

IN DIESER AUSGABE:

| | |
|--------------------------------------|---|
| <i>Rückblick & Ausblick</i> | 1 |
| <i>Verletzter Feuerwehrmann</i> | 2 |
| <i>Offener Bücherschrank</i> | 2 |
| <i>Herausforderung Einsamkeit</i> | 3 |
| <i>Persönliche Gedanken</i> | 4 |
| <i>Termine & Veranstaltungen</i> | 4 |



Holzschmuck von Schülern der Katholischen Grundschule Langerfeld
(Bilder: Birge Reinhoff)

RÜCKBLICK & AUSBLICK

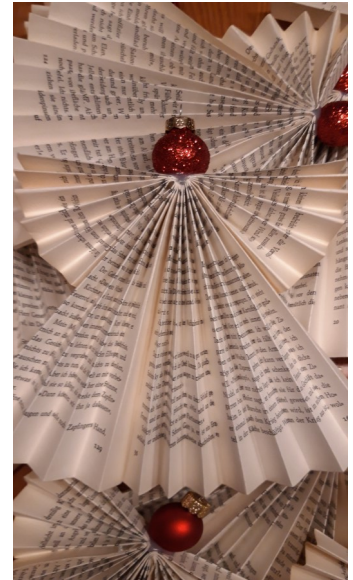
Ein komisches Jahr liegt hinter uns. Es war alles drin. Es war seltsam, herausfordernd, ungewöhnlich, kurios, beängstigend, still und trotzdem laut, dennoch auch schön. Obwohl ab dem Frühjahr 2020 viele Aktivitäten und persönliche Kontakte ausgebremst wurden, gab es dennoch immer wieder gute Ideen und Aktionen, die den Corona-bedingten Einschränkungen angepasst wurden.

In der Ideenschmiede Langerfeld gab es von engagierten Bürgern Impulse und Schritte zur Umsetzung von Projekten für das Quartier, unterstützt vom Quartiersbüro Tuhuus in Langerfeld.

Die AG Bürgertreff, mittlerweile umbenannt in „B-Treff – Langerfeld für alle“ wurde gegründet. Es gibt schon viele Ideen, und man wartet nur darauf, die Pforten der gefundenen Räumlichkeiten öffnen zu dürfen. Auch die sehr schöne landesweite Aktion der Laternenfenster wurde vom B-Treff ins Dorf getragen und sorgte für heimelige Stimmungsbilder. Die AG Stadtteilzeitung hat sich gefunden und das „Langerfelder Dorfblatt“ ist entstanden. Zunächst gab es das Dorfblatt nur online, doch mit dieser fünften Ausgabe ist es dank Sponsoren bereits zum dritten Mal auch als Printversion erhältlich. Auch die AG „Langerfeld blüht auf“, die sich u.a. die Entstehung von mehr blühenden

Wiesen und nachhaltig genutzten Grünflächen zum Ziel macht, wurde aus der Taufe gehoben. Dann war da die Dorfrallye, die nach Fortsetzung verlangt, weil sie neue Einblicke in den Stadtteil möglich machte und die Teilnehmer viel Spaß hatten. Darüber hinaus wurde die Idee für einen offenen Bücherschrank für Langerfeld geschmiedet. Das Quartiersbüro Tuhuus in Langerfeld hat dafür die Spendenaktion „Bücherengel“ noch in der Vorweihnachtszeit ins Leben gerufen.

Nachbarschaftliche Aktionen wie das Weihnachtsbaumschmücken fanden statt, für das eine 3. Klasse der Katholischen Grundschule Langerfeld extra Holzschmuck angefertigt hat. Leuchtende Kinderaugen und auch anderes positives Feedback belohnt dafür und festigt diese noch recht junge Tradition. Darüber hinaus gab es Einladungen für „Langerfelder Plattenabende“, eine Idee, um in lockerer Runde musikbegeisterte Menschen zusammenzubringen, um 'ihre' Musik vorzustellen und gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Die sind nun in der Warteschleife, genauso wie die schon geplanten Abende für gesellige Spielrunden. Sehr inspirierend für die Teilnehmer war die Zoom-Konferenz „Ideenschmiede Langerfeld trifft Aufbruch am Arrenberg“. Dieser gemeinnützige Verein, der 2008 gegründet wurde,



Bücherengel zur Spendenaktion für den offenen Bücherschrank für Langerfeld-Mitte (Bild: Birge Reinhoff)

sorgt mit seinen Projekten über die Stadtgrenzen hinaus für Aufsehen und seine vielfältigen Initiativen finden immer mehr Nachahmer. Eine App-ähnliche Webseite bündelt Informationen, sorgt für Austausch auf vielen Ebenen und lädt zu quartiersübergreifenden Aktionen ein. Wäre so etwas nicht auch für unser Quartier machbar?

Unterm Strich wünscht sich das Redaktionsteam, dass die 2020 ausgefallenen Veranstaltungen (das Langerfelder Lesefestival „Langlese“, der Restaurant Day sowie verschiedene Märkte und Feste usw.) dieses Jahr stattfinden können, dass es positiv und optimistisch weitergeht und sich viele davon anstecken lassen, nach vorne zu schauen und bei nachbarschaftlichen Projekten mitzuwirken.

(Text: Birge Reinhoff)

Schwer verletzter Feuerwehrmann rettet sich vor bissiger Leiter

(ck) Am 06.01.2021 fiel eine bissige Leiter einen freiwilligen Feuerwehrmann aus Langerfeld bei einer Hilfeleistung im Rahmen des Baumabschminkens am Langerfeld Markt an. Ersten Ermittlungen der Langerfelder Dorfgendarmerie zufolge wollte der Feuerwehrmann eine letzte Weihnachtskugel vom Langerfelder Bürgerbaum retten. Die fragliche Leiter stand zunächst unbeteiligt herum, wehrte sich jedoch mittels eines Hakens gegen den ihrer Meinung nach unberechtigten Eingriff in ihre Belastbarkeit. Die Kontrahenten konnte nur mittels mehrerer zufällig Brötchen holenden Passanten voneinander getrennt werden. Die um sich beißende Leiter wurde bis zum Eintreffen der Dorfgendarmerie und den Rettungskräften der ebenfalls alarmierten Freiwilligen Feuerwehr Langerfeld am Boden liegend festgehalten.

Der Eigentümer der Leiter konnte von der Polizei ermittelt werden und machte keinerlei Aussage zur Gefährlichkeit des Geräts. Zeugen gaben vor Ort an, der Verletzte hätte der Leiter mit "Festhalten", "Sichern" und "Fixieren" gedroht, während er sie bestieg. Ein weiterer Zeuge gab an, dass die Leiter früher bereits in Köln einschlägig tätig gewesen sein soll.

Wir werden über weitere Erkenntnisse berichten. Der Feuerwehrmann ist nach ausführlichem Mimimi auf dem Wege der Genesung und konnte das Krankenhaus nach einer einfachen Wundversorgung zügig wieder verlassen.

Offener Bücherschrank für Langerfeld

Hier könnte unser Bücherschrank stehen...

Kennen Sie die Seite openbookcase.de? Dort können Sie auf einer interaktiven Landkarte die Standorte öffentlicher Bücherschränke finden. Wuppertal ist bereits mit mehreren Standorten vertreten, z. B. dem abgebildeten Schrank am Laurentiusplatz. Das Zentrum Langerfelds ist - noch - ein „weißer Fleck“ auf der Karte.

Öffentliche Bücherschränke sind eine Plattform zum Tauschen, Verschenken, Mitnehmen von Büchern. Alles ist komplett kostenlos und ohne Rückgabeverpflichtung. Lt. Wikipedia gibt es in Deutschland bereits mehr als 3000 dieser Angebote.

Das Zentrum Langerfelds wäre ein geeigneter und schöner Standort für einen weiteren öffentlichen Bücherschrank. Engagierte Bürgerinnen haben sich zum Ziel gesetzt, unterstützt vom Quartiersbüros Tuhuus in Langerfeld, eine solche Einrichtung auch in



Offener Bücherschrank in Elberfeld auf dem Laurentiusplatz (Foto: Andrea Knoll)

Langerfeld zu verwirklichen. Die Bezirksvertretung Langerfeld/Beyenburg unterstützt das Vorhaben finanziell. Der durch den Zuschuss der Bezirksvertretung nicht gedeckte Teil der Kosten soll durch Spenden aufgebracht werden. Dazu diene der Verkauf von „Bücherengeln“ in der Weihnachtszeit.

Weitere Spenden sind herzlich willkommen.

Wer das Vorhaben durch eine Spende unterstützen möchte, kann den Spendenbetrag unter dem Zweck „Bücherengel“ auf das Konto des Fördervereins der Evangelischen Kirchengemeinde Langerfeld bei der Stadtparkasse Wuppertal überweisen:

IBAN DE92 3305 0000 0000 2224 97.

Der Förderverein der Ev. Kirchengemeinde Langerfeld stellt Spendenquittungen aus.

(Text: Andreas Meyer)

*Eskalation eines Chats

Der nebenstehende Text zeigt, wie sich Dinge entwickeln und dabei selbstständigen können. Und auch, wie sich Pressemeldungen zuweilen entwickeln können.

In einer kleinen Nachbesprechung des Abschmückens per Chat schickte einer der Beteiligten ein Foto, das einen Blutergruss zeigte. Dieser stammte tatsächlich von einem rüden Zusammentreffen mit der bei Baumabschmücken benötigten Leiter. Da Empathie und Mitleid unter Freunden ja oft gehässige Züge aufweist und die eigentlich ironische Frage aufkam, ob diese Verletzung eine Meldung Wert sei. Kaum ausgesprochen, flogen die Finger über die Tastatur.

Fazit: Alles halb so wild ;-)



Weihnachtsbaum am Langerfelder Markt (Bild: Birge Reinhoff)

WENN EINSAMKEIT... ...ZUR HERAUSFORDERUNG WIRD

Einsamkeit ist ein schlimmer Nebeneffekt der Pandemie. Sie hat sich nicht durch Corona entwickelt, aber sie tritt dadurch deutlicher hervor. Bei Menschen, die sich ohnehin einsam fühlen, wurde das Gefühl verstärkt. Und diejenigen, die dieses Gefühl vorher nicht kannten, hat es eiskalt erwischt. Aber was unterscheidet die Einsamkeit von dem Alleinsein?

Alleinsein beschreibt einen (vorübergehenden) Zustand, für den wir uns bewusst entschieden haben. Unser frei gewählter Rückzug in die Einsamkeit kann uns dabei als Kraftquelle und zur Inspiration dienen. Damit hat diese Art von Einsamkeit eine positive Qualität für uns.

Ungewollte Einsamkeit kann ein Gefühl, vergleichbar mit Schmerz oder Hunger, auslösen und sowohl in Isolation als auch zwischen Menschen auftreten. Sie zieht sich durch alle Altersgruppen – Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, mittelalte und alte Menschen. Mögliche Ursachen können äußere Bedingungen sein wie etwa die Zunahme der Singlehaushalte, der Tod oder die Pflege eines geliebten Menschen, eine Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, ein Ortswechsel oder ganz allgemein die Art und Weise, wie wir heute kommunizieren. Aber auch ein grundlegendes Gefühl innerer Isolation, meist aus der Kindheit stammend, kann unbewusst unser weiteres Leben bestimmen.

Einsamkeitsgefühle entstehen, wenn wir denken, dass wir hilflos, unfähig, ungeliebt, ausgeschlossen, unverstanden etc. sind. Verstärkt werden diese Gefühle zudem, wenn wir vergeblich auf die Initiative anderer warten und uns selbst zurücknehmen.

Generell lassen sich laut der Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf drei Phasen von Einsamkeit unterscheiden:

Phase I: vorübergehende Einsamkeitsgefühle als Reaktion auf äußere Umstände

Phase II: langsamer Rückzug und Manifestation der Einsamkeitsgefühle

Phase III: chronische Einsamkeit und Verlust von Fähigkeiten, in Kontakt zu treten sowie massive Verstärkung von gesundheitlichen Beschwerden

Das Thema Einsamkeit ist inzwischen auch in der Politik angekommen. In England gibt es bereits seit 2018 eine Ministerin für Einsamkeit. Die damalige Premierministerin May sah die Notwendigkeit, Menschen, die niemanden haben, mit dem sie reden oder ihre Gedanken und Erfahrungen teilen können, zu helfen. Es wird in Deutschland wohl keine Einsamkeitsministerin geben, aber die Forderungen nach Maßnahmen gegen Einsamkeit werden auch hier lauter und drängender.

Hilfen zur Selbsthilfe ermöglichen in der Phase I-II einen Weg aus der Einsamkeit, den Sie jetzt schon selbst gehen können:

- sich eingestehen, dass man sich einsam fühlt
- das Gefühl der Einsamkeit annehmen
- für sich Verantwortung übernehmen, Glaubenssätze überprüfen und aktiv werden

Nutzen Sie bestehende Hilfsangebote: professionelle Hilfe von Ärzten und Therapeuten, telefonische Unterstützung der Telefonseelsorge, des Wendepunkt e.V. oder aktuell auch das von der Ev. Kirchengemeinde Langerfeld eingerichtete Plaudertelefon. Nehmen Sie nach der Pandemie die Begegnungsangebote vor Ort in Langerfeld wahr, z.B. von Vereinen, Kirchen, dem Kinder- und Jugendtreff. Informieren Sie sich jetzt schon über weitere Möglichkeiten im Quartiersbüro TUHUUS in Langerfeld. Sie können sich ehrenamtlich engagieren und an Projekten mitwirken, indem Sie Ihre Ideen und Erfahrungen einbringen. Recherchieren Sie zum Thema „Umgang mit der Einsamkeit“ im Internet. Es gibt auch zahlreiche Bücher als Ratgeber oder besuchen Sie am 02.06.21 den Vortrag mit Gespräch bei der VHS zum Thema „Einsamkeit – ein unliebsames Gefühl“.

Es braucht Mut und einen starken Willen. Machen Sie am Anfang kleine Schritte. Fühlen Sie sich wieder verbunden und wahrgenommen...es beginnt mit Ihnen!

(Mehr dazu im Kommentar auf Seite 4)

(Text: Britta Lorenz)

Verantwortlicher:
Torsten Reinhoff

E-Mail: Redaktion@Langerfelder-Dorfblatt.de

www.Langerfelder-Dorfblatt.de



Du hast Fragen?

Du hast Anregungen?

Du möchtest Dich mit eigenen Ideen, Gedanken, Artikeln und Geschichten einbringen oder beteiligen?

Dann melde dich bei uns.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechtsidentitäten.

Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Die Printausgabe dieser Ausgabe wird gesponsert von:



Jetzt auch mit den leckeren so bekannten Croques in Wuppertal.

Speisekarte und Infos finden Sie unter

www.croque-wuppertal.de
oder 0202 501515

Möchten auch Sie Sponsor einer Printausgabe werden, dann melden Sie sich unter: Redaktion@Langerfelder-Dorfblatt.de bei uns.

PERSÖNLICHE GEDANKEN ZU..... GEMEINSAM STATT EINSAM IN LANGERFELD

Von Britta Lorenz

Einsamkeit ist ein stummes Leiden, auf das ich aufmerksam machen möchte.

Von Einsamkeit betroffene Menschen leiden und fühlen sich oft doppelt belastet, weil die Außenwelt die Umstände, die zu diesem Gefühl geführt haben, bewertet und entweder mit Vorwürfen oder Ratschlägen, die oft gut gemeint, aber meistens nicht förderlich sind, reagiert. Aber was kann uns vor Einsamkeit schützen?

Es ist sinnvoll für jeden Einzelnen, sich selbst frühzeitig die Fragen zu stellen: Was stützt mich von innen, wenn eines Tages alles wegbrechen sollte? Was sind die Dinge, die mich glücklich machen und erfüllen? Welche Menschen habe ich in meinem näheren Umfeld und welche Qualität haben diese Beziehungen? Welche regelmäßigen gemeinschaftlichen Angebote wie Gespräche am Stammtisch, Singen, Musizieren, Tanzen, Theater, Malen, Spaziergänge, Sport, Spielen, Nachbarschaftshilfe und andere Möglichkeiten kann ich vor Ort nutzen? Welchen sinnfüllenden Aktivitäten kann ich zuhause nachgehen? Und wie kann ich den Kontakt zu Menschen halten, wenn ich das Haus nicht mehr verlassen kann?

Auch Betroffene sollten sich diese Fragen stellen und Lösungswege aus der Einsamkeit entwickeln.

Liebe Langerfelderinnen und Langerfelder, lassen Sie uns auch wieder mehr aktiv zuhören und echtes Interesse an anderen Menschen zeigen. Werden Sie achtsamer und bieten Sie bei Bedarf Unterstützung an. Es ist Zeit, einen Wandel einzuleiten, in dem wir jetzt Vorstellungen und Ideen für ein vielseitiges Gemeinschafts(er-)leben in Langerfeld konkretisieren.

Ich bin mir sicher, dass ein jeder nach seinen Möglichkeiten einen Beitrag dazu leisten kann!

Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, warum die Menschen in Skandinavien am glücklichsten sind und Deutschland nur Platz 17 belegt?

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

Zur Zeit finden sämtliche Veranstaltungen, die zu persönlicher Begegnung einladen, Corona-bedingt nicht statt.

01.02. / 01.03.2021 Ideenschmiede Langerfeld am 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr - die Treffen finden über das Videokonferenztool ZOOM statt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Bei Technikunterstützung sowie Anmeldung im Quartiersbüro Tuhuus in Langerfeld melden (info@tuhuus-langerfeld.de).

Sollten sich vor der nächsten Ausgabe Termine und Veranstaltungen ergeben, werden diese zeitnah auf unserer Facebookseite Langerfelder Dorfblatt und auf unserer Webseite veröffentlicht werden.