

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füelhorn

2017/4

Stadt Soest - Seniorenbüro



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

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

es ist eine gepflegte Tradition, dass ich mich in der Weihnachtsausgabe des „Füllhorn“ persönlich an die älteren Soesterinnen und Soester wende. Für mich ist es bei der Vorbereitung dieser Grußworte stets erfreulich, zu sehen, wie viele Veranstaltungen und Aktivitäten es in unserer Stadt für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger gibt. Dabei schließe ich neben den Angeboten der Stadt, namentlich des Seniorenbeirats und des Seniorenbüros, auch die vielen weiteren Gruppen und Organisationen mit ein. Die Bandbreite reicht von Ausflügen über Konzerte bis hin zu Beratungs- und Beteiligungsangeboten. Dahinter stehen Organisatoren sowie ehrenamtliche Helferinnen und Helfer mit enormer Tatkraft, für die ich im Namen der Stadt, aber auch persönlich herzlich Danke sagen möchte.

Angesichts der Fülle an Angeboten ist es jedoch wichtig, dass die unterschiedlichen Termine, die Themen und Handlungsfelder beständig miteinander abgestimmt werden. Es gilt, lokale Überschneidungen zu vermeiden und neue Ideen zu entwickeln. Insofern war das 1. Netzwerktreffen „Seniorenarbeit in Soest“ am 10. Mai 2017 ein wichtiger Schritt zur weiteren Optimierung. Unter dem Titel „Vernetzte Seniorenarbeit in Soest – Möglichkeiten und Grenzen“ haben viele Beteiligte, die in der Soester Seniorenarbeit tätig sind, Gemeinsamkeiten der Zusammenarbeit beraten und ausgetauscht. Das Ergebnis



dieser Gespräche können Sie bereits im Frühjahr 2018 erleben: Die 1. Soester Seniorenwoche steht unmittelbar bevor. Vom 23. bis zum 29. April wird es verschiedene Veranstaltungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren geben, komprimiert auf wenige Tage und unter dem Thema „Älterwerden in dieser Zeit“. Unter anderem wollen wir in Zusammenarbeit mit dem Kreis-SportBund Soest e.V. das neue Projekt „Latschen und Tratschen“ starten, bei dem Spazierpaten mit älteren Soesterinnen und Soestern in kleinen Gruppen durch ihre Wohnviertel gehen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Weitere Einzelheiten zur Seniorenwoche werden wir noch bekannt geben, doch ich lade Sie schon jetzt herzlich zur Teilnahme ein.

Darüber hinaus würde ich mich auch über eine große Beteiligung an den bevorstehenden Wahlen zum nächsten Seniorenbeirat freuen. Nutzen Sie bitte die Gelegenheit, über die Vertretung der älteren Soesterinnen und Soester in den politischen Entscheidungsprozessen mitzureden. Für das aktuelle Team des Seniorenbeirates wird traditionsgemäß die Karnevalsfeier am 10. Februar 2018 die letzte Großveranstaltung sein, an der es mitwirkt. Die Mitglieder des Beirates sind im gesamten Jahresverlauf eine verlässliche Stütze der Soester Seniorenarbeit. Für dieses Engagement gilt Ihnen allen mein großer Dank.

Den Leserinnen und Lesern des „Füllhorn“ sowie Ihren Familien und Freunden wünsche ich eine besinnliche und erfüllte Adventszeit sowie harmonische Weihnachtsfeiertage. Das Jahr 2018 möge Ihnen viel Gutes und vor allem Gesundheit bringen!

Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister der Stadt Soest

Geistliches Wort	Verirrt im Nebel	Heinz Georg Scholten	4
Information	Dat Jägerken unterwegs ...	Hans-Werner Gierhake	5
	Winterzeit ist Vitamin-D-Mangelzeit	Hubert Mues	33
	Der Appetit kommt beim Essen	Hety Büchte	38
	Senioren-Veranstaltungskalender		43
Kultur	Weihnacht in der Börde	Anja Heymann	10
	Dankbar sein? – Dankbar sein!	Füllhornredaktion	15
	Spurensuche in Russland	Johannes Utsch	16
	Vis-à-vis	Hannelore Johänning	19
	Die drei Könige	Jupp Balkenhol	22
	Das „Biotop“ Welt	Dr. Wilfried Huck	25
	Weihnachtsbräuche	Hety Büchte	28
	Als der Frost die letzte Rose brach...	Hannelore Johänning	30
	Nach-Weihnachts-Gedicht	Johannes Utsch	31
	Gottes Häuser	Hannelore Johänning	35
Unterhaltung	Seenager		7
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	8
	Schönes Bäumchen	Ludmilla Dümichen	9
	Chrisdagspriäke	Jupp Balkenhol	11
	So war das damals	Doris Ittermann	12
	Mit dem Herzen hören	Rudolf Köster	20
	Ander Länder, andere Sitten	Ludmilla Dümichen	23
	Kinder wissen Bescheid...	Rudolf Köster	27
	Weihnachtsgruß aus Liverpool	Erika Goulden	32
	Kurzgeschichte	Hannelore Jöhänning	34
	Raten Sie mal ...	Hans-Werner Gierhake	45
	Rätselauflösung	Hans-Werner Gierhake	46
	Humor – Hier lacht das Füllhorn	Günter Marske	47
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Anja Lehnert	40

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

Geistliches Wort

Verirrt im Nebel

Nordseeküste Schleswig-Holstein: Der 15-jährige Schüler eines Internates an der Küste brach zu einem Urlaubswochenende zur heimatlichen Hallig auf. Es war ein schöner Sommertag. Die Ebbe hatte eingesetzt. Vom Deich konnte er die Hallig mit seinem Elternhaus sehen. Heute wollte er den Weg über das trocken laufende Watt gehen. Er kannte den Weg von Gängen mit seinem Vater. Das Ziel lag direkt vor ihm. Als er den Hallig-Häusern nicht mehr fern war, wälzte sich plötzlich und unerwartet dichter See-Nebel heran. Der Junge merkte sich genau die Richtung die er gehen musste, denn er wusste, dass der Nebel ihm alle Sicht nehmen würde. So schritt er rüstig voran, als der Nebel bald alles undurchdringlich einhüllte.

Nach einer Weile raschen Gehens erschrak er plötzlich: Vor sich sah er seine eigenen Fußspuren im Sand. Hier war er schon hergegangen. Er war im Kreis gelaufen - ohne es zu merken. Er blieb stehen: ratlos, ohne Orientierung. Panik? Da vernahm er von ferne ein klirrendes Geräusch. Es wiederholte sich, woher kam es? Von der Hallig? Da es gleichmäßig in Abständen ertönte, konnte es nur von jemandem auf der Hallig stammen. Er ging dem Klang nach, obwohl der aus einer

ganz anderen Richtung kam, als er sich die Hallig vorstellte. Er watete durch einen Priel, wo bereits das Wasser der einsetzenden Flut hereinlief. Das Geräusch wurde kräftiger! Da sah er vor sich die dunkle Halligkante aus dem Nebel auftauchen. Oben stand eine Gestalt, sein Vater, der regelmäßig mit einem Stab gegen eine Eisenstange schlug.

Der Vater hatte ihn noch vor dem Nebel in der Ferne gesehen, akute Gefahr! in der sich sein Junge befand. So versuchte er mit dem Klang der Schläge ihm den Weg durch das Undurchdringliche des Nebels zu zeigen. Bald lag der Sohn in den Armen des Vaters. Er war gerettet.

Die Geschichte hatte ich vor einer langen Zeit gelesen. Ich vergaß sie nicht. Und sie erinnert mich an ein Geschehen, das sich seit 2000 Jahren vollzieht.

Gott hat mit der Geburt Jesu ein Wort, einen rettenden, wegweisenden Klang in das undurchdringliche, rätselhafte und furchterregende Geschehen der Welt gegeben: Hört! Ändert die Richtung Eurer Gedanken, Euren Tuns! Vertraut auf mein Wort, das Sonntag für Sonntag laut wird, es führt auf den Boden, wo Ihr stehen könnt.

Heinz Georg Scholten

Ihr werdet erwartet.

Seit Weihnachten 2012 hat Pastor Heinz-Georg Scholten regelmäßig im Wechsel mit Pastor Günther das „Geistliche Wort für das Füllhorn“ geschrieben. Im September schickte er uns dann die Nachricht, dass er schwer erkrankt sei, in Werl im Krankenhaus läge und seine Mitarbeit im Füllhorn beenden möchte.

Diesen Schritt hatte er zwar schon früher angekündigt aber nicht wirklich vollzogen. Nun ist es so weit. Wir respektieren seine Entscheidung.

Wir bedanken uns für seine Beiträge, die zu lesen für Gläubige und Ungläubige ein Gewinn war. Alle, die ihn kennen, haben ihn als rechten Seelsorger in Erinnerung. Wir wünschen ihm eine gute Zeit bei guter Gesundheit.

*Für die Redaktion des Füllhorn
Hans-Werner Gierhake*

Das Jägerken unterwegs in der Stadt ...



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

Füllhorn: Wahlen, Wahlen, Wahlen. 2017 haben wir den Landtag in Düsseldorf und den

Bundestag gewählt und 2018 geht es mit der Wahl des Seniorenbeirates in der Stadt Soest weiter. Die Hälfte der Wahlberechtigten geht schon gar nicht mehr hin.

Jägerken: Zu meinen Lebzeiten im 17. und 18. Jahrhundert gab es keine Wahlen. Der Regent bestimmte. Das war die gottgewollte Ordnung – so verstanden wir das. Und die Amtsträger handelten meist nach Weisung oder in voraus eilendem Gehorsam so, wie der Regent es nach ihrer Meinung von ihnen erwartete. Der Rest der Bevölkerung hatte zu gehorchen. Dass diese Ordnung nicht immer und in jeder Hinsicht gut war, fühlten wir dumpf.

Füllhorn: Aber es gab doch in den Städten Räte und in den Territorien Landstände und Kammern – wie immer die hießen – mit ähnlichen Aufgaben wie die von Parlamenten.

Jägerken: Aber deren Mitglieder waren nicht gewählt, sondern wurden von den Gruppen berufen, deren Interessen sie zu vertreten hatten. Die Aufgabenverteilung war unklar und gelegentlich gab es skurrile Verhältnisse.

Da lebte im Fürstbistum Osnabrück Justus Möser (*1720, +1794), ein herausragender und vielseitig begabter Mann, den Goethe als den „Patriarchen von Osnabrück“ bezeichnete. Der Jurist Möser war einerseits Sekretär der „Landstände“ sowie der „Ritterschaft“ – das war die Adelsfraktion in den Landständen – und andererseits, und das gleichzeitig (!), übte er die Regentschaft für den min-

... eine Bresche zu schlagen

derjährigen Fürstbischof aus. Er verfasste als „Referendar“ die Vorlagen der Regentschaft an die Landstände und empfahl als deren Sekretär den Landständen und der Ritterschaft die Annahme dieser Vorlagen. Möser fertigte die Beschwerden der Ritterschaft und ebenso die Antworten darauf von Seiten der Regierung. Rede und Gegenrede von einer Person. Da kommt vermutlich keine rechte Spannung auf. Man müsste mal einen Vorgang genau untersuchen. (*Rothert, Westfälische Geschichte, Band III, Seite 117 ff.*)

Füllhorn: (lacht) Das könnte sich ein Kabarettist ausgedacht haben, oder war Möser vielleicht ein Fachmann für Verwaltungsvereinfachung? Da fällt mir ein: 2016 ging durch die Presse, dass ein Gesetzentwurf von der deutschen Industrie in wesentlichen Teilen vorformuliert, von der Regierung so in das Gesetzgebungsverfahren eingebracht und vom Bundestag als Gesetz beschlossen wurde. Also scheint das Verfahren mit verkehrter und verschleierter Rollenverteilung durchaus modern zu sein.

