

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

1/2019

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort

Gender und kein Ende?

Als unlängst in meiner Tageszeitung im Wort zum Sonntag von Teenagerinnen die Rede war, schlug meine Abneigung gegen gegendertes¹⁾ Deutsch in schiere Verzweiflung um. Der alte Deutschpauker in meinem inzwischen längst pensionierten Körper schimpfte laut auf, und ich konnte ihn kaum besänftigen. Doch seit ich – frei vom oft nervigen Ballast der Erwerbsarbeit – meiner Leidenschaft des Verseschmiedens ohne schlechtes Gewissen und zu jeder Tages- und Nachtzeit nachgehen kann, nutze ich diese Freiheit gerne dazu, mich mit Reim und Rhythmus wieder in den Modus der fröhlichen Lebensart zu bringen. So entstanden folgende Verse, bei denen mich besonders der Beifall der vielen taffen und selbstbewussten Frauen in meinem Umfeld freut.

***Ob Sternchen, Schrägstrich, Unterstrich
ich find das alles fürchterlich,
weil sprachlich nur dahin gehört,
was unser'n Lesefluss nicht stört
und was grammatisch einwandfrei!***

***Wobei erlaubt die Frage sei,
warum die Sprache man zertrümmert
und sich 'nen Scheißdreck darum kümmert,
dass Frauen weniger verdienen
und dass auch sonst noch gern mit ihnen
gänzlich anders umgesprungen
als mit Männern oder Jungen!***

***Mein Reden, liebe Gender-Leute:
Lasst uns lieber doch ab heute
DIESE schiefe Lage ändern,
statt nur dümmlich rumzugendern,
und lasst Sprache so bestehen,
wie gewachsen und geschehen!***

***Das grammatische Geschlecht,
es hat keine Genitalien!
(Diese sind der Sprache recht
nebensächliche Lapalien!)
Sie verwendet – rein lutherisch –
das Maskulinum auch generisch²⁾!***

Rudolf Köster

1) Wenn Sie, lieber Leser, bei dem deklinierten Partizip „gegendert“ stutzend nach der zugehörigen Grundform suchen: Ja, im Duden findet sich inzwischen ein entsprechendes Verb [„gendern, schwaches Verb: das Gender-Mainstreaming (auf etwas) anwenden“]! Aber oh, oh: schwach? Wer hat denn da schon wieder nicht aufgepasst!

2) Das generische Maskulinum ist ein maskulines Substantiv („Ein Lehrer unterrichtet in der Regel mehrere Fächer.“) oder Pronomen (z. B.: „Wer nicht hören will, dem muss fühlen!“), das sich ohne Bezug auf das biologische Geschlecht auf männliche und weibliche Personen bezieht oder beziehen kann. Es wird – wie übrigens auch das generische Femininum (**die** Person) oder das generische Neutrum (**das** Opfer) für Gruppen von Lebewesen verwendet, in denen es auch Mitglieder mit grammatikalisch weiblicher Bezeichnung gibt oder geben könnte.

Geistliches Wort	Segen	Hans König	4
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	5
	Die Füllhorn-Redaktion	Rudolf Köster	8
	Nachruf auf Doris Ittermann	Die Redaktion	9
	DRK: Erste Hilfe 60+	Heinrich Gehlmann	33
	Reflux – Speiseröhrentzündung	Quelle: Internet	34
	Das Smartphone: Gefahr erkannt ...	Hety Büchte	36
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	42
	Impressum		46
Kultur	Ukulele bewegt SeniorInnen	Nad. Schmidt/P. Arlitt	14
	Malerische Gartenpoesie im alten Soest	Dr. Wolf Kalipp	18
	Sekt oder Selters	Hannelore Johanning	11
	Nichts bleibt für immer	Helga Berger	25
	Zeitenwende	Johannes Utsch	26
	Über die Tapferkeit	Johannes Utsch	28
	Gehen	Erika Goulden	30
	Soest und seine Partnerstädte	Wolfgang Ehlers	10
Unterhaltung	Guten Morgen, liebe Sorgen!	Ludmilla Dümichen	12
	Kinder wissen Bescheid	Rudolf Köster	15
	Gute Vorsätze	Horst Müller	16
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	17
	Und schon wieder ist es Ella . . .	Ludmilla Dümichen	20
	So war das damals: Anzugsordnung	Michael Schönberg	23
	Schneewalzer	Hannelore Johanning	31
	Raten Sie mal . . . - Rätsel	Hans-Werner Gierhake	45
Küchentipps	Einladung zum Osterbrunch	Gerhild Oehmichen	39

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

Geistliches Wort

Wenn einer von uns das Wort „Segen“ gebraucht, wirkt das meist fremd oder fromm. In früheren Zeiten gehörte der Segen jedoch fest zum Alltag dazu. Jeder Gruß war ein Segen. „Dein Tag sei hell“, wünschen sich noch heute die Türken. „Buenas dias“, gute Tage, sprechen sich die Spanier zu. Das bedeutet, dass nicht nur dieser, sondern alle weiteren Tage gelingen mögen. Doch auch wir meinen, wenn wir „Morgen“ sagen, eigentlich: „Ich wünsche dir, dass der Morgen gut wird.“

Wir knurren „Mahlzeit“ und meinen damit: Ich wünsche Dir/Euch eine: gesegnete Mahlzeit. Wir sagen „Tschüss“; aber wer weiß noch, dass das von „adieu“ kommt: Gott befohlen. Wer in den deutschen Alpenregionen zu Hause ist, sagt beim Abschied „pfuet di“ und will damit sagen: Gott behüte dich. Meine Enkelkinder sagen beim Abschied, weil es sich so leicht sprechen lässt: „bye-bye“. Doch wohl die wenigsten wissen, dass das ursprünglich meint: „God be with you“ – Gott sei mit dir.

In alten Zeiten war man davon überzeugt, dass der Segen sofort wirkt, also eine magische Kraft hat. Diese Vorstellung ist uns fremd. Dennoch wissen wir, dass es nicht gleichgültig ist, ob uns die anderen mit guten Gedanken umgeben oder mit bösen. So etwas ist zu spüren, das strahlt aus.

Darum hat es auch Sinn, darüber nachzudenken, was wir tun, wenn wir uns gegenseitig grüßen. Denn die Wünsche, die wir füreinander haben, das Gute, das wir einander zusprechen, besitzen Gewicht. Deshalb gehört es zu jedem Gottesdienst, dass wir am Ende – vor dem Segen(-wunsch) Fürbitte halten und an die denken, die sich in schweren Lebenssituationen befinden.

Nun wissen wir aber, dass unsere Wünsche sich nicht von selbst erfüllen. Es steht nicht in unserer Hand, sie zu verwirklichen. Darum hat Segen mit Beten zu tun. Wer segnet, bittet Gott, dass sich das Gute, das er dem anderen wünscht, erfüllt. In einem biblischen Psalm (121) ist das so ausgedrückt:

***„Der Herr behüte dich. Er sei wie ein Schatten über dir,
dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts.
Der Herr behüte dich vor allem Bösen, er behüte dein Leben,
er behüte dich, wenn du kommst und wenn du gehst.“***

Und da wird noch etwas sichtbar, was wesentlich zum Segen gehört. Er wünscht nicht nur Gutes. Er bittet auch nicht nur, dass sich das Gewünschte erfüllt. Er spricht zu, dass keiner von uns allein sein muss, weil ein anderer, Größerer, mitgeht.

***„Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen,
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“***

Diese bekannten Worte Bonhoeffers machen deutlich, worum es beim Segen geht. Auf eine andere Weise tun dies auch die Worte aus Irland:

***„Möge dein Weg dir freundlich entgegenkommen,
Wind dir den Rücken stärken,
Sonnenschein deinem Gesicht viel Glanz und Wärme geben.
Der Regen möge deine Felder tränken,
und bis wir beide, du und ich, uns wiedersehen,
halte Gott dich schützend in seiner hohlen Hand.“***

Gott segne Sie!!!

Hans König



Das Jägerken unterwegs in der Stadt ...

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

Füllhorn: Am 19. Januar 1919 konnten die Frauen in

Deutschland zum ersten Mal reichsweit zur Wahl gehen und auch gewählt werden,

Jägerken: Ja, ein paar mutige und umsichtige Mitglieder des Reichstages hatten in den turbulenten Tagen im November 1918 eine neue Regierung, den "Rat der Volksbeauftragten" gebildet und einen Tag nach der Unterzeichnung des Waffenstillstandes in Frankreich einen "Aufruf an das Deutsche Volk" erlassen. Der enthielt neben anderen zukunftsweisenden Entscheidungen die Ankündigung eines neuen Wahlrechts: "Alle Wahlen ... sind fortan nach dem gleichen, geheimen, direkten, allgemeinen Wahlrecht ... für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen".

Füllhorn: Das klingt nicht gerade nach einem demokratischen Prozess, oder?

Jägerken: Richtig! In jenen Tagen mussten Weichen gestellt werden, die die Abläufe in der Zukunft bestimmen sollten. In Vielem orientierte sich der Rat der Volksbeauftragten an dem, was in den fortschrittlichen Zirkeln der Politiker schon vor dem Ende des ersten Weltkriegs Stand der Diskussion war. Die Sache mit dem Frauenwahlrecht war dort ausdiskutiert und reif zur Entscheidung. Also entschieden sie.

Füllhorn: Und was bewirkte das? In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts herrschten in Deutschland keine paradiesischen Zustände. Die "Weimarer Republik" ist fürchterlich gescheitert.

Jägerken: Der Sinn von Wahlen ist, dass die Wähler die Personen oder Parteien ihres Vertrauens mit der Gestaltung des politischen Lebens beauftragen und bei der nächsten Wahl das Mandat auch wieder entziehen können. Das setzt voraus, dass die Wähler urteilen und unterscheiden können. Ich denke, dass es anstrengend ist, Wissen zu erwerben und Urteilsvermögen zu schulen, also komplexe Sachverhalte zu beurteilen. Dieser Anstrengung müssen sich Wählerinnen und Wähler unterziehen, um ihre Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich später als gut

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- Einstufung Pflegegrade und Abwicklung mit dem med. Dienst und den Krankenkassen
- Antragstellung (Beihilfe, Krankenkassen, Renten)
- Private Betreuung etc.



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/ 1 425 118

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

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!

und richtig erweisen. Die Wahlergebnisse der 1930er-Jahre erwiesen sich bekanntlich als katastrophal.

Füllhorn: *Wie war das zu deiner Zeit, als es noch keine Wahlen gab?*

Jägerken: Ach, das ist auch ein trauriges Kapitel. Die Eliten, die da oben, wussten dem Volk klarzumachen, dass es natürlich sei und von Gott gegeben, dass sie herrschten und das Volk gehorchte. In Mitteleuropa waren es Kaiser und Papst, die als letzte Instanz höchsten Respekt einforderten.

Füllhorn: *Und? Funktionierte das?*

Jägerken: Gute Frage. Das beschriebene System funktioniert nur, wenn diese Ordnung von Oben und Unten auch durchgesetzt wurde und zwar auf allen Ebenen. So hatte der Lehrling seinen Altgesellen als Ausbilder, der den Meister, der den Zunftmeister und der den Bürgermeister. Jeder Mensch hatte seinen Vorgesetzten. Auch in der Familie gab es diese Ordnung: Das Kind gehorchte seinen Eltern und die Ehefrau ihrem Ehemann. Alles selbstverständlich, es war eine göttliche Ordnung und es war Sünde, etwas anderes zu denken, zu sagen oder gar zu tun.

Füllhorn: *Ich verstehe: Zweifel am Handeln der Obrigkeit war undenkbar. Dass seine Schwester oder Ehefrau etwas beurteilen konnten, was außerhalb ihres häuslichen Bereichs lag, war für den Mann einfach unvorstellbar.*

Jägerken: Aber als man in der Neuzeit in Europa begann, die alte Ordnung allgemein und immer spezieller in Frage zu stellen, als Bürger- und Menschenrechte formuliert wurden, musste schließlich jede Ungleichbehandlung von Frauen und Männern zum Problem werden, auch im Wahlrecht.

Füllhorn: *Und seit 1919 sind Frauen und Männer gleichberechtigt!*

Jägerken: Nicht so schnell. Zwar durften auch die Frauen künftig die Leute ihres Vertrauens wählen, und es gab auch Unterschiede im Wahlverhalten von Männern und Frauen. Aber die waren gering

und folgten keinem einheitlichen Trend. In den 12 Jahren der Nazi-Zeit war das Wahlrecht dann ohnehin für Männer und Frauen Makulatur.

Füllhorn: *Und wie entwickelte sich die Gleichberechtigung der Frauen in den übrigen Bereichen des Rechts?*

Jägerken: Ach, da hatte die Weimarer Koalition aus SPD, Zentrum und der liberalen Deutschen Demokratischen Partei (DDP) kein gutes Händchen und rasch zwei äußerst frauenfeindliche Gesetze verabschiedet.

Füllhorn: *Das musst Du mir erklären.*

Jägerken: In der „Verordnung über die Freimachung von Arbeitsstellen während der Zeit der wirtschaftlichen Demobilisierung“ beschloss die „Weimarer Koalition“ im März 1919, dass Frauen, die während des Krieges die Jobs von Männern übernommen hatten, diese wieder räumen müssen.

Füllhorn: *Das hatte doch gute Gründe: Die heimkehrenden Soldaten mussten versorgt werden.*

Jägerken: Freilich, aber viele betroffene Frauen waren trotzdem und mit Recht frustriert. Es kam ein weiterer Missgriff: Dem "Heim-an-den-Herd-Gesetz" folgte im Juli 1919 die Verabschiedung der Weimarer Verfassung. „Männer und Frauen haben **grundsätzlich** dieselben staatsbürgerlichen Rechte und Pflichten“, heißt es da in Artikel 109. Das Wörtchen „grundsätzlich“ aber bedeutet, dass es Ausnahmen gab, die es aus heutiger Sicht nicht hätte geben sollen! Und die waren langlebig. Im Grundgesetz der Bundesrepublik heißt es eindeutig in Art.3, Abs.2: "Alle Menschen sind gleich. Männer und Frauen sind gleichberechtigt." Um das zu erreichen, hat die Minderheit der Frauen im "Parlamentarischen Rat" parteiübergreifend harte Überzeugungsarbeit leisten müssen. Respekt!

Füllhorn: *Na, dann ist ja heute alles in Ordnung.*

Jägerken: Ist es eben nicht. Bis das alte Schema der Ungleichheiten in allen Gesetzen ausradiert wurde, brauchte es Jahrzehnte. Folgende Gesetze waren auf diesem Weg besonders wichtig:

Gleichberechtigungsgesetz 1958 (Das Letztentscheidungsrecht des Ehemannes in allen Eheangelegenheiten wird ersatzlos gestrichen. Das Recht des Ehemannes, ein Dienstverhältnis seiner Ehefrau fristlos zu kündigen, wird aufgehoben. Die Zugewinnungsgemeinschaft wird gesetzlicher Güterstand.)

Reform des Ehe- und Familienrechts 1977 (Das BGB nimmt von dem Leitbild der Hausfrauenehe Abschied und verzichtet auf die Vorgabe von Ehemodellen. Bei Eheschließung kann auf Wunsch der Name der Frau gemeinsamer Familienname werden. Im Ehescheidungsrecht wird das Schuldprinzip zugunsten des Zerrüttungsprinzips aufgegeben. Der Versorgungsausgleich wird eingeführt. Sein Ziel ist die soziale Sicherung der geschiedenen nichterwerbstätigen Frau und Mutter.)

Vor allem abseits der politischen Bühne ist in Sachen Gleichberechtigung und Gleichbehandlung noch viel zu tun. Das Prinzip "Gleicher Lohn für gleiche Arbeit" zum Beispiel ist bekanntlich immer noch Zukunftsmusik (obwohl seit 1980 gesetzlich vorgeschrieben), und an den Schaltebeln von Macht und Einfluss sind Frauen immer noch unterrepräsentiert.

