



Ein Berliner in Köln

Der Petrus-Kopf im Opernbrunnen

Seite 15

Inhalt

Editorial Zu diesem Heft	3
Aus aller Welt Kurz und interessant	4
Armut, eine unendliche Geschichte Auch die Armut hat eine Historie	6
A Pint of Guinness, please Ein Besuch in der Guinnessbrauerei in Dublin	8
Wie sieht ein gerechtes Europa aus? Bericht von einem neuen Forum in Köln	10
Zwei Buchbesprechungen In den Zeiten des abnehmenden Lichts. Die Geschichte der Bienen	11
Stress Ein guter Freund oder ungesunder Feind?	12
Martin Luther Eine Betrachtung	14
Kenne Deine Stadt Eine Stadtführung zum Opernbrunnen	15
11.11. 11:11 Englisch im Karneval	16
Worte, Worte, Worte Von der Herkunft der Wörter	18

Ab hier: Unser Angebote, Veranstaltungen und einige Kurse

Allgemeines Hier finden Sie Hinweise und Termine zu allgemeinen Aktivitäten im Verein	18
Sport und fit Einige Sportkurse und Termine aus unserem weit größeren Angebot	20
Sprachkurse Englisch für Anfänger	21
Computer Unsere PC-Kurse für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen	22
Personalia Josef Schreiner geht in den Ruhestand	22
Bridge Turniere und Kurse	23
Veranstaltungen Weihnachtsfeier / Uni-Center singt / Uni-Center tanzt / Schinkel / Bode	24

Schmunzelseite / Impressum Herbstzeit, Brunftzeit	26
Geburtstage Wir gratulieren zum Geburtstag	27
Zuletzt Ein ganz besonderer Engel	28



Titelseite:
Der Petruskopf im Openbrunnen.
Foto: Udo W. Hombach



Die Guinnessbrauerei in Dublin.
Bericht: Seite 8



Unsere Weihnachtsfeier
Seite 24

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vor einiger Zeit hatte ich die Gelegenheit, das Redaktionshaus einer großen Zeitschrift zu besuchen. Das war eine beeindruckende Sache. Unsere Redaktionsräume bestehen aus einem Schreibtisch und einem Stuhl in meiner Wohnung (siehe Foto). Alles also ein bisschen kleiner. Da freut es dann besonders, wenn es für unser Produkt mal einen Schulterklopfer von einem Profi gibt. So geschehen in den letzten Tagen.

Nun zu diesem Heft: Auf Wunsch unserer Leser haben wir die Rubrik „Aus aller Welt“, wie wir sie früher schon einmal hatten, wieder aufleben lassen. Das ist gar nicht so einfach, denn Nachrichten sind in unserer Zeit sehr kurzlebig. Na ja, schauen Sie mal auf die Seiten 4 und 5, vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei.

Ein anderes Problem, das immer wieder angesprochen wird, ist unser Vertrieb. Um es kurz zu machen, wir haben gar keinen. Die Verteilung des Heftes erfolgt durch einige unserer Mitglieder oder durch Selbstabholung in unseren Standorten. Auch uns ist klar, dass dabei nicht immer alle unsere Mit-

glieder erreicht werden, aber ein Postversand wäre mit zusätzlichen Kosten verbunden.

Das Heft ist aber auf unserer Internetseite, zu finden und eine Zustellung als Mail ist ebenfalls möglich. Wir, als ehrenamtlich arbeitendes Redaktionsteam, können in Sachen Postversand also keine Entscheidungen treffen. Das wäre ein Thema für die nächste Hauptversammlung.

Relativ selten erreichen uns Leserbriefe. Das ist bei einem Vereinsheft auch eher unüblich, denn man trifft sich gelegentlich persönlich, dann braucht man nicht zu schreiben. Ab und zu schreibt dann aber doch jemand, und dann freuen wir uns. Einen Brief, nicht direkt an die Redaktion, sondern an den Verein gerichtet, wurde uns jedoch weitergereicht, den wir in einem Ausschnitt nachdrucken (unten).

Nun bleibt noch, Ihnen allen einen schönen Herbst, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2018 zu wünschen.

Lothar Geisler



Lothar Geisler



Hier entstand dieses Heft

Sehr geehrte Damen und Herren,

... Wichtig ist m.E., dass viele Menschen bereits am Ende des Berufslebens oder am Anfang der Rentenzeit oder Pensionszeit den Weg zur KSG finden sollten. Ich glaube, dass über die Vielfalt der Angebote eine gute Möglichkeit besteht, auch neue Mitglieder zu werben und wenn viele neue „junge“ Mitglieder geworben werden können, eine gute Basis für die Zukunft gelegt werden kann.

Da heute fast alle über E-Mail-Adressen verfügen, wäre es auch wünschenswert, eine Art Newsletter für Mitglieder zu installieren, um stets über aktuelle Angebote informiert zu werden bzw. zu sein. Vielleicht finden sich dadurch im Bekanntenkreis weitere Interessenten, damit die KSG weiter wächst und weitere Jubiläen feiern kann.

So ein großer Verein will aber auch organisiert und bearbeitet sein. Dafür steht Frau Köhl, Frau Grell, Frau Lotharius und die ehrenamtlichen Helfer. Herzlichen Dank.

Ich werde die KSG weiterempfehlen und hoffe, dass viele die Chance wahrnehmen und sich beim „älter“ werden diese vielen Möglichkeiten der sportlichen Betätigung, des Lernens und der Geselligkeit nicht entgehen lassen.

Hans-Georg Zimmermann



Frankfurt. Erheblich schneller als geplant, hat die Deutsche Bank es geschafft, den größten Teil der deutschen Goldreserven wieder nach Hause zu holen. In der Zeit des Kalten Krieges waren große Teile des deutschen Goldes nach Amerika, England und Frankreich ausgelagert. Damit sollte damals sichergestellt werden, dass im Falle eines Krieges mit dem Ostblock, dieses Gold nicht gleich komplett dem Feind in die Hände fällt. Man rechnete wohl damit, dass wir Deutschen sofort total überrannt werden. Heute sind die Kräfte anders verteilt, und diese alte Notwendigkeit besteht nicht mehr.

Nach dem amerikanischen Goldschatz, ist unserer der zweitgrößte der Welt, und rechnet man pro Kopf der Bevölkerung sogar der größte. Nun ist ein großer Teil davon wieder im eigenen Land gelagert. Wo genau, das ist geheim, aber vermutet wird, in Frankfurt.

LEG



Rad-Innovationen. In den Jahren, als zwar fast jeder ein Fahrrad besaß, es aber oft ungenutzt im Keller stand, war das Wort Innovation für den Drahtesel ein Fremdwort. Das hat sich in den letzten Jahren gewaltig geändert; nicht nur mit der Einführung der E-Räder. Inzwischen hat die Scheibenbremse die Felgenbremse abgelöst. Nabenschaltungen verdrängen mehr und mehr die Kettenschaltungen. Auch eine stufenlose Schaltung ist schon eine Weile auf dem Markt, und die neueste Entwicklung ist eine elektronische Schaltung, bei der die Schaltbefehle vom Lenker per Funk übertragen werden.

Selbst die Fahrradkette hat wohl bald ausgedient. Sie wird durch einen Zahnriemen oder eine Kardanwelle ersetzt. Die Batterien der Elektroräder werden immer leistungsfähiger und dennoch kleiner. Es gibt erste E-Räder, bei denen man fast nicht mehr sehen kann, dass es sich um ein solches han-

delt. Die Batterie ist im Rahmen versteckt und der Motor im Hinterrad kombiniert mit der Schaltung ist nicht mehr so ein riesiges Teil wie bisher.

Ältere Menschen, die sich nicht mehr so gut auf dem Rad umdrehen können, um nach hinten zu schauen, werden die folgende Neuerung sicher bald nutzen. Unter dem Sattel sitzt eine kleine Kamera, die die Sicht nach hinten auf den Bildschirm des eigenen Handys überträgt, das mit einer Halterung am Lenker befestigt ist.

LEG



Köln. Die Volksbühne singt.

Unter diesem Motto geben die Lucky Kids und der Kölner Männerchor der Rheinischen Musikschule Köln ein Konzert zum Zuhören und Mitsingen. Die Leitung hat Michael Kott.

Das Konzert ist am **Sonntag, 12. November 2017** vormittags um **11:00 Uhr**.

Der Eintritt beträgt **19,50 EUR**, ermäßigt 11,50 EUR im Preis ist ein VRS-Ticket enthalten. Karten gibt es an der Theaterkasse (tägl. jeweils von 16:00 bis 20:00 Uhr) und bei KölnTicket 0221 2801 oder www.koelnticket.de

Volksbühne am Rudolfplatz (ehem. Millowitsch)

Aachener Str. 5 50674 Köln.



Hamburg. Diese Stadt und mit ihr unser ganzes Land sind um eine technische Neuerung reicher, um die uns die Welt eine Weile beneiden wird. Der schnellste und hellste Röntgenlaser der Welt sitzt in einem drei Kilometer langen Tunnel unter der Stadt, und hat seinen Testbetrieb aufgenommen. 1,2 Milliarden Euro hat die Anlage gekostet und ist nun nach 6 Jahren Bauzeit fertig.

Was kann man mit diesem Ding tun? Wenn man es ganz simpel ausdrückt, handelt es sich um ein Supermikroskop, das erstmals die Welt der Moleküle, vielleicht auch der Atome sichtbar machen kann. Von dieser Mikrowelt kennt die Wissenschaft bereits seit vielen Jahren Modelle, von denen man glaubt, dass sie so oder ähnlich aussehen könnten, doch wirklich gesehen hat diese kleine Welt bisher niemand. Jetzt hofft man bestimmte Vorgänge, unter anderem auch Vorgänge in den Zellen unseres menschlichen Körpers, künftig besser zu verstehen.



Leipzig. Es gibt schussichere Westen aus stoffähnlichem Material, wieso sollte es nicht möglich sein, ein nahezu unzerstörbares Seil zu flechten, sagten sich drei Leipziger Frauen und machten sich ans Werk.

Heraus kam dabei ein flexibles Fahrradschloss, quasi aus Stoff. Weder Bolzenschneider noch Lötlampe waren in der Lage, das Seil zu zerschneiden oder zu zerstören. Das Schloss gibt es in verschiedenen Längen und Farben und wiegt ca. 300 Gramm. Die Kosten sind noch nicht bekannt, sollen aber im üblichen Bereich liegen.

