

Ausgabe 1/2009



stadt

seniorenbüro soest

senioren magazin

*Magazin für die
Soester Bürgerinnen
und Bürger*

Zum Mitnehmen

Terminsache

*Der Frosch, der Wurm, der Wiedehopf,
alle hab'n nur eins im Kopf.*

*Auch Tiere, die hier nicht genannt,
zu Luft, zu Wasser und zu Land,
selbst im Fabelland der Drachen,
woll'n im Frühling Hochzeit machen.*



Füllhorn, Ostern 2009

3	Menschen im Gespräch	Irmgard Grotjohann
5	Geistliches Wort	Diethard Pense
6	Abschied	Barbara Gaubitz
9	Osterlied	Diethard Pense
10	Nachtschwärmer	Hannelore Johanning
12	Hugo Kückelhaus	Hans Müller
15	Unser Ostermenue	Anja Lehnert
18	Plattdcutsches: Die Varusschlacht	Heinrich Vieregge
20	Der Seniorenbeirat berichtet	Heide Albrand
22	Pflegebedürftig, was tun?	Wilko Lebkücher
24	Andrea in großer Not	Johanna Hoffmann
26	Woopie, Silver Surfer, Best Ager	Sabine Lehnert
28	Masochistische Mengenlehre	Ulrike Melzer
30	Das Phänomen der Zeit in der modernen Kunst	Dr. Wilfried Huck
33	Bowling	Wolfgang Hoffmann
34	Computerecke	Hety Büchte
37	Des Rätsels Lösung	Wolfgang Hoffmann
38	Buchstaben austauschen	Wolfgang Hoffmann
39	Humor	Günter Marske
39	Impressum	

Menschen im Gespräch

Ihre Augen halten einen fest. Klugheit und Wärme strahlen sie aus, aber auch Humor blitzt einem entgegen. Ihr zartes Äußeres steht in Kontrast zu ihrer Entschlossenheit und ihrem Willen.

Florence Schauff, die zierliche Französin, ist vor etwa vierzig Jahren am Atlantik geboren, unweit von La Rochelle. „Zu meinem Vater, der als Industrie-Vertreter tätig war, hatte ich eine enge Bindung. Leider starb er so früh bei einem Motorrad-Unfall, kurz nach meinem Abitur, das ich noch mit ihm bei Champagner feierte. Er war erst 42 Jahre alt. Für mich, meinen jüngeren Bruder und meine Mutter war das ein tiefer Einschnitt und Schock, durch den meine Mutter zuckerkrank wurde.“ Ihre Stimme bekommt eine dunklere Färbung.



Sie erinnert sich an einen Diskotheken-Besuch mit ihrem Vater, der lustigerweise dabei Stiefel und einen Cowboyhut trug, und in diesem Aufzug sich seiner Tochter nähernde Verehrer verscheuchen wollte. Er war so stolz auf Florence.

Bis dahin hatte sie vor, Englisch, Deutsch und Französisch zu studieren, um Übersetzerin zu werden. Doch der Tod des Vaters änderte alles. Sie entschied sich, das Hotelfach zu erlernen, bestand die Prüfung an der Hotelfachschule in Le Touquet, im Norden Frankreichs.

Während des ersten Ausbildungsjahres musste sie zwei Monate nach Deutschland. Sie kam nach Winterberg ins „Hotel zur Bobbahn“. Dieser Aufenthalt sollte für die sehr junge Florence schicksalhaft werden.

„Wiederum in einer Diskothek begegnete ich einem jungen Mann aus Soest, der mit seiner Fußballmannschaft in Winterberg war; Christian hielt mich für eine Portugiesin oder eine Italienerin, ließ mich nicht mehr aus den Augen. Ich brauchte etwas länger, entschied aber dann doch, am nächsten Tag, diese Diskothek wieder aufzusuchen.“

Wieder begegneten sie sich und waren von da an unzertrennlich. Das alles geschah etwa während eines Wochenendes, an dem Christian Schauff den Eltern in Soest deren zukünftige Schwiegertochter vorstellte.

„Für mich begann nun eine turbulente Zeit. Ich ging nach zwei Monaten nach Frankreich zurück, bekam von meinem Chef, den ich über meine Bindung informiert hatte, jedes Wochenende frei. Jede zweite Woche fuhr ich 700 Kilometer nach Deutschland.“ Florence macht ein Praktikum, nahe der Grenze in Valenciennes, in einer Brasserie mit einem Stern.

Das junge Paar sieht sich an jedem Wochenende und erlebt im Sommer 1988 einen schlimmen Unfall, verursacht durch den Sekundenschlaf von Christian; zwar hat das Auto Totalschaden, den beiden jungen Leuten passiert nichts, was die Gegenwart eines aktiven Schutzengels bestätigt.

„Wir beschlossen, am 24.11.1989 standesamtlich zu heiraten, das kirchliche Fest folgte am 2.12.1989.“

Bald wird David geboren und nur ein Jahr später Josephine. Tristan, der jüngste, kommt mit einem Abstand von vier Jahren auf die Welt. Florence und Christian führen dann eine Wochenend-Ehe, weil er eine Ausbildung zum Bauingenieur in Detmold macht; er wird Prüf-Ingenieur, macht sich selbstständig.

„In meinen ersten Ehejahren erfuhr ich auch fehlende Toleranz bei den Menschen in Soest; als ich mal mit den Kindern bei Husemeyer einkaufte, mokierten sich hinter mir wartende Leute über meine Sprachkenntnisse als Ausländerin, das tat weh.“ Sechs Jahre brauchte sie eine Aufenthaltsgenehmigung, bis sie unbefristet bleiben konnte.

„Ich fühle mich als Französin, lebe aber sehr gern in Deutschland, die Lebensarten sind sehr verschieden,“ sagt sie. „In Frankreich ist man offener für alles, zugewandter. Ist ein Gast zufällig noch zu Essenszeiten im Haus, wird er selbstverständlich dazu eingeladen.“

Vor ein paar Jahren wurde Florence für die VHS tätig, hatte schnell reichlich Zulauf, weil sie den Kursus interessant gestaltete. Die Teilnehmer sind begeistert von ihr. „Vor zwei Jahren hörte ich von einer Freundin, die ein Strickgeschäft eröffnen wollte. Sie fragte mich, ob ich an einer Mitarbeit und Beteiligung interessiert sei.“ Das war der Moment, in dem Florence schnell zugriff. Ein Hobby, das Stricken, das sie in Perfektion beherrscht, nutzt sie jetzt beruflich, erteilt weiterhin französischen Unterricht und kümmert sich um ihre fünfköpfige Familie. Mit ihrer zierlichen Figur ist sie für all ihre gestrickten Werke ihr eigenes Model.

Zwanzig Jahre lebt sie inzwischen in Soest, spricht gut Deutsch, und doch hört man den melodischen Akzent, der Teil ihres Charmes ist.

„Aujourd’hui c’est un jour, demain c’est demain“, also sinngemäß „Nutze den Tag“, ist ihre Überzeugung. In Situationen, in denen es ihr nicht gut geht, denkt sie heute noch oft an ihren Vater, stellt sich vor, dass er ihr sofort zu Hilfe käme, wenn er noch leben würde.

Ein weiteres großes Hobby ist das Marathon-Laufen. „Nach einem Lauf ist vor dem nächsten“, sagt das Energiebündel, und ihre Augen blitzen bestätigend.

Irmgard Grotjohann



**Kuchen
und
Tortenspezialitäten**

von Ihrem heimischen Bäcker

Börde Backstube GmbH

in Soest

- ◆ Niederbergheimer Straße 80
- ◆ Heinsbergplatz 10
- ◆ Rathausstraße 13

Telefonische Bestellung:
0 29 21 / 7 35 94

Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen

Johannes 20,20b

Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger!

Dieses ist ja sehr zurückhaltend geschrieben „da wurden die Jünger froh“. Sie kamen ja aus einer unendlichen Traurigkeit und Verzweiflung. Nach dem schändlichen Kreuzestod ihres Herrn galt es nur, sich selber in Sicherheit zu bringen. Mit dem Tod Jesu war alles für sie aus. Sie mussten annehmen, einem Scharlatan aufgesessen zu sein. Der am Kreuz hing, kann nicht Gottes Sohn gewesen sein. Und sie hatten doch ganz auf ihn gesetzt, ihren Beruf aufgegeben, waren ihm gefolgt. Noch als er am Kreuz hing, war ja die Möglichkeit, herab zu steigen vom Kreuz. Doch nichts dergleichen geschah. Völliger Zusammenbruch ihres bisherigen Denkens und Glaubens. Nun lag es nah, dass neben dem Anführer auch die Anhänger belangt werden. Sie fliehen. Und selbst dann, als



Altarbild aus St. Walburgis, Soest,
(jetzt Berliner Museen), Ausschnitt, von 1230
Die Frauen am Grab Lit.: Hartug/Dahm,
Soester Seligkeiten, Soest 1990

die Frauen am Grabe die Osterbotschaft hörten, heißt es von ihnen: „Und sie gingen hinaus und flohen von dem Grabe; denn Zittern und Entsetzen hatten sie ergriffen. Und sie sagten niemandem etwas, denn sie fürchteten sich.“

Und nun auf einmal der Umschwung: „Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen.“ Eine unbändige Freude muss sie erfasst haben. Das Leben und das Sterben Jesu werden nun im österlichen Licht gesehen, kein Wort des Neuen Testaments wäre geschrieben worden ohne die Auferstehung. Ihr Leben hat einen neuen Auftrag bekommen: „Geht hin in alle Welt...“ Eine Freudenbotschaft ist ihnen aufgetragen, Zeuge des auferstandenen Herrn zu sein, dem alle Macht gegeben ist. Friede und Freude im Herzen, so können sie seinen Auftrag erfüllen.

Ein fröhliches Osterfest Ihnen allen!

Ihr Diethard Pense

Abschied

Ich habe Abschied genommen, ein Abschied, der schon lange voraus zu sehen war. Abschied von meinem geliebten Freund, dem Hund Belconie. Die Tage und Wochen der Krankheit und der Pflege sind nun vorbei. Für Frauchen und Hund ist das eine Erlösung. Nun halte ich nach dreizehn Jahren Rückblick auf einen gemeinsamen Lebensweg mit meinem mir anvertrauten Vierbeiner, und es werden in der noch frischen Erinnerung Bilder und Erlebnisse lebendig, die nun betrachtet heiter sind.



Ein früherer Kollege im Füllhornteam, unser lieber verstorbener Theo Pottmeyer, hatte mich einmal gebeten, diese lustigen Begebenheiten mit meinem Hund für unsere Leser aufzuschreiben. Nun will ich es tun, und ich hoffe, dass es Ihnen Freude macht und mich tröstet, denn ich weiß, dass unter unseren Lesern viele „Hunde-Frauchen und -Herrchen“ und auch Hundefreunde sind.

Er war ein Energiebündel, ein Ausbund von Ungezogenheiten: er holte sich Kuchen und Brötchen vom Küchentisch, wenn die Tür offen stand. Er schnüffelte in Einkaufstaschen und fischte sich die Brottüte heraus. Sonst aber war er der liebste Kerl und schaute mit seinen schwarzen Knopfaugen sein Frauchen an und versuchte, ihm die Worte vom Mund abzulesen. Bereits vor etwa drei Jahren ging er ohne sein Frauchen nirgendwo mehr hin.

Er war ein eifriger Fresser und allein daran konnte man erkennen, ob er krank war, denn dann fraß er nicht mehr. Den kleinsten Belohnungshappen, hoch oben auf einem Regal, spürte er mit seiner Nase auf und saß bettelnd davor.

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

Wenn ich den Hund nicht fand, dann brauchte ich mich nur daran erinnern, dass im Vorratskeller auf der Gefriertruhe Kuchen stand. Ich ging hin, und er saß davor. Vor dem morgendlichen Gassigang hatte er sein Fressen noch nicht bekommen, doch er verschaffte sich unterwegs schon etwas, obwohl ich das eigentlich gar nicht wollte. Er schnüffelte und schnüffelte wie ein „Trüffel-Schwein“ und kamen wir dann an dem Zaun bei Rewe vorbei, da fand er des öfteren weggeworfene Brötchen. Er wechselte absichtlich die Straßenseite in Richtung Pizzeria, denn er wusste genau, dass hier die Pizzareste wie auf einem gedeckten Tisch lagen.



Er war ein pfiffiges Kerlchen und versuchte, mit seinem Hundeverstand gegen sein Frauchen anzutreten, denn der Mensch ist manchmal etwas gleichgültig. Der Vierbeiner hatte seine Rituale. Verließ er das Bad, wo sein Fressnapf stand, dann war es Routine, aus der Ecke einen Schuh von „Frauchen“ weg zu schleppen und ihn unter der Bank zu verstecken.

Nun die spannendsten Geschichten von „Beli“, die ich schon öfters in geselliger Runde erzählt habe, doch nie wurden sie aufgeschrieben.

Wir essen gerne schlesische Hefeklöße mit Blaubeersosse. Gerade hatte ich die runden Klöße ausgestochen und auf ein großes bemehltes Holzbrett gelegt. Sie sollten in der warmen Küche groß und rund aufgehen. In dem Moment klingelte es an der Haustür. Die Füllhorn-Kollegin brachte die neuen Hefte. Ich war behilflich beim Ausladen aus dem Auto und stellte die Kartons in den Hausflur. Als ich wieder in die Wohnung kam, blickte ich durch die offene Küchentür auf den Küchentisch. Ich wischte mir über die Augen, denn ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen. Alle acht rohen Klöße waren von dem Brett verschwunden. Belis Bauch schwoll an! Ich rief in der Tierarztpraxis an, doch die Helferinnen konnten mir keinen Rat geben. Diesen Fall hatten sie wahrscheinlich noch nicht erlebt. Der Hund rannte in den Garten und dort wurde er von der anschwellenden Bauchfülle erlöst. Bald ging es ihm wieder besser!

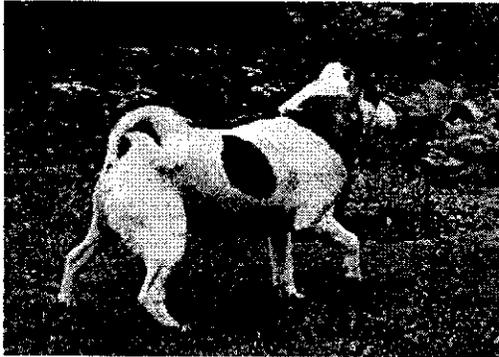
Ständig musste ich auf der Hut sein, was dieser Terrier wieder angestellt haben könnte. Einmal schaute ich durch Zufall aus dem Wohnungsflur ins Esszimmer hinein. Lagen da nicht zerfetzte Geldscheine unter dem Esstisch: tatsächlich ein Zwanziger, ein Zehner und ein Fünfer, alle angefressen und die Ecken abgerissen. Bei der Bank war es möglich, die lädierten Scheine gegen gültige einzutauschen. Die Frage blieb, wie war Belconie an mein Portemonnaie gekommen, ich fand es unter der Eckbank.

Am schönsten waren die Spaziergänge! Heute fragen mich Nachbarn unterwegs nach meinem Hund. Fast alle erinnern sich und bemerken lächelnd: „Der Hund hat sie doch

fit gehalten. Der zeigte Ihnen doch, wo's lang geht.“ Beim sogenannten „Gassi gehen“ begegnen sich die Hundebesitzer, und alle gehören zu der großen Hundehalter-Familie der Nachbarschaft. Während sich die „Zweibeiner“ über die Neuigkeiten des Tages unterhalten, haben die Vierbeiner auf dem Erdengrund ihre Schnüffelerlebnisse. „Beli“ war ein Charmeur und ließ keine Hundedame aus, sie zu beschnüffeln. Obwohl er keine Schönheit war, wurde er von fast allen Weibchen hoffiert, was manchmal die Besitzer der Hündinnen in Erstaunen versetzte. Eine besondere Liebe aber entwickelte er zu den drei Wolfsspitzweibchen, die einer Rassezucht entstammen. Er schlängelte sich durch das Rudel von einer Hündin zur anderen. Wenn sein Frauchen aber mit der Züchterin zu lange ins Gespräch vertieft war, dann zupfte Beli ganz sanft an dem wuscheligen Fell seiner Auserwählten und vor lauter Verliebtheit riss er ein Büschel Hundehaare heraus und trug es zur Erinnerung an die „duftenden Damen“ im Maul nach Hause.

Manchmal waren die Aufregungen fast nicht zu ertragen, aber der Hund machte alles wieder wett mit seiner unendlichen Treue und Anhänglichkeit. Die vorüber gehenden Passanten auf der Straße sahen ihn am Fenster sitzen. Besonders die kleinen Kinder interessierten sich sehr für den Hund am Fenster. Sie standen gegenüber an der Hand von Oma oder Opa und waren verduzt über den kläffenden Hund, der sich so lange nicht beruhigte, bis die kleinen Dötze mit den Großeltern weiter gingen. Heute bleiben viele Kinder stehen und suchen vergebens nach dem weißen gefleckten Hundekopf mit den schwarzen Knopfaugen am Fenster. Er ist nicht mehr da!

Barbara Gaubitz



Stadtwerke Soest

Service rundum

- ...ganz in Ihrer Nähe
- ...sicher, kompetent und zuverlässig
- ...kundenorientiert

Aldegrewerwall 12
59494 Soest
Telefon: 0 29 21 / 392-0
www.stadtwerke-soest.de

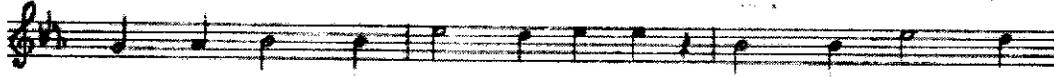
Auferstehung, Gottes Tat



Auf - er - steh - ung, Got - tes Tat, wi - der al - ler



Men - schen Rat, wi - der al - ler Mäch - te Has - sen,



Gott kann sei - nen Sohn nicht las - sen nicht dem Tod und

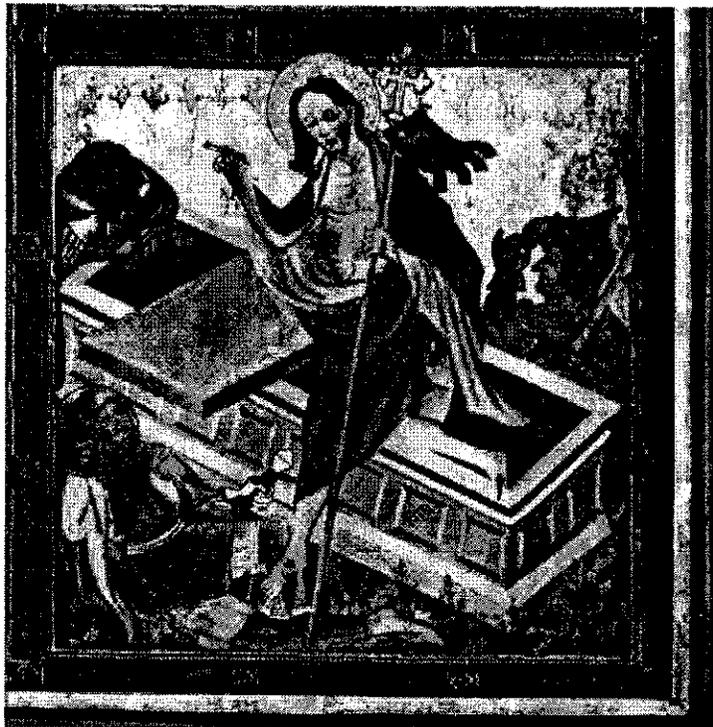


nicht dem Grab. Dank sei Gott für sei - ne Tat;

Auferstehung, Gottes Sohn !
Wider aller Feinde Hohn
hast du Kreuz und Tod getragen,
dass wir all der Sünd absagen.
Sieh! Dir folgen viele schon,
Dank sei dir, o Gottes Sohn !

Auferstehung, Gottes Geist
aus dem Tod ins Leben reißt.
Tod, dein Lied ist ausgesungen,
Sieg hat Christus uns errungen.
Neues Leben er verheißt,
Dank sei Gott im neuen Geist!

Diethard Pense



NACHTSCHWÄRMER

Käthe und Selma teilen sich ein Zimmer. Nicht aus Spaß. Aus Muss. Sie wohnen im Altenheim. Obgleich von Herkunft und Wesen sehr verschieden, kommen sie mit ihrer Situation durchaus zurecht. Vielleicht deshalb, da beide dement, sich als Schicksalsgenossinnen erkennen und verbünden und möglicherweise auch, weil unausbleibliche Alltagsärgernisse für sie inzwischen unerheblich geworden sind. Käthe hat die Neunzig bereits überschritten, Selma hinkt fünf Jahre hinterher.

Sie wird von ihrer Tochter nach deren Möglichkeiten besucht. Aus Selmas Sicht zu wenig, obgleich sie die Besuche gar nicht mehr genau nachhalten kann. Rita bringt der Mutter gerne schokoladene Süßigkeiten mit, denn Selma hat, im Gegensatz zu Vielen anderen, nicht vergessen wie lecker Schokolade schmeckt.

Käthe würde auch liebend gerne Schokoladenes naschen. Ihre fürsorgliche Tochter bringt ihr aber, in Absprache mit dem Pflegepersonal, nie Süßigkeiten mit, schon gar nicht solche aus Schokolade, um das ohnehin leidige Problem Verdauung nicht noch weiter zu verstärken.

Das sorgende und pflegende Personal ist sehr bemüht, den alten und kranken Herrschaften innerhalb des Hauses allerlei sinnvolle Beschäftigung zu bieten. Nicht bloß zur Unterhaltung, nicht nur zum reinen Zeitvertreib, sondern möglichst auch mit therapeutischem Effekt. Solches findet tagsüber statt. Und was ist mit schlaflosen Nächten?



Selma kann Mundharmonika spielen. Auch nachts. Nicht mehr so schwungvoll, nicht mehr so brillant wie einst, aber in ihrem Kopf sind noch erstaunlich viele Melodien abrufbar und ihrem Spiel mit Schmelz und Herz ist anzumerken, dass sie es einmal exzellent beherrscht hat.

Der diensthabenden Nachtschwester bietet sich beim Nachschauen ein Bild gänzlicher Freude und Hingabe: alles was Lampe heißt, brennt und strahlt, liefert mit unterschiedlichen Wattstärken stimmungsvolles Bühnenlicht. Von Selma mit Schokolade verwöhnt, mimt Käthe im Bett mit großem Vergnügen das Logen-Publikum, während Selma überschäumend ihre Kunst zelebriert: barfuss, im zweckmäßig schlichten Nachthemd, links kokett bis zum Knie gerafft und mit einer Hand graziös gehalten, schreitet, wiegt und dreht sie sich, soweit der verbliebene Platz im Zimmer es gestattet, nahezu anmutig im Tanz, spielt auf der Mundharmonika Schlager aus Goldenen Zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts, vergisst aber nicht, zwischendurch auch sich Süßes zu gönnen. Käthe honoriert diese Darbietungen mit begeisterten Bravo-Rufen und anhaltendem Applaus.

Am Morgen, von der nun zuständigen Pflegerin beim prüfenden Blick auf die beiden direkt darauf angesprochen, ob sie nachts etwa Schokolade genascht haben, schauen die Damen angesichts solcher Verdächtigungen etwas pikiert drein, verneinen vehement trotz eindeutiger Spuren in Gesichtern, Bett- und Nachtwäsche.

Hannelore Johänning



Vermögensnachfolgeplanung

Vermögen sichern • Steuern sparen • Lebensstandard erhalten

Wünschen Sie sich das nicht auch?

Finanzielle Unabhängigkeit im Alter und das beruhigende Gefühl, gut vorgesorgt zu haben. Wir informieren Sie gerne über unser umfassendes Beratungsangebot.

www.sparkasse-soest.de

 **Sparkasse
Soest**

Hugo Kükelhaus

ein Meister in der Entfaltung der menschlichen Sinne

Da steht, in das Grün des Bergenthal-Parkes eingebettet, an der Nöttenstrasse im Hintergrund des Einganges der VHS unauffällig eine alte Scheune aus dem 18 ten Jahrhundert. Als Stadteigentum war sie 1954 Hugo Kükelhaus als Domizil angeboten und von ihm - sorgsam im Erhalt der alten Fachwerkbauweise nach außen wie innen - zur Heimstatt für die Familie umgestaltet worden. Die großzügig verglaste Tenne diente als Werkstatt, Atelier, später auch als Kurs- und Ausstellungsraum. Sie sollte neben seinem Arbeitszimmer - für die letzten, fruchtbarsten dreißig Jahre seines langen Lebens (1900-1984) ideenreicher Quellort in der Reifung und Vollendung seines Werkes werden. Er beschrieb sein Heim 1955 mit dem belebenden Blick in die grünende Natur als "Das unbezahlbare Haus" (Merianheft VIII/55).

In der hier kurz gefaßten Biographie über die wesentlichsten Stationen können wir den Werdegang des großen Pädagogen, Künstlers, Handwerkers und Philosophen verfolgen. Geboren wurde H.K. in Essen als 2 ter Sohn eines Schreinermeisters und mittelständischen Wirtschaftspolitikers.

Nach dem humanistischen Abitur 1919 durchlief Kükelhaus, der Familientradition folgend, zuerst die Lehre als Bau- und Möbelschreiner. Die traditionellen Lehr- und ungewöhnlich langen Wanderjahre (6 Jahre) nutzte er, andere Kulturen wie die der skandinavischen und baltischen Länder kennen zu lernen. Der Meisterprüfung als Bau- und Möbeltischler in Arnsberg 1925 folgte zielgerichtet das Studium von Soziologie, Philosophie, Logik/Mathematik und Physiologie an den Universitäten Heidelberg, Münster und Königsberg als Werkstudent.



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.

In den Jahren nach Studienende (Weimarer Republik), der Heirat und Familiengründung 1930, erwarb er in Ergänzung seines Tischlerberufes spezielle innenarchitektonische Kenntnisse in Bochum. Dort wurde er im Entwerfen von Wohnungseinrichtungen bereits eigengestalterisch tätig. Sein Ideenreichtum zeigte sich im Möbelbau (lange vor Ikea!)- in der Erfindung einer für diese Zeit revolutionären - Selbstmontagebauweise. Seine Vorstellungen über: "menschengemäßes Bauen und menschenwürdige Wohnraumgestaltung" sind heute noch vorbildlich! - In der Ausweitung seiner journalistisch-schriftstellerischen Tätigkeit, mit teilweise fachgebundenen Beiträgen, in Vorträgen und Organisation von Ausstellungen bewies er eine erstaunliche Vielseitigkeit. Außerdem übernahm er 1931 die Leitung der vom Vater gegründeten Fachzeitschrift "Das Tischlergewerk" als Herausgeber und Schriftleiter bis 1956. Die immer schon sichtbare pädagogische Begabung wurde verstärkt und erwies sich zunehmend als lebensbestimmend.