Füllhorn: *Es war wohl nie leicht, alte Strukturen zu verändern, und es gibt immer noch Denkstrukturen aus der Steinzeit. Aber wir arbeiten daran.*

Jägerken: Das Frauenwahlrecht vor 100 Jahren war ein notwendiger Schritt in einem langen Prozess, der bis heute nicht abgeschlossen ist und der das Ziel hat: gleiche Rechte für alle Staatsbürger, egal ob weiblich oder männlich. Heute arbeiten auch Frauen als Abgeordnete, die in Wahlkreisen zur Wahl antraten, zu denen der Kreis Soest gehört, für Euch im Landes- und im Europaparlament: Marlies Stotz (SPD) im Landtag und Birgit Sippel (SPD) im Europäischen Parlament.

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
im kreis soest



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

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90
Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

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



Die Füllhorn-Redaktion

Vor etwa einem Vierteljahrhundert als Sprachrohr des Seniorenbeirats der Stadt Soest gegründet, versteht sich das *Füllhorn* inzwischen als Magazin für alle Soester Bürgerinnen und Bürger. Nicht mehr nur allein für die ältere Generation stellt die Redaktion viermal im Jahr Informatives und Lesenswertes mit Lokalkolorit, Unterhaltendes, Nachdenkliches sowie hilfreiche Tipps für Dies und Das zusammen und sichtet eingereichte Beiträge aus der Bürgerschaft. Diesmal stellt sich Anja Lehnert den Fragen nach ihrem Beitrag zur Redaktionsarbeit.

Füllhorn: Du bist, liebe Anja, nun etwa ein Jahrzehnt dabei und hast um die vierzig Ausgaben des *Füllhorns* mit betreut. Was hat Dich in der Zeit am meisten beeindruckt?

Anja Lehnert: Da fallen mir zwei Antworten sofort ein: Einmal ist es das Gefühl, beim *Füllhorn* eine Art zweite Familie gefunden zu haben. Ich freue mich auf jedes unserer Treffen und darauf, was in dieser Runde besprochen, teilweise kontrovers diskutiert und schlussendlich einvernehmlich entschieden wird. Und zum anderen staune ich immer wieder über Eure schriftstellerischen Fähigkeiten – etwas, was mir so völlig abgeht.

Füllhorn: Dabei sind wir so froh, dass Du die Leserinnen und Leser des *Füllhorns* regelmäßig an Deinen Kochkünsten teilhaben lässt. Immer wieder hören wir, wie wichtig ihnen Deine jahreszeitlich passenden Menü-Vorschläge sind. Wie entstehen diese Beiträge eigentlich?

Anja Lehnert: Da ich im *Füllhorn* schon gerne Gerichte etwas abseits vom Alltäglichen präsentieren möchte, durchforste ich mit Leidenschaft Kochmagazine und probiere vieles aus.

Füllhorn: Das kennen wir ja auch von unseren Sitzungen, in denen wir oft Deine beliebten kleinen Leckereien probekosten dürfen. Da merkt man dann schon, dass Du große Küchenerfahrung hast und auch den Mut, etwas auszuprobieren.

Anja Lehnert: Nun ja, zu etwas muss doch die Ausbildung auf der Haushaltschule nützlich sein, die ich in jungen Jahren besucht habe.

Füllhorn: Aber Köchin bist Du dann doch nicht geworden?

Anja Lehnert: Nein, ich weiß nicht, ob es daran liegt, dass ich als Kriegskind in Hil-desheim ganz bewusst die vielen Bomberangriffe im Luftschutzkeller, das Elend der Zerstörungen und die daraus erwachsene notwendige Hilfsbereitschaft untereinander erlebt habe – ich wollte immer in einen Sozialberuf.

Füllhorn: Und was ist es dann geworden?

Anja Lehnert: Nach sechs Semestern Sozialpädagogik an der Fachhochschule Braunschweig war ich dann beim Gesundheitsamt Göttingen in fast allen Sparten der Gesundheitsfürsorge und Sozialarbeit tätig, bis dann mit der Heirat und den Kindern andere Aufgaben auf mich warteten.

Füllhorn: Eigentlich ein reiches Notizbuch für Geschichten aus Deinem Leben?

Anja Lehnert: Das schon, denn natürlich habe ich beruflich im Umgang mit allen möglichen Problemfeldern viel gesehen und erlebt: von hilfsbedürftigen Babys über kranke Prostituierte bis hin zu hilflosen Alten. Aber schreiben, das kann und möchte ich nicht darüber.

Füllhorn: Dann bleibt es wohl dabei, dass Deine sichtbaren Beiträge zum *Füllhorn* sich weiterhin auf das Lukullische beschränken werden. Nur schade, dass unser Leserkreis nicht miterlebt, wie verlässlich und positiv gestimmt Du Dich auch in die redaktionelle Arbeit einbringst und mit handfestem Humor mit uns darum ringst, das *Füllhorn* als ein interessantes Magazin für die Bürger der Stadt Soest zu gestalten.

Das Interview führte Rudolf Köster

Der Tod ist gewiss, die Stunde nicht!

Fassungslos haben wir im Dezember erfahren müssen, dass der Tod unsere Redaktionskollegin Doris Ittermann (81) so unvermutet mitten aus einem vollen Leben gerissen hat.

Es gibt Menschen, die muss man einfach gern haben. Doris war solch ein Mensch. Immer war sie für andere da: ein liebevoll umsorgender Mittelpunkt ihrer Familie, eine kunstfertige Gästebetreuerin im Kurbad Sassendorf und nach dem Tod ihres Mannes auch als schnell eingelebtes Redaktionsmitglied beim *Füllhorn*.

Ihre Kinder hatten sie ermutigt, sich in der Redaktion vorzustellen. Ihre Wärme, ihr Herz für die Natur und das Leben insgesamt, ihre Empathie für andere und ihr Bemühen um ein fruchtbares Miteinander haben es ihr leicht gemacht, schnell zu einem geachteten Mitglied unseres Teams zu werden.



Sie selbst drückte es im Einführungsinterview im *Füllhorn* 3/2016 so aus: „Es war ein Glücksfall für mich, dass man mich in der Redaktion willkommen hieß – neue, mir unbekannte Menschen, neue Gesprächsthemen, neue Überlegungen und Ideen. Mir tut es gut, etwas Erfüllendes, Neues gefunden zu haben. Und wenn meine Texte im *Füllhorn* auch nur etwas dazu beitragen, anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu setzen, dann ... ja dann ist es doppeltes Glück für mich.“

Wir wissen aus den Rückmeldungen zum *Füllhorn*, dass ihr dieses Vorhaben immer wieder gelungen ist. Und nicht nur bei den Leserinnen und Lesern, sondern auch in unseren wöchentlichen Redaktionssitzungen, die sie drei Jahre lang mit ihrem Sinn für das Schöne bereicherte, mit ihrer positiv ausstrahlenden Freude an der Natur und den Dingen, die man mit eigenen Händen erschafft.

**Doris Ittermann wird uns sehr fehlen.
Die Füllhornredaktion**

Die Plötzlichkeit schmerzt, und der Abschied tut weh!
Doch wenn ich mein eigenes Dasein beseh:
Ein prallvolles Leben, unendlich viel Zeit
mit all meinen Lieben in Freud und in Leid
verbracht und genossen und dankbar verlebt,
was Schicksal und Fügung für mich vorgewebt,
dann sag ich, betagt, voll Vertrauen Freund Hein,
wenn er nach mir fragt, nur: „Was sein muss, muss sein!“
(Rudolf Köster)



Soest und seine Partnerstädte

Der in Soest bekannte Mittelalter-Fan **Wolfgang Ehlers** wird unter dieser Rubrik seine bereits in der *Füllhorn*-Ausgabe 03/2014 begonnene Beschreibung der Soester Partnerstädte fortsetzen. Nach Bangor/Wales, Guerard/Frankreich und Herzberg/Brandenburg folgt nun:

Soest in den Niederlanden

Die niederländische Stadt Soest wird zwar genauso geschrieben wie unser westfälisches Soest. Im Niederländischen wird die dortige Stadt aber *Sust* mit kurzem 'u' ausgesprochen. Die Stadt liegt in der Provinz Utrecht, etwa 20 Kilometer nordöstlich der Stadt Utrecht. Vom westfälischen Soest sind es rund 250 Kilometer bis in die gleichnamige niederländische Stadt.

Unsere Partnerstadt ist rund 4700 Hektar groß und hat aktuell 46000 Einwohner.

Sie entstand im Mittelalter als Bauerndorf. Erhalten geblieben ist aus dieser Zeit die um 1400 erbaute Dorfkirche.

Über die erste Entwicklung von Soest ist wenig bekannt.

Historiker haben jedoch herausgefunden, dass etwa 11000 Jahre vor Christus verschiedene Jägergruppen diese Region besiedelten. In den Soester Dünen wurden Werkzeuge von etwa 8000 Jahre vor Christus gefunden, während mehr als 2000 Jahre vor Christus alte Grabhügel vorhanden waren. Darunter der Enghen-Berg, der sich am Eng in der Mitte der Bauländer befindet, und einige im Gebiet Korte Duinen/Monnikenbos zwischen Soest-Zuid und Amersfoort.

All dies zeigt deutlich das hohe Alter unserer Partnerstadt. Die älteste Beschreibung aus der Geschichte Soests stammt aus dem Jahr 1029. Seitdem sind die meisten Ereignisse aufgezeichnet. Das

Jahr 1029 wird auch als Ursprung der Gemeinde Soest gezählt. Im Jahr 2004 feierte die Stadt ihr 975jähriges Bestehen.

Soest liegt heute in einem ausgedehnten Heide- und Dünengebiet, das für Einheimische und Gäste gleichermaßen reizvoll ist und gern besucht wird. Zur Gemeinde gehört nicht nur der Hauptort Soest, sondern auch das Dorf Soesterberg und die im Wald gelegene Villensiedlung Soestduinen. Das Dorf Soestdijk, bekannt durch



Königlicher Palast Soestdijk (Foto: Bouke, Wikipedia)

den königlichen Palast, gehört allerdings nur zum Teil zu Soest. Der eigentliche Palast Soestdijk, wo die beliebte niederländische Königin Juliana mit ihrem Ehemann Bernhard lebte, liegt nämlich schon auf dem

Grundgebiet der Nachbargemeinde Baarn.

Im Jahr 1952 fuhrn erstmals Fußballer aus dem hiesigen Soest nach Soest in den Niederlanden. Dies war der Anfang zu einem Sportaustausch, der – mit zwischenzeitlichen Unterbrechungen – ab 1970 regelmäßig alle zwei Jahre in einer der beiden Städte stattfindet.

Inzwischen beteiligen sich auch Musiker an den Begegnungen. Neben den sportlichen Treffen kamen auch private Kontakte und Besuche offizieller Delegationen in den Beziehungen zum Tragen. Im Frühjahr 2004 wurde die Partnerschaft zwischen den beiden Städten gleichen Na-

mens durch den Austausch von Urkunden förmlich besiegelt. Seither kam es zu weiteren Begegnungen und Partnerschaftsprojekten zwischen den beiden Städten, auch im Netzwerk mit anderen Partnerstädten: Kunstleraustausch, Ausstellungen, Schüleraustausch, Schulpartnerschaft, Sportvereine, Besuche durch die Hanseatische Gesellschaft, private Reisegruppen, Austausch zwischen Rat und Verwaltung, Kontakte und gegenseitige Besuche der Mittelaltertanzgruppe Firlintanz, Beteiligung an den Stadtfesten, Konzerte mit Chören und Orchestern und einiges andere mehr.



Familiekerk in Soest /NL (Foto: Atsie, Wikipedia)

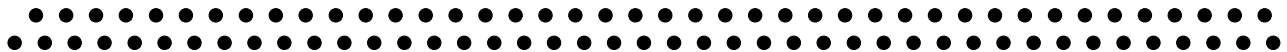
**Ansprechpartner bei der Stadtverwaltung Soest
für alle Aktivitäten mit Partner- und Freundschaftsstädten:**

Thorsten Bottin, Koordinator für Städtepartnerschaften, Postfach 2252, 59491 Soest,
Telefon: 02921/103-9045, Fax: 02921/103-9049, Email: pressereferent@soest.de

Quellennachweis:

*Soester Partnerstädte,
Broschüre Stadt Soest, 12/1995
Soester Anzeiger,
Tag der Partnerstädte, 26.04.2013
Internetangebot der Stadt Soest, soest.de*

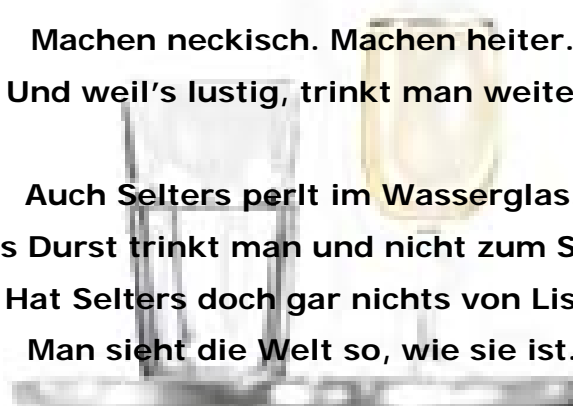
*Verwaltungsakten Stadt Soest,
Städtepartnerschaften
Informationsbroschüren aus der Stadt Soest/NL
Internetangebote der Stadt Soest/NL
Freie Enzyklopädie Wikipedia,
wikipedia.de und wikipedia.nl*



Sekt oder Selters

**Harmlos perlt der Sekt im Gläschen,
Prickelnd roll'n durchs Blut die Bläschen.
Machen neckisch. Machen heiter.
Und weil's lustig, trinkt man weiter.**

**Auch Selters perlt im Wasserglas.
Aus Durst trinkt man und nicht zum Spaß.
Hat Selters doch gar nichts von List.
Man sieht die Welt so, wie sie ist.**



Hannelore Johänning 



Guten Morgen liebe Sorgen! ...oder Er liebt mich, er liebt mich nicht...

Ihr innerer Wecker ignoriert die Tatsache, dass heute Samstag ist und ihr freier Tag. Unüberhörbar schlägt er Alarm. Sie wird wach, öffnet die Augen, schält sich aus der kuscheligen Decke und schaut verwirrt um sich. Wer ist das, der neben ihr liegt? Aha, das ist doch ihr Liebster! Der Arme, er hat sich zusammengekrümmt, den Kopf unter das Kissen versteckt, und als sie ihn berührt, ist er ganz kalt. Sie deckt ihn mit der Decke zu und legt ihr Gesicht an seine Schulter. Sie streichelt seine Wange, küsst ihn in seine Bartborsten und denkt: George Clooney ist er nicht, aber er riecht irgendwie vertraut ...

Ihr Liebster grunzt genüsslich, wird warm und breitet sich im Bett so aus, dass sie bis an die Bettkante flüchten muss. Bequem ist anders.

Vor kurzem hat sie irgendwo gelesen: Wenn der (Ehe)Mann und seine Frau ihr Bett in separaten Schlafzimmern für sich allein haben, soll das ein langes, glückliches Leben beschieren.

Schon stellt sie sich vor, wie das Leben solcher Paare verläuft. Abends bereitet sich die Frau auf die Visite ihres Mannes vor, legt ein leichtes Make-up auf, zieht ein schickes Nachthemd an und wartet. Wenn sie ein Dienstmädchen hat, schickt sie dieses zu ihrem Mann, um Bescheid zu sagen, dass sie auf ihn wartet. Er kommt in einem seidenen Schlafrock, glattrasiert und nach Herrenparfum duftend. Sie lieben sich, dann raucht der Herr die Zigarette danach und Tschüss – bis zur nächsten Einladung. Manche Paare vereinbaren, dass sie flötet, wenn er zu ihr kommen soll. Wenn dieses Flöten zu lange ausbleibt, geht er zu ihr und fragt: "Liebes, hast du geflötet?"