Seit September ist diese geniale Erfindung im Handel. Falls noch nicht in ihrem Fahrradladen, dann bestimmt im Internet zu finden. Vielleicht ein ausgefallenes Weihnachtsgeschenk. LEG



Deutschland. Der 31. Oktober, ein Dienstag, ist der Reformationstag. In unserem Bundesland eigentlich kein Feiertag, doch in diesem Jahr sind genau 500 Jahre vergangen, seit Martin Luther seine Thesen in Wittenberg anschlug. Dieses besondere Datum beschert uns in NRW einen zusätzlichen Feiertag. Wer also noch arbeitet, und noch freie Urlaubstage hat, könnte Montag, den 30. 10. 2017 als Brückentag frei nehmen. Das wäre dann ein Kurzurlaub vom Samstag,

28.10. bist zum Mittwoch, 01.11. 2017 (Allerheiligen). Fünf Tage im Herbst, der bekanntlich auch sonnig sein kann.



Köln. Das könnte eine neue Attraktion für die Stadt werden. Auf dem Heumarkt steht seit Oktober eine nachgebaute Straßenbahn aus deutscher Kaiserzeit. Das besondere an diesem Wagen ist: Man kann damit auch in diese alte Zeit abtauchen. Allerdings nur virtuell, mit Hilfe einer sogenannten VR-Brille. Wer schon einmal eine solche Brille auf hatte weiß, wie realistisch ein solches Erlebnis sein kann.

In diesem Fall erlebt man eine Fahrt mit dieser Bahn durch einen kleinen Teil des historischen Köln. Auch die Geräusche tragen mit dazu bei, dass man wirklich glaubt, auf einer Zeitreise zu sein. Die Fahrt dauert 15 Minuten, das ganze Spektakel mit Einweisung etc. sicher etwas länger. Über den Eintrittspreis zu dieser ganz besonderen Fahrt, war bei Redaktionsschluss noch nichts zu erfahren. LEG



Köln. Steine des Anstoßes, so könnte man sie nennen, gleich im doppelten Sinne. Einmal sollen sich mutmaßliche Terroristen vor der Domplatte damit ihre Autos zerbeulen, doch die öffentlich Meinung nahm ebenfalls Anstoß. Der Hauptvorwurf lautete: Die Steine seien zu leicht, um einen schweren LKW wirklich aufzuhalten.

Jetzt war zu erfahren, dass sie irgendwann durch versenkbare Poller ersetzt werden sollen. Das kann natürlich noch etwas dauern. Die Steine werden dann vielleicht für einen guten Zweck versteigert. Als Ablage für Zigarettenkippen, wie zurzeit, werden sie dann natürlich fehlen. LEG

Armut, eine unendliche Geschichte



Als arm gilt in unserem Land, dessen Einkommen so gering ist, dass damit nicht mehr alle zum Leben notwendigen Dinge zu erwerben sind.

Diese Grenze lässt sich auch in Euro definieren. Da der Lebensunterhalt von Jahr zu Jahr steigt, steigt diese fiktive Grenze in gleicher Weise an. In diesem Jahr liegt sie bei 917 EUR.

Es gibt aber auch eine gefühlte Armut, und die beginnt bereits um Einiges über den 917 EUR. Rund 15% der Bevölkerung in unserem reichen Land zählen zu den Armen, und wären sie sich alle einig, könnten sie leicht eine eigene Partei gründen.

Die Gründe, wie es zur Armut kommt sind vielfältig, und es gibt dazu viele dicke Bücher, die sich damit befassen. In diesem Beitrag soll es jedoch darum gehen: Wie war es in früheren Jahren um die Armut bestellt.

Thomas von Aquin (13. Jahrhundert) der bedeutende Kirchenlehrer und Philosoph, hielt die Armut für gottgewollt, und so ist es nicht überraschend, dass es von Seiten der Kirche nie einen Ansatz gab, die Armut wirklich zu bekämpfen.

Man ließ aber bereits im Mittelalter niemanden verhungern. Doch dabei sind wir bereits bei einem wichtigen Wort: Zwischen Verhungern und Hungern liegt nicht etwa ein schmaler Grad, sondern ein recht breiter Abstand. Hunger beginnt bereits weit vor dem Verhungern. Der Hungerleider war ein

Armut galt im Mittelalter als gottgewollt und unveränderbar

Mensch, den dieses Leiden über viele Jahre, vielleicht ein Leben lang begleitete.

Wer galt in der Zeit des Thomas von Aquin aber als arm? Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten, wie in heutiger Zeit (siehe erster Satz dieses Artikels). Wer arbeitete, materiellen Besitz aber ablehnte, wie zum Beispiel Mönche, galt zwar als arm, war jedoch kein Hungerleider. Thomas von Aquin, der weltlichen Besitz ebenfalls ablehnte,

war durchaus gut genährt, wie mehrere alte Darstellungen beweisen.

Wirklich arm war, wer nicht arbeiten konnte, kein Dach über dem Kopf hatte und keine Mittel, um sich zu ernähren.

Im 13. Jahrhundert galt Armut als unveränderbares Schicksal. Den Betroffenen wurde gepredigt, froh darüber zu sein, denn sie seien ja bereits in der Gnade Gottes. („*Selig sind die Armen*“, so steht es im *Evangelium des Lukas*). Den Lohn für ein mieses Leben gab's, so wurde ihnen gesagt, im Himmelreich.

Arme und Reiche bedingten sich nach dieser Lesart sogar gegenseitig, denn als Reicher musste man für sein Seelenheil etwas tun, z.B. indem man von seinem Reichtum eine Kleinigkeit den Armen abgab. Für ein solches Almosen durfte aber keine Gegenleistung, zum Beispiel in Form von Arbeit verlangt werden, sonst konnte es vom Himmel nicht als Opfer angenommen werden. Eine kleine Fürbitte für den Geber war jedoch erlaubt.

Mit dem Ende des 13. Jahrhunderts begann sich die Gesellschaft in Mitteleuropa zu verändern. Mit dem Entste-

hen größerer Städte gelang es den Menschen dort, sich von der bisherigen Herrschaft der Feudalherren loszusagen. Es gab dort keine Leibeigenschaft, was zu einer großen Landflucht führte.

Stadtluft macht frei war der Ruf, der durch die damalige Welt hallte. Es kam, wenn auch auf etwas kleinerem Raum, zu einer Wanderbewegung, die mit den heutigen Flüchtlingsströmen durchaus vergleichbar ist. Die Folge war eine Überforderung der Städte. Gehörten bisher die eingesessenen Armen, die mit freiwillig gegebenen Almosen und Bettetelei halbwegs über die Runden kamen, durchaus zum Stadtbild, kam es jetzt zu einer regelrechten Bettlerplage. Man begann damit, diese Armen regelrecht zu bekämpfen.

Das Bleiberecht wurde stark eingeschränkt. Jeder mittellose Fremde hatte die Stadt innerhalb von zwei Tagen wieder zu verlassen, und die eingesessenen Armen bekamen Bettelscheine.

Eine weitere Veränderung war, dass Arbeit und Arbeitskraft plötzlich einen Wert darstellten. Das heißt, man bekam dafür einen Gegenwert, Nahrung, Unterkunft oder auch Geld. Armut also, bisher als gottgewollt angesehen, galt nun, zumindest bei denen, die arbeiten konnten, als selbstverschuldet.

Armut wurde nun anders bewertet, und so entstanden bald die Begriffe von „würdigen und unwürdigen“ Armen. Wer nicht arbeiten konnte war würdig, und die anderen unwürdig. Erstere musste man als guter Christ weiter unterstützen, doch in den Städten waren die Unterstützer nicht mehr in erster Linie die Klöster und Kirchen, sondern die Stadtverwaltungen, die Stände und Zünfte. Das musste organisiert werden.

So entstanden die ersten Ehrenämter. Die Städte wählten aus den bürgerlichen Ständen einen Armenvogt, der die Versorgung der würdigen Armen zu organisieren hatte. Bei uns in Köln nannte er sich Armenpräsident. Das Amt war jeweils auf ein Jahr begrenzt, dann wurde neu gewählt.

In großen Städten wie Köln gab es Armenunterbezirke mit speziellen Armenverwaltern, doch das war noch nicht die



Thomas von Aquin

unterste Stufe der Hierarchie. Unter den Bezirksverwaltern standen die Armenknechte (in Köln hießen sie Armenväter). Sie waren die eigentlichen Herren über die Armen. Nur sie hatten Kontakt zu ihnen, und sie befanden, wer als „Würdiger Armer“ gelten konnte..

Obwohl ihr Amt offiziell ein Ehrenamt war, wurde es gerne ausgeübt, denn diese Männer, so berichten mehrere Quellen, zweigten in aller Regel genügend von dem ab, das eigentlich den Armen zugedacht war, um damit gut zu leben. Es wurde viel Schindluder getrieben. Nicht wenige dieser Männer zwangen Frauen, die sie eigentlich versorgen und beschützen sollten, zum Sex, Kinder wurden zum Betteln geschickt und mussten einen Teil davon wieder an den Armenknecht abgeben.

Das alles geschah mit geringem Risiko für diese Männer, denn die Armen konnte sich nicht wehren. Als Würdi-



Armut, ein Problem bis heute

ger Armer eingestuft, verlor man alle bürgerlichen Rechte, auf die die Städter doch eigentlich so stolz waren.

Ein weiteres Druckmittel gegenüber den Armen war, dass die Bedürftigkeit alle zwei Jahre (in einigen Städten jährlich) überprüft wurde, und die Entscheidung darüber traf in aller Regel wieder der Armenknecht. Fazit: Wer sich hier Knecht nannte, war eigentlich der Herr.

Unter den Armen gab es noch eine weitere Kategorie: die so genannten „Verschämten Armen“. Das waren verarmte ehemalige Zunftangehörige, Handwerker oder deren Witwen. Ihr Status wurde auf Dauer anerkannt, und ihre Versorgung übernahmen die Zünfte eigenständig. Das war, wenn man so will, eine höhere Kaste unter den Armen, die auch die Bürgerrechte behielten.

In den folgenden Jahrhunderten begann die Industrialisierung, und damit die weit verbreitete Auffassung, dass es nun eigentlich keine Armut mehr geben könne, denn wer keinen Besitz hatte, könne ja seine Arbeitskraft verkaufen, um genug zum Leben zu haben.

In dieser Zeit entstanden die heute noch gültigen Normen, für die wir Deutschen bekannt sind: Tüchtigkeit, Ordnung, Fleiß und Pünktlichkeit. Hört sich sehr gut an, doch übersah man damals schon, und das gilt bis in unsere Zeit: Viele Arbeiten wurden und werden so schlecht bezahlt, dass man davon nicht leben kann.

Eine minimale Verbesserung gab es mit der Einführung der bismarckschen Sozialgesetze, doch kann man den alten Bismarck nun wirklich nicht als Gutmenschen bezeichnen. Diese Gesetze entstanden aus Furcht vor den Massen, denn Revolutionen in Frankreich und auch bei uns, waren wohl noch gut in Erinnerung.

Bleibt zum Schluss: Ein Armer von heute möchte sicher nicht mit einem Armen des 13. Jahrhunderts tauschen. Die Armut bleibt aber ein Problem, dessen Lösung uns auch in Zukunft beschäftigen wird.

