

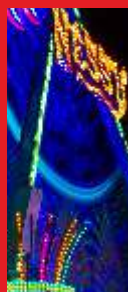
3/2023

33. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen

# BERGFEST

Schon hat das Jahr sein Bergfest gehabt.  
Die Zeit ging wieder im Fluge dahin;  
das rasche Verschwinden des Augenblicks  
bleibt als prägender Eindruck im Sinn.

Wie haben wir manches Bergfest gefeiert  
in früher Jugend beim Wintersport -  
die Tage im Schnee mit Schwung und Freude  
und dachten,  
so ginge es immerfort.

Der 40. Geburtstag ward angegangen -  
der Einstieg ins Reifsein damit geschafft.  
Fürsorge, Planung und Toleranz  
bestimmten nun die Familienwirtschaft.

Psalm 90, Vers 10:  
Unser Leben währet siebenzig Jahr,  
und wenn es hoch kommt, so sind es 80 Jahr,  
und wenn es köstlich gewesen ist,  
so ist es Mühe und Arbeit gewesen.  
Und es fährt dahin, als flögen wir davon.

Welch Halbjahr! Das Klima; Aufrüstung  
und der unsägliche Machthaberzwist.  
Nach Lage der Dinge stellt sich die Frage,  
ob hier wirklich etwas zu feiern ist.

Siegfried Steffen

<b>Geistl. Wort</b>	Zweifel	Hans König	4
<b>Informationen</b>	Pressemitteilung – Redaktionsmitarbeit		7
	Abzocke am Telefon	Hety Büchte	19
	Ein Tag für pflegende Angehörige		20
	stadtLABOR: Digitaler Nachlass	Elisabeth Söllner	22
	Information Stadtbücherei		28
	Bank der Begegnung - Osthofenfriedhof		29
	Füllhorn – digital	Hety Büchte	31
	Foodsharing - Fair-Teiler im Stadtteilhaus	Kira Budde	32
	Offener Bücherschrank im Stadtteilhaus	Kira Budde	32
	Veranstaltungskalender		34
	Veranstaltungen in der Stadtbücherei		36
	Füllhorn – digital: Auflösung Wissenstest	Hety Büchte	37
	Impressum		41
<b>Kultur</b>	Jägerken	Hans-Werner Gierhake	5
	Neunundzwanzigster Oktober	Dagmar Schindler	8
	Stress	Dagmar Schindler	11
	Bilder wie Bücher ausleihen!	Eva von Kleist	12
	Flötenklänge	Liv Lüdeking	14
	SOEST wandert durch Soest	Dagmar Schindler	18
	Weibliche Straßennamen in Soest	Hannelore Johänning	28
<b>Unterhaltung</b>	Späte Erkenntnis	Hety Büchte	9
	Latschen und Tratschen	Inge Thomas	15
	Scarlett aus Kasachstan	Ludmilla Dümichen	16
	Ein anspruchsvolles Grabmal	Eva von Kleist	23
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	30
	Raten Sie mal . . .	Hans-Werner Gierhake	39
	Auflösung des Rätsels aus Heft 02/2023	Hans-Werner Gierhake	40
	Hier lacht das Füllhorn	Hans-Werner Gierhake	43
<b>Rezepte</b>	Inge Thomas kocht für Sie!	Inge Thomas	33

*„Alles Alte, soweit es Anspruch darauf hat,  
sollen wir lieben;  
aber für das Neue sollen wir  
recht eigentlich leben.“*

**Theodor Fontane**

# Zweifel ? ?

## Liebe Leserinnen und Leser!

Im Johannes-Evangelium (Kap. 20) wird von einem Mann namens Thomas erzählt, der an dem zweifelte, was von Jesus nach seinem Tod erzählt wurde. Er bekam dann in der Folgezeit den Titel „Thomas der Zweifler“.

Ich habe große Sympathien für diesen Mann, der es wagte, als Jünger Jesu sich dem „mainstream“ der anderen Jünger nicht sofort anzuschließen, was das Sterben und den Tod Jesu betraf.

Zweifeln ist etwas Aktives im Gegensatz zur passiven Verzweiflung.

Vordergründig sind die Menschen, die niemals an sich selbst zweifeln, glücklich zu nennen. Wer immer schon weiß, was gut und richtig ist und ohne Zweifel an die Durchführung des ein für allemal als richtig Erkannten gehen kann, wird meist bewundert.

Das Fehlen des Zweifels sieht aber nur oberflächlich aus wie Stärke. Hinter dem Fehlen des Zweifels verbirgt sich oft genug die Unfähigkeit, die Zusammenhänge in ihrer Komplexität zu sehen. Zweifellosigkeit verrät den Mangel an Fantasie, andere Möglichkeiten als die eigenen gedanklich durchzuprobieren. Das Unverständnis dafür, dass man anders denken, anders handeln und anders sein kann, führt schnell zur Rechthaberei und Intoleranz.

Weltanschaulich und religiös bestimmte Gruppen haben häufig den Zweifel als Feind betrachtet, den man ausmerzen muss. Die Folgen solchen Gruppendenkens lassen sich leicht abschätzen: Man musste alle andersdenkenden Menschen zu Irrenden und Verlorenen erklären. Nur man selbst hatte schließlich die einzige – und zwar unteilbare – Wahrheit. Damit aber standen und stehen dem religiösen, weltanschaulichen politischen Fanatismus alle Türen weit offen. Auch die Geschichte des Christentums zeigt, wieviel Leid die Unfähigkeit zu zweifeln heraufbeschworen hat – über Andersdenkende im eignen Lager („Ketzler“) und schon gar über Menschen außerhalb der Kirchen (z.B. die sog. „Hexen“).

Sehr nachdenklich hat mich in der sog. „Corona-Zeit“ gemacht, dass Menschen, die die Impfpflicht und bestimmte politisch verordnete Maßnahmen wie Schließung von Kindergärten und Schulen bezweifelten, als „Querdenker“ disqualifiziert wurden. Auch bis dahin hochgeachtete WissenschaftlerInnen, die Zweifel an der offiziellen Corona-Politik äußerten, bekamen keinen Platz mehr in Presse, Radio und Fernsehen.

(Übrigens: Für mich ist Jesus von Nazareth der größte Querdenker aller Zeiten, indem er der damaligen Vorstellung von Gott als dem unbarmherzigen Richter das Bild vom „Vater unser“ entgegengesetzt hat.)

Die Zulassung des Zweifels im Haushalt des eigenen Lebens könnte durchaus hilfreich sein. Wenn man das Leben in seiner Vielfalt begriffe und zur Kenntnis nähme, dass die eigene Position nur eine von vielen möglichen ist (vielleicht eine ausgesprochen gute und sinnvolle), dann würde dadurch die Gefahr des Fanatismus schon gebannt werden können. Zweifelsfreie Selbstsicherheit mag einem Menschen äußerlich eine erwünschte Überlegenheit geben, aber erst der Zweifel macht ihn menschlich.

Zurück zum Anfang: Von Finnland ausgehend ist erst im evangelischen, dann aber auch im ökumenischen Kontext eine Gottesdienstform entstanden, die sich „Thomas-Messe“ nennt. Es sind Gottesdienste für alle, die auf der Suche sind, für alle mit Fragen und Zweifeln.

Hans König

## Das Jägerken unterwegs in der Stadt



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



herzustellen und zu konservieren. Der Blick in den Spiegel genügt ihnen nicht.

**Jägerken:** Ich glaube, dass es ein uraltes Ritual ist, das eigene Abbild festzuhalten und zum Beispiel zu verschenken.

**Füllhorn:** Es stört aber schon, wenn die Touristen auf dem Marktplatz, um die Kirchen herum oder sogar in den Kirchen, allen anderen im Weg stehen, um mit ihren Handys ihre Selfies zu machen, mit unseren Sehenswürdigkeiten als Hintergrund!

**Jägerken:** Nimm's mit Gelassenheit, da gibt es sicher Schlimmeres.

**Füllhorn:** Recht hast du. Ich frage mich aber doch, welches Motiv hinter diesem Verhalten steckt. Wenn am Abgrund zum Grand Canyon solche Selfies produziert werden, wird es ja richtig gefährlich!

**Jägerken:** Ich vermute mal, es ist der Wunsch, das Bild des eigenen Gesichts oder Körpers festzuhalten, und zwar in seiner jetzigen jugendlichen Freude und Schönheit oder in der Würde des Alters. Die Bilder, die von mir existieren, sollen, bitte schön, so oder so positiv sein.

**Füllhorn:** Es ist faszinierend, wie begierig die Menschen sind, Bilder von sich selbst

Die Selfies von heute sind die vorerst letzte Station in der langen Reihe der künstlerischen und technischen Entwicklung. Sie beweisen: Ich bin, und ich bin hier gewesen!

**Füllhorn:** Aha, so siehst du das!

Vor Jahren konnte man im Hammer Museum alte ägyptische Mumientafeln, fast 2000 Jahre alt, sehen. Sie zeigten vermutlich Portraits der Verstorbenen und waren so lebensecht und individuell, als zeigten sie Menschen, wie wir ihnen heute auf der Brüderstraße begegnen könnten.



**Jägerken:** Da hatten die Hinterbliebenen ja wohl den Wunsch, das Bild des Verstorbenen sogar in alle Ewigkeit zu bewahren, während der mumifizierte Leib vertrocknete.

**Füllhorn:** Die aufwendigen Begräbnisrituale der Ägypter waren nur etwas für Wohlhabende. Bauern und Handwerker haben nie Portraits in Auftrag gegeben.

**Jägerken:** Da hast du recht. Lebens-echte Portraits konnten die sich erst leisten, als die Fotografie erfunden und allgemein verbreitet war.

**Füllhorn:** Das erste gute Bild eines meiner Vorfahren ist ein Foto von meinem Vater aus den 1920er-Jahren. Das ist zwar kein Kunstwerk aber feine, makellose Handwerksarbeit, inzwischen auch schon 100 Jahre alt.

**Jägerken:** Mächtige und reiche Leute haben sich schon immer von den besten Künstlern abbilden lassen. Schon bald nach der Erfindung des Münzgeldes wurden die Herrscher als die Garanten des Wertes dieser Münzen auf der Schauseite der Münzen abgebildet. Noch heute ist auf dem Dollar George Washington und auf britischen Münzen die Queen oder der King zu sehen. Gleiches gilt für Briefmarken.

Statuen oder Büsten der Könige und Kaiser wurden im Altertum wie Götter auf den öffentlichen Plätzen für jedermann sichtbar ausgestellt und verkörperten dort die Allmacht des Staates.

Die heutigen Menschen können den magischen Gehalt solcher Abbildungen wahrscheinlich kaum noch verstehen. Aber vielleicht bekommt man eine Ahnung von dieser Magie, wenn ein Portrait so gemalt ist, dass das Abbild den Betrachter anzublicken scheint, auch wenn der sich dem Blick durch Bewegung zu entziehen versucht. Wenn Blicke töten könnten.

**Füllhorn:** Den Künstlern sicherte die Herstellung der Bilder einen wesentlichen Teil ihres Einkommens. Der Soester Kupferstecher Heinrich Aldegrever hat mit den Bildern der Reformatoren die Reformation unterstützt, weil jedermann die billigen Drucke erwerben und sich dann die abgebildeten Männer auch vorstellen konnte

**Jägerken:** Die Qualität seiner Bilder hast du im August in Neu-St.-Thomae in der Ausstellung des Kunstvereins bewundern können. Man kann diese auch in der ständigen Ausstellung im Burghofmuseum sehen. Heute sind diese Drucke keine billige Massenware mehr, heute sind sie richtig kostbar.

**Füllhorn:** Ja, die Bilder von Aldegrever sind richtig gut. Aber wenn man die Ahnentafeln bei manchen Schlossbesichtigungen in der Provinz sieht: Richtig peinlich gelegentlich. Am besten sind meist die kostbaren Perücken oder die

stählernen Harnische oder die seidenen Kleider der Vorfahren des Hausherrn getroffen. Die Gesichter sind oft misslungen. So haben die nicht ausgesehen, das ist sicher.

**Jägerken:** Das darf man nicht so streng sehen! Die Ahnenreihe im Rittersaal ist nicht nach dem Leben gemalt, sondern untermauert den Anspruch des Hausherrn, dass sein Geschlecht schon seit z. B. 20 Generationen an diesem Platz Eigentümer ist. 20 Generationen, das sind 400 bis 500 Jahre, das war die Zeit Grimmelshausens, meines Alter Ego oder die Zeit Aldegrevers. Das wäre doch schon was, wenn's stimmt.