Bei ihren Überlegungen kommt sie zu dem Schluss, dass das wahrscheinlich das einzig richtige Model einer längerfristig

glücklichen Beziehung sein kann. Zu zweit in einem Bett zu schlafen ist äußerst unbequem und nervig. Beide stören sich abwechselnd im Schlaf, einer schnarcht, der andere rennt alle paar Stunden zur Toilette. Bei getrenntem Schlafzimmer ist alles viel entspannter. Der Herr ist zufrieden, er braucht seine Frau nicht aus Höflichkeit zu unterhalten oder ihr seine Liebe zu beteuern. Beide können nach Belieben die halbe Nacht durchlesen, und er kann schnarchen, ohne dass sie ihn mit dem Ellenbogen in die Seite stößt. Die Winde können ohne Zurückhaltung freigelassen werden. Was für ein herrliches Leben!

Wenn aber die Familie nur eine Dreizimmerwohnung hat, kann von getrenntem Schlafen keine Rede sein. Auch wenn das Schlafzimmer nur 12-14 Quadratmeter hat und nur ein 1,60 Meter breites Bett hineinpasst. Ein Gemeinschaftsbett, in dem einer versucht, dem anderen seine Füße auf den Leib zu hieven oder den Partner so an den Rand des Bettes zu schieben, dass der nachts herunterfällt. Müssen sich beide auch noch eine Zudecke teilen, wird diese im Schlaf leicht zum persönlichen Eigentum und aufs Blut verteidigt. Einer wickelt sich darin ein und der andere liegt nackt und friert.

Mit der Zeit wird sie rücksichtsloser und betrachtet die Decke als ihr Heiligtum. Aber sie wird ab und zu wach, wenn er neben ihr liegt und zittert, weil ihm kalt geworden ist, und das stört! Das ist die Verletzung der Menschenrechte!

Ihr schlechtes Gewissen plagt sie, und sie sagt zu ihrem Mann, er solle doch ins Kinderzimmer ausweichen. Dort stehen die Betten von Chantal und Pascal frei. Doch ihr Liebster weigert sich mit dem Argument, die Kinder könnten doch plötzlich Sehnsucht nach ihnen bekommen und spontan ins Elternnest zurückkehren. "Nein, das Kinderzimmer bleibt frei."

Sie möchte noch ein bisschen mit ihrem Manne kuscheln, aber der Hund ist aufgewacht, schlägt mit der Rute aufs Parket und deutet damit an, dass es Zeit wird, Gassi zu gehen. Sie wartet noch ein paar Minuten, horcht auf den Atem ihres Liebsten. Hört er das Jaulen nicht? Geht heute er mal mit dem Hund Gassi? An seiner Brustbewegung erkennt sie, ja er hört. Aber er hat scheinbar keine Lust. Und wieder ist es ihre Aufgabe, den Hund nach draußen zu begleiten.

„Wer hat überhaupt den Hund angeschafft?“, versucht sie sich zu erinnern. Ach ja, ihre beiden bezaubernden Kinder, die damals hoch und heilig schworen, sich um den Hund zu kümmern. Jetzt sind sie beide ausgezogen und alles hängt wieder an ihr. Sie steht auf, geht ins Badezimmer, vorbei am großen Spiegel. Erschrocken wendet sie sich ihrem Spiegelbild zu. *Das bin ich?* Ein Vogelnest auf dem Kopf, das Haar an den Wurzeln grau ausgewachsen, das faltige Doppelkinn hängt und schwabbelt neuerdings noch stärker. Am Kinn sitzt ein schwarzes Haar, das gestern noch nicht da gewesen ist. Alle Anti-Aging-Cremes, die ein Vermögen kosten, machen scheinbar nur den Hersteller glücklich. Es ist nicht die geringste Veränderung sichtbar.

Dicken Schal um den Hals, Mütze und Mantel übergeworfen und schnell nach draußen. Es war aber auch wohl Zeit! Der unerzogene Hund, fett und mit betäubendem Maulgeruch, macht sein Geschäft einfach auf dem Bürgersteig, auf dem bereits reger Verkehr herrscht. Ein Kind wälzt sich bockig auf dem Boden und brüllt laut, es wolle nicht in den Kindergarten. *Ach, wie schön, dass die eigenen Kinder erwachsen sind!* In der ganzen Aufregung hat sie die Tüte vergessen, muss das Geschäft des Hundes in Papiertaschentüchern einsammeln und zur Mülltonne bringen.

Zuhause ist alles still. Schnell geduscht, in Eile eine Tasse Kaffee heruntergekippt fährt sie Brötchen holen. Da entdeckt sie im Auto auf dem Beifahrersitz ein langes

blondes Haar. Ihr stockt der Atem. *Von mir ist das nicht!*

Jetzt wird ihr einiges klar: Warum ihr Liebster immer müde ist, vor ihr einschläft und weiterschläft, wenn sie schon auf ist. *Er hat eine andere!* Die Erkenntnis trifft sie schmerzhafter, als sie es jemals gedacht hat. Ihre Hände zittern, die Tränen verschleiern ihr die Sicht. Sie fährt links heran und bleibt stehen. Ihr Leben liegt in Trümmern: Sie ist fett geworden, und ihr Mann hat eine andere. Sie heult und heult. Irgendwann hebt sie ihren Kopf und sieht direkt vor sich ein Schaufenster voll mit leckeren süßen Sachen.

Sie wischt die schwarzen Ringe von der Wimpertusche um die Augen ab, legt eine neue Schicht des Lippenstiftes auf und geht entschlossen ins Geschäft. Pralinen mit ihrer Lieblingsfüllung müssen her und zwar sofort. Alles andere wird sie später gründlich überdenken.

Wieder im Auto reißt sie die Packung auf und schiebt sich gleich zwei dicke, süße, zartschmelzende Seelenstreichler in den Mund. Jetzt kann sie einigermaßen klar denken. *Was soll ich jetzt mit dieser Information? Nach Hause fahren und einen Skandal provozieren? Porzellan zerschlagen? Den schweren Aschenbecher an seinen Kopf werfen?*

Beim Schmieden fieser Racheakte bessert sich ihre Laune. Sie schiebt die leere Pralinschachtel unter den Sitz und startet das Auto. Als sie zu Hause die Tür aufschließt, eilt ihr ihre Tochter entgegen, die zurzeit eigentlich in Amerika sein sollte, und küsst sie stürmisch. Ihre blonde Mähne verdeckt ihr Gesicht für einen Moment.

Ihr Mann strahlt: „Na, ist die Überraschung gelungen?“ Er streichelt zärtlich ihre Wange.

Ihr kommen die Tränen. George Clooney ist er nicht, aber was für ein toller Typ! Und das mit den getrennten Schlafzimmern kann sicher noch etwas warten.

Ludmilla Dümichen
(Bild: Radka Schöne/pixelio.de)



Ukulele bewegt SeniorInnen

Instrument lernen leicht gemacht

Möchten Sie das Ukulelespiel in Verbindung mit Bewegung erlernen?

Termin: 5. April 2019, 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark Soest

Sie schulen Ihr Musik- und Bewegungsgedächtnis mit einem Instrument, welches sich so schnell erlernen lässt wie kein anderes. Es sind keine musikalischen Kenntnisse erforderlich!

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und Informationen:

KSB Soest e.V.
Nadine Schmidt
Tel. 02921 3193151

Stadt Soest
Petra Arlitt
Tel. 02921 103-2212

Im Rahmen des Programms „Bewegt ALTER werden in NRW“
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



SPORT BEWEGT DEN KREIS SOEST!



www.ksb-soest.de

Kinder wissen Bescheid ...



„Fragen kostet nichts!“

In einem der bei Paula so beliebten Uno-Spiele im Familienkreis kam es zwischen ihr und ihrem Vater zu einem fast endlosen Kampf um den vorletzten Platz. Ihr anschließender Siegestaumel durch das gesamte Wohnzimmer endete schließlich vor dem Schrank mit dem gesammelten Vorrat an Leckereien.



Und schon hieß es: „Darf ich etwas Süßes ...?“. Bevor ich das bei ihr so beliebte: „... aus dem Fester werfen ... oder kaputtmachen ... oder was denn nun?“ nachfragen konnte, kam auch schon mit leidend verdrehten Augen ihre Ergänzung: „... haben?“

Mein Sohn wiegte langsam den Kopf hin und her. Seinem lang gezogenen „Aber Pau-au-la ...“ folgte dann „... hast Du denn nicht schon genug geschnuckelt? Was hat es denn heute schon alles gegeben?“

Paula druckste erst mal ein wenig herum: „So genau weiß ich das auch nicht!“ Doch dann konnte sie schon so einiges aufzählen.

Die Ehrlichkeit – oder was auch immer es war – rührte ihren Papa so sehr, dass sie sich dann trotzdem noch etwas nehmen durfte.

Aber so ganz ohne väterlichen Kommentar konnte die Sache wohl nicht über die Bühne gehen, denn Paula musste schon noch ein: „Es ärgert mich schon, dass Du dann immer noch nach was Süßem fragst!“ über sich ergehen lassen.

Doch das konnte die damals Siebenjährige in ihrer guten Stimmung nicht wirklich erschüttern. Emsig mit dem Aussuchen beschäftigt konterte sie mit einem lapidaren: „Fragen kostet doch nichts!“ Und damit hat sie nun wirklich recht, meint auch

Opa Rudolf (Köster).

gute Vorsätze

Das alte Jahr hat mit Bedacht
so wie geplant jetzt Schluss gemacht.
Silvesterfeiern sind vorbei.
Der Weg ins neue Jahr ist frei.
Da denkt man schon mal drüber nach,
was man sich selber mal versprach.
Zumeist kommt man dann zu dem Schluss,
dass man doch viel mehr machen muss,
damit man Ziele auch erreicht.
Doch das ist meistens nicht so leicht.
Zum Beispiel war ein Rentnerpaar
zur Fastenkur im alten Jahr,
denn beide waren viel zu fett
und passten kaum noch in ihr Bett.
Die Fastenkur gelang zwar gut,
doch fehlte beiden dann der Mut,
beim Essen konsequent zu sein.
Fettleibigkeit trat wieder ein.
Wie die Figur der Rentner zeigt:
Das Jahresziel war glatt vergeigt!
Ich kenne auch 'nen jungen Mann,
der nicht sehr lange gehen kann.
Die Kondition bei ihm ist knapp.
Er wird beim Gehen ganz schnell schlapp.
Im letzten Jahr fing er mal an
mit Fitnesstraining dann und wann
und hoffte, dass es besser wird.

Er hatte sich jedoch geirrt,
denn solch ein Training braucht ja Zeit
Dazu war er nicht oft bereit.
Durch diesen Konditionsverzicht
stieg Fähigkeit zum Gehen nicht.
Ich kenne in der Damenwelt 'ne Frau,
die Männern gut gefällt.
Die nimmt 's mit Sex nicht so genau
trotz Risiko mit HIV.
Sie nahm sich letztes Jahr mal vor:
's ist Schluss jetzt mit dem Männerchor!
Und eines Tages war 's so weit.
Sie pflegte die Enthaltbarkeit.
Das ging ganz gut. Sie hat zuletzt
sogar die Pille abgesetzt.
Doch eines Tages kam ein Mann,
dem keine Frau entgehen kann.
Der gute Vorsatz schwand geschwind,
und gleich danach kam schon ein Kind.
Wie jedes Beispiel deutlich zeigt:
Ein guter Vorsatz wird vergeigt,
wenn man in der realen Welt
sich nicht beständig daran hält.
Es gibt da keinerlei Gewähr.
Ein Vorsatz ist oft temporär,
sodass er letztlich nutzlos ist,
weil man die Willenskraft vermisst.

Drum ist ein guter Vorsatz nicht ein Fundament der Zuversicht, dass alles einmal besser wird.
Wer diesen Glauben hat, der irrt.

Horst Müller

Stoffwechsel-Gesundung

*Meine Tante Martha nimmt,
wenn ihr Stoffwechsel nicht stimmt,
weder Tropfen noch Tabletten,
auch der Doktor kann nichts retten,
lieber löst sie ihr Problem
bei C&A und H&M*

Mein simplosophisches Kaleidoskop



Einem leidenschaftlichen Verseschmied sollte die formale Gestaltung gebundener Sprache ein besonderes Anliegen sein. Und das bezieht sich nicht nur darauf, rhythmisch das jeweilige Metrum einzuhalten und auf Klangreinheit der Reime zu achten. Denn erst wo es gelingt, die Verse in eine Strophenform einzubinden oder gar eine Vers-Geschichte in wiederkehrenden Strophen zu erzählen, beginnt die hohe Schule lyrischer Formung von Gedanken, Stimmungen und Erkenntnissen.

Diesem Reiz möchte ich mich hier stellen und die simplosophischen Mosaiksteine in diesem Kaleidoskop in eine feste Strophenform gießen. Inhaltlich geht es in diesen einfachen

Weisheiten um Ratschläge eines klugen Kirchenmannes, der seine literarische Existenz zwei Vätern verdankt. Zum einen lebt in meinem **Pfarrer Gottlieb** der weise und lebenswerte Pfarrer weiter, der mich und meine Frau 1969 vor nunmehr 50 Jahren getraut hat, und zum anderen hat sich in ihn mein verschmitzter Studienfreund Penny eingeschlichen, der es schon als Theologiestudent verstand, uns beim Kneipen mit launigen Predigten die Leviten zu lesen:



Pfarrer Gottliebs Rat zum Rauchen beim Beten

*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,
ob es Gott denn wohl behage,
wenn als starker Raucher man
beim Beten auch mal dann und wann
eine Zigarette rauche,
weil man doch den Tabak brauche,
da sagt mir dieser fromme Mann:
„Leider nein! Jedoch man kann,
ohne es jetzt breit zu treten,
dafür doch beim Rauchen beten!“*

Pfarrer Gottliebs Ansicht zur Hausmannskost

*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,
ob es Gott denn wohl behage,
wenn man in der Fastenzeit
zu Hause voller Frömmigkeit
dem Gebote treu sich zeige,
doch auswärts mal zum Schlemmen neige,
da sagt mir dieser kluge Mann,
es käme letztlich darauf an,
ob der Geschmack daheim dabei
bereits genug Askese sei!*



Rudolf Köster

Malerische Gartenpoesie im alten Soest

Blumenstück, so heißt ein Klavierstück des romantischen Komponisten Robert Schumann, der vielfach in seinem Werk die verinnerlichte Idylle vertonte; in Liedern, auch in kleinen Charakterstücken oder musikalischen Zyklen. Ludwig Richter und Carl Spitzweg brachten diesen Gedanken in ihrem Werk auf besonders originelle Weise zum Ausdruck; er ist ein veredelter Ausdruck deutschen Denkens und Schauens in der Biedermeierzeit, aus der uns, fast schon sprichwörtlich, farbenprächtige Sträuße geblieben sind, die wir als Herzensangelegenheit verschenken.

Dass sich in alten Städten mit ihrem unverwechselbaren, schier Relief gewordenem Bild, ihren originellen, in Jahrhunderten gewachsenen Konstellationen von Straßen, Gassen, Kirchen, Mauern und Häusern solche Momente dem aufgeschlossenen Betrachter auftun, das darf man in unserer alten Hansestadt immer wieder beglückend erfahren.

Und hier kommt noch eine Dimension hinzu: die der Gärten. Rainer Maria Rilke hat das auf einer Wanderung durch Soest Anfang des vorigen Jahrhunderts so erfahren: *„Und dabei ist es kein ganz kleiner Garten: wenn man die Mauern aus verwittertem grünem Stein, von denen schwer der schwarze Efeu niederhängt, fortnehmen könnte, würde er ordentlich groß werden, aufatmen. Aber so sind die Gärten von Soest. [...] Und dann ist es einmal Sonntagnachmittag, und man geht so eine leere Gartengasse entlang, umgeben vom Geräusch der eigenen Schritte, so geht man und schaut die*

Baumkronen an und denkt sich die Gärten dazu, aus denen sie hinaufgewachsen sind. In den meisten Gärten stehen keine Häuser mehr; sie blühen und welken so vor sich hin, und es scheint kein Mensch von ihnen zu wissen.“

Und ein anderer bedeutender Schaffender, Emil Nolde, wurde von den Blumen in „Burchards Garten“ so inspiriert, dass er sein bekanntes Ölbild gleichen Namens schuf.

Die Gärten im historischen Kern dieser

Stadt haben eine gewisse japanische Gartendimension an sich. Durch den dekorativen, plastischen Grünsandstein eingefasst, der aus seiner Struktur heraus selbst Biotop ist für vielerlei Pflanzen, legen sie fest, was nötig ist,

und heben die gewachsene, selbstgestaltete Flora hervor, führen zum Wesentlichen hin, wie erst ein gut gewählter Rahmen oftmals ein Bild abrundet oder seinen Tiefencharakter festigt.

Diesem Zauber einer *Natur-in-Stein-Motivik* kann man sich schwerlich entziehen. Das gesamte Blumen- und Gartenjahr tritt uns entgegen, Mohnblumen und Rittersporn wechseln sich ab mit Hibiscus und Stockrosen, Stilleben mit Blumen, Straußarrangements, und immer wieder Motive, in denen das Blühende vor dem Hintergrund der Zeitzeugen dieser alten Stadt erwächst. Künstler gestalten dieses mal anschaulich in aquarellierender Manier, mal poetisch in Gouache-Technik, mal zauberhaft-verklärt in phantasiahaften *Paradiesgärten*, die auch in einer



Emil Nolde (1867-1956): Burchards Garten (1907)

lauen Maiennacht blühen dürfen. Die Maler suchen im Stilleben *Musik mit Tulpen* nach der inneren Melodie, die uns im farbenprächtigen Blüten entgegengtönt, in welchem ja bekanntlich demjenigen, der zu lauschen versteht, seit Kinderzeiten Maiglöckchen den Frühling einläuten.

Sinn für das gestalterisch Kindhafte durchzieht auch die Malerei unseres großen Wilhelm Morgner, Begeisterung für das aus elementarem Impuls Entstehende, für das, was unmittelbar, persönlich von Herz zu Herzen geht. Unsere Bildenden Künstler erzählen uns, den Betrachtenden, sehr schöne Geschichten, tragen auch malerische Gedichte vor, und Märchen, nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Dieses wird auf die Zukunft gesehen immer notwendiger werden, nämlich, dass wir dem Virtuellen nicht über die elektronische Dimension unserer Zeit ständig

ausgeliefert sind, sondern dass wir nicht vergessen, uns in gestalterisch-kunsthandwerklicher Weise immer wieder zu üben. Wie schön und *real* uns virtuelle Realitäten des Kunstwerks entgegentreten können, so ganz ungekünstelt und natürlich, das erfahren wir bei Kindern oder Jugendlichen, da, wo noch keine Befangtheit herrscht, sondern ein natürliches Sich-Geben, und das erfahren wir auch in der Vielfalt der Möglichkeiten in Bildern, die aufs Natürliche ausgerichtet sind.

Im beschaulichen Soest wie auch in anderen Städten mit historisch gewachsener Urbanität erleben wir Konstellationen eines ständigen Erblühens und fühlen uns beglückt, immer wieder das *Verweile doch, du bist so schön* des gelungenen Augenblicks genießen zu dürfen!

Dr. Wolf Kalipp

Seniorencentrum
St. Antonius

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

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

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de

Und schon wieder ist es Ella, . . .



... und schon wieder ist es Ella, die für Turbulenzen in meinem Leben sorgt. Als ich sie das letzte Mal gesehen habe, hat sie mir anvertraut: Sie hat sich

bei einer Partnervermittlung angemeldet. Sie möchte Weihnachten nicht allein verbringen, sondern mit einem Partner.

Ich begrüße ihre Entscheidung. Aber meine Freundin ist und bleibt unverbesserlich! Auch hier muss sie übertreiben. Sie hat sich bei *Herz & Herz* angemeldet!

„Wie kommst du auf diese Idee?“, frage ich sie nach einer Denkpause.

„Warum nicht?“ fragt sie ungeniert.

„Na ja, bei *Herz & Herz* sind doch alle Akademiker und ...“ Ich weiß selbst nicht, wer auf dieser Plattform außer Akademikern sonst noch verkehrt. Ella ist Biologielehrerin im Ruhestand.

„Ha, hast du vergessen, dass ich vor 35 Jahren promoviert habe?“, schaut sie mich triumphierend an. „Jetzt kommt mir die ganze damalige Strapaze endlich zugute. Über 120.000 Mitglieder sind täglich in diesem Forum unterwegs, da werde ich doch bestimmt einen Partner für mich finden!“

Das Kennenlernen über eine virtuelle Plattform ist heute so realitätsnah, wie es eine virtuelle Welt sein kann. Früher gab es die Zeitungsanzeige, heute ist es die Internetbörse. Und wenn Ella sich etwas in den Kopf gesetzt hat, will sie das auch unbedingt durchziehen.

Ich klicke die Seite im Internet an und lese erst die Erfahrungsberichte. Das Wort *Abzocke* sticht mir ins Auge. Der Kri-

tiker beanstandet, dass sich das Abonnement automatisch verlängert, wenn es nicht rechtzeitig gekündigt wird.

Ich finde, das kann man nicht als Abzocke bezeichnen. Dafür gibt es die AGB, und die sollte man nicht nur bei dieser Plattform lesen. Über den Preis kann man sich auch streiten. Viele fanden ihn zu hoch, anderen fanden den Preis für den Service und die gute Chance, einen Partner fürs Leben zu finden, ganz okay.

Ich lese auch die Berichte von Frauen, die nach monatelanger Suche und Dutzenden von Dates immer noch allein sind. Aber auch das ist kein Argument für Ella, sie ist fest entschlossen. Sie muss aber erst diese komischen Fragebogen ausfüllen, den sogenannten Persönlichkeitstest, der von der Vermittlung vorgegeben ist. Man muss sich Zeit nehmen, empfehlen die Vermittler. Je ausführlicher, umso mehr



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



Chancen habe man, einen Partner zu finden, heißt es.

Wir wurschteln uns durch diese Unmenge Fragen, die mir lächerlich und überflüssig vorkommen. Aber man kommt nicht drum herum, man muss sie beantworten, bevor die Freischaltung erfolgen kann. Weiter unten finden sich Ratschläge, wie wichtig die Optik ist und wie man ein Foto hochlädt. Es gibt Bildbearbeitungsprogramme, die kleine Falten kaschieren, die Augen größer machen oder das Doppelkinn wegzaubern können.

Bevor ich etwas sagen kann, ist Ella schon dabei, ihr Foto mit "Photoshop" zu bearbeiten. Ich schaue sie skeptisch an.

„Willst du wirklich ein gefälschtes Bild von dir hochladen? Und was sagst du dann bei einem Treffen? Dass du versehentlich ein Bild von deiner Tochter hochgeladen hast? Und wenn dein Auserwählter dir auch ein falsches Bild liefert?“

Am Ende wählen wir ein Urlaubsfoto von Ella, auf dem sie ganz natürlich, hübsch und sogar ein bisschen erotisch aussieht. Denn reden wir nicht länger drum herum: Es versteht sich, dass viele in diesem Portal einen Liebespartner suchen. Ein menschliches Motiv, an dem an sich nichts auszusetzen ist, auch wenn es Ella nicht nur darum geht. Sie wünscht sich einen Partner, der ihr mit starken Schultern zur Seite steht.

Einen Ratschlag kann ich Ella aus meiner Erfahrung geben: Man soll sich nicht im Restaurant oder Café treffen, sondern vor der Tür. Oder zumindest als Erste kommen. Sonst ist es aus, bevor es anfängt. Im Sitzen kann man nicht sehen, wie groß der Gegenüber ist, denn sehr viele Männer „korrigieren“ ihre Größe nach oben. Ella ist 1,75 und mit einem Mann, der 1,62 groß ist, würde sie sich nicht glücklich fühlen, hat sie mir gesagt.

Irgendwann sind wir so weit, Ella wird freigeschaltet und kann die Männer, die die höchste Übereinstimmung mit ihr aufweisen, kontaktieren.

Ihr erstes Date hat sie mit einem Steuerberater. Ella hat sich vorher ein bisschen in Fragen Steuertipps schlaue gemacht und mit Politik und Kunst beschäftigt. Schade, dass sie keine Gelegenheit zu glänzen bekommt. Ihr Gegenüber redet eine Stunde lang über Schwierigkeiten in seinem Steuerberatungsbüro, das er mit seiner Ex-Frau noch zusammen weiterführt. Dabei gestikuliert er so heftig, dass er sein Weinglas umwirft. Ella ist es peinlich, am liebsten würde sie weglaufen, aber sie hält zwei Stunden durch.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass die ersten Sekunden entscheiden, ob zwei Menschen als Partner zusammenkommen oder nicht. Ich kann das nur bestätigen. Ella meint, Partnerschaft solle wachsen. Deswegen läuft sie auch beim nächsten Date nicht weg, als ihr ein kleiner molliger Herr um die 70 gegenüber sitzt. Alles, was er von sich angegeben hat, stimmt nicht. Aber Ella gibt ihm eine zweite Chance. Nach fünf Minuten rückt Martin ihr ganz nah, nimmt ihre eiskalten Finger in seine Hände und fragt sie, ob sie damit leben kann, wenn seine Ex-Freundin, die seinen Wohnungsschlüssel hat, von Zeit zu Zeit bei ihm auftaucht, ohne sich vorher anzumelden. Ella vergisst zu atmen, verwirrt

HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

Für Frauen, Männer und Paare.

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

von der Nähe und der Offenheit des fremden Mannes.

„Wenn du ein Problem damit hast, musst du es mir gleich sagen.“

Ella ist völlig verdattert. Natürlich hat sie damit ein Problem, sie kann sich solch eine Beziehung gar nicht vorstellen. *Ohne Anmeldung kommen doch nur Gerichtsvollzieher und Zeugen Jehovas, aber keine Ex-Freundin*, geht ihr durch den Kopf. Sie holt tief Luft und antwortet:

“Nö, nicht im Geringsten.“

Sie weiß jetzt, schon nach fünf Minuten, sie werden keine Partner werden. Aber Martin ist so begeistert von ihrer gespielten Toleranz, dass er glücklich lacht und ihre kalten Fingerspitzen küsst.

Es kommen noch weitere Kontakte zustande. Bei einigen wissen beide gleich, es passt nicht, und bei anderen will Er oder eben Sie nicht. Sie verbringt mit mehreren Männern mal einen netten Nachmittag oder auch einen unterhaltsamen Abend.

Mit einem Mann aus Köln hat Ella ein wunderbares Date und erzählt mir bis spät in die Nacht, wie glücklich sie sei: „Es fühlte sich so gut an und er war sichtlich auch hin und weg von mir.“

Doch am nächsten Tag meldet er sich mit einer kurzen SMS: „Du bist sehr nett, aber eine Beziehung mit dir kann ich mir nicht vorstellen.“

Autsch!! Das hat wehgetan! Und nicht nur Ella, auch ich leide mit meiner Freundin mit. Und irgendwann fängt Ella an, über den Sinn oder auch Unsinn solcher Börsen nachzudenken. Auch das stundenlange einsame Surfen in der virtuellen Welt wird ihr zu viel. *Leben allein genügt nicht*,

sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben, schrieb schon H.C. Andersen.

Ella klappt ihren Computer zu, zieht die Laufschuhe an und läuft nach draußen. Als sie die Haustür hinter sich zuschließt und in den Himmel schaut, staunt sie. *Blauer Himmel!* In den Gärten, an denen sie vorbeitrabt, blühen schon die ersten Krokusse. Und auch einige Narzissen recken ihre Köpfchen der Sonne entgegen.

Ella ist ins reale Leben zurückgekehrt. Ab sofort geht sie mit uns einmal die Woche schwimmen. Aber dauernd was mit Paaren zu unternehmen ist für sie nicht so prickelnd, da fühle sie sich als das fünfte Rad am Wagen, meint sie. Ihren Wunsch, einen Lebenspartner zu treffen, hat sie allerdings nicht aufgegeben. Sie hat herausgefunden, dass es andere Möglichkeiten gibt, neue Bekanntschaften zu schließen.

Sie hat beispielsweise das Reisen für sich entdeckt. Es gibt Veranstalter, die Single-Reisen anbieten. Sie bemühen sich, die Gruppen so zu mischen, dass der Anteil der Männer etwa genauso groß ist wie der der Frauen. Und Ella geht auch ein paar Mal die Woche tanzen und besucht Sprach- und Kochkurse bei der VHS.

Letztes Mal wollte die tüchtige Mitarbeiterin der VHS ihr noch einen Schwangerschaftskurs andrehen – wegen des Mengenrabattes. Ella hat freundlich abgelehnt. Doch sonst ist es ihr ganz egal, worum es dabei geht, ob Italienisch lernen oder Herbstschmuck basteln. Oder auch beides – wichtig ist, dass es ihr Spaß macht.

Ludmilla Dümichen





So war das damals...

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

Anzugsordnung

Wir schreiben das Jahr Anno 1975. Genauer gesagt, Ende April 1975. Seit fast drei Monaten bin ich bei der Bundeswehr. Über den Einberufungsbefehl hatte ich mich gefreut: „Bitte melden Sie sich am zweiten Januar im Marinestützpunkt Bremerhaven. Ihre Fachrichtung ist 28ziger, Elektronische Kampf Ausbildung“. Ich kam zur Marine und sah mich schon mit einem der schönen Zerstörer durch die Weltmeere schippern. Ahoi! Doch die Wirklichkeit holte mich schnell ein: bei der Einkleidung gab es einen Seesack, voll mit olivfarbener Kleidung, keine schöne blaue Uniform mit weißer Tellermütze.

Dann ging es los: Marschieren, Marschieren Marschieren! Immer begleitet mit dem Befehl: Links, links, links zwei drei vier, links! Jeden Tag! Nach dem Frühstück, nach dem Mittagessen. Dann bekamen wir unsere „Braut“. Das Gewehr G3. Kaum bekommen, durften wir es auch schon benutzen. Schießübungen in Altenwalde. Drei Tage wurde dort geübt.

Wir lernten uns zu verstecken (tarnen), zu verbuddeln (eingraben) und hinlegen. Aufstehen durften wir mit den Rufen: „Sprung auf, marsch, marsch!“ Wir lernten auch, wie es ist, in einem nebligen Raum mit einer Gasmaske zu atmen. Das Versteckspiel unter einer ABC-Decke machte nicht allen Spaß. Nicht im Regen in einer völlig durchweichten und viel zu schmalen Ackerfurche. Wieder in der Behausung durften wir unser Gewehr reinigen. Auch dabei lernten wir viel Neues. Der Vorgesetzte machte uns nach dem Reinigen klar, dass in dem Rohr des Gewehres noch genügend Schmutz vorhan-

den sei, dass sich ein ganzer Elefant darin verstecken könne.

Wir durften auch durch den Wald wandern. Zuerst nur fünf Kilometer. Als wir uns dafür würdig erwiesen, konnten wir uns zehn Kilometer frei im Gelände bewegen, zur Krönung der sechswöchigen Ausbildung zwanzig Kilometer. Danach durften wir unser Oliv wieder abgeben. Und endlich war es soweit: wir bekamen unsere blaue Uniform. Dazu das weiße Tackelpäckchen, in Kreisen außerhalb der Marine auch schon mal *Donald-Duck-Anzug* genannt.

Anstelle von Matsch und Marschieren gab es nun jeden Tag Unterricht. Jetzt hieß es, den Kopf anstrengen. Schließlich wollten alle den ATN (Ausbildungsteilnahmenachweis) bekommen. Denn nach der Note dort wurden später die Kommandos verteilt. Eine Eins in der ATN bedeutete „Gorch Fock“, eine Zwei, und es ging auf einen Zerstörer, usw. Nicht wenige landeten auf einem Aussichtsturm wie dem in Neustadt.

Die drei Monate Grundausbildung waren wie im Fluge vergangen, und wir fieberten der Vereidigung entgegen. Allerdings mussten wir dafür mal wieder marschieren. Aber nur von der Baracke bis zum großen Kasernenplatz. Geübt wurde immer in der „Zweiten Geige“: Klapphose mit zwei Umschlägen, Seestiefel, blaue Bluse mit blauem Kragen und Seemannsknoten.

Für die eigentliche Vereidigung musste man die „Erste Geige“ anziehen. Eine für jeden maßgeschneiderte Uniform, die wie

eine zweite Haut saß: Schwarze Halbschuhe, blaue Klapphose, weiße seidene Bluse, weiß-blauer Kragen, Seemannsknoten und Tellermütze. Jeder bekam am dem Wochenende vor der Vereidigung noch einmal frei und durfte nach Hause. Viele nahmen ihre Sachen zur Reinigung mit, um sie dort auf Vordermann bringen zu lassen.

Endlich ist es soweit. Kurz nach dem Frühstück werden wir aufgefordert, uns für das große Ereignis herzurichten. „Was ist los, was ist passiert?“ „Ach, du Schande, ach du Schande!“, ruft Charly, ein Mitbewohner in unserer Stube. Seine Stimme hört sich nicht gerade glücklich an. „Ich habe meine Hose und Bluse zu Hause gelassen. In der Tasche sind sie nicht.“ Wir schauen alle nochmals genau nach. Auch in seinem Spind suchen wir nach Blauweiß. Doch es findet sich nichts. „Du bist aber auch ein Schussel“, bemerkt Oliver, ebenfalls ein Stubenkamerad. „Was mache ich denn jetzt?“ „Keine Ahnung!“, ist die einhellige Meinung. Doch nach wenigen Minuten kommt Dietmar, einem weiteren Zimmergenossen, die zündende Idee. „Zwei Türen weiter ist doch jemand fußkrank, der und die anderen Kranken werden doch morgen im San-Bereich vereidigt. Vielleicht leiht er dir ja seine Uniform? Fragen kostet ja nichts. Wird dich allerdings etwas Überredungskünste kosten, denke ich mal.“ „Ja, ich weiß. Aber mehr als zehn Mark habe ich nicht.“

Zwei von der Stube und Charly machen sich auf den Weg zum Nachbarn. Der zeigt sich bereit, zu helfen. Und er ist mit 10 Mark einverstanden. Allerdings pro Teil. Wir pumpen unserem Charly das Geld, und schon ist das Problem gelöst. Doch nicht ganz. Denn der „Leihmann“ hat nicht ganz die Größe von Charly, aber ca. zehn Kilo weniger um Hüfte und Bauch. Doch mit vereinten Kräften schaffen wir es, und Charly ist eingekleidet! Keine Sekunde zu spät, denn schon heißt es: „Antreten!“. Zum Glück kann sich Charly unauffällig in die Mitte der drei Rei-

hen unserer Gruppe einordnen, und es fällt auch nicht auf, dass die Hose zu kurz ist, und die Knöpfe daran drohen, sich selbstständig zu machen.

Gemeinsam geht es nun im gelernten Marsch zum Platz. Charlys Gang ist dabei mehr als merkwürdig. Er kann die Beine kaum bewegen, da die Hose auch seinen Schritt dermaßen einengt, dass es ihn sichtlich schmerzt. Dass er kaum atmen kann, kommt noch hinzu. Das sieht schließlich auch der Maat, der uns zum Platz führen soll. Er lässt den Zug anhalten und Charly raustreten. Bei genauerer Betrachtung wird er zuerst rot, dann grün und schließlich blau im Gesicht. Den ersten Satz, mit dem er wutentbrannt den in angesagter Kleidung, aber nicht nach ZDV (Zentralen Dienst-Vorschrift-Anzugsordnung) dastehenden Marinesoldaten bedenkt, erwähne ich hier lieber nicht. „Sofort zurück in die Stube, und da werden Sie bleiben, bis ich sage, dass Sie da wieder raus dürfen.“ Charly macht sich mit hängendem Kopf auf den Weg zur Baracke. Und als wir ihn so zurückhumpeln sehen, ist es mit unserer Beherrschung aus. Wir lachen, bis dass uns die Mundwinkel schmerzen.

Er geht, als hätte er mehr als nur etwas Schmales in seinem Hintern, und macht mit seinem Gang jeder Sexbombe Konkurrenz. Dazu sein starrer Oberkörper. Eine „Augenweide“ für jeden Vorgesetzten. Leider dürfen wir nicht weiter zusehen, wie er sich zur Baracke quält und müssen ohne Charly zum großen Kasernenplatz marschieren. Unter den Augen vieler Verwandter werden wir vereidigt und feiern anschließend in der Kantine mit den Angehörigen und Vorgesetzten. Nach einiger Zeit nehme ich mir ein Herz, schnappe mir einen Teller und fülle ihn mit leckeren Sachen. Stülpe eine Plastiktüte drüber und besuche meinen mit Stubenarrest belegten Kameraden. Der freut sich über das Essen, aber noch mehr darüber, dass nun jemand da ist, der ihm helfen kann, die Bluse wieder auszuziehen.

Michael Schönberg



***Nichts bleibt
für immer . . .***

Tapetenwechsel in Lebenszimmern,
neue Farben, neue Kissen, einmal durchsaugen und wischen.

„Nichts bleibt für immer!“

erzählt mein Gesicht.

Jede Falte: Ein Vers aus meinem Lebensgedicht.

„Nichts bleibt für immer!“

wispert trocken meine Haut.

Statt strahlend-sanfter Spannung wirkt sie flau und ausgelaugt.

„Nichts bleibt für immer!“

klappern meine Knochen,

aus dem Rhythmus gekommen auf Schonung sie hoffen.

„Nichts bleibt für immer!“

klimpern meine Augen, die müde vom Geflimmer

eine Lesebrille brauchen.

„Nichts bleibt für immer!“

Doch siehst du gesprüht in Glimmer

in jedem Zimmer deines Lebens:



***Nichts war
vergebens!***

Helga Berger

Zeitenwende

Ich erinnere mich, es war um 1970 herum, wir waren eine Jungenklasse in der Oberstufe eines südwestfälischen Gymnasiums. In unseren Parkas und mit längeren Haaren, mit oder ohne Zigarette, fühlten wir uns wissend, cool, fast schon etwas elitär, hätten dies aber nie zugegeben. Damals war die Welt noch ein bisschen anders als heute, Rauchen war noch nicht verpönt, die noch allgegenwärtigen VW-Käfer und sonstige heute als Oldtimer geltende Modelle verbreiteten ungefiltert ihre Abgase, das Autobahnnetz war lückenhaft, und Fußgängerzonen

in den Städten entstanden erst. Es gab noch massenhaft Tante-Emma-Läden, dafür aber nur drei Fernsehprogramme. Viele ältere Wohnungen wurden noch mit Brikett oder Kohle

geheizt, und im Winter gab es damals noch Eisblumen. Smog konnte man regelrecht sehen und musste nicht erst die Schadstoffbelastung messen.

Für uns aus der Provinz war das Ruhrgebiet Kult. Statt mit einer Kiste Bier nur mal zelten zu fahren, lechzten wir Jungs nach etwas Großstädtischem. Also organisierte unser sehr fortschrittlicher Deutschlehrer für uns ein Wochenende im Ruhrgebiet, das Ganze früh im März bei diesig-feuchtem Wetter. Ich erinnere mich, wie wir auf der Hinfahrt von den Höhen des Sauerlandes den „Pott“, das Ruhrgebiet dort vor und unter uns liegen sahen, zumindest aber die mächtige Smogglocke, unter der es lag. Der Smog

war für mich die Summe aller Ausdünstungen des Ruhrpotts und irgendwie fast schon zugehörig zum Leben und zur Kultur der Region. Ich fand es berauschend und ich habe diesen Anblick nie vergessen, für mich damals durchaus kein negatives Bild!

Das Wochenende war klasse. Besuch einer Studiobühne in Dortmund, Union-Pils und Currywurst, zwei Nächte in der Jugendherberge, Erleben des Spiels Stuttgart – Schalke (1:2) auf Schalke, Eckkneipen, typische Arbeitersiedlungen, die

Schloten und Öfen der Hörder Hütte, Besichtigung der Druckerei der Westfälischen Rundschau und zum Schluss Gespräch mit einem Journalisten. Und das Ganze bei so richtig schönem,

schädlichem, diesigem Smog und Schmuttelwetter. Wir haben es genossen!

Heute ist alles anders, auch wir denken ganz anders. Wir denken an Wärmedämmung, erneuerbare Energien, Erderwärmung und an im Meer versinkende Inselstaaten. Das Ruhrgebiet ist nicht mehr Kohleförderland und Verhüttungsregion und hat den Strukturwandel bewältigt, die Reste der großen Industrien wurden zu Industriedenkmalern. Es ergrünt zunehmend, an der Stelle der riesigen Hütte in Dortmund-Hörde findet sich heute der Phönix-See, an seinen Ufern schickes Wohnen und Außengastronomie. Statt Malocher zieht es heute Studenten auf



den Campus der modernen Hochschulen des Reviers. Tagesurlauber radeln auf Radrouten durch die Region. Der Steinkohlenbergbau, der das Ruhrgebiet als solches erst entstehen ließ, ging in Deutschland mit Ablauf des soeben vergangenen Jahres zu Ende. Am 21.12.2018 schloss mit Prosper Haniel in Bottrop die letzte Steinkohlenezeche Deutschlands mit einer letzten stimmungsvollen Gedenkveranstaltung. Der Steiger Jakubeit, der mit den Kumpels von der letzten Schicht hochkam, übergab vor laufender Fernsehkamera dem anwesenden Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier das letzte Stück Kohle, das sie aus dem Flöz herausgehauen hatten. So mancher wird live am Fernseher diesen Abschied mit feuchten Augen miterlebt haben. Es war der Tag der Winter

sonnenwende, der dunkelste Tag des Jahres, an dem der Steiger „sein helles Licht bei der Nacht“ im Ruhrgebiet für immer löschte ...

Irgendwie traurig – und doch geht kein Licht hier aus, keine Heizung wird bei uns kalt, die Bildschirme flimmern munter weiter. Der Energiemix für Deutschlands ist gesichert, nur der Steinkohlebergbau ist dem Land, in dem er einst erfunden und perfektioniert wurde, zu teuer geworden. Benötigte Kohle wird als Import billig eingekauft, Bergbautechnik „made in Germany“ wird verkauft. Und die Bergleute? *„Tja, die Kumpels geh'n in Rente, genuch malocht, die Jungen machen wat and'res. Und für Bergschäden brauchen se auch noch n'paar. Und statt Malochen gehst'e jetz' mitte Frau auf Zollverein Kaffee trinken!“*

Johannes Utsch



**Stark
für die Region.**

Wenn man einen Finanzpartner hat, der Verantwortung für den heimischen Wirtschaftsraum übernimmt, sich in vielfältiger Weise für die Menschen vor Ort engagiert und gesellschaftliche Projekte fördert.

 Sparkasse
SoestWerl



sparkasse-soestwerl.de

Über die Tapferkeit

Es ist eines der Worte, die sich selten in das Vokabular des modernen, eher sehr nüchternen Sprachgebrauchs verirren bis auf gewisse Anlässe, wo dieser Begriff fast formelhaft gebraucht wird, wenn andere Worte vielfach fehlen oder nur unangemessen sind. So liest man in Todesanzeigen oft Formulierungen wie: „Nach schwerem, tapfer ertragenem Leiden ...“ u. a. Oder man denke an das, was man gelegentlich auf dem Weg vom oder zum Arzt zu hören bekommt und was Eltern bei solchen Besuchen bisweilen auch zu ihrem Kind sagen, jetzt „tapfer sein zu müssen“ – als ob der Betroffene anders als sonst oder anders, als die, die dies sagen, sein müsse! Das Wort klingt etwas altmodisch, „Tapferkeit“ erscheint wie ein aus der Mode gekommenes Kleidungsstück, das man nicht mehr so gerne trägt.

Von der Antike bis heute

In der griechisch-römischen Antike, als Kriege und Heldentum noch als eine zum normalen Leben dazugehörige Notwendigkeit betrachtet wurden, wurden die einen guten Krieger auszeichnenden Eigenschaften als Tugenden mit Vorbildfunktion für jeden Menschen propagiert. Natürlich gehörte der Mut oder Wagemut dazu, um etwas anzugehen, zu wagen, aber auch die Tapferkeit, die Fähigkeit, eine Situation auch unter Inkaufnahme persönlicher Nachteile zu durchstehen. Der griechische Philosoph Platon nannte die Tapferkeit „Andreia“, „Mannbarkeit“, vom griechischen Wortstamm Andros, d. h. Mann, sogar eine Kardinal-Tugend. In der bedrängten und verfolgten frühen Christenheit verband sich dann aus den Erfahrungen des Märtyrertums noch einmal verstärkt der Gedanke der Leidensfähigkeit mit dem, was unter Tapferkeit zu

verstehen sei. Die lateinischen Begriffe „Virtus“ (Mut) und „Fortitudo“ (Tapferkeit) bildeten seither bis heute ein Begriffspaar innerhalb der christlich-abendländischen Ethik. Dennoch missbrauchten immer wieder auch Tyrannen und böse Mächte diese Begriffe für sich und ihr Tun. Als schlimmes Beispiel sei an die Ideologie der zwölf Jahre währende Nazi-Herrschaft erinnert.

In unserer modernen westlichen Gesellschaft blieben uns seit Generationen eigene Erfahrungen mit Krieg und notvollen Zeiten erspart. Uns plagen hingegen Wohlstandsprobleme, der Ich-Wahn überdeckt vielfach die Sinnfragen. Doch die Medien und die anbrandenden Flüchtlingsströme aus Nahost, aus dem Süden und aus Afrika konfrontieren uns immer wieder mit der brutalen Wirklichkeit und der Not der Welt. Viele mögen die Bilder von Leid und Elend, insbesondere das von Kindern, gar nicht ertragen, und dank der ständigen Berichterstattung der Medien lassen Mitleid und Spendenbereitschaft die Aktivität der großen Hilfs-

werke und Organisationen meist rasch anlaufen, und damit können wir so manche hässliche Wirklichkeit „abstellen“. Und die Off-Taste drücken!

Die Tapferkeit des kleinen Mannes

Durch die Verquickung mit Leidens- und Duldungsfähigkeit, beides heute nicht sehr geschätzt, und erst recht durch eine Verbindung mit dem Märtyrertum, dem ungerechtfertigterweise immer wieder eine regelrechte Leidenssehnsucht unterstellt wurde, hat die Tapferkeit vielfach auch ein Imageproblem. Populär sind heute Begriffe wie Zivilcourage oder Engagiertheit, aber sie sind nicht inhaltsgleich mit Tapferkeit. Sie meinen die für



Die Tapferkeit (allegorische Darstellung von 1524)

andere erkennbaren Formen eines besonderen Mutes (Courage), mit denen ein Bürger (lateinisch „Cives“) sich für seine Mitbürger gegen eine drohende Gefahr einsetzt, sich engagiert, auch unter Inkaufnahme eines hohen persönlichen Risikos, indem er z. B. bei Gewaltanwendung gegen Mitbürger einschreitet. Der dabei gezeigte Mut wird gewürdigt und findet Bewunderung, und Menschen werden für ihr heldenhaftes Verhalten geehrt. Zeichen menschlicher Größe finden sich immer wieder in der Geschichte, und erst Helden geben den Berichten und der Überlieferung gewisser Szenarien an die Nachwelt ihren besonderen Reiz – ob in stimmungsvoller Runde einst am Spinnrad oder in Form groß aufgemachter Schlagzeilen und des Presseechos.

Wem war das Befinden der ungezählten namenlosen Menschen, des Fußvolkes der Geschichte, das bei vielen großen Ereignissen dabei war, weil es einfach mitmarschieren musste, ein Gedanke wert? Der Herrscher verlangte es, die Religion gab ihren Segen, und sie mussten die Schlachten schlagen, in denen sie umkamen oder irgendwie überlebten. Das Warum und Wofür war ihnen meist nur grob ersichtlich. Das, was sie traf, hatten sie zu ertragen, es war ihre Rolle, die Möglichkeit, dem Ganzen zu entkommen, gab es so gut wie nicht. Das ist heute nicht viel anders, und gerade angesichts einer globalisierten, vernetzten Welt bedarf es bis zu der Einsicht, wie unbedeutend man letztlich doch ist, nicht vieler Mühen.

Entgegen aller Bedrängnis, allem Frust, aller Angst und Not musste das normale individuelle Leben aber auch weitergehen, und nicht alle Menschen sind einfach verroht. Der Lebenswille und das Bedürfnis, dem Leben wenigstens ein Stückchen an Lebenswertem abzuringen, ist eine große Hilfe, sein Leben zu akzeptieren samt seinen Lasten, schließlich ist es für jeden das einzige Leben. Menschen leben nicht alleine, sie sind mit den anderen eingebunden in ein Gefüge, in dem sie sich gegenseitig berühren, stützen, stoßen und zerreiben, so wie das Leben eben ist. Als Bild des Zusammenlebens sehe ich

vor mir eine Mauer, zusammengefügt aus Natursteinen oder mehr oder weniger behauenen Steinen, die erst in ihrer Gesamtheit ihren Zweck, den Lebenszweck, erfüllt. Unzählige haben es versucht und geschafft, sonst gäbe es uns nicht: Das Grundmuster des Lebens zu erkennen und funktionieren zu wollen an den Reibefugen des Lebens – eine besondere Art von Tapferkeit, die Tapferkeit des kleinen Mannes, bewusst, intuitiv oder nur erahnt, aber lebensnotwendig!

Einsam sind die Tapferen

Sind wir Menschen tatsächlich manchmal besser als unser Ruf? Die Annahme des eigenen Weges, spätestens wenn man alt wird, geschieht auch um den Preis einer gewissen Einsamkeit. Der, der seine schwere Krankheit, die sein Dasein begrenzt, irgendwann klaglos erträgt; der Verlierer, der doch wieder aufsteht; der Überlebende; der hierher Verschlagene, der weiter leben muss; der Unattraktive, der keine Beachtung findet; der allein Lebende, der mit seinen Problemen selbst zurechtkommen muss; der Lebende und der Sterbende; der Glaubende und der Nichtglaubende, die auf verschiedene Weise die Endlichkeit des Lebens erfahren

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pfegenote
sehr gut**

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

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrumsanlage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

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

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

müssen; der Getröstete und der Untröstliche; der Junge und der Alte – es ist ein nicht endender Zug der Tapferen, fast eine Prozession, als ob „the Saints go marching in“ („die Heiligen einmarschieren“, US Gospel).

Und noch ein Bild taucht vor mir auf. Ein moderner US-Western, die Geschichte eines Cowboys, eines redlichen Mannes, der sich, von einem rachsüchtigen Sheriff verfolgt, mit seinem Pferd durch die Berge schlägt und letztlich doch den Häschern nicht entkommt. Der Film hat den schönen Titel „Lonely are the brave“

– Einsam sind die Tapferen! Hier klingt es fast wie eine Auszeichnung – tapfer!

Nein, Tapferkeit ist kein Heldentum für die Erlangung von Pokalen oder zum Ergötzen der olympischen Götter. Sie ist von und für Menschen gemacht, riecht nach Schweiß und Mühe. Teilweise entzieht sie sich den moralisch-ethischen Kriterien, hier zählt ihr lebenspraktischer Wert, Bewusstwerdung und Miteinander-Überleben. Verhaltener Glanz und doch eine gewaltige Kraft, verfügbar jedem, der sie anstrebt, und tragend wie die Erde, auf der er steht!

Johannes Utsch



Gehen

Gehen oder Nichtgehen,
das ist eine wichtige Frage.

Lange vorwärts und rückwärts gehen,
bis man sehr müde ist,
dazu gehört eine Menge Mut.

Ich entschuldige mich bei jungen Leuten,
weil ich schon alt bin,
aber trotzdem immer noch
gerne glücklich laufe
und es allen Menschen wünsche.

Erika Goulden

♫♫♫
Schneewalzer

Eine Kleinigkeit war's nicht und Amateurwerk schon gar nicht. Aber nun hängt der Haussegel bei Erich und Lisa wieder fadengradig. Beide sind froh und rücksichtsvoll bemüht, die gewesenen Querelen mit keinem Wort mehr zu berühren.

Fast ist Wochenende und Erich will in Glück und Überschwang seiner Lisa Gutes tun. Stolz zeigt er ihr für kommenden Samstag zwei Eintrittskarten zu einer Gala-Tanzveranstaltung im nahen Köln. „Nicht die billigsten, meine Liebe, aber das sei nur nebenbei erwähnt und wirklich nur zu deiner Freude.“

Er tanzt nicht schlecht, aber nicht sehr gerne. Sie leidenschaftlich und so weiß Lisa seine Überraschung zu schätzen, lobt mit Danke-Kuss und nutzt die Gunst der Stunde. Von Erich kommen weder Aber noch Veto, als sie trällert: „Da muss sich das Lisa-Mädchen aber ganz fix noch ein schickes Kleidchen kaufen. Du sollst doch Neid und Staat machen mit deiner Frau.“

Mit Lisa im neuen Kleid am Arm – wie teuer es wirklich war (Lisa sprach vom Schnäppchen), wird ihm erst der Kontoauszug verraten – begibt sich Erich forschen Schritts im ungewohnt knappen Gesellschaftsanzug in den Saal. Er hat einen Zweiertisch in Nähe der Bühne reservieren lassen, wo die Kapelle bereits thront und nach dem gemeinsamen Ton sucht.

Einen kleinen Abendimbiss haben sie sich im Nebenan-Restaurant bereits schmecken lassen, und Erich bestellt nun aufgeräumt eine Flasche Sekt respektabler

Marke. Sie sind mit dem Vorstadtzug gekommen. Das Zurück-Taxi gehört Erich's Ansicht nach zu einem feudalen Ausgeh-Abend wie diesem einfach dazu, und so ist das süffige Getränk unbeschwerter Genuss.

Mittlerweile ist auch der letzte Tisch und Stuhl besetzt, und die Musiker kommen ihren Pflichten nach. Mit einem Argentinischen Tango eröffnen sie den Abend, und Erich fordert seine Lisa galant auf. Ein bisschen ungeübt sind sie doch. Noch hapert es, wirken ihre Tanzschritte etwas hölzern. Von Eleganz ist vorerst wenig zu merken. „Wann waren wir das letzte Mal tanzen? Lange, sehr lange, zu lange her“, stellen beide fest und geloben: „Soll nie wieder vorkommen“.



Aber zum eigenen Erstaunen harmonisieren sie schon bald wieder und schweben übers Parkett wie einst, noch immer ein hübsches Paar. Ein bisschen ist selbstverliebte Pose, Chichi wie in jungen Jahren. Erich ist ganz hingerissen von seiner Frau, gockelt, macht ihr entflammt Komplimente und Geständnisse. Lisa fühlt sich wie Mitte Dreißig, entdeckt an ihrem Erich manches wieder neu und behält es nicht für sich. Sie sind in leichtfüßiger Hochstimmung wie lange nicht mehr. Der flotte Ober merkt's und bringt spontan die zweite Flasche Sekt.

Nach einigen schweißtreibenden Tänzen und zu vorgerückter Stunde, die Spielleute wollen gerade pausieren, steht Erich plötzlich auf, zwinkert Lisa zu und strebt zum Podium. Sie sieht ihn mit dem Chef, gleichzeitig Moderator, länger reden, der

mit Blick auf sie verbindlich lächelt und nickt. Nach zwanzig Minuten kehren die Musikanten zurück. Erich hat die Pause auch genutzt, sich im luxuriösen Waschraum ein bisschen erfrischt, sein derangiertes Äußere: Haare, Schlips und Kragen gerichtet.

Kaum sitzt er, dröhnt ein Tusch: „Meine Damen und Herren! Auf Wunsch eines Gastes, der seiner Gattin zum heutigen Geburtstag eine besondere Freude machen will, spielen wir den Schneewalzer natürlich auch noch gern im Mai“, verkündet jovial Herr Ansager.

Weil er sich beobachtet weiß, bittet Erich seine Lisa sehr charmant und formvollendet um diesen Walzer. Sie ist ziemlich perplex und wird entzückend rot: „Aber ich habe doch gar nicht Geburtstag“, flüstert sie völlig sinnlos, noch immer überrascht. Er zieht sie an sich, küsst ihre Hand. „Das weiß ich wohl selbst. Aber eine plausible Begründung für meinen Wunsch musste ich doch angeben. Oder? Das ist meine zweite Überraschung, mein Schatz. Ich weiß doch, dass du den Schneewalzer liebst.“ Sie dankt, ungeachtet des Publikums, mit zärtlichem Spontankuss.

Nach einigen Runden stellen sie überrascht fest, dass sie das einzige Tanzpaar sind. Um sie herum stehen andere Gäste, schunkeln, klatschen den Takt und singen begeistert: „Den Schnee-, Schnee-, Schnee-, mhm, mhm, mhm ...“

Den Musikern macht diese Einlage offensichtlich Vergnügen. Lisa läuft zur Hochform auf und Erich gerät erneut ins Schwitzen. Die Kapelle spielt und spielt und steht einem Strauß-Walzer an Länge in nichts nach. Etwas aus der Puste, wollen sich beide bei den Spielern bedanken, doch die intonieren übergangslos: „Happy Birthday to You“ und alle singen lauthals mit. Für die Musiker hat Erich schon vorsorglich eine Lage Bier bestellt, meint ganz still für sich, dass sechs Mann doch ausreichend sind, was er anfänglich großspurig als etwas mickrig bemängelt hatte.

Aber nun finden die Gäste kein Ende. Alle wollen Lisa gratulieren. Sie fühlt sich in der Rolle des Geburtstagskindes mittlerweile pudelwohl, kassiert jede Menge Schmeicheleien und Erich schwant, was auf ihn zukommt. Die noch verhaltene Feststellung einiger munterer Gäste: „Ziemlich trocken hier“, animiert die Mutigeren bereits zum: „Bier her, Bier her oder...“

Das lässt sich nicht länger ignorieren. Erich versucht die Zahl der Anwesenden zu überschlagen und kommt zu dem Ergebnis, dass er so viel Bargeld gar nicht dabei hat. Dieser Abend und Lisas zweifellos hübsche Kleid hat unser Konto bestimmt schon ziemlich gerupft, ahnt sein Bauch. Und es ist erst der Sechzehnte, feixt sein Kopf. Doch nun muss er in den sauren Apfel, den er ein bisschen vorwitzig gepflückt hat, auch beißen. Dass er ihm nicht schmeckt, ist seinem Gesicht deutlich anzusehen.

Lisa müht sich, den gerade runderneuer-ten Haussegen möglichst in stabiler Waage zu halten: „Erich-Schatz, bitte,



Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest
Altenhilfeeinrichtung
Heinsbergplatz 12 | 59494 Soest
Tel. 02921 356-0 | Fax 02921 356-222

Perthes-Zentrum Soest
Altenhilfeeinrichtung
Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
Tel. 02921 9688-0 | Fax 02921 9688-170

www.perthes-stiftung.de

bitte sei wieder lieb und lustig und schmeiß doch endlich diese blöde Saalrunde. Was soll's? Mach uns diesen wunderschönen Abend deswegen bitte nicht kaputt". „Du hast gut reden. Meine Barschaft reicht dafür gar nicht aus, und ich glaube nicht, dass ich meine Scheckkarte dabei habe. Wohin hätte ich sie auch in diesem strammen Verflixt-Anzug stecken sollen“, grollt er ziemlich unlogisch.

„Ich hab' meine immer dabei“, triumphiert sie. „Meine liebe Lisa“, flüstert er nicht gerade sehr leise und fingert nervös unterm Schlipsknoten am Hemdknopf, „stell dich darauf ein, dass dein richtiger Geburtstag aus finanziellen Gründen total ins Wasser fällt. Nichts spielt sich ab! Gar nichts! Der Heute-Abend samt Kleid ist bereits mein Geburtstagsgeschenk.“

Er reißt sich zusammen und macht nun etwas affektiert doch gute Miene zum so

nicht geplanten Spiel, ruft für alle hörbar: „Herr Ober, eine Saalrunde Bier oder Longdrinks für die Herrschaften.“ Applaus und Bravo-Rufe sind ihm sicher und von seiner Lisa das ganz feste Versprechen, keinen Geburtstagswunsch zu äußern.

Was Lisa denkt, weiß Erich noch nicht. Lisa denkt, in sechs Monaten kann allerlei passieren und viel Wasser den Rhein runter fließen. Das weiß sie aus Erfahrung, schließlich wohnen sie in Rheinnähe. Eine weitere Lisa-Erkenntnis ist, dass Zeit auch finanzielle Wunden heilt. „Vielleicht haben wir bis dahin längst im Lotto gewonnen. Und wenn nicht – ich kenn doch meinen Erich – nachtragend oder geizig ist er nun wirklich nicht.“

Hannelore Johanning 

... wollte ich doch schon immer mal machen!

So ganz neu ist das Jahr 2019 ja nicht mehr; gefasste Vorsätze umzusetzen, ist aber weiterhin möglich. Das gilt auch für die erneute Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kursus. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) macht es möglich – auch in einem Sonderkursus, der die besondere Interessenslage älterer Menschen berücksichtigt.

Das Besondere dieses Kursus ist, dass die üblichen Lehrgangsinhalte auf drei Unterrichtstage mit jeweils drei Stunden aufgeteilt werden und der tatsächliche Ablauf vom Interesse und von den Möglichkeiten der Teilnehmenden abhängig gemacht wird. Alle können nach den eigenen Bedürfnissen mitmachen. Zusätzlich erhal-



ten sie Tipps zur Notfallvermeidung. Der Lehrgangstitel „**Erste Hilfe 60+**“ bedeutet keine Voraussetzung oder Einschränkung für eine Teilnahme. Jedoch kann aufgrund der Abweichungen vom üblichen und allgemein verbindlichen Ausbildungskonzept eine formelle Bescheinigung, zum Beispiel für den Führer-

scheinerwerb, nicht ausgefertigt werden. Der Lehrgang findet jeweils **mittwochs am 29.05.2019, 05.06.2019 und 12.06.2019 von 09:00 – 12:00 Uhr im Rotkreuzzentrum Soest, Ferdinand-Gabriel-Weg 7** statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 Euro, bei Nachweis einer DRK-Fördermitgliedschaft lediglich 20,00 Euro.

Ab sofort können Sie sich über das Internet www.drk-hellweg.de/kurse anmelden und selbstverständlich auch telefonisch unter 02943 871320.

Zum Foto: Es gibt keine Bagatellverletzungen; auch vermeintlich kleine Wunden müssen angemessen versorgt werden.

Speiseröhrenentzündung = Reflux

Die Refluxösophagitis, eine chronische Speiseröhrenentzündung, entsteht in der Regel durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Wir merken das in der frühen Phase dieser Erkrankung durch das Sodbrennen, das wir plötzlich feststellen. Es können aber darüber hinaus auch Probleme und Schmerzen beim Schlucken oder Schmerzen in der Brust auftreten. Auch können die Betroffenen an Übelkeit und Erbrechen leiden, Bauchschmerzen und/oder Appetitlosigkeit beklagen. Diese Symptome sind jedoch eher bei einer ausgeprägten Reflux-Ösophagitis zu finden. Diese Erkrankung wird je nach Ausprägung in die Grade 1- 4 eingeteilt. Diese Einteilung richtet sich danach, wie viel Fläche der Speiseröhre betroffen ist, also gilt: je großflächiger die Entzündung, desto höher der Grad. Es ist auch gar nicht so selten, dass Erkrankte an einer großflächigen Entzündung der Speiseröhre leiden, aber wenig Schmerzen spüren und/oder kein Sodbrennen haben.

Wie aber kommt es zum Rückfluss des Magensaftes in die Speiseröhre, das ja in der Regel die oben geschilderten Beschwerden auslösen kann? Nur, wer die Gründe kennt, kann selbst etwas gegen eine entstehende Refluxösophagitis tun.

In unserem Körper gibt es viele Ventile, die unsere Organe voneinander abgrenzen. Eines davon ist das Ventil zwischen dem Magen und der Speiseröhre. Immer, wenn wir etwas essen, muss es sich öffnen, ansonsten sollte es immer verschlossen sein. Bei einer beginnenden Erkrankung öffnet sich evtl. das Ventil beim Essen nicht und man leidet an Schluck Schwierigkeiten. Öffnet es sich aber im falschen Moment, kommt es zum Reflux = Rückfluss von Magensaft und das kann Sodbrennen verursachen.

Dass geringe Mengen des Magensaftes in die Speiseröhre zurückfließen, ist völlig normal. Die Medizin vermutet, dass dies die Möglichkeit des Magens ist, übermäßigen Druck abzulassen. Geschieht das jedoch zu häufig oder zu heftig, wird die

Schleimhaut in der Speiseröhre geschädigt und man bekommt eine Reflux-Ösophagitis. Das muss man ernstnehmen, damit die Schäden nicht weiter zunehmen und etwa Krebs entsteht!

Deshalb sollten wir darauf achten, nicht zu große Mahlzeiten zu uns zu nehmen. Je mehr Essen im Magen ist, desto größer ist der Druck, der dann das Ventil zur Speiseröhre öffnet. Natürlich gibt es auch viele andere Faktoren, die den Druck im Magen erhöhen, was dazu führt, dass das Speiseröhrenventil dem Druck nicht standhält, sich öffnet und dadurch der Mageninhalt in die Speiseröhre gepresst wird. Isst man ständig – über viele Jahre – zu viel, verliert das Speiseröhrenventil total seine Kraft und das Sodbrennen tritt immer häufiger auf.

Aber auch die falschen Dinge zu essen, kann dazu führen, dass sich das Ventil öffnet. Schokolade und Kaffee zum Beispiel entspannen das Ventil, es öffnet sich und lässt den Rückfluss zu.



Das gute Gefühl,
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

Herzlich
Willkommen

Weststraße 12-20 • 59505 Bad Sassendorf
0 29 21 / 95 00 • www.heinrichs-gruppe.de
HEINRICHS GRUPPE Pflege auf höchstem Niveau

Aber die Speiseröhre kann sich auch selbst „reinigen“: sie zieht sich wellenförmig zusammen und befördert dann den ausgetretenen Magensaft wieder in den Magen zurück. Das nennt man *Peristaltik*. Liegt jedoch schon eine chronische Entzündung vor, so wird die Peristaltik geschädigt und es entstehen immer mehr Entzündungen.

Wie nun wird eine Speiseröhrenentzündung behandelt und was kann man selber dagegen tun?

Die meisten Ärzte verschreiben sogenannte Säureblocker, um die akuten Probleme zu bekämpfen. Langfristig gibt es eine Empfehlung, die Ernährung umzustellen.

Essen und trinken Sie: Kamillen- und Fencheltee, Kartoffeln, Vollkornnudeln und -reis, fein geschrotetes Vollkornbrot (kein grobes Vollkornbrot), mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte.

Beim Gemüse wählen Sie besser die säurereichen Sorten wie Zucchini, Kürbis, Möhren, Brokkoli und Blumenkohl. Bananen sind gut, säurehaltiges Obst (Himbeeren, Grapefruit, Orangen, Mandarinen) besser nicht essen.

Verwenden Sie Ingwer, er ist dafür bekannt, dass er den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre stärkt. Überbrühen Sie einen Teelöffel geriebenen Ingwer mit heißem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und dann den Sud durch ein Sieb gießen und in kleinen Schlucken trinken.

Verzichten sollte man auf Wasser mit Kohlensäure und süße Säfte, sowie natürlich süße Torten oder Waffeln. Das ist nicht für jeden Betroffenen leicht ...

Besser isst man während des Tages mehrere kleine Mahlzeiten. Bei jedem Essen sollte etwas Eiweiß dabei sein, z. B.

Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte. Auch Quark, Rührei, etwas Käse sind geeignet, den Reflux zu vermindern. Ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen sollte man besser nichts mehr essen. Hilfreich ist es auch, mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen, dann kann die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre fließen.

Die richtige Ernährung kann die Beschwerden mindern und zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

Auch Bewegung kann helfen. Sie müssen keinen Marathon laufen, es reicht ein längerer Verdauungsspaziergang mit schnellem Schritt, um das Sodbrennen zu verhindern.

Und zu enge Hosen oder festgezurrte Gürtel drücken auf den Bauch und fördern das Sodbrennen.

Bleiben Sie gesund!

Quelle: Internet

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

KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

 Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!



Hetys
Computerecke

Das Smartphone: *Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!*

Fast jeden Tag lesen Sie in den Zeitungen oder verfolgen am Fernsehen Themen über den Schutz der Daten im Internet und auf den digitalen Geräten wie Computer, Smartphone und/oder Tablet. Sie können diesen Themen gar nicht ausweichen und sollten es auch nicht, wenn Sie selbst einen Computer, ein Smartphone oder Tablet benutzen. Für diese Geräte, mit denen Sie in der Regel täglich umgehen, kommunizieren und Daten speichern, gilt: Ihre Nutzung muss sicher gestaltet sein! Ich möchte mich in diesem Artikel auf das Smartphone und das Tablet konzentrieren und habe für Sie aufgelistet, worauf Sie bei deren Benutzung achten sollten.

Sicherheitsupdates

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig die angebotenen Sicherheitsupdates auf Ihren Geräten durchführen. Sowohl das Betriebssystem als auch alle Apps müssen immer aktuell sein, deshalb sollten Sie unbedingt alle angebotenen Updates, schnell ausführen.

Updates enthalten nicht nur neue Funktionen, sondern schließen auch Sicherheitslücken und beheben Fehler. Deshalb ist es auch wichtig und richtig, darauf zu achten, dass Sie bei den installierten Apps automatische Updates erlauben. Dazu starten Sie den Play-Store und tippen links oben auf die drei Striche. Wählen Sie **Einstellungen/Automatische Updates**. Wenn Sie das nur über das WLAN zu Hause gestatten, verhindern Sie, dass Sie möglicherweise die Datenübertragung bezahlen müssen.

Außerdem sollten Sie eine Antivirensoftware einsetzen. Sie finden im Play-Store viele kostenlose Apps dazu. Achten Sie vor der Installation auf die Anzahl der Nutzer der von Ihnen gewählten App; sie sagt etwas aus über Zufriedenheit der Nutzer mit der entsprechenden App.

Antiviren-Software überprüft neue Dateien (zum Beispiel Mail-Anhänge) und das Smartphone oder Tablet, ob eine Infektion mit Viren vorhanden ist. Sie vergleicht in erster Linie die Daten auf Ihrem Gerät mit den „Fingerabdrücken“ bekannter Schadprogramme.

Deshalb ist es wichtig, dass auch die Antivirensoftware immer aktuell ist. In der Regel enthalten die Virenschutzprogramme auch eine automatische Updatefunktion, die dafür sorgt, dass das Programm oder die App immer auf aktuellem Stand ist. Das ist sehr wichtig, weil täglich neue Varianten von Viren entstehen.

Download von Apps

Wenn Sie eine neue App auf Ihrem Smartphone installieren möchten, laden Sie diese nur aus dem offiziellen Play Store von Google herunter und nicht von irgendwelchen anderen Websites, auf denen die App angeboten wird. Sie laufen Gefahr, sich dort Viren oder andere Schädlinge einzuhandeln.

Deshalb macht es Sinn, dass Sie auf dem Smartphone die Installation von Apps aus unbekanntem Quellen unterbinden. Bei älteren Android-Versionen finden Sie den Befehl unter **Einstellungen/Sicherheit**. Bei den neueren Handys (ab Android Version 8.0) haben Sie diese Möglichkeit in den **Einstellungen/Apps/Spezieller Zugriff**. Ziemlich unten auf dem Bildschirm finden Sie den Eintrag **Unbekannte Apps installieren**. Wenn Sie das antippen, werden dort alle bereits installierten Apps angezeigt. Bei jeder App sollte vermerkt sein **Nicht zulässig**. Ist dies nicht der Fall, verschieben Sie den Regler entsprechend.

Übrigens: Entfernen Sie Apps, die Sie nicht mehr nutzen. Jede zusätzliche App ist möglicherweise eine Sicherheitslücke!

App-Berechtigungen prüfen

Viele Apps räumen sich bei Installation umfassende Rechte ein. Nicht jede App muss aber Zugriff auf Ihre Standortdaten oder Ihr Adressbuch haben. Schon bei der Installation einer App werden vom Play-Store die Berechtigungen abgefragt, die die gewählte App auf Ihrem Handy eingeräumt haben will.

Sie sollten abwägen, welche Berechtigungen Sie gestatten. Ein Beispiel: Wenn Sie eine Taschenlampen-App installieren, benötigt diese ganz sicher keinen Internetzugriff. Die einzelnen Berechtigungen bereits installierter Apps überprüfen und entziehen Sie im Menü **Einstellungen/Apps/App-Berechtigungen**.

Überprüfen Sie auch, ob nach Updates die Zugriffsberechtigungen geändert oder erweitert wurden und wägen Sie ab, ob sie das wirklich benötigen.

Sichern Sie Ihr Smartphone vor dem Zugriff Unbefugter!

Wenn man sein Smartphone verliert, es irgendwo liegen lässt oder es einem gar gestohlen wurde – das ist sicher sehr unangenehm. Richtig unangenehm wird es aber, wenn Sie Tablet oder Smartphone nicht durch einen PIN-Code geschützt haben. So hat der glückliche Finder uneingeschränkt Zugriff auf alles, was Ihr Gerät anzubieten hat: vertrauliche Daten, Kontakte, Konten, etc.

Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie Ihr Smartphone mit einem SIM-CODE gesichert haben! Vergessen Sie nicht, werksseitig voreingestellte Codes auf dem Smartphone durch eine eigene Kombination ersetzen!

Um das Gerät vor schnellem unbefugtem Zugriff zu schützen, sollten Sie auch das Display schützen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können die Code-Sperre einrichten, dazu legen Sie eine vier- oder auch mehrstellige PIN (eine längere PIN ist sehr sicher) fest. Jedoch lässt sich alternativ ein Passwort vergeben. Achten Sie in diesem Fall darauf, eine Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben,

Zahlen und Sonderzeichen zu wählen. Bewahren Sie PIN bzw. Passwort immer getrennt von Ihrem Smartphone auf.

Eine relativ unsichere aber bequeme Methode, das Display zu entsperren, besteht darin, ein Wischmuster, den Fingerabdruckscanner oder die Gesichtserkennung stattdessen zu wählen. Das geht schneller als die PIN-Eingabe, aber – diese Methoden können von versierten Leuten auch überwunden werden.

Sorgen Sie auf jeden Fall immer dafür, dass Fremde Ihre PIN oder Passwörter bei der Eingabe nicht sehen können. Wenn Sie ein

Wischemuster als Zugang benutzen, reinigen Sie Ihr Display regelmäßig, um die Wischspuren nicht nachvollziehbar zu machen. Dasselbe gilt auch für den Fingerprintsensor.

Das Smartphone verschlüsseln

Sollte Ihr Handy dennoch irgendwann in fremde, unbefugte Hände gelangen, verhindern Sie, dass Ihre Mails, Kontakte oder Zugangsdaten zu Konten, etc. ausgelesen werden können. Das gelingt, wenn Sie Ihr Smartphone verschlüsseln: **Einstellungen/Sicherheit/Verschlüsselung/Smartphone verschlüsseln**. Die Verschlüsselung braucht Zeit und das Betriebssystem kann sich verlangsamen. Deshalb sollte das Telefon geladen sein oder am Stromnetz hängen.

Standortermittlung des Handys

Wenn Sie die Standortermittlung in Ihrem Handy aktivieren, können Sie das Smartphone orten. So lassen sich auch aus der Ferne alle Daten auf dem Handy löschen, falls es einmal verloren gegangen sein sollte. Dazu müssen Sie die Funktion natürlich vorher aktiviert haben: **/Nutzer/Standort/Sicherheit/Mein Gerät finden**.

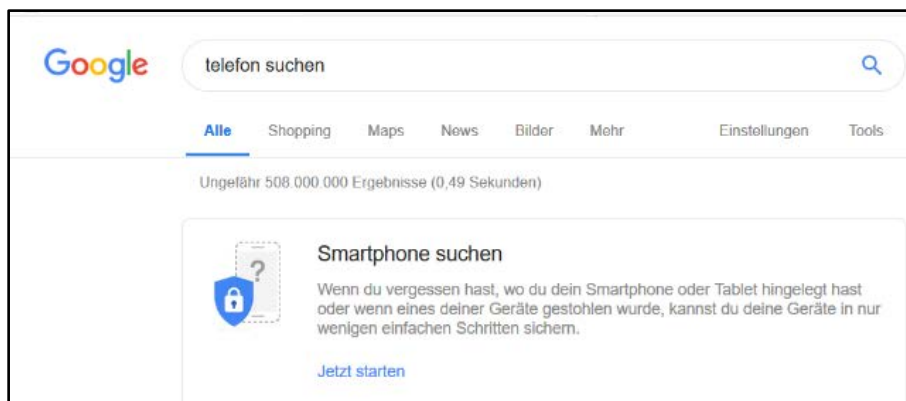
Smartphone orten, sperren oder löschen

Haben Sie Smartphone oder Tablet verloren, können Sie das Gerät orten, sperren oder

seine Inhalte löschen. Auf Smartphones mit dem Betriebssystem Android, das ein Google-Konto beinhaltet, mit dem man angemeldet ist, ist der Befehl **Mein Gerät finden** automatisch aktiviert.

Wenn Sie den Befehl jedoch manuell eingeben wollen, wählen Sie **Einstellungen/Sicherheit & Standort/Mein Gerät finden**.

Das Smartphone zu finden, setzt voraus, dass es eingeschaltet ist, Sie darauf mit einem Google-Konto angemeldet sind, und es muss



Wenn Sie Ihr Smartphone mit Google verknüpft haben, können Sie auch die Google-Suchmaschine aufrufen und einfach eingeben: **Telefon suchen**

per WLAN oder mobilen Datennetz mit dem Internet verbunden sein.

Vorsicht im offenen WLAN

In vielen Städten, in Cafés oder Flughäfen können Sie oftmals kostenlos surfen. Beachten Sie aber, dass man Sie mit einfachen Mitteln ausspionieren könnte! Deshalb niemals Home-Banking machen! Seien Sie vorsichtig bei allen Websites oder Apps, in denen Sie sich einloggen müssen, z. B. bei Mails oder Seiten wie Amazon oder Ebay. Wenn es doch einmal sein muss, dann nur, wenn die Website eine SSL-Verschlüsselung hat, die Sie daran erkennen: **https://**

Verbindungen deaktivieren

Apps können über GPS und WLAN-Netze Ihren Standort ermitteln und Bewegungsprofile erstellen. Sie sollten deshalb alle Netzwerk-Funktionen deaktivieren, wenn Sie sie nicht ständig benutzen. Auch Bluetooth und NFC,

denn die Schnittstellen können Angreifern potenzielle Einfallstore bieten. Sie schalten all diese Funktionen in den Einstellungen ab unter **Drahtlos/Netzwerke/Standort/Aus**.

Regelmäßige Backups

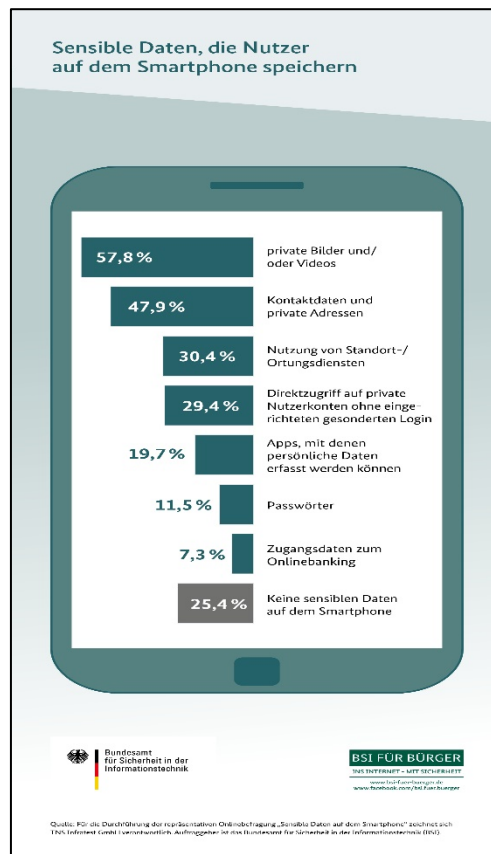
Damit Sie die auf Ihrem Smartphone gespeicherten Daten nicht verlieren, ist es wichtig, regelmäßig zu sichern. Ich empfehle Ihnen hier die automatische Sicherung. Alle Daten werden in der Cloud (Speicher im WWW) gesichert und können auch dort wieder abgerufen werden. Sie finden die Einstellmöglichkeiten zum Sichern unter **Einstellungen/Sichern und zurücksetzen/**.

Wenn Sie jedoch Wert darauflegen, dass die Daten in Ihrer Hand bleiben, nutzen Sie die klassische Möglichkeit des Sicherns per PC-Synchronisation. Hierzu stecken Sie Ihr Smartphone mittels USB-Kabel in den Computer ein und sichern dann auf die Festplatte Ihres PC.

Noch mehr Hinweise zum sicheren Umgang mit dem Handy finden Sie in der Broschüre des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik. Auf deren Website können Sie auch folgende Broschüre downloaden:

**„Sicher unterwegs mit Smartphone, Tablet & Co,“
Bis zum nächsten Heft wünsche ich Ihnen eine gute Zeit!**

Hety Büchte



Einladung zum Osterbrunch!



Selleriecremesuppe mit Lachswürfel

Zutaten:

300 g Knollensellerie
100 g Pastinaken
100 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300 g Lachs
1 EL gehackte Petersilie
2 EL Butter

Zubereitung:

Gemüse schälen, in Würfel schneiden und in Butter andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Einlage Lachs fein würfeln und in Butter heiß anbraten. Etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Lachswürfel auf die Suppe geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Osterbrot mit Studentenfutter

Zutaten:

200g Studentenfutter
220 ml Milch
75 g weiche Butter
500 g Mehl (Typ 550)
75 g Zucker
1 Prise Salz
je 1 Msp. Kardamon und Muskat
1 Ei
20 g Hefe
1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung:

Studentenfutter grob hacken, Milch und Butter etwas erwärmen. Alle anderen Zutaten außer dem Studentenfutter in der Küchenmaschine zu einem ge-

schmeidigen Hefeteig verarbeiten. Dann das Studentenfutter unterkneten und Teig 30 Minuten ruhen lassen. Nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Oberfläche mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden oder zu einem Zopf flechten. Mit verquirltem Ei bestreichen, auf ein Backblech legen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, 30-45 Minuten backen.

Das Osterbrot schmeckt frisch am besten, man kann den Teig am Abend vorher zubereiten und den geformten Brotlaib über Nacht im Kühlschrank oder Keller gehen lassen.



Mini-Wurst im Teig

Zutaten für ca. 20 Stück:

½ Rolle Blätterteig
300 g Mett
½ altbackenes Brötchen
1 kl. Zwiebel
je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie
1 Ei
½ TL Senf
Salz, Pfeffer
1 Eigelb zum Bestreichen:

Zubereitung:

Brötchen in kaltem Wasser einweichen, Zwiebel fein würfeln, Kräuter fein schneiden. Brötchen ausdrücken, mit Mett und allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Ränder des Teiges dünn mit der Hälfte des Eigelbs bestreichen, das Mett mittig auf den Teig geben. Den Teig aufrollen, mit dem restlichen Eigelb bestreichen und in 2 cm breite Stücke schneiden. 15 bis 20 Minuten backen.

Gefüllte Eierkuchen mit Lachs und Frischkäse

Zutaten:

200 g Mehl
2 Eier
125 ml Milch
125 ml Wasser
½ TL Salz

Zubereitung:

Aus den Zutaten 4 Eierkuchen backen

Füllung:

200 g Kräuterfrischkäse
2 EL Milch

etwas geriebener Meerrettich

Salz, Pfeffer

4 - 8 Scheiben Lachs

Zubereitung:

Frischkäse mit Milch verrühren, mit Meerrettich und Gewürzen abschmecken. Eierkuchen mit Frischkäsecreme bestreichen, mit Lachs belegen und fest aufrollen. In den Kühlschrank legen und am nächsten Tag in Scheiben aufschneiden.

Tomaten-Kapern Paste

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
½ Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Packung Frischkäse
2EL Kapern
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen, fein schneiden oder zerdrücken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit dem Frischkäse zu einer Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischer Kräuterkäse

Zutaten:

200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
3 Radieschen
1 Bd. gem. Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Bärlauch.

Zubereitung:

Radieschen und Kräuter waschen und fein würfeln bzw. hacken, alles unter den Frischkäse rühren und mit Salz abschmecken.

Gefüllte Eier auf Kresse

Zutaten:

8 hart gekochte Eier
Salz, Sahne, 2 EL feingehackte Kräuter
1EL Tomatenmark
1 Scheibe Schinken, Curry

Zubereitung:

Hartgekochte Eier halbieren, Eigelb herauslösen, mit Sahne und Salz schaumig

rühren. Ein Drittel der Masse mit Kräutern mischen, das zweite Drittel mit Tomatenmark abschmecken und mit fein gewiegtem Schinken vermischt in die Eiweißhälften füllen. Letztes Drittel mit Curry würzen. In die Eiweißhälften füllen. Eier auf einem Kressebett anrichten.

Fruchtiger Geflügelsalat

Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 EL Speisestärke
1 rote Zwiebel
100 g kernlose Weintrauben
1 Apfel
Schnittlauch,

Dressing: 250 g Vollmilchjoghurt
100 g Salatcreme

2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch würzen, in Speisestärke wälzen, von beiden Seiten ca. 8 Min braten. Zwiebel und Apfel in Würfel, Schnittlauch in Röllchen schneiden und Weintrauben halbieren. Alles mit dem Dressing vermischen, das Fleisch fein würfeln und unterheben. Salat ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, danach noch einmal abschmecken.

Ostermüsli nach griechischer Art

Zutaten:

400g geschnittenes Obst der Saison
2 – 3 EL Honig
375g griechischer Joghurt (10 %)
100 g Knuspermüsli

Zubereitung:

Obst putzen und kleinschneiden. Etwas Honig in hohe Dessert- oder Weingläser tropfen, Joghurt darauf verteilen, das Müsli einfüllen, mit Obstsalat abschließen.

Saftiger Eierlikörkuchen

Zutaten (Kastenform):

250 g weiche Butter
220 g Puderzucker
Mark einer Vanilleschote
1 Prise Salz
4 Eier
125 g Weizenmehl
125 g Speisestärke
3 TL Backpulver
250 ml Eierlikör

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Butter mit Zucker, Vanillemark und Salz schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit

Speisestärke und Backpulver vermischen. Mehlmischung und Eierlikör abwechselnd unterrühren. Eine Kastenform einfetten. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde backen (Stäbchenprobe). Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Form abkühlen lassen und stürzen. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit einem Klecks Sahne servieren. **Tipp:** Damit der Kuchen während des Backens nicht zu dunkel wird, kann man ihn nach der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abdecken.

***Ich wünsche Ihnen ein frohes Osterfest,
viel Spaß beim Eier suchen und schöne Feiertage!
Gutes Gelingen und guten Appetit!
Gerhild Oehmichen***



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung unter Tel.: 13000
	Dritter Dienstag im Monat		
15:00	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30- 18:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tango, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	3,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafe mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
14:00	Boulespiel im Park bei gutem Wetter		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen (Sommerpause im Juli)		Kulturhaus „Alter Schlachthof“
	Jeden Freitag		
13:30-17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Termine „Latschen und Tratschen“

Dienstagsgruppe Treffpunkt um 14:30 Uhr: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe	Mittwochsgruppe: Treffpunkt um 14:30 Uhr: Grandweg/ Ecke Klosterstraße	Donnerstagsgruppe Treffpunkt um 14:30 Uhr: Feldmühlenweg/ Ecke Schwemeckerweg
05.03.2019	06.03.2019	07.03.2019
19.03.2019	20.03.2019	21.03.2019
02.04.2019	03.04.2019	04.04.2019
16.04.2019	17.04.2019	18.04.2019
30.04.2019	01.05.2019	02.05.2019
14.05.2019	15.05.2019	16.05.2019
28.05.2019	29.05.2019	30.05.2019



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
02.03.19	Seniorenkarneval in der Soester Stadthalle	13 €	Stadthalle Soest Veranstalter: Seniorenbüro und Seniorenbeirat Soest
07.04. - 10.04.19	Studienreise 100 Jahre Bauhaus nach Weimar und Dessau	657 €/Person im DZ	VHS Soest, Nöttenstr. 29 Tel.: 02921-321030
05.04.19 13:30 – 16:30 h	Ukulele-Kurs für Senioren Instrument lernen leicht ge- macht		Begegnungsstätte Bergenthalpark; Veranstalter: Kreissportbund und Seniorenbüro Soest Informationen und Anmeldung: Tel.: 02921/3193151
28.04. – 01.05.19	Fahrt nach Amsterdam mit Besuch des Keukenhofes	350 €/Person im DZ	Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest) Anmeldung: 02921/33111
15.05.19	Halbtagesausflug nach Delbrück und Besuch des Spargelhofes Grewing mit gemeinsamen Spar- gelesen	25 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbüro der Stadt Soest Weitere Informationen: Tel.: 02921/103 2202
16.05.19	Benefizkonzert des Luftwaffenmusikkorps	10 €	Stadthalle Soest Veranstalter: Seniorenbüro und Seniorenbeirat Soest
26.05.19	Spargelessen	11 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark; Anmeldung: 02921/33111
12.06.19	Halbtagesausflug zur Waldbühne nach Hamm-Heessen zur Vorstellung „Romeo und Julia“	17 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Se- niorenbüro der Stadt Soest Informationen: 02921/103 2202
12.06.19	Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ 16.00 Uhr		Diakonie Ruhr Hellweg, Wiesenstr. 15, Soest
05.07. – 12.07.19	Fahrt nach Lübeck-Travemünde	658 €/Person im DZ	Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest) Anmeldung: 02921/33111
03.09. – 11.09.19	Fahrt nach Garda an den Gardasee	800 €/Person im DZ	Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest) Anmeldung: 02921/33111

Raten Sie mal....



Wo finde ich diese Bilder zu Passion und Ostern?

Mit den sieben Bildern unten möchte ich zu einem Osterspaziergang durch die Soester Kirchen einladen. Bilder oder Reliefs zu Passion und Ostern finden wir in jeder Kirche. Auf einem Tafelbild ist oft die ganze Abfolge der Passionsgeschichte nebeneinander dargestellt. Ich hätte also ein einzelnes Tafelbild und eine Kirche auswählen können, um die Passion abzubilden. Aber dann wäre das kein Rätsel geworden oder die Rätsellöser hätten womöglich nur eine Kirche besucht.



	Hohnehirche, Hauptaltar 1475, oben rechts
	Hohnekirche, Hauptaltar 1475, unten rechts
	Paulikirche, Hauptaltar 1420, linke Seite, unten, Ausschnitt
	Paulikirche, Hauptaltar 1420, oben rechts, Ausschnitt
	Petrikirche, Kleppingaltar 1524, kleiner Flügel oben links
	Nikolaikapelle, Tafelbild von 1470
	Wiesenkirche, Glasfenster, um 1500

Ordnen Sie den in der Tabelle beschriebenen Plätzen die Zahlen auf den Bildern zu und senden Sie das Ergebnis bis zum 15.05.2019 ans Seniorenbüro.

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner/innen ermittelt, die je zwei Karten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten.

Viel Spaß und Erfolg bei der Suche nach der richtigen Lösung wünscht Ihnen
 Hans-Werner Gierhake

Raten Sie mal.....



Auflösung des Rätsels aus Heft 4/2018 Wo fanden Sie die Weihnachtsbilder?

Wir Soester wussten das schon immer: Unsere Kirchen umschließen nicht einfach sakrale Räume, sie sind voll von kostbaren Gemälden, Reliefs und Skulpturen aus vielen Jahrhunderten.

Nur ein kleiner Teil der alten Bilder hat bis in diese Tage in unseren Kirchen „überlebt“. Vieles ist verloren, anderes ist zwar erhalten, aber seine Bedeutung wurde in Soest nicht mehr erkannt. Die ältesten und besten Stücke Soester Kunst kann man in Museen in Münster oder gar in Berlin bewundern. Das könnte der Stoff für ein weiteres Rätsel für besondere Spezialisten sein.

Das Füllhorn-Weihnachts-Rätsel hat Sie zu einem Rundgang durch die Kirchen eingeladen. Sie haben den Ablauf der Weihnachtsgeschichte minutiös verfolgen können oder auch die gleiche Szene auf unterschiedliche Weise dargestellt gefunden.

3	Paulikirche, Hauptaltar
4	Hohne Kirche, Chorraumgewölbe
1	Petrikirche, Kleppingaltar
6	Wiesenkirche, unter dem Annenaltar,
2	Wiesenkirche, Marienaltar von Aldegrever

Wenn Ihre Tabelle dieses Ergebnis zeigt, haben Sie die Zahlen der Bilder den richtigen Kirchen/Altären zugeordnet und hatten gute Chancen, zu den Gewinnern zu gehören.

Aus den dem Seniorenbüro eingesandten richtigen Rätsellösungen wurden durch Losentscheid drei Gewinner/Innen ermittelt. Sie werden vom Seniorenbüro über ihren Gewinn – je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros – benachrichtigt.

Wir gratulieren herzlich! Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com
Fotos: Pixabay.com / Pixelio.com

Das Füllhorn erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten, etc.

Gelesen wird das Füllhorn auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u.a.m.

**Wir freuen uns über Ihre Beiträge!
Die Redaktion behält sich Auswahl
und redaktionelle Bearbeitung eingereicherter Artikel vor.**

Hier lacht das FÜLLHORN



Schneewittchen, Herkules und Baron von Münchhausen waren Schulkameraden. Jüngst wollten sie beim Klassentreffen überprüfen, ob sie noch ihre alten Qualitäten besaßen; ob Schneewittchen noch die Schönste, Herkules noch der Stärkste und der Baron noch immer der größte Lügner aller Zeiten ist. Schneewittchen schlägt vor, ihren Zauberspiegel zu befragen. Gesagt, getan. Schneewittchen kommt nach einer halben Minute strahlend aus ihrem Zimmer: sie ist immer noch die Schönste im ganzen Land. Ebenso Herkules, auch ihm bestätigt der Spiegel seine unübertroffene Stärke. Baron von Münchhausen kommt nach endlos langen fünf Minuten aus dem Spiegelzimmer. Er schaut die anderen an und fragt: „Sagt Euch der Name Trump, Donald Trump, etwas?“

Ron erzählt seinen Bowlinggefährten: „Ich habe gestern mit meiner Thea über Pflegevereinbarung und so was gesprochen und ihr gesagt, wenn ich nur noch von Maschinen am Leben gehalten werde, und flüssige Nahrung zu mir nehme, soll sie den Stecker ziehen.“ „Und“, fragen die Freunde, „wie geht das jetzt weiter?“ „Sie hat mein Bier weggeschüttet und Computer und Fernseher abgeschaltet.“

„Beißen die Fische?“ fragt ein Spaziergänger den Angler. „Nein, sie können sie ruhig streicheln.“

Ein Informatiker schiebt den Kinderwagen mit seinem Sohn stolz wie Oskar durch den Park. Fragt ein älteres Ehepaar: „Junge oder Mädchen?“ Erwidert der Informatiker: „Richtig!“

„90% von Euch werden nicht versetzt, wenn Ihr weiter so faul seid!“ droht der Lehrer. „Aber so viele sind wir doch gar nicht.“

„Angeklagter, wurden Sie schon mal wegen unlauterer Werbung und unhaltbarer Versprechen über ihr Lebenselixier angeklagt?“ fragt der Richter im Soester Amtsgericht. „Ja, zweimal.“ „Und wann war das?“ „Das erste Mal kurz nach der Soester Fehde, so um 1480 herum und 1760, das war im 7-jährigen Krieg.“