Lothar Geisler / Helmut Claren



Jeder Irland-Reisende kennt den Satz im Titel, der täglich unzählige Male an den Theken der zahlreichen Pubs auf der grünen Insel fällt.

Doch worauf begründet sich der Ruhm dieses in 150 Ländern beliebten, fast schwarzen Bieres im typischen „Pint“-Glas (1 Pint = ca. 0,5 l) mit der festen „Sahnehaube“ oben drauf?

Während unseres mehrwöchigen Irland-Aufenthalts konnten wir überall im Land in den Pubs diese süßige, unverwechselbare Biersorte in der Praxis „testen“.

Aber die Krönung unserer Erkundungen war der Besuch des Guinness Storehouse, unbedingt empfehlenswert während eines Dublin Aufenthaltes. Dem stundenlangen Schlange stehen kann man mit Buchung von Online-Tickets vorbeugen.

Die weltbekannte Brauerei wurde 1759 von Arthur Guinness am St. James' Gate in Dublin gegründet. Heute werden hier auf dem riesigen Brauerei-Areal täglich 2,5 Millionen Pints gebraut.

Schon im Erdgeschoss des alten Fabrikgebäudes, in dessen Inneren ein riesiges Pint-Glas über sieben Stock-

werke gebaut ist, sind wir beeindruckt von unendlich vielen Möglichkeiten, die Geheimnisse der Guinness-Biere zu entdecken. Eine perfekte Marken-Erlebnis-Welt, in der man auf jeder Etage multimedial Wissenswertes über die Guinness-Historie, die komplexen Brauvorgänge, Logistik und weltweite Vertriebswege und die ausgesprochen amüsante Werbung erfahren, erleben, ertasten kann. Man weiß gar nicht, wohin man zuerst gucken soll.

So erfährt man zum Beispiel, dass das Guinness durch besonders dunkel geröstete Gerste seinen besonderen Geschmack und seine dunkle Farbe erhält. Oder dass mit 70% Prozent Stickstoff gezapft wird und so die berühmte feste Schaumkrone zustande kommt. Und damit das überall auch sogar beim Guinness aus der Dose so ist, enthält jede Dose eine kleine gefüllte Plastikkugel, die beim Öffnen Stickstoff-Gas freigibt und so für die cremige weiße „Sahnehaube“ sorgt, die das Bier selbst im kleinsten Dorf irgendwo auf der Welt wie frisch vom Fass gezapft erscheinen lässt.

Im Eintrittspreis enthalten



Vom Tank ins Fass, ins Glas

ist natürlich auch eine Kostprobe des leckeren Gebräus. Aus einem Angebot von acht verschiedenen Biersorten kann man sich drei kleine Pints auswählen, die stilgerecht auf einem kleinen Holzbrett, genannt: „paddle“, (Bild links) serviert werden. Die „Probierstube“ zieht sich über nahezu eine ganze Etage: Alt und Jung aus aller Herren Länder drängt sich mit paddles voller Bier durchs Gewühl, dabei musikalisch von einer weiblichen DJ lautstark unterhalten. Dazwischen wird's dann mal kurzzeitig irisch-folkloristisch: Drei Kellner und eine weibliche Kollegin springen auf Tische und zeigen, dass der irische Stepptanz nicht nur mit „River Dance“ auf Tournee im Ausland vertreten ist. Die Vorführung hebt die allgemeine gute Stimmung noch um ein Vielfaches an.

Im obersten Stock wartet die rundum verglaste 360°-Gravity-Panoramabar, die einen absolut einmaligen Überblick über Dublin bietet. Bei einem letzten Guinness sieht man nun die Größe der Brauerei, die mit ihren weitläufigen Anlagen fast einen eigenen Stadtteil bildet.

Wie in jedem Museum muss auch hier der obligatorische Shop beim Verlassen des Gebäudes durchquert werden: Souvenirs müssen schließlich bezeugen, dass man hier war.

Übrigens, mit Guinness kann man auch hervorragend kochen! Probieren Sie mal das Rezept im Kasten.

Janine Seemann



oben: Die Brauerei Guinness in Dublin
links: Four Pints of Guinness
unten: Irisch Lammgulasch



Lammgulasch in Guinness

600g Lammgulasch geschnetzelt (oder Rindergulasch), 2 Zwiebeln, 3 Möhren, 1 Dose Guinness, je 1 TL Senf, Zucker, Tomatenmark, Majoran, 2 Lorbeerblätter, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Öl.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Öl erhitzen, Fleisch in Öl anbraten. In Scheiben geschnittene Zwiebeln und Möhren dazugeben. Andünsten und mit Guinness ablöschen. Senf, Tomatenmark, Kräuter und Zucker einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Std. köcheln lassen. Dazu passen selbstgemachte Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln. Und natürlich ein Guinness!

Wie sieht ein gerechtes Europa aus?

Eine Initiative der Mitarbeiter des Verlagshauses Kiepenheuer&Witsch (KiWi), die sich fragten, wie sie sich aktiv ins kulturelle Leben in dieser Stadt einbringen können.

Frau Helga Frese-Resch, seit 1997 im Lektorat für internationale Literatur bei Kiepenheuer&Witsch tätig, sowie weitere Mitarbeiter der Redaktion, wurden von den zahlreichen Bürgerinitiativen, wie "Pulse of Europe" inspiriert, den Bürgern dieser Stadt eine Plattform zur Information und Diskussion im Verlagshaus am Bahnhofsvorplatz zu bieten.

Gerade in diesem Jahr gab es viele heiße, politische Themen, wie das Referendum von Erdogan und die Demos der hier lebenden, türkischen Mitbürger, Demos gegen Pegida, den Brexit und nicht zuletzt wurde das aktuell interessanteste Thema dieser Zeit gefunden: „Wie sieht ein gerechtes Europa aus?“ Etwa eine existenzbedrohliche Krise? Was ist zu tun, um das Friedens- und Wohlstandsprojekt Europa zu retten?

Am 5. Juli 2017 war es soweit. An einem schwülheißen Sommerabend befand ich mich mit ca. 100 interessierten Bürgern im Podiumsraum und wartete voller Neugier auf die geladenen Experten, die uns Bürgern einen besseren Überblick zum oben genannten Thema ermöglichen sollten. Auffällig waren für mich die mehrheitlich jungen Teilnehmer.

Durch den Abend führten uns die Verlagslektorinnen

Frau Helga Frese-Resch und Frau Stephanie Kratz.

Frau Anne Gödde, Politikwissenschaftlerin und Mitglied der Bürgerinitiative Europa Union NRW sowie Eric Bonse, Brüssel-Korrespondent der „taz“ und Autor des Blogs: „Lost in Europe“ gaben uns Einsichten in das tägliche Geschäft des Europäischen Rats, bestehend aus den jeweiligen Regierungsschef, die dessen Allgemeine Richtlinien festlegen.

Unsere Referenten sprachen über die Vorteile gegenseitiger wirtschaftlicher Hilfe in der EU und verdeutlichten den geopolitischen Vorteil, den die Gemeinschaft durch die Aufnahme der Ostblockländer seinerzeit erreichte.

Ein wichtiger Hinweis war, insbesondere für EU Kritiker, dass die EU selbst gar keine Entscheidungen trifft, sondern ihre Mitgliedstaaten und die EU in Brüssel selbst, lediglich nur Vorschläge machen kann.

Die Nachkriegsgeneration brauche ich nicht darauf hinzuweisen, dass die EU uns ein friedliches Miteinander im wirtschaftlichen Wohlstand seit Jahrzehnten beschert hat und nationalistisches Denken und Handeln letztendlich nur zu Kriegen geführt hat.

Da in der letzten Ausgabe der KSG aktuell das Thema Europa generell und die Be-



Helga Frese-Resch

“SIGN OF HOPE”

Das Motto der Veranstaltung

wegung Pulse of Europe von einem Kollegen schon ausführlich behandelt wurde, möchte ich hier nicht weiter auf thematische Feinheiten eingehen.

Bei der anschließenden Diskussion, beim Austausch über Gehörtes und Politisches allgemein, nebenbei verwöhnt durch Spirituosen und leckere Snacks, kamen sich Jung und Alt schnell näher. Ein Gefühl der Solidarität breitete sich aus und die Gewissheit, dass wir nur Miteinander etwas bewegen können. Man muss aufeinander zugehen, etwas in Gang setzen und sich politisch aktiv einbringen. Mit offenen Augen und frohem Herzen standen wir mehrheitlich für eine offene europäische Wertegemeinschaft in Frieden und in Freiheit ein. Das Motto lautete: SIGN OF HOPE ein Zeichen der Hoffnung setzen.

Marion Gierlich

Die nächste Podiumsdiskussion findet am 15. November 2017 um 19:30 Uhr statt. Wie immer bei freiem Eintritt im Verlagshaus:

Kiepenheuer&Witsch,
Bahnhofsvorplatz 1
50667 Köln

Anmeldung unter:
dialog@kiwi-verlag.de
oder unter : 0221/ 37 685-0
Thema: Innere Sicherheit



Kiepenheuer&Witsch gegenüber dem Hauptbahnhof

In Zeiten des abnehmenden Lichts

von Eugen Ruge

Eugen Ruge hat einen wunderbaren autobiografischen Familienroman geschrieben. Vier Generationen erleben den Aufbau und Zusammenbruch der DDR. Er schreibt nicht chronologisch, sondern episodenhaft über das Verlöschen einer Idee, eines Landes und einer Familie. Die Großeltern sind überzeugte Kommunisten und fliehen vor dem Naziregime nach Mexiko. Zurück in der DDR helfen sie beim Aufbau Ost mit. Ein Höhepunkt ist der neunzigste Geburtstag des Großvaters, des Genossen Powileit. Hier erscheint zum Gratulieren alles, was in der Partei Rang und Namen hat. Nur sein Enkel hat ausgerechnet an diesem Tag klamm heimlich in den Westen rübergemacht.

Ruge beschreibt extrem authentisch die Situation in der damaligen DDR, doch nicht ohne eine subtile Situationskomik. Wenn Genosse Powileit auf seinem Geburtstag das Lied: „Die Partei, die Partei, die hat immer Recht“ anstimmt, läuft hoffentlich nicht nur denen, die in der ehemaligen DDR geboren sind, ein Schauer über den Rücken.

Zurecht wurde Eugen Ruge mit diesem Bestseller nicht nur 2009 mit dem Alfred Döblin-Preis ausgezeichnet, sondern auch 2011 mit dem Aspekte-Literaturpreis und dem Deutschen Buchpreis.

Unbedingt lesen!

Der gleichnamige Film mit Bruno Ganz in der Rolle des DDR-Funktionsnähers Powileit ist absolut sehenswert.

