

Aktiv

„Älterwerden in Euskirchen“

die **Sonne** im November 2024

Vereinsinformationen

Die **Sonne** gibt uns Wärme, sie gibt uns Licht. Ist sie im Herzen, spürt man die Kälte nicht. (Renate von Elm)

OKTOBERFEST



Bis zum Mittag hatte es geregnet. Danach wurde der Regen immer dünner, und schließlich zeigte sich sogar die Sonne und die Luft war angenehm mild. Trotzdem drängten sich die etwa 50 Besucher*innen des Oktoberfestes an den gedeckten Tischen im Essbereich der Basement-Küche und im Werkraum zusammen. Aber immer mehr Leute fanden sich auch im Lichthof ein, um dem Gewühle und Lärm zu entkommen.

Der Festausschuss unter der Leitung von Karin Olschewski hatte leckere Salate und Häppchen – von Vereinsmitgliedern zubereitet und mitgebracht – bereitgestellt. Dazu gab es Spießbraten und Leberkäse. Und natürlich durften auch Bier und Radler nicht fehlen.



Ein solches Fest könnte es ohne den Festausschuss nicht geben. Seine Belohnung bestand vor allem darin, dass sich die Teilnehmer*innen wohl fühlten und die Stimmung gut war. Für den Festausschuss war die Arbeit mit dem Ende des Festes noch nicht vorbei. Es musste noch alles aufgeräumt werden. Dem Festausschuss schulden alle Teilnehmer*innen viel Lob und Dank.





Der Gasometer-Besuch

Das Gasometer, eine „Kathedrale“ der Industriekultur, glänzt mit beeindruckenden Ausstellungen. Zurzeit läuft die Ausstellung „Planet Ozean“.



Mit einer Höhe von 117,5 m, einem Durchmesser von 76,6 m, einem Volumen von 347000 m³, einer Nutzfläche von 7000m² und 592 Stufen ist das Gasometer in Oberhausen Europas größter Scheibenglasbehälter. Speicherte das Industriegebäude früher Gas, ist es heute eine spektakuläres Ausstellungsgebäude und das Ziel von Millionen von Besuchern. Dazu gehört nun auch eine Busladung von Mitgliedern des Vereins „Älterwerden in Euskirchen“, die das Kulturdenkmal am 9. Oktober 2024 samt Ausstellung in Augenschein nahmen.



Was sie zu Gesicht bekamen, waren eindrucksvolle und große Fotografien und Filme des „Planet Ozean“, einem Ökosystem voller Schönheit und Vielfalt. Aber wie die Erde durch unverantwortliches Handeln der Menschheit immer mehr bedroht ist, so ist die Menschheit sehr erfolgreich damit beschäftigt, auch die Lebenswelt „Ozean“ nachhaltig durch Überfischung, durch Kunststoff und Mikroplastik, durch Vergiftungen aller Art kräftig und nachhaltig zu schädigen. Auch die Aufheizung der Meere fördert diesen Prozess. Die Ausstellung zeigte beides, die Schönheit und Vielfalt des Planeten „Ozean“ und seine Zerstörung. Die meisten Mitglieder schauten sich die Ausstellung in kleinen Gruppe an. 2-3 Stunden brauchte man, um ganz nach oben zu kommen. Danach gingen viele zum Schauen und Shoppen ins nahegelegene riesige Einkaufszentrum; manche ließen sich davon durch das ungemütliche Wetter abschrecken und ließen sich irgendwo nieder, wo man etwas Leckeres zum Essen bekommen konnte. Um 16:30 Uhr machte sich der Bus mit den Mitgliedern wieder auf den Heimweg, der staubbedingt etwas mehr Zeit kostete.



Hier wordt nederlands gesproken. in:

„Nederlands voor beginners“

De nieuwe groep von “Ouder worden in Euskirchen” is begonnen met leren.

Wie schön! Es wird nicht mehr lange dauern, bis die Lernenden in der Gruppe „Niederländisch für Anfänger“ bereits ein einfaches Gespräch auch mit dem niederländischen Königspaar führen könnten, für den Fall, dass diese ihnen mal begegnen, zum Beispiel bei deren Skiurlaub in den Alpen. Der neue Sprachkurs ist erfolgreich gestartet. Platz ist noch für einige Lernwillige, die sich dem Kurs anschließen möchten. Neuzugänge werden noch leicht Anschluss finden. Die nächsten Termine sind am 11. und 25. 11. von 10 – 11 Uhr.



