

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Füllhorn

I/2012

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort

Inhaltsverzeichnis

Land und Leute	Menschen im Gespräch: Christiane Mackensen	Irmgard Grotjohann	3
Geistliches Wort	Das Alte ist vergangen	Diethard Pense	4
	Jesus Christus hat dem Tod die Macht genommen	Diethard Pense	5
Information	Wie ich zur Imkerei kam	Herbert Pommerenke	6
	Wir bringen das Herz in Schwung	Dr. Horst Köhler	8
	Leben wir in einer Müdigkeitsgesellschaft?	Dr. Wilfried Huck	10
	Was ist ein Blog?	Hety Büchte	13
	Guerilla-Stricken – friedlicher Protest	Sabine Lehnert	22
	Übersäuerung des Körpers	Hubert Mues	25
Kultur	Gottes Haus: Der Dom zu Visby	Hannelore Johänning	15
	Wilfried Hageböling in Soest	Hans Flocke	19
	Der Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich	Wolfgang Hoffmann	21
	Paul Gerhardt	Dr. Wolfgang Kalipp	23
Unterhaltung	Schon und noch	Hannelore Johänning	7
	„Ein Tässchen Tee, meine Liebe?“	Erika Goulden	17
	Zum Heiraten ist es nie zu spät	Johanna Hoffmann	26
	Der Nachbarjunge aus Schlesien	Barbara Gaubitz	29
	De Bieeke	Heinrich Vieregge	32
	Unsere Rätselecke	Wolfgang Hoffmann	33
Auflösung Preisrätsel	Wolfgang Hoffmann	34	
Küchentipps	Ostermenü 2012	Anja Lehnert	28

Sie finden uns auch im Internet:

www.soest.de

Rubrik Leben & Wohnen / Familie / Senioren

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

Menschen im Gespräch: Christiane Mackensen

Sie könnte eine Schwedin, jedenfalls ein nordischer Typ sein: blond, schlank, zartgliedrig, das ist mein erster Eindruck, als ich feststelle, dass ich Frau Mackensen nicht aus dem Stadtbild kenne, allerdings von häufigen Fotos aus der Zeitung.

„Ich bin in Braunschweig geboren, im 40 Kilometer entfernten Hornburg aufgewachsen“, beginnt Christiane Mackensen zu erzählen. Ihre Stimme ist wohlklingend und bestimmt. Mit einem Bruder und einer viel jüngeren Schwester wächst sie in einem behüteten Elternhaus auf, erfährt früh in ihrem Leben die politische Grenzsituation durch die Zonengrenze. Dass durch die verminten Felder Tiere sterben, berührt die junge Christiane sehr. Ihr Vater betreibt einen Landhandel, ihr ist das Leben auf dem Lande sehr vertraut. Das Gymnasium ist in Wolfenbüttel im Schloss, so wird sie eine Fahrschülerin. Das tägliche Pendeln zwischen der Schule und dem 25 Kilometer entfernten Zuhause in Hornburg empfindet sie als Gewinn: Auf den Fahrten lernt sie Schulkameraden besser kennen, schließt Freundschaften.

Als Kind kränkelt sie, der häufige Aufenthalt an der Nord-See bessert den Gesundheitszustand immer wieder. Einige Jahre ist Spiekeroog die Insel der Familie, später wird es die Insel Amrum, wohin der Weg immer wieder führt – bis heute.

„Früh im Leben spürte ich das große Interesse am Krankenschwestern-Beruf; damals gab es die praktische Einrichtung des ‚Sonntagsmädchens‘, die ich zwei bis drei Jahre nutzte, das bedeutete, dass ich immer sonntags eingesetzt wurde.“ Schwesternhelferin wird sie mit Begeisterung bei den Johannitern in Bad Lippspringe und Bad Harzburg. Nach Beendigung der Schulzeit beginnt sie mit der Pharmazie- und macht das Vorexamen in Braunschweig. Dann entschließt sie sich zur Ausbildung der medizinisch-technischen Assistentin (MTA) an der Uniklinik in Heidelberg.

Während Christiane Mackensen aus ihrem Leben erzählt, mache ich mir bewusst, dass sie

stellvertretende Bürgermeisterin unserer Stadt ist. Als Mitglied des Stadtrates ist die Kultur ihr Schwerpunkt. Die Beständigkeit im Verfolgen eines Zieles für ihr eigenes Leben und andere Gebiete betreffend ist ihr Wesen. Die Musik ist ein wichtiges Element in ihrem Leben; zwar erlernt sie kein Instrument, aber ihre Stimme hat sie stets gern eingesetzt. Sie hat immer schon viel gesungen. Mit ihrem Lebensgefährten gehört sie dem Städtischen Musikverein an, dessen erste Vorsitzende sie elf Jahre war; in ihrem Engagement für diesen Verein hatte sie schon bei Finanzverhandlungen mit Dr.

Ruthemeyer zu tun, so dass sie sich eine Mitarbeit im Rat gut vorstellen konnte. Dreißig Stunden ist sie als Apothekerin tätig, die restliche Zeit widmet sie unserer Stadt. „Ich war 35 Jahre alt, als ich in Münster mein Pharmazie-Studium begann.“

Sie lächelt, sich erinnernd, dass ihr bei der Mathe-Klausur der Umgang mit dem Taschenrechner Probleme bereitete. Etwa um diese Zeit starben ihre Eltern, schnell aufeinanderfolgend. Sie wurde für längere Zeit krank, überwand die Krankheit mit Disziplin und starkem Willen..

Durch die Vertretung einer Studienkollegin kam sie nach

Soest, und weil es ihr gefiel, und sehr an Wolfenbüttel erinnerte, blieb sie. Heute trifft man sie in der Hansa Apotheke. Mit einem Lächeln erzählt sie, dass Schwärme von an der Bushaltestelle wartenden Kindern der Patrokli- und Georg-Grundschule die Apotheke stürmen, um ein Junior-Heft zu bekommen. Die Forderung „ich möchte ein Heft“, wird von ihr nicht ohne die Zauberworte „bitte“ und „danke“ erfüllt. So erfahren die kleinen Menschen ganz nebenbei eine wichtige erzieherische Regel. Das alles tut Christiane Mackensen mit großer Freude, in dem sicheren Wissen, dass „der Herr ihr Hirte“ ist, ihrem Konfirmationsspruch folgend. Der Chorsatz aus Felix Mendelssohn-Bartholdys Oratorium ELIAS: „Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen“, bedeutet ihr sehr viel.

Irmgard Grotjohann



*Das Alte ist vergangen
(2. Korinther 5,17)*

*Das Alte ist vergangen,
das Alte sinkt dahin,
denn Gott hat angefangen
den großen Neubeginn.*

*Der Tod ist überwunden,
der Tod im Totenland,
das Leben ist gefunden,
weil Christus auferstand.*

*Von Ostern will ich sagen
mit Herzen und Verstand,
weil dunkle Mächte tagen,
weil neues Herz erstand.*

(Diethard Pense)

„Jesus Christus hat dem Tod die Macht genommen“ (2. Timotheus 1,10)

Der Tod hat Macht, Übermacht. Alles Leben ist ihm ausgeliefert, kein Arzt, kein Priester kann uns bewahren vor der Macht des Todes.

In meiner Dortmunder Zeit war es üblich, dass an dem Grab ein Redner noch letzte Worte sprach und er begann jedes Mal mit dem Satz: „Wir beugen uns vor der Macht des Todes.“

Sehr ehrfürchtig gemeint, aber doch das genaue Gegenteil von dem, was wir als Christen zu sagen haben.

Jesus Christus hat dem Tod die Macht genommen. Da ist einer, der mächtiger noch ist

als die Macht des Todes. Er, der ganz gehorsam gegen Gott in seinen schrecklichen Tod gegangen ist, hat gerade dadurch dem Tod die Macht entzogen.

Wohl regiert der Tod noch weiterhin das Leben, doch es sind Rückzugsgefechte. Wäre es anders, bliebe uns nichts anderes übrig, als uns zu beugen vor der Macht des Todes oder besser noch zu schweigen.

Nun ist das Kreuz über unsern Gräbern das Siegeszeichen: Jesus Christus hat dem Tod die Macht genommen.

Mit herzlichen Grüßen zum Osterfest!

Ihr Diethard Pense



**Stationäre Pflege –
Kurzzeitpflege –
Seniorenwohnungen**

Perthes-Zentrum Soest
Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870
E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de
www.pz-soest.perthes-werk.de

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl.

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Wie ich zur Imkerei kam

Es war im Mai/Juni 1976, als mich meine Mutter über ein besonderes Ereignis fröhlich aufgeregt um Hilfe bat: „Herbert, in unse-rem Garten hat sich ein großer Bienenschwarm niedergelassen. Komm bitte sofort nach Hause!“ Es war eine ziemlich mühevoll-e Arbeit, dieses ‚Schwarmvolk‘ in eine entsprechende Kiste einzuschlagen. Der Schwarm sollte ja am Herringser Weg sesshaft werden und nicht wieder ausziehen.

Als Bienenwohnung kauften wir am gleichen Tag bei der Firma Amelunxen einen Strohkorb, wie er noch heute bei den Heideimkern z.T. eingesetzt wird. Der alte Herr Amelunxen und auch seine Ehefrau versuchten vergeblich, meine Mutter von diesem Kauf abzubringen, da aus ihrer Sicht mit einem Strohkorb eine ordentliche Betriebsweise nicht möglich ist. Im übrigen sei der bei ihnen vorhandene Strohkorb nur ein Ausstellungsstück. Wir sollten doch lieber eine ‚Rieder-Auszugsbeute‘ oder etwas ähnliches kaufen, damit das Bienenvolk auch mittels der herausnehmbaren Waben kontrolliert werden könne. Meine Mutter sah jedoch nur diesen Strohkorb als nützliche Bienenwohnung an, denn so wurde auch in ihrem Heimatort in Brauns-dorf, Krs. Wreschen (Bezirk Posen) die Imkerei betrieben.

Der Bienenschwarm entwickelte sich prächtig und überlebte den ersten Winter in sogen. ‚Freiaufstellung‘ auf einer selbst-gebauten Bank. Auch kann ich mich noch daran erinnern, dass ein starker Wind diesen Strohkorb im Winter von der Bank abwehte. Meine Mutter hatte diese Bienenwohnung in aller Frühe wieder auf den alten Platz zurückgebracht. Dieses Ereignis hat sie mir erst viel später erzählt, da auch ich ihrer Betriebsweise doch ein wenig kritisch gegenüber stand. Im Frühjahr baute dann mein Schwager Willi aus Welver (mein Kompagnon in der weiteren Bienenwirtschaft) einen Honig-kasten, der mit Waben gefüllt über den Strohkorb gestellt wurde. Unser erstes Bienenvolk hatte in diesen Honigkasten auch etwas Honig eingetragen. Doch dann kam was kommen musste. Unser erstes Bie-

nenvolk ‚schwärmte‘, da ja eine Kontrollmög-lichkeit im Strohkorb nicht durchführbar war und der Scharm mit der ‚Stockmutter‘ davon-zog. Hier machte sich der Naturtrieb eines Bienenvolkes – Teilung und Weiterentwicklung – in beson-derer Weise bemerkbar.

Nun war auch meine Mutter davon über-zeugt, dass eine Imkerei mit Strohkörben nicht mehr zeitgemäß sei und eine neue Bienenwohnung gekauft werden musste.

Von der Firma Amelunxen besorgten wir dann zwei Rieder-Auszugsbeuten und mein ‚Bienen-vater‘ Horst Klüsener aus Lendringsen half mir, unser Bienenvolk aus dem Strohkorb in die Rieder-Auszugs-beute (1 Brutraum, darü-ber 1 Honigraum in Kastenbauweise) umzusiedeln. Hierbei wurden die Naturwa-ben aus dem Strohkorb herausgeb-rochen und die Bienen in die neue Wohnung abgeschlagen. Diese Arbeit konnte nur in ‚Vollschutz‘ durchge-führt werden.



Jeder Anfang ist bekanntlich mit gewissen Schwierigkeiten verbunden. So war es auch mit unserer Imkerei.

Von meinem Bienen-vater erwarb ich das zweite Bienenvolk, und es wurde dann ein überdachter Bie-

nenstand gebaut. 1978 haben wir von diesen zwei Völkern den ersten Honig geerntet. Der Honigertrag lag bei ca. 20 kg., und die Honig-waben wurden in einer geliehenen handbetrie-benen Zwei-Waben-Schleuder ausge- schleu-dert. Diese Schleuder war im Grunde ein Mu-seumsstück. Selbst bei einer kleinen Umwucht konnten nur zwei starke Kräfte diese Schleu-der am Aufstellungsplatz halten.

Bereits im Jahre 1978 bin ich in den Soester Imkerverein eingetreten. Hier konnte ich vom Erfahrungsschatz der alten Imker lernen und insbesondere deren wirtschaftliche Betriebs-weise.

Es stellte sich sehr schnell heraus, dass auch die Rieder-Auszugsbeute für die heutige Imke-rei nicht besonders geeignet war. Der Nachteil bestand darin, dass diese Beute nur einen Ho-nigraum hatte und die Bienen ihn schnell zu-bauten. Eine Erweiterungsmöglichkeit war

durch die Bauform nicht gegeben und der eingetragene Honig musste, um Platz zu schaffen, geerntet werden, aber er war von den Bienen noch nicht genügend umgetragenen worden, noch nicht ‚ernte-reif‘ (zu hohe Feuchtigkeit).

So habe ich den Imkereibetrieb dann auf ‚Magazin-beuten‘ umgestellt. Hierdurch war eine

bessere Völkerführung möglich. Bei dieser Betriebsweise bin ich bis heute geblieben.

Nachzutragen bleibt noch, dass wir die Magazinbeuten selber gebaut haben und sich diese Betriebsweise in Deutschland durchgesetzt hat.

Herbert Pommerenke

En guëre Naower iës biätter ä en Frönd in diär Früemde

Ein guter Nachbar ist besser als ein Freund in der Fremde

Uëse Hiärgott stuiwet de Boime, dat se nit in diän Hiëmel wasset.

Unser Herrgott stutzt die Bäume, dass sie nicht in den Himmel wachsen.

(mitgeteilt von Heinz Brinkmann)



Schon und noch

„Inga! Wir haben uns ja eine Ewigkeit nicht mehr gesehen!
Wie geht’s? Gut siehst du aus! Was macht deine kleine Enkelin?“

„Helga, das ist ein süßer Fratz geworden. Und schon so selbstständig!

Stell dir vor:
sie kämmt sich schon allein,
putzt schon allein die Zähne,
kann sich fast schon allein anziehen,
will nicht mehr gefüttert werden,
vom Buggy nichts mehr wissen
und die Pampers sind endlich passee.“

„Wie schön für Euch!