Jutta Piepenbring



In Zeiten abnehmenden Lichts
Eugen Ruge
19,95 EUR



Die Geschichte der Bienen
Maja Lunde
20,60 EUR

Die Geschichte der Bienen Roman

von Maja Lunde

Eines der bekanntesten Zitate von Albert Einstein hat, oberflächlich betrachtet, wenig mit seinen Arbeiten über die Relativität zu tun. Das Zitat lautet: „Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.“ Das klingt dramatisch, und seit dieses Zitat in der Welt ist, beobachten viele Forscher die Welt der Bienen etwas genauer. Der Kreis zur Relativität ist längst geschlossen. Heute weiß man, wie sehr alle Dinge auf der Welt miteinander verknüpft sind. „Alles ist relativ“, dieser Satz wird Einstein ebenfalls nachgesagt.

Heute leben wir in einer Zeit der selbst verschuldeten Erderwärmung, aber auch in einer Zeit des Bienensterbens. Vieles deutet darauf hin, dass wir auch hier die Verursacher sind.

Die Norwegerin, Maja Lunde, (sie ist ein Mensch und keine Biene, wie man vielleicht aus ihren Vornamen schließen könnte) hat in ihrem bereits 2015 erschienenen Roman: **Die Geschichte der Bienen** dieses Thema aufgegriffen. Sie führt in einen großen Bogen durch die Geschichte und die Welt, wie sie war und wie sie werden könnte.

Ein lesenswertes Buch, unterhaltsam und trotzdem nachdenklich machend. Zurzeit stürmt es weltweit die Bestsellerlisten.

Lothar Geisler



Ein guter Freund oder ungesunder Feind?

Das Leben im Ruhestand verlief ruhiger - sollte man meinen.

Einerseits tut es das auch, aber andererseits auch wiederum nicht. Gerade dann, wenn das Leben immer kürzer wird, sollte man sich doch auch immer weniger aufregen! Oder?

Leichter gesagt als getan. Denn die Anlage für Stress ist ein Reaktionsmuster aus uralten Zeiten, Instinkt genannt. Stress entstand schon immer aus Spannung. Egal ob durch Kampf, Krampf, Gefahr oder Lampenfieber. Was den einen in Spannung versetzt, lässt den anderen cool. Das Thema ist sehr vielschichtig, deshalb lohnt es sich mehr darüber zu wissen. Dazu auch einige Tipps für körperlichen, geistigen und gemütsseitigen Ausgleich.

Wie entsteht Stress?

Über unsere Sinne nehmen wir ständig Impulse aus der Umwelt auf. Sind es eindrucksvolle Reize, reagieren wir darauf. Kommt es zu einer Reizüber-

flutung wird Körper und Gehirn in erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Diese Reaktion wird von zwei Einflüssen gesteuert, der auslösenden Reizsituation von außen und unserer inneren Befindlichkeit. Sie ist der eigentliche Stressauslöser, die Antwort auf den Reiz, der nur Anlass ist. Was bei uns die Knöpfe drückt, sind eigentlich unsere persönlichen Eigenschaften, unsere körperliche, geistige und emotionale Verfassung. Ein Mix aus: Interessen, Launen, Betroffenheit, Erfahrung, Nervenzustand, Ernährung und Essgewohnheiten, Säure-Basen-Haushalt, Schlaf- und Ruhegewohnheiten, Fähigkeit sich zu entspannen, kräftigenden oder schwächenden Aktivitäten, um nur einige zu nennen.

Ja - dieser Mix prägt unsere persönliche Wirklichkeit, das ist unsere Eintrittskarte für diese Welt.

Der positive aktivierende Stress und der negativ blockierende: Positiver Stress entsteht bei Vorfremde, prickeln-

der Spannung oder Lampenfieber und wirkt eher anregend und mobilisiert Tatkraft, Konzentration und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.

Negativer Stress ist der lästige Gefährte, um den es hier hauptsächlich geht. Meistens kommt er unangemeldet und überraschend. Er bereitet unangenehme Gefühle wie: „Das war mir zu viel“ oder „das nervt mich“ oder „ich kann das nicht“. Die Mitmenschen bekommen davon oft nur wenig mit. Aber innen ist der Teufel los. Die besten Vorsätze versagen. Lockerheit, Schlagfertigkeit, Witz und Charme haben Pause. Ein freundliches Gemüt verwandelt sich in ein kratzbürstiges. Es ist ein sehr unerwünschter Zustand.

Negativen Stress abschalten ist leider nicht so einfach, es sei denn durch Beruhigungspillen. Die meisten diesbezüglich vom Arzt verschriebenen Pharmaka sind synthetische Dämpfer. Doch sie schalten den Stress nur scheinbar ab und betreiben gemütsvolle

Schönfärberei. Je nach Zustand der Patienten treten Nebenwirkungen auf. Der Beipackzettel klärt auf: Beeinträchtigung der Gehirntätigkeit und des Reaktionsvermögens. Im Klartext heißt das: Nicht Autofahren, keine Maschinen bedienen, keine wichtigen Gespräche führen. Stressdämpfer dieser Art sollten nur im Notfall das Mittel der Wahl sein und sind als Dauerlösung leider ungeeignet.

Ursprünglich war Stress eine Mobilisierungsform für körperliche Maximalleistung, um sich im Kampf auszutoben oder mit Volldampf zu fliehen. Beides überlebenswichtig. Nur im Job ist beides fehl am Platze. Also wird der Stress geschluckt und das ist das wahre Übel.

Körperliche Merkmale von negativem Stress können sein: Feuchte Hände, trockener Hals, stockender Atem, Herzrasen - der Puls ist beschleunigt - wesentlich öfter als 60 mal pro Minute; Zittern, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit und Aggressivität sind ebenfalls Anzeichen.

Was kann man selbst tun?

Kurz möglichst tief einatmen und ruhig ganz langsam 30 Sekunden ausatmen, wenn es geht noch langsamer. Mehrmals wiederholen bis die Atemfrequenz wieder normal wird und sich der Puls beruhigt hat. Zum Vergleich: Ein ruhiger Erwachsener atmet durchschnittlich 15 Atemzüge pro Minute zu je 4 Pulsschlägen, das sind 60 pro Minute.

Des weiteren hilft: Entspannung. Kopfkino abschalten: Spazieren gehen - Grünes tanken - wohlklingende Musik hören - Entspannungsübungen - sich in was Kreatives versenken - leckeren Beruhigungstee schlürfen.

Nicht sofort nach aufregendem Medienkonsum zur Ruhe gehen. Am Abend eine leichte Mahlzeit genießen ist besser als mit vollem Magen ins Bett. Alkoholisch angesäuselt schläft sich gut ein, aber nicht erholsam durch.

Die gute Nachricht - Stress ist keine Krankheit, das gilt besonders für

stressanfällige Menschen. Ursprünglich ist Stress ein ganz natürlicher Vorgang, wie Schreck z. B., der setzt im Körper Adrenalin frei, ein Neurotransmitter, der zwei Aufgaben hat:

1. Er beschleunigt die elektro-biochemische Weitergabe von Informationen im Nervensystem. Denn die Situation erfordert schnellste Bearbeitung, mit der dringenden Botschaft ans Gehirn: Informationen sofort auswerten, entscheiden und handeln!

2. Er regt den Sympathikus des vegetativen Nervensystems an, die Bronchien erweitern sich, die Herzschläge werden schneller, die Blutgefäße enger, der Blutdruck steigt. Jetzt ist der Körper für höchste Leistung gerüstet. Beide Vorgänge zusammen wirken auf das Gehirn und fördern Wachsamkeit, Konzentration und Reaktionsbereitschaft.

Stress an sich ist keine Krankheit, aber Dauerstress kann krank machen.

Äußere Auslöser die auch im Alter immer wieder Stress erregen:

Ruhestörungen, Lärm, Anspannungen, Hetze, Klima, körperliche Belastungen, Krankheit, alter Familienzwist, Begegnung mit nervenden Personen, Uneinsichtigkeit.

Innere psychische Auslöser:

Zu hohe Ansprüche an sich selbst führen oft zu Überforderung und zu Versagen. Gekränkte oder gereizte Empfindungen, die besonders sensibel auf Kritik von anderen reagieren. Aber auch noch nicht abgelegtes Konfliktverhalten aus Berufs- und Kinderzeit. Ein ganzes Karussell von: Angst - Enge - Druck mit Ärger, Krisen und Konflikten im Gefolge.

Biochemische Zusammenhänge:

Unser Körper tickt im Alter nicht mehr so flott wie einst im Mai, er hat

Herbstzeit. Viele Prozesse laufen langsamer bis lückenhaft ab. Es kommt zu vielseitigen Mangelzuständen, denen gerne mit Nahrungsergänzung zu Leibe gerückt wird.

Doch Vorsicht bei der Werbung, nicht alle, die so sympathisch lachen, tun dies, weil ihr angepriesenes Produkt so toll wirkt. Die Packungen versprechen viel, auch Widersprüchliches. Verwirrung ist vorprogrammiert. Bei der richtigen Auswahl sollte fachlicher Rat helfen.

Übersäuerung ist einer der Hauptursachen für viele sehr unterschiedliche Krankheiten und für Stress. Da hilft abends ein gutes Basenpulver kombiniert mit B-Vitaminen für beruhigte Nerven und guten Schlaf. Morgens den Kreislauf ankurbeln mit etwas Sport oder Gymnastik.

Ein gut funktionierendes Gehirn und heiteres Gemüt braucht bestimmte Botenstoffe, die aus besonderen Nahrungsmitteln im Stoffwechsel gebildet werden.

Harald Prütz



In den sechziger/siebziger Jahren kannte dieses Männchen jeder Mann und jede Frau. Damals galt noch die Ansicht, Stress sei mit Rauchen zu bekämpfen.

Martin Luther

Das Jahr 2017 ist das Lutherjahr. Der Thesenanschlag in Wittenberg jährt sich zum fünfhundertsten mal. Zur Person und zum Werk Martin Luthers gab es zu diesem Anlass wahrlich viele Publikationen. Auch wir hatten in unserem letzten Heft einen Beitrag. Unser Mitglied, Rolf Brackmann, nahm diesen zum Anlass, einige weitere lesenswerte Betrachtungen dem Wirken dieses Kirchenmannes hinzuzufügen.



Martin Luther

Der vielleicht wichtigste Beitrag zur Mentalitätsänderung, hin zu einer modernen Gesellschaft und Zivilisation war vermutlich die Zeit des Reformators Martin Luther (1483-1546).

Ein wichtiger Anstoß war, dass in protestantischen Familien viel in der Bibel gelesen wurde. Damit das überhaupt möglich war, musste das Volk erst mal lesen können. Beim Lesen begegnete man dann besonders im Alten Testament interessanten Berichten. Aber ohne nachzufragen, konnte man

das alles kaum verstehen. Beispielsweise nicht verstehen konnte man, wenn im

Mit der für jeden lesbaren Bibel ergaben sich auch Widersprüche in den Texten, die erstmals Raum ließen, zu eigenem Nachdenken.