Et Sönnsche – en ons Motterschproch

(die Sonne – in der Eifeler Muttersprache, dem Ripuarisch)

Watt säht de Eefeler morjens singem Arschbackebäreppche?
(Was sagt der Eifeler seiner rundgesichtigen Frau?)

Mariesche, ich bruch en nöij Ogerbotz.
(Maria, ich benötige eine frische Unterhose)

Watt jitt et am Kressdaach zo Aifse?
(Was ißt der Eifeler zu Weihnachten?)

Am Hillischovend jitt et Äppelschlot met Wöösche.
Ävver dovüür jing et noch en de Kressmett.
(Am Heiligen Abend gibt es Kartoffelsalat mit Würstchen.
Aber vorher ging es noch in die Christmette.

Am Kressdaach deeht me Zong met Jrompere aifse.
Statt Jrompere kammer och Ääpelle sache.
(Am 1. Weihnachtstag ißt man Zunge mit Kartoffeln.
Für Kartoffeln hat der Eifeler zwei Wörter)

Watt mäht de Eefeler op de Kressdaache?
(Was macht der Eifeler an den Weihnachtstagen?)

De Eefeler mäht ne Rondjang dursch et Dörp,
besök sing Vewandte on Frönde
zom Kressboum- on Krippsche-Kicke
(Der Eifeler macht einen Rundgang durch sein Dorf,
besucht seine Verwandten und Freunde
und besichtigt Weihnachtsbäume und Krippen.)

Watt kunnt me an de Kressbäum senn?
Was konnte man an den Weihnachtsbäumen sehen?
Do dähten Kuuchele on Schnuppess hänge.
(Da hingen Kugeln und gefüllte Süßigkeiten)



Liebe Mitglieder



auf diesem Weg möchte ich mich als Schatzmeisterin an Euch (einige wenige) wenden und Euch bitten, den Beitrag oder Restbeitrag für 2024 zu überweisen oder im Büro zu zahlen. Ab Mitte November werde ich Mahnungen verschicken (sehr ungerne), also könntet Ihr diese noch verhindern. Außerdem habe ich die Bitte, Beiträge für 2025 erst ab Januar zu überweisen; das macht mir meine Arbeit als ehrenamtliche Schatzmeisterin leichter. Danke! Erika Köllmann

Die Redaktion korrigiert

einen Beitrag aus dem Divertissementchen vom Oktober 2024:

„1) Goldene Hochzeit – die zweite“

In der Sonne Oktober 2024 wird berichtet, dass Karin Olschewski vom Vorstand zu ihrer Goldenen Hochzeit einen großen Blumenstrauß erhalten hat. Das ist falsch. Richtig ist, dass sie die Blumen nicht vom Vorstand erhalten hat, sondern vom Festausschuss, dessen Leiterin sie ist. Anny Hasselbach hat ihn überreicht.

Der Vorstand wäre auch überfordert, diese Aufgabe noch zu übernehmen. Das kann viel besser in der Verantwortung der Gruppen sein und bleiben. Sollte die Sonne informiert werden, berichtet sie gerne über solche Ereignisse. Dasselbe gilt auch, wenn ein Gruppenmitglied verstirbt. Auf Wunsch einer Gruppe erinnert die Sonne in einem Artikel selbstverständlich an das verstorbene Mitglied.



Im Lesecafé: Verdirbt Geld den Charakter?

Eine Mittelschichtfamilie mit hohem moralischen Anspruch kommt zu plötzlichem Reichtum.

Georg M. Oswald erzählt in seinem Buch „In unseren Kreisen“ die Geschichte einer Familie in einer Lebensphase, in der ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt wird. Sie erben eine Villa im vornehmen



Philosophenviertel und dazu einige Millionen in bar. Ob der Reichtum den Charakter der Familie Sandmann verdorben hat, kann man nach der Lektüre noch nicht beantworten. Wohl aber, dass man seine Einstellungen und Überzeugungen an die neue Umgebung und die neuen Nachbarn anpasst. Die Sandmanns werden von Großstadt-Hipstern zu Großbürgern. In ihrem alten Umfeld kauften sie lokal und fair, lebten möglichst vegan und nachhaltig, ohne dabei die eigene Komfortzone zu verlassen, und fühlten sich moralisch überlegen, das Geld nicht alles war. Dazu gehörte ein achtsamer, sorgfältiger und auch geschlechtersensibler Sprachgebrauch, fair gehandelter Kaffee, Mülltrennung, Verzicht auf Fleisch, und wenn das nicht möglich war, wenigstens solches vom Biometzger, keine Billigklamotten, keine oder doch so wenig wie möglich Flugreisen, und so weiter. All das lassen sie hinter sich. Sie passen sich der Welt der Reichen schnell an. Sie merken, welche Möglichkeiten der Besitz von Geld eröffnet, und leben nach einigen Wochen so, wie die reichen Leute ringsum. Das Buch endet mit dem Satz: Wir sind angekommen.

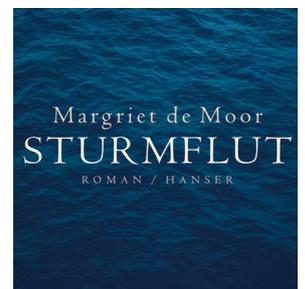


Im Gesprächskreis war das Buch umstritten. Einige waren vom Buch enttäuscht und vermissten eine richtige Handlung und Spannung. Die handelnden Personen seien nur klischeehaft und holzschnittartig beschrieben. Andere lobten das Buch. Auch die Fragestellung (siehe Überschrift) fanden sie interessant. Sie fanden auch, dass der Autor die inneren Konflikte der plötzlich reichen Familie treffend beschrieben hat. Auch beide Subkulturen, auf der einen Seite die Welt der Aufgeklärten und Gebildeten mit moralischem Anspruch und auf der anderen Seite die Welt der reichen Großbürger habe der Autor in überzeugender Manier beschrieben.

Im nächsten Lesecafé am 22. November wird über das Buch „**Der Fall Collini**“ von **Ferdinand von Schirach** gesprochen werden. Ein alter Mann ermordet einen alten Mann. Warum? Von

Schirach erzählt die Hintergründe wie gewohnt sehr unterhaltsam und spannend. Im dann folgenden Lesecafé steht das Buch „**Sturmflut**“ von **Margrit de Moor** im Mittelpunkt. In den 50er Jahren überflutet die Nordsee Teile von Holland.

(Leider ist die Gruppe zurzeit besetzt und kann keine neuen Interessenten mehr aufnehmen.)



Vereins-Divertissementchen

a) unerwartete Einnahmen

Seit einigen Tagen füllt sich unser Vereinskonto mit Überweisungen. Die Summe, die sich dabei ergeben hat, ist nicht unerheblich. Des Rätsels Lösung: eine Todesanzeige im letzten „Blickpunkt“, in der eine Familie um Ilse van Meenen trauert, die mit 100 Jahren verstorben ist. Unser Verein schließt sich der Trauer der Familie an. In der Anzeige wird um eine Zuwendung an den „Verein Älterwerden in Euskirchen“ gebeten. Nähere Informationen werden in der nächsten **Sonne** zu lesen sein.

b) Austausch der Leuchtmittel

In den nächsten Wochen werden die meisten Leuchtmittel in unseren Räumen durch energiesparende Leuchtmittel ersetzt. Wir bekommen sie von der Euskirchener Firma „Firmenich“. Dafür werden wir 1500 Euro ausgeben müssen. Die Leuchtmittel werden durch 1000 Euro aus der NRW-Landeskasse und 300 Euro aus Spenden finanziert werden. Vielleicht werden sich für die restlichen 200 Euro noch Spender finden. Auch Kleinspenden sind willkommen. Einige Leser*innen werden denken, der Verein werde gierig, da er in diesem Kalenderjahr bereits viel zusätzliches Geld eingenommen hat.

c) Rücklagen

Gier spielt bei der Bitte um Spenden keine Rolle. Erinnerung sei daran, dass der Verein im letzten Jahr ein Minus hatte. Außerdem stehen die Einnahmen durch die Mitgliedsbeiträge immer auf wackligen Füßen, und man weiß nicht, wie sich Miete und Nebenkosten entwickeln. Die Hauptaufgabe des Vorstands ist es, die Finanzierung unserer Räumlichkeiten zu sichern. Davon hängt die Existenz unseres Vereins ab. Um dies zu gewährleisten, ist eine ausreichende Rücklage notwendig. Die brauchen wir z.B. auch für anfallende notwendige Renovierungen, Möblierungen und Ausstattungen. Was auch verhindert werden soll, ist eine Erhöhung unseres Mitgliedsbeitrags. Der Beitritt zu unserem Verein soll auch für Einkommensschwache möglich bleiben.

d) 1) Theater / 2) Plätzchenbacken / 3) Busfahrt nach Düsseldorf / 4) Sylvester / 5) Adventsfeiern

Für alle Termine hängen Listen aus, in die man sich eintragen kann.

1) Die Liste für das **Theater** ist schon gut gefüllt.

2) Das gilt auch für die **Busfahrt**-Liste.; Infos am Infobrett – das Wichtigste aber auch hier:

Abfahrt: 4.12. - 10 Uhr, Rückkehr ca. 19:30; Preis: 30 Euro-im Büro zu entrichten; Anmeldeschluss:

27. 11.; gemeinsames Mittagessen geplant; bei Fragen: Karin Olschewski – Tel.: +0176 215 649 24
 3) Für das **Plätzchenbacken** werden noch Teilnehmer*innen gesucht. Eintragungen in die Liste nicht vergessen.

4) Gemeinsam statt einsam: **Sylvester** im Verein – Eine Teilnehmer*innen-Liste + Informationen werden bald auf der Infotafel veröffentlicht. Am 24. 12. um 24 Uhr wird unser Verein 30 Jahre alt. Wird es deshalb vielleicht ein Feuerwerk geben? Oder etwas anderes Schönes?

5) Das gilt auch für die beiden **Adventsfeiern** am Samstag, den 7. 12. und Sonntag, den 8. 12., 15 Uhr. Listeneinträge also nicht vergessen.

e) **Wanderzirkus**: Immer wieder ein Vergnügen!!! -



Bilderklärung der Reihe nach. Oben und unten

Wanderer, darauf wartend, dass es endlich losgeht – Bruder-Klaus-Kapelle – Schloss Wachendorf – Wanderzirkus: die Gruppe – Eifelblick – Astro-Peiler Stockert – Wanderzirkus von hinten – Wanderzirkus bei gemütlicher Rast



f) Auch unsere



waren gut gelaunt wieder im Gelände unterwegs.



Unsere Schnecken: langsam, aber attraktiv!

g) Unser Mitglied Dorle Wiggert hatte **gemeinsame Konzertbesuche** angeregt. Wer sich dafür interessiert, sollte regelmäßig auf unserer Infotafel nachschauen, um zu erfahren, welche Konzert-Vorschläge es gibt, und sein Interesse an einer Veranstaltung auf der Tafel dokumentieren. Dorle, Wiggert, die gemeinsame Konzertbesuche angeregt hat, kann das Organisatorische nicht übernehmen. Vielleicht haben jemand anderes oder auch zwei Lust dazu, etwas Arbeit darein zu stecken. Meldet euch im Büro.

h) **wichtiger neuer Termin:** Die sich entwickelnde **Umweltgruppe** trifft sich am kommenden Montag um 15 Uhr.



i) Die **Sitztanzgruppe „Harlekin“** beklagt den Tod von **Adelheid Buckert**. Adelheid ist an einem Dienstagnachmittag im Oktober verstorben, ausgerechnet zur der Zeit, als auch die Sitztanzgruppe sich getroffen hatte. Adelheid hat im Februar mit der Gruppe ihren 96. Geburtstag gefeiert. Noch im September war sie beim Sitztanz dabei und hat sogar bei der Sitzgymnastik mitgemacht. Die Tanzgruppe „Dosado“ hat sich mehrere Male in ihrem wunderschönen Garten in Rheder getroffen. Adelheid war nicht nur eines der ältesten Mitglieder, sondern auch seit 1995, dem Gründungsjahr unseres Vereins, bei „Älterwerden“ aktiv. Der Gruppe „Harlekin“ wird ihre selbstbewusste und offene Art fehlen. Bis zuletzt ließ sie sich nicht unterkriegen.

Ein Widerspruch in sich oder gar ein Wunder?

Senior*innen im Verein, die lieber schweigen als reden.

Wo gibt es sowas? In den Meditationsstunden.

Über ein Jahr der Meditierens in unserem Verein



Seit über einem Jahr bewegt sich der Schreiber dieses Artikels in der Welt der Meditation. Zu verdanken hat er das einem damals neuen Mitglied, das nicht nur über die Fähigkeiten verfügt, Neulingen die Tür zum Meditieren zu öffnen, sondern auch über eine langjährige Erfahrung und eine profunde Ausbildung.



Zudem spürt man, dass Willy mit viel Begeisterung und Herzblut dabei ist. Mit Senior*innen zu meditieren war allerdings für ihn Neuland, denn dazu gehören auch Menschen, die Einschränkungen durch chronische oder zeitweilige Erkrankungen haben. Für sie muss der Meditationslehrer ein Gespür entwickeln und seine Meditationsstunden anpassen. Dass das gut gelungen ist, zeigt das steigende Interesse an den Übungsstunden.

Ich bin sehr froh, dass ich den Weg zur Meditation so spät in meinem Leben noch gefunden habe. Ich brauchte den Weg noch nicht einmal zu suchen. Im Gegenteil, er hat mich gefunden: dadurch, dass jemand in den Verein kam, der uns auf ihn brachte. Das ist etwas, was unseren Verein auszeichnet: Man lernt Neues kennen.

Nach über einem Jahr des Meditierens frage ich mich: Was hat sich bei dir getan? Meine Gedanken dazu: Mit der Meditation zu beginnen, heißt, sich in Geduld zu fassen; der Weg zum erfolgreichen Meditieren ist länger als ein Marathonlauf, kein 100 Metersprint. Man braucht nicht die Leistung des Sprinters Usain Bolt, sondern die der äthiopischen oder kenianischen Langstreckenläufer. Aber schnell spürt man erste Fortschritte. So fällt es bald leichter, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, sich nicht mehr ablenken zu lassen und im Alltag die Ruhe zu bewahren. Eine wichtige Rolle beim Meditieren spielt das bessere Atmen, eine entscheidenden Voraussetzung für mehr Ruhe im Kopf. Deshalb steht der Atem häufig im Mittelpunkt.

der Meditationsübungen. Man kommt während der Übungen immer zum Atmen zurück. Das bessere Atmen ist kein Selbstläufer. Man muss es erlernen. Erst heute habe ich gelesen, dass es einem berühmten Schauspieler nur durch regelmäßige Atemübungen vor seinen Bühnenauftritten möglich wurde, überhaupt zu schauspielern. Im Moment übe ich zuhause ein besseres Atmen. Im Alltag instinktiv ruhig und entspannend zu atmen, ist schwieriger, als man denkt. Macht man dabei Fortschritte, kann man seine Gedanken-Affen, die im Gehirn ungehindert hin und her toben und machen, was sie wollen, besser unter Kontrolle bringen. Vielleicht werden aus den tobenden Gehirnanaffen eines Tages sogar



(2 Texte, von Willy Mahr ausgesucht)

Atem – Eine direkte Erfahrung

Die eigene direkte Erfahrung des Atems sollte immer im Zentrum stehen, wie folgende Zen-Geschichte sehr eindringlich und direkt deutlich macht.



Ein Schüler kommt zum Meister und sagt: „Es langweilt mich sehr, immer nur meinen Atem zu spüren, der ein- und ausgeht. Hast du nicht eine Meditation, die spannender ist?“

Der Zen-Meister antwortete: „Ja. Du bist jetzt bereit für eine größere Lehre. Folge mir.“ Damit führte der Meister den Schüler in einen Innenhof, in dem ein großes Fass mit Wasser stand.

„Schau in das Fass“, sagte der Meister.

Als der Schüler sich vorbeugte und hineinschaute, stieß der Zen-Meister plötzlich den Kopf des Schülers ins Wasser.

Der Meister war sehr stark und konnte den Schüler eine ganze Weile unter Wasser halten, obwohl der Schüler sich verzweifelt wehrte. Schließlich ließ der Meister den Schüler nach Luft schnappen, und als der Schüler nach Luft rang, fragte der Meister: „Also... ist der Atem langweilig?“

Eine Geschichte zum Atem aus den Upanishaden, einer Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus.



Die Sinne sitzen zusammen und streiten, wer am wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase und der Atem können sich nicht einigen. Sie beschließen also, dass jeder Sinn für eine Zeit lang auf Reisen gehen muss, und in seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, wie es sich so lebt. Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit fort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit. Als letztes geht der Atem fort, aber noch bevor er weit kommt, geht es den anderen sehr schlecht, sie gehen fast zugrunde und rufen dem Atem nach «Komm zurück, bitte komm zurück, ohne Dich geht gar nichts“.

Aus der Arbeit des Vorstands- Seine Oktobersitzung



a) Austausch der Leuchtmittel: der Brief mit der Zusage einer Unterstützung durch das Land NRW ist eingetroffen. Auch das Geld ist bereits auf dem Konto. Es wurde angeregt, sich an die Euskirchener Firma „Firmenich“ zu wenden.

b) Die Steuererklärung ist an das Finanzamt gegangen.

c) Wer eine Spendenquittung benötigt, soll sich an unsere Schatzmeisterin wenden.

d) Der „Notartermin“ hat endlich stattgefunden. Der Vorstand kann

bald vollumfänglich rechtlich handeln. Der Verein verfügt über eine „Eiserne Reserve“ von 6000 Euro. Sie wird auf einem „Festgeldkonto“ angelegt.

e) Der Verein erhält bald einen neuen glasfaserfähigen Router.

f) Der Verein sollte sich einen neuen PC leisten; die „Geschwindigkeit“ unseres PC ist fürchterlich. Er ist unsere Büroschnecke (die Red). Es sollte auch überlegt werden, eine Lizenz für „Microsoft 365 single“ zu erwerben; für 63,07 € pro Jahr hätte der Verein immer die neuesten Versionen von Word, Excel, Powerpoint und Outlook (mail-Programm).

- g) Die **Reparatur der Dachrinne** ist noch nicht erfolgt. Marie-Luise Dietrich, unsere Vorsitzende, soll eine nachdrückliche Mail an die Hausverwaltung schicken.
- h) Auf der **Beitrittserklärung** soll das Wort „freiwillig“ gestrichen werden. Der Verein braucht die entsprechenden Daten, um besser mit seinen Mitgliedern kommunizieren zu können.
- i) Neue Mitglieder sollten auch darüber informiert werden, welche Gruppen im Moment die **Teilnehmerhöchstzahl** erreicht haben und deswegen „geschlossen“ sind.
- j) Ein **Treffen aller Bürokräfte** einschließlich der Vertreter*innen ist dringend notwendig, um die Arbeit und Aufgaben im Büro abzusprechen und zu verbessern. (E.Köllmann/RW)



**Was
Johann Wolfgang von Goethe,
der Meister aller Meister, über die Sonne sagte:**

Wo wir uns der Sonne freuen,
Sind wir jede Sorge los.
Dass wir uns in ihr zerstreuen,
Darum ist die Welt so groß.



IMPRESSUM: Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen, Öffnungszeiten Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; Telefon: 02251/73085
der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.
Mail: aelterwerden-eu@freenet.de, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de,
Bank: KSK-Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110, IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35,
Bic: WELADED1EUS. Der Jahresbeitrag beträgt 8 Euro im Monat; das sind 96 Euro im Jahr.
Redaktion: Reiner Winkin-viSdP, Petra Macherey-Pfahl (zuständig für das Schaufenster) und der Vereinsvorstand; die nächste Sonne erscheint voraussichtlich am 1.Dezember 2024.

**Friedrich Hebbel
Herbstbild**

Dies ist ein Herbsttag wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum.
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält.
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.