

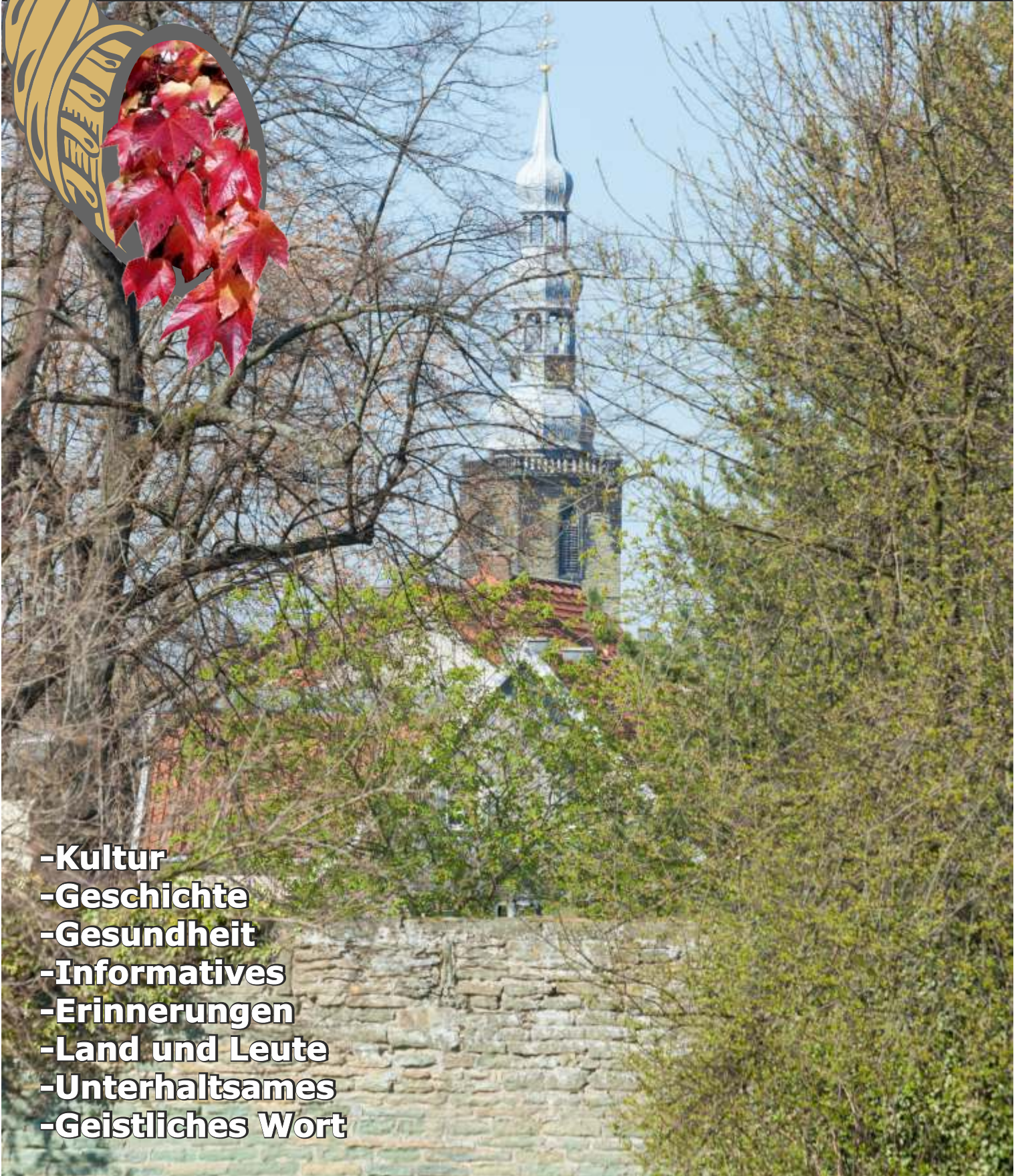
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

Füllhorn

3/2019

Stadt Soest - Seniorenbüro



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

Soest - *Urbs in rure* - Die ländliche Stadt



*Nach Soest kam ich in einem schönen Mai, der Raps erstrahlte gelb und grün die Flur.
Für mich fand sich hier eine Stelle frei, und für das Leben eine neue Spur!*

*Frühling in Soest und auch in meinem Leben! Es blühten wieder auf dem Wall die Linden,
und wie von selbst ergab sich das Bestreben, den Zauber dieses Ortes zu ergründen.*

*Die Stadt mit ihren alten, grünen Mauern, mit ihren Kirchen wunderbar und groß,
den alten Häusern, die in Gassen kauern, und Bildmotiven nicht für Maler bloß!*

*Die Fruchtbarkeit der Felder und der Gärten, der Soester Stolz und Handelssinn zugleich
schon einst das Ansehen der Bürger mehrten - der Hellweg und die Hanse machten reich.*

*Der Bruch mit Köln, das war der Bürger Wollen, Belagerung und Streit trotzte die Stadt!
Und einmal mehr ist ihr Respekt zu zollen, wie sie der Fehde Sieg errungen hat.*

*Kein Schloss je thronte über Soester Mauern, nur Kirchtürme man von ferne sieht.
Doch mocht' die Kirche zürnen und bedauern, für Luthers Lehre sich die Stadt entschied!*

Zwar blieb sie klein, die Stadt, hat doch Gewicht, der Charme des Ländlichen war stets gewahrt.

Westfalens Hauptstadt wurde sie zwar nicht, man sagt, die „heimliche“ - auf ihre Art.

*Zwei Jahre blieb ich, dann bin ich gegangen in große Städte, lernen, Wissen mehren.
Doch war mein Herz hier schon so weit gefangen, dass mein Entschluss war, einst zurückzukehren.*

*So kam es, ich steh' wieder auf der Haar, vor mir die Weite, die Westfalen hat.
Und stets aufs Neue ist es wunderbar, wie sie dort unten liegt, Soest, meine Stadt!*

Der Herbst wird kommen, und wir werden älter, noch besser passt man zu der alten Stadt.

Fällt auch das Laub, so zeigt sich unverstellter der ganze Charme, den sie nun einmal hat.

Geistliches Wort	Glauben – was ist das?	Werner Günther	4
Information	Neues aus der Redaktion	Rudolf Köster	5
	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Eva v. Kleist	7
	Fit durch den Herbst		27
	Füllhorn-Redaktion zu Gast!	Rudolf Köster	30
	ALEXA–wer bist Du und was kannst Du?	Hety Büchte	38
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	41
	Termine Latschen und Tratschen	Petra Arlitt	42
	Zusätzliche Veranstaltungstermine	Petra Arlitt	43
	Impressum		42
Kultur	Rheinfahrt	Johannes Utsch	11
	Aktiv im Alter – Filmen	Hans-Werner Gierhake	15
	Grüne Oasen – Bergenthalpark	Hannelore Johänning	17
	Mensch und Natur	Siegfried Steffen	22
	Indianer-Sommer und Goldener Oktober	Johannes Utsch	23
	Nachgefühl	Johann W. von Goethe	26
	Wenn nicht jetzt, wann dann?	Helga Berger	33
	Vogelflug	Siegfried Steffen	37
Unterhaltung	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	10
	Kinder wissen Bescheid	Ludmilla Dümichen	14
	Heimweh	Erika Goulden	19
	Schatz, ich habe die Küche umgeräumt!	Ludmilla Dümichen	20
	Der Schmetterling ist fort	Birgitta Grunert	28
	Spät-Lese	Hannelore Johänning	31
	So war das damals – Vorpubertät	Eva von Kleist	34
	Raten Sie mal . . .	Hans-Werner Gierhake	45
	Rätselauflösung aus Heft 2019/2	Hans-Werner Gierhake	46
Küchentipps	Herbstmenü	Gerhild Oehmichen	40

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

Geistliches Wort

Glauben – was ist das?

Liebe Leserin, lieber Leser!



Sie sehen hier eines der ältesten Bilder des christlichen Glaubens. Es ist eine ägyptische Ikone, 1500 Jahre alt! Das Original hängt im Louvre in Paris. Ich kenne es aus der Versöhnungskirche der Brüder von Taizé.

Dieses uralte Kunstwerk gibt uns eine überraschende Antwort auf eine immer neue Frage: Was heißt glauben? Die Antwort ist „versteckt“ in einigen Details. Ich lade Sie ein zum sehr genauen Hinschauen auf diese Ikone aus dem 6. Jahrhundert: *Christus und Menas* (er war Abt eines koptischen Klosters).

- Christus und Menas stehen auf gleicher Augenhöhe.
- Sie sind nicht getrennt durch Macht und Herrschaft (Hierarchie), sie sind verbunden in Freundschaft.
- Die Verbindung geht von Christus aus: seine Hand liegt auf Menas' Schulter.
- Mit seiner Rechten weist Menas auf Christus hin, jedoch eher zaghaft, aber in Höhe seines Herzens.
- Genau genommen zeigt Menas auf das Evangelienbuch: das überbrückt die Zeit und bringt ihm Christus heute nahe.
- Auffällig ist bei beiden der „Nimbus“, der Heiligenschein: Auch zu Menschen, die nur zaghaft glauben, bekennt dieser Christus sich ganz.

Die beiden blicken mich mit ihren großen Augen erwartungsvoll an.
Und?

Ich bin sicher:

Sie machen mir keinen Druck!

Liebe Leserinnen und Leser!

in einer Zeit der großen Verunsicherungen grüße ich Sie mit diesem alten und hilfreichen mutmachenden Bild, das immer noch gilt.

Ihr Werner Günther

(Bild: wikipedia)



Das **Füllhorn** freut sich über ein neues Gesicht in der Redaktion:

Eva von Kleist



Neues aus der **Redaktion**

Eva von Kleist hat sich – so haben wir sie gleich von Anfang an wahrgenommen – bei ihrer Pensionierung wohl nicht vorstellen können, von nun an nicht mehr geistig gefordert zu sein. Es wäre ihr sicher wessensfremd, sich darauf zu beschränken, die Hände in den Schoß zu legen und den lieben Gott einen guten Mann sein zu lassen.

*Seit einigen Wochen ist sie nun voller Energie bei unseren wöchentlichen Treffen dabei und hat uns mit ihrem Beitrag zu der Kolumne „Dat Jägerken unterwegs in der Stadt ...“ und einer augenzwinkernen Erinnerung an ein einschneidendes Kindheitserlebnis für diese **Füllhorn**-Ausgabe sofort überzeugt.*

Füllhorn: *Triffst das einleitend oben über Dich Gesagte zu, liebe Eva?*

Eva von Kleist: Ich hätte es selbst kaum besser formulieren können. Tatsächlich habe ich die Möglichkeiten, etwas zu gestalten und anschließend zu präsentieren, egal, ob in Text- oder Bildform, stets als persönliche Bereicherung wahrgenommen. Beides, die Produktion und Präsentation, boten sich mir an der Kunstakademie in der Filmklasse, wo ich als junge Lehrerin für Deutsch und Sozialwissenschaften neben meiner beruflichen Tätigkeit noch einige Jahre studiert habe - zu meinem Vergnügen, um die Wahrheit zu sagen. Dort konnte ich Fotogesichten verfassen und Filme drehen, aus finanziellen Gründen vor allem kurze Filme: Super 8 Filme kosteten 24,50 DM pro 2,5

Minuten. Beide Formate wurden dann in den sogenannten „Rundgängen“ präsentiert, in denen die Studierenden ihre Ergebnisse ausstellen.

Füllhorn: *Du bist Lehrerin geworden?*

Eva von Kleist: Die Arbeit mit anderen Menschen kann sehr viel Spaß machen, vor allem dann, wenn es gelingt, diese für ein gemeinsames Projekt zu begeistern. Das ließ sich besonders im Deutsch- und Literaturunterricht erreichen. Unvergesslich ist mir ein Auftritt einer achten Klasse im Kleinen Haus in Münster, anlässlich eines Wettbewerbs, mit einem von dieser Klasse verfassten Theaterstück. Die Aufregung aller Beteiligten vor dem Auftritt, die Erleichterung und das Glücks- und Gemeinschaftsgefühl danach, das alles lässt sich kaum in Worte fassen.

Füllhorn: *Damit bist Du aber nur halb beschrieben. Wir haben bei unserer letzten Redaktionssitzung, zu der Du nach Flerke auf Euern Bauernhof eingeladen hast, eine auch bodenständige Eva mit einer Leidenschaft für das Landleben kennengelernt.*

Eva von Kleist: Aufgewachsen in einem städtischen Ambiente in Iserlohn, hatte ich seit meiner Jugend den Traum, wie viele junge Mädchen, vom eigenen Pferd, am liebsten in eigener Haltung. 1990 bot sich dann die Gelegenheit, einen Resthof in Flerke zu erwerben. Seitdem kann ich immer wieder feststellen, was mit der Umsetzung von Träumen so alles verbunden ist, mit allen Licht- und Schattenseiten. Sicherlich ist es großartig, die Früchte selbstgepflanzter Bäume zu genießen, die Fugen zwischen den verlegten Steinen ums Haus herum bringen aber auch eine Vielzahl von Pflanzen hervor, die da gerade nicht erwünscht sind. Insgesamt überwiegt jedoch das Positive. Das merke ich jedes Mal daran, wie sehr ich mich freue, nach einer Urlaubsfahrt wieder nach Hause zu kommen.

Füllhorn: *Ein bewegtes, vielseitiges und unbeirrt zielstrebig verfolgtes Leben.*

*Dazu passt ja auch Dein Umweg zum **Füllhorn**.*

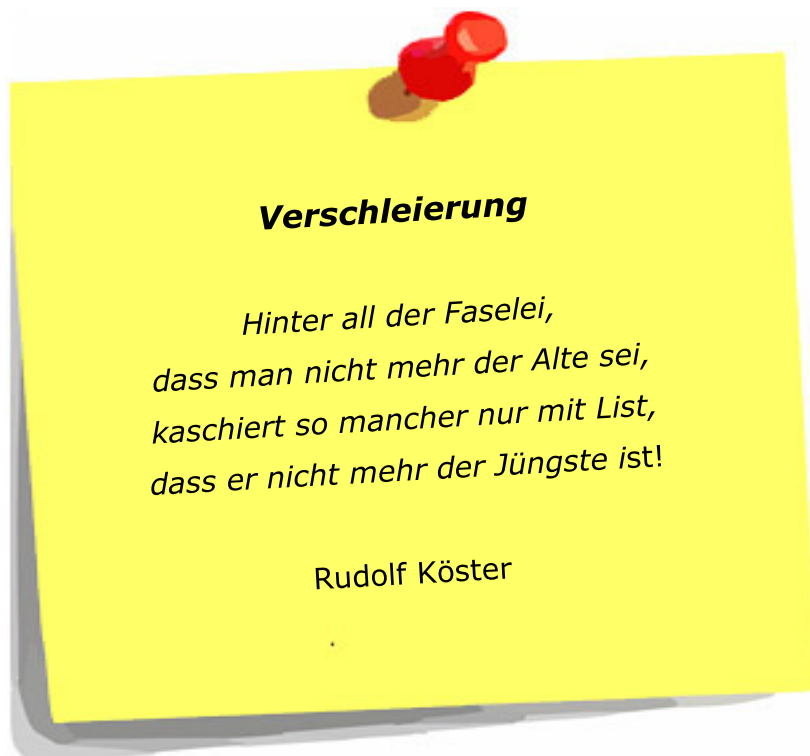
Eva von Kleist: Zum **Füllhorn** bin ich über meine Mitgliedschaft bei den Börde-Autoren gekommen. Dort habe ich von Milla und von Dir erfahren, dass es in den wöchentlichen Redaktionssitzungen des Füllhorns eine Menge zu tun gibt, und so habe ich mich gleich mit einem kleinen Beitrag bei Euch vorgestellt. Ich wurde mit offenen Armen aufgenommen und darf sagen, dass mir die Zusammenarbeit außerordentlich viel Spaß macht, was sicherlich auch daran liegt, dass ihr, die Mitglieder der Redaktion des **Füllhorns**, selbst mit viel Energie und Tatkraft, kombiniert mit Gelassenheit und Erfahrung, dabei seid.