**Füllhorn:** Da hast du mal wieder recht, Jägerken! Wenn man daran denkt, wie heute jedermann die in Selfies dargestellten Personen mit allerlei Handyprogrammen beliebig verjüngen, altern lassen oder sonst wie verändern kann, finde ich die Retuschen an den Ahnenbildern der alten Schlossbesitzer anrührend. Danke für das Gespräch, Jägerken.

Das Gespräch führte  
Hans-Werner Gierhake

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



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR



*Ihre Gesundheit...  
unsere Verpflichtung!*

Weitere Informationen Thorsten Bottin  
Referent für Öffentlichkeitsarbeit  
Rathaus (Zi. 2.14),  
Postfach 22 52, 59491 Soest

---

Telefon 0 29 21 / 103 – 90 45  
Fax 0 29 21 / 103 – 890 45  
E-Mail: [t.bottin@soest.de](mailto:t.bottin@soest.de)



stadt

der bürgermeister soest

## Pressemitteilung

### **Redaktion des Magazins „Füllhorn“ lädt Nachwuchs in das Stadtteilhaus Soester Süden ein**

Soest. Die Erfolgsgeschichte des Magazins „Füllhorn“ wird im Stadtteilhaus Soester Süden fortgeschrieben. Die Redaktion des „Füllhorn“ hat ihren neuen Redaktionssitz nun am Britischen Weg 10. Einmal pro Woche, nämlich immer donnerstags von 10 bis 12 Uhr, treffen sich die Autorinnen und Autoren dort und planen die vier Ausgaben, die pro Kalenderjahr erscheinen.

Gegründet wurde das Magazin einst als Sprachrohr des Seniorenbeirats. Mittlerweile ist es aber längst bei allen Generationen der Soesterinnen und Soester beliebt. Deshalb möchte sich auch die ehrenamtliche Redaktion breiter aufstellen und lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger dazu ein, sich dem Team anzuschließen. Die breite Themenpalette des „Füllhorn“ bietet vielen verschiedenen Talenten die Möglichkeit, sich einzubringen: Das Magazin berichtet über aktuelle Soester Themen, blickt zurück auf Ereignisse und Lebenserfahrungen der Vergangenheit, unterhält die Leserschaft mit Rezepten, Rätseln, Humorvollem sowie Lyrik und legt Wert auf Alltagsservice, beispielsweise im Veranstaltungskalender oder mit Technikratgebern. Nicht zu vergessen: Neben der Arbeit am nächsten „Füllhorn“ nimmt sich die Redaktion immer Zeit für gesellige Gespräche und leiblichen Genuss.

Wer die Redaktion und ihre Arbeit kennen lernen will, kann einfach zu einer der Redaktionssitzungen im Stadtteilhaus, Britischer Weg 10, vorbeischauen. Ein Anruf vorab bei Redaktionsmitglied Hety Büchte (02921-6608090 oder 0178-9704355) empfiehlt sich, um einen Termin abzustimmen. Alternativ kann eine E-Mail an [fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com) geschrieben werden.



## Neunundzwanzigster Oktober

Holz staple ich.  
Schichte einen Wall  
gegen Winterfrost  
und trübes Sinnen.



Flügelschlag  
erfüllt die Luft  
mit Kranichschrei.

Über mir  
ein langer Keil,  
der in den hellen Himmel  
dunkel eingezeichnet,  
südwärts strebt.

### **Abschiedsfanfare.**

Dagmar Schindler



**Ihre Immobilie in  
guten Händen.**

### **Immobilien-Vermittlung ist Vertrauenssache.**

Egal ob Sie eine Immobilie kaufen  
oder verkaufen möchten:  
Wir finden mit Ihnen  
gemeinsam die richtige Lösung  
für Ihre Wünsche.

[www.sparkasse-soestwerl.de/immobilien](http://www.sparkasse-soestwerl.de/immobilien)



Sparkasse  
SoestWerl



## Späte Erkenntnis



Dass ich mich mehr und auch häufiger bewegen sollte, war mir schon während meiner aktiven, meistens sitzenden Berufstätigkeit bewusst. Diskret kündigte sich eine beginnende Arthrose an. Auch mein Gewicht stand mir schon damals im Wege und machte mich träge. Von Zeit zu Zeit plagten mich Gedanken, und es wurde mir klar: Du musst was tun! Irgendwann war es dann so weit: Ich suchte zum ersten Mal – Ende der Neunziger Jahre und mit Ende 50 – ein Fitness-Studio auf.

Ungewiss, was da auf mich zukommt, erklimm ich Stufe um Stufe der Treppe vor dem großen Eingang zum Studio und dann stand ich am „Counter“ oder der Rezeption, wie man es im Deutschen sagt. „Guten Tag!“, scholl es mir entgegen. Ich stand einer überaus gutgeformten schlanken jungen Frau gegenüber, super geschminkt, mit langen roten Fingernägeln und in einem hautengen regenbogenfarbenen Trainingsdress. Sie checkte mich zunächst mal ab und informierte dann – Kaugummi kausend – gelangweilt, herablassend und unmotiviert über das Studio.

Ich fühlte mich total „daneben“ und unbehaglich, aber ich blieb und ließ mich von einem ebenso schlanken, muskulösen jungen Mann, der mich genauso ätzend von oben bis unten musterte, durch das Studio herumführen. Überall an den Geräten mühten sich junge, gutgebaute Leute ab und wischen sich hin und wieder mit einem Handtuch den Schweiß von der Stirn. Jeder war nur mit sich beschäftigt. Ringsherum befanden sich TV-Bildschirme an den Wänden, auf denen neben kurzen redaktionellen Einblendungen ununterbrochen Werbefilmchen liefen, während Techno-Musik in überlauter Lautstärke die Fitnessräume durchdröhnte.

Sollte ich mich selbst beschreiben, würde ich die Attribute „selbstbewusst“ und „zielsicher“ setzen. Aber dieser Power, die von allen Seiten auf mich eindrang, war ich nicht gewachsen, und ich wurde immer mehr eingeschüchtert. Es gelang mir noch einigermaßen, mich bei dem jungen Kraftprotz kurz zu bedanken und ihm zu bedeuten, dass ich mir das noch alles einmal überlegen müsse. Ich verließ das Gebäude mit schnellen Schritten, froh und erleichtert, endlich draußen zu sein. Tief Luft holend, wurde mir klar: „Da gehst du niemals rein! Da wird dich keiner mit Leggings und Body-Shirt sehen!“

Aber zielstrebig besuchte ich noch ein, zwei andere Studios, in der Hoffnung, dort könne es anders sein. Doch vergeblich: Ich traf nur viele junge, trainierende Menschen, die es meiner Meinung nach gar nicht nötig hatten, sich soo hart zu ertüchtigen.



Und da ich grundsätzlich nicht sportbegeistert bin, war für mich der Gedanke, selbst zu trainieren, erstmal erledigt. Zwar machte ich gerne mit meinem Mann Fahrradtouren (mit E-Bike natürlich) und ging ab und zu zum Schwimmen, aber das wars dann auch schon. Schließlich hatte ich ja in Haus und Garten genug zu tun und somit genug Bewegung, wie ich meinte.

So gingen die Jahre dahin, mal zwickte es hier und da, zwei neue Knie gab es im Abstand von mehreren Jahren. Die Wehwehchen des Alterns nahmen zu und die Fähigkeiten, sich flüssig zu bewegen, ab! Es schmerzten plötzlich die Schultern, wenn ich meine Haare föhnte oder Tassen und Teller aus dem oberen Küchenschrank holte. Das Treppensteigen wurde beschwerlicher und anderes mehr. Das Seniorenalter war längst erreicht!

Und es kam der Tag, an dem mich eine Freundin bewegen konnte, mit ihr ein Fitness-Studio aufzusuchen. Sie hatte mir oft schon erzählt, wie gut es ihr dort gefiele und

der Trainer sei einfach *Spitze!* Ich war ob meiner lang zurückliegenden Erfahrung sehr skeptisch und bin nur ihr zuliebe an einem Morgen mitgegangen. Natürlich nicht, ohne vorher zu Hause vor dem Spiegel auszuwählen, was ich dort anziehen würde.

Schon als wir den Raum betraten, war mein Eindruck ganz anders als noch vor Jahren: Am Counter trafen wir sowohl auf eine junge Dame als auch auf einen jungen Mann, die uns freundlich und zugewandt begrüßten. Ein paar Meter weiter trafen wir auf Emil, den Spitzentrainer, wie ihn Wilma, meine Freundin, nannte. Ich staunte: Ein Mann, in ähnlichem Alter wie ich selbst! Er begrüßte uns beide freundlich, duzte mich gleich und bat mich zum Tisch, während Wilma die Umkleideräume aufsuchte. Danach sah ich sie nicht mehr, es standen unzählige Geräte zum Trainieren zur Verfügung. In diesem „Wald“ war sie irgendwie tätig.

Emil nahm ein Formular zur Hand, trug ein, wie alt ich bin und was er voraussetzen könne (gar nichts . . .), und bald eilte er mit mir zu einem Trainingsfahrrad, damit ich ein wenig „warmlief“, um dann zum *Rückenstrecker* zu wechseln. Emil bat mich, das mitgebrachte Handtuch auf den Sitz zu legen, zeigte mir, wie ich mich zu platzieren hatte, und erklärte, welche Übungen durchzuführen seien: wie, mit welchem Gewicht, wie oft und mit welchen Pausenunterbrechungen. Unter seiner Beobachtung absolvierte ich das Training, und er korrigierte, wenn nötig, meine Haltung oder half mir, ein Bein hochzubekommen, damit ich auf der *Beinpresse* meine Oberschenkelmuskeln stählen konnte. Aber er bremste mich auch, wenn ich zu schnell bei den Übungen war.

Jedes Gerät hatte eine Nummer. Emil notierte diese auf einem Zettel und auch das Gewicht, das es einzustellen galt, sowie die Anzahl der Trainingseinheiten. Kurz gesagt: Er hatte eine ganze Stunde ein Auge auf mich und war fast ununterbrochen an meiner Seite!

In den Pausen schaute ich mich um und entdeckte eine Menge trainierender Männer und Frauen, die allesamt nicht mehr jung waren, aber auch junge Menschen arbeiteten sich an den Geräten ab oder stemmten Gewichte zwecks Krafttraining. Einige absolvierten

ihre Übungen konzentriert, andere machten gerade eine Pause und unterhielten sich zu zweit oder auch dritt, bevor man sich wieder zerstreute und am nächsten Gerät die Übungen anging.

Ich war mit Rollator unterwegs im Studio und musste erstaunt feststellen, dass ich nicht die Einzige war, die ein solches Gefährt neben dem Fitness-Gerät abgestellt hatte.

Ach ja: Es gibt natürlich auch eine gemütliche Ecke, in der die Trainingsgäste am Tisch Kaffee und andere Getränke zu sich nehmen können.

Die Atmosphäre in diesem großzügigen Raum gefiel mir sehr! Wenn jemand bemerkte, dass ich irgendwie unsicher handelte, bekam ich sofort Hilfe und einen Tipp, es besser zu machen, wenn Emil selbst einmal nicht dabei war.

Die noch ungewohnte Trainingsstunde hatte mich ein bisschen erschöpft, und so war ich froh, dass ich mich im Umkleideraum wieder umziehen und nach Hause fahren konnte. Bevor ich das Fitness-Studio verließ, gab mir Emil noch eine Kopie seines Zettels, damit hatte ich eine Übersicht, welche Geräte ich ansteuern und wie ich dort trainieren sollte. Emil vereinbarte mit mir einen weiteren Termin. Ich habe seine Beratung und Betreuung sehr genossen und freue mich, dass er auf jeden Trainierenden immer ein Auge hat und darauf aufmerksam macht, wenn man eine Übung nicht korrekt absolviert.

Sicher haben Sie längst gemerkt, dass meine Abneigung in Begeisterung umgeschlagen ist! Ich habe eingesehen, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben. Die sportlichen Aktivitäten sind ein wichtiger Schutz für die Gesundheit. Rückenbeschwerden und andere Beschwerden lassen sich oftmals durch sportliches Training verringern. Und wenn man dann noch im Fitness-Studio auf ältere Gleichgesinnte trifft, dann und wann auch ein Schwätzchen halten kann, motiviert das zum regelmäßigen Training

Ich kann es selbst kaum glauben, aber inzwischen gehe ich einmal wöchentlich ins Studio, obwohl Emil meint, zweimal wöchentlich wäre besser! Mag sein, aber „Eile mit Weile“!

Hety Büchte

# STRESS

auf und zu  
auf und zu  
ständig geh ich auf und zu  
komme niemals nie zur Ruh

von ganz früh  
bis abends spät  
geh ich auf und geh ich zu  
komme nie ach nie zur Ruh

lasse ein von draußen rein  
lasse aus dem Haus hinaus  
gehe auf und gehe zu  
ohne Rast und ohne Ruh

denk ich mal es wäre Pause  
drängelt wer ganz schnell zum Hause  
keine Rast und keine Ruh  
ich mach auf und bleib nicht zu

denk ich mal es gäbe Rast  
stürmt wer her in großer Hast  
schnaufend schiebend jene Last  
die mich mahnt: he aufgepasst!  
biet ihr schnell den breiten Spalt  
bevor sie heftig an dich prallt

also: auf ich springe, springe zu  
komm schon wieder nicht zur Ruh

trotz der Plagen darf nicht klagen  
muss die Unbill still ertragen  
mit zu und auf und auf und zu  
lasst mich endlich doch in Ruh

bevor mich stoppt ein Technofarkt  
mich arme Tür vom Supermarkt –  
mit diesem steten Auf und Zu  
niemals Rast und niemals Ruh

Dagmar Schindler



## Besuch in der Artothek: Bilder wie Bücher ausleihen!

Diese fünffarbige Radierung des Künstlers Claus Lüttig zielt seit gestern unsere Eingangsdiele. Sie hat „Köhlers Schwein“ verdrängt, das von einem kleinen Steg voller Lebensfreude einen langen Satz in einen Teich wagt und in dieser Position unangefochten seit 20 Jahren in unserer Diele residierte. Und nun lässt mich Lüttigs „Stilleben“ immer wieder innehalten, ihm beim Rein- und Rausgehen lange Blicke zuwerfen. Ich werde mich so schnell nicht daran sattsehen, weiß schon jetzt, dass mir die drei Monaten Ausleihfrist nicht reichen werden, dass ich bestimmt um drei Monate verlängern werde und danach noch einmal um drei Monate und dann ...?

Ja, so kann es einem ergehen, nach einem Besuch in Soests Artothek im Museum Wilhelm Morgner. Die Artothek ist dort, leicht erreichbar, im Erdgeschoss untergebracht, wie unsere Redaktionsmitglieder bei einem gemeinsamen Besuch am 13.07.2023 feststellten.



Diesen Donnerstagstermin hatte **Christa Müller**, eine von zehn Ehrenamtlichen, die sich um die Belange der Artothek kümmern, freundlicherweise speziell für unsere Redaktion eingerichtet.

Normalerweise ist die Artothek nicht donnerstags, sondern **mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr und samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr geöffnet**.



Dank unseres Spezialtermins konnten wir uns nun in aller Ruhe umsehen, in einem Raum mit langen deckenhohen Regalen, in denen gerahmte Bilder unterschiedlicher Größe untergebracht sind, jedes in einem separaten Fach mit eigener Nummerierung. Nach einer ersten Orientierung versorgte uns Frau Müller nicht nur mit Kaffee und Plätzchen, sondern auch mit vielen interessanten Informationen über die Artothek:

Die Artothek der Stadt Soest wurde 1982 eingerichtet, auf Anregung des Kunstvereins Kreis Soest. Betrieben wurde sie zunächst in und von der Stadtbücherei. 2007 übernahm der Kunstverein diese Aufgabe, in Kooperation mit der Stadt Soest. Die Artothek zog ins damalige Wilhelm-Morgner-Haus um.

Inzwischen warten rund 600 Bilder überwiegend regionaler, teilweise recht bekannter Künstler mit einem Bezug zu Soest hier auf die Besucher. Die zeitgenössischen Werke, entstanden nach 1945, sind den Genres Zeichnung, Malerei und Grafik zuzuordnen. Frau Müller präsentierte uns nun einen Katalog, der einen ersten Überblick über die Kunstwerke verschafft. So können die Besucher in aller Ruhe ein Werk auswählen, das für sie in Frage kommen könnte und das im Anschluss direkt in Augenschein genommen werden kann.

Soll nun ein Bild ausgeliehen werden, wird zunächst gegen Vorlage des Personalausweises eine kostenlose Kundenkarte bzw. ein Berechtigungsschein ausgestellt. Außer-

dem ist ein Leihvertrag zu unterschreiben. In der Regel kann man bis zu drei Bilder für drei Monate ausleihen, gegen eine Gebühr von 5 € (plus 1 € Versicherung) pro Bild. Wenn die Frist abgelaufen ist, können die Bilder noch zweimal für je drei Monate ausgeliehen werden, wobei jeweils 6 € zu zahlen sind.

Neugierig geworden, wollte ich diese interessante Möglichkeit sogleich einmal ausprobieren. Schnell hatte ich mich für Lüttigs „Stilleben“ entschieden, in aller Kürze die Formalitäten erledigt und „mein Bild auf Zeit“ in einer passenden Tragetasche aus fester Pappe zum Auto gebracht. Jetzt verschönert es mein Zuhause, wie anfangs beschrieben, und wenn ich es so betrachte, geht mir hin und wieder die Zielsetzung der Artothek durch den Kopf:

„Einfach mal Kunst leihen. Werke sehen, Kunst auswählen. Kunst nach Hause bringen, Sehgewohnheiten erweitern, Bild-

wechsel daheim. Kunst auf Zeit, der private Blick in Ruhe, Genuss in den eigenen vier Wänden. Kunst fördern, Künstler unterstützen. Ankäufe möglich machen. Kunst für die Nachwelt sichern.“

Eva von Kleist



**Artothek der Stadt Soest  
Museum Wilhelm Morgner  
Thomästr. 1**

**Tel.: 02921 1031138  
[info@artothek-soest.de](mailto:info@artothek-soest.de)  
[anfrage@artothek-soest.de](mailto:anfrage@artothek-soest.de)**

# BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

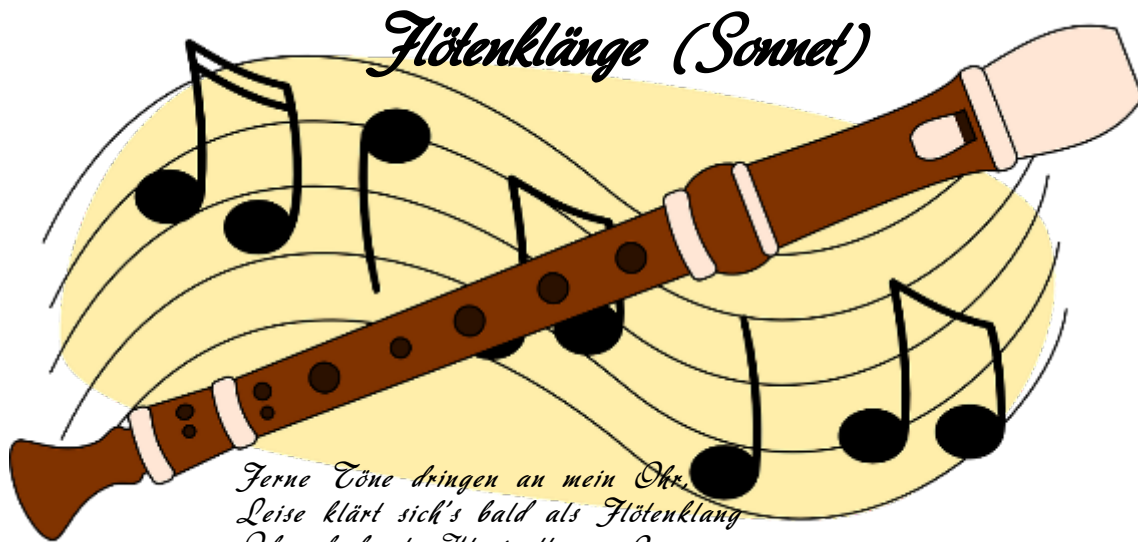
Wir informieren, beraten und unterstützen Sie in allen Fragen rund um Pflege und Alter



**Telefon:** 02921 / 35900

**Mail:** [info@caritas-soest.de](mailto:info@caritas-soest.de)

**Internet:** [www.caritas-soest.de](http://www.caritas-soest.de)



*Ferne Töne dringen an mein Ohr,  
Leise klärt sich's bald als Flötenklang  
Oder doch als Klarinettenang?  
Endlich wird es fast ein ganzer Chor.*

*Tausend Töne schwirren durch die Luft.  
Ein Wirbel wilder Stimmen, ach, mein Bester,  
Näher kommt ein ganzes Blasorchester.  
Konzert, Musik, die edle Muse ruft.*

*Lasst Soli hören von den hellen Flöten,  
Als Kontrapunkt die dunklen Klarinetten.  
Ein Fagott passt gut dazu, willst wetten?*

*Niemand soll die hohe Kunst verköhnen!  
Glänzt sie doch, die Menschheit zu versöhnen:  
Element, das alle Welt umfasst.*

*Liv Lüdeking*

**Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

**DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.**

„Und weil er heute nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, verfolgen wir die Ergebnisse seiner Lieblings-Fussballmannschaft an seinem Radio.“ Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

**SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN** und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter [www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de) oder Tel. 02921 35485-40.

**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

**EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG**

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

## **Latschen & Tratschen**

### **Gemeinsames wohnortnahes Spazierengehen**

Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß, haben keine Lust alleine Ihre Spaziergänge zu machen und sind offen für neue Kontakte? Dann könnte „Latschen und Tratschen“ genau das Richtige für Sie sein. Ehrenamtliche Spazierpatinnen begleiten gemeinsame Spaziergänge, die sich an Ihren Möglichkeiten orientieren, selbstverständlich auch geeignet für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl. Die Spaziergänge in einer Gruppe bieten Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und dienen Ihrer Gesundheit. Im Anschluss an den Spaziergang gibt es die Gelegenheit, gemeinsam einzukehren und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Geführt werden die Gruppen von ehrenamtlichen Damen und Herren. Jeder ist herzlich willkommen. Man muss sich nicht vorher anmelden, sondern ist einfach da!

Bevor das Latschen beginnt, wird kurz miteinander beraten, welches Lokal aufgesucht wird und welchen Weg man dorthin spaziert. Das Wetter hält kaum jemand davon ab, dabei zu sein. Ob es regnet, schneit, oder die Sonne „brutzelt“, ein harter Kern ist immer unterwegs.

Bisher trafen sich fast nur Frauen zum „Latschen & Tratschen“. Dabei wäre es wünschenswert, wenn auch die älteren Männer Lust hätten, mit zu „latschen & tratschen“!

Nicht immer ist es einfach, zehn oder auch mehr Personen unter einen Hut zu bekommen. Viele

haben das eine oder andere „Zipperlein“. Man kann nicht mehr so weit laufen, die Hüfte tut weh oder das Knie verweigert seinen Dienst. Aber auch dafür gibt es immer Lösungen! Man teilt sich auf: Einige nehmen den direkten Weg ins Café und halten für die anderen, die länger spazieren möchten, Plätze frei. Hin und wieder gibt es auch Diskussionen über das gewählte Lokal: Mal ist der Kaffee zu teuer, es gibt keinen Kuchen oder man sitzt nicht bequem u.a.m. Aber alles kann immer irgendwie geregelt werden.

Ein immer wieder aufkommendes Thema in unseren Gesprächen ist die Einsamkeit, die besonders an Sonn- und Feiertagen bedrückt. Häufig hat man keine oder nur weit entfernte Verwandte. Freunde sind weggezogen oder auch gestorben. Für viele Senioren ist es dann sehr schwer, neuen Anschluss zu finden.

Dabei hilft die Aktion „Latschen & Tratschen“ ganz sicher! Es haben sich bereits Freundschaften bei den Spaziergängen und dem anschließenden Kaffeetrinken gebildet, und man trifft sich und unternimmt auch was zusammen.

Manchmal beobachte ich die Teilnehmer, wie sie sich lebhaft miteinander unterhalten. Es scheint für den Moment nichts Schöneres als das gemeinsame „Latschen & Tratschen“ zu geben. Also: Wir warten und freuen uns auf Sie!

Inge Thomas

<b>Termine Latschen &amp; Tratschen</b>		
<b>dienstags + donnerstags 14:30 h</b>		<b>mittwochs 14:30 h</b>
<b>Treffpunkt:</b>		<b>Treffpunkt:</b>
<b>Am Vreithof/ Rathaustrampe</b>		<b>Grandweg/ Ecke Klosterstraße</b>
22.08.2023	24.08.2023	23.08.2023
05.09.2023	07.09.2023	06.09.2023
19.09.2023	21.09.2023	20.09.2023
Feiertag	05.10.2023	04.10.2023
14.10.2023	16.10.2023	15.10.2023
17.10.2023	19.10.2023	18.10.2023
31.10.2023	02.11.2023	Feiertag



## Scarlett aus Kasachstan



Vor ein paar Tagen fand ich in einem Regal ein altes Foto. Es erinnert mich an eine erstaunliche Geschichte, die in den späten 60er Jahren des letzten Jahrhunderts

passiert ist.

Wir waren dem rauen Klima Sibiriens entflohen und ins Land meines aus Georgien stammenden Vaters gezogen. Es war ein kleiner schnuckeliger Kurort zwischen den Bergen und dem Schwarzen Meer. Das Meer mit seinen breiten Sandstränden und mit Schilf bewachsenen Ufern wurde zu meiner Welt. Dort verbrachte ich jede freie Minute. Dort wurde gespielt, sich verliebt und heimlich geküsst.

Zwar war unser Haus klein und bescheiden, aber wir verfügten über einen wunderschönen Garten. Die unzähligen Obstbäume und Sträucher und der dahinter gelegene Gemüsegarten waren Mutters Stolz. Ihre Tomaten waren groß und fleischig, es war mir ein Vergnügen, sie direkt vom Busch zu essen. Sie waren warm von der Sonne, ich wischte sie mit dem Saum meines Sommerkleides ab und biss hinein. Es gab auch einen Rosengarten und einen Bereich mit Gladiolen, Nelken und anderen Blumen, mit denen Mama gerne experimentierte.

Gleich nach dem Umzug in den Süden verliebte sich meine Mutter in die Gegend und ihr mildes Klima. Sie stand früh auf, lief zum Strand und tauchte ins Wasser ein, das am frühen Morgen noch wärmer als die Luft war. Zum Frühstück war sie wieder da, backte uns Pfannkuchen und zeigte unzählige Ansichtskarten, die sie in Souvenirläden gefunden hatte. Diese Karten schickte sie an ihre Verwandtschaft in Kasachstan. Sollten sie doch sehen, in welchem Paradies ihre Schwester lebt.

„Pass auf“, warnte mein Vater, „bald kommen sie hierher, mit Kind und Kegel. Dann hast du ein Problem.“

„Was für ein Problem?“, wunderte sich meine Mutter.

„Wo willst du sie alle unterbringen? Wir haben wenig Platz.“

Meine Mutter seufzte nur. Ihr Mann hatte anscheinend die Zeiten vergessen, als sie

monatelang mit Dutzenden in einem Raum leben mussten.

Mein Vater sollte recht behalten. Bald kam unsere Verwandtschaft in Scharen zu uns: Geschwister, angeheiratete Verwandtschaft, Nachbarn, Freunde und deren Freunde. Es wurde bunt und laut in unserem Haus und Garten. Ich erinnere mich gerne an diese Tage und Nächte, die wir draußen im Garten verbrachten, als der Sternenhimmel tief über uns hing wie eine umgedrehte Schüssel und die Zikaden ihr allabendliches Konzert gaben.

Der lustigste Besuch ist mir für immer in Erinnerung geblieben. Im Oktober kam Mamas Schwester Irene zu uns, natürlich nicht allein, sondern mit fünf Personen im Schlepptau. Zu Hause in Kasachstan lag der Schnee meterhoch, und es herrschten winterliche Stürme. Tante Irene hatte zu Hause alles für den Winter vorbereitet, ließ ihren Mann und die kleineren Kinder die Tiere beaufsichtigen und legte fünftausend Kilometer per Flugzeug Richtung Süden zurück, um ein einziges Mal ihre Füße ins Schwarze Meer zu tauchen. Sie glaubte einfach nicht, dass man noch im Oktober im Schwarzen Meer baden kann. Nun saß sie in unserem blühenden Paradies und war aufgewühlt wie ein Teenie vor seinem ersten Date. Sie ging ins Bett, konnte aber nicht schlafen in der Hitze, denn in der ganzen Aufregung hatten wir vergessen, die Fensterläden zuzuklappen, um die Räume tagsüber kühl zu halten.

Zum Frühstück erschienen meine beiden Kusinen bereits in Badeanzügen, geschminkt, mit Sonnenbrillen und einer großen Badetasche, in die sie die Strand-Utensilien eingepackt hatten. Sie tranken eilig ihren Kakao aus und packten die restlichen Pfannkuchen ein. Plötzlich rief meine Kusine ihrer Mutter zu: „Mama! Du hast doch keinen Badeanzug!“

Woher auch? In ihrem kasachischen Dorf gab es nur einen kleinen Fluss, in dem die Kühe getränkt wurden und kleine Kinder sich in der Hitze im Schlamm wälzten, um sich abzukühlen.

Tante Irene erstarrte. Sie hatte in den letzten Wochen so viel bewältigt, war trotz ihrer Flugangst so weit geflogen, und jetzt, kurz vor dem Ziel, sollte es an einem Badeanzug



scheitern? Meine Bemerkung, dass es ein Sonntag war, an dem die Geschäfte geschlossen sind, machte die Sache noch schlimmer. Tante Irene hörte auf zu kauen und schaute interessiert, wie die Fenstergardinen in der frischen Morgenluft flatterten. Minuten später stand sie in unserem Wohnzimmer und betrachtete die Gardine genau.

„Alma!“, rief sie meiner Mutter zu, „hast du eine Nähmaschine?“ Und ob meine Mutter eine Nähmaschine hatte! Das war ihr Herzstück!

Bevor Mama antworten konnte, zog meine Tante schon an der Gardine, die fiel runter, die Stange hinterher. Das war genau dieser Moment, den wir später bei jedem Familientreffen als eine Anekdote erzählten und mit der Szene aus dem Film „Vom Winde verweht“ verglichen. Dort zieht die junge schöne Scarlett O'Hara an einer Gardine und reißt sie samt Stange runter, weil sie ein Kleid davon schneiden möchte. Es herrschte Krieg, die Welt ging unter, aber Scarlett brauchte unbedingt ein neues Kleid, das sie zu ihrem wichtigen Ausflug anziehen konnte.

Unsere Scarlett aus dem kasachischen Dorf hatte den Film bestimmt nicht gesehen, aber an dem Tag wurden wir Zeugen ihres Ausbruches aus der verhassten Rolle als Hausfrau und Mutter. Sie wollte sich plötzlich nicht mehr zurückhalten und ihre Wünsche wie gewöhnlich unterdrücken. Jetzt wollte sie sichtbar werden, und sie wollte jetzt und sofort einen Badeanzug haben, um zum Strand gehen zu können.

Sie kam zu unserem Frühstückstisch, fegte die Teller und Tassen zur Seite und breitete den Stoff aus. Wir standen um den Tisch herum und bangten um jeden Griff, den die Tante unternahm. Ab und zu gaben wir ihr Ratschläge: Sie solle den Volant an dem BH anbringen, um ihr Oberteil ein bisschen voller aussehen zu lassen, oder die Höschen nicht zu hoch schneiden. Sie war großgewachsen, hatte hübsche Beine, aber einen kleinen Busen. Aus meiner heutigen Sicht war sie eine imposante Erscheinung und noch relativ jung, sie war erst fünfzig! Damals kam sie mir vergreist vor, denn ihre schulterlangen Haare waren grau, und sie wickelte sie in einen strengen Knoten am Nacken.

Zwei Stunden später verschwand sie ins Schlafzimmer, dann rief sie: „Tadadadaa!“ Sie kam heraus, und wir waren überwältigt: Der grüne Stoff der Gardine war umgearbeitet in einen pffiffigen Bikini-Anzug, er schimmerte in der Sonne von dunkelgrün zu golden und saß an der Tante wie angegossen. Es war ein Meisterstück! Mir blieb die Luft weg. Ich war neidisch, wieso war ich nicht früher auf diese brillante Idee gekommen? Ich hatte doch die Gardine tagtäglich gesehen! Eins tröstete mich: Bei Tante Irenes Abreise nach zwei Wochen würde ich sie um den Anzug bitten. Wo sollte sie den zu Hause bitte schön, tragen?

Es war schon Mittagszeit, als wir endlich zum Strand marschierten, beladen mit zwei großen Wassermelonen, mindestens fünf Kilo Obst und Gemüse, Pfannkuchen und gebratenen Hühnerschenkeln. Es war ein prächtiger Tag! Meine Tante ging ins Wasser, plantschte, lachte und vergaß alles um sich herum. Irgendwann schimpfte meine Mutter, sie solle endlich herauskommen, um etwas zu essen und zu trinken. Widerwillig stieg meine Tante aus dem Wasser heraus, ging zu unserem Platz und strahlte vor Glück.

Meine Kusine war die Erste, die merkte, dass irgendetwas mit dem Badeanzug ihrer Mutter nicht in Ordnung war. Der Seidenstoff hatte sich im Salzwasser aufgelöst, und ihr Badeanzug bestand jetzt nur aus den einzelnen Seidenfäden, die von dem Gummizug gehalten wurde. Als sich Tante Irene zu den laut lachenden Jungs nebenan umdrehte, leuchtete ihr weißer, praller Hintern in der Sonne.

Ich schämte mich, denn unter den Basketball spielenden Jungs war nämlich ein großer, gutaussehender Junge, der mich gerade vor zwei Tagen zögerlich umarmt und sanft geküsst hatte. Was für ein Desaster! Was dachte er wohl über mich und meine peinliche Verwandtschaft!

Ich schaue mir das alte Foto an, streichele über das Gesicht meiner längst verstorbenen Tante und sehe sie vor mir, wie sie unsere Wohnzimmergardine von der Stange herunterzieht. Meine Scarlett O'Hara aus einem kasachischen Dorf.

Ludmilla Dümichen

## SOEST wandert durch SOEST



Seit 2018 schon wandert jener Namenszug durch Soest, der aus fünf Großbuchstaben besteht und den Namen unserer ehrwürdigen Hansestadt im Herzen Westfalens wiedergibt: S O E S T.

anderthalb Meter hoch und verteilen sich über eine Breite von acht Metern. Ein Lichtband aus LED-Perlen (Stromverbrauch: 40 Watt) hebt die Formen der einzelnen Zeichen mit einem warmen Gelbton hervor und macht sie zudem auch in der Dunkelheit sichtbar.



Aus einem flachen Betonsockel erhebt sich ein unauffälliges Gestell, das für den aufrechten Stand der Buchstaben aus korrodiertem Metall sorgt. Sie sind etwa

In unterschiedlichen Zeiträumen erscheint das Schriftbild an etwa zehn prominenten Orten, meist in der Altstadt, wie z.B. Wiesenkirche, Mühle am Großen Teich, Rathaus, Gräfte, Bahnhof und so fort. Die Aufmerksamkeit, die es auf sich lenkt, bewirkt auch einen neuen Blick auf den Platz, an dem es steht. Dabei wird darauf geachtet, dass es sich nicht in den Vordergrund drängt und dem Ort „die Schau stiehlt“. Für den Transport von Standort zu Standort sorgt ein Radlader.

Werbewirksam für die Stadt ist es nicht nur, weil es die Schönheit der einzelnen Orte betont: Es hat sich auch zu einem beliebten Fotopoint entwickelt. Auf vielen Selfies ist es zu sehen – mit der wunderbaren Stadtkulisse im Hintergrund.

Idee, Entwicklung und Management dieses Schaubilds gehen auf den Soester Marktmeister Michael Schiewe zurück.

Mehrfach schon bin ich diesem Blickfang begegnet und habe mit Vergnügen zur Kenntnis genommen, in welcher Stadt ich lebe.

Dagmar Schindler (Foto: Dagmar Schindler)

**JETZT**  
unverbindlich Probetragen  
Hausbesuche möglich

**2 Hörgeräte  
ReSound Key 3  
inkl. Ladestation**

**350,- €\***

klares Hören  
nie mehr Batterien wechseln  
Akkulaufzeit bis zu 30 Stunden  
direktes Streaming mit kompatiblen Apple oder Android Smartphones

**HÖRAKUSTIK  
LARISSA KUHNERT**

Ida-Wagner-Weg 2a  
59494 Soest  
Tel.: 0 29 21.382 62 55  
info@hoerakustik-kuhnert.de

\*Bei Vorlage einer gültigen ohrenärztlichen Verordnung (fester Eigenanteil: 175,-€ pro Hörgerät inkl. Ladestation).  
Zuzüglich der gesetzlichen Hilfsmittelgebühr von 10€ pro versorgtem Ohr. Privatpreis pro Hörgerät: 875,-€.



## Abzocke am

Eines Tages flattert ein Brief in Ihren Briefkasten. Sie öffnen ihn neugierig und stellen fest, dass er eine Auftragsbestätigung über einen von Ihnen abgeschlossenen Vertrag enthält. Aber – Sie wissen gar nicht, dass Sie einen Vertrag irgendwelcher Art eingegangen sind!

Sie sind tatsächlich einem Betrug aufgesessen! Vielleicht war es ein betrügerischer Anruf und man hat versucht, Ihnen in dem Gespräch diesen Vertrag unterzuschieben oder auch die Verlängerung eines bereits bestehenden Vertrages zu besiegeln. Der Trick dieser Gespräche: Der Anrufer oder auch die Anruferin bringt Sie dazu, „JA“ ins Telefon zu sagen. Und so kann in Ihrem Briefkasten ein paar Tage später eine Rechnung über einen angeblich am Telefon abgeschlossenen Vertrag oder ein bestelltes Produkt liegen.

Wie funktioniert diese fiese Abzocke? Vielleicht erhielten Sie einen Anruf von einer unbekanntenen Person, die Ihnen wegen einer Umfrage zu einem beliebigen Thema ein paar Fragen stellen möchte. Häufig werden Ihnen Fragen gestellt wie diese: „Sicher sind Sie daran interessiert, Geld zu sparen?! Und schon antworten Sie selbstverständlich mit „Ja“. Manchmal fragt man Sie auch: „Hören Sie mich gut?“ oder ähnlich, und wieder antworten Sie mit „Ja“. Vielleicht will die Person das geführte Gespräch auch aufzeichnen und fragt Sie, ob Sie damit einverstanden sind, und wieder antworten Sie mit „Ja“.

Oftmals schneiden die Betrüger das geführte Gespräch mit Ihnen so zusammen, dass sich anschließend das Telefonat so anhört, als hätten Sie telefonisch einen Vertrag oder auch ein Abonnement für ein bestimmtes Produkt abgeschlossen.

Und Sie finden ein paar Tage nach dem Telefonat die Rechnungen oder Vertragsunterlagen in Ihrem Briefkasten, obwohl Sie doch eigentlich nichts bestellt haben.

Besser ist es allemal, bei solchen Anrufen das „Ja“ zu vermeiden und stattdessen in ganzen Sätzen zu antworten, z. B. „Können Sie mich hören?“ beantworten Sie: „Ich höre Sie“. Idealerweise sagen Sie dem Anrufer oder der Anruferin im bestimmten Ton, dass Sie kein Interesse haben. Oder Sie legen einfach sofort den Hörer auf.

Was können Sie dagegen tun? Wenn grundsätzlich Verträge auch am Telefon abgeschlossen werden, so ist hier aber auf keinen Fall ein Vertrag zustande gekommen, auch wenn Sie mehrmals „Ja“ gesagt haben. Trotzdem sollten Sie die Rechnungen oder den Vertrag ernst nehmen und sich wehren, indem Sie der Forderung widersprechen. Die Verbraucherzentrale NRW stellt dafür einen Musterbrief zur Verfügung. Diesen Brief können Sie im Internet herunterladen. Sie können aber auch die Soester Filiale der Verbraucherzentrale aufsuchen. Dort wird man Ihnen weiterhelfen.

Hety Büchte

### SENIORENHEIM

*Paulistraße*



**Pflegenote  
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](http://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.pflegedienst-duomed.de](http://www.pflegedienst-duomed.de)

## Die Kraft wieder spüren



### Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 30. September 2023  
09:30 - 14:00 Uhr

Ort:  
Stadteilhaus Soester Süden,  
Britischer Weg 10, 59494 Soest



## Einladung

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meistens perfekt geregelt. Der pflegebedürftige Angehörige ist gut versorgt.

Doch die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und sogar der eigenen Gesunderhaltung bleibt dabei oft auf der Strecke.

Deshalb möchten wir mit dieser Veranstaltung dazu beitragen, den Blick pflegender Angehöriger wieder einmal auf sich selbst zu richten. Das Thema „Selbstsorge“ wird dabei aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden.

Neben theoretischen Informationen erhalten Sie kleine Anregungen und Hilfestellungen die im Alltag leicht umzusetzen sind.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich diese kleine „Auszeit“ gönnen und wir Sie zur Veranstaltung begrüßen dürfen!

**Mathilde Tepper** Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

**Kim Nora Skapczyk**, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

**Petra Arlitt**, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

### Information zur Veranstaltung

- \* Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke und Informationsmaterialien sind kostenlos.
- \* Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner\*innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.

## Programm

- 09:30 Uhr Stehcafé
- 10:00 Uhr **Begrüßung**  
Petra Arlitt  
Kim Nora Skapczyk
- 10:15 Uhr **Vortrag**  
**Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstsorge. Wie finde ich Kraft für den Alltag?**
- Referentin: Elisabeth Groth-Hollmann  
Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest
- 11:00 Uhr **Bewegt durch den Alltag**
- Referentin: Frauke Hartwig, Kreissportbund Soest
- 11:15 Uhr **Pause**
- 11:30 Uhr **Vortrag**  
**„Abwarten und Tee trinken? Ernährung bei Stress und Belastung“**
- Referentin: Mathilde Tepper, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
- 12:00 Uhr **Gelassen durch den Alltag - Gute Pflege braucht Entspannung**
- Referentin: Frauke Hartwig, Kreissportbund Soest
- 12:15 Uhr **Mittagessen**  
Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Soest
- 14:00 Uhr Ende der Veranstaltung



Foto Wernke

**„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt!“**

(Albert Camus)



Foto Wernke

## Information und Anmeldungen:

**Demenzberatung Caritas Kreis Soest**  
Elisabeth Groth-Hollmann  
Tel.: 02924-879 569 20  
demenzberatung@caritas-soest.de

## Ein Kooperationsangebot von:



**Seniorenbüro  
Stadt Soest**



**Alzheimer Gesellschaft  
im Soest e.V.**



**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Kreis Soest**



**Demenzberatung Caritas  
Kreis Soest**



**Kreis Soest Sachgebiet  
Pflegeplanung und Alter**



**Kreissportbund Soest**

**Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz  
Münsterland**

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Mathilde Tepper, 01792381185, m.tepper@rb-apd.de

Gefördert von:

Ministerien für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales,  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



## Info-Veranstaltung

### Digitaler Nachlass: Spuren im Netz, Spuren für die Ewigkeit?

Das stadtLABOR lädt ein zu einer kostenlosen, hybriden Info-Veranstaltung - sowohl zuhause am PC oder vor Ort im stadtLABOR, Marktstr. 20a -, am Montag, 21.08.2023 um 10:00 Uhr.

Hinterlassenschaften nach dem Ableben sind heute sowohl materiell als auch digital vorhanden. Daraus ergeben sich viele Fragen: Wer hat Zugriff auf Konten bei Google, Facebook, Online-Banken, E-Mail-Anbieter z. B. T-Online, web.de, gmx.de usw.? Im Todesfall müssen sich die Hinterbliebenen in der Regel

mühsam einen Überblick verschaffen. Wie man selbst den Umgang für seinen digitalen Nachlass vorsorglich regeln kann, und was die Hinterbliebenen dabei beachten müssen, das wird im Rahmen dieser Veranstaltung mit dem Verbraucheranwalt und Fachreferenten 60plus, Guido Steinke, erläutert.

Da es sich um eine hybride Veranstaltung handelt, können Sie zur angegebenen Zeit das stadtLABOR aufsuchen oder Sie verfolgen die Diskussion und Fragen zuhause online am PC.

**Wenn Sie im stadtLABOR dabei sein und teilnehmen möchten**, melden Sie sich bitte bis zum **18.8.23** an. Dazu haben Sie folgende Möglichkeiten:

- vor Ort im stadtLABOR Soest, Marktstraße 20a, 59494 Soest (dienstags bis donnerstags, 09:00 – 18:00 h)
- telefonisch unter 02921-1035229 oder 02921-1031010
- per Mail an: [stadtlabor@soest.de](mailto:stadtlabor@soest.de) (Betreff: Anmeldung Digitaler Nachlass)

**Wenn Sie online am PC zu Hause teilnehmen möchten:** Für die Videokonferenz wird die Software „Zoom“ verwendet. Sie können über den folgenden Link für das Zoom-Meeting an der Veranstaltung teilnehmen:

<https://us02web.zoom.us/j/84000993282?pwd=OUhpN0pwM1gvUnhyenY2VVIzUmrR1QT09>

**Meeting-ID: 840 0099 3282 / Kenncode: 900353**

Diese Auftakt-Veranstaltung findet in Kooperation des stadtLABORs Soest gemeinsam mit der VERBRAUCHER-INITIATIVE im Rahmen des Projektes:

[www.verbraucher60plus.de.statt](http://www.verbraucher60plus.de.statt).

Zukünftig soll dieses Veranstaltungsformat regelmäßig stattfinden. Das stadtLABOR freut sich auf Ihre Fragen und Themenwünsche und bittet darum, für deren Übermittlung die oben genannten Kontaktmöglichkeiten zu nutzen.

Das stadtLABOR ist der Ort, an dem Fragen der digitalen Stadtentwicklung in Soest und neue Arbeitsformen der Verwaltung mit Bürgerinnen und Bürgern und den Beschäftigten der Stadtverwaltung diskutiert, neue Technologien selbst ausprobiert und aktuelle Projekte vorgestellt werden.

Dazu bietet das stadtLABOR eigene Veranstaltungen an oder gemeinsam mit Kooperationspartnern. Weitere Informationen finden Sie unter [www.stadtlabor-soest.de](http://www.stadtlabor-soest.de).

Elisabeth Söllner



## Ein anspruchsvolles Grabmal – der Anfang

Düsseldorf, 07.04. 2023

Sehr geehrter Herr Dr. Friedemann Schmidt,

Im Auftrage der Friedhofsverwaltung bescheinige ich Ihnen das Nutzungsrecht an der Erdwahlgrabstätte 2- stellig auf dem Hauptfriedhof -01-, Feld 0607, Reihe 2, Grabstelle: 001-002.

Bezugnehmend auf Ihre Anfrage vom 12.2.2023 sehen wir verschiedene Möglichkeiten, Ihrem Anliegen nachzukommen. Zur Erläuterung: Sie haben am 7.12. 2010 einen hochwertigen Grabstein aus italienischem Marmor anfertigen lassen, mit der Inschrift

**Hildegard Schmidt, geb. Müller, 5.12.1940-02.12.2010.**

Die Schrift haben wir links gesetzt, so dass für Sie, den verbleibenden Ehegatten, auf der rechten Seite noch genügend Platz zur Beschriftung bleiben konnte. Da sich Ihre familiäre Situation inzwischen geändert hat, soll nun Ihrem Wunsch entsprechend Ihre zweite Gattin zukünftig ebenfalls eine angemessene Position auf diesem Stein finden können. Dazu möchten wir Ihnen folgenden Vorschlag unterbreiten: Sie könnten den Namen Ihrer zweiten Gattin,

„Frau **Mechthild Schmidt, geb. Markwart**“, genau unterhalb von  
„Frau **Hildegard Schmidt, geb. Müller**“

platzieren lassen, was schon wegen der gleichen Länge der Vornamen (jeweils 9 Buchstaben) ein ausgewogen harmonisches Bild ergeben würde.

Wir würden Ihren Namen dann auf die rechte Seite des Grabsteins auf halbe Höhe setzen, so dass Sie rein optisch zwischen den beiden Damen positioniert wären. Den Schrifttyp würden wir auf jeden Fall beibehalten.

Mit freundlichen Grüßen

Peter Wanderich

Steinmetzbetrieb für die anspruchsvolle Grabgestaltung

*PS. Gehe ich recht in der Annahme, dass Ihre zweite Gattin sich für eine Urnenbestattung entschieden hat, da die Grabstelle nur 2-stellig ist (s.o.)?*

## Ein anspruchsvolles Grabmal – der 2. Brief

Düsseldorf, 01.05. 2023

Sehr geehrter Herr Dr. Friedemann Schmidt,

wir bedauern, dass unser Vorschlag nicht Ihre Zustimmung gefunden hat, vor allem, weil wohl Ihre zweite Ehefrau, Frau Mechthild Schmidt, mit unserer Lösung nicht einverstanden ist. Offensichtlich wünscht sie nicht, dass ihr Name unter dem Namen Ihrer ersten Ehefrau zu lesen wäre.

