



**Einblicke in private Refugien: „Ich habe die Ideen, und mein Mann ist oft für die Umsetzung verantwortlich“**

„Das ist ein neuer Blickfang in unserem Garten“, schwärmt Christian Schoo über ein kürzlich vollendetes Insektenhotel (Bild links). „Wir haben es zusammen mit meinem Nachbarn und meinen Töchtern gebaut, um es meiner Frau zum Geburtstag zu schenken“, erzählt der Stiftenhöfner. Dass es einen Nutzen erfüllt und „zum Schutz vieler Insekten beiträgt“, freut ihn beson-

ders. Elke und Kurt Beneke aus Harpstedt zählten indes 2019 zu den Gastgebern der „In Nachbars Garten“-Gästeführung. Gern beteiligen sie sich nun auch an der Bilderreise unserer Zeitung, die ein paar Einblicke in private Refugien gewährt (siehe Fotos in der Mitte und rechts). In der „Coronazeit“ hat so mancher eine Leidenschaft fürs Gestalten und Gärtnern ent-

deckt. Auch die Benekes können auf neue Errungenschaften verweisen. „Dazu gehört ein Scheunentor, das mein Mann errichtet hat, um damit einen unschönen Anblick eines baufälligen Schuppens zu verdecken. Davor haben wir eine tolle Sitzecke eingerichtet, die uns einen anderen Blickwinkel auf unseren schönen Garten ermöglicht“, schildert Elke Beneke. Sie selbst habe

viele Ideen; ihr Mann Kurt sei dann oft für die Umsetzung verantwortlich: „Ich bin immer wieder begeistert, wie er das mit seinem handwerklichen Geschick hinkommt. Das von ihm gebaute Scheunentor habe ich selbst in Schwedenrot gestrichen und mit schwarzen Scharnieren vom Trödel versehen, um dem Ganzen einen Echtheitsgrad zu verleihen.“



**Bilderreise durch Nachbars Garten**  
Serie

# Ein Hauch von Himmelreich

Wie es Ruth Heinrichs Schwestern und die Mutter in das beschauliche Colnrade verschlägt

VON JÜRGEN BOHLKEN

Colnrade/Breslau – Während sich Ruth Heinrich von Lübbecke auf den Weg in die alte Heimat Breslau machen will, bewohnen ihre Schwestern Inge, Hildegard und Jutta mit der Mutter bereits wieder das eigene Haus, das sie im Januar 1945 Hals über Kopf auf der Flucht vor der Roten Armee verlassen hatten. Das Inventar und damals notgedrungen zurückgelassene Wertsachen sind nach der Heimkehr größtenteils gestohlen oder zerstört.

Im besetzten Breslau haben neue Machthaber das Sagen. Das bekommen die Heinrichs deutlich zu spüren. Sie fühlen sich immer weniger sicher in den eigenen vier Wänden, wo auch Ruths Großeltern mütterlicherseits einquartiert sind. Als eines Tages Polen hereinschneien und die Nähmaschine „konfiszieren“ wollen, stellt sich ihnen Mutter Heinrich protestierend in den Weg: „Nur über meine Leiche!“ Die ungebeten Gäste drohen: „Her damit, sonst kommen wir heute Nacht mit ein paar Freunden wieder!“

Die Nähmaschine bleibt, wo sie ist. Aber die Angst wird für die Heinrichs zum ständigen Begleiter. Plünde-

**„Ihnen wurden einige Räume oberhalb eines Gasthauses zugewiesen. Der Besitzer hieß Karl Harms, von allen ‚Kalli‘ genannt. Auf die Schnelle besorgte er für ‚seine Flüchtlinge‘ einige Möbelstücke: ein altes rotes Plüschsofa, einen Küchentisch und einige wacklige Stühle.“**

Aus dem Manuskript von Ruth Brown, geb. Heinrich

rungen sind inzwischen an der Tagesordnung. Als bald muss die Familie ihr Haus mit zwei polnischen Mitbürgern teilen.

**Gegenwehr mit dem Fleischklopfer**

Die hätten sich, so heißt es in der von Ruth Heinrich (nach der Heirat: Ruth Brown) Jahrzehnte später niedergeschriebenen Fluchtgeschichte, als einigermassen anständige „Untermieter“ erwiesen – bis zu jenem Zeitpunkt, als einer der beiden in betrunkenem Zustand versucht habe, der Oma die goldene Kette vom Hals zu reißen. Den Diebstahl soll Ruths Mutter beherzt unter effizientem Einsatz eines Fleischklopfers (!) verhindert haben. Als deren älteste Tochter Inge bei Reinigungsarbeiten in der „Jahrhunderthalle“ Zeuge von Brutalitäten russischer Wachsoldaten gegen-

über deutschen Frauen wird und zu Hause ganz aufgelöst davon erzählt, hat ihre Mutter endgültig genug: Sie entscheidet für ihre Familie, „nicht länger zu bleiben“, meldet sich und ihre Töchter ordnungsgemäß bei den Behörden ab und verlässt mit ihnen abermals die Heimatstadt Breslau.

Mit einem Viehtransportzug geht es in das von Flüchtlingen übersäte Hamburg und von dort aus weiter nach Bremen. Über Twistringen erreichen die Heinrichs Colnrade. Das beschauliche Dorf an der Hunte findet auf Seite 44 des 69-seitigen Manuskripts von Ruth Brown, geb. Heinrich, erstmals Erwähnung. Die Schwestern und die Mutter dürfen dort bleiben, und sie müssen nicht getrennt voneinander wohnen. „Ihnen wurden einige Räume oberhalb eines Gasthauses zugewiesen. Der Besitzer hieß Karl Harms, von allen ‚Kalli‘

genannt. Auf die Schnelle besorgte er für ‚seine Flüchtlinge‘ einige Möbelstücke: ein altes rotes Plüschsofa, einen Küchentisch und einige wacklige Stühle. Etagenbetten, strohgefüllte Matratzen, ein paar schäbige Töpfe und Pfannen vervollständigten die Einrichtung. Die Räume (drei davon wurden bisher als Lagerräume genutzt) nannten sie nun ihr Eigen“, heißt es in Ruths Manuskript.

Und weiter: „Wie alle anderen Dörfer in dem Bezirk bekam auch Colnrade einen an-



**Von Breslau bis Colnrade**  
Fluchtgeschichte mit überraschend glücklichem Ausgang  
Serie

gemessenen Anteil an Flüchtlingen zugewiesen. Die Dorfbewohner waren nicht gerade übermäßig beglückt von der Aussicht, von jetzt an ihr bequemes Heim mit einem Haufen ‚Zigeuner‘, wie wir Heimatlose zuweilen genannt wurden, zu teilen. Aber bald gelang es allen, harmonisch zusammenzule-

**„Die Dorfbewohner waren nicht übermäßig beglückt von der Aussicht, von jetzt an ihr bequemes Heim mit einem Haufen ‚Zigeuner‘, wie wir Heimatlose zuweilen genannt wurden, zu teilen. Aber bald gelang es allen, harmonisch zusammenzuleben – mehr oder weniger.“**

Aus dem Manuskript von Ruth Brown, geb. Heinrich

ben – mehr oder weniger.“ Nach dem langen Leidensweg seit Januar 1945 empfinden die Heinrichs ihr neues Dasein in Colnrade fast wie „ein Himmelreich“.

**Ein Angebot mit Hintergedanken**

Ruth hingegen muss viele weitere bange Momente durchleben, bis sie die Mutter und ihre Schwestern wieder sieht. Nach Lübbecke zählen Paderborn und Gütersloh zu den Stationen ihrer Odyssee. Mal gerät sie in eine Gruppe russischer Soldaten, von denen einer ihr den Ring vom Finger stehlen will. Dann findet sie sich im Hause eines Fremden „in den Vierzigern“ wieder, der ihr anbietet, bei ihr zu duschen und zu schlafen. Welche Hintergedanken der Mann offenbar hegt, kriegt Ruth gerade noch rechtzeitig mit. „Meine Frau wird in einer Minute zurück

sein. Machen Sie sich keine Sorgen! Sie schlafen jetzt etwas, danach kommen Sie wieder runter zum Abendessen.“ Dieses Angebot des Fremden klingt zu verlockend, als dass es die junge Frau einfach ausschlagen könnte. Ruth geht darauf ein. Das Schellen der Türlocke lässt sie vorzeitig aufwachen. Sie lauscht, was der Hausherr im Erdgeschoss zu der Besucherin, womöglich einer Nachbarin, sagt: Nein, seine Frau sei nicht da. „Aber sie wird morgen zurück sein; sie ist bei ihrer Mutter.“ Hals über Kopf schnappt sich Ruth daraufhin ihre Sachen und sucht durch die Eingangstür das Weite. Der Kerl, der sie angelogen hat, werde wohl einiges zu erklären gehabt haben, vermutet sie hinterher. Im weiteren Verlauf lernt sie ihren späteren Ehemann Laurie Brown kennen. Mehr dazu im siebten Teil unserer Serie.

**IN EIGENER SACHE**

**Bitte keine Faxe schicken!**

Harpstedt – Da viele Zeitungsseiten auch weiterhin im Homeoffice produziert werden und nicht jeder Kollege bei sich zu Hause ein Faxgerät stehen hat, bittet die Lokalredaktion Harpstedt die Leserinnen und Leser noch einmal darum, Pressemitteilungen ausschließlich zu mailen oder Meldungen telefonisch durchzugeben. Das gilt besonders für diejenigen Anliegen, die sehr schnell veröffentlicht werden sollen.

**KURZ NOTIERT**

**Kurzweiliges Vergnügen**

Harpstedt – Als Folge der Coronapandemie schließt das Rosenfreibad – wie berichtet – an Wochenenden nun jeweils schon um 12 Uhr. All denjenigen, die einen kurzweiligen Zeitvertreib für die Nachmittage suchen, empfiehlt der Verkehrs- und Verschönerungsverein eine Runde Minigolf „gleich nebenan“. Die Anlage am Tielingskamp ist an Sonnabenden und Sonntagen von 14 bis 18 Uhr geöffnet, sofern das Wetter einen Spielbetrieb zulässt. Die gleichen Öffnungszeiten gelten in den Sommerferien, dann allerdings sogar täglich. Die mittlerweile geläufigen Abstands- und Hygieneregeln sind auch auf der Minigolfanlage einzuhalten. Wer außerhalb der Öffnungszeiten „minigolfen“ will, möge sich im Hotel „Zur Wasserburg“ (Tel.: 04244/1008) melden.

**Gymnastik erst nach den Ferien**

Harpstedt – Die rückengerechte Gymnastik, die in „normalen Zeiten“ in zwei Gruppen dienstags von 18 bis 19 sowie von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Harpstedt über die Bühne geht, bleibt bis auf Weiteres ausgesetzt. Frühestens nach den Sommerferien gehe es wieder los, kündigt Übungsleiterin Annemarie Zobel für den DRK-Ortsverein Harpstedt an. Der genaue Startzeitpunkt hänge von der „Pandemielage“ ab. Wer sich näher erkundigen will, kann Annemarie Zobel gern unter der Rufnummer 04244/965 822 kontaktieren.

**Hegering streicht Veranstaltungen**

Harpstedt – Wegen der Coronavirus-Pandemie hat der Hegering Harpstedt den Grillabend sowie das Reviergruppenvergleichsschießen, das für den 12. Juni vorgesehen war, abgesagt. Die Mitglieder werden um Verständnis dafür gebeten. Online hält der Hegering sie über das aktuelle Geschehen auf dem Laufenden.

Weitere Infos unter: [www.ljn.de/hegering/harpstedt/](http://www.ljn.de/hegering/harpstedt/)

**Kontakt**

Redaktion Harpstedt (0 44 31) Jürgen Bohlken 9 89 11 42 redaktion.wildeshausen@kreiszeitung.de

Bahnhofstraße 13, 27793 Wildeshausen

# Von Lebensberatung zu Progressiver Muskelentspannung

Ulrike Schafmeyer will sich nach ihrem Umzug an der Grünen Straße in Harpstedt beruflich neu aufstellen

Harpstedt/Sulingen – Nach ihrem Umzug von Sulingen ins schöne Harpstedt will sich Ulrike Schafmeyer an der Grünen Straße 3 beruflich neu aufstellen. Das sei in Coronazeiten „absolut schwierig“, gibt die 58-Jährige offen zu. „AHA“ hat sie das Konzept benannt, auf das sich ihre Lebensberatung gründet. Die Buchstaben stehen für „Aussprechen“, „Hören“, „Andererseits“. „Wer etwas auf dem Herzen hat, ist bei mir richtig“, sagt die Selbstständige. Sie wolle mit Ratsuchenden, die zu ihr kämen, gemeinsam Wege gehen, die sich lohnen.

„Ich führe Einzelgespräche mit Menschen in konfliktbeladenen Situationen oder Lebensphasen. Ich biete zudem Seelsorgeseminare an und leite auch Gruppen in Progressiver Muskelentspannung (PME) sowie Achtsamkeitstraining“, erläutert die Schwiegertochter des früheren, schon vor langer Zeit verstorbenen Zahnarztes Dr. Lüder Schafmeyer. Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Schon seit elf Jahren, zuletzt in Sulingen, arbeitet sie als selbstständige Lebensberaterin und Seelsorgerin. Ausbildungen, die sie

durchlaufen hat, decken ein weites Feld ab – von Seelsorge über therapeutische Lebensberatung bis hin zur systemischen Familienberatung. Ulrike Schafmeyer, ihres Zeichens Heilpraktikerin für Psychotherapie, zudem zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME) und Achtsamkeitstrainerin, verrät: „Früher war ich mal Mode-Designerin.“

Wie kann Entspannung im Alltag gelingen? Ganz praktische Antworten auf diese Frage will die Selbstständige ab dem 2. Juli im rückwärtigen Bereich des Harpstedter

Amtshofgeländes bei den großen Sitzblöcken aus Stein geben. Dort läuft bis zum 20. August ein Outdoorkurs in PME, und zwar immer donnerstags von 19.30 Uhr bis 21 Uhr.

Der Lehrgang umfasst acht Übungseinheiten. Eine Sitzauflage oder ein Klappstuhl ist von den Teilnehmern jeweils mitzubringen. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro. Anmeldungen werden unter Telefon 04244/593 9740 oder unter der Handynummer 0151/103 791 63 erbeten.

PME zielt darauf, den Teufelskreis aus Anspannung

und Stress, Symptomen wie Schlafstörungen, Atembeschwerden, Bluthochdruck und Kopfschmerzen sowie Angstreaktionen und Überforderung zu durchbrechen. „Durch ein gezieltes, bewusstes Üben muskulärer Anspannung und Entspannung kommt es in der Muskulatur zu einer Tiefenentspannung, die sich auf Körper, Seele und Geist positiv auswirkt und ein neues Wohlempfinden hervorbringt“, verheißt Ulrike Schafmeyer. Im Kurs vermittelt sie „diese Technik im Sitzen in kleinen Schritten“, damit die Teilnehmer sie

dann bewusst im Alltag anwenden können. PME werde auch als Grundlage der Systematischen Desensibilisierung (therapeutisches Verfahren gegen Angst) eingesetzt, sagt die Kursleiterin. Der Outdoorkurs richte sich an Erwachsene und diene zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Wer Kontakt zu Schafmeyer aufnehmen will, erreichte sie auch per E-Mail ([aha-lebensberatung.schafmeyer@online.de](mailto:aha-lebensberatung.schafmeyer@online.de)).

Weitere Infos online: [www.aha-lebensberatung-sulingen.de](http://www.aha-lebensberatung-sulingen.de)