

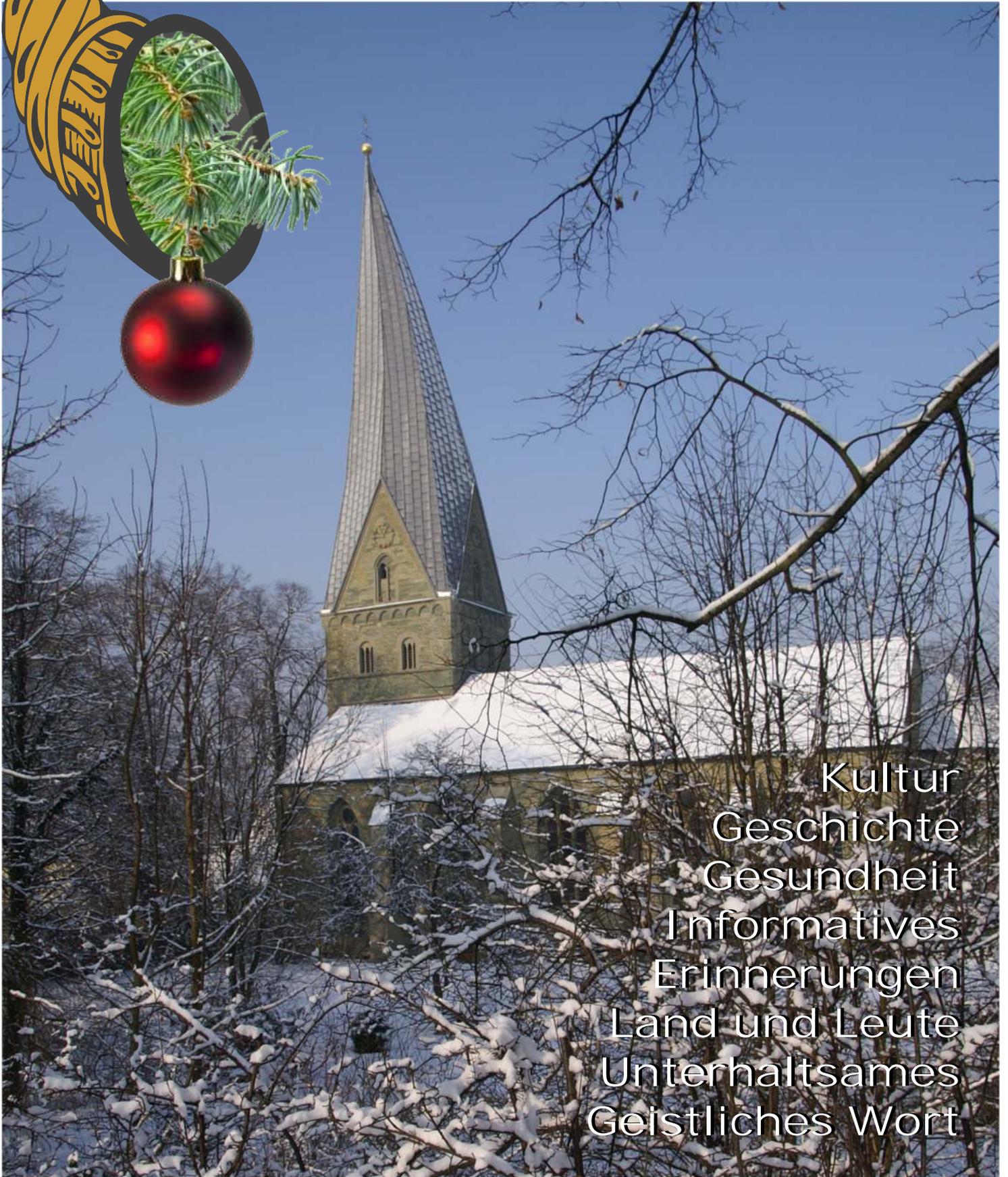
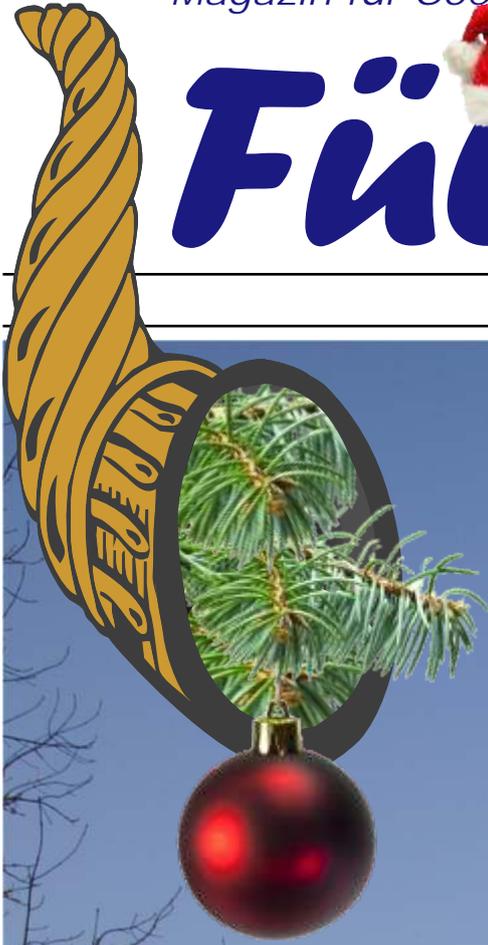
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

IV/2013

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

geht es Ihnen auch manchmal so? Man fragt sich im Nachhinein: Ist schon wieder ein Jahr zu Ende?! Die Zeit ist mal wieder im Flug vergangen. Das Vergangene ist unveränderbar. Das Gegenwärtige können wir mit Schwung und Elan gestalten. Das Zukünftige planen wir mit zielbewusster Weitsicht.

Was im privaten Leben Geltung hat, lässt sich auch auf die Seniorenarbeit in unserer Stadt übertragen. Die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger sowie die Verantwortlichen für die verschiedenen Aktivitäten im Rahmen der Seniorenarbeit können auf ein erfolgreiches und mit attraktiven Ereignissen gefülltes Jahr zurückblicken.

So hat der Verkehrssicherheitstag im Oktober mit unterschiedlichen Angeboten bei den Senioren unserer Stadt eine gute Resonanz gefunden. Dort konnten die Besucher zum Beispiel durch Reaktions- und Sehtest feststellen, dass sie noch fit im Straßenverkehr sind. Es gab weiter gute Tipps der Polizei. Elektrofahrräder konnten getestet werden.

Weiter ist in diesem Jahr die zweite Auflage des Seniorenratgebers produziert worden. Diese Broschüre ist eine erste Informationsquelle für die vielseitigen Interessengebiete von Senioren und die umfangreichen Angebote der unterschiedlichsten Anbieter für Sie.



Bei den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die sich in diesem Jahr für die Seniorenarbeit stark gemacht haben, möchte ich mich sehr herzlich bedanken!

Auch im Jahr 2014 wollen wir viele von den Senioren geschätzte Veranstaltungen wieder neu ausrichten. Ich denke, darauf dürfen Sie sich schon heute gespannt sein.

Zunächst wünsche ich Ihnen viel Vorfreude in der Adventszeit und danach gesegnete, frohe Weihnachten sowie ein gutes und vor allen Dingen gesundes neues Jahr!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read "E. Ruthemeyer". The signature is written in a cursive style and is positioned above the printed name.

Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister der Stadt Soest



Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Das Licht an der Treppe	Hans-Georg Scholten	4
Information	Ein Herz für Soest	Seniorenbüro	5
	Seniorenkarneval	Seniorenbüro	6
	Nützliche Ferien 2013 auf dem Dorf Animadé	Klaus Dehnert	7
	Gekauft mit Bausch und Bogen	Wolfgang Hoffmann	13
	Über Wilson Bentley	Hans-Werner Gierhake	20
	Wissenswertes über Marzipan	Gisela Scharnowski	30
	Vorsätze für das neue Jahr!	Hubert Mues	34
Kultur	Gedanken über Moderne Zeiten	Hans-Werner Gierhake	9
	Oma, Opa un dat arme kleine Vössken	Jupp Balkenhol	11
	Haikus im Dezember	Dr. Wolf Kalipp	14
	Gottes Häuser: St. Urbanus, Weslarn	Hannelore Johänning	16
	Dankbrief für eine Weihnachtskrippe aus Israel	Dr. Wolf Kalipp	31
	Jahreszeiten	Erika Goulden	33
Unterhaltung	Dezember: Stutenkerlezeit	Gisela Scharnowski	12
	Moskau 1989 im Advent	Ludmilla Dümichen	19
	Die Rheumadecke	Barbara Gaubitz	25
	Weihnachten zweitausend und... ?	Hannelore Johänning	26
	Fahrt mit dem Heißluftballon	Johanna Hoffmann	28
	Rätselspirale	Wolfgang Hoffmann	37
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Gerhild Oehmichen	35

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Das Licht an der Treppe

Von der Tür unseres Hauses führt ein Weg zwischen Beet und Rasen zur Straße. An der Gartenpforte mündet er in eine Treppe, die beiderseits von einer Bruchsteinmauer eingefasst ist. Abends lag diese Stelle im Dunkeln. Man musste sich vorsichtig durch das schwarze Loch tasten.

Ich beschloss, eine Lampe anzuschaffen, um Weg und Treppe zu erhellen. Ich fand eine schöne Gartenleuchte und ließ sie auf der Mauerkrone montieren.

Nach Einbruch der Dunkelheit schaltete ich erwartungsvoll die Lampe an. Sie beleuchtete den halben Garten, nur nicht die Treppe. Diese lag im Schatten der Mauerkrone in der Finsternis.

Mir blieb nichts anderes übrig, als sie wieder abzubauen und nach einer kleinen Leuchte zu suchen. Ich fand im Baumarkt eine kleine unscheinbare, die mir geeignet erschien.

Ich ließ sie an der Mauer, dicht über den Stufen anbringen. Sie war klein und unscheinbar, beleuchtete aber hell die Stufen, der Garten blieb dunkel.

So wars richtig! Man konnte gefahrlos und bequem die Treppe überwinden. Auch der Weg war noch erhellt.

Dies ist für mich ein Gleichnis für Advent und Weihnachten geworden, für einen wahren Sinn dieser Feste.

Jahr für Jahr wird diese Zeit in unserem Land eindrucksvoll beleuchtet. Straßen und Geschäfte sind geschmückt und verlockend ausgestattet. Es ist schon schön, dort entlang zu gehen und sich in weihnachtliche Stimmung bringen zu lassen und die Finsternis zu vergessen.

Die Armut der Welt nimmt sich angesichts des Reichtums noch trostloser aus. Die Ein-

samen und Traurigen fürchten sich, zu Weihnachten in ein dunkles Loch zu fallen. Die Treppe zur Bewältigung der Probleme bleibt finster. Sie ist von diesem Licht ausgespart.

Die Weihnachtsbotschaft setzt aber gerade hier an.



Das Jesuskind, der Gottes Sohn, wird an einem trostlosen Ort geboren, wo Viehhirten und Tiere hausen. Gott sucht die Armut der Welt auf. Im Neuen Testament heißt es: „Er (Gott) entäußerte sich selbst und nahm Knechtsgestalt an.“ (Philipp 2,7)

„Das Licht scheint in der Finsternis!“ kündigt das Johannes-evangelium Christus an.

Dank des kleinen Lichtes am dunklen Ort werden Stufen sichtbar, die man bewältigen kann. Jesus wendet sich später den Kranken, Armen, Verstoßenen zu, gibt ihnen Halt, hilft ihnen, das dunkle Loch zu überwinden. Er beleuchtet nicht die

halbe Welt.

Durch Stille, Gebet, Nachdenken erkenne ich Stufen und Halt, die ich anderen bieten kann. Ein Gruß, ein Telefonbesuch, ein vereinbartes Treffen mit einem Menschen, Zeit und Gespräch bringen nicht selten dem anderen Ermutigung und Freude. Ich kann etwas abgeben für Menschen in anderen Ländern und mich am Singen beteiligen, wo gesungen wird. Ich lade einen einsamen Menschen ein und gestalte einen Nachmittag.

In der Begegnung mit dem anderen gewinne ich selber Halt und gehe gestärkt weiter. Oft denke ich an das kleine bescheidene Licht an der Treppe, das uns Stufen zeigte und Halt bot. Ich wünsche uns allen in der Adventszeit ein Licht an der richtigen Stelle des Lebens

Hans-Georg Scholten

Ein Herz für Soest

Das erfolgreiche Kalenderprojekt „Junge Künstler sehen Soest 2014“ vom Aldegrevener-Gymnasium geht in die sechste Runde

Aufgrund des großen Erfolges der ersten fünf Kalenderprojekte „Junge Künstler sehen Soest“, waren alle Beteiligten sich sofort einig, dass auch 2014 ein neuer Kalender entstehen müsse, um die jungen Künstler in unserer Stadt zu fördern.

So nahm in diesem Jahr erneut ein junger Künstler vom Archi-Gymnasium teil.

Aufgrund unserer beiden Kunst-Leistungskurse und des Projektkurses Kunst meldeten sich über 40 Schülerinnen und Schüler für die Entwicklung des neuen Kunstkalenders. Unter Regie der beiden Kunstlehrer Christiane Düllmann und Velix F. Kühnen malten, zeichneten, radierten, skizzierten und konzipierten die talentierten Schüler verschiedene Bilder mit Soester Motiven.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des traditionellen Kalenders ist auch in diesem Jahr das Kalendarium mit über 250 Soester Terminen wie dem Bördetag, beweglichen Ferientagen, Trödelmarkt und Allerheiligenkirmes.

Ein ideales Weihnachtsgeschenk (DIN A3, 13 farbige Seiten, 9,99 Euro). Verkaufsstellen: Strothkamp, Aldegrevener-Gymnasium, Thalia, Volksbank Hellweg, Soester Anzeiger, Rittersche Buchhandlung.



Das Seniorenbüro und der Seniorenbeirat laden ein:

Merken Sie sich schon mal vor:

Das Seniorenbüro lädt in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Soest alle Seniorinnen und Senioren am

Samstag, 1. März 2014,

wie jedes Jahr zur Karnevalszeit, zum traditionellen

SENIORKARNEVAL

in die Stadthalle Soest ein.



In der karnevalistisch geschmückten Stadthalle erwarten Sie

**Karnevals- und Schunkellieder,
Büttenreden,
Garde- und Showtänze,
Kaffee und Kuchen!**

Eintritt 12 Euro inkl. Kaffee und Kuchen.

Karten erhalten Sie im Seniorenbüro im Rathaus ca. 3 Wochen vorher. Der Vorverkaufstermin wird in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Wir möchten Sie „AnStiften“

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



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

www.soesteranstifter.de



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region

Nützliche Ferien 2013 auf dem Dorf Animadé



Diese Jugendlichen und Kinder aus Animadé nahmen an der Aktion teil. Aber es waren noch viel mehr!

Seit 2005 betreut die Jürgen Wahn Stiftung ein Patenschaftsprogramm im Norden Togos. Durch dieses Programm werden derzeit etwa 170 Kinder zweier Grundschulen von 210 Patinnen und Paten gefördert, die dafür jährlich je 50 Euro spenden. Anfang Oktober, wenn ein neues Schuljahr beginnt, bekommen die Kinder von diesem Geld neues Unterrichtsmaterial und alle zwei Jahre eine neue Schulkleidung, denn die als Bauern wirtschaftenden Eltern können das dafür benötigte Geld in der Regel nicht aufbringen und der Staat stellt keine Unterrichtsmittel zur Verfügung.