Hier nun eine weitere Möglichkeit: Wir können den Namen von Frau Mechthild Schmidt auch rechts neben den Namen von Frau Hildegard Schmidt setzen und Ihren Namen, genauestens zentriert, unterhalb der beiden Damen positionieren. Auch hier würden wir den Schrifttyp beibehalten.

Wir hoffen, dass dieses Angebot Ihre und Ihrer Gattin Zustimmung findet.

Mit freundlichen Grüßen auch an Ihre Gattin

Peter Wanderich

Steinmetzbetrieb für die anspruchsvolle Grabgestaltung

*PS. Dass die Frage der Art der Bestattung Ihrer zweiten Gattin meinen Kompetenzbereich überschreitet, ist vollkommen richtig. Ich bitte um Entschuldigung.*



## Ein anspruchsvolles Grabmal – der 3. Brief

Düsseldorf, 19.06. 2023

Sehr geehrte Frau Mechthild Schmidt,  
sehr geehrter Herr Dr. Friedemann Schmidt,  
dass auch unser zweiter Gestaltungsvorschlag nicht in Ihrem Sinne ist, betrachtet unser zertifizierter Meisterbetrieb nicht als Ärgernis, sondern als Möglichkeit, unser ideenreiches gestalterisches Können unter Beweis stellen zu dürfen.

Sie, Frau Mechthild Schmidt, möchten einen anderen Schrifttyp, um von der Nachwelt als eigenständige, selbstbestimmte und selbstbewusste Persönlichkeit wahrgenommen zu werden. Da sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Wir hätten die Möglichkeit, für Sie einen individuellen Schrifttyp zu entwickeln, den wir gemeinsam mit Ihnen ganz an Ihre Persönlichkeit anpassen würden. Diese Leistung kann natürlich nicht kostenneutral erbracht werden.

Sie, Herr Friedemann Schmidt, sind nicht ganz glücklich mit Ihrer Positionierung unterhalb der beiden Damen. Da sehe ich kein Problem. Wir könnten die Schriftgröße verdoppeln. Damit wäre Ihre stützende Rolle bezüglich Ihrer Gattinnen angedeutet.

Es gäbe dann allerdings keinen Platz mehr für den Namen Ihrer Tochter, die nach unserem Kenntnisstand ebenfalls ihre letzte Ruhestätte im familiären Umfeld finden möchte, selbstverständlich in ganz ferner Zukunft.

Außerdem müssten Sie sich auch noch für einen Schrifttyp entscheiden. Wollen Sie den Schrifttyp Ihrer ersten oder den Ihrer zweiten Frau für Ihren Namen wählen? Sicherlich keine leichte Entscheidung. Gegebenenfalls sollten Sie sich auch für einen eigenständigen Schrifttyp entscheiden.

Dass wir bei dieser Gestaltung des Grabsteins im höheren vierstelligen Bereich liegen, wird Sie weder verwundern noch erschrecken. Wie Sie möglicherweise wissen, arbeiten wir mit einem Schüler des bekannten Schriften-Designers Adrian Frutiger zusammen. Wir hoffen, so zu Ihrer Zufriedenheit aktiv werden zu können und freuen uns schon auf diese berufliche Herausforderung.

Mit freundlichen Grüßen  
Peter Wanderich  
Steinmetzbetrieb für die anspruchsvolle Grabgestaltung

## Ein anspruchsvolles Grabmal – der 4. Brief

Düsseldorf, 17.07.2023

Sehr geehrte Familie Schmidt,

dass Sie sich nun zu dieser schlichten Grabsteingestaltung entschieden haben, ist auch eine denkbare Alternative:

der Familienname „**Schmidt**“  
zentral auf einem schönen Stein positioniert,  
schlicht und edel.

Allerdings ist es aus technischen Gründen nicht möglich, den bisher genutzten Stein zu drehen und den Namen auf die Rückseite zu setzen. Ich empfehle vielmehr unsere gerade eingetroffenen großvolumigen Familiengrabsteine aus weißem Carrara-Marmor.

Ein Stein dieser Art zeigt alleine schon durch sein angemessen großes Format die Bedeutung Ihrer Familie, ohne sich in kleinlichen Details wie Geburtsdaten, Vornamen und Ähnlichem zu verlieren.

Sie finden die Kosten für diesen hochwertigen Marmor in der Anlage.

Mit freundlichen Grüßen  
Peter Wanderich  
Steinmetzbetrieb für die anspruchsvolle Grabgestaltung

*PS. Ich hoffe, dass Ihre Gattin bald wieder zu Ihnen zurückfindet.*

## Ein anspruchsvolles Grabmal – das Ende?

*Düsseldorf, 07.08. 2023*

*Sehr geehrte Fam. Schmidt,*

*zu unserem Bedauern ...*

Eva von Kleist



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](http://www.lina-oberbaeumer-haus.de)

## Weibliche Straßennamen in Soest



Auf dem Deiringser Weg muss der Auto- oder Radfahrer am Sigmund-Schultze-Weg den Kreisel an der ersten Ausfahrt rechts für den Robert-Hülsemann-Weg verlassen. Geradeaus hat er die nahe Adamskaserne im Blick. Der erste Abzweig rechts vom Robert-Hülsemann-Weg ist der Ida-Wagner-Weg. Heimdichterin wird auf dem Straßenschild noch erwähnt. Idas Weg ist eine Sackgasse, deklariert als Spielstraße. Drumrum hübsche Häuser und viel Grün.

Ida Wagner ist am 8 Juni 1877 in Soest geboren. Eine Kaufmannstochter! Dieser Status ermöglichte ihr wahrscheinlich den Besuch der höheren Töchterschule vor Ort. Sie soll sehr sprachbegabt gewesen sein. Das allein wird wohl kaum ausgereicht haben. In der anderen Rocktasche müssen viel Neugier und ebenso viel Courage gesteckt und rumort haben. Sie lebte als junge Frau doch tatsächlich zwei Jahre in Berlin, um ihr Sprachtalent beruflich einzusetzen, Geld zu verdienen. Der Berlinaufenthalt hatte sie noch mehr inspiriert, noch unternehmungslustiger gemacht. Denn an die zwei Jahre Berlin hingte sie glatt und gleich fünf Jahre Paris! Was für ein Entschluss! In damaliger Zeit! Die Reise muss strapaziös gewesen sein. Schnell mal husch mit dem Flieger wie heute war noch nicht. Nicht mal daran zu denken! Das lässt bei Fräulein Ida auf ein sehr stabiles Selbstvertrauen, gleichzeitig aber auch auf ein sehr tolerantes Elternhaus nebst Umfeld schließen. Keineswegs die Regel in ihrer Zeit.

Die Weltmetropole Paris dehnte ihren Horizont noch weiter, hielt ihren Geist wach und ständig auf Lauer. Sie gewann leicht Sympathien, schloss lebenslängliche Freundschaften. Dafür muss sie aber aufgeschlossen und empfänglich gewesen sein. Harmonisch funktioniert das nur mit respektvollem Hin und Her von beiden Seiten. Sie kehrte dennoch in die Provinz zurück. Wie mag ihr Soest nach Paris vorgekommen sein? Vielleicht war sie gesättigt? Mitnichten! Mit

ihrem Beruf als Sprachlehrerin ließ sich ihre ungebrochene Reiselust zeitlich und finanziell arrangieren.

1930 gründete sich in Soest der Künstlerzirkel: *Die Wippe*. Sie wurde Mitglied. Vorher, 1927, besuchte sie in Anacapri den Maler Willi Frieg, lernte bei ihm den Schriftsteller Theodor Däubler kennen, der sie dann öfter in Soest besuchte. Sie kannte Eberhard Viegener, Otto Modersohn, Christian Rohlf's und andere Künstler. Ein paar Jahre nach dem Ersten Weltkrieg besuchte sie in Güstrow Ernst Barlach. Auch per Zug dürfte diese Reise noch anstrengend gewesen sein.

1944 zerstörten Bomben ihr Elternhaus. In Niederense überbrückte sie einige Jahre, zog aber wieder nach Soest. Und immer schrieb sie neben ihrem Lehrerinnenberuf auch für Vereine oder Komitees, lieferte bei Wunsch und Bedarf Jubilaren zu ihren Jubiläen anlassgemäß Anekdoten, Gedichte, Märchen und Erzählungen. Sie war Mitarbeiterin diverser Soester Zeitungen, verfasste Artikel und Berichte. Und veröffentlichte selbstständig einiges an Schriften: Prosa und Gedichte. Auch mit über achtzig waren ihr Schreibideen und Tinte noch nicht ausgegangen, erschienen beispielsweise in Heimatkalendern Beiträge von ihr.

Es scheint, als sei sie ein *leichtsinniger*, lebensfroher Mensch gewesen. Dabei musste sie während ihrer Lebensspanne beide Weltkriege überstehen, langjährig Einschränkungen, Benachteiligungen und Verzicht aushalten, die Kriege immer und unweigerlich nach sich ziehen.

Im Februar 1962 verlosch ihr Lebenslicht mit fast fünfundachtzig Jahren, prall und randvoll. Vielleicht lässt sich noch mehr Interessantes aufstöbern über diese wissbegierige Ida Wagner und ihr spannendes, unkonventionelles Leben, das sie offenbar sehr gerne in unserer Region gelebt hat.

Hannelore Johanning

Quelle: Internet Juni 2023: *Lexikon Westfälischer Autorinnen und Autoren*



## ***Bank der Begegnung am Vogelbrunnen auf dem Osthofenfriedhof***

Wenn Sie einen lieben Menschen verloren haben und einfach mal mit einem Menschen, der zuhören kann, reden möchten, suchen Sie die „Bank der Begegnung“ beim Vogelbrunnen auf dem Osthofenfriedhof auf. Ehrenamtliche und hauptamtliche Frauen und Männer hören Ihnen gern zu und haben Zeit für ein Gespräch. An folgenden Terminen warten wir auf Sie:

### **Kontaktpersonen:**

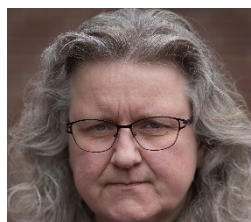
**15:30 h – 17:30 h**



Gemeindef. ref.  
**Mart. Neuhaus**  
02921-344565



Pastor  
**Uwe van Raay**  
02921-944279



Gemeindef. ref.  
**Sonja Rudolph**  
0171-3330880

**Freitag – 11.08.2023**  
**Donnerstag – 24.08.2023**  
**Freitag – 08.09.2023**  
**Donnerstag – 28.09.2023**

**Bei schlechtem Wetter  
fällt der Termin aus!**



**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](mailto:info@hanse-zentrum.de)  
[www.hanse-zentrum.de](http://www.hanse-zentrum.de)



## 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 Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von philosophischem Rang entpuppen.

Und so begeben sich – in Ermangelung einer Tonne, wie sie dem Großmeister Diogenes zur Verfügung stand – immer wieder gerne in meine Hängematte, um den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Gerne lasse ich sie dabei auch nach Bedeutungsüberraschungen suchen, die das Deutsche für uns bereithält. Und es ist erstaunlich, was die Sprache der Dichter und Denker an Kalauern ermöglicht – wie sie uns durch Un-Sinn heiteren Sinnes zu machen vermag:

***In schlaflosen Nächten, da treibt es mich um,  
da stell ich mir Fragen und weiß nicht warum.***

***Sie helfen nicht weiter, sie machen mich kirre,  
ich werde nicht klüger, konfus nur und irre:***

***Dann frag ich, ob Schalengetier bei Bedarf  
aus Tellern man auch mal verzehren wohl darf?***

***Ob Schneemanns Geburt, wenn's endlich so ist,  
so ganz ohne Schneewehen möglich wohl ist?***

***Ob Uhren beleidigt sind, ob sie uns schmollen,  
wenn wir sie funktionsbedingt aufziehen wollen?***

***Warum wird fast immer der Rotstift genommen,  
um raus aus den pechschwarzen Zahlen zu kommen?***

***Ist „7 gleich 2 x 4“ wirklich daneben,  
wenn wir mathematisch mal Acht nicht gegeben?***

***Hat völlig verliebt denn der Schmetterling auch  
Gewirbel von Brüdern und Schwestern im Bauch?***

***Was fängt wohl ein Goldschmied, auch wenn er was kann,  
mit unfassbar schönem Geschmeide wohl an?***

***Zersetzung der Ordnung, ob die schon beginnt,  
wenn Zwerge beim Riesenrad Mitfahrer sind?***

***Wie findet Gesetzesverabschiedung statt,  
wenn vorher man nicht mal begrüßt diese hat?***

***Warum ist ein Lehrer denn immer noch da,  
nachdem er doch endlich zur Fortbildung war?***

***Erspart sich Verbandszeug, wer zielsicher fällt,  
dass er mit dem Knie auf 'nen Pflasterstein prellt?***

Wenn es Ihnen, liebe Leserin oder lieber Leser, ähnlich ergeht, dann bin ich für weitere Fragestellungen dieser Art dankbar. Bei an die Redaktion geschickten sprachlichen Fundsa-chen werde ich versuchen, sie für das Füllhorn in einen Paarreim zu fassen.