Und deine Mutter?“

„Ach, wir sind ganz zufrieden.
Sie ist noch ziemlich selbstständig,
kann sich meist noch alleine anziehen und frisieren,
kommt im Bad ganz gut noch selbst zurecht,
braucht noch nicht ständige Hilfe beim Essen
und außer Haus ist der praktische Rollator sehr hilfreich.
Allerdings: ohne Pampers geht’s nicht mehr.“

Hannelore Johänning

Wir bringen das Herz in Schwung Seit 30 Jahren Koronarsport und mehr

Dem jeweiligen Krankheitsbild angepasster Sport erweist sich seit jeher als wirksame Therapie und völlig nebenwirkungsfreie Medizin. Erstaunlich nur, dass diese Erkenntnis bei Herzerkrankungen erst so alt ist wie der KORONASPORT SOEST e. V., denn sie war seinerzeit Anlass für die Vereinsgründung vor nunmehr 30 Jahren; eine revolutionäre Abkehr von der bis dahin streng verordneten mehrwöchigen Bettruhe nach einem Herzinfarkt. Wie richtig die Übertragung dieser Erkenntnis auf Herzerkrankungen ist, erweist sich darin, dass von den Teilnehmern der ersten Stunde noch heute, also 30 Jahre später, einige aktive Sportler sind.

Vor fünf Jahren feierte der Verein sein 25-jähriges Bestehen mit einem Tag der offenen Tür in der Bodelschwingh-Schule, um sich und sein Anliegen einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Die Wahl dieses Veranstaltungsorts war dem Verein dankbare Verpflichtung gegenüber dem Kreis Soest, dem Träger der Schule, dessen Entgegenkommen es ermöglichte, hier die erste Herzsportveranstaltung durchzuführen.

Angesichts dieses Entgegenkommens, auch der jeweiligen Schulleitung, verfolgte der Verein seit jeher das Ziel, die Sporthalle der Bodelschwingh-Schule zur Heimstatt sämtlicher Sportveranstaltungen zu machen, nachdem der steigenden Nachfrage nach Herz-Kreislauf-Sporttherapie folgend weitere Herzsportgruppen eröffnet werden mussten. Nur temporär wurde dieses Ziel verfehlt, als dem Grundsatz des Vereins folgend, für wichtige und wichtig werdende Krankheitsbilder Sporttherapie anzubieten, die nachfolgenden Gruppen für Sport nach Krebs und für Patienten mit arteriellen Verschlusskrankheiten im Gymnastiksaal der Kreisverwaltung bzw. im Schulzentrum des Conrad-von-Soest-Gymnasium trainieren mussten.

Mit Freude konnte der Verein dann vor fünf Jahren vermelden, dass nun sämtliche Sportveranstaltungen unter einem Dach stattfinden konnten. Damit war die aus der Situation geborene, ungeplante räumliche Dezentralisierung überwunden und setzte die Marke für eine nun planvolle räumliche Dezentralisierung, weil mittlerweile auch die zeitliche Verfügbarkeit der Halle an deren Kapazitätsgrenzen stieß, und zugleich Diversifizierung des sporttherapeutischen Angebots.

Eine Kooperationsvereinbarung mit dem Soest Reha Therapiezentrum schuf die Voraussetzung für weitere Angebote. Schlaganfallnachsorge, Krebsnachsorge für Herren, Wirbelsäulengymnastik kamen hinzu, werden im Auftrag des Vereins, jedoch in der fachlichen Verantwortlichkeit unseres Partners durchgeführt.

Eine weitere Kooperationsvereinbarung mit der Rehabilitations-Klinik Wiesengrund eröffnete die Möglichkeit, in Bad Sassendorf Herz-Kreislauf-Sport anzubieten, einem zunehmend laut gewordenen Wunsch der Sassendorfer Bürgerinnen und Bürger folgend.

Heute umfasst der Verein elf Herz-Kreislauf-Sportgruppen, je eine Krebsnachsorge-Sportgruppe für Damen und für Herren, eine Gruppe für Patienten mit arteriellen Verschlüssen, eine Schlaganfallnachsorge-Gruppe, drei Gruppen für Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen, vier Gruppen Wassergymnastik und eine Prellballspielgruppe.

23 Stunden Sport umfasst das Angebot Woche für Woche, wobei sich die Sportstunden gar nicht so sehr von denen gesunder Sportler unterscheiden, außer, dass sie sämtlich von fachgeprüften Übungsleiterinnen und -leitern geführt werden und im Bereich Herz-Kreislauf-Sport für jedermann sichtbar ein Arzt anwesend ist, der dem das Gefühl individueller Sicherheit vermittelt. Ausnahme ist das Prellballspiel, wo sich Herzpatienten zusammengefun-



Vereinsgründer Dr. med. Wolfgang Oder (vierter von rechts) und die Sportler der ersten Stunde, eingerahmt von Kreissportwart Franz-Josef Götte (rechts) und dem Vereinsvorsitzenden Dr. Horst Köhler (links)

den haben, die sich nach jahrelangem ärztlich überwachten Sport so fit fühlen, dass sie auf eigenes Risiko Sport treiben und sich diese Veranstaltung folglich überhaupt nicht von denen gesunder Sportler unterscheidet.

Nach wie vor engagiert sich ein vierköpfiger geschäftsführender Vorstand ehrenamtlich, um heute 370 Sportteilnehmern die Voraussetzungen für effektive Sporttherapie zu bieten. Die Koordination von Übungsleiterinnen und -leitern, Ärztinnen und Ärzten, Hallenzeiten, die Abrechnung mit den Krankenkassen ist nicht nur ein immenser Aufwand an sich, sondern er potenziert sich wegen der erforderliche Beachtung der Vorgaben der Behindertensportver-



bände und der gesetzlichen Vereinsvorschriften, ein Aufwand, der den Familien der Vorstände viel Zeit vorenthält.

Auch treten neben diesen laufenden Arbeiten immer wieder Probleme besonderer Art auf, die es schnellstmöglich zu lösen gilt. So war es ein nervenaufreibendes Unterfangen, eine stabile Situation bezüglich der ärztlichen Aufsicht zu erreichen, nachdem zeitweise jede vierte Sportveranstaltung ausfallen musste. Weiteres Beispiel: Wenn sich im Jubiläumsjahr der Vorstand mit den Voraussetzungen und der Durchführung papierloser Übertragung der Abrechnungsdaten an die Krankenkassen befasst und, um Strafabzügen bei den Erstattungsbeträgen zu entgehen, befassen muss, so ist das ein Auftrag, der zwar zum Tagesgeschäft einer professionellen Firmenleitung gehört, für einen Vereinsvorstand jedoch, dessen Mitglieder durchaus aus fremden Berufen kommen, eine besondere Herausforderung.

Über die sportlichen Veranstaltungen hinaus haben wie bisher noch immer Freizeitangebote, wie Wanderungen, Radtouren, Vorträge und insbesondere die Freizeitwoche einen enormen Stellenwert. Das nicht nur, weil sie die Psyche positiv beeinflussen, sondern weil diese außersportlichen Veranstaltungen insbe-

sondere dazu angetan sind, das Zusammenwachsen der 23 Gruppen zu fördern.

Lange hatte die Vereinsführung gezögert, das 30-jährige Bestehen des Vereins festlich zu begehen. Dagegen stand, dass ein 30-jähriges Jubiläum nicht der gängigen Praxis entspricht, in der man wohl die 25 Jahre feiert, dann aber erst wieder die 40 Jahre. Dafür sprach, dass ein 5-Jahreszeitraum im Anschluss an das 25-jährige Jubiläum für gesundheitlich vorgeschädigte Menschen eine andere Wertigkeit hat als für einen gesunden Menschen. Der Kompromiss war leicht gefunden, sich zwar für eine Jubiläumsfeier zu entscheiden, diese im Wesentlichen selbstverständlich mit den Mitgliedern und ihren Angehörigen, darüber hinaus jedoch nur mit dem Verein besonders nahestehenden Gästen zu feiern. So hatte der Verein für Mittwoch, den 25. März, in das Bürgerzentrum Alter Schlachthof geladen. Zahlreich waren sie gekommen, die Vereinsmitglieder, um die Grußworte der Vertreter des Kreises, der Stadt, der Krankenhäuser, der Kooperationspartner und der Sportverbände dankbar entgegenzunehmen. Bescheinigten ihnen doch alle, was aber die Vereinsmitglieder längst wissen, dass Sport, richtig dosiert, nicht nur die wichtigste Medizin, weil nebenwirkungsfrei, ist, sondern darüber hinaus keine Krankheit gegen solcherart sportliche Betätigung vollständig resistent ist.

Dr. Horst Köhler

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN

HUFNAGEL



Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!

Leben wir in einer Müdigkeitsgesellschaft mit hoher Selbstaussbeutung?

Sie als Leser werden sich fragen, was hat dies mit meiner aktuellen Lebenssituation zu tun, da ich doch längst aus dem Arbeitsleben ausgeschieden bin und die Früchte meiner Arbeit genießen will und kann.

Wenn ich aber die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre kritisch betrachte und meine Erfahrung der Enkelgeneration weitergeben will, muss ich mich fragen, warum in den letzten Monaten ständig in den Medien vom „Burn-Out“ gesprochen und geschrieben wird. Womit hat es zu tun, dass immer mehr Menschen den Wunsch haben, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen?

Kürzlich las ich in einem Buch über Krishnamurti: „Bevor Sie uneingeschränkt und richtig handeln können, müssen Sie das Gefängnis wahrnehmen, in dem Sie leben und erkennen, wie es zustande gekommen ist.“ Aber haben wir in einem „Gefängnis“ gelebt und lebe ich immer noch darin? Wir sind doch freie Menschen und können uns doch entscheiden, was uns für unser Leben sinnvoll erscheint!

Auf der Suche nach Erklärungen des Anstiegs des „Burn-Out“-Phänomens stieß ich auf ein kleines Büchlein mit dem Titel „Müdigkeitsgesellschaft“ von Byung-Chul Han. Ich las darin Sätze wie: „Jedes Zeitalter hat seine Leitkrankheiten“. Und: „Das spätmoderne Leistungssubjekt ist insofern frei, als es keiner Repression durch eine ihm äußere Herrschaftsinstanz ausgesetzt ist“. Neuronale Erkrankungen wie Depressionen, Burn-Out- Syndrom, ADHS etc. würden deshalb die pathologische Landschaft des beginnenden 21. Jahrhunderts bestimmen.

Zur Steigerung der Produktivität würde das „Paradigma der Disziplinierung“ durch das „Paradigma der Leistung“ ersetzt werden. Der zunehmende Leistungsdruck verursache eine Entsolidarisierung und Vereinzelung, Konkurrenzdruck, Ich-AG's und damit auch Auflösung sozialer Bindungen, was entscheidend zur Erschöpfungsdepression beiträgt. Das Leistungssubjekt ist „Herr und Souverän“ seiner selbst. Es ist nur sich selbst unterworfen. Freiheit und Zwang würden zusammenfallen. Das Leistungssubjekt überlasse sich der „zwingenden Freiheit“ oder dem „freien Zwang“ zur Maximierung der Leistung. Dies führe letztendlich zur „Selbstaussbeutung“. Diese sei effizienter als die Fremdaussbeutung, denn sie ginge mit dem Gefühl der Freiheit einher.

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

Dieter Schweer, Hauptgeschäftsführer und Mitglied im Vorstand Mitglied im BDI beschreibt, dass in den nächsten Jahren Häufigkeit und Umfang fundamentaler Veränderungen in der Industrie deutlich zunehmen werden. „The name of the game is change“. Seiner Meinung nach werden Fortschritt und Wettbewerbsfähigkeit nur dann sicher bleiben, wenn jeder Beteiligte Kooperationen mit Partnern aus fremden Branchen und Disziplinen eingeht. Erfolgreich werde nur derjenige sein, dem es gelingt, für die Zukunft neue Allianzen zu schmieden. Das bedeute u.a. einen Systemwechsel mit weniger klassischen Planungsprozessen und mehr Steuerung von Komplexität. Wertschöpfung werde sich in Richtung immer intelligenterer Produkte bewegen.

Den Gipfel unserer Leistungsfähigkeit haben wir also immer vor uns. Stets kündigen wir an, planen und entwerfen, das Tun ist auf die Zukunft gerichtet. Aufgabe von Führung bedeutet: durch „Ausrichtung der Mitarbeiter und deren Leistungserbringung sowie durch Gestaltung der Prozesse zu gewährleisten, das auf der Basis des erforderlichen Potentials eine hohe Leistung erbracht wird, die wiederum zu entsprechend vielen und guten Ergebnissen führt“.

Norbert Elias hat schon in seinem Buch „Der Prozess der Zivilisation“ in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts zwei wichtige Begriffe vorausschauend formuliert: Zum einen: „Selbstzwangsapparatur“. An die Stelle des Fremdzwanges tritt ein Selbstzwang, der sich als Freiheit gibt. Zum anderen: „Anästhetisierung oder Narkotisierung“. Der Mensch betäubt sich mit Suchtstoffen oder flüchtet in die Parallelwelt des Internets oder betreibt „Hirndoping“ schon im Alltag und damit zu einer gesteigerten Selbstausschüttung per Pille. Mittel zum Hirndo-



**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

Pflegefachliche 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





ping sollen helfen, sich den Anforderungen des Alltags anzupassen.

R. Gassmann, der Geschäftsführer der Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Hamm, ist der Auffassung, dass wir am Anfang der Entwicklung einer neuen Suchtgefahr stehen. 80% der Oberstufen- und Berufsschüler sowie Studierende der Medizin, Pharmazie und BWL gaben in einer Befragung an, einer leistungssteigernden Pille positiv gegenüberzustehen. In den USA gibt es bereits einen Schwarzmarkt für die sog. „Neuro- Enhancer“. Das Leistungssubjekt beutet sich somit selbst aus, bis es ganz „ausbrennt“. Es wird allmählich deutlich, wie der gesellschaftliche Wandel eine innerseelische Umstrukturierung mit sich bringt. Es entwickeln sich neue Zwänge. Die Schein- Freiheit schlägt in einen „narzisstischen Selbstbezug“ um, der für

viele psychische Störungen des Leistungssubjekts verantwortlich ist.

Was bedeutet dies für die Zukunft?

Aufgrund der zunehmenden Leistungsdichte und beruflichen Anforderungen kommt es zu einem „Mangel an Sein“ (Han). Das gesteigerte Tun gilt nicht dem „guten Leben“, z.B. der Selbstfürsorge im Sinne von „Lebendigkeit“, Achtsamkeit, und Reduktion von Stress. Die Hyperaktivität und Beschleunigung des Lebensprozesses sind dann ein Versuch, die innere Leere wettzumachen.

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt ebenfalls „Phänomen der Entfremdung“, unter der seit einigen Jahren viele Menschen heute leiden würden, weil wir seit dreißig Jahren eigennütziges Gewinnstreben verherrlichen würden. So streben wir nach „Unendlichkeit in der Verdichtung“, betreiben „existentielles Multitasking“ und häufen immer mehr Erlebnisse in immer kürzere Zeit an - obwohl wir uns doch viel lieber entspannen würden.

Wenn unsere Gesellschaft überhaupt ein Ziel habe, dann sei es die Jagd nach dem Profit. „Wir wissen, was die Dinge kosten, aber wir wissen nicht, was sie wert sind“ (Toni Judt). Die ständige „Hyperaktivität“ nimmt dem menschlichen Leben jedes kontemplative Element und jede Fähigkeit zum Verweilen. Das Leitbild der Autonomie braucht als Gegengewicht das „Leitbild der Bezogenheit“, ein „Leitbild des aufeinander Angewiesenseins“ (Jellouschek).