Alten Testament der Rechtsgrundsatz steht „Aug um Auge, Zahn um Zahn“ (ähnlich der Scharia) und im Neuen Testament dagegen

steht „Wenn dir jemand auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die linke hin“, was schon an Masochismus grenzt und kaum praktikabel erscheint.

Da konnte man also nicht nur die Bibel lesen, sondern musste auch nachfragen und sich Dinge erklären lassen. Vor Luther geschah das durch die Klasse der Geistlichkeit als Vermittler, anderen war oft sogar verboten, in der Bibel zu lesen. Seit Luthers Verständnis des Christenmenschen standen die Gläubigen alleine direkt

vor Gott und seiner Schrift.

Die Geistlichkeit war kein nötiger Vermittler mehr, ihr blieben nur Hilfsdienste. Auch die Katechismen als kirchlich sanktionierte Verständnisbrücken zwischen Mensch und Bibel verloren ihre Wichtigkeit. Das Wort der Bibel war wichtiger geworden als Ritus und Tradition.

Da fing das menschliche Gehirn erst richtig an zu arbeiten. Besonders die lesekundigen Mütter hatten eine wichtige Funktion bei der Anhebung des Bildungsniveaus ihrer Kinder. Das Lesen in der Heiligen Schrift war religiöse Erziehung und mindestens so wichtig wie Arbeiten. Deshalb konnte niemand mehr sagen: „Jetzt sitz mal nicht so faul mit dem Buch herum, sondern arbeite“!

Seit Luther wurden in den protestantisch gewordenen Gebieten Klöster aufgelöst, da wurden viele schreib- und lesekundige Mönche und Nonnen freigesetzt. Sie mussten sich Stellen als Kirchendiener, Erzieher, Lehrer und Berater suchen, wo sie dann als Bildungs-Multi-

plikatoren wirkten.

Zum anderen wurde die Bibel, die Luther ja erst einmal in eine allgemein verständliche Sprache übersetzt hatte, durch Gutenbergs neues Druckverfahren erschwinglich für nun viele Menschen.

Nachdrucke machten die Bibel dann noch preiswerter und förderten ihre Verbreitung. Aber nicht nur erschwinglich wurde sie, sondern durch die Exaktheit der gegossenen Lettern wurde sie optisch leichter lesbar als vorher Handgeschriebenes oder seitenweise Gedrucktes, bei dem jeder Buchstabe ein wenig anders ausfällt. Da die Bibel so wichtig geworden war, gehörte sie in jeden protestantischen Haushalt.

Nicht alles, was Luther dachte und sagte, hat bis heute Gültigkeit. In vielen Dingen war er auch ein Kind seiner Zeit, mit Irrungen und Wirrungen.

Auch viele neue Kirchenlieder mit deutschem Text, nicht mehr in den melancholisch-monoton klingenden Kirchentönen, spielten eine geistregende Rolle. Der Liedermacher und Lautenspieler Luther verwendete dabei Melodien und Texte von Volksliedern. Der bilderstürmerische Schweizer Reformator Huldrych Zwingli dagegen hatte Angst vor der Lust am Singen, die den Textinhalt nebensächlich werden lassen könnte, und verbannte

Lieder aus dem Gottesdienst.

Martin Luther hat wichtige gesellschaftliche Entwicklungen angestoßen. Er kann aber kaum als menschliches Vorbild für heute gelten. Seine Äußerungen über Juden, Muslime, Bauern, Behinderte und Hexen sind haarsträubend und zeigen, dass Luther ein Kind seiner Zeit war und dass das Zeitalter der Aufklärung noch weit entfernt war. Seine kaum aus der Bibel abzuleitende philosophische Grundaussage, dass es nur auf die Gnade Gottes ankomme, und dass der Mensch nichts zur Verbesserung seines Seelenheils tun kann, ist schwer zu verstehen. Liefere das streng genommen nicht auf einen willkürlichen handelnden, ungerechten Gott hinaus? Die Philosophin Thea Dorn hat diese Problematik im Kölner Stadtanzeiger vom 20. Mai 2017 formuliert.

Auch das Gewaltthema wurde damals neu angegangen. Luther zweifelte die Unfehlbarkeit des Papstes an, das war eine Kriegserklärung an den religiösen Oberbefehlshaber, der sich in weltlichen Machtfragen sogar mit dem Kaiser anlegte. In der Folge sprach Thomas Müntzer den Menschen das Recht zum Widerstand gegen Autoritäten zu. Das war gedanklich schon die Vorhut zur Französischen Revolution und zur Aufklärung.

Rolf Brackmann

Kenne Deine Stadt

Wenn man in unserer Stadt auf dem Offenbachplatz vor der derzeitigen Baustelle unserer Oper steht und dann den Blick nach links zur Nordsüdfahrt wendet, kann man den Schriftzug auf einem Gebäude gar nicht übersehen, der da lautet: *Liebe Deine Stadt*.

Dagegen ist nichts zu sagen, doch es spricht nichts dagegen, das Objekt seiner Liebe auch zu kennen. Wendet man den Blick nun wieder der Oper zu, ist der Opernbrunnen mitten auf dem Platz ebenfalls nicht zu übersehen.

Mal ganz ehrlich, wie oft sind Sie daran schon vorbeigelaufen, ohne ihn näher zu beachten? Das ist schade, denn an diesem Werk des Kölner Künstlers Jürgen Hans Grimmer gibt es viel zu entdecken. Zum Beispiel die Mosaik auf dem Grund des Brunnens. Ein kleiner Teil davon ist der Petruskopf auf unserem Titelbild.

Nun gibt es viele solcher Darstellungen, doch diese hat schon eine besondere Geschichte. Vor dem Zweiten Weltkrieg war der Kopf Teil eines größeren Mosaikbildes in der Berliner Gedächtniskirche. Im Krieg wurde sie zerstört, und wie nun Reste daraus zu uns nach Köln gekommen sind, und was es sonst noch an Interessantem darüber gibt, können Sie erfahren, wenn Sie im November an einer Führung zu diesem Brunnen teilnehmen.



Hier war der Petrus ursprünglich zu Hause (Pfeil)

Führung – Der Mosaikschmuck im Opernbrunnen

In den 85 qm großen Glasmosaikflächen befinden sich auch mehrere Mosaikbilder, die früher woanders waren. Interessantestes Beispiel ist der Petruskopf aus der Berliner Gedächtniskirche. Die Geschichte dieser Bilder und die Mosaiken im Brunnen überhaupt stehen im Vordergrund der Führung.

Wo: Opernbrunnen auf dem Offenbachplatz
Wann: So., 12. 11. 2017, 12:00 Uhr – 13:00 Uhr
Kosten: 5,- € mind. Teilnehmerzahl 5
Anmeldung: Udo W. Hombach, Tel.: 0221 – 9402635

It is widder su wigg!



Sessionsbeginn auf dem Heumarkt

Englisch im Karneval

von Dieter Stuedter

Ich hatte ein Erlebnis in der Karnevalszeit in Köln. Es war eine Sitzung in den Sartorysälen. Nichtsahnend und gut gelaunt wollte ich mit der Kapelle noch mal unsere Lieder der 3 Colonias durchproben, als ein junger Mann aufgeregt auf mich zukam und mir zuflüsterte: Das Catering findet heute im Backstagebereich statt! Ich antwortete auf Kölsch: „Jung, sach, Esse jitt et hinger d`r Bühn!“ In diesem Moment wurde mir schlagartig klar, wie es werden würde, wenn die englische Sprache auch in den Karneval einzöge. Der Elferat hieße dann:
The crazy eleven Boys
Der Tanzoffizier:
Dancing Officer
Das Funkemariechen:
Firemary
Stippeföttchen, dieses herrliche kölsche Wort:
Backside Stipping Rubbeldance
Die Kölner Gesellschaft, Schnüsse Tring:
Kathrin Mouth
Entsetzlich! Bitte niemaals!



Das designierte Kölner Dreigestirn 2018
v.l. Jungfrau Emma, Prinz Michael II., Bauer Christoph

Der Prinz vun de Appelsinefunke

Dieter Stuedter, der Mitautor des Karneval-Gassenhauers: „Emol Prinz zo sin...“ müsste den Song umschreiben in: „Zweimol Prinz zo sin“, denn der neue Prinz, Michael II., war 1986 bereits Kinderprinz in Köln. Privat heißt er Michael Gerhold ist Inhaber einer Künstleragentur und zudem wird ihm nachgesagt, er sei ein recht guter Musiker und Sänger. Auf den dürfen wir uns also schon freuen.

Seine Mitstreiter sind der Bauer Christoph (Christoph Stock) und die Jungfrau Emma (Erich Ströbel). Sollte noch einmal einer sagen: „In Köln klappt nichts“, dann sagen wir: „Ävver Karneval künne mir“. Kölle allaf!

Worte - Worte - Worte

Die Wörter aller Sprachen in der Welt lassen sich in irgendeiner Weise ableiten. Es gibt aber auch Wörter, die Geschichten erzählen. Davon handelt diese Rubrik.



Da ist der Wurm drin - eine Redensart

Da ist der Wurm drin, sagen wir in Regel, wenn eine Sache nicht so richtig funktioniert, wie sie eigentlich sollte.

Manchmal hört man den Spruch auch im Bezug auf Menschen, in dem gesagt wird: Bei dem ist der Wurm drin.

Natürlich kann man auch als Mensch von Würmern befallen werden, aber daran denkt man bei dieser Rede nicht wirklich.

Diese Redensart kommt aus dem Altertum. Damals waren die so genannten Mediziner über viele Jahrhunderte davon überzeugt, dass viele Krankheiten darauf zurückzuführen waren, dass in dem Kranken an unbekannter Stelle ein Wurm sein Unwesen treiben würde.

Eine weit verbreitete Redensart ist auch: Nun lass dir doch die Würmer nicht einzeln aus der Nase ziehen. Der Spruch kommt immer dann zum Einsatz, wenn jemand zu einem Ereignis, bei dem er dabei war, nur mundaufdärüber berichtet.

Diese Redewendung hat eindeutig ihren Ursprung im Mittelalter. Damals zogen viele Bader und Quacksalber über die Jahrmärkte und versprachen dem Menschen Heilung von einer Vielzahl von Erkrankungen.

Einige dieser Gaukler, so muss man wohl sagen, machten sich dabei die bereits angesprochene Meinung von Krankheiten durch Befall eines Wurmes zu Nutze. Sie versprachen den Menschen, die krankmachenden Würmer aus der Nase zu ziehen.

Das geschah meist auf offener Bühne. Mit Taschenspielertricks und viel Brimborium erweckten sie beim staunenden Publikum den Anschein, als zögen sie den jeweils Behandelten lange Würmer aus der Nase.

Manche zogen die Würmer auch aus den Ohren, wobei wir beim Ohrwurm wären, doch damit hat es eine andere Bewandnis.