Rudolf Köster



## **Liebe Leser und Leserinnen!**

In diesem Beitrag geht es um Kontakte, Kontakte, Kontakte! Welchen Zweck sie haben und wie man sie pflegen kann. Sicher können Sie einige der Fragen direkt beantworten. Wenn nicht, schauen Sie auf Seite 31, dort finden Sie die Lösungen.

1. Was ist eine Domain?
2. Wo findet man das @ - Zeichen?
3. Was ist ein Messenger-Dienst?
4. Was sind soziale Netzwerke?
5. Was sind Follower?
6. Was sind Tweets??



*Viel Vergnügen wünscht Ihnen*

*Hety Büchte*



## Seniorenzentrum **St. Antonius**

Seniorenzentrum St. Antonius  
Thomästraße 8a  
59494 Soest  
Tel. 0 29 21.5 90 30 0

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



[www.st-antonius-soest.de](http://www.st-antonius-soest.de)

Infos



## Stadtteilhaus Soester Süden

Britischer Weg 10, 59494 Soest

## Fairteiler im Stadtteilhaus

Ein Foodsharing Fairteiler ist eine Art Lebensmitteltauschbörse, die vom jeweiligen **Foodsharing Bezirk** betrieben wird.

Initiiert wird der Fairteiler von der **Foodsharing-Arbeitsgruppe Soest**, deren Ziel es ist, Lebensmittel zu retten. Die Arbeitsgruppe beliefert den **Fairteiler** mit Lebensmitteln, die von regionalen Unternehmen nicht mehr verkauft werden (dürfen).

Auch wenn Privatpersonen z. B. in den Urlaub fahren und ihre Lebensmittel diese Zeit nicht unverdorben überstehen würden, können Sie diese Lebensmittel ebenfalls in den **Fairteiler legen**. Das Mindesthaltbarkeitsdatum muss dabei nicht beachtet werden. Es gibt ja nur das zeitliche Minimum an. Das Verbrauchsdatum allerdings ist zu befolgen.

## Offener Bücherschrank

Im Café des Stadtteilhauses ist ein offener Bücherschrank eingerichtet worden. Gäste können sich dort ein Buch ausleihen und sollten dieses nach dem Lesen wieder zurücklegen.

Sollten Sie über Bücher verfügen, die Sie für den Bücherschrank spenden möchten, können Sie diese gerne im Büro des Stadtteilhauses abgeben.

# Fair-Teiler

## #1 Geben

Zuviel eingekaufte Lebensmittel?  
Oder Urlaub steht vor der Tür?  
Du weißt nicht wohin mit deinem Gartengemüse?  
Dein Kühlschrank ist noch voll?  
**Bring deine Lebensmittel zum Fair-Teiler anstatt sie wegzuwerfen!**



## #2 Nehmen

Du bist auf dem Weg nach Hause?  
Dir fehlt noch was zum Kochen?  
Dann schau einfach im Fair-Teiler nach und  
**Nimm mit was du selbst auch konsumieren kannst!**



**foodsharing.de**  
SOEST

Die Lebensmitteltauschbörse kann von allen Menschen genutzt werden. Jeder Mensch darf gerettete Lebensmittel, die noch zur Weitergabe geeignet sind, zum Fairteiler bringen. Aber auch jeder darf diese Lebensmittel **kostenlos** mitnehmen. Eine Bedürftigkeit muss nicht vorliegen.

Sie finden den **Fairteiler**, bestehend aus einem Kühlschrank und einem Regal im Café des Stadtteilhauses.

Der **Fairteiler** ist jeweils zu den Öffnungszeiten des Cafés im Stadtteilhaus zugänglich. Diese erfahren Sie auf der Website [www.stadtteilhaus-soest.de](http://www.stadtteilhaus-soest.de) oder durch einen Anruf bzw. eine Mail: 02921-3753210 / [info@stadtteilhaus-soest.de](mailto:info@stadtteilhaus-soest.de)  
Kira Budde

Der Bücherschrank wurde ehrenamtlich durch die Mitglieder **der BördeAutoren** eingerichtet. Die Bücher werden auch von den **BördeAutoren** auf Eignung und Zustand geprüft und dann in den Schrank zum Ausleihen gelegt.

Kira Budde





## Erdbeer-Ziegenkäse-Toast

8 Scheiben Toastbrot, 250 g Erdbeeren, 200 g Ziegenkäserolle, Pfeffer schwarz, 1 – 2 EL Honig, 8 Rosmarinzweige.

Kanten von Toastbrot abschneiden, und die Toastscheiben toasten. Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf die Toastbrotsccheiben legen.

Ziegenkäserolle in 8 Scheiben schneiden, auf die Erdbeeren legen und mit Pfeffer würzen. Ziegenkäsescheibe mit Erdbeerscheibe garnieren und mit Honig beträufeln. Toast unter den vorgeheizten Backofengrill legen und goldbraun 1 – 2 Minuten gratinieren. Mit Rosmarin belegen und servieren.

## Champignon – Quiche

### Für den Teig:

200 g Dinkelmehl, 1 Prise Salz, 120 g Butter (in Flöckchen), 1 Ei, Hülsenfrüchte zum Blindbacken.

Alle Zutaten mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verkneten und anschließend 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Teig ausrollen, in eine Form legen und einen Rand hochziehen. In den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Auf den Teigboden Backpapier legen und Hülsenfrüchte darauf verteilen. Bei 160° Umluft 15 Minuten backen. Form aus dem Backofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.

**Tipp:** Die Quiche kann auch gut mit anderen Mehlsorten gebacken werden.

### Für den Belag:



400 g Champignons, 1 Stange Porree, 3 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, 100 g Cherrytomaten, 300 g Kassler.

Pilze und Porree in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. In heißem Öl anbraten, salzen und pfeffern. Kasseler in Stücke schneiden.

### Für den Guss:

150 g Sahne, 3 Eier, 70 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer.

Sahne, Eier und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Belag auf den Teig geben und Guss darüber gießen. Nochmals 25 – 30 Minuten in den Ofen geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

## Evas Apfelbrot

750 g Äpfel, 250 g Zucker (muss nicht sein), 250 g Rosinen, 125 g ganze Mandeln (ungeschält), 500 g Mehl, 1 ½ Pck. Backpulver, 1 EL Kakaopulver, 1 EL Rum, ½ Pck. Lebkuchengewürz, Zimt, Nelken, Milch bei Bedarf, Fett für die Form.

Äpfel zu Mus reiben. Wenn Sie Zucker hinzugeben möchten, dann Masse über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag übrige Zutaten zugeben, Mehl und Backpulver darunter mengen. Wenn der Teig zu trocken wird, etwas Milch zugeben. Eine große Kastenform gut einfetten und die Masse hineinfüllen. Backofen auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot eine gute Stunde backen.

***Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!***



# Veranstungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Ge- bühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Dienstag</b>		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstüt- zung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, So- est Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen & gemeinsame Spiele)	<b>3,00 €</b>	Ardeyhaus, Soest, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	<b>Jeden dritten Dienstag im Monat</b>		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Soest Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung-Mail an: repair-cafe-soest@web.de
	<b>Jeden Mittwoch im Monat</b>		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
	<b>Jeden ersten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € pro Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	<b>Jeden zweiten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € pro Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
	<b>Jeden dritten Mittwoch im Monat</b>		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof



# Veranstungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Ge- bühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden vierten Mittwoch im Monat</b>		
14:30	Filmcafe mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining	<b>3,50 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	<b>Jeden Freitag</b>		
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat</b>		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden zweiten Freitag im Monat</b>		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	<b>4,00 €</b>	Gemeindehaus St. Bruno Soest, Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105

## Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe
22.08.2023	23.08.2023	24.08.2023
05.09.2023	06.09.2023	07.09.2023
19.09.2023	20.09.2023	21.09.2023
Feiertag	04.10.2023	05.10.2023
14.10.2023	15.10.2023	16.10.2023
17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023
31.10.2023	Feiertag	02.11.2023



## Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
12.09.23	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (Mit Anmeldung)
28.09.23	Tanznachmittag (Oktoberfest)		Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest
10.10.23	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (Mit Anmeldung)
16.10.23	Seniorenbeiratssitzung		Ratssaal im Rathaus I Am Vreithof 8, Soest
26.10.23	Tanznachmittag (Oktoberfest)		Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest
14.11.23	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (Mit Anmeldung)
30.11.23	Tanznachmittag (Oktoberfest)		Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest

## Veranstaltungsprogramm der Soester Stadtbücherei

Das Veranstaltungsprogramm der Soester Stadtbücherei, Severinstraße 10, enthält auch im dritten Quartal 2023 interessante Angebote für alle Generationen. Die Angebote im Einzelnen:

- **Freitag, 01.09.2023 – 18:39 h**

**Einen literarischen Spaziergang** bietet die Stadtbücherei am Welttag des Briefeschreibens an. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung nicht erforderlich.  
Treffpunkt: Stadtbücherei.

- **Samstag, 30.09.2023 – 18:00 h**

**Gitarrenmusik aus Vergangenheit und Gegenwart** erwartet die Teilnehmer der Veranstaltung **Now and then**. Hartmut Mentz spielt Werke von Bach, Barrios Emmanuel, Bellinati u. a. Der Eintritt beträgt 12,00 € (8,00 € ermäßigt), bezahlt wird an der Abendkasse.

- **E-Time-Sprechstunden**

Weiterhin im Programmangebot sind auch die e-Time-Sprechstunden für digitale Medien, in denen die Bedienung und Problemlösung für **Onleihe24, Filmfreund, Freegal und BibDivers** besprochen werden können.

**Die Termine:**

31.08.2023 – 10:00 h – 12:00 h

05.09.2023 – 16:00 h – 18:00 h

14.09.2023 – 10:00 h – 12:00 h

19.09.2023 – 16:00 h – 18:00 h

28.09.2023 – 10:00 h – 12:00 h



## Auflösung Wissenstest (Seite 31)

1. Die **Domain** ist die Adresse, die man in die Adresszeile eines Internet-Browsers eingibt, um eine bestimmte Website zu erreichen. Jede Domain besteht aus einem eindeutigen Namen, der nicht etwa von unterschiedlichen Firmen oder Privatleuten benutzt werden kann.  
Die Domain ist ein wichtiger Bestandteil jeder Website. Wenn es sie nicht gäbe, bestünde das Internet nur aus langen Zahlenketten, die sich niemand merken könnte. Um das zu vermeiden, werden die Zahlen in Buchstaben übersetzt. Damit die Computer jedoch mit den Buchstaben umgehen können, bleibt dahinter die Zahlenreihe der Domain bestehen. Die Domain ist einzigartig und besteht aus drei Teilen, die jeweils durch einen Punkt voneinander getrennt sind. Beispiel: **www.fuellhorn-soest.de**.
2. Das **@-Zeichen (ät-Zeichen)** ist eines von drei Elementen einer E-Mail-Adresse. Es trennt eine benutzerspezifische Kennung von der Domain und bedeutet „in“, „bei“, usw. Benannt wird es auch oft als „Klammeraffe“. Wenn Sie per E-Mail mit anderen kommunizieren möchten, benötigen Sie selbst ein E-Mail-Konto mit einer E-Mail-Adresse, die Sie bei unterschiedlichen Websites meistens kostenlos anlegen können.  
Übrigens muss diese Adresse nichts mit Ihrem Namen zu tun haben, auch jede Fantasiebezeichnung ist möglich. Sollten Sie uns eine E-Mail schicken wollen, müssen Sie dazu den Namen der Website, bei der Sie ein E-Mail-Konto erstellt haben, im Internet eingeben, sich einloggen mit Nutzernamen und Passwort, anklicken, dass Sie eine E-Mail schreiben wollen und als Empfänger unsere E-Mail-Adresse verwenden:  
[fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)
3. Immer mehr Menschen nutzen das Smartphone, gehen damit auch ins Internet und benutzen **Messenger-Dienste (=deutsch: Kurier oder Bote)**. Es sind kleine Apps (Programme), mit denen sich Nachrichten, Bilder und Videos an Kontakte, die auf dem Smartphone gespeichert sind, vermitteln lassen. Diese Nachrichten werden sofort zugestellt, sofern der andere Nutzer ebenfalls diesen Dienst nutzt und mit seinem Smartphone im Internet, also online, ist. Die in Deutschland bekanntesten Messenger-Dienste sind WhatsApp und Signal. Man braucht sich bei diesen Apps nicht erst registrieren, sondern nur die Mobilnummer als Absender. Der Empfänger muss ebenfalls mobil erreichbar sein.
4. Als **soziale Netzwerke** werden im Internet Plattformen genannt, deren Inhalte von den Nutzern dieser Websites bestimmt werden. Kommunikation und Informationen werden hier ausgetauscht. Bei allen sozialen Netzwerken müssen Sie sich ein Konto, auch Profil genannt, anlegen und sich jeweils anmelden.  
Ein soziales Netzwerk können Sie kostenlos nutzen. Es finanziert sich durch kommerzielle Inserate. Aber: keine Leistung ohne Preis! In den sozialen Netzwerken geben Sie private Informationen von sich preis, die durch inserierende Firmen genutzt werden, um gezielt Werbung zu versenden.  
Für die Nutzung aller sozialen Netzwerke gilt: Achten Sie auf eine gute Kommunikation, bleiben Sie freundlich und geben Sie nicht zu viel von sich preis. Passen Sie die Privatsphäre-Einstellungen individuell an. Das Netz vergisst nichts!



## Auflösung Wissenstest (Seite 31)

Zu den sozialen Netzwerken gehört **YouTube** ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)), ein kostenloses Portal zum Hochladen von privaten und auch professionellen Videos, die man anschauen kann. Jeder kann sich auf Youtube einen eigenen kostenlosen Kanal erstellen, in den man seine eigenen Videos hochlädt. Der Kanal ist der individuelle Bereich eines Nutzers, der durch Login und Passwort geschützt ist. Auf YouTube kann man kostenlos Videoclips, Spielfilme, Dokumentationen, Nachrichten, Konzerte u. a. m. ansehen. Außerdem gibt es viele Videos mit nützlichen und praktischen Tipps. Hier wird z. B. gezeigt, wie man einen Schrank selbst bauen kann oder etwas repariert. Auch Anleitungen anderer Art werden hier in Filmen dargeboten. Schauen Sie mal rein: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Neben YouTube soll auch **Instagram** als soziales Netzwerk nicht vergessen werden. Auch hier muss man sich registrieren und anmelden. Instagram ermöglicht ebenfalls die eigene Darstellung mit Hilfe von Videos und Bildern. Beides können Sie auf vielfältige Weise bearbeiten und dann auf Instagram hochladen und teilen, um **Likes (=mögen, gefallen)** und **Follower (Anhänger)** zu bekommen.

Nachbarschaftsnetzwerke wie [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de) sind inzwischen sehr beliebt und nützlich, da sie die nachbarschaftliche Hilfe fördern. Auch für Soest gibt es mehrere Nachbarschaften, die hier registriert sind.

Last, not least sei hier **Facebook** genannt. Diese Plattform ist neben der Möglichkeit, Bekannte und Freunde zu finden, miteinander zu kommunizieren und in einen direkten Dialog zu treten, inzwischen sehr interessant für das digitale Marketing von Firmen, die hier viele potenzielle Kundinnen und Kunden erreichen können.

Schauen Sie sich doch mal um bei den sozialen Netzwerken [www.feierabend.de](http://www.feierabend.de) und [www.seniorenportal.de](http://www.seniorenportal.de)!

5. **Follower** ist aus dem Englischen abgeleitet von „to follow“ und heißt „folgen“ im Deutschen. Man folgt einer anderen Person, nicht auf der Straße, sondern im Internet, z. B. indem man einen YouTube-Kanal abonniert, weil dieser interessante Videos hochlädt. Aber auch auf anderen Seiten im Internet kann man Menschen, Nachrichten oder auch Firmen folgen, z. B. bei Facebook. Je mehr **Follower** (=Anhänger) eine Person z. B. bei YouTube hat, desto mehr Menschen schauen deren Videos an und auch die Kommentare anderer Follower, die diese Videos kommentiert haben. Wenn Sie bei YouTube registriert und angemeldet sind, können Sie selbst die Inhalte bewerten, kommentieren und Inhalte hochladen.
6. Das Internetportal **Twitter** ist ein Dienst, in dem registrierte Nutzerinnen und Nutzer kurze und knappe Nachrichten, die auch Fotos und Videos enthalten können, verbreiten wie im Telegrammstil. Diese Nachrichten umfassen maximal 140 Zeichen. Mit dem **Hashtag-Zeichen (= #)** kann man seinen **Tweet (to tweet = zwitschern)** einem bestimmten Thema zuordnen. Die Nutzung von Hashtags auf Twitter hilft dabei, sich Gesprächen anzuschließen, mit Ereignissen zu vernetzen und an Sichtbarkeit zu gewinnen. Twitter bietet Menschen einen Ort, an dem sie Neues entdecken und erfahren, was gerade in der Welt passiert.

Hety Büchte

# Raten Sie mal.....



## Wer war der jugendliche Liederdichter?



Am Haus Ulricherstraße 42 in Soest ist eine hölzerne Gedenktafel angebracht, die an unseren Protagonisten erinnert. Wem der Weg dorthin zu weit ist, um nachzuschauen (oder nicht weit genug?), findet auch an der Schlossruine in Arnberg eine fast gleichlautende Gedenktafel.

Unser Protagonist wurde am 25. November 1829 aber in Soest geboren.



Warum wir hier nach ihm fragen? Seit den Zeiten, als wir noch selbst gesungen und nicht nur den Liedvorträgen anderer Sänger zugehört haben, kennen wir alle das eine Lied, das unser Protagonist gedichtet hat

und das wir bei passender Gelegenheit auch gesungen haben: In Soest geboren, aber schon als Zwölfjähriger nach Arnberg umgezogen, besuchte er dort das Gymnasium. Nach dem Abitur 1848 ging er nach Halle zum Studium der Theologie und schloss sich dort der Burschenschaft *Salin-gia* an.

Den Umzug von Soest nach Arnberg hatte der Knabe vermutlich als ein jugendliches Abenteuer erlebt. Der Umzug von Arnberg nach Halle in eine neue Umgebung ohne die Geborgenheit des Elternhauses in die eigene Verantwortung für sich selbst und sein Tun als junger Erwachsener stimmte ihn nachdenklich wie jedes Abschiednehmen. Dieses Erlebnis fasste er 1848 in einem Gedicht zusammen. Das Gedicht verstanden seine Kommilitonen, hatten jeder von ihnen doch Gleiches erlebt. Es fand sich auch eine eingängige Melodie und 1851 wurde beides im Kommersbuch des „Wingolf“ abgedruckt.

Wenige Jahre später war dieses Lied allgemein bekannt wie ein Volkslied und wurde überall gesungen.

Hans-Werner Gierhake

## Auflösung des Rätsels aus Heft 2/2023

# ? Wer war der bemerkenswerte, fleißige und weitsichtige Soester Bürger?



**D. Dr. Hubertus Schwartz** wurde am 5. Juli 1883 in Soest geboren. Sein Vater, war promovierter Oberlehrer am Archigymnasium und später in Hamburg-Wandsbek tätig. Er starb wenige Monate vor der Geburt seines Sohnes. Seine Mutter war eine geborene Lentze. Johann Ludwig Lentze (1704–1772), der erste Lentze in Soest, wurde 1751 hierher geschickt, um als königlich-preußischer Stadtpräsident im absolutistischen Preußen die Geschicke der abgewirtschafteten alten Hansestadt anstelle des entmachteten Rates zu lenken.

Er muss jedoch schon nach kurzer Zeit mit einem geringeren Amt vorliebnehmen, weil er sich zu bald und zu eng mit den alten patrizischen Familien eingelassen hatte, die der König ja von Macht und Einfluss fern halten wollte. Johann Ludwig Lentze hatte sich binnen Jahresfrist mit der Tochter eines der alten Ratsherren ehelich verbunden.

Hubertus Schwartz studierte Jura, wurde Höherer Beamter im kommunalen Verwaltungsdienst und kam schließlich als „Senator“ - woanders hieße sein Amt „Beigeordneter“ - nach Danzig. Er nahm 1918/19 mit Geschick an den Versailler Verhandlungen teil, in denen der Status des nun selbständigen Stadtstaates festzulegen war. In Danzig wurde er dann wegen

geänderter Mehrheiten im Rat nicht wiedergewählt, und so kam er Anfang der 1930er Jahre wieder nach Soest, wo er sich als Anwalt niederliess.

Seine Leidenschaft galt aber der Kunst und Kultur seiner Heimatstadt, deren große Vergangenheit er in grundlegenden Werken und zahllosen Aufsätzen beleuchtete. Wer neugierig in dieser Vergangenheit unserer Stadt herumstöbert, kommt am Studium Schwartzscher Arbeiten nicht vorbei.



**Wenn Sie nicht gewonnen haben,  
hatten Sie trotzdem hoffentlich Spaß  
bei der Lösung des Rätsels!**

**Hans-Werner Gierhake**

### 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!



## Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister  
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, Inge Thomas, Eva von Kleist, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)  
Anschrift: „**Füllhorn**“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest  
Telefon: 02921-103-2202  
Internet: [www.fuellhorn-soest.de](http://www.fuellhorn-soest.de)  
Mailadresse: [fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)  
Fotos: Umschlag: Andreas Müller  
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte  
Ursprung vieler Fotos: [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com) / [www.Pixelio.com](http://www.Pixelio.com) / [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

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

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

**Das nächste Füllhorn erscheint  
Mitte November/Anfang Dezember 2023**

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

„Schreiben ist leicht.  
Man muss nur die  
falschen Wörter weglassen.“

(Mark Twain)

Sie kennen  
das Füllhorn  
und finden es  
lesenswert?

Sie haben Lust,  
zu schreiben:

Geschichten, Gedichte,  
Selbsterlebtes,  
So war es damals....

**LEGEN SIE LOS!**

Schicken Sie  
Ihren Text per mail an:  
[fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)

**Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!**  
**Ihre Füllhorn-Redaktion**



# HIER LACHT DAS FÜLLHORN



„Chef! Ich brauche eine Gehaltserhöhung! Zwei andere Firmen sind hinter mir her.“  
„Ach, und welche sind das auch?“ „Ja, die Post wegen der Telefonrechnungen und auch die Stadtwerke.“

„Sag mal, Louise, führt dein Mann eigentlich öfters Selbstgespräche?“ „Ja! Allerdings weiß er nichts davon. Er glaubt immer noch, ich würde ihm zuhören.“

„Seit Thomas sein gesamtes Vermögen verloren hat, will die Hälfte seiner Freunde nichts mehr von ihm wissen.“ „Und die anderen?“ „Die wissen es wohl noch nicht!“

„Chef, kann ich nächsten Monat Urlaub haben?“ „Warum?“ „Meine Frau fährt auf Hochzeitsreise, und da würde ich gerne mit!“

Oma zum Enkel: „Du nimmst zwei Drittel Milch, ein Drittel Sahne und ein Drittel Schokolade.“ - „Aber das sind doch vier Drittel!“  
„Dann nimmst du einfach einen größeren Topf.“

„Mutti, ich bin in eine Pfütze gefallen.“  
„Was? Mit den guten Sachen?“ „Ja! Zeit zum Umziehen war nicht!“

Zwei Katzen sitzen vor dem Vogelkäfig und beobachten den Vogel. „Das ist kein Kanarienvogel, der ist ja grün.“  
Vielleicht ist er noch nicht reif!“

Ausgewählt von:  
Hans-Werner Gierhake

## Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

### *In eigener Sache:*

Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post:

„Füllhorn“ Seniorenbüro,  
Am Vreithof 8, 59494 Soest  
oder Mail:  
fuellhornredaktion@gmail.com

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

# SOEST

4. bis 8.  
November  
1953

# ALLERHEILIGENMARKT



**PFERDE- UND**

**VIEHMÄRKTE** DONNERSTAG **5. 11.**

**KRAMMARKT** VOM **4. BIS 8. NOVEMBER 1953**

Auskunftsstelle: VERKEHRSAMT SOEST, Fernruf 2056