Seine Leitidee: **Das "Hand - werk" als Bildner des Menschen in praktischer Pädagogik, Architektur und Kunst** nahm Gestalt an. Eine erste Zusammenfassung seiner pädagogisch-didaktischen Vorstellungen war das, in seiner für ihn typischen Art der zeichnerischen Illustration, praktisch-philosophische Buch **"Urzahl und Gebärde"** 1934.

Die Erkenntnis aus seiner Arbeit, daß nur mit bewußtem Gebrauch unserer Sinnesorgane die **praktische Schulung von Hand und Fuß - mit Herz und Verstand eine Heranbildung** ganzer, gesunder Menschen erfolgen kann, sollte überall segensreich wirken!

Noch kurz vor Kriegsbeginn 1939 entwickelte er in Zusammenarbeit mit der Fröbelforscherin Erika Hoffmann - aus der schon genannten Leitidee der Menschenbildung gerade für das Kindesalter - erste Modelle von hölzernem Kleinstkinderspielzeug. Er nannte es: "Allbedeut", denn: Der kleine Mensch sagt: der Stuhl **ist** meine Burg, erst später im Spiel: der Stuhl **bedeutet** ein Zimmer. Seine Wahrnehmungswelt ist die der Bedeutungen und Gleichnisse (Kükelhaus). **Im** Heranwachsenden **er-greift** das Kind die gegenständliche Umwelt, es **be-greift** im Doppelsinn des Wortes auch später seinen Körper durch seine Sinne.

Die o.g. Idee der Sinnesentwicklung, führte zum Bau weiterer Spielgeräte, die eine bewußte Erfahrung ermöglichen. Diese waren, erstmals öffentlich 1967, auf der Weltausstellung in Montreal eine echte Sensation! Aus einem weiterentwickelten "naturkundlichen Spielwerk" (EXEMPLA Handwerksausstellung in München 1975), wuchs der Gedanke, im Freien ein "Versuchsfeld zur Organerfahrung" zu bauen. Es wurde als **"Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne"** in Form eines Erlebnisparks mit 32 einfachen Modellen gestaltet. Als Wanderausstellung zur Eigenerfahrung von Sinneserlebnissen für alle Menschen deutschlandweit und in der Schweiz bekannt. Beispiele in Soest sind als rotierende Scheibe, die Zwillingsschaukel und das Dreifachpendel für jedermann im Bergenthalpark zu sehen und auszuprobieren! Lohnend ist auch ein Besuch des früheren Wohnsitzes von Hugo Kükelhaus (der alten Scheune) als kleinem Museum in diesem Park!

Eine Vorstellung von der Entstehung einzelner Sinnesfunktionen, ihrem Bewußtwerden und den damit verbundenen Empfindungen können wir uns aus der folgenden Schilderung machen:

Jeder Mensch ist von klein auf diesen „Sinneslehrpfad“ schon einmal unbewusst gegangen. Der Beginn des Bewußtseins liegt z.B. darin, daß der Säugling seine kleine, zur Kugel geballte Faust in den Mund steckt: Dieses zuerst Fremde wahrnimmt mit seiner Wärme, dem Geschmack, dem Hören des Schmatzgeräusches, der Berührung, kurz mit allen seinen Sinnen! Später folgt das Fühlen im Stand (das Gleichgewicht), das "Gefühlsstudium" beim Gang mit bloßen Füßen über Sand, Moos oder Steine o.a. Untergrund.

Beim Sehen: dem Wahrnehmen eines Raumes, der Bewegung einzelner Gegenstände darin einschließlich der Entstehung optischer Täuschungen. (sh. rotierende Scheiben) oder als "Imitation" einer Rauntiefe, eines pendelnden Kegels, eines pulsierenden Kreises.

Dem Hören: bei dem der Kopf in einen ausgehöhlten Stein, „Stummstein“ gehalten wird und uns die Wirkung unserer eigenen Stimme bewusst wird.

In Konsequenz ist das **Selbertun**, das **Handanlegen** für Kükelhaus die Voraussetzung jeglicher Menschenentstehung in seiner komplexen und komplizierten Vollkommenheit! Darin liegt die Gegenkraft gegen das Zerstörerische in unserer modernen, zunehmend virtuell bestimmten Welt mit der zunehmenden Verarmung der menschlichen Sinne!

AK 60 *als Schüssel*

Hans Müller



Caritas-Sozialstation Soest

Kleine Osthofe 11a · 59494 Soest

Tel.: 029 21 / 3 60 60

Rund um die Uhr

Ihr Ansprechpartner

- für häusliche Kranken- und Altenpflege
- für Familienpflege
- Hilfen nach der Pflegeversicherung
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- mobiler Hilfsdienst
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Wohnberatung
(in Kooperation mit dem Arbeitsamt)
- Handwerkerdienste
- Vermittlung zu weiteren Diensten und Beratungsstellen



weitere Caritas-Sozialstationen in Aurochte, Ense, Erwitte, Geseke, Lippstadt, Rürthe, Warstein und Werl

Unser Ostermenue

Ostersonntag:

Karotten-Ingwer-Suppe

800 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g frischen Ingwer, 2 El Öl, 800 ml Brühe, 5 El Orangensaft, 100 ml Sahne, Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer, Zucker

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen und in Scheiben hobeln. Alles in Öl andünsten, mit der Brühe ablöschen und mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen und anschließend pürieren. Dann Sahne und Orangensaft dazu geben und nochmals aufkochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen anrichten.

Lammrücken in Knoblauchsoße

400 g Lammrücken ohne Knochen, 4 El Olivenöl, Salz und Pfeffer, 3 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, 200 g Schlagsahne, 100 ml trockener Weißwein, ½ Tl. gerebelter Thymian

Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 80°C vorheizen. Eine Auflaufform auf dem Rost (mittlere Schiene) mit erwärmten Lammrücken abspülen, trocken tupfen und ggf. noch Fett und Sehnen entfernen; mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Lammrücken etwa 6 Minuten von allen Seiten anbraten. Dann den Lammrücken in die Auflaufform geben und ca. 30 Minuten garen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, würfeln und in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Sahne und Wein hinzugießen und etwas 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Thymian,



Salz und Pfeffer abschmecken. Lammrücken in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu passen als Beilage Kartoffelpüree und grüne Bohnen.

Panna Cotta von Orangenschokolade

125 g Orangenschokolade, 3 Blatt weiße Gelatine, 500 ml Sahne, 50 g Zucker, 2 Orangen.

Die Gelatine nach Vorschrift einweichen und die Schokolade in Stückchen brechen. Die Sahne aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Dann die Schokolade darin auflösen, Zucker hinzufügen und die tropfnasse Gelatine unterrühren. Die noch warme Masse in vier Tassen oder Gläser füllen und für 4 bis 6 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren die Orangen filetieren.

Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, die Panna Cotta auf Teller stürzen und mit den Orangenfilets garnieren.

Ostermontag:

Krabbenpastete

200 g Nordseekrabben, 1 Zitrone, 1 kleines Glas Gewürzgurken, 2 kleine Zwiebeln, 3 Tomaten, 1 El Mayonnaise, 5 El Crème fraîche, 2 El Ketchup, Salz, Pfeffer, 2 Bd. Dill, 6 Blatt weiße Gelatine, ½ Tasse Milch

Die Krabben mit Zitronensaft beträufeln. Gurken und Zwiebeln sehr fein würfeln. Die Tomaten in heißem Wasser blanchieren und häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Dill fein hacken, dabei einen Stiel für die Garnitur behalten. Alles mischen, Mayonnaise, Crème fraîche, Ketchup und Gewürze vorsichtig unterheben.

Die Gelatine nach Vorschrift einweichen, in der warmen Milch auflösen und zur Krabbenmasse geben. Die Pastete in eine gefettete, längliche Form füllen und über Nacht kalt stellen. Zum Anrichten aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Dill garnieren. Dazu getoastete Baguettescheiben reichen.

Kalbsrahmgulasch mit Pilzen:

20 g getrocknete Steinpilze, 2 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 kg Kalbsschulter ohne Knochen, Salz, Pfeffer, 3 El Öl, 30 g Mehl, 400 ml Kalbs- oder Hühnerbrühe, 250 ml Sahne, 250 g frische Champignons, 20 g Butter, 2 El Zitronensaft

Steinpilze in 200 ml Wassere einweichen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kalbsschulter in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Öl erhitzen und die Fleischstücke portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Steinpilze ausdrücken, das Wasser auffangen. Pilze zu den Zwiebeln geben, mit Mehl bestäuben und unterrühren. Fleisch, Brühe und Pilzwasser in den Topf geben.

Gulasch bei mittlerer Hitze 45 Min. mit fast ganz aufgelegtem Deckel schmoren. Sahne zugießen und das Gulasch offen 15-20 Min. weiterschmoren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Champignons putzen und in der Butter andünsten, zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen Spätzle oder Bandnudeln.



**PETRAS
PFLAGETEAM**

Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

Tel. 02921 / 54005 24h

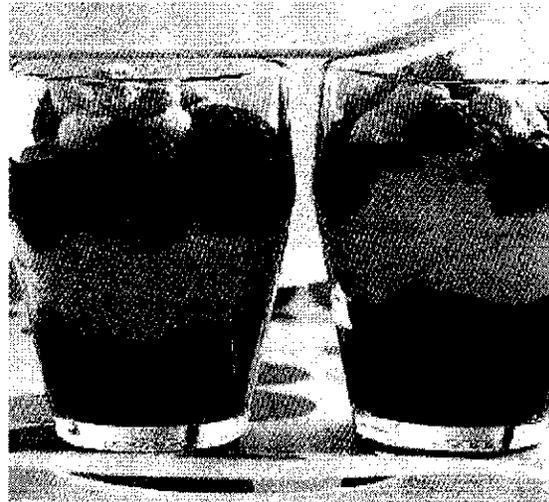
Wilhelmstr. 6. 59505 Bad Sassendorf

Grundpflege
...Körperpflege, Hautpflege
...künstliche Ernährung
...Hilfestellung beim Duschen und Baden
...An- und Auskleiden
Behandlungspflege
...Insulininjektionen
...Blutzucker- u. Blutdruckkontrollen
...Verbandwechsel
...Katheterpflege, Medikamentengabe
Betreuung
...Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
...Einkaufen, Behördengänge
...Hauswirtschaftliche Versorgung
...jede Art von Besorgungen
...Sterbebegleitung
Fußpflege

Rotwein-Himbeer-Creme:

300 g TK-Himbeeren, 50 g Zucker, Mark einer Vanilleschote, 1 El Speisestärke, 2 El Orangensaft, 125 g Sahne, 1 Pk. Rotwein-creme (für 325 ml Flüssigkeit, inkl. Rotwein)

200 g Himbeeren, den Zucker und die Vanilleschote aufkochen. Die Speisestärke mit den Orangensaft glatt rühren, zu den kochenden Himbeeren zufügen und erneut kurz aufkochen. Die Himbeermasse mit 100 g gefrorenen Himbeeren in einer Schüssel mischen und abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Rotweincreme nach Packungsanleitung zubereiten und die Sahne unterheben.



Das abgekühlte Himbeerkompott mit der Rotweincreme in Gläser schichten. 2 Stunden kalt stellen.

Guten Appetit!
Anja Lehnert

<p>THOMA <i>Residenz</i> ...rundum wohl fühlen</p> <p>Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest Tel. 029 21/376-0</p>	
	<p>Häuslicher Pflegedienst</p> <p>Wohnen mit Service</p> <p>Betreutes Wohnen</p> <p>Tagespflege Noah</p> <p>Kurzzeitpflege</p> <p>Pflegeheim</p>

VARUSSCHLACHT



Vor 2000 Jahren fand hier irgendwo in der engeren oder weiteren Umgebung von Soest Weltgeschichte statt. Es wurden Weichen gestellt, die Folgen der Weichenstellung wirken bis heute nach und werden weiter wirken.

Zwar weiß bis heute niemand, wo genau Römer und Germanen zu der entscheidenden Schlacht zusammenstießen. Vielleicht war es auch gar keine große Schlacht sondern eine lange Folge von kleinen, verlustreichen Gefechten, ein Guerillakrieg eben, der die überlegenen Römer schließlich zermürbte und zum Aufgeben zwang.

Je dünner die Kenntnis sicherer Fakten ist, desto trefflicher kann man spekulieren, wie es gewesen sein könnte. So ist jeder einzelne der etwa 700 in der Literatur über die Varusschlacht beschriebenen Schauplätze durch messerscharfe Beweisführung plausibel als der einzig wichtige und richtige nachgewiesen worden.

Die Texte der antiken Schriftsteller sind tausendfach gelesen und interpretiert und werden kaum neue Erkenntnisse beschieren, aber die Archäologen könnten mit neuen Funden neue Schlussfolgerungen nahe legen. Das Spiel mit den Spekulationen kann auch dann weitergehen.

Solange wir nichts Genaueres und Neues wissen, können wir uns wie unsere Vorfahren an dem Spottlied auf den damals unterlegenen Gegner ergötzen. Das Lied gibt es in vielen Fassungen mit unterschiedlichen Ortsangaben, je nachdem, ob es in Westfalen, in Lippe oder Niedersachsen gesungen wird. Schließlich möchte jeder Sänger ein Nachkomme der damaligen Sieger sein. Es kann sich jeder das richtige herausuchen.

Nach unserem Lied ist das Römerheer an der Möhne bei Höllenpforten untergegangen und die muss ja wohl direkt vis á vis von Himmelpforten liegen, das ist doch logisch!. Oder haben Sie einen besseren Vorschlag?

Heinrich Vieregge

Dai Varusschlacht!

- 1) Met diän gräoten friäken Schniuten - simserim sim sim sim -
kämen de Roimers oinst van bluten - simserim sim sim sim.
Vüöme was ne gräoten Mann - täderä - tätädä - har twoi gräote
Stieweln an - täderä - tätädä. Här Quintilius Varus! Wau - wau
- wau - wau- wau - wau! Här Quintilius Varus! Schnädderäng-
täng - schnädderängtäng!



- 2) Ä se nao der Maihne kämen,
kroigen se Hunger unnerm Rähmen!
Daibe gäng et düör diän Dreck.
un et gaffte nix as Speck - un säon biettken Water!

- 3) Dao op oinmaol ächtern Fichten....
fäng et gruilick an te lichten:
Hiärmann graip de Roimers an
päck sick faots diän gröttsten Mann! Stak ne op de Fuorke!



- 4) Ä dat Fliusen was te Enne,...,
roif sick Hiärmann suine Hänne,...
un dann raip hai: „Kuemmt maol hier!“
Un dao kam dat ganze Heer un fäng an te siupen!

- 5) Boier gafft, Westfäölsken Schinken -
äok dai Wuier mochten drinken un Tusnelda un Hiä
süöpen sick säon Lüttken an, dat et män säo dampre!



- 6) Kaiser Justus satt buim lätten....
Hai woll just ne Pannkauk friätten
Dao kam just dai Nachricht an
dat suin Heer met Roß un Mann wäör in Port Hüölleken bliewen!

- 7) „Varus,“ raip hai, „laiwer Vedder
giew mi muine Legiäonen wedder!“
Doch suin Sklave Jüsken Schmitt,...
koik maol ächen düör diän Litt: „Dai hiät de Katte friätten!“



Volkstümlich, Verfasser unbekannt



Der Seniorenbeirat berichtet:

Umfrage beim Bördetag 2008

Anlässlich des Bördetages 2008, unter dem Motto „Treffpunkt für Generationen“, sind Lisa und ich, mit einem Block und Stift bewaffnet, durch die Straßen unserer Stadt gezogen. Lisa ist eine Abiturientin und ich eine Seniorin in den 60igern. Wir wollten von jungen und älteren Mitbürgern und Gästen wissen, wie sie mit der anderen Generation auskommen und welche Meinung sie hier vertreten.

Einige der positiven Äußerungen von Kinder und Jugendlichen:

- Sie erzählen viel und unternehmen gerne etwas. Außerdem sind sie gut, wenn es um Geschichte geht.
- Oma und Opa sind nett und großzügig, sie geben einem immer viel Geld.
- Senioren sind einfach gut: Sie sind für einen da, erzählen und kennen interessante Dinge, sind sehr fürsorglich und können außerdem sehr gut kochen.
- Ältere Menschen sind sehr lieb, fürsorglich und hilfsbereit.
- Meine Oma ist einfach nett. Ich freue mich, dass sie MEINE Oma ist, denn sie freut sich schließlich immer, wenn wir kommen.
- Mit unseren Großeltern unternehmen wir viel. Oft fahren wir zum Beispiel in eine Burg mit Freizeitpark.
- Oma und Opa geben mir Taschengeld und in den Ferien kann ich gut bei ihnen entspannen.
- Wenn man Stress mit den Eltern hat, kann man gut zu Oma und Opa gehen.
- Alte Leute sind einfach nett. Sie gehören zur Familie.
- Senioren meckern weniger als die Eltern, sie scheinen oft toleranter.
- An Senioren schätze ich vor allem ihre großen Erfahrungswerte. Sie kennen Geschichten aus dem Weltkrieg. Außerdem kocht meine Oma gut, ich bekomme Geld von ihr und sie hält die Familie zusammen.
- Meine Oma passt immer auf unsere Kaninchen auf.
- Meine Großeltern gehen mir nicht auf den Keks, sondern lassen mich auch mal in Ruhe.
- Man kann einfach nichts Schlechtes über Senioren sagen.

Oma ist cool!!

Kritische Äußerungen von jungen Leuten:

- Senioren gehen oft bei Rot über die Ampel und beschimpfen uns mit „die Jugend von heute...“, obwohl sie nicht besser sind. Sie sind manchmal sogar ein schlechtes Vorbild, da sie mit höherem Alter noch Auto fahren. Schlimm finde ich, wenn Ömmaken und Oppaken mit 15 durch die 30er Zonen tuckern.
- Bei älteren Menschen darf man oft keine laute Musik hören, sie sind manchmal intolerant.
- Sie meckern, wenn man laut ist, verstehen wenig Spaß und sind altklug.
- Meine Oma lästert viel, das ist nervig. Sie vergleicht alles Heutige mit der Zeit vor 70 Jahren.

Opa nervt!

- Senioren haben oft Vorurteile gegenüber der Jugend, nämlich, dass sie dumm sei.
- Omas und Opas denken oft veraltet und dass früher alles besser war. Mich nervt das ewige „die Jugend von heute...“
- Sie sind oft neuen Dingen gegenüber misstrauisch und werten diese dann ab.
- Senioren sind manchmal nervig. Wenn Opas was nicht gefällt, sind sie beleidigt. Sie verstehen vieles nicht, vor allem bei Erklärungen. Oft haben sie dann ein Problem mit der Akustik.

Erfahrungen der älteren Generation mit jungen Leuten:

- Überwiegend positiv, aber man sollte mehr miteinander sprechen.
- Die jungen Leute sollten sich mehr sagen lassen und von den Erfahrungen der älteren Generation profitieren.
- Grundsätzlich positive Kontakte. Die jungen Leute setzen sich zu oft unter Stress. Früher hätte man viele Dinge als normal hingenommen, was heute zum Problem wird. Die Jugend sollte vieles gelassener hinnehmen.
- Persönlich keine negativen Erfahrungen. In der Familie aber zu wenig Zeit, um miteinander zu sprechen, da die jungen Leute durch ihre Arbeit zu stark eingespannt sind.
- Keine negativen Erfahrungen „Wie es in den Wald schallt, so kommt es zurück.“
- Bisher persönlich keine negativen Erfahrungen gesammelt, aber Angst vor Schlägertrupps am Wochenende in der Innenstadt.
- Bis heute positive Erlebnisse, da immer offene Gespräche geführt – Toleranz und Akzeptanz bei Jung und Alt.
- War früher so, ist heute so: Wer als Jugendlicher boshaft war, bei dem ist diese Eigenschaft im Alter noch ausgeprägter.
- Keine Probleme, vieles wird aufgebauscht und überbewertet. Waren früher auch keine Engel und dies sollte man nicht vergessen.
- Wir als Gäste aus dem ländlichen Bereich glauben, dass der Kontakt zur Jugend dort positiver ist, weil jeder jeden kennt.
- Persönliche positive Erfahrungen. Die Regierung soll dafür sorgen, dass Jugendliche Arbeit bekommen, dann liegen sie auch nicht auf der Straße.
- Durch Toleranz und Offenheit keine Probleme mit den eigenen und fremden jungen Leuten.
- Überwiegend positive Erlebnisse, wollen ihre Erfahrungen selber machen – aber Oma hat doch Recht.

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen hat es den „Generationenkonflikt“ gegeben. Wenn alle Generationen sich mit etwas mehr Respekt und Toleranz begegnen würden, könnten viele Missverständnisse vermieden werden. Unser Vorschlag ist:

Mehr miteinander reden und sich freundlich begegnen.

Für den Seniorenbeirat der Stadt Soest

Heide Albrand

PFLEGE BEDÜRFTIG!

WAS TUN?

Teil II

In der letzten Ausgabe des Füllhorns habe ich Ihnen Hinweise gegeben, welche Fragen sich stellen, wenn Sie pflegebedürftig werden.

Der Ausgangspunkt aller Überlegungen ist der Grad Ihrer persönlichen Einschränkung. Als Pflegebedürftiger können Sie selbst anhand Ihres Tagesablaufs überprüfen, welche Verrichtungen Sie noch selber können und wo Sie Unterstützung benötigen. Wenn Sie in Sachen Mobilität, Ernährung und Körperpflege noch alles selbst machen können und nur Hilfen bei der täglichen Haushaltsführung und den Einkäufen benötigen, müssen Sie überprüfen,

1. ob es Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn gibt, die Ihnen helfen können?
2. wenn diese Unterstützungen nicht ausreichen, gibt es u.a. folgende Haushaltshilfsdienste in Soest und Umgebung:

-Oma- und Opa-Hilfsdienst, Tel. 02923/980992

-Mini-Job-Börse (Perthes-Werk), Tel. 02921/9687-0

-24 Std. Häusliche Senioren-Betreuung, Tel. 02921/943557

-SODA, Tel. 02921/66392-11

-Service Team „Riana“, Tel. 02921/371-0

-„Zuhause betreut bleiben“ (Thomä-Residenz), Tel. 02921/376-0

-Sozialstationen der Wohlfahrtsverbände

-Ambulante Pflegedienste bieten diese Dienste ebenfalls an

In einer Checkliste, die man im Internet unter www.vz-nrw.de/haushaltshilfen nachlesen kann, finden Sie alle Punkte, die Sie beim Abschluss eines schriftlichen Vertrages mit dem Anbieter beachten müssen.

Wichtig ist vor allem ein kostenloses Erstgespräch, in dem Sie dem Anbieter genau sagen, welche Hilfen für Sie notwendig sind. Abschließend lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag vorlegen. Daraus sollte ersichtlich sein, ob die Dienstleistungen als Pauschale oder nach Zeit im 15-Minuten-Takt abgerechnet werden. Pro Stunde müssen Sie zwischen 12 und 16 Euro rechnen.

Neben den Kosten ist es für Sie wichtig zu wissen, ob Sie immer die gleiche

Diakoniestation

Pflege- u. Gesundheitsdienst gGmbH

Häusliche Pflege ist unsere Stärke!

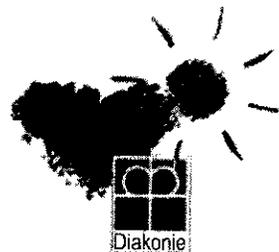
Westenhellweg 30
59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 3 62 04 00

Paul-Gerhard-Straße 5
59457 Werl
Tel. 0 29 22 / 8 78 35 22

Essen auf Rädern

Tel. 0 29 21 / 3 62 04 20

Spendenkonto: Freundes- u. Fördererkreis Diakoniestation
Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75) Konto - Nr. 3 019 981



Hilfsperson haben und wie die Vertretung dieser Person geregelt ist. Nach Ablauf einer Probe- oder Grundlaufzeit haben Sie die Möglichkeit, den schriftlichen Vertrag innerhalb von fünf Tagen zu kündigen.

Steuertipp:

Sie können für Haushaltsdienste 20 % Ihrer Aufwendungen bis maximal 600 €/Jahr bei der Einkommenssteuer absetzen.

In den nächsten Ausgaben des Füllhorns gebe ich Ihnen weitere Hinweise über ambulante Pflegedienste, Wohnungsanpassungen für Ihre Bedürfnisse und Hilfsmittel.

Wenn Sie Fragen an mich als unabhängigen Pflegeberater haben, können Sie sich gerne an mich wenden. Sie finden mich im Soester Rathaus, Am Vreithof, in der 2. Etage, Zimmer 3.0. Ein Aufzug ist vorhanden. Ich bin erreichbar per Telefon unter 02921/103-2201 oder per E-Mail unter w.lebkuecher@soest.de.

Wilko Lebkücher

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Soest e. V.

59494 Soest · Höggenstraße 28 · Telefon: 0 29 21 / 3 68 80

Dem Wesen des Roten Kreuzes entsprechend sehen wir den Schwerpunkt unserer Arbeit in der Hilfe für Menschen in ihren vielfältigen Notsituationen, aber auch um das Leben lebenswerter zu gestalten. Unsere Mitarbeiter Pflegen mit Herz und Verstand.

Sozialstationen

Wir sind rund um die Uhr erreichbar.
Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Beratung sowie Mithilfe bei
Anträgen und Behördengängen.



Krankenpflege



Altenpflege



Familienpflege



Hausnotruf



Hilfsmittelverleihdepot



Mahlzeitendienst

Seniorenzentrum

Bad Sassendorf
Weststraße 12-20
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0 29 21 / 95 00

Das Seniorenzentrum wurde nach den modernsten Gesichtspunkten umgebaut. Die Zimmer verfügen über eine Pantryküche sowie Nasszelle mit ebenerdiger Dusche, teilweise Balkon. Eine große Cafeteria mit Terrasse und zahlreiche Aufenthaltsräume stehen den Bewohnern und ihren Gästen zur Verfügung. Der parkähnliche Garten mit Lauben und Bänken bietet Besinnung und Ruhe.

Täglich wird ein attraktives Freizeitprogramm angeboten. Der Kurgarten und das Thermalbad liegen in unmittelbarer Nähe. Wir holen sie gern zu einer Besichtigung ab.

ANDREA IN GROßER NOT

Die Eilenriede ist ein Waldgebiet am Rande von Hannover. Andrea ging dort gern nach Feierabend zum Joggen. Nachdem sie einmal ein großer Hund angefallen und gebissen hatte, lief sie nicht mehr auf einem der Hauptwege, wo die Hunde Gassi geführt werden, sondern lieber auf den kleinen Nebenwegen. Dort begegnete sie keinem Menschen und konnte sich geistig und körperlich von dem Stress des Tages wieder erholen.

Im Frühling ist dort der Waldboden übersät mit Millionen von Buschwindröschen, die sich wie ein weißer Teppich ausbreiten. Als sie etwas geistesabwesend so dahintrabte, verfiel sich ihr rechter Fuß in einer Wurzel, die über den Weg ragte. Sie stürzte zu Boden und hörte noch im Fallen ein lautes Knacken. Sekundenlang blieb sie benommen auf der Erde liegen, bis sie versuchte, sich wieder aufzurichten. Ein rasender Schmerz fuhr durch ihren Körper. Nun wusste sie es endgültig: Sie hatte sich ein Bein gebrochen. Der an der Wurzel hängen gebliebene Fuß sah merkwürdig verdreht aus und ließ sich nicht bewegen. Vollkommen gelähmt blieb sie auf der Erde liegen und überlegte, wie sie aus dieser Zwangslage wieder herauskommen könne.



Zuerst einmal rief sie so laut wie möglich um Hilfe. Immer wieder, und in der Erkenntnis, dass sie so weit entfernt von den Hauptwegen niemand hören würde, immer schwächer. Eigentlich war sie ein taffes Mädchen, das sich nicht so leicht aus der Fassung bringen ließ, aber die Aussichtslosigkeit ihrer Lage ließ sie verzweifeln und die Tränen in Strömen fließen.

Langsam wurde es dämmerig. Wenn schon bei Tageslicht keiner vorbei kam, würde sich

in der Dunkelheit niemand auf diesen holperigen Waldweg wagen. Die Nächte waren noch lausig kalt. Bis zum nächsten Tag hatte sie wahrscheinlich nicht nur ein gebrochenes Bein, sondern auch noch eine Lungenentzündung!

In dieser aussichtslosen Lage tat sie das, was sie schon lange nicht mehr getan hatte: Sie fing an zu beten. Das Vaterunser, einen Vers aus den Psalmen, kleine Gebete, die sie noch aus der Kindheit in Erinnerung hatte, alles was das Gedächtnis hergab. Schließlich wandte sie sich direkt an Gott und bat voller Verzweiflung: „Lieber Gott, bitte lass` mich nicht hier in dem Wald, den Du so schön mit Blumen geschmückt hast, umkommen. Schick doch bitte, bitte einen von Deinen Engeln zu mir, um mich zu retten!“ Erschöpft legte sie sich zurück und duselte etwas ein.

Plötzlich hörte sie ganz nah einen Hund bellen. Und einen Moment später leckte eine große Zunge über ihr tränennasses Gesicht. Ein alter Mann trat zu ihr und redete ihr beruhigend zu. Dem Hund befahl er „aus“ und „platz“! Der Hund zog sich gehorsam zurück, kam aber immer näher an sie herangerobbt und legte sich über sie, als wollte er sie wärmen.



Der Mann zog sein Handy heraus und telefonierte mit dem Rettungsdienst. Dann sagte er zu Andrea: „Bleiben sie ganz ruhig, gleich kommt Hilfe.“ Tatsächlich, schon nach kurzer Zeit hörte sie Martinshörner näher kommen. „Wie haben sie mich denn hier gefunden?“ – „Das haben sie Bernie zu verdanken. Sonst gehe ich mit ihm nur auf dem Hauptweg spazieren, weil mir die Nebenwege zu gefährlich sind. Aber heute zog er mich mit so großer Kraft in Ihre Richtung, dass ich ihm folgen musste. Dieses Mal hing ich bei ihm an der Leine und nicht er bei mir!

Inzwischen waren der Notarzt und die Rettungssanitäter herangekommen und leisteten behutsam Erste Hilfe. Als sie durch den Wald zum Wagen getragen wurde fragte sie: „Wie haben sie

denn so schnell die Stelle mitten im Wald gefunden?“ – „Das ist kein Problem. So lange sie das Handy eingeschaltet lassen, kann die Leitstelle Ihre Position genau bestimmen.“ – „Wo ist denn der alte Mann mit dem Hund? Er hatte sie angerufen und war bei mir geblieben.“ – „Da war kein Mann mit Hund. Als wir ankamen lagen sie ganz allein da.“

Ein paar Tage später wirbelte ihre beste Freundin in das Krankenzimmer. „Na, du machst ja tolle Sachen! Erzähl mal, wie alles abgelaufen ist. Ich bin ja so gespannt. Und, wenn du hier raus bist, machen wir ein großes Fass auf und feiern deine zweite Geburt!“

Andrea war gar nicht nach übertriebener Fröhlichkeit zumute. Ihr gingen der Mann und sein Hund nicht aus dem Kopf, ihre beiden Lebensretter! Nicht auszudenken, wenn sie nicht gefunden worden wäre! Wie konnte der Hund wissen, dass ein großes Stück entfernt ein Mensch in Gefahr ist und die Initiative ergreifen sein Herrchen so energisch auf einen Weg zu ziehen, den dieser ganz und gar nicht gehen wollte?

Sie wandte sich an ihre aufgedrehte Freundin und fragte: „Glaubst du an Engel?“

Johanna Hoffmann



Sozialwerkstatt Soest
Oestinghauser Str. 38
59494 Soest
Telefon: 02921 9687-29
Fax: 02921 9687-47

Wir unterstützen Sie:

- bei Reinigungsarbeiten
- beim Fensterputzen
- bei der Wäschepflege
- beim Einkaufen
- bei der Gartenarbeit

und

- begleiten Sie bei Arztbesuchen
- erledigen Botengänge

Wir sind für Sie da!



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Woopie SILVER SURFER BEST AGER

– meinen die mich?

Vorbei sind die Zeiten, in denen ältere Menschen klischeehaft als durchweg schusselig und vergesslich gezeigt wurden. Bestenfalls zur Werbung von Treppenliften oder Gedächtnismedikamenten wurden halbwegs Rüstige in den Medien präsentiert. Doch unsere demographische Entwicklung zwingt die Werbenden umzudenken und sich der Realität zu stellen, wollen sie im Kampf um die Kunden nicht versagen. Wo früher nur die Altersgruppe zwischen 14 und 49 Jahren werbegängig war, wächst die Zahl derer über 50 Jahre rasant an. Bereits im Jahre 2030 wird knapp ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland älter als 65 Jahre sein. Aber: alt ist nicht gleich alt.



Wie ist die neue Zielgruppe zu definieren und wie soll man sie nennen? Was sagt die Zielgruppe eigentlich selber dazu?

Die Firma SilverAge GmbH mit Sitz in Freiburg und Köln hat versucht, die Zielgruppe der über 50 Jährigen in drei Alters- und Lebensphasen zu untergliedern:!

1. **Best Ager** (ca. 50-65 Jahre)
sind in der letzten Phase des Erwerbslebens, die Kinder sind weitestgehend aus dem Haus, Enkel werden geboren; die Konsumwünsche sind zeitlich und finanziell erfüllbar
2. **Senioren** (ca. 65-80 Jahre)
befinden sich im Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, der Freizeitgewinn wird genutzt für Reisen, Bildung und kulturelle Angebote
3. **Hochaltrige** (ab ca. 80 Jahre)
fragen zunehmend Produkte und Dienstleistungen bei altersbedingten Einschränkungen nach; bei erhöhter Pflegebedürftigkeit wird der Wechsel der Wohnform immer wahrscheinlicher

Insbesondere die erste Gruppe rückt nun vorrangig in den Focus der Werbebranche. Doch ohne eine möglichst griffige Bezeichnung der Zielgruppe kommt die Werbewirtschaft wohl nicht aus. Da gibt es zum einen die englischen Bezeichnungen, wie Woopies (well off older people), Best Ager, Silver Surfer oder Age Fighter, um nur einige zu nennen. Sehr beliebt sind auch Bezeichnungen, die neutral sind oder ein Lebensgefühl umschreiben, wie „Im besten Alter“, Generation 50 plus oder



Junggebliebene. Weniger phantasievolle Begriffe, wie Rentner, „die Alten“, oder schlicht Senioren kommen auch immer noch zum Einsatz.

Fragt man nun diese Zielgruppe, was sie von diesen Bezeichnungen hält², so zeigt sich, dass insbesondere die englischen Ausdrücke abgelehnt werden. Obwohl immer mehr Anglizismen in unseren Wortschatz übergehen, möchte die Zielgruppe der über 50jährigen so nicht titulierte werden. Die sympathischsten Begriffe sind ihnen Junggebliebene, 50 plus und „Im besten Alter“. Die Umschreibungen „die Alten“ oder noch deutlicher „die Hochbetagten“ werden in der Altersgruppe der 50-65jährigen abgelehnt. Selbst in der Gruppe der über 75jährigen findet der Begriff „Hochbetagte“ keinen Anklang.



Warum eigentlich so kompliziert? Kann man nicht einfach nur „Senioren“ sagen? Da scheiden sich die Geister. Während die einen sofort an Seniorenteller und Seniorenheim denken, verbinden die über 70jährigen mit diesem Begriff etwas Positives. Sie setzen den Begriff mit Erfahrung und Kompetenz gleich.

Im angelsächsischen Sprachgebrauch hat der Begriff „senior“ noch eine durchweg positive Bedeutung und wird auch häufig als Zusatz zur Berufsbezeichnung verwendet (Senior-Manager). Es wäre vielleicht auch für uns in Deutschland nicht schlecht, wenn die Bezeichnung „Senioren“ wieder seine alte Anziehungskraft zurück gewinnen könnte.

Und was sagen Sie? Möchten Sie lieber ein Best Ager oder ein Junggebliebener sein? Lassen Sie uns gemeinsam abwarten, was die Werbewirtschaft noch für Stilblüten zutage fördert.

Sabine Lehnert

¹SilverAge GmbH Freiburg/Köln: Senior Consumer als Zielgruppe, www.silverage.de, Januar 2009

²SENIORENRESEARCH; Institut für Seniorenforschung: Senioren fühlen sich im besten Alter, www.seniorenmarkt.de,

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



**APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR**

KARSTEN

HUFNAGEL



Ihre Gesundheit... unsere Verpflichtung!

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
- Friseur / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

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



Wohnen 60plus.
Das Leben leben.

www.soester-altstadt-appartements.de

MASOCHISTISCHE MENGENLEHRE

Bisher war die Welt für mein schlechtes Gewissen immer in Ordnung gewesen, das hielt sich nämlich an die weihnachtszeitliche Friedenszeit, ließ mich gewähren bei den Völlereien der obligatorischen Weihnachtsessen und drückte beide Augen zu, wenn es mich beim Griff in diverse Pralinenmischungen erwischte, die scheinbar wie von selbst in der Weihnachtszeit den Weg in unser Haus zu finden scheinen und dort wie Venusfallen eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf ihre Opfer, vor allem auf mich, ausüben.

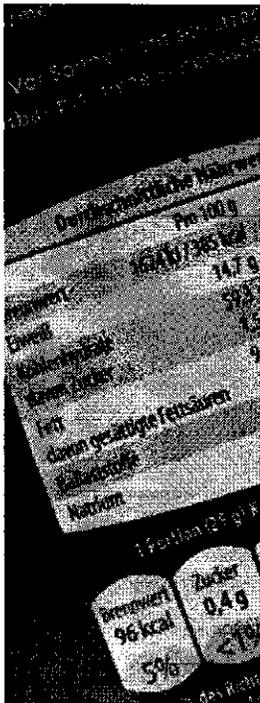


Erst nach Weihnachten, wenn alle Vorräte sich dem Ende neigten, fragte mein Gewissen bisher höflich und dezent an, ob es jetzt nicht an der Zeit sei, doch ein bisschen kürzer zu treten, was ich stets aus vollem Herzen und eng gewordenem Hosenbund bejahte. Doch dieses Jahr war alles anders. Die ganze Vorweihnachtszeit ist mir schon vermiest worden, weil mein Gewissen vor der Lebensmittelindustrie zu Kreuze gekrochen ist!

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Scheibe
Energie (kJ/kcal)	1350 (320)	180 (43)
Eiweiß	8,0 g	1,0 g
Kohlenhydrate	67 g	7,5 g
davon Zucker	1,0 g	0,1 g
Fett	7,0 g	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,5 g
Faserstoffe	14 g	1,5 g
Natrium	0,4 g	0,5 g
Bräunstoffe (D)	3,4	0,4

Das fing schon beim Einkaufen an. Ein Blick auf die Verpackungen meiner Lieblings Süßigkeiten genügte, um mir alle Vorweihnachtsfreude zu nehmen. Denn überall prangten dort auf dem dekorativen Zellophan in dieser Saison Kalorien-

Menetekel! Auf der Tüte der mit zartschmelzender Nougatcreme gefüllten Vollmilchkugeln sprang mir boshaft die Botschaft ins Auge, dass der Verzehr einer dieser Kugeln in meiner Energiebilanz mit 75 Kalorien zu verrechnen sei, dass eine Verzehrportion Rumkugeln aus drei Einzelkugeln bestehe, insgesamt 105 Kalorien aufweise und damit 5% meines Tagesbedarfs ausmache, was bedeutet, dass ich mit 60 Kugeln meinen Gesamtbedarf an Kalorien an einem Tag gestillt hätte. Hätte ich zwar gar nicht gewollt, aber irgendwie hat es mir doch den Appetit auf die drei Kugeln genommen, für die ich alternativ eine Scheibe Käse, 2,5 Scheiben Salami oder 100 Gramm Fruchtjoghurt mit einem Fettanteil von 3,5% hätte zu mir nehmen können. Denn dieser Zahlenwahn hat sich nicht nur bei den Süßigkeiten, sondern auch auf vielen anderen Verpackungen von Lebensmitteln breit gemacht, setzt meinem Gewissen arg zu und droht mir den Appetit zu verderben, oder zumindest meine verborgenen masochistischen Neigungen zu Tage zu fördern: Iss, aber leide! Wobei die Alternative, nämlich eine Diät, noch viel schrecklichere Folgen haben könnte, denn die „Bild der Frau“, die ich – großes Ehrenwort – nur beim Zahnarzt lese, warb in einer ihren Ausgaben mit dem Versprechen: „Superdiät – Verlieren Sie jede Woche ein Kilo!“, was bedeuten würde, dass ich mit dieser Diät in einem Jahr und 8 Wochen vom Erdboden verschwunden sein würde. Allerdings muss ich gestehen, dass diese ganze Mengenlehre für mich selbst zwar nervig, aber als Ganzes doch ausbaufähig ist, so ein paar warnende Hinweise täten der Volksgesundheit im weiteren Sinne ja ganz gut, nicht nur im Hinblick auf das Essen.



Wie wär's zum Beispiel mit einer mahnenden Hilfestellung für meine Lieblingsvolkspartei, wenn dort auf ihrer Agenda stände: Achtung, beim weiteren Verfolgen dieses politischen Zick-Zack-Kurses verlieren Sie prozentual von Wahl zu Wahl soundsoviel Prozent und werden schließlich zum politischen Suppenkasper! Oder ein vorgeschalteter Warnhinweis für die diversen Casting-Shows oder Dschungelcamps bei den Privatsendern: Das Konsumieren dieser Sendung mindert Ihren Intelligenzquotienten um mindestens fünf Punkte!

Aber man soll ja nicht alles immer so negativ sehen. Angesichts der anstehenden Weltwirtschaftskrise sind doch Stehvermögen und Leidensfähigkeit gefragt. Also sollte man nicht nur warnend auf eventuelle Gefährdungen hinweisen, sondern die gebeutelten Bürger auch positiv bestärken und aufbauen. Zum Beispiel so: Wenn Sie es ohne eine signifikante Erhöhung Ihres Blutdrucks ertragen, dass das

Hasardeurspiel diverser Banken durch Ihre Steuergelder in Milliardenhöhe abgesichert wird und gleichzeitig die Hilfsprogramme für Obdachlose im Lande ersatzlos gestrichen werden oder wenn Ihnen ein mit zugekniffener Nase gemurmertes „Vergelts-Gott“ genügt, um unter den Teppich zu kehren, was der maledikte Heilige Stuhl momentan an verquirltem Stuhlgang produziert, dann sind Sie auf einem guten Weg, sich ein dickes Fell zu verschaffen. - Und das ist bekanntlich eine wunderbare Voraussetzung für ein langes, unbeschwertes Leben. Hinzu kommt, dass Dickhäuter nachweislich einen erhöhten Kalorienverbrauch haben. Und bei erhöhtem Kalorienverbrauch ist die eine oder andere Rumkugel mehr drin, die im Übrigen ja auch reine Nervennahrung ist.

Also, wenn es diese für das Volk im Allgemeinen und den Einzelnen im Besonderen wertvollen Hinweise zur korrekten Lebensweise gäbe, dann würde ich mir doch überlegen, ob ich nicht daran arbeiten sollte, meine masochistische Neigung tief in meinem Unterbewusstsein zu begraben und mich über Politik und den Unsinn anderer nicht ständig aufzuregen. Stattdessen würde ich dann lieber stundenlang RTL gucken und dabei Pralinen essen. Ich wäre schließlich dick und doof, aber immerhin mit der Welt zufrieden.

Ulrike Melzer

Ihr Ansprechpartner vor Ort
MICHAEL COESTER
 Häusliche Krankenpflege

INTERNET: WWW.KRANKENPFLEGE-COESTER.DE

Wir beraten Sie individuell und kostenlos in allen Bereichen der Pflege.

- Antragstellung
- persönliche Unterstützung bei Prüfung durch den medizinischen Dienst
- Planung und Durchführung der Pflege
- Individuelle Anpassung des Wohn- und Pflegebereiches
- Vermittlung und Organisation von Hilfsmitteln wie Lifte und Betten

Spezielle Krankenpflege bei:

- Schwerstpflegebedürftigen
- Tumorerkrankungen
- chronischen Wunden

**Ausschließlich
 examiniertes
 Fachpersonal**



(02921) 3 33 00

Westenhellweg 62 · 59494 Soest
 info@krankenpflege-coester.de

MICHAEL COESTER

Häusliche
 Krankenpflege



Das Phänomen der Zeit in der modernen Kunst

Von der Zeit wissen wir nicht viel. Wir verstehen sie nicht wirklich. Zwar können wir sie auf die Tausendstelsekunde messen. Wenn man uns aber in einen dunklen Raum sperrt, verlieren wir das Zeitgefühl sehr bald.

Was also ist die Zeit? Wo kommt sie her? Wohin geht sie? Hat sie einen Anfang oder ein Ende? Ist sie Teil des Kosmos, Takt und Rhythmus der Schöpfung? Ist sie das Maß aller Dinge oder nur ein „Wimpernschlag“ Gottes, des „großen Uhrmachers“ - Realität oder Illusion“?

Augustinus von Hippo gab auf die Frage: „Was ist Zeit eigentlich?“, die Antwort: „Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es jemandem auf seine Frage hin erklären soll, weiß ich es nicht“.

In seinem klassischen Buch „Der Mythos der ewigen Wiederkehr“ beschreibt **Mircea Eliade**, wie **traditionelle Gesellschaften** ständig gegen den geschichtlichen Begriff der Zeit rebellieren und sich stattdessen „nach einer periodischen Rückkehr zur mythischen Zeit der Uranfänge, zu „Großen Zeit“ sehnen.

Die **Newton'sche Zeit** ist ihrem ganzen Wesen nach mathematisch. Newton machte mit der „Zeit“, was die Griechen mit dem „Raum“ machten: er idealisierte sie zu einer exakt messbaren Größe.

Einsteins Relativitätstheorie zum Beginn des 20. Jahrhunderts führte den Begriff einer an sich flexiblen Zeit in die Physik ein. In den Jahrzehnten nach Einstein stellten die Forscher Fragen wie: „Können unterschiedliche Uhren unterschiedliche Zeiten messen? Hatte die Zeit einen Anfang, und wird sie ein Ende haben? Was prägt der Zeit eine eindeutige Richtung auf? Woher kommt unser Gefühl für das Fließen der Zeit? Sind Zeitreisen möglich, und wenn ja, wie können die Widersprüche hinsichtlich einer Reise in die Vergangenheit aufgehoben werden“?

Hirnforscher wie z.B. Eccles haben eine Erklärung für den „Fluss der Zeit“ in den Hirnprozessen selbst gesucht. Versuche, den „Fluss der Zeit“ mit Hilfe der Physik und der modernen Hirnforschung zu erklären, statt ihn mit Hilfe der Philosophie wegzudefinieren, gehören wahrscheinlich zu den aufregendsten gegenwärtigen Entwicklungen in der Erforschung der Zeit.

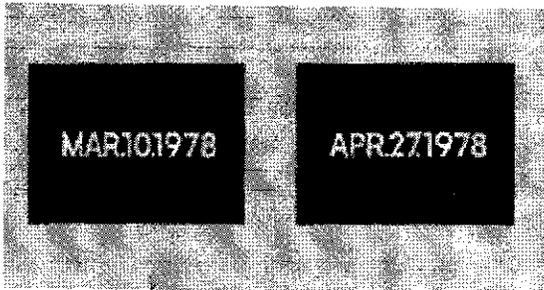
Der Soziologe H. Rosa stellt in seinem Buch „Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“ eine interessante **Zeitdiagnose** dar, indem er die Wirkungsweisen und Erscheinungsformen der sozialen Beschleunigung und die Konsequenzen gegenwärtiger Akzelerationsdynamik in den letzten Jahrzehnten aufzeigt. Die „**Beschleunigung**“ ist das **dominante Prinzip der Modernisierung**. Er beschreibt eine wesentliche Paradoxie der modernen Welt: „Wir haben keine Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen“. Je mehr zeitsparende Maschinen und Erfindungen es gibt, desto mehr steht der Mensch unter Zeitdruck.

Viele moderne Künstler setzen sich intensiv mit dem Phänomen „Zeit“ auseinander. Ich will dies an **aktuellen Beispielen** darstellen:

Seit Anfang der siebziger Jahre begreift sich der **Konzeptkünstler Hamish Fulton** ähnlich wie der weit bekanntere **Land-Art-Künstler Richard Long** als „**Walking Artist**“, als Wanderer, deren Kunst „aus der Erfahrung individuellen Gehens entsteht“. Die Reise zu den Werken, die Erfahrung der Landschaften, in denen sie liegen, die

Konfrontation mit der Natur - all dies verwirklicht den Gedanken von Kunst als Prozess.

Hamish Fulton begann seine Wanderungen quer durch Schottland, Irland, aber auch auf den alten Pilgerpfaden am Berg Hiei, nördlich von Kyoto in Japan. Heute leben dort Mönche, die während ihrer siebenjährigen Ausbildung den Berg so oft umrunden, bis sie einmal um die Erde gelaufen sind. Das Gehen als ein „Mittel der Selbsterkenntnis und spiritueller Erfahrung“ steht dabei in einer langen Tradition, die über die Zeit der Romantik und der religiösen Pilgerfahrten bis zu einzelnen Vorstellungen der antiken griechischen Philosophie zurückreicht. Die Fotografie bildet das eigentliche Medium der Arbeit im Freiraum. Die Eingriffe in die Natur sind lediglich dokumentierender Art. Man erfährt sie ausschließlich in vermittelter Form.



On Kawara: „Today“

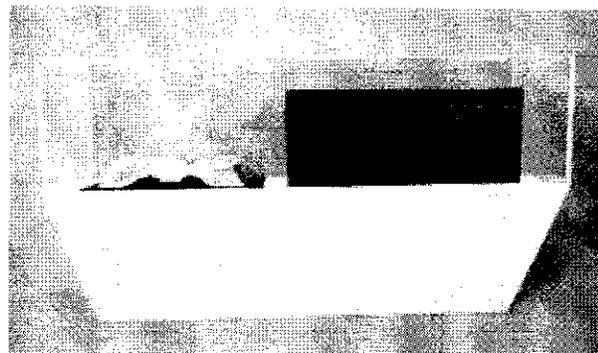
Das Museum Kurhaus Kleve zeigte 2004 die Ausstellung „Consciousness Meditation-Watcher on the Hills“ von **On Kawara** (geb. 1932 in Japan). Im Mittelpunkt seines Werkes stehen die Bilder der Serie „Today“ (Heute) - Leinwände, die nichts als das Datum

desjenigen Tages zeigen, an dem sie gemalt wurden. Die Buchstaben- und Ziffernkombinationen dieser „**date paintings**“ (**Datumbilder**) sind stets in weißer Farbe ausgeführt, während der Grund, auf dem sie stehen, unterschiedliche Farben annehmen kann. Am häufigsten begegnet man dunklen Flächen, die nur scheinbar einfach schwarz, tatsächlich aber von Bild zu Bild merklich verschieden sind. Daneben kommen auch blaue und vereinzelt rote Hintergründe vor. Die Größe der Bilder wechselt zwischen acht vom Künstler festgelegten Formaten. Immer wird das Datum nach dem Gregorianischen Kalender angegeben, aber geschrieben wird es gemäß den Konventionen des Landes, in dem sich On Kawara gerade aufhält. Da er seit 1965 seinen festen Wohnsitz in New York hat, ist die amerikanische Schreibweise die häufigste. On Kawara malt nicht an jedem Tag ein Bild für die Serie „Today“, aber das bedeutet im Umkehrschluss keineswegs, dass sich jene Tage, an denen eines geschaffen wird, in irgendeiner Weise gegenüber allen anderen auszeichnen. Seine Bilder bieten viel Raum für subjektive Betrachtungen und persönlicher Spurensuche. Sie sind gleichsam „Spiegel“, in denen man mit seinen Erinnerungen konfrontiert wird - meist jedoch mit dem Fehlen von Erinnerungen. Sie zwingen zum Nachdenken „über Zeit und die Macht“, die sie über das Leben jedes Menschen hat.

In einer anderen Werkgruppe findet man **Telegramme mit der Nachricht**. „**I am still alive**“ (**Ich lebe noch**). Da zwischen dem Absenden eines Telegramms und seiner Zustellung eine gewisse Zeit vergeht, stellt sich für den Empfänger die Frage, ob diese Botschaft noch der Wahrheit entspricht.

Eine weitere Dimension eröffnen die 1970 bzw. 1980 entstandenen **Bücher** „**One Million Years - Past**“ und „**One Million Years - Future**“. Auf insgesamt 20.000 Seiten, aufgeteilt auf 10 Bände, zählt jedes dieser Bücher die rational kaum mehr fassbare Zahl von einer Million Jahren auf. 500 Jahre sind dabei auf einer Seite zusammengefasst.

Ein Menschenleben nimmt nur wenige Zeilen ein, und die gesamte Menschheitsgeschichte schrumpft zu einer kosmischen Belanglosigkeit und Flüchtigkeit.



On Kawara „One Million Years - Future“

Tatsuo Miyajima zeigte anlässlich der Ruhrfestspiele Recklinghausen 2008 in der Kunsthalle Recklinghausen eine dreiteilige Installation, die alle um das Thema „Zeit und Geschichte“, um „Leben und Tod“ kreisen. Der 1957 in Tokio geborene Künstler lässt in seiner Installation „Time

Train - Zeit, Zahlen und Kosmos“ in einem dunklen und hellen Raum einen Zug, dessen Waggons mit Zahlenwürfel von eins bis neun gefüllt sind, fahren. Sie blinken von Zeit zu Zeit. Die Schienen kreuzen den leeren Raum, verschwinden in einem Tunnel. Dadurch, dass die Kunsthalle genau gegenüber dem Bahnhof liegt, liegen Bezüge nahe, aber der Künstler stellt auch Bezüge zu den Transportzügen nach Auschwitz her. In seiner **Photo-Serie „Counter Skin**“ zeigt er Menschen, deren Arme, Rücken oder Gesichter von großen Farbflecken bedeckt sind, worin jeweils eine digitale Zahl als Aussparung sichtbar wird. Im Hintergrund eines Bildes sieht man die berühmte Kuppelbau ruine der Börse von Hiroshima, die nach dem 2. Weltkrieg zum Mahnmal von Japan geworden ist. Miyajima spielt mit den Farbflecken auf die Verbrennungswunden der Opfer der Atombombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki an, gleichzeitig thematisiert er das Zählen von Menschen, wie Menschen zu Nummern, anonymisiert und entindividualisiert werden.

Auch die Arbeit von „**Counter Coal**“ ist ambivalent. Der große Kohlenberg vor dem Fenster wirkt so angeordnet, als ob er sich nach draußen fortsetzen will, während der gegenüberliegende Teil des Raums völlig leer ist. In allen Arbeiten taucht immer wieder die Leere auf, jedoch nicht die Zahl Null, die das Ende des ewigen Kreislaufes des Kosmos bedeuten würde. Zwischen den Kohlen liegen ebenfalls kleine digitale Zahlenwürfel. Auch hier wiederholen sich die Zahlen, stehen für ständige Erneuerung, aber am Beispiel der Kohle für die Begrenztheit an fossilen Brennstoffen.

Alle Arbeiten von H. Fulton, R. Long, On Kawara und T. Miyajima erzeugen eine meditative Stimmung, für die man Zeit braucht, um sie auf sich einwirken zu lassen und um sie zu erschließen. Bei mir selbst hat sich im Verlauf der Betrachtungen eine wohlige „Entschleunigung“ eingestellt.

Dr. Wilfried Huck



DUO
men

HAUSLICHER PFLEGE-
UND BETRIEBSDIENST

- Individuelle Pflege
- Hilfsmittel
- Ständige Erreichbarkeit
- Hauswirtschaftliche Versorgung / 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 in:

59494 Soest, Höggenstraße 1
Tel.: 0 29 21 / 22 67, Fax: 0 29 21 / 3 10 47

59457 Werl, Kämperstr. 42
Tel. 02922 / 86 74 60

SENIORENHEIM

Rosemarijke

Paulistr. 1 a-c, 59494 Soest
Tel. 02921 / 48 50, Fax 1 77 56

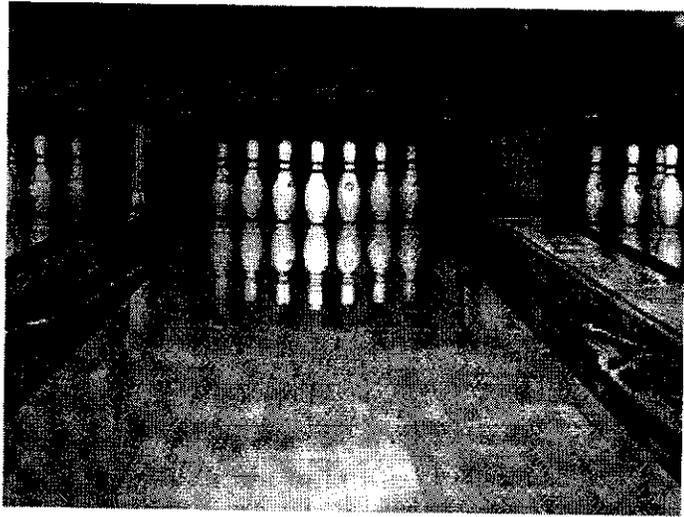
In ruhiger Zentrumslage von Soest bieten wir Ihnen in unserem herrschaftlichen Fachwerkhaus individuelle Pflege und Betreuung im Wohn- und Pflegebereich.



Bowling

Kegeln auf amerikanisch

Als meine Enkel mich einluden, sie zum „Bowlen“ zu begleiten, war mir als alter Kegler klar, dass ich garantiert die höchste Punktzahl schaffen würde. Aber gemach! Es sieht zwar aus wie Kegeln, bietet aber immer wieder neue Erkenntnisse. Die erste Überraschung war die Größe des Raumes, vierzehn Bahnen ganz offen nebeneinander! Die Lautstärke wie in einer Disco! Beim Empfang bekommt man eine Bahn zugewiesen und Turnschuhe, die schon tausend Leute vorher angehabt hatten – natürlich desinfiziert.



Die gute alte Anschreibetafel ist ersetzt durch ein elektronisches Anzeigefeld, das von der Decke hängt. An einem Pult werden die Namen eingegeben – vorzugsweise Spitznamen. Ich wurde als „Opa“ registriert, das war wohl lustig genug.

Die Kugel heißt „Ball“, ist ziemlich schwer (drei bis sieben kg) und hat drei Bohrlöcher: Für Daumen, Mittel- und Zeigefinger. Man schwingt den Ball nach vorn und setzt möglichst genau in der Mitte auf. Die Bahn ist einen Meter breit und zwanzig Meter lang und heißt „Lane“. Am Ende sind zehn „Pins“ (Kegel) zu einem gleichseitigen Dreieck aufgestellt.

Ein Spiel besteht aus zehn Durchgängen (Frames). Pro Durchgang hat jeder Spieler zwei Würfe. Jeder abgeräumte Pin zählt als ein Punkt. Wer beim ersten Wurf alle zehn Pins abgeräumt hat, hat einen „Strike“, das gibt zehn Punkte.

Das sieht alles sehr einfach aus, aber der Ball rollt mit Vorliebe in eine der beiden Rinnen (Gutter).

Während es beim Kegeln schwierig ist, einen der Bauern ganz links oder rechts zu treffen, ist es hier umgekehrt. Hier muss der Ball mit sehr viel Schwung, den man durch eine 4,50 m lange Anlaufstrecke bekommt, auf den Weg gebracht werden, denn er muss in der Mitte auftreffen.

Mir wurde schnell klar, dass ich inmitten meiner geübten Engerlinge die lustige Einlage bieten sollte. Nun bin ich gewiss kein Spaßverderber, wollte mich aber auch nicht blamieren. Mit Argusaugen beobachtete ich die Technik der jungen Leute und rettete mein Ergebnis immerhin ins Mittelfeld, was mich allerdings nicht davor bewahrte, für alle die Zeche zu bezahlen. Wozu ist man schließlich Opa?

Allen, die es mal ausprobieren möchten, kann ich nur empfehlen, sich beim ersten Mal von einem, der es gut kann oder besser noch von einem Trainer anleiten zu lassen. Wenn man die Besonderheiten erst einmal gelernt hat, ist es nicht schwer und auch für Ältere ein amüsanter Zeitvertreib.

Wolfgang Hoffmann

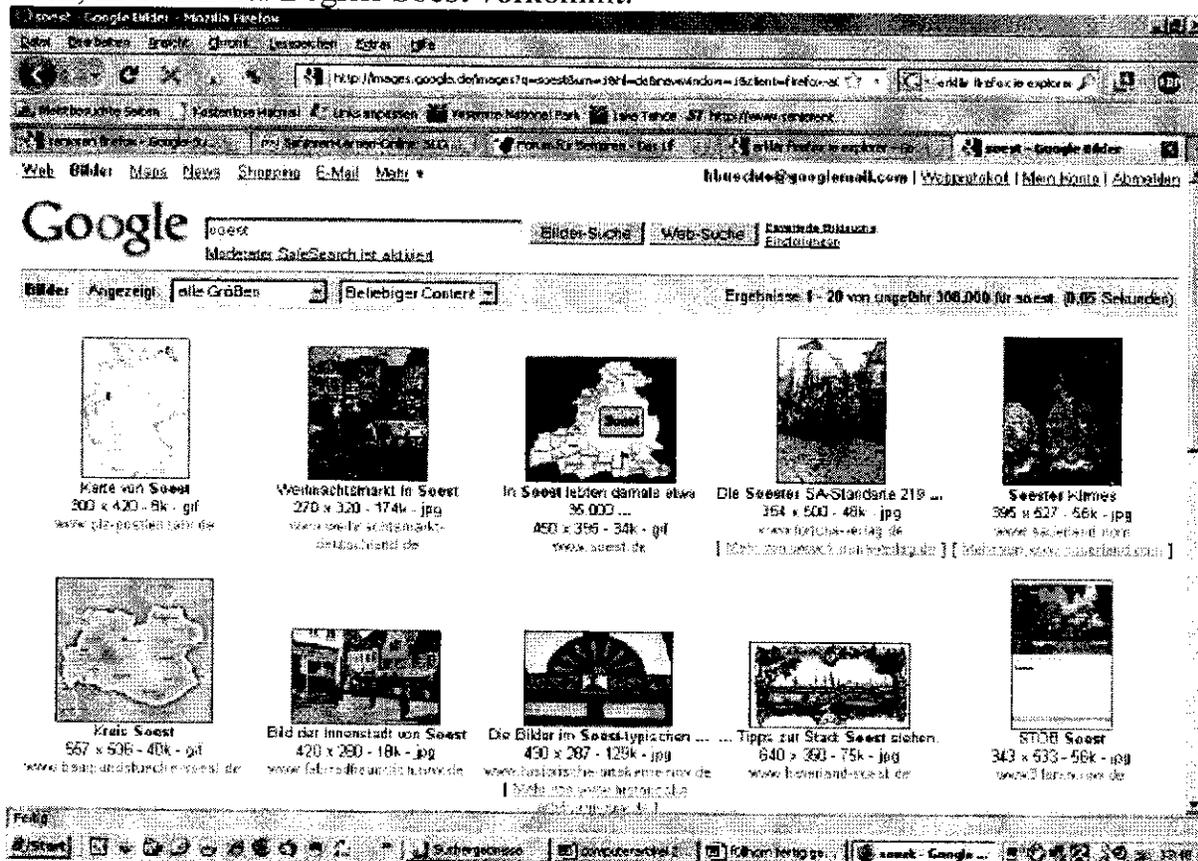


Der Browser – das Fenster zum Netz

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie Sie im Internet nach bestimmten Seiten suchen können, haben wir im Füllhorn (Ausgabe 3/2006) schon besprochen. Heute geht es u. a. darum, Bilder im Internet zu finden.

Nehmen wir an, Sie möchten Fotos von Soest im Internet finden: Starten Sie zunächst Ihren Internetbrowser und rufen Sie dann die Seite www.google.de auf. Geben Sie nun das Suchwort **Soest** ein. Aufgepasst! Klicken Sie nun oben links auf der Seite auf den Link **Bilder** und erst dann auf die Schaltfläche „**Google Bildersuche**“. Sie erhalten anstatt angezeigter Webseiten Vorschaubilder aus Seiten, in denen der Begriff Soest vorkommt.

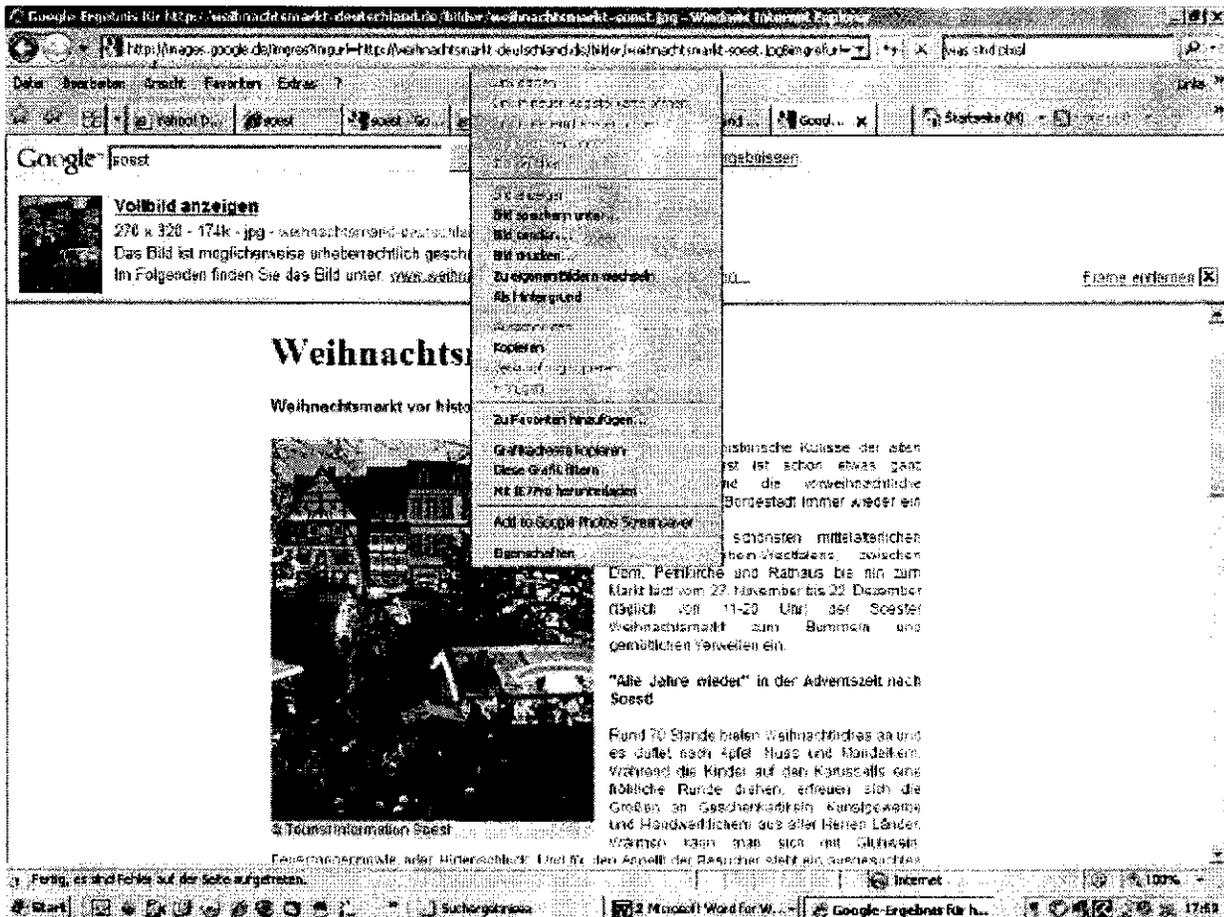


Ein Klick auf das Bild genügt und es wird auf die Seite gewechselt, die dieses Bild enthält. Dabei teilt sich diese Seite auf: oben wird das Vorschaubild angezeigt und darunter die Webseite mit dem Foto.

Sie können auf den Link im oberen Abschnitt klicken, um dann auf die Originalseite zu kommen, die das Bild enthält. Oder – wenn Sie nur das Bild interessiert: klicken Sie auf **Vollbild**, dann öffnet sich eine neue Seite mit dem Bild in der Originalgröße.

Unterhalb des Google-Eingabefeldes für das Suchwort können Sie die Größe (alle Größen, extra große, große, mittlere und kleine Bilder) der zu suchenden Bilder auswählen. Damit sind nicht die Maße eines Fotos gemeint, sondern die Zahl der Pixel (=Bildpunkte), aus denen sich ein Bild zusammensetzt.

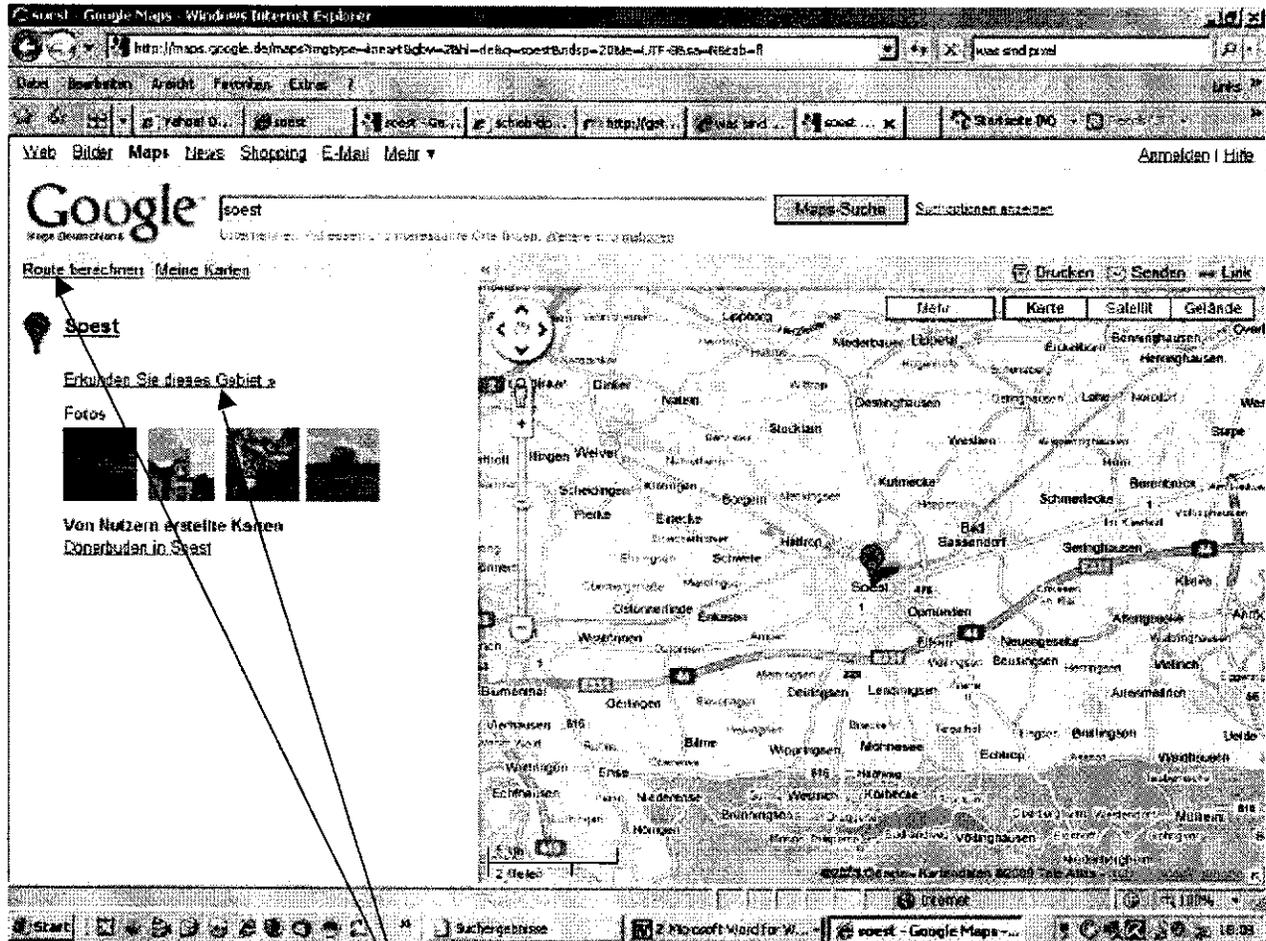
Ob Bildschirme, Digitalkameras, Scanner oder Fotos: Immer ist wie selbstverständlich von „Pixeln“ die Rede. Dieses Wort setzt sich aus den beiden englischen Begriffen "Picture" und "Elements" zusammen. Jedes Bild, das in einem Computer oder einem anderen elektronischen Gerät verarbeitet wird, setzt sich aus einer meist großen Zahl von Bildpunkten zusammen. Jeder Bildpunkt hat eine bestimmte Farbe und einen Helligkeitswert. Je mehr Bildpunkte, also Pixel, umso höher ist die so genannte Auflösung. Und je höher die Auflösung, umso mehr Details lassen sich erkennen – umso höher ist allerdings auch der Speicherbedarf für das Bild.



Klicken Sie mit der **rechten** Maustaste auf das Bild, so öffnet sich das in der Abbildung gezeigte Kontextmenu. Sie können das Foto nun speichern, drucken, etc. Unter dem Menüpunkt „Eigenschaften“ sehen die Anzahl der Pixel (hier 270 x 320) und anderes.

Wählen Sie im Google-Suchfenster im Listenfeld neben der Bildergröße z. B. „Gesichter“, erhalten Sie als Ergebnis nur Fotos, auf denen Gesichter zu sehen sind. Bei der Wahl „Lineart“ erhalten Sie als Ergebnis gezeichnete Bilder etc.

Versuchen Sie doch einmal, die Routenberechnung von Google zu nutzen: ein Klick auf „**Maps**“ und Sie sehen jetzt einen Kartenausschnitt von Soest.



Klicken Sie auf diesen **Link**, finden Sie weitergehende Infos, die in diesem Fall alle irgendwie mit Soest zu tun haben.

Beim einem Klick auf die **Routenberechnung** lassen sich Strecken per Auto aber auch per pedes erkunden und ausdrucken.

Nutzen Sie unbedingt auch mal die Möglichkeiten unter **Mehr**! Viel Spaß dabei!

Und hier noch ein paar interessante Internetadressen für Sie:

www.trainingstagebuch.org (Erstellen verschiedener individueller Trainingspläne)

www.literaturkritik.de (Internetmagazin mit Buchbesprechungen)

www.booklooker.de (hier können Sie gebrauchte Bücher kaufen und verkaufen)

(Fortsetzung folgt)

Hety Büchte

Des Rätsels Lösung

Als Lösung des Rätsels in Heft 4/08 ergab sich folgendes Lösungswort:

Feierlaune

Vielleicht ist Ihnen das letzte Jahr nicht hold gewesen. Es gab keinen Grund zum Feiern. Es mag ein schwacher Trost für Sie sein, aber solche Zeiten, wo alles schief geht, was nur schief gehen kann, gibt es immer wieder einmal und es trifft auch jeden. Gott-seidank erinnert man sich viel besser an gute Zeiten als an Pechstrahlen.

Sie können aber ganz leicht selbst dafür sorgen, dass sich jeden Abend Ihre Stimmung aufhellt: Legen Sie in eine Tasche des Kleidungsstückes, welches Sie den Tag über tragen, eine Handvoll Erbsen oder Bohnen. Jedes Mal, wenn Ihnen etwas Neues begegnet: Das Lächeln eines anderen, der Duft einer Blume oder ein günstiger Einkauf, stecken Sie eine Erbse oder Bohne in die andere Tasche. Am Abend werden Sie feststellen, dass Ihnen vielleicht nicht das ganz große Glück in den Schoß gefallen ist, aber im wahrsten Sinne des Wortes ein Haufen Glücksmomente.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Jahr recht oft so richtig in **Feierlaune** kommen!
Wolfgang Hoffmann

Aus den richtigen Lösungen wurden als Gewinner ermittelt:

1. **Irmgard Markhoff, Soest – Hattrop**
2. **Heinrich Potthoff Soest**
3. **Helene Theuerkorn Soest**

Die Gewinner wurden zu einem Kaffeenachmittag mit Herrn Bürgermeister Dr. Ruthemeyer in den Burghof eingeladen.

Zuhause betreut leben



Zuhause bleiben können,

auch wenn das Ein oder Andere nicht mehr so gut alleine geht und dann das Für- und Miteinander immer wichtiger wird.

Wir unterstützen Sie durch Betreuung und Begleitung im Alltag, bei der Hausarbeit oder der Tagesgestaltung:
Zuverlässig und mit vertrauten Mitarbeiterinnen!

Sie können sich für ein pauschales Betreuungsangebot entscheiden oder Ihre gewünschten Alltagshilfen für zuhause individuell zusammenstellen.

Ich berate Sie gern und freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

Ihre Birte Groot

Ein neues Angebot der

THOMA
Residenz

Tel.: 02921 - 3760
Lütgen Grandweg 4-6
59494 Soest

BUCHSTABEN AUSTAUSCHEN

Wenn Sie einen Buchstaben jedes dieser Wörter gegen einen anderen austauschen, ergibt sich ein neues Wort. Dabei kann aus einem Hauptwort ein Tätigkeits- oder Eigenschaftswort werden. Die Tauschbuchstaben ergeben - hintereinander gelesen - den Lösungssatz.

BALLEN	LEITER	RAND
BALKON	PIRSCH	HARKE
NACKT	INTERN	NEKTAR
PIRAT	HECHT	VERTRAG
RAND	INDIO	NORMAL
MORGEN	MANGO	KALOTTE
KRAN	JULI	ALSTER
URTEILEN	GESICHT	SCHLICHT
BLOND	GENF	ERZE

Den Lösungssatz senden Sie bitte an:

„Füllhorn“, Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2009.

Die Gewinner werden ausgelost und erhalten zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros

Viel Freude beim Raten wünscht Ihnen
Wolfgang Hoffmann



Soest heute, wie in alten Tagen.

HUMOR



Fridolin geht beichten. Fridolin ist 10 Jahre alt. Im Beichtstuhl sagt er: „Ich habe am Karfreitag Fleisch gegessen.“ „Noch etwas anderes?“ fragt der Pfarrer. „Ja,“ sagt Fridolin, „auch noch Möhren und Kartoffelbrei mit Soße.“

„Du, Paul, ich glaube unsere Bank macht bald pleite.“ „Wie kommst du denn darauf?“ „Ich habe heute einen Scheck über 8000 € vorgelegt und da mussten sie zugeben, dass der nicht gedeckt ist.“

Ein Langschläfer schlurft in die Küche und seufzt: „Ich wollt, ich wär ein Teppich, dann könnte ich jeden Morgen liegen bleiben.“

Ein Indianer zieht mit seiner Familie in die große Stadt. Dort erblickt er zum ersten Mal in einen Spiegel, sein Abbild, das er für ein Bild seines Vaters hält. Er kauft den Spiegel, um die Erinnerung an seinen Vater zu besitzen. Seine eifersüchtige Frau wird neugierig und hält ihr Abbild im Spiegel für die Geliebte ihres Mannes. Empört erzählt sie ihrer Mutter von der vermeintlichen Rivalin. Als die auch nachgeschaut hat, tröstet sie ihre Tochter: „Nie und nimmer tauscht Grauer Wolf dich gegen so eine alte hässliche Frau!“

Beim Arzt klingelt das Telefon. Es meldet sich Herr Müller: „Herr Doktor, kommen sie bitte schnell. Meine Frau hat starke Schmerzen. Wir glauben, es ist der Blindarm!“ „Das ist unmöglich, Herr Müller“, sagt der Arzt, „ihrer Frau wurde doch der Blindarm vor zwei Jahren entfernt und kein Mensch hat einen zweiten Blindarm.“ „Das stimmt natürlich, Herr Doktor, Aber manche Menschen haben eine zweite Frau!“

Ausgewählt von Günter Marske

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Irmgard Grotjohann, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Karlo Klucken, Franziska Kossel, Anja Lehnert, Sabine Lehnert, Dr. Hans Müller, Diethard Pense

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

Die Rückseite zeigt die Brüderstraße -Nähe Brüdertor-, früher und heute
(Foto heute von Peter Dahm aus dem Buch “Soest, ein Spaziergang durch die Zeit”)