Es gibt ein kleines Insekt, das gar kein Wurm ist, aber trotzdem den Namen Ohrwurm trägt. In einigen Gegenden Deutschlands werden sie auch Ohrenkneifer genannt, obwohl die Käferchen ganz harmlos sind, und ganz bestimmt niemanden in die Ohren kneifen. Den Schwanz, bei einigen Arten einer Zange ähnlich, benutzen die Käfer jedoch, um damit andere, kleine Insekten, wie zum Beispiel Blattläuse zu fangen und beim Fressen damit zu halten.

Nun muss man sich fragen, wie kommt der Ohr-



So könnte es im Mittelalter gewesen sein.

Foto aus: *Der Medicus*

wurm denn nun zu seinem Namen? Auch das hängt mit der Quacksalberei im Mittelalter zusammen. Diese Käfer wurden gefangen, getrocknet und zu Pulver, später auch zu Salben verarbeitet. Man versprach sich davon eine Heilung bei allerhand Ohrenkrankheiten, sogar bei Schwerhörigkeit, bis hin zur Taubheit. Geholfen hat es nicht, doch das weiß man erst heute.

Legenden halten sich aber

sehr lange. Ich selbst habe als Kind in einem kleinen Dorf gelebt und erinnere mich sehr genau, dass wir vor den kleinen Biestern, wie wir sie nannten, einen Heidenrespekt hatten.

Damals krabbelte niemand in mein Ohr. Das schaffte erst Jahre später die Musik. Nicht jede, aber ein paar Ohrwürmer, wie wir sie heute nennen, waren schon dabei.

Lothar Geisler



Der gemeine Ohrwurm

Wichtiger Hinweis!

Die in diesem Heft aufgeführten Angebote sind nur ein kleiner Teil unseres Gesamtangebotes. Hier finden Sie überwiegend Einzelveranstaltungen oder neue Kurse. Eine Übersicht über alle unsere ca. 150 Kurse finden Sie auf unseren Flyern, die in der Zentrale ausliegen. Darüber hinaus auch auf unserer Internetseite www.koelner-senioren.de sowie auf unserem gesondert gedruckten Wanderprogramm.

**Stammtisch im Sülzer Treff 60+ Bei Speis und Trank**

Hier treffen sich engagierte KSG-ler, freiwillige Aktive, Hauptamtler, Kursleiter, Interessierte, Vorstände, Sülzer Neugierige zu einem geselligen, informellen Beisammensein und Erfahrungsaustausch außerhalb des üblichen Alltagsbetriebes. Also alle, denen das Engagement für sich, uns und der Philosophie der KSG wichtig sind, diese weiterzuentwickeln, zu gestalten und sich in ihr wohlfühlen. Dabei geht es insbesondere um das gemeinschaftliche Miteinander, den Aufbau von Partizipations- und Mitgestaltungsmöglichkeiten und Bereitschaften.

Wo: jeden 2. Di im Monat ab 18:30 Uhr
(10. 10. 2017 / 14. 11. 2017 / 12. 12. 2017)

Wann: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Leitung: Joachim Braun, Kathrin Köhl, Dana Polacek

**Vortrag - Patientenverfügung-Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung**

Die hinter diesen Begriffen stehende Thematik wurde und wird in den Medien zwar ständig publiziert und zur Diskussion gestellt, für viele Interessierte sind die Begriffe jedoch immer noch wenig transparent, von Unsicherheiten geprägt, und daher mit einem hohen Informationsbedarf verbunden. Herr Nicolai wird im Anschluss an seinen Vortrag für persönliche Fragen zur Verfügung stehen

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Wann: Mittwoch, 18. 10. 2017, 15:00 Uhr

Referent: Herr Nicolai

Kosten: Diese Infoveranstaltung ist kostenlos - Bitte voranmelden

Info: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

**Gedächtnistraining Wer rastet, der rostet**

Leichte Vergesslichkeit ist keine Krankheit. Ein gutes Gedächtnis kann jeder haben. Das ist nicht angeboren, sondern eine Angelegenheit des Trainings. Die geistigen Fähigkeiten können bis ins hohe Alter erhalten bleiben und sogar wachsen. Der gefürchtete Leistungsabbau wird vermieden, wenn wir nur regelmäßig unser Gehirn in Tätigkeit versetzen und arbeiten lassen. Ein dauerhaftes Training verspricht Erfolg. Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht einen Zugang zum Menschen, der über die rein kognitive Ebene hinausgeht. Ziel des Trainings ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen.

Wann : Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-01
Montag 11:00 Uhr – 12:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-02

Start: 09.10.2017

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Kursleitung: Toni Lane Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten: Mitglieder: Kurs im Grundbeitrag enthalten, 10 Termine
Nichtmitglieder: 88,- EUR

Info/Anm.: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221-943814-0

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich



Führung – Badekultur im Römischen Reich (Römisch Germanisches Museum)

Etwa 400 Jahre lebten die Römer in Köln. Sie haben viel Neues mit an den Rhein gebracht: Häuser aus Stein, gepflasterte Straßen, gut ausgebildete Handwerker und Soldaten... und eine hervorragende Wasserversorgung für die Bevölkerung. Dieses aus der Eifel herbeigeführte Wasser wurde auch in den Badehäusern, den Thermen, gebraucht. Thema der Führung sind die Bäder der Römer, ihre Grundrisse, ihre Funktion im Leben der Stadtgesellschaft, ihr Luxus, aber auch die selbstverständliche Nutzung durch alle Einwohner der Colonia. Funde aus Köln belegen auch für unsere Stadt eine große und diverse kleine Thermen.

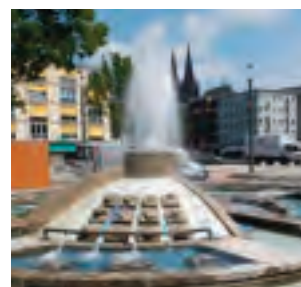
Wo: RGM, Roncalliplatz 4
Wann: Donnerstag, 02. November 2017, 15:30 Uhr
Führung: Ulla Mende
Kosten: 5,- EUR mindest Teilnehmerzahl 5
Info/Anm.: Anmeldung erforderlich Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Führung – Der Mosaikschmuck im Opernbrunnen (Offenbachplatz)

In den 85 qm großen Glasmosaikflächen befinden sich auch mehrere Mosaikbilder, die früher woanders waren. Interessantestes Beispiel ist der Petruskopf aus der Berliner Gedächtniskirche. Die Geschichte dieser Bilder und die Mosaiken im Brunnen überhaupt stehen im Vordergrund der Führung. (siehe hierzu auch Artikel auf Seite 15)

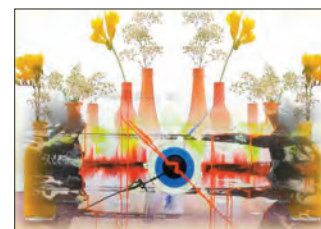
Wo: Opernbrunnen auf dem Offenbachplatz
Wann: So., 12. 11. 2017, 12:00 Uhr – 13:00 Uhr
Führung: Udo W. Hombach,
Kosten: 5,- EUR mindest Teilnehmerzahl 5
Info/Anm.: Anmeldung erforderlich **nur unter:** Tel.: 0221 – 9402635



Vernisage - Bilder und Vasen (Thema: Flucht hat immer einen Grund)

Flüchtlinge malen ihre Geschichte und ein Künstler flüchtet sich in eine geistige Reise. Der Abend bietet Diskussionsgelegenheit, Live-Musik und einige weitere interessante Punkte. Die Teilnehmer können auch eigene Beiträge einbringen. Zum Beispiel Musik, Lyrik oder eigene Erfahrungen zum Thema.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
Wann: Sonntag, 12. November 2017, 12:00 Uhr – 13:00 Uhr
Veranstalter: Studenten und die KSG,
Kosten: Freier Eintritt, doch eine Spende ist durchaus willkommen.
Info: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Yoga Intensivkurs an zwei Sonntagen

Die bekannte fernöstliche Methode zur Entspannung und Stresskompetenz, insbesondere für ältere Berufstätige zum Kennenlernen und Ausprobieren, um gestärkt in die Woche und den Berufsalltag zu gehen. Dies ist ein Achtsamkeitsworkshop zur Stärkung eigener Abwehrkräfte gerade in den dunklen Wintermonaten. Eine angepasste Yogapraxis kann bereits in kurzer Zeit die Regenerationskräfte des Körpers wecken und zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung führen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
Wann: Sonntag, 12. Nov. 2017, und 19. Nov. jeweils von 10:00 Uhr – 16:15 Uhr
Leitung: Sita Moeller
Kosten: Mitglieder 75,- EUR / Nichtmitglieder 120,- EUR
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
Info: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Fit + vital in den Tag *Ein Bewegungsangebot für Frühaufsteher neu! neu! neu!*

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Tag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ein gemeinwohlorientiertes Angebot im Quartier.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 09:15 Uhr - 10:15 Uhr **Kurs Nr.:** 33-10-01
 Freitag 10:20 Uhr - 11:2 Uhr **Kurs Nr.:** 33-02-06
Leitung: Frau Ingrid Czieczor staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitglieder 88,- EUR
 10 Termine



Internationale Volkstänze / Meditation des Tanzes – Sacred Dance

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen und auch zu klassischer Musik – mal schwungvoll, mal meditativ. Willkommen sind alle Menschen – ob jung, ob alt – die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
 (jeweils 10 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Wann: Montag 19:00 – 20:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-18-01
Leitung: Frau Nicole Eßer
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal, ggf. 10 € pro Termin
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Fitness-Training an der frischen Luft *neu! neu! neu!*

Gemeinsam in Natur und frischer Luft ein allgemeines Fitnessprogramm zu absolvieren, bringt Schwung und Elan für den Körper. Beginnend mit einem Herz-Kreislauftraining durch zügiges Gehen / Walking trainieren Sie anschließend unter fachlicher Anleitung auf dem Fitness Parcours der Kölner Grün Stiftung an verschiedenen Geräten ihre Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation.

Wann: Dienstag 09:30 -11:00 Uhr **Kurs-Nr.:** 33-00-01
Start: Der Kurs läuft bereits, ein späterer Einstieg ist aber jederzeit möglich.
Wo: Treffpunkt ist die Gaststätte **Birkenbäumchen** in der Neuenhöfer Allee, danach sind wir auf dem Fitnessparcour im Beethovenpark.
Leitung: Thomas Baller
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
 10 Termine pro Quartal
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Mit Elan und Vitalität in den Tag

Mit einer belebenden Gymnastik und zum Ausklang einer Entspannungseinheit starten Sie erfrischt und gekräftigt in den Tag. Die Gymnastik besteht aus abwechselnden Übungen mit und ohne Musik, Übungen mit dem Theraband und Pilatesbällen für Bauch, Beine, Po, sowie Bewegungseinheiten aus der Aerobic. Mit diesem Training stärken Sie Herz und Kreislauf, Koordination und Muskulatur. Auch der Rücken und die Wirbelsäule kommen dabei nicht zu kurz. Die Entspannungseinheit zum Ausklang setzt sich zusammen aus Teilen des Qi Gong, PMR und Phantasiereisen. Viele dieser Übungen können Sie später leicht und gezielt in Ihrem Alltag einsetzen.

Wo: TGC, Fauststr. 90, Porz-Urbach
Wann: Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr **Kurs Nr.:** 77-10-01
Leitung: Inge Krause
Kosten: MGL entspr. Beitragsklasse, NMGL 88,-€/ Quartal 10 Termine **Info/Anm.:** Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de oder Herr Kuhli 02203- 25983



Englischkurs for Beginners

Auch wenn die Engländer aus der EU raus wollen, ihrer Sprache kann man in der heutigen Zeit nicht mehr entgehen. Höchste Zeit also, sie zu erlernen; auch wenn man bereits Rentner ist. Wir lernen in Kleingruppen. Da macht das Lernen richtig Freude.

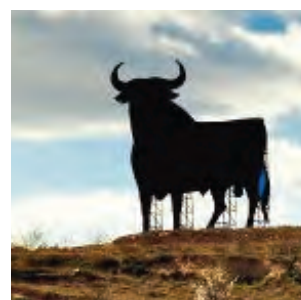
Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr
Start: 04.10. 2017
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)



Spanisch für die Reise

Sie sind im Urlaub, wollen sich in einem fremden Land und fremder Sprache verständlich machen und greifen doch immer nur auf ihre Körpersprache zurück? Mit ein paar Spanischkenntnissen kann alles viel einfacher sein. Spanisch ist neben Englisch in der globalisierten Welt als Kommunikationssprache anerkannt. In diesem Kurs werden wesentliche sprachliche Alltagsnotwendigkeiten vermittelt – sei es für Restaurant, Hotel, im Verkehr oder einfach für einen „Small talk“. Einsteigerkurs, auch Anfänger willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-84-02
Kursleitung: Anne Morach
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Spanisch Mittelstufe

Sie kennen die Grundelemente der spanischen Sprache und wollen sie erweitern und vertiefen. In diesem Kurs können Sie im Gespräch Ihre Kenntnisse anwenden, sowie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik verbessern.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag, 15:15 bis 16:45 Uhr
Kursleitung: Anne Morach
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Passend zu Spanien für die Reise:

Ein deutscher Urlauber verbringt seinen Urlaub in Spanien. Beim Kauf von Orangen bemerkt er zum Verkäufer: „Eigentlich müssten hier im Erzeugerland die Orangen doch billiger sein als bei uns.“ Darauf der Spanier: „Ja, eigentlich schon, aber wir möchten, dass die Urlauber sich auch hier wie zu Hause fühlen.“

Auch noch wichtig:

Wie nennt man einen Spanier, der kein Auto besitzt? - Carlos.



PC Anfängerkurs 4 Termine

Ein PC ist leicht zu bedienen, er hat nur einen Einschaltknopf. Der Rest ist eigentlich auch nicht so schwer. Man muss nur einmal anfangen. Dann ist es wie beim Autofahren. Richtig lernt man es, wenn man den Führerschein erst einmal besitzt und fahren darf.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 06.10. 2017 **Kurs Nr.:** 33-91-01
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR

**PC Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen** 4 Termine

Fortführung des Einführungskurses. Sie lernen die Möglichkeiten des PC besser kennen. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 10.11. 2017 **Kurs Nr.:** 33-92-02
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Personalia

Die Wissenschaft ist sich heute einig, die Menschheit nahm ihren Aufschwung, in dem sie begann Gemeinschaften zu bilden, in denen jeder nach seinen Fähigkeiten einen Platz hatte. Nun leben wir Menschen nicht ewig, und wenn ein Mitglied der Gemeinschaft mit einer besonderen Fähigkeit ausfiel, musste ein anderer diese Aufgabe übernehmen.

Da die Menschheit bis heute nicht ausgestorben ist, reifte wohl schnell die Erkenntnis: Jeder Mensch ist zu ersetzen.

Das mag so stimmen, aber bisweilen sind da große Fußstapfen auszufüllen. So ist es zurzeit bei uns. Josef Schreiner, der bei uns seit 2011 unser Internet-Café betreut und geleitet hat, geht nach seinem Berufsleben bei einer Versicherung, in einen sozusagen zweiten Ruhestand seines Nachberufslebens (am 28.11. 2017), und seine Fußstapfen sind wahrlich groß.

Für unsere regelmäßigen Teilnehmer war er viel mehr als nur ein Ratgeber in Computerfragen und Leiter der Veranstaltung. Er war vielen von ihnen auch zum Freund geworden, der auch bei der einen oder anderen Alltagsfrage Rat wusste.

Lieber Josef, wir werden Dich vermissen, doch wir wünschen Dir noch viele, viele geruhsame Jahre in Kreise Deiner Familie.

Deine Teilnehmer und der Vorstand der KSG



Josef Schreiner

*Liebe Teilnehmer meiner PC-Runden,
 am 15.03.2011 habe ich das Internetcafé mit zwei Teilnehmern übernommen. Mit den Jahren sind es, wie Sie wissen, ein paar mehr geworden. Es war eine sehr schöne Zeit. Ich werde Sie und natürlich alle Mitarbeiter der KSG sehr vermissen. Kein Tag war langweilig. Jede Frage von Ihnen war eine Herausforderung - eine Lösung zu finden.*

Meinen Dank an alle

Josef Schreiner

PC-workshop *Kompetenztraining Digitalisierung***Grundkenntnisse und Abbau von Berührungsängsten mit dem PC. Intensivwochenende zum Festigen und Erweitern der vorhandenen.**

Durch theoretische Vermittlung und viele praktische Übungen wird Ihnen in leicht verständlicher Form der wichtige und alltagsrelevante Umgang mit dem PC nähergebracht. Dabei sollen behutsam eventuelle Scheu mit dem PC abgebaut werden. Grundfunktionen des Betriebssystems *windows 10*, der Tastatur und der Maus, Erstellung von einfachen Zeichnungen und Texten (Dateien), Dateimanagement- erstellen, speichern, öffnen, suchen und bearbeiten (verändern) von Dateien. Durch Kleingruppenarbeit kann eine intensive, individuelle Betreuung stattfinden und auf inhaltliche Wünsche der Teilnehmer eingegangen werden. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf der Vermittlung von Sicherheitsaspekten liegen und wie man sich vor unliebsamen „Viren“ schützen kann. Der Kurs richtet sich insbesondere an ältere Berufstätige, die einen sichereren Umgang mit den neuen Medien erzielen wollen. Sicherheit im Umgang mit der Maus ist erwünscht.

Kleine Gruppen (max. 8 Teilnehmer). **Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.**

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Samstag/ Sonntag 04.11./ 05.11.2017 jeweils von 10:00 – 16:15 Uhr
Leitung: Richard Priester **Kurs Nr.:** D 33-92-11
Kosten: Mitgl. 75,- EUR / Nichtmitgl. 120,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Ausschreibung *Betreuer und Leiter unseres Internet Café*

Für unser Internet Café suchen wir einen Betreuer und Leiter. Interessenten melden sich bitte telefonisch, per Mail oder persönlich bei Frau Köhl. Der Bewerber sollte Freude am Umgang mit Menschen mitbringen, und da unsere User zwar im Herzen jung, aber keine Jugendlichen sind, wäre auch Geduld und Gelassenheit eine gute Voraussetzung.

Die fachlich Anforderung:

- Vertiefte PC-Kenntnisse, besonders Windows 10
- Sicher im Internet surfen, PC-Pannen/Fehler identifizieren und beheben
- Private Daten schützen / wiederherstellen
- Schadprogramme (Viren/Trojaner) erkennen und beseitigen
- Kenntnisse in Microsoft-Office (Word, Excel, PowerPoint)

Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136 (1. Stock) 50939 Köln, Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Bridge**Brideturniere**

Wer Bridge spielt, möchte auch seine Spielstärke wissen. Dazu werden Turniere gespielt. Unsere Bridgeabteilung ist Mitglied im DBV und BVRR. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: immer Donnerstag 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196
 Teilnahmebedingungen und Kosten bitte telefonisch erfragen.

**Bridge für Fortgeschrittene** *Sperröffnungen, Benjamin – 2er Eröffnungen, Slamreizung*

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in diesem interessanten und spannenden Kartenspiel Zur Festigung des Lerneffekts werden erworbene Fähigkeiten sofort in die Praxis umgesetzt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag, 16:30 bis 18:30 Uhr
Start: 10. Oktober 2017
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmern Mitglieder: 85,00 EUR Nichtmitglieder: 110,00 EUR
 ab 12 Teilnehmern Mitglieder: 60,00 EUR Nichtmitglieder: 95,00 EUR
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196
 Teilnahmebedingungen und Kosten bitte telefonisch erfragen.



Schlammreizung.
Achtung! Kein Bridge!



**9.12.2017
14:30 Uhr**

Unsere Weihnachtsfeier

**bei Kaffee und Kuchen
und einem kleinen
weihnachtlichen Programm**

Unkostenbeitrag für
Kaffee und Kuchen,
sowie ein Glas
Empfangssekt
einmal 5,- EUR
keine Bons

Kölner
Senioren-gemeinschaft
Luxemburger Str. 136





WINFRIED BODE

**!SONGPOWER!
LIVE**

Der Sänger, Gitarrist und Song-Schreiber macht seit 1965 öffentlich Musik und lebt seit 1975 in Köln-Sülz.

"Veedelkonzert/ Lesung - Heimspiel"

22. Oktober 2017, 16:00 Uhr Einlass: ab 15:30 Uhr

Winfried Bode „Best off“

Dialog zwischen Generationen und Nationen - Musik und Text zu Kaffee und Kuchen.

Viel Vergnügen beim Konzert eines Musikers, der für seine Leidenschaft lebt!

Eintritt frei – großzügige Spende für Künstler willkommen!

Sülzler Treff 60+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,
Tel.: 42102330, info@koelner-senioren.de



UNI-Center singt

Ellen Spiegel und Birgit Roemer
laden wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Sonntag, 12.11. 2017 um 16:00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Eine Spende ist jedoch willkommen.

Getränke und Snacks werden angeboten.

Kaffee und Kuchen ab 15:00 Uhr



Tanzen
ist
Träumen
mit den Beinen

UNI-Center tanzt

DJ Walumm lädt zum Tanzen ein.
Musik von heute bis gestern,
nicht von vorgestern.

Samstag, 18.11. 2017 um 20:00 Uhr

Eintritt 5,00 EUR
Getränke und Snacks werden angeboten.
Ein alkoholfreies Getränk ist frei.
Einlass 19:00 Uhr



**SAG
ERST MA
NIX !**

Nobles Schweigen auf
penetrante Fragen an den
maulfaulen Nobelpreisträger
Bob Dylan, dazu Songs von
ihm in deutsch recycelt.

**Gerd Schinkel
mit Kanuten**

Liederabend: Eine Annäherung an Bob Dylan,
16.12.2017, 18:00 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr
Eintritt ist frei, eine Spende jedoch willkommen.
Kölner Seniorengemeinschaft e.V. - Luxemburger Str.136

Herbstzeit - Brunftzeit

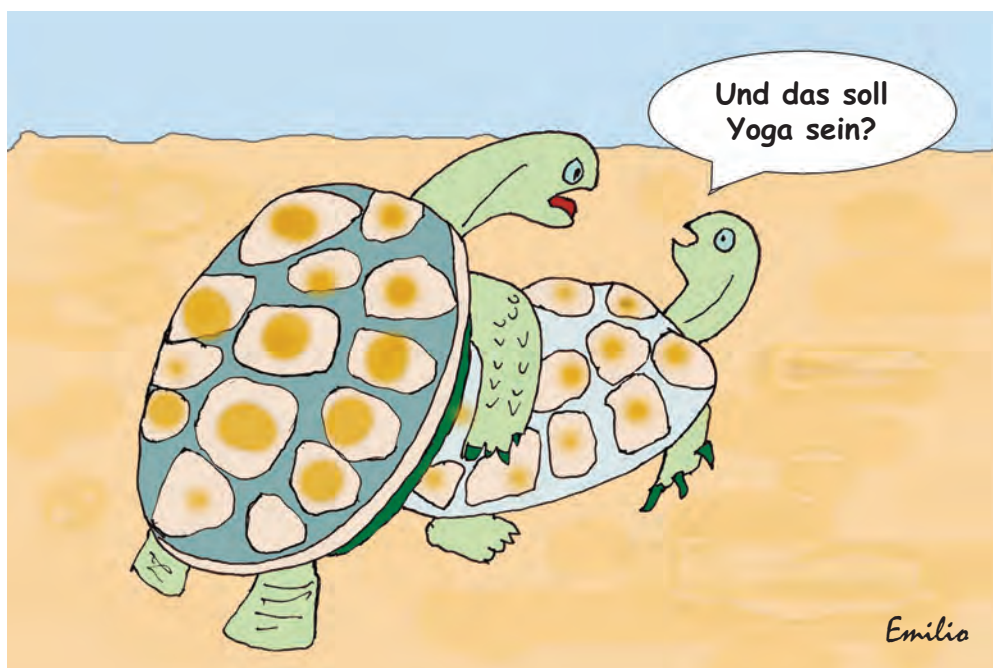


Ein Mann besucht ein Freudenhaus und bindet seine Hündin vor der Tür an. Als er zurück kommt, schaut sie ihn etwas ermattet an. Zu ihren Füßen liegen drei Hundekuchen und vier Knochen.

„Sag mal, wie vermehren sich eigentlich Igel?“ „Schwer zu sagen, aber sicher sehr vorsichtig.“

„Herbert, unser Hund lügt.“ „Was? Hunde können gar nicht lügen.“ „Dann pass mal auf! Schnuffi! Wie macht unsere Katze?“ „Wau - Wau!“

Zwei Ziegen im Gespräch: „Kommst du morgen auf meine Party?“ „Nö, ich hab kein Bock.“



Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 26 / Ausgabe 4
Auflage: 1000

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136
50939 Köln

Telefon: 0221 42102330

Fax: 0221 42102332

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion Leitung:

Lothar Geisler

Telefon: 0221 412731

E-Mail: lothar.geisler@koeln.de

aktuell-redaktion@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Helmut Claren, Marion Gierlich,

Jutta Piepenbring, Harald S. Prütz,

Janine Seemann, Dieter Steudter,

Axel Rothe, Thomas Reckzeh-Schubert

Layout:

Lothar Geisler, Sybille-S. Teiwes

Druck:

Druckdienstleister Karl Welbers

Alarichstraße 21

50679 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

Sülzer Treff 60+

Luxemburger Str. 136 (Uni.Center)

50939 Köln

Telefon: 0221 42102330

Fax: 0221 42102332

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:30 bis 17:00 Uhr

Dependancen:

- Treff Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

0221 42102330

- Treff Porz / Poll

Fauststraße 90

50145 Köln

Telefon: 0221 42102330

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Alice Gneipelt

Stellvertreter: Wolfgang Maskos,

Joachim Braun

Schatzmeister: Franz Heinz Eschmann

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00

BIC: BFS WDE 33XXX

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



Oktober

- 01.10. Hildegard Ehrhardt, Vera Hensch,
Elisabeth Schlösser
05.10. Marie Luise Vormschlag, Lisa Mai
Hannelore Brüncker,
Elisabeth Peitsch
06.10. Gerda Leyendecker
07.10. Regina Blum, Monika Hoferer
08.10. Maria Antoniadis, Maria Wendeler
09.10. Doris Kather, Heidi Stephany
10.10. Joachim Kokott, Hildegard Frieser
11.10. Irene Herrmann
12.10. Anita Heinze, Agnes Henrichs,
Rita Margarete Kaltenbach,
Renate Mikolajczyk
13.10. Rita Kudler, Lore Naudszus
15.10. Walter Enkel
16.10. Anni Bendig
18.10. Sebastiano Destra
20.10. Martina Schinkel,
Marielouise Zimmer
21.10. Fried Schulze-Berge
25.10. Lina Harrer
27.10. Ellen Bruch, Eva Scheer
28.10. Inge Höhner, Hedi Kuipers,
Rosemarie Meichsner
29.10. Evelyn Neitzke
30.10. Gertrud Jansen, Beate Müller-Bley,
Ursula Sasse
31.10. Gisela Ibach

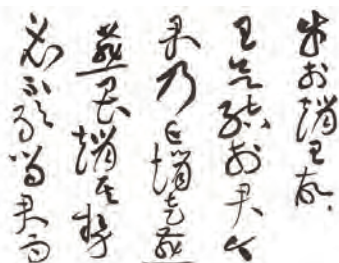
November

- 01.11. Veroniika Standke, Sigrid Wendler
02.11. Karin Gröning
03.11. Edith Ehleben
04.11. Helga Edelmann
06.11. Lilli Stier
07.11. Annemarie Linden
08.11. Claus Cämmerer, Elvira Utz
09.11. Georg Winkler
10.11. Helga Fishedick, Christa Lipps,
Helga Quirbach
11.11. Herta Fischer, Dorothea Häpp
12.11. Doris Ernst, Elisabeth Heimig
14.11. Winulf Behrend
15.11. Franziska Brüggemann,
Liselotte Zander
16.11. Eleonore Gross, Brunhild Winkler
18.11. Paul Schrader, Renate Weidemann
19.11. Marlies Becher, Ursula Schneider
Susanne Kalter-Wirsel
21.11. Heinz Kollmann, Bärbel Lankau,
Barbara Laubert, Renate Matthaei
26.11. Margarete Klimmer
28.11. Margarete Geurts
29.11. Anneliese Speckmann

Dezember

- 01.12. Katharina Braun
04.12. Adelheid Ücker
09.12. Eugen Nardin
10.12. Emil Leyendecker,
Monika Thelemann
12.12. Lore Wasser
14.12. Irmgard Cotturri, Gisela Martens,
Dorothea Nitz, Ursula Rehermann
18.12. Brigitte Mende
19.12. Henriette Scheideler, Christel Tiedke
20.12. Marlene Hamm
22.12. Sencan Akpınar
23.12. Franziska Leben, Susanna Peil
27.12. Louise Kasper
30.12. Inge Broda
31.12. Peter Frieser, Maria Güdelhöfer,
Peter Jäger

Zur Abwechslung hier mal ein
chinesischer Witz. Viel Spaß.



Die im 4. Quartal des Jahres geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu einer Geburtstagsfeier am Montag, **08. Jan. 2018** um 15:00 Uhr ein. Wenn Sie das 75. Lebensjahr erreicht haben, werden Sie von uns in jedem der folgenden Jahre eingeladen. Damit wir uns vorbereiten können, bitten wir Sie, ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen (0221 42102330).



Ene janz besondere Engel

Et wor ens e janz klei Ströppche, dat wor esu wig, dat et geboore weede sult. Un dat Kleen frocht dr leewe Jott: „Ich han gehoot, dat do mech morje ob de Ääd schecke wells, ävver wie sell ich do levve? Ich ben doch noch esu kleen un han Angs.“ Doch dr Herrjott sprach zo em: „Do kris ob dr Ääd för dech ene janz besondere Engel, dr ich extra för dech usgesöök han. Der weed op dich waade und do op dech oppasse.“

Dä Kleen jov sich ävver noch nit zofredde: „He im Himmel gefällt mr ävver joot. He kann ich dun un losse, wat ich well, un he weed jelaach und jesunge.“

Un Jott sart: „Dinge Engel weed för dech singe un met deer laache, un do wees spüre, dat dinge Engel dech sehr jähn hät. Ich denken, do wees jöcklich bei dem sin.“

Un dat Ströppche dät ald widder froche: „Wie sull ich dann die Minsche op dr Ääd verstonn, wenn ich doch die Sproch vun denne janit kenn?“

Un dr Herrjott dät jeduldich antworde: „Der Engel, der ich för dech usgesöök han, weed dir die schönste un herrlichste Wööd sare, die du in dingem janze Levve hüre wees.

Und mit vill Rauh un Jeduld weed dinge Engel dech liehre zo spreche wie die Minsche.“ „Un wat is, wenn ich ens widder met dir spreche well?“

„Dinge Engel weed ding Hängche openander leje un dech liehre zu bedde. Dann hüren ich dech, un ich bin dann immer janz noh bei dir, och wenn do mech in demm Moment nit sinn kanns.“

„Ich han jehoot, dat et op dr Ääd vill schlechte Minsche jitt. Wä weed dann op mich uppasse?“

„Dinge Engel weed dech beschötze un op dech uppasse, selvs wenn he sing Levve dobei op et Spill setze muss.“

„Ävver ich weed immer bedröv sin, weil ich dech vun da unge nit sin kann.“

Dr Herjot dät dem Kleen die Hand op dr Kopp läche un säät: „Dinge Engel weed mit dir övver mech spreche und dir dr Weeg zeige, op demm do widder zo mir kumme kanns.

Un wenn do dat wees, bin ich immer bei dir.“

Jetz joov sich dr Kleen zofridde un mit em dät sich dr janze Himmel wie jeck freue.

Man kunnt och schon die een oder andre fruhe Stimm hüre, de vun dr Ääd herup kom.

Der kleene Stropp wor nu schon halv durch die Himmelstür, do kom em noch

en Frog in der Kopp: „Leever Jott, bevör ich

nu jonn, saag wie heiss

minge Engel eijenlich?“

Do dät dr Herrjot zom eetste

Mol e janz klei bissche griemele:

„Dä Name ess doch nit esu wichtig.

Sag einfach Mama zo imm.“

Lieber mit Maria
im Stall, als mit Trump
im Weißen Haus



Zuallerletzt

Ins Kölsche übertragen von Dieter Steudter