

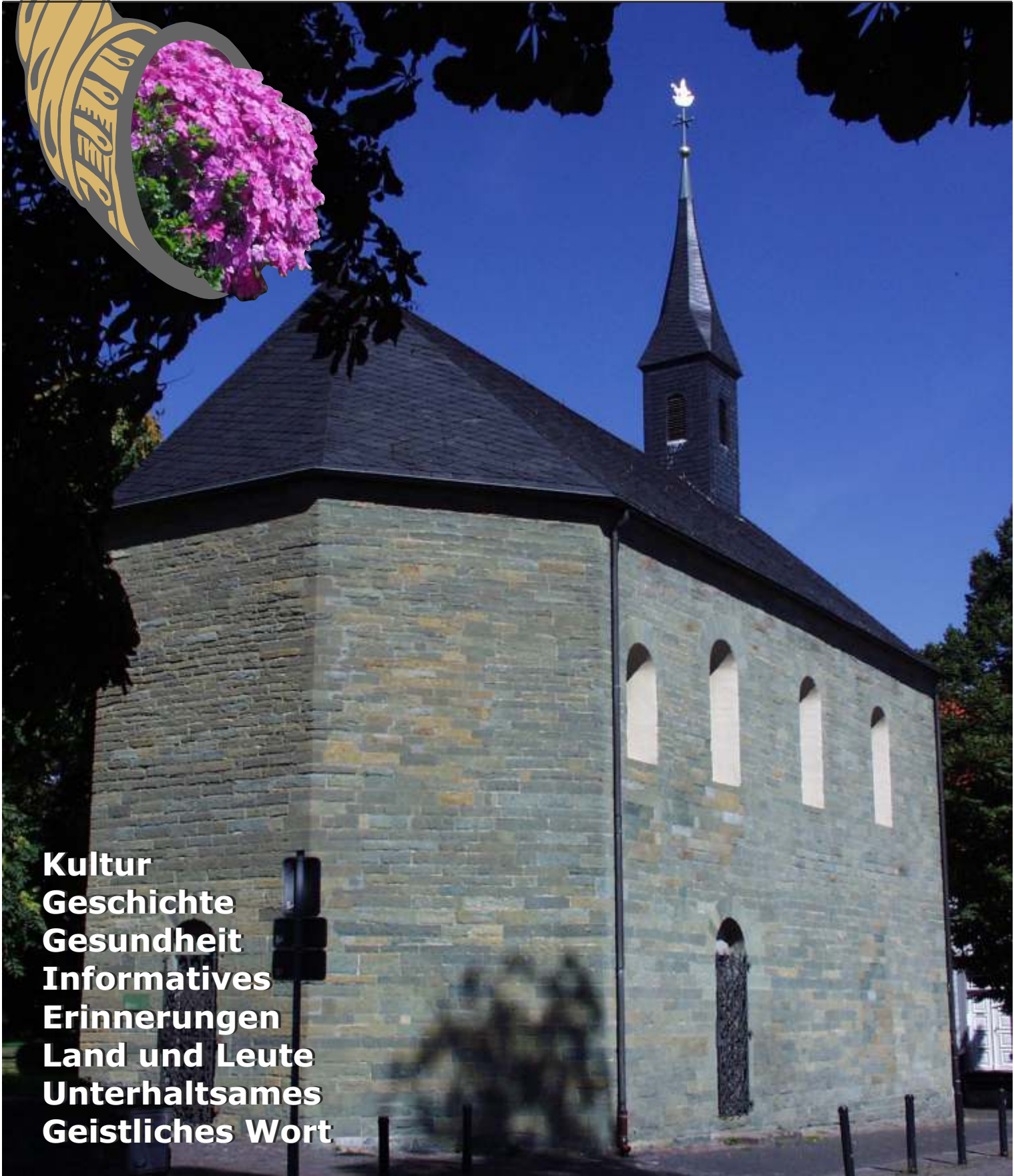
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

2017/2

Stadt Soest - Seniorenbüro



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

Ein verwünschenes Plätzchen

(Keine fünf Kilometer vom Soester Marktplatz entfernt)



Der bis 2004 noch militärisch genutzte ehemalige Truppenübungsplatz bei Buecke ist inzwischen ein besuchenswertes Naherholungsgebiet für Soest und Umgebung geworden. Spaziergänger können dort mit etwas Glück auf den ca. einstündigen Rundwegen (s. Karte) um zwei durch Schutzzäune abgetrennten Großflächen das ganze Jahr über auerochsenähnliche **Taurusrinder** und wildpferdähnliche **Konikpferde** erleben. Oder sie erfreuen sich in den wärmeren Monaten am Blöken einer großen Schafherde auf den weiten Grasflächen außerhalb der Einzäunungen für die halbwilden Rinder und Pferde. Die wolligen Rasenmäher sorgen für die natürliche Beweidung des Naturschutzgebiets. (Weitere Informationen zum **Naturschutzgebiet Kleiberg** auf S. 16 in diesem *Füllhorn*).

Gelungene Abrüstung

Was am Kleiberg übrig blieb
von Panzerlärm und Schießbetrieb
ist heute ländliche Idylle,
ein Raum des Friedens und der Stille.

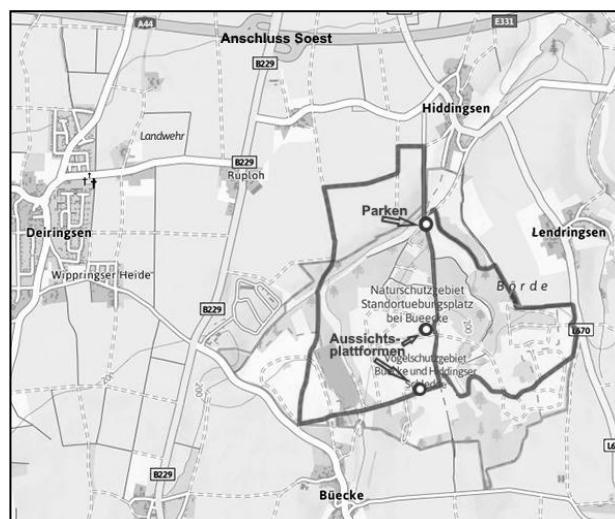
Nur melodisch Vogelschall
dringt ans Ohr von überall,
und im Rauschen von den Bäumen
kann man leis' auf Bänken träumen.

Und vom Aussichtshügel runter
sieht der Wanderer mitunter
majestätisch wilde Pferde
oder eine Ur-Rind-Herde.

So gebe gern ich zu Attest
und stelle hier mit Inbrunst fest:
„Welch ein herrlicher Ersatz
für einen Truppenübungsplatz!“

Auf den Tafeln kann man lesen
welche Tiere hier so äsen
oder fliegen oder kriechen
– nur Natur ist hier zu riechen.

Rudolf Köster



Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	„Hinabgestiegen“	Heinz-Georg Scholten	4
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	6
	Weidelandschaft Kleiberg	Rudolf Köster	16
	Die Blumenuhr	Doris Ittermann	20
	Die Wüste	Johannes Utsch	22
	Bewegungsmangel und Gesundessen	Hubert Mues	24
	Laotse: Solange ich lerne, lebe ich!	Hety Büchte	35
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	38
	Impressum		42
Kultur	Wo fängt die Heimat an?	Ludmilla Dümichen	9
	Theodor Storms Reise nach Westfalen	Heinz Pröpfer	28
	Gottes Häuser: Ev. Kirchengemeinde Ense	Hannelore Johänning	333
Unterhaltung	Versanden	Johannes Utsch	5
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	8
	Im Zug	Rosem. Bröhl-Schalück	12
	Wenn nicht jetzt – wann dann?	Doris Ittermann	13
	Elvis on my mind	Johannes Utsch	15
	Botschaft	Hannelore Johänning	18
	Das kleine Glück	Heidelinde Briedigkeit	19
	Wo ist Bruno?	Rudolf Köster	25
	Quiz: Blumen und Kräuter	Doris Ittermann	27
	Andere Länder, andere Sitten	Ludmilla Dümichen	30
	Auflösung Quiz: Blumen und Kräuter	Doris Ittermann	31
	Kinder wissen Bescheid	Rudolf Köster	32
	Raten Sie mal!	Hans-Werner Gierhake	41
	Rätselauflösung aus Heft 01/2017	Hans-Werner Gierhake	42
	Humor: Hier lacht das Füllhorn	Hans-Werner Gierhake	43
Küchentipps	Guten Appetit!	Anja Lehnert	37

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner Soest

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

„Hinabgestiegen“



Unser Flug führte über das Mittelmeer, die weiten Steppen Afrikas bis zu den Urwäldern im Inneren.

Unser Ziel war Nordkamerun. Wir, das waren sechs Vertreter des Kirchenkreises Soest. Wir wollten einen Partnerschaftsvertrag mit den evangelischen Christen schließen, die im entlegenen Gebiet zwischen Nigeria, dem Tschad und der Afrikanischen Republik leben, in Verlassenheit und Armut. Die meisten waren Flüchtlinge aus jenen Ländern. Wir landeten in Garua, wo uns unsere Gastgeber empfingen.

In den folgenden Wochen besuchten wir die einsamen Gemeinden, hielten Gottesdienste in den kleinen Graskirchlein, in Wellblechhäusern und unter Bäumen. Wir führten Gespräche, hörten zu und

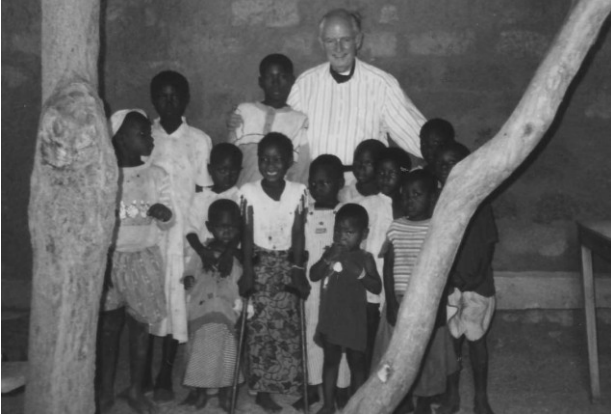
nahmen ihre Bitten entgegen. Wir schlossen einen Partnerschaftsvertrag, der bis heute gilt.

Bei einem Gespräch fragte ich einen Afrikaner, was ihn zum Christentum geführt habe.

Zu meiner Überraschung antwortete er: „Es war der Satz aus dem Glaubensbekenntnis, wo es von Christus heißt: *Hinabgestiegen in das Reich des Todes*. Sie müssen wissen“, fuhr er fort, „dass dieses afrikanische Land unter einem Geisterglauben lebt. Die Ahnen beobachten die Menschen auf Schritt und Tritt. Sie bestrafen jede Untat und jedes Unglück. Alle leben unter großer Angst. (Wir kennen dieses Phänomen als „Heidenangst“)

Dann erreichte uns die christliche Botschaft: *Christus hat dem Tode die Macht genommen. Gott ist hinabgestiegen im Kreuz Jesu und hat die Geister gefangenommen. Die Ahnen haben keine Macht mehr über uns.* Es war für uns eine tiefgreifende Befreiung! Wir sind eine singende Kirche geworden.“

In der Tat: in jeder Gemeinde fanden wir mindestens zwei Chöre vor.



Bei uns wird das Glaubensbekenntnis oft gedankenlos herunter gesprochen, für

andere aber kann es eine nicht geahnte Wirkung haben. Wir sollten darum vorsichtiger mit unserem Nichtverstehen und unseren Urteilen sein! An anderem Ort könnten biblische Worte, Lieder, Bekenntnisse von großer Bedeutung sein! „*Hinabgestiegen in das Reich des Todes*“ kann auch für uns heute eine heilende Wirkung haben. Verunsicherung und geheime Angst beschleichen viele Menschen, Sorge um die Zukunft. Die Bibel nennt das: „*Leben im Schatten des Todes.*“ Geschürt wird dieses Unbehagen von vielen Seiten, werden Menschen geradezu in diese Schatten getrieben.

„*Hinabgestiegen*“ gilt auch für diese Dunkelheiten. Niemand soll darin bleiben. Wir Christen stehen in Verantwortung, Menschen daraus zu befreien.

„*Einfach frei*“ lautet ein Motto des diesjährigen Reformationsjubiläums. Im Inneren Afrikas ist mir die Weite und Tiefe dieser Botschaft aufgegangen.

Heinz-Georg Scholten

***Noch eben, oder war es neulich,
ging ich spazieren auf der Promenade,
und von vertrautem, festem Grund
ließ sich der schöne Blick genießen
aufs Meer und auf den breiten Strand.***

***Dann spüre ich den weichen Sand,
und sehe meine Fußspur, die mir folgt,
und Flugsand dringt in meine Kleidung,
überall hin, in Haar, Gesicht und Mund,
verweht vom Wind und seinen Böen.***

VERGANDEN

***Und langsam wird die Welt zu Sand.
Sand rinnt aus mir, den ich nicht kenne.
Sandig die Augen, Blicke, die versanden,
sandig der Mund, und Worte, die versanden,
sandig der Kopf, versandende Gedanken.***

***Das Meer wächst nicht, der Himmel bleibt,
doch immer größer wird das Sandmeer.
Und immer höher steigt die Furcht
vor meinem Ich, das Sand geworden,
mich schließlich unter sich begraben wird...***

Johannes Utsch



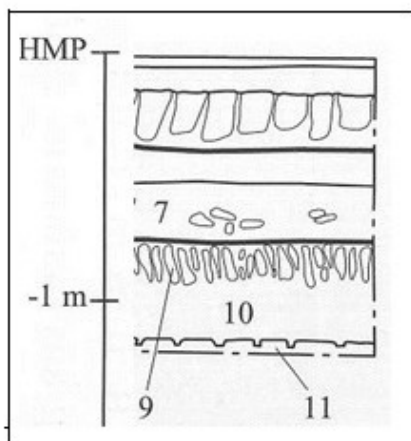
Das Jägerken unterwegs in der Stadt...

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: Sag mal, Jägerken, du weißt um die jetzige Aufregung in unserer Stadt um das kaputte Pflaster auf der Rathausstraße. Wie war das damals, als Du während des großen Krieges in Soest warst, mit dem Straßenpflaster?

Jägerken: Straßen mit festen Belägen gab es nicht. Da waren vor dem Kirchenportal ein paar Quadratfuß gepflastert, damit man die Füße abtreten konnte, bevor man die Kirche betrat. An den Toren waren die Brücken über den Stadtgraben und die Wege durch die Torburgen gepflastert, weil sich dort der Verkehr zusammendrängte und man streng in Spur fahren musste ohne auszuweichen. Aber sonst? Nichts. Pfützen, tiefe Spurrinnen, aufgeweichte Erde, Schlamm und Kot. Das war immer so, vor meiner Zeit hier, und später auch. Das wurde erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts umfassend besser. Euer Stadtarchäologe Dr. Melzer hat das streng wissenschaftlich durch Ausgrabungen auf dem Markt erforscht und vorzüglich dokumentiert.