Füllhorn: Das Kompliment geben wir gerne zurück! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und sind neugierig, welche Art von Beiträgen wir von Dir in Zukunft erwarten dürfen.

Eva von Kleist: Ich auch! Wenn nicht gerade Kochrezepte verlangt werden, bin ich für vieles offen. Beispielsweise könnte die Ich-Erzählerin aus den 60er Jahren weiter zu Wort kommen, gerne würde ich auch Historisches und Fiktionales mischen, um nur einiges zu nennen. Ich denke, dass wir eine Menge Ideen in den gemeinsamen Sitzungen entwickeln werden, und lasse das in aller Ruhe auf mich zukommen.

Füllhorn: Danke für das Gespräch und auf weitere gute Zusammenarbeit!

Das Interview führte Rudolf Köster



Dat 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: *Wir grüßen dich, Jägerken. Wir freuen uns, dass du dereinst*

beim Einsiedler lesen und schreiben gelernt hast. Somit konnte die Kunde an dich gelangen, dass die Stadt Soest schöner werden will. So haben die Soester sich nicht nur ein neues Pflaster um das Rathaus, die St.-Petri-Kirche und den St.-Patrokli-Dom gegönnt, nein, auch die Traföhäuschen, die doch eigentlich nur schnöde Zweckbauten heutiger Zeit sind, sollen ein neues Gewand erhalten. Mit einer eindrucksvollen Bemalung sollen sie in Kunstwerke verwandelt werden, die aus so einem unscheinbaren Häuschen sogleich etwas ganz anderes machen, z. B. ein Feuerwehrauto oder eine Unterwasserwelt. Vielleicht werden aber auch Motive aus der Soester Geschichte die Häuschen schmücken, z. B. ein Bild von dir, Jägerken.

Jägerken: *Wie gut ich das verstehe, den Wunsch nach einem angenehmen Äußeren! Habe ich doch dereinst, als ich mich im Kloster „Paradeis“ von den Nonnen wieder zu Kräften hochfüttern ließ, mit meinem Schicksal gehadert, das mich „so zerlumpt dahergehen“ ließ. Und so war es auch ein Soester Tuchhändler, der mir im Tausch gegen viele Ellen wertvollen Stoffs mein grünwollenes Järgewand schneiden ließ und mir noch den Hut dazu gab. Und so kam ich letztlich auch zu meinem Namen „dat Jägerken“. Wer weiß, vielleicht kommt Soest so auch*

zu einem neuen Namen oder zu einer zusätzlichen Bezeichnung, z. B. Soest, die Stadt der „Traformation“.

Füllhorn: *Leider sind die Meinungen über das Wesen des Schönen sehr unterschiedlich, auch in der heutigen Zeit und auch in Soest. Da gibt es die unerhört Wütenden, die Ungehörten, die mit groben Sprühstößen lebenswerte Szenen verunzieren, wie z. B. den „Kiosk“. Dort wendet sich ein zornbebender Mensch, welcher der Groß- und Kleinschreibung möglicherweise nicht mächtig ist, frei von jedem „Genderbewusstsein“, an „ALLE MALLER, WRITER, BOMBER, TAGGER, CREWS, ULTRAS, LEUTE. Die so Angesprochenen, wer immer es sein mag, sollen sich ihre Stadt zurückholen. Was ist davon zu halten?*

Jägerken: *Zunächst mal, so muss ich gestehen, war auch ich kein Kind von Traurigkeit. Wenn ich daran denke, wie ich meinen Rivalen, den Jäger von Werl, durch einen fein gesponnenen Teufelsspuk aus dem Felde geschlagen habe... Oder wie ich aus eines Pastors Wohnung viele Schinken und Speckseiten an einem langen Seil durch den Kamin hinausbefördern ließ, das war schon ein Spaß. Aber immerhin ließ ich dem Pastor als Entschädigung einen Ring im Wert von 100 Reichstalern zukommen, nebst einer ausführlichen schriftlichen Entschuldigung, unterschrieben mit „Der Jäger“. Diese Entschuldigung wurde huldvoll angenommen.*

Füllhorn: Nun, wenn sich der/die KKV („Kiosk-Kunst-Vernichter/-in“) reumütig, vielleicht sogar mit einem verloren geglaubten Kunstwerk unterm Arm an die Stadtvorderen wenden würde, mit der Bitte um Vergebung und der Bereitschaft zur Wiedergutmachung, wer weiß, vielleicht sollte es sein/ihr Schaden nicht sein. Vielleicht käme das Gesetz, das für dergleichen (Gemeinschaftliche Sachbeschädigung nach § 303 des Strafgesetzbuches) eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren verhängen kann, nicht in voller Härte zur Anwendung.

Jägerken:

Papperlapapp! Viele der Sprayer sind doch höchstwahrscheinlich noch gar nicht strafmündig! Junge Menschen mit viel Energie und wenig Aufgaben! Leider ist aber kein Harald Naegeli darunter, welcher als *Sprayer von Zürich* bekannt wurde, das dürfte ein Blinder mit dem Krückstock erkennen. Wir sehen hier ganz klar den Kampf zwischen der Stadt, die sich mit der Bemalung öffentlicher Gebäude im Rahmen eines Wettbewerbs als jung-dynamische demokratische Gemeinde präsentieren möchte, und den Illegalen Sprayern, die sich dagegen wehren, Teil einer etablierten Kulturszene zu werden. Ihren Kick und ihren Ruhm erreichen sie ja gerade mit dem verbotenen, dem heimlichen Treiben, dem Sprühen im Dunkeln, immer auf dem Sprung, voll konzentriert alles geben ...



Füllhorn: ...und vieles nehmen. Mehrere hundert Millionen Euro sind in den letzten Jahren im Bundesgebiet für die Beseitigung von unerwünschten „Kunstwerken“ aufgewendet worden. Ein teures Vergnügen für die Leidtragenden, die Städte und Gemeinden und die privaten Hausbesitzer. Vor allem Letztgenannte ärgern sich nicht wenig, da die Beseitigung der Graffiti sogleich geschehen muss, um Nachahmer abzuschrecken, und weil diese Beseitigung schon mal die Rücklagen für eine Urlaubsreise aufzehren kann. Und das nur, weil manch Selbstverlieber glaubt, sich alles allen gegenüber erlauben zu dürfen.

Jägerken: Aber ganz so neu sind diese Sprühaktionen auch wieder nicht. Schon in der Antike finden sich Graffiti in altägyptischen Tempeln, später hinterließen römische Soldaten Inschriften in eroberten Städten, mehr als 2000 Reisende gravierten ihre Namen, das Datum oder ihre Geschichten in den Sandstein des Inscription Rock im amerikanischen Nationalmonument El Morro National Monument in New Mexico.

Füllhorn: Was also tun?

Jägerken: Die Entwicklung einer öffentlichen Aufmerksamkeit, das wär´s doch. Aufpassen und schnappen! Immer wieder werden bereits die jugendlichen Sprayer zur Beseitigung ihrer unerwünschten „Verzierungen“

herangezogen, leider noch ohne die hier doch so wichtige öffentliche Aufmerksamkeit. Am besten wär' es natürlich, das Entfernen unerwünschter Graffiti fände Eingang in euer sagenumwobenes Internet, so ähnlich wie „Ordnung machen mit Aufräumfee Marie Kondo“. Also: „Graffiti schrubbten mit Putzhexe Tatjana Blütenweiß“

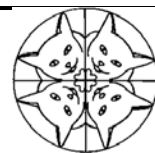
oder: „ Fassadenreinigen mit Franz Fegefeier“, um nur einige Vorschläge zu präsentieren.

Füllhorn: Wir werden bei Gelegenheit auf dich zukommen, Jägerken. Hab Dank fürs Gespräch.

Das Gespräch mit Jägerken führte Eva von Kleist.



Windräder auf der Haar



Mein simplosophisches Kaleidoskop



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.

Vor zwei Jahren, liebe Leser des Füllhorns, habe ich Sie schon einmal nach Kalau eingeladen, die heimliche Hauptstadt der Simposophie. Da wird es Zeit, sich noch einmal aus der heimlichen Hauptstadt Westfalens auf den Weg dorthin zu machen. Auch dort hat sich nämlich so manches getan:

Unbewusste Müdigkeit

Ich fragte lang schon nach dem Sinn
und nach der Ursache, warum
ich stets und ständig müde bin.
Doch nun, nach langem Studium,
kann ich die Sache mir erklären,
denn was in Wahrheit in mir pennte
(dagegen kann ich mich nicht wehren)
sind all die schlummernden Talente!

Gedankenspiel

Ich frag' mich, ob bei Adidas,
wenn Diebe Schuhe dort en masse
entwenden, weil ihr Einbruch glückt,
die Polizei drei Streifen schickt?

Gaumenfreuden

Wem beim Weihnachtsmarkt gelingt,
dass er seinen **Glühwein** trinkt
heiß hinunter ohne Pusten
oder wild ihn auszuprusten,
hat dann meistens auch im Nu
gebrannte Mandeln noch dazu!

Falscher Fünfziger

Ich achte drauf, weil nie ich Geld
hatte, dass mich niemand prellt.
Drum fall' ich, weil genau ich checke
und eine Fälschung gleich entdecke,
auf den 50-Euro-Schein
mit zwei Nullen nicht herein!

Lettland ist schön

In Lettland soll's – so spielt das Leben –
für Letten auch die Lettin geben.
Da muss ich unbedingt mal hin,
weil ich ein Latin-Lover bin!

Freier Fall

Wenn Joghurt nicht mehr haltbar ist,
fällt er dir runter – so ein Mist!

Urlaubsfolgen

Es liegt doch greifbar auf der Hand,
wenn man vom Urlaub braungebrannt
vergnügt auf seine Waage steigt,
die plötzlich andre Werte zeigt,
bedeutend höher als bisher:
„Gebräunte Haut wiegt einfach mehr!“

Bewegung tut not

Mein Hausarzt setzte, mir zum Frust,
wie 'ne Pistole auf die Brust:
„Entweder weniger Verpflegung
oder deutlich mehr Bewegung!“
So entschloss ich mich ad hoc:
„Täglich mehrmals um den Block!“
„Jedoch“, mahnt mich der kluge Mann,
„fang nur nicht gleich zu heftig an!“
Das leuchtet ein, drum wähl ich mir
den Anfangsblock in DIN A4.

Passend

Sein Weinberg wird von Fritz prägnant
„Hang zum Alkohol“ genannt.

Kopernikus-Update

Durch das Internet wird klar,
was lange Zeit nicht sicher war.
Denn die Erde ist beileibe
niemals eine platte Scheibe
(auch wenn du dir sicher bist),
seit sie eine Google ist!

Rudolf Köster

Karlsruhe, Sitz des Bundesverfassungsgerichtes und ehemalige Hauptstadt des ehemaligen Landes Baden, wurde als barocke Planstadt errichtet, noch heute an den fächerförmigen Straßenverläufen erkennbar. Weiter nördlich an der Neckarmündung sind die sich am Rhein gegenüber liegenden Städte Mannheim („Monnem“) in Baden mit dem großen stadtpprägenden Residenzschloss und großem Bildungsangebot und Ludwigshafen in der Pfalz mit dem Sitz von BASF das Zentrum einer wirtschaftlich und kulturell ungemein vitalen Region. Die alte Kulturlandschaft war lange Teil der römischen Provinz Germania superior. Südwestdeutschland ist eine Region vieler kreativer Ideen und des Lebensgenusses! Man denke an die badi-schen Weine des Kaiserstuhls, die pfälzischen Weine von der Weinstraße, die Weine Rheinhessens, dazu lokale, z. T. deftige Köstlichkeiten. Da wo die Römerstädte am Rhein lagen, Noviomagus (Speyer), Mogontiacum (Mainz), Bonum (Bonn), Colonia Claudia Ara Agrippinensium (Köln), entstanden die heutigen Ballungsgebiete Rhein-Neckar, Rhein-Main und Köln-Bonn. Dort verdichtete sich deutsche Geschichte, Speyer und Worms seien als alte Kaiserstädte genannt. Auch unsere Dichterichterfürsten sind im Südwesten präsent, Goethe, selbst Frankfurter, studierte u.a. in Straßburg. Schiller, vom Neckar stammend, begann seinen Werdegang als Dichter hier. Die Erstaufführung seines Stückes „Die Räuber“ 1782 in Mannheim war sein Theaterdebüt und Auftakt der „Sturm und Drang-Zeit“. Und noch etwas ist den Menschen hier eigen - Naturell oder das französische Virus? Es ist das Streben nach bürgerlichen Freiheiten und Rechten! Die fortschrittlichen Burschenschaftler zogen 1832 mit schwarz-rot-goldenen Fahnen als Vision der nationalen Einigung zum Hambacher Schloss an der Weinstraße. Friedrich Hecker versuchte, die allgemeine Stimmungslage zu nutzen und 1848 eine Revolution in Baden zu

Rheinfahrt

Zweiter Teil
(Teil 1 in Heft 2019-02)

entfachen. Sie scheiterte, Hecker floh nach Amerika.

Zurück zum Rhein, auch der Odenwald liegt zurück, die Rheinland-Pfalz-Metropole Mainz und damit der 50. Breitengrad sind erreicht. Hier gesellt sich ein weiterer sinnenfroher Reisegefährte, der aus dem Fränkischen kommende Main, hinzu. „Mainz (Mänz) bleibt Mainz“ und ist ein Original, einst Römerstadt, später kurfürstlich, katholisch, republikanisch, karnevalistisch, geerdet! Auf der anderen Rheinseite, an den Taunus geschmiegt, versucht sich die hessische Landeshauptstadt und Bäderstadt Wiesbaden in Eleganz und lässt Mainz oft das erste Wort. Der Rhein biegt nach Westen um, bis er bei Bingen das gewaltige Durchbruchstal durch das rheinische Schiefergebirge erreicht. Ab hier spricht



Lina-Oberbäumer-Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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



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

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

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

www.lina-oberbaeumer-haus.de

man vom Mittelrhein, Fließrichtung

Nordwest. Der Oberlauf des Tales zwischen Bingen und Koblenz ist seit 2002 Weltkulturerbe. Es ist die Manifestation der Rheinromantik schlechthin, steile Rebhänge und Felsen mit ihren Burgen und Burgruinen, der Blick auf die Burg auf der Flussinsel bei Kaub, der Loreley-Felsen. Wie viel ist darüber geschrieben, gedichtet, gesungen, als Bild festgehalten worden! Hier ist der Rhein der deutschen Seele so nah, und das findet Ausdruck z. B. im Rheinlied von Wilhelm Matthias „*Oh du wunderschöner deutscher Rhein, du sollst immer...*“ Die Sehnsucht nach einem geeinten Vaterland wurde romantisiert, das Rheintal wurde zum Sehnsuchtsort. Romantik und Weinseligkeit vermarkten sich gut. Reisten einst nur Privilegierte, schippern heute die weißen Schiffe der KD-Linie Touristen aus aller Welt auf dem Strom. Clemens von Brentano schrieb 1800 das Gedicht von der Zauberin aus Bacharach. Heinrich Heine machte daraus mit seinem vertonten Gedicht „*Ich weiß nicht, was soll es bedeuten*“ von 1824 die Loreley unsterblich. Da passte dann Wagners Verortung der Nibelungensage im Opernzyklus „Der Ring der Nibelungen“ auch noch hierher! Das Tal wird breiter. Bei Koblenz mündet als dritter, weinseliges Compagnon die Mosel, von Trier, Luxemburg und Lothringen kommend, am „Deutschen Eck“ in den Rhein, überwacht vom Reiterstandbild Kaiser Wilhelm des ersten. Die Feste Ehrenbreitstein hoch über dem gegenüberliegenden Ufer bietet die Panoramaaussicht. Den Abschluss des Westerwaldes nach Westen bildet das Siebengebirge, und dann erscheint links auch schon Bonn, unsere gemütliche Ex-Hauptstadt (1949 – 1990) und der Geburtsort von Ludwig van Beethoven. Ich habe hier studiert und mag es, wie sich diese Stadt einladend, freundlich und charmant am Rheinbogen ausbreitet. Von Bonn nach Köln sind es 25 Kilometer, „echtes Rheinland“, sprachlich eindeutig. Köln, mit ca. 1 Mio. Einwohnern die bedeutendste aller Rheinstädte und eine der bekanntesten deutschen Städte. Die einst wichtigste römische Stadt an der Rheingrenze (Colonia Agrippina) hat

zweitausend Jahre Geschichte überstanden, auch die fast komplette Zerstörung durch das Bombardement des 2. Weltkrieges, gefolgt vom raschen bedarfsge rechten Wiederaufbau. Köln (Kölle) „met singenem Dom“, dem bekanntesten Gebäude Deutschlands, ist Zentrum des rheinischen Katholizismus und auch das geistige Zentrum des Rheinlandes, rheinischer Lebensart und des Karnevals. Toleranz und Vitalität ziehen Menschen verschiedenster Gesinnung an, manch bunte Vögel, und gibt den „Vedeln“ ihr typisches Gepräge. Der Blick von der rechtsrheinischen „schäl Sick“ auf das Zentrum mit Hohenzollernbrücke, Dom und Altstadt ist prägend. Als Industriestandort hat Köln einen hohen Ausländeranteil (19%), davon ca. 94000 muslimische Türken. Damit hat Köln Vorbildcharakter für den Umgang mit Minderheiten - vor allem bezüglich der kulturellen und politischen Einbindung. Düsseldorf, 44 Kilometer stromabwärts, hat ein anderes Gesicht. Die ehemalige Residenzstadt derer zu Berg machte eine Nachkriegskarriere, wurde NRW-Landeshauptstadt und bedeutender Wirtschaftsstandort. Sie gibt sich gern schick, z. B. auf der Königsallee („Kö“), wirkt aber mit der Altstadt, „der längsten Theke der Welt“ sehr kneipenmäßig. Eindrucksvoll ist das Panorama der Altstadt und die moderne Architektur des Medienzentrums und des Regierungsviertels. Wie würde der jüdisch-stämmige Literat Heinrich Heine, ein kritischer Geist des 19. Jahrhunderts, heute seine Geburtsstadt sehen? Robert Schumann, der bedeutende Komponist der Romantik, wirkte in dieser Stadt als Städtischer Musikdirektor, sein Sprung von der Rheinbrücke 1854 war der Beginn seines tragischen Endes in psychischer Umnachtung. Spätestens ab Düsseldorf spricht man vom Niederrhein, flaches Land, allenthalben jetzt Backsteinbauweise. Flussabwärts roch es früher nach Kohle und Industrie. Nach dem Aus der Steinkohle und der internationalen Stahlkrise Ende des 20. Jh. verblieb Thyssen-Krupp in Duisburg als einziger Stahlstandort im Ruhrgebiet, viele tausend Arbeitsplätze gingen

verloren. Trotz des weltweit größten Binnenhafens in Ruhrort, bester Verkehrsverbindungen und attraktiver Freizeiteinrichtungen verbleiben eine hohe Arbeitslosigkeit und Probleme der Stagnation. Industriedenkmäler wie das Gasometer in Oberhausen oder die schicke Bebauung am Duisburger Innenhafen wollen neue Akzente setzen. Dem hohen muslimischen Bevölkerungsanteil, Nachkommen der „Gastarbeiter“, tragen die große, neue Moschee in Duisburg-Marxloh und die umstrittene, moderne Ditib-Moschee in Köln Rechnung, belegen auch die Dringlichkeit der Integration derer, die hier leben wollen. Am breiten Niederrhein wird's immer stiller und ländlicher, weite Wiesen und Vogelschutzgebiete, ferne Kirchtürme, die römischen Ausgrabungen bei Xanten, im Westen der Wallfahrtsort Kevelaer. Die Lippe erreicht bei Wesel den

Rhein. Hinter Emmerich wird der Rhein niederländisch, der Reisende verliert den Fluss rasch aus den Augen bei all den Kanälen und Verzweigungen von Maas, Rhein und Ijssel. Letztere bringt Rheinwasser auch ins Ijsselmeer. Vor Arnhem teilt sich der Fluss in den südlichen Waal und den nördlicheren Lek, von dem ausgehend der kleinere Oude Rijn nahe Leiden in die Nordsee mündet. Für viele Deutsche ist unser aufgeräumtes Nachbarland oftmals bloß die schnelle, bequeme Zuwegung zur Küste, dabei ist ihnen der Rhein ziemlich gleichgültig geworden. Durch Verästelung mit der von Süden kommenden Maas entstand die großartige von Deich und Schleusen gesicherte Deltalandschaft Südhollands, die die Wassermassen dann mit den Gezeiten ins Meer entlässt. Wasser von Rhein und Maas durchzieht auch als breiter Strom die nach Kriegszerstörungen neu errichtete, moderne, ästhetisch-schöne Stadt Rotterdam und das riesige Hafensareal, einen der größten Häfen der Welt und Europas wichtigsten Umschlaghafen für Rohöl. Der Hafen bestimmt das Bild für die letzten 40 Kilometer bis zur Mündung ins Meer beim Städtchen Hoek van Holland. Während das ehemalige Unterfeuer von Hoek heute in der Schweiz nahe dem Tomasee steht als Hinweis auf den Ursprung des Rheins, ist der alte Leuchtturm, das Oberfeuer, noch vor Ort. Von einer ablegenden Englandfähre sind Musikfetzen vernehmbar, Petula Clarks Song „So kiss me goodbye...!“ Auch wir verabschieden uns von „unserem“ Rhein, den wir mit anderen teilen müssen und der doch mitten durch unsere Gedanken- und Vorstellungswelt zieht!

**„A revair, Servus, Uf Wiederluege, Ade, Adieu, Au revoir, Wiedersehen, Tschüs, Tot ziens!“
Noch was? Alles fließt!**

Johannes Utsch



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

Kinder wissen Bescheid ...



Kindermund tut Wahrheit kund, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir Großeltern erfahren das besonders intensiv, ist doch der Abstand von zwei Generationen für das gegenseitige Verständnis ein besonderer Segen. Wir 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 regelmäßig im Füllhorn.

Patchworkfamilie

Als Anna Lena mal wieder bei Anita übernachten will, überrumpelt sie ihre Oma gleich im Auto: „Ich habe jetzt drei Omas und zwei Opas!“

Anita ist verblüfft: „Und wie kommt das? Woher hast du auf einmal die dritte Oma?“ Von Opas spricht Anita erst mal nicht. *Was treibt sie denn jetzt für ein Spiel mit mir?*, fragt sie sich.

Anna Lena streckt ihre Fingerchen heraus und fängt an zu zählen. „Ich habe dich, Oma Betti, Papas Mama und Patrick und Jule haben auch Oma und Opa! Wenn sie jetzt am Wochenende bei uns wohnen, dann können wir abwechselnd ihre Großeltern besuchen oder sie uns.“

„Wer sind Patrick und Jule?“ fragt Anita erstaunt. „Das sind die Kinder von Alex!“ „Und wer ist Alex?“ „Omaaaa! Alex ist doch Mamas neuer Freund! Das habe ich dir doch schon letztes Mal erzählt!“

Anita schluckt erst mal. Seit der Scheidung hat Ihre Tochter jetzt mindestens den dritten Partner, und Anita hat sich vorgenommen, sich nicht in das Leben ihrer Tochter einzumischen. Doch Anna Lena ist die einzige Enkeltochter, ihr Ein und Alles, und sie macht sich Sorgen um sie. Wahrscheinlich unnötig, denn Anna Lena ist bestgelaunt und vergnügt.

„Oma, warum schaust du jetzt so komisch? Das ist doch super, eine

Patchwork-Familie zu sein!“, rüttelt sie Oma an den Armen.

Anita hat den Begriff schon mal gehört, aber um was es da genau geht, muss ihre Enkelin ihr erklären: „Wenn Papa sich in eine andere Frau verliebt und für immer zu ihr geht, und diese Frau hat auch noch zwei Kinder, die am Wochenende abwechselnd von ihrer Mama zu Papa kommen, dann sind wir eine Patchwork-Familie.“

Dass Scheidungskinder einen schweren Stand haben, stimmt heute wohl nicht mehr so ganz. Sie werden von den Großeltern und in der Verwandtschaft bemitleidet, verwöhnt und getätschelt. Und sie verstehen, aus ihrer Situation auch Vorteile zu ziehen. Anna Lena will ihren Papa ständig nur für sich allein haben, wenn sie ihn besucht. Papas neue Partnerin wird ignoriert, ihr wird deutlich gemacht: *Du bist hier nicht erwünscht!* Papa hat permanent ein schlechtes Gewissen und lässt sich von seinem Töchterchen unter Druck setzen. Dabei kriselt es in seiner neuen Familie schon mal. Anita lächelt ihrer Enkelin zu und sagt ihr, dass sie Patchwork-Familien (Flickenteppich) auch großartig findet. Es ist etwas Buntes und klingt lustig. Aber sie ahnt auch, dass in diesem bunten Knäuel für Anita so manche Herausforderung steckt.

Ludmilla Dümichen



Nie haben so viele Senioren in Deutschland so gesund den Ruhestand erreicht mit der Aussicht, ihn lange zu genießen. Nie waren technische Geräte so leistungstark und so zahlreich in jedem Haushalt vorhanden oder so preiswert zu bekommen.

Smartphone, Computer und Fernseher hat doch fast jeder. Daraus folgt: Nie zuvor konnten sich so viele Senioren mit anspruchsvollen Hobbies über lange Jahre so intensiv und - wenn sie wollen - auf nahezu professionellem Niveau beschäftigen.

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit Fotografieren und Filmen. Diese Beschäftigung war für mich immer anregend, gelegentlich sogar aufregend. Ich muss mich dazu mit Computertechnik und den Gesetzen der Optik auseinandersetzen. Wenn ich meine Filme jemandem zeige, muss ich mit interessanter Thematik und guter Gestaltung sein Interesse wecken und erhalten.

Dazu muss ich mir sogar beim abendlichen Fernsehen Fragen beantworten wie: Wie macht das der Profi? Warum kann ich das nicht? Muss ich dazu neue Technik beschaffen und bedienen lernen? Da wird sogar das Fernsehen zu einem Vorgang, bei dem ich aktiv bin. Weil mich das so begeistert, frage ich Sie: **„Warum filmen Sie nicht?“**

Was ich sehe, will ich auch fotografieren/filmen können:

- Wenn ich mit dem Fernglas die Vögel im Garten betrachte oder den Mond, will ich das in meinem Film darstellen.

Wenn ich mit der Lupe einen Käfer oder eine Blüte betrachte, will ich Käfer und Blüte auch in meinem Film, den Bildschirm füllend, zeigen.

- Wenn ich in dem Steinbruch am Silberg eine Unterweisung über die geologischen Abläufe der Plattentektonik vor 88 Millionen Jahren bekomme, möchte ich das im Trickfilm ablaufen lassen. Dazu muss ich mich bei Wikipedia klugmachen, damit ich die Vorgänge wirklich verstehe; ich muss mir vorstellen, mit welchen schematischen Zeichnungen die Abläufe verdeutlicht werden können und wie ich die mit den mir zur Verfügung stehenden Computerprogrammen zeichnen und bewegen kann.
- Wenn ich meinem Enkel beim Fußball zuschauen und sehe, wie er den gegnerischen Stürmer ins Leere laufen lässt, oder meiner Enkelin beim Theaterspielen, dann will ich das später noch einmal genau sehen und hören können. Die Fußballszene, in der er sich den Ball von seinem rechten auf seinen linken Fuß spielt, natürlich in Zeitlupe, dann bin ich mächtig stolz auf den Knaben.

Überhaupt: die Sache mit den Enkelkindern. Wie können Sie das verantworten, die Enkel ungefilmt heranwachsen zu lassen? Die Eltern haben keine Zeit zum Filmen, die müssen sich in der modernen Arbeitswelt zurechtfinden. Aber Opa und Oma, die haben Zeit für solche Beschäftigung. Ja, Oma auch! Ich kenne eine ältere Dame, die hinreißende Tierfilme macht, genauso spektakulär wie die vom BBC. Da sollte für Sie ein Enkel-Film doch kein Problem sein. Es gibt mehr Themen,

als man Zeit hat, sie alle ins Bild zu setzen!

Ich höre Sie fragen: „Aber ist das nicht ein einsames Hobby, bei dem man endlos lange vor seinem Computer hockt?!“ Ja, die Computerstunden sind einsam. Sie können auch lang werden. Meist sind sie aber spannend, und wenn man sein Pensum geschafft hat, ist man zufrieden. Außerdem gibt es Gleichgesinnte, mit denen man gemeinsam um die Wette knobelt, um Lösungen zu Problemen zu finden, die man ohne das Hobby gar nicht hätte.

Mal ehrlich: Der Nachbar ist auch nicht immer zum Klönen bereit, und Stammtisch ist nur zweimal in der Woche, Kegeln nur alle 14 Tage und die Montagsradtour nur an einem von sieben Tagen. Will sagen: Stille Stunden, in denen wir uns ohne die Gesellschaft lieber Freunde selbst beschäftigen können oder müssen, gibt es immer. Man muss als Filmer auf nichts verzichten, man kann aber viel gewinnen. Mit Smartphone und Computer - hat heute doch fast jeder und viele können damit umgehen - kann man loslegen und mit einem Film eine Geschichte erzählen. Sie werden Spaß haben, versprochen!

Haben Sie noch Fragen dazu?

Da gibt es einen Verein in Soest seit 65 Jahren, den **Soester Filmklub**. Die Mitglieder hatten damals ein teures Hobby. Drei Minuten Film kosteten rund 20 DM. Das war viel Geld! Aber die Faszination des bewegten Bildes ließ sie zusammenkommen, um sich gemeinsam ihre Filme anzuschauen. Ferienreisen und Familienfeiern. Kriminalgeschichten haben sie gemeinsam gefilmt und dann natürlich auch gemeinsam angeschaut. Aber das ist Geschichte. Das Handwerk ist mit der Digitalisierung deutlich billiger und einfacher geworden.

Da die Allgegenwart bewegter Bilder heute gelegentlich lästig ist, hilft nur eins: man macht sein Fernsehprogramm selbst. Deshalb gibt es den Klub immer noch, seine Mitglieder sind älter geworden.

Sie treffen sich am **zweiten und vierten Montag im Monat um 19:30 h im R5 im Kulturhaus Alter Schlachthof**, um sich eigene Filme anzuschauen oder die von besonders tüchtigen Hobbyfilmern. Gäste sind dort herzlich willkommen und erhalten Unterstützung und Antworten auf ihre Fragen. (Außerdem würden dem Verein auch ein paar 60-Jährige guttun!)

Vereine sind nicht Ihr Ding? Es geht auch anders! Wie gesagt: Smartphone oder Fotoapparat, Computer und Fernseher haben viele und können auch damit umgehen. Wenn Sie mit Ihrem Smartphone schon Filmszenen aufgenommen haben, laden Sie ein freies Schnittprogramm aus dem Internet und fügen Sie ihre Filmszenen zu einem Film zusammen.

Aber bedenken Sie: Ein paar Szenen, mit dem Smartphone aufgenommen, sind noch kein Film; der entsteht erst beim Filmschnitt. Sie werden die mehr oder weniger planmäßig aufgenommenen Szenen für die zu erzählende Geschichte in die richtige Reihenfolge setzen, Anfang und Ende kürzen und Längen und Fehler herausnehmen. Bei Bedarf werden Sie Vor- und Abspann, Titel, Untertitel, Sprechtext und Musik hinzufügen. Sie, und später die Zuschauer, werden großen Spaß haben!

Wenn Sie Rat benötigen, rufen Sie mich an!

Einen Rat vorweg, den ich ungefragt erteile: Halten Sie das Smartphone während der Aufnahme still. Eine Folge wilder Schwenks würde Ihnen beim Filmschnitt Kopfschmerzen bereiten, weil Sie nicht wissen, an welchem Zeitpunkt Sie die Szenen verknüpfen sollen. Die Zuschauer würden später beim Betrachten schwindelig und auch Kopfschmerzen bekommen, wenn die Bilder ruckeln und fliegen. Ehrlich! Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit Ihrem ersten Film!

Hans-Werner Gierhake

(Bild: Gerd Altmann/Pixabay.de)



Bergenthalpark

Noch binnen der Wälle gibt es diese freundliche Oase. Vielleicht sind es die uralten, wunderschönen Verschieden-Bäume nebst

üppigem Buschwerk, Rhododendren und Rasengrün, dass dieser Stadt-Idylle auch etwas Zauberisches anhaftet.

Sitzgelegenheiten sind vorhanden, somit ist es möglich, hier zu entspannen, abzuschalten und dem vielstimmigen Chor der Zwitschervögel zuzuhören. Auch Eichhörnchen haben hier ihren ständigen Wohnsitz. Wie überall, ist diese Grüninsel besonders im Mai ein totaler Sinnen-Genuss. Augen, Ohren und Herz öffnen sich wie selbstverständlich ganz weit und können sich unentgeltlich sättigen.

Zu verdanken haben wir dieses Juwel der Dolff'schen Familie. Sie war der ursprüngliche Besitzer. Immerhin hatte ihr Garten solche Dimension, dass wir heute von einem Park sprechen. Der Baumbestand, der uns heute so wohltut und gefällt, war damals sicher noch keiner. Damals war 17. Jahrhundert. Das Gebäude, in dem heute die Volkshochschule mit Verwaltung und diversen Unterrichtsräumen untergebracht ist, war ehemals der Wohnsitz des Erbsälzers Franz von Bockum-Dolffs und verdiente zurecht zu damaliger Zeit die Bezeichnung Herrenhaus. Der



Brunnen für das lebensnotwendige Wasser stand im Freien. Die Überreste sind unübersehbar. Früher gehörte sicher noch eine Schwengelpumpe dazu. Die große Öffnung im soliden Rundmauerwerk ist jetzt mit einem Zier-Rost geschlossen und gesichert. Ende des 18. Jh. verlegte die Adelsfamilie ihren Wohnsitz ins barocke Wasserschloss Sassendorf. Die Fachwerkhäuser Altentagesstätte und Kükelhaus, erbaut um 1760, dienten als Scheunen und Ställe. Heute sind beide Bauten nach mehrfach erforderlichen Umgestaltungen Vielzweckorte, benutzt und genutzt von der Stadt Soest.

Dem Unternehmer Wilhelm Bergenthal (1805-1893) bot Soest mit seinen vorteilhaften Bahnanbindungen und Verkehrsstraßen günstige und dienliche Voraussetzungen. Er verlegte seinen Betrieb, ein

Walzwerk, in den 1860er Jahren von Warstein nach Soest. Sein Sohn Constantin, im selben Gewerbe tätig und verheiratet mit der Aachenerin Hulda Zweifel, erschien der ehemalige Adelsitz für sich und die Seinen, (letztlich fünf Töchter und

zwei Söhne), hinsichtlich Wohnbedürfnissen und Lebenszwecken perfekt geeignet. Ende des 19. Jahrhunderts erwarb Bergenthal das gesamte repräsentative Anwesen. So ist es sein Name, der als Bezeichnung dieser geschlossenen Anlage jetzt schon seit über hundert Jahren gebräuchlich und vermutlich jedem Soester geläufig ist. Auch, wenn nicht immer Ursprung und Ereignisse bekannt sind. Zwei Zugänge gibt es. Der Haupteingang liegt an der Nöttenstraße. Ein weiterer Zutritt

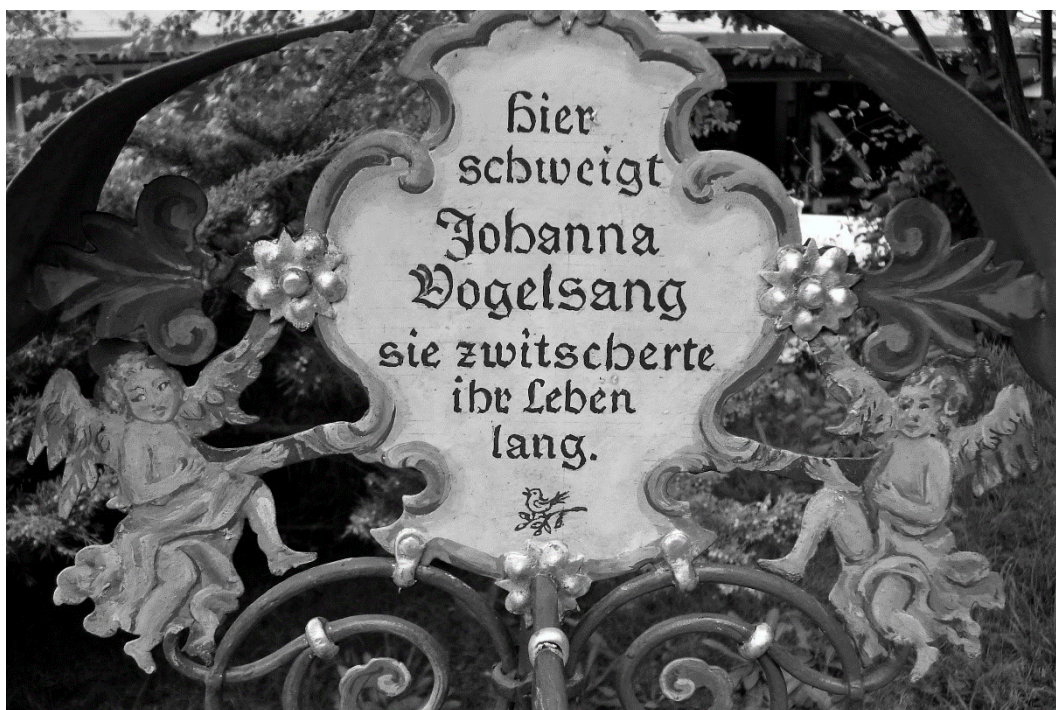
ist vom Steingraben in Höhe der Daelengasse möglich.

Für die Kleinen gibt es einen Spielplatz. Zudem sind noch andere Objekte und Spiel-Geräte installiert. Das Dreizeitenpendel und die rotierende Scheibe stehen in Beziehung und im Zusammenhang mit Hugo Kükelhaus, spiegeln einige seiner Ideen und methodischen Erkenntnisse. An der Rotationsscheibe ist kaum vorbeizukommen, ohne sie tüchtig in Schwung gebracht zu haben. Unsere Augen erliegen immer wieder staunend dieser optischen Verführung. Weiter soll aber an dieser Stelle auf Kükelhaus nicht eingegangen werden. Seine Biografie, sein Tun und Experimentieren sind ein spannendes Thema für sich. Das Kükelhaus-Haus war seine Wohn- und Wirkstätte und birgt viel Überraschendes, dokumentiert das ganze

Spektrum seiner umfänglichen Interessen. Ein Extrabesuch lohnt sich.

Auf der Spielplatzseite lehnt an der Mauer, ziemlich versteckt zwischen Büschen, ein großer Gedenkstein aus dunklem Marmor. Er trägt die Lebensdaten von Constantin Wilhelm Bergenthal und seiner Frau Hulda, geborene Zweifel. Sie belegen eine anrührende Besonderheit. Hulda ist einundvierzig Tage nach ihrem Mann geboren und einundvierzig Tage nach ihm gestorben. Beider Lebensspanne betrug also genau 59 Jahre und 220 Tage. Diesem Paar ist ganz bestimmt Harmonie und Zuneigung zu unterstellen, so dass Hulda, total überzeugt, ihren Mädchennamen Zweifel 1863 trotz des DoppelEffe, wohl gern gegen Bergenthal getauscht haben mag.

Hannelore Johänning 



(Grabkreuz auf einem Friedhof in Tirol)



Sie weiß: Es gibt viele Menschen in der Welt, die Heimweh haben müssen, und sie weiß auch, dass diesen Menschen Heimweh große Schmerzen bereitet. Oft hat Politik ihnen ihre Heimat geraubt und das lastet schwer auf ihnen und macht es uns nicht immer leicht ihnen zu helfen.

Ihr Heimweh dagegen ist wunderbar: Es tut ihr überhaupt nicht weh. Sie kommt jedes Jahr im Sommer in ihre geliebte Heimatstadt Soest. Dann freut sie sich, Verwandte und Schulfreunde wieder-

zusehen und mit ihnen über die gemeinsame Kindheit zu sprechen. Besonders glücklich machen sie ihre Füllhornfreunde, die immer für sie da sind.

Ihre zweite Heimatstadt ist Liverpool, so wunderbar wie Soest. Sie lebt dort schon sehr lange mit ihrer Familie. Mit ihrem guten Mann, ihren Kindern und Enkelkindern und mit ihren neuen Freunden lebt sie dort, wo sie auch wieder schreibt.

Ihre Familie ist glücklich mit ihr in Liverpool. Doch alle kennen auch ihr Soest und sie mögen es. Darum verstehen sie ihr Heimweh und können ihr helfen.

Nur Weihnachten hat sie Schwierigkeiten mit ihrem Heimweh. Sie möchte am Heiligabend gerne in Soest sein wie früher, in ihrer Kindheit, als sie unten vor der Petri Kirche gemeinsam mit vielen anderen auf das Gloriasingen wartete, das dann hoch oben aus der Kirche strömte, direkt in ihre Herzen, in ihre Körper. Das war Glück, großes gemeinsames Glück!

Auch in Liverpool gibt etwas Besonderes zur Weihnachtszeit. Ihr Sohn lädt die ganze Familie ein, er kocht sogar für alle, und so feiert die Familie bei ihm zuhause. Es ist wunderbar, was er für die Familie tut. Alle sind zufrieden und dankbar.

Aber einmal hat sie ihrem Sohn weh getan, als sie zu ihm sagte: „Ich möchte in diesem Jahr Weihnachten in Soest sein.“ Er hat traurig geantwortet: „Sag das bloß nicht zu deiner Familie hier. Sie lieben dich alle hier und verstehen sogar dein Heimweh.“

Natürlich hätte sie das niemals ihrem Sohn sagen dürfen. Es tut ihr sehr leid und schmerzt sie. Sie wird es nie wieder sagen, auch wenn sie wieder Schwierigkeiten mit ihrem Heimweh hat.

Gut, dass ihr Mann nicht weiß, was sie zu ihrem Sohn gesagt hat. Er versteht ihr Heimweh am besten und Soest gefällt ihm besonders gut.

Ihr Heimweh wird sie nicht mehr mit ihrer Familie teilen.

Erika Goulden

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Schatz, ich habe die Küche umgeräumt!

Der Ruhestand ist oft eine scharfe Wende im Leben eines Menschen. Er verändert seinen Rhythmus und seinen sozialen Status. Manche Menschen fühlen sich plötzlich unsicher, nutzlos und sogar krank. Sie scheuen sich vor monotonen Tagen vor dem Fernseher und können sich auch nicht vorstellen, auf einer Bank in einem Park sitzend Enten zu füttern. Andere möchten noch mal ihre frühere Leidenschaft erleben, Motorrad fahren, Tennis spielen, weite Länder bereisen. In unserem Bekanntenkreis gibt es glückliche Rentner, die im Süden Europas eine Immobilie erworben haben und dort den Großteil eines Jahres verbringen. Nur zu Weihnachten kommen sie ihre Kinder und Enkelkinder in Deutschland besuchen.

Unser Bekannter Uwe entdeckte als Rentner plötzlich wieder das berauschende Gefühl, auf einem Motorrad schwerelos durch die Kurven zu schwingen, das Gefühl von Freiheit und Abenteuer. Nach über Dreißig Jahren mietete er sich eine Honda 1200 Gold-Wing für ein ganzes Wochenende.

Es dauerte gar nicht lange, bis er merkte, dass sein Reaktionsvermögen nicht mehr so gut war wie in seinen jungen Jahren. Und dann musste Uwe den Mangel an Fahrpraxis am eigenen Leib erfahren. Auf einer lang gezogenen Rechtskurve verlor er die Kontrolle über das schwere Motorrad und landete im Maisfeld. Zum Glück endete sein Abenteuer mit einem Schrecken. Das war's dann auch mit der alten Leidenschaft.

Viel unangenehmer aber war, was ihn nach seiner fast 40-jährigen Ehe sehr überraschte. Und das kam so:

An einem Tag, als seine Frau Lotte nach Hause kam und Mittagsessen kochen wollte, erkannte sie ihre Küche nicht mehr wieder. Sie suchte in den Schubladen, wo gewöhnlich die Gewürze standen, nach Kümmel und fand dort Zeitschriften, Gutscheine, Knöpfe und andere Utensilien. Irritiert schaute sie in die Schublade mit

ihrem Nähzeug und sieh da, da lagen ihre Gewürze in kleine Schächtelchen verpackt und beschriftet.

Sie fasste sich an die Stirn. Nein, Fieber hatte sie nicht. War Alzheimer im Anmarsch? Sie musste sich hinsetzen. Uwe kam in die Küche, fröhlich die Hände reibend: „Was machen unsere Königsberger Klopse? Soll ich schon den Tisch decken?“ Lotte wundert sich ein wenig. Gut gelaunt war er ja. Machte ihm der Ruhestand wirklich so viel Spaß?

Ihr machte sein Ruhestand keinen Spaß! Als er noch berufstätig war, kochte Lotte Mittagessen nur an den Wochenenden und den Feiertagen, wenn er zu Hause war. Sonst bediente sich in Uwe der Werkskantine oder ging mit Kunden oder Kollegen in Restaurants. Lotte ging während der Woche gewöhnlich zum Sport, mit ihren Freundinnen zum Kaffeeklatsch oder Shoppen. Dann aßen sie unterwegs eine Pizza, Salat oder Lasagne beim Italiener ihres Vertrauens.

Seitdem Uwe im Ruhestand war, musste Lotte auf ihren gewohnten Tagesablauf verzichten. Punkt 12 Uhr erschien er in der Küche und fragt nach dem Mittagsessen. Um 15 Uhr erwartete er Kaffee mit selbstgebackenem Kuchen und um 18 Uhr freute er sich auf seine Schnittchen mit Leberwurst. Wann sollte sie, bitteschön, Zeit für sich haben? Erst schob sie ihre Termine nach hinten, doch bald wusste sie, dass es mit dem Spaß in ihrem Leben vorbei war. Sie war an Haus und Herd gebunden, und das würde sich nie wieder ändern.

Uwe, der sich als Unternehmensberater viele Jahre um effizientes Management großer und mittlerer Firmen gekümmert hatte, liebte seinen Beruf. Als er in seinem Ruhestand plötzlich viel Zeit hatte, entschied er, seiner Frau „zu helfen“ und ihren Haushalt zu rationalisieren. Er räumte die Küchenschränke um, ging einkaufen und stellte den Speiseplan auf. Er brachte haufenweise Lebensmittel

nachhause, so dass Lotte Mühe hatte, sie zu verarbeiten. Und plötzlich wollte er Königsberger Klopse essen, die er noch von seiner Mutter her so liebte.

Uwes Wünsche wurden immer exotischer. Viele Speisen hatte Lotte schon ewig nicht mehr gekocht. Sie suchte in ihren Kochbüchern nach passenden Rezepten, und sie brauchte ewig Zeit für die Zubereitung.

Irgendwann wurde Lotte das alles zu viel. Sie war gerade mal 63 – und so sollte ihr Leben enden? Herd, Spüle, Waschmaschine, gestresst ins Bett. Als Uwe auch noch damit anfing, das Haushaltsgeld zu prüfen, platze ihr der Kragen.

Es war nicht so, dass sie Geldknappheit hatten, weit gefehlt. Aber Uwe machte es Spaß, die Preise von verschiedenen Geschäften zu vergleichen. Er suchte immer nach Schnäppchen. Die Gewürze wurden im 10er Pack gekauft, fertige Saucen überfüllten die Schubladen, und die Badezimmerregale bogen sich unter Doppelpack-Shampoo und Badezusätzen.

Für Lotte war es der reinste Horror. Sie liebte nach Orchidee duftendes Duschbad und Shampoo mit Nährstoffen und Mineralien. Die Gewürze kaufte sie beim Italiener. Und ihre Saucen bereitete sie immer frisch und aus hochwertigen Zutaten. Als sie eines Tages ihre Gewürze nicht mehr fand, fasste sie den Entschluss, dem Eifer Ihres Mannes in ihrem Reich Küche einen endgültigen Riegel vorzuschieben. Am nächsten Wochenende lud sie ihre Kinder samt Ehefrauen und Enkelkindern ein. Als Uwe das dritte Mal zu dem köstlichen Dessert langte, sagte sie mit fester und ruhiger Stimme: „Ich werde mich von eurem Vater trennen.“



Uwe verschluckte sich an dem Pudding, wurde rot vom Husten und musste durch Klopfen auf seinen Rücken vor dem Erstickten gerettet werden. Mit Tränen in den Augen schaute er seine Frau an: „Liebes, was hast du gerade gesagt?“

Sie wiederholte es, wenn auch nicht mehr so laut, aber mit fester Stimme. Die Kinder saßen verstummt um den festlich gedeckten Tisch herum. In den Blicken, die sie austauschten, stand Entsetzen geschrieben. Selbst die Enkelkinder ließen ihre Blicke von ihren Handys. Sollte jetzt mit solch leckerer Schlemmerei bei Oma Schluss sein?

Diese melodramatische Szene zeigte Wirkung. Für Uwe bedeutete es einen harten Schicksalsschlag. Was war

mit seiner lieben treuen Frau passiert, dass sie plötzlich die Bande fürs Leben aufkündigt, die sie sich vor vierzig Jahren versprochen hatten? Gewissermaßen zwischen Tür und Angel, ohne einen Grund zu verkünden! Er stand auf und taumelte aus dem Wohnzimmer wie ein angeschlagener Boxer. Beide Söhne folgten ihm, um Schlimmeres zu verhindern.

In den nächsten Tagen sprachen beide nur das Nötigste miteinander.

Irgendwann stellt Lotte eine wundersame Veränderung in ihrer Küche fest. Die Gewürze standen wieder an den alten Plätzen. Zum Einkaufen hatte Uwe keine Zeit mehr, weil er viel unterwegs war. Wenn er abends nachhause kam, zeigte er Lotte die Landschaftsfotos, die er unterwegs fotografiert hatte, und erzählte ihr von seinem Tag.

Die schönen Bilder faszinieren Lotte. Eines Tages fragt sie Uwe, ob er sie auch mal dorthin mitnehmen würde.

Ludmilla Dümichen

Mensch und Natur

Das Trompetengeschrei von Kranichen dringt an das Ohr.
Das Auge sucht den Himmel ab –
von Nordost naht schon wieder ein neuer gewaltiger Schwarm,
wunderbar geordnet zu einem lang gezogenen Keil.

Aber plötzlich – wird die Ordnung gesprengt,
entsteht chaotisches Durcheinander:

Einzelne Kraniche, kleine Gruppen
taumeln herum,
ein Tohuwabohu im Schwarm
und orientierungsloses Gewirr!

Über dem Dorf beginnt
die Einflugschneise des nahen Aeroports,
Flugzeuge schwenken ein zum Landeanflug,
folgen dem leitenden Strahl.
Heftige Turbulenzen im Gefolge
verwirbeln, durchziehen die Luft.

Weiter das Chaos am Himmel,
unkoordiniert und gegen alle Instinkte taumelt der Schwarm umher,
verloren die Richtung, der Schutz des kräftesparenden Windschattens.

Ganz allmählich aber, ruhiger werdend,
kleinere, dann größere Kreise ziehend
und zurückfindend zu neuer Ordnung,
bildet sich wieder ein Pfeil und entschwindet schließlich
laut und verstört krächzend
am südwestlichen Abendhimmel.

Siegfried Steffen
(Bild: Rainer Brückner_pixelio.de)

Galaktischer Betrug

Es scheint mir ungemein verdächtig
und riecht nach Machenschaften mächtig!
Ist es denn wirklich noch normal:
Miss Universum, diese Wahl
gewinnt, wodurch ich stutzig werde,
immer eine von der Erde!

Rudolf Köster





Indianer-Sommer (Indian summer) und Goldener Oktober

Mit dem Ende des Sommers und dem Herbstbeginn wird der letzte Teil der Ernte eingefahren, am Schluss Kartoffeln und Rüben. Aber auch die Weinlese geht noch bis in den November. Die Laubfärbung kündigt sich an. Während die Deutschen traditionell jetzt Kartoffeln einkellern, warten die Franzosen auf etwas anderes. „Le vin nouveau est arrivé!“ Aber auch wir erwarten den *Goldenen Oktober*, strahlende Tage mit leuchtendem Herbstlaub, Weinfesten und Erntedank.

In der Neuen Welt, im nördlichen Teil der Vereinigten Staaten und den angrenzenden kanadischen Provinzen, am eindrucksvollsten aber in den Neuenglandstaaten im Nordosten der USA, ist dieses Naturschauspiel der Laubfärbung in den Monaten September und Oktober aufgrund eines stabilen Hochs bei warmen Luftströmungen nach schon kälteren Nächten noch viel intensiver als bei uns.

Laut der Mythologie der einstigen indianischen Ureinwohner (Irokesen), ist es die Zeit, da indianische Jäger den großen Bären jagten, der aber zunächst entkam und zum gestirnten Himmel aufstieg. Aber selbst da erreichten ihn die Jäger und töteten ihn. Die herunter fallenden Blutropfen aber färbten die Bäume rot.

Diese Zeit mit ihren sonnigen, beständigen Tagen, in der die Indianer vor dem harten, unerbittlichen Winter Nordamerikas durch die Jagd die Nahrungsvorräte noch einmal aufstocken konnten, wurde von den Siedlern aus Europa, die nach der Ernte jetzt ihr Erntedankfest begingen, *Indian Summer*, *Indianersommer*, ge-

nannt. Vor dem Laubfall verzaubert die Natur noch einmal mit einem symphonischen Farbrausch.

Der Ahorn (Spec. *Acer*) ist der vorherrschende Laubbaum in den riesigen Laub- und Mischwäldern vom mittleren Westen bis zur Atlantikküste. Und gerade das typische gelappte Ahornblatt mit zipfelig ausgezogenen Blattspitzen ist es, das im Rahmen der Laubfärbung nacheinander alle die Farbpigmente produziert, die es erst grün, dann über Brauntöne oder gelb schließlich rot erscheinen lässt. Dabei treten die einzelnen Farbphasen von Baum zu Baum zeitlich gering versetzt auf, so dass eine große, gleichzeitige farbliche Vielfalt besteht.

Grandios, bis hinauf zum St. Lorenzstrom herbstliche Wälder und darin eingebettet Rodungen, kleine Ortschaften und kleinere Städtchen zumeist mit bunten Häuschen und kleinen weißen Kirchen, Äckern und Wiesen. Scharlachrot entflammte Wälder – die schönsten angeblich in Vermont - und das ganze unter einem zumeist strahlend blauen Himmel!



Dazu vor den Farmhäusern aufgeschichtet die typischen, großen, reifen Kürbisse. Zeit für Erntedank, Thanksgiving – und mit die beste Reisezeit für Neuengland.

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Nimmt es da bei so viel Ausdruckskraft Wunder, dass ein rotes Ahornblatt (maple leaf) die Kanadische Flagge schmückt? Wie viele andere Touristen bin auch ich dieser Faszination erlegen, mehrfach schon zog es mich dorthin.

Den Herbst kannten die Kolonisten aus Ihrer alten Heimat Europa. Die farbliche Vielfalt der belaubten Kronen, die im wärmenden Sonnenlicht golden leuchtenden Blätter, das nochmalige „Aufblühen“ der Natur vorm Vergehen und vorm Winter hat auch als Bild des Lebenszyklus stets Gedanken und Gefühle der Menschen bewegt.

Eine Vielzahl stimmungsvoller und, melancholischer Texte ist so entstanden. beispielhaft seien das bekannte Volkslied „Bunt sind schon die Wälder“, Rilkes Gedicht „Herbst“ und Theodor Storms „Oktoberlied“ genannt. Der *Goldene Oktober* ist für diese leuchtenden Tage im Oktober ein fester Begriff und stimmig. Andere

sprechen vom *Altweibersommer*, das klingt in der Tat versponnener.

Leider droht der eigentlich schöne *Goldene Oktober* durch die offensive Vermarktung und Verquickung vieler Seniorenveranstaltungen mit weinseligen Bustouren mit Verkaufsveranstaltungen leicht ins Kitschige und Abgegriffene abzugleiten, so dass diese Bezeichnung nicht das Charisma des *Indian Summers* erreicht. Aber bitte, jeder nach seinem Bedürfnis, Junge finden anderes schön als Ältere!

Jüngere Leute können mit *Indianersommer* mehr anfangen, das klingt spannender, dynamischer und erinnert an die eigene Indianerbegeisterung früherer Jahre. Denke ich an das zwischen bewaldeten Bergrücken eingeschnittene Tal meiner Jugendzeit zurück, spüre ich noch heute den Zauber der mir vertrauten bunten Herbstwälder. Meine Kindheit verbrachte ich vor dieser Kulisse, und immer wieder mal wagten wir uns vor in diese Welt voller Geheimnisse, damals, als wir noch Forscher, Waldläufer und Indianer waren.

Besondere Erinnerungen löst auch ein wunderbares Buch meiner Kindheit aus. Es ist ein Jugendbuch für alle Altersklassen mit dem Titel „Indianersommer“, geschrieben von der deutsch-baltischen Autorin Else Hueck-Dehio. Sie wurde 1897, also noch lange vor dem ersten Weltkrieg, in Tartu, auf deutsch Dorpat, in Estland geboren.

Auch sie war einmal heranwachsend und jung, und sie erzählt aus einer vergangenen Zeit und Welt der alten, imperialen Ordnung Europas mit einem Zaren und einem deutschen Kaiser, die im ersten Weltkrieg versunken ist. Damals lebten auch noch viele Deutsche, meist zur Mittel- und Oberschicht gehörend, im Baltikum und hatten hier in der Regel ein sehr gutes Auskommen.

Das Buch „Indianersommer“ beschreibt mit einer schönen, leichten Sprache aus der Sicht eines Schulmädchens die

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

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



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

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

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

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Geschichte eines Sommers, den die Familie aus Tartu mit anderen unbeschwert in der Sommerfrische irgendwo an der Ostsee verbrachte. Berichtet werden all die aufregenden Erlebnisse, die zwei deutsch-baltische Geschwister und estnische Kinder sowie ein junger Offiziersanwärter aus Petersburg erlebten, nachdem sie sich für einen Sommer quasi in Indianer verwandelt hatten.

Das Buch endet stimmungsvoll mit dem Abschluss dieses Urlaubs, der auch Abschluss einer als „heil“ verkörperten Welt am Ende der Kindheit und gleichzeitig ein Abschied von der alten Gesellschaftsordnung war, deren baldiger Untergang im kriegerischen Ansturm des 20. Jahrhunderts sich wie ein nahes, unheilvolles Wetterleuchten schon ankündigte.

Unter der Berücksichtigung dieser historischen Sichtweise gewinnt der Begriff *Goldener Oktober* an Tiefe. Die Bezeichnung für jene strahlenden, kostbaren Herbsttage ist gleichzeitig auch die Metapher für den gesellschaftlichen Wandel, das Ende der aktiven Jahre des Berufslebens und der emotionalen Verabschiedung vom

Sommer des Lebens an der Schwelle zum Älterwerden und Altwerden. Die Runde älterer Menschen, die im *Goldenen Oktober* zusammenkommt, weiß um die Kürze und Bedingtheit des Augenblicks und will ihn genießen, ihn vergolden, bevor der Herbst seine grauen Seiten aufzieht und die letzte Phase des Jahres- und Lebenszyklus doch beginnt.

Indianersommer aber hat noch den Klang von Sommer, Bewegung und Dynamik. Es ist der jagende Indianer, der mit Feder schmuck durch die Wälder zieht, der parallel zum grandiosen Finale der Natur vorsorgt für die entbehrensreiche Winterzeit mit der Hoffnung, diese zu überstehen. Diesen Wunsch, zu überstehen, dem Leben gewachsen zu sein, nehmen wir auch mit ins Erwachsenenleben, indes müssen wir den Indianer von einst in der Kindheit als Erinnerung zurücklassen.

Indianersommer und *Goldener Herbst* sind Bilderserien und Erinnerungen, die man jedem Leben nur wünschen kann, die jedes Leben so einzigartig machen, mögen sie auch schmerzen, weil Vergangenes nie mehr wiederkommt. Sie versöhnen aber auch und sind die Brücke zwischen damals und jetzt.

Mit schönen Erinnerungen vor Augen sollten wir uns hier verabschieden, eine Brücke ist ein guter Ort dafür, und der Zeitpunkt stimmt auch. Gemeinsam haben wir eine schöne, stimmungsvolle Gedankenreise unternommen, wobei uns aber auch klar sein muss, dass die Veränderungen durch den nicht mehr aufzuhaltenden Klimawandel auch den Herbst betreffen werden. Wie werden unsere Nachkommen diese Zeit erleben? Nur wenn alle sich bemühen, lassen sich vielleicht die negativen Folgen begrenzen. Möge dennoch Ihre Herbstreise weiterhin gut verlaufen! Der Zug hat keinen festen Fahrplan, er erreicht nur irgendwann sein Endziel, jeder kommt an... Ach, wenn vorher noch zwei, drei Stopps möglich wären...?

Johannes Utsch

(Bild: Bernd Kasper, Pixelio.de)



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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Nachgefühl

*Wenn die Reben wieder blühen,
Rühret sich der Wein im Fasse;
Wenn die Rosen wieder glühen,
Weiß ich nicht, wie mir geschieht.*



*Tränen rinnen von den Wangen,
Was ich tue, was ich lasse;
Nur ein unbestimmt Verlangen
Fühl ich, das die Brust durchglüht.*

*Und zuletzt muss ich mir sagen,
Wenn ich mich bedenke und fasse;
Dass in solchen schönen Tagen
Doris einst für mich geglüht*

Johann Wolfgang von Goethe
(Bild: pixabay.com)



Fit durch den Herbst

Der Herbst beginnt! und plötzlich steigen die Umsätze für Papiertaschentücher, Nasenspray, Hustenbonbons und Erkältungstee! Dabei macht es viel mehr Sinn, umherschwirrenden Viren und Bakterien den Kampf anzusagen, bevor es uns erwischt hat! Bewegung, gesundes Essen und ein ausgeglichenes Verhältnis zu Wärme und Kälte sind dabei gute Voraussetzungen, Viren und Bakterien aus dem Feld zu schlagen.

Versuchen Sie doch mal, direkt nach dem Aufstehen zunächst warm, dann kalt zu duschen. Diese Wechselduschen – dreimal hintereinander, immer bei den Beinen anfangen und dann weiter nach oben duschen - sind sehr hilfreich, sie stärken unser Immunsystem, den Kreislauf und die Gefäße. Achten Sie darauf, dass die Temperaturunterschiede nicht zu groß sind.



Bleiben Sie in Bewegung! Im Sommer ist man natürlich mehr an der frischen Luft als beim Schmuddelwetter im Herbst. Dann ist man eher im warmen Wohnzimmer und macht es sich gemütlich. Dabei sollten Sie sich gerade in dieser Jahreszeit viel an der frischen Luft bewegen! Im Herbst scheint die Sonne weniger und das bedeutet auch weniger Vitamin D, und auch das Glückshormon Serotonin wird sparsamer ausgeschüttet. Dagegen hilft Ausdauersport wie lange Spaziergänge, Joggen und Radfahren an der frischen Luft. Ihr Körper wird besser durchblutet, das verteilt die Abwehrstoffe gleichmäßig, versetzt das Immunsystem in Habachtstellung, und Sie werden mit guter Laune belohnt!

Sind Sie Saunagänger? Wenn nicht, probieren Sie es doch mal aus. Gerade im Herbst ist die Sauna ein Genuss und stärkt ebenso Kreislauf und Immun-

system. Wenn die Sauna Ihnen nicht bekommt, probieren Sie mal das schonendere Dampfbad. Zeigen sich bei Ihnen jedoch schon Erkältungszeichen, sollten Sie besser auf beides verzichten.

Unsere Ernährung spielt auch eine wichtige Rolle für die Immunstärkung! Ernähren Sie sich vitamin- und mineralstoffreich! Verzehren Sie Lebensmittel aus der Region und in der aktuellen Jahreszeit geerntet. Diese sind zum richtigen Zeitpunkt in reifem Zustand geerntet und schmecken dazu auch noch besser als Importware.

Im Herbst werden regional vielerlei Kohlsorten angeboten, wie Weiß- und Grünkohl, Brokkoli, Wirsing, Kohlrabi, etc. Auch Äpfel, Birnen oder Kartoffeln werden verfügbar. Sie alle enthalten eine Menge Vitamine und Folsäure. Zusammen mit Vitamin B12 ist Folsäure zuständig für die Bildung von weißen Blutkörperchen, die vor Keimen und anderen Krankheitserregern schützen.

Vergessen Sie auch das Trinken nicht! Bis zu 2 Litern täglich und möglichst kalorienfreie Getränke, z. B. Leitungswasser, Mineralwasser und Früchtetee. Damit bleiben Ihre Bronchien feucht und uns bedrohende Bakterien werden vertrieben. Im Herbst schläft man meist besser und länger als im Hochsommer. Auch das ausreichende und regelmäßige Schlafen im kälteren Herbst ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Im Schlaf bildet unser Körper natürliche Abwehrzellen, die Viren und Bakterien in die Flucht schlagen können. Laut den Fachleuten liegt das optimale Schlafensum zwischen 7 – 9 Stunden und verringert sich mit zunehmendem Lebensalter. Dabei haben die Frauen ein höheres Schlafbedürfnis als die Männer.

(Quelle: Internet)

Der Schmetterling ist fort

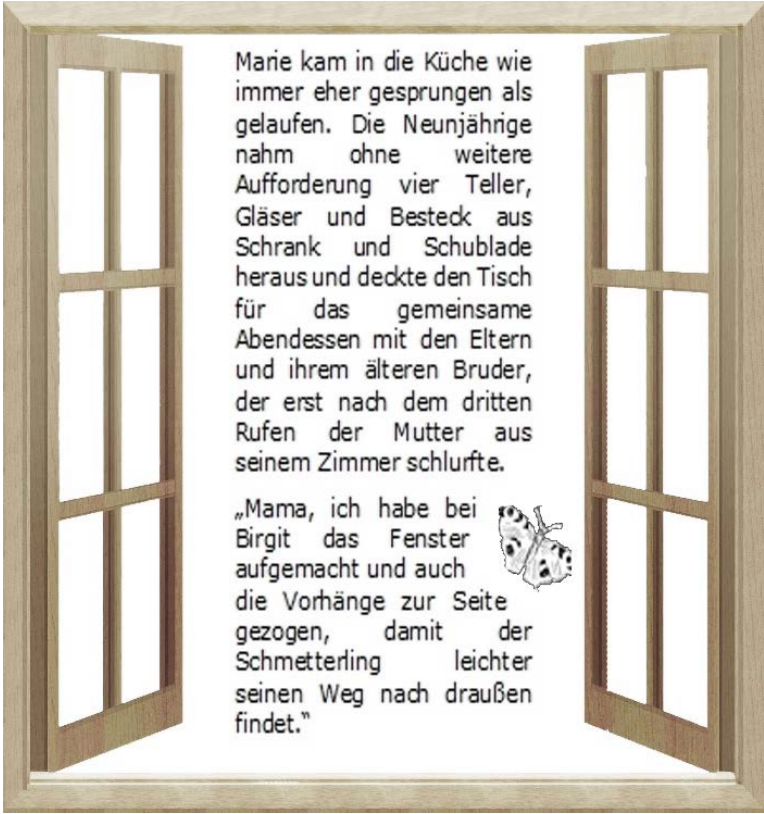
Birgit war Marias ältere Schwester, die seit einigen Wochen bei ihnen wohnte, weil kein passender Pflegeplatz gefunden worden war. Marias Tante war „aus-therapiert“, da war es für ihre Familie keine Frage, hier hilfreich zu sein.

Die Mutter hatte Marias Bemerkung nur am Rande gehört, denn Sven, ihr 13jäh-

riger Sohn kam schon wieder mit seinem Handy an den Tisch. „Sven, bitte!“ Eine Bitte klang anders, dennoch verstand er, was gemeint war, hievte sich brummend hoch und verschwand in sein Zimmer.

„Mama weißt du, Birgit lag ganz entspannt in ihrem Bett ...“. Die Mutter hörte wieder nicht zu, denn eben ging die Wohnungstür und ihr Mann kam nach Hause. Auf ihn hatte sie nämlich gewartet und eilte in den Flur: „Hallo Max, schön, dass Du schon da bist, komm bitte gleich mal mit mir raus auf die Terrasse ...“. Damit verschwanden die beiden durch die offene Tür ins Wohnzimmer, und Marie saß alleine am gedeckten Tisch.

Sie summte vor sich hin, während sie zum Fenster hinaussah, wo sich etliche Spatzen am Boden tummelten und aufgeregt ziepten. Sie fing eben an zu lachen, als sich Sven wieder auf seinen Stuhl fallen ließ und verwundert fragte: „Was gibt es denn da zu lachen?“ Marie wies mit dem Finger auf die Spatzenbande an der



Marie kam in die Küche wie immer eher gesprungen als gelaufen. Die Neunjährige nahm ohne weitere Aufforderung vier Teller, Gläser und Besteck aus Schrank und Schublade heraus und deckte den Tisch für das gemeinsame Abendessen mit den Eltern und ihrem älteren Bruder, der erst nach dem dritten Rufen der Mutter aus seinem Zimmer schlurfte.

„Mama, ich habe bei Birgit das Fenster aufgemacht und auch die Vorhänge zur Seite gezogen, damit der Schmetterling leichter seinen Weg nach draußen findet.“



Hecke. „Ach so, die schon wieder“, brummelte er. „Wo sind denn jetzt Mama und Papa? Mann, ich hab' echt Kohldampf. Was gibt es denn überhaupt?“

Marie hatte nicht hingehört, sie amüsierte sich köstlich über das Federvieh da draußen. „Marie! Was gibt es zu futtern?“ Sie wandte sich ihrem Bruder zu

und deutete auf den Backofen, in dem eine gefüllte Auflaufform stand: „Was drin ist, weiß ich auch nicht, auf alle Fälle riecht es schon mal ganz gut, und den Salat muss Mama noch fertigmachen, das kann ich nicht.“

„Was kannst Du nicht, Marie?“, fragte Papa, der eben hereingekommen war, seiner Tochter ein Küsschen auf den Kopf gab, seinem Sohn die lockige Haarpracht durcheinander wuschelte und sich daraufhin erwartungsvoll die Hände reibend an den Tisch setzte.

„Den Salat fertig machen“, antwortete Marie unterdessen. Mama lachte: „Wird sofort erledigt. Sven, holst Du schon mal den Auflauf aus dem Ofen?“ Die Begeisterung, die er dabei an den Tag legte, war eben noch so auszuhalten. „Wie sieht es denn mit Birgit aus?“, wandte sich Mama inzwischen an Marie, „möchte sie heute Abend etwas essen?“

Maries Verhältnis zu ihrer Tante war immer schon sehr innig. Außerdem fand genau zu dieser Zeit an Maries Schule das Projekt *Hospiz macht Schule* statt, was Marie ausgesprochen begeisterte. Jeden Abend erzählte sie anschaulich von den Themen, die sowohl mit der ganzen Klasse als auch in kleinen Gruppen mit den Ehrenamtlichen vom Hospizverein behandelt wurden.

Für Marie stand schnell fest, dass ihre Lieblingstante ihr Zimmer bekam und sie es sich einfach für deren verbleibende Lebenszeit in dem winzig kleinen Kämmerchen gemütlich machen würde, wo hauptsächlich Kram verstaut war. Ein Grund mehr, dort endlich einmal auszumisten.

„Aber Mama, ich habe doch gesagt, dass der Schmetterling nach draußen wollte!“
„Was für ein Schmetterling?“ kam es von den drei anderen beinahe unisono. „Birgits Schmetterling! Ich habe euch doch

von dieser Dr. Kübel-Boss und ihrer Schmetterlingstheorie erzählt, über die ich auch mit Birgit gesprochen habe.“

Drei Augenpaare staunten Marie an: „Wovon redest Du?“ Jetzt war es Marie, die staunte. „Wenn ein Mensch stirbt, dann wird der Schmetterling in ihm frei, das ist alles. Ich glaube, ihr hört mir einfach zu selten zu“, antwortete sie und nahm sich von dem Auflauf und dem Salat.

Ihre Mutter fiel eher auf den Stuhl, als dass sie sich setzte: „Ach du sprichst von Dr. Elisabeth Kübler-Ross! Ist Birgit ...?“

„Ja ich denke schon, vielleicht solltest du den Doktor rufen, Mama!“

Hm, der Auflauf schmeckt mindestens so gut, wie er riecht.“

Birgitta Grunert

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

Füllhorn-Redaktion zu Gast beim Seniorenfrühstück im Bergenthalpark



Christel Berger, Anne Hecker, Martina Widrinna,
Ortrud Hoberg (fehlte)

Wie man dem Senioren-Veranstaltungskalender am Ende jedes Füllhornheftes entnehmen kann, findet jeweils am zweiten Dienstag im Monat ab 9:00 Uhr ein Seniorenfrühstück in der Begegnungsstätte Bergenthalpark statt. Ehrenamtliche Helferinnen aus dem Seniorenbeirat organisieren diese Veranstaltung, an der regelmäßig bis zu 50 Gäste teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber es gilt die Spielregel: „Wenn voll, dann voll!“

Für einen kleinen Kostenbeitrag von 3 € gibt es Kaffee bis zum Abwinken, ein Ei, reichlich Wurst, Käse, Salate und Marmelade für ein ausgiebiges Frühstück. Dabei ist viel Zeit fürs Klönen und auch für das eine oder andere Döneken. Außerdem machen sich die Organisatorinnen Gedanken über ein jeweils unterschiedliches „Highlight“ – so waren z. B. unlängst eine Märchenerzählerin und ein andermal die Polizei mit Ratschlägen für Senioren als Gäste dabei. Beim Neujahrsfrühstück gibt es regelmäßig einen Sektempfang mit dem Bürgermeister, zur Weihnachtsfeier für jeden Gast eine Nikolaustüte.

Natürlich zaubert sich ein Frühstück für 50 Personen nicht von selbst herbei. Ab sechs Uhr in der Frühe beginnen die „Frühstücksdamen“ (Christel Berger, Anne Hecker, Ortrud Hoberg und Martina Widrinna) mit der Vorbereitung. Und nach

der Veranstaltung brauchen sie weitere zwei Stunden zum Aufräumen, denn es ist eine Ehrensache für sie, die Räumlichkeiten wieder pikobello herzurichten und im Küchenbereich Schüsseln, Teller, Tassen und Besteck sauber gespült an Ort und Stelle zu wissen.

Im Monat Mai war die Redaktion des *Füllhorns* eingeladen, sich und ihre ehrenamtliche Arbeit für das vom Seniorenbüro herausgegebene *Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger* vorzustellen. Wir wurden freundlich empfangen und konnten uns zwanglos auf die einladend eingedeckten und appetitlich gefüllten Tische verteilen, nachdem wir zuvor einen kurzen Überblick über unsere Arbeit gegeben hatten. In den Tischgesprächen erfuhren wir dann, dass das *Füllhorn* gern gelesene „Pflichtlektüre“ in diesem Kreis ist. Auf nähere Nachfragen zur Zielrichtung dieses viermal im Jahr erscheinenden Magazins, zu seiner inhaltlichen und technischen Erstellung und zu Möglichkeiten der Mitarbeit konnten wir dort ausführlich Auskunft erteilen. Vielleicht konnten wir sogar einige Senioren ermuntern, sich mit einem Beitrag in das ein oder andere demnächst erscheinende Heft einzubringen. Aber sicher ist auf jeden Fall: Die vielen Anregungen, die wir dabei bekamen, werden unsere Redaktionsarbeit noch lange Zeit befruchten!

Wir Füllhörner haben das Seniorenfrühstück und vor allem die Atmosphäre dort sehr genossen – kein Wunder, dass ein Großteil der Besucher dort Stammgast ist und möglichst keinen Frühstückstermin versäumt! Wir können aus voller Überzeugung nur dazu ermuntern, das Seniorenfrühstück einmal auszuprobieren. Aber Vorsicht: Wer erst auf den letzten Drücker erscheint, der läuft Gefahr, als Einundfünfzigster keinen Platz mehr zu bekommen!

Rudolf Köster

Spät-Lese

- Gitte: Wo bleibst Du denn nur? Ich habe den ersten Kaffee schon fast wieder auf!
- Hedda: Das ist ja eine nette Begrüßung? Es ist noch gar nicht ganz elf!
- Gitte: Eben! Wir waren aber für halb elf verabredet!
- Hedda: Du vertust dich bestimmt wieder.
- Gitte: Was heißt: wieder? Egal! Jetzt bist Du da! Und schön, dass Du da bist, Hedda!
- Hedda: Schon wieder eine andere Bedienung. Na, Hauptsache, das Café ist noch dasselbe.
- Gitte: Genau. Schließlich war es Jahrzehnte beinahe unser zweites Zuhause. Fässer ließen sich füllen, soviel Kaffee haben wir hier mittlerweile getrunken.
- Hedda: Die Menge Sherry kann aber auch stolz sein. Ebenso der Kuchenberg. Gitte, von unserer alten Clique gibt's nur noch uns. Alle tot. Und wir, seit letzte Woche der karge Rest, sind arg invalid.
- Gitte: Ach, Hedda! Dabei siehst Du ganz gut aus heute.
- Hedda: Findest Du??
- Gitte: Ja! Was hast Du vor?
- Hedda: Da Du mich schon gleich und so direkt fragst: mich hier, in unserem Café, von dir verabschieden.
- Gitte: Wo willst Du denn hin? Etwas verreisen? Geht doch wohl nicht!
- Hedda: Ich verreise nicht. Ich gehe!
- Gitte: Du gehst?? Was heißt: Du gehst?? Wohin willst Du denn um Himmelswillen gehen?
- Hedda: Mein Gott, Gitte, sieh mich doch nicht so begriffsstutzig an! Wir waren uns doch immer einig in dieser Sache, haben dieses Thema zigmal durchgekaut. Schon als die ersten unsere Runde für immer verlassen haben. Und kamen stets zum selben Schluss, dass wir letztendlich keine Skrupel hätten. Für mich ist jetzt letztendlich.
- Gitte: Aber wir haben lange nicht mehr davon gesprochen, Hedda. Und zwischen Sagen und Tun ist doch wohl noch ein ziemlich breiter Graben. Oder?
- Hedda: Den habe ich zugeschüttet. Mit miesen Erinnerungen. Hauptsächlich mit Hanno und Silke samt Autowrack. Das allein reicht für einen Riesengraben.
- Gitte: Hedda, das ist doch nun schon so lange her. Zig Jahre.
- Hedda: Aber ich kann es nicht vergessen. Inzwischen plagt es mich fast täglich. Und immer öfter jetzt auch nachts. Hanno fehlt mir. Fehlte mir immer. Lebte meine Tochter noch, hätte ich vielleicht auch Enkelkinder wie Du. Aber so?
- Gitte: Wann?... Du meine Güte!... Wie willst Du denn?... Womit?...
- Hedda: Das musst Du im Detail eigentlich nicht wissen. Wann? Bald! Du bist natürlich die einzige, die davon erfährt. Für manche wird's eine Überraschung. Einigen gönnt ich sie sogar.



- Gitte: Du bist sarkastisch, Hedda! Wie meist. Und wem hast Du das Restkümmern zgedacht?
- Hedda: Na, dem Pflegedienst! Die kommen doch jeden Morgen, machen aus meinen Beinen Mumien, stopfen sie und mich in enge, hässliche Strumpfhosen, zählen vorschriftsmäßig farbige Pillen in Vorschrift-Dosen, mahnen mich vorschriftsmäßig, sie vorschriftsmäßig einzunehmen und hauen dann wieder ab. Das Ganze dauert höchstens fünfzehn Minuten. Toll! Was? Allein diese bunten Pillen ergäben schon eine treffliche Vesper. Außerdem gibt's ja noch andere Methoden. Gitte, ich bin es leid. Will nicht mehr. Mag nicht mehr. Bin satt. Bin müde. Lebensmüde. Es ist genug. Es wird doch nichts besser mehr. Mir reichen meine Jahre.
- Gitte: Es gibt noch ältere. Dass Du den Mut hast?! Eigentlich müsste ich dich ja bewundern.
- Hedda: Nicht nötig. Da gibt's nichts zu bewundern. Man kann's durchaus auch feige nennen. Aber ich fühle mich recht gut mit diesen Gedanken, Gitte. Leichter. - Froher. - Irgendwie befreit.
- Gitte: Weil Du Zeit und Wie selbst bestimmst. Stimmt's?
- Hedda: Ja – auch! Du, ich bestell uns jetzt erstmal den Sherry.
- Gitte: Tu das. Auch jetzt noch unverkennbar die schnoddrige alte Hedda!
- Hedda: Na, Gott sei Dank. Gitte, schau, was ich bei mir habe, habe ich beim Aufräumen gefunden.
- Gitte: Hedda! Ich werd' verrückt. Ich habe ihn nicht mit, aber haben tue ich ihn auch noch, irgendwo in einer altmodischen Schmuckschachtel. Es müssen an die siebzig Jahre her sein. Alberne Backfische waren wir damals. Freundschaftsknoten aus Haaren! Wer hatte eigentlich diese haarige Idee? Du, wir machen es hier und jetzt noch mal.
- Hedda: Gitte!!! Man kann sie kaum unterscheiden, eisgrau, wie sie inzwischen sind. Und von den wenigen noch welche abgeben? Verknoten könnte ich die Fusseln bestimmt auch nicht mehr. Sieh dir meine Finger an
- Gitte: Du hast recht! Lassen wir's. Ach, Hedda! Joachim Fuchsberger hatte mit seinem Buchtitel recht: *Altwerden ist nichts für Feiglinge*.
- Hedda: Du weißt, dass das ein Ausspruch der amerikanischen Filmschauspielerin Mae West ist? Und er verschweigt es in seinem Buch auch gar nicht.
- Gitte: Was Du nicht sagst. Wie alt ist die denn geworden?
- Hedda: Sie starb mit siebenundachtzig an einem Schlaganfall.
- Gitte: Dann warte ab. Vielleicht sind dir die Götter, trotz deiner kessen Lippe, ja auch gewogen. Und jetzt bestelle ich uns noch einen Sherry.
- Hedda: Tu das. Noch ist Trunkenheit am Rollator ja kein Delikt. Und vielleicht hast Du ja auch Recht.
- Gitte: Womit?
- Hedda: Na, mit dem Gewogen der Götter wie bei der Mae West.
- Gitte: Prost Hedda!
- Hedda: Prost Gitte!

Hannelore Johanning 

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Wenn ich nicht jetzt tanze, wann dann?
Wenn ich jetzt nicht singe, wann dann?
Wenn ich dir jetzt nicht danke, wann dann?
Wenn ich nicht jetzt mein Leben lebe, wann dann?

Ich pflücke mir die Wolken,
fang mir den Wind.

Wenn das Dann nicht mehr zählt,
das Jetzt mich empfängt.

Ich pflücke mir die Wolken,
fang mir den Wind.

Die Gedanken an Morgen,
die schenk ich dem Wind.

Helga Berger
(Bild: pixabay.com_Altmann)

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitemfang bestimmen Sie.
Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an! Tel. 02921 35485 -40

soest@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.

**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



So war das damals...

Vorpubertät Anfang der 60er Jahre

Anfang der 60er Jahre ging ich in die

3. Klasse der Waisenhaussschule in Iserlohn. Ich war mit meinen neun Jahren bereits recht hoch aufgeschossen und trug meine blonden Haare streichholzkurz. Dafür sorgte meine Mutter eigenhändig und verhinderte damit in mütterlicher Fürsorge jede Form von Niedlichkeit meinerseits. Vier Jahre zuvor war meine extreme Kurzsichtigkeit aufgefallen, seitdem trug ich eine Brille, was mir einerseits dumme Sprüche bescherte - "Mein letzter Wille, ne Frau mit Brille." - mir aber andererseits auch einen größeren Überblick und damit ein gewisses Überlegenheitsgefühl vermittelte. So hatte ich die Schule meiner

Einschätzung nach im Grunde nicht mehr nötig, da ich notwendiges Wissen fürs spätere Leben bereits erworben hatte: Ich beherrschte das große Einmal-Eins, konnte lesen und schreiben, Gedichte auswendig lernen und mit Betonung auf-sagen, ohne zu leiern, war Klassenbeste im Gummitwist, konnte Handstand an der Wand und wusste, dass man zu fremden Männern nicht ins Auto steigt. Dieses Gefühl der Überlegenheit verließ mich jedoch häufig im Religionsunterricht. Das Lieblingsthema unseres Religionslehrers, die Geschichte von Adam und Eva, nahm ich persönlich, denn ich hieß nun mal Eva und deshalb drehte sich die erste Reihe, in der die frechen Jungen saßen, gerne mal grinsend zu mir um und der Brillenspruch kam zum Einsatz. Mein diffuses Unbehagen steigerte sich zu puterroter Peinlichkeit, wenn Kain und Abel ins Spiel kamen. Mein Problem war hier nicht der Brudermord, sondern die Tatsache, dass Eva Mutter dieser beiden Knaben wurde und irgendwie zu ihren Kindern gekommen sein musste, und zwar auf eine mir unbekannte Weise. Damit wollte ich nichts zu tun haben, und deshalb erwähnte ich hin und wieder, dass mein zweiter Vorname Maria sei.

Der ungekrönte Anführer der Quälgeister in der ersten Reihe war Paule Häulig. Paule benötigte noch Hilfslinien beim Schreiben, las nur stockend vor und konnte erst bis 50 rechnen. Er war etwas kleiner als ich und überspielte seine geringe Körpergröße erfolgreich durch männlich-herbe Ausdünstungen in der Klasse und kräftiges Ausrotzen großer grünlich-grauer Schleimbrocken auf dem Schulhof. Nach der Schule pinkelte er im Allgemeinen an ein niedriges Mäuerchen, das dem Ausgang des Schulhofes gegenüber lag. Paule war der erste Mensch in meinem Leben, dessen körperliche Nähe

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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

mir tiefes Unbehagen einflößte und den ich ohne jedes Mitleid wissentlich und gründlich übersah.

Trotz all dieser Widrigkeiten ging ich ganz gerne in die Schule. Zum einen wäre es sowieso nicht zu verhindern gewesen, da meine Mutter die Parallelklasse unterrichtete und so immer auf dem Laufenden war, zum andern verbrachte ich gerne meine Zeit mit meiner Klassenkameradin Karin Rosig, einer Nachbarstochter. Karin war etwas kleiner als ich und in der Schule sehr still. Wenn unser Klassenlehrer, Herr Meiersdorfer, ihr eine Frage stellte, überzog sich ihr rundes Gesicht mit einem rosafarbenen Schimmer, was ihr den Spitznamen Röschen einbrachte. Karin hasste diesen Namen, und da sie ihren Nachnamen als Quelle ihrer Misere ausgemacht hatte, teilte sie diesen nur auf bohrende Nachfragen mit und sprach ihn dann auch ganz undeutlich, nahezu unverständlich aus.

Auf dem gemeinsamen Heimweg jedoch taute Karin jedes Mal auf. Mit frechen Bemerkungen über die großen und oft so roten Ohren von Herrn Meiersdorfer konnte ich ihr leicht ein fröhliches Gekicher entlocken. Zuweilen lachte sie dabei sogar laut, hielt sich aber dann doch schnell die Hand vor den Mund und warf einen kurzen Blick nach hinten, wobei ihre langen, dicken, blonden Zöpfe flogen. Nur einmal trübte ein Zwischenfall unsere Freundschaft. Karin und ich schwärmten für denselben Jungen, einen sonnengebräunten, dunkelhaarigen, großgewachsenen Knaben mit braunen Augen, der die Parallelklasse besuchte und den wohlklingenden Namen Michael Brandtmeister trug. Dieser Junge wusste nichts von unserer Schwärmerei, die wir nicht nur vor ihm, sondern auch vor der jeweils anderen so geschickt wie möglich zu verbergen suchten. Eine Schulveranstaltung brachte mein Geheimnis dann doch ans Licht, und zwar folgendermaßen: Meine Mutter hatte Vertretungsunterricht in meiner Klasse und musste sich um ihre eigene Klasse, besagte Parallelklasse, gleichzeitig kümmern, hatte also ca. 60

Drittklässler zu betreuen. Diese Doppelbelastung versüßte sie sich und uns mit einem der Polka ähnlichen Hüpfetanz, wohlgermerkt mit Auffordern. Karin wurde sogleich zum Tanz gebeten, ich dagegen „blieb sitzen“. Auf der Seite der Jungen saß ebenfalls, allerdings freiwillig und mit etwas gelangweiltem Gesichtsausdruck, Michael Brandtmeister. Diese Phase der Entspannung wurde ihm jedoch durch meine Mutter verkürzt: „Ja, Michael, willst du denn nicht mit der Eva tanzen?“ Michael war ein im Sinne der damaligen Zeit guterzogener Junge, der es sich keinesfalls mit seiner Lehrerin verscherzen wollte, und absolvierte mit mir einen Pflichttanz, den ausdruckslosen Blick mit sichtbar angespannter Kinnmuskulatur starr auf die fleckige Decke des Klassenzimmers gerichtet. Ich ahnte, dass hier irgendetwas nicht stimmte, und hüpfte - zwischen der glücklichen Aufregung über dieses unerwartete Aufeinandertreffen und der Peinlichkeit der Situation hin- und hergerissen - schwankend, beinahe hölzern, auf alle Fälle unkoordiniert über den staubigen Boden. Dabei trat ich dem

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pfegenote
sehr gut**

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

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



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

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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Angebeteten ein paarmal kräftig auf die Füße, dieser verzog keine Miene, begleitete mich nach dem Tanz höflich zu meinem Stuhl und forderte ein anderes Mädchen auf. Als Karin mich an diesem Schultag nach Hause begleitete, schien sie mir schweigsamer als sonst. Vor unserer Haustür starrte sie mich kurz mit blitzenden Augen und leicht geröteten Wangen an und dann brach es aus ihr heraus, laut und sehr hörbar im Umkreis von 20 Metern: „Du bist in Michael Brandtmeister verliebt!“ Ich war aufgefliegen - und das in aller Öffentlichkeit! Nun, daran ließ sich jetzt nichts mehr ändern, also startete ich durch zum Gegenangriff: „Nein, du bist in Michael Brandtmeister verliebt!“ Dabei zog ich energisch an ihren langen blonden Zöpfen. Diesen schweren Vorwurf wollte Karin keinesfalls auf sich sitzen lassen,



und so zerrte sie, ebenfalls energisch, an meinem Blusenkragen: „Nein, du!“ - „Nein, du!“, und so tobten die Anschuldigungen hin und her. Dabei zerbrach meine Brille, Karins linker Zopf löste sich, ein Blusenknopf sprang ab. Ebenso blitzartig, wie der Streit begonnen hatte, fand er sein jähes Ende mit dem unerwarteten Auftauchen einer Klassenkameradin, auf deren neugierige Fragen wir sehr wortkarg antworteten: „Versehentlich gestoßen und dann hingefallen“, damit musste sie zufrieden sein. Und auch mein Abschied von Röschen geriet etwas kühl. Mit einem hastig gemurmelten „Wiedersehen, bis dann“ verabschiedeten wir uns in die Ferien.

Eva von Kleist

Den zweiten Teil lesen Sie in Heft 4/2019!



**Stark
für die Region.**

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

 Sparkasse
SoestWerl



sparkasse-soestwerl.de

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

VOGELFLUG

*Über dem Buchenwald
am Rand der Gemeinde
schwebt, wundervoll gleitend,
ruhig und elegant
sinkend und steigend
der schönste Greifvogel hier,
ein Rotmilan.
Hin zu den Auen
der sich schlängelnden Ahse
wechselt er sein Revier.
Langsam, tief fliegend
und scharfäugig spähend
kreist er gemächlich
und zeigt in den Bögen
die tiefgekerbte Gabel
vom rötlichen Schwanz.
Wieder höher wird die Flugbahn,
weiter entfernt nun das Kreisen,
und ganz in sich ruhend
entschwindet er nun öfter
hinter den dunkleren Buchen,
entzieht sich, der Natur gemäß,
dem staunenden und bewundernden Blick.*



Siegfried Steffen

Wenn Sie einen Milan im Fluge sehen möchten, dann schauen Sie doch mal im Internet:

<https://www.fuellhorn-soest.de/video/>



Hetys
Computerecke

Alexa - Wer bist Du und was kannst Du?

Alexa ist eine Assistentin – von Amazon 2014 entwickelt und auf den Markt gebracht -, eine virtuelle, also nicht echte – aber immerhin! Mit Alexa und den *Echo*-Geräten brachte Amazon den ersten rein sprachgesteuerten Computer heraus. Alexa dient der Steuerung digital ausgerüsteter Geräte mittels Sprache. So kann sie gestellte Fragen beantworten und gesprochene Befehle ausführen, wenn man eine bestimmte Wortwahl anwendet.

Alexa liefert z. B. Infos zum Wetter, meldet Verkehrsstörungen,

versorgt Sie mit Musik aus der von Ihnen gewünschten Musikrichtung, gibt Tipps, wie sich Flecken verschiedenster Art entfernen lassen, löst komplexe Rechenaufgaben oder speichert auf Zuruf Ihre Einkaufsliste. Alexa stellt zu der von Ihnen gewünschten Zeit den digitalen Wecker, erinnert Sie an einen Termin, liest Ihnen die neuesten Nachrichten vor u.a.m.

Fast täglich erweitert die Sprachsoftware Alexa ihren Wissensstand durch neue *Skills* (=Anwendungen, die mittels Sprache steuerbar sind). Auf der Amazons Skills-Seite können Sie derzeit unter mehr als 1000 Skills (=Anwendungen) wählen.

Inzwischen hat Amazon laut eigenen Angaben allein in Deutschland ca. 9 Millionen Echo-Lautsprecher mit Alexa-Sprachsoftware verkauft! Aber auch die Konkurrenz (Apple, Google, Microsoft) schläft nicht und hat ebenfalls *smarte Lautsprecher* auf den Markt gebracht. Am weitesten entwickelt jedoch ist die Technik von Amazon.



Amazon Echo
- Modelle

Zu Alexa gehört **Amazon Echo, Echo Dot und/oder Echo Plus.**

Das sind *Speaker* (=Sprachlautsprecher) in verschiedenen Aus-

führungen, die sieben Mikrophone „an Bord“ haben. Diese intelligenten, persönlichen, *smarten* (=schlau, gewitzt) Assistenten des jeweiligen Benutzers benötigen unbedingt eine Internetverbindung, damit sie funktionieren. Platziert wird der *SmartSpeaker* (=schlauer Lautsprecher)

in der Regel auf einen Tisch oder Schrank, durchaus aber auch mittels spezieller Halterung an der Wand. Aus akustischen Gründen sollten die Geräte nicht auf dem Fußboden stehen.

Den *Smart Speaker* bekommt man entweder online oder im örtlichen Fachhandel als Einstiegsgerät ohne besonders guten Klang schon ab 60,00 Euro.

Wie funktioniert Alexa?

Alexa steht für die Smartphone-Systeme ANDROID und IOS zur Verfügung. Ohne *Alexa-App* (=Anwendungssoftware), die man im Internet findet:

<https://alexa.amazon.de>

funktioniert *Amazon Echo* nicht. Vorausgesetzt wird ein Amazon-Konto, das entweder schon besteht, oder man muss ein solches zuerst einrichten. Dann sorgt die App für eine ordnungsgemäße Installation der Sprachsoftware, die Verbindung mit dem Internet und dem hauseigenen Netzwerk (=WLAN). Mittels der App können Sie eine Vielzahl von nützlichen Skills aktivieren, die per Sprache gesteuert werden.

Wie versteht Alexa unsere Sprache?

Alexa hat ein gutes Sprachverständnis, weil ihr Wortverständnis durch Anwendungen (=Skills) eingegrenzt wird. Alexa ist zwar fähig, über geringfügige Änderungen in den ihr bekannten Satzgefügen hinwegzusehen, jedoch nicht, Sätze aus ihrem Zusammenhang heraus zu verstehen. Die Sprachassistentin wird aktiviert, sobald man ihren Namen „Alexa“ laut ausspricht. Spricht man ziemlich undeutlich, formuliert Sprachbefehle umständlich oder stellt gleich mehrere Fragen, verliert Alexa immer wieder mal die Orientierung. Es fehlt ihr eben der „gesunde

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Menschenverstand“, das Gehörte in den richtigen Zusammenhang zu setzen. Aber aufgrund ihrer *Künstlichen Intelligenz (KI)* lernt Alexa ständig hinzu, erkennt schnell bestimmte Sprachgewohnheiten ihrer Benutzer und verhält sich entsprechend. So kann es sein, dass ein Familienmitglied den Befehl ausspricht: „Alexa, spiel Musik“ und die Sprachassistentin greift zurück auf die von diesem Familienmitglied bereits gehörten Songs.

Alexa erzeugt bei uns Angst, weil man glaubt, man würde mittels der Sprachassistentenz abgehört. Ich werde darüber im nächsten Heft berichten. Auch haben viele von uns Hemmungen, mit Maschinen oder Computern zu sprechen. Es befremdet uns, einem Computer zu befehlen, von uns gestellte Fragen beantworten zu lassen. Ich bin sicher, die uns nachfolgenden Generationen werden darüber gar nicht mehr nachdenken.

Die Entwickler dieser Sprachsysteme probieren und experimentieren fieberhaft daran, den Maschinen „beizubringen“, welche Antworten der Mensch von ihnen erwartet, welche Ansprache der Maschinen den Menschen angenehm ist. Alles in allem will man die Sprachsysteme „menschfreundlicher“ machen, so dass man nicht bestimmte Befehlsphrasen verwenden muss, sondern einfach drauflos „plappern“ kann.

Was sind Skills?

Es existieren mittlerweile unzählige *Skills* (=Fertigkeiten) für die Sprachassistentenz. Ich will hier nur einige davon nennen. Z. B. den Skill der Deutschen Bahn, die per Alexa Auskunft zu Zugverbindungen gibt. Damit Alexa Ihre gewünschte Zugverbindung findet, sagen Sie einfach *„Alexa, starte Deutsche Bahn“*. Alexa fragt Sie dann schrittweise nach Start- und Zielbahnhof sowie Abfahrtszeit usw. Alternativ können Sie Alexa natürlich auch über eine direkte Frage nach einer Verbindung suchen lassen. Beispiele dafür sind:

- *„Alexa, frage Deutsche Bahn nach der nächsten Verbindung von Frankfurt nach Köln“*

- *„Alexa, frage Deutsche Bahn nach einer Verbindung von München nach Nürnberg morgen um 12 Uhr“*
- *„Alexa, frage Deutsche Bahn, wie ich mit dem Nahverkehr von Bielefeld nach Hamm komme“*

Nutzen Sie den Skill von *MyTaxi* und fordern Sie: *„Alexa, ruf' mir ein Taxi!!“*

Hören Sie gern einen bestimmten Radiosender, dann fordern Sie z. B.: *„Alexa, WDR 5!“* Noch viele andere Sender lassen sich auf diese Weise aktivieren.

Möchten Sie eine religiöse Andacht verfolgen, befehlen Sie: *„Alexa, aktiviere evangelische Andacht!“* Leider steht die Andacht einer anderen religiösen Gemeinschaft – noch – nicht zur Verfügung.

Sogar die Lottozahlen für Ihren Schein können Sie Alexa aussuchen lassen, mit diesem Befehl: *„Alexa, gib mir eine Zahl ab 1 bis 49!“* Und so weiter, und so weiter... Jeden Tag kommen neue *Skills* hinzu, die Sie nutzen könnten. Allerdings erfahren Sie nur mit den richtigen Sprachbefehlen Alexas komplettes Potenzial und können es entsprechend nutzen.

Was kostet der Betrieb von Alexa?

Abgesehen von den Kosten für die Internetverbindung fallen für die Nutzung der Sprachassistentin keine Kosten an. Alexa-Skills (Anwendungsprogramme) sind sehr oft kostenlos zu aktivieren, aber es gibt auch kostenpflichtige Skills/Apps. Um beliebte Filme und/oder Musik *streamen* (=Übertragung und Wiedergabe) zu können, benötigt man ein Abonnement beim jeweiligen Anbieter (z. B. Amazon, Spotify). Möchten Sie technische Geräte im Haushalt per Smartphone oder Sprache steuern, müssen Sie dermaßen ausgerüstete Geräte neu kaufen oder bereits vorhandene nachrüsten (siehe Teil II im Weihnachts-Füllhorn).

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Herbst!

Hety Büchte

Teil II von Alexa lesen Sie im Weihnachtsheft (04-2019)



Lauch-Fisch-Pfanne mit Röstbrot,

Zutaten: 1 Baguette (125 g), 5 EL Olivenöl, je 200 g Lachs-, Rotbarsch- und Seelachsfilet, 2 Stangen Lauch, Pfeffer, Salz, 200 g Schlagsahne, Thymianblätter

Zubereitung: Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden, in Salzwasser 5 Min vorkochen und dann abtropfen lassen. Fisch waschen, mit etwas Zitronensaft säuern und in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl braten. Den abgetropften Lauch zugeben und vorsichtig unterheben. Sahne angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Thymian abrausen, Blättchen abzupfen und unter den Fisch heben. Baguette in Scheiben schneiden und in 3 EL Olivenöl kross braten.

Das Gericht mit Röstbrot servieren oder einen Kartoffelbrei mit Kräutern und einem Stich Butter zubereiten.

Lollo Biondo mit Apfeldressing

Zutaten: 1 Kopf Lollo Biondo, 1 Apfel, 6 gehackte Walnuskerne

Dressing: 2 EL Apfelmus, 1 EL Apfelessig, 4 EL Oliven- oder Rapsöl, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer

Zubereitung Dressing: Zwiebel schälen, fein schneiden, alle anderen Zutaten dazugeben und alles miteinander verrühren

Zubereitung: Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Apfel waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden, und mit dem Salat vermischen. Alles mit dem Dressing vermischen, mit Walnüssen belegen und servieren.

Pflaumengrütze

Zutaten: 500 g Pflaumen, 250 ml Wasser oder Rotwein, 80 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale oder 1 Zimtstange, 40 g Sago

Zubereitung: Obst, Flüssigkeit, Zucker, Sago und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zunächst gut umrühren, so dass sich der Sago nicht am Topfboden ansetzt, dann 20 Min. quellen lassen, bis der Sago glasig aussieht. Zum Erkalten in eine Schüssel oder Gläschen füllen. Mit Vanilleeis, Vanillesoße oder flüssiger Sahne servieren.

Guten Appetit!

wünscht Gerhild Oehmichen



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
09:00	Treffen der Walking-Gruppe		Treffpunkt: Bruno-Kirche
14:00	Boulespiel im Park bei gutem Wetter		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen (Sommerpause im Juli)		Kulturhaus „Alter Schlachthof
14:00-17:00	Handarbeitskreis		Pfarrheim St. Bruno, Soest Akazienstraße 16
	Jeden Freitag		
13:30-17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt um 14:30 Uhr: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt um 14:30 Uhr: Grandweg/ Ecke Klosterstraße
03.09.2019	04.09.2019
17.09.2019	18.09.2019
01.10.2019	02.10.2019
15.10.2019	16.10.2019
29.10.2019	30.10.2019
12.11.2019	13.11.2019
26.11.2019	27.11.2019

Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
03.09. – 11.09.19	Fahrt nach Garda an den Gardasee	800 €/Person im DZ	Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest) Anmeldung: 02921/33111
04.09.19	Gesprächskreis für Angehörige von AlzheimerPatienten 17.30 Uhr – 19.00 Uhr	frei	Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V., Schwemeckerweg 1, Soest Tel.: 02921/9810512
ab 05.09. – 05.12.19	Hockergymnastik für Senioren (10 Termine) donnerstags 15.00 Uhr – 16.00 Uhr bzw. 16.00 Uhr – 17.00 Uhr	38,50 €	Veranstalter: SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.; Tel.:02921/5598220 Ort: Albertus-Magnus-Haus, Im Tabrock 8, Soest
11.09.19	Halbtagesausflug zum Landesmuseum Kloster Dalheim in Lichtenau	22,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Se- niorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202
15.09.19	Oktoberfest-Essen Drei-Gänge-Menü	10,00 €	Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest); Anmeldung unter Tel.: 02921/33111
23.09.19	Meditatives Tanzen 15:00 Uhr – 16:30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest
27.09.19	Oktoberfest im Pfarrheim St. Bruno; Beginn: 16 Uhr;		Pfarrheim St. Bruno Akazienstraße 16, Soest
02.10.19	Halbtagesausflug ins Lippetal mit gemeinsamen Kaffee trinken im Antik-Café in Brockhausen	13,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202
10.10.19	„Gottesdienst für den Augen- blick“ für Demenzerkrankte um 15.00 Uhr		St. Petri-Kirche, Soest
21.10.19	Meditatives Tanzen 15:00 Uhr – 16:30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest
30.10.19	Fortbildungsveranstaltung: „Me- dizin am Lebensende – Bedeu- tung der Patientenverfügung – Möglichkeiten der Palliativmedi- zin aus medizinischer und recht- licher Sicht“ um 16 :00 Uhr	frei	Diakonie Ruhr Hellweg, Wiesenstr. 15, Soest
06.11.19	Gesprächskreis für Angehörige von AlzheimerPatienten; 17.30 Uhr bis 19:00 Uhr	frei	Alzheimer Gesellschaft, Schweme- ckerweg 1, Soest
08.11.19	Seniorenachmittag auf der Al- lerheiligenkirmes	7,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Se- niorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



Senioren - Veranstaltungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

20.11.19	Vortrag: „Auf Nummer sicher gehen – Tipps der Polizei zum Verhalten bei Bankgeschäften, auf der Straße und an der Haustür“	frei	Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V., Schwemeckerweg 1, Soest Tel.: 02921/9810512
25.11.19	Meditatives Tanzen von 15 Uhr bis 16.30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest
03.12.19	Vortrag: „Alzheimer-Allerlei: Tipps zur Anwendung der Arzneimittel“	frei	Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V., Schwemeckerweg 1, Soest Tel.: 02921/9810512
12.12.19	Seniorenadventsfeier in der Soester Stadthalle		Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202
16.12.19	Meditatives Tanzen von 15 Uhr bis 16.30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest



Seniorenzentrum St. Antonius

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

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



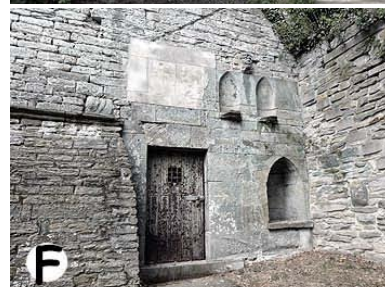
Caritas
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de

Raten Sie mal....



Unsere Stadtmauer ist etwa 850 Jahre alt, einzelne Teile vielleicht noch deutlich älter. Viele Generationen haben an ihr gebaut, um sie jeweils veränderten Anforderungen anzupassen – oder auch Teile einfach abgerissen. Das geschah vermutlich selten ohne Murren zahlreicher Bürger wegen der Kosten und der unterschiedlichen Antworten auf die grundsätzliche Frage, ob man denn immer alles ändern müsse. Das ist auch heute noch so. Die Bilder auf dieser Seite zeigen verschiedene Ansichten oder Details unserer Stadtmauer von der Gräfte aus gesehen. Jeder Soester kennt sie von seinen Spaziergängen und weiß, dass jeder Abschnitt seinen eigenen Charakter hat.



1	Zwischen Soestbach und Nöttentor	
2	Zwischen Nöttentor und Jakobitor	
3	Zwischen Jakobitor und Ulricher Tor	
4	Zwischen Ulricher Tor und Grandweger Tor	
5	Zwischen Grandweger Tor und Thomaetor	
6	Zwischen Thomaetor und Osthofentor	

Ordnen Sie in der Tabelle die mit Buchstaben gekennzeichneten Bilder dem richtigen Mauerabschnitt zu und senden Sie Ihren Lösungsvorschlag bis zum **1. November 2019** an das Seniorenbüro im Rathaus I. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner ermittelt, die jeweils zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten. Viel Spaß bei der Recherche wünscht Ihnen

Hans-Werner Gierhake

Wir freuen uns über Ihre Beiträge
 und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn
 per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
 Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Raten Sie mal.....



Auflösung des Rätsels aus Heft 2/2019

Vielleicht mussten Sie ja einen Spaziergang machen, um ganz sicher zu sein, welcher Park/Grünfläche abgebildet war.

A	Theodor Heuss Park	5
B	Stadtpark	1
C	Rosengärten	3
D	Grün zwischen Von-Köppen-Weg und Goldschmiedeweg	4
E	Bergental Park	2

Zugegeben, die Panoramaaufnahmen, die heute jede Digitalknipse beherrscht, haben eine Perspektive, in die man sich erst hineindenken muss, bis man sie versteht. Aber dann erkennt man alles, was in einem Blickwinkel von 180° zu sehen ist.

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

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

Wir gratulieren herzlich! Hans-Werner Gierhake

Impressum

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

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

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



Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post (Anschrift s. o.) oder Mail: fuellhornredaktion@gmail.com
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Hier lacht das FÜLLHORN



Drei Männer sitzen im Flugzeug. Der erste wirft eine Bombe aus dem offenen Fenster, der zweite einen Stein und der dritte einen Stock. Als sie gelandet sind, kommt ihnen ein weinendes Kind entgegen. „Warum weinst Du denn?“ „Mir ist ein Stock an den Kopf geflogen.“ Kommt ein zweites Kind mit einer dicken Beule am Kopf. „Warum weinst Du?“ „Mir ist ein Stein auf den Kopf gefallen.“ sagt das heulende Kind. Dann kommt ihnen ein lachender Knabe entgegen. „Worüber freust Du dich denn so?“ „Ihr glaubt es nicht, ich habe gepuppt und die Schule ist hinter mir explodiert.“

Zwei Herren sitzen im Bummelzug von Soest nach Hamm. „Würden sie bitte das Fenster schließen? Es ist draußen so kalt.“ „Kein Problem,“ sagt der andere, steht auf und schließt das Fenster und fragt: „Aber denken Sie, dass es dadurch draußen wärmer wird?“

„Können Sie mir die E-Mail-Adresse vom Papst geben?“ „Na klar, urbi@orbi“

„Was ist das?“ fragt der Lehrer und schreibt „2 x 2“ an die Tafel. „Die Kinder rufen: „Unentschieden!“

„Alexander der Große hatte in Ihrem Alter schon die halbe Welt erobert!“ ruft der verzweifelte Lehrer in dem Eliteinternat seiner Oberprima zu. „Kein Wunder, der hatte ja auch Aristoteles als Lehrer.“ Erwidert der Lämmel von der letzten Bank.

Als aus Pfarrers Garten ständig Kirschen geklaut werden, malt der Pfarrer in großen Buchstaben auf eine Tafel: „Gott sieht alles!“ Der piffige Dieb ergänzt die Schrift: „Aber er petzt nicht!“

Hans-Werner Gierhake

"Schönes Soest Band 2"

Soest ist lebens- und liebenswert. Der zweite Band von „Schönes Soest“ von Autor Uwe Schedlbauer und Fotograf Peter Dahm liefert dafür einen eindrucksvollen Beweis. Die wunderschönen Plätze rund um das historische Rathaus und die Kirchen St. Petri und St. Patrokli, der neu gestaltete Theodor-Heuss-Park oder der renaturierte Soestbach. Vieles, was Soest so schön macht, ist in diesem Buch vereint. Erleben Sie Ihr ganz persönliches „Schönes Soest“. Auch geeignet als Geschenk für ausländische Soest-Freunde, denn das Buch ist dreisprachig (deutsch, englisch und holländisch).

Erschienen bei: Blundus Media GmbH
Preis 14,95 Euro, ISBN 9 783942 531412
Erhältlich: Soester Buchhandel, Tourist Info
oder unter www.blundus-shop.de



ALLES HEUTIGEN KIRMES SOBES

5. bis 9. November 1969

Reichdruck Seest

Kirmesplakat vor 50 Jahren