Jägerken: Ihr müsst gerecht sein. Justus Möser war ein Kind seiner Zeit, und ihr müsst ihn aus seiner Zeit zu verstehen versuchen. Die Zeiten haben sich geändert. Seit 200 Jahren fordern deutsche Bürger einen deutschen Staat und Beteiligung am politischen Geschäft und Verfassungen – Einigkeit und Recht und Freiheit. Jahrhunderte lang haben sie Karriere und Leben riskiert, wenn sie dafür und später auch gegen Dreiklassenwahlrecht oder für Frauenwahlrecht demonstriert haben.

Alles das wurde erstritten gegen die Nutznießer in der früheren Ordnung. Heute

habt ihr das, und viele gehen nicht einmal zur Wahl, um ihre Stimme abzugeben.

Füllhorn: Was heißt das für uns?

Jägerken: Ihr müsst beobachten, wie eure wohlverstandenen Interessen in der Politik beachtet und respektiert werden. „Wohlverstandene Interessen“ meint hier, dass eure Forderungen mit dem Gemeinwohl verträglich sein müssen. Und ihr müsst bei den Wahlen eure Stimmen denen geben, die dafür im politischen Geschäft eintreten. Dazu müsst ihr Wissen erwerben, um urteilen zu können. Das ist sehr kompliziert und schwierig, es erfordert echte Anstrengung. Nie vergessen: Wahlrecht bedeutet auch Wahlpflicht.

Auf der anderen Seite müssen die Akteure in Berlin und Düsseldorf die von der Verfassung vorgesehene Rollenverteilung penibel beachten, damit die Ziele und die unterschiedlichen, ja oft gegensätzlichen Auffassungen der verschiedenen Gruppen erkennbar bleiben. Transparenz ist das Gebot! Nur dann können die Handelnden selbst und die Bürger abwägen und urteilen. Demokratie ist schwierig und anstrengend für alle Beteiligten, und „alle“, das schließt euch ein.

Wird das nicht beachtet, ist das komplexe politische Geschehen nicht mehr übersehbar. Unterstellungen und Verdächtigungen sind die Folge. Das ist dann die Stunde der Populisten, die ihre Thesen suggestiv vortragen und Angst und Wut erzeugen. Als Programm schlagen sie einfache Lösungen vor, wohl wissend, dass es einfache Lösungen nicht gibt.

Aber Wahlen können wie eine Reinigung wirken. Durch die Wahlen wird der Wille der Wähler abgebildet und alle paar Jahre neu abgefragt. Das ist eine Chance, die sich Nichtwähler entgehen lassen.

Füllhorn: Und was entwickelt sich gerade neu in unserer Republik, und wohin geht die Reise? Viele haben Angst, besonders vor denen, die vorgeben, Angst zu haben und wütend zu sein.

Jägerken: Nun werdet mal nicht zu zaghaft! Die neue Partei hat knapp 13 % der Stimmen erreicht. Das ist genug, den alten Parteien ernsthaft klar zu machen, dass sie sich stärker bemühen müssen, den Bürgern ihre Politik verständlich zu machen. Es ist aber lächerlich, wenn diese Partei behauptet: „Wir sind das Volk.“

Es scheint mir gefährlich und dumm, die Rückkehr zum nationalen Maßstab und Rahmen als Lösung für aktuelle Probleme anzusehen. Globale Probleme sind nur mit übernationalen Organisationsformen zu lösen. Die Wirtschaft ist längst international organisiert. Das Verbrechen übrigens auch. Klar, das fordert Geduld und Solidarität. Beides fehlt den Populisten. Die der Demokratie verpflichteten Parteien müssen die Ziele ihrer Politik verständlich und plausibel formulieren und für Akzeptanz bei den Wählern werben; wem das nicht gelingt, wird abgewählt. Ich wiederhole: Einfache Lösungen gibt es nicht; schnelle meist auch nicht.

Füllhorn: Du hattest eingangs auf die Wahlen für den Seniorenbeirat hingewiesen. Keiner weiß so recht, worum es da geht. Wie siehst du das?

Jägerken: Der Bundestag bestimmt mit seinen Gesetzen die Regeln, die in der Bundesrepublik gelten. Die Bundestagsabgeordneten werden in „allgemeiner, unmittelbarer, freier, gleicher und geheimer Wahl“ gewählt. So steht das im Grundgesetz. Das ist das Fundament unserer Demokratie.

„Seniorenvertretungen in unseren Städten und Gemeinden helfen mit ihrer Stimme dabei, die Bedürfnisse der Senioren besser zu artikulieren, und wirken dabei mit, dass die Belange der älteren Bevölkerung ausreichend Berücksichtigung finden“. Der Seniorenbeirat hat nichts zu bestimmen, sondern nur zu beraten, und kann sich ehrenamtlich betätigen.

Er soll und kann sich einmischen. Das ist die Absicht.

Füllhorn: Und? Mischt er sich ein?

Jägerken: Die Bilanz der ablaufenden Amtszeit des bisherigen Seniorenbeirates weist aus: 27 Sitzungen, jedes Jahr wurden 6 Halbtagsfahrten für jeweils etwa 50 Senioren organisiert und begleitet. In jedem Jahr wurden Großveranstaltungen zum Advent und zu Karneval, außerdem

ein Benefizkonzert mit dem Bundeswehrorchester organisiert. Der Bürobetrieb im Seniorenbüro wird an drei Wochentagen vom Seniorenbeirat gewährleistet. Das ist eine ganz schöne Fleißarbeit der Mitarbeiter aus dem Seniorenbeirat gewesen. Respekt!

Füllhorn: Da hoffen wir, dass auch der neue Seniorenbeirat ein gutes Händchen hat, wenn er sich für die Belange der Senioren einsetzt. Danke Jägerken!

Das Interview führte Hans-Werner Gierhake



Ich bin ein Seenager (Senior Teenager)
Ich habe alles, was ich brauche, nur 60 Jahre zu spät!
Ich muss nicht zur Schule gehen und/oder arbeiten.
Ich bekomme jeden Monat mein Taschengeld.
Ich habe mein eigenes Auto.
Ich kann rauchen oder Alkohol trinken, wenn ich will.
Ich habe keine Akne.
So ist das Leben gut; und ich habe viele Freunde,
denen ich dies hier noch schicken will.

Nur kann ich mich gerade nicht an deren Namen erinnern!

(gefunden im Internet)

Mein simplosophisches Kaleidoskop



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

In diesem Heft zur kalten Jahreszeit widme ich mich – dem Anlass gemäß – wieder mal dem **guten Essen**, den **Kalorien** und dem **dauernden Kampf gegen die Pfunde**. Schließlich möchte ich auch 2017 zu Silvester der guten alten Tradition folgen und mir zum x-ten Mal vornehmen, dass es im neuen Jahr dem Übergewicht endlich an den Kragen geht.

Viel Vergnügen mit meinen simplosophischen Beobachtungen dazu, die sich auf dieser Seite und auch sonst im Heft verstreut finden! Rudolf Köster

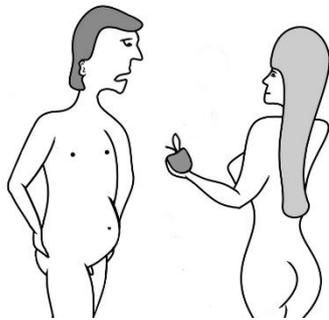
Verdrängung

*Wer denkt bei köstlichem Konfekt,
wenn es mal wieder richtig schmeckt,
an all die schlimmen Folgen schon
anschließend mit der Konfektion?*



Keine Chance

*Mit Vitaminen, hochgelobt,
gelingt es mir nicht, abzuspecken
(obwohl ich mehrfach es erprobt),
weil Kalorien besser schmecken!*

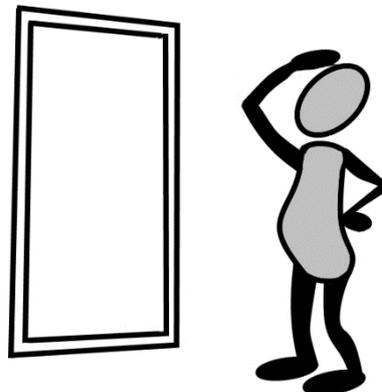


Modern eat and drink

*Ach, man mag es nicht mehr sehen:
Schnell muss heute alles gehen!
Nicht im Coffee-Shop allein,
auch McDonald stimmt mit ein,
und Bratwurstbuden sowieso:
Das Zauberwort, es heißt „to go“!
Man trinkt und schmatzt all überall
vereint im Esskulturverfall,
indem man schlendernd, hastend, stehend,
andern auf die Nerven gehend,
öffentlich und ungeniert
schamlos vor sich hin diniert,
während ringsum liegen bleibt,
was man sich nicht einverleibt!*

Lösung

*Oh je, der Spiegel macht es klar:
Es rundet langsam sich der Bauch.
Es ist was da, was nicht da war,
und meine Frau sieht's auch.
Ich müsste mich da wohl bequemen,
meint sie, und sieht mich kritisch an,
nun mal **etwas abzunehmen**,
weil's so nicht weitergehen kann.
Ich habe mir das auch gedacht
und bin recht bald darauf gekommen,
was in der Lage angebracht:
Ich hab' den **Spiegel abgenommen**.*



Schönes Bäumchen

Er probiert ein letztes Mal, dreht den Zündschlüssel im Schloss voller Anspannung. Es ist bitter kalt. Beim ersten Versuch klackt es, aber das Auto startet nicht. Erst beim dritten Mal springt das Auto ganz normal an, als wäre nichts gewesen. Hoffentlich hat sich die Mühe gelohnt: Anlasser ausbauen, zerlegen, reinigen und gangbar machen, dann alles wieder zusammen- und einbauen. Nein, einfach war es nicht, in dem engen Einbauplatz ohne Hebebühne an die Anschlüsse und Schrauben zukommen. Irgendwas war immer im Weg. „In der Fachwerkstatt hätte ich locker 600 DM bezahlt“, rechnet er zufrieden. „Dann lieber selber schrauben und die Hände schmutzig machen.“

Das Auto ist zwar erst acht Jahre alt, wurde aber schon viele Kilometer gefahren. Da geht schon mal was kaputt. Aber einen Ersatz können sie sich noch nicht leisten. Vor kurzem sind sie in eine neue Wohnung eingezogen, endlich mit Badezimmer und Zentralheizung. Bisher teilten sie sich die Toilette im Treppenhaus mit den Nachbarn. Und das zweite Kind ist auch schon unterwegs, da wird gespart, wo es möglich ist.

Er wischt sich zufrieden die lädierten Hände an einem Lappen ab und schaut auf seine Uhr. Kurz vor Fünf! Bei der Basterei hat er die Zeit total vergessen. Dabei hatte er seiner Frau versprochen, pünktlich zu Hause sein. Als sie endlich das Öffnen der Tür hört, eilt sie ihm entgegen. „Hast du ihn?“, fragt sie. „Ja, habe ich. Alles wieder in Ordnung!“, strahlt er stolz. „Und wo ist er?“

Sie schaut sich im Treppenhaus um. Er ist irritiert. Sie wartet auf die Antwort. Erst jetzt löst er sich aus seinen Gedanken an das reparierte Auto. *Der Tannenbaum! Heute ist doch schon der 23. Dezember!* Die ganze Woche hatte sie ihn ermahnt, an einen Tannenbaum zu denken. Immer wieder hatte er es verschoben, weil das

Auto repariert werden musste. Das schien ihm wichtiger zu sein, denn am zweiten Weihnachtstag sollten sie doch zu den Eltern fahren.

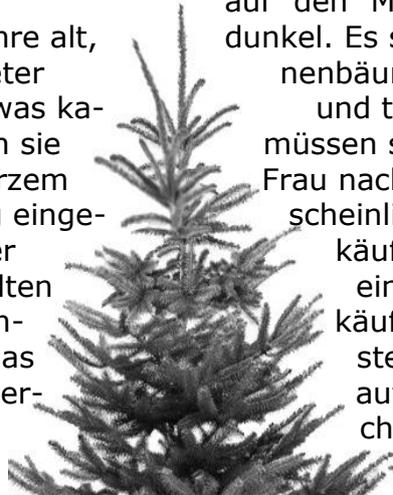
„Mach ich sofort!“, verspricht er, läuft ins Badezimmer, wäscht sein ölverschmieretes Gesicht und schrubbt die Hände. Dabei werden sie auch wieder warm. Überhaupt ist er ganz schön durchgefroren. Einen frischen warmen Pullover übergezogen, Jacke an und schon rennt er wieder Richtung Wohnungstür. „Papa, ich auch!“, ruft sein zweijähriger Sohn und zert schon an seiner Jacke.

Mama hilft beim Anziehen. Im Winter dauert das etwas länger. Als die beiden auf den Markt kommen, ist es schon dunkel. Es stehen zwar immer noch Tannenbäume herum, aber alle sind groß und teuer. Auch beim Tannenbaum müssen sie sparen. Der Wunsch seiner Frau nach einer Edeltanne bleibt wahrscheinlich unerfüllt. Er fragt den Verkäufer: „Haben sie noch irgendwo eine kleine Edeltanne?“ Der Verkäufer überlegt kurz. „Dort hinten steht ein kleiner Baum.“ Er zeigt auf ein kleines hässliches Bäumchen, krumm und mit zwei Spitzen. „Und was möchten Sie für diesen Krüppel haben?“

fragt er, während sein Sohn zwischen den Bäumen herumläuft. „Zwölf Mark!“ – „Sie meinen wohl, weil er zwei Spitzen hat, müssen sie den doppelten Preis haben?“ – „Das ist doch eine Edeltanne!“, empört sich der Verkäufer. „Glauben sie, dass sie noch einen Abnehmer um diese Zeit kriegen?“ *Feilschen gehört zum Weihnachtsbaumkauf dazu*, denkt der junge Mann.

„Es kommen immer welche am Heiligen Abend auf den letzten Drücker“, schmunzelt der Verkäufer. „Was wollen Sie denn ausgeben?“

„Acht Mark sind für so ein kleines, missratenes Ding angemessen. Den nehme ich nur, weil ich Mitleid mit dem Bäumchen habe.“ – „Zehn Mark müssen es



schon sein“, meint der Verkäufer. Wahrscheinlich hat er Mitleid mit der jungen Familie.

Als das Geschäft besiegelt ist, fragt der junge Mann seinen Sohn: „Na, ist das nicht ein schönes Bäumchen?“ – „Ja, schönes Bäumchen“, trällert der Kleine fröhlich. Auf dem Nachhauseweg wiederholen sie mehrfach: „Wir haben ein schönes Bäumchen!“ Und der Sohn strahlt stolz: „Schönes Bäumchen!“

Als der Baum im Ständer angepasst ist und die junge Mama den Baum

betrachtet, kann sie ihre Enttäuschung nicht unterdrücken. Erst als der Sohn begeistert zum x-ten Mal wiederholt: „Mama, schönes Bäumchen!“, lächelt auch sie.

Und als sich am Heiligen Abend die Familie im Wohnzimmer vor dem geschmückten Tannenbaum einfindet, erstrahlte die kleine Invalidin in vollem Glanz. In diesem Jahr gab es keine künstliche Spitze. Dafür hatte das "schöne Bäumchen" zwei mit viel Lametta.

Ludmilla Dümichen

Weihnacht in der Börde

Reif liegt auf den Feldern,
kühl strömt`s in den Wäldern,
licht ist die Natur,
leis ist`s auf der Flur.

Am Himmel funkeln Wintersterne,
knisternd Feuer spendet Wärme,
Kerzenschein ein heimelig Licht,
wen erfreuet dies wohl nicht?

Im Focus liegt die nahe Stadt,
in der mancher müd und matt,
Ruhe möcht` gern finden,
dem Trubel will entschwinden.

And're sind unbändig munter,
laufen Straßen rauf und runter,
um trotz vollgepackter Taschen,
noch ein Schnäppchen zu erhaschen.

Für's Krippenspiel probt ein Chor,
die längste Nacht steht uns bevor,
wir warten wie in jedem Jahr.
Heil`ger Abend, du bist da!

Von St. Petri schall`n hernieder,
Gloria und Weihnachtslieder.
Glocken läuten, uns Hoffnung geben,
Mag die Welt in Frieden leben.

Liedtext und Musik: Anja Heymann

Rudolf Köster:

Mit mir nicht!

*Wenn ich gespannt die Serviette
zum Putenbraten um mir binde,
und wohligh in der Nahrungskette
an der Spitze mich befinde,
dann bin ich dankbar der Natur
für dieses Ranking hier auf Erden
und find' absurd es und obskur,
zum Vegetarier zu werden!*

Chrisdagspriäke

Luie - dai aolle Pastöer an der Maihne - dat was en gräoten Frönd van der plattduitsken Spraoke. Hai hiät imme Siuerlanne äok faken plattduitske Priäken haollen. Wann dai goistlicke Här op me Priäkstauhl stond un was amme priäken, dann bieweren de Pöste in der Kiärke. Hai kannte sick iut imme Evangelium. Nao düesem Pastöer dao gäng ne gaßen broien Wiäg henne fүүr dai kleinen Luie!

Amme häogen Wuihnachtsfuierdage dao har dai Här dann vamme Chriskinneken priäket, biu dat daomaols op de Welt kuemmen ies:

„Maria un Jäosoip - van Nazareth sind se dao ropper trocken - met me gruisen Iesel üöwer alle Biärge - bit nao Bethlehem. Dao hät dai beiden ne Herberge socht - an alle Düören hät se kloppet, en hoilen Dag - aower ümmetsüs. Nümmes hiät ne uopdaohn - keiner woll se hewwen! Wat wollen se maken? Dao hiät Maria dat Chriskinneken imme Schaopstalle op de Welt bracht - hiät dat kleine Jüngesken wickelt un innen Puck daon - un in de Krüwwe int Sträoh lagt. Christus, dai de ganze Welt in Hännen hält, kam gaß arme op de Welt - säo arme, ä süs kein Kinneken.

De oisten aower, dai in der Hilligen Nacht dat Christuskind saihen hät, dat wäören Schööpers. Faots in der oisten Stunne sind dai Hoiers met daobui wiäst - un kämen iut me Staunen nit riut üöwer dat „Gloria“ un diän hiemmsken Gesang van diän Engelkes - un üöwer dat, wat in iährem Schaopstalle passoiert was...

In der Biewel dao stoiht aower äok: Dai Hilligen Drei Kuenige sind ois viell läter dao wiäst. Dai harren et nit säo lichte, nao diäm Chriskinneken te kuemmen. Wiäkenlang sind se unnerwiäges wiäst - op puckeligen Wiägen un düör diän hoiten Wüstensand. En Stärn mochte häoge vamme Hiemmel löchten un diän Kuenigen diän Wiäg wuisen nao Bethlehem, dat se Beschoid wüssten, bao dai nigge Kuenig geburen was!

Dat Chriskinneken ies ois maol fүүr dai kleinen Luie op de Welt kuemmen - un naohier fүүr de Kuenige un ruiken Luie. Un säo hiät dai Christus naohier äok priäket un suine Wunner wirket... Jesus hiät sick am moisten Suorge maket ümme dai Kranken un Schwachen - dai amme Wiäge ligget un sick selwes nit helpen könnt!“

Jupp Balkenhol

Foto: TIM Caspary_pixelio.de





So war das damals...

Geschichten und Erinnerungen
für alle, die vor 1945 geboren sind!

Weihnachtswünsch 1947

eine wahre Geschichte

Wie auch heute noch und jedes Jahr wieder, wünschen sich Kinder ein besonderes Geschenk zu Weihnachten. Sie schauen ins Internet, blättern Kataloge und wenn sie Glück haben, gibt es ein Spielwarengeschäft in der Nähe, wo man sich am Schaufenster die Nase plattdrücken kann, um seinem Traum etwas näher zu kommen.

In der Zeit von der ich erzähle, war dies alles nicht möglich. Wünsche hatten alle Kinder; aber es war 1947, 2 Jahre nach Kriegsende und vom Internet war die Welt noch Jahre entfernt. Lebensmittelkarten regulierten den knappen Vorrat der Geschäfte in der DDR. Spielzeug war nur sehr selten zu kaufen. Viel Selbstgebasteltes aus einfachsten Dingen machte die Kinder trotzdem glücklich. Besser waren die Familien dran, die Verwandte im Westen hatten. Da kamen schon mal unfassbar kostbare, nie gesehene Dinge zu Geburtstagen oder Weihnachten als Geschenk an.

„Ich möchte eine richtig schöne Puppe zu Weihnachten, keine aus Stoff zusammengewickelte, sondern eine echte schöne große Puppe!“ Das hatte die zehnjährige Dorle ihren Eltern verkündet, und die kleinere Schwester sagte ganz schnell: „Ich auch! Wir waren doch immer artig, oder?“ Artig

genügte in jener Zeit nicht, Beziehungen waren besser. Aber woher sollten die Eltern zwei Puppen nehmen ohne zu stehlen?

Der Thüringer Wald war und ist noch heute bekannt für die Herstellung von Spielzeug aller Art. Damals wurde das Spielzeug der Devisen wegen ins befreundete Ausland geliefert, im Land blieb -wenn überhaupt - nur zweite



Wahl. Eines Tages verschwand Dorles Vater mit großem Rucksack auf dem Rücken für ein paar Tage. „Geschäfte machen“, war die Antwort auf die Frage der Kinder.

Und Weihnachten rückte immer näher! Die Kinder malten Wunschzettel und klebten Muster aus Papier. Vielleicht ließ sich der Weihnachtsmann durch so schöne Zettel erweichen und es würde für jeden eine Puppe geben.

Der Heiligabend 1947 kam! Ungeduldig warteten die zwei Kinder auf den besonderen Moment: das Glöckchen ertönte leise und die Weihnachtsstube wurde geöffnet. Dorle stand wie gelähmt. Die kleine Schwester war in das Zimmer gestürmt, hob triumphierend eine wunderschöne Puppe in die Höhe und jubelte. „Nun komm schon, schau doch auch einmal Dorle!“, ermunterte der Vater seine Tochter.

Dorle sah nur **eine** Puppe, eine zweite nicht. Traurig und enttäuscht stand sie da: nichts für sie dabei... Der Vater hob eine Puppe hoch, die etwas versteckt unter einem Tannenzweig saß und fragte: „Wem soll dieses Puppenbaby wohl gehören?“ „Für mich? diese große, schöne, wunderbare Puppe?“ staunte Dorle. Verstohlen wischten sich die Eltern ein paar Tränen ab. Dorle sah nur diese Puppe, die nun ihr gehören sollte. Die Puppe konnte sogar MAMA sagen, wenn man sie hinlegte und wieder aufnahm. Ihre Augen – man nannte sie Schelmenaugen – wanderten hin und her, je nachdem wie der Kopf bewegt wurde.

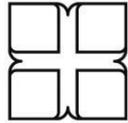
Es wurde für die zwei Mädchen das allerschönste Weihnachtsfest. „Alles nur für ganz brave Mädchen“, freute sich der Vater und nahm die ganze kleine Gesellschaft in die Arme.

Wie die Oma viele Jahre später erzählte, war der Vater über Land gegangen und gefahren, hatte bei mehreren Puppenfabriken gefragt – manchmal sogar gebettelt -, um zwei Puppen zu bekommen. Zu kaufen gab es keine, nur gegen Tauschware war etwas zu bekommen. Was dabei genau die Seiten wechselte war nie zu erfahren (Öl, Zucker, Schmuck). Vater gab auch später nie eine Antwort darauf.

Beide Kinder waren glücklich mit ihren Puppen, bis im Herbst 1949 ein Einschnitt in das Leben der Familie erfolgte; die politische Situation verschärfte sich immer mehr, und die Eltern beschlossen, in den Westen zu „ziehen“. Aus Angst vor möglichen Fluchtfolgen durfte nicht darüber geredet werden.

„Aber meine Puppe geht mit!“, sagte Dorle. „Geht nicht, sie ist zu groß!“, erwiderte die Mutter. „Hier, nimm den Karton! Pack darin ein, was Du

mitnehmen willst! Mehr geht nicht!“ Es ging wirklich nicht mehr: die große Mama-Puppe passte nicht in den Karton! „**Mit** geht nicht, **ohne** will ich nicht!“. Dorle war wütend. Was tun? Zuerst zerriss sie vor lauter Wut ihre Russisch-Hefte und -Bücher und verbrannte sie im Küchenherd. Danach ging es ihr schon ein wenig besser und ein Gedanke schoss ihr durch den Kopf: „Die Puppe auch kaputt machen, damit kein anderer später hier damit spielen kann! Ja, so wird’s gemacht!“ Sie holte die Schere und trennte langsam den weichen Stoffkörper der Puppe von den festen Armen, Beinen und Kopf. Fünf Teile lagen nun vor Dorle, und diese passten auf einmal sogar in den kleinen Karton! Sogar noch zwei kleine Büchlein konnte sie darauflegen. Sie band den Karton zu,



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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

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

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegefachliche Schwerpunkte:

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





www.lina-oberbaeumer-haus.de

verklebte ihn noch – fertig! Sie hatte erreicht was sie wollte: Die Puppe war im Karton!!!

Das war das Ende einer innigen Puppenliebe, aber vielleicht kann man ja irgendwann... Man weiß nicht wie der Westen ist, vielleicht geht's doch noch mal... Der Westen war anders, fremd und anstrengend. An die Puppe dachte Dorle nur noch abends im Bett. Der Karton stand unterm Bett und blieb zu. Sie wollte ihn nicht mehr öffnen.

Sehr viele Jahre vergingen. Dorle wurde eine junge Frau und heiratete eines Tages ihre große Liebe. Beim Umzug in die eigene Wohnung wanderte der Karton mit. Auf die Frage ihres Mannes nach dem Inhalt, gab es eine sehr knappe Antwort: "Der Rest meiner Puppe - fertig, aus!" So wanderte der Karton schließlich auf den Dachboden.

Sechsenddreißig Jahre später stand ihr Mann eines Tages mit dem Karton vor Dorle: "Hast du jetzt alles verarbeitet, willst du den Karton nicht mal öffnen?" Jetzt wollte sie! Die fünf Puppenteile waren gut erhalten, dank Waschlappenpolsterung. Dorle legte die Teile geordnet zurecht und weinte erst einmal still vor sich hin. „Wunderschön! Und jetzt wird sie wieder fertiggemacht!“ bestimmte Dorles Mann. Im Nacken des Puppenkopfes war die Herstellerbezeichnung eingepreßt, und so schrieben sie an eine Puppenwerkstatt in Süddeutschland, baten um Infos zu dieser Puppe und schilderte deren bisherigen Lebensweg. Die Antwort kam schnell: Der Hersteller aus Waltershausen/Thüringen sei 1951 enteignet

worden, die Puppe eine Nachkriegspuppe und wurde ab 1946 hergestellt. Auch die Herstellerfirma - jetzt in Bayern neu gestartet - meldete sich und gab nützliche Hinweise zur Reparatur der Puppe. Sie alle betonten die Qualität der Schelmenaugen und die gewachsene Kostbarkeit der Puppe. Die Einzelteile der Puppe als Wertpaket zu versenden war eine natürliche Folge des Briefwechsels mit den Fachleuten. Wochen später kam das Paket zurück. Die Puppe war als Einheit wiederhergestellt. Bis auf die Mamastimme; die hatte die 12jährige Puppenmutter damals nicht aus dem Balg genommen. So schloss die inzwischen 49-jährige Dorle die Liebe ihrer Kindheit wieder in ihre Arme.

In diesem Jahr feiern die beiden einen doppelten runden Geburtstag! Die Puppe ist 70 Jahre alt, mit der Puppenmutter zusammen kommen sie beide auf 150 Jahre!



Ist das nicht ein Grund zum Feiern
...fragt

Doris Ittermann!

Rudolf Köster:

Fleisch-Ess-Zone

*So langsam kommt mir der Verdacht,
wenn Vegetarisch und Vegan
so militant es weiter macht,
dass ich, den Rauchern zugetan,
die Currywurst, ob mild, ob scharf,
bald nur noch draußen essen darf!*

Dankbar sein? ... Dankbar sein!

In der Füllhorn-Redaktion waren wir unterschiedlicher Meinung darüber, ob wir den folgenden Text in das Weihnachtsheft aufnehmen sollten. Einigen schien seine Aussage nicht stimmig (*Ich bin allenfalls ein einsichtiger Steuerzahler, aber doch kein dankbarer!*), anderen war die Botschaft zu dick aufgetragen. Aber es gab auch uneingeschränkte Zustimmung (*Gerade ins Weihnachtsheft gehört ein solches Plädoyer gegen das viel zu häufige Jammern auf hohem Niveau!*).

Ich bin dankbar...

*...für die Steuern, die ich zahle, ...
weil das bedeutet, dass ich Arbeit habe.*

*...für die Kleidung, die ein bisschen zu eng sitzt, ...
weil das bedeutet, dass ich genug zu essen habe.*

*...für den Rasen, der gemäht werden muss, Fenster, die geputzt werden
und Dachrinnen, die repariert werden müssen, ...
weil das bedeutet, dass ich ein Zuhause habe.*

*...für all' die Beschwerden über die Regierung, die ich höre, ...
weil das bedeutet, dass wir ein Recht auf freie Meinungsäußerung haben.*

*...für die Parklücke, die ich am äußersten Ende des Parkplatzes finde, ...
weil das bedeutet, dass ich laufen kann
und mit der Benutzung eines Autos gesegnet bin.*

*...für den Mann, der in der Kirche sitzt und vielleicht falsch singt, ...
weil das bedeutet, dass ich hören kann
– und dass sogar Männer den Weg in die Kirche finden.*

*...für den Wäsche- und Bügelberg, ...
weil das bedeutet, dass ich Kleidung habe.*

*...für Müdigkeit und schmerzende Muskeln am Ende des Tages, ...
weil das bedeutet, dass ich fähig bin, durchzuhalten.*

*...für den Wecker, der frühmorgens klingelt, ...
weil das bedeutet, dass ich lebe.*

In der Diskussion glichen sich unsere Meinungen zur Veröffentlichung sehr schnell an, als wir den Fokus auf die Bedeutung von *Dankbarkeit* legten. Und da waren wir uns dann einig darin, dass gerade die Adventzeit eine gute Gelegenheit ist, uns darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist für unser Leben:

Diese an die Form eines Gebetes angelehnte Selbstauskunft eines unbekanntenen Verfassers kursiert seit einigen Jahren auch im Internet vor allem auf christlichen Seiten und wird vielfach in den sozialen Medien geteilt.

So stößt jeder, der in Google nach „*Ich bin dankbar für die Steuern*“ sucht, auf über 2000 Internetseiten, und wird dort diesen Text finden. Oder eine Version, in der einiges leicht abgewandelt erscheint.

Die Gelegenheit nämlich, Dankbarkeit für all das Schöne und Angenehme nicht zu verlieren und sie durch den Wechsel des Blickwinkels weg von den Widrigkeiten und Ärgernissen hin zum Positiven zu pflegen.

Ihre Füllhornredaktion

Spurensuche in Russland: Gesucht und fast gefunden

Wenn ich von meinem Vorhaben erzählte, verspürte ich oftmals ein gewisses Unverständnis dafür. Oder es fiel ein Satz wie dieser „Man muss auch mal die alten Geschichten abschließen können!“ Um aber abschließen zu können, muss man auch Lasten am Ende eines langen Weges ablegen können, menschlich zur Ruhe kommen und bereit sein, aus der Geschichte zu lernen, heute mehr denn je. Versöhnung über Gräber hinweg - dies ist ein Motto für die Arbeit des Volksbundes Deutsche Kriegsgräber e. V. Die gemeinnützige Organisation agiert im Auftrag des Bundes, arbeitet mit einer humanitären Zielsetzung und betreibt Friedens- und Aufklärungsarbeit im In- und Ausland durch Erhalt und Pflege von Gräbern der Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft. In der Zusammenarbeit mit Frankreich gibt es beste Erfahrungen.

Im August 2013 nahm ich mit meiner Schwester an einer vom Volksbund deutscher Kriegsgräber organisierten Reise durch Nordwestrussland teil, einer Erinnerungsreise auf den Spuren von im

zweiten Weltkrieg gefallenen Angehörigen. Auch wenn die Zeit fortschreitet und die Zeitzeugen immer weniger werden, bleibt gerade unsere jüngere Geschichte nicht weniger dramatisch. Noch einmal hatten sich Reisende, alle nicht mehr ganz jung, aufgemacht zu einer sehr persönlichen Begegnung mit der eigenen Vergangenheit und mit einem Land, mit dem wir ein Schicksal teilen.

Heute, 60 und mehr Jahre nach Beendigung des furchterlichen 2. Weltkrieges und nach dem Fall des Eisernen Vorhangs, darf der Volksbund, der über ein riesiges Datenarchiv verfügt, mit Erlaubnis der russischen Behörden auch Grabungen an Kriegsschauplätzen im Land des von den Nazis dämonisierten Hauptfeindes durchführen, um die sterblichen Überreste deutscher Soldaten zu bergen und dank der metallischen Personenmarken eindeutig zu identifizieren. In den letzten Jahren entstanden auch in Russland große, deutsche Soldatenfriedhöfe, die von Familienangehörigen besucht werden können.

Unsere Reisegruppe bestand aus Angehörigen gefallener deutscher Soldaten. Sie waren darüber informiert worden, dass der Gefallene gefunden und auf welchem Friedhof er bestattet worden war. Es war eine Reise durch ein weites, stilles und melancholisches Land, durch Städte, zwischen gestern und heute gelegen, und kleine, schlichte Dörfer, ein Land, in dem die Erinnerung an das Geschehen und das Leid des großen vaterländischen Krieges allenthalben in Form von Mahnmalen und Gedenkstätte, sog. „Pamjatniks“, am Wegesrand präsent ist. Und die Menschen hier wissen, dass in dieser Erde wohl alle hier umgekommenen russischen Soldaten und Zivilisten für alle Zeiten ungeborgen ruhen werden, weil entsprechende Mittel der Bergung und Identifizierung der Toten nicht verfügbar sind. Auch wäre es für die meisten Bewohner dieses Landes finanziell unmöglich, im Gegenzug eine solche Reise wie die unsere zu unternehmen. Mit

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

dem Gefühl, dass Leid und Mitleid verbinden, können wir dagegen an den Gräbern verschollen und unauffindbar geglaubten gefallenen Männer, Väter, Brüder, Onkel Abschied nehmen. Was den Eltern der gefallenen Soldaten, die mittlerweile auch alle gestorben sind, nicht vergönnt war, ist für die Nachkommen heute möglich. In fast schon vergilbte Fotoalben können die letzten Bilder eingelegt und die alten Familien-Geschichten, die die Enkel nicht mehr interessierten, zu Ende erzählt werden.

St. Petersburg, die einmalige Metropole an der Newa, und das alte Nowgorod am Ende des Hanseweges, wurden besichtigt. Dabei wurde auch der unsäglichen Leiden der Zivilbevölkerung im 2. Weltkrieg gedacht (z. B. durch die 900-tägige Blockade Leningrads durch die Wehrmacht) und es gab berührende Begegnungen mit russischen Veteranen. Die bewegendsten Begegnungen aber erfolgten auf den Friedhöfen Sologubowka nahe dem Ladogasee und in Sebes nahe der Grenze zu Lettland.

Die Gruppe war ein Querschnitt durch unsere Gesellschaft. Mit uns reisten ein Handwerker aus dem Bergischen mit seiner russischen Frau, ein Ehepaar aus Düsseldorf, eine allein reisende Dame aus Bonn, ein Mathematiker aus München, eine Kindergärtnerin mit Ehemann aus dem Schwarzwald, ein Ingenieursehepaar aus Halle, eine Buchhändlerin aus Husum, deren Schwester mit Schwager, ein aus Königsberg stammender parkinsonkranker Mann mit seiner Ehefrau, ein Herr aus Landau/Pfalz mit seiner weit über 80-jährigen Mutter, einer Winzerin, u. a.

Eingebettet in die weiten russische Wälder liegen die neuen, gepflegten Friedhofsflächen, die Bestattungsorte sind mit Nummern auf kleinen Metallmarkierungen kenntlich gemacht. Am zentralen Friedhofskreuz traf man sich, zur Einstimmung wurden selbst ausgewählte Texte gelesen, letzte Briefe, Feldpostkarten, Lied- oder Gedichttexte, zum Schluss oft ein Vaterunser. Dann ging jeder schweigend dorthin, wo sein Angehöriger die letzte Ruhe gefunden hatte, Bilder und

Blumen wurde abgelegt, frisch gekaufte Sträuße aus Bauerngärten. Einige standen, andere knieten oder saßen einfach im Gras bei dieser letzten, sehr persönlichen Zwiesprache, bewegende Momente, in denen sich Minuten zu Ewigkeiten dehnten. Der Herr aus der Pfalz musste seine alte Mutter stützen, die die größte Reise ihres Lebens angetreten hatte, um hier ihren Bruder und Erben des Weingutes, noch einmal zu treffen und um einen weiteren gefallenen Bruder zu beweinen, dessen Überreste noch weiter östlich Richtung Moskau unentdeckt irgendwo im sumpfigen Morast liegen. Als Zeichen der Verbundenheit hatte auch unser russischer Busfahrer ein kleines Sträußchen Wiesenblumen am Friedhofskreuz abgelegt. Ein sehr alter russischer Mann, stand vor dem Eingang, grüßte freundlich und kam mit dem Winzersohn ins Gespräch. Sein Sohn (?) sei auch gefallen, sagte er, weinte still...Dieser Krieg!

Meine Schwester und ich waren die einzigen Reisenden, deren gefallener Angehöriger noch nicht gefunden worden war. Aber wir wussten ungefähr den Ort, an dem unser Onkel Ernst Krasa mit 21 Jahren an einem eiskalten Morgen im März 1942 gefallen war. Es war bei dem Weiler Kamennaja Melniza an der Wolchow-Front zwischen St. Petersburg und Nowgorod. Dass man ihn noch finden wird, erscheint unwahrscheinlich. Die große Fernstraße führt heute hier vorbei. Der Ort ist eine Ansammlung von ca. 15 flachen Holzhäusern mit roten Schindeldächern, die sich tief in das sumpfige Grass der Waldrodung ducken. Direkt neben der Straße, auf der heute LKWs vorbei donnern, gab es früher mal einen kleinen Dorfriedhof, jetzt ist hier ein dichtes Fichtengehölz. Das sahen wir als unser Ziel an, näher konnten wir ihm nicht kommen.

Jahrzehnte lang wurde in der Familie von Ernst erzählt, einem klugen, netten Junge. Bei seinem letzten Heimatbesuch war er von dunklen Ahnungen durchdrungen. *„Ernst!“, heute endlich sind wir zu Besuch bei dir!* Ich hatte ein kleines Moosherz aus Soest mitgebracht und daran

vier bedruckte Schleifen befestigt. Der Bus stoppte, wir stiegen aus. Einige Mitreisenden begleiteten uns an den Rand des Gehölzes, es war ein warmer sonniger Tag, Insekten summten. Wir legten das Moosherz gegen einen Wurzelstock, breiteten die Schleifen aus, setzten uns auf einen Baumstamm, einige standen auch.

Wir waren gedanklich dem Gesuchten ganz nah – wo er auch sein mochte. Es war ganz still, der Augenblick war nicht bedrückend, er war anrührend und melancholisch zugleich, Zeit für ein stilles Gebet.

Jemand verlas den Text auf den Schleifen:

**„Wenn die Erinnerung verblasst,
der Ort trägt einen Namen.
Unwichtiges ist vergänglich,
das Wesentliche ist zeitlos.
Gesucht und fast gefunden.“
Ernst Krasa, 1921 - 1942
Im Gedenken (unsere Namen)
Siegen und Kamennaja Melniza
Aug. 2013**

Mindestens das Moosherz wird hier verrotten und in Russlands Erde eingehen.
Die Welt braucht andere Herzen, und viel mehr davon!

Johannes Utsch

<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>

Vis-à-vis

*Mein schönes Fenster-vis-à-vis!
Gezeichnet - starr - entblößt bist du.
Der Frühling hat dich keusch berührt,
zärtlich liebkost der laue Wind.
Den Sommer hast du heiß geliebt.
Stürmisch hat dich der Herbst umarmt.
Mit kaltem Hauch der Frost geküsst.
Dem Winter hörig bist du nun.
Träumen beide schon vom Mai,
die Herzlinde und ich.*

© Hannelore Johanning



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



Mit dem Herzen hören

(Weihnachtsgeschichte zum Vorlesen)

Wie Ihr wisst, liebe Kinder, müssen wir Menschen das Sprechen erst lernen. Da kann man leicht auf den Gedanken kommen, dass vorher in uns gar nicht viel los ist. Aber Hallo! Selbst das kleinste Baby hat schon Gefühle – längst, bevor es anderen etwas erzählen kann. Und es **kann** sich mitteilen! Oft mit freudigem Gestampel, aber manchmal auch so laut und unangenehm, dass man sich die Ohren zuhalten möchte. Die Mamas, die Papas und auch die älteren Geschwister unter uns können so manches Lied davon singen!

Auch bei Tieren kann man oft sehr genau erkennen, was sie wollen – oder auch **nicht** wollen. Es ist wie beim Babygeschrei: Tiere sagen sehr genau, was sie uns mitteilen möchten, allein schon mit ihrem *Wau-wau*, *Miau-miau*, *I-a-i-a* und was sonst noch so gewiehert oder geblökt wird. Oder sie bewegen sich so, dass man genau Bescheid weiß: anschiemig, herumspringend, fröhlich mit dem Schwanz wedelnd und mit all den anderen Botschaften, die es sonst noch im Tierreich gibt.

Menschen, die die Natur und ihren Garten lieben, muss man übrigens nicht erzählen, dass auch Pflanzen **ihre** Sprache haben. Blumen, die vertrocknen – Bäume und Sträucher, die verkrüppeln: Sie sehen eben anders aus als gesunde Pflanzen. Wenn sie jedoch in Saft und Kraft stehen, dann strahlen sie das auch aus. Stolz und schön anzusehen zeigen sie uns, dass sie sich wohl fühlen und uns erfreuen wollen.

Und wer gelernt hat, dass man eigentlich gar keine Laute und Bewegungen braucht, um anderen etwas mitzuteilen, der versteht auch die Sprache der Erde, des Wassers und der Steine. Ja, Ihr habt richtig gehört, selbst Steine können uns sehr viel mitteilen. Da staunt Ihr, nicht

wahr! Zum Beispiel können Fachleute aus den Gesteinsschichten sehr viel über die Erdgeschichte herauslesen. Auch die Versteinerungen von Pflanzen und Tieren aus der Vorzeit erzählen uns eine Menge über Zeiten, in denen von uns Menschen noch gar nicht die Rede war.

Und über diese Zeit habe ich unlängst eine kleine Geschichte gehört, die ich Euch gerne erzählen möchte:

*Lange, lange vor unserer Zeit, als es noch gar keine Menschen und daher natürlich auch noch keine aus Lauten bestehende Sprache gab, verständigten sich alle Dinge, Pflanzen und Tiere untereinander bereits mit der **Sprache des Herzens**.*

Da war einiges los auf der Welt, denn alles was da herum lag, stand, kroch, schwamm oder flog, steuerte etwas zur großen Unterhaltung bei. Das müsst Ihr Euch aber nicht so vorstellen wie bei einer Talkshow im Fernsehen, bei der alle durcheinander reden. Diese Art Sprache gab es ja noch nicht! Alles verstand ganz einfach tief drinnen, um was es gerade ging.

Zum Beispiel bemerkte ein Tannenbaum, der schon seit einiger Zeit ganz alleine aus einer Bodensenke herausgewachsen war, dass der Findling direkt unter ihm immer trauriger wurde. Ein Findling ist ein recht großer Stein, der von Wasser und Eis während einer Eiszeit manchmal viele tausend Kilometer hin und her geschubst und abgeschliffen worden ist, bis er am Ende irgendwo liegen bleibt.

„Ich hab Heimweh!“, signalisierte der Findling: „Oder Fernweh! So ganz genau weiß ich es nicht, aber hier finde ich es mit der Zeit immer öder. Und wenn das Klima so bleibt, werde ich wohl für immer hier liegen bleiben müssen! Oh weh, oh weh!“

„Das ist sicher kein schönes Schicksal“, ließ sich die Tanne lautlos vernehmen, „aber was soll **ich** erst sagen? Ich war noch niemals weg von diesem Fleck – schließlich bin ich hier angewachsen und werde es auch bis zu meinem Ende bleiben. Du hast doch wenigstens schon etwas gesehen von der Welt. Dich hat ein Gletscher hierher getragen. Und wer weiß – wenn ich schon lange nicht mehr bin, dann kommt vielleicht eine Klima-Katastrophe und es spült dich bis nach Afrika! Aber vielleicht kann ich dich auch jetzt schon etwas aufheitern.“

Das Tännchen schüttelte sich in einem bestimmten Rhythmus, bis einige seiner grünen Nadeln auf den Findling herunter fielen. Das tat es so geschickt, dass die Tannennadeln ein herrliches Muster auf den Findling zauberten. Der war erst sehr erstaunt, aber dann bedankte er sich gerührt bei dem Nordmantännchen: „Ich wusste gar nicht, wie interessant ich aussehen kann, wenn man nur herausfindet, welche Möglichkeiten in mir stecken! So gefällt es mir hier bei dir, liebe Tanne. Und eine Klima-Katastrophe zur Abwechslung brauche ich so lange nicht, wie ich hier herum Freunde wie dich habe!“

Auch das Tännchen freute sich. Und plötzlich nahm es von ganz weit her etwas wahr, das mitten in ihm ganz vertraut klang: „Kleines Tännchen, ich habe mit großer Freude gesehen, wie du den traurigen Findling getröstet hast, obwohl Du selbst nicht ganz ohne Kummer bist. Dafür sollen Deine Nachkommen später einmal, wenn es auf dieser Erde Menschen gibt, als Weihnachtsbäume **mein** Licht und **meine** Wärme in alle Häuser bringen. Eine Wärme, die alle Menschen in dieser Welt brauchen, um menschlich zu bleiben. Vor allem, weil meine Wärme nie zu einer Klima-Katastrophe führen wird, so dass alles auf dieser Welt an seinem Platz bleiben und sich wohl fühlen kann: Steine, Pflanzen, Tiere und sogar die Menschen.“

Ob diese Geschichte wirklich wahr ist, weiß ich natürlich nicht. Aber eines weiß

ich genau: Die schöne Zeit, in der noch alle **gespürt** haben, was in dem anderen vorgeht, die ist längst vorbei. Spätestens seit der Zeit, in der der Mensch zu sprechen begonnen hat. Aber gerade jetzt im Advent sollte es wieder an der Zeit sein, besonders gut darauf zu **hören**, was uns Steine, Pflanzen und Tiere, aber auch die Menschen – ganz ohne Sprache – zu **sagen** haben:

Wenn ein Stein im Glanz der Weihnachtsbeleuchtung schimmert, wenn Schneeflocken in der Luft tanzen, bevor sie Berge, Tannenzweige, Dächer und alles andere schmücken, dann sollten wir diese Verzauberung unserer Welt ganz bewusst wahrnehmen und uns daran erfreuen. Wenn unsere Augen sich an den Formen, Blüten und Früchten um uns herum nicht satt sehen können, sollten wir diese Pracht einfach genießen. Wenn unsere Tiere uns freudig begrüßen, sollten wir dankbar für die gezeigte Zuneigung sein. Und wenn wir nicht nur hören, was unsere Mitmenschen sagen, sondern wahrnehmen, wie sie sich **fühlen**, dann haben wir gelernt, wieder mit dem Herzen zu hören.

Rudolf Köster

SENIORENHEIM



Pflegenote
sehr gut

Paulistraße

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

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
mit mir

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

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

Die Drei Könige

Wer möchte nicht tage- und wochenlang reisen
wie aus dem Morgenlande die Weisen?
Wer wäre nicht gern mit dabei gewesen
und könnte wie sie in den Sternen lesen?
Dazu gehört ein großes Vertrauen,
hinauf zu den Sternen am Himmel zu schauen,
sich auf den beschwerlichen Weg zu begeben,
zu hoffen auf einen Glücksfall im Leben.

Von mächtiger Zuversicht begleitet
und von der Sternenkunde geleitet,
von sicherem, festem Instinkt gelenkt,
wurden die Weisen reichlich beschenkt.
Von großer himmlischer Freude erfasst,
erwarteten sie einen Königspalast.

Doch was sie fanden, schien ihnen zu wenig.
War dieses Kind im Schafstall ein König?
Die Weisen gingen nicht in die Irre,
doch ihre Geschenke,
Gold, Weihrauch und Myrrhe,
mit Königsfreude dem Kinde verehrt:
was waren sie an der Krippe wert?

Die Weisen fern aus dem Morgenland,
„Drei Könige“ werden sie heute genannt.
Sie fanden das große Weihnachtswunder,
und ihre Geschenke waren kein Plunder!

Jupp Balkenhol



Foto: Helmut Voss: Darstellung aus der Wiesenkirche

Wie ich vor einiger Zeit hier im Füllhorn berichtet habe, waren religiöse Feiern wie Weihnachten und Ostern in Russland fast 70 Jahre lang verboten. Für viele Russen wurde Silvester zum großen Highlight. An diesem Tag zum Jahresausklang stellte man Tannenbäume auf und schmückte sie wie einen Weihnachtsbaum, und die Bescherung fand in Russland an Silvester statt. Es wurde gefeiert und getrunken, meist Wodka, und zwar jede Menge. Wodka ist im Russischen weiblich und eine Koseform von *Wasser: Wässerchen*.

Bereits im 10. Jahrhundert kam Wodka nach Russland. Davor versüßten die Russen ihr Leben mit einem Getränk, das aus Honig und Beeren gemacht wurde. Das bekannteste Getränk ist Kwas (Brottrunk), das heute noch zu den beliebtesten Durstlöschern in Russland gehört. Dafür wird ein aus Getreide gebrauter saurer Trank hergestellt.

Im alten Russland wurde immer wieder weiter experimentiert, und irgendwann sind durch Zugabe von verschiedenen Gewürzen, Früchten und Beeren hochwertige Wodkas entstanden. Schon Mitte des 12. Jahrhunderts entstanden im Russland erste Brennereien, und Anfang des 16. Jahrhunderts exportierte Russland Wodka sogar nach Schweden. Der erste Wodka wurde aus Roggen hergestellt, später aus Weizen. Aus Kartoffeln machte man Wodka nur, wenn es kein Getreide gab, so wie nach dem zweiten Weltkrieg. Solch ein Wodka gilt allerdings als minderwertig.

Die erste Schenke – auf Russisch *kabak* – ließ Zar Iwan der Schreckliche im Jahr 1533 in Moskau bauen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es in Russlands Fernem Osten, wohin meine Eltern für zehn Jahre deportiert wurden, keine Schenken. Vielleicht wurde deshalb in fast jedem Haushalt Wodka aus Kartoffeln hergestellt. So wurde Wodka zur Droge.



Mein Vater konnte keinen Schnaps brennen. Er war aber sehr gesellig und nutze jede Gelegenheit für eine kleine Feier. Sehr oft fanden die Feste bei uns statt. Doch zum Trinken gehört Essen. Und so ein Haufen kräftiger junger

Männer hatte auch ordentlichen Appetit, besonders wenn sie einige Gläser Schnaps getrunken hatten. Auf Dauer solche Gäste bei uns zu bewirten, war keine Lösung, zumal die Familie nach diesen Gelagen tagelang den Gurt enger schnallen musste. Mein Vater war ein großer Improvisator und Organisator in Sachen Veranstaltungen. Zu Silvester 1947, so erzählte mir später meine Mutter, engagierte mein Vater einen alten, etwas seltsamen Chinesen, der allein im Wald wohnte. Er hatte sagen hören, dass die Chinesen gute Köche seien. Tatsächlich, der alte Mann züchtete im Garten bereits die ersten Radieschen und Gurken, als noch Schnee lag und keine Hausfrau sich das traute.

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118



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

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

Eines Tages ging mein Vater zu diesem Chinesen und blieb lange dort. Was er mit dem alten Mann vereinbarte, erfuhr meine Mutter am 1. Januar. Ein Dutzend trinkfreudiger Männer, die Silvester artig zu Hause mit der Familie verbracht hatten, begleitete ihn zur Hütte im Wald. Aus der Nähe schnupperten sie schon die Düfte, die ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen ließen. Wodka hatten sie genügend mitgebracht, und Essen hatte der Chinese auch reichlich gekocht. Das Gericht kam in einer großen Schüssel auf den Tisch und sah sehr appetitlich aus. Es war ein chinesisches Teiggericht, das der Maultasche und der russischen Pelmeni ähnelt. Die Füllung besteht in der Regel aus Hackfleisch mit fein gehacktem Knoblauch und reichlich Paprika. So eine Delikatesse bekamen die Männer nicht jeden Tag. Schließlich war es gerade mal zwei Jahre nach dem Krieg und die knappen Lebensmittel wurden auf Karten zugeteilt.

Mein Vater reibt sich die Hände vor Vergnügen über sein gelungenes Festessen und bedient sich reichlich an den würzigen, auf der Zunge zergehenden scharfen Maultaschen. Danach wird gesungen und wieder getrunken. (Mein Vater konnte zwar nicht singen, tat es aber leidenschaftlich gern.)

Der Chinese kocht noch weitere Portionen Maultaschen, wischt sich mit einem schmutzigen Lappen den Schweiß vom Gesicht und lächelt. Ab und zu sagt er etwas, doch die Männer sind vertieft ins Essen und schon angetrunken, sie hören ihn gar nicht. Oder vielleicht verstehen sie ihn nicht. Er spricht nur wenig Russisch.

Der schöne Tag geht zu Ende, die Sonne nähert sich dem Horizont, und es wird Zeit nach Hause zu gehen. Mein Vater drängt es nach draußen, um sich zu erleichtern, er biegt um die Ecke der Hütte und bleibt abrupt stehen. An der Wand hängt in seiner Höhe ein Hundekadaver.

Der Bauch ist aufgeschlitzt, unten im Schnee liegen Därme und Innereien. Die Augen des Hundes schauen direkt in Vaters Augen. Er liest darin Hass und Vorwurf. Ihm scheint, als kenne er diesen Hund. Ja, das ist doch Pirat! Der wird seit gestern von seinem Herrchen vermisst. Mein Vater merkt, wie sich in seinem Magen das Unterste nach oben dreht und schafft gerade noch rechtzeitig ein paar Schritte in den Wald. Dort übergibt er sich. Nicht nur das, was er gerade gegessen hat, auch das, was er noch von gestern im Magen hatte, flutschte aus ihm heraus. Er wischt sich den Mund mit frischem Schnee aus, atmet kräftig ein und geht wieder hinein.

Das war sein erster und letzter Besuch in der Waldhütte beim alten Chinesen. Seine Kumpel verstanden nicht, warum er sich jedes Mal vor solchen Festen verdrückt hatte. Auch nach vielen Jahren ging er nie chinesisch essen.

Diese Geschichte ging mir durch den Kopf, als mir im Internet diese Anzeige ins Auge stach:

Elend (Harz):

In Elend eröffnete gestern die erste Hundeschlachterei Deutschlands.

Ups, dachte ich, in einem Ort, der so heißt, wäre es ja kein Wunder, dass dort so was Elendiges passiert. Schließlich nutzte Roald Amundsen seine Schlittenhunde auf seiner Südpol-Expedition (1910–1912) auch nicht nur als Zugtiere. Sofern die Hunde nicht mehr benötigt wurden, wurden sie geschlachtet. Das Fleisch diente als Proviant und sollte Skorbut (Vitaminmangel) verhindern.

Aber in Deutschland? Im 21. Jahrhundert! Hoffentlich ist das nur eine dieser elenden Fake News!

Ludmilla Dümichen

Das „Biotop“ Welt

Der Amsterdamer Maler Otto Marseus van Schrieck (1619/20 – 1678) ist Hauptvertreter des von ihm entwickelten Waldbodenstilllebens. Die in Nahsicht wiedergegebenen Pflanzen und auf dem Waldboden lauernden Tiere entstanden vor dem Hintergrund zoologischer und botanischer Wissbegier. Akribische Studien nach lebenden und präparierten Tieren und Pflanzen bereiteten die Werke vor. Die eigene Zucht von Reptilien und anderen Tieren bot die Möglichkeit gründlicher Beobachtung.

Marseus van Schrieck erlebte in Florenz 1657 die Gründung der Accademia del Cimento, die sich vor allem dem Experiment und der Untersuchung des Kosmos mit den neuen technischen Möglichkeiten von Mikroskop und Teleskop verschrieben hatte. Er reiste in England, Frankreich und Italien und wurde mit bedeutenden Gelehrten bekannt.



Die Ausstellung zeigt anhand von Gemälden, Zeichnungen, Druckgrafik, Büchern und Instrumenten das Verhältnis von Kunst und Naturwissenschaft im 17. Jahrhundert

Die Ausstellung „Die Menagerie der Medusa - Naturbeobachtungen von Otto Marseus van Schrieck im Kunstmuseums Rostock“ zeigt bis 15.10.2017 zum ersten Mal den Erfinder des „Waldbodenstilllebens“ im Kontext seiner Zeitgenossen. Sie stellt nicht allein die Schönheit von Stillleben ins Zentrum der Betrachtung,

sondern die Faszination des Dunklen, Verborgenen, Unheimlichen und dessen vielfältigen Bedeutungen, wie sie unnachahmlich in Peter Paul Rubens' Medusenhaupt zum Ausdruck kommen.

Otto Marseus van Schrieck stellte Pilze, Insekten und Spinnen, Amphibien und Reptilien, vor allem Schlangen, dar. All diese Pflanzen und Tiere wurden zu seiner Zeit intensiv erforscht, und ein berühmter Gelehrter wie Jan Swammerdam berief sich ausdrücklich auf Beobachtungen seines Freundes Marseus.

Der Zusammenhang der Stillleben mit wissenschaftlichen Erkenntnissen ihrer Zeit macht die Werke für den heutigen Betrachter lebendig. Es wird ablesbar, dass es sich um frühe Zeugnisse der Naturerkenntnis handelt, in denen die Tradition mit dem noch heute gültigen Weltbild ringt. Vor allem aber bringt die Ausstellung eine Malerei zur Anschauung, die eine ganz eigene Faszination ausstrahlt und hier zum ersten Mal zum Thema gemacht ist. Van Schrieck hat die Tiere tatsächlich beobachtet, die er zeigt. Er weiß sehr viel über ihr Verhalten, über deren Entwicklung. Seit Google Earth könnte man meinen, ist die Welt in den letzten Winkel erforscht und vermessen.

David Suzuki & Wayne Grady (2013) beschreiben in ihrem Buch „Der Baum-eine Biographie“, dass im Forschungsverlauf Wissenschaftler oftmals den Kontext aus den Augen verlieren, in dem jenes Teil und in dem jener Prozess sich bewegt. Sie nehmen die Rhythmen, Kreisläufe und Muster oft nicht mehr wahr, durch die das Fragment überhaupt erst interessant wird.

Sie versuchen in ihrem Buch wieder die staunende Haltung eines Laien einzunehmen. Die Bilder der Ausstellung in Rostock vermitteln diese „staunende Haltung“, wenn wir die Waldböden aufmerksam durchkämmen.

Über ein Jahr hat der amerikanische Biologe David Haskell (2015: Das verborgene Leben des Waldes) in seinen Naturbeobachtungen einen bestimmten Quadratmeter eines altgewachsenen Waldes immer wieder besucht und bis ins Detail studiert. Ausgerüstet nur mit Objektiv, Lupe und Notizbuch, Zeit und Geduld, richtete der Biologe seinen Blick auf Flechten und Moose, Tierspuren oder einen vorbeihuschenden Salamander, Eiskristalle oder die ersten Frühlingsblüten. Er zeigt uns Lesern ein umfassendes „Panorama des Lebens“ im Wald, das



„feingewobene Zusammenleben“ in einem jahrhundertalten Ökosystem. Sein wissenschaftlicher und poetischer Blick macht uns die Natur in ihrer ganzen Komplexität und Schönheit erfahrbar. Ähnlich wie früher Marseus führt David Haskell den Leser zu einer

neuen Form der Naturbetrachtung, in der u.a. das Unsichtbare zum Vorschein kommt und die unendliche



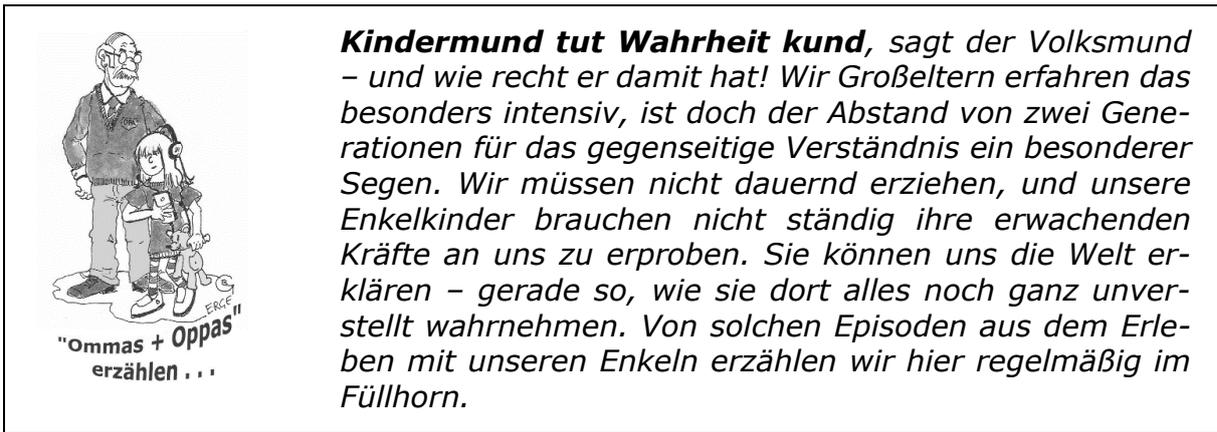
Komplexität und Schönheit alles Lebendigen sich immer deutlicher entfaltet.

In seinem Buch Der Gesang der Bäume. Die verborgenen Netzwerke der Natur (2017) hat er ein Dutzend Bäume in verschiedenen Weltgegenden und ihre Verbindungen mit Pilzen, Bakterien, Tieren und anderen Pflanzen erforscht. U.a. einen Kapokbaum im Amazonasgebiet mit seinem reichen Ökosystem in einem tropischen Urwald, aber auch die Gefahren, die von nahe gelegenen Ölfeldern ausgehen, sichtbar.

Haskell erforscht aber auch Bäume in von Menschen dominierten Räumen – einen Pfirsichbaum in Manhattan oder einen Olivenbaum in Jerusalem, - und macht klar, dass kein Geschöpf „ohne die wilden biologischen Verflechtungen“ leben kann. Diese „vernetzte Sicht“ auf das Leben bereichert unser Verständnis von Biologie, menschlicher Natur und Ethik. „Wenn wir Bäumen- so Haskell (2017), den großen „Netzwerkern der Natur“, zuhören, lernen wir, wie wir „Beziehungen leben“ können, die dem Leben „Substanz und Schönheit verleihen“.

Dr. Wilfried Huck

Kinder wissen Bescheid ...



April, April ... der macht, was er will

Das war mal wieder ein Aprilwetter! Hatte grade noch die Sonne geschienen – schon war der Himmel mit einem Mal rabenschwarz, dazu windete es fürchterlich und es schüttete wie aus Wassereimern! Doch schon wenige Minuten später lugte die Sonne vorsichtig hinter den Wolken hervor.

„Na“, meinte Oma Do, „ob es vielleicht doch noch was wird mit unserem Ausflug heute?“ „Ganz bestimmt!“, freute Paula sich: „Schau doch mal Oma, es sieht schon wieder ganz trocken und warm draußen aus!“

Und wirklich, eine Viertelstunde später konnten wir frohgemut zu dem kleinen Tierpark in der Nähe aufbrechen. „Aber die Jacken nehmen wir zur Vorsicht mit!“, meinte Oma Do. Die wurden dann auch sicherheitshalber angezogen, auch wenn es gar nicht nötig zu sein schien. Und richtig, schon bei den Wildschweinen mit den beiden ganz jungen Frischlingen stopfte Paula ihr Halstuch in Omas kleinen Rucksack.

Auf dem Waldspielplatz wurde es uns dann ganz schön warm – vor allem bei der Balanciererei über die Steine, die in dem kleinen Bächlein im seichten Wasser lagen. Und dass dabei Paulas Socken nicht trocken blieben, konnte sie nicht davon abhalten, uns auch noch auf den steilen Felsen mit der schönen Aussicht zu scheuchen.

Da verabschiedete die Sonne sich schon wieder, und sofort wurde es merkbar kühler. Besonders oben auf dem Felsen, wo uns dazu noch der Wind recht ordentlich um die Ohren piff. Und dann begann es auch noch zu nieseln. Da nutzte auch die Beeilung zurück zum Auto nichts – es hat uns alle ganz schön durchgeweicht und wir waren froh, wieder im warmen Auto zu sitzen. Besonders als der Himmel die Schleusen wieder richtig öffnete und die Scheibenwischer heftig zu tun bekamen.

Doch auch diesmal dauerte es nicht lange, bis sich erneut die Sonne wieder durch die Wolken kämpfte. Und kurz vor unserem Zuhause strahlte der Himmel wieder azurblau, als ob nichts gewesen wäre! Da war es kein Wunder, dass uns beiden Alten die bekannte Wetterweisheit in den Sinn kam. Gleichzeitig mit Omas „April, April ... der weiß nicht was er will!“ zitierte ich: April, April ... der macht was er will!“

Ich weiß nicht, ob Dir diese Redewendung bekannt war, aber eins weiß ich genau: Mit Deinem anschließenden Kommentar hast Du einen genialen Treffer gelandet. Dein *Dann könnte der April auch Paula heißen!* trifft wirklich den Nagel auf den Kopf, meint sicher nicht nur Dein Opa.



Weihnachtsbräuche

Für die Christenheit ist Weihnachten nach Ostern das wichtigste Fest. In Europa sowie in Amerika und Australien – natürlich gibt es regionale Ausnahmen – wird die Geburt des Messias Jesus Christus als das wichtigste Fest angesehen und auch von Millionen Nichtchristen als Fest der Familie gefeiert. Die Sitten und Bräuche sind sehr unterschiedlich in den jeweiligen Ländern.

Der eigentliche Festtag ist der 25. Dezember, genannt der Christtag oder Hochfest der Geburt des Herrn. Die Feierlichkeiten beginnen am Vorabend, dem Heiligen Abend.

In Deutschland, Österreich, der Schweiz und vielen anderen Ländern kommt als zweiter Weihnachtstag der 26. Dezember hinzu, der auch als Stephanstag begangen wird.

In Deutschland gehören neben anderem zu Weihnachten Weihnachtsbaum, Gänsebraten, Lebkuchen und das Christkind bringt die Weihnachtsgeschenke. In anderen Ländern unterscheiden sich die Sitten und Bräuche rund um das Weihnachtsfest deutlich.

In den **Niederlanden und auch in Belgien** findet die Bescherung nicht an Heiligabend, sondern bereits am Nikolaus-tag, dem 6. Dezember, also noch in der Adventszeit, statt. Zwar wird trotzdem am Heiligabend ebenfalls gefeiert, allerdings ohne Geschenke.

In England, Amerika, Australien und Neuseeland verteilt man in der Nacht die Geschenke, die dann am Morgen des ersten Weihnachtstages geöffnet werden.

Während in unserer Gegend das Christkind in der Regel die Geschenke bringt, erledigt dies in den **USA** Santa Claus mit seinem Schlitten und in **Großbritannien** rutscht Father Christmas durch den Schornstein ins Weihnachtszimmer.

In **Russland** lebt man nach dem Julianischen Kalender. Deshalb fällt der

Weihnachtsfeiertag auf unseren 7. Januar, und wenn bei uns der 11. Januar ist, feiern die Russen Neujahr. In der Nacht zuvor (Silvester) gibt es die Weihnachtsgeschenke. Diese bringt in Russland „Väterchen Frost“, der von der Schneeflocke (ein Mädchen) und Neujahr (einem Jungen) begleitet wird.

Und in **Schweden** bringt der Julbock (Ziegenbock des Gottes Thor) die Weihnachtsgeschenke. Er wird oft in Lebensgröße angefertigt und auf dem Rücken mit Geschenken bepackt.

Ab dem 24. Dezember entzündet man in **Griechenland** zwölf Nächte lang Weihnachtsfeuer und man lässt auch die Kamine in den Wohnungen brennen, um die bösen Geister fernzuhalten. Am Heiligabend kommt dann das größte und beste Stück Holz in den Kamin, um das Jesuskind zu wärmen. Die Bescherung für die Kinder findet erst in der Silvesternacht statt. Es ist der heilige Vassilius, der die Geschenke vor die Betten der Kinder legt.

In **Dänemark** beginnt Weihnachten bereits am 23. Dezember, dem „kleinen Heiligabend“ (Lillejuleaften). An diesem Tag holen sich viele Dänen den Weihnachtsbaum ins Haus, der dann am Morgen des 24. Dezembers in den Landesfarben rot und weiß mit kleinen Fahnen oder Papierherzen geschmückt wird, bevor der

„Julemand“ die Geschenke bringt. Häufig wird beim Festessen eine Weihnachtsgrütze mit einer versteckten Mandel gereicht. Wer diese Mandel in seiner Grütze findet, erhält ein besonderes Geschenk. Eine Schüssel davon stellt man für die Kobolde auf die Fensterbank, damit sie den Menschen wohlgesonnen bleiben. Als Getränk genießt man Nisseøl (Wichtelbier).

Am Heiligabend wird in vielen Familien Deutschlands Würstchen mit Kartoffelsalat serviert, während in **Polen** an diesem Tag noch gefastet wird. Wenn jedoch der erste Stern am Himmel zu sehen ist, beginnt dort das Festessen. Dabei wird beim Eindecken des Tisches ein Gedeck mehr als benötigt auf den Tisch für unerwarteten Besuch gestellt. An nicht weniger als 12 Gerichte kann man sich laben: dazu gehören Rote-Beete-Suppe, gebratener Karpfen oder auch Hering in Öl.

Die **Franzosen** gönnen sich an Heiligabend etliche Delikatessen: ein festliches Menü mit Truthahn, Pasteten, Austern, süßen Maronen und natürlich als Getränk Champagner! Auch darf die typisch französische Gänsestopfleber sowie die „Buche des Noel“ – eine Schokoladen-Biskuitrolle – nicht fehlen.

Die **Italiener** essen am 24. Dezember bevorzugt fleischlos. Es gibt Meeresfrüchte. Und während die Deutschen den Christstollen genießen, essen die Italiener Panettone, eine Kuchenspezialität mit Rosinen und kandierten Früchten. Am ersten Weihnachtstag kommen dann die leckersten Fleischgerichte auf den Tisch.

Truthahn ist oft die Hauptzutat für das festliche Weihnachtsessen in **Spanien**. Die ganze Familie geht zur Mitternachtsmesse und trifft sich danach auf einem Platz, wo vor einem großen Feuer

ausgelassen Weihnachtslieder gesungen und gefeiert wird. Die Bescherung findet erst am Dreikönigstag, dem 6. Januar statt. Das sind die Heiligen Drei Könige die Gabenüberbringer.

Als Festmahl in **England** verzehren die meisten Familien einen Truthahn, der

„Gregor“ genannt und entweder mit Backpflaumen und Äpfeln oder Hackfleisch und Brot gefüllt wird. Das Festmahl beschließen der typisch englische, flambierte Plumpudding und der Eierpunsch

Auf der Südhälfte der Weltkugel wird Weihnachten im Hochsommer gefeiert. Dort genießt man das Fest mit Picknick oder Barbeque am Strand. Bei über 30 Grad Celsius sind Badehosen und Bikinis angezeigt. Überall sieht man reichlich Weihnachtsbeleuchtung

Der Brauch, einen geschmückten Weihnachtsbaum ins Wohnzimmer zu stellen, stammt aus Deutschland und wurde seit dem 19. Jahrhundert von zahlreichen Ländern auf allen Kontinenten übernommen. So wie Hase und Eier zu Ostern, gehören Lametta, Christbaumkugeln und Strohsterne zum Weihnachtsbaum. Wo es keine Nadelbäume gibt, behilft man sich mit anderen Baumarten, Palmen oder sogar aufblasbaren Weihnachtsbäumen.

Hety Büchte
(Quelle: Internet)

Das gute Gefühl,
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

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



*Als Frost die letzte Rose brach,
und sie trotz Dornen wehrlos - ach
ich fühl, da sie wie Glas zersprungen,
dass auch mein Sommerlied verklungen.*

© Hannelore Johanning



Seniorenzentrum **St. Antonius**

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

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



www.st-antonius-soest.de

Nach-Weihnachts-Gedicht

Die Weihnachtswelt wird weggeräumt,
der Alltag kommt in die Regale.
Der Tannenbaum hat ausgeträumt,
und wird entsorgt nach dem Finale.

Fünf Wochen Weihnachtswunderland -
die einen kamen oft zum Bummel,
ganz fasziniert, doch mancher fand,
es sei zu viel, der reinste Rummel!

Bis Weihnachten „Macht hoch die Tür!“
für die Musik, die Bach gemacht!
Wir „steh'n an deiner Krippen hier“,
erwarten hier die „Stille Nacht“.

Ach Leben, trefflicher Begleiter,
wenn auch die Töne mal verklingen,
ziehst du mit uns beständig weiter,
lässt du für uns die Dinge singen.

Noch manche dunkle Nacht wird kommen
mit neuen Sorgen, neuem Streit.
Die and'ren haben's auch vernommen,
verschließt euch nicht, die Tür macht weit!

Und eh es wirklich ganz verklungen,
hörst doch, wir sind nicht ganz verlorn,
Mahalia Jackson hat gesungen:
That „Christ the saviour is borne!“

(Dass Christ der Retter geboren ist)

Johannes Utsch

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Servicruf
- Wohnraumberatung
- Familienpflege
- Fahrdienst für Behinderte
- Seniorenwohnheim
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Service-Wohnen
- Stundenweise Betreuung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Palliativpflege
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Caritas-Shop

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 603 07

Weihnachtsgruß aus Liverpool

In Soest vor vielen, vielen Jahren war es in unserer Familie so, dass wir uns am Heiligabend zum Turmsingen auf dem Petrikirchplatz mit all unseren Verwandten trafen. Auch heute noch rufen mich die Glocken und Lieder vom Petrikirchturm wie immer zur Weihnachtszeit:

GLORIA IN EXCELSIS DEO!

Jetzt lebe ich schon lange mit meiner Familie in Liverpool. In den ersten Jahren musste ich mich sehr umstellen. Unsere Kinder wollten ,genauso wie all unsere Nachbarn, ein buntes Weihnachtsfest mit Girlanden und Luftballons. Unser Weihnachtsbaum musste oft schon im November im Wohnzimmerfenster stehen, damit sich alle schon früh darüber freuen konnten. Unsere Kinder schmückten den Baum und verteilten Girlanden und Ballons im ganzen Haus.

Eigentlich habe ich mich nie so ganz an das Bunte hier gewöhnen können. Wenn man in Soest aufwächst, bleibt irgendwie viel Mittelalterliches in Erinnerung. Doch auch in Liverpool gibt es etwas Besonderes, besonders für die jüngeren Kinder:

Die Theater laden zu Weihnachtsmärchen ein (als Pantomime). Selbstverständlich nehmen die meisten Familien ihre Kinder oder Enkel schon sehr früh mit ins Theater. Die Einladungen beginnen Mitte Dezember, kurz vor Weihnachten. Die Familien sind jedes Jahr besonders dankbar für diese Einladungen, weil die Weihnachtsmärchen allen besonders gut gefallen.

Und wie steht es mit Weihnachtsmärkten? Es gibt sie auch in Liverpool. Doch besonders gerne erinnere ich mich an den Weihnachtsmarkt in Soest. Zwar sucht man auch hier in Liverpool die richtigen Geschenke für Familie und Freunde. Aber ich vermisse die leckeren Reibekuchen, die an besonderen Tagen auf dem Soester Weihnachtsmarkt angeboten werden.

Doch egal ob in Liverpool oder in Soest: Mir tut die Hoffnung gut, dass vielleicht zur Weihnachtszeit neues Denken die Menschheit in der ganzen Welt mit Verständnis und Liebe zum Wohle aller vereint!

Frohliche Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr wünscht Ihnen

Erika Goulden



Winterzeit ist Vitamin-D- Mangelzeit!

Der Blick aus dem Fenster zeigt mir deutlich, dass die dunkle Jahreszeit begonnen hat. Aber nicht nur die hellen Stunden nehmen ab, sondern auch die Intensität der UV-B-Strahlen. Für die Haut ist das sicher eine Erholung, unserem Stoffwechsel fehlt sie dagegen.

In der Haut sorgen sie für die Entstehung des Vitamin D. Von Oktober bis April können wir dieses Vitamin dann nur noch über die Nahrung erhalten. Das Vitamin ist fettlöslich, daher können wir etwas aus angelegten Depots zehren. Ei- und Milchprodukte, Leber und vor allem Hochseekaltwasserfische enthalten es.

Die nationale Verzehrstudie des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz zeigt jedoch, dass fast 80 Prozent der Menschen dieses Landes unterversorgt sind, denn wer isst schon täglich Hochseefisch? Und im Alter von 70 Jahren kann unsere Haut nur noch 25 Prozent dessen herstellen, was sie bei einem 20 Jahre alten Menschen schafft!

Lange schon weiß man, dass Vitamin D zur Vorbeugung des Knochenschwundes wichtig ist; es fördert die Kalziumaufnahme und den Einbau in die Knochen, vorausgesetzt, genügend Kalzium wird über Milchprodukte gegessen. Mittlerweile sind etliche Zusatzeffekte bekannt, weil es eine hormonartige Wirkung entfaltet und es sind schon an die 30 verschiedenen Gewebe bekannt, an denen es wirkt, die mit den Knochen nichts zu tun haben. Muskelaufbau und Muskelsteuerung werden gefördert. Gerade für ältere Menschen ist dies wichtig, die Sturzgefahr wird verzögert.

Vitamin D unterbindet zusätzlich die Entstehung von Entzündungsfaktoren, die vor allem bei Autoimmunkrankheiten eine Rolle spielen, wo das Immunsystem sich gegen uns selbst richtet. Dazu gehören Schuppenflechte, Neurodermitis, Darmentzündungen, frühe Diabetes-Typ 1-Entwicklungen. Natürlich stärkt es auch das Immunsystem in Blick auf die ganz normalen Erkältungskrankheiten, die uns jetzt heimsuchen. Es stärkt die normale Zellentwicklung von Schleimhäuten, auch der Gefäßinnenwand, daher beugt es Arterienverkalkungen vor.

Kalzium spielt in unserem Körper eine große Rolle! Eine vernünftige Aufnahme aus dem Darm ist ohne Vitamin D gar nicht denkbar! Nicht nur in den Knochen, nein, in jeder Zelle ist es auch ein Botenstoff, aber nur in einem ausgewogenen Verhältnis, es darf nicht zuviel angereichert werden. Vitamin D sorgt hier überall für ein normales Gleichgewicht, es ist wichtig, z. B. bei der Blutdrucksenkung und Blutgerinnung. Es fördert auch zusammen mit Kalzium den Fettabbau; ein Mangel fördert das Übergewicht und das Übergewicht wiederum führt zum Vitamin D Mangel für den Stoffwechsel, weil es fettlöslich ist, in unseren Depots vermehrt gespeichert wird und nicht zur Verfügung steht.

Angesichts der Unterversorgung und der vielen positiven Effekte empfehle ich von Oktober bis April eine moderate Zusatzeinnahme oder eben vermehrt Fisch zu essen, aber es muss Hochseefisch aus kalten Gewässern sein!

Apotheker Hubert Mues

Kurzgeschichte

Die drei Flaschen Bier bezahlt er mit kleinen, mühsam hingezeichneten Münzen. Vermutlich hat er vorher erfolgreich Straßenauffälligkeiten nach Pfandflaschen durchsucht und im Supermarkt am Automaten gegen Geld getauscht. Wortlos. Anonym.

Die bunte wattierte Decke kaschiert nur unzureichend: Das rechte Bein der orangefarbenen Hose ist überm Knie fetzig abgerissen, links bedecken die Reste des Trikotbeins gerade noch die Wade. Ein Fuß ist löchrig bestrumpft, der andere nackt. Dass er sehr auffällt, behagt ihm trotz Trotzpose doch nicht. Das umstehende Kaufpublikum reagiert kurzfristig teils entsetzt erschrocken oder stumm empört, wahrt Abstand, zeigt Kopfschütteln, Naserümpfen, angewidertes Wegschauen.

Wie sich wohl die Geschichte des jungen Mannes erzählen ließe, wenn er statt Flaschenbier ein Busticket gekauft und die Kleiderkammer am Ende der Stadt aufgesucht hätte? Wusste er von dieser Wahl und Möglichkeit?

Neu eingekleidet, gewaschen und das nette Gesicht freundlicher würde ihm vermutlich beim Job-Center, vom Potsdamer Platz aus ist es in etwa fünfzehn Minuten fußläufig gut zu erreichen, hilfreiche Zuwendung zuteil anstatt gleichgültige Abkehr. Ein wünschenswerter, erheblich freundlicherer Lebensweg ließe sich dann für ihn denken und malen.

Aber: Bier statt Bus. Fast ist schon Abend. Unter dem großen Baum in der äußersten, dämmrigen Ecke des großen Parkplatzes hat er sich eingerichtet, eng in die Schmuddeldecke gewickelt, die Flaschen vorsorglich greifbar nah aufgestellt.

Der Deutsche Wetterdienst hat für die Nacht Regen angekündigt.

Eine sehr kurze, eine recht traurige Geschichte, die es in unserem komfortablen Heute und in unserer adretten Stadt so gar nicht geben dürfte. Das passt nicht! Mir auch nicht.

© Hannelore Johanning

**TAGUNGS- UND KONGRESSZENTRUM
BAD SASