filialen der Sparkasse, in den
Bezirksverwaltungen Handorf,
Hiltrup, Mitte, Nord, Südost, West
und im Bürgerhaus Kinderhaus
sowie im Infopunkt-Hiltrup**

Redaktionsleitung:

Hildegard Schulte,
Tel. 02 51/ 31 58 61, E-Mail:
hildegard.schulte@t-online.de

Gabriele Neuhaus,
Tel. 01 60-7 54 65 28,
E-Mail: gwnhs-zb9@web.de

MSZ-Website:

www.muenster.org/msz

Redaktionsmitglieder:

Marion Gitzel, Gabriele Neuhaus,
Dr. Regine Prunzel,
Eva Schmidtke, Hildegard Schulte

Gastautoren:

Bärbel Elstrott, Adalbert Pollerberg,
Josef Scheller

Anzeigen:

A. Pollerberg, Tel. 01 77-29 13 65 0,
E-Mail: a.pollerberg@ed-t.de

Layout:

A. Pollerberg, Droste-Hülshoff-Str. 1,
45721 Haltern am See

Druck:

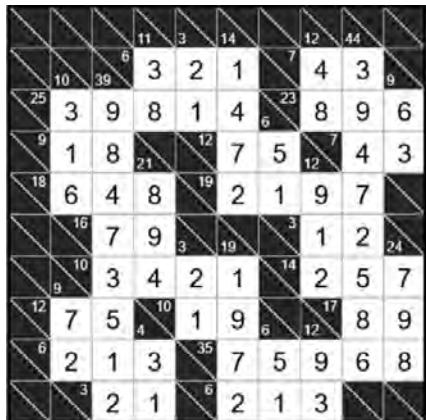
Druckerei Joh. Burlage
Meesenstiege 151, 48165 Münster

Buchstaben-Sudoku

V	H	T	C	M	I	A	N	E
E	M	I	N	A	H	T	V	C
C	N	A	V	E	T	I	M	H
H	C	N	T	I	V	E	A	M
T	A	V	E	H	M	C	I	N
M	I	E	A	C	N	H	T	V
I	E	C	M	N	A	V	H	T
N	V	H	I	T	E	M	C	A
A	T	M	H	V	C	N	E	I

Lösung: „Cavete canem“ / „Hütet euch vor dem Hund“: Lateinisches Sprichwort als Ursprung für die älteste bestehende Studentenkneipe Münsters

Kakuro



**Allen wünschen wir einen
guten Start ins neue Jahr!
Die nächste MSZ-Ausgabe
erscheint am 5. März 2026**



DIE DAMIAN KLINIK – Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte

//// Hilfe bei Depressionen, Angsterkrankungen, Traumata und chronischer Erschöpfung

//// Individuelle Therapien und Behandlungen – stadtnah und doch im Grünen

//// Spezifische Einzel- und Gruppenangebote

Alexianer Münster GmbH

Damian Klinik

Alexianerweg 9

48163 Münster

Tel.: (02501) 966 20 000

www.alexianer-muenster.de



Dr. Cornelius Hänsch



Ihr Ansprechpartner zur Nachlassplanung

- » Testamente
- » Vollmachten
- » Erbteilung, Pflichtteil
- » Nachlassabwicklung
- » Testamentsvollstreckung

Telefon: 0251 – 5908 3920
e-Mail: service@drhaensch.legal

Dr. Cornelius Hänsch
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6 | 48145 Münster

Neue Fenster: Machen Sie Ihr Zuhause sicher!



Rudolf-Diesel-Str. 47
48157 Münster
Tel. 0251-92430-0

www.fensterbau-uckelmann.de

Gezielt werben bei Seniorinnen und Senioren in Münster!

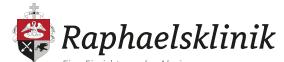
Unverbindlich
MSZ-Anzeigenpreise
erfragen unter:

a.pollerberg@ed-t.de
0177-2913650



Clemenshospital

Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemensschwestern



Raphaelsklinik

Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemensschwestern

PHYSIOTHERAPIE am Clemenshospital und in der Raphaelsklinik

THERAPIEANGEBOTE:

- /// Physiotherapie
- /// Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage
- /// Manuelle Therapie, auch bei Kiefergelenksbeschwerden (CMD)
- /// Manuelle Lymphdrainage
- /// Krankengymnastik am Gerät/Med. Trainingstherapie (nur in Raphaelsklinik)
- /// Atemtherapie, auch bei Mukoviszidose oder schweren Atemwegserkrankungen
- /// Spezialisierte Kindertherapie, Bobath-Therapie (nur im Clemenshospital)
- /// Klassische Massage und Wärmebehandlung (Fango/Heißluft)

KURZFRISTIG
AMBULANTE
TERMINE FREI!

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT:

Physiotherapie des Clemenshospitals
Düesbergweg 124, 48153 Münster
Tel.: (0251) 976-2164
physio-clemenshospital@alexianer.de

Physiotherapie der Raphaelsklinik
Loerstraße 23, 48143 Münster
Tel.: (0251) 5007-2490
physioraphaelsklinik@alexianer.de

ABRECHNUNGSAUTEN:

Alle gesetzlichen und privaten Kassen und Berufsgenossenschaften

Die Partnerfairmittlung

für reifere Menschen mit Niveau

Gemeinsam jung zu bleiben
ist viel schöner, als alleine
alt zu werden!

seit 25 Jahren



In der Zeit der oft anonymen Singlebörsen, legen immer mehr Menschen Wert auf eine individuelle Betreuung und wissen die diskrete Dienstleistung einer seriösen Partnervermittlung zu schätzen.

Ihre Vorteile

- Alle meine Kunden, sowie deren privates Umfeld, sind mir persönlich bekannt und sie wohnen in der Nähe.
- Ihr Wunsch nach einem geeigneten Partner steht für mich an erster Stelle. Darum wird jeder Vorschlag sorgfältig ausgewählt und dann mit Ihnen telefonisch besprochen.
- Absolute Diskretion ist für mich eine Selbstverständlichkeit, darauf gebe ich Ihnen mein Wort.
- Ein persönliches Gespräch ist für Sie völlig unverbindlich und selbstverständlich kostenlos.

Rufen Sie mich an:

Martin Schürmann Tel. 0251 - 471 19

www.partnerfairmittlung-ms.de





Service ist einfach!

Wir sind für Sie da, direkt und persönlich: per Telefon, E-Mail oder Chat.

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr helfen ausgebildete Bankkaufleute Ihnen im KundenServiceCenter bei allen Fragen und Wünschen rund um Ihre Finanzen!

Sie erreichen uns

☎ telefonisch: 0251 598-0

✉ per Kontaktformular unter sparkasse-mslo.de/ksc

💬 im Chat auf sparkasse-mslo.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Münsterland Ost**