Was dabei verloren geht, ist die Qualität des Bewusstseins „Muße“. Das erschöpfte, depressive Leistungssubjekt ist gleichsam von sich selbst zermürbt. Es ist müde, erschöpft von sich selbst, vom Krieg mit sich selbst. Es verschleißt sich in einem „Hamsterrad“. Schon Nietzsche forderte vor über hundert Jahren, dass der Mensch „vor allem zu leben lerne“. Angesichts der universellen Zerstreung, die den ex-

tensiven Möglichkeiten der Existenz entspricht, stellt sich die dringlicher werdende Frage nach Reduktion und Formen der Intensität (W. Schmid).

Seneca sagt: „Wer sei Leben täglich ganz gelebt hat, ist im Besitz der Seelenruhe“. Die gegenwärtige Zeit zu begrenzen, heißt, seine Aufmerksamkeit von der Vergangenheit und von der Zukunft abzuziehen, um sie auf das zu konzentrieren, was man im Augenblick zu tun im Begriff ist. Wenn der eigentliche Zweck von Wirtschaft ist, Lösungen für die Probleme der Menschen bereitzustellen, müsste es doch möglich sein, auch Lösungen für die Gestaltung des Arbeitseinsatzes und damit präventive Ansätze zur Verhinderung von Burnout-Situationen zu entwickeln.

Dr. Wilfried Huck

Senioren- Aldegreverwall



Im Herzen
von
Soest!





Aldegreverwall 31
59494 Soest
Telefon
0 29 21 / 1 57 94
oder
01 70 / 5 68 85 97

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Senioren-
wohngemeinschaft

„Senioren- Aldegreverwall“

vorzustellen. In unserer Senioren-
wohngemeinschaft ist Platz für zwölf Bewohner,
die von unserem Personal 24 Stunden betreut,
unterstützt, versorgt und nach Bedarf gepflegt werden.

Unsere Senioren-
wohngemeinschaft zeichnet sich durch einen gehobenen
Standard und ein gemütliches, einladendes Ambiente aus.

Jede(r) Bewohner(in) hat den Luxus, ein eigenes
Zimmer mit eigenem Badezimmer sowie Zugang zum
Balkon oder aber einer Terrasse mit direkter
Anbindung zum Garten zu mieten.

Außerhalb der eigenen Privatsphäre können nach
Belieben gemütliche Stunden am Kamin, oder ein
gemeinsames Mahl in unserem Gemeinschaftsraum
verbracht werden.

Von hier aus haben die Bewohner einen wunderbaren
Ausblick auf den schönen Garten direkt an der
Soester Gräfte.

Die zentrale Lage, mit direktem Durchgang in die
Gräfte der schönen mittelalterlichen Stadt Soest,
lädt zu erholsamen Spaziergängen ein.



Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Was ist eigentlich ein „Blog“?



Das Wort **Blog** ist englisch und eine Kreuzung aus **WorldWide-Web** und **Log** (Logbuch). Ein Blog ist ein Tagebuch, das – öffentlich oder nichtöffentlich – im Internet geführt wird; in dem also eine Person (oder mehrere), der

Blogger, seine Gedanken, Sachverhalte und/oder andere Dinge niederschreibt.

Die Einträge in diesen Blogs werden auch **Postings** oder **Posts** genannt. Generell sind sie chronologisch aufgebaut; man findet die neuesten Beiträge immer zuerst im Weblog, während ältere Einträge zum Teil auf vielen weiteren Seiten (oder auch in Archiven) angezeigt werden.

Alle Beiträge zu einem bestimmten Thema innerhalb eines Blogs nennt man einen **Thread** (=Faden, Strang)

Im Unterschied zu einer normalen Webseite, die einmal erstellt und nur sporadisch ergänzt oder verändert wird, sind bei einem Blog täglich neue Einträge zu finden. So kann man, wenn es ein öffentlicher Blog ist, jeden Tag

etwas Neues lesen. Und nicht nur das: meistens kann jeder Leser dieser Blogs auch Kommentare zu dem Geschriebenen abgeben oder Diskussionen anstoßen. So gesehen gleicht es einem Internetforum oder – je nach Inhalt – auch einer Internetzeitung.

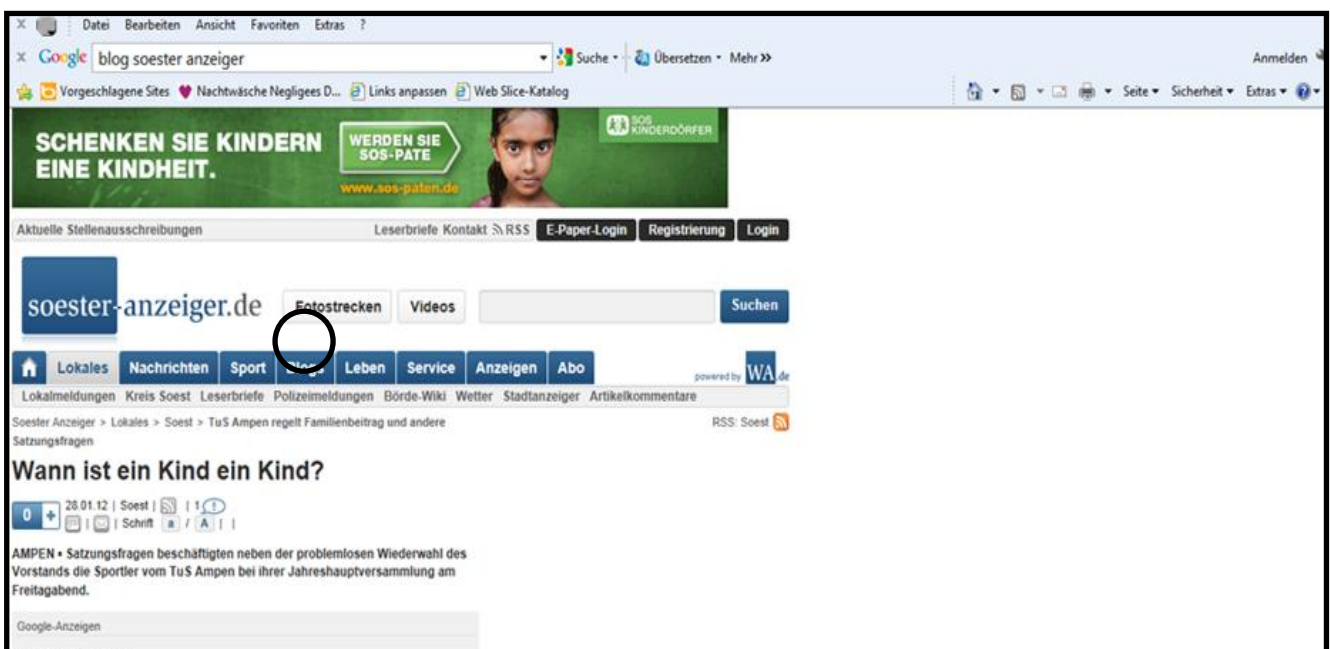
Die ersten Blogs tauchten in den 90er Jahren im Internet auf. Damals waren es vor allem Online-Tagebücher von privaten Internet-Benutzern. Bald darauf wurden Dienste eingerichtet, die das Einrichten eines Blogs leicht machten.

So kann sich jeder inzwischen kostenlos einen eigenen Blog auf einer **Blog-Plattform** einrichten und seine Texte, Fotos oder Videos ganz leicht mit anderen Menschen teilen.

Seit einigen Jahren wird das „Bloggen“ immer mehr auch geschäftlich von Unternehmen genutzt. Und auch viele Medien betreiben inzwischen eigene Blogs, um den Leserkreis zu erweitern und Rückmeldungen von ihren Lesern zu bekommen.

Sehen Sie hier einen **Blog** des Soester Anzeigers; Sie können ihn selbst aufrufen unter folgender Webadresse:

www.soester-anzeiger.de



Wenn Sie dann auf **Blog** klicken, kommen Sie auf die Seite, wo Sie die verschiedenen Blogs lesen können. Hier ein Beispiel:



Hier könnten Sie nun ohne Umschweife zu dem Blog einen Kommentar, der z. B. Ihre Meinung oder eine Ergänzung zu dem gelesenen Artikel darstellt, verfassen.

Einen eigenen Blog schreiben auf einer kostenlosen Blog-Plattform

Es gibt viele Blog-Plattformen und bei den meisten kann man kostenlos einen Blog einrichten. Die Internet-Adresse, unter der man Ihren Blog erreichen kann, lässt sich dort selbst wählen. Sie setzt sich aus Ihrem gewählten Namen und dem Namen der Blog-Plattform zusammen, z.B. www.hetybuechte.wordpress.com.

Hier einige der bekanntesten Blogplattformen:
www.blogger.com

Dies ist die Blog-Plattform von Google. Hier können Sie sich einen kostenlosen Blog einrichten, wenn Sie sich zuvor bei Google registriert haben. Diese Plattform ist sehr leicht zu bedienen und wird hauptsächlich von Privatpersonen genutzt.

www.de.wordpress.com

WordPress ist eine sehr professionelle Blog-Plattform und wird sowohl von Privatpersonen, als auch von großen Unternehmen oder Online-Magazinen genutzt.

Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weiterer Anbieter, bei denen Sie sich einen Blog einrichten können.

Gestaltung des Blogs

Damit nicht jeder Blog in der Gestaltung gleich aussieht, gibt es sogenannte **Blog-Themes**. Das sind fertig gestaltete Layout-Vorlagen, die Sie sich für Ihren eigenen Blog aussuchen kann. Zusätzlich lassen sich bei den meisten Blog-Plattformen noch die Farben (z.B. von Hintergründen und Schriften) anpassen, und ein eigener Blog-Anfang (den sogenannten

Header, von engl. Kopf) mit Ihrem Blog-Namen und z.B. einem Foto gestalten. Dies alles lässt sich relativ einfach bei der für Anfänger besonders geeigneten Blog-Plattform www.posterous.com umsetzen. Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Einrichten Ihres eigenen Blogs.
Hety Büchte



Unser Service für Sie:
Putzen, Kochen, Waschen, Bügeln, Gartenpflege, Einkaufen, ...

Außerdem Haushaltsauflösungen, kleinere Renovierungsarbeiten und seniorengerechte Umzüge.

Perthes-Service-Soest
Oestinghauser Str. 38 | 59494 Soest

Tel.: 02921 9687-35
Fax: 02921 9687-30
E-Mail: perthes-service.soest@pertheswerk.de
www.sozialwerkstaetten.perthes-werk.de

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

www.pertheswerk.de

Gottes Haus:

Als einzig verbliebene mittelalterliche Hauptkirche, ist sie seit 1572 Bischofskirche der Hansestadt auf Gotland, des Bistums Visby der Schwedischen Kirche.

Im 12. Jahrhundert wird mit dem Bau der romanischen, dreischiffigen Basilika mit Querschiff als östlichen Abschluss, begonnen. Der Unterbau des Westturms stammt ebenfalls aus dieser Zeit. Errichtet wird sie aus dem auf der Insel vorhandenem Kalkstein in Hausteinbauweise.

Bauherren sind die Gotlandfahrer: Deutsche See- und Kaufleute der Hanse. Im Mittelalter ist Visby Handelsmetropole der östlichen Ostsee, Bindeglied im Handel mit den südlichen Küstenstädten zwischen Russland und dem Baltikum. Sie ist also zunächst reine Gastkirche. Erst später, als Deutsche, auch Soester, dauerhaft in Visby siedeln, wird sie Gemeindekirche der deutschen Bevölkerung.

Das erforderliche Baugeld sammeln die Gotlandfahrer zumeist auf den Koggen während ihrer Handelsreisen. Und 1225 kann die Kirche dann der Jungfrau Maria geweiht werden. Mehrfach wird erweitert und umgebaut. Mit Vergrößern des Langhaus' wird sie zur Hallenkirche. Das Querschiff wird verdoppelt, erhält einen Chor sowie zwei Osttürme. Die praktischen Hansekaufleute ziehen in das Kirchenschiff gleich noch ein zusätzliches Stockwerk ein. Den gewonnenen Raum nutzen sie als sicheres Lager für ihre Handelswaren. Über Fläschenzüge werden die Kollis hochgehievt. Die Windehaken zum Einhängen der Taljen sind heute noch vorhandenen. Halten sich die Hansefahrer nicht im Nowgoroder Kontor, dem Peterhof, auf, wird die gemeinsame Kasse in St. Marien verwahrt, gemäß der Nowgoroder Schra (Hofordnung des Peterhof). Aufgrund dieser Doppelfunktion, ist auch Visbys St. Marien eine Faktoreikirche.

Der Peterhof war ein mit Palisaden umzäunter Stadtteil Nowgorods, mit nur einem Tor als Zugang. Zentraler Punkt war die steinerne Kirche St. Peter. Für die im Winter oder Sommer, nie ganzjährig, anwesenden etwa zweihundert Kaufleute und Gehilfen, geleitet vom Oldermann, war sie zudem Versammlungsort,

Der Dom zu Visby (deutsch: Wisby) ursprünglich: Sankt Maria-Kirche

sicherer Hort für Geld, Urkunden und Geschäftsbücher. Die Warendepots nebst Waagen befanden sich auch auf dem Peterhofgelände. Außer dem Peterhof gab es die ständig besetzten Kontore: Stahlhof (London), Bryggen (Bergen) und ein Kontor in Brügge. 1494 wurde Peterhof unter Zar Iwan III. zerstört. St. Marien war bis 1293 Oberhof, anschließend ging dieses Oberhoheitsprivileg auf die Hansestadt Lübeck über, die sich wirtschaftlich enorm entwickelt hatte.

Um 1300 erfährt St. Marien erneut umfangrei-



che Veränderungen: auf der Südseite wird eine große Kapelle angebaut, das Äußere des Langhaus' optisch wieder zur Basilika gestaltet. Schon 1423 weist der Westturm seine heutige Höhe auf. Die früher hohen spitzen Turmhäuben erhalten im 18. Jh. ihre jetzige Form.

Alle übrigen Kirchen fallen im Frühjahr 1525 kriegsrischen Auseinandersetzungen zum Opfer. Die nicht zerstört sind, verbrennen. Als Ruinen sind sie erhalten und prägen heute

Visbys Stadtbild. St. Karin gilt als die schönste. Seitdem ist die vormalig deutsche Kirche St. Maria die einzige in Visby, in der Gottesdienste stattfinden. 1572 wird sie Bischofskirche der Diözese Visby und damit Dom. Neue Funktion und alter Name verschmelzen im schwedischen Sprachgebrauch zu: Visby Sankt Maria Domkyrka. Seit 2003 ist sie auch Kathedrale der Schwedischen Kirche im Ausland.

Die Ausstattung ist üppig. Neben dem Barock- und neugotischen Hochaltar, ist die Kalkstein-Fünfte (Taufbecken) aus dem 12. Jh. eine Besonderheit.



Die aus Walnussholz geschnitzte Kanzel ist Lübecker Import und wird 1684 der Gemeinde geschenkt. Bedeutend sind die Fenster-Glasmalereien aus neuerer Zeit. Die große Orgel ist eine 1892-er Arbeit aus der Werkstatt: Äckermann & Lund. Die kleine Chororgel, auch Marienorgel genannt, ist von 1984. Der Dom hütet noch weitere kleinere Orgeln und andere historische Musikinstrumente.

Eine Vielzahl von Epitaphen, 14. bis 18. Jh., schmücken das Kircheninnere. Das Epitaph vom Maler Jost de Laval († 1578) erinnert an den Lübecker Bürgermeister: Bartholomeus Tinnappel. Er war Admiral der Lübecker Kriegsflotte. Im Dreikronenkrieg 1566 ist sein Flaggschiff und große Teile der Flotte nach einem Seegefecht bei heftigem Sturm vor Gotland gesunken. Die Flotte hatte ungünstig angekert. 6000 Seeleute und Soldaten sollen dabei umgekommen sein.

Die Swertingkapelle ist Sühnekapelle für den aus Rostock stammenden Visby-Bürgermeister Hermann Swerting (1280-1342) Er wurde hingerichtet. Stifter sind seine Söhne, Simon (1340 -1388?) war später Bürgermeister von Lübeck. Dazu ist überliefert: „Die Summe, die als Sühne für die Ermordung seines Vaters gezahlt wurde, verwandte er gemeinsam mit sei-

nem Bruder zum Ankauf des Gutes Ovendorf, dessen Einkünfte einer Vikarie überwiesen wurden, die zu Ehren seines Vaters in einer zu Wisby erbauten Sühnekapelle errichtet ward.“

Diese Kapelle gedenkt heute aller Seeopfer. Der beim Untergang der Estonia-Fähre 1994 ebenso wie der unzähligen Toten, die 2004 beim verheerenden Tsunami an den Küstenregionen des Indischen-Ozeans ums Leben kamen.

Wie vielfältig und wechselseitig die Verbindungen zwischen Soest und Visby waren, ist nachzulesen in einem bemerkenswerten Artikel von Jürgen Wiegandt in der 1981-Festschrift Soest: Stadt - Territorium - Reich (Stadtbücherei).

Die ganze Visby-Innenstadt steht schon seit 1805 unter Denkmalschutz, die vielen mittelalterlichen Bauten sind Teil des UNESCO-Weltkulturerbes seit 1995. Ähnlich wie Soest, kann Visby eine noch fast vollständig erhaltene Stadtmauer (3,6 km) aufweisen, mit Visborg-Ruine. Soest prahlt dafür mit Kattenturm und Osthofentor.

Leider verraten die Quellen, die angezapft wurden, nichts über Maße und Größe des Doms, obwohl er ein sehr imposanter Sakralbau ist. Der Visby-Tourist in spe kann ihn eigentlich nicht übersehen.

Quelle: Wikipedia, 2011

Hannelore Johanning

Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

Zu jung für's Altenheim?

Innovative Wohnkonzepte für die 3. Lebensphase.
Unsere Wohnanlage innerhalb des historischen Stadtwalls von Soest im Schatten der Thomäkirche bietet Ihnen

- Eigenständiges Wohnen
- 24 Stunden besetzte Rezeption für Service, Rat, Hilfe und Sicherheit
- Appartements 28 m² bis 56 m²
- Café / Restaurant, Sauna / Solarium, großer Garten mit Sonnenterrasse, Bier- / Weinstube
- Frisör / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

Wohnen 60plus:
Das Leben leben.

Weitere Informationen:

Soester Altstadt-Appartements
Bischofstraße 2 - 59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 3 46 60
Fax 0 29 21 / 6 10 76



www.soester-altstadt-appartements.de

„Ein Tässchen Tee, meine Liebe?“

Unsere Mutter kam immer gern nach Liverpool zu Besuch, auch noch im hohen Alter. Sie war besonders stolz, dass sie ganz ohne Hilfe, allein, von Köln fliegen konnte. Die englische Verwandtschaft freute sich auch immer sehr über ihren Besuch und sie wurde natürlich überall eingeladen.

Wie das hier so üblich ist, wird der Besuch sofort gefragt, ob nun morgens, mittags, nachmittags oder abends:

"A cuppa Tea, love?" (ein Tässchen Tee, meine Liebe?)

Aus Höflichkeit sagt man natürlich ja. Dann sitzt man gemütlich beisammen und plaudert ein wenig. Nur, unsere Mutter sprach kein Wort Englisch und die Verwandtschaft kein Wort Deutsch. Aber irgendwie verstand man sich doch. Mutter nickte viel, lächelte und trank brav ihren Tee.

Eines Abends nach wieder vielen Tee-Besuchen musste Mutter sich dann doch Luft machen: "Kinder, wisst ihr was, mir läuft der Tee schon bald aus den Ohren und dann noch mit Milch, gar nicht mein Fall, aber ich wage es einfach nicht, nein zu sagen."

Wir haben natürlich tüchtig gelacht. Nur Mutter lachte diesmal nicht so ganz mit. Trotzdem hat Mutter viele schöne Tage in Liverpool verbracht, besonders mit ihren Enkeln, die ihr unbedingt die englische Sprache beibringen wollten. Mit Erfolg, denn ich hörte, wie sie ganz stolz zu den Kindern sagte: "A cuppa tea, love?"

Um die englische Teestunde zu feiern, hier ist eine kleine Geschichte:

TEA FOR THREE

Sie fangt damit an das runde Deckchen noch einmal zu bügeln. Locharbeit und handgestickte Röschen. Herrlich alt! Ich freue mich. Endlich werde ich mal wieder der Mittelpunkt sein. Ob sie wohl um fünf kommen? Geduld, Geduld! Was sie sich wohl zu erzählen haben? Hoffentlich reden sie nicht nur über Krankheiten, wie letztes Mal. Richtig langweilig! Und wer kommt eigentlich heute?

Ich beobachte, wie sie noch einmal über die Teller wischt, in die Tassen pustet (Nicht sehr hygienisch, meine Liebe). Hält dann eine Tasse gegen das Licht hauchdünn das Porzellan, durchsichtig, so zerbrechlich.

Als die Oma starb, hat dann meine Herrin das handgemalte, chinesische Service geerbt. Glaube, es fehlte nur eine Tasse. Sie passt aber auch wirklich gut auf uns auf. In der letzten Zeit ist sie viel fröhlicher, lacht und singt sogar, aber redet, wie immer, mit sich selbst. Ich belausche sie dann. Nur diesmal konnte ich nicht herausfinden, wer zu erwarten ist.

Nur zwei Gedecke? Ungewöhnlich! Es sind meistens vier für die Freundinnen, dienstags. Ist das eine chinesische Vase? Muss neu sein, passend zum Service, aber bestimmt nicht so alt und wertvoll. Imitation vielleicht.

Sie bringt gelbe Rosen aus der Küche. Bin überrascht. Eigentlich sind ihr Rosen immer zu teuer. Zwei Servietten werden auch noch gebügelt, passend zur Teedecke. Und sie spült das gute Besteck. Silber. Unpraktisch eigentlich, die viele Putzerei damit. Na ja, sie muss es ja wissen!

Der Couchtisch am Kamin ist gedeckt. Zwei gemütliche Sessel. Sie klopft die weichen Kissen zurecht. Betrachtet alles noch einmal. Eine Kerze fehlt! Ja, eine Kerze muss sein. Sie ist zufrieden und schaut auf ihre Armbanduhr. Scheint nervös, sehr nervös. Läuft vom Wohnzimmer in die Küche und zurück, immer hin und her. Zupft noch einmal an der Decke.

Ich kann alles gut durch das Glas beobachten. Werde, wie sie ungeduldig. Wann wird sie mich wohl befreien?

Es klingelt. Sie macht nicht sofort auf. Streicht sich über das enge Kleid. Höre freundliches Stimmengeplätscher im Flur. Sie führt ihn an der Hand zum Sessel. "Mach's dir bequem. Schön, dass du doch noch kommen konntest."

Er ist dick, hat Glatze und sehr schön geformte Ohren. Das beruhigt mich. Formen sind eben wichtig für mich.



Er sitzt da. Schaut sich im Zimmer um. Lächelt. „Möchtest Du Tee oder Kaffee?“ Ich halte den Atem an. „Tee wäre mir am liebsten.“

„Natürlich, natürlich, wie dumm von mir, deine vielen Jahre in England. Mit Milch?“

„Bitte.“ Gott sei Dank, kein Kaffee! Dann wäre mein Auftritt geplatzt. Sie kommt auf mich zu. Öffnet die Vitrinentür. Endlich! Der Wasserkessel pfeift. Vorsichtig gießt sie das heiße Wasser in meinen Bauch. Ekstase! Sie schaukelt mich ein wenig. Ich werde rundum warm. Dann gießt sie das Wasser wieder aus. Jetzt der

Darjeeling und kochendes Wasser. Deckel zu. Das Aroma ist betäubend. Ich bin allein mit meinem duftenden Verführer. Noch ein bisschen ziehen lassen.

Langsam trägt sie mich zum Kamin. Stellt mich vorsichtig auf das Tischchen über ein Teelicht. Er bewundert sofort meine Schönheit und sie erzählt ihm von Oma und dass es ein Wunder war, mich durch den Krieg zu retten. Schön, wenn man sich geschätzt weiß!

Erika Goulden



En oller Luling lät siäk nit mit Kaff fangen.
Ein alter Sperling lässt sich nicht mit Spreu fangen.

Uëse Hiärgott hiät uës Tuits genauch giëwen; vui briuket se uës bläos te niähmen.
Unser Herrgott hat uns genug Zeit gegeben, wir brauchen sie uns nur zu nehmen.
(mitgeteilt von Heinz Brinkmann)



Vermögensnachfolgeplanung

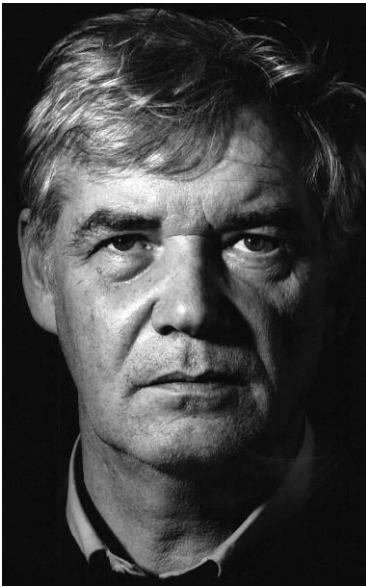
Vermögen sichern • Steuern sparen • Lebensstandard erhalten

Wünschen Sie sich das nicht auch?
Finanzielle Unabhängigkeit im Alter und das beruhigende Gefühl, gut vorgesorgt zu haben. Wir informieren Sie gerne über unser umfassendes Beratungsangebot.

www.sparkasse-soest.de

 **Sparkasse
Soest**

**Wilfried Hagebölling in Soest
- Seine Spuren sind vor allem Skulpturen -**



Leben:
Geboren am 09. Juni 1941 in Berlin, aufgewachsen in Soest.
Von 1963 -1967 studierte Wilfried Hagebölling an der Akademie der Bildenden Künste, München bei dem dänischen Bildhauer Robert Jacobsen.
Er nahm an den internationalen Bildhauersymposien der Städte

Soest (1973) und Homburg-Saar (1974) teil.
Von 1977 bis 1986 hatte er einen Lehrauftrag an der Universität-GH- Paderborn, Fachbereich Architektur/Landschaftspflege.
2002 eröffnete er einen eigenen Skulpturengarten am Rande der Senne bei Paderborn.
Hagebölling lebt und arbeitet in Paderborn. Er ist Mitglied im Deutschen Künstlerbund.

Werk:

Der Bildhauer Wilfried Hagebölling arbeitet auch in Stein, Beton und Gips. Aber bekannt geworden ist er durch seine konstruktiven Stahlarbeiten. Es sind räumliche Gebilde, zusammengesetzt aus Vierkantstählen, Bögen, Winkeln und verschiedenen Flächenformen.

Die Werke präsentieren sich im Spannungsfeld zwischen Raum, Objekt und Betrachter in unterschiedlichen Seh- und Erfahrungsebenen. Hageböllings kompromisslose ästhetische Reduktion spielt dabei mit der Vielfalt der räumlichen Dimension. Die Kreativität des Schaffensprozesses erschließt sich im jeweiligen räumlichen Zusammenhang der Werke von den unterschiedlichen Betrachtungspunkten aus.

Anfang der 80er Jahre werden die Formen flächiger und auch größer. Bei den „Bodenstücken“ und „Raumschneisen“ durchschneiden die im rechten Winkel hochgebogenen Teile mehrerer Stahlplatten den Raum. Gleichzeitig scheinen sie im Boden verwachsen zu sein.

Ab Mitte der 80er Jahre entwickelt der Künstler architektonische Skulpturen, begehbare „Stollen“ und „Kreuzgänge“ aus Stahl.

Große Aufmerksamkeit erregte sein „Keilstück“, eine 4 m hohe Skulptur aus rd. 20 Tonnen Stahl auf dem Martinikirchhof in Minden. Hier erhitzten sich die Gemüter derart, dass sich Stadt und Künstler vor Gericht widersahen.

Ein wiederkehrendes Thema in Hageböllings ästhetischem Werk ist die Brechung des rechten Winkels.



In den 1990er Jahren wandte sich der Künstler dann verstärkt der Zeichnung zu. Es entstanden politische Arbeiten, wie z.B. „Transfer“ (2006), die die Unmenschlichkeit des Nahostkonfliktes zum Thema hat, oder „Abu Ghureib“ (2003/2004) als Protest gegen Folter.

Ausstellungen in Paderborn:

Von Dezember 2011 bis Februar 2012 waren anlässlich des 70. Geburtstages in Paderborn Zeichnungen und Skulpturen zu besichtigen.

„**H i e r**“ war die Werkschau überschrieben. „Hier“ meinte nicht den Ort der Ausstellung, sondern den Ort der konkreten Gegenüberstellung von Werk und Subjekt, den Ort der ausdrücklichen Konfrontation: Auge um Auge, Körper gegen Körper. Die gleichzeitige Präsenz von Zeichnung und Skulptur provozierte die

Frage, ob die Gleichwertigkeit beider Ausdrucksformen im künstlerischen Schaffen Hageböllings deutlich gemacht werden sollte?

Wird doch heutzutage häufig diskutiert: Ist die Skulptur überhaupt noch zeitgemäß? Es gelänge ihr nicht, in demselben Maße die Gunst des Publikums zu erlangen, wie es den anderen Künsten möglich sei. Henry Moore hat sogar einmal behauptet, dass es mehr „Formenblinde“ als „Farbenblinde“ gäbe.

Auch in der Paderborner Ausstellung traf der Besucher auf den Anspruch, den die Skulpturen von Hagebölling stellen: sich auf sie einzulassen – richtiger noch: sich der durch sie eröffneten Erfahrungssituation auszusetzen.

Sein Werk veranlasst unausweichlich dazu, in der Konfrontation uns unserer eigenen Anwesenheit, unserer sinnlich-leiblichen Existenz bewusst zu werden. Das skulpturale Werk ist eine „Tatsache“, eine solche jedoch, die sich vollendet in dem Moment, da der Betrachter sich einbringt.

Von Mai bis Oktober (offen an jedem 1. Sonntag) ist der Skulpturengarten Hageböllings für Kunstfreunde ein interessantes Ziel:

**Paderborn-Sennelager,
Bielefelder Straße 120
(Höhe Forellenhof).**

Der Skulpturengarten am Südhang des Teutoburger Waldes liegt im sandigen Quellbereich von Lippe und Ems.

Der Künstler bemerkt dazu:

„Gärten sind Orte der Sehnsucht nach dem tiefen Anfang, Rekonstruktionen verlorener Paradiese.- In einem Skulpturengarten sind Skulpturen sesshaft geworden, wie Bäume, sie haben ihren Ort nicht nur gefunden, sie schaffen ihn, auf der Erde - dem Himmel gegenüber.“

Arbeiten in öffentlichen Sarnmlungen und im öffentlichen Raum:

Hageböllings Arbeiten sind in vielen Museen, Galerien und an zentralen Plätzen vieler Städte zu finden. Sie stehen u.a. in Bielefeld, Dortmund, Essen und Düsseldorf ebenso wie in Le Mans, Mainz, Münster, Paderborn und Soest.

Das Skulpturenverzeichnis der Stadt Soest weist auf mehr als 70 Skulpturen im Stadtgebiet hin. Davon sind allein 7 von Wilfried Hagebölling, mehr als von jedem anderen Bildhauer:

Am Kreishaus (2)

An der Stadtbücherei (2) - zur Zeit im Garten des Burghofs

Am Brunowall/Grandweger Tor

In der Grünanlage am Bahnhof

Im Rathausinnenhof

Es wäre zu begrüßen, wenn weitere Arbeiten dieses Künstlers in den nächsten Jahren in Soest ihren Platz finden würden.

Von der Paderborner Kunsthistorikerin Dr. Andrea Wandschneider stammt das Resümee: „Wilfried Hagebölling zählt zu den namhaften Vertretern konstruktiver Bildhauerei der Gegenwart. Seine prägnanten Skulpturen aus geraden, gekurvten, gekippten und angewinkelten Stahlplatten, seine begehbaren Gänge, Gehäuse und Rauminstallationen markieren eine entschieden eigene zeitgenössische Position.“

Hans Flocke



GEHOBENES FAMILIÄRES LEBEN UND
WOHNEN FÜR SENIOREN IN LIPPSTADT –
BAD WALDLIESBORN DIREKT AM KURPARK

In einer persönlichen und familiären Atmosphäre bieten wir Ihnen 2 Raum Appartements mit großem Balkon, Dusche/WC, Telefon, TV, begehbarem Kleiderschrank, Kühlschrank – Aufzug im Haus – inkl. täglich frisch zubereiteter Verpflegung, Wäsche- und Putzservice, Notruf, und vieles mehr. Gern heißen wir Sie bei einem unverbindlichen persönlichen Gespräch willkommen und zeigen Ihnen unser Haus.

Probewohnen möglich.

Rufen Sie uns an!
FAMILIE LEMAIRE,
Am Kurpark 6,
59556 Bad Waldliesborn
Tel. 02941 / 94 49 0
www.hausulrike.de



Der Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich

Fahren Sie bis Eisenach und dann links ab Richtung Bad Langensalza, dann sehen Sie schon die Hinweisschilder! Manchmal liegt das Schöne oder Besondere nicht unmittelbar am Weg, aber es lohnt sich, einen kleinen Schlenker zu machen.

Wenn man sowieso auf der Autobahn 4 Richtung Dresden fährt, kann man die fällige Mittagspause mit diesem Erlebnis, in über zwanzig Metern Höhe zwischen den Spitzen der Baumkronen bequem herumzulaufen, gut verbinden.

Früher sind wir gern im Wald gewandert. Da war kein Pfad zu knubbelig, kein Steg über wildes Wasser zu schwankend und über Höhenangst konnten wir nur lächeln. Jetzt, wo unsere Gelenke schon nach ein paar hundert Metern rebellieren und unebene Naturwege uns zwingen, darauf zu achten, wo wir unsere Füße hinsetzen, freuen wir uns über gut ausgebaute Spazierwege, die aber trotzdem einen gewissen Erlebniswert bieten.

Der Baumkronenpfad ist eine sehr stabile Stahlkonstruktion auf der sich ein breiter Gehweg aus gerieften, auch bei Nässe trittsicheren, Holzbohlen über 500 Meter lang in zwei großen Schleifen zwischen den Wipfeln der Bäume herumschlängelt. Wer fit ist, kommt über eine Wendeltreppe, die sich in der Mitte der zwei Schleifen außen am Aussichtsturm befindet, auf den Weg. Für Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte und alle, die nicht gern Treppen steigen, gibt es einen Fahrstuhl (kostenlos).

Nun kann man in ca. 25 Metern Höhe zwischen den Wipfeln von Rotbuche, Esche, Ahorn und

Linde spazieren gehen. Es gibt überall Ruhebänke und Pavillons um die Natur aus ungewöhnlicher Perspektive genießen zu können. Dazu kommen die herrlichen Fernblicke über den Wald und das Thüringer Becken. Besonders vom 44 Meter hohen Aussichtsturm ist der Horizont schier unendlich weit entfernt.

Der Hainich ist ein Naturreservat, in dem es absolut keine Forst-Bewirtschaftung gibt. Fällt ein Baum um, so bleibt er liegen und vermodert nach und nach. Wanderer müssen sich strikt an die Wege halten und dürfen keine Pflanzen abpflücken oder ausgraben. So entwickelt sich ein Urwald, in dem auch seltene Tiere wieder heimisch werden. Um den Besuchern bessere Einblicke in die Besonderheit des Gebietes zu ermöglichen, gibt es eine Ausstellung, in der gezeigt wird, wie sich die Natur entfaltet, wenn man sie ungestört lässt. Wann hat man schon Gelegenheit, eine Wildkatze zu streicheln?

Für alle, die etwas tiefer eintauchen wollen in die Faszination Urwald, gibt es Führungen, auf dem Baumkronenpfad mit einem Ranger, aber auch auf der Erde, mit geschulten Wanderwarten, welche die Vielfalt der Pflanzenwelt erklären und die Besucher zu den Plätzen bringen, wo sie Tiere, die man sonst nur im Zoo zu sehen bekommt, in freier Wildbahn aus nächster Nähe erleben können.

Wer sich vorher noch einmal genau informieren will, kann das telefonisch unter der Nummer 03603 892159 159 oder im Internet: www.baumkronenpfad-hainich.de

Wolfgang Hoffmann

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 Antragstellungen!
Formuliere Ihre Ein- und Widersprüche!
Übernehme auch Betreuungen!

40 Jahre Berufserfahrung garantieren die notwendige Kompetenz!



Heribert Brunstein

-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16
59505 Bad Sassendorf
Tel.: 0171/14 25 118

www.behoerdenfuchs.com

mail: behoerdenfuchs@gmx.de

Guerilla-Stricken – friedlicher Protest

In unserer Gesellschaft vollzieht sich ein Wandel. Breite Bevölkerungsschichten, die bislang ihren gewählten Volksvertretern blind vertrauten, bringen immer öfter ihre Empörung hinsichtlich politischer Entscheidungen öffentlich zum Ausdruck. Die Proteste gegen „Stuttgart 21“ waren und sind nur ein markantes Beispiel. Die deutsche Gesellschaft für Sprache hat den „Wutbürger“ zum Wort des Jahres gewählt.

Erst kürzlich hat uns Stéphane Hessel, ehemaliger französischer Diplomat und Mitautor der Menschenrechtserklärung der Vereinten Nationen, in seiner Streitschrift „Empört Euch“ aufgerufen, friedlichen Widerstand gegen die Unzulänglichkeiten unserer Gesellschaft zu leisten. Sicher hat er dabei nicht das sogenannte Guerilla-Stricken als vorrangige Ausdrucksform im Auge gehabt, ich könnte mir jedoch vorstellen, dass er auch diese Form des politischen Widerstandes wohlwollend aufnehmen würde.

Das „Guerilla-Knitting“ kommt aus den USA und hat sich mittlerweile zu einer internationa-



len Bewegung ausgedehnt. Beim Guerilla-Stricken werden Ampel- und Verkehrsmasten, Parkbänke, Bäume oder Plätze in unseren oft tristen Städte mit bunten Strickwerken versehen. So bekommt ein Laternenmast mal ein Mäntelchen oder ein Poller ein lustiges Mützchen. Die Katernberger Strickguerilla aus Essen setzt z.B. auch gerne kleine Strickpilze auf Plätzen und Wegen aus. Doch nicht nur in Essen finden sich Stricker in Gruppen zusammen, sondern auch in vielen anderen deutschen Städten.

Die Motive der Stricker sind vielfältig. So wollen die einen nur etwas Farbe in die Städte bringen, andere, wie z.B. die Düsseldorfer Gruppe ihre politische Meinung zur Atomkraft zum Ausdruck bringen. Diese Gruppe machte erst kürzlich durch ein gestricktes gelb-schwarzes Warnzeichen für Radioaktivität auf sich aufmerksam, das sie an die 24 Masten der

Uhrenparks im Düsseldorfer Volksgarten angehängt hatten.



Im Gegensatz zu Graffiti aus Sprühdosen ist die gestrickte Straßenkunst harmlos und hat nichts Zerstörerisches an sich. Vielmehr kann mit einem beherzten Schnitt der Kunst jederzeit zu Leibe gerückt werden.

Jedoch bekunden mittlerweile erste Städte Interesse an der Strickkunst und geben diese sogar in Auftrag. So hat die Stadt Velbert sich eine Trauerweide kostenlos umhäkeln lassen. Nun umfließen bunte Ringel die Rinde und Menschen bleiben staunend davor stehen.



Guerilla-Stricken in Bad Lipspringe

Falls Sie glauben sollten, solche Kunstwerke fänden sich nur in Großstädten, so sind sie falsch gestrickt. Wie der Soester-Anzeiger berichtete (Bad Sassendorf, 28.06.2011) hat auch in Bad Sassendorf die Strick-Guerilla zugeschlagen und letzten Sommer einem Baum in der Wasserstraße neben dem Kiosk bunte Socken verpasst.

Wenn Sie mit offenen Augen durch unsere Stadt gehen und auf ein solches Strick- oder Häkelwerk treffen, so wissen Sie jetzt, dass es sich nicht um ein vergessenes Kleidungsstück handelt, sondern Kunst mit mehr oder weniger politischem Hintergrund.

Sabine Lehnert

Paul Gerhardt ein aktueller Dichter der Gesangbuch-Ökumene

Paul Gerhardt wurde am 12. März 1607 in Gräfenhainichen/Sachsen als Sohn eines Bürgermeisters, Bauern und Gastwirts geboren. Im Alter von 12 Jahren verlor er den Vater, zwei Jahre danach die Mutter, konnte aber dennoch die Fürstenschule in Grimma besuchen. Als infolge des Dreißigjährigen Krieges die Pest auftrat, entvölkerte sich die Schule, war ihm aber weiter eine Heimstatt. 1627 verließ er Grimma mit der Qualifikation für ein Universitätsstudium, das er 1628 als Student der Theologie in Wittenberg aufnahm, wo er bis 1642 lebte und nebenher als Hauslehrer arbeitete. Not und Elend waren Gerhardt – ähnlich wie bei Philipp Nicolai 50 Jahre zuvor in Unna – angesichts der Folgen des Dreißigjährigen Krieges ständige Wegbegleiter. So dichtet er im zweiten Vers seines Pilgerliedes (EG 529): „Was ist mein ganzes Wesen / von meiner Jugend an / als Müh und Not gewesen? / Solang ich denken kann, / hab ich so manchen Morgen, /so manche liebe Nacht /mit Kummer und mit Sorgen / des Herzens zugebracht.“

1643 übersiedelte Gerhardt nach Berlin und war bis 1651 Hauslehrer bei seinem späteren Schwiegervater. 1651 bekam er eine feste Anstellung als Probst in Mittenwalde, wo er sich 1655 verheiratete. 1657 trat er das Pfarramt an der Nikolaikirche in Berlin an, aus dem er 1666 entlassen wurde, weil er - stark von der traditionellen lutherischen Orthodoxie geprägt - dem preußischen Toleranzedikt nicht zustimmen wollte, welches auch Protestanten reformierter Glaubensrichtung eine Heimat in der Kirche bot. Er hatte im Auftrag der Kirchenleitung Berichte und Eingaben an den brandenburgischen Kurfürsten mit verfasst und unterzeichnet und galt als einer der Wortführer in diesem schwelenden Konflikt. Seine Schriften weisen ihn als handfesten Theologen, gewandten Dialektiker und klaren, logischen Denker aus. Zwar konnte er aufgrund vieler Bittschriften sein Amt noch eine Zeit lang ausüben, aber seine Bekenntnistreue brachte ihm 1667 endgültig den Verlust der Pfarrstelle ein. 1668 starb seine Frau Anna Maria, bereits vorher hatten sie den Verlust von vier ihrer fünf Kinder zu beklagen. Nach zwei Jahren ohne Amt wurde er 1669 Archidiakon im abgelegenen Ort Lübben im Spreewald. Dort starb er am 27. Mai 1676 – einsam und (nahezu) vergessen.

Paul Gerhardt verfasste mehr als 130 Liedtexte und war damit zu seiner Zeit und lange da-

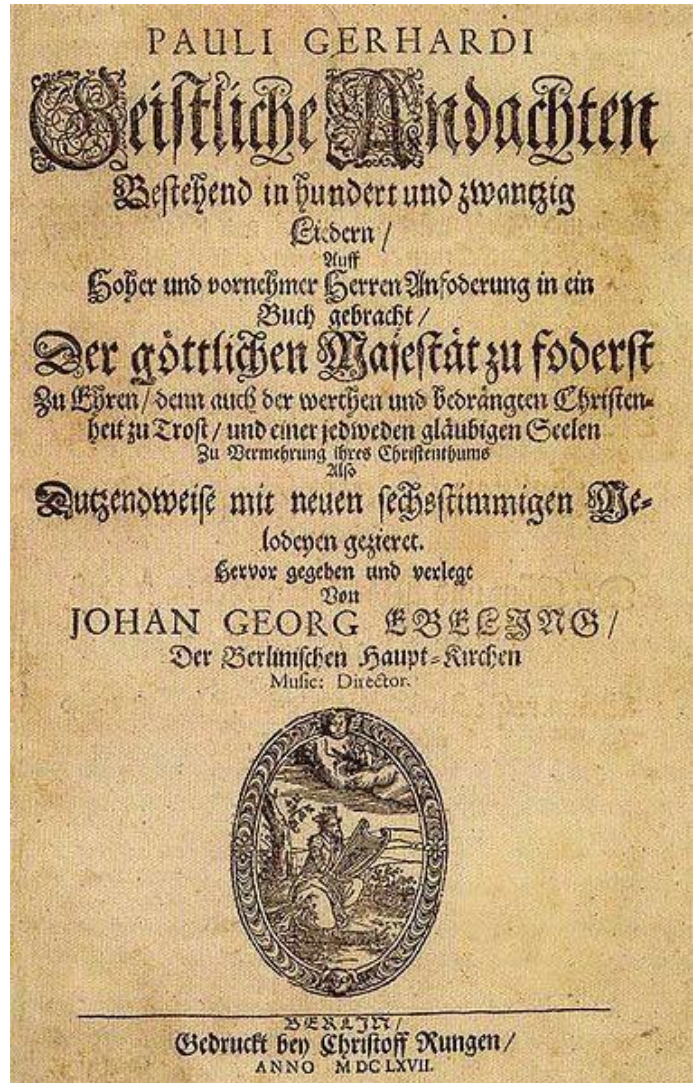


nach mit Martin Luther der bedeutendste Liederdichter der deutschen evangelischen Christenheit. Seine Texte schrieb er aus der Erfahrung persönlichen Leidens, vor allem in den Jahren zwischen 1643 und 1653. Gottvertrauen und Heilserfahrung sprechen aus ihnen. Das älteste Berliner Gesangbuch von Johann Crüger (1647) enthält 18 Lieder von Gerhardt, die Ausgabe von 1653 bereits 81. Für die Verbreitung seiner Choraltex-te hat Gerhardt selbst nichts unternommen. Dass sie bekannt wurden, ist das Verdienst von Crüger und dessen Nachfolger Johann Georg Ebeling, der 1667 120 Lieder von Gerhardt herausgab, die

er größtenteils mit neuen Melodien versah. 26 Stücke wurden durch ihn erstmals vertont.

Den größten Themenkreis seiner Texte nehmen Passionslieder ein, die vor allem die traurigen persönlichen Erfahrungen widerspiegeln, die er als bekennender Christ in der Kirche seiner Zeit machte. Sie zeugen aber nicht von Verbitterung, sondern - in sinnlicher, bildlichanschaulicher und gefühlvoller Sprache - von Leid und Not und trotz aller erlebten Widersprüchlichkeit von Geborgenheit im Glauben und von unmittelbarer Gotteserfahrung, ganz im Gegensatz zur Theologie seiner Zeit, die den herrischen, strafenden Gott betonte. Sogar mütterliche Züge verleiht Gerhardt seinem Schöpfer, der im Alltag des Menschen gegenwärtig ist und in der Schönheit der Schöpfung allzeit erfahrbar wird.

Das *Evangelische Gesangbuch* enthält heute 26, das katholische *Gotteslob* 6 seiner Lieder, darunter so bekannte wie: *Befiehl du deine Wege* (nach Psalm 37,5) / *O Haupt voll Blut und Wunden* / *Wie soll ich dich empfangen* / *Kommt und lasst uns Christum ehren* / *Die güldne Sonne voll Freud und Wonne* / *Nun ruhen alle Wälder* und ganz besonders das herrliche, volkstümliche Sommerlied *Geh aus, mein Herz, und suche Freud*.
Dr. Wolf Kalipp



Titelblatt von Paul Gerhardts Liedersammlung von 1667 (J. G. Ebeling)



Caritas
im Kreis Soest

Hilfe vor Ort im Kreis Soest

<ul style="list-style-type: none"> ■ Sozialstationen ■ Häusliche Krankenpflege ■ Tages- und Kurzzeitpflege ■ Pflege nach der Pflegeversicherung ■ Pflegeberatung ■ Hauswirtschaftliche Versorgung ■ Essen auf Rädern ■ Hausnotruf / Servicruf ■ Wohnberatung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Familienpflege ■ Fahrdienste für Behinderte und Rollstuhlfahrer ■ Seniorenreisen ■ Seniorenwohnheim ■ Senioren-Wohngemeinschaften ■ Betreutes Wohnen ■ Sterbebegleitung ■ Ambulante Palliativpflege ■ Gesprächskreis für pflegende Angehörige
---	---

dauerhaft helfen:
Caritas-Stiftung für den Kreis Soest
Spendenkonto: 10 593 700; BLZ 472 603 07



Übersäuerung des Körpers!

Fühlen Sie sich schlapp, müde, antriebslos? Dann kann es sein, dass ihr Stoffwechsel nicht rund läuft. Die viel diskutierte Übersäuerung ihres Stoffwechsels könnte ein Grund dafür sein, besonders nach der langen Weihnachtszeit, in der doch mehr geschlemmt wird als zu anderen Jahreszeiten!

Ein zu viel an Säure, das hört sich doch sehr nach Chemie an, ein Fach, dass viele Menschen gar nicht oder nur ungern in der Schule gehabt haben. Leider ist unser weltlicher Körper dennoch auf genau diese chemischen Reaktionen in seinem Stoffwechsel angewiesen, wenn wir unser Leben genießen möchten und Säure am falschen Ort kann ihn empfindlich blockieren.

Jeder kennt es vielleicht von sportlichen Betätigungen, strengt man sich zu sehr an, werden die Muskeln müde bis unbeweglich, die Milchsäure macht es. Die gleiche Säure entsteht auch durch ordentlichen Alkoholgenuss, auch da spüren sie es am nächsten Tag ordentlich!

Für uns aber genauso schlecht ist die kleine, schleichende Übersäuerung über Jahre hinweg, die wir nicht großartig wahrnehmen, aber krank machen kann. Unser Bauplan ist so angelegt, dass die Säuren natürlich entsorgt werden können, wenn sie uns so schaden. Die Nieren, die Leber, die Haut, der Darm dienen auch zu ihrer Ausscheidung. Sogar beim Ausatmen von Kohlendioxid, dem Klimakiller, entschärfen wir quasi Kohlensäure im Blut.

Wir können die Gleichgewichte jedoch insoweit stören, indem wir entweder ständig zu viel Säure zuführen. Die zweite Möglichkeit ist dann aber eine zu geringe Zufuhr an ausgleichenden Stoffen, also Basen! Beide Fehler haben das gleiche Resultat!

Wo kommen denn die Säuren eigentlich her? Im Magen ist ja immer Magensäure, die schadet uns ja auch nicht, sie ist sogar notwendig, um Eiweiß zu verdauen. Nein, diese schädlichen Säuren entstehen erst nach der Verdauung im Blut und auch in den Zellen selber, wie eben nach dem Alkoholgenuss, schmecken also gar nicht sauer.

Grundsätzlich enthält jedes Eiweiß Säuren, die Aminosäuren. Jedes Fett enthält Säuren, die Fettsäuren. Der in unserem Land anhaltende Dauerkonsum von zu fettiger und eiweißhaltiger Kost ist daher eine der Hauptursachen, dazu kommt der Alkoholgenuss, der von innen übersäuert!

Die Basen, die guten, entsäuernden Stoffe sind hauptsächlich pflanzliche Mineralstoffverbindungen, die eben in Obst und Gemüse zu finden sind. Das Geheimnis der Entsäuerung besteht also in einer einfachen Verschiebung der

Essensrelationen, Obst und Gemüse sollten aber die Hälfte des täglichen Essens ausmachen, Eiweiß und sonstige Kohlenhydrate nur je ein Viertel.

So sieht unser zivilisiertes Essen aber doch selten aus, Süßigkeiten sind zwar gut gemeint, aber sie wachsen aus gutem Grund in der Natur nicht. Natürlich wird insgesamt einfach zu viel von allem gegessen!

Unser Organismus hat allerdings noch eine Möglichkeit Säuren aus dem Blut zu entsorgen, er lagert sie im Bindegewebe ein, welches dann aber aufquillt und er muss dafür ein Mineral preisgeben, welches wir in großen Mengen in den Knochen besitzen, das Kalzium. Aber zu dem Preis, dass die Knochen dünner werden, und Osteoporose ist ja keine seltene Krankheit.

Im Säuren gedeihen auch alle Entzündungen gut, gerade die der Gelenke und Muskeln, also auch ein großer Anteil von heutigen Erkrankungen!

Sie sehen, es ist schon ein Thema, das uns alle berührt und wo wir uns auch bemühen können, die Gesundheit selbst zu fördern!

Hubert Mues

Stark für andere

Diakoniestation

Wir helfen Ihnen pflegen

- ➔ Ambulante Pflege für Jung und Alt
- ➔ Pflegeberatung
- ➔ Essen auf Rädern
- ➔ Palliativpflege
- ➔ Haushaltshilfe



Diakoniestation Soest

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-
ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org

Zum Heiraten ist es nie zu spät

Andrea saß entspannt und glücklich über den ersten richtig warmen Frühlingstag in der Sonne, genoss ihren Latte Macchiato und das Erdbeertörtchen. Ein alter Herr mit einem Laptop unter dem Arm kam zu der Terrasse und suchte nach einem freien Platz. Schließlich steuerte er auf sie zu und fragte höflich, ob er sich zu ihr setzen dürfe. Sie nickte zustimmend. Er nahm seinen Hut ab, verbeugte sich leicht und nannte seinen Namen: „Wilfried Kühn.“ „Noch ganz Alte Schule“, dachte Andrea. Wer stellt sich denn heute noch vor, wenn er sich in einer öffentlichen Gaststätte neben einen setzt?

Der alte Herr begann sofort ein Gespräch. Er hatte schlohweißes Haar und tausend Lachfältchen um die Augen. Nach ein paar allgemeinen Sätzen fragte er sie nach ihren Lebensumständen, ihrem Beruf, ihren Hobbys und ob sie gebunden sei. Erst kamen ihr Bedenken, ob sie sich von einem Fremdem so ausfragen lassen sollte, dann aber schmeichelte es ihr ein wenig, dass dieser feine alte Herr, der mit seinen mehr als achtzig Jahren bequem ihr Großvater sein könnte, sich so für sie interessierte.

Als Kaffee und Kuchen verzehrt waren, schob er das Geschirr auf die Seite und legte das Laptop, das er mitgebracht hatte, auf den Tisch. „Kennen Sie sich damit aus?“ – „Ja“. „Ich habe das Gerät geschenkt bekommen, weiß aber nicht einmal wie man es einschaltet! Würden Sie mir zumindest die ersten Handgriffe zeigen, damit etwas damit anfangen kann?“ – „Gerne“. Sie klappte den Rechner auf und schaltete ihn ein. Bevor sie mit dem Erklären anfangen konnte, sagte er: „Zeigen Sie mir doch einfach einmal, wie man einen Brief schreibt.“ Sie holte ein weißes Blatt auf den Bildschirm und er sagte: „Am besten ich diktiere Ihnen den Brief und schaue dabei zu, wie Sie es machen.“

„Lieber Uli, ich sitze hier mit einer bildschönen jungen Frau auf der Terrasse des Cafés am Schlossplatz“. Und nun folgte eine genaue Beschreibung ihrer Person und der Lebensumstände wie er sie in dem vorangegangenen Gespräch erfahren hatte, so dass sie innehielt und sagte: „So war das aber nicht gedacht, dass Sie meine ganz persönlichen Dinge an andere weitergeben“. „Ach. Das ist doch nur ein Übungsbogen. Schreiben Sie nur ruhig weiter.“ Sie zögerte, schrieb aber den Brief zu En-

de. Nun fragte er sie: „Haben Sie einen Drucker?“ „Ja“. „Würden Sie mir den Brief ausdrucken?“ „Ja“. Sie fuhren mit seinem alten Mercedes zu ihrer Wohnung. „Könnten Sie ihn auch als E-Mail verschicken?“ Gleichzeitig zog er einen Zettel mit einer E-Mail-Adresse aus der Tasche. Als sie die Mail auf den Weg gebracht hatte, verabschiedete er sich und fragte: „Haben Sie am Sonntag Nachmittag schon etwas vor? Dann lade ich Sie zum Kaffeetrinken zu mir nach Hause ein. Ist 15 Uhr recht?“ Er schrieb seine Adresse auf einen Zettel. „Ach, kommen Sie doch mit Ihrem Rennrad. Das würde ich mir gern einmal ansehen. Vielleicht kaufe ich mir auch eins.“

Am Sonntag war Andrea von Zweifeln geplagt. Sollte sie überhaupt die Einladung annehmen? Sie entschied sich für ein Ja. Sie mochte den alten Herrn und war wohl auch ein bisschen neugierig. Bei den sommerlichen Temperaturen entschied sie sich für ein leichtes, geblümtes Kleidchen, frisierte und schminkte sich sehr sorgfältig, als wolle sie zu einem Rendezvous gehen. Dann setzte sie den Helm auf ihren blonden Lockenkopf und fuhr zu dem Haus von Herrn Kühn.

Er öffnete selbst und ging mit ihr durch mehrere Wohnräume zur Terrasse. Dort war der Kaffeetisch schon gedeckt, aber für drei. „Erwarten Sie noch jemanden?“ „Ja, meinen Enkel. Er kommt mich sonntags zur Kaffeezeit oft besuchen.“ Wie auf Stichwort klingelte es an der Haustür. Und gleich darauf kam ein junger Mann herein, der etwa so alt wie Andrea sein mochte. Er hatte den hautengen Dress eines Radrennfahrers an. Herr Kühn machte die beiden miteinander bekannt, dann setzten sie sich zu Tisch. Es kam kein Gespräch zustande. Uli fühlte sich offensichtlich nicht wohl. Nach dem Kaffee machte Herr Kühn den Vorschlag: „Es ist so herrliches Wetter. Fahrt doch ein bisschen mit den Rädern weg.“ „Ist das Ihr Rennrad da draußen?“ fragte Uli. Als sie bejahte, sagte er: „Dann nichts wie los!“ Andrea schlug vor, den neuen Radweg auszuprobieren, den man auf der alten Bahntrasse zum Nachbarort kürzlich eingeweiht hatte. Nach ein paar Kilometern hielten sie an einer uralten Linde an und setzten sich auf eine Bank.

Nun wollte Uli wissen, wie sie seinen Opa kennengelernt hat. Sie erzählte, dass sie ihm das Laptop erklären sollte und er ihr gleich einen Brief diktiert hat, mit ihren persönlichen Da-

ten, die er vorher aus ihr herausgelockt hatte. Dann hat er mich auch noch den Brief – offensichtlich an ihn – Uli – mailen lassen. „So ein alter Fuchs!“ ereiferte sich Uli. Mein Opa ist Schriftsteller und schreibt seit mindestens zehn Jahren alle seine Beiträge für Zeitungen, Zeitschriften und seine Bücher mit seinem PC. Als ich ihn aufgrund des von Ihnen gemailten Briefes anrief und wissen wollte, ob er eine so junge Frau an sich binden wolle, sagte er: „Zum Heiraten ist es nie zu spät!“ Er lud mich ein, am Sonntag zum Kaffee zu kommen und bemerkte dabei, dass ich die Strecke zu ihm ja als Trainingseinheit für mein nächstes Radrennen nehmen könne.“ „Mich hat er auch aufgefordert mit dem Rad zu kommen, weil er sich vielleicht auch eins kaufen will!“

Jetzt war es so, als bräche plötzlich die Sonne durch die Wolken und lies alles in klarem Licht erscheinen. „Der will uns verkuppeln!“ riefen sie gleichzeitig. Diese neue Situation brachte sie erst einmal zum Verstummen. Sie sahen einander an und wussten nichts zu sagen. Andrea fühlte, wie es im Bauch anfang zu krib

beln, das sich langsam bis in den Nacken fortsetzte. Sie wurde nervös und dachte: „Jetzt nur nicht auch noch erröten, wie ein Teenager!“ Aber sie errötete und schloss die Augen, so als ob sie damit verhindern könne, das auch Uli ihren Zustand bemerkt. Als sie so da saß, fühlte sie wie zwei feste Männerlippen ihren Mund ganz zart berührten, sie mehr bedrängten und sie schließlich herzhaft küssten. „Lass uns zurückfahren. Dem Alten werde ich was erzählen!“ Heimwärts alberten sie herum. Mal fuhren sie kleine Wettrennen, dann wieder Hand in Hand nebeneinander.

Dieses Mal öffnete die Haushälterin die Tür und sagte: „Herr Kühn erwartet sie auf der Terrasse.“ Uli fasste Andrea an der Hand und lief mit ihr auf kürzestem Wege zur Terrasse. Dort war der Tisch festlich gedeckt. Herr Kühn erwartete sie mit Sekt. Als Uli eben ansetzen wollte, seinen Opa der Kuppelei zu bezichtigen, kam ihm dieser zuvor mit den Worten: „Heute habe ich endlich die Tochter bekommen, die ich mir ein Leben lang gewünscht habe!“ Er hob sein Glas und sagte: „Auf die Zukunft!“

Johanna Hoffmann

Wir beraten Sie individuell und kostenlos in allen Bereichen der Pflege.

Seit dem 01.01.2011 finden Sie uns auch in unserem Beratungsbüro im KlinikumStadtSoest



MICHAEL COESTER
Häusliche Krankenpflege

Westenhellweg 62 · 59494 Soest
Tel: **0 29 21/3 33 00** · Fax: 0 29 21/3 33 01
Web: www.krankenpflege-coester.de
Mail: info@krankenpflege-coester.de



Ihre Ansprechpartner (v. l. n. r.):
Oliver Wessel, Manja Holtz,
Bianca Roslan, Guido Luhmann

Ostermenü 2012

Jakobsmuscheln auf Spinat

600 g Blattspinat
200 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
3 El Butter
12 Jakobsmuscheln (gibt es tiefgekühlt)
200 ml trockener Weißwein
100 g Sahne
Pfeffer, Salz, Muskat, Öl zum Anbraten
Zwiebel würfeln und in 1 El Butter glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Anschließend die halbierten Tomaten dazu geben und alles kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Muscheln kalt abspülen, abtrocknen und in etwas Öl von jeder Seite 1 – 1½ min braten. Anschließend warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen und 2 EL eiskalte Butter in Stückchen unterschlagen. So wird die Soße schön sämig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Muscheln auf das Spinatbett geben und die Soße darüber gießen. Dazu passt frisches Baguette.

Hauptgericht: Lammauflauf

400 g Lammfleisch (Gulasch)
3 El Öl
200 ml Rotwein
150 g fetten Joghurt
200 g Crème fraîche
2 Eier
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Das Fleisch portionsweise in Öl scharf anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit den Gewürzen kurz aufkochen. Joghurt, Crème fraîche und Eier verquirlen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit der Joghurtsoße übergießen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 200 Grad ca. 30 min garen. Dazu passen Reis und Salat

Toblerone-Mousse mit Mangopüree

100 g dunkle Toblerone Schokolade
200 g Sahne
1 reife Mango
2 El Limettensaft
Schokolade in Stücke brechen. Ein Stück beiseite legen, den Rest grob hacken. Die Sahne erhitzen und die Toblerone unter rühren darin schmelzen. Die Schokosahne abkühlen lassen und zugedeckt mindestens drei Stunden kalt stellen.

Die Mango schälen und das Fleisch vom Stein schneiden. Mit Limettensaft pürieren und je nach Geschmack süßen. Zum Anrichten die Schokosahne mit dem Schneebesen des Handrührgerätes cremig aufschlagen. Die Mousse mit dem Mangopüree auf Desserttellern anrichten und mit Schokospänen der beiseite gelegten Ecke bestreuen.

Anstelle eines zweiten Ostermenüs stelle ich ihnen heute zwei Rezepte vor, die bei meiner Familie und Gästen immer wieder großen Anklang finden.

Chinesischer Nudelsalat:

250 g Spaghetti (Nr. 3) in drei Teile brechen und nach Anweisung kochen
100 g gekochten Schinken in dünnen Streifen
1 große Zwiebel fein würfeln
2 Porreeestangen in feine Ringe schneiden
3 mittelgroße Tomaten in Scheiben schneiden
3 hartgekochte Eier in Scheiben schneiden
Die abgekühlten Nudeln mit den anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit der folgenden Soße mischen:
4 El Öl
2 El Sojasoße
3 El Essig (z.B. weißer Balsamico)
2 El Zitronensaft
Je 1 TL Salz und Zucker
3 TL Chinagewürz (von Fuchs, Ostmann o.ä.)
Alles vorsichtig (am besten mit den Händen) mischen und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.

Käsekuchen ohne Boden

1 kg Quark (40%) ausgedrückt
6 Eier
230 g Zucker, 2 P. VZ, 200 g weiche Butter
1 Zitrone (Schale und Saft)
100 g Mehl, 1 geh. TL Backpulver, 1 Pr. Saz
Wer mag, kann auch Obst (z.B. kleine Konserve Mandarinen) unterrühren.
Butter schaumig rühren, langsam Eier und Zucker dazugeben. Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen. Springform buttern und den Boden mit Bröseln oder Gries austreuen. Die Quarkmasse einfüllen.
Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 180 Grad ca. 70 min backen. Falls der Kuchen zu schnell bräunt, gegebenenfalls nach 45 min mit Alufolie abdecken.
Viel Spaß beim Nachkochen und Backen
Ihre Anja Lehnert

Der Nachbarjunge aus Schlesien

Die meisten Heimatvertriebenen aus den Ostgebieten beziehen hier in Westdeutschland eine Heimatzeitung mit Erinnerungsberichten und Fotos aus ihren ehemaligen Heimatorten. Auch wir haben von den Eltern das Abonnement der „Schlesischen Bergwacht“, Zeitschrift der Heimatvertriebenen aus Stadt und Kreis Hirschberg, dem Riesen- und Isergebirge und des Riesengebirgsvereins übernommen. Unter der Rubrik „Diese Gratulationen sind den Heimatfreunden des Stadtgebietes Hirschberg gewidmet“ fand ich im Dezember den Vermerk „zum 84. Geburtstag am 20.12.2011 Günter Weiner, Straupitzer Straße 17“, und danach seine jetzige Adresse in Kanada.

Blitzartig ging es mir durch den Kopf: „Ich habe doch vor unserer Flucht aus Hirschberg auch Straupitzer Straße 17 gewohnt, das ist der Nachbarjunge von nebenan, der Bruder von Margot und Ruthel, seinen jüngeren Schwestern, mit denen ich in den Kriegsjahren so fröhlich gespielt habe.“



Gleich einen Brief nach Kanada zu schreiben, fiel mir nicht schwer! In Gedanken war ich in Hirschberg und alle Erlebnisse in dem großen Mietshaus liefen wie ein Film vor meinem inneren Auge ab. Und tatsächlich auf meinen Brief erhielt ich eine Email und noch viele weitere mit Fotos. Er zeichnete in all den E-Mails sein Leben auf, vom Pennäler – so wie ich ihn in Hirschberg kannte – bis hin zum heutigen

Großvater einer Familie in Kanada mit deutschen Wurzeln.

Aus seinen Schreiben erfuhr ich nun, dass Günter mit 16 Jahren aus seiner Familie herausgerissen wurde und als Luftwaffenhelfer in Berlin zum Einsatz kam. Er schreibt in seinem zehnteiligen Bericht über seinen Kriegseinsatz „74 Tage Ernüchterung“ u. a.:

„Die beiden Briefe kamen fast zur gleichen Zeit an: der erste forderte mich auf, das KLV Lager (Kinderlandverschickung) in Bad Landeck als Lagermannschaftsführer zu übernehmen; im zweiten teilte man mir mit, dass ich mich als Flakhelfer in Berlin Lübars melden sollte.



Man schrieb den Januar 1944, den Monat nach meinem 16. Geburtstag. Zwei Monate zuvor hatte man mich zur Ausbildung als Lagermannschaftsführer in der KLV, der Kinderlandverschickung, wie wir sie oft nannten, nach Pödebrady, östlich von Prag, geschickt. Wer das veranlasst hatte und aus welchem Grunde man gerade auf mich kam, war und ist mir noch heute ein Rätsel. Ich kann mich auch kaum an den Lehrgang erinnern. Nun war die Frage: Bad Landeck oder Berlin? Beim Bann hieß es: „Du gehst natürlich nach Bad Landeck. Wofür haben wir dich ausgebildet?“ Beim Wehrbezirkskommando schnauzte man: „Sie sind offiziell einberufen, also melden Sie sich in Berlin!“

Danach schildert er seinen Einsatz als Luftwaffenhelfer in Udetfeld östlich von Tarnowitz, seine Einberufung zur Wehrmacht und seinen Einsatz bis zum Ende des Krieges 1945 bei Berlin. Er wird gefangen genommen und verharret von Mai bis August 1945 in einem Kriegsgefangenenlager.

Zu dem mir übersandten Foto schreibt er: „Das Bild habe ich bei der Entlassung in Lauban aus meinem Soldbuch entfernt.“ Sein erster Wohnort in Westdeutschland war Neustadt am Rügenberge, dort wurde er bei den englischen Besatzungstruppen angestellt. 1947 fand er seine Großeltern und seine zwei Schwestern wieder. Der junge entlassene

Wehrmachtssoldat bekennt unmittelbar nach dem Krieg:

„Irgendwie (z. Teil eigene Schuld) Anschluss ans Zivilleben verpasst. 1951 meine Frau (Helma) kennengelernt. Heiratspläne zwangen mich (so dachte ich, ohne Beruf und ohne Abi) nach Kanada auszuwandern. Es war meinen Großeltern gar nicht recht, aber sie waren mir nicht böse. Helma folgte mir ein Jahr später und wir haben in Saskatoon geheiratet. Einige Jahre in verschiedenen Jobs recht und schlecht die Familie ernährt. Schulabschluss durch Korrespondenzlehrgänge. Mit Helmas Hilfe acht Semester studiert. Von 1964 bis '88 war ich Lehrer, Chemie und Deutsch in den 11. und 12. Klassen. Danach pensioniert.“

In einer weiteren Mail hat mich die Geschichte von dem Schnitzen eines Spielzeuges sehr berührt. Er fragt:

„Kannst du dich an eins erinnern? Im Februar oder März 1945, habe ich von einem russischen Gefangenen, die für uns die Munition schlepten, und noch weit hungriger waren als wir, für dich ein Spielzeug schnitzen lassen. Ich habe Verpflegung dafür eingetauscht, zum Teil hatte mir Mutter etwas mitgeschickt. Es waren drei Holzvögelchen auf einem Teller, mit

Schnüren unter dem Teller an einen Bolzen oder ähnliches gebunden, und wenn Du den Teller im Kreise bewegt hast, dann pickten sie auf dem Teller. Man hatte die russischen Gefangenen recht miserabel behandelt, was vielen von uns gestunken hat.“ Ich habe das Spielzeug nie erhalten.

In dem gleichen Computer-Brief erinnert er sich: „Ich mochte deine Mutter auch sehr gern. Sie hatte damals meinen Batteriechef vom Tode meiner Mutter informiert (Frau Wiener starb noch in der Heimat an Tuberkulose). Sie war immer so nett zu mir.“

Weiter erfahre ich aus seinem Internet-Brief: *„Ich selber war, seit den letzten Urlaubstagen 1944, nur einmal in der geliebten Stadt meiner Kindheit und Jugend, und zwar 1995, als ein mir bis dann unbekannter Cousin aus Görlitz und seine Frau mich nach Hirschberg gefahren haben. Am Vormittag war ich noch in der Straupitzer Straße, aber die ältere Frau, die in unsrer ehemaligen Wohnung lebte, hat uns nicht hineingelassen. Sie hatte wohl Angst vor mir. Am Markt sah alles recht anständig aus, obwohl die Gegend um die Kummelmühle und den Boberberg keinen guten Eindruck hinterließen. Meine Penne haben wir uns auch angesehen. Hinter dem Freibad haben wir im Hotel Jelenia Gora preiswert und gut gegessen. Aber ein Verkehrsunfall am frühen Nachmittag machte unsrem schönen Tag ein frühes, hässliches Ende. Ein vollständig betrunkenen Kerl fuhr dem Wagen neben uns so heftig in die Seite, dass der auf unsrer Motorhaube landete. Wir mussten das Auto meines Cousin's nach Görlitz abschleppen lassen, und das war das traurige Ende von einem Tag, von dem ich lange hier geträumt hatte, noch einmal die liebe, alte Heemte zu sehen.“*

So hat nun mein Nachbarjunge Günter seine Heimatstadt wiedererlebt. Aus allen Briefen aber spüre ich seine große Sehnsucht nach der Stadt in der er in seiner Familie aufgewachsen und mit seinen Kameraden zur „Penne“ gegangen ist.

Der Nachbarjunge Günter fragt in seiner Mail vom 18.01.2012: „Ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass du dich richtig an einen von uns erinnern kannst, weil du doch noch ein kleines Mädchen warst.“ Das habe ich ihm so beantwortet: „Ja, ich kann mich deshalb so genau an euch erinnern, weil ich bis dahin die heile Welt meiner Kinderzeit in meinem Geburtsort Hirschberg erlebt habe, und danach erfuhr ich nur noch Plünderungen und Angst.“



- Individuelle Pflege
- Hilfsmittel
- ständige Erreichbarkeit
- hauswirtschaftliche Versorgung
- hauswirtschaftliche Organisation
- Beratung in allen Pflegeangelegenheiten
- Finanzierung durch alle Krankenkassen

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe...

Pflegen zu Hause, wir helfen Ihnen als kompetenter Pflegedienst Ihres Vertrauens!

Sie erreichen uns:

59494 Soest, Höggenstraße 1 Tel. 0 29 21 / 22 67, Fax 0 29 21 / 3 10 47	59457 Werl, Kämperstraße 42 Tel. 0 29 22 / 86 74 60
--	--

SENIORENHEIM

Paulistraße

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

In ruhiger Zentrumslage von Soest bieten wir Ihnen in unserem herrschaftlichen Fachwerkhaus individuelle Pflege und Betreuung im Wohn- und Pflegebereich.



Diese E-Mails von meinem Freund aus Kanada haben viele Emotionen in mir ausgelöst, denn es ist nach über 60 Jahren ein großer Sprung aus meinem jetzigen Lebensabend in Soest zurück in die Vergangenheit meiner Kindheit. Diese Zeit als kleines Mädchen mit meiner Mutter und Tante in meiner Heimatstadt habe ich zutiefst in meinem Herzen bewahrt und nun durch die E-Mails von Günter wird sie wieder lebendig. Ich hätte nie gedacht, dass durch das Internet so ein umfangreicher Austausch von Erinnerungen möglich sein könnte, denn wie viele Briefe wären unter einem großen Zeitaufwand notwendig gewesen, um das alles zu übermitteln, was beide Seiten in wenigen Tagen erfahren haben.

Über seine Familie erfuhr ich, dass sein Sohn in Vancouver wohnt, 1.500 km von seinem jetzigen Wohnort „Swift Current“ entfernt. Zwei seiner Töchter leben mit ihren Familien in Saskatoon und bei dem Ort Regina. Die jüngs-

te Tochter ist mit ihrem Mann und Kind in den Wohnort der Eltern zurückgekehrt.

Die letzten Fotos, die auf dem Bildschirm in Soest erschienen, zeigen Günters neue Heimat, die Landschaft von Kanada in seiner vielfältigen Schönheit, darunter auch ein Bild vom „Indian Summer“.

Selbstverständlich gehört zu einer solchen Brief- und Internet-Freundschaft der Austausch von Fotos dazu. Auch das hat blendend übers Internet geklappt. So landen jetzt die schwarzweißen Fotos aus Hirschberg in Schlesien, die wir damals im Rucksack mit nach Soest gebracht haben, und die wir immer so liebevoll in einem kleinen selbstgebastelten schwarzen Kästchen aufbewahrten, auf dem Bildschirm von Günters Computer in Kanada. Wer von uns hätte je so etwas gedacht?

Barbara Gaubitz

Oin Vahr kann wuoll siëwen Blagen unnerhollen, ower nit siëwen Blagen oinen Vahr.

Ein Vater kann wohl sieben Kinder unterhalten aber nicht sieben Kinder einen Vater.

Friggen un Höggen iës faken ümmetsüs.

Freien und Heuen ist häufig vergebens.

(mitgeteilt von Heinz Brinkmann)

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

De Bieeke

(von Heinrich Luhmann)

Dieses lustige Kagelied des kleinen Wasserlaufs in Hultrop, dem Geburtsort von Heinrich Luhmann (1890-1978), ist dem Büchlein mit dem Titel „An de Poote-Gedichte in Soester Mundart“ aus der vom Westfälischen Heimatbund in Auftrag gegebenen „Kleinen Westfälischen Reihe“ (Aschendorf Münster 1971) entnommen.

Weil der Verfasser in einem Nachwort ausdrücklich auf den feinen Unterschied im Akzent zwischen dem in Soest und an der Lippe gesprochenen Platt aufmerksam macht, geben wir hier seinen Original-Wortlaut wieder.

Wie der verärgerte Bach sich gegen die verächtliche Bezeichnung „Küedelbieeke“ wehrt und sich die Freude am Leben nicht nehmen lässt, verdient unseren Respekt.
Heinrich Vieregge

De Bieeke

De Küedelbieeke nuimt se moi. Wak dovan holle, segg ick froi:

Dat is ü dumm Gegwater! Ick he äok kloover Water!

Müet moal de Fieske frogem, dai süllt wuahl ü Wötken wogen.

Vegiätt äok nitt de Antem, de Guise um de Ganten!

Sink äok män bittken kuort um krumm - ick sin nitt dumm, no längs nitt dumm!

Ick loote mi nitt tiärgern, ick loote mi nitt iärgern.

Dat Hacheneu, dat wiet jü all, dat Holt, dat is kein Färkenstall.

Do, wo jü Maiblaumm plückt taum Struß, do kumm ick hiär, do sink te Hüus.

Dann läöpök en bittken twiärs um quod dütör Wuiskem um dütör gruine Soot
um slo dütört Duorp mi mirren dütör - um Küedelbieek' - kann ick dofütör?

Dann niehmt de Mutter Lippe mi op in iähre Schlippe.

Ick sin en ährlick Water, moi iärgert dat Gesnater!

Lot bläos de Mäte kummen, im Mät sind sei de Dummem:

Dann droif ick üt, dann droif ick üt! Dat hett se van de gräote Sniut!

Um sind se dann am Höggen, kannk mi no oinmoal fröggen!

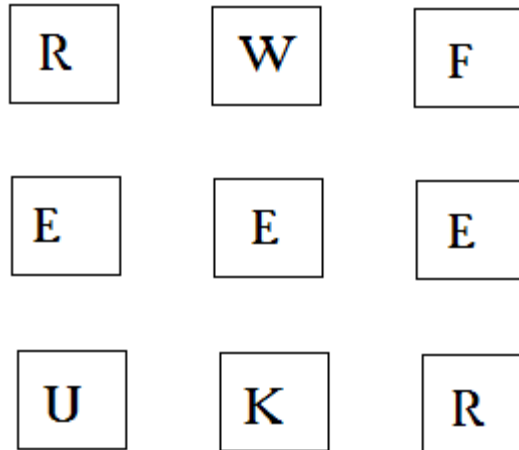
Sink äok mä kuort um bittken krumm, ick sin nitt dumm, ick sin nitt dumm!

Ick haite Bieeke. Denkt doan - dat Annre goiht mi gar nix an!

Preisrätsel

Zwei Lösungswege!

Die neun Buchstaben ergeben in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort. Wenn Sie es lieber auf grafische Weise versuchen wollen, können Sie alle Kästchen in einem Zug durch vier gerade Linien verbinden, so, wie man das beim „Haus vom Nikolaus“ macht. Wenn man den Trick erkannt hat, ist es verblüffend einfach! Viel Spaß beim Knobeln!



Viel Glück beim Raten wünscht Ihnen Wolfgang Hoffmann

**Ihre Lösung senden Sie bitte bis zum 21. Mai 2012
an das Seniorenbüro im Rathaus**

Grundpflege

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

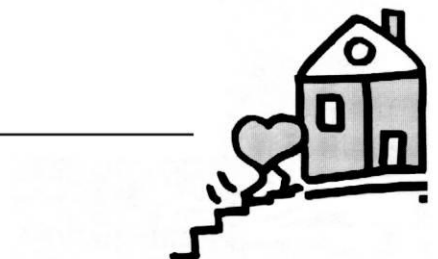
Behandlungspflege

- ...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

Wilhelmstr. 6, 59505 Bad Sassendorf

Auflösung des Silben-Preisrätsels

Die Lösung des Silbenrätsels in Heft 4/11 ergab den Satz

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert! So manches gute Vorhaben scheitert daran, dass man im Augenblick keine Zeit hat – es kommt ja immer alles auf einmal! Oder man ist zu zaghaft, eine schwierig erscheinende Aufgabe einfach beherzt anzupacken. Es gibt immer Gründe, eine Sache zu verschieben.

Als Leiter der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit in einem mittleren Industrieunternehmen verkündete mir mein Chef eines Morgens: „In einer Stunde kommt ein Bus mit vierzig unserer Handelspartner, um sich auf den neuesten Stand unseres Produktionsprogrammes bringen zu lassen. Sie wissen schon: Betriebsführung, Vortrag über neue Produktentwicklungen, Bewirtung und für jeden eine Mappe mit Unterlagen über das, was sie bei uns erfahren

haben.“ – „Geht alles, außer der Mappe. Die müssen wir nachschicken. So schnell kann ich die Bilder, Grafiken und Texte nicht zusammenstellen!“ „Keine Panik – fangen Sie einfach an!“ Ob Sie es glauben oder nicht: Der Bus hatte Verspätung, meine Sekretärin übertraf sich selbst, alle Bilder und Grafiken wurden rechtzeitig gefunden und mein Gehirn produzierte ordentliche Texte wie geschmiert. Bis die Veranstaltung zu Ende war, lagen die Mappen bereit, und ich konnte aufatmen. Hätte ich diese Arbeit aufschieben können, wären Tage darüber vergangen!

Darum: Wenn Sie vor einem scheinbar unüberwindlichen Berg von Arbeit stehen, nicht resignieren und aufschieben, sondern **einfach anfangen!**

Wolfgang Hoffmann

Folgende Gewinnerinnen wurden durch das Los ermittelt:

Frau Gudrun Blumendeller, Soest
Frau Giesela Herbe, Bad Sassendorf
Frau Ortrud Kaulfersch, Soest-Deiringsen.

Die Gewinnerinnen werden von Herrn Bürgermeister Dr. Ruthemeier zu einem gemütlichen Kaffeetrinken im Burghof eingeladen. Der Termin wird ihnen mitgeteilt.

Seniorenbüro Stadt Soest
Rathaus -Seiteneingang Am Seel-
Tel. 02921 / 103-2202
mail seniorenbuero@soest.de
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 9 bis 12 Uhr



SENIORENBÜRO
Treffpunkt netter Leute

© andreas müller

Humor



„Sie haben eine wirklich seltene klassische Paranoia“, sagt der Arzt zu der Patientin. „Ich kam zu Ihnen, Herr Doktor, um mich behandeln zu lassen und nicht um mich von Ihnen bewundern zu lassen.“

Paul kommt von der Schule nach Hause: „Ich habe eine eins im Diktat, Mama. Du hast gesagt, dann darf ich mir was wünschen. Ich will`ne Katze!“ „Nein“, sagt die Mutter, „eine Katze gibt es nicht!“ „Dann“, sagt Paul, „möchte ich einen Tag lang Vater sein.“ Einverstanden.“ „So, meine Liebe jetzt fahren wir ins Tierheim und holen für unsern Sohn Paul eine Katze!“

„Kennen Sie Mozart?“ „Flüchtig. Vorigen Montag habe ich ihn in der Bahnhofsgaststätte getroffen.“ „Jetzt lügen Sie aber.“ „Wieso?“ „Na, ich weiß genau, dass die Bahnhofsgaststätte montags geschlossen ist.“

Der Lehrer gibt als Hausaufgabe das Thema: Beschreibt die Tapete eures Zimmers! Moni schreibt: Meine Mutter hat mir das Beschreiben der Tapeten ganz streng verboten.

Ausgewählt von Günter Marske

Ein junger Mann gerät versehentlich im Hotel in das Zimmer einer älteren Dame. Er stottert verlegen: „Verzeihung, ich habe mich geirrt!“ Da lächelt die alte Dame und erwidert: „Nicht geirrt, mein Junge, nur verspätet!“

Zwei Jungen streiten sich auf der Straße. Gerade als sie anfangen sich zu schlagen, kommt der Pastor vorbei: „Kinder“, sagt er, „was hat Jesus gesagt? Du sollst deine Feinde lieben!“ Da sagt der Kleinere: „Das ist nicht mein Feind, das ist mein Bruder!“

„Sag mal Willi“, fragt Karl, „wie setzt sich bei euch in der Firma eigentlich die Führung zusammen?“ „Generaldirektor, Direktor Bademeister.“ „Wieso Bademeister?“ „Na, das ist der Mann, der die Fehler der Direktoren ausbaden muss.“

Eine schwangere Frau kommt zum Bäcker und sagt: „Ich bekomme ein Brot.“ „Na“, sagt der Bäcker, „da wird sich ihr Mann aber wundern.“



Impressum

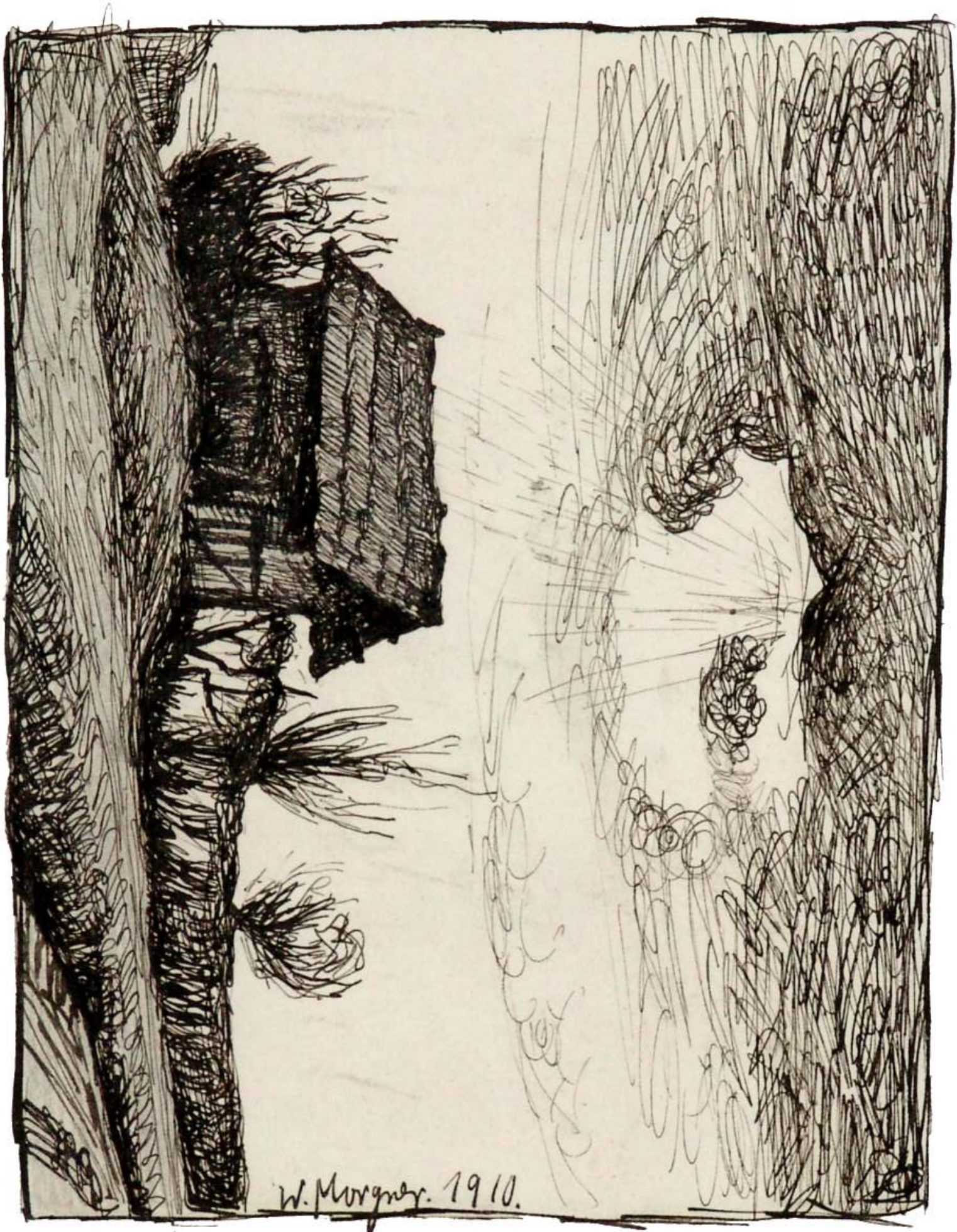
Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister

Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Irmgard Grotjohann, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Franziska Kossel, Sabine Lehnert, Anja Lehnert, Diethard Pense,

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest

Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus,
Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 103 2202,
E-Mail: seniorenbuero@Soest.de

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



Städtische Kunstsammlung Soest: Wilhelm Morgner Alte Hütte am Weg 1910