Während der Schulzeit nehmen die Kinder täglichen an der Schulspeisung teil, die von Müttern zubereitet wird. Um dies alles zu finanzieren, reicht das Patengeld allerdings nicht aus. Doch immer wieder erreichen uns im Laufe des Jahres auch zusätzliche Spenden für das Patenschaftsprogramm, so dass wir bisher keine Sorge hatten, das Projekt fortzuführen.

Sechs Jahre dauert in Togo die Grundschulzeit, ein Jahr mehr als bei uns. Damit trägt man der Tatsache Rechnung, dass die Kinder zunächst die französische Sprache lernen müssen, die in Togo als Amtssprache gilt.

Daneben werden landesweit etwa 23 örtliche Dialekte gesprochen.



Hier ist man dabei, neue Bäume zu pflanzen

Wer die Grundschule erfolgreich beendet hat, kann weiterführende Schulen besuchen und schließlich auch studieren oder in einer zentralen Ausbildungsstätte eine berufliche Ausbildung bekommen. Alle zusammen, Schüler, Studierende und Auszubildende haben von Juli bis Ende September Sommerferien. Diejenigen, die sich zum Studium oder zur Ausbildung auswärts aufhalten, kommen dann zum heimatlichen Dorf zurück. Aber Müßiggang wartet nicht auf sie, denn es gibt rund um die Familienhöfe immer etwas zu tun. Damit aber die jungen Leute auch für das ganze Dorf etwas sinnvolles tun können, entschloss sich der Student Nandji Tantar schon vor drei Jahren, jährlich alle Jugendlichen und Schulkinder für die Aktion "Nützliche Ferien" zu begeistern.



Recht vielseitig und anspruchsvoll sind die Themen, die sich die jungen Leute ausgedacht haben. Allgemein geht es ihnen darum, bei Groß und Klein ein höheres Maß an Bildung und Einsichten zu vermitteln, um Unwissenheit und daraus sich ergebende falsche Verhaltensweisen zu überwinden.

Im Einzelnen bedeutet das:

- Durch Wiederaufforstungsmaßnahmen den früheren Zustand der Bewaldung zurückzuerlangen..
- Schülerinnen und Schülern der Grundschulen in Ferienkursen weiteres Wissen zu vermitteln.
- Erwachsenen und Kindern in Skatchen besondere Probleme des Zusammenlebens und Möglichkeiten zu deren Überwindung vor Augen zu stellen.
- Studierenden und Auszubildenden Orientierungshilfen zu geben.
- Durch Sport und Vergnügen die Zufriedenheit aller zu fördern.



In diesem Jahr erhielten erstmalig alle Kinder des Dorfes auch in den Sommerferien täglich ein Mittagessen. Das soll in den nächsten Jahren auch so sein, denn den Eltern fehlt es gerade in der Zeit vor der Ernte an Nahrungsmittel. Wer aber körperlich geschwächt ist, kann auch nichts leisten, weder körperlich noch beim Lernen. Außerdem sind die Kinder dann besonders anfällig gegenüber gefährlichen Krankheiten.

Der Vorstand der Jürgen Wahn Stiftung begrüßt diese Initiative, entspricht sie doch seiner Devise "**Hilfe zur Selbsthilfe**". Vor allem, wenn sich die jungen Menschen organisieren und etwas für die Entwicklung ihres Landes tun, sehen wir darin einen guten Ansatz. Darum stellte der Verein in diesem Jahr 1.500 Euro zur Verfügung, um der Aktion "Nützliche Ferien 2013" zum Erfolg zu verhelfen.

Leserinnen und Leser, die mehr über das Land Togo und das Patenschaftsprogramm in Animadé erfahren oder dabei mitmachen möchten, wenden sich bitte an

Jürgen Wahn Stiftung e. v.
Weslarner Weg 1
59494 Soest

Jürgen Wahn 
Stiftung e.V.

Togo@juergen-wahn-stiftung.de
www.juergen-wahn-stiftung.de

Gedanken über Moderne Zeiten

Das Erdöl ist eine klebrige Flüssigkeit, die stinkt und in keiner Weise verwendet werden kann.	1806 Akademie der Wissenschaften St. Petersburg
Auf das Fernsehen sollten wir keine Träume vergeuden, weil es sich einfach nicht finanzieren lässt.	1926 Lee de Forstes, Vater des Radios
Es scheint, dass wir die Grenzen dessen erreicht haben, was mit der Computertechnologie erreichbar ist.	1949 John v. Neumann
Der Fernseher wird sich nicht durchsetzen. Die Menschen werden sehr bald müde sein, jeden Abend auf eine Sperrholzkiste zu starren.	1946 Darryl F Zanuck, 20th Century Fox
Ich glaube an das Pferd. Das Auto ist eine vorübergehende Erscheinung.	Kaiser Wilhelm II, König von Preussen
Maschinen, die schwerer als Luft sind, werden niemals fliegen.	1895 Lord William Kelvin
Dieses Gewehr macht jeden Krieg unmöglich.	1885 Hiram Maxim, Erfinder eines Maschinengewehrs
Diese Strahlen des Herrn Röntgen werden sich als Betrug herausstellen.	1883 Lord William Kelvin
Wer braucht eigentlich diese Silberscheibe?	1982 Jan Timmer, Vorstand von Phillips, über die CD
Uns gefällt ihr Sound nicht und Gitarrenmusik ist ohnehin nicht gefragt.	1962 Plattenfirma Decca zu den Beatles
Atomenergie lässt sich weder zivil noch militärisch nutzen.	Nicola Tesla, Physiker, Nobelpreisträger
Ich glaube, der Weltmarkt hat Raum für fünf Computer, mehr nicht.	1943 Thomas Watson, Chairman von IBM
Alles was erfunden werden kann, wurde bereits erfunden.	1899 Charles Duell, Chef des US Patentamtes.

Im Jahre 1899 behauptete der Leiter des US amerikanischen Patentamtes Charles Duell: „Alles, was erfunden werden kann, wurde bereits erfunden.“ Das war die allgemeine Auffassung und Überzeugung von vielen Wissenschaftlern und Menschen mit Urteil; die erwarteten im neuen Jahrhundert allenfalls Erfindungen, Entdeckungen und Erkenntnisse von geringer Bedeutung.

Wir wissen inzwischen, dass in keinem Jahrhundert zuvor das Wissen der Menschheit so zugenommen und die Zahl der Erfindungen in Anwendung dieses Wissens, so ungeheuer groß war, wie im 20. Jahrhundert mit der Folge, dass sie die Lebenswelt fast aller Menschen so umfassend wie nie vorher verändert haben.

Aber wir sollten nicht verächtlich auf jenen Herrn Duell blicken.

Fehleinschätzungen bezüglich der Zukunft sind auch heute die Regel.

Mich interessiert, wie die Menschen in meiner Umgebung und ich selbst mich Neuem gegenüber verhalte.

Ob das nun den Kauf eines Elektrofahrrades oder die Dürerausstellung in Frankfurt betrifft, die einen Besuch dort rechtfertigt. Jeder muss selbst entscheiden, ob er das Neue annimmt, weil ihn die Vorteile überzeugen oder weil er schlichtweg „neugierig“ ist. *(Welch treffendes Wort hat unsere Sprache für diese Problematik parat: „Neugierig“)*

Für unsere Kinder und Enkelkinder stellt sich die Frage ganz anders: Sie sind gezwungen, sich mit Neuigkeiten auseinander zu setzen, wenn sie nicht Chancen verpassen und beruflich ins Abseits geraten wollen. Unsere Enkelkinder müssen, um als cool zu gelten, eben andere Verhaltensmuster befolgen als die, die Oma und Opa kennen. Nur wir, die wir im siebenten oder achten Lebensjahrzehnt stehen, haben die große Freiheit, Neu-

es, das wir ablehnen, nicht weiter zu beachten. Wir könnten unsere Vorurteile pflegen. Die noch älteren sowieso. Ich denke, das könnte eine Definition sein, was alt sein bedeutet.

Eine weitere Definition könnte sein, ob ich mich ausgesprochen wohl fühle bei der Benutzung alter Gerätschaften oder beim Ausüben alter Verhaltensweisen.



Fransenkrone
Stephanoceros fimbriatus

Seit ein paar Monaten ist es mir gelungen, einen Traum aus meinen Kindheitstagen zu verwirklichen. Ich kann jetzt endlich die winzigen Lebewesen in unserem Gartenteich mit einem altmodischen Mikroskop sehen und mit einer neuen Fotoeinrichtung fotografieren, ja sogar filmen. Meine Frau beobachtet belustigt, wie mein Freund Klaus und ich im Kellerlabor mit Begeisterung unnütze Dinge betreiben wie Kinder, die mit einer elektrischen Eisenbahn spielen. Als ich meinen zehnjährigen Enkel an der Begeisterung teilnehmen lassen wollte, ist das voll misslungen. Seine Neugier ist derzeit auf andere Dinge gerichtet. Da wusste ich: Dieses Hobby ist wirklich altmodisch und ich begriff auch: Opa, du bist alt.



Kellerlabor

Aber das stört mich nicht. Klaus und mir macht das weiterhin Spaß und zu Weihnachten bekommen alle in unserer Umgebung eine DVD mit einem Film von uns geschenkt

Filmtitel: „Sommer im Gartenteich“. Oder so ähnlich.

Vielleicht können wir ja ein bisschen von unserer Begeisterung und Freude in dem Film mitteilen.

Warum erzähle ich das hier?

Zugegeben, das Mikroskop ist alt. Aber die Film- und Fotoeinrichtung und was an Bedienungssoftware daran hängt, sind hochmodern (und bezahlbar). Durch diese Verbindung von alt und neu werden zu meiner Freude Dinge möglich, die es für mich bisher nicht gab.

Ein weiterer Gedanke. Vielleicht sind ja alte Fertigkeiten und Kenntnisse nur noch mit uns lebendig und niemand außer uns Alten kann sie in Verbindung mit Neuem bewahren.

Ich schließe daraus, dass ich auch in anderen Fällen offen sein sollte für das, was moderne Zeiten bieten; ich sollte Neues anschauen, zu verstehen versuchen und eventuell ausprobieren; das könnte mir helfen, meinen Lebensabend anregend und reich zu gestalten. Vielleicht könnte es auch helfen, Rücken, Schulter, Knie und Ferse oder was da sonst noch zwickt und zwackt, wenigstens zeitweise zu vergessen.

Könnte das auch für Sie gelten?

Hans-Werner Gierhake

**Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement**



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

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


Stadtwerke Soest
Service Rundum

Oma und Opa gehen spazieren, um die Sonne zu genießen
und etwas für die Gesundheit zu tun.
Und als die beiden nun zum Waldesrand kommen,
da gibt es auf einmal einen Knall

Oma, Opa un dat arme kleine Vössken

Luie – et har de ganze Wiäke riänt un plästert – un op maol dao was de Sunne riut kuemmen.

Dao har de Oma fűr diän Opa sagt: „Opa, dat ies säon schoin Wier biuten un diu lummerst imme Hiuse rümme un verküemmest mui op der Stuowe. Säo ruekelich biste não nit – mak di praot! Lot ues maol riutgaohn an de friske Lucht! Lot ues maol wat daun fűr de Gesundheit!“

Suih – un dao hiät de Opa sick oprappelt -, un dai beiden Aollen sind spazoiern gaohn.

Un ä se unnerwiäges sind – en Stücksken iut me Duorpe riut un dai Waold ies nit mähr wuit -, dao giet et op maol ne Knall! Un nãomaol ne Knall!

De Oma ies ganz verbiestert – un de Opa drugget met me Stocke.

Dao – hiäste säowat all maol saihn – dao springet ne rãoen Voss hinkedipinke iut me Waolle riut, stürtet imme Grawen runner - un ies miusedãot.

Dao fänget de Oma an te jaommern: „Härjeh! Dat arme kleine Vössken, wat dait mui dat loid. Dat hät se dãot schuotten. Wai hiät dat maket? Opa, wann vi diän kruiget, wai dat maket hiät, diäm sieste aower **Beschoid!**“

In diäm Äogenschlag küemmet de Fűrster met me Ruien.

De Opa hält ois maol gaß daipe Aohm un fänget an te chuien op der Buorst:

„Diu – Fűrsterken – diu, wat hiäste dao maket? Segg maol, baorümme hiäste dat Vössken schuotten? Un dat we´ck di wuoll seggen, diu Jüngesken, diu, un – un van uese Oma äok, un – un iek kruige män schlecht Lucht, sūs dã iek di ois maol ganz wahne iutschennen, diu äösige Liusejunge, **diu!**“

Dao siet dai Fűrster: „Niähmet mui dat nit fűr üewel! Aower säo ies dat niu maol op der Welt. Bekuiket ugge diän rãoen Voss maol! Dat ies ne Aollen. Dao ies nix mähr met loss! Dai ies oppe ä Brãot - un de Tollwiut hiätte äok não.

Suih maol hui – diän ruppigen, struppigen Balg. Alles, wat dranne ies – radderig un fluedderig. De Haore sind me iutgaohn – un **de Riwwen kannste oinzeln tellen...Wat kamme met säo me aollen Duier biätteres maken, ä ne säo bius dãot schaiten!**“

Dao kuiket de Oma sick ümme un päcket **diän Opa an de Hand: „Opa, hörste wuoll? Hörste wuoll, wat dai Fűrster siet? Lot ues män gau hui denne gaohn, Opa! Sūs schütte di äok não dãot!“**

Aus dem Buch: „Wille Bãrs – Fűrsterkes – Jãgerlatuin“ von Jupp Balkenhol



DUO med
HÄUSLICHER PFLEGE-
UND BETREUUNGSDIENST

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe...

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

Sie erreichen uns:

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

SENIORENHEIM
Paulistraße

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

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



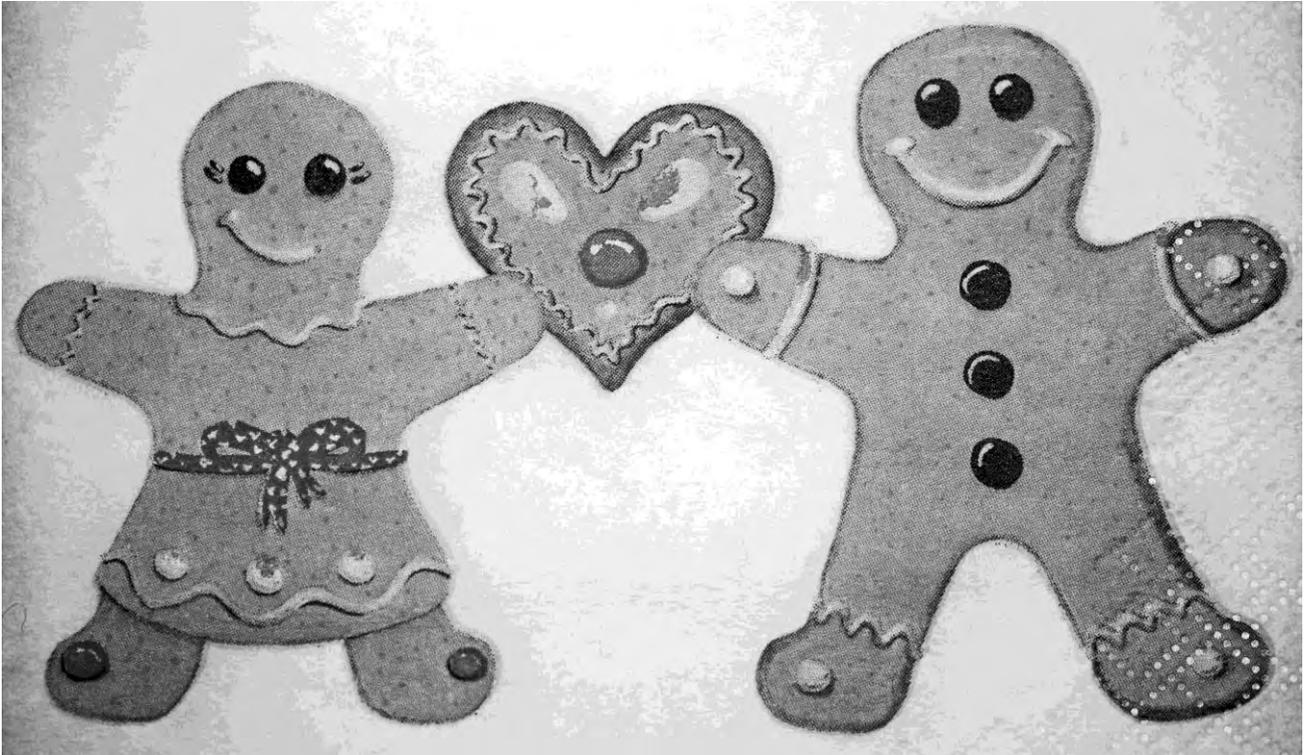
Dezember - Stutenkerlezeit

Es ist Adventszeit. Am 6. Dezember feiert der Heilige Nikolaus, Bischof von Myra, seinen Namenstag. Er ist der Patron der Schifffahrt, der Kaufleute und der Schüler. An diesem Tag werden vielerorts die Kinder beschenkt. Es ist Brauch, dass die Kinder am Abend vor dem Nikolaustag ihre blankgeputzten Schuhe vor die Tür stellen. Sie hoffen, dass der Nikolaus sie mit Süßigkeiten füllt. Natürlich gehört auch ein Stutenkerl dazu.

In unserer Bäckerei haben wir die Stutenkerle aus leckerem, süßem Hefeteig und in allen

So werden alle Stutenkerle ob groß, ob klein geformt, aufs Blech gelegt und abgebacken. In den Schaufenstern und Thekenanlagen sind die leckeren Kerle dekoriert und einer ist schöner als der andere. Wer kann da schon widerstehen?

Eines Mittags, ich war richtig geschafft vom Verkaufen der vielen Stutenkerle, setzte ich mich in meinen Ohrensessel schlief ein. Da hörte ich, wie die Stutenkerle sich unterhielten: „Warum werden denn immer nur Männer gebacken. Ich will eine Frau!“ Einer sagte: „Ich auch!“ Andere stimmten mit ein:



Größen hergestellt. Wenn der Teig zubereitet war, wurde er für jeden Stutenkerl abgewogen, es wurde eine Rolle geformt und mit dem Handrücken der Kopf abgeteilt.

Der Rest als Rumpf wurde plattgedrückt und mit einem „Hümmeken“ (kleines Messer) die Arme und Beine eingeschnitten und auseinander gezogen. In den Kopf wurden zwei Korinthen als Augen fest eingedrückt.

Dann wurde eine Tonpfeife auf den Laib gedrückt und ein Arm drüber gelegt. Anschließend wurde er noch mit Milch bepinselt, damit er schön glänzt.

„Ich auch! Ich auch! Ich auch!“

Und plötzlich - lag da eine Hefeteigfrau. Schön mit zwei Korinthenaugen, Zuckergußponyfransen, mit Mandeln und Zuckerperlen geschmückt. Die Stutenkerle waren begeistert. Einer sagte zum andern: „Sie ist so schön! Sie ist zum Vernaschen schön.“ Und alle bewunderten die schöne Hefeteigfrau.

Plötzlich wurde ich durch ein lautes Geräusch wach. Ich schaute mich um, und ich sah keine Stutenkerle und keine Hefeteigfrauen. (oder sollte man Stuten - Frau sagen) Sie werden sie wohl vernascht haben.
Gisela Scharnowski

Gekauft mit Bausch und Bogen

Zu allen Zeiten gab es Redewendungen, die im ständigen Wandel der Sprache nicht mehr benutzt werden, so dass Sinn und Herkunft allmählich verloren gingen.

Der Begriff **in Bausch und Bogen** kaufen, kommt aus dem Vermessungswesen. Grundstücke haben oft nicht exakt geradlinig verlaufende Grenzen, sondern Ausbuchtungen, die „**Bausch**“ und **Einbuchtungen**, die „**Bogen**“ genannt werden. Wurde ein Grundstück in Bausch und Bogen verkauft, ging man davon aus, dass die fehlenden Flächen der Einbuchtungen durch die Ausbuchtungen wieder ausgeglichen werden.

Der Begriff Bausch hat sich in der modernen **Sprache in dem Wort „aufbauschen“** erhalten, womit wohl früher eine sträfliche Vergrößerung des Grundstücks gemeint war

und heute z.B. Ereignisse größer dargestellt werden, als sie wirklich sind. Auch das Wort „**pauschal**“, mit dem in der Kaufmannssprache „**komplett**“ gemeint ist, **stammt daher**.

Wenn man **einen guten Schnitt** machte, war damit weder der Haarschnitt, noch der Zuschnitt von Kleidung oder die besonders dick ausgefallene Brotschnitte gemeint, sondern der Schnitt des Getreides bei der Ernte. Das Getreide wurde mit Sensen oder Sicheln abgeschnitten (gemäht). War das Jahr gut, machte der Bauer eine reiche Ernte, dann war das im Volksmund ein guter Schnitt. Das Getreide wurde in der Scheune gelagert und erst, wenn die Feldarbeit beendet war, auf der Tenne mit Dreschflegeln ausgedroschen. Das war eine sehr schwere Arbeit, für die oft Hilfskräfte eingestellt wurden, die Scheunendrescher. Die hatten nach getaner Arbeit entsprechend großen Hunger. So kam das Sprichwort auf: Der frisst wie ein Scheunendrescher!

Die nächste Redewendung stammt aus der Zunft der Weber. Wenn man sagt, dass etwas angezettelt wird, hat das nichts mit einer Nachricht auf einem Stück Papier zu tun, sondern mit den Längsfäden im Webstuhl. Wenn ein neues Gewebe begonnen werden sollte, mussten die Längsfäden sorgfältig

aufgespannt werden. Die Längsfäden heißen **in der Sprache der Weber „Zettel“, man zettelte also etwas an**. Kamen die Fäden dabei durcheinander, **hatte man sich „verzettelt“**. Das fertige Gewebe wurde schließlich nach **Strich und Faden** auf Webfehler geprüft. Hatte der Weber einen Fehler bemerkt, versuchte er ihn so gut wie möglich zu verbergen, denn Fehler führten zu Lohnabzug. Das war natürlich nicht korrekt. So sagt man noch heute, wenn jemand beim Mogeln erwischt wird, er hat nach Strich und Faden gelogen.

Früher war es gang und gäbe, in seiner Stammkneipe die Zeche anschreiben zu lassen, und dann die ganze Summe zu bezahlen, wenn man wieder zu Geld gekommen war. Nach dem Kerbholz in ganz frühen Zeiten, kam das **Schwarze Brett** auf. Darauf notierte der Wirt, für alle sichtbar, mit wie viel der Gast **in der Kreide** stand. Das war seinerzeit nicht anrühlich, weil es ja alle so machten. Allerdings war es auch eine ständige stumme Mahnung, es nicht zu weit zu treiben. Im 17. Jahrhundert wurde das Schwarze Brett von den Behörden als Anschlagtafel für amtliche Bekanntmachungen übernommen. Heute ist das Schwarze Brett meistens rot oder weiß. In allen Medien gibt außerdem Bereiche, die so genannt werden, weil jeder weiß, dass hier wichtige Mitteilungen zu finden sind.

Im Mittelalter waren die Gassen gerade breit genug für Fußgänger und Handkarren, denn die Fläche innerhalb der Mauern musste hauptsächlich für Häuser genutzt werden. Als die Kutschen aufkamen, gab es oft Probleme, um die Ecken zu biegen. Die hervorstehenden Naben der Räder und Seitenteile der Wagen beschädigten die Hausecken, die kostspielig repariert werden mussten. Die Hausbesitzer schützten sich, indem sie große Steinblöcke an die Hausecken setzten, die vorsichtig umfahren werden mussten, weil sonst Räder zu Bruch gingen. Die Redewendung **die Kurve kratzen** bezeichnet sicherlich nicht nur den Tatbestand an sich, sondern auch das, was wir heute Fahrerflucht nennen.

Wolfgang Hoffmann

Wolf Kalipp

Haikus im Dezember

Wo Sankt Niklas noch

Lustwandelnd Einkehr findet:

Soester Adventraum

Mariengasse:

Soester Gloria lauschend -

Weihnacht erfüllt sich

Silvesterabend:

Aus vergangenem Dunkel

Strahlt Neujahrsleuchten



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

Perthes-Zentrum Soest **Altenhilfeeinrichtung**

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870

E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de

www.pz-soest.perthes-werk.de

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

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Weihnachten in Afghanistan

Er kann nicht einschlafen. Melodien verdrängter Erinnerungen verfolgen ihn, ganz besonders heute Nacht hier in Afghanistan, weil es überhaupt keine Möglichkeit gibt, dort zu sein, wo er so gerne zu Weihnachten wäre: zu Hause in seinem Heimatort mit seiner Familie.

Er kann sie ganz deutlich hören, die Glocken von Sankt Petri. Sie rufen ihn immer lauter und drängender. Es ist Heiligabend, eine dunkle, eiskalte Nacht. Mehr und mehr Leute kommen auf den Petrikirchplatz. Wird es wohl bald so weit sein?

Er wartet geduldig, ganz wie früher. Endlich sieht er hoch auf dem Kirchturm das erste Flackern der Laternen. Dann vibriert der Klang der Trompeten in die Winternacht, manchmal laut und dann wieder leiser, immer wie der Chor oben auf dem Turm herumgeht und singt:

GLORIA in EXCELSIS DEO

Er kann ganz einfach nicht anders und singt laut mit. Aber dann steht er schnell auf, damit er seine Kameraden nicht stört. Nur gut, dass einer so richtig zufrieden weiterschnarcht. Heute Morgen hat er mehrere Soldaten seines Regiments zum Flugzeug gefahren.

Diese Glückspilze! Sie können zu Weihnachten bei ihren Familien sein. Auf der Hinfahrt wurde hinten im Wagen viel zu laut gelacht,

aus Freude natürlich. Aber sie wurden gewarnt, dass man sie hören könnte. Die Straßen sind ja immer noch viel zu gefährlich. Letzte Woche explodierte eine Bombe auf der gleichen Strecke. Das Flugzeug transportierte darum später nur Särge.

Und wie wird man Weihnachten hier in Afghanistan verbringen? Man wird natürlich sein Bestes tun, besonders die Köche, auch ohne besondere Zutaten.

Aber dann kommen bestimmt auch Weihnachtspakete aus dem Heimatland mit Kuchen, wie sie nur eine Mutter backen kann und Briefe und Fotos von der Familie, ganz besonders von den Kindern.

Sein kleines Mädchen, Uschi, wurde kurz nachdem er schon auf dem Weg in den Krieg war, geboren. Seine Frau schrieb: "Sie sieht wie ihr Papa aus."

Natürlich!

Es wurde organisiert, dass mit Hilfe von SKYPE die Soldaten zu Weihnachten mit ihren Familien sprechen und sie sehen können. Er freut sich schon jetzt darauf, kann kaum warten, seine kleine Tochter zum erst en Mal zu sehen. Ob sie ihren Papa wohl kennt?

Er geht zurück in sein Quartier, kann aber immer noch nicht einschlafen. Ein Gedanke lässt ihm keine Ruhe: Wird er nächstes Jahr Weihnachten mit seinen Lieben feiern können? Natürlich! Oder.....

Erika Goulden



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

Außerdem Haushaltsauflösungen,
kleinere Renovierungsarbeiten und
seniorengerechte Umzüge.

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

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

 Evangelisches Perthes-Werk e.V.

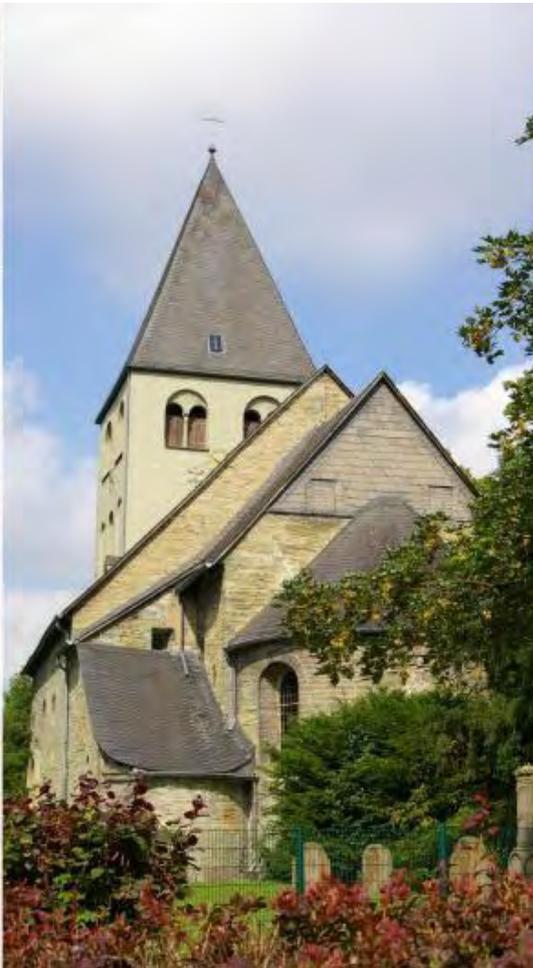
www.pertheswerk.de

Gottes Häuser:

St. Urbanus Weslarn

Die Weslarnener haben St. Urbanus zum Patron ihrer romanischen Kirche bestimmt. Den heiligen Urban gibt es mehrfach. Hier soll es sich um den heiliggesprochenen Papst Urban, dem ersten dieses Namens handeln, der von 222-230 sein Amt ausübte. Er ist auch Schutzherr des Weinbaus. Seine Attribute sind Weinstock und Traube, sein Gedenktag der 25. Mai.

Sakristei, Turm, mutmaßlich auch die südliche Außenmauer des Langhauses, stammen aus dem späten 12. Jh., gelten als älteste Teile. Sie ist die zweitälteste Hallenkirche in der Soester Börde. Im Lagerbuch der Kirchengemeinde sind ihre Maße verzeichnet: Länge: 22,27 m, Breite: 13,80 m, Scheitelhöhe des Mittelschiffsgewölbe: 16,23 m, Turmhöhe: ca. 34,00 m. Während sich das Langhaus zweijochig mit kuppelförmigen



Die Ortschaft **Weslarn** gab's schon vor dem Kirchenbau. So wird vermutet, dass die dreischiffige St. Urbanus-Kirche auf den Mauern einer Vorgängerkirche errichtet wurde. Die hochangesetzten Fenster bezeugen, dass auch sie eine Wehr-Kirche war/ist. Anmutig und verspielt scheinen die Lichtreflexe durch die schlichten Gläser. Apsis, Chorquadrat,

Gratgewölben präsentiert, weisen die Seitenschiffe einhöftige Tonnengewölbe auf. Der Chor zeigt ein Kreuzgratgewölbe mit gedrückten Triumph- und Chor-Bögen. Die drei Fenster in der halbrunden Apsis verweisen auf die Trinität. Das mittlere wurde aber 1633 zugemauert, um den hohen barocken Altar aufrichten zu können, gestiftet vom ersten evangelischen Pfarrer: Peter Matthias.

Vermutlich wurde die Altarmensa aus großen Grünsandsteinquadern aber schon 1300 angefertigt.

Von besonderer Aussage und historischem Wert sind die Ausmalungen in Kirchenraum und Sakristei. Nicht minder wertvoll auch die sakralen Gegenstände. Zur Linken des Altars **steht ein zweisitziger „Diakonenstuhl“**, datiert von 1622. Bis in die Barockzeit war Kirchengestühl unüblich. Die Gläubigen wandelten während des Gottesdienstes umher, Symbol für die Wegsuche zu Gott. Der erste Fußboden bestand aus gestampften Lehm. **Der „Luxus“ von Steinböden, Holzdielen und Bänken** blieb späteren Kirchgängergenerationen vorbehalten. Nicht zu übersehen ist das 2,37 Meter große Standbild des heiligen Patrokus an der Rechtswand vom **Altar. Es ist eine Kopie. Das „echte“** aus Sandstein von 1230 beeindruckt im Westfälischen Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte in Münster. Es ging ihm nicht immer so gut. Bis 1974 stand Patrokus unterm Vordach eines Weslarner Bauernhauses.

Das in der Sakristei gefundene, unbelegte Grab war vermutlich für den Altarstifter vorgesehen. Sie verwahrt zudem einen Holzkasten von ansehnlicher Größe aus der Zeit des



Dreißigjährigen Krieges, in dem Kirchgelder und vielleicht auch Dokumente unter Verschluss gehalten wurden. Der Kasten hat zwei Schlösser und Vorrichtungen für drei Vorhängeschlösser. Im Besitz der

Schlüssel waren Pfarrer und Diakon. Nur gemeinsam und mit beiden Schlüsseln ließ sich der gewichtige Kasten öffnen.

Das an der nördlichen Chorwand platzierte gotische Sakramentshäuschen aus filigran bearbeitetem Bamberger Sandstein mit schmiedeeisernem Gitter, soll im 15. Jh. gefertigt worden sein.

In der nördlichen Apsidole des Seitenschiffs steht vor einem bemerkenswertem Bildwandbehang der markante Bechertaufstein

von 1200. Höhe: 94 cm, Ø: 89 cm. Er zeigt am oberen Rand einen Fries in der Gestaltung: Vogel – Nest - Ei, thematisiert das Leben, das nach christlichem Glauben aus der Taufe erwächst und die Gemeinschaft behütet. Unterbrochen werden die Motive von Palmetten. Die abdeckende massive Holzplatte hat in der Mitte eine Aussparung und hält die Taufwasserschale. Die Kalotte der kleinen Apsis zeigt eine Marienkrönung, ähnlich der in der Hohnekirche.

Auffällig auch das an der Emporenbrüstung angebrachte Allianzwapen der Familien: Schorlemmer/Loe. Eine Zeit lang verfügten die Seitenschiffe über Emporen. Sie wurden wieder demontiert. Das kommt dem Innen zugute, gibt ihm mehr Raum und Helle. Die alte Stille ist wieder groß und mächtig.

Die jetzige Walcker-Orgel, Opus 827, 1898 für 4.187,00 Reichsmark erworben, wurde 2011 aufwändig restauriert und rekonstruiert und entspricht wieder weitgehend dem Originalzustand. Der Spieltisch befindet sich im unteren Kirchenraum, auf der Empore, hinter **der „Pfeifenmaske“, die Orgelpfeifen.**

Die Kanzel stammt aus den Anfängen des 17. Jh. Der gedrechselte Kanzelfuß und das Lesepult wurden wahrscheinlich 1900 hinzugefügt. Der Kanzelkorb ist reich und bedeutungsvoll bemalt, der Schalldeckel jedoch verschwunden. Ein Foto von 1901 beweist aber seine frühere Existenz.

Im dicken Turm hängen drei Inschriften tragende Glocken. Die kleinste aus Bronze, Ø: 865 mm, wurde 1492 gegossen. 1557 die zweite, ebenfalls Bronze, Ø: 1039 mm. Die dritte aus Eisen stammt von 1930, Ø: 1485 mm. Erst in neuerer Zeit wurde der marode Glockenstuhl erneuert und verstärkt.

Ursprünglich wurde der Gesamtbau mit weißem, kalkhaltigem Putz versiegelt, um den weichen Grünsandstein zu schützen. Diese Schutzschicht haben die Jahrhunderte absorbiert. Folglich kommen für den heutigen Betrachter die Börde-Kirchen allgemein grün daher. Wegen starker Verwitterung wurde der Turm 1986 erneut verputzt, die Farbe aber der des Steins angeglichen.

Die Weslarner Kirche soll die erste in der Soester Börde gewesen sein, die ihre Gottesdienste deutschsprachig gefeiert hat. In ihrer wechselvollen Geschichte wurde Gottes

Haus gemäß den Gegebenheiten und Erfordernissen mehrfach baulich verändert, restauriert und ausgestattet. 1533 wurde offiziell die Reformation eingeführt und hatte bezüglich der Ausstattung ganz sicher Veränderungen zur Folge. Immer wieder lassen sich Bezüge zu Soester Kirchen herstellen. Nachweisbar durch Arbeiten derselben Werkstätten oder Künstler sowie baulicher Maßnahmen in gleichen Zeiträumen. St. Urban's historische Bemalung und Ausstattung weckte das Interesse entsprechender Fachleute und ihre gewonnenen Erkenntnisse sind mehrfach und unterschiedlich publiziert worden.

Im Außenbereich, dem ehemaligen Gottesacker, stehen noch viele verwitterte Grabsteine. Bei einigen lassen sich die Inschriften dennoch lesen.

Dieser Bericht ist „oberflächlich“! Die Dorfkirche hat sehr viel mehr zu „erzählen“ und je-

des Detail, von dem hier wegen der Begrenzung **noch gar nicht die „Rede“ sein konnte**, ist sehenswert. Besonders die Ausmalungen. Selbst das Nichteindeutige ist spannend, lässt eigene Interpretationen und Spekulationen zu. Die Chroniken listen eben nicht nur Zahlen auf. Dahinter stehen Geschichte/n, Menschen und Schicksale. Je mehr wir uns mit ihnen befassen, je wirklicher werden sie und wir können gar nicht anders, als staunen. Für ihr Tun und Wirken schulden wir den Damaligen absoluten Respekt.

St. Urbanus erteilt als kundiger Lehrer in vielen Fächern gerne (Nachhilfe)-Unterricht. Also: Wozu in die Ferne schweifen?, liegt Weslarn doch so nah!

© Hannelore Johanning

Quellen:

Besichtigung vor Ort – Internet – Wikipedia und

Broschüre: St. Urbanus Weslarn: Prof. Dr. Renate Prochno

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
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 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

Moskau 1989 im Advent

1989 haben Mama und ich eine Einladung unserer Verwandten erhalten, Weihnachten nach Deutschland zu kommen. Wir brauchten also Reisepässe, Visa und Tickets für eine lange Bahnfahrt. Es begann ein Wettlauf mit der Zeit. Pässe waren nach fast einem viertel Jahr endlich ausgestellt. Flugtickets nach Moskau haben wir in der Tasche. Fehlen nur die Visa.

Euphorisch fliegen wir am 15. Dezember nach Moskau. Vom Flughafen eilen wir mit einem Taxi zur Deutschen Botschaft. Vor dem Gebäude ist es still, sehr still. Kaum eine Menschenseele weit und breit.

Wir marschieren brav zum Eingang. Ein **Polizist versperrt uns den Weg.** „Wohin, die Damen?“ „Wir brauchen ein Visum.“ Ich zeige ihm unsere Einladung. Der Polizist schaut mich von oben bis unten skeptisch an. „Ich sehe schon, die Damen sind neu hier.“ „Lassen sie uns bitte rein?“ frage ich so höflich wie möglich. „Es ist schon Feierabend!“ Der Polizist scheint müde aber trotzdem belustigt zu sein. „Die Botschaft ist geschlossen. Drinnen hat nur ein Offizier Dienst.“ Ich bin enttäuscht. „Und wann wird morgen geöffnet?“ Der Polizist: „Morgen ist auch zu.“

Jetzt leuchtet es mir ein; vor Montag passiert hier nichts. „Und ab 21. Dezember sind Ferien, dann ist die Botschaft zwei Wochen zu.“ hängt er an. Ich überlege, drei Tage bleiben uns, um das Visum zu erwerben.

Nun, immerhin, drei Tage. „Müssen wir halt ein bisschen länger in Moskau bleiben,“ sage ich beruhigend zu meiner Mutter. „Hier stehen jeden Tag tausende Menschen, die auch nach Deutschland reisen möchten. Es kann ein paar Monate dauern, bis ihr ein Visum bekommt“ sagt der Polizist. „Willst du mich auf den Arm nehmen?“ versuche ich zu scherzen. Er schüttelt den Kopf. Er hat kapiert, dass wir zwei provinzielle naive Hühnchen sind. Ich gebe aber nicht auf. Inzwischen hat uns der Polizist seinen **Namen verraten.** „Stanislav, aber du kannst uns doch irgendwie helfen? Du bist doch immer hier, hörst und siehst alles. Ich glaube nicht, dass es keinen Ausweg gibt!

„Nun ja, es gibt schon Möglichkeiten, sich bei Deutschen einzuschmeicheln.“

Er tritt von einem Bein auf das andere. „Wir lassen ab und zu junge Mädels rein. Sie überreden manche in der Botschaft, ihnen zu helfen.“ „Dann lass mich doch auch rein!“

„Aber diese Mädels bieten doch ihre Dienste an.“

Die Angestellten sind meistens ohne Familien hier. Ein kleines Abenteuer wünscht sich jeder Mann, wenn er im fremden Land so **lange allein ist.**“

Ich höre zu und ich bin so begeistert von der Möglichkeit, den Botschafter direkt ansprechen zu können. Den zweideutigen Zusammenhang begreife ich überhaupt nicht. „Kannst du mich rein lassen?“ „OK“, sagt Stanislav, „sprichst du deutsch?“ Das ist natürlich ein Problem. Ich weiß aber die Lösung. Mama! Meine Mama spricht deutsch! „Lass doch Mama rein!“ Stanislav verdreht die Augen, lässt aber meine Mutter rein.

Mama erzählt dem diensthabenden Offizier, dass wir und unsere Verwandten in Deutschland nach sehr langer Zeit gemeinsam Weihnachten feiern möchten.

„Fahren sie allein?“ fragt der Offizier. „Mit meiner Tochter,“ antwortet Mama. „Wo ist sie?“ „Da draußen“ „Rufen sie sie doch rein.“

Ich stürze strahlend rein. Hinter einer Theke sitzt ein Offizier Anfang zwanzig, blond und blauäugig.

Genau so hatte ich mir einen Deutschen vorgestellt. Der Offizier lacht jetzt offensichtlich. Im Nachhinein ich selbst auch. Statt heiß ersehnter Mädels kommen zwei ältere Damen rein. Eine lustige Situation. Der Offizier fragt mich was. Ich verstehe nichts. Er schmunzelt freundlich, versteht mich aber auch nicht. Mama redet verzweifelt weiter über ihre Sehnsucht nach einem Wiedersehen mit ihren Geschwistern.

Der Offizier geht zum Wandkalender, schreibt etwas auf und überreicht mir den Zettel. Darauf stehen ein deutscher Name und ein Datum. Er erklärt uns, wir sollen an dem genannten Tag beim großen Tor stehen. Er holt uns dann dort ab. Zum Schluss drückt er seinen Zeigefinger an seine Lippen. Ich verstehe, kein Wort zu niemandem.

Ich bin so aufgeregt, dass ich auf Stanislavs Frage, ob wir einen Termin gekriegt haben, nein sage. Wir verabschieden uns eilig und fahren zu unserer Wohnung. Wir sind durchgefroren, hungrig, aber zuversichtlich.

Wir freuen uns sehr auf ein heißes Getränk, nur leider zu früh. Denn die Vermieterin bringt uns nur eine Kanne mit heißem Wasser, die sie auf dem Tisch abstellt. Kein Zucker, kein Tee und kein Gebäck. Wir wissen nicht, dass in Moskau Lebensmittel zurzeit (1989) sehr knapp sind und Zucker

eine Delikatesse ist.

An besagtem Tag sind wir früh auf. Wir sind gespannt, ob alles so verläuft, wie wir es uns wünschen.

Auf dem Platz vor der Botschaft herrscht Gedränge. Tausende Menschen stehen herum, reden laut, schimpfen auf irgendwas oder irgendwen. Wir versuchen, uns in die Richtung des Tores zu bewegen. Vergeblich, denn da stehen kräftige Männer unter den Wartenden, die keinen vorbei lassen ohne Zugangsberechtigung.

Wir versuchen einen anderen Eingang zu nehmen. Pech, der ist nur für deutsche Bürger. Aber dann sehe ich Stanislav. Ich rufe laut und er hört mich tatsächlich. Wie ein großer Bär bewegt er sich in unsere Richtung. Ich flehe ihn an, uns zum großen Tor zu begleiten. Allein schaffen wir das nicht. Stanislav macht ein trauriges Gesicht und sagt mir, dass er auch hilflos ist. Ohne einen Termin kann ich das Gelände der Deutschen Botschaft nicht betreten.

Ich habe keine andere Wahl, ich muss ihm verraten, dass ich doch einen Termin erhalten habe. Ich zeige ihm den Zettel. Stanislavs Gesicht hellt sich auf. Er schnappt uns beide an den Händen und mit seinem stämmigen Körper schiebt er einfach die Männer zur Seite. Laut brüllt er sie an: **„Nicht übertreiben, Burschen. Ihr solltet keinen aufhalten mit solchen Zetteln. Sonst werden wir uns in eure Ordnung hier einmischen.“**

Minuten später sehen wir auch schon unseren deutschen Helfer. Er erkennt uns und gibt der Wache das Zeichen, das Tor aufzusperren und uns herein zulassen. Wir folgen ihm über lange Flure, vorbei an zig Wartezimmern. Endlich bleibt er vor einer Tür stehen und bedeutet uns, hineinzugehen. Mit einer leichten Verbeugung verabschiedet er sich **von uns und geht, bevor ich „Danke!“** rufen kann. Dann geht alles ziemlich schnell. Und schon stehen wir mit den Visa wieder draußen in der Menschenmenge.

Wir sind glücklich. Nichts steht unserem Ziel Deutschland im Wege. Nun noch die Fahrkarten besorgen. Auch vor dem Fahrkartenschalter hat sich eine lange Menschenschlange gebildet. Wir sind müde und suchen eine Sitzgelegenheit auf einer

der Bänke. Alle sind besetzt. Nur auf einer ist neben einem kauernenden Häufchen Mensch noch Platz.

Ich setze mich erleichtert daneben hin und will gerade meine Mutter herwinken, als ich erkenne, warum hier noch Platz war. Im Nacken dieses Menschen wärmten sich unzählige Läuse. O, Schreck ! Nichts wie weg! Nachdem wir noch mal einen halben Tag für die Eisenbahnfahrkarten angestanden haben, traten wir die lange Fahrt an.

Am 21. Dezember trafen wir nachts um 3:00 Uhr in Hannover ein. Tante Hilma, Mamas jüngste Schwester, holt uns ab. Ihre warme Wohnung empfängt uns mit Köstlichkeiten, die wir bis dahin nicht kannten.

Wir fühlten uns ins Schlaraffenland versetzt. Später, als wir zuhause die Geschichte unseren Verwandten und Bekannten erzählen, glauben sie uns nicht. In Russland zu der Zeit etwas ohne Schmiergelder zu erreichen ist unvorstellbar. Nur ich und Mama wissen die Wahrheit.

Ludmilla Dümichen

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Über Wilson Bentley

Wenn an einem kalten Wintertag aus dem schneeverhangenen Himmel einzelne wenige Schneeflocken fallen, kann man die Schönheit der Eiskristalle bewundern. Es ist naheliegend, dass Menschen, die die Natur von Berufs wegen oder aus Neigung genau beobachtet haben, schon früh diese hübschen kleinen Gegenstände in Wort und Bild beschrieben haben, so der große Johannes Kepler (1571 - 1630). Einer der ersten, der die kleinen glitzernden Dinger fotografiert hat, war Wilson Bentley.

250 Meilen nördlich von New York City Richtung Montreal liegt das Dorf Jericho, Vermont, USA. Dort wurde Wilson Bentley 1865 geboren, dort hat er als Farmer gelebt und dort ist er 1931 gestorben. Ein Leben in der tiefsten Provinz. Warum ist das erwähnenswert?

Wilson Bentley hat im Winter Schneeflocken fotografiert und im Sommer Regentropfen erforscht. Soweit ich feststellen konnte, war er nicht der Erste, der das getan hat. Also noch einmal die Frage: Warum ist das erwähnenswert?

Ich denke, weil er ein im Sinne dieses Wortes **merkwürdiges** Leben, ein **bemerkenswertes** Leben gelebt hat.

Da ist einmal der besondere Gegenstand seiner Forschung: Schneeflocken, genauer Eiskristalle. Da ist zum anderen die ungeheure Beständigkeit, mit der er diesem Thema sein Leben widmete.

Wilson Bentley war schon als junger Mann besessen von dem Wunsch, diese vergänglichen Kunstwerke der Natur durch fotografische Abbildung gleichsam zu konservieren. Das war damals, im Jahr 1885, als er die ersten befriedigenden Ergebnisse erzielte, ungleich schwerer als heute. Das Gerät konnte er kaufen, den Umgang mit dem Gerät musste er sich selbst beibringen, weil in

seinem Dorf niemand war, der dabei helfen konnte. Gebrauchsanleitungen, wenn es sie denn gab, waren damals so unverständlich wie heute.

Die Abbildung zeigt das unförmige Gerät. Die Lichtstärke der Linsensysteme und die Lichtempfindlichkeit der Fotoschichten auf den Glasplatten waren gering, so dass sich elend lange Belichtungszeiten ergaben. In einem zeitaufwendigen Prozess musste er die Platten selbst entwickeln, bis er beurteilen konnte, ob die Aufnahmen gelungen waren.

Nachdem er seine Methode gefunden hatte, hat er Winter für Winter Schneeflockenbilder gesammelt. Dabei war er Farmer, der seinen Lebensunterhalt auf und mit seiner Farm erwarb. Außerdem war sein Hobby nicht nur zeitaufwendig sondern auch teuer, das Material für jede einzelne Aufnahme kostete richtiges bares Geld!

Kein Wunder, dass ihn seine Nachbarn für einen Spinner hielten. Er blieb unverheiratet. Da er aber musikalisch war und mehrere Instrumente spielte, war er in der dörflichen Gemeinschaft wohlgeplant.

Von der Beschäftigung mit den Schneeflocken kam er zur systematischen Beobachtung

und suchte Erklärungen für Wolken- und Wetterphänomene, über die er in Veröffentlichungen, hauptsächlich in populärwissenschaftlichen Magazinen, berichtete. Jahrzehnte später musste die etablierte Wissenschaft, die seine Veröffentlichungen bis dahin tapfer ignoriert hatte, seine Thesen, zum großen Teil bestätigen. Inzwischen ist er als einer der Begründer der Physik in der Meteorologie anerkannt.

Als 1931 das Buch „Snow Crystals“ mit 2500 Mikrofotos seiner insgesamt 5381 Eiskristall-



bilder(!) erschien, hatte sich sein Leben erfüllt. Erstarb im gleichen Jahr.

Wenn es zutrifft, dass Genie einerseits in einer Fähigkeit begründet ist, ungewöhnlich zu sehen, und andererseits in der Fähigkeit zu unendlicher Hingabe, dann war Wilson Bentley ein Genie. Seine Heimatzeitung würdigte ihn im Nachruf in diesem Sinne: „**Er hat in den Schneeflocken etwas gesehen, was anderen entgangen war, nicht weil sie blind waren, sondern weil sie nicht die unendliche Geduld und Fähigkeit der Beobachtung hatten.**“

Im vergangenen Winter habe ich selbst versucht, Wilson Bentley nachzueifern. Natürlich habe ich trotz der überlegenen Technik von heute nicht seine Perfektion erreicht. Das war auch nicht mein Ziel. Nein, ich habe das zum Vergnügen, nicht aus Besessenheit gemacht. Ich will das, was ich sehe, auch fotografieren können. Wie sagt man in Neudeutsch? Just for fun! Wenn Sie es auch probieren, denken Sie daran: Jeder Eiskristall ist



einzigartig. Und wenn Sie nicht Acht geben, werden sie das unwiederbringliche Kunstwerk der Natur mit einem Hauch Ihres warmen Atems vorzeitig in einen kleinen Wassertropfen verwandeln.
Hans-Werner Gierhake

WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL UND KOSTENLOS IN ALLEN BEREICHEN DER PFLEGE.

COESTER
MOBILE 
PFLEGE

Hauptsitz:
Westenhellweg 62
59494 Soest

Beratungsbüro:
Klinikum Stadt Soest
Senator-Schwartz-Ring 8
59494 Soest

Telefon: 02921 33300
Telefax: 02921 33301

COESTER
Tages 
PFLEGE

Tagespflegezentrum
Jakobstraße 63a
59494 Soest

Beratung zur Tagespflege
erhalten Sie über die
Kontaktdaten der
Mobilen Pflege!

Neu
ab
Januar
2014

info@coester-pflege.de · www.coester-pflege.de

„Erotik und Sexualität im Alter“

Die Schwelle zum Alter hat sich in den letzten Jahren um etwa zwanzig Jahre verschoben. Nicht nur die mit dem Altern verbundenen äußeren Erscheinungen ändern sich, sondern auch die Art und Weise, wie wir diese Lebensphase beurteilen und verstehen.

Trotz der Zunahme alter Menschen in unserer Gesellschaft hat das Thema "Erotik und Sexualität im Alter" bisher wenig Beachtung gefunden. Die Verdrängung und Tabuisierung dieser Themen haben auch mit dem nach 1968 aufkommenden Schönheitskult und der Anti-Aging-Bewegung zu tun.

Es gibt immer noch viele Vorurteile über Sexualität im Alter. Altern wird immer noch mit einem kontinuierlichen Nachlassen sexueller Bedürfnisse verbunden, wobei die Sorgen um den Verlust der eigenen Attraktivität und der sexuellen Leistungsfähigkeit, aufgrund hormoneller Veränderungen, Erkrankungen und Beschwerden im Vordergrund stehen.

Auch das Bild der Asexualität im Alter hat sich bis heute gehalten und bedarf einer Korrektur. **Lange Zeit herrschte ein „Defizit-Modell“ vor. Heute versucht man das „Kompetenzmodell des Alterns“ und das „erfolgreiche Altern“ sowie die Bewältigung altersbedingter Veränderungen in den Vordergrund zu stellen.** Dies bedeutet für den Einzelnen, sich mit den Veränderungen seiner erotischen und sexuellen Fähigkeiten sowie seinen Bedürfnissen nach menschlicher Nähe auseinander zu setzen.

Es ist auffällig, wie viele Filme und Romane sowie mediale Äußerungen sich in der **letzten Zeit mit dem Thema „Alter“, aber auch „Liebe im Alter“ und „Sexualität in der Generation 60 plus“ auseinandersetzen.** Ich möchte insbesondere den Film „Amour“ von M. HANEKE erwähnen, der die Vertrautheit von zwei Menschen zeigt, die sich in ihren Gewohnheiten, ihrer Zuneigung füreinander, **im „Wunder ihres vollkommenen Sich-Ergänzens eingeschlossen“ haben.**

H. JELLOUSCHEK (2013) betont in seinem Beitrag **„Die Liebe der jungen Alten - Wenn Paare älter werden“, dass es aufgrund der deutlichen Verbesserung der Lebensbedingungen eine neue Lebensphase gäbe, die Phase der**

sog. **„jungen Alten“, die etwa zwischen 60 und 75 Jahren angesetzt wird.**

Die „jungen Alten“ seien in einer besseren geistigen, psychischen und körperlichen Verfassung als frühere Generationen. Heutige Paare könnten im Alter noch „mit zwei bis zweieinhalb Jahrzehnten gemeinsamen Lebens rechnen. Ein wichtige Herausforderung für sie sei, dass aus „einer ‚langen Weile‘ keine tödliche Langeweile“ und kein „verstumtes Nebeneinander“ werde, weil sie sich in ihre „Beziehungsmuster“ und in ein „gewisses Maß an Sicherheit“ eingerichtet haben.

Ältere Menschen sind mit ihrem Leben viel zufriedener, als es sich jüngere Personen **vorstellen, was durch den „Deutschen Alterssurvey“ bestätigt wird, der seit 1996 regelmäßig durchgeführt wird.**

Nach diesem Bericht äußern etwa 60% eine hohe Zufriedenheit. Ein 75-Jähriger fühlt sich heute etwa genauso wohl wie ein 40-Jähriger. Ältere Menschen nehmen heute für sich in Anspruch, frei entscheiden zu dürfen, wen man liebt und mit wem man schläft. Sie befreien sich von Sexual- und Moralvorstellungen ihrer Zeit, unter denen sie zu leiden hatten.

Sexualität ist ihnen häufig noch möglich und die Lust darauf noch vorhanden. Geschlechtsverkehr wird von den meisten bis zum Alter von etwa Mitte bis Ende 60 praktiziert, mit Anfang 70 noch von einem Drittel.

Die Bedeutung von-Sexualität erhält aber im Alter eine andere Qualität, da mehr die Zärtlichkeit in den Vordergrund rückt. Während erotische Phantasien eher tabuisiert sind und von älteren Frauen als von Männern seltener angesprochen werden, berichtet noch ein Drittel der über 80-jährigen Frauen von erotischen Träumen in der Nacht.

Die medizinisch-therapeutische Literatur über sexuelle Probleme älterer Menschen kennt fast nur ein Thema: Erektionsstörungen bei Männern. Erektionen werden mit zunehmendem Alter seltener. Dabei sind Männer von normalen Altersveränderungen der sexuellen Reaktionen stärker betroffen als Frauen.

Frauen berichten häufiger über „Koitussschmerzen“. Aber sie fragen wesentlich seltener als ältere Männer nach einer Behandlung von sexuellen Störungen.

Ältere Menschen benötigen manchmal mehr Stimulation, um zum Orgasmus zu kommen, doch die sexuelle Erregbarkeit und Orgasmusreaktion bleiben im Wesentlichen unbeeinträchtigt, auch wenn der Orgasmus weniger intensiv erlebt wird.

In der Gruppe der älteren Menschen gibt es heute mehr nichteheliche Lebensgemeinschaften als früher und auch häufiger neue Partnerschaften, die erst im Alter beginnen.

Für Frauen kann ein zweiter Frühling durch eine neue Partnerschaft im Alter zu einer Befreiung der Sexualität führen. Frauen ergreifen auch häufiger als ihre Partner die Initiative im Sexualleben und übernehmen eine stärkere aktive Rolle.

Dennoch ist für sie das Aussprechen von sexuellen Wünschen aus Angst, gegen tradierte Rollenvorstellungen zu verstoßen, nach wie vor schwierig. Auch besteht oft eine Hemmung vor dem eigenen weiblichen Begehren, und auch die Scham, sich zu offenbaren, wirkt hinderlich, vor allem dann, wenn die eigene Lust größer ist als die des Partners.

Zudem befürchten Frauen oft Ablehnung und Liebesverlust, wenn sie sich sexuell als sehr aktiv zeigen. Insgesamt sei aber die Abhängigkeit der Frauen von Männern in zunehmendem Maße vorüber und das würde der Liebe gut tun.

Bei älteren Menschen ist es nicht mehr erstrebenswert, eine schwierige oder unbefriedigende Beziehungssituation zu ertragen. Dennoch sind der Wunsch und die Sehnsucht nach einer dauerhaften, verbindlichen und treuen Beziehung nach wie vor ungebrochen. Doch ist heute die Bereitschaft, in einer unbefriedigenden Beziehung zu bleiben, gesunken. Viele ältere Frauen über 60 Jahren bedauern spontan und ausdrücklich, wie sehr und wie lange ihr Leben von Vorgaben in der Geschlechterrolle bestimmt worden ist. Heute würden sie Beruf und Karriere nicht mehr hintanstellen und ihre Interessen stärker gegen die Männer durchsetzen.

A. GUGGENBUHL-CRAIG (1999) sieht in seiner Praxis oft Paare von über 70 Jahren, die durch eine sehr große Liebe miteinander verbunden sind und stellt die Frage, wie sich das Phänomen großer Liebe alter Paare, trotz ihres körperlichen Zerfalls, verstehen lässt?

Er meint, erkannt zu haben, dass sich die Liebe zwischen alten Menschen weniger auf deren defiziente Körperlichkeit, als auf ihre

„unsterbliche, ewige Seele“ bezieht. Hinter dem Partner tauche noch eine „tiefere, spirituelle Dimension“ auf.

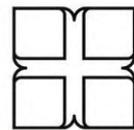
Wenn z. B. ein sehr alter Mann seine an Alzheimer erkrankte Gattin immer noch sehr liebt, so sei das nur so zu verstehen, dass er hinter der zerfallenden Fassade seiner Partnerin mehr denn je ihre „ewige Seele“ sehe und erlebe.

Dass über Sexualität im Alter heute insgesamt häufiger kommuniziert wird, hat auch seine Schattenseiten.

Ich möchte mit einem Zitat aus dem Brief von A. GÖRZ (2008) an seine Frau Dorine schließen: „Du wirst zweiundachtzig. Du bist sechs Zentimeter kleiner geworden... und immer noch bist du schön, graziös und begehrenswert. Ich liebe dich mehr denn je. Wieder trage ich eine verzehrende Leere in meiner Brust, die einzig die Wärme deines Körpers an dem meinen auszufüllen vermag.“

Dr. Wilfried Huck

(verkürzter Text eines Vortrags auf der Tagung der DGPA „Eros und Sexus“ in Wien im Oktober 2013)



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

Die Rheumadecke

Es geht nicht um eine Rheumadecke als Weihnachtsgeschenk, sondern um eine nicht vorhergesehene, lange vor sich hin schlummernde Altersvorsorge als Sachwert.

Es wird heute viel über Altersvorsorge gesprochen, in allen Medien: Rundfunk, Fernsehen und auf Reklame-Tafeln, selbst im Kontoauszug-Automaten erscheint auf dem Display der Aufruf: „Banken-Altersvorsorge!“ Also das heißt: monatlich in einen Sparvertrag einzahlen für eine finanzielle Altersvorsorge. Mir ist nun eine völlig andere Absicherung im Alter in Form eines Sachwertes zuteil geworden. Damals vor 40 Jahren habe ich kaum darüber nachgedacht, weil Pflege und Rente nicht so sehr im öffentlichen Interesse standen.

37 Jahre jung meldete ich mich mit meiner Tochter zu einer maritimen Verkaufsfahrt nach Bremerhaven an, um ihr eine Freude zu machen. In dem Programm wurde verheißungsvoll ein Besuch der Columbuskaje mit Besucherterrasse, Columbusbahnhof sowie Deutsches Schifffahrtsmuseum verkündet.

Gelangweilt nahmen wir an der Verkaufsveranstaltung in der Dorfschenke eines kleinen Ortes vor Bremerhaven teil, denn das war Pflicht beim Erwerb der preiswerten Busfahrkarte.

Also gab es für uns Nichtinteressierte auch keinen Spaziergang durch das romantische Dörfchen. Viel Zeit verging, denn der über-eifrige Verkäufer versuchte ausschweifend die Schafschurwolldecken mit der ausgeprägten Musterung an die Frau oder den Mann zu bringen.

Nun wurde eine Vorfürdecke zu einem günstigen Preis angeboten. Ich betrachtete die Decke mit den schönen schwedischen Motiven und überlegte, diese als Zierdecke für das Eindecken einer Couch mit nach Hause zu nehmen. Für mich war das ein Schnäppchen! Sie wurde in eine Folientasche eingepackt, so dass sie im Kofferraum vom Bus nicht verschmutzen konnte.

Meine Tochter wurde immer unruhiger und meinte traurig: „**Jetzt bleibt** aber nicht mehr genug Zeit für die vielen angekündigten Besichtigungen in Bremerhaven, auf die ich **mich doch so sehr gefreut habe.**“

Als ich nun vor einiger Zeit unter schweren Schmerzen durch ein seltenes Rheuma leiden musste, erfuhr ich beim Lesen eines Fachbuches über Arthrose und Rheuma, dass man keinesfalls unter Federbetten schlafen sollte, sondern da wäre eine Rheumadecke aus echter Schafwolle heilsam.

Wie das Leben so spielt, erinnerte ich mich plötzlich an die doppelte Schafschurwolldecke, die ich vor langer Zeit eigentlich als Zierdecke auf einer Werbefahrt gekauft hatte und die eine abgestellte Couch in einem Dachbodenraum schmückte. Schnell holte ich

das gute Stück zum Betrachten auf seine Rheumatauglichkeit aus seinem Dauerschlaf und inspizierte das noch vorhandene Etikett, auf dem zu lesen war: „Antirheumatische Gesundheitsdecke – kuschelflauschig – hautsympathisch- anschmiegsam – im Dienste der Gesundheit“.

Diese heilenden Eigenschaften nahm ich nun nach 40 Jahren in Anspruch. So hatte ich damals ungewollt durch den Kauf dieser Heimtextilie für eine kleine Altersvorsorge gesorgt, denn nun brauche ich mir heute keine zu kaufen.

So ganz ungewöhnlich ist eine Altersvorsorge in Sachwerten nicht. In früheren Zeiten gab es in der Landwirtschaft und auf den Kohlenzechen auch eine Art Altersvorsorge. So erhielt mein Onkel im Ruhrgebiet als Rentner seine Kohle, der Landarbeiter im Alter seine Winterkartoffeln und vielleicht gab es auch in anderen Branchen so einen Deputat.

Barbara Gaubitz



Weihnachten zweitausend und... ?

Der wievielte Blick auf die Multifunktionsuhr war das wohl schon?

Endlich kommt es im Kopf an: 18. Dezember! Du Schreck! Keine Woche mehr bis Heiligabend. Heute muss der Einkauf für die Festtage endlich über die Bühne gehen. Am besten jetzt gleich.

Rasch vor den PC und klicken. Falscher Klick! In den Laden wollte ich doch gar nicht gehen. Immer wenn es eilig ist. Noch mal. Na also, da ist ja mein Allround-Kaufhaus.

Jetzt mit dem Mauspfel geschwind den auf dem Bildschirm eingeblendeten Regalen folgen: Stollen, Dominosteine, Printen, Nüsse, die geliebten Zimtsterne ordern. Außerdem sämtliche Zutaten für das Festmahl, für die Festkuchen und was man sonst noch zu den Feiertagen gerne im Hause haben will. Vor allen genügend Getränke. Ach ja, die bevorzugten Aftershaves für Mann und Schwiegervater natürlich auch noch.

Da ich schon gerade im Hause bin, kann ich gleich schnell die fehlenden und zu ersetzenden Weihnachtsdekorationen besorgen. Kerzenersatzbirnchen sicherheitshalber auch noch.

Was für eine Menge wieder. Die armen Weiber, die früher alles nachhause schleppen mussten. Gut, dass das heutzutage abgeschafft wurde und alles pünktlich, einschließlich der schon früher bestellten diversen Geschenke, geliefert wird. Du liebe Zeit! Da ist aber nochmals ein enormer Rechnungsbetrag zusammengekommen. Nicht zu ändern. Schließlich ist Weihnachten und das Fest der Liebe ist uns nun mal was wert und teuer.

Damit brauche ich mich aber nicht weiter aufzuhalten. Der Rechnungsbetrag wird wie immer automatisch servicefreundlich umgehend vom Konto abgebucht. Und für die Kontoauszüge bin ich nicht zuständig. So haben Rolf und ich es vereinbart und immer gehalten. Apropos halten: hoffentlich hält er mir nicht wieder einen Vortrag übers Haushalten. „Sei froh“, werde ich sagen, „dass ich den ganzen Riesen-Weihnachts-Einkauf alleine erledigt habe. Dich mit allem Bedachtseinwollen verschone und du deinen diversen Weihnachtsfestivitäten: Weih-

nachtskegeln & Co unbelastet nachgehen konntest. Umsonst ist **eben nichts zu haben.**“

So, das wäre erledigt und Heilig Abend, noch vor der Bescherung, erzähle ich den Kindern wieder Geschichten von früher, als man bei Kälte und Frost noch über den bunt beleuchteten Weihnachtsmarkt gehen musste, wo es so intensiv nach Glühwein, Nelken, Kerzenwachs, Tannen, Mandeln, Zimt und noch vielem anderen roch. Ein verkleideter Weihnachtsmann, niedliche Engel im Schlepp, ganz glutrote Wangen in seinem Kostüm bekam. An Kindern, die große erwartungsvolle Augen machten, Süßigkeiten verteilte. Der Leierkastenmann mit Ohrenwärmern und dicken Handschuhen Weihnachtslieder drehte und zwischendrin vernehmlich Kirchenglocken läuteten. Oft schon Schneeflocken vor den Gesichtern tanzten und der Schnee unter den Schuhen knirschte. Das alles ist aber schon lange her und Schnee von gestern. Und danach wünschen wir uns dann alle „Fröhliche Weihnachten.“

© Hannelore Johänning
10/2004/Kurzprosa

Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

Zu jung für's Altenheim?

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

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

Wohnen 60plus:
Das Leben leben.

Weitere Informationen:

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



www.soester-altstadt-appartements.de

Einkaufsrummel

**In den Wochen vor Weihnachten machen die Warenhäuser gute Geschäfte. Die Einkaufswagen klappern und lange Schlangen von eiligen Leuten bilden sich vor den klingelnden Kassen.
Was bleibt da noch übrig vom stillen, friedlichen Advent?**

Advent

Advent - dai ies säo wunnerfuin - dat ies de allerschoinste Tuit.
Dao kamme fruemm un stille suin - dao ies dat Chriskind nit mähr wuit.

**Dat hiät ues uese Mäoer lährt: „In düesen Chrisdagswiäken
dao sall me, wann et duister wärd, en hellet Lecht opstiäken!
Dao kann me sitten fröh buinoin un op der besten Stuowen
buim lechterhellen Kiarssenschuin diän laiwen Hiärguott luowen.“**

Dao biuten ies ne ann´re Welt - dat ies en Stüörten, Läopen -
et dregget alles sick ümm´t Geld - un wat me sick well käopen!
De Luie dränget sick ä dull - wat sind dat bläoß fūr Welten -
de Käophuier sind rappelvull - de Duiwel goiht op Stelten!
Bao ies dat beste Angebot? Dat mövve ues bius halen!
De Äogen kuiket har un hott: Wat stoiht in diän Regalen?

De Pruiße sind jao imme Keller - de Werbung hiät ne gräote Macht!
De Lechter wärd niu ümmer greller - un iut der Box schallt
„Stille Nacht“!

Computers, Handys digital - dai müeg se gärne luie -
Chriskind küemmt op me Laserstraohl un nit mähr met me Schluie.
Am Knüetern sind de kleinen Blagen - daut nao diän Bömskes langen -
verdiärwet sick daomet diän Magen un lecket an diän Suckerstangen.



Niu aower uilig nao de Kasse -
wat stoiht dao fūr ne lange Schlange,
dao wächtet all ne ganze Masse -
dat diuert viell te lange!
Wat hevve ues dao alles kofft -
vull ies de Inkäopswagen!
Dat här me aower gar nit glofft:
„De Äogen sind grötter ä de Magen!“

Luie, wat sind dat fūr Saken?
Laotet Ugge im Advent nit unwuis maken!



Der Nachbarort hatte einen kleinen Flughafen für Sportflugzeuge, vergleichbar mit dem im Lohner Klei. Jedes Jahr im Oktober wurde ein Tag der offenen Tür veranstaltet, an dem alle Vereine kleine Info-Stände hatten, um Mitglieder zu werben und Rundflüge zu verkaufen. Ich war immer erstaunt, was es da alles gab! Als besondere Attraktion hatte man eine JU 52 eingeflogen. Die konnte man allerdings nur besichtigen und staunen, wie beengt und mickrig damals die räumlichen Verhältnisse und wie hart die ungepolsterten Sitze waren. Wegen der kurzen Start- und Landebahn konnte die schwere Maschine nur ohne Passagiere und mit fast leerem Tank starten und landen.

Irgendetwas wollte ich gern unternehmen. In die Segelflugzeuge passte außer dem Piloten nur ein Passagier. Aber ich wollte das Erlebnis mit meinem Mann teilen. Ein Rundflug mit einem Hubschrauber. Nein, das war auch nichts. Für einen Tandem-Fallschirmsprung fehlte mir der Mut.

Da sah ich etwas seitlich im Gelände einen riesigen Heißluftballon, wie es schien startfertig auf Mitfahrer warten. Wir liefen schnell zu dem Info-Stand und fragten, ob wir gleich einsteigen und teilnehmen konnten. Der Herr am Stand sagte sehr freundlich aber bestimmt, der Ballon hebt heute nicht ab. Er sei nur zum Ansehen betriebsfertig gemacht worden. Aber wir könnten einen Termin bei ihm buchen. Zu unserer Enttäuschung war das nächste freie Datum erst Mitte November. Wir buchten und bekamen außer dem Vertrag noch ein Blatt mit Verhaltensregeln (nicht rauchen, kein Alkohol und warm anziehen), sowie den Lageplan einer Wiese, wo gestartet werden sollte.

Zum Termin morgens um sieben Uhr fuhren wir rechtzeitig zu der Wiese und mussten erfahren, dass die Wettervorhersage zu

schlecht sei. Beim nächsten Mal, eine Woche später der gleiche Ärger. Erst beim dritten Versuch lief alles wie am Schnürchen: Die Ballonhülle lag schon ausgebreitet auf der Wiese. Zwei Männer hielten die Öffnung hoch, damit erst einmal mit einem starken Gebläse kalte und, als sich die Hülle etwas aufblähte, mit dem Brenner heiße Luft eingeblasen werden konnte, bis sich die Riesenkugel gefüllt aufrichtete und an dem Korb befestigt werden konnte.

Wir kletterten hinein und bekamen die Anweisung uns hinzuhocken und an den am Korb angebrachten Griffen festzuhalten. Und dann ging es auch sofort los. Der Ballon stieg so schnell in die Höhe wie der Fahrstuhl im Fernsehturm. Nach einer Minute durften wir uns erheben und über den Rand hinunter sehen, wie Menschen, Bäume und Häuser so klein wurden, dass sie in eine Modelleisenbahn-Landschaft hinein passten.

Wir fuhren (Ballone fliegen nicht, sie fahren) etwa parallel zur Bundesstraße, auf der wir unser Begleitfahrzeug mit dem silbrigen Anhänger für den Ballon erkennen konnten. Der **Pilot scherzte: „ Wir haben immer Rückenwind.“**

Als die von uns gebuchte Zeit fast herum war, und wir damit rechneten, dass wir gleich landen würden, hatte sich plötzlich der Wind gedreht und trieb uns auf einen Wald zu. Zum Landen war keine Gelegenheit mehr! Alle sechs Passagiere merkten so nach und nach, dass da etwas nicht stimmte und sahen den Piloten fragend an. Der lächelte – wie es schien, etwas verkrampft – und sagte: **„ Alles im Grünen Bereich.“** Inzwischen war die erste Gasflasche leer, und er schaltete um auf die zweite. Der Wald bedeckte ein riesiges Gebiet, ohne Landwiese und ohne Straßen für unser Begleitfahrzeug, das wir zum Landen brauchten. Das Ballonteam

musste notgedrungen auf der Bundesstraße weiterfahren, bis es irgendwann links abbiegen konnte, um wieder in unsere Richtung zu kommen. Ein riesiger Umweg, der Zeit kostete und dem Piloten offensichtlich Kopfzerbrechen bereitete, zumal der Wind auffrischte und uns immer schneller werden ließ.

Nach einer halben Stunde sahen wir in der Ferne Grasland. Allerdings nur einen Kilometer dahinter sehr hohe Fernleitungen, die uns, wenn wir da hinein gerieten, sicher den Garaus gemacht hätten. Der Pilot gab über Sprechfunk dem Team Anweisungen. Tatsächlich, als wir das Ende des Waldes erreichten, sahen wir den Wagen auf die Wiese rollen. Es wurden keine Feuerstöße mehr abgegeben, sodass der Ballon langsam sank. Als der geeignete Landeplatz erreicht war, wurde mit einer Reißleine ein Loch oben an der Hülle aufgerissen und der Ballon setzte auf dem Boden auf. Wir kletterten wohlbehalten und vergnügt aus dem Korb, aber waren uns der Gefahr bewusst, in der wir geschwebt hatten. Anschließend ging es in ein Landgasthaus, wo die Ballonfahrertaufe stattfinden sollte. Der Wirt war ganz erstaunt, so früh schon Gäste zu bekommen und erkundigte sich, ob wir eine Wandergruppe wären. Nein, sagten wir. Wir sind mit einem Heißluftballon hergefahren und erklärten, wo wir gelandet sind. „Na, da habt Ihr ja mächtig Glück gehabt. Ein paar Kilometer weiter ist ein Atomkraftwerk. Wer darüber fliegt, wird von Abfangjägern abgedrängt und eventuell abgeschossen.“ Nun waren wir ja alle überzeugt, dass auch Piloten von Kriegsflugzeugen wissen, dass ein Ballon sich nicht steuern lässt, aber weiß man, was in den Köpfen anderer Leute so vor sich geht? So ein Ballon trägt beachtliche Lasten und könnte durchaus eine Sprengladung abwerfen. Ein geschickter Ballonfahrer wartet ab, bis an einem Tage die Windrichtung stimmt und lässt dann seine explosive Last im richtigen Moment fallen.

Dann kam die Ballonfahrertaufe. Dabei wird ein Haarbüschel angezündet und mit Sekt wieder gelöscht. Der Täufling bekommt einen wohlklingenden Adelsnamen, den ich aber nicht verrate. Nach dieser Zeremonie brachte der Wirt ein Tablett mit dampfenden Glühwein-Gläsern. Im Ballon war uns doch empfindlich kalt geworden, so dass wir uns mit Genuss über den heißen Trunk hermachten. Die Glocken der Dorfkirche fingen an zu läuten. Der Wirt zündete an dem Adventskranz, auf dem Stammtisch, an dem wir saßen, eine Kerze an. „Heute ist der erste Advent. Die

Kirche hat keine Heizung. Gleich wimmelt es hier vor durchgefrorenen Leuten, die nach heißem Glühwein lechzen.“ So war es auch.

In einem Dorf kennt jeder jeden. Darum fällt es besonders auf, wenn ausgerechnet an ihrem Stammtisch Fremde saßen, für die der Wirt auch noch die erste Kerze am Kranz angezündet hat! Wir sahen, wie einige mit dem Gastwirt tuschelten und dabei zu uns herüber sahen. Als wir ihn fragten, meinte er schmunzelnd: „Ich habe ihnen gesagt, dass Sie das Atomkraftwerk mit einem Ballon überflogen und die Abfangjäger schon Warnschüsse auf Sie abgegeben haben. Deswegen sind Sie hier zwangsweise notgelandet und erholen sich von dem Schrecken.“

Advent heißt Ankunft. Wenn wir auch nicht von Kriegsflugzeugen bedrängt worden waren, so hatten wir doch immer noch die Vorstellung im Kopf, wie eine Notlandung wohl ausgegangen wäre, wenn das Gas nicht bis zum Ende des Waldes ausgereicht hätte und unsere Ankunft eine Bruchlandung in den Bäumen gewesen wäre!

Johanna Hoffmann

Senioren- Aldegreverwall



Im Herzen
von
Soest!



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

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Seniorenwohngemeinschaft

„Senioren- Aldegreverwall“

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

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

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

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

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

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



Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Wissenswertes über Marzipan



Marzipan schmeckt zu jeder Jahreszeit: Egal ob es im Osternest gefunden wird oder auf dem weihnachtlichen Gabenteller liegt.

Schaut man genauer

hin, stellt man fest, dass es verschiedene Arten von Marzipan gibt. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Edelmarzipan und Marzipan. Doch aus welchen Zutaten besteht Marzipan eigentlich, und wie wird es hergestellt?

Ausgangspunkt für alle Marzipanprodukte ist die Marzipanrohmasse. Für die Herstellung von Marzipanrohmasse (deutsches Lebensmittelbuch) dürfen ausschließlich folgende Zutaten verwendet werden:

geschälte Mandeln
(süße Mandeln und ein kleiner Anteil Bittermandeln)
etwas Wasser
evtl. Rosenwasser
maximal 35% Zucker
(Anteil an der Gesamtmenge)

(Mandelbäume tragen vereinzelt Bittermandeln. In kleinsten Mengen sind sie gesundheitlich unbedenklich.)

Die Zugabe weiterer Zutaten ist nicht erlaubt.

Der Feuchtigkeitswert der Rohmasse darf höchstens 17% betragen. Der aus den Mandeln entstehende Mandelölanteil muss für Rohmassen mindestens 28 % betragen.

Marzipanrohmasse ist eine aus blanchierten, geschälten und gemahlene Mandeln, mit Wasser und einem Teil des Zuckers hergestellte Masse. Die Masse wird unter Rühren auf 90–95 Grad erhitzt und geröstet. Bei dem Röstprozess entfaltet sich das typische Marzipanaroma.

Die Qualitätsbezeichnung bei Marzipanrohmasse:

MOO ausgesuchte Mandeln, die einen Bittermandelanteil von 2–3 % haben.
MO bis 5% Bittermandelanteil
MI bis 12% Bittermandelanteil

MF mit Fruchtzucker, für Diabetiker

MFS mit Sorbit, für Diabetiker

Um aus der Marzipanrohmasse Marzipan bzw. Edel-Marzipan herzustellen, wird weiterer Zucker hinzugefügt.

Insgesamt darf der Zuckeranteil von Marzipan **nicht mehr als 50%** des Gesamtgewichts betragen.

Bei der Herstellung von Marzipan dürfen auch Glukosesirup oder Sorbit eingesetzt werden, um Teile des Zuckers zu ersetzen.

Die Qualität des Marzipans variiert mit dem Anteil an zugesetztem Zucker. **Je weniger Zucker** eingesetzt wird, desto **hochwertiger** ist das Endprodukt.

Marzipan 50/50

besteht mindestens aus 50% Rohmasse und 50% Zucker.

Edelmarzipan 70/30

enthält mindestens 70% Rohmasse und 30% Zucker.

Gütemarzipan 80/20

enthält mindestens 80% Rohmasse und maximal 20% Zucker.

Niederegger Marzipan 100/0

besteht aus 100% Marzipanrohmasse

Königsberger Marzipan

wird meist aus Gütemarzipan mit Rosenwasser hergestellt.

Lübecker Marzipan 90/10

enthält meist 90% Rohmasse und 10% Zucker, ist eine geschützte Bezeichnung und darf nur in Lübeck hergestellt werden.

Persipan

ist eine marzipanähnliche Masse und wird aus Pfirsichkernen hergestellt. Es wird hauptsächlich für gebackene Backwaren verwendet aber nicht für Pralinen. Domino-Steine sind eine Ausnahme. Persipan muss in der Auslage deklariert werden.

Marzipan eignet sich als Modelliermasse für kunstvolle Schaustücke wie Weihnachtsmänner, Schneemänner, Schweinchen, Marzipankartoffeln usw.

Es kann mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden und zu wunderschönem Obst modelliert werden.

Gisela Scharnowski

Dankbrief für eine Weihnachtskrippe aus Israel

„Mein lieber Schwiegersohn, wir hatten uns noch nicht so ganz richtig für Dein schönes Mitbringsel aus Israel bedankt. Gestern hatte ich ein wenig Gelegenheit, mir die Krippenszene genauer anzuschauen.

Der Fokus liegt hier ja weniger auf der Krippe und dem Jesuskind, die nur schemenhaft angedeutet sind, sondern vielmehr auf dem Dialog zwischen Maria und Joseph, die sich vielsagend anschauen. Joseph wird ja sonst immer ein wenig in den Hintergrund verbannt, als hilfreicher, diensteifriger Vater, der Wasser holt oder auch ein Öfchen schürt.

Hier sitzt er gleichberechtigt der Gottesmutter gegenüber. Ob das wohl die jüdische Deutung ist, dass er aus dem Hause Davids stammt, also das alte Stammesgeschlecht repräsentiert? Damit stünde er eigentlich über Maria, deren Herkunft meines Wissens nicht ausgewiesen ist, die aber durch die göttliche Gnade als "reine Magd" erhöht wird und als Frau aus dem Volk eben auch den Volkskörper repräsentiert, der die Chance hat, durch die Botschaft des Engels quasi erleuchtet zu werden.

Damit wird schon auf die sozialreformerische Leistung ihres Sohnes hingewiesen, die sich ja in erster Linie an die *displaced persons*, die Armen, Kranken, Hintangestellten wendet. Gerade der "Arme im Geiste" ist es, der in den Seligpreisungen eine so dominierende Rolle spielt, ebenso wie das Kind, das ja auch diese natürliche Armut besitzt, ohne die man das Reich Gottes nicht erlangen kann ("...wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...").

Die Konzentration, mit der sich Maria und Joseph auf Deiner Krippenszene anschauen, widerspiegelt aber auch den wissenden Dialog zwischen Ehepartnern, nämlich dass wir das Heiligste, was wir hervorgebracht haben bzw. das uns durch göttliche Gnade geschenkt worden ist, mit Klugheit bewahren

müssen ("Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang..."/Hiob 28,28), auch gegen alle Fährnisse dieser Welt, die Bedrohungen von außen, aber auch die Gegensätze, die sich in Ehepartnern offenbaren. Letztlich steht dahinter ein festes Gegründet-Sein in *dem* Glauben, auf den man getauft worden ist und der in Konfirmation und Communio immer wieder neu geschenkt wird, auch in der Liebe, die Ehepartner verbindet, Du entsinnst Dich ja der Paulus-Worte:

"Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei, am größten jedoch unter ihnen ist die Liebe." (1 Kor 13,13)



In der Tat: eine harmonische, folgerichtige Entwicklung, bei der das Eine aus dem Anderen hervorgeht und wieder in den Ausgang mündet: Aus der Liebe bin ich geboren (der Eltern, Gottes Ja zu mir) im Glauben an die Offenbarung von Gottes Herrlichkeit in meinem Leben, und der Hoffnung auf ein Leben in Christo, das wiederum von Liebe zum Nächsten, zum Partner, zu denen, die mich umgeben, geprägt ist.

Das Olivenholz, aus dem das Krippelein gefertigt ist, steht seit alter Zeit in Italien als das Symbol für die Jungfäulichkeit Mariens, die Taube mit dem Ölzweig als Symbol des Friedens, Jesus hält "in monte oliveti" (also am Ölberg) vor seiner Verurteilung Zwiesprache mit Gott, im Gelobten Land der Juden war der Ölbaum Symbol für Wohlstand und bürgerliches Glück usw.

Die einzelne Palme links vor der Krippenszene ist für die Juden Garant ihres Laubhüttenfestes, also Symbol für die Geborgenheit in Gott auf gefährvoller Wanderung durch die Wüste, damit für die

Unabhängigkeit Israels, Palmwedel als Begrüßungszeichen für den in Jerusalem einziehenden Jesus usw. als eine Krönungsgeste.

Nicht zu vergessen die Dreiecksform des Stallhintergrundes, eigentlich eine Tanne (= winterhartes Gewächs, das auch Extreme übersteht), auf deren Spitze der Stern von Bethlehem leuchtet (sechseckig = Davidsstern), gleichzeitig aber auch Symbol für die Trinität, auch als "Auge Gottes" (so auf viele alten Altären dargestellt), das über allem wacht, so auch auf der Geburtsszene seines Sohnes. Da Gott aber jederzeit auch in unserer Seele geboren werden kann, ruht sein allwissendes Auge auch über uns und schenkt uns - bei rechter Hinwendung zu ihm - die Gaben der Trinität in der Kraft des Heiligen Geistes.

Zu guter letzt: rechts vorne das Schaf, dessen Symbolik für Unschuld, Reinheit, Gemeinde etc. ich ja nicht weiter ausführen muss; vielleicht aber doch als ein Symbol dafür, dass die reine Unwissenheit und Naturgebundenheit des Tieres uns anbefohlen ist

in der Bewahrung einer gesunden Ökologie - und dass Tiere auch eine Seele haben. Wie heißt ´s so schön im Kinder-Choral:

***"Weil ich Jesu Schäflein bin,
Freu' ich mich nur immerhin
Über meinen guten Hirten,
Der mich wohl weiß zu bewirten,
Der mich liebet, der mich kennt
Und bei meinem Namen nennt."***

So nennt uns Gott vielfältig beim Namen in der kleinen, unscheinbaren Geburtsszene im Stall, der aber wohl mehr eine Höhle gewesen ist (wie die Orthodoxen ihn sehen).

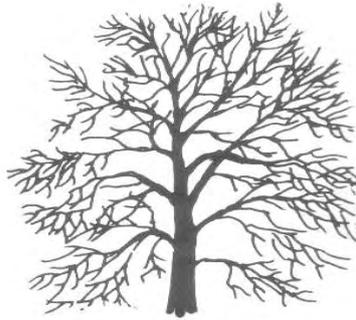
Und Du, lieber Schwiegersohn, hast mit Deinem Geschenk etwas hervorgerufen, was mich zu dieser kleinen Weihnachtsexegese veranlasst hat.

Mit herzlichen Grüßen
Dein Schwiegervater."

Dr. Wolf Kalipp

<p>THOMAS <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>

Jahreszeiten



Die Rotbuche wartet unruhig auf die alte Dame,
die jeden Nachmittag kommt,
um, wie immer, ihr rotes 'Blätterflammenkleid' zu bewundern
und zu fotografieren.

Heute wird sie bestimmt enttäuscht sein.
Wilde Stürme und kalter Dauerregen
haben die Buche tief verletzt.
Sie kämpft mit aller Kraft gegen den Wind
und blutet ihre nur noch wenigen Blätter
verzweifelt auf den nassen Erdboden.

Endlich kommt ihre Freundin, viel später als sonst.
Der Regen hat auch sie überrascht.
Als sie ihren geliebten Baum sieht,
muss sie weinen.
Sie streichelt behutsam den rauen Stamm
und flüstert ihm beruhigende Worte zu:

"Wir sind jetzt beide alt und leicht verletzbar,
können nur noch auf einen sanften, tröstenden Schneefall warten
unseren Schmerz lindernd zu bedecken.
Hoffentlich verschont dich der Frost.

Um mich auf das Schlimmste vorzubereiten,
habe ich mir gestern warme Winterstiefel gekauft
und eine rote Wollmütze
leider ist das Rot nicht mit der leuchtenden Farbe deiner Blätter zu vergleichen.

Lass uns zusammen durch die kommende schwierige Jahreszeit gehen
und versuchen, nur noch an den Frühling zu denken!
An unseren Frühling, mit Schneeglöckchen und Osterglocken,
die ja jeden Winter unter deinen, wenn auch jetzt nackten,
aber dennoch beschützenden Armen
geduldig auf ihr Erwachen warten.

Lass uns tapfer bleiben, so wie jedes Jahr!

Erika Goulden

Vorsätze für das neue Jahr!

Das Ende eines jeden Jahres verursacht bei vielen Menschen und Medien das Gefühl, sich für das neue Jahr besondere Ziele zu setzen, auch für den Bereich der Gesundheit. Leider ist es gerade das Jahresende, das mit vielen Weihnachtsfeiern, dem Dauerüberangebot an Süßigkeiten und üppigen Feiertagsessen der Gesundheit nicht zuträglich ist.

Die einfache Frage ist: was muss ein Mensch grundsätzlich beachten, damit sein Körper möglichst rund läuft? Beim Auto bemühen sich alle sehr, dass z. B. bloß kein falscher Sprit rein kommt, der Motor könnte ja kaputt gehen! Auf den Zigaretten steht es sogar drauf, weil es tödlich enden könnte, leider verursachen Gifte ein süchtig machendes kurzfristiges Glücksgefühl und täuschen uns gehörig. Autos haben zum Glück kein Gehirn und können sich nicht selbst betanken, vielleicht führen sie auch lieber mit Coca Cola. Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Alkohol und Süßigkeiten sind zumindest problematisch für unseren Stoffwechsel, wobei es sehr an der Menge hängt, aber ich empfehle ihnen hiervon so wenig wie möglich.

Gesundheitsprobleme hängen sehr oft mit der Durchblutung zusammen. Ich habe gelesen, dass unser Körper mit tausenden von Kilometern an Adern durchzogen wird, viele so klein im Durchmesser, dass wir sie mit dem Auge nicht erkennen können, aber jeder noch so entfernte Winkel muss ja mit Sauerstoff und Nahrung versorgt und Abfall beseitigt werden. Es gibt zwei Arten, die Arterien und die Venen, beide müssen gehegt und gepflegt werden. Entzündungen, Verstopfungen, Ablagerungen führen zu empfindlichen Veränderungen an den Versorgungsstellen. Es sind keine festen Rohre und leider gibt es keinen Rohrreiniger. Sie sind elastisch, durchlässig und mit einer feinen Innenhaut überzogen, die selber Stoffwechselfaufgaben übernimmt. Blut sollte auch immer in Bewegung bleiben, sonst gerinnt es. Arterien besitzen Muskeln, die dabei helfen, Venen leider nicht, sie sind auf die Hilfe der normalen Muskulatur angewiesen. Dies ist ein wichtiger Grund für Bewegung, gerade die Beinvenen sind nicht zum Sitzen gemacht, Laufen oder Liegen, das ist das Beste, um Thrombosen vorzubeugen! Das heißt aber nicht, dass sie zum Leistungssportler werden müssen, diese Menschen belasten sich aus gesundheitlicher Sicht viel zu viel. Rauchen schadet hier auch eindeutig, Nicotin verkrampft die

Gefäße, Blut kann nicht fließen. Und schnell sind wir auch beim Essen, zu viel, zu fett, zu süß, dies führt in der Kombination schnell zu Ablagerungen, letztlich zu Schädigung auch der Gefäße. Leider zeigen sich die Folgen erst nach Jahrzehnten!

Jetzt ist schnell der Punkt erreicht, wo es nicht mehr so einfach ist, wie beim Auto, die Zusammenhänge sind komplizierter. Überangebot an Essen und Trinken, künstlich zusammengesetztes Essen und Trinken machen es fast unmöglich, es richtig zu machen, zumal auch viel Psychologie im Spiel ist. Ein Tipp ist es, dass die Tagesmenge der Nahrung zu Hälfte aus Gemüse und Obst bestehen soll, der Hauptanteil hier wiederum beim Gemüse liegt, versuchen Sie, das mal zu schaffen!

Gute Vorsätze könnten nur sein, sehr maßvoll zu genießen. Holen sie sich Beratung, über Inhalte und vor allem auch Mengenvorstellungen von Lebensmitteln. Sie können mitbestimmen über die Gestaltung ihres Stoffwechsels, über Förderung oder Vorbeugung von Krankheiten, aber es Bedarf auch eines gewissen Willens.

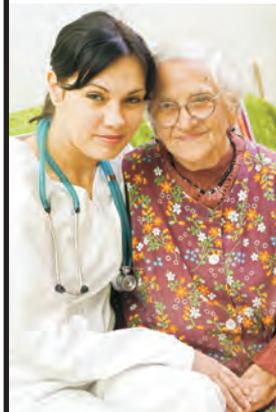
Ihr Apotheker Hubert Mues

Stark für andere

Diakoniestation 

Wir helfen Ihnen pflegen

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



Diakoniestation Soest

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-
ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org



Weihnachtsmenü

**Gefüllte Pilze,
Klare Ochsenschwanzsuppe,
Wildschweinroulade,
Rotkohlgemüse mit Cranberrys,
Semmelknödel mit Mandeln,
Haselnusskuchen
Kaffee-Likör**

Gefüllte Pilze - Funghi Ripieni

4 Pilze mit großen Köpfen, 1 Ei, 1 kleine Tomate, 1 Scheibe frisches Weißbrot, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehen, 1 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer,

3 TL Olivenöl, 1 EL Paniermehl

Zubereitung:

Die Pilze vorsichtig säubern. Die Stiele abschneiden und grob zerkleinern. Für die Füllung das Ei verquirlen und zu den Pilzstielen geben. Die Tomate enthäuten und würfeln, alle o.g. Zutaten gut miteinander vermischen und in die Pilzköpfe füllen. Eine Auflaufform einfetten und die Pilze hineinsetzen. Das Paniermehl und ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben. Im Backofen 20 Min. bei 180 Grad (Umluft) backen bis die Oberfläche goldgelb ist. Man kann die gefüllten Pilze warm oder auch kalt servieren.

Klare Ochsenschwanzsuppe

625 g Ochsenschwanz, 20 g Fett, 50 g roher Schinken 1 TL Mehl, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 1 ½ l Wasser, Salz, 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 4 Gewürzkörner, Madeira oder Sherry

Zubereitung:

Den Ochsenschwanz waschen und in 3 cm große Stücke teilen. In heißen Fett mit den Schinkenwürfel anrösten, Mehl überstäuben und bräunen.

Zwiebel und Suppengrün kleinschneiden, zugeben. Heißes Wasser und Gewürze zugeben und 1 ½ - 2 Stunden kochen. Im Dampfdrucktopf beträgt die Garzeit 50-60 Minuten. Die Brühe durchgießen und mit Alkohol abschmecken. Fleisch in Streifen schneiden, in Suppentassen geben und mit heißer Brühe auffüllen.

Wildschweinroulade

4 Wildschweinschnitzel, 8 Scheiben luftgetr. Schinkenspeck, dünn aufgeschnitten, 1 Zwiebel, 100g Lauch, 2 EL Butterschmalz, etwa 350 ml Rotwein, 1 EL Speckwürfel

Zubereitung:

Füllung: Zwiebel, Lauch putzen und in feine Würfel schneiden, Zwiebel in 2 TL Butterschmalz anschwitzen, mit 100 ml Rotwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles sirupartig einkochen lassen. Lauch und 1 EL Speckwürfel dazugeben.

Schnitzel: Schnitzel dünn plattieren (zwischen einen Gefrierbeutel legen und klopfen), mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebelpaste bestreichen, aufrollen und mit je 2 Schinkenspeckscheiben umwickeln. Rouladen im restlichen Butterschmalz rundum anbraten, etwas Rotwein angießen und ca 60 Minuten schmoren lassen. Bratensaft mit restlichen Rotwein auffüllen, 1 EL Butter hinzufügen, kurz einkochen lassen, eventuell mit Speisestärke binden.

Rotkohlgemüse mit Cranberrys

1 Rotkohl (1,5 kg) 1 Zwiebel, 50 g Butterschmalz, 125 g getrocknete Cranberrys, Salz, Pfeffer, 100 g Preiselbeerkonfitüre, 100 ml Balsamico-Essig, 1 EL Honig, 2-3 Beutel Glühweingewürz (Glühfix)

Zubereitung:

Rotkohl putzen und fein hobeln, Zwiebeln fein würfeln und in Butterschmalz andünsten, Rotkohl, Cranberrys, Salz, Pfeffer und die weiteren Zutaten dazugeben, die Glühweinbeutel oben auf legen, 250ml Wasser aufgießen. 1-1 1/2 Stunden köcheln lassen. Glühweinbeutel entfernen, abschmecken. Rotkohl schmeckt aufgewärmt noch besser, er kann gut vorbereitet werden.

Semmelknödel mit Mandeln

500g Brötchen vom Vortag, 500 ml Milch, 60 g gehackte Mandeln, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch oder 1 geriebene Zwiebel, 3 EL Öl, 3 EL Mehl
2 l Wasser, Salz

Zubereitung:

Brötchen würfeln, Milch mit Eiern, Zwiebel und Pfeffer verquirlen, Masse durchmengen und ½ Stunde ziehen lassen. Zerkleinerte Kräuter und Öl unterarbeiten, zuletzt das Mehl und Mandeln zugeben. Teig kräftig durchkneten und mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhenlassen, die Semmeln müssen ganz aufgeweicht sein.

Mit angefeuchteten Händen 15 Klöße formen und im siedenden Salzwasser 15 -20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie hochsteigen.

Haselnusskuchen - Torta di Nocciole

(6-8 Personen)

150 g ganze Haselnüsse, 125 g Butter, 125 g Zucker, 4 große Eier, getrennt, 4 EL Mehl, 150 Ricotta, 3 TL abgeriebene Zitronenschale, 8 EL Aprikosenmarmelade verdünnt mit 1 EL Wasser, 50 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Backofen 170 Grad Umluft vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und 10 Min. im Ofen rösten, bis sie leicht gebräunt sind und sich ihr Häutchen löst. Auskühlen lassen und das Häutchen abziehen (am besten in einem Sieb schütteln, dann geht die Haut von selbst ab). Die Nüsse klein hacken.

Butter, Zucker und Eigelb cremig aufschlagen, das Mehl unterrühren. Ricotta mit einer Gabel auflockern, die gehackten Nüsse und Zitronenschale unterheben. Diese Mischung zu der Eigelbmasse geben. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Masse heben. Alles in eine einge-

fettete Form mit 26 cm Durchmesser und bei 160 Grad 30 Min backen. Kurz auskühlen lassen, stürzen.

Die verdünnte Marmelade auf die Oberseite streichen. Die Schokolade fein darüber reiben, bis alles bedeckt ist.

Dazu passt ein leckerer Espresso und -ein Gläschen Grappa.

Kaffee- Likör - zum Verschenken

0,75l trockener Rotwein , 200 ml weißer Rum, 250-350 g weißer Kandis oder Zucker, 1-2 P. Orangenschalenaroma, 50-60 (=6g) Kaffeebohnen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine saubere Flasche füllen, gut verschließen und mindestens 3 Tage durchziehen lassen. Ab und zu schütteln. Den Likör durch ein Sieb gießen, in kleine Flaschen abfüllen und verschließen. Die Flasche weihnachtlich dekorieren. Die Haltbarkeit beträgt im Kühlschrank ca. 3 Monate. Statt weißem Rum kann man auch Cognac, Weinbrand und Bourbon-Vanille nehmen.

Vor und Nachspeise sind original italienische Rezepte, die mir Christa Sanavia gab.

Wir wünschen guten Appetit und ein frohes Weihnachtsfest!

Gerhild Oehmichen



HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

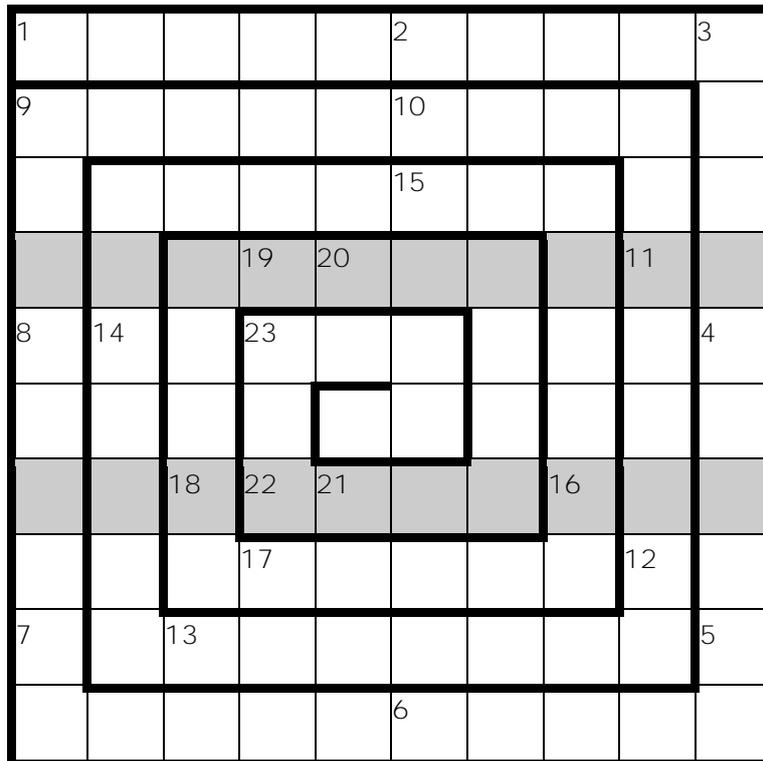
Für Frauen, Männer und Paare.

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

Rätselspirale

Die Wörter beginnen mit der Zahl und enden mit der nächsten Zahl, so dass jeweils der Endbuchstabe gleichzeitig der Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes ist. Die Buchstaben der grau hinterlegten Zeilen ergeben das Lösungswort.

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 1 Getreide | 9 Morgenland | 17 afrik. Fluss |
| 2 Handarbeitsgerät | 10 Dackel | 18 jüd. Vorname |
| 3 gesetzlich | 11 Lichtverstärker | 19 chem. Zeichen für Nickel-Cadmium |
| 4 Frauenname | 12 widerspenstig | 20 Reitanlage in Aachen |
| 5 griech. Sagengestalt | 13 Stadt an der Adria | 21 Vernichtungslager |
| 6 Badeutensil | 14 Opernhaus | 22 jap. Buddhismus |
| 7 Tasche | 15 Grobian | 23 inneres Organ |
| 8 Widerhall | 16 Denkorgan | |



Senden Sie Ihre Rätsellösung bitte bis

Freitag, den 17. Januar 2014

an das

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch Los ermittelt, die je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten.

Wolfgang Hoffmann

Rätselauf Lösung - Heft 3/2013

Die Lösung des Rätsels heißt:

Herbstlaub

Auch, wenn wir nicht in Nordamerika leben, wo der „Indian Summer“ ein unglaubliches Feuerwerk an Farben in die Landschaft zaubert, wird auch hier der Herbst von vielen als schönste Jahreszeit bezeichnet. Ich selbst bin kein Romantiker. Mir gefällt der Herbst hauptsächlich wegen der Obsternte. Äpfel, Birnen, Pflaumen – alles in Hülle und Fülle vorhanden! Da ist das bunte Laub nur eine schöne Zugabe für das Auge. Aber so ist das halt: Was dem einen sein Augenschmaus, ist dem andern sein Kompott!

Viel Spaß beim Raten des nächsten Rätsels!

Wolfgang Hoffmann

Aus den richtigen Einsendungen wurden folgende Gewinner durch das Los ermittelt:

Herta Witte, Soest Deiringsen
Marita Eickhoff, Soest
Marianne Greulich, Soest

Die Gewinner erhalten je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.



Grundpflege

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

Behandlungspflege

- ...Insulininjektionen
- ...Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- ...Verbandwechsel
- ...Katheterpflege, Medikamentengabe

Betreuung

- ...Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
- ...Einkaufen, Behördengänge
- ...hauswirtschaftliche Versorgung
- ...jede Art von Besorgung
- ...Sterbebegleitung

Fußpflege

**PETRAS
PFLEGETEAM**
Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

Tel. 02921 / 54 005 24h

Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf
Westenhellweg 42, 59494 Soest

Humor

Vorweihnachtszeit. Im Fernsehen läuft Werbung. Der kleine Michael soll seinen Wunschzettel schreiben. Opa hilft ihm. Fragt Michael: „Woher wusstest du eigentlich, als es noch kein Fernsehen gab, was du dir wünschen solltest?“

„Papa, was ist eigentlich NICHTS“ „Tja, also, NICHTS ist wie ein Regenschirm ohne Bezug, der kein Gestell hat.“

Vorweihnachtszeit. Die Busse sind rappendvoll. Der zerstreute Professor, in Gedanken mit seiner nächsten Veröffentlichung beschäftigt, steigt in den überfüllten Bus ein. Da steht ein kleiner Junge auf und bietet ihm seinen Platz an. „Das ist aber nett von dir, wie heißt du denn?“ „Hubert, Papa.“

Seit vierzig Jahren ist das gleichaltrige Ehepaar – beide sind 70 - verheiratet. Es wird kräftig gefeiert. Als sie nach der Feier wieder zu Hause sind, erscheint eine Fee und sagt: „Ihr ward stets ein vorbildliches Paar und habt deshalb einen Wunsch frei.“ „Ich wünsche mir eine Weltreise.“ Schwupp, liegt ein Reisegutschein vor ihr. „Ich hätte gern eine Frau, die 20 Jahre jünger ist.“ Und schwupp ist er 90.

Frau Meier kommt zu ihrem Arzt. Die Helferin am Empfang ist gerade dabei, die Patientendateien zu aktualisieren. Sie bittet Frau Meier, einige Fragen zu beantworten. Erste Frage: „Stimmt ihr Geburtsdatum noch?“



Sebastian will die oberste Kerze am Christbaum anzünden und steigt dazu mit Schuhen auf den Tisch. „Leg doch die Zeitung drunter“, ruft entsetzt die Mutter. „Nicht nötig, ich komme auch so dran.“

Zwei Gammler stehen in der Straßenbahn. An der Haltestelle steigt eine Nonne ein. Sie hat den Arm eingegipst. „Nanu Schwester, wie ist denn das passiert?“ „Ich bin in der Badewanne ausgerutscht und habe mir den Arm gebrochen.“ Nachdem die Nonne an der nächsten Haltestelle wieder ausgestiegen ist, fragt der eine Gammler den anderen: „Weißt du, was ne Badewanne ist?“ „Nee“, sagt der, „ich bin nicht katholisch.“

Ein junger Mann betritt ein Textilgeschäft. „Ich hätte gern genau so ein Hemd, wie ich es an habe.“ „Bedaure,“ sagt die Verkäuferin, „wir verkaufen nur saubere Hemden.“

„Ich habe gründlich über unseren Streit gestern nachgedacht“, sagt die Ehefrau zu ihrem Mann, „im Grunde war es vollkommener Blödsinn, vor allem was du gesagt hast.“

Ausgewählt von Günter Marske

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Anja Lehnert, Günter Marske, Christa Sanavia, Gisela Scharnowski

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8,
59494 Soest, Telefon: 103-2202, e-mail: seniorenbuero@soest.de

Druck: Druckerei der Stadt Soest

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



Am Vreithof in Soest