Füllhorn: Ja, interessant, das habe ich auch gelesen. Im Band 7 seiner Soester Beiträge zur Archäologie beschreibt Dr. Melzer in Wort und Bild einen Querschnitt durch den Untergrund des Soester Marktes durch die Jahrhunderte, diese Schichten hat er gefunden von der Neuzeit bis ins Mittelalter:



F3	Kopfsteinpflaster des 19. Jh.
F5	Laufhorizont
F6	Planierschicht
F7	mächtige Planierschicht des 16/17. Jh.
F8	Laufhorizont
F9	Pflasterung 16. Jh. schräg gestellte Grünsandsteinschollen
F10	Über dem Tritthorizont von 1300 n. Chr.: 20 - 30 cm Abfallschicht auf schlecht gereinigter Pflasterung
F11	ca. 1300 n. Chr.: sorgfältige Pflasterung 15 - 20 cm dick, bis zu 4 Lagen Kalksandsteinplatten
F11a	in den natürlichen Boden eingeschlagene Schotterschicht
F12	gewachsener Boden, ca. 1,30 m unter Oberkante des heutigen Pflasters.

Da hat sich seit dem Mittelalter bis in die frühe Neuzeit ein 1,30 m dickes Paket von Aufschüttungen, Pflaster und Abfall angesammelt. Das zeigt doch, dass die Soester schon im Mittelalter gepflasterte Straßen und Plätze hatten und immer wieder daran gearbeitet haben.

Jägerken: Das sehe ich anders. Besonders entlarvend finde ich die Tatsache, dass sich zwischen den Schichten **F11** und **F9** in 200 Jahren von 1300 bis 1500 über einem

sorgfältig ausgeführten Pflaster 20 bis 30 cm Abfall ansammeln konnten. Offenbar hat niemand auf dem Marktplatz aufgeräumt. Das teure Pflaster wurde unter Müll begraben und vergessen. Handwerk, Handel und Gewerbe ließen Speisereste und Abfall liegen und gingen weiter. Der Rat ließ das ratlos geschehen und wurde auch nicht selbst aktiv. Die Soester haben das Problem gar nicht als solches wahrgenommen. Fürwahr: Finsteres Mittelalter.

Füllhorn: Ach, Jägerken, meist ist es doch meine Rolle, mich über alte Sitten und Gebräuche zu wundern, und du erklärst mir dann die tiefe Weisheit und Logik im Verhalten der früheren Stadtbewohner.

Jägerken: In diesem Punkt kann ich nichts beschönigen. Schmutz und Gestank in mittelalterlichen Städten und Dörfern sind bekannt. Die waren nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch für die Gesundheit der Bürger gefährlich. Aber verwunderlich ist das nur aus eurer modernen Sicht, weil ihr in dieser Beziehung in idealen Verhältnissen lebt. Die Müllabfuhr ist heute wohl geordnet.

Natürlich gibt es immer ein paar unerzogene Schmutzfinken, die sich heute noch benehmen wie im Mittelalter. Um deren Müll wieder einzusammeln, lassen sich die Soester Vereine alljährlich Ende März zum Großreinemachen in Wald und Flur verpflichten und alle packen mit an. Auch das ist also geregelt.

Euer heutiger Jammer über das kaputte Pflaster auf der Rathausstraße ist ein echtes Wohlfahrtsproblem; das solltet ihr mit Gelassenheit angehen und ohne Aufregung zügig lösen. Die von der Verwaltung vorgeschlagene Lösung ist auf einem guten Weg, denke ich. Wohin ich sehe: Verglichen mit früheren Zeiten erscheint mir alles besser. Seit siebzig Jahren lebt ihr in Frieden. Statistisch gesehen seid ihr länger gesund und lebt länger. Ihr seid gut ausgebildet und habt Arbeit, und die Alten haben auskömmliche Renten. Wo gibt es das sonst auf der Welt in dieser Qualität?

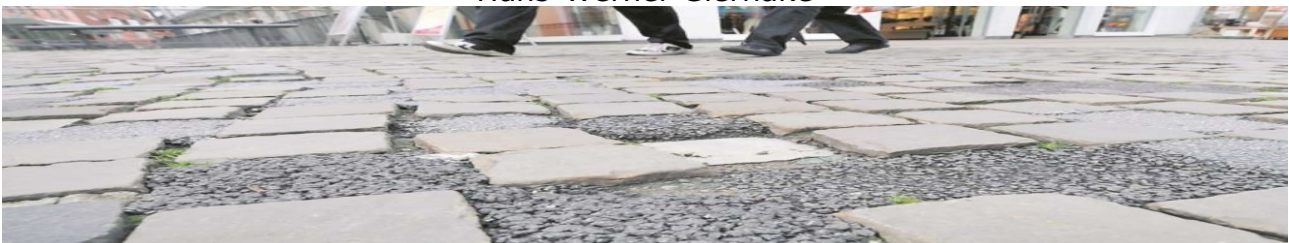
Zur Zeit der Soester Fehde, der Reformation, zu der Zeit, als ich hier war während des Großen Krieges, oder während des Weltkrieges hatten Bürger und Rat andere Sorgen.

Aber ihr lebt im 21. Jahrhundert und da gelten heutige Maßstäbe. Auch eure Welt ist nicht perfekt. Ihr müsst an großen Problemen mit Beharrlichkeit und Leidenschaft arbeiten und dazu tausend Details bedenken.

Denn es gibt Probleme, die heute schon gefährlich sind. Ich denke vor allem an Klimawandel durch Umweltverschmutzung; aber auch an die großen Völkerwanderungen. Probleme, die es in dieser Größenordnung bisher nicht gegeben hat. Lösungen werden schmerzhaft sein. Dazu braucht ihr starke überstaatliche Organisationen, die die notwendigen Maßnahmen auch gegen egoistische nationale Interessen international durchsetzen können. National werdet ihr kluge Regelungen beschließen und hartnäckig gegen kurzsichtige Gruppeninteressen verteidigen müssen. Wenn das nicht gelingt, wird es böse enden."

Füllhorn: Ich bedanke mich für das Gespräch, Jägerken.

Das Protokoll über seine Begegnung mit dem Jägerken schrieb
Hans-Werner Gierhake



Bildnachweis: Soester Anzeiger

Mein simplosophisches Kaleidoskop



Rudolf Köster

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

Zum Beispiel erkennt man unter der Lupe simplosophischer Verse **Verhaltensauffälligkeiten** nicht nur bei den Lady Gagas und Concita Wursts. Nein, auch unter der Maske der Alltäglichkeit verbirgt sich manch interessante Lebensart – vieles nicht nachahmenswert, aber auch einiges, das zum Vorbild gereichen könnte.

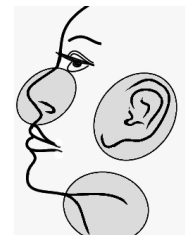
Zu Beginn hier eine Beobachtung zum Soziolekt in Medizinerkreisen. Weitere Beispiele für (im wahrsten Sinne) **merk-würdiges** Verhalten finden sich in dieser Ausgabe des Füllhorns in bunter Vielfalt über die Seiten verstreut.

Fachsprache

*Ich war ja neulich wieder mal
auf ein Glas Bier im Stammlokal.
Es war schon spät und nebenan
am runden Tisch, da hatte man
am Ärzte-Stammtisch schon 'ne Weile
gebechert ohne Hast und Eile.
Die Wirkung war dann, als es Zehn
vom Kirchturm schlug, recht gut zu seh'n.*

*Da schaut (schon etwas aus der Spur)
der **Urologe** auf die Uhr
und hebt mit schwerer Stimme an:
„So spät schon? Ich **verpiss** mich dann!“*

*Mit ihm erhebt sich ebenso
behäbig auch der **HNO**,
grüßt in die Runde kurz und knapp
und geht dann mit: "Man **hört** sich!" ab.*



*Den **Augenarzt** hält's auch nicht mehr,
das Reden fällt ihm ziemlich schwer,
doch schließlich quillt aus seinem Munde:
„Jawohl ... man **sieht** sich!“ in die Runde.*

*Es bleibt nur einer, der noch sitzt,
der **Frauenarzt**, er meint verschmitzt:
„Grüßt mir daheim die Frauen fein,
ich **schau dann bald mal wieder rein**!“*

R. K.

Wo fängt die Heimat an?

„Sag mal, hattest du nicht die Tage Geburtstag?“
„Nein, das steht mir noch bevor“.

Wer kennt das nicht? Und ich bin wahrscheinlich nicht die einzige, die einem Geburtstag keine große Bedeutung schenkt. Denn Geburtstagsfeiern gibt es in der Regel vom ersten Atemzug an. Anders betrachte ich echte Jubiläen wie runde Geburtstage, goldene Hochzeit, Firmenjubiläen und so weiter.

Dieses Jahr bringt viele Jubiläen mit sich, politische und persönliche.

- Vor genau 500 Jahren veröffentlichte Martin Luther seine 95 Thesen, eines der zentralen Ereignisse der deutschen Geschichte als Beginn der Reformation.
- Das Jahr 1917 war unter anderem geprägt von den revolutionären Ereignissen in Russland. Mit der Oktoberrevolution wurde die Herrschaft der Zaren in Russland beendet und Kommunisten übernahmen die Macht.
- Österreich feiert am 13. Mai den 300. Geburtstag von Kaiserin Maria Theresia, und wenn meine Mutter nicht vor eineinhalb Jahren gestorben wäre, würde sie in diesem Jahr 100. Auch ich habe Geburtstag, ich werde in diesem Jahr 65.
- Aber mein wichtigstes Jubiläum in diesem Jahr sind die 25 glücklichen Jahre in Deutschland, meiner neuen Heimat. Wenn ich es richtig betrachte, ist es meine dritte Heimat. In Russland bin ich geboren worden, sprach die ersten Worte und wagte die ersten Schritte. In Georgien am Schwarzen Meer bin ich glücklich gewesen, bis dort Krieg ausgebrochen ist und wir fliehen mussten.

Jedes Land hat seine eigene Geschichte. Räumliche, politische und klimabedingte Verhältnisse prägen die Mentalität der Menschen überall auf der Welt. Auch Russland hat mich geprägt. Durch seine Größe, sein Klima und besonders den ei-

sernen Vorhang, der ihn von der westlichen Welt lange getrennt hat.

Vor kurzem las ich in einem Reisemagazin: Russische Touristen sind als Gäste unbeliebt, zu laut, oft betrunken und haben schlechte Manieren. Doch woanders kann man Gleiches über britische und deutsche Urlauber lesen. Um Menschen zu verstehen, soll man versuchen, sie näher kennenzulernen.

Ich liebe meine Landsleute und auch die russische Sprache, deren Geschmeidigkeit und Klangreichtum. Die Sprache von Puschkin, Tolstoi, Lermontov. Besonders Puschkin, der in Russland als ein nationales Erbe gilt. Alexander Eliasberg, jüdisch-russischer Literaturhistoriker, Übersetzer und Autor, schrieb über ihn: *Für viele Westeuropäer ist Puschkin ein Mythos, seine Sprache ist von einer erstaunlichen Schönheit, die bleibt einem, der nicht Russisch kann, ebenso verschlossen, wie Tizian einem Blinden und Beethoven einem Tauben*

Meiner Erfahrungen nach haben die Russen eine gute Seele. Freundschaften und Familie sind ihnen wichtig. Sie haben eine gute Küche. Und feiern können sie, bis es kracht. Wer das mal erlebt hat, der definiert das Feiern völlig neu.

Ich habe einige Bekannte gefragt, wie sie denn die Russen sehen. In welcher Hinsicht unterscheidet sich unsere Mentalität? Eine Bekannte verglich die russische Seele mit Sibirien: tief und weit. Im Gegensatz zum zielgerichteten, willensstarken und verantwortungsbewussten Westeuropäer werden Russen als schwermütig bezeichnet und sind leicht zur Weißglut zu treiben. Manchmal gelten sie auch als unberechenbar.

Daran ist etwas Wahres. Das russische Volk hat 1918 seinen Zaren umgebracht, obwohl er so beliebt war. Das gleiche Volk, das die Kirche als Gottes Haus ver-

ehrt und gefürchtet hatte, vernichtete sie im Handumdrehen. Und es dauerte 70 lange Jahre, bis 1988 erstmals wieder die Kirchenglocken läuteten.

1953 wurde Stalins Tod beweint, Stalin, der mit seinen „Säuberungen“ fast 40 Millionen Menschen umgebracht hatte!

Auch meine Eltern, die keinen Grund hatten, Stalin und sein Regime zu lieben, weinten. Meine Mutter war eine Deutsche, und mein Vater wurde nach der Entlassung aus deutscher Gefangenschaft für zehn Jahren nach Sibirien deportiert. Die so Bestraften waren dort einem rauen Klima ausgesetzt und mussten unter schwersten Bedingungen unter Tage Kohle und Gold abbauen. Dort wurde ich geboren.

Obwohl benachteiligt und in Verbannung lebend, waren wir stolz auf unsere Helden und unsere Ideale! Wir glaubten an den Sozialismus! Und wir glaubten, dass ihm der Kommunismus folgen würde! Eine Gesellschaftsordnung, in der alle Menschen gleichbehandelt werden.

Wir lernten in der Schule Karl Marx kennen, das *Kommunistische Manifest* und sein *Kapital*, in dem er Freiheit, Gleichheit und Demokratie propagierte, und auch Lenin, der seine Idee weiterentwickelte und im Oktober 1917 in Russland durch die Oktoberrevolution das erste kommunistische Herrschaftssystem mit einer allein herrschenden Partei an der Spitze errichtete. Um eine gerechte Welt zu schaffen, bedurfte es einer radikalen Wende. Denn nur so konnte sich die Welt ändern in eine Welt, in der alle gleich sind.

Wir warteten geduldig auf diese Zeit, in der wir ohne zu arbeiten alles bekommen würden, was wir brauchen. Es sollte nicht mehr lange dauern und dann wäre dieser Zustand erreicht. Warum nur haben wir für eine so lange Zeit so naiv und verantwortungslos an den Kommunismus geglaubt, bevor alles mit der Perestroika genauso schnell weggeworfen wurde? Darüber nachzudenken war während dieser Zeit nicht erwünscht. Und

viele, die es dennoch taten, landeten jahrzehntelang in Gulags.

Ich muss gestehen, von all dem hatte ich keinen blassen Schimmer und habe eine glückliche Kindheit erlebt. Samstags sind wir freiwillig zum *kommunistischen Subbotnik*¹ gegangen und sangen dabei fröhlich. Wanderungen mit Lagerfeuer gehörten zur sozialistischen Erziehung und zum kollektiven Bewusstsein. Wir übernachteten unter freiem Himmel und führten unendliche Diskussionen über den Sinn des Lebens. Wir lasen Tolstois *Krieg und Frieden* und bewunderten den Grafen, der seinen ganzen Besitz an die Armen verschenkt hatte, um seine Seele zu retten. Wir lernten, geistiger Reichtum ist wichtiger als finanzieller. Wir halfen bei der Kartoffelernte, gingen zu Teeplantagen und harkten endlose Beete in Sowchosen. Wir beseitigten Müll, putzten die Fenster unserer Klassenräume und hatten Respekt vor unseren Putzfrauen. Wir haben früh gelernt, Bücher sind kostbar. Wir beschafften vollständige Ausgaben von Puschkin, Lermontow, Majakowskij ...

Und dann kam die Perestroika.

Gorbatschow brachte uns die Freiheit. Wir lebten in Euphorie: Wir haben es geschafft! Russland ist ein reiches Land, wir haben Öl und Gas. Doch schon bald folgte die Ernüchterung. Es wurden Lebensmittelmarken eingeführt. Wir mussten schnellstmöglich Geld verdienen, um zu überleben.

Wir waren irritiert. Was war mit den großen kommunistischen Versprechungen: *Jeder nach seinen Fähigkeiten, jedem nach seinen Bedürfnissen*? Viele trugen ihre Bücher zum Verkauf auf die Straße. Sie tauschten ihr geistiges Hab und Gut für Brot und ein paar Kartoffeln. Menschen starben vor Hunger, Kälte, Raub und in den kriegerischen Auseinandersetzungen beim Zerfall der Sowjetunion.

¹ Der **Subbotnik** (von russisch суббота *subbota* ‚Sonnabend‘) ist ein in Sowjetrußland entstandener Begriff für einen unbezahlten Arbeitseinsatz am Sonnabend, der auch in den Sprachgebrauch in der DDR übernommen wurde.

Laut Volkszählung im Jahre 2002 sank der Bevölkerungszahl Russlands von 1989 bis 2002 um 1,8 Millionen.

Spätestens um die Jahrtausendwende wurde uns klar, Kommunismus war nur eine Illusion und dem Kapitalismus wirtschaftlich unterlegen. Mit der Perestroika öffnete sich Richtung Westen ein Tor. Russlanddeutsche, Dissidenten, Juden und viele andere nutzten dieses Tor. Heute leben in Deutschland 2,4 Millionen Russlanddeutsche, die als Aussiedler bzw. Spätaussiedler nach 1990 nach Deutschland kamen. Daneben gibt es etwa 215 000 Kontingentflüchtlinge mit jüdischem Hintergrund und gut 230 000 Menschen, die ausschließlich einen russischen Pass besitzen.

Was heißt da *Heimat* – und wo fängt sie an?

Ludmilla Dümichen



Hilfe vor Ort im Kreis Soest





- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Serviceruf
- 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



Ich musste von Lippstadt nach Soest und nahm die Bahn. Der Zug war mäßig besetzt. Neben mir las eine ältere Dame, Marke Studienrätin, in einem Magazin.

Also eine ganz normale Bahnfahrt, bis der Zugbegleiter zur Fahrkartenkontrolle kam. Ich hörte schon von Weitem seine helle, fröhliche Stimme: "Noch jemand zugestiegen?" Vom Akzent her kein Deutschstämmiger. Ich kramte meine Fahrkarte heraus, und als ich sie vorzeigte, sah ich in ein strahlendes dunkelhäutiges Gesicht, das vor guter Laune nur so sprühte.

In Sekundenschnelle sprang der Funke auf alle Fahrgäste über und berührte die Herzen. Alle lächelten. Mit Stolz trug der Mann seine makellose Uniform, und aus allen Knopflöchern quoll Begeisterung und Enthusiasmus. Wir wurden angesteckt von seinem Optimismus und sei-

ner Freundlichkeit. Solch eine geballte Ladung an

guter Laune hatte ich schon lange nicht mehr erlebt. Man spürte, sie war ehrlich und kam aus dem Herzen. Ich beneidete ihn ein wenig um sein sonniges Naturell.

Solche Begegnungen müsste es öfter geben, dachte ich. Sie bringen Lebensfreude in unsere oft so introvertierte deutsche Welt.

Ja, wir können viel lernen von unseren Migranten. Nur zulassen müssen wir es! Also: Herzen öffnen und Ängste und Bedenken wegschieben. Wir profitieren so viel von diesen Menschen, sie können unser Leben bereichern, ohne uns was zu nehmen!

Rosemarie Bröhl-Schalück

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest
Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

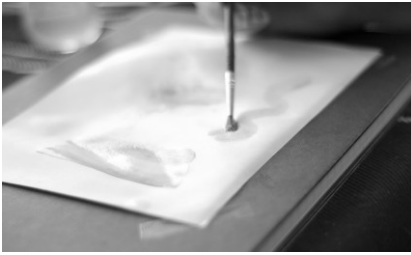
Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Wenn nicht jetzt – wann dann?



Vor mir lag ein Angebot der Volkshochschule Soest. Prima –

das wäre eine Herausforderung für mich! Das Arbeiten mit Farben und Formen ist mir nicht unbekannt, aber Aquarellmalerei - darin habe ich mich bislang noch nicht versucht. Ob es wohl etwas für mich ist? Das wird sich zeigen, denke ich. Jedenfalls bin ich sehr gespannt und melde mich an.

Wer wird alles teilnehmen? Sicher viele junge Leute. Ob ich da als alte Seniorin richtig bin? Wie mag die Kursleiterin sein? Vielleicht denkt sie bei meinem Anblick „Ach, du liebe Zeit! In diesem Alter noch anfangen mit Farbe – das muss nicht sein!“ Oder vielleicht denkt sie auch: „Toll! Man soll doch immer noch was riskieren!“

Ich suche meine vorhandenen Malutensilien zusammen – sicher ist sicher –, ich weiß ja nicht, was ich vorfinde! Mit freudig gemischten Gefühlen mache ich mich am Wochenende auf den Weg zum Kurs, der im Museum Wilhelm Morgner stattfindet.

Nach dem Umbau des Hauses betrete ich das Museum zum ersten Mal und bin sehr gespannt darauf, was mich erwartet. Am Eingang begrüßen mich formschöne Plastiken, oben werde ich gefangen genommen von der beeindruckenden Ausstellung „Anderwelt“ der Künstlerin Sandra del Pilar. Riesige männliche Gesichter schauen mich an. Ich kneife ihnen ein Auge zu und verschwinde in die mir von einer jungen Dame gewiesene Richtung.

Ein heller, schmaler Raum umfängt mich. „Das ist unser neuer Kreativraum“, sagt die junge Dame. „Heute ist Premiere und Sie sind dabei!“

Vor mir eine lange Tischreihe, die Plätze sind eingedeckt mit allem, was zum

Aquarellmalen nötig sein kann: Farbkasten, Pinsel, Bleistift, Lineal, Wassergläser und Frotteetuch. Ich zähle durch: acht Arbeitsplätze!

Eine nette, freundliche, junge Frau begrüßt mich und stellt sich als Kursleiterin vor. Schnell entsteht ein lockeres, angenehmes Gespräch zwischen uns. Nach und nach kommen alle anderen Teilnehmer – Frauen, jung, mittelalt (und ich; wieder einmal die Älteste!) - in den Raum. Unsere Neugier ist gut spürbar. Schließlich schaut ein Herr durch die Tür und fragt schüchtern: „Darf ich trotzdem?“

Nachdem jeder etwas zu seiner Motivation, diesen Kurs zu buchen, erzählt hat, schildert Frau Sindermann, die Kursleiterin, uns das Bestreben der Museumsleitung und auch ihren eigenen Wunsch, diesen Kurs und andere Veranstaltungen betreffend: Das Haus soll sich mit mehr Leben füllen. Es werden Veranstaltungen angeboten für Jung und Alt. Ausstellungen, Vorträge u.a.m. füllen nur einen Teil der Möglichkeiten, die das Museum nach dem Umbau und der damit verbun-

SENIORENHEIM



Paulistraße

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

Pflegenote
sehr gut

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
mit

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

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

denen Erweiterung anbieten kann. Der kleine Aquarellmalkurs ist ein Anfang für ein hoffentlich frohes, offenes Leben für alle Soester in und mit diesem Museum. So eingestimmt hören wir Teilnehmer gespannt zu, als uns die Anleitung zum Malen erläutert wird: Arbeiten mit Wasser und Farbe! Das Wollen bleibt außen vor, wenig denken, sondern machen! Mit Farben spielen wie ein Kind! Alles fließen lassen! Für mich, die ich gewohnt bin, mir vorzustellen, was ich machen möchte, ja, fast schon vor Augen zu haben, wie es aussehen soll, ein schwieriges Unterfangen! Und jetzt – das Wasser: Wasser streichen, einziehen lassen; mehr Wasser, nein, weniger Wasser! Ja, es könnte reichen, nein, besser doch nicht! Mehr Farbe! Nicht so viel denken! Verwaschen, den Übergang sanft fließen lassen! Es muss nichts werden, es ergibt sich von allein! Nicht die Form vorgeben wollen, sondern erkennen, was vielleicht daraus werden kann! Stille im Raum! Ich höre nur, wie ab und an ein Pinsel im Glas ausgewaschen wird und die Besitzerin tief ausatmet. Es ist Ruhe im Raum, obwohl alle tätig sind! Kein belastendes Schweigen, sondern ein losgelassenes Tun! Ich schaue mich um und erfreue mich an den eifrigen Malerinnen und dem Maler mit ihren langsam rotwerdenden Wangen. Nicht die Führung auf meinem Blatt zu übernehmen, sondern sie dem Element Wasser zu übergeben – damit habe ich Probleme! Es scheint, als sei ich mit den Elementen ein wenig auf Kriegspfad: Luft – habe ich selten genug zum Atmen! Feuer – mein Feuer im Ofen zu Hause verbraucht viel Anmachholz und geht oft aus! Erde – die ist mir zugetan, wir sind Freunde! Wasser – Daran arbeite ich jetzt hart; ich möchte auch Wasser zum Freund haben! Spielen mit Wasser wie ein Kind: Wann war das? Es ist ewig her!

Bisher hatte ich immer schon ein Ergebnis vor Augen, das ich erreichen wollte. Nun bin ich auf den Zufall angewiesen. Nein! Ich muss erkennen, was meine Phantasie aus den Gegebenheiten ma-

chen kann! Erst viel Übung bringt einen dazu, schon vorher zu wissen, wie Wasser und Farben miteinander kommunizieren! Aber – wir sind ja im Schnupperkurs und ganz glücklich mit unseren Pinselstrichen. Die Farbenvielfalt auf den Papieren entspricht der Frühlingspracht draußen! Am Ende des VHS-Kurs verlassen wir alle – bereichert durch unser Werk – das Museum Wilhelm Morgner und werden gern wiederkommen! Warum schreibe ich dies alles? Weil ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermuntern will, Neues zu probieren! Aller Anfang ist schwer – das gebe ich gern zu! Aber nur, bis man angefangen hat! Dann macht es Freude und diese Freude hilft über manche Beschwerden des Lebens hinweg oder macht sie gar fast vergessen! In unserer schönen Stadt werden so viel wunderbare Aktivitäten für alle angeboten, man muss sie nur nutzen! Suchen Sie sich etwas aus und denken Sie: „Dafür bin ich nicht zu alt!“ Denn: wenn nicht jetzt – wann dann?

Doris Ittermann



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

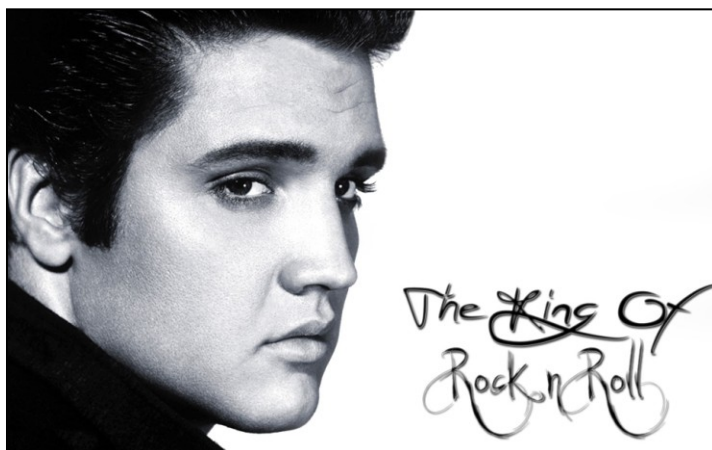
Elvis on my mind

Wohl die meisten Menschen in unserem Land, die in den fünfziger bis siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts ihre Jugendzeit verlebten, haben seine Musik, seine Songs, die er mit seiner so un-nachahmlichen, etwas nasalen Stimme mit Südstaatenakzent und voller einschmeichelndem Schmelz vortrug, gehört – und geliebt. Die große Mehrheit dieser zumeist jugendlichen Hörer vor den Radios oder den Plattenspielern, in Diskotheken oder vor den Musikboxen in den Gaststätten, wo man als Gast nach Einwurf eines Geldstückes die Platte mit seinem Lieblings-song auswählen konnte, der dann im ganzen Lokal erklang, dürfte sich mit dem Elvis Presley-Sound unzählige Male wegge-träumt oder -getanzt und weggerockt haben von den eigenen Nöten des Erwachsenwerdens in einer spießigen Gesellschaft, die erst ganz allmählich ihren Weg fand weg von den Schatten der Vergangenheit.

Auch für mich war Elvis Presley die Nummer eins der Rock- und Pop-Musik. Es war nicht die Musik meiner Eltern, und zu Hause wurden andere Platten aufgelegt, aber wenn ich mit meinem Transistorradio allein war, dann konnte ich immer wieder mal den „King“ hören, so wie es mir gefiel. Vielleicht sah ich in seiner eingängigen Musik auch ein Stück des eigenen Weges. Wurzelnd in der religiösen Musik der einfachen Leute des Südens beschwor sie die zerbrechliche

heile Welt („green, green grass of home“) und den emotionalen Aufbruch in das eigene, aufregende Leben. „You are always on my mind!“

Mittlerweile sind viele Jahre, Jahrzehnte vergangen, und wir sind entsprechend älter, vielleicht alt geworden. Auch bei dem „King“ liegt zwischen dem ersten erfolgreichen Song „That’s All right mama“ und dem letzten Lied bei seinem letzten Auftritt, kurz vor seinem Tod 1977 in der „Market Square Arena“ in Indianapolis das ganze Auf und Ab eines Lebens.



Dieser letzte Song mit dem Titel „Can’t help falling in love with you“ (Text von G. D. Weiss und L. Creatore, Melodie von H. Peretti 1961) ist für mich von besonderem Wert.

Mögen manche ihn vielleicht für zu schmalzig oder gar als kitschig empfinden, für mich ist es eine wunderschöne, anrührende, sehr persönliche Liebeserklärung – vielleicht sogar die Liebeserklärung der Pop- und Rockmusik schlechthin. Stöbern Sie doch noch mal in Ihrer Plattensammlung, oder hören Sie bei Youtube rein!

Ich höre dieses Lied auch heute noch gerne, und manchmal nistet es sich für z. B. einen ganzen Tag wie ein Ohrwurm ein. Und immer, wenn ich diesen Song höre oder ihn mitsumme, denke ich an die Frau, die ich vor 19 Jahren geheiratet habe. „I can’t help falling in love with you.“ Komme, was da wolle...

Johannes Utsch

Weidelandschaft Kleiberg: Ehemaliger Truppenübungsplatz, heute Naturschutzgebiet

Nachtrag zu Seite 2:

Bis 2004 wurde das rund 230 Hektar große Naturschutzgebiet mit dem sperrigen offiziellen Namen *Ehemaliger Standortübungsplatz bei Büecke* zwar noch militärisch genutzt, aber schon während dieser Zeit kamen hier bedrohte Tiere und Pflanzen vor. Trotz Panzerfahrten und Schießbetrieb blieb der Kleiberg naturnah – auch, weil es hier keine intensive Landwirtschaft gab. Das alte Militärgelände liegt auf der sanft geneigten Nordabdachung des Haarstrangs, hoch über der Stadt Soest mit ihren markanten Kirchtürmen.

Drei streckenweise schluchtartige Trockentäler, so genannte **Schledden**, durchschneiden das Schutzgebiet von Süd nach Nord. Dazwischen liegen offene Hochflächen. 2013 ist im Norden eine Ganzjahresweide entstanden. Hier grasen auerochsenähnliche **Taurusrinder*** und wildpferdähnliche **Konikpferde***, dadurch entsteht allmählich eine halboffene Weidelandschaft mit Grasfluren, Dornbüschen und Laubwald. Der Süd- und Westteil des Kleibergs wird von

Schafen beweidet. Besucher können weite Ausblicke über die Westfälische Bucht, Einblicke in das Familienleben der Weidetiere und Vogelbeobachtungen genießen.

Amphibien auf dem Kleiberg

Hauptgrund für die Ausweisung zum Naturschutzgebiet war das Vorkommen der **Gelbbauchunke**, die in Nordrhein-Westfalen vom Aussterben bedroht ist. Diese seltene Art lebt in Kleinstgewässern, die oft nur wenige Monate im Jahr Wasser führen. Außerdem kommen hier die Geburtshelferkröte, der Feuersalamander und die Blindschleiche vor – sie alle lassen sich aber nur selten sehen, am ehesten an warmen, feuchten Tagen.

Interessante Brutvogelfauna

Feldlerche, Goldammer, Baum- und Wiesenpieper sind von Mitte April bis Ende Juni im Offenland sehr aktiv. Ein guter Beobachtungspunkt für diese Arten ist der Aussichtshügel in der Mitte des Gebietes. Neuntöter sitzen gern auf Dornbüschen und lauern auf Insekten. Das ganze Jahr über jagen Turmfalken und Mäusebussarde auf dem Kleiberg. Nur im Winter besteht dagegen die Chance, eine Kornweihe zu sehen, während Rotmilan und Wespenbussard regelmäßige Sommergäste sind und manchmal auch im Gebiet brüten. In den sehr abwechslungsreichen Laubwäldern können Sie Bunt-, Grün- und Kleinspecht begegnen, die Wildkirschenbestände ziehen Kernbeißer an. Die weite Aussicht über die Landschaft macht den Kleiberg zum idealen Ort für **Zugvogelbeobachtungen** im Frühjahr und Herbst. Vor allem

Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement



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

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


Stadtwerke Soest
Service Rundum

große, in Gruppen ziehende Vögel wie Kraniche, Kormorane, Gänse und Großmöwen fallen dann auf.

Typische Pflanzenarten des Kleibergs sind Dornige Hauhechel und Gewöhnliches Tausendgüldenkraut, die auf den eher mageren Böden gedeihen. Mit Zweiblatt und Weißem Waldvögelein kommen auch **Orchideen** vor. Blütenreiche Fluren z.B. an den Hängen der Schledden ziehen Schmetterlinge an, darunter den auffälligen Kaisermantel.

Rudolf Köster

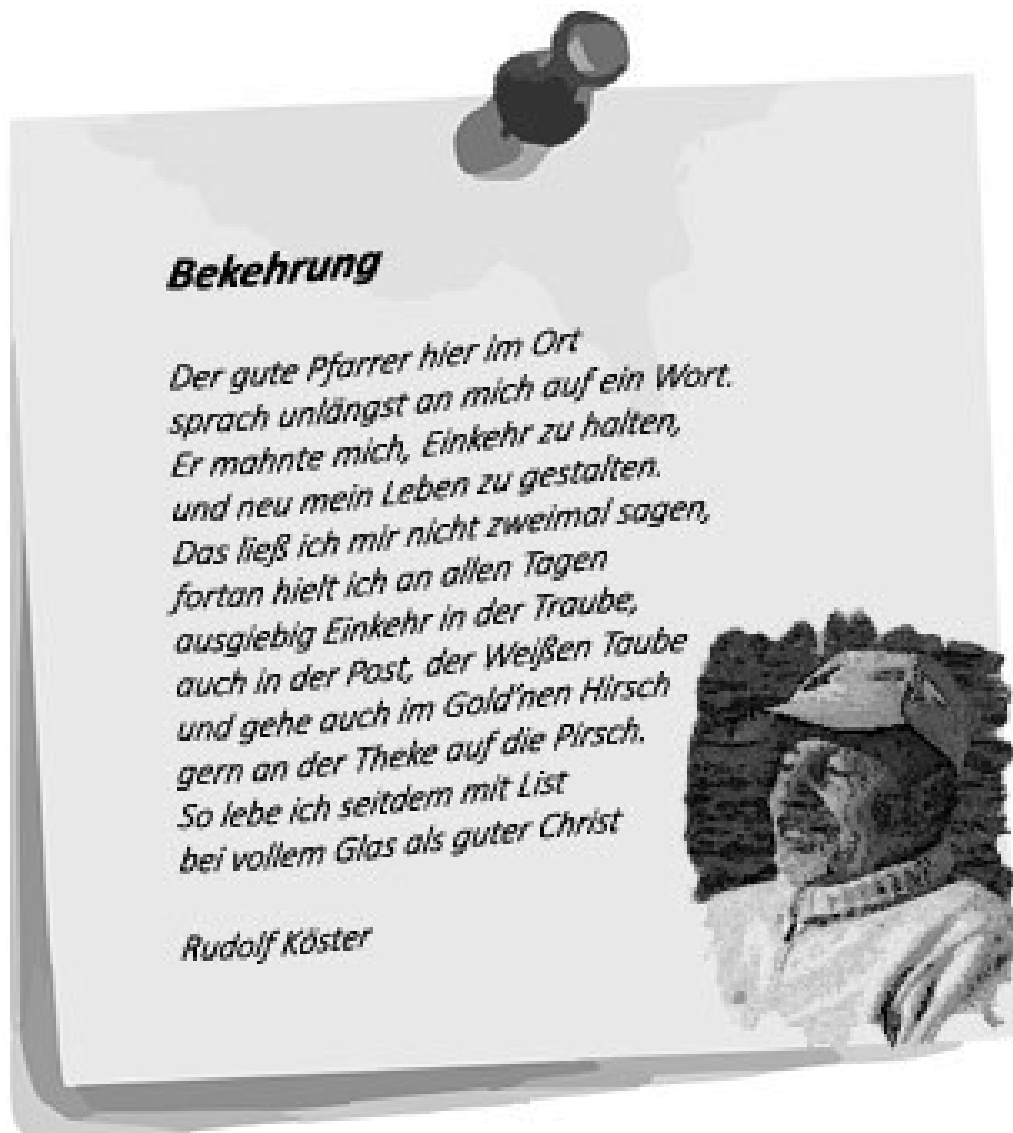
Textnachweis:

Naturschätze Südwestfalen

www.naturschaetze-suedwestfalen

***Konikpferde:** Eine robuste Ponyrasse aus dem mittel- und osteuropäischen Raum. Sie findet Verwendung sowohl in der Landwirtschaft als auch bei der Erhaltung von zahlreichen Naturschutzgebieten

***Taurusrinder:** haben Ähnlichkeit mit den ausgerotteten Auerurochsen. Sie sind eine Abbildzüchtung und werden vor allem zu Naturschutzzwecken eingesetzt.



Bekehrung

*Der gute Pfarrer hier im Ort
sprach unlängst an mich auf ein Wort.
Er mahnte mich, Einkehr zu halten,
und neu mein Leben zu gestalten.
Das ließ ich mir nicht zweimal sagen,
fortan hielt ich an allen Tagen
ausgiebig Einkehr in der Traube,
auch in der Post, der Weißen Taube
und gehe auch im Gold'nen Hirsch
gern an der Theke auf die Pirsch.
So lebe ich seitdem mit List
bei vollem Glas als guter Christ*

Rudolf Köster

Botschaft

Botschafter ist der leere Rollstuhl. Kurz danach folgen Sanitäter mit der Krankentrage, helfen beim Wechsel ins High-tech-Spezialbett. Das maskierte Kürzel MS, von irgendwem hinweisend erwähnt, echot taktlos, bleibt Klette.

Sofort bemühen sich zwei Pflegerinnen um die Patientin. Blasenkatheter und Venenzugang werden gelegt. Mit schicker Nachtwäsche ist es allerdings vorerst nichts. Das Hinten-offen-Hemd ist zweckmäßiger.

Mehrmals täglich werden die wunden Fingerkuppen gepickt, um an den Tropfen Blut zu kommen, der den jeweiligen Zuckerwert verraten soll. Dementsprechend wird Insulin dosiert und subkutan injiziert. Vom Sauerstoffschlauch sind die Ränder der Nasenlöcher blutig verschorft, auch der rechte Mundwinkel. Aus über Kopf hängenden Infusionsflaschen tröpfeln regelmäßig Arzneimixturen durch dünne transparente Schläuche direkt in die Vene. Zwischendurch inhaliert die Kranke über ei-

ne Maske, die Mund und Nase eng umschließt, Heilmittel, die den gereizten Bronchien helfen, das Abhusten erleichtern sollen. Außerdem wird die Liegeposition regelmäßig verändert und mit zu-

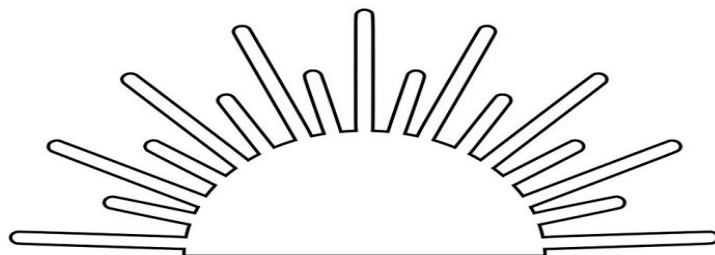
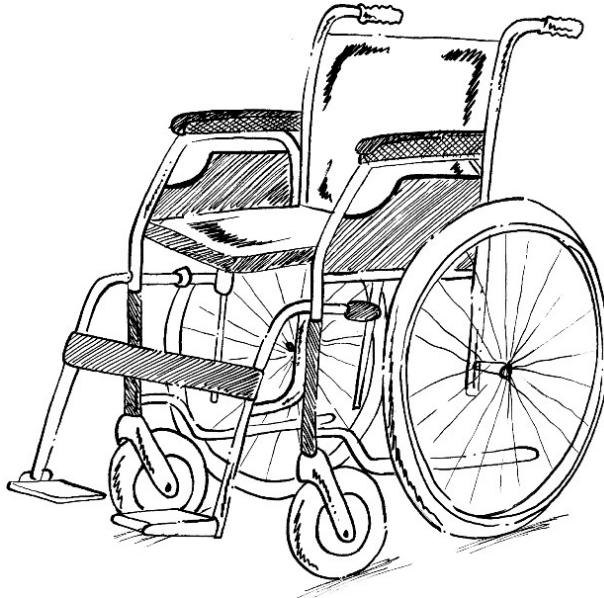
sätzlichen Kissen stabilisiert. Natürlich kann sie sich nicht selber waschen. Der eigenständige Gang zur Toilette ist vermutlich auch schon länger her. Das Unumgängliche passiert über untergeschobenem Geschirr peinlich und schamhaft im Bett. Selbständiges Essen ist zwar mühsam, aber doch noch möglich, Unterhaltung kaum. Erschöpft schließt sie

die Augen, dümpelt ständig zwischen kurzen Wachphasen und unruhigem Dämmern.

Freundlich-forsches *Guten Morgen!* Der Arzt erscheint mit Schwesternschleppe, erkundet am Bettende den Namen: Agnes Ell. *Wie geht es Ihnen, Frau Ell?*

Gut.

© Hannelore Johanning



Das kleine Glück

Als Kind bekam ich immer selbstgenähte Kleider. Meine Mutter war eine große Meisterin, aus zwei oder drei alten Kleidern ein neues zu nähen. Heute weiß ich, dass diese Kleider immer wieder etwas ganz Besonderes waren. Doch damals wurde ich in der Schule dafür gehänselt. Der große Renner waren Kleider mit Filmdruck, und wer solch ein Kleid nicht besaß, gehörte einfach nicht dazu. Mutter achtete stets darauf, dass wir Kinder gut erzogen waren. Unbedingt dazu gehörten Ehrlichkeit und Hilfsbereitschaft. So musste mein Bruder für eine gehbehinderte ältere Nachbarin, Frau Hartmann, Einkäufe erledigen, und ich putzte ihr jede Woche die Treppe. Die strenge Auflage unserer Mutter: Wir durften dafür nichts annehmen. Natürlich waren wir Kinder nicht immer davon begeistert, ja manchmal sogar richtig sauer. Eines Tages fragte Frau Hartmann mich: „Hast Du Lust, mit mir, nach Oberhausen zu fahren?“ Und ob ich Lust hatte! Erstaunlicherweise hatte meine Mutter nichts dagegen. Wir marschierten also zur Straßenbahnhaltestelle. Für die gehbehinderte Frau Hartmann, war es ein beschwerlicher Weg. Ich dagegen hüpfte immer wieder vor und zurück. In der Straßenbahn suchte Frau Hartmann Plätze für uns aus, in deren Mitte ein kleines Tischchen angebracht war. Sie zog eine weiße Stoffserviette aus ihrer Tasche und legte sie auf dem Tischchen aus. Dann nahm sie Ei-Brote, Äpfel und ein kleines Küchenmesser dazu. Zuerst aßen wir die Brote und danach die Äpfel, die sie mit dem Messerchen in kleine Spalten schnitt. Nach endlos scheinender Fahrt waren wir da. Ich staunte nicht schlecht über die großen Kaufhäuser. Und dann sah ich sie: Die Kleider meiner

Begierde! Zu Dutzenden hingen sie da in allen möglichen Farben: Rosa, rot, blau und gelb, alle mit den wirren Motiven, die man *Filmdruck* nannte. „Nun such` Dir schon eines aus!“, sagte Frau Hartmann. Sie bemerkte mein Zögern. „Mach nur!“, ermunterte sie mich. „Die Mutter hat es erlaubt.“ Ich wählte eines in hellblau und war überglücklich. Als wir abends nach einem langen Tag heimkamen, hüpfte ich immer noch vor Freude und zeigte meiner Mutter meine Errungenschaft. Mutter sagte nur: „Komm, ich bügele es erst mal für morgen auf. So kannst Du damit nicht zur Schule gehen.“ Erst viel später wurde mir klar: Die selbstgenähten Kleider meiner Mutter waren bei weitem die besseren.
Heidelinde Briedigkeit

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



**Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-**

Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118



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

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

Die Blumenuhr

Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur.

Wer aber kennt die Blumenuhr?

Ich hatte den Namen irgendwann gelesen, konnte mir aber nichts Genaues darunter vorstellen. Nun habe ich durch Zufall eine kartonierte Abbildung dieser seltsamen Uhr kaufen können. Sie übt eine eigenartige Anziehung auf mich aus. Sehr gern würde ich so eine Uhr bei mir im Garten pflanzen. Sie ist gegliedert wie alle Uhren von 1-12. In jedem dieser Felder stehen zwei Pflanzen, die zu dieser Stunde ihre Blüten öffnen oder schließen.



Den Ursprung dieser „NATUR-UHR“ legte im 18. Jhd. der schwedische Naturwissenschaftler **Carl von Linne**. Ihm war aufgefallen, dass sich die Blüten der Pflanzen immer zu bestimmten Zeiten öffneten und schlossen, abhängig von Tageszeit und Wetter.

Armband-oder Taschenuhren waren noch kein Allgemeingut, sie blieben der Oberschicht vorbehalten. Wer auf dem Feld die Zeit fürs Mittagessen bestimmen wollte, der brauchte nur den Wiesenbocksbart zu betrachten,

der pünktlich mittags seine Blüten schließt. Die Ringelblume z.B. öffnet ihre Blüte später, wenn schlechtes Wetter bevorsteht und schließt sie vor Unwettern. Es wurde dem Naturwissenschaftler klar, dass jede Pflanze ihren festen Tagesablauf hat. Öffnen und Schließen der Blüte an Tagen mit vergleichbarem Wetter schien genetisch festgelegt zu sein. Nun war sein Trachten, eine Uhr aus Blumen zu pflanzen, an der man die Zeit ablesen konnte.

Diese erste Blumenuhr ließ er 1745 im Botanischen Garten in Uppsala anlegen. Dazu schickten ihm bald viele Botaniker aus aller Welt Blumensamen, um eine „pünktliche“ Vielfalt zu erreichen.

Uns sind heute noch recht viele gängige Sorten bekannt:

Löwenzahn, Ringelblume, Wegwarte, Sauerklee, Nachtkerze, Seerose, Johanniskraut, Tausendgüldenkrout, Karthäusernelke, Habichtskraut usw.

In den wenigsten Gärten wird man heute noch diese Blühpflanzen finden. Viele davon werden als „Unkraut“ betrachtet und sind am Wegesrand als Wildkraut zu finden.

Warum MUTTER NATUR verschiedene Öffnungs- und Schließzeiten festgelegt hat? Ich denke mir, wenn alles Sammeln und Bestäuben zur gleichen Zeit geschähe, würde ein großer Wettkampf der Insekten entstehen. Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Käfer, Fliegen und Nachtfalter lägen im Konkurrenzkampf, denn sie fliegen eigentlich zu verschiedenen Zeiten. Es würden weder Pflanzen

noch Bestäuber glücklich. Wie gesagt: **MUTTER NATUR**

Jede Mutter ist bemüht, ihren Lieben alles Gute zukommen zu lassen. Und so sehe ich hier eine friedvolle, optimale Lösung der Nahrungsaufnahme und gleichzeitig der Bestäubungsaufgabe. Wir können uns fast „rund um die Uhr“ freuen über Schmetterlinge, Bienen und Hummeln, die ihrer für sie bestimmten Aufgabe nachgehen. Und am Abend besuchen und bestäuben noch kleine schwarze Käfer meine geöffneten Nachtkerzen, bevor die Dunkelheit den Tag beschließt. Was für eine friedliche, wunderbare Regelung!

Doris Ittermann



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

Die Wüste

Goldgelber Sand bis zum Horizont zu großen Dünen mit eleganter Linienführung aufgehäuft, im Vordergrund mag man sich vielleicht das üppige Grün einer Oase vorstellen, fehlt noch die am Horizont hinziehende Karawane – so sieht die schöne Wüste für uns aus und die Traumkulisse für Fantasien, die wir als Europäer mit vielen anderen teilen. Die Filmszenen vor Augen sehen wir ihn wieder mit seinen Truppen auf seinem Wüstenritt, Lawrence von Arabien, oder die Truppen des Mahdi, wie sie gegen das von den Engländern unter Gordon gehaltene Khartoum anbränden, auch Bilder aus den anrührenden Filmen „Der Himmel über der Wüste“ oder „Der englische

he zur Wüste vertraut, aber sie lebten ja in ihren erschaffenen, kultivierten Lebensbereichen, da wo Wasser verfügbar war. Bei der Betrachtung der Wüste dachten sie nicht an Ästhetik, Wüste war Barriere, Bedrohung, Entbehrung. Schon die ersten Verse des 1. Buches Mose, der Genesis, lassen die damalige Einschätzung der Wüste durch ihre Anwohner ahnen, allein schon durch die einfachst mögliche Wortwahl ohne jegliches weitere mildernde Attribut ...“und die Erde war wüst und leer.“ Nicht mal Stein, Felsen oder Sand, die im harten Licht verschmelzen, werden genannt, nur das Einfache, Leere, das Nichts. Bezeichnender Weise heißt auch der Kernbereich



Patient“ tauchen vor uns auf. Anderen kommen die malerischen Bilder, die sie auf der Reise durch Marokko beim Besuch der Oasenstädte am Rand der Sahara gesehen haben, in den Sinn.

Große Gebiete des Erdballs sind von Wüste bedeckt, Regionen, die die meisten nicht kennen und die sie nie kennen lernen werden. Sich in unendlicher Weite verlierende, harte und lebensabweisende, ausgezehnte Welten sind es, felsig, steinig, sandig, von einer gewaltigen und erschütternden Monotonie, wie konservierte Vorzustände der Schöpfung, an denen der Schöpfer gescheitert scheint. Den Menschen im Nahen Osten war schon vor Tausenden von Jahren die Nä-

der großen Arabischen Wüste heute noch einfach „Leeres Viertel – Rub al Khali“. Die Wüste war ein lebensfeindlicher Ort! Ist sie der übrig gebliebene Gegenentwurf zur belebten Welt? Wie ganz anders klingen ihre Namen, die Menschen den Wüsten gaben: Sahara, Kalahari, Namib, Atacama, Mojave, Negev, Luth, Taklamakan, Gobi... Namen mit einem weicheren, faszinierenden, fremdartigen Klang, als ob exotische Perlen, zu einer Kette aufgereiht, nach Lösen derselben mit einem klingenden Geräusch auf den von der Hitze ausgedörrten Boden fallen. Ist Wüste doch mehr? Wüsten sind nicht unbedingt die Überlassenschaften aus einem vorevolutionären Zustand, Reste

von Urzuständen. Wüsten entstehen auch neu, meist Folgen frevelhafter Eingriffe, wachsen und erobern vom Menschen bewohnte Landstriche und machen ihn zum Flüchtling. Dieser Prozess der Versteppung ereignet sich gerade in der Sahelzone in Afrika. Somit sind Wüsten auch Reaktionen der Natur auf menschliches Handeln. Das gemeinsame Wüsten-Merkmal ist ein extremer Mangel an Wasser, der Grundlage organischen Lebens. Und dennoch gibt es auch hier angepasste Lebensformen vielfältigster Art, nur eben in versteckterer Form. Mikroskopisches Leben und niedere Lebensformen wie z. B. Flechten, die oft erstaunliche Kolorationen hervorbringen, dann eine Vielzahl von aufeinander lau-ernden Spezies: Insekten, Reptilien und Kleinsäu-gern und schließlich eine Unzahl von im Sand ruhenden pflanzlichen Samen und Sporen, die nur auf etwas Wasser warten, um biologisch zu explodieren. Dass „die Wüste lebt“, hat Walt Disney nicht erfunden, nur dokumentiert.

So wie der dort Gestrandete und halb Verdurstete diesen Ort anders erlebt als der geführte Tourist auf Fotosafari, ist Wüste sowohl in den Köpfen der Menschen als auch in der Realität ungeheuer variabel. Wüste ist Prozess, Zustand und Veränderung zugleich. Wüste ist ungeheure Weite und klaustrophobische Enge derer, die dort eingeschlossen sind und auf Rettung warten. Wüste ist des Tages eine einzige, gleißende Unerbittlichkeit, verschmolzen zur Fata Morgana und des Nachts die lichtlose Dunkelheit der Erde, überwölbt von einem grandiosen strahlenden Sternenmeer.

Der französische Flugpionier und Schriftsteller Antoine de Saint Exupéry, der in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts einige Jahre die Flugroute Toulouse – Casablanca – Dakar bediente, hat viele einsame Nächte in seiner Propellermaschine über der westlichen Sahara verbracht. Zusätzlich musste er die Erfahrung von Notlandungen in der Wüste

machen. Er hat sie als ein Ausgelieferter die visionäre Kraft dieses Raumes selbst verspürt, die tödliche Gefahr des Verlorengehens und des Verdurstens ebenso wie die Geborgenheit, die ihn mit all seinen elementaren Fragen an den Boden, den Sand unter sich band und ihm tröstende Einblicke in die riesige Kuppel des bergenden Sterne-himmels gewährte. Aus diesen Erfahrungen entstand neben „Wind, Sand und Sterne“ auch sein bekanntestes Werk „Der kleine Prinz“ (1941). Diese melancholische Erzählung beschreibt seine märchenhafte Begegnung mit dem kleinen Prinzen von einem fernen Asteroiden, den ebenso eine Notlandung in die Wüste verschlagen hat. Ihre Suche ließ sie den rettenden Brunnen in der Wüste finden, beiden gelang offensichtlich nach einem philosophischen Austausch über das, was das Leben ausmacht, und über Lebensbewältigung der Rückweg in ihr Zuhause.

Die Wüste ist Realität und Vision, tödliche Falle und Erkenntnismöglichkeit der Sinnzusammenhänge des Lebens. Nein, die Wüste ist kein leerer Raum, ohne es genau zu merken sind wir eingetaucht in sie, in die Komplexität einer Existenz voller Unsicherheit, Angst und doch Geborgenheit, ein großes, vielleicht gottgewolltes Universum. „Man sieht nur mit dem Herzen gut“, zitiert der kleine Prinz einen klugen Fuchs, d. h. zum Erkennen bedarf es unserer Reflexion und Zustimmung. Unser Beitrag zu diesem Universum ist unser bewusstes Denken und Wollen, unsere Menschlichkeit. Auch wenn im Leben die Wüste über uns siegt, wir den Geist verlieren, unser Körper wüst wird und zu Sand und Staub zerfällt, den der Nachtwind mit sich forttragen wird, etwas von uns wird zurückkehren, aufsteigen in den hohen, bestirnten Himmel. Das kann man glauben oder aus der Liebe zu diesem Leben heraus so sehen, wie der Pilot, der bekennt: „Ich habe die Wüste immer geliebt.“

Johannes Utsch

Bewegungsmangel und Gesundessen

Eigentlich möchte niemand so gerne krank werden, ständig zum Arzt gehen oder Unmengen von Tabletten einnehmen, aber leider geschieht das den meisten Menschen dann doch genauso.

Eine Zeitungsschlagzeile bemängelte in einem Nachbarort, dass wir durch unsere Faulheit verstopfen würden. Es ging um mangelnde Parkmöglichkeiten, weil mittlerweile jeder kleine Weg mit dem Auto zurückgelegt wird. Ich beobachte das auch gerade sonntags beim Bäcker: viele Kunden könnten doch mal kurz das Fahrrad nehmen, statt mit dem Auto dorthin zu fahren. Fast alle Menschen benutzen den Fahrstuhl, statt – wenn vorhanden – die Treppe zu gehen. Es ist durchgängig zu beobachten, dass wir uns immer mehr Alltagsbewegungen abnehmen lassen. Die Folgen sind sinkender Kalorienverbrauch. Deutschland wird immer dicker. Die Beweglichkeit nimmt ab, ebenso die Fähigkeit zu Ausdauer und Kraft. Ansteigende Zahlen bei Hüft- und Knie-Operationen sind die Folge. Durch derartiges Verhalten entwickelt sich ein immer größer werdender Energiebedarf. Strom aus der Dose muss ebenso wie Stromerzeugung durch Windräder erst einmal produziert werden. Die Triebkraft für dies alles sind reine wirtschaftliche Interessen, keine Menschenfreundlichkeit und auch keine Vernunft.

Unsere Gesundheit wird jedoch durch Bewegung gefördert. Muskeln senden entzündungshemmende Botenstoffe aus und verbrennen überflüssige Kalorien. Wir sollten lieber in viele intelligente **mechanische** Lösungen investieren, statt alles zu automatisieren durch Elektro-Motoren. Ein Beispiel ist die Nutzung der E-Bikes. Sie brauchen doch wirklich nur die wenigsten Menschen. Langsamer

voran kommen ist auch wirklich nicht schlimm!

Und was das Essen betrifft: Es ist gesünder, nicht zu große Mengen zu essen. Und dazu gehört auch, täglich viel Gemüse und ein wenig Obst zu sich zu nehmen und zur Nahrungszubereitung gesunde pflanzliche Öle, z. B. Oliven-, Nuss-, Raps- und Leinöl zu verwenden. Sie sollten sich ihren Gesamtnahrungsbedarf für einen Tag so zusammenstellen, dass die Hälfte aus Gemüse besteht, 25 % der Nahrung sollte aus Fleisch (möglichst wenig Schweinefleisch), Geflügel, Fisch und Ei bestehen. Und der Rest sollte aus kohlehydrathaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis und Vollkornprodukten bestehen. Süßigkeiten, und Alkohol sollten nur selten konsumiert werden. Zucker und Fleisch-Produkte versorgen unseren Körper mit entzündungsfördernden Stoffen. Alkohol wiederum stört massiv den Stoffwechsel und verändert unser Verhalten.

Denken Sie daran: Gesund essen beginnt beim Einkauf! Schon hier entscheiden Sie, wie gesund Sie sich ernähren! Auch ich esse gern Süßes, dennoch ärgert es mich sehr, zu sehen, welche Massen an Süßigkeiten schon lange Zeit vor Festtagen wie Ostern oder Weihnachten angeboten werden und uns zum Konsum verführen sollen. Das hat mit den Festen nicht mehr zu tun, sondern dient nur wirtschaftlichen Interessen!

Überdenken Sie ihr tägliches Alltagsbewegungspensum, meiden Sie unnötige Erleichterungen. Überdenken Sie Ihren täglichen Gemüsekonsum! Ihn zu steigern, wäre schon ein guter Anfang: heimisches Gemüse ist schon Superfood genug, es muss nichts Exotisches sein.

Apotheker Hubert Mues

Wo ist Bruno?



Ich hätte es in meinem Alter nicht mehr für möglich gehalten, aber es ist wohl so weit. Auch Beziehungskisten müssen von Zeit zu Zeit neu gezimmert werden, und mit Bruno ist eben manches anders geworden.

Bruno ist ein Bär, den unser Sohn seiner Mutter unbedingt mitbringen musste. Ein etwa 15 cm großes Knuddelwesen, und er hat – das ist nun wirklich unbestreitbar – ausgesprochen liebe und dabei intelligente Augen. Wie er sich unter uns bewegt und am Familienleben teilnimmt, das hat schon was.

Aber natürlich ist und bleibt er ein Teddy, so wie Teddies eben mal sind. Ein Spielkamerad für Kinder und infantil gebliebene Erwachsene. Zum Knubbeln und Liebhaben, zum Erklären und Zeigen, zum Miteinandersprechen und Lachen. Überall und jederzeit – vorausgesetzt, man räumt die Handtasche für ihn aus und nimmt ihn mit in die Apotheke. Das ist der Teilzeitarbeitsplatz meiner Frau. Seit einigen Tagen hat Bruno auch dort seinen Stammpplatz.

„Schau mal, er ist so hässlich – den hätte doch sonst niemand genommen!“ erläuterte mein Sohnemann, der sein Studium der Philologie kurzfristig unterbrochen hatte, um Bruno vom Weihnachtsmarkt freizukaufen. Es hätte allerdings dieser Feststellung gar nicht bedurft, Bruno war bereits im Moment der Übergabe an meine Frau adoptiert. Nicht dass ich im Grunde etwas dagegen hätte, zumal sich Bruno ja auch recht ordentlich macht. Kein Wunder übrigens bei der Zuwendung und Fürsorge, die er in unserer Familie inzwischen genießt. Seit einiger Zeit bekleide ich eine leitende Stellung in einer lieber nicht näher genannten Behörde und bin beruflich einigermaßen gut angesehen. Abgesehen von

den sich langsam einstellenden Vergesslichkeiten, die man mit Routine zu überspielen gelernt hat, kann ich nicht klagen – ganz im Gegenteil.

Das liegt nicht zuletzt an meiner harmonischen Einbettung in Familie und Partnerschaft. In diese bislang unhinterfragte Idylle ist nun allerdings Bruno eingebrochen. Er wird gehätschelt und geherzt, und wohlwollend lässt er Streicheleinheiten, Ansprache und Küsschen zu jeder Tageszeit über sich ergehen. Ich habe ihn dabei durchaus im Verdacht, dass er diese Rolle sehr genießt. Insbesondere die langen Gespräche mit meiner Frau geben mir mehr und mehr zu denken.

Bruno schläft nicht nur in unserem Ehebett, es ist auch eine mittlere Katastrophe, wenn er einmal im Badezimmer vergessen wird und sein Platz am Frühstückstisch leer bleibt: „Wo ist Bruno?“, dieser Schreckensruf dringt mir mehrmals täglich durch Mark und Bein. Oder

Das gute Gefühl,
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

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

wenn ich mich von des Tages Mühen ermattet in den Sessel fallen lassen möchte: „Pass auf! – Da sitzt doch Bruno!“ Bruno sieht nämlich ausgesprochen gerne von meinem Platz aus fern.

Gestern hat Bruno in der Apotheke allerdings gefehlt. Er zeigte Anzeichen von leichtem Schnupfen, da musste er leider zuhause bleiben – bei dem scheußlichen Regenwetter. Ich habe dann mehrmals vom Büro aus zu Hause hereingeschaut, wie es dem einsamen Patienten in unserer leeren Wohnung ergeht. Mit traurigen Augen hing er an den eleganten Wegschleifen der Fische im Aquarium, völlig eingemummt – kein Wunder, dass er telefonisch nicht erreichbar war.

Aber am meisten hat mir seine völlige Missachtung zu denken gegeben. Ich habe ihn daher heute mit in die Behörde genommen. Auf dem Aktenbock hat er unter ‚Eingang‘ recht interessiert zugehört und zugehört, wie mein Abteilungsleiter mich über ihn ausgefragt hat.

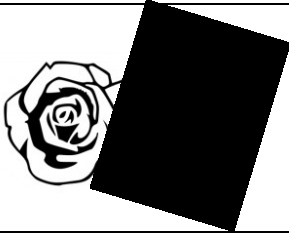
Dessen abschließende Bemerkung, er würde als verantwortlicher Vorgesetzter einen eventuellen Antrag auf Frühpensionierung durchaus befürwortend weiterleiten, kommentierte Bruno auf seine Art. Er ließ sich auf die ‚Ausgang‘-Seite abrollen, und zwar mit einem aufmunternd gemeinten Nicken – soweit ich das aus den Augenwinkeln wahrnehmen konnte.

Ich werde mir das Angebot meines Chefs wohl nicht lange überlegen müssen. Eines ist mir nämlich endgültig klar geworden: Bruno braucht mich. Auch wenn er es selbst noch nicht zugeben würde. Und wenn ich ihm am Montag eine Bärin aus der Puppenklinik in der Jakobstraße besorge, vielleicht gibt er dann auch seine Zurückhaltung mir gegenüber auf.

Es ist so weit. Schließlich habe auch ich ein Anrecht auf Brunos Zuneigung.

Rudolf Köster





Quiz: Blumen und Kräuter

1. Erdnächstes Kleidungsstück des „schwachen“ Geschlechts	
2. Bedeckung eines der Greifgliedmaßen	
3. Gläubige „Blumenkönigin“	
4. Zerkleinerungsgerät in der „Brüllöffnung“ eines Raubtieres	
5. Verpackungsrohr	
6. Edelmetall - Niederschlag	
7. Kleines, winterliches Musikinstrument	
8. Abschiedsgruß an einen geliebten Menschen	
9. Wertvoller Glanzüberzug	
10. Nicht endende Jahreszeit	
11. Weinende Pumpe	
12. Vaters zweite, klein geratene Frau	
13. eifriges Mädchen	
14. Beifallsrausch	
15. Dauerhafte Farbe	
16. Gehwerkzeug des Federviehs	
17. Krachinstrument für die Hausfrau	
18. Volksmund: „Transportgerät“ für Babys	
19. kirchenfestlicher Himmelskörper	
20. Kopfbedeckung „Seiner Majestät“	
21. Befehl an einen Hund	
22. Kleine Kopfbedeckung für kirchliche Beamte	
(Die Lösung dieses lustigen Rätsels finden Sie auf Seite 30)	

Theodor Storms Reise nach Westfalen

Zum 200. Geburtstag des Dichters



Im Herbst 1865 kam Theodor Storm (1817-1888), einer der bedeutendsten deutschsprachigen Lyriker und Erzähler, nach Westfalen, um in Arnsberg seinen Freund Alexander von Wussow zu besuchen. Storm

befand sich auf der Rückfahrt von Baden-Baden, wo er für einige Tage Gast des russischen Dichters Iwan Turgenjew war. Er reiste über Mainz und Köln nach Duisburg; von dort fuhr er mit dem Zug bis Soest und von Soest am 18. September weiter mit der Postkutsche nach Arnsberg.

Storm hatte seinen Besuch in Arnsberg noch von Baden-Baden aus in einem Schreiben angekündigt, und von Wussow antwortete mit einem Brief vom 1. September: "Richte Dich auf möglichst lange Zeit ein, es liegt so viel zwischen unserem letzten Händedruck und heute, dass es notwendig ist, sich mal erst wieder geistig zu befühlen, um das alte gegenseitige Verstehen wiederzufinden".

Die Freundschaft bestand auch fort, nachdem beide 1864 Heiligenstadt wieder verlassen hatten, Alexander von Wussow in Richtung Arnsberg und Theodor Storm gen Husum.

Die Freundschaft zwischen Storm und von Wussow begann in Heiligenstadt im Eichsfeld. Alexander von Wussow war nach verschiedenen Stationen im preußischen Staatsdienst im April 1857 zum Landrat des Kreises Heiligenstadt ernannt worden. Storm arbeitete bereits seit September 1856 als Richter in Heiligenstadt, nachdem er Husum verlassen musste. Er hatte sich 1849 für die nationale Unabhängigkeit Schleswig-

Holsteins eingesetzt und in diesem Zusammenhang Petitionen und Protestschreiben mitunterzeichnet, u. a. eine Petition mit der Forderung, dem König von Dänemark die Herzogskrone von Schleswig und Holstein abzuerkennen. Nach der Niederlage der Schleswig-Holsteiner bei Idstedt im Juli 1850 verlor er daraufhin seine Bestallung als Rechtsanwalt. Storm bemühte sich danach um eine Anstellung im preußischen Justizdienst und wurde am 1. September 1856 zum Kreisrichter in Heiligenstadt ernannt.

Zwischen Theodor Storm und Alexander von Wussow entstand eine enge Beziehung, die auf gemeinsamen Interessen an Literatur, Musik und Kunst beruhte und auch unterschiedliche politische Überzeugungen aushielt. Ein Beispiel für diese Meinungsverschiedenheiten ist die Bitte der Ehefrau Alexander von Wussows an Storm, als dieser an der Novelle *Im Schloß* arbeitet, nichts gegen den Adel zu schreiben. Der Dichter hielt

Diakoniestation 
Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

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



Diakoniestation Soest
Tel. 02921 3620-400

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

jedoch an seiner Meinung fest und schrieb seinen Eltern am 12. Dezember 1861, wie seine Antwort auf den Wunsch Anna von Wussows lautete: "Adel und Kirche seien die zwei wichtigsten Hemmnisse einer durchgreifenden sittlichen Entwicklung unserer, sowie anderer Völker".

Storm trat für die völlige Abschaffung der Privilegien des Adels, die Trennung von Kirche und Staat und eine freiheitliche Gesellschaftsordnung ein. Von Wussow dagegen ging es nicht um gesellschaftliche Veränderungen, sondern um die Beachtung moralischer Prinzipien bei Adel und Klerus.

1864 verließen beide Heiligenstadt wieder, Alexander von Wussow in Richtung Arnberg und Theodor Storm gen Husum. Der Dichter konnte in seine schleswig-holsteinische Heimat zurückkehren, da infolge des Deutsch-Dänischen Krieges am 18. April 1864 preußisch-österreichische Truppen die Dänen auf den Düppeler Schanzen besiegten. Theodor Storm wurde zum Landvogt des Kreises Husum gewählt und trat am 17. März sein neues Amt in Husum an.

Alexander von Wussow hatte beantragt, wieder in einem Regierungskollegium arbeiten zu dürfen, und so erfolgte aufgrund einer Verfügung des preußischen Ministeriums des Innern im Oktober 1864 seine Versetzung nach Arnberg.

Nach dem Weggang beider Familien aus dem Eichsfeld hatte sich die Beziehung etwas abgekühlt, zumal von Wussow Bismarcks Politik in Bezug auf Schleswig-Holstein befürwortete - sehr zum Verdross von Storm, der stets für die Unabhängigkeit des Landes eingetreten war

Die von Storm in einem Brief an Eduard Mörike vom 3. Februar 1859 erwähnte "Amtstüchtigkeit, die ihn sicher noch einmal zu einer bedeutenden Stellung im Staate führen wird", ermöglichte von Wussow die Fortsetzung seiner Karriere in Berlin. Aus dem "Ministerium der

geistlichen, Unterrichts- und Medicinischen Angelegenheiten" schied Alexander von Wussow mit dem Titel eines Geheimen Oberregierungsrats aus. Storm, der am 1. Mai 1880 pensioniert worden war, und von Wussow blieben weiter in Kontakt. Im Frühjahr 1884 trafen sich beide auch noch einmal, als Storm längere Zeit in Berlin verbrachte und im Hause der Familie von Wussow wohnte. In diesen Tagen in Berlin fand zu Ehren von Storm ein Bankett statt, an dem u. a. Theodor Fontane und Theodor Mommsen teilnahmen. Fontane schrieb darüber später: "Man empfing von ihm einen reinen, schönen Poeteneindruck. In allem Guten war er der Alte geblieben, und was von kleinen Schwächen ihm angehangen, das war abgefallen. Alt und Jung hatten eine herzliche Freude an ihm und bezeugten ihm die Verehrung, auf die er so reichen Anspruch hatte".

Alexander von Wussow verstarb am 10. Mai 1889 in Bad Wittekind bei Halle (Saale). Theodor Storm, von dem Thomas Mann in einem Essay aus dem Jahre 1930 gesagt hatte: "Er ist ein Meister, er bleibt", konnte noch seine großartige Novelle "Der Schimmelreiter" vollenden, bevor er am 4. Juli 1888 verstarb.

Heinz Pröpfer



Andere Länder, andere Sitten

Es war nicht das Salz in der Suppe . . .

Als ich neun Jahre alt war, besuchten wir die Heimat meines Vaters Georgien. Meine Großeltern hatte ich nie kennen gelernt. Sie sind lange vor meiner Geburt gestorben. Doch mein Vater hatte zahlreiche Tanten, Cousins und Cousinen. Und sie alle wollten uns unbedingt kennenlernen. Die sechs Wochen Ferien vergingen wie im Flug mit unendlichen Besuchen und üppigen Festessen. Die georgische Küche ist sehr abwechslungsreich, weil sie Geschmacksrichtungen vieler Völker - Osmanen, Russen, Perser, Araber - vereint.

Viele Gerichte sind mit frischem Koriander, Petersilie und Pfefferminze, Walnuss, Granatapfelkernen und Knoblauch gewürzt. Besonders viel Walnuss wird verwendet: Walnuss im Hauptgericht, Walnusssoße, Walnuss im Dessert.

An dem ersten Tag, als wir gerade angekommen waren, um vorschriftsmäßig als erstes die älteste Tante meines Vaters zu besuchen, war es schon Nachmittag. Was waren wir müde von der langen Busreise und einem langen Fußmarsch danach. Die Hitze machte uns sehr zu schaffen. Doch endlich saßen wir auf einer schattigen Veranda, die mit Weinreben zugewachsen war. Die alte Tante ist allein zu Hause. Sie ist glücklich, uns zu sehen, knutscht uns alle der Reihe nach, kneift liebevoll aber kräftig unsere Wangen, und dann bietet sie uns endlich aus dem kühlen Brunnen Wasser an. Sie plaudert ununterbrochen. Doch außer meinem Vater versteht sie leider niemand. Georgisch sprechen wir nicht, auch meine deutschstämmige Mutter nicht. Aber sie lächelt höflich und nickt mit dem Kopf. Uns wird bald langweilig. Wir gehen in den Garten, klettern auf die Bäume und machen uns über Obst, Nüs-

se und Beeren her. Alles schmeckt vorzüglich. Trotzdem bekommen wir irgendwann richtigen Hunger und fragen unsere Mutter nach einer Mahlzeit. Sie fragt meinen Vater, und so erfahren wir, dass wir noch etwas länger warten müssen. Erst muss der Sohn von der Arbeit kommen, dann die Schwiegertochter. Und als diese uns dann auch noch lange genug abgeknutscht hatten, entschlossen sie sich endlich, eine Mahlzeit vorzubereiten. Erst wurden Maiskolben geschält und die Körner in einen Leinensack gefüllt, den dann mein Onkel auf seine Schulter hievt und zur ein Kilometer

entfernten Mühle bringt. Inzwischen wird ein Ferkel geschlachtet, gesäubert und auf dem offenen Feuer zum Grillen aufgespießt. Dem Ferkel folgen ein Dutzend Hühner. Alles sieht so lecker aus! Und es duftet herrlich. Nachbarn sind inzwischen gekommen, und bevor sie ihre Hilfe anbieten, knutschen sie uns alle auch noch ab.

Als es schon fast dunkel ist, kommt endlich der

Onkel mit dem Sack Maismehl. Auf der Feuerstelle wird ein großer Kessel aufgestellt und darin Mamaliga gekocht, ein aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, ähnlich der italienischen Polenta.

Unser Besuch war Anlass für ein großes Fest. Und ein Fest zu feiern, bedeutet in Georgien nicht einfach, ein Essen auf den Tisch zu bringen. Man feiert richtig. Fast das ganze Dorf kommt zu solchen Festen. Es wird stundenlang gegessen, getrunken, gesungen und Lesginka getanzt.

Doch das Wesentliche verpasse ich bei diesem ersten Fest. Ich bin so müde, dass ich einfach beim Feuer einschlafe. Mama möchte uns ins Bett bringen, doch



zuvor müssen wir etwas essen. Aber das Essen ist noch lange nicht fertig. So bittet meine Mutter die Tante um drei Gläser Milch für uns.

Als ich aus meinem Glas einen Schluck Milch trinke, spucke ich es sofort aus. „Was ist los?“, erschrickt meine Mutter. „Ist die Milch sauer?“ „Nein“, sage ich, „nur salzig“. Sie glaubt mir nicht und trinkt selbst einen kleinen Schluck. Sie ist viel zu höflich, um dasselbe wie ich zu machen, denn die Tante schaut uns mit großen Augen an. Mama bedankt sich trotzdem und bringt uns ins Bett. Drei volle Gläser Milch bleiben stehen. Mein Vater wundert sich über unser Benehmen. „Was ist los mit euch, warum trinkt ihr die Milch nicht?“ Meine Mutter hält ihm ein Glas entgegen: „Willst du probieren?“ Aus meinen müden Augen kann ich noch sehen, wie Papa die Milch ebenfalls ausspuckt. „Tut mir leid, ich habe es vergessen: in Georgien trinkt man Milch mit einer Prise Salz.“ In dieser Milch war wohl eine sehr große Prise Salz.

Ich schlafe endlich ein und träume von Spanferkel und Milch mit Honig, wie es Mama uns immer vor dem Schlafengehen gab.

PS: Nach der Niederschrift dieser Geschichte bekam ich mehrere Herpesbläschen an meiner Lippe. Schuld daran ist bestimmt die Erinnerung an die damalige Abknutscherei.

Ludmilla Dümichen

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

Auflösung Quiz: Blumen und Kräuter (von Seite 26)

1. Frauenschuh	2. Fingerhut
3. Christrose	4. Löwenzahn
5. Schachtelhalm	6. Goldregen
7. Schneeglöckchen	8. Vergißmeinnicht
9. Goldlack	10. Herbstzeitlose
11. Tränendes Herz	12. Stiefmütterchen
13. Fleißiges Lieschen	14. Klatschmohn
15. Seerose	16. Hahnenfuß
17. Küchenschelle	18. Storchenschnabel
19. Weihnachtsstern	20. Kaiserkrone
21. Beifuß	22. Immergrün



Kinder wissen Bescheid ...

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

Oppa und die Autoschule

Wir saßen zu viert im Auto – meine Frau und unser Sohn Kai mit der damals gerade sechsjährigen Enkeltochter Paula. Es war eine etwas längere Tour zum Dortmunder Tierpark. Und natürlich gab es mal wieder einiges an meiner Fahrweise auszusetzen. Da sind eben auch die engsten Anverwandten nicht zimperlich. Doch wenn ich ehrlich bin – sie haben ja meist recht damit!

Auch Paula fragte bei meinem Abbiegen aus dem Kreisverkehr nicht ohne Grund: „Opa, warum hast du denn beim Ausfahren nicht geblinkt?“

Autofahren ist nun mal nicht meine besondere Stärke, und wenn ich mich dabei unterhalte, werde ich dazu auch noch unaufmerksam, das weiß ich schon. Daher kann ich es inzwischen auch ganz gut vertragen, wenn es wieder einmal heißt: *Du hast Deinen Führerschein wohl auf der Kirmes beim Japanischen Fadenziehen gewonnen!*

Da bei Paula die Einschulung gerade bevorstand, kamen wir dann irgendwie darauf, wie es bei Opa und Oma in der Schule so gewesen sei und wie lange das her ist, dass wir mit der Schule fertig waren.

Nach einigem Nachdenken konnte ich Paula dann sagen, dass seit meinem Schulabschluss inzwischen über ein halbes Jahrhundert vergangen ist.

Als sie dann von Oma Do hörte, dass diese ihr Abitur ein Jahr später gemacht hat, da stutzte sie einen winzigen Augenblick. Doch dann kam er, der präzise ermittelte Abgleich heutiger Fertigkeiten mit verpassten Lerngelegenheiten in der Vergangenheit. Kurz und bündig stellte Paula fest:



„Opi, dann hättest Du ja noch ein Jahr auf die Auto-Schule gehen können!“

Ach Paula, vielleicht wäre das ja wirklich besser gewesen, ...

meint auch Oppa Rudolf Köster!



Gottes Häuser:

Gräberfunde und Grabbeigaben lassen den Schluss zu, dass dieses Gebiet schon in vorchristlicher Zeit besiedelt wurde. Fruchtbare Böden und gute Wasserverhältnisse begünstigten das Kolonisieren. Später ergaben die geographisch vorteilhaft gelegenen Straßen Haar- und Hellweg beste Voraussetzungen, um intensiv und erfolgreich Handel zu treiben.

Seit der Kommunalreform 1969 umfasst die Gemeinde Ense mit über 12.000 Einwohnern die Ortsteile: Bilme – Bittingen – Bremen – Gerlingen – Höingen – Hünningen – Lüttringen – Niederense – Oberense – Parsit – Ruhne – Sieveringen – Volbringen und Waltringen. Zentralort ist Bremen.

Aus kleinsten bescheidenen Anfängen, mit Begnügen von Provisorien und Behelfen über lange Zeit, aber elementarem Bedürfnis nach kirchlicher Gemeinschaft, ist die Gemeinde Ense heute das, was sie erfreulich ist: Erwachsen aus drängender Not-Wendigkeit und unbedingtem Wollen, als nach 1945 Wellen der Flüchtlingsströme auch in die Enser Gegend schwappten. Hilfsbereit bot für erste Zusammenkünfte die katholische



Gemeinde ihre aus dem 18. Jh. stammende Kapelle Sankt Anna in Niederense an. Ab März 1978 wurde das Nutzungsrecht per Vertrag geregelt und eine kostenaufwendige Renovation vorgenommen.

Damit ist sichergestellt, dass auch in St. Anna Gottesdienste und zweckdienliche Treffen jeder Zeit möglich sind. Für eine Gemeinde, deren Mitglieder weitflächig in vielen kleinen Orten wohnen, ein enormer Vorteil.

Evangelische Kirchengemeinde Ense - Paulus Kirche -

Das Projekt Eigene Kirche mit vitalem, vielseitigem Gemeindeleben in der Diaspora zu gründen, war zunächst sehr visionär. Mit dem Erwerb des Grundstücks



Werler Straße 46 in Bremen samt Gebäude, ehemals ein Gemüselager, bekam das Unterfangen 1951 eine konzeptionelle Vorstellung, erste Strukturen und den sinnreichen Namen: *Friedenshort*. Um das hochgesteckte ferne Ziel zu erreichen, galt es allerdings noch lange, verwickelte Amtszuständigkeiten zu beachten und/oder etappenweise neu zu regeln, war großer Aufwand an Zeit und Geld, Einsatz jeglicher Art unter Beteiligung und tatkräftiger Mitwirkung vieler unabdingbare Voraussetzung. Im Januar 1977 etablierte die Evangelische Kirche von Westfalen dann endlich die Kirchengemeinde Ense, doch ohne Volbringen, Bilme, Bittingen und Sieveringen. Sie gehören den Gemeinden Meiningsen bzw. Ostönnen an.

350.000 DM ermöglichten ein völliges *Umkrempeln* des Friedenshorts und heraus kam die Pauluskirche mit Andachtsraum und gewünschten Mehrzweckräumen. Dachreiter und Glocke markieren sicht- und hörbar ihren *Standpunkt*. Pfarrhaus und Gemeindebüro sind in direkter Nähe zu Diensten

Nun ein üblicher Sakralbau? Nein! Und doch ein Gotteshaus? Aber ja!!

Die Atmosphäre des jetzt sakralen Hauses ist zwingend. Lange bleibt der Fremde nicht fremd. Die speziell-eigene Gemeinde- und Kirchengeschichte und das sichtbar Gelungene erstaunen und imponieren.

Die engagierten rührigen Damen der Frauenhilfe erzielten mit Sammlungen und immer wieder inszenierten Basaren, auf denen sie Eigenprodukte und anderes feilboten, mit der Zeit genügend Erlöse, die sie in die beglückend-stolze Lage versetzte, der Gemeinde Altar, Kanzel und Taufstein aus Anröchter Grünsandstein zu schenken. Die Taufschale ist *Zugabe* der Katholischen St. Lambertus-Gemeinde Bremen. (Das Miteinander von Katholiken und Evangelischen wurde mit der Zeit immer mehr ein respektvolles, gegenseitig dienliches Kooperieren).

Bei Gottesdiensten übernimmt während der Liturgie ein elektronisches Instrument den musikalischen Part und begleitet die Gemeinde auch bei ihren Choralgesängen. Die leuchtend aquarellfarbigen Glaselemente der vier rechtsseitigen Fenster, eine später durchgeführte Schmückgestaltung, würdigen den schlichten Kirchenraum. Zwei stellen alttestamentarische Motive dar, zwei spiegeln Bildmotive des Neuen Testaments, ausgeführt nach Entwürfen eines Gemeindemitglieds, Profi seines Fachs.

Zwei Gedenkbücher gibt es. Das erste ist den Gefallenen des Zweiten Weltkriegs gewidmet, kennt und nennt die Angehörigen der heimatvertriebenen Familien namentlich. Im anderen werden schriftlich und bildlich besondere Ereignisse und kirchliche Feste dokumentiert. Da jedes Gemeindemitglied davon Gebrauch machen soll und darf, entsteht ein einzigartiges Unikat.

Seit 1950 versahen mehrere Pastoren, Laienprediger und eine Pfarrerin individuell unterschiedlich das geistliche Amt. Als zweite Frau agiert seit 1995 die Pfarrerin Christine Dinter in dieser Gemein-

de. Agil sein und den täglichen Spagat perfekt beherrschen ist vermutlich absolute Vorbedingung, um in dieser flächenmäßig großen Gemeinde den vielfältig anfallenden Aufgaben stets aufs Neue gerecht zu werden.

25 Jahre Evangelische Kirchengemeinde Ense. Diese Schrift von 2002 bezeugt mit stolzer Genugtuung das Wachsen und Werden in Worten, Bildern und Graphiken. Auf diese faszinierende Erfolgsgeschichte kann en detail hier dennoch nicht eingegangen werden. Interessierte wissen, an entsprechende Infos zu gelangen. Und natürlich heißt es: *Nicht vorbeifahren!* Sondern auch hier: Wozu in die Ferne schweifen, liegt Ense-Bremen doch so nah. (Terminabsprache wird empfohlen.)

© Hannelore Johänning

Quellennachweis: Besichtigung vor Ort mit Pfr'in Christine Dinter, Schrift: *25 Jahre Ev. Kirchengemeinde Ense*, Internet und Wikipedia



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



Laotse ist ein legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll.

Ich meine, dass sein Ausspruch gerade in unserer Wirklichkeit von großer Bedeutung für alle Menschen und damit auch für uns Senioren ist. Wer heute das Rentenalter erreicht hat, gehört längst nicht zum *alten Eisen!* Der Eintritt in den Ruhestand bedeutet für viele Menschen Freizeit. Und die meisten wollen diese mit sinnvollen Aktivitäten füllen.

Unser Gehirn ist ein Muskel, der sich bis ans Ende trainieren lässt! Lebenslanges Lernen – das ist die Devise in einer Zeit des großen technologischen Wandels und es kann glücklich machen! Wer seinen Kopf auch im Alter trainiert, stärkt sein Selbstempfinden und sein Selbstbewusstsein. Wir wissen doch alle: Auch im Alter ist es wichtig, sich geistig fit zu halten!

Überall entdeckt man lernende Senioren: in den Hörsälen der Unis, als Teilnehmer der VHS oder anderer Bildungsanbieter in Kursen verschiedenster Art. Ob Fremdsprachen, Hobbys, geschichtliches Wissen, Kunst, Computerfertigkeiten, Smartphone-Nutzung – man findet Senioren überall als interessierte, wissbegierige Lernende! Dabei geht es unserer Generation nicht darum, Zertifikate, Zeugnisse bzw. andere Leistungsnachweise zu „sammeln“, sondern es ist vielen Senioren ein Bedürfnis, „am Ball zu bleiben“, mitreden zu können, kurzum, einfach die „grauen Zellen“ zu beschäftigen. Häufig ist es das Bestreben, eine neue Aufgabe zu finden, die ausfüllt. Vielleicht hatte man schon immer den

Laotse: „Solange ich lerne, lebe ich!“

Vorsatz, sich intensiv mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen oder eine neue Sprache zu erlernen, und findet nun endlich die Zeit, damit zu beginnen. Hier ist das Internet eine große Hilfe! **Über 80 Prozent aller 60-75-Jährigen sind inzwischen online** und können dank der Webinar-Portale (Erklärung s. u.) selbstbestimmt und barrierefrei lernen, das ist der größte Vorteil des Lernens über das Internet für die Senioren!

Dabei ist das Angebot an Lerninhalten und -formen unglaublich vielfältig. Es hört nicht auf beim klassischen VHS-Kurs oder dem Seniorenstudium an der Uni. Im Zeitalter des Internets müssen wir Ältere uns nicht ins Auto setzen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Lernorten reisen. Im Internet findet man unzählige Weiterbildungsangebote, sogenannte **Webinare** (Kunstwort aus Web und Seminar zusammengesetzt) zu allen möglichen Themen. Das heute schon umfangreiche virtuelle Lernangebot wird in den nächsten Jahren und Jahrzehnten ganz sicher eine sehr rasante Entwicklung erfahren.

Ein typisches Beispiel für das virtuelle Lernen ist ein Online-Sprachkurs. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, als man mittels Audio- oder Videokassetten Lerninhalte erarbeitete, ermöglicht das Internet jeder Altersgruppe, zu jeder Zeit und an jedem gewünschten Ort (Voraussetzung ist der Internetzugang) eine Fremdsprache zu erlernen. Dabei kann es sich auch um ein **Live-Webinar** handeln. Hier melden sich die Teilnehmer (die an den unterschiedlichsten Orten an ihrem EDV-Endgerät sitzen können) zur verabredeten Zeit über eine Website beim Anbieter dieser Webinare an und können dann mit der Lehrkraft über Mikrophon und PC-Kamera in Kontakt treten. Es findet ein Dialog zwischen Dozent und

Teilnehmern statt. Dabei ist es ein besonderer Vorteil, dass die Teilnehmer auch untereinander kommunizieren können.

Speziell an die „wissensdurstige“ Seniorengeneration richten sich im Internet inzwischen viele Weiterbildungs-Plattformen mit einem großen Angebot an Webinaren zu allen möglichen Themen.

Schauen Sie doch mal hier:



**Senioren-Lernplattform:
Lernen für Online-Oldies**

<http://senioren-lernen-online.de/>

Dieses Lernportal besteht bereits seit sieben Jahren und wurde vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie für seine Arbeit ausgezeichnet. Die Palette der verfügbaren Onlinekurse reicht von Kursen zur Bild- und Videobearbeitung bis zum Erstellen von Präsentationen für Reisevorträge. Das vielfältige Angebot animiert Senioren zum lebenslangen Lernen und stattet sie mit dem notwendigen Handwerkszeug aus, selbst aktiv ihr Wissen und ihre Erfahrungen einzubringen.

Die „Macher“ dieser Website sind Menschen im Pensions- und Rentenalter, die ehrenamtlich mitarbeiten an diesem Lern-Portal. Sie wollen Gleichaltrige anregen, moderne Technologien zu nutzen, auch, um Wissen und Erfahrung weiterzugeben. Das Portal bietet den **Silver-Surfern** die Möglichkeit, zeit- und ortsunabhängig von zuhause aus zu lernen. Sie erhalten Anleitung und persönliche Unterstützung durch die Kommunikation mit den Moderatoren und auch mit den anderen Teilnehmern. Das ist die Voraussetzung für einen erfolgreichen Lernprozess.

Die ehrenamtlichen Tutoren stellen Lernbausteine zur Verfügung, die sie den Teilnehmern während des Kurses über-

senden oder in den nur den Teilnehmern zugänglichen Kursarbeitsräumen anbieten. Auftretende Fragen beantworten die Tutoren via Telefon, Email und während der Online-Treffen am Computer.

Natürlich ist der Umgang mit dem Computer und dem Internet noch das wichtigste Thema bei **SLO**. Doch das ist nicht alles: Projekte zur Kunstgeschichte machen Mut, sich mit Malerei, Plastik und Architektur zu beschäftigen. Für die Teilnahme an **Senioren Lernen Online** wird eine Schutzgebühr von 10,00 Euro pro Quartal erhoben, mit der Ihnen dann alle Angebote offenstehen. Für die Onlinetreffen im Internet benötigen Sie ein **Headset** (Kopfhörer mit integriertem Mikrofon) und einen DSL-Internetzugang. Wollen Sie als Tutor eigene Erfahrungen an interessierte Teilnehmer weitergeben, sollten Sie sich direkt mit **SLO** in Verbindung setzen.

Und hier noch ein anderes Beispiel: Rufen Sie die Website **www.edudip.com** auf. Dort gibt es neben kostenpflichtigen auch kostenlose Webinar-Angebote zu Themen aus den Bereichen *Wissenschaft, Kunst & Kultur, Gesundheit, Fotografie, Kochen* oder *Stricken*, etc. Die meisten Webinare dieser Art stützen sich dabei inhaltsmäßig auf die Lebenserfahrung der Teilnehmer.

Lebenslanges Lernen ist ein Erfolgsmodell, nicht nur für junge Menschen, sondern auch für Senioren! Selbst wenn die Lerngeschwindigkeit mit dem Alter langsamer wird, so steigert sich doch die Genauigkeit. Der größere Erfahrungshintergrund sorgt dafür, dass Neues mit Bekanntem besser verflochten wird, dass "Aha-Erlebnisse" Dopamin freisetzen und die Menschen glücklicher macht. Das Leben wird laut einer Studie sinnhafter empfunden.

Also: wenn nicht jetzt – wann dann?
Hety Büchte

"Weiterbildung hat einen positiven Effekt auf das Wissen und Können, es verlangsamt die Prozesse des Verlernens und Vergessens!"

Zitat: Prof. Winther, Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Bonn

Guten Appetit!

Petersilienwurzelsuppe (für 3 Personen)

200 g Petersilienwurzeln	200 ml Sahne
50 g Möhren	50 ml Weißwein
30 g Sellerieknolle	20 g Doppelrahmfrischkäse
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilienwurzeln
1 EL Butter	Salz, Pfeffer, frisch ger. Muskatnuss
750 ml Brühe	

Gemüse putzen, in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin erhitzen und 2 Min. dünsten. Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Den Petersilienbund evt. zusammengebunden hinzufügen und alles ca. 20 Min. kochen.

Petersiliengrün herausnehmen und übrige Suppe pürieren. 120 ml Sahne, Weißwein und Frischkäse unterrühren, die Suppe aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die übrige Sahne steif schlagen und auf die Suppe geben. Mit etwas Petersilie garnieren.

Putenoberkeule

1,3 kg Putenoberkeule	5 EL Butterschmalz
(Knochen vom Metzger auslösen lassen)	800 g kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer	500 g Möhren
4 Zweige Rosmarin	500 g und Porree
2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Mit klein gewürfelm Knoblauch mischen und auf der Innenseite der Putenoberkeule verteilen. Mit Küchengarn in Form binden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Im Bräter 2 EL Butterschmalz erhitzen und das Fleisch unter Wenden ca. 10 Min. braten lassen. Auf die Fettpfanne des Backofens legen und ca. 60 Min. braten. Ab und zu den Braten einstreichen mit 3 EL geschmolzenem Butterschmalz und einigen Rosmarinnadeln darin.

Nun die Kartoffeln waschen, halbieren und mit Salz würzen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Porree in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln dann um das Fleisch legen und noch 30 Min. mitbraten. Nun das andere Gemüse und ein Lorbeerblatt auf der Fettpfanne verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronencreme kalt

4 Biozitronen	150 g Zucker
100 g Butter	4 Eier

Ger. Zitronenschale von 2 Zitronen. Alle Zitronen auspressen. Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen. Zucker, Zitronensaft, Schale hinzufügen. Leicht kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Topf von Herdplatte ziehen. Eier verquirlen, unter ständigem Rühren zu der Zitronenmasse geben, zurück auf den Herd stellen. Bei mittlerer Stufe erhitzen, bis Masse cremig ist (nicht kochen!) Etwas abkühlen lassen, dann in Gläser füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen. Garnieren mit Zitronenmelisse.

Gutes Gelingen beim Nachkochen!
Anja Lehnert



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
16:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
15:00- 19:00	Rollator-Tanz (ohne Vorkennt- nisse) mit Annette Wiesner Kosten inkl. Eintritt zum Tanztee mit Marco (im Anschluss)	9,00	Kulturscheune, Hof Haulle, An der Rosenau 2 Bad Sassendorf
16:00- 19:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tan- go, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	3,00	Kulturscheune, Hof Haulle, An der Rosenau 2 Bad Sassendorf
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:00	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
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: Juli + August)		Kulturhaus „Alter Schlachthof
	Jeden Freitag		
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Wir möchten Sie „AnStiften“

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



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

www.soesteranstifter.de.



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region



Senioren – Veranstaltungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
22.06.17	Ausflug: Porzellanmanufaktur Schloss Fürstenberg	22,00	Veranstalter: AWO, Soest Nichtmitglieder können ab 24.04.17 Karten kaufen in der Begegnungsstätte Bergenthalpark, jeweils Mo-Fr von 14:30-15:30 h
05.07.17	Busfahrt und Spaziergang am Möhnensee, Einkehr zu Kaffee und Kuchen im Haus Müller	8,00	Veranstalter: Seniorenbüro Kartenvorverkauf: wird in der Presse zeitnah bekanntgemacht.
02.08.17	Ausflug für Oma, Opa und Enkelkinder in den Westfalenpark, Dortmund (Kosten pro Person inkl. Enkelkinder)	14,00	Veranstaltung: Seniorenbüro Kartenvorverkauf: wird in der Presse zeitnah bekanntgemacht
25.08.17	Theaterfahrt: Freilichtbühne Heessen: „Hello Dolly“	25,00	Veranstalter: AWO Soest Nichtmitglieder können ab 07.07.17. Karten kaufen in der Begegnungsstätte Bergenthalpark, jeweils Mo-Fr von 14:30-15:30 h
05.09.17	Benefizkonzert des Luftwaffenmusikkorps Münster, zugunsten des Aufbaus eines stationären Hospizes in Soest	10,00	Veranstalter: Seniorenbüro Kartenvorverkauf: wird in der Presse zeitnah bekanntgemacht
13.09.17	Ausflug: Kloster Königsmünster, Meschede	12,00	Veranstalter: Seniorenbüro Kartenvorverkauf: wird in der Presse zeitnah bekanntgemacht

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN

HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Raten Sie mal.....

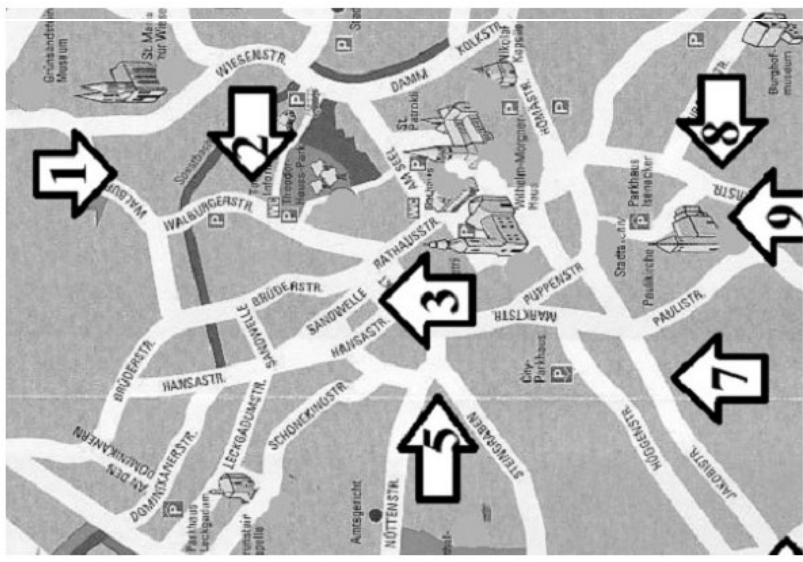
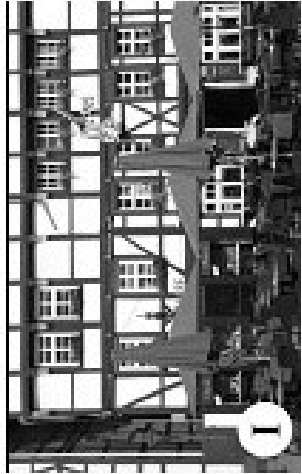
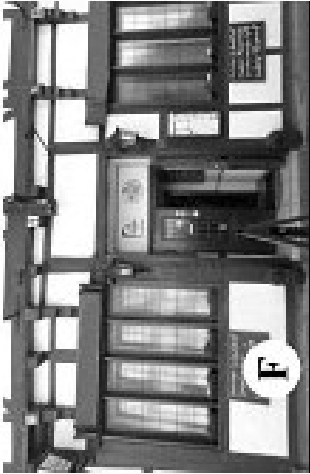


Kennen Sie Ihre Stadt? Zum Beispiel: Gasthäuser

Unsere Stadt ist bekannt für ihre zahlreichen Gasthäuser. Ordnen Sie in der Tabelle die Buchstaben der Bilder den Zahlen des Stadtplans zu und senden Sie das Ergebnis bitte bis zum **10. August 2017** an das **Seniorenbüro, Am Veithof 8, 59494 Soest**. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner/innen ermittelt, die jeweils zwei Freikarten für eine Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten. Übrigens, verzweifeln Sie nicht, wenn sie die Inschriften und Namen an manchen Häusern nicht finden. Die habe ich ausradiert, damit es nicht zu einfach wird.

Spaß und Erfolg bei der Recherche wünscht H-W Gierhake

A	B	C	E	F	G	H	I



Raten Sie mal....



Auflösung des Rätsels aus Heft 01/2017

An unseren Kirchen sind die Türme die imposantesten Baukörper, die beherrschen das Stadtbild. Wenn man dann um die Kirchen herumgeht, fällt auf, in wie vielfältiger Weise die Baumeister den östlichen Abschluss der Bauten gestaltet haben.

Da finden wir den halbrunden Chor der Stiftskirche St. Patrokli mit tief eingesenkten, kleinen Fensteröffnungen. Da ist die Abschlusswand von St. Maria zur Höhe, geschmückt mit einem flachen Relief aus Scheinfenstern, Bögen und Lisenen. An St. Pauli und den beiden St. Thomae fallen die kräftigen Strebepfeiler auf, die den Baukörpern Stabilität geben. Und da sind die großen spitzbogigen Fenster der Chöre von St. Petri und St. Maria zur Wiese. Da begreifen wir: „Das ist Gotik.“

Wir können also an den Chören der Kirchen Stilkunde betreiben.

Wenn Sie die richtige Zahlenfolge, 6453172, geschrieben haben, haben sie einen schönen Spaziergang durch die Stadt gemacht oder sie wussten sowieso schon alles über Soester Kirchen.

Es wurden folgende Gewinner durch das Los bestimmt:

Margarethe Wilkens, Bad Sassendorf
Karl Brandl, Soest
Ingrid Schubert, Soest

Sie erhalten per Post je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.

Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Erika Goulden,
Hans-Werner Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johänning,
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
E-Mail: seniorenbuero@Soest.de

Das Füllhorn erhalten Sie im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten und natürlich auch im Internet unter www.soest.de (im Suchbegriff eingeben: Füllhorn).

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

Hier lacht das FÜLLHORN



„Opa, warum dreht sich die Erde?“ fragt der kleine Emil.
„???“

„Ja, warum dreht sie sich denn nun?“
„Sag mal, Kleiner, warst Du an meinem Cognac?“

Sagt die Enkelin Helen: „Oma, Du siehst wirklich nicht wie eine alte Frau aus mit deiner neuen Kurzhaarfrisur.“ „Wie denn?“ fragt Oma geschmeichelt. „Mehr wie ein alter Mann!“

„Ich bin spät dran. Darf ich über Ihre Wiese laufen, dann erwische ich den 16-Uhr-30-Bus noch?“ fragt der Passant den Bauern. „Nur zu, und wenn mein Bulle Sie sieht, erwischen Sie sogar den 16-Uhr-15er“

„Herr Doktor, Sie müssen mir helfen. Immer wenn ich 10 km gewandert bin muss ich eine Pause machen, weil mir der rechte Fuß, das linke Knie und das Kreuz weh tun.“ sagt der 75-jährige zu seinem Hausarzt. „Aber das ist doch schön, dass Sie das schaffen, wählen Sie den Wanderweg halt richtig aus und machen Sie nach 8 km eine Pause.“ „Aber da muss doch was zu machen sein. Mein Nachbar erzählt mir, er sei am Wochenende 20 km gelaufen, ganz ohne Beschwerden, und der ist 80!“ Sagt der Arzt: „Erzählen können Sie das doch auch.“

Als Oma zu ihrem Enkel ins Auto steigen will, bittet sie ihn: „Kannst Du mir bitte den Sitz vorstellen?“ Der Enkel ist ein witziger Kerl und sagt: „Oma, das ist der Sitz. Sitz, das ist meine Oma.“

Der Vorsitzende des FC Blau Grün Gelb Soest nach dem Spiel gegen Spielvereinigung Grün Rot Werl zum Schiedsrichter: „Es war ein schönes Spiel. Schade, dass Sie es nicht gesehen haben.“

Als am Sabbat seit Wochen zum ersten Mal wieder die Sonne scheint, hält es den Rabbi, der ein fanatischer Golfspieler ist, nichts mehr zu Hause. Er fährt zum Golfplatz. Große Aufregung im Himmel: Was treibt der da? Am Sabbat! Die Zuschauer im Himmel fragen Gott: „Du wirst ihn bestrafen? Jetzt gleich?“ Der Rabbi spielt das erste Loch. Das zweite, das dritte. Nichts geschieht. Die Fragen der Zuschauer im Himmel werden drängender: „Was wirst Du tun? Wirst Du ihn nicht bestrafen?“ „Natürlich werde ich ihn bestrafen.“ Der Rabbi kommt zum vierten Loch. Es ist eins der schwierigsten des ganzen Platzes. Nur mit mindestens fünf Schlägen zu bewältigen. Der Rabbi schlägt ab. Der Ball steigt hoch, gerät in eine Windbö, beschreibt eine elegante Kurve erreicht das Green, rollt, rollt, rollt ins Loch. Mit einem Schlag. Ein As. Die Zuschauer im Himmel sind begeistert: „Welch ein Schlag!“ Und dann: „Du hast gesagt, du wolltest ihn bestrafen und dann das.“ „Ist er nicht bestraft? Wem soll er's denn erzählen!“



Nikolaikapelle