

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füelhorn

2016/4

Stadt Soest - Seniorenbüro



**Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger



Wenn Sie nun die vierte und letzte Ausgabe des „Füllhorn“ in diesem Jahr in den Händen halten, befinden wir uns auch in Soest mitten in der Vorweihnachtszeit.

Die Adventswochen sind in vielerlei Hinsicht etwas ganz Besonderes im Jahresverlauf. Die Menschen erwarten den Heiligen Abend und die Weihnachtstage. Viele wünschen sich besinnliche Stunden schon im Advent.

Andererseits erleben wir gerade in diesen Wochen Stress und Druck aufgrund vieler Termine und der Vorbereitung der Festtage. Ich hoffe deshalb, dass Sie bei der Lektüre dieser „Füllhorn“-Ausgabe eine Zeit der Ruhe und Entspannung finden.

Das Redaktionsteam hat Ihnen unterhaltsame Beiträge, aber auch viel Informatives für die folgenden Seiten zusammengestellt. Für diese Arbeit danke ich allen Beteiligten herzlich. Wie immer handelt es sich um das Ergebnis ehrenamtlichen Engagements, über das sich alle Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt freuen dürfen.

Die Seniorenarbeit in Soest stützt sich aber auf viele weitere tatkräftige Helferinnen und Helfer. Besonders erwähnen

möchte ich bei dieser Gelegenheit den Seniorenbeirat. Dessen Mitglieder setzen sich kontinuierlich für die Belange der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger ein. Sie erheben im Interesse der Senioren ihre Stimme, bieten aber darüber hinaus regelmäßig Veranstaltungen und Unternehmungen an.

Im kommenden Jahr neigt sich nun die Wahlperiode des aktuellen Gremiums dem Ende zu. Zum Jahreswechsel 2017/2018 wird der Seniorenbeirat neu gewählt.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, Zeit und Lust, sich künftig im Seniorenbeirat zu engagieren? Ich möchte Sie dazu ermutigen, diese Chance auf ein aktives Mitwirken in unserer Stadt zu nutzen. Informationen über die Wahlmodalitäten erhalten Sie schon jetzt im Seniorenbüro im Rathaus. In der nächsten Ausgabe des „Füllhorn“ werden Sie zudem weitere Informationen zum Seniorenbeirat finden.

Hinweisen möchte ich auf eine weitere Publikation der Stadt Soest für die Seniorinnen und Senioren:

Der Wegweiser *„Älter werden in Soest“* wird noch in diesem Jahr erscheinen und wie seine Vorgänger-Ausgaben viel Lesestoff zu zahlreichen Lebensbereichen bieten – in aktualisierter Fassung und mit viel praktischem Alltagsnutzen.

Selbstverständlich laufen auch schon die Vorbereitungen für die beliebten Halbtagsausflüge und Seniorenveranstaltungen des nächsten Jahres.

Für Sie persönlich, für Ihre Familien und Freunde wünsche ich Ihnen zu nächst jedoch eine besinnliche Adventszeit, erfüllte Weihnachtsfeiertage sowie alles Gute für das Jahr 2017!

**Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister der Stadt Soest**

Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Das Weihnachtshäuschen	Heinz-Georg Scholten	4
Information	Das Jägerken von Soest	H.-Werner Gierhake	5
	Soester Jahreszeiten	Rainer Garz	10
	Was machen die „grünen Damen“?	Ursula Weihs	25
	Füllhorn überall	Ludmilla Dümichen	27
	Erkältungssaison	Hubert Mues	38
	Das Selfie-Phänomen	Hety Büchte	43
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	46
	Seniorenkino im Alten Schlachthof		48
Kultur	Dilldappe	Inge Möllenhoff	16
	J. Sorolla – Spanischer Maler des Lichts	Dr. Wilfried Huck	21
	Russische Weihnachten	Ludmilla Dümichen	28
	O du fröhliche, o, du selige. .	Gisela Scharnowski	33
	Licht im Advent	Wolf Kalipp	34
	Neujahrslied aus Kärnten		36
	Gottes Häuser: St. Agatha Wiggeringhausen	Hannelore Johänning	39
Unterhaltung	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	7
	Das Christkind und die Hirten	Jupp Balkenhol	9
	Am Weihnachtsbaume	Doris Ittermann	11
	Die kleinen Freuden des Lebens	Rudolf Köster	13
	Das Mädchen auf dem Eis	Christa Sanavia	19
	Lichtblicke im Novembergrau	Doris Ittermann	23
	Spiegel-Reflex	Hannelore Johänning	31
	Kinder wissen Bescheid . . .	Rudolf Köster	35
	So war das damals . . .	Heidelinde Briedigkeit	37
	Rätselauflösung		49
	Raten Sie mal . . .	H.-Werner Gierhake	50
	Hier lacht das Füllhorn	G. Marske / R. Garz	51
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Anja Lehnert	44

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

Rathausstraße 15 neben der Post Telefon 0 29 21 / 1 20 39

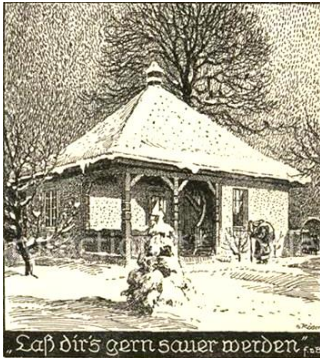
Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

Das Weihnachtshäuschen

Verborgen unter Bäumen und Büschen stand in Bethel das Weihnachtshäuschen. Es war ein niedriger Bau mit überdachter Eingangstür und drei hohen Räumen mit Nebenkammern. Hier arbeitete Tante Frieda, eine Schwester von



Pastor Fritz von Bodelschwingh, dem Leiter der Anstalt. Ihre Aufgabe war es, das Weihnachtsfest für die epileptisch kranken Kinder vorzubereiten.

Das ganze Jahr über trafen Pakete mit gut erhaltenem Spielzeug ein, vor allem in den Jahren nach dem Krieg. Manchmal durften wir Nachbarskinder helfen. Wir sortierten Buntstifte und legten andere schöne Sachen auf die langen Tische, die dann von Tante Frieda in die hohen Regale eingeordnet wurden. Im November und Dezember erschienen die Hauseltern, welche die Häuser leiteten, und suchten passende Geschenke für ihre Schützlinge aus. Pastor Fritz erzählte einmal, wie er einen Weihnachtsabend im Haus Mamre, dem Haus für kranke Jungen, erlebt hatte. Inmitten des fröhlichen Stimmengewirrs habe ein etwa zehnjähriger Junge gestanden, der auf einer Mundharmonika spielte, das Instrument immer wieder absetzte, angestrengt in den Saal lauschte und dann leise sagte: „Keiner hat eine.“ Er meinte, keiner sonst habe eine Mundharmonika geschenkt bekommen, nur er! Sein Gesicht sei vor Freude verklärt gewesen. Nur er! Was für eine Ehrung!

Was für einen Weg hatte die kleine Gabe genommen und welche Freude habe sie ausgelöst!

Über dem Eingang des Weihnachtshäuschens stand außen eine seltsame Überschrift, von Pastor von Bodelschwingh veranlasst: „Lass dir's gern sauer werden!“ Lange habe ich an dem Satz herumgerätselt. Ausgerechnet hier, wo die Weihnachtsfreude vorbereitet wurde? Im vergangenen Jahr 2015 besuchte ich kurz vor Weihnachten einen alten, alleinlebenden Herrn. Telefonisch war der Besuch vorher vereinbart worden. Er hatte sich sehr gefreut und sagte mir, dass er morgens froh gestimmt aufgewacht sei: Heute bekomme ich Besuch! Ich muss gestehen, dass mir der lange Weg zu ihm wegen meiner Beinbeschwerden schwer geworden war. Aber dann fiel mir das Wort vom Weihnachtshäuschen wieder ein: „Lass dir's gern sauer werden!“

Ob Freude manchmal durchs Leid gehen muss?

Die Weihnachtsfreude, die der Engel verkündet: „Siehe, ich verkündige Euch große Freude!“ (Lukas 2, 10) musste erst durch das bittere Leiden Jesu gehen, bis sie sich über die Christenheit ausbreiten konnte. Krippe und Kreuz gehören zusammen. Pastor von Bodelschwingh hat davon gewusst. Das in Bethel versammelte Leid vieler Kranker führte erstaunlicherweise zu vielen Festen der Freude, wie ich es woanders nicht erlebt habe. „Die Kranken sind unsere Professoren“, sagte Pastor von Bodelschwingh.

Wenn Sie, lieber Leser, es schwer haben und sich keine rechte Weihnachtsfreude einstellen möchte, dann überlegen Sie, ob Sie nicht wegen oder trotz ihres Leids jemandem eine Freude machen können.

„Es sind Ströme, die zurück fließen“, sagte Bodelschwingh.

Ein frohes Weihnachtsfest wünscht Ihnen

Ihr Pastor Heinz-Georg Scholten



Das Jägerken unterwegs in der Stadt...

Unter dieser Überschrift wird über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher andere Erfahrungen hat als wir, bekommt manches plötzlich eine neue Qualität. Wir wünschen uns, dass der Zeuge hilft, unsere Welt zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen.

Füllhorn: „Hast Du das gesehen, Jägerken? Der Soester Kunst-

verein hat im Museum Wilhelm Morgner Anfang Oktober einen „Simplizissimus Preis“ an Gisela Pommerenke vergeben.“

Jägerken: „Ja. Ich – Simplizius Simplizissimus, in Soest und Umgebung „dat Jägerken von Soest“ genannt, fühle mich geehrt. Ich sehe nur keinen Zusammenhang mit meiner Person. Wie komme ich zu der Ehre? Wenn’s ein Literaturpreis für den unterhaltsamsten Roman wäre, verstünde ich das eher.“

Füllhorn: „Das ist aber doch logisch. Du bist für uns Soester inzwischen zur Idealfigur schlechthin geworden. So wie Du möchte jeder von uns sein: tüchtig, fantasievoll, reich, jung und gesund. Deshalb ist es folgerichtig, dass ein Kunstpreis, der in unserem Namen vergeben wird, Deinen Namen trägt. Wie gefällt Dir denn das Kunstwerk, das mit dem Preis ausgezeichnet wurde?“

Jägerken: „Auch zu meiner Zeit haben die Künstler ihre Werke aus Dingen komponiert, die jedermann kannte oder sich vorstellen konnte. Man verstand als Betrachter sehr schnell, zu welchem Zweck der Auftraggeber es bestellt hatte oder was der Künstler ausdrücken wollte. Genau da knüpft dieses Werk an.“

Füllhorn: „Kannst Du das etwas genauer beschreiben?“

Jägerken: „Wir sehen eine Frau mit ihren Kindern mit leeren Gesichtern vor den Ruinen einer Stadt, Flüchtlinge. Die Komposition appelliert an



unser Mitgefühl. Das ist wie damals während der Kriegs- und Nachkriegszeiten vor 370 Jahren. Da kommt für mich mit der Erinnerung das Grauen zurück. Damals gab es im Land viele Heimatlose, viel mehr als heute: Flüchtlinge aus verwüsteten Landstrichen, verwundete und ausgemusterte Soldaten. Die sahen noch elender aus, als von Frau Pommerenke dargestellt.

Ähnlich wie heute gab es auch damals Vorbehalte gegen die Fremden, weil die Einheimischen nach 30 Jahren Krieg selbst bitterarm waren und nichts zum Teilen hatten. Das ist jetzt und hier kein reales Problem.“

Füllhorn: „In Soest warst Du während des Großen Krieges in den Jahren 1636 und 1637. Wie sah es damals hier aus, wie lebte man hier?“

Jägerken: „Es war Krieg seit mehr als 25 Jahren. Der Krieg hatte für Soest und die Börde schon 1610 be-

gonnen, als der Herzog von Kleve kinderlos gestorben war und verschiedene Parteien um die Erbfolge stritten. Am 8. April 1616 war Soest zum ersten Mal in seiner Geschichte von feindlichen Truppen erobert worden. Als ich hierherkam, hatte sich das weitere fünfmal wiederholt; jedes Mal mit Beschießungen, Brand, Plünderungen und Einquartierungen. Die Stadt sah trostlos aus! Die Bewohner hungerten und froren. Auch wir Soldaten hatten nur ein schlechtes Quartier. Aber wir hatten Waffen und nahmen uns, was wir brauchten. Die anderen waren rechtlos. In meinen Romanen habe ich beschrieben, dass es mir gut ging, aber das stimmt nicht. Vorher ging es mir sehr schlecht. Hier ging es mir nicht wirklich gut, aber besser als vorher. Es waren harte Zeiten für alle. Ich habe das beschönigt und meine Träume vom üppigen Leben als Realität beschrieben, damit die Leser ihren Spaß hatten. Die wollten 30 Jahre später nicht pausenlos an Hunger und Elend der Kriegszeit erinnert werden.“

Füllhorn: „Wie sah das denn dort aus, wo heute das Museum Wilhelm Morgner steht?“

Jägerken: „Das weiß ich gar nicht mehr genau. Ich weiß nur noch, dass der Dom nebenan fast genau so aussah wie heute. Klar, die Fenster und das Dach waren nicht so proper in Ordnung und die Straßen und Plätze ringsum schon gar nicht. Das Gelände gehörte zum Stiftsbereich, zum Dom, und kam erst nach 1800 in anderes Eigentum. Die Häuser waren uralt und durch den Krieg ruiniert. Sie wurden später alle neu erbaut. Früher müssen sie sehr schön gewesen sein. Aber damals im Krieg waren sie böse herunterge-

kommen. Der Krieg ernährte den Krieg. Die Soldaten bedienten sich aus dem Land. Die Feldherren bereicherten sich schamlos, sie erpressten Geld, Pferde und Fuhrwerke, Kleidung und Nahrung und drohten mit Brandschatzung und Plünderung, wenn Städte nicht zahlen konnten. Soest hat in dieser langen Kriegszeit seinen vormaligen Reichtum verloren und nie wieder die alte Bedeutung erlangt. Soest wurde eine arme kleine Ackerbürgerstadt. Ihre Bewohner dachten an das Überleben, an das Heute, nicht an das Morgen oder gar Übermorgen; es war trostlos.

Füllhorn: „Gibt es denn gar nichts Positives aus dieser Zeit zu berichten?“

Jägerken: „Nein. Allerdings haben die klein gewordene Einwohnerzahl und die Armut verhindert, dass die alten romanischen und gotischen Kirchen in den folgenden hundert Jahren barock umgebaut wurden, wie das in vielen Städten in Deutschland geschah. Es fehlte das Geld und war auch nicht nötig. Mancher Soester schämte sich damals, weil es in der Stadt keine neuen Kirchen im Stil der Zeit gab.“

Füllhorn: „Den Leiden der Soester und ihrer Armut im 30-jährigen Krieg und danach verdanken wir also, dass unsere Kirchen erhalten blieben?“

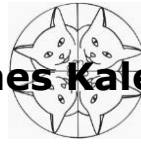
Jägerken: „So sehe ich das. Heute seid ihr stolz auf eure Kirchen, weil sie von altem Reichtum und alter Bedeutung eurer Stadt erzählen. So ändern sich die Zeiten.“

Hans-Werner Gierhake



Rudolf Köster

Mein simplosophisches Kaleidoskop



(Illustration: Rainer Garz)

Das Leben ist viel interessanter als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache entpuppt sich als Weisheit von philosophischem Rang.

Zum Jahresende liegt es nahe, hier dieses Mal auf das Essen und Trinken zu schauen, auf jene Tätigkeiten, die nicht zuletzt dazu beitragen, dass wir in dieser Zeit des Jahres von „Festtagen“ sprechen. Und nicht umsonst lauten viele der guten Vorsätze für das neue Jahr: „Ab dem 1. Januar ist Schluss mit der Völlerei!“ Zähneknirschend unterzieht man sich strengen Diäten oder belegt Kurse im Fitnessstudio – zumindest nimmt man sich das vor.

Aber auch ansonsten ist der Verzehr von Nahrung und Genussmitteln ebenso einer kritischen Betrachtung wert, wie es die Auswirkungen einer individuell mitunter sehr uneinheitlich ausgeprägten Esskultur sind.

Doch zuerst einmal sei der Blick direkt auf die Zeit um die Jahreswende gerichtet:

Einerseits auf die:

Weihnachtsstimmung

*Wenn die Gans im Ofen schmurgelt
und Opa schon mit Glühwein gurgelt,
dann wird der Abend sicher nett
nach dem Motto: Frohes **Fett!***

Und andererseits auf einen guten Brauch zum Jahreswechsel:

Löblicher Vorsatz

*Diesmal nehme ich mir für
das neue Jahr, das vor der Tür
bei mir erwartungsträchtig steht,
mal etwas vor, das wirklich geht:
Ich werde, darauf könnt ihr bauen,
beim Fernseh'n mir mehr **Sport** anschauen!*

Nach diesem jahreszeitlich bedingten Blick durch mein simplosophisches Kaleidoskop nun zu weiteren Erkenntnissen um das Essen und Trinken:

Alles statt Nichts

Die Schreibung macht den Unterschied:

*Als meine Frau mir unlängst riet,
es wäre wirklich an der Zeit
für eine **Nulldiät** zu zweit,
hab' ich mich gar nicht erst gewehrt
und mach' seitdem ganz unbeschwert
streng orthografisch, was sie rät:
Ich halte eisern **null Diät!***



Null Diät kann ich ein Leben lang gut durchhalten!

Linguistisches Federlesen



Wenn Römer einmal wohlgenut
mehr zu sich nahmen als es gut
für sie an Essen und an Wein
bei Orgien und Sauferei'n,
dann kitzelten am Zäpfchen sich
die Feiernden mit sanftem Strich
per eingeführter **Pfauenfeder**,
und „upps“ – erneut war man jedweder
genießerischer Wollust offen,
konnt' wieder auf die Feder hoffen,
die, wenn man es nicht besser wüsste,
doch **Reihfeder** heißen müsste!

Riskante Werbung

Ob manche Wirte wohl vergessen,
wenn sie auf die Karte schreiben:
„Hier kann man wie bei Muttern essen!“,
dass so sie manchen Gast vertreiben?

Abgebrüht

Wenn so ein echter Menschenfresser
(mit Lendenschurz und Speer und Messer)
von einem **Menschenauflauf** hört,
wird er, auch wenn es uns verstört,
darin ganz and'ren Sinn entdecken
und sich schon mal die Lippen lecken!

Tierliebe

Ich liebe Tiere ungemein,
ganz ohne deren Schutzverein,
denn diese Liebe – muss ich sagen –
die geht vor allem durch den Magen



Zu feine Küche

Unlängst ging ich hoffnungsfroh
zum Abendessen ins Bistro.
Bevor ich die Bestellung starte,
greife ich zur Speisekarte,
voll Appetit und leer im Magen.
Doch was soll ich dazu sagen:

Räucherlachs gibt's hier auf Toast,
ist der Koch denn noch bei Trost?
Wachteleier auf Spinat!
Nein, da geh ich in der Tat
lieber in den Rathauskeller,
dort gibt's wenigstens noch Teller!



Wirtschaftslehre

Erst ist es nur ein **Kneipenbummel**,
ganz ohne Hektik, ohne Rummel
und harmlos, wie schon oft gehabt,
bis dann die Stimmung überschwappt!
Sie treibt uns fort, von Bar zu Bar:
und uns letztendlich dann sogar
– der Alkohol führt die Regie –
in die **Lokalanästhesie!**

Das Christkind und die Hirten

Der alte plattdeutsche Pastor und seine Weihnachtspredigt: Das Christkind ist zuerst für die kleinen Leute auf die Welt gekommen. Es waren die Hirten auf dem Feld bei ihren Schafen, die das Christkind zuerst gesehen haben.

„Advent, dat ies de schoinste Tuit - dao ies dat Chriskind nit mähr wuit!“ Dai aolle Pastöer an der Mihne - dat was en gräoten Frönd van der laiwen plattduitsken Spraoke. Wann dai goistlicke Här op me Priäkstauhl stond un was amme priäken van buowen dahl, dann was wat loss in der Kiärke - dann wäören de Luie amme loggen.

Dai aolle Pastöer dai kannte sick iut imme Evangelium - un hai was gaß wahne fűr dai kleinen Luie! Amme Wuihnachtsfuierdage dao harre dann vamme Chriskinneken priäket, biu dat daomaols op de Welt kuemmen ies: „Maria un Jäsoip dai harren ne lange, schwaore Reise ächter sick - met me Iesel van Nazareth üöwer alle Biärge - un dao hät se in Bethlehem an alle Hiusdüören kloppet un hät ne Herberge socht fűr de Nacht.

Bit in de Aowendstunden harren se keine Bluiwe funnen. Wat wollen se maken? Dao hiät Maria dat Chriskinneken imme Schaopstalle op de Welt bracht - hiät dat kleine Jüngesken wickelt un imme Pucke oppet Sträoh in de Krüwwe lagt. Christus, dai de ganze Welt in Hännen hält, dai kam gaß arme op de Welt - säo arme ä sūs kein Kinneken.

De oisten aower, dai in der Hilligen Nacht dat Christuskind saihen hät, dat wäören dai Schööpers. Faots in der oisten Stunne sind dai Hirten met daobui wiäst - hät sick wünnert un kämen iut me Staunen nit riut üöwer dat „Gloria“ un diän hiemmsken Gesang van diän Engelkes - un üöwer dat, wat in iährem Schaopstalle passoiert was...

In der Biewel dao stoiht aower: Dai Hilligen Drei Kuenige dai sind ois viell läter dao wiäst un harren et gar nit säo lichte, daohenne te kuemmen. Wiäkenlang sind se unnerwiäges wiäst - op puckeligen Wiägen un düör diän hoiten Wüstensand. En Stärn mochte ois häoge vamme Hiemmel löchten un diän Kuenigen diän Wiäg wuisen nao Bethlehem, dat se Beschoid wüssten, bao dai nigge Kuenig geburen was!

Dat ies aower en Toiken. Dat Chriskinneken ies teoist fűr dai kleinen Luie op de Welt kuemmen.

Un säo hiät Christus äok priäket: Dat Evangelium ies ne „frohe Botschaft“ fűr dai Kleinen - fűr Luie, diän et nit säo guet goiht!

Jupp Balkenhol



Soester Jahreszeiten

oder: Nix los in Soest?

Nix los in Soest - der kleinen verträumten Stadt am Rande des Ruhrgebiets, mit einem Fuß im Sauerland, mit dem anderen im Münsterland. Park- und Schlafplatz für Dortmunder, und Heimat für Krähen, Hunde und Katzen? Die Stadt mit dem mittelalterlichen, kopfsteingepflasterten Innenstadtkern, der Durchgangsort für Jakobspilger und Reisende per Rad, Auto oder Bahn.

Oder **doch** was los in Soest, der Kreis- und Hansestadt, der Stadt großartiger Kirchenbauten und unzähliger Kneipen, dem Verkehrsknotenpunkt, dem Ziel internationaler Touristen, die manchmal im Soester Gassengewirr verloren gehen, und der heimlichen Hauptstadt Westfalens, im Herzen der weiten Bördelandschaft.

Sicher, den Karneval überlassen die Soester gerne den Kölner Jecken, den grundlos fröhlichen Rheinländern und den umliegenden Dörfern. Dafür gibt es die alljährliche Allerheiligenkirmes, die 5. Jahreszeit, **das** Highlight!! Da kommen die Millionen, da brennt die Luft, da steppt der Bär (oder das Soester Jägerken).

Ist dieses Weltereignis dann nach 5 Tagen wieder vorbei, folgt der beliebte und bekannte romantische Weihnachtsmarkt, das Turmsingen mit dem Soester Gloria am Heiligen Abend, der Silvester- Lauf von Werl nach Soest, und schon wieder ist ein Jahr rum. Zeit genug, die überflüssigen Weih-

nachtsgeschenke umzutauschen, Gutscheine einzulösen und über den Sinn des Daseins nachzudenken, denn schon bald folgen das Kneipenfestival mit Musik an allen Orten, der Frühlingsmarkt, die Osterfeuer, Feuerwehrfeste, Maifeiern und der nicht zu versäumende Bördetag mit seinen Sport-, Freizeit-, Musik- und Kulturveranstaltungen.

Auch die sportlichen Pedalritter, die Marathonläufer, Walker und Jogger haben ihre eigenen Veranstaltungstermine.

Dann füllen die unzähligen Schützenfeste der einzelnen Hofen und Vereine den weiteren Sommer aus: Mit Promi-Wippen in den Großen Teich, Musikkapellen, Umzügen und Schützenmajestäten samt ihrer festlich gekleideten Hofstaaten.

Laut und bunt gefolgt vom Mittelalterfest und dem Schauspiel zur Soester Fehde mit dem Sturm auf die Stadt von 1449.

Trödel-, Winzer-, Stoff-, Wochen- und Bauernmärkte kündigen dann schon wieder den Herbst an.

Betrieb auf der Soester Konsumrennbahn und die Jagd nach passenden Weihnachtsgeschenken - dann schon wieder die Vorfreude auf die Kirmes und so schließt sich der Kreis. Kann auch sein, dass ein paar Events hier nicht erwähnt sind, aber da sagt man: „*Sonst nix los in Soest*“ oder *was?*“
Rainer Garz



In diesem Sinne:
Ein gutes Neues Jahr 2017!

Am Weihnachtsbaume...



Was war das damals, vor Jahrzehnten, ein Glücksgefühl: Der erste selbstgekaupte Weihnachtsbaum! Das jung verheiratete Paar hatte ihn mit ganz viel Liebe ausgesucht und wurde sich schnell einig über Größe und Umfang. Baumschmuck war noch nicht vorhanden, da gingen die Meinungen der beiden sehr auseinander: "So wie immer bei meinen Eltern: Silber und viel Lametta!" - "Also, das auf gar keinen Fall! Weg von dem Spießerkram, es soll **unser** Baum werden und nicht ein Abklatsch von dem, was alle schon immer machen!" So ging es eine Weile hin und her; jeder hatte eine andere Vorstellung, wie es weitergehen sollte. Als von beiden Elternpaaren einige Teile als Startgeschenk ankamen, da konnten sie unmöglich den Traditionsschmuck der Familien ignorieren. Er wurde ein wenig widerwillig probeweise an den Baum gehängt. Erstaunlich: das sah gar nicht so schlecht aus, fand das junge Paar. Also blieb alles am Baum hängen. „Man kann ja jedes Jahr etwas erweitern“, fanden beide. Und so geschah es auch: Jahr um Jahr wurde etwas nach dem Geschmack beider dazu gekauft.

Aber nicht nur der Baumschmuck wandelte sich im Laufe der Jahre, auch der Weihnachtsbaum nahm schon originelle bis dramatische Formen an. In einem Jahr hatte der Händler nur noch ein paar "Mövchen", wie man in Soest sagt. Die jungen Leute waren halt etwas zu spät dran mit dem Kauf. "So etwas kommt mir nicht ins Haus, da schaut ja das Elend aus jeder Nadel raus!" sagte sie. Er erwiderte: "Ja, aber er ist billig! Du kannst jetzt richtig kreativ werden, und dir was einfallen lassen. **Der** wird genommen, Schluss, Ende!" Der erste Ärger verging und die beiden nahmen die Herausforderung an. Wo Lücken waren, kamen rote Schleifen hin. Schön üppig, damit es füllte. Aus Buntpapier wurden große Sterne im Faltschnitt dekorativ eingesetzt, Strohhalme und bunte Perlen aufgefädelt und um den

Baum gewunden. "Jetzt reicht es", sagte der junge Ehemann, "bald sieht man ja kein Grün mehr vor lauter Schmuck!" Toll sah ihr Baum aus! „So einen Baum hat niemand gehabt!“, war ihre Meinung. Stolz auf ihr Werk summten sie schon mal leise eine Weihnachtsmelodie.

Ein paar Jahre später fuhr der Ehemann mit mehreren Nachbarn gemeinsam über die Dörfer zum Baumkauf. Es schien nur schlechte Bäume zu geben, denn man musste immer weiter fahren. Zwischendurch waren einige kreative Pausen in den Dorfkrügen nötig, um die schwierige Lage zu bereden. Erst spät am Abend, es war schon dunkel, kam die Truppe müde zurück. "Wir haben endlich auf den letzten Drücker noch einen Baum gefunden, er liegt im Garten!" verkündete der Hausherr stolz. Sie aber ahnte nichts Gutes und ging in den Garten. Da lag ein ansehnlicher Baum, zugebunden zum besseren Transport. Sie nahm das Netz ab und traute ihren Augen nicht: In der Mitte teilte sich der Baum und hatte somit zwei Spitzen, eine nach rechts und eine nach links!! Sie wusste nicht, ob sie weinen oder lachen sollte, nahm das Prachtstück und ging damit ins Haus. "Was ist das denn!?" rief der Ehemann entgeistert, „der sah doch vorhin noch ganz anders aus!“ - "Glaub` ich Dir aufs Wort! Auch du sahst nüchtern noch ganz anders aus! Ihr habt zu viel gebechert, so was kommt nicht durch die Heimfahrt!" Es folgte ein sehr stiller Tag...

„Jetzt erst recht!“ dachte die junge Frau, „so einen Baum hat der ganze Familienclan noch nicht gehabt. Wir werden die zwei Spitzen mit allem, was geht, feinmachen! Das will ich jetzt wissen, da muss man doch was draus machen können!“ Wenn sie sich an einer Sache so festbeißt, weiß ihr Mann genau, dann ist alles möglich, dann läuft sie zur Hochform auf!

Und so war es! Der Baum war einzigartig

schön! Prachtvoll geschmückt, vielleicht ein wenig zu viel Schmuck, rundum gut gewachsen - natürlich bis auf die Zweier- teilung. Aber sie konnten zufrieden sein mit ihrem Baum, es hätten bei diesen extrem schlechten Kaufbedingungen ja auch **drei** Spitzen werden können! Also fast noch ein Schnäppchen! „Originell, aber wunderschön!“ so die Anerkennung aller, die das Prachtstück sahen.

Die nächsten Jahre wurde der Weih- nachtsbaum wieder gemeinsam gekauft. Aber für so viel Ge- sprächsstoff wie der Baum mit den zwei Spitzen hat kein an- derer gesorgt.

Nun, nach vielen Ehe- jahren, musste sie sich leider allein für einen Weihnachts- baum entscheiden. Vielleicht nur eine große Vase mit Zweigen? Es würde ihr ge- nügen, aber die Kin- der waren anderer Meinung. Ein Baum muss her, sonst... Nein, nach so vielen Jahren mit Baum- erlebnissen der be- sonderen Art wollte sie sich nicht über- rumpeln lassen, auch wenn es gut gemeint war. Also schlenderte sie lustlos durch ver- schiedene Baumärkte und Blumengeschäfte, um abzuschalten. Bäumchen, wie ihr erster gemeinsamer Baum, mittelgroß, gut gewachsen, lagen und hingen in Massen herum. Dicht und dürrtig, grün und silbrig, alle Varianten waren vertreten. Nein, dachte sie, dieses Jahr nicht! Plötzlich entdeckte sie im Au- ßenbereich des Ladens einen Lieferwa- gen, der nur eine kleine Menge Bäume entlud. Neugierig ging sie näher und staunte. „Na, das sind ja Prachtstücke!“ sagte sie zu dem Mitarbeiter. „Diese Far- be und diese weichen Nadeln: das ist ja

zum Verlieben schön!“ - „Ja, die sind auch was Besonderes, fassen Sie mal die Zweige an, weich wie Seide, ohne Harz, kein Gepiekse!“ Sie streichelte die Zweige und - wie das so im Leben ist - mit Streicheln begann auch hier eine große Liebe... Eine Stunde später stand das kleine Bäumchen bei ihr zu Hause.

„Du bleibst draußen auf der Terrasse“, dachte sie, „und diesmal wird alles noch einmal ganz anders.“ Aus dem Keller holte sie kleine gelbe Äpfel mit Stiel. Die bekamen ein rotes Bändchen und wurden aufgehängt am Baum. Erdnüsse mit Schalen fädelt sie auf und wickelte sie spiralenförmig um den Baum. Lichterkette - nein, das wäre nicht richtig - ein paar Silberlinge aus dem Garten brachten Lichtpunkte. „So, mit Natursachen gut be- stückt sollst du dieses Jahr allen gehören, die dich finden und mö- gen!“ Da stand sie nun, ihre fünfundfünf- zigste Tanne, klein bus- chig, dunkelgrün, satt glänzend und weich zum Anfassen und Liebkosen. Es war ein Gefühl, fast wie beim ersten Kauf ihrer ge- meinsamen Tanne. Sie war glücklich, sie bei

sich zu haben, als Baum, nicht als Zweig. Und Besuch bekam die kleine Tanne wie kein Weihnachtsbaum vor ihr: Vögel, Haselmaus und Eichhörnchen sorgten dafür, das öfter nachdekoriert werden musste. Da das kleine Bäumchen im Topf stand und gut gepflegt wurde, wird es wohl noch ein paar Winter Freu- de bereiten. Jedenfalls hofft es die glück- liche Besitzerin!

Doris Ittermann



Die kleinen Freuden des Lebens

oder Murphy go home!

Noch recht verschlafen ziehe ich am Rollladengurt. Die Helligkeit, die da ins Zimmer flutet, lässt mich blinzeln. Ein herrlicher Tag – die Sonne schiebt sich gerade über die ferne Hügelkette. Und ein freier Tag ohne jegliche Verpflichtung ist es noch dazu. Tante Gerda, die alte geschwätzige Schlange, hat gestern Abend ihren angekündigten Besuch abgesagt. Eines der wenigen schönen Telefonate mit ihr.

Das davor hatte mich in Angst und Schrecken versetzt, „Junge“, hatte sie mich vor einigen Tagen angerufen, „ich bin am Montag ganz in Deiner Nähe, da kann ich doch bei Dir mal tagsüber nach dem Rechten sehen.“ Ihre regelmäßigen Schnüffelaktionen in der gesamten Verwandtschaft ringsum tarnt sie bei mir sehr geschickt mit der Einlassung, dass ein Junggesellenhaushalt ab und an doch eine ordnende weibliche Hand brauche. Nach derartigen Überfällen steht bei mir nahezu kein Kleinmöbel noch an dem Ort, den ich für richtig halte. Von den Häschenohren in den Sofakissen einmal ganz abgesehen. Auch im Kühlschrank herrscht nach Tante Gerda nahezu militärische Ordnung in akkurater Ausrichtung der noch verschlossenen Molkereiprodukte, Wurstwaren und bei den Getränken in Abhängigkeit ihres Alkoholgehaltes. Auch die anderen Verpackungen finde ich in strenger Sortierung vor – von „fast leer“ über „halb voll“ bis hin zu „angebrochen“. Doch heute ist der Kelch ja noch einmal an mir vorübergegangen.

Die freudige Erinnerung an Ihre Absage lässt meinen Puls höherschlagen. Mit einem Mal bin ich pudelwach. Jetzt noch einen guten Kaffee, dann kann der freie Montag kommen. Eine ganze Woche Urlaub wartet auf mich.

Oder? Ob mich der Chef wieder einmal „notfällig“ – wie er es zu nennen pflegt – („Für ein paar Stunden nur!“) beanspruchen wird? Ich schiebe diese Gedanken beiseite und starte den Kaffee-Auto-

maten. Der Blick auf den Wasserstand signalisiert „voll“, genügend Kaffeebohnen sind auch im Mahlfach. Jetzt nur nicht „Schalen leeren“ oder „Entkalken“ in der Anzeige! Damit ärgert mich der Automat nämlich gerade morgens gerne. Doch nichts dergleichen – auch die rote Lampe „Clean“ hält sich erfreulich zurück. Aromatischer Kaffeeduft füllt den Raum. Nun noch aus dem Kühlschrank durcheinander den Rest Aal herausfischen, einige Scheiben Schinken absäbeln und noch etwas Milchschaum auf den Kaffee. Auch das klappt heute besonders cremig – ein Frühstück ganz nach meinem Geschmack. Halb Zwölf ist es inzwischen geworden, und wenn ich bei der Post nicht vor der gerade geschlossenen Tür stehen will (pünktlicher als in unserer Filiale beginnt in ganz Deutschland keine Mittagspause, das weiß ich aus schmerzlicher Erfahrung), dann sollte ich aber schleunigst losdüsen. Als Geburtstagswart in unserem Verein gebe ich nämlich für die runden Jubilare eine Flasche Rotwein auf den Postweg, die dafür hilfreichen Päckchen-

Diakoniestation 
Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

- ☉ Pflege für Jung und Alt
- ☉ Pflegeberatung
- ☉ Wundversorgung nach ICW
- ☉ Menüservice
- ☉ Haushaltsnahe Dienstleistungen
- ☉ Betreuungsdienste



Diakoniestation Soest
Tel. 02921 3620-400

ab 22.2.2016 am neuen Standort:
Wiesenstraße 15 | 59494 Soest
diakoniestation@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakoniestation.org

Gebinde der Post sind mir aber mit der letzten Sendung ausgegangen. Und da ich wegen anderer Einkäufe ohnedies ins Brückencenter will, kann ich ja gleichzeitig auch diese Besorgung erledigen.

In der Haustür hält mich mein Telefon zurück. Verdammt, warum ist man so blöd und lässt es nicht einfach klingeln? Soll mich doch der Anrufbeantworter vertreten – wozu hat man ihn denn! Ist doch sowieso wieder nur so ein Werbe-fuzzi („Spreche ich mit Herrn Markus Emanuel?“). Unwillig hebe ich den Hörer auf, fest entschlossen, auf die erwartete Frage mit: „Aber nicht mehr lange!“ zu antworten und dann aufzulegen. „Hi, Markus! Vermisst Du eigentlich nichts?“ höre ich meinen Freund Richard sagen.

Ich hatte nicht die geringste Lust zum Rätselraten. Außerdem war ich ja in Eile. „Um Weiber, Saufen, Geldausgeben und unsere sonstigen Heldentaten – wie immer!“ bellte ich in den Hörer, und Ritschi, der alte Verbalerotiker, lachte sich halbtot. Aber auch dafür hatte ich momentan keine Zeit, deshalb unterbrach ich ihn: „Sag schon, was ich bei Dir vergessen habe!“ „Nicht vergessen, verloren!“, prustete Ritschi. „Wir haben doch über das Grönemeyer-Konzert gesprochen, für das Du die Karten besorgt hattest. Erinnerst Du Dich? Du hast mir meine gegeben und die andere in die In-entasche Deines Jacketts gesteckt. Aber da ist sie jetzt nicht mehr!“

Da war ich schon an der Garderobe, ein prüfender Griff – tatsächlich, keine Eintrittskarte mehr da! „Du hast sie mir daraus stibitzt, Du Sausack, Du! Ich ...“, aber weiter kam ich nicht, denn Richard wurde mit einem Mal sehr bestimmt: „Jetzt aber mal halblang, Du hast die Jacke zum Heimweg über den Arm genommen, da muss sie Dir im Vorgarten – Gott sei Dank schon da! – herausgerutscht sein. Eben hab` ich sie jedenfalls da gefunden, etwas nass, aber das wird schon noch! Watt sachze nuu?“ „Danke, Ritschi“, stotterte ich, „danke, dass Du mich sofort angerufen hast. Nicht auszu-denken, wenn ich ...? Und wo ich überall gesucht hätte! Jetzt sei aber nicht böse,

ich muss weg, sonst ist die Post zu. Ich meld` mich später noch bei Dir!“

Im Auto tickt die Uhr heute besonders laut. Noch sieben Minuten und fünf Ampeln! Selten habe ich eine grüne Welle so herbeigesehnt. Die gibt es ja eigentlich gar nicht mehr. Aber, was soll ich sagen, es gibt sie doch noch. Zudem war auch noch ein Kurzzeitparkplatz direkt vor der Postfiliale frei. Schnell hinein, für ein Ticket reicht die Zeit nicht mehr. Eine Minute vor Zwölf husche ich an der abschließbereiten Postlerin vorbei. In dem Selbstbedienungsregal suche ich in aller Ruhe meine drei Packsets aus, krame beim Bezahlen umständlich nach dem passenden Kleingeld und bin sechs Minuten später wieder bei meiner Türschließerin, die die ganze Zeit über schon sehr ungehalten mit den Hufen gescharrt hat.

Es ist ja nickelig, aber ihre verlorenen fünf Minuten Mittagspause freuen mich klammheimlich enorm, wenn ich an das unbarmherzige Kopfschütteln eben dieser Schließerin denke, mit dem sie mich unlängst noch Punkt Zwölf außen vorließ. Nun aber schnell zum Auto, denn in dieser Gegend verteilt eine ebenso unbarmherzige Politesse jede Menge Knöllchen. Man munkelt, sie strebe einen Eintrag in das Guinness-Buch der Rekorde an, was die Sache aber auch nicht angenehmer macht. Gott sei Dank, die Windschutzscheibe ist leer geblieben. Da der Einkauf etwas dauern kann, kurve ich um das Center herum zum Parkdeck. Natürlich ist wieder einmal alles voll – doch nein, da fährt gerade jemand los. Blitzschnell bin ich an Ort und Stelle, gerade noch vor einem VW, der den frei werdenden Platz von der anderen Seite aus anfahren will.

Einkaufen ist nicht gerade meine Lieblingsbeschäftigung. Aber heute flutscht alles hervorragend. Selbst beim norwegischen Räucherlachs. Nach meinen vielen Fehlversuchen hatte ich angenommen, er sei endgültig aus dem Angebot genommen worden. Außerdem gab es Tiroler Speck im Sonderangebot, da habe ich für Ritschi gleich ein Stück mit besorgt. Langsam werde ich neugierig da-

rauf, wie das heute mit mir weitergeht. Hat Fortuna vielleicht ein Auge auf mich geworfen? Oder macht mein Schutzengel etwa Überstunden? Im Parkdeck steht mein Wagen in einer Doppelreihe. Kaum angeschnallt bemerke ich im Opel direkt vor mir Bewegung, der Motor heult auf und der Wagen setzt sich in Bewegung. Ich kann einfach vorwärts losfahren, ohne vorherigen Rückwärtsgang und lästige Herumkurbelei. Langsam fahre ich aus der Lücke, der einfahrbereite Ford auf der Gegenseite muss nur unwesentlich warten.

Warten wird allerdings meine kleine Paula. Paula ist mein dreijähriges Patenkind, das vom Glück verwöhnt gar nicht weit von hier in der Siedlung an der Scherse aufwächst. Ich hatte im Telefonat mit Ihr aus dem Büro am letzten Freitag beiläufig erwähnt, dass ich ab Montag endlich mal wieder etwas Urlaub genießen könne. „Dann kannst Du mich ja am Montag besuchen – und wir spielen wieder mit den Dickingern!“ war die prompte Reaktion (Paula spricht jedes „W“ im Anlaut wie „D“ aus). Kann man solcher Spontanfreude widerstehen? Und wenn das taktisch geschulte Kind auch noch ein: „Eventuell – wenn Du Zeit hast?“ anhängt, ist ein „Ja sicher, meine kleine Prinzessin!“ noch die unverbindlichste Form der Bestätigung.

Um nun diesen Bericht nicht zu lang werden zu lassen, will ich den Beinahe-Unfall erst gar nicht näher beschreiben, den ich fast verursacht hätte („Aus der Straße ist noch nie jemand gekommen!“). Noch etwas bleich fange ich einige Minuten später Paula auf, die jauchzend aus der Tür heraus stürmt und nach kurzem Anlauf wie gewohnt vom kleinen Treppenaufgang aus angesprungen kommt – die Sonne geht ein zweites Mal auf an diesem schönen Tag! Warum ich all das lang und breit erzähle? Diese

unerheblichen Begebenheiten eines unspektakulären Alltags? Sicher, nichts daran ist wirklich bedeutsam oder außergewöhnlich, nichts ist für sich allein festhaltenswert – und doch ... Es ist gerade das, was mich so nachdenklich macht. Die Fülle der positiven Erlebnisse und Eindrücke sind wie eine Lehrstunde für mich. Natürlich hat Fortuna anderes zu tun, als gerade auf mich zu achten. Und was den persönlichen Schutzengel angeht, so richtig glaube ich auch an den nicht. Doch heute ist einfach alles gut gelaufen – selbst das, was sonst auch mal schiefgeht. Oder von dem man zumindest erwartet, dass es nicht klappt.

Ich frage mich nach dem heutigen Tag: Warum sind es vor allem die kleinen und großen Missgeschicke und Kümernisse, die uns auffallen? Warum nehmen wir Positives sehr viel weniger wahr? „Alles, was schiefgehen kann, geht schief!“ ist eine stehende Wendung von Tante Gerda. Vielleicht mag ich sie schon deswegen nicht. Wie auch die vielen anderen Miesepeter, selbst wenn sie Murphys Gesetz auf Englisch kennen („Whatever can go wrong, will go wrong.“). Fallen Brötchen denn wirklich immer auf die Butterseite? Ich bin mir nicht ganz sicher, aber ich glaube schon, dass selbst viele Statistiker ganz tief drinnen eher an Murphy glauben als an die von Ihnen errechneten Durchschnittswerte. Ist es nicht bezeichnend, dass es im allgemeinen Bewusstsein keinen Anti-Murphy gibt? Im Gegenteil, selbst die Hoffnung auf ein gutes Ende wird vielfach mit „Wird schon schiefgehen!“ beschworen. Wir sollten mehr auf die kleinen Freuden des Lebens achten – und sie genießen.

Vor allem uns selbst zuliebe – aber auch mit Blick auf all die Menschen um uns herum, um ihnen nicht unnötig auf die Nerven zu gehen.

Rudolf Köster

„Dilldappe“

„Sejestänner Dilldappe“ - Siegeständer Dilldappen
 In den fünfziger Jahren bekam ich als junge Lehrerin im Siegestal meine erste Stelle. Ich wohnte und arbeitete im Dorf Unglinghausen im Amt Nelphe. Dort hörte ich zum ersten Mal das Wort „Dilldappen“, mit dem ich so gar nichts anfangen konnte. Eine Mutter sagte zu ihrem kleinen Jungen am Abend: „Du mußt nun schnell einschlafen, sonst kommen die Dilldappen.“ Auf meine neugierige Frage: „Wer oder was sind denn Dilldappen?“ bekam ich als Antwort die Unglinghäuser Erklärung: „Das sind schemenhafte Wesen, die morgens und abends mit dem Nebel aus dem Wiesengrund aufsteigen.“ Seitdem hat mich die Frage nach den Dilldappen nicht losgelassen. Erst jetzt nach mehr als 60 Jahren finde ich in den Prospekten der Stadt Nelphe den Hinweis auf den „Dilldappen-Wanderweg“. Inzwischen habe ich auch ein Buch gefunden, in dem über das Siegeständer Fabelwesen berichtet wird. Darin finde ich Antworten auf alle meine offenen Fragen.

Wer sind also die Dilldappen?

Die Dilldappen sind der Sage nach uralte keltisch-germanische Fabelwesen, die in den Siegeständer Haubergen leben und den Bauern die „Duffeln“, also die Kartoffeln von den Feldern klauen. Sie werden dargestellt als Nashornhamster mit bräunlichem, eichhörnchenfarbenerem Fell mit kräftigem, wuscheligem Haarschopf.

Ein Dilldappe ist etwa 30-40 cm groß und wiegt ca 3-4 kg, wobei die Weibchen wesentlich kleiner sind als die Männchen. Doch der wichtigste Körperteil



ist die klobige Nase mit dem spitzen Horn, das natürlich als Waffe und als Werkzeuq benutzt wird. Dilldappen haben keine Zähne, dafür aber eine lange, kräftige Schlagzunge mit rauer Oberfläche. Sie dient der Nahrungsaufnahme, indem die Kartoffeln zerkleinert und zerrieben werden, die zuvor mit dem Horn aufgespießt und transportiert wurden.

Mit großer Freude finde ich in dem Buch von M. Krüger auch das Wort „Rivekwoche“, das mit den Dilldappen in Zusammenhang gebracht wird. So sollen die „Duffeln“ mit dem Horn ausgegraben, mit dem Fräpzel zerstampft oder mit der Zunge zu Brei zerrieben und mit Speichel vermischt werden, um den Brei zu härten, wie es auch beim Nestbau der Schwaben geschieht. Dann werden aus dem Teig kleine Küchlein geformt und auf heißen Steinen zum Trocknen ausgelegt. Auf diese Weise entstehen knusprige Fladen, also „Rivekwochelcher“ - Reibebrötchen. Nun weiß ich endlich, warum wir Wittgensteiner - ich bin nämlich in Beddelhausen im unteren Edertal aufgewachsen - die Siegerländer als „Sejstländer Rivekwoche“ bezeichnet und gelegentlich beschimpft haben. Was man nicht alles in Erfahrung bringt!

Woher kommt der Name Dilldappen?

Ursprünglich soll der Name schon im 13. Jahrhundert aufgetaucht sein und sich in abgewandelter Form bis heute erhalten haben. Demnach steckt in der Silbe „Dill“ die Elben, also die Elfen, und „dappen“ bedeutet wohl Sappen. Dilldappen sind in der germanischen Mythologie als Waldgeister beschrieben, die durch die Nasen Sappen und im Wald leben.

Der Dilldappen - Wanderweg

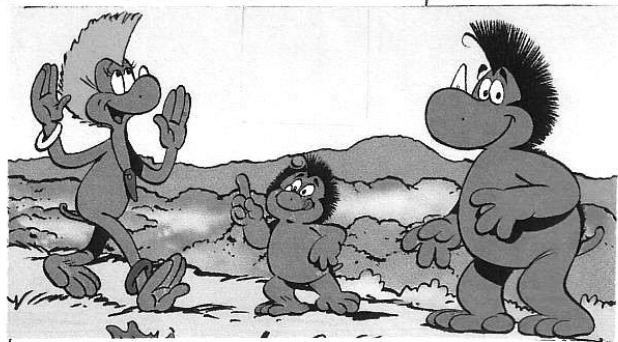
Mit der Förderung des Kreises Siegen - Wittgenstein wurde der Dilldappenweg als Rundwanderweg zwischen Hainchen und Ketschen in einer Länge von 3,3 km angelegt. Er führt durch die typische Siegeständer Landschaft, bietet auf der 1-stündigen Wanderung herrliche Panoramablicke und ist eine Attraktion für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. An 10 Stand-

orten sind nämlich Schautafeln aufgestellt, in denen Dilldappen-geschichten des Cartoonis-

ten Matthias Krings aus Herzhausen wissenswer-te Informationen über die Dilldappen vermitteln. Außerdem stehen dort 10 Dilldappenfiguren aus Holz, gestaltet von Michael Kolb aus Freudenberg. So sorgen



beide Künstler dafür, daß die lustigen Figuren, die auch in Kalendern und sogar in einem Dilldappenspiel erscheinen, nicht vergessen werden. Die Stadt Ketschen als Drei-Quellen-Stadt von Eder, Sieg und Lahn und das Ketscherland sind eine beliebte Urlaubs-gegend, die durch den Dilldappenweg weiter bereichert wird.



Ein Besuch lohnt sich!

Soest, den 10. Aug. 2016

Inge Möllenhoff

Das Mädchen auf dem Eis

Eine wahre Geschichte

Es war im Februar 1951. Ich wohnte damals mit meiner Familie in Wickede an der Ruhr. Kälte und Schnee gab der Wetterbericht jeden Tag durch, und wirklich: ich schaute früh morgens aus dem Fenster und sah, wie tüchtig Frau Holle des nachts die Betten geschüttelt hatte. Eine tolle Überraschung. Ich rief: „Mutti, Mutti! Heute können wir endlich Schlittschuh laufen auf der Ruhr, darauf freuen sich auch meine Freundinnen, Resi und Ingrid!“ Beim Frühstück hatte ich es heute eiliger als sonst: Eine Tasse warmen Kakao und ein Brötchen mit Honig, das reichte zunächst einmal.

Schnell eingepackt in warme Winterkleidung und gefütterte Stiefel, lief ich im Eiltempo zur Schule, um meine Freundinnen zu fragen, ob sie auch Lust hätten, sich um 15.00 Uhr mit mir an der Ruhrpromenade zu treffen.

Ja, wie gewünscht, mit etwas Schnee bedeckt, lag die riesige Eisfläche vor uns. Niemand außer uns war weit und breit zu sehen. Resi fragte: „Christa, traust Du Dich hinüber zu gehen bis zum anderen Ufer, um auszuprobieren, ob das Eis uns auch trägt?“ Ich schaute sie fragend an, dann aber fasste ich den Entschluss, es zu wagen.

Die ersten Schritte machte ich ganz vorsichtig, es war still draußen, nichts knackte unter meinen Füßen. Gott sei Dank, dachte ich, ich werde es auch weiterhin schaffen! Ich drehte mich um, winkte und rief „Drückt mir tüchtig die Daumen, damit ich auch bald drüben ankomme!“ All meinen Mut nahm ich zusammen und rutschte ein wenig schneller über die Eisfläche; nur die letzten fünf Schritte musste ich noch schaffen. „Jaaaaa!“, rief ich, so laut ich nur konnte und hatte Gott sei Dank das rettende Ufer erreicht.

Glücklich, aber total fertig von der gesamten Anspannung, atmete ich zunächst einmal tief durch. „Nun komm schnell wieder zurück!“ riefen die Freundinnen, „du schaffst es!“ Ich startete er-

neut, Schritt für Schritt, wünschte mir aber innerlich, bald froh und munter das andere Ufer zu erreichen. „Wünscht mir noch einmal Glück“, rief ich ihnen zu. Sie hoben die Hände und winkten mir zu, sie winkten und winkten.

Rechts von mir, im Abstand von ca. zwölf Metern, befand sich ein riesiges Stauwehr, das das Wasser des Flusses regulierte. Ingrid rief mir zu, als ich ungefähr dreiviertel der Strecke zurückgelegt hatte: „Christa, probier` doch einmal aus, ob das Eis vor dem Wehr auch noch hält!“ Gesagt, getan! Ich ging fünf Schritte nach rechts und - das Unglück geschah! Ich brach ins Eis ein, ging unter, strampelte mich wieder hoch, schrie um Hilfe, fasste die Eisscholle, rutschte aber mit den Fingern ab. Mit meiner allerletzten Kraft strampelte ich kräftig mit meiner allerletzten Kraft bis zu den vorderen Steinen, wo meine Freundinnen mir ihre Hände entgegenstreckten und

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-



Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118

Mail: behoerdenfuchs@gmail.com
Internet: www.behoerdenfuchs.com

**40 Jahre Berufserfahrung garantieren die
notwendige Kompetenz!**

mich an Land zogen.

Ich weinte und stand wie ein Eisklotz zwischen ihnen. Man konnte ihnen den Schreck vom Gesicht ablesen. „Schnell, schnell, nach Hause“, sagte ich. Ich konnte gar nicht so schnell frieren, wie ich zitterte. Wie ein nasser Sack hing ich tiefend zwischen meinen Freundinnen, konnte mich nur schwer bewegen und fühlte mich wie aus Blei gegossen.

Zum Glück waren es zu unserem Haus nur ca. 500 Meter zu laufen, aber es kam mir vor wie eine Ewigkeit. Die beiden Mädchen schleppten mich bis vor unsere Haustüre und klingelten Sturm. Wir drei weinten und waren fix und fertig.

Nur meine Schwester Ursula war zuhause, öffnete uns die Türe und sagte: „Wie seht ihr denn aus, was ist

geschehen?“ „Ich bin ins Eis eingebrochen“, gestand ich, „an der Ruhr, vor dem Wehr.“ Meine Schwester schlug die Hände über dem Kopf zusammen, zog mir die nassen Sachen aus und hängte sie über unseren Kamin zum Trocknen.

Mich wickelte sie in eine Wolldecke und brachte mich oben ins Kinderzimmer in mein Bett. Ganz schnell holte sie unten aus dem Kamin einen heißen, ovalen Wärmstein und bügelte damit mein Bett warm. Sie deckte mich liebevoll zu, und ich kuschelte mich unter mein warmes Federbett. Ich erzählte nur kurz, was passiert war, und beim Vorlesen des Märchens von Frau Holle von meiner lieben Schwester, schlief ich selig und süß ein mit dem Gedanken, einen Schutzengel gehabt zu haben.

Christa Sanavia

Wir möchten Sie „AnStiften“

Jetzt direkt spenden und stiften -
mit der Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse Soest



Finden Sie den passenden Verwendungszweck und spenden oder stiften Sie direkt, bequem und sicher im Internet mit dem Online-Bezahlverfahren „giropay“.

www.soesteranstifter.de



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region

Joaquin Sorolla

Der spanische Maler des Lichts

Anfangs September 2016 flogen meine Frau und ich auf dem Weg zu den Kanarischen Inseln über Madrid, um einige Museen; u. a. das Museo Sorolla und interessante Ausstellungen wie Hieronymus Bosch im Prado anzuschauen. Sorolla (1863-1923) hatte nach ca. 100 Jahren kürzlich eine große Ausstellung in der Kunsthalle in München.

Sorolla beteiligte sich seit seinem ersten Besuch in Paris bis zu seiner endgültigen Etablierung als Maler an allen großen internationalen Wettbewerben, insbesondere an den Ausstellungen in Paris, aber auch in Berlin. Dennoch ist er in Deutschland ein Unbekannter geblieben. Eine Ursache für die geringe Kenntnis von Sorolla Werk in Deutschland liegt sicher darin, dass kein einziges öffentliches Museum ein Bild von ihm besitzt. Dies ist umso erstaunlicher, als er zu seinen Lebzeiten regelmäßig auf Ausstellungen in Deutschland vertreten war. 1896 erhielt er sogar für sein Bild „Valencianische Fischer“ die Goldmedaille auf der Großen Kunstausstellung in Berlin.



„Valencianische Fischer“ (1895)

Die damaligen Rezensenten beschreiben ihn als „genialen Meister mit überragender Bedeutung, unerreichbar und unvergleichbar“ bei der Wiedergabe von Son-

nenlicht. Darüber hinaus lobt man „seine wunderbare Frische und Mittelbarkeit“ sowie „das starke Licht- und Farbgefühl“. Sorolla trug seine Farben sehr schnell auf, so dass das „Hingeworfene“ als das besonders Interessante betrachtet wurde.

Am liebsten stellte er neben seine Porträtstudien- und gemälden seine Staffelei am Meer auf, um das Leben am Wasser in seiner lichtdurchtränkten Stofflichkeit wiederzugeben. Er versuchte die Gegenstände und Menschen „in nuancierten Farbabstufungen als flimmernde Bewegungen“ darzustellen. Die Natur begriff Sorolla als eine Aufeinanderfolge von Augenblicken. Die jeweils dargestellten Szenen baden in Licht und Wärme.

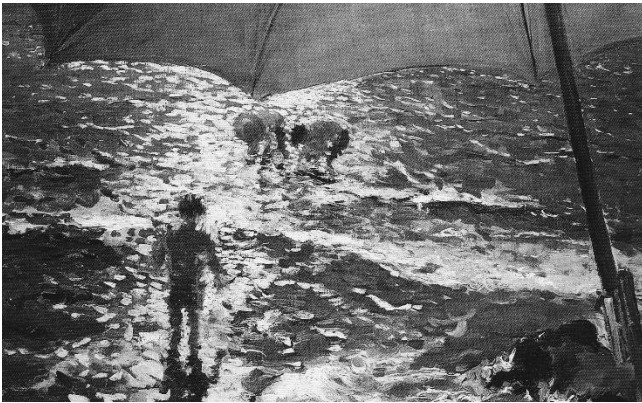
Als Sorolla 2009 im Madrider Prado durch eine große Retrospektive geehrt wurde, wurde deutlich, welch großes Ansehen er in seinem Heimatland Spanien nach wie vor genießt.



„Das Nähen des Segels“ (1896)

Besonders seine Bilder mit sonnendurchfluteten Meeres – und Strandszenen werden vom Publikum bis heute sehr geschätzt. Auch wir waren im Museo Sorolla von ihnen sehr begeistert. Ihn reizten die geographischen Gegebenheiten in Jávea, wo er seine Sommermonate mit seiner Familie verbrachte – eine rot-

tonige, steinige Küste, die auf das intensive Blaugrün des Wassers trifft.



Seine Strandszenen sind Momentaufnahmen des südländischen Lebensgefühls, in denen Sorolla dem „Spiel des Sonnenlichts“ besonderen Ausdruck verlieh. Er verband die Leuchtkraft und den Pinselstrich der Impressionisten mit dem von ihm bevorzugten Naturalismus.

Da Madrid im September 2016 mit ca. 40 Grad sehr heiß war, kam uns das Museo Sorolla wie eine kleine Oase vor: Ein

kleiner Park, mit Wasserspielen, die Räume gut temperiert, die uns zu mehrfachen Rundgängen oder zum Lesen und Nachdenken im Garten einluden.

Sorolla hatte ein- auch von oben lichtdurchflutetes- Atelier mit eigener Galerie, wo er seine Bilder zum Verkauf anbot. Er war ein großer Sammler von Objekten, Keramiken, Mobiliar seiner Zeit, so dass man einen guten Einblick in seinen damaligen Lebensstil geboten bekam.

In der aktuellen Ausstellung fanden sich viele Landschafts- und Städtebilder u.a. von Toledo und Granada, aber auch interessante Porträts seiner Familie und Freunde, insbesondere von seiner Frau Clotilde Garcia del Castillo.

Dr. Wilfried Huck



SENIORENHEIM

Paulistraße



Paulistraße 1a-c
59494 Soest
Tel. 0 29 21/ 48 50
Fax 0 29 21/ 1 77 56

Pflegenote
sehr gut

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrumslage von Soest.
www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
mit

Pflege zu Hause –
wir helfen Ihnen als
kompetenter Pflegedienst
Ihres Vertrauens!

Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst
59494 Soest · Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47
www.pflegedienst-duomed.de

Lichtblicke im Novembergrau

Nun ist sie fast schon wieder da, die Zeit, die ich nicht so gern habe. Die Morgen, an denen der Tag sich nicht entschließen kann, wach zu werden; der Nebel, der für mich viel zu lange vor dem Fenster hängt und die Nacht, die sich schon am Nachmittag vordrängelt. Es ist immer wieder dieser November! Er zwingt zur Ruhe und zum Rückblick. Es ist ein Innehalten - obwohl ich doch eigentlich tätig sein möchte. Ein Zurückdenken - obwohl ich doch nach vorne gewandt bin. Wahrscheinlich brauche ich diesen Monat ganz besonders, um mir ein paar Dinge im Jahreskreis mehr zu verinnerlichen als sonst. Also versuche ich mich mit diesem Monat gut zu stehen, es bleibt mir ja auch nichts anderes übrig.

Schon als meine Kinder klein waren, fing der November mit einem außergewöhnlichen Tag an. "ALLERHEILIGEN"! Keine flotte Musik im Radio fanden meine drei Trabanten. Freunde zum Spielen waren auch nicht auf der Straße und abends gings auch noch zum Friedhof! Trostloser konnte so ein freier Tag nach Meinung des Nachwuchses nicht sein.

Kurzerhand erklärte ich diesen Tag zum "SPEKUTAG"! Spekulatius soll vor dem Verzehr länger liegen, also beschloss ich, dass unser Spekulatius an diesem Tag gebacken werden sollte. Da der Teig aus den Holzmodeln geschlagen werden musste, war es natürlich ein recht handfester und lauter Morgen, an dem wir uns in der Küche trafen. Anfangs waren alle noch recht unlustig. Nach dem Motto: Na ja, wolln ma sehen! Wieder so eine Idee von Muttern... Aber nach und nach wurden alle vom Ehrgeiz gepackt, tadellose Plätzchen aufs Blech legen zu können. Nachdem erst einmal der Duft vom Backwerk durch die Wohnung zog und die ersten Teile fertig waren, war von trüber Stimmung nichts mehr zu spüren. Am Nachmittag wurden die ersten "zufällig zerbrochenen" Plätzchen beim "Aufräumkaffee" probiert, danach

gings zum Friedhof. Kein Wort fiel mehr über einen langweiligen Tag...

So ging es viele Jahre. Nach den Kindern meldeten sich später die Enkel zum Speku-Tag an, und so ist es bis heute geblieben.

Aber der November hat noch 29 andere Tage, zwar mit Arbeit gut gefüllt, aber oft grau und trüb. Und plötzlich habe ich noch andere Lichtblicke für mich entdeckt, die mich beglücken.



"Das ist "eingefangener Sonnenschein!" pflegte meine Großmutter zu sagen, wenn sie ihren Kellervorrat vorführte. Zu dieser Oma fuhr ich öfter in den Ferien. Sie besaß einen Garten, der mir als Kind riesig vorkam. Erst als Erwachsene erkannte ich die wahre Größe. Es waren bestimmt nicht mehr als 400/500 qm. Aber dieser Garten war für mich das Paradies! Beeren, von denen man naschen konnte; Erbsen vom Strauch, zuckersüß; Kohlrabi, die ich wie einen Apfel aß; Blumen, Kräuter, Hummeln und Bienen in Massen!

Vögel und Schmetterlinge schwirrten umher, natürlich waren auch Schnecken und Läuse da, aber das störte niemand. Diese Oma lebte von und mit dem Garten in einem Maße, welches mir heute noch Hochachtung abringt. Gartenarbeit war für sie so selbstverständlich wie Staubputzen. Nie hörte ich sie sagen: "Ich muss jetzt im Garten arbeiten!"

Sie sagte: "Es ist Zeit für die Himbeeren", oder: "Die Bohnen rufen", oder: "Die Vögel ernten schon fleißig die Johannisbeeren". Und dann verschwand sie mit ihrer großen Schürze leise, umgeben von klappernden Eimern und Schüsseln. Der Duft dieses Gartens war unbeschreiblich! Pfefferminze mischte sich mit Dill und all den anderen Kräutern, für mich als Kind ein Buch mit sieben Siegeln.

Als ich sie einmal fragte, wie viel man von jedem nehmen muss, sagte sie: "Nimm reichlich, alles ist gut!" Sie selber zupfte hier etwas, nahm dort einen Zweig, prüfte da ein Blatt: ihre Kochergebnisse waren "himmellecker"!

Als ich Jahrzehnte später selber einen Garten zu betreuen begann, war ich mit Sicherheit von Großmutterns Art geprägt. Ich begann unter der Obhut meiner Schwiegermutter Beete anzulegen: ordentlich, sauber, die Wege geharkt. Schon bald hatten wir Meinungsverschiedenheiten: Meine Blumen waren zu viel und wuchsen ins Gemüse, und auf meinen Wegen wurde gegangen auch wenn sie frisch geharkt waren. Auch gab ich mich nicht mit "normalen" Kräutern

zufrieden, die da waren: Schnittlauch, Petersilie, Dill und Bohnenkraut. Bei mir wuchsen Melisse und Ysop, mehrere Pfefferminzarten, Thymian, Liebstöckel, Engelwurz, Alant, usw. Schweren Herzens verabschiedete sich meine Schwiegermutter von ihren Vorstellungen eines ordentlichen Gartens. Erst als sie einige Produkte dieser "Wildnis" bekam, war sie versöhnt und ließ mich gewähren.

Warum ich dies alles erzähle? Ich sitze gerade vor meinem "eingefangenen Sonnenschein" und er erhellt mir den grauen Novembertag.



Rosenzucker: ein Duft der Rose. Resh; gepflückt an einem wunderbaren Julitag. Löwenzahnsirup: die Hände waren quittegelb. Tannenspitzenlikör: das Sammeln der weichen Spitzen im Wald. Kräuteressige und Öle.

Diese und noch viele andere Dinge, die mich an die Pracht des Sommers erinnern, lassen Freude aufkommen und auch Vorfreude auf das nächste Gartenjahr. Rosengelee steht neben Brombeermarmelade und Holundersaft. Glas für Glas ist voller Sonnenschein, eingefangen und gedacht für genau diese dunklen Tage. Dunkel? Eigentlich nicht mehr, die Gläser und Flaschen schimmern in vielen warmen Farben und stimmen mich froh. Mir geht's gut, sehr gut! Darauf werde ich jetzt einen Engelwurzlikör trinken, ein nächstes Jahr nachwachsendes Getränk!

Doris Ittermann



Kompetenz in Sachen Pflege

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten Ihnen individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest
Altenhilfeeinrichtung

Heinsbergplatz 12 ■ 59494 Soest
Tel. 02921 356-0 ■ Fax 02921 356-222
clarenbachhaus.soest@pertheswerk.de

 **Evangelisches Perthes-Werk e.V.**



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten Ihnen individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Perthes-Zentrum Soest
Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3
59494 Soest
Tel. 02921 9688-0 ■ Fax 02921 9688-170
pertheszentrum.soest@pertheswerk.de

 **Evangelisches Perthes-Werk e.V.**

**Pflege-
helferinnen
und -helfer
in Teilzeit
gesucht!**

Was machen die „Grünen Damen?“

Seit über 40 Jahren besuchen bundesweit **11.000 ehrenamtliche Grüne Damen und Herren** kranke und hilfebedürftige Menschen in mehr als 700 Krankenhäusern und Altenhilfe-Einrichtungen. In Soest begannen zehn *Grüne Damen* 1983 ihren Besuchsdienst. Die *Grünen Damen* aus Soest gehören der JHG (Johanniter-Hilfsgemeinschaft) und der EKH (Evangelische und Ökumenische Krankenhaus- und Altenheimhilfe) an.

Inzwischen besteht die Soester Gruppe aus ca. 70 Damen und zwei Herren(!) im Rentenalter, die im Pertheszentrum, im Clarenbach-Haus, in der Hellweg-Klinik und im Klinikum Soest ihre ehrenamtlichen, sinnstiftenden und bereichernden Aufgaben wahrnehmen.

So gehen wir in Soest etwa drei Stunden pro Woche unserer ehrenamtlichen Tätigkeit nach. Selbstverständlich unterliegen wir dabei der Schweigepflicht. Unsere Arbeit fordert Flexibilität, Geduld, vor allem viel Empathie und auch einen gesunden Körper. Das hält uns in jeder Hinsicht fit.

Die *Grünen Damen* und *Herren* mildern die Sorgen und Nöte der Krankenhauspatienten und Altenheimbewohner. Bereits bei ihrer Ankunft im Klinikum Soest können Patienten unsere Hilfe in Anspruch nehmen: Unser Lotsendienst begleitet sie auf dem Weg zu den einzelnen Stationen, zu Untersuchungen, zur Aufnahme, etc. Besonders ältere Menschen nehmen unsere Hilfe gern in Anspruch, denn das Haus ist sehr groß und weitläufig.

Die geriatrischen Stationen bilden einen Schwerpunkt unserer Arbeit. Neben dem Besuchsdienst bieten wir an einem Nachmittag in der Woche ein Gedächtnistraining an. Das gefällt den PatientInnen sehr gut. Auch steht eine Vorlesestunde in unserem Programm.

Parallel dazu können sich die PatientInnen aus unserer neu eingerichteten Patientenbücherei Lesestoff ausleihen. Damit auch Kranke, die das Bett nicht verlassen können, in diesen Genuss kommen, gehen wir mit dem Bücherwagen von Zimmer zu Zimmer und bieten zur Ablenkung und Unterhaltung Bücher an.

Im „Raum der Stille“, für Christen und Muslime gleichermaßen zugänglich, wird an jedem Dienstagabend eine Messe oder ein Gottesdienst gefeiert. Wir *Grüne Damen* sorgen für Blumenschmuck und holen Kranke, die teilnehmen möchten, von den Stationen ab.

Eine sehr schwierige Aufgabe wird von einer Dame ausgefüllt, die schon seit der Gründung, also seit 33 Jahren dabei

ist: Sie arbeitet im PalliativTeam und kümmert sich um Kranke, die nicht mehr geheilt werden können. Diese Patienten und ebenso auch ihre Angehörigen brauchen besondere Zuwendung.

Seit einiger Zeit ist auch eine *Grüne Dame* an der Krisenintervention beteiligt und wird gerufen, wenn Angehörige im Krankenhaus plötzlich einer akuten psychischen Belastung ausgesetzt sind, in der sie Beistand brauchen.



Als vor einigen Jahren auf dem Osthofenfriedhof eine Grabstelle für die anonyme Bestattung tot- und fehlgeborener Kinder eingerichtet wurde, konnte durch das Engagement der *Grünen Damen* der Bereich ansprechend künstlerisch gestaltet werden und bietet so für die trauernden Eltern einen würdigen Ort.

In Zukunft wird unsere ehrenamtliche Tätigkeit sicher immer dringlicher gefordert. Krankenhäuser müssen sich noch stärker wirtschaftlichen Notwendigkeiten anpassen, Kranke jedoch brauchen viel Zuwendung, jemanden, der zuhört, Geduld aufbringt und Zeit hat. Das alles sind Leistungen, die nicht mit einer Nummer für die Krankenkassenabrechnung versehen sind, die aber gleichwohl für die Zufriedenheit der Kranken und ihren Genesungsprozess von großer Bedeutung sind. Im Klinikum weiß man daher unsere Arbeit zu schätzen.

Seit vielen Jahren beweist sich so, wie wichtig gemeinschaftliches soziales

Denken und Handeln für unsere immer älter werdende Gesellschaft sind. Wir erfüllen unsere ehrenamtlichen Aufgaben mit Engagement und Zuneigung und bekommen auch viel zurück: Worte des Dankes, ein Lächeln oder einen Händedruck.

Unsere Tätigkeit relativiert die eigene Sicht der Dinge, macht uns nachdenklicher und lässt uns glückliche Momente viel intensiver erleben und genießen. Wir nutzen den demografischen Wandel, um auch im Ruhestand aktiv zu sein, eine Aufgabe zu haben, mit der wir anderen älteren Menschen helfen können, denen es nicht mehr so gut geht.

Im Besuchsdienst wissen wir nie, was uns hinter der Tür zum Krankenzimmer erwartet. Wir freuen uns, wenn es möglich ist, das Zimmer mit einem zufriedenen Lächeln verlassen zu können. Manchmal aber nehmen wir auch ein „Päckchen“ mit – geteiltes Leid eben.

Ursula Weihs
(Grüne Dame im Klinikum Stadt Soest)

Grundpflege

- ...Körperpflege, Hautpflege
- ...künstliche Ernährung
- ...Hilfestellung beim Duschen und Baden
- ...An- und Auskleiden

Behandlungspflege

- ...Insulininjektionen
- ...Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- ...Verbandwechsel
- ...Katheterpflege, Medikamentengabe

Betreuung

- ...Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
- ...Einkaufen, Behördengänge
- ...hauswirtschaftliche Versorgung
- ...jede Art von Besorgung
- ...Sterbebegleitung

Fußpflege

PETRAS PFLEGETEAM
Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!
Tel. 02921 / 54 005 24h
Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf
Westenhellweg 42, 59494 Soest

Füllhorn überall!

Es war ein Klassentreffen nach 48 Jahren. Wir waren leider nur zu dritt. Damals waren wir über 30 Schüler in unserer Klasse 10b. Dass wir uns getroffen haben, verdanke ich meinem Freund Vitalij, der auf dem Bild rechts von mir sitzt. Er musste zwölftausend Kilometer per Zug, Flugzeug und mit dem Auto zurücklegen, um seinen



Bruder und mich zu besuchen.

Vitalij kam aus meiner alten Heimat Sibirien, die unendlich weit und im Winter unvorstellbar kalt ist. Dort herrscht neun Monate des Jahres Winter mit Temperaturen unter 40 Grad.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts unter dem Zar Nikolai Romanow wurde Sibirien zum Verbannungsort. In bitterer Brutalität ging es unter Stalin weiter. Die Gulags wurden zum Inbegriff des sowjetischen Unterdrückungsapparats. Nur wenige Gefangene kehrten aus den Arbeitslagern wieder zurück. Dort bin ich geboren.

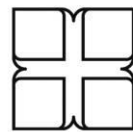
Sibiriens Bodenschätze sind Kohle, Gold, Platin, Diamanten, Erdöl, Erdgas, Eisen und andere Edelmetalle. In den Wäldern Sibiriens gibt es viele Bären, Nerze, Füchse, Rehwild und andere Pelztiere. Heute wird alles rigoros ausgebeutet. Tüchtige Geschäftsleute organisieren Bärenjagden für Oligarchen und ausländische Ehrengäste. Von der Ausbeutung ihres Landes und den

dadurch entstehenden Umweltproblemen redet keiner.

Vitalij liebt seine Heimat und wird dort für immer bleiben. Er erzählte mir, dass inzwischen der Wohlstand der Bevölkerung langsam ansteigt. Drei Stunden plauderten wir über alte und neue Zeiten. Zum Abschied schenkte ich ihm unser Füllhorn.

Jetzt wird unser Magazin auch in Sibirien von meinen Freunden und Bekannten gelesen.

Ludmilla Dümichen



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

Geborgenheit geben,
Sicherheit schenken,
Türen zur Geselligkeit öffnen...

Alten- und Pflegeheim
„Lina-Oberbäumer-Haus“
Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest
Tel.: 02921 371-250
info@lina-oberbaeumer-haus.de



Baujahr: 1984, Anbau: 2010
Modernisiert: 2011
Auszeichnungen: 2010 -
Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)



www.lina-oberbaeumer-haus.de



Wie habt ihr in Russland Weihnachten gefeiert? Wurde ein Tannenbaum geschmückt? Was habt ihr Heiligabend gegessen? Was verschenktet ihr, und wo habt ihr das gekauft, Russland war doch so arm, und hinter einem eisernen Vorhang von der ganzen Welt ausgesperrt? Solche Fragen bekomme ich immer wieder gestellt, wenn mein Herkunftsland zur Vorweihnachtszeit ins Gespräch kommt. Genauso könnten sie mich fragen, wie feiert der Mann auf dem Mond Weihnachten? Von beidem habe ich keine Ahnung.

Ich muss immer erklären, dass in Russland religiöse Feiertage nicht gefeiert wurden. Fast 70 Jahre waren Weihnachten und Ostern verpönt und gestrichen. Anfang der zwanziger bis Mitte der dreißiger Jahre wurden ca. 25.000 Kirchen und christliche Häuser geschlossen oder zerstört, viele Priester gefoltert, enteignet, in Straflager deportiert oder gar ermordet. Religionsunterricht in den Schulen wurde verboten. Also genoss ich keine religiöse Erziehung. In den 90-er Jahren, als ich schon im Westen lebte, wuchsen in Russland Kirchen wie Pilze

aus dem Boden, eine schicker als die andere.

Religiöse Feiertage wurden wieder eingeführt, Geistliche kamen aus ihren langjährigen Verstecken und übernahmen Gotteshäuser. Heute empfangen sie ranghohe Politiker in den pompösen Kirchen zu Gottesdiensten.

Das erfahre ich aus den Medien und von meinen Freunden und Verwandten, die noch in Russland leben. Ich habe gefragt, wie sie in Russland heute Weihnachten feiern und erfuhr folgendes:

Während der katholische Westen ab 1582 den genaueren Gregorianischen Kalender übernahm (in Deutschland im Jahre 1700) und die meisten protestantischen Staaten den Julianischen Kalender nur bis ins 18. Jahrhundert beibehielten, blieb Russland bis heute beim Julianischen Kalender.

Deswegen wird in Russland Weihnachten in einer anderen Form als in Deutschland gefeiert. Vom 24. bis zum 26. Dezember nimmt in dem großen Land alles seinen gewöhnlichen Alltags-Lauf. Das Weihnachtsfest feiern die russisch-orthodoxen

Christen erst am 7. Januar des folgenden Jahres.

Dieses Fest ist von seinem religiösen Charakter her nur entfernt mit dem europäischen Weihnachtsfest vergleichbar. An diesem Tag feiern die russisch-orthodoxen Christen das "Fest der Erscheinung des Herrn". Hintergrund dieses Festes ist weniger das historische Ereignis der Geburt Jesu, als vielmehr die theologische Bedeutung des christlichen Glaubens, dass Gott Mensch geworden ist.

Der Brauch, zum Heiligabend den Tannenbaum zu schmücken, kam aus Deutschland nach Russland. Im Jahre 1699 befahl Peter der Große, die Häuser vor dem Weihnachtsfest mit Fichten-, Kiefern- und Wacholderzweigen zu dekorieren. Peter - sowohl ein Genie und Stratege, aber auch Despot und Barbar - mochte die europäischen Feste sehr und ließ Menschen, die sich dafür nicht begeistern wollten, gnadenlos auspeitschen.

Voltaire schrieb in seiner Zeit: „Peter schuf Russland. Vor ihm existierte Russland nicht“. Peters Wissenshunger war sehr stark. Mit Anfang 20 reiste er inkognito über Riga, Berlin und Hannover nach Amsterdam.

In Altrussland war weihnachtliche Wahrsagerei sehr verbreitet. In der Nacht vom 6. zum 7. Januar haben die russischen Mädchen die verschiedensten Möglichkeiten der Wahrsagerei verwendet, um alles über ihre Zukunft zu erfahren. Es gab unzählige Methoden dafür, die bekannteste war das Wahrsagen mittels eines Spiegels. Im dunklen Zimmer platzierte man einen Spiegel mit einer brennenden Kerze davor. Ein Mädchen musste sehr konzentriert und ohne Unterbrechung durch die Kerzenflamme in den Spiegel gucken. Es wurde erwartet, dass es seinen zukünftigen Ehemann im Spiegel sieht.

Seit 1991 ist der 7. Januar nach über 70 Jahren wieder ein offizieller Feiertag in Russland und wird dementsprechend gefeiert. Doch bis heute bleibt für viele

Russen Silvester das große Highlight zum Jahresausklang. An diesem Tag wird der Tannenbaum aufgestellt und geschmückt, so dass er dem europäischen Weihnachtsbaum sehr ähnlich ist. Die Bescherung findet in Russland ebenfalls an Silvester statt. Statt des Weihnachtsmannes oder des Christkinds bringt Väterchen Frost in Begleitung seiner Enkelin Snegurotschka (Schneemädchen) die Geschenke. Snegurotschka ist einmalig. Kein anderer Weihnachtsmann der Welt hat so eine Schönheit an seiner Seite. Sie ist kein kleines Mädchen, sondern eine junge Frau und symbolisiert das zum Eis gewordene Wasser. Traditionell trägt sie einen weißen oder hellblauen, mit Perlen und silbernen Fäden bestickten Mantel. Den Kopf schmückt ein kleines Krönchen oder eine Mütze mit Pelzrand. Ihr langes blondes Haar ist zu einem festen Zopf geflochten. Meistens reist sie zuerst an und kündigt die Ankunft von „Ded Moroz“ an. Er kommt per Schlitten, die von Pferden gezogen werden und nicht von Rentieren, wie das bei Santa Claus oder dem Weihnachtsmann der Fall ist. Optisch gleicht Ded Moroz

Der Tipp für den Gabentisch! Soester erzählen ihre Geschichte



ISBN 9 783942 531313

Soester Geschichten

Erhältlich in den Anzeiger-Lesershops, in allen Soester Buchhandlungen und in der Tourist Information
Erschienen bei: Blundus Media, 64 Seiten, 11,99 Euro

weitgehend der internationalen Vorstellung des Weihnachtsmannes beziehungsweise der von Santa Claus: Er ist ein kräftiger alter Mann mit weißem Bart und einem blauen oder roten Pelzmantel. Bei seinem Besuch legt er den braven Kindern Geschenke unter den Tannenbaum.

In vielen Familien beginnen die Feierlichkeiten bereits am frühen Abend. Die ganze Familie, Freunde und Nachbarn kommen an einer langen, reich gedeckten Tafel zusammen und stimmen sich auf Mitternacht und "Guten Rutsch" ins neue Jahr ein. Die Gerichte schmecken deftig und stammen aus der traditionell russischen Küche, vom berühmten Erbsen-Kartoffelsalat „Olivje“ über „Heringe“

Am Ende scheint es ja auch ganz egal zu sein, ob nun Weihnachten oder Silvester, Deutschland oder Russland. Eins haben sowohl Deutsche als auch Russen beim Feiern gemeinsam: den Wunsch, die Feiertage entspannt und fröhlich, mit viel Essen und Geschenken im Kreise der Familie und ihrer engsten Freunde zu verbringen.

Ludmilla Dümichen

im Pelzmantel“ bis hin zu Bouletten und Eintöpfen. Piroggen mit Fleisch oder Kohlfüllung und das Hähnchen mit Knoblauch stehen ebenso auf dem Tisch.

Die Russen machen aus dem verwirrenden Doppelspiel zwischen Religion und Tradition eine Tugend und feiern heftig.

Wenn für die Deutschen am 27. Dezember dann der größte Stress vorbei ist, geht er für die meisten Russen erst richtig los. Ganz nach dem Motto, „wie man in das neue Jahr startet, so wird man es auch verbringen“, werden weder Kraft noch Mühen gescheut, die Silvester-Party zum Highlight des Jahres zu machen.

<p>THOMAS <i>Residenz</i> ...rundum wohl fühlen Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest Tel. 02921 / 376 - 0</p>	
	<p>Häuslicher Pflegedienst Wohnen mit Service Betreutes Wohnen Tagespflege Noah Kurzzeitpflege Pflegeheim</p>

Spiegel-Reflex?

Zärtlich, voll Besitzerstolz streichen Hand und Finger über das seidenglatte honigfarbene Holz. Fast genauso existierte er in ihrer Vorstellung schon lange. Heute hat sie ihn auf dem Möbel-Flohmarkt ganz unverhofft entdeckt und für einen akzeptablen Preis erstanden.

Der Spiegel im ovalen Rahmen ist verstellbar, befestigt auf einem Sockel aus massiver nordischer Birke mit integrierter Schublade, die sich mit einem rotgoldenen Messingring aufziehen lässt. Im Ganzen ein einzigartig gelungenes Meisterstück, in das sie sich wegen seiner schlichten Eleganz sofort verliebt hatte.

Durch Verstellen des Neigungswinkels lässt sich der Lichteinfall bestimmen. Sie ist von dem Bild, das der Spiegel wiedergibt, angenehm überrascht. Sein Glas ist ein wenig dunkler, vielleicht darum die Wiedergabe weicher, schmeichelhafter. Ganz entspannt sitzt sie an ihrem Arbeitstisch, den Spiegel vor sich.

Wie angenehm, sich im Sitzen spiegeln zu können, denkt sie. Vor den Spiegeln in Bad und Diele steht sie immer in Eile. Sie dienen mehr dem sorgfältigen Zurechtmachen, der Kontrolle und Bestätigung. Versunken betrachtet sie sich nun. Keine Totalausleuchtung macht erbarungslos auf jede Unregelmäßigkeit aufmerksam, fordert nicht, diese umgehend irgendwie mit Puder oder Stift zu kaschieren, wobei meist ungebeten gleichzeitig noch eine Top-Dame aus Werbung und Reklame spöttisch lächelnd sich zwischen sie und ihr Spiegelbild drängt.

Sie kokettiert mit ihrem gespiegelten Abbild, das in dieser Umrahmung im späten Tageslicht so sympathisch zur Geltung kommt. Was zeigt es? Ein zufriedenes Lächeln, das das geschickte Manipulieren an Gesicht und Haaren bestätigt. Ja, mit Kosmetika, Kamm, Fön und Bürste kann sie ganz gut umgehen. Ihr Sich-leiden-Mögen, sowie eine gehö-

rige Portion Selbstsicherheit hängen von diesem Erscheinungsbild ab, das sie sich selbst und ihrer Umgebung bewusst vermittelt.

Dennoch: Der Spiegel wirft nur ihre Äußerlichkeit zurück, die den inneren Zustand raffiniert übertüncht. *Gut so! Froh bin ich, dass der inwendige Wirrwarr, das häufige Zerrissen-Sein nicht gleich für jedermann sichtbar sind.* Sie atmet tief durch. *Wenn da nur nicht diese ständige Hetze wäre und trotzdem permanenter Zeitmangel herrschen würde. Wie schnell ist jedes Mal die Urlaubserholung futsch. Wie schnell heißt der Alltag wieder Tretmühle, verlangt Ellenbogen und Dickhäutigkeit. Heiterkeit, Gleichgewicht und Gelassenheit sind immer häufiger - wie willkommener Besuch - nur Gast. Ein paar Tage oder gar Stunden bloß und fort sind sie wieder. Aber widerwillig zu dulden: Sorgen, Anspannung, Verantwortung, der vielzitier-*

Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement



Wir unterstützen
Kunst, Kultur, Soziales & Sport
vor Ort.

Stadtwerke Soest
Aldegreverwall 12
Telefon 02921.392-150
info@stadtwerke-soest.de
www.stadtwerke-soest.de


Stadtwerke Soest
Service Rundum

te Leistungsdruck. Last und Druck nehmen ständig zu, dieses Dilemma wird ihr grad jetzt besonders bewusst.

Ganz genau sieht sie nun auf ihr Spiegel-Ich. Gleich kleinen Rissen gesprungener Glasur auf alten Kacheln entdeckt sie, trotz Makeup, neben unübersehbaren Unmuts- und Sorgenfalten, auch feiner gezeichnete Linien.

Das entspricht meinem Inneren schon eher, stellt sie spöttisch fest und seufzt. Ihr kommen erst kürzlich gelesene Gedichtzeilen in den Sinn:

Das ist der Welten Lauf:
Was anfängt, hört auch auf.
Die Freude, wie das Leid
nimmt mit sich fort die Zeit.
Doch spurlos tut sie's nicht.
Sie zeichnet das Gesicht.
Wir finden bei den Alten
die Spuren oft als Falten.
Vom Lachen sind die kleinen.
Die großen sind vom Weinen.

Prima! Nicht nur ich male in meinem Gesicht, die Zeit tut's auch. Nicht schön, aber selbstverständlich. Muss ich mir das

gefallen lassen? Einfach hinnehmen? Klaglos wohlmöglich? Etwas Wehmut ist aber gestattet, ja? Wie, bitte, geht das, klaglos hinnehmen, die immer weniger zu verbergenden Altersspuren? Als ob sie tatsächlich Antwort erwartet, fixiert sie ihr gespiegeltes Ich.

„Nimm dir mehr Zeit für dich“, ist die überraschend simple Antwort.

„Komm zu mir. Zu dir. Lass uns reden. Über alles.“

Sie dreht und wendet diesen, ihr zunächst unmöglich erscheinenden Vorschlag, eine Weile in ihrem Kopf. Ja, sagen Herz und Bauch. Sie nickt ihrem Bild im Oval zu: „Das mach ich. Wirklich!“. Mit heiter gehauchtem Kuss siegelt sie das laut gegebene Versprechen.

Nach und nach versammelten sich in der Schublade immer mehr ausrangierte Haarspangen, Schminkdöschen, Puderquasten und diverse „Malstifte“. Nie diente Vera der Spiegel anderem als der Aus- und Zwiesprache. Ungeschminkt.



© Hannelore Johänning



Pablo Picasso
Frau im Spiegel



Wie das Weihnachtslied entstand

Das Weihnachtsfest des Jahres 1819 stand vor der Tür. Im kleinen Residenzstädtchen Weimar lebte damals der Legationsrat Johannes Daniel Falk (*1768 in Danzig, +1826 in Weimar). Als Sohn eines armen Perückenmachers mit kinderreicher Familie zur Welt gekommen, musste er schon als 10-jähriger das väterliche Handwerk erlernen, da die Familie arm war. Johannes hatte einen unstillbaren Wissensdurst. Die Füße in einen Waschbottich getaucht, saß und las er oft bis spät in der Nacht dickleibige Bücher. Stadtväter erkannten seinen Fleiß, schickten ihn aufs Akademische Gymnasium und ein Danziger Stipendium ermöglichte ihm den Besuch der Halenser Universität. Nach vollendetem Studium packte ihn der literarische Ehrgeiz. Nach seiner Heirat (1797) zog er nach Weimar in die unmittelbare Nachbarschaft von Goethe, Schiller, Herder und Wieland. Es entstanden in schneller Folge Gedichte, Schauspiele und Satiren mit Witz und Ironie.

Als im Jahr 1813 Napoleon mit Soldaten im Weimarer Land wütete und die Orte von Seuchen heimgesucht wurden, versetzte dies Falk einen harten Schlag: ihm und seiner Frau wurden hintereinander vier Kinder genommen. Wochenlang bäumte er sich voller Verzweiflung gegen das Furchtbare auf. Ihm wurde geraten, nun, da er seine Kinder verloren habe, möge er sich der armen Kinder annehmen, die eltern- und heimatlos auf der Landstraße umherirrten. Zusammen mit dem Stadtpfarrer Horn gründete er noch im Jahre 1813 die *Gesellschaft der Freunde in der Not*. Durch die Kriegswir-

ren spürte er verwaiste und verwahrloste Kinder auf, die er zum Teil in eigene Kost und Pflege nahm. Um die erforderlichen Unterhaltskosten aufzutreiben, richtete er immer wieder Sammlungen und Bittgesuche an die Bürgerschaft und Städtevertretung. Daheim ging der Feuerungsvorrat zur Neige und er besaß keine Mittel mehr, um Brennholz für den Rest des Winters zu kaufen. Drei seiner Zöglinge hatten das Weite gesucht. Seine unerschöpfliche Tatkraft war wie gelähmt. Er verzichtete auf seine Mittagsmahlzeit und vergrub sein Gesicht in den gefalteten Händen. Da schob ihm seine Frau freudestrahlend ein blasses, verheultes, strubbelköpfiges Bürschchen zu: „Er ist wiedergekommen, Hannes.“ Es war Peter, sein besonderes Sorgen- und



HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM



Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest
 **02921 96975-0**
info@hanse-zentrum.de
www.hanse-zentrum.de

Schmerzenskind. Peter stand stockend und schluchzend vor ihm. „Ich will`s nie, nie wieder tun, Herr Rat. Ich weiß jetzt – Er hat es stets mit mir gut gemeint!“

„Wenn uns Herr Jesus in seinem Gleichnis lehrt, hat sich der Vater eines verlorenen Sohnes erbarmt. So will ich dich denn auch nicht verstoßen. Nun geh zur Mutter und lass` dir deine Sachen auswechseln!“

Als er im Glücksgefühl das Zimmer durchquerte, kam ihm plötzlich eine einschmeichelnde Weise ins Gedächtnis, die er am Morgen von durchreisenden Straßensängern vernommen hatte. Nach drei Versuchen, die Melodie nach zu summieren, fand er die richtigen Töne, stand am Fenster und schaute auf die schneebedeckten Dächer seiner Stadt.

In diesen vertrauten Anblick drängte sich ein jubelnder Ruf: **„O, du fröhliche, o du selige Weihnachtszeit!“**

Das passte zu der sonnig-heiteren Melodie der sizilianischen Fischer, die er gehört hatte. „Könnte das nicht vielleicht ein Weihnachtslied; ein neues Weihnachtslied für meine Kinder werden?“ fragte er sich und fügte noch den Rest des uns bekannten Weihnachtsliedes hinzu. Er rief seine Rangen zusammen: „Kinder, ich habe ein neues Lied für Weihnachten. Stellt euch alle hier auf! Wir wollen es miteinander singen.“

Arme, verwaiste und der Verwahrlosung entrissene Kinder sind es gewesen, die als erste dieses Lied zum Weihnachtsfest des Jahres 1819 mit ihrem Pflegevater anstimmten. Falk schrieb noch eine Reihe christlicher Texte, Gebete und Lieder für „seine“ Kinder.

Gisela Scharnowski

*Eine Erzählung aus der Zeitung „Unser Danzig“
1992*

Licht im Advent

*Die Finsternis hat`s nicht begriffen,
dass in ihr leuchtet der Sterne Zahl,
und aus dem Dunkel scheint, ohn` alles Wissen,
des Glaubens Licht vom Himmelssaal.*

*Der Heiden Heiland, Kind`s Gestalt,
erweckt in uns der Freuden viel,
er überwindet Tod`s Gewalt
und weist uns Weg und Ziel.*

*„Heut` schleußt er wieder auf die Tür“ -
so klingt`s aus Liedern, wohl bekannt,
der Cherub steht nicht mehr dafür,
nahm seinen Weg in and`re Land.*

*Herr Christ, Du einig` Gottes Sohn:
Schenk` uns in dieser argen Zeit
ein frei Bekenntnis, Deinen Lohn
verleih` uns in der Ewigkeit.*

Kyrieleis.

Wolf Kalipp

Kinder wissen Bescheid ...

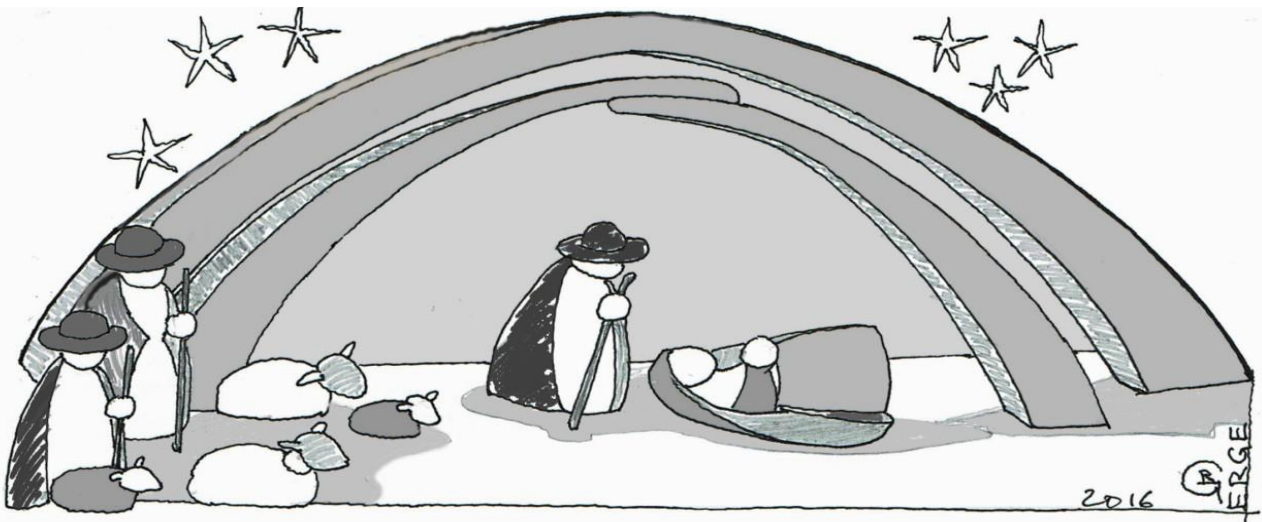


Kindermund tut Wahrheit kund, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir haben es ja schon bei unseren Kindern erfahren, doch für das gegenseitige Verständnis ist der Abstand von zwei Generationen ein besonderer Segen. Wir Großeltern müssen nicht dauernd erziehen, und unsere Enkelkinder brauchen nicht ständig ihre erwachenden Kräfte an uns zu erproben. Sie können uns die Welt erklären – gerade so, wie sie dort alles noch ganz unverstellt wahrnehmen. Von solchen Episoden aus dem Erleben mit unseren Enkeln wollen wir künftig im Füllhorn erzählen.

Maria im Wochenbett

Eine schlichte, wunderschön gestaltete, Krippenszene hat unsere Familie viele Weihnachten begleitet. Als dann unser Enkelkind Paula sein zweites Weihnachten schon recht bewusst erleben konnte, haben wir diese Krippe an die junge Familie unseres älteren Sohnes weitergegeben. Die frohe Weihnachtsgeschichte,

Vor einigen Jahren nun – Paula war damals gerade sieben Jahre alt geworden – fanden ihre Eltern am Vorabend des 24. Dezember die hier im Bild gezeigte Szene ohne das Jesuskind in der Krippe vor: Die Frage, wo denn der kleine Jesus sei, beantwortete Paula mit der Gegenfrage: „Wird Jesus denn nicht erst morgen ge-



der im Kerzenlicht strahlende Weihnachtsbaum und auch die Adventszeit mit der Vorfriede auf das Christuskind, das alles gehört doch viel eher in einen Familienhaushalt mit Kindern.

Und wie recht wir hatten. Von Jahr zu Jahr hatte Paula mehr Freude an der Vorweihnachtszeit – und auch an der hölzernen Heiligen Familie. Wie bei den Tieren und Figuren in ihrem Zimmer gestaltete sie immer neue Arrangements im und vor dem Stall von Bethlehem.

boren?“, um dann belehrend fortzufahren: „Er ist dann also noch im Bauch von Maria. Aber schaut mal, da liegt sie ja auch in den Wehen!“ Da hat doch dieses kleine Mädchen genau das auf den Punkt gebracht, was uns auch die berühmte „Westfälische Krippe“ im Soester St. Patrokli-Dom jedes Jahr auf Neue erzählt. Dort bleibt die Krippe ja auch bis Heiligabend leer! Nicht schlecht für eine Siebenjährige

..... meint Oppa Rudolf Köster

Neujahrslied aus Kärnten

Was wird uns denn bringen das neue Jahr,
was hält es für uns wohl bereit?
Lasst danken dem Herrn jetzt und immerdar,
Der uns so viel Güte gezeigt.
Er wird auch behüten, die auf ihn vertrau'n,
Sein Gnade wird retten, die fest auf ihn bau'n.
Drum wünschen wir alle zum neuen Jahr
Sein Segen und Glück immerdar!
Die Könige folgen dem lichten Stern
Und bringen dem Kind ihre Gab',
O Jesus, lehr' uns auch heute entbeh'r'n
Und geben von unserer Hab'!
Gott wird es belohnen mit Frieden und Freud',
Er wird bei Euch wohnen und nehmen all Leid.
Was wir durch Ihn wünschen, es werde wahr:

„Gesundheit, ein glückselig's Jahr!“

*Dieses Lied ist in slowenischer Fassung in einigen Orten Unterkärntens
immer noch Bestandteil des Neujahrsbrauchtums
(Zu hören auf der CD "A Cappella Christmas" des Kärntner Männerquartetts "schnittpunktvokal"
beim Label CPO, DDD, 2002 Bestellnummer: 349236*

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Servicruf
- Wohnraumberatung
- Familienpflege
- Fahrdienst für Behinderte
- Seniorenwohnheim
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Service-Wohnen
- Stundenweise Betreuung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Palliativpflege
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Caritas-Shop

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 603 07



So war das damals...

Geschichten und Erinnerungen
für alle, die vor 1945 geboren sind!

Die neue Schwester

Weihnachten 1947 kam unser Vater und brachte meinen Bruder und mich zur Nachbarin. Sie war eine ältere Witwe, die von uns *Oma Mine* genannt wurde. Oma Mine wohnte in einem kleinen Häuschen und versorgte sich durch eine eigene Landwirtschaft. Kirschen, Äpfel und Pflaumen verkaufte sie. Außerdem besaß sie einen großen Gemüsegarten und eine Kuh. Die Milch verteilte Oma Mine immer wieder großzügig an uns Kinder. Nachdem mein Vater uns nun am zweiten Weihnachtstag in der Frühe zu ihr gebracht hatte, setzte uns Oma Mine an das Wohnzimmerfenster, schenkte uns eine große Schnitte, Stuten mit Rosinen, sowie ein Glas Milch und sagte: „Schaut mal, vielleicht seht ihr den Storch ja kommen!“

Den Storch sahen wir allerdings nicht. Viele Stunden später kam der Vater, um uns zurückzuholen. „Jetzt habt ihr eine kleine Schwester“, sagte er. „Wenn ihr ganz leise seid, dann dürft ihr sie gleich sehen!“ Und tatsächlich lag in Mutters Armen ein kleines, rotes, schrumpeliges Etwas: meine Schwester Christa!

Mein Bruder fasste sich als erster: „Komm“, sagte er, „wir gehen lieber spielen. Und der Sache mit dem Storch müssen wir unbedingt noch mal nachgehen.“

Heidelinde Briedigkeit



Seniorenzentrum St. Antonius

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 02921.590300

- ▲ Zentral gelegen
- ▲ Pflege und Betreuung
- ▲ Tagespflege
- ▲ Kurzzeitpflege
- ▲ Offener Mittagstisch
- ▲ Sinnesgarten



www.st-antonius-soest.de

ERKÄLTUNGSSEASON!



Dieses Jahr wird wieder über den Sinn von Grippeimpfungen diskutiert. Wahr ist auf jeden Fall, dass nur die Virusstämme des vergangenen Jahres verimpft werden

können und dass Viren schnell mutieren, sich also verändern. trotzdem bleiben natürlich auch noch Ähnlichkeiten bestehen, die ausreichen, um unser Immunsystem auf die schweren Asiengrippen vorzubereiten.

Natürlich wird ab jetzt durch die nasskalte Witterung eine Welle von Viruserkrankungen ausgelöst werden. Husten und Schnupfen und Durchfallerkrankungen immer mal wieder und in vielen Fällen hilft dann doch nur noch ein Antibiotikum! Die aber helfen natürlich nicht gegen die Viren, sondern nur gegen die Bakterien, die sich auf den virusgeschwächten Schleimhäuten einnisten, daher sollten Antibiotika nicht sofort zum Einsatz kommen. Solange das Sekret noch klar ist, sind nur Viren im Spiel. Hier sind zunächst vor allem die körpereigenen Abwehrkräfte gefragt.

Unser Immunsystem arbeitet an vielen Stellen gleichzeitig und hängt von einem gut funktionierenden Stoffwechsel ab. Natürlich sind die Grundlagen die vielfältigen Baustoffe, die unser Immunsystem benötigt. Schnell fällt einem Vitamin C und Zink ein. Der Mensch ist an das Zusammenspiel mit den Pflanzen angepasst und die haben wesentlich mehr zu bieten, um sich zunächst einmal auch selbst zu schützen. Viele dieser Stoffe fassen wir heute unter dem Begriff *sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe* zusammen, weil sie von den Pflanzen erst gebildet werden, wenn diese ausgewachsen sind. Flavonoide, Phenole, das sind zwei Begriffe aus einer großen Vielfalt von Substanzen, die auch sehr häufig die Farbvielfalt in der

Pflanzenwelt mitbestimmen. Entgiftende und entzündungshemmende Eigenschaften machen sie so wertvoll.

Dazu kommt natürlich die Vitaminpalette, die weitestgehend bekannt ist. Wichtig für das Immunsystem ist auch die regelmäßige Einnahme von Vitamin D. Vergessen dürfen wir aber auch nicht seltene Spurenelemente wie Kupfer, Mangan und andere, weil diese erst die Funktionsfähigkeit vieler Enzyme ermöglichen. Ohne Enzyme gibt es auch keinen Stoffwechsel und damit wäre kein Leben möglich!

Wir benötigen sicher keine einzelnen hochdosierte Einzelstoffe, sondern eine Mischung möglichst vieler Vitalstoffe wie die Natur es vormacht! Dies sollten Sie bedenken, wenn Sie Vitalstoffpräparate zusätzlich zur Ernährung oder gesondert einnehmen. Zusätzlich gibt es heute die Empfehlung, bei immer wiederkehrenden Erkältungen auch die Darmflora aufzubauen, auch hier gibt es eine Vielzahl von Präparaten. Wenn wir unserem Körper die Grundbausteine anbieten, dann heißt das leider noch lange nicht, dass er sie auch sinnvoll dort verwendet, wo sie hingehören!

Jetzt können wir eine Wirkungssteigerung mit den sogenannten *Immunmodulatoren* erreichen. Sie verstärken oder setzen die natürlichen Stoffwechselwege in Gang, sonst bleiben die Baustoffe ungenutzt! Hier gibt es pflanzliche Extrakte oder homöopathische Mittel, die solche Effekte besitzen. Wichtig sind dann aber spätestens nach 2 bis 3 Wochen wieder Therapiepausen, um das Immunsystem nicht zu überreizen. Natürlich können auch Spaziergänge an der frischen Luft oder Saunagänge solche Wirkungen erzielen!

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall eine gesunde Winterzeit!

Apotheker Hubert Mues



Gottes Häuser:

St. Agatha-Kapelle Wiggeringhausen

Schon vor 1200 wurden die Weiler Merklingshausen und Wiggeringhausen urkundlich genannt. Gesiedelt wurde vermutlich hier schon in der Steinzeit. Beide Orte gehören kommunalpolitisch zur Hellwegstadt Erwitte. Die St. Agatha-Gemeinde ist Filialgemeinde der Mutterpfarre Horn, der zehn Ortschaften angehören.

Wo zuvor die zerfallene Vorgängerkapelle (Anfang des 16. Jh.?) stand, wurde von 1891 bis 1893 großzügig die neue Kapelle errichtet und nach Weihung im Juli unter Agathas Schutz gestellt.

Jener heiligen Agatha, die im 3. Jh. in Catania gelebt haben soll und um die sich schreckliche Legenden ranken: Als Christin hatte sie Jungfräulichkeit gelobt und lehnte darum den Heiratsantrag des Statthalters von Catania mehrfach ab. Er bewirkte ihren Prozess, ihre Verurteilung, grausame Verstümmelung und ihren Tod.

Die Kathedrale von Catania ist ihr gewidmet, zugleich ihre letzte Ruhestätte und verwahrt auch die Reliquien. Noch nach ihrem Tod soll sie Wunder bewirkt haben. Die Ikonographie zeigt sie oft mit Palmwedel, dem Symbol des Märtyrertums und eine Schüssel haltend mit ihren abgeschnittenen Brüsten.

Die Agatha-Darstellung in Wiggeringhausen bzw. Horn, zeigt sie mit Palmzweig

und Marterzange. Eine ebenso häufige Interpretation. Das Vertrauen in ihren Beistand ist groß: Sie ist nicht nur Patronin von Catania. Malteser, Arme und Hirtinnen bitten ebenso um ihren Schutz wie Glocken- und Erzgießer und Goldschmiede. Sie soll Hilfe leisten bei Brust-erkrankungen, Viehseuchen, Erdbeben und Ätna-Ausbrüchen. Vielen Schweizer und Norddeutschen Feuerwehren ist sie Patronin. Katholiken wie Orthodoxe erinnern am 5. Februar an sie. Und es ist nur folgerichtig, dass sie auch Namensgeberin der örtlichen Schützenbruderschaft ist.

Auf kleiner Anhöhe markiert Gottes Haus den Ortsmittelpunkt von Wiggering-



hausen, tut es stolz mit neogotischer Backsteinarchitektur. Der von außen zu begehende, elegante, fast zwanzig Meter messende Glockenturm mit Pyramidendach, täuscht mehr Höhe vor als er hat. Um diesen funktionierenden Effekt zu erzielen, verringerte der

Baumeister jede Turmetage an den Ecken jeweils um 4 cm. Er steht der nach Osten ausgerichteten Apsis gegenüber.

Im fünften Geschoss hängt die Bronzeglocke und kommt wieder munter ihrem zweckbestimmten Amt nach. Für Kriegszwecke wurde sie 1942 konfisziert

und 1946 beschädigt im Lipperbruch wiedergefunden. Die kompetente, einzig infrage kommende Firma: Glockenschweißwerk Lachenmeyer GmbH & Co KG, setzte sie wieder wohl-tönend instand. Bis dahin diente als Ersatz eine Zinngussglocke, deren Erwerb 1943 durch Spenden möglich wurde. Sie ist ausgeschlagen und gerissen. Sinnvoll erinnert und mahnt sie nun seit



2002 außerhalb der Kapelle, in Nähe des Turms, an den verhängnisvollen Krieg und seine Opfer. Wie seit 1998 auch das Relief-Mahnmal.

Innerhalb der Kapelle sind auf einer Tafel an der Südwand die Namen der Gefallenen beider Weltkriege aufgeführt

Zwölf äußere Pfeiler tragen und stützen die Bau- last der Kapelle. Hinweis auf die zwölf Apostel? Die Affinität zur Zahl drei ist jedenfalls unübersehbar, manifestiert in Dächern, Gauben, Fenstern, Schalllöchern, Durchgängen, Treppen, Jochen, Seiten, Bögen, Friesen und Abstufungen. Diese Harmonie, innen wie außen, lässt die Kapelle angenehm wahrnehmen. Die Liebe und Sorgfalt, auch zum kleinsten Detail, die Künstler und Kunsthandwerker haben walten lassen und die ihren jeweiligen Arbeiten spürbar innewohnen, macht die Kapelle größeren Sakralbauten ebenbürtig.

Der Zugang erfolgt durch das Turmportal mit eher angedeutetem als ausgeprägten Tympanon (Bogenfeld). Unter dem Schlussstein des Bogens fällt die Lipperose auf. Den zweiten Durchgang ge-

währt seit 1999 ein kunstvoll gearbeitetes Schmiedetor. Auch verschlossen gestattet es Besuchern einen umfassenden Blick ins Innere und auf die Ausstattung. Ihre schweifenden Neugier-Blicke werden dennoch alles erfassen: das Schiff mit seinen drei Jochen und den jeweils drei Fenstern an Nord- und Süd- wand. Sie bemerken, dass die neun einteiligen Fenster, einschließlich der drei in der Apsis, mehr sind als viel Licht gebende, rautenförmig bleiverglaste Öffnungen, nämlich unterschiedlich in Farbe und Motiv gestaltete Objekte. Und dass die Fenster der Apsis zudem zierendes Maßwerk aufweisen.

Die Mensa (Altartisch) fesselt, besonders ihr Sockel aus Anröchter Sandstein mit



vier gemalten Säulen an der Front und die farblich aufgetragene Holzma- serung. Das große Rundorna- ment in der Mitte mit griechischen Schriftzeichen auf in Viertel teilendem, gleich- schenkligen Kreuz, umgeben von Weinlaub, findet ebenso das Interesse der Schauenden wie die vier stilisier-

ten Medaillons, Symbole der vier Evan- gelisten: links oben: für Matthäus Mensch, unten: Löwe für Markus, rechts oben: für Lukas Stier und unten: Adler für Johannes.

Sie sehen das hochaufragende Retabel (Altar) aus Eichenholz mit dem mittig in- tegrierten Tabernakel, darüber die plas- tisch und farbig dargestellte Kreuzi- gungsszene. Erkennen die Schutz- patronin Agatha mit Palmzweig und Folterzange im linken Altarbild, gemalt im *Nazarener*-Stil, im rechten Bild den Nebenpatron Aloisius mit Kreuz nebst Lilie, Zeichen eines nicht gewaltsamen Todes,

sowie die beiden Drei-Speichen-Sonnenräder rechts und links darunter. Bewundern die gotische Feinarbeit der drei krönenden Giebel (Wimperge) mit Krabben und Kreuzblumen, besonders den mittleren, größeren, der baldachinartig vorkragt, das Golgatha Geschehen schirmt. Wenden sich dem aufwändig und eindrucksvoll gemalten Wand-schmuck im Chor zu. Stellen fest, dass das Chorgewölbe mit den sechs Gratrippen sechs blaue Felder bildet, die das Firmament „spiegeln“, auf dem unzählige Goldsterne funkeln, dass der Schlussstein im Scheitelpunkt eine besonders grazil-feine Arbeit ist. In der Bemalung der Schiffflängswände fasziniert das go-tisch-typische Akanthusblatt als häufig verwendetes Dekor, besonders in den Zwickeln über den Lisenen (gliedernder Mauerstreifen) mit den eingewirkten Spruchbändern.

Die raffinierte Malerei der Seitenaltäre, die Nischen vortäuscht, beeindruckt die Besucher, ebenso tun es die vorgelegten vornehmen Säulen mit ihren Verzierungen und Konsolen. Sie können den bildlich dargestellten vierzehn Kreuzwegsta-

tionen zu beiden Seiten der Längswände folgen, gleichfalls im *Nazarener*-Malstil, mit den auffälligen Rahmungen. Und übersehen auch die schönen alten Bodenfliesen nicht.

Dass die Kapelle sich den Besuchern so präsentieren kann, wie sie sich ihnen jetzt präsentiert, wurde nur möglich durch die aufwändige Renovierung und Instandsetzung, die sich über insgesamt zehn Jahre, nämlich von 1990 bis 2000, hinzog. Mit viel ehrenamtlichem Engagement und geduldigem Fleiß, handwerklicher wie administrativer Art und Weise, konnte dieses respektable, sehenswerte Ergebnis erzielt werden: das Schmuckstück St. Agatha zu Wiggeringhausen.

Also heißt es natürlich auch hier: wozu in die Ferne schweifen, liegt Wiggeringhausen doch so nah.

© Hannelore Johanning

Quellen:

Besichtigung vor Ort, Führung: Herr Heinz Jansen
Publikation: ST. AGATHA-KAPELLE Juni 2000
Internet und Wikipedia



Zeichnung: Rainer Garz



Das Selfie-Phänomen

Kennen Sie das Wort des Jahres 2013 in England?

SELFIE!

Mittlerweile ist das mit Hilfe des Smartphones aufgenommene Selbstporträt über 150 Millionenmal auf sozialen Plattformen, wie Facebook, Twitter oder Instagram zu finden. Einer englischen Studie zufolge, handelt es sich bei über 30 Prozent aller Fotos, die 18- bis 24-jährige mit ihren Smartphones aufnehmen, um Selfies!

Selfies, das sind Fotos von oft schlechter Qualität, häufig verwackelt, schlechte Belichtungswerte, Bildausschnitt und Perspektive selten gut gewählt. Doch genau das kennzeichnet ein Selfie: nicht lange überlegen, sondern einfach darauf los „geknipst“! Egal wo, ob morgens verschlafen und unrasiert am Spiegel oder aber am Abend gestylt in feuchtfröhlicher Partyatmosphäre. Der Zweck des Selfies ist einfach nur ein „Hallo, hier bin ich!“ – Gruß an Freunde oder Bekannte.



Auch bei den Promis, wie Stars und auch bei hochrangigen Politikern grassiert das Selfie-Fieber! Sie haben längst den Marketing-Wert der Spontan-Fotos erkannt, die sie dann im Internet für ihre Fans „posten“. Das ist der moderne, aus dem

Englischen eingedeutschte Begriff für das Abschicken von Nachrichten, Beiträgen oder eben Bildern auf Onlineforen oder soziale Plattformen im Internet.

Mit Hilfe ihres Benutzerkontos (Account) bei Twitter, Facebook, Instagram oder Pinterest posten die Promis ihre Selfies, und gewähren damit den Fans - oftmals intime - Einblicke in ihr Leben.

Um ein perfektes Selfie zu „schießen“, braucht man natürlich auch einen „Selfie-Stick“ (Selfie-Stab). Das ist meistens eine Teleskopstange, die je nach Modell auf bis 100 cm ausgezogen werden kann. Das eine Ende ist zum besseren Greifen rutschfest geformt, am anderen – oberen – Ende ist eine bewegliche, abknickbare



Klemmvorrichtung für das Smartphone angebracht.

Die Kamera des Smartphones kann immer mit einem Selbstausröser bedient werden. Jedoch ist ein Selfie-Stick mit Fernbedienung wesentlich komfortabler. Diese Fernbedienung des Selfie-Sticks kommuniziert mit der Smartphone-Kamera drahtlos per Bluetooth-Technologie. Dieser Stab ermöglicht es, mittels einer etwas entfernteren Perspektive ein Selfie vor einem bestimmten Hintergrund oder mit mehreren Personen gemeinsam zu machen. Man braucht also keine anderen Personen um Hilfe zu bitten, wenn man solche Fotos machen möchte.

Inzwischen ist die Selfie-Stange an vielen öffentlichen Orten verboten, nachdem es immer wieder mal zu unangenehmen Situationen gekommen ist. So

standen Fans bei Radrennen mit ihrem Selfie-Stab zu nah an der Strecke und gefährdeten die Rennfahren. In zahlreichen Museen weltweit sind die Stangen ebenfalls verboten, da die Fotografen oft zu nah an wertvollen Kunstwerken mit diesen Sticks hantierten.

Die „New York Times“ meldete nach dem vorletzten Jahreswechsel: „An Silvester ist es kaum möglich gewesen, New Yorks Touristenziele zu begehen, ohne von einer Selfie-Stange gestupst oder gestoßen zu werden.“ Ein anderes Blatt, „Die Zeit“ berichtete vor einiger Zeit über das „Top-Touri-Tool“, das zur „Plage in Kirchen und Museen“ werde.

Es gibt aber auch durchaus Museen, die inzwischen Workshops für Selfie-Fotografen anbieten. Die Museumsleitungen gehen davon an, dass sich die Besucher mit den ausgestellten Werken identifizieren und die Bilder im Internet dann mit anderen Nutzern teilen und entsprechend bekanntmachen.

Selbstbildnisse – Selfies – gibt es in der Kunst seit vielen Jahrhunderten, vermutlich bereits seit der Antike. Das erste fotografische Selbstporträt datiert

man auf die Mitte des 19. Jahrhunderts. Allerdings sind die heutigen Selfies ungeplante, beiläufige, aus der spontanen Laune heraus erstellte

Schnappschüsse, die nicht fürs Fotoalbum gedacht sind. Sie sollen einen kurzen Moment wiedergeben: „Schau, hier bin ich jetzt! Und Du darfst zuschauen!“

Erinnern Sie sich nur an die Zeit der Fotoautomaten in den Städten. Damit hatten wir in unserer Jugend auch viel Spaß.

Aus der Sicht der Wissenschaft sind Selfies eine harmlose Form der Kommunikation, eine Spielerei. Selbst von Selfie-Stangen verursachte blaue Augen und Prellungen könnten bald überwunden sein, so prophezeit sie, – durch den neuesten Trend: „Dronies“, Fotos, die kleine Drohnen aus der Luft knipsen.

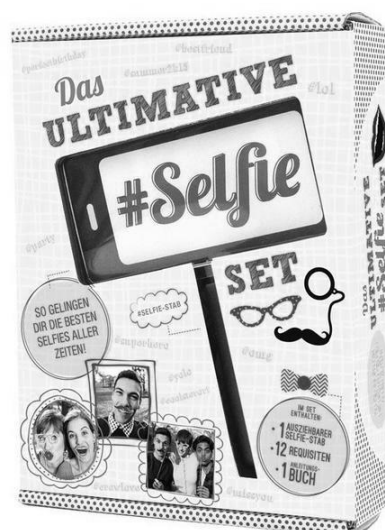
In diesem Sinne eine Empfehlung, falls Sie ein Smartphone besitzen: Schicken Sie uns ein Selfie vor dem Weihnachtsbaum: **seniorenbuero@soest.de**.

Das schönste Selfie wird im Frühjahrsheft veröffentlicht.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Hety Büchte

Suchen Sie noch ein Weihnachtsgeschenk?





Weihnachtsmenü – 1. Feiertag

Fenchelsuppe

500 g Fenchel, 100 g Kartoffeln
80 g Schalotten, 4 EL. Öl
3 TL Currypulver
200 ml Weißwein,
400 ml Geflügelfond (Glas)
200 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
Fenchel putzen, Strunk herausschneiden,
Stiele in 2 mm dicke Scheiben schneiden,

Schalotten würfeln und in 2 EL Öl erhitzen, Fenchel, Kartoffeln (gewürfelt), Curry zugeben, anrösten, mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt, Geflügelfond, Sahne zugeben, 25 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, alles sehr fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Fenchelscheiben im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Suppe anschließend auf die Teller verteilen.

Putenkeulen mit gebratenen Zuckerschoten

1,5 kg Putenkeulen
350 g Schalotten
1 Karotte
250 ml Geflügelfond
250 ml Weißwein
1 Spritzer Sojasauce
1,5 EL Honig
Salz, Pfeffer,
1 Zweig Rosmarin
1 EL Butterschmalz
Weißwein in einem Topf auf etwa 150 ml einköcheln. Die Keulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Schalotten enthäuten und halbieren, Karotte in Scheiben schneiden. Butterschmalz im Bräter erhitzen und die Keulen von beiden Seiten kräftig anbraten, dann

herausnehmen. Im Bratfett Schalotten und Karotten schmoren lassen, mit dem Wein ablöschen, den Fond dazu gießen. Sojasauce und Honig dazugeben. Die Keulen mit der Hautseite nach unten zurück in den Bräter legen und bei 200 Grad (vorgeheizt) mit Deckel 1 Stunde braten, dann die Keulen umdrehen und bei 180 Grad noch 30-40 Min. im Ofen lassen und den Rosmarinweig dazulegen. Nach der Garzeit die Keulen auf eine Platte legen, nochmals für ca. 10 Min. in den Ofen stellen, um die Haut nachzubräunen und knusprig werden zu lassen. Normalerweise ist die durchpassierte Sauce schon optimal und muss nicht mehr gebunden werden. Beil.: Salzkartoffeln

Gebratene Zuckerschoten

500 g Erbsenzuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
2-3 EL Oliven- oder Rapsöl
4 TL gerösteter Sesam
2 TL Zucker
Salz, Pfeffer
2 TL Sojasauce

Schoten evtl. entfädeln, ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, alles bei starker Hitze kurz braten und vom Herd ziehen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer Zucker, Sojasauce und den gerösteten Sesam darüber streuen.

Ananassdessert

1 Ananas (1,25 kg; geschält =500 g)
125 g Zucker, 100 ml Wasser
3 EL Zitronensaft, 3 Eigelb
125 ml Schlagsahne, 1 P. Vanillezucker
30 g Mandeln mit Haut
2 dünne Scheiben Ananas zum Garnieren abschneiden. Restliche schälen, halbieren, harten Strunk herausschneiden. Feingeschnittenes Fruchtfleisch mit Zucker und Wasser bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Min. kö-

cheln lassen. Zitronensaft und Fruchtfleisch zufügen, etwas abkühlen lassen. Eigelb verquirlen und unterrühren. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und unter die Creme ziehen. In Schalen füllen und ca. 30 Minuten kühlstellen (Eisschrank). Die dünnen Ananassscheiben vierteln und zum Verzieren auf die Desserts verteilen. Die Mandeln zerkleinern und darüber streuen.

Man kann auch Amarettini-Kekse verwenden.

Weihnachtsmenü – 2. Feiertag

Lachsmousse

250 g Räucherlachs (Stremellachs)
3 EL. Doppelrahm Frischkäse
1 ½ EL. Zitronensaft
1 Bd. Schnittlauch
100 g Feldsalat, Salz, Pfeffer
Lachs in kleine Würfelchen schneiden,
mit Käse und Zitronensaft pürieren.
Schnittlauch in Röllchen schneiden,

¾ unter die Mousse heben, mit Pfeffer
und Salz abschmecken. Feldsalat putzen,
waschen, einige Blättchen auf einen Teller
legen. Mit zwei Esslöffeln Nocken von
der Mousse abstechen und ebenfalls auf
den Teller legen. Restlichen Schnittlauch
darüber streuen. Dazu passt geröstetes
Baguette.

Kalbsmedallions in Kräutersenf sauce

3 EL Kräutersenf
3 EL Butterschmalz
8 Kalbsmedaillons (80 g)
Salz, Pfeffer
200 ml Sahne
1-2 EL Zitronensaft
125 ml trockener Weißwein
Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen.
Medaillons auf jeder Seite zwei Minuten
braten, salzen, pfeffern, aus der Pfanne

nehmen und zugedeckt beiseitestellen.
Etwas von dem Bratensatz mit 125 ml
Weißwein loskochen. 3 EL Kräutersenf
und Sahne dazugeben, gut verrühren,
bei starker Hitze um ein Drittel einko-
chen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitro-
nensaft abschmecken. Medaillons mit
ausgetretenem Saft in die Sauce geben
und erwärmen. Beilage: schmale Band-
nudeln und Prinzessbohnen

Joghurt Aprikosen Schichtspeise

12 Blatt Gelatine
2 Dosen (850ml) Aprikosen
2 Limetten
600g Joghurt
6 EL Zucker
400 g Schlagsahne
2 Päckchen Vanillezucker
kleine Keksröllchen zum Verzieren
Gelatine in kaltem Wasser einweichen,
Aprikosen abtropfen lassen, 8 EL Saft
auffangen. Schale von Limetten abrei-

ben, Saft auspressen. Aprikosen pürie-
ren. Joghurt, Limettenschale, Aprikosen-
saft und Zucker verrühren. Gelatine aus-
drücken, in wenig Wasser leicht erwär-
men und rühren, bis sie aufgelöst ist. Mit
Joghurtcreme verrühren und kalt stellen.
Sahne mit Vanillezucker steifschlagen.
Wenn Creme zu gelieren beginnt, Sahne
unterheben. Aprikosenpüree und Creme
schichtweise in Dessertgläser füllen,
kaltstellen. Verzieren mit Keksen.

Gutes Gelingen und „Guten Appetit!“



Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest!
Anja Lehnert



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
16:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30	Basteln und Spielen mit Kindergartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:00	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag		
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff - Beratung, Un- terstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

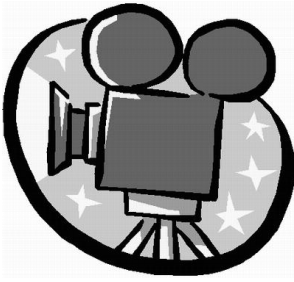
Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“
	Jeden Freitag		
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3,

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
27.- 28.01.17	Tanzworkshop der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V. Thema: „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“	60,00 €	Tagungsstätte Soest. Feldmühlenweg 15, Soest Weitere Informationen erfragen Sie bitte vorab: Tel.: 02921/371-280
22.02.17	Zilgrei –Der gesunde Weg zur Entspannung und Schmerzfreiheit; Einführungskurs der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.	45,00 €	Tagungsstätte Soest. Feldmühlenweg 15, Soest Weitere Informationen erfragen Sie bitte vorab: Tel.: 02921/371-280
24.- 25.02.17	Bewusstheit durch Bewegung – Einführung in die Methode Feldenkrais Kurs der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.	80,00 €	Tagungsstätte Soest. Feldmühlenweg 15, Soest Weitere Informationen erfragen Sie bitte vorab: Tel.: 02921/371-280
03.01.17	Seniorenkino mit Sektempfang Beginn: 14:30 Uhr Film: „Florence Foster Jenkins“	6,00 €	Kino im Bürgerzentrum „Alter Schlachthof“;

Sonder – Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
08.12.16	Adventsfeier in der Soester Stadthalle	8,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbüro der Stadt Soest



Seniorenkino im „Alten Schlachthof“

Einmal monatlich, nämlich **am Dienstag, um 14:30 h** lädt das Schlachthofkino die Senioren zum Kinobesuch ein!

**Erste Vorstellung:
Dienstag, 22. November 2016, 14:30 h**



Lange Zeit in der Versenkung verschwunden, gibt es endlich wieder ein Seniorenkino im Alten Schlachthof. Vielen älteren Gästen sind unsere regulären Spielzeiten zu spät. Dem steuert das Schlachthofkino entgegen und bieten nun in regelmäßigen Abständen monatlich Filmvorführungen dienstags um 14:30 Uhr an. Als besonderes Schmankerl erhält jeder Gast ein Glas Sekt zur Begrüßung. Die Reihe wird präsentiert in Kooperation mit der Stadt Soest. Die Eintrittskarten kosten 6,- € pro Person.

Zum Filminhalt:

Nach mehr als 50 Jahren treffen sich Emma und Gerard wieder. Für beide war es damals die erste große Liebe. Und obwohl sie inzwischen fast ein ganzes Leben trennt, spüren sie noch immer diese Anziehung, die Vertrautheit und auch die Leidenschaft. Für Emmas Familie kommt das unvermittelt und viel zu früh. Schließlich ist ihr Mann Frederik gerade erst gestorben. Aber die Liebe lässt sich nicht planen, und was haben die beiden schon noch zu verlieren, außer Zeit?

HINTER DEN WOLKEN ist eine humorvolle Hommage an die Liebe in jedem Alter. Warmherzig und voller Lebenslust inszeniert Regisseurin Cecilia Verheyden ihr Langfilmdebüt und begeisterte damit in Belgien bereits ein riesiges Publikum.

Belgien 2016 | Komödie | Drama | 108 Min. | FSK 0 | Regie: Cecilia Verheyden
Mit: Chris Lomme, Charlotte de Bruyne, Jo de Meyere

Gewinner des Rätsels aus Heft 03/2016

Wenn wir uns, von der Autobahn kommend, auf der Arnsberger Straße von Süden her unserer Stadt nähern, steht das imposante Stadtpanorama mit seinen Türmen vor uns. Dann wissen wir: „Gleich sind wir zuhause.“

Wenn wir von Nordwesten, von Hamm aus, kommen, stellen wir erstaunt fest, dass Soest in einer Senke liegt, aus der zunächst nur die Kirchturmspitzen und dann die Helme der Kirchtürme herausragen.

Das naheliegende Lösungswort unseres Bilderrätsels, das nur die Kirchturmspitzen zeigte, ist:

Kirchtuerme

(Die Schreibweise ohne U-Umlaut war nötig, um die richtige Zahl der Buchstaben zu erreichen.)

Verblüffend war für den Fotografen, dass nicht nur jeder Turm, sondern auch seine Spitze ein eigenes Gesicht hat. **35 Leserinnen und Leser** haben diese Gesichter erkannt und uns ihre richtigen Lösungen mitgeteilt.

Es wurden folgende Gewinner ermittelt:

Martin Schubert, Soest
Angelika Gammel, Warstein
Bernhard Bliemel, Soest

Die Preisträger/Innen werden vom Seniorenbüro benachrichtigt und erhalten je zwei Eintrittskarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros



BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 3649-0
TELEFAX 3649-10

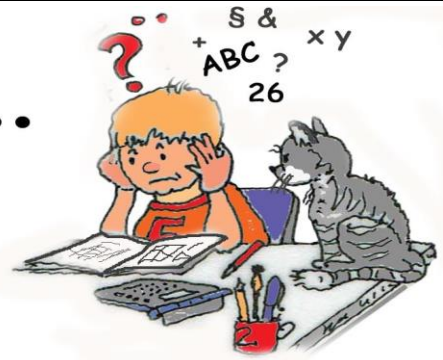
KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

 Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!

Raten Sie mal....

Rätselecke



**Kennen Sie Ihre Stadt?
Welche Tür gehört zu welcher Kirche?**



Ordnen Sie die Bilder den richtigen Kirchen in der folgenden Tabelle zu.
Die Buchstaben ergeben – von oben nach unten gelesen – das Lösungswort!

	St. Patrokli
	Alt-St. Thomae („Schiefer Turm“)
	St. Petri
	St. Mariae zur Höhe
	St. Pauli
	St. Mariae zur Wiese
	Neu-St. Thomae (Minoriten Kirche)

Senden Sie Ihre Rätsellösung bitte
bis zum 10. 01. 2017 an das

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch das Los ermittelt und vom Bürgermeister der Stadt Soest zum gemeinsamen Kaffeetrinken in das Burghofmuseum eingeladen.

**Viel Spaß beim Raten wünscht Ihnen
Hans-Werner Gierhake**

Hier lacht das FÜLLHORN



Le Coiffeur- der Haarkünstler



„Da gratuliere ich aber!“ sagt der Verkäufer lächelnd. „Sie sind der 1. Kunde, der sich über einen nicht geöffneten Fallschirm beschwert!“

Ein Stadtstreicher wird von der Polizei verhört: „Ihr Name?“ - „Czervinski.“ - „Ihr Alter?“ - „47 Jahre.“ - „Ihre Schulbildung?“ „Ich bin Analphabet.“ - „Buchstabieren Sie bitte!“

Wird ein pensionierter Oberlehrer auf der Straße angesprochen: „Hey, Mann! Wo geht`s denn hier nach ALDI?“ Der Herr Lehrer korrigiert: „Zu ALDI – es heißt zu!!“ Verduzte Gegenfrage: „Zu? Wieso zu? Ist doch erst 4 Uhr!“

Mutti“, fragt die Tochter, „was ist ein e-mail-herd?“ - „Zeig mal her, was du da gelesen hast.“ - Sie nimmt die Zeitung und liest unter Kleinanzeigen: „Emailherd abzugeben“

Ein Wolfshund und ein Ameisenbär begegnen sich. Fragt der Ameisenbär: „Was bist du denn für ein Tier?“ „Ich bin ein Wolfshund. Mein Vater ist ein Wolf und meine Mutter ist ein Hund. Und du?“ Ich bin ein Ameisenbär.“ „Ach komm, das glaubst du doch selbst nicht!“



Ausgesucht von: Günter Marske, Rainer Garz
Zeichnungen: Rainer Garz

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Rainer Garz (Zeichnungen), Erika Goulden, Hans-Werner -Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Günter Marske, Andreas Müller, Gisela Scharnowski
Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2201
E-Mail: seniorenbuero@soest.de

Sie finden uns auch im Internet: www.soest.de Rubrik Leben & Wohnen/Familie/Senioren

