

Gut vernetzt in Heimersdorf



DAS MAGAZIN

2. Halbjahr 2021

Ein Magnolienbaum in voller Blütenpracht



In etlichen Heimersdorfer Gärten stehen solche Prachtbäume

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Impressum.....	3
In eigener Sache.....	4
Leserbriefe.....	4
Wir stellen vor:.....	5
Der Krankenpflegeverein Köln-Nord e.V.....	5
Heimersdorfer VIPs stellen sich.....	7
Was war los im SeniorenNetzwerk?.....	8
Es finden wieder Offene Treffs statt.....	8
Was mir das Internet bringt.....	9
Was geschah in Heimersdorf?.....	11
Pingenwegunterführung endlich fertig.....	11
Corona Impfung im Johanniter-Stift Gut Heuserhof.....	13
Testzentrum in Heimersdorf.....	14
Impfpraxis im Taborsaal.....	14
Pflanzenbörse Siedlergemeinschaft.....	15
Der Sommer wird schön.....	16
Auch Heimersdorfer könnten die Wohnungsnot in Köln lindern.....	18
Menschen in Heimersdorf – ein Porträt.....	20
Was könnte sonst noch interessieren?.....	22
Positives in Coronazeiten - Kein Lockdown für den Frühling.....	22
„Ich vermisse dich!“.....	23
Neues aus der Ev. Hoffnungsgemeinde im Kölner Norden.....	24
Nacht der Mystik	25
Neues aus der kath. Kirchengemeinde Hl. Johannes XXIII.....	28
Bedeutung der Straßennamen Nr. 5: Am Eichelberg.....	29
Heimersdorfer Geschichte Nr. 5: Köln in der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts.....	31
Ausflugsziele rund um Köln Nr. 6: Der SinnesWald Leichlingen.....	33
Ein Herz für Rentner.....	36
Amüsantes... und auch Nachdenkliches.....	37
Auf ein Wort.....	38
Was ist Glück?.....	38
Die „Vor-Lesung“.....	40
Der Ego-Tunnel.....	40
Aphorismus.....	42
Veranstaltungen in Heimersdorf.....	43
Zum Bild auf der Titelseite.....	44

Impressum

Postadresse: SeniorenNetzwerk Heimersdorf
c/o Johanniter-Stift Gut Heuserhof,
Giershausener Weg 21, 50767 Köln (Heimersdorf),
mailto: SNW-Heimersdorf@web.de

Erscheint zweimal im Jahr (Februar, August) kostenlos mit 1.000 Exemplaren im Einkaufszentrum Heimersdorf und online über die Internetseiten <https://Heimersdorf.de>, <https://unser-quartier.de/SNW-Heimersdorf> und <http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/heimersdorf/>

Redaktion: Karl-Heinz Kock (KHK) Tel: 0221 / 790 2277
Brigitte Bördgen (BB)
Renate Hense (RH)
mailto: Magazin-Heimersdorf@web.de

Beiträge von Mitgliedern der Redaktion werden lediglich mit den hier angegebenen Initialen unterzeichnet.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen sind für beidelei Geschlecht gemeint.

Wir bedanken uns für den Druck dieser Magazinausgabe bei:



Sermin Orhan

Rechtspflege
Gesetzliche Betreuung
Rentenangelegenheiten



Nie war gesetzliche Betreuung so wichtig wie heute.
Warum es besser ist, die gesetzliche Betreuung auch im Vorfeld auszusuchen? Weil in unserer modernen Zeit Angehörige oft örtlich entfernt leben, sodass Sie ggf. keine Betreuung übernehmen können oder Unterstützung benötigen.
Anspruch auf eine gesetzliche Betreuung hat jede Person, die ihre (Renten-, Wohnungs-, Sozialversicherungs-, Vermögens-) Angelegenheiten nicht mehr selber regeln kann.



Volkhovener Weg 172
50767 Köln



sermin.orhan@netcolognede



0221 16899520
0221 16899521 (Fax)



Wir stellen vor:

In dieser Rubrik werden Organisationen, Vereine, Unternehmen und Initiativen vorgestellt, die für Heimersdorf eine Bedeutung haben.

Der Krankenpflegeverein Köln-Nord e.V.



Historie

Der Krankenpflegeverein Köln-Nord e.V. (KPV) wurde vor 50 Jahren im Oktober 1971 gegründet mit dem Ziel, pflegebedürftige Menschen in ihrer häuslichen, vertrauten Umgebung zu versorgen und pflegende Angehörige zu entlasten nach dem Prinzip „ambulant vor stationär“. Kurz zuvor war im heutigen Heimersdorf die „Neue Stadt“ als damals kinderreichste Siedlung der Bundesrepublik entstanden. Die beiden Pfarrer Hausdörfer (kath.) und Hülser (evang.) beauftragten Diakon Hymmen, hier zu helfen. Es wurde ein Vorgängerverein des KPV gegründet, ein Vorstand gebildet und Mitglieder gewonnen. Die katholische Kirche stellte Frau Gisela Göbbels als Krankenschwester an. Die Zahl der Patienten und Krankenschwestern wuchs. Im heutigen Stadtbezirk kamen danach noch 3



weitere Pflegevereine hinzu: in Pesch, Worringen und den Rheindörfern. 1981 wurden in NRW „Sozialstationen“ eingerichtet. Um für die Pflegeleistungen dort Gelder zu erhalten, musste der KPV sich einem Wohlfahrtsverband anschließen. Er schloss sich dem Orts-Caritas-Verband (OCV) an, der die Kirchliche Pflegestation in den bisherigen Räumen des KPV am Taborplatz er-

öffnete und 2 Mitarbeiterinnen zur Verfügung stellte. In den Jahren 1993 und 1994 wurden vom KPV Verbesserungen für Schwerkranke besprochen. Der KPV übernahm wieder die Pflegetätigkeit vom OCV und bildete eine Arbeitsgemeinschaft „Ambulanter Hospizdienst

im Kölner Norden“ (aH). Dazu wurden Teile des Personals ausgebildet und eine Koordinatorin für den aH eingestellt. Mit den 3 weiteren Krankenpflegevereinen im Kölner Norden wurden die Personalkosten nach deren Größe geteilt. Am 3. Mai 1995 trat der aH mit seinem Angebot an die Öffentlichkeit. Der KPV firmierte von da an unter seiner heutigen Bezeichnung.

Auf Grund des starken Wachstums war der KPV bis 2010 nicht mehr konfliktfrei ehrenamtlich zu verwalten. Der Pflegebetrieb (d.h. Personal, Einrichtung und Patienten) wurde Mitte 2010 auf vertraglich für die Mitglieder gesicherter Basis an die Caritas der Stadt Köln (CV) übertragen, die seitdem in Heimersdorf die größte Caritas-Sozialstation in Köln betreibt.

Heute

Der KPV hat heute ca. 800 Mitglieder und sieht seine Aufgabe unverändert darin, alten und kranken Menschen in Heimersdorf, Seeberg, Chorweiler, Merkenich, Blumenberg, Weiler/ Volkhoven und Roggendorf/Thenhoven in ihrer häuslichen Umgebung eine qualifizierte Pflege zukommen zu lassen und pflegende Angehörige zu entlasten. Dies geschieht, wie oben geschildert, mit dem CV, mit dem eine vertraglich bindende Vereinbarung geschlossen wurde, Vereinsmitglieder des KPV pflegerisch zu versorgen unabhängig von der jeweiligen Auslastung. Das Pflegeteam der Caritas-Sozialstation in Heimersdorf besteht aus über 35 ausgebildeten Mitarbeiter*innen. Sie besitzt die Berechtigung zur medizinischen Versorgung von Schwerstkranken und sterbenden Menschen (Palliativpflege).



Der KPV strebt an, den pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen trotz ihres Hilfebedarfs eine möglichst eigenständige und selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen. Die Angebote stehen jedem Mitglied offen, unabhängig von Religion, Nationalität oder sozialem Status.

Nähere Informationen zum KPV finden Sie im Internet unter www.pflege-koeln-nord.de, etwa zu den Leistungen, der Erreichbarkeit und den Kontaktpersonen.

Wilfried Neumann, 1. Vorsitzender
Bilder: KPV

Heimersdorfer VIPs stellen sich

Wilfried Neumann

In „Amt und Würden“: als Verlobter / Ehemann / Vater,
und als 1. Vorsitzender des Krankenpflegevereins Köln-Nord e.V.

geboren in: Stommeln

nach Stationen in: Junkersdorf und Lövenich

In Heimersdorf seit: 1974



Ihre unangenehmste tägliche Beschäftigung?

Ihr wichtigstes Arbeitsmittel?

Ihre Wunsch-Arbeitszeit?

Welchen Berufswunsch hatten Sie einmal?

Haben Sie ein Lebensmotto? Welches?

Für welches Produkt würden Sie mit Ihrem Namen werben?

Was würden Sie ändern, wenn Sie Politik gestalten könnten?

Was schauen Sie sich gern im Fernsehen an?

Wo würden Sie gern leben?

Wie verbringen Sie am liebsten Ihren Urlaub?

Was ist Ihr Lieblingssport?

Wann reißt Ihr Geduldsfaden?

Mit wem würden sie gern mal essen gehen?

Welche natürliche Gabe möchten Sie besitzen?

Welche Musik begeistert Sie?

Was würden Sie mit einem großen Lottogewinn machen?

Den PC ausschalten

PC

Als Rentner bin ich fast ungebunden, wenn ich tagsüber arbeite

Journalist

Jedem das Seine (Suum quique)

Eine heimische Obstsorte

Die Wahlkreisordnung auf allen Wahl-
ebenen (außer Bezirksvertretung)

Nachrichten in öffentlich-rechtlichen
Sendern

In einem kleinen Ort mit schneller
Verkehrsanbindung nach Köln

Abwechselnd Besichtigungen und
Ruhephasen

Fahrradfahren

Wenn jemand eine schikanöse Benach-
teiligung erfährt

Mit jemand, der sich gutes Essen nicht
leisten kann

Geduld

Oldies, auch manche Deutsche

Größtenteils meinen Nachkommen
geben. Die sollten aber keine Pläne
schmieden, da ich kein Lotto spiele.

Was war los im SeniorenNetzwerk?

Mitglieder des SeniorenNetzwerk Heimersdorf berichten über die Aktivitäten, die sie gemeinsam unternommen haben.

Es finden wieder Offene Treffs statt

Durch die Coronakrise konnten die Mitglieder vom SeniorenNetzwerk Heimersdorf lange Zeit nicht persönlich im Offenen Treff (OT) zusammenkommen. Nachdem die Corona-Inzidenz (Zahl der Neuinfektionen) aber über lange Zeit sehr niedrig war, hat die Johanner-Stiftung Gut Heuserhof einen Raum freigegeben, in dem sich die Senioren wieder persönlich treffen können. Da dieser Raum im Gebäude des Alten- und Pflegeheim Gut Heuserhof liegt, wurde für die Teilnahme eine Bestätigung verlangt, dass man entweder zweimal geimpft wurde oder eine COVID-19 Erkrankung überstanden hat.



Es wurde in der Coronazeit versucht, sich im Internet virtuell in einer Videokonferenz zu treffen, aber das war erstens nur für diejenigen möglich, die bereits einen Internetzugang haben und das sind nur etwa die Hälfte der Mitglieder. Die andere Hälfte wäre also vom OT ausgeschlossen gewesen, was denen gegenüber als unfair empfunden wurde. Aber der Versuch war auch nicht sehr erfolgreich, weil die notwendige Übung bei den meisten noch fehlte. Also blieb es bei Telefonaten und E-Mails.

Nun sind die Mitglieder wieder recht zahlreich erschienen. Klar, dass die Tagesordnung, die von der Planungsgruppe erstellt wurde, diesmal wegen der langen Pause nicht ganz kurz war. Dennoch haben alle Teilnehmer es genossen, wieder in fröhlicher Runde bei Kaffee und Keksen zusammen zu sitzen und auch miteinander Plauschen zu können. Und es wurde wieder einmal deutlich, worum es bei unserem SeniorenNetzwerk in Heimersdorf geht:



Text: KHK
Bild: pixabay

Was mir das Internet bringt

Seit mein Mann in den Ruhestand trat, war eine beliebte gemeinsame Tätigkeit nach dem Frühstück als Gehirnjogging Kreuzworträtsel zu lösen. Mein Mann meinte, dass die Antworten zu schwierigen Fragen doch viel schneller und umfassender mit einer Suche im Internet herauszubekommen seien.



Eigentlich interessieren mich Computer nicht besonders. Aber für diesen Zweck hatte ich Lust es mal auszuprobieren. Deshalb haben wir uns vor etwa 15 Jahren bei ALDI einen preiswerten Tablet-PC mit dem gängigen Betriebssystem Android® gekauft. Mein Mann, der schon seit den 1990-er Jahren mit PCs beruflich gearbeitet hat, konnte sich relativ schnell mit der Benutzung des Tablets vertraut machen. Die wichtigste Umstellung war es für ihn, die Bedienung und Steuerung

statt mit einer Maus und einem Cursor-Symbol auf dem Bildschirm, nun mit Fingergesten (Tippen, Schieben, Spreizen) auf dem Touch Screen durchzuführen. Einen WLAN-Router, mit dem man verschiedene Computer per Funk mit dem Internet verbinden kann, hatten wir bereits im Arbeitszimmer meines Mannes, sodass wir mit dem Tablet jetzt einfach ohne Kabelanschluss vom Frühstückstisch aus ins Internet gelangen konnten.



Zum einen merkten wir, dass einfache Kreuzworträtsel uns bald zu langweilig wurden und haben uns an schwierigere herangewagt, wo die Fragen als Rätsel formuliert sind (z.B. „Um die Ecke gedacht“ in der Apotheken Illustrierte oder

der HörZu). Jetzt zeigte sich, dass man im Internet auch ganz einfach sogar Zitate oder Sprüche mit Volltextsuche finden konnte. Damit konnten wir jetzt auch Fragen beantworten, wenn man den richtigen Spruch dazu fand.



Super! Bald entdeckte ich aber, dass mir das Internet



viel mehr bieten kann. Ich sehe ab und zu gerne das „ARD Buffet“, „Kaffee oder Tee“ im SWR oder im BR „Wir in Bayern“ (Ich komme aus dem Bayrischen Unterfranken). Und in den Magazinen werden sehr oft Vorschläge zum Basteln und Dekorieren oder Rezepte für Gerichte oder Kuchen vorgestellt, die mich interessieren.

Da die Sender dies meist zum Vertiefen in ihrem Internetauftritt auch anbieten, hatte ich nun die Möglichkeit, mir vieles genauer anzusehen und weitere Informationen zu erhalten. Als mein Mann dann einen preiswerten Drucker anschaffte, der über das WLAN angeschlossen werden konnte, war sogar ein Aus-druck dieser Anleitungen möglich. Mega! Gelegentlich interessieren mich zu Sendungen auch die Hintergrundinformationen,

zu denen in der TV-Sendung gesagt wird, dass sie auf der Homepage des Senders zu finden sind – nun alles kein Problem mehr. Hammer!

Später habe ich entdeckt, dass es in YouTube Videos zu praktisch allen Themen gibt und das hat mir gewissermaßen ein neues Universum geöffnet. Es fing an mit dem Video „Die Zerstörung der CDU“ von Rizo (Influencer mit blauer Haarlocke), weil es ein politischer Aufreger wurde und öffentliches Interesse erregte. Daraufhin habe ich dort nach Anleitungen zum ansprechenden Gestalten von Geldgeschenken gesucht und etliche sehr schöne Vorschläge gefunden, die im Video genau und Schritt für Schritt zeigen, wie man sie anfertigt. Man glaubt nicht wie viele Bastelanleitungen für alles Mögliche es gibt. Jetzt konnte ich mir viele Anregungen für unsere Kreativgruppe im SeniorenNetzwerk Heimersdorf besorgen und auch einige preisgünstige Bezugsquellen für Bastelmaterialien, die man direkt im Internet (online) bestellen kann.

Um 2010 herum hat mein Mann sein einfaches Handy, mit dem man nur telefonieren konnte, gegen ein Smartphone eingetauscht, mit dem er nun praktisch überall und jederzeit im Internet „surfen“ kann: Wetter, ÖPNV-Fahrpläne, Veranstaltungen, Karten mit Standortanzeige und Routenplan, News, etc. Inzwischen habe auch ich mein eigenes Smartphone, mit dem ich außer den schon genannten Internetaktivitäten nun auch mit Video telefonieren und auch Nachrichten über WhatsApp austauschen kann, wenn der Gesprächspartner gerade nicht verfügbar ist. Bilder, Dokumente und Videos kann man sogar als Anhang mit versenden. Ausgesprochen praktisch!



Tablet und Smartphone verwende ich mittlerweile fast täglich mehrmals und ich fühle mich ganz deutlich mehr in das tägliche Leben eingebunden, was gerade jetzt bei den Kontakteinschränkungen in der Coronakrise ganz schön vorteilhaft ist. Ein Computer- und Technikfreak bin ich dadurch aber nicht geworden. Aber ich kann heute nicht mehr verstehen, warum so viele alte Menschen Computer und Internet in Bausch und Bogen ablehnen.

Die meisten erwähnten Geräte haben wir kostengünstig im Internet erworben, manchmal auch gebraucht besonders preiswert, d.h. Zugang zum Internet kann auch preiswert sein. Auch sonst kann man Kosten sparen, weil man relativ einfach für alles die günstigsten Angebote am Markt finden kann. Bei der Beschaffung von Hardware hilft übrigens im EKZ sehr kompetent Volaris EDV.

Text: Wiltrud Kock

Bilder: KHK, Lizenzfrei aus dem Internet.

Was geschah in Heimersdorf?

Hier wird darüber berichtet, was sich im Stadtteil Heimersdorf im vergangenen Halbjahr ereignet hat. Selbstverständlich ist dieses nicht vollständig, weil es davon abhängig ist, was an die Redaktion herangetragen wird.

Pingenwegunterführung endlich fertig

Der direkte Weg von Heimersdorf nach Lindweiler führt über den Pingenweg¹ unter der Bahntrasse hindurch. Aber dies war über etliche Jahre für alle Verkehrsteilnehmer eine Zumutung. Die Straße ist an dieser Stelle sehr schmal und für Fußgänger gab es auf beiden Seiten nur einen schmalen Streifen, was natürlich sehr gefährlich war. Einen Radfahrweg gab es wegen der Enge nicht. Der Zustand der Fahrbahndecke hatte sich sehr stark verschlechtert und Rad- wie Autofahrer wurden auf diesem Stück kräftig durchgeschüttelt.

Es wurde die Sanierung für 2,5 Mio € beschlossen, die aus den beiden schmalen Gehstreifen einen etwas breiteren auf nur einer Seite vorsieht. In den Kosten sind allerdings auch 1,5 Millionen für ein Pumpwerk enthalten, das dafür sorgt, dass sich auch bei starkem Regen unten in der Unterführung kein Wasser mehr anstaut und die Durchfahrt blockiert. Endlich wurde die Baustelle Ende April 2019 eingerichtet. Die Durchfahrt war ab da gesperrt und es musste ein weiter Umweg genommen werden. Die Fertigstellung war für März 2020 angekündigt. Nur dann passierte eine ganze Weile nicht viel. Erst im Sommer 2020 bekam die Abzweigung eine Baustellenampelanlage und es war nun gelegentlich etwas von Bauarbeiten zu sehen.

Aber im April 2021 waren die Bauarbeiten abgeschlossen und der Pingenweg mit der Unterführung für den Verkehr wieder voll freigegeben. Jetzt macht es auf der glatten Asphaltfah-



bahn geradezu Spaß, durch diese Unterführung zu fahren. Vorsichtig muss man wegen der Enge dennoch weiterhin sein.

Und so sieht die Abzweigung vom Volkhovener Weg heute aus (links).

¹ Siehe Magazin 1/2020

Die enorm lange Bauzeit ist wieder einmal ein Beispiel für schlechtes Straßenbaumanagement. Sicher hatte die Pingewegunterführung nicht die allerhöchste Priorität. Die Bürger wünschen sich aber für so kleine Baustellen kürzere Zeiten als geschlagene zwei Jahre.



Bahnhof Lindweiler auszugestalten. Das Ergebnis dieser phantasievollen Ausgestaltung ist aber so toll geworden, dass sich die Wartezeit sehr gelohnt hat. Es ist also sehr

Dann war der Pingeweg unter der Unterführung aber schon kurz danach wieder einige Zeit für Autos gesperrt wegen künstlerischer Arbeiten an den Wänden der Unterführung. Die Künstlergruppe „Goodluck“ hatte von den Lindweilern den Auftrag bekommen, die Wände der Unterführung als



empfehlenswert dort mal hinzufahren und einen Besichtigungstopp einzulegen, denn die drei Bilder hier reichen für einen guten Eindruck wirklich nicht aus.

Eigentlich gehört diese Unterführung nicht mehr zu Heimersdorf, das nur bis an die

Unterführung heranreicht, aber dennoch von der Verschönerung deutlich profitiert (Bild oben) – vielen herzlichen Dank dafür.

Text und Bilder: KHK

Bürgerverein
Köln Heimersdorf
/ Seeberg-Süd e.V.



vorstand@bvh-koeln.de
Zedernweg 26, 50767 Köln
dkhoehnenbvvh@gmail.com
<https://www.bvh-koeln.de>

Wir wollen auch Dich im Bürgerverein

Nur gemeinsam können wir viel für unsere Nachbarschaft und unser Veedel erreichen.

Corona Impfung im Johanniter-Stift Gut Heuserhof

Ende 2020 kam endlich für die meisten die ersehnte Nachricht, die Impfung der Bewohner und Mitarbeiter in stationären Einrichtungen beginnt. Wir im Heuserhof bekamen an Weihnachten, die Möglichkeit alle impfwilligen Bewohner und Mitarbeiter zu melden. Es begann eine aufregende Zeit der Vorbereitung. In unserer täglichen Morgenrunde, die wir seit der Corona Pandemie im Leitungsteam abhalten, wurde alles besprochen und wir haben uns gegenseitig ausgetauscht.

So wie ging es dann weiter? Unser Einrichtungsleiter hat dann die notwendigen Daten ausgearbeitet und weitergeleitet. Wir mussten eine Vielzahl von Formularen für alle Bewohner und Mitarbeiter vorbereiten. Da war zum einen ein Aufklärungsbogen, der über die Impfung und den Impfstoff aufklärt. Zu dieser Zeit wurde ausschließlich mit Biontech/Pfizer geimpft. Andere Impfstoffe hatten noch keine Zulassung.

Auch musste ein Anamnesebogen ausgefüllt werden, der über Vorerkrankungen und einzunehmende Medikamente Auskunft gibt. Dies diente nicht nur zur Aufklärung, sondern auch um den Impfärzten eine medizinische Grundlage für die Impfung zu geben.

Dann kam der große Tag. Wir waren alle einerseits aufgeregt und andererseits auch in euphorischer Stimmung. Wir hatten und haben ja die Hoffnung, mit der Impfung die Pandemie eindämmen zu können. Besonders aber haben wir unsere Bewohner vor Corona schützen wollen. Natürlich hatten wir alle Sorgen das auch uns der Virus befällt. Bis zu diesem Zeitpunkt waren wir verschont geblieben und wollten es auch bleiben. Wir haben aber auch alle erdenklichen Maßnahmen ergriffen um unsere Bewohner und Mitarbeiter zu schützen. Die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestanforderungen für Senioreneinrichtungen an z. B. Hygiene haben wir erfüllt und kontrolliert.



Der Morgen der Impfung kam und es herrschte rege Betriebsamkeit im ganzen Haus. Unser Wintergarten war zum „Hauptquartier“ der Impfärzte umfunktioniert. Es gab einen besonders großen Kühlschrank mit Extra-Thermometer, da der Impfstoff spezielle Temperaturen zur Lagerung benötigt. Die Ärzte kamen und begannen nach der Begrüßung sofort die Impfdosen zuzubereiten und die Spritzen aufzuziehen. Dann ging alles sehr schnell. Die Ärzte haben sich aufgeteilt und alle Bewohner in den Zimmern besucht und geimpft. Die Mitarbeiter wurden im Wintergarten geimpft. Am späten Mittag waren alle die wollten geimpft. Wir haben uns beim Ärzteteam bedankt und uns über die zweite Impfung erkundigt.

Der zweite Termin fand exakt zwei Wochen später statt. Wenn man so will kann man nicht von Routine sprechen aber die Abläufe gingen leichter und schneller von der Hand. Für uns und unsere Bewohner war es beruhigend zu wissen, dass wir das möglichste gegen die Pandemie getan hatten.

Jetzt sind wir etwas gelassener in dieser Zeit, die ja trotzdem noch genug Herausforderungen für uns alle bereithält.

Text: Cornelia Neukirch, Bild: pixabay

Testzentrum in Heimersdorf

Immer häufiger muss man einen negativen COVID-19-Test vorweisen, wenn man in eine Einrichtung will, wo man mit anderen Menschen zusammen kommt, z.B. in eine Klinik, ins Restaurant u.a. Damit die Heimersdorfer jederzeit, auch am Wochenende, schnell und unkompliziert getestet werden können, ist im Einkaufszentrum von der medizinischen



Firma **Medicare** dort, wo vorher der 1-€-Shop drin war, ein Testzentrum eingerichtet worden.

Dort kann sich jeder auch ohne Anmeldung einem Schnelltest auf Coronaviren unterziehen und bekommt kurz darauf eine Bescheinigung digital oder schriftlich darüber, ob das Testergebnis positiv oder negativ ist.

Mittlerweile ist dort bereits die dritte medizinische Organisation etabliert, die die Tests durchführt. Nun ist es **Rheingesund**. Das macht aber nichts, Hauptsache der Betreiber sorgt dafür, dass die Heimersdorfer sich dort einfach testen lassen können, wenn sie noch nicht geimpft sind und irgendwo ein negatives Testergebnis vorweisen müssen.

Text: KHK, Bild: Schnelltest.NRW

Impfpraxis im Taboraal

Der Bürgerverein Heimersdorf & Seeberg-Süd kündigte vor dem Mai sehr professionell an:

„In Zusammenarbeit mit der lokalen Ärzteschaft und verschiedener lokaler Vereine startet am Montag den 17.05. die gemeinsame Impfpraxis Taborzentrum Heimersdorf. Alles steht nur noch **unter dem Vorbehalt, dass wir die zugesicherten Impfdosen tatsächlich bekommen.**“ Auf der Homepage des Bürgervereins (<https://www.bvh-koeln.de/>) wird detailliert beschrieben, wie professionell diese Impfpraxis organisiert und vorbereitet ist.



Dieter Höhnen (BüV-Heimersdorf & Seeberg-Süd) schreibt aber dann **am 12.05.2021**, dass der geplante Start der Aktion „Gemeinsame Impfpraxis im Taborzentrum“ in Heimersdorf verschoben werden muss, weil **der erwartete Impfstoff bis zum 17.05. leider (noch) nicht zur Verfügung steht!**

Aber dann das Ende aller Mühen: Anfang Juli 2021 ist am Taboraal zu lesen, dass die Impfpraxis mangels Impfstoff leider wieder abgebaut werden muss.

Es ist eine Schande, dass diese **einmalige und professionelle Initiative** vom Bürgerverein Heimersdorf & Seeberg-Süd, die beteiligten Ärzten und all die Bürger, die die notwendige Ausstattung zur Verfügung gestellt und ehrenamtlich geholfen haben, so im Stich gelassen wurden.



Letzter Stand ist inzwischen, dass für den 24.07.2021 eine Impfkaktion im Taboraal geplant ist.

Text: KHK, Bilder: pixabay und BVH

Pflanzenbörse Siedlergemeinschaft



Die Siedlergemeinschaft Köln-Volkhoven e.V. plante auch für dieses Jahr eine Pflanzenbörse unter ihren Mitgliedern. In „normalen Jahren“ findet diese auf dem Gelände des Siedlerheims an der Nettersheimer Straße statt. Es gibt Jungpflanzen von Gemüse und Blumen zu kaufen, dazu Reibekuchen und geselliges Beisammensein.

Coronabedingt gab es viele Diskussionen und Unsicherheiten über Ort und Zeit der Veranstaltung. Wegen der Auflagen war es letztlich nicht möglich, die Pflanzenbörse wie gewohnt im Siedlerheim abzuhalten. So kam die Idee auf, dass jeder vor seiner eigenen Haustüre einen Verkaufsstand aufbaut. Mit Abstand und Masken sollte so ein gefahrloser Verkauf möglich sein. Etwa 10 Mitglieder der Siedlergemeinschaft boten so ihre Waren an, die quasi im „Vorbeigehen“ an die Interessenten weitergegeben werden konnten. Am Samstag, dem 1. Mai, war es soweit, der Verkauf konnte starten. Viele Mitglieder hatten seit März fleißig Samen großgezogen



und waren sehr froh diese nun auch an die Garten- und Balkonliebhaber weitergeben zu können. Wer braucht schon 40 Tomatenpflanzen für den eigenen Garten? Letztlich war es für alle Beteiligten ein sehr beglückender Vormittag bei bestem Wetter. Alle waren dankbar, dass mal wieder etwas stattfinden konnte - ein Markt - auch wenn nur in kleinem Rahmen. Und die „Züchter“ freuten sich besonders, dass ihre Zöglinge reichlich Absatz fanden und nun in Heimersdorfer Gärten weiter gedeihen. Ein großer Dank an Silvia Steinhauer-Pilgram, die koordinierte und sich durch die Coronalage nicht entmutigen ließ. Dank auch besonders an die Züchter, die wochenlang ihre Zöglinge pflegten, ohne genau zu wissen, ob die Börse stattfindet. Und Dank natürlich an alle



Käufer und Interessierten, die mit manchem Fachgespräch und reichlich Einkäufen den Tag zu einem Erfolg führten.



Nettesheimer Straße. Herzlich willkommen.

Nächstes Jahr wird dann der Frühjahrsbasar hoffentlich wieder wie gewohnt am Siedlerheim und mit Reibekuchen stattfinden. Falls nicht, dann wissen wir ja nun, welche Alternative möglich ist. Wer schon vorher die leckeren Reibekuchen und die Geselligkeit der Siedlergemeinschaft ausprobieren möchte, ist am **Sonntag, dem 7. November** von 11 bis 17 Uhr herzlich zum **Herbstbasar** eingeladen. Ort: Im Siedlerheim an der
Text und Bilder: RH

Der Sommer wird schön

Daran haben wir fest geglaubt, als wir im Frühjahr dieses Jahres mit dem Vorstand der „Frings Siedlung“ am Asbacher Weg zusammensaßen, halt falsch, ging ja gar nicht, also in Einzelgesprächen und per Chat überlegt haben, „Wie können wir in diesen ungewohnten und schwierigen Zeiten etwas Fröhlichkeit in unsere Siedlung tragen?“

Ermuntert durch die vielen positiven Rückmeldungen zu unserer Martinsaktion festigte sich bei uns die Idee, zum Osterfest noch einmal eine schöne Tüte zu nehmen, diese mit passenden Süßigkeiten, einer Karte und einer Grußbotschaft zu füllen. Dazu kam noch ein kleiner Blumentopf, in den man die beigelegte Saat geben und mit etwas Wasser und guter Pflege der Natur beim Wachsen zusehen kann. Wie von uns erhofft war gerade bei den Kindern die Freude groß, als schon nach wenigen Tagen sich die ersten Keimlinge blicken ließen und den Topf ausfüllten. Im Nu wurde ein Bild gemacht und uns zugeschickt.



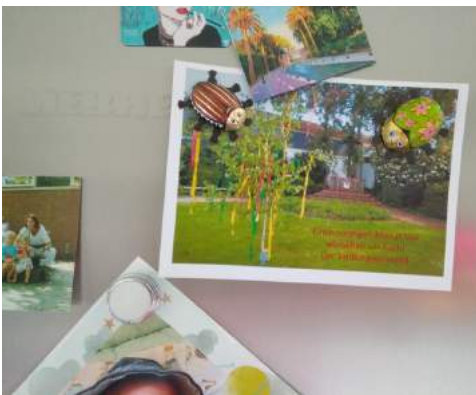


Gerade Ostern gefeiert, schon stand der 1. Mai ins Haus, seit vielen Jahren unsere zentrale Feier in der Siedlung. Traditionsgemäß beginnen wir am Vorabend mit dem Aufstellen und Besingen des großen Maibaums. Mit der Messe auf unserer Kreuzwiese am 1. Mai setzen wir dann die Feierlichkeiten und das Beisammensein auch mit vielen Gästen fort.



Gestärkt mit Erbsensuppe und einem leckeren Kölsch wird sich dann das „Neuste“ erzählt, man schaut bei den Kinderspielen vorbei oder fällt über die köstlichen Kuchenstücke im Mai-Café Peter her. Dieses schöne Programm musste nun schon zum zweiten Mal ausfallen. Mittlerweile schon geübt in Krisenbearbeitung wurde per Rundschreiben gebeten, den aufgestellten Ersatzmaibaum fantasievoll zu schmücken. Was zu einem sehr schönen Ergebnis führte.

Bei dem Bemühen des Vorstands, das gewohnte Miteinander hochzuhalten und durch andere kleine Dinge zu ersetzen, wurden wir von der harten Wirklichkeit eingeholt, als wir die Nachricht bekamen, dass Siedlungsmitglieder mit Covid 19 infiziert waren und auch ins Krankenhaus mussten.



Der Schreck war wirklich groß, aber auch die Erleichterung, als wir hörten, dass es noch einmal gut gegangen ist.

Zurück zu den schönen Dingen. Um den 1. Mai doch noch würdig zu beschließen, haben wir wieder wie im letzten Jahr eine Maikäferkarte gestaltet und an alle Haushalte (fast 100) verteilt. Zu meiner täglichen Freude hängt sie an unserer Kühlschrantüre.

Text und Bilder: Paul Godesberg

Auch Heimersdorfer könnten die Wohnungsnot in Köln lindern

Überall in den großen Städten Deutschlands werden die kleinen Wohnungen immer rarer und deshalb auch teurer. Außerdem ist Köln eine Universitätsstadt mit mehreren Hochschulen und deshalb gibt es einen besonders hohen Bedarf an bezahlbaren kleinen Wohnungen.

Die Kölnische Rundschau schreibt im Dezember 2020: „Bis zum Jahr 2040 wächst Köln, nach einer Studie der Stadt, um knapp 41.000 Haushalte, bis 2036 könnten aber bis zu 22.000 öffentlich geförderter Wohnungen wegfallen, sie verlieren ihre Bindung an eine niedrige Miete. Das trifft Menschen mit vergleichsweise geringem Einkommen, vom Land geförderte Wohnungen sind billiger als die Marktmiete, im Schnitt in Köln 3,09 Euro je Quadratmeter.“ Volker Eichener, Wohnungsbauexperte an der Hochschule Düsseldorf, sagt: „Es ist schon sehr dramatisch, und es wird immer schlimmer.“

Auf der anderen Seite gibt es in Köln-Heimersdorf einen relativ hohen Anteil an Haushalten, die in Eigenheimen leben. Weil etwa ein Drittel der Bewohner Heimersdorfs schon über 65 Jahre alt sind (ca. 2.500, wenn Seeberg-Süd mit hinzugerechnet wird), ist der Anteil an Eigenheimen relativ hoch, die nur noch von einer Person bewohnt werden, auf relativ vielen Quadratmetern Wohnfläche und mit meist mehr als 4 Zimmer (ohne Küche und Bad). Da ist es doch vorstellbar, dass man Menschen, die bezahlbaren Wohnraum suchen, ein Zimmer mit Badbenutzung untervermieten könnte.

Ich weiß aus Gesprächen mit solchen Eigenheimbewohnern aus meiner Nachbarschaft, dass wenig Bereitschaft zur Untervermietung besteht, weil man befürchtet, sich Unannehmlichkeiten mit schwierigen Zeitgenossen einzuhandeln. Diese Gefahr ist nicht ganz unberechtigt.

Zimmer frei?
Unterstützung
gesucht?

Wohnen für Hilfe

Wohnpartnerschaften
mit Studierenden

In Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung der Stadt Köln

Universität zu Köln

www.wfh-koeln.de

Köln

Ich möchte hier aber mal eine Möglichkeit vorstellen, die vielleicht nicht so bekannt ist und die das Risiko deutlich verringert: **Wohnen für Hilfe**. Dies ist eine Organisation von Studenten der Universität Köln. Sie schreiben auf ihrer Homepage:

„SeniorInnen, Familien, Alleinerziehende oder Menschen mit Behinderung, die einen eigenen Haushalt führen und sich Gesellschaft, Unterstützung und Sicherheit durch einen Stu-

dierenden wünschen, stellen Wohnraum zur Verfügung. Im Gegenzug unterstützt der Studierende den Wohnraumanbieter bei der Verrichtung alltäglicher Dinge.

Die Unterstützungsleistungen richten sich nach den Bedürfnissen der Wohnraumanbieter. Denkbar sind zum Beispiel: Hilfen im Haushalt, Gartenarbeit, Einkaufen, Tierpflege,

Spaziergänge, Gesellschaft leisten, Kinderbetreuung etc. Pflegeleistungen jeglicher Art sind jedoch von den Unterstützungsleistungen ausgeschlossen.

Zwischen den Wohnpartnern wird ein Vertrag (Wohnraumüberlassungsvertrag) geschlossen, in dem die jeweiligen Unterstützungsleistungen vereinbart werden. Vor allem Art und Umfang der Unterstützung sowie die Höhe der Nebenkosten finden hier Berücksichtigung.

Die Faustregel lautet: Pro Quadratmeter überlassenen Wohnraum leisten die Studierenden eine Stunde Hilfe im Monat. Die Nebenkosten, wie Strom, Heizung und Wasser, tragen die Studierenden. Zurzeit werden pro Quadratmeter drei Euro berechnet.

Beide Seiten profitieren innerhalb der Wohnpartnerschaft durch gegenseitige Unterstützung.

Wohnen für Hilfe ist eine Kooperation zwischen dem Amt für Wohnungswesen der Stadt Köln und der Universität zu Köln in Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung der Stadt Köln. Unterstützt durch die GAG Immobilien AG“.

Vor dem Vertragsabschluss wird genauer hingesehen, ob der Vermieter und die Mieter*in auch zusammen passen. Und nach Vertragsabschluss helfen die Studenten von Wohnen für Hilfe, die möglichen Probleme einvernehmlich aus der Welt zu schaffen. Das Risiko, sich einen unangenehmen Mieter ins eigene Haus zu holen, ist somit denkbar gering. Und man kann mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit eine sympatische Studentin oder einen netten Studenten in eine Art Wohngemeinschaft bekommen, was die Lebensqualität deutlich erhöhen kann.



Die Vermittlungsstelle für Wohnen für Hilfe erreicht man über die Kontaktmailadresse WfH-hf@uni-koeln.de und das Büro in der Gronewaldstraße 1a, 50931 Köln, Gebäude 214, Raum 1.07 (gegenüber dem Museum für ostasiatische Kunst). Außerdem über den folgenden Link:

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/soziales/behinderung/vermittlungsstelle-wohnen-fuer-hilfe>

Text: KHK, Bilder: pixabay

Menschen in Heimersdorf – ein Porträt

In dieser Porträt-Reihe stellen wir Ihnen nicht zwangsläufig - aber auch - prominente Heimersdorfer vor. Menschen wie Du und ich, Menschen, die eine interessante Biographie aufweisen oder auch nicht alltägliche Dinge tun, Menschen, die kennenzulernen es sich lohnt.



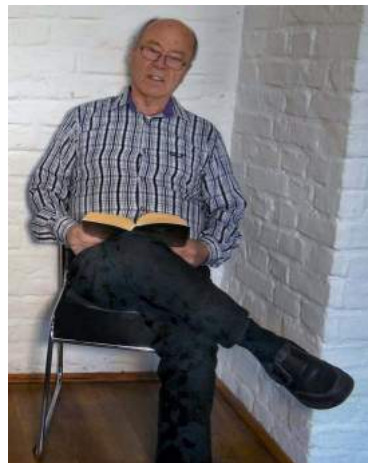
Auf **Kurt A. Freischläger** trifft allerdings beides zu. Prominent, weil er sich als **Kinderbuchautor** bereits einen Namen gemacht hat, obwohl ihm diese Karriere nicht an der Wiege gesungen wurde.

Als **Urkölner** im Severinsklösterchen am 05.04.48 geboren, in Lindweiler wohnend, in Longerich zur Schule gegangen, hatte er den unbedingten Wunsch **Schriftsetzer** zu werden. Hier zeigt sich bereits seine Affinität zum gedruckten Wort. Doch es kam anders. Ein Loch im Trommelfell bedeutete das Aus für seine Schriftsetzerkarriere. Er konnte die Alarmanlage nicht hören. Nach dieser schmerzenden Erfahrung sollte und wollte er nun **Fliesenleger** werden. Doch die Arbeitsplätze waren begrenzt und als Lehrlinge wurden zur damaligen Zeit zunächst einmal Verwandte eingestellt. So scheiterte auch dieser Versuch, einen Beruf zu erlernen. Schließlich machte er eine Lehre als **Maler und Lackierer** und arbeitete bei Ford in der „Lackstraße“ in der er die lackierten Autos auf Lackschäden untersuchte.

Als **Pfadfinderleiter** engagierte er sich ehrenamtlich im Lino Club in Lindweiler. Sein dortiger Chef H. Wilde ermunterte ihn nach einem absolvierten Schreibmaschinen-Lehrgang bei Ford zu kündigen und die **Mittlere Reife** nachzuholen. Ein Jahr später – nach erfolgreichem Abschluss – erhielt er das Angebot in Vogelsang **Erzieher** mit dem Schwerpunkt: **Freizeitpädagogik** zu werden. Hier machte man ihm den Vorschlag er solle auf 14 Urlaubstage pro Jahr verzichten um freitags und samstags im Blockunterricht innerhalb von 2 Jahren einen Abschluss als **Heilpädagoge** zu erwerben. Gesagt, getan!

Nach Beendigung dieser Ausbildung war er ein Jahr in einer Schule mit behinderten Kindern tätig und schließlich fünf Jahre als Kindertagesstättenleiter im katholischen Kindergarten St. Josef in Ehrenfeld. Hier kam er auf die Idee, Geschichten für die Zeit nach dem Mittagessen zu erfinden und sie den Kindern zu erzählen. Sein bevorzugtes großes Thema war: **Freundschaft**. Alles was er den Kindern vermitteln wollte war getragen von dem Wunsch, seine Botschaft möge bei ihnen ankommen. So entstanden zuerst die **7 Geschichten von Flopsie in Zwerganien**, auf die im Laufe der Jahre noch einige weitere folgen sollten.

Da er im Rahmen seiner Ausbildung zum Heilpädagogen ein Praktikum in einer Behindertenschule absolviert und Interesse an dieser Arbeit gefunden hatte,



arbeitete er zuerst ein Jahr lang in Frechen, um dann bis zum Rentenbeginn 2011 in Langenfeld in einer Behindertenwerkstatt zu wirken.

Neben der Erfindung von Geschichten für Kinder hatte er auch noch ein weiteres **Hobby**: den **Karneval**. Von Kindesbeinen aktiv in der 5. Jahreszeit wurde er für 2-3 Jahre Geschäftsführer der KG Köln Nord und später für 8 Jahre Präsident der KG Fürstenberg-Stammheim.

In seiner Freizeit verdingte er sich auch als gern als **Kleindarsteller** für Sprechrollen in verschiedenen Soaps oder Filmen. Gerne als Diplomat. Seine schauspielerischen Ambitionen lebt er seit 2011 nun als Darsteller des **Altentheaters** in der Südstadt aus.

Ansonsten ist er leidenschaftlicher Fußball-Zuschauer und natürlich als Fan des 1. FC Kölns mit den Höhen und Tiefen des Lebens sehr vertraut. Während der Europa-Meisterschaft war er mit Herzblut als einer der „80 Millionen Bundestrainer“ aktiv!

Seinen Lebensmittelpunkt hatte er selbstverständlich immer in Köln, wenn auch in vielen unterschiedlichen Stadtteilen. Im Kölner Norden wohnte er mit seiner ersten Frau bis zu ihrem Tode 2010 in Lindweiler, um sich schließlich 2014 mit seiner zweiten Frau in Heimersdorf niederzulassen. Hier genießt er seinen Lebensabend. Gleichwohl hat man den Eindruck – wenn man ihn kennenlernt – dass er alles andere als ein beschauliches Rentnerdasein führt. Voller Elan und Pläne für die Zukunft wie z.B. auch Lesungen für Kinder in Kindergärten, Kindertagesstätten oder auch in Büchereien durchzuführen, schreibt er fleißig weiter. Solange ihm die Ideen nicht ausgehen wird er vermutlich - wie die letzten Jahre auch – jedes Jahr ein neues Buch herausgeben.

Wünschen wir H. Freischläger weiterhin kreative Schaffensphasen, Gesundheit und viel Freude an seinem Tun.

Ab 2017 veröffentlichte er jährlich ein Kinderbuch.

Das erste war : **Flopsi der Zwergenkönig**, ein Buch zum Mitfühlen und Nachdenken.

2018 folgte: **Die Amulette der Wölfe**, ein Phantasieroman.

2019 erschien **Dunkle Wolken über Burg Thurant**, ein Ritterroman.

2020: ein Kinder-Lese-Malbuch: **Die Abenteuerreise von Luftikus**.

2021: **Der Weg zu mir**, ein Mutmachbuch.



Im Herbst diesen Jahres werden vier Geschichten seines ersten Buches als **Hörspiel** veröffentlicht. Sein Werk: **Der Weg zu mir** wurde vom Verlag beim **Jugendliteraturpreis** angemeldet. Sollten Sie eines seiner tollen Bücher erwerben wollen, so wenden Sie sich an folgende e-mail-Adresse: www.kurt-freischläger.de

Für den ersten unserer jüngsten Leser, der sich bei der Redaktion meldet, stellt H. Freischläger freundlicherweise ein Exemplar seines Lese-Malbuches kostenlos zur Verfügung. Also alle, die Kinder, Enkel oder Urenkel haben: aufgepasst! Melden Sie sich bei der Redaktion.

Text: BB, Bilder: Kurt Freischläger

Was könnte sonst noch interessieren?

Hier haben Beiträge ihren Platz, die zwar Heimersdorf nicht direkt betreffen, aber die sie indirekt doch angehen.

Positives in Coronazeiten - Kein Lockdown für den Frühling

Endlich – der Winter ist vorbei und die Blumen sprießen wieder und erhellen unsere Herzen. Erst die noch etwas farblosen Schneeglöckchen und Märzenbecher, dann die Krokusse in leuchtenden Farben. Auch



men. Wohl dem, der diese Pracht in seinem eigenen Garten erleben darf.

Auch die Bäume fangen jetzt an zu blühen: Kirschen blühen mit zuerst. Wer jetzt eine japanische Zierkirsche im Garten stehen hat, der kann sich freuen und will gar nicht mehr ins Haus zurück.



die Biennen haben jetzt wieder was zu tun, wenn es nicht zu kalt ist. Dazu kommen Osterglocken in gelb oder weiß, Hyazinthen in blau oder rosa, sowie die etwas unscheinbareren Gänse- und Leberblümchen und dann auch die Primeln und Schlüsselblu-



Überall färben jetzt die Blätter die Sträucher und Bäume mit ihren neuen Blättern in ein frisches Grün. Und es blühen nun auch Apfel-, Mandel-, Kirschbäume und Magnolie.



Huch? War das jetzt der Osterhase, der die bunten Eier überall versteckt? Ja gut, der darf trotz Corona auch im Garten sein ;-)

Text und Bilder: KHK

„Ich vermisse dich!“

Diese Aussage gehört im letzten Jahr sicherlich zu der am häufigsten gebrauchten weltweit.

Wehmut und Traurigkeit spiegeln sich darin wider, denn wir können noch nicht einmal unsere Liebsten besuchen oder in die Arme nehmen aus Rücksicht auf die eigene Gesundheit und die der anderen.

Je länger die Pandemie dauert, umso mehr sehnen wir uns nach unserem „alten Leben“.

Aber will ich mein altes Leben wirklich wieder haben - genauso, wie es war?

Wir arrangieren uns zurzeit, machen das Beste aus der momentanen Situation. Was bleibt uns auch anderes übrig, wollen wir einigermaßen unbeschadet aus der Krise wieder herauskommen.

Manch einer merkt, dass er/sie auch ohne Altgewohntes zurechtkommt, dass er/sie gar nicht vermisst, was vorher selbstverständlich war.



„Ich vermisse dich/euch!“

Ja, ich vermisse viele Menschen, die ich jetzt schon ein Jahr nicht mehr in unserer Kirche gesehen habe. Am meisten fehlen mir die Kinder - am Wochenende in den Messen, Sonntag morgens in der Kinderkirche, im Kommunionkurs und im Schulgottesdienst.

Was ist, wenn die Kinder aufgrund des Lockdowns uns/ die Kirche nicht mehr vermissen?

Wer als Kind keine lebendige Gemeinde erlebt hat, wird als Erwachsener kaum mehr einen Zugang

zur Kirche finden. An den Eckpunkten des Lebens kommen sie vielleicht noch in den Sakramenten mit der Kirche und dem Glauben in Berührung. Das ist dann oft ein kurzes Intermezzo bevor es wieder in die Versenkung geht. Das möchte ich nicht bewertet sehen. Jede/r kann frei für sich entscheiden, was er/sie zulassen kann und will im Glaubens-Leben.

Ich finde es nur unsagbar schade, dass der Glaube in vielen Familien keine Rolle (mehr) spielt. Das Leben ist anstrengend genug, da hat die Kirche keinen Platz. Und gerade weil das Leben immer wieder mal anstrengend ist, kann der Glaube so hilfreich sein. In meinen Augen führt der Glaube an den liebenden Gott zu einem geglückten Leben. Die Liebe Gottes trägt und umfängt mich, so dass ich auch durch Krisenzeiten besser hindurch komme.

In diesem Sinne machen wir uns im Pastoralteam auf und gehen zu unseren Gemeindemitgliedern hin, die wir vermissen. Wir nennen es liebevoll „Gartentörchenpastoral“². Die

² Pastoral = Seelsorge, den Pastor und sein Amt betreffend

funktioniert so: die Bewohner einer Straße bekommen einen Brief mit dem Hinweis, dass eine/r aus dem Pastoralteam an einem bestimmten Tag in einem bestimmten Zeitfenster in ihrer Straße unterwegs ist und sich freut auf ein kurzes Wort am Gartentörchen, am Fenster, vor der Haustür.... Es soll mit Abstand ein kurzes, ungezwungenes Wiedersehen sein und die Möglichkeit bieten, zu erzählen, wie es geht. Wir haben in der Fastenzeit damit angefangen und werden die Aktion weiterführen, weil die Freude über ein solches Wiedersehen auf beiden Seiten wirklich groß ist.

Das ist eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu bleiben und unsere Sehnsucht nach den Begegnungen unseres „alten Lebens“ zu stillen.

Diese kurzen Begegnungen auf Abstand mit den Menschen, die ich vermisse, erfüllen mein Herz mit Freude und Dankbarkeit. Das kann mir keiner nehmen – auch nicht so ein blödes Virus!

Birgitta Beusch

Gemeindereferentin hl. Johannes XXIII.

Neues aus der Ev. Hoffnungsgemeinde im Kölner Norden

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud . . . “

dieser Aufforderung kommen wir in der evangelischen Hoffnungsgemeinde gerne nach. Was liegt da für eine Zeit hinter uns! Die Gefahr ist aber keinesfalls gebannt. Da gab es erste Open-Air-Gottesdienste, Konfirmandinnen und Konfirmanden machten sich auf den



Weg und verteilten Hoffungsteig (Sauerteig) aus dem unsere Gemeindeglieder nicht nur Hoffungsbrot backten, sondern auch Zimtschnecken, Waffeln und vieles Kreative mehr. Dies wurde dann mit anderen, als Hoffungszeichen, geteilt.

Kinder- und Jugendgruppen unserer Gemeinde trafen sich im Freien, Chormitglieder versammelten sich im Pfarrgarten unserer katholischen Schwesterngemeinde, um zu proben – das alles unter Berücksichtigung strenger, sich stetig ändernder

Hygienevorschriften. An was da nicht alles zu denken war und ist! Der Kreativität tat das keinen Abbruch.



Begegnung – Zusammensein – Austausch: das tut nicht nur gut, das brauchen wir. Wie aber in Verbindung bleiben, wenn man so ungewohnt Abstand halten muss? Da griffen viele zum guten alten Telefon. Und dann wurde gesprochen, gehört, berichtet und erzählt . . . Gerade für viele ältere Menschen hat sich diese Möglichkeit bewährt. Das hat uns auf die Idee gebracht, ein Gemeindetelefon einzurichten. Unter der Kölner Nummer 1261 0837 haben Sie die „Kirche am Ohr“ und können u.a. aktuelle Termine, Beratungsangebote oder das Neueste aus der Gemeinde erfahren, Anregungen einbringen oder einer



Kurzandacht zuhören. Natürlich – gesehen haben sich viele Gemeindeglieder auch über das Internet. Hier gab es nicht nur Videoandachten, Beiträge und Kontaktmöglichkeiten, da gab es auch Gottesdienste, nicht nur an Festtagen,



den Kindermorgen der Kita, Konfirmandenarbeit, Veranstaltungen – und viele Konferenzen. Denn die Arbeit blieb nicht liegen. Auch jetzt noch reiht sich oft ein Meeting an das andere. Nur ein Beispiel: die sehr komplexe Sanierung und Modernisierung der Stadtkirche in Chorweiler. Da brauchen wir einen langen Atem. Eines aber ist uns allen gemeinsam – die Vorfreude darauf, sich nicht länger als „Kacheln“ auf dem Bildschirm zu sehen (so hilfreich Zoom-

Konferenzen auch sind), sondern sich endlich wieder in Person begegnen zu können. So feiern wir schon wieder Gottesdienste in unseren Kirchen, mit Abstand – und doch verbunden. Setzen wir auf eine entspanntere Sommerzeit, lassen wir unser Herz ausgehen – und Freude finden!

Sehr herzlich, Ihr Wilfried Seeger

Bilder: Homepage ev. Gemeinde, pixabay

Nacht der Mystik

Seit 2010 gibt es die „Nacht der Mystik“, eine spannende Initiative aus der Gemeinde Hl. Johannes XXIII. Wolfgang Dichans, einer der Initiatoren des Projekts, gibt dazu Auskunft:

Wer kam auf die Idee einer „Nacht der Mystik“?

2008 setzte der Pfarrgemeinderat von „Christi Verklärung“ in Heimersdorf eine Arbeitsgruppe ein, die sich über neue Formen der Glaubensvermittlung Gedanken machen sollte. Daraus entstand die Idee, ein Format zu entwickeln, das religiöse Themen für Menschen aufbereitet, die der Kirche eher kritisch oder fern gegenüberstehen.

Was muss man sich unter der „Nacht der Mystik“ vorstellen?

Die „Nacht der Mystik“ besteht aus einem Mix aus mystischen Texten, Musik, Film, Performance und bildender Kunst, immer wieder unterbrochen von Phasen der Stille. Moderierende Texte führen durch die Veranstaltung.



Welche Personen stehen hinter der „Nacht der Mystik“?

Die Veranstaltungen werden von Beginn an bis heute von einem Arbeitskreis vorbereitet, dem ca. 12 Personen angehören, die überwiegend aus Heimersdorf kommen. Neue Mitglieder sind immer willkommen.

Was ist Mystik überhaupt?

Unter „Mystik“ versteht man, kurz gesagt, die persönliche Erfahrung der Wirklichkeit Gottes als Grund, der die Welt trägt.

Welche Ideen verbinden sich mit der Veranstaltung?

Die „Nacht der Mystik“ orientiert sich an einem Satz des bekannten Theologen Karl Rahner: „Der Fromme der Zukunft wird ein 'Mystiker' sein, einer, der etwas 'erfahren' hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Letztlich will die Veranstaltung die Teilnehmenden dazu ermutigen, selbst die unmittelbare Begegnung mit Gott zu suchen. Jeder und jede kann sich auf diesen Weg machen, wie der Benediktiner-Mönch betont: „Ein Mystiker ist keine besondere Art Mensch; vielmehr ist jeder Mensch eine besondere Art Mystiker.“

Haben die „Nächte der Mystik“ besondere Themen?

Ja. Die bearbeiteten Themen waren zum Beispiel die Mystik als Bindeglied zwischen den Religionen, Mystik im Alltag und „Suche Frieden“, das Motto des Katholikentages in Münster

Hat die „Nacht der Mystik“ ökumenischen oder auch interreligiösen Charakter?

Beides ist der Fall. Die Texte, die das Kernstück der Veranstaltung bilden, stammen aus ganz unterschiedlichen Quellen: Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus sowie Naturreligionen, was der „Nacht der Mystik“ einen interreligiösen Charakter gibt. Es gibt aber auch profane Texte, die sich mit der Frage nach Gott und der Begegnung mit der letzten Wirklichkeit auseinandersetzen. Man geht sicher nicht zu weit, wenn man feststellt, dass Mystik ein bedeutsames Bindeglied zwischen den Religionen ist bzw. sein kann: Die Aussagen von Mystikerinnen und Mystikern mit unterschiedlichem religiösen oder auch kulturellen Hintergrund ähneln sich auf verblüffende Weise, und das über Jahrtausende hinweg.



Wann und wo fand die erste „Nacht“ statt?

Die erste „Nacht der Mystik“ fand im März 2010 in St. Johannes in Chorweiler statt. An der „Nacht“ nahmen ca. 450 Interessierte teil. Sie wurde mitgetragen von der evangelischen Gemeinde, dem jüdischen Kulturzentrum und der Moscheegemeinde in Chorweiler.

Wie viele „Nächte“ gab es bis heute? Und an welchen Orten?

Insgesamt fand die „Nacht der Mystik“ elfmal statt. Die Orte waren Köln (viermal Köln-



Chorweiler, dreimal im Dom im Rahmen der Dreikönigswallfahrten) Vallendar, Siegburg, Leipzig (Katholikentag 2016) und Münster (Katholikentag 2018).

Welche Künstlerinnen und Künstler haben an den verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen?

der teilnehmenden Künstlerinnen und Künstler ist groß. Beispielhaft genannt seien Markus Stockhausen, ein Sufi-Ensemble und der Pantomime Milan Sladek. Die Texte werden von professionellen Sprecherinnen und Sprechern vorgetragen, allen voran durch **Hildegard Meier** (Bild)



Wird es weitere „Nächte der Mystik“ geben?

Das Format „Nacht der Mystik“ ist keineswegs ausgereizt. Sobald es die Corona-Lage erlaubt, möchte der Arbeitskreis „Nacht der Mystik“ weitere Veranstaltungen anbieten. Mystik bleibt ein wichtiges Thema.

Wo und wie kann man sich über Mystik informieren, wenn man auf das Thema neugierig geworden ist?



Es gibt eine unüberschaubare Zahl von Veröffentlichungen zur Mystik. Auch aus den Erfahrungen der „Nacht der Mystik“ speist sich das Buch **„Mystic Shots. Texte – Fotos – Bilder“** von Wolfgang Dichans und Ulrike Feistel, das soeben erschienen ist (Echter Verlag, ISBN 978-3-429-05598-1). Darin werden mystische Texte aus drei Jahrtausenden mit eigenen Fotos und Bildern ausgeleuchtet.



Text: Wolfgang Dichans, Bilder: Dichans, Meier

Neues aus der kath. Kirchengemeinde Hl. Johannes XXIII.

Priesterweihe und Primiz von Georg Wolkersdorfer



Nach seiner Zeit als Diakon, die er in unserer Pfarrgemeinde Hl. Johannes XXIII. - als Praktikumpfarrei – verbrachte, wurde H. Wolkersdorfer am 11. Juni im Hohen Dom zu Köln mit drei weiteren Kandidaten zum Priester geweiht.



Am 27. Juni spendete er in der Pfarrkirche Hl. Johannes XXIII. seinen Primizsegen.

Als Kaplan wird Georg Wolkersdorfer glücklicherweise noch ein Jahr in unserer Pfarrei bleiben und den Pfarrvikar Edward Balagon bei seiner vielseitigen Tätigkeit unterstützen. **Wir wünschen ihm, dass Gottes Segen über seinem Tun liegt.**

Abschied Pfarrer Ralf Neukirchen

Am 03. und 04. Juli konnten sich die Mitglieder der Pfarrgemeinde Hl. Johannes XXIII. nach langen Jahren seines Wirkens in ihrer Gemeinde von ihrem Pfarrer Ralf Neukirchen im Anschluss an die heilige Messe persönlich verabschieden.

Auf H. Neukirchen wartet ab September 2021 eine neue Aufgabe. Als Spiritual des Priesterseminars soll er die geistliche Begleitung der Studierenden, der Diakone und Priesteramtskandidaten übernehmen.

Sowohl die Pfarrgemeinde als auch viele Gemeindemitglieder haben Ralf Neukirchen für sein Engagement, sein sich unermüdliches Einsetzen, seine Achtsamkeit und seine seelsorgerische Arbeit zu danken. Seine „aufzählbaren“ Erfolge können im Beitrag von Regina Welter-Schott im Pfarrbrief 1/2021 der katholischen Kirchengemeinde Hl. Johannes XXIII. nachgelesen werden.

Wir verabschieden uns mit herzlichem Dank und den besten Wünschen für sein weiteres Wirken im Priesterseminar: Möge Gottes Segen auf Ihrem Tun ruh'n.



Text: BB, Bilder: Gemeinde

Bedeutung der Straßennamen Nr. 5: Am Eichelberg



Die Straße Am Eichelberg zweigt vom Volkhovener Weg zwischen Pulheimer Straße und Wilhelm-König-Straße nach Westen ab.



Diese Straße gab es schon, bevor der Ortsteil Heimersdorf gegründet wurde, aber unter einem anderen Namen. Hierzu sagt das LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte:

<< Gibt man bei Google Maps für das Stadtgebiet Köln den Straßennamen **Am Kradenacker** ein, erscheint schnell die Meldung "nicht in Google-Maps gefunden". Hätte man den Namen allerdings 1967 gesucht - damals mangels Internet noch analog im Register einer Straßenkarte - wäre man dahingegen fündig geworden. Und zwar in Heimersdorf, im Kölner Norden. Würde man dann noch den Stadtplan aus den 1960er Jahren mit Google Maps abgleichen, käme man zu dem Ergebnis, dass die Straße, die 1967 Am Kradenacker hieß, durchaus auch heute



noch existiert - allerdings mit einem anderen Namen: **Am Eichelberg**. Was ist hier passiert?

Wie auch noch in heutigen Neubaugebieten zu beobachten, werden die Straßennamen dort meist passend zueinander ausgewählt - Baum-, Blumen- oder Dichternamen sind hier beispielsweise beliebt. Aber auch **ehemalige Flurnamen**, die zum Teil auf die ursprüngliche Nutzung der neu bebauten Flächen schließen lassen, kommen zum Einsatz. Und genau dies ist auch der Hintergrund des Namens Am Kradenacker. Denn hierbei handelt es sich um den kölschen Ausdruck für einen 'Krötenacker', eine Ackerfläche also, die durch eine besonders große Kröten- bzw. Froschpopulation auffällt. Und eine solche war wohl das neu erschlossene Baugrundstück ehemals gewesen. Doch was die Namensgeber nicht bedacht hatten war, dass im Kölschen Kraden auch als Schimpfwort verwendet werden kann und so viel wie 'gewöhnliches Pack' bedeutet.

Wissend um diese Bedeutung protestierten die neuen Bewohner der Straße vehement gegen den Namen, zu groß war ihre Angst, dass durch den Namen das gesamte Wohngebiet - und damit auch sie, dessen Bewohner - in Verruf geraten könnten. Die Stadtplaner zeigten schnell Einsicht und noch im gleichen Jahr erhielt die Straße den unverfänglicheren Namen **Am Eichelberg**, auch dies eine Anlehnung an einen alten Flurnamen. >>



Die Website des LVR-Instituts für Landeskunde und Regionalgeschichte vom 26.03.2021 zur Namensgebung dieser Straße:

https://rheinische-landeskunde.lvr.de/de/sprache/wissensportal_neu/namen_1/ortsnamen_1/strassennamen_1/am_kradenacker.html

Die Straße Am Eichelberg hat vier Stichstraßen (siehe Karte), die seitlich abzweigen (auf dem Bild nach links), sodass sie einen relativ großen Bereich mit meist zweigeschossigen Häusern für viele Bewohner abdeckt:



Text und Bilder: KHK

Heimersdorfer Geschichte Nr. 5: Köln in der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts.

Der Bauer und Pächter des Erbhofes Heimershof erzählt

Wie schreiben das Jahr 1397. Das Jahr geht zu Ende und ich berichte vom großen Hauen und Stechen in der Stadt Colonia. Ich bin Heinrich und Pächter des Heimershofes. Ich habe den Erbhof nach dem Tod meines kinderlosen Vorgängers übernommen und musste mich im Kloster der weißen Frauen vorstellen. Mit der Äbtissin, die vom Prior des Maximinenklosters begleitet wurde, haben wir den Pachtvertrag unterzeichnet.

So bin ich im letzten Jahre das erste Mal in der großen Stadt gewesen. So viele Menschen! Und ich war auf der großen Baustelle am Dom. Der riesengroße Chor war fertiggestellt. Und ich konnte den gewaltigen Umriss sehen, auf dem der neue Dom stehen sollte, er ist weitaus größer als der jetzige Dom, der ja noch steht. Da wollen wohl Baumeister bis in den Himmel bauen. Es war ein ständiges Hämmern, sägen und lautem Rufen und Fluchen. Die Arbeiter kamen von überall, ich konnte daher die meisten nicht verstehen.

Die unruhigen Zeiten haben eine Verteuerung vieler Waren hervorgebracht. Zwar herrscht inzwischen in Colonia wieder Frieden. Mit dem Verbundbrief des Schreibers Gerlach von Hauwe gab es einen Vergleich zwischen den Handwerkern und den Greifen, die sich auch „die Freunde“ nannten: die ehemalige Richerzeche. (*Bruderschaft der reichen Bürger Kölns, die fast 200 Jahre die Stadt regiert hatten*)



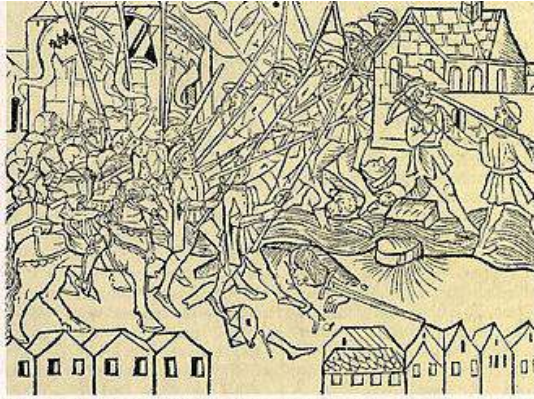
Mit dem unseligen Weberaufstand hatte es begonnen.

Ein Webergeselle verdiente damals etwa 8 Schilling pro Tag bei folgenden Lebenshaltungskosten: ein Hahn 3 Schilling, 25 Eier 25 Schilling, ein Fisch 2 Schilling, eine Hose 32 Schilling, 1 Paar Schuhe 10 Schilling. Aber die Kaufleute handelten mit Stoffballen und fertigen Produkten in großen Mengen und wurden immer reicher. Die Schere zwischen arm und reich wurde immer größer.

Die Zünfte hatten den Stadtrat mit Eseln verglichen. Die größte Zunft, die der Weber, stellten sich an die Spitze der Zünfte. Sie haben dem adeligen Kölner Ratsmitglied Rütger Hirzelin vom Grin 1367 vorgeworfen, städtische Gelder unterschlagen zu haben. Das wurde aufgedeckt und der Angeklagte wurde hingerichtet.

Weitere Spannungen mit dem selbstherrlich regierenden Stadtrat führten dann dazu, dass weitere 8 Ratsmitglieder angeklagt und inhaftiert wurden und den Rat verlassen mussten. Die Macht der Weber-Zunft nahm zu, die Weber wurden selbstherrlicher. Die anderen Zünfte machten aber irgendwann nicht mehr mit und verbündeten sich mit der Richerzeche. Die Weber waren isoliert. So kam es zur Auseinandersetzung in der Stadt. Man nahm Schlachtaufstellung am Waidmarkt, die blutige Schlacht am 20. im November im Jahre des Herrn 1371 begann. Die Weber waren in der Minderheit, unterlagen, flohen, wurden hingerichtet: die Zunft der Weber gab's erstmal nicht mehr. Aber auch die Sieger blieben

nicht zusammen, teilten sich in *Greifen* und *Freunde*, bekriegten sich über Jahre, also die alte Richerzeche, die wieder an die Macht wollten, gegen alle anderen.



Die »Weberschlacht« in der Darstellung der Koehlhoffschen Chronik: Die zu Fuß kämpfenden Weber werden von den Patriziern geschlagen.

In Colonia war keiner mehr sicher. Es war wie eine rechtlose Zeit, jeder verdächtigte jeden.

Aber letztes Jahr, im Jahre des Herrn 1396, wurde Constantin von Lyskirchen, der Anführer der „Freunde“, gefangen gesetzt. Man verglich sich: Es gab einen großen Rat aus Grundbesitzern und Kaufleuten. Sie unterschrieben und besiegelten ein Eidbuch, einen Verbundbrief von 22 Gaffeln. So nannten sich die politischen Zünfte jetzt. Jeder Bürger Colonias muss Mitglied einer Gaffel sein.

Und etwas weiteres Ungeheuerliches ist passiert: Es gibt weibliche Zünfte: Die der Garmacherinnen, Seidenmacherinnen und Goldspinnerinnen! Und Frauen dürfen da selbständige Geschäftspartner sein! Das gab's noch nie.

Ich bin, wie schon gesagt, mit meiner Familie und meinem Gesinde zum Kirchweihfest unseres Klosters der Weißen Frauen gereist.

Vorher hatten wir unseren Pachtanteil zu zahlen: pro Morgen Land einen Sumer Roggen sowie 20 Kölnische Mark ($1 \text{ Morgen} = 0,216 \text{ Hektar}$; $1 \text{ Sumer} = 53 \text{ ltr.}$; $1 \text{ Kölnische Mark} = 233\text{€}$). Wir bewirtschaften etwa 7 und einen halben Morgen Land.

Es waren schlimme Zeiten, und wir hoffen alle, dass der Frieden hält. Hatten wir doch vor 2 Jahren eine starke himmlische Warnung: die Erde bebte Minuten lang. Auch kann ich mich noch gut an das Rheinhochwasser erinnern, es war so hoch wie noch nie zuvor, man hat 13,30m gemessen. Und war, wie sonst kaum, eisfrei. Man konnte mit dem Boot über die Stadtmauer fahren! Das war im Jahre des Herrn 1374.

Es ist jetzt der Herbstmonat, auch November genannt. Ich habe das Reißen (*Rheuma*), und meine Augen werden trübe, ich bin schon 44 oder 45 Lenze alt. Darum werde ich den Heimerstorp (*Heimershof*) im nächsten Jahr an meinen ältesten Sohn Andreas übergeben. Ich habe das mit den weißen Nonnen schon besprochen.

Text: Harald Paproth

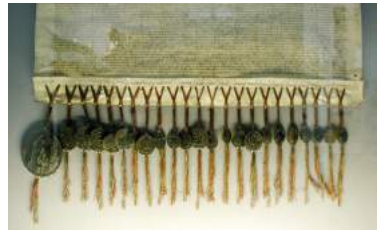
Bilder:

Weber im Mittelalter aus <https://berufe-dieser-welt.de/weber/>, 1568 – [Jost Amman / Hans Sachs]

Weberschlacht, 1371. (Holzschnitt aus der Koehlhoffschen Chronik, August 1499),

https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6lnner_Weberaufstand#/media/Datei:K%C3%B6ln-Weberschlacht-1371.jpg

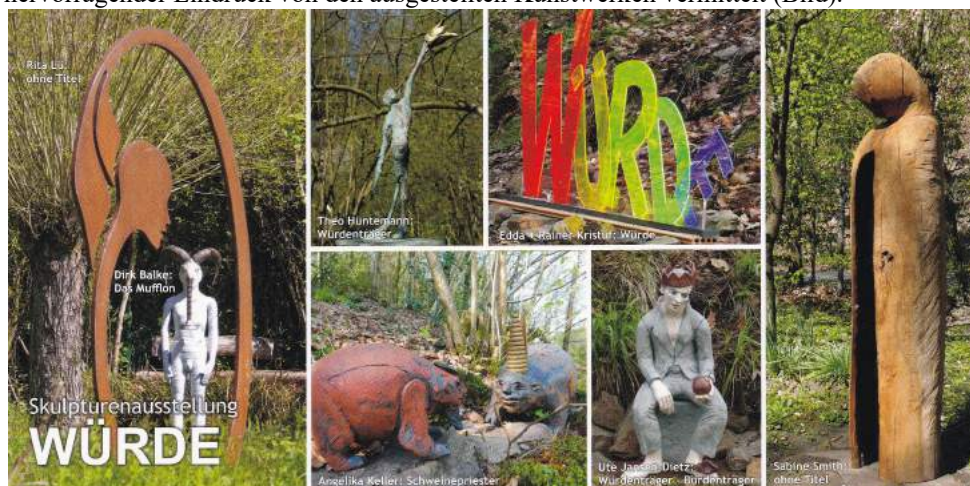
Kölner-Verbundbrief, Exemplar des Kölnischen Stadtmuseums (Zeughaus), https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6lnner_Rat_bis_1796#/media/Datei:Ausschnitt-K%C3%B6lnner-Verbundbrief-058_sj2.jpg



Ausflugsziele rund um Köln Nr. 6: Der SinnesWald Leichlingen



Am Sonntag 30. Mai 2021 haben wir in **Leichlingen den SinnesWald** besucht. Wer die Werbepostkarte vom Skulpturenpark SinnesWald bekommen hat, dem wurde bereits ein hervorragender Eindruck von den ausgestellten Kunstwerken vermittelt (Bild).



Wir hatten schönes Wetter, das dazu beitrug, dass es ein wunderbarer Ausflug wurde.

Der Sinneswald liegt am Murbach in Leichlingen-Wietsche in der Nähe von Opladen und ist mit einem ehemaligen Steinbruch verbunden. Die Sinne werden angeregt durch Kunstwerke aller Art, die auf dem ganzen Gelände auf- und ausgestellt sind. Jedes Jahr steht diese Ausstellung unter einem Motto. Dies Jahr ist es **Würde**, im vergangenen Jahr war es **Glück**. Ich nenne es Motto und nicht Thema, weil der Betrachter bei vielen Exponaten nur mit viel Phantasie erkennen kann, was es mit diesem Begriff zu tun hat.

Nach Durchschreiten des Eingangs wird man bereits auf dem kurzen Abstieg von den ersten Skulpturen begrüßt. Nach Überschreiten der kleinen Brücke über den Murbach gelangt man an einen herrlich angelegten kleinen



See mit bewachsenen Inseln, auf denen auch einige Skulpturen aufgestellt sind.

Wenn man um den Teich herum läuft, gibt es etliche Sitzgelegenheiten und Bänke zum verweilen. Danach führt der Weg in den Wald nach oben. Eigentlich ist es ein Gewirr von Wegen entlang derer man die unterschiedlichsten, zum Teil auch sehr lustigen Kunstwerke betrachten oder sogar bewundern kann. Im Internet findet sich in



www.SinnesWald.de ein **Lageplan**, in dem auch die Kunstwerke zusammen mit den Künstlern genau bezeichnet sind. Ziemlich zu Beginn des Aufstiegs ist auf einer großen Plane so etwas wie eine Zusammenstellung der gesamten Ausstellung zu sehen. Egal welchen Pfad man wählt, man wird ständig mit sehr unterschiedlichen Kunstwerken konfrontiert – da kann wirklich keine Langeweile aufkommen, so interessant und manchmal auch skurril sind meist die Exponate.



Die Pfade durch den Wald, der etwa 30 m nach oben ansteigt, sind schmal und uneben. Das heißt, für alle, die auf einen Rollator oder sogar einen Rollstuhl angewiesen sind, ist der SinnesWald in Leichlingen nicht geeignet. Auch Stöckelschuhe sind dort unangebracht.

Wir haben den Besuch insgesamt sehr genossen und werden in den kommenden Jahren sicher noch einmal hinfahren. Wegen Corona waren Restaurants und Cafés in der Nähe geschlossen, aber wir haben uns auf einer der Bänke unseren mitgebrachten Kaffee und Kuchen schmecken lassen.

Wer sich mehr Bilder von den Exponaten im SinnesWald ansehen möchte, der schaue auf der **Homepage** nach. Dort finden sich übrigens auch umfangreiche Bildergalerien der Ausstellungen vergangener Jahre unter dem Menüpunkt „**Kunst und Kultur im Murbachtal**“. Außerdem findet man auf der Homepage einen Lageplan und noch viele andere interessante Informationen.



Anreise über das **Leverkusener Kreuz**: Autob.-Ausf. Langenfeld – Leichlingen /rechts Richtig. Leichlingen /3. links Richtig. „Burscheid-Witzhelden-Leichlingen-Zentrum“ /gleich rechts; dann geradeaus ca. 3 km (über Kreuzung; unter Eisenbahnbrücke durch) bis zum Kreisverkehr, dort: rechts: Schild „Burscheid/Berg-Neuk./Sportzentrum“ = Oskar-Erbslöh-Str. /ca. 1 km bis zur Ortschaft „Balken“, dort links rein : 1. links, Schild „Wietsche“+ „SinnesWald“ -vor Gaststätte Kutsche /nach 500 m links parken, Schild „P für Ausstellungsbesucher“, dann vom gr. Steinbruch über die Nebenschauplätze und über die Straße zum Haupteingang gehen.



Aus Richtung **Leverkusen**: Ab der Haltestelle Rheindorf, S-Bahn. Von hieraus verkehrt die Linie 253 werktags und samstagsvormittags direkt nach Leichlingen, Haltestelle Balken. Die Fahrzeit beträgt etwa 25 Minuten. Samstag nachmittags und sonntags bis Haltestelle Opladen, Busbahnhof. Ab der Haltestelle Opladen, Busbahnhof verkehren die Linien 251, 253 und 258 direkt Richtung Leichlingen, Haltestelle Balken. Die Fahrzeit beträgt etwa 12 Minuten.

Text: KHK, Bilder: KHK und www.SinnesWald.de



Ehrenamtliche Tätigkeiten bei Kölner Einrichtungen vermittelt nach Talent und Interesse an alle Altersgruppen persönlich:

koeln-freiwillig.de
Tel: 0221 / 888 278-0



Ein Herz für Rentner

Die einen sagen, den Rentnern ging es noch nie so gut, wie heute. Die anderen sagen, dass die Altersarmut immer größer wird, weil die Renten so klein sind. Ein Widerspruch? Beides stimmt, weil es die Rentner nicht gibt, sondern solche mit gutem Einkommen, wenn sie z.B. auch noch eine Werksrente oder sogar Einkünfte aus Kapitalvermögen haben. Und es gibt solche, die nur eine kleine gesetzliche Altersrente aus einer „gebrochenen Erwerbsbiographie“ beziehen, weil sie sich z.B. als Hausfrau um die Kinder gekümmert haben und nur zeitweise halbtags beschäftigt waren. Derzeit sind mehr als die Hälfte der Altersrenten weniger als 900 €.

Die **Zahl** der Rentner belief sich im Jahr 2019 auf 21,12 Millionen. Bei 9,4 Mio war die Rente aber kleiner als 900 €, das sind 44,5%, also knapp die Hälfte. In Heimersdorf leben etwa 970 Menschen über 65 Jahre. **Etwa 430 davon sind also statistisch in Heimersdorf von diesen kleinen Renten betroffen!**

Diese Menschen haben in der Regel keine Rücklagen für Notfälle. Es gibt Rentner, die hungern für eine neue Matratze, stürzen, weil sie schlecht sehen und sich keine neue Brille leisten können, sammeln Flaschen, um zu überleben. Sie vereinsamen, weil ihnen das Geld fehlt, um am sozialen Leben teilzunehmen. Dabei haben sie nichts falsch gemacht. Sie haben ein Leben lang gearbeitet, Kinder großgezogen, unsere Wirtschaft nach dem Krieg maßgeblich wieder angekurbelt und jahrelang in die Rentenkasse eingezahlt.

Es gibt einen gemeinnützigen Verein, der diesen Menschen Unterstützung anbietet:



www.einherzfuerrentner.de

Aachener Str. 60-62
50674 Köln

Wenn Sie von Altersarmut betroffen sind, scheuen Sie sich nicht,
sich an folgende Tel. Nr.: 0221 / 650 786 56 oder diese E-Mail-
Adresse zu wenden: nrw@einherzfuerrentner.de

Text: KHK, Bild: pixabay

För de Katz

Letz dät ne Vugel fleje
Jrad op ming Jadedör,
Un quinquilieet un trillerte
Als ov et Fröhjohr wör.

Der Noberin ehr Pussi,
Die maat ne jroße Satz.
Dat Vüjelche wor längs futtüh,
Die Möh wor „för de Katz“.

Su jeit et zo he op der Äd,
Wat soll mer do vill klage?
Dä eine singk e löstich Leed,
Dem andre knurrt der Mage.

Von Toni Buhz



Toni Buhz

Er wohnt in der Barbarastraße in Köln-Riehl. Er hat im Lauf von 35 Jahren unzählige Gedichte (Rümcher) und Geschichten (Verzällcher) auf Kölsch geschrieben. In loser Folge können Sie hier ausgewählte Texte lesen.

Toni Buhz gehört seit 35 Jahren dem Heimatverein Alt-Köln e.V. an. Bereits über 25 Jahre arbeitet er im Mundartautorenkreis an der kölschen Sprache und schreibt und liest seit mehr als 20 Jahren in der Akademie för uns kölsche Sproch.

Im Internet hat er zusammen mit dem Vorstandsvorsitzenden vom Heimatverein Alt-Köln e.V. Norbert Hilgers in You-

Tube den Kanal „**Poppeköchekäppesche**“, mit Videos, in denen Toni Buhz op Kölsch vorträgt – mal reinsehen.

Auf ein Wort

In dieser Rubrik werden Themen vorgestellt, die von ganz allgemeinem Interesse sind. Unser Zusammenleben in der Welt ist immer komplexer geworden. Daraus ergeben sich zwangsläufig Probleme, die ohne die Kenntnis und Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse, nicht zu lösen sind. Um diese Thematik geht es hier.

Was ist Glück?

Jeder Mensch will glücklich sein. Und in der amerikanischen Verfassung steht, dass das Streben nach Glück zu den unveräußerlichen Rechten aller Menschen gehört. In der Verfassung des Königreichs Bhutan im Himalaya ist das Recht auf Glück sogar in der Verfassung verankert und das Bruttonationalglück steht über dem Bruttoinlandsprodukt (BIP).

Aber was ist Glück eigentlich? Dieser Begriff ist im Deutschen sehr vielschichtig. Da ist zunächst das zufällige Glück, das z.B. durch einen Lottogewinn oder eine schöne Überraschung zustande kommt. Auch wenn man einer Gefahr knapp entronnen ist, sagt man „Glück gehabt“. Auf dies zufällige Glück haben wir keinen Einfluss und es hält auch nicht lange vor.

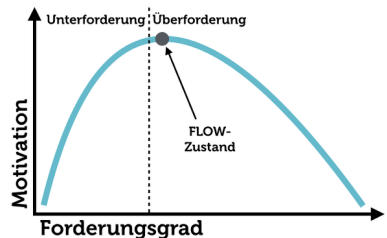
Dann gibt es das Glück, das durch Wohlbefinden zustande kommt. Bedeutenden Einfluss auf Glücksempfindungen haben nachweislich Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter



Dopamin und Serotonin. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, zum Beispiel beim Essen leckerer Speisen, beim Sex oder beim Sport, aber auch im Zustand zufriedener Entspannung, an dem Serotonin und Endorphine beteiligt sind. Dies ist nicht mehr rein zufällig, sondern kann durch Verhalten hervorgerufen werden und länger anhalten. Wenn man allerdings versucht, diese Glücksgefühle ständig zu haben, dann „nutzen sie sich ab“ und verlieren an Intensität.



Ein spezielles Glücksgefühl, das mit dem Begriff Flow³ bezeichnet wird, kann sich einstellen, wenn ein Mensch sich einer Tätigkeit so konzentriert widmet, dass er sozusagen ganz in ihr aufgeht. Das findet man häufig bei spielenden Kindern oder Künstlern im „Schaffensrausch“. Wichtig ist hierbei, dass man die Tätigkeit gerne macht und dabei weder unterfordert noch überfordert ist. Aber auch dieser Zustand ist zeitlich begrenzt, kann allerdings öfter wiederholt werden, ohne dabei an Reiz zu verlieren.



³ Eine gute Erklärung finden Sie in [https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

Fragt man ältere Menschen, was ein **glückliches Leben** ist, dann erhält man meist als Antwort, dass es **ein erfülltes Leben** ist. Fragt man näher nach, dann bedeutet Erfüllung, dass es **ein gelungenes sinnvolles Leben** ist – auch wenn es über weite Teile sehr schwer war. Was aber sinnvoll ist, das kann jeder nur für sich selbst entscheiden.⁴

Es gibt allerdings wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie Menschen ein **sinnvolles, erfülltes und glückliches Leben** führen können:

1. Das Schönste im Leben ist für die meisten von uns **von anderen Menschen anerkannt, gemocht und geliebt zu werden**. Menschen, die nachhaltig verliebt sind und einen großen Freundes- und Bekanntenkreis haben, mit dem sie häufig etwas unternehmen und feiern, sagen in der Regel, dass sie ein glückliches Leben führen.
2. Weil der Mensch von der Evolution zu einem sozialen und kooperierenden Wesen entwickelt wurde, freuen sich Menschen meistens, wenn sie **Bedeutung für andere haben**, d.h. von anderen Menschen geschätzt oder sogar gebraucht zu werden.⁵ Das ist übrigens einer der Gründe, warum sich mehr als 49% der Deutschen ehrenamtlich engagieren, mit leicht steigender Tendenz.⁶
3. Ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit erreicht man, wenn man **selbstgesteckte und herausfordernde Ziele erreicht**. Gerade wenn es mühsam war, das Ziel zu erreichen, ist der Mensch stolz und glücklich, diese Herausforderung bestanden zu haben. Wichtig ist dabei, sich keine Ziele zu setzen, für die man die Fähigkeiten und die Leistungsfähigkeit nicht besitzt. Die resultierende Enttäuschung würde jeden total demoralisieren. Auch wenn man sich die Aufgabe nicht selbst gestellt hat, kommt keine wirkliche Zufriedenheit auf, denn man ist dann ja „fremdgesteuert“ gewesen.



So und mit gelegentlichen längeren Flow-Erlebnissen kommt es zu nachhaltiger Lebenszufriedenheit, was man gemeinhin als ein glückliches Leben bezeichnet. Das ist deshalb eine gute Nachricht, weil wir darauf selbst einen Einfluss haben. Das heißt aber auch, dass wir für ein nachhaltig glückliches Leben wohl zum Teil auch selbst verantwortlich sind. Und besonders wichtig ist, dass sich diese Glücksgefühle nicht abnutzen.

Text: KHK, Bilder: pixabay

⁴ Der geniale Britische Physiker Stephen Hawking verwies (sinngemäß) darauf, dass der Sinn des Lebens nur zwischen den beiden Ohren des Menschen zu finden ist, also für jeden Menschen gemäß seines Weltmodells und seines Wertesystems individuell verschieden ist.

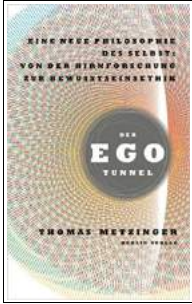
⁵ Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner, ein renommierter Psychiater und Psychiatriehistoriker, weiß: „Jeder Mensch braucht seine Tagesdosis an Bedeutung für andere“.

⁶ Das weist z.B. der seit 1999 alle fünf Jahre erscheinende Freiwilligensurvey der Bundesregierung nach: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/113702/53d7fd57ed97e4124fffec0ef5562a1/vierter-freiwilligensurvey-monitor-data.pdf> Die Quote von ehrenamtlich engagierten Bürgern erhöhte sich sogar von 34% in 1999 auf 43,6% in 2014.

Die „Vor-Lesung“

Es wird über Bücher oder andere gedruckte Beiträge aus den Printmedien berichtet, die auch für Heimersdorfer interessant sein können.

Der Ego-Tunnel



Thomas Metzinger: Der Ego Tunnel – Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik, BvT Berliner Taschenbuchverlag, 2009, ISBN 978-3-8333-0719-5

Ich habe etwas gezögert, ob ich diesen doch sehr schwierigen und anspruchsvollen Stoff einem breiteren Publikum vorstellen soll, aber ich meine, dass in einer Zeit, wo an Künstlicher Intelligenz gearbeitet und über die Verschmelzung von Gehirn mit Computer und Internet geredet wird, möglichst viele Menschen eine Vorstellung davon haben sollte, wie unglaublich komplex und rätselhaft unser Gehirn ist. In etlichen Millionen Jahren hat die Evolution ein Organ entwickelt, das zu unglaublichen Leistungen in der Lage ist. Bevor ich dies Buch gelesen hatte, war mir selbst nicht bewusst, wie rätselhaft das ist, was sich in unserem Gehirn abspielt.

Thomas Metzinger ist ein Philosoph, der sich nicht nur geistig mit Gehirn und Bewusstsein beschäftigt, sondern alle Erkenntnisse der naturwissenschaftlichen Hirnforschung mit in seine Überlegungen einbezieht. Damit ist er glücklicherweise nicht mehr allein, aber er hat es mit diesem Buch geschafft, dies anspruchsvolle Thema in einer für interessierte Laien verständlichen Weise darzustellen. Die Süddeutsche Zeitung urteilt: „Ein kluges und gewichtiges Buch. Was der Leser in diesem Buch erfährt, kann ihm helfen, sich selbst und die Welt etwas besser zu verstehen.“



Oder wussten Sie bereits, dass das, was wir um uns herum mit unseren fünf Sinnen ganz selbstverständlich als die Wirklichkeit erkennen, ein von unserem Gehirn aus den Sinnesreizen konstruiertes Weltmodell ist? Und dass unser Gehirn auch von uns selbst ein Modell erzeugt, mit Bewusstsein für Gegenwart und unser Selbst, das wir nicht als konstruiert, sondern als real empfinden?

Der Verlag beschreibt den Inhalt des Buches so: „Die Erkenntnisse der Hirn- und Bewusstseinsforschung zeigen für Thomas Metzinger, dass unser 'Selbst' ein Konstrukt unseres Gehirns ist. Was bedeutet das für unser Menschenbild? Brauchen wir neben der Neuroethik eine Bewusstseinsethik? Wir stellen uns unser 'Selbst' als etwas Eigenständiges vor, als einen Kern, der wir im Innersten sind. In seinem Buch Der Ego-Tunnel zeigt der Philosoph und Bewusstseinsforscher Thomas Metzinger dagegen: Dieses 'Selbst' existiert gar nicht. Das bewusst erlebte Ich wird lediglich von unserem Gehirn erzeugt, und was wir wahrnehmen, ist nichts als ein virtuelles Selbst in einer virtuellen Realität“.

Zum Beleg liefert Metzinger eine Vielzahl von Beobachtungen aus den Neuro- und Kognitionswissenschaften. So haben manche Menschen, denen von Geburt an ein Arm oder Bein fehlt, oft dennoch die Empfindung, diese Gliedmaßen tatsächlich zu besitzen. Oder es ist - mit Hilfe moderner Technik - sogar möglich, das elementare Ichgefühl in ein computergeneriertes dreidimensionales Bild des eigenen Körpers im Cyberspace hineinzusetzen. Wenn es stimmt, dass unser erlebtes Ichgefühl eine Schöpfung unserer Hirnfunktionen ist und dass sich unsere subjektive Wirklichkeit bald immer genauer manipulieren lässt, dann wirft dies drängende Fragen auf: Gibt es überhaupt so etwas wie eine Seele und einen freien Willen? Werden auch Roboter bald Selbstbewusstsein besitzen? Thomas Metzinger führt den Leser in die moderne Bewusstseinsforschung ein und macht ihn mit den für die Diskussionen der Zukunft wichtigen Fragen vertraut. In einer Zeit, in der Hirnforschung, Kognitionswissenschaften und Neuroethik so kontrovers diskutiert werden wie einst die Evolutionstheorie, eröffnet Der Ego-Tunnel einen ebenso faszinierenden wie fundierten Zugang zur geheimnisvollen Welt des menschlichen Geistes.“



Mir hat das Buch klar gemacht, welch ein großartiges Wunder unser Gehirn mit Bewusstsein und Geist ist, das die Evolution hervorgebracht und damit soziale Lebewesen wie uns Menschen geschaffen hat.

Text: KHK, Bilder: SRF Sternstunde Philosophie ,Pixabay

Das Einkaufszentrum



Heimersdorf.de

Einkaufen im Veedel ... alles da, und so nah!

Herzlich willkommen!

Aphorismus

„Ich stimme mit der Mathematik nicht überein.

**Ich meine, dass die Summe von Nullen
eine gefährliche Zahl ist.“**

Stanislaw Jerzy Lec:

geboren am 6. März 1909 als *de Tusch-Letz* in Lemberg, Österreich-Ungarn. Er war ein polnischer Lyriker und Aphoristiker.

Lec starb am 7. Mai 1966 in Warschau.

Er erhielt ein Staatsbegräbnis mit militärischen Ehren und wurde auf dem Militärfriedhof Powązki in Warschau beigesetzt.

Bild: Jan Popłoński



Veranstaltungen in Heimersdorf

Durch die Coronakrise sind noch die meisten Veranstaltungen abgesagt oder ins Internet verlegt. Wir geben deshalb hier die Links zu den Internetseiten der Vereine und Veranstalter weiter. So kann sich jeder über die aktuelle Veranstaltungssituation informieren.

Liste der Heimersdorfer Vereine mit ihrer jeweiligen Internetseite

Freunde und Förderer CV	Kein Tel., aber E-Mail: web@freundecv.de https://www.freundecv.de/
Kath. Kirchengemeinde Hl. Johannes XXIII.	Tel: 0221 - 700 85 05 www.papst-johannes-koeln.de
Ev. Hoffnungsgemeinde im Kölner Norden	Tel.: 0221 - 708365 www.hoffnungsgemeinde-koeln.de
SeniorenNetzwerk Heimersdorf	Tel: 0178 – 93 61 143 www.unser-quartier.de/snw-heimersdorf
Siedlergemeinschaft Köln-Volkhoven e.V.	Tel.: 0221 - 79 95 52 www.verband-wohneigentum.de/koeln-volkhoven
Pfadfinderstamm St. Markus	Kein Tel., aber E-Mail: ilka@stamm-st-markus.de thomas.h@stamm-st-markus.de Homepage: www.stamm-st-markus.de
1. Kölner Mongolen Horde von 1984 e.V.	Tel.: 0221 / 5995 893 http://www.mongolenkoeln.de/
Outlaws Revival e.V.	Tel.: 0157-73151054 www.outlaws-revival.de
1. Große Karnevalsgesellschaft Köln-Nord e.V.	Tel.: 0177 8088 540 www.kgkoelnnord.de
De Kölsche Ströppcher von 2008 e.V.	Kein Tel., aber E-Mail: kontakt@koelsche-stroepcher.de www.koelsche-stroepcher.de
Schützenbruderschaft St. Cosmas & Damian	Tel.: 0221 / 700 6769 (Isabell Lehnhof) www.schuetzen-weiler-volkhoven.de

RH

Zum Bild auf der Titelseite

Die etwa 200 Arten der Magnolie (Magnolia), die auch Tulpenbaum genannt wird, sind keine ursprünglich Europäische Pflanzen, sondern sie sind aus Ostasien oder Amerika eingeführt wurden. Benannt sind sie nach dem französischen Botaniker Pierre Magnol (1638–1715). Es gibt sommer- und immergrüne Arten. Sie sind hauptsächlich Ziergehölze ohne irgendwelche andere Nutzungen. Am häufigsten kommt bei uns die sommergrüne



Tulpen-Magnolie vor. Typisch ist, dass die Magnolie so prachtvoll blüht, bevor die Blätter austreiben. Die Blätter sind sehr dick und fest und wenn sie im Herbst vom Baum abgefallen sind, verwesen sie nicht so schnell, wie das Laub unserer normalen Laubbäume. Auch die Früchte sind ziemlich robust.

Magnoliensträucher oder Magnolienbäume findet man auch in Heimersdorf in etlichen Gärten vor und hinter den Häusern. Sie blühen in etwas zeitgleich mit

den Kirschen und etwas später den Apfelbäumen. Mit ihnen zusammen machen die Heimersdorf zu einer Augenweide.



Die Magnolienblüten werden nicht durch Bienen, sondern durch Käfer bestäubt. Die Gattung reicht bis in die Kreidezeit (über 100 Mio. Jahre) zurück.



Text: KHK, Bilder: pixabay

Alle Heimersdorfer*innen sind herzlich eingeladen, ein schönes Bild aus Heimersdorf einzusenden, aus denen dann die Redaktion das Bild auf der Titelseite der nächsten Ausgaben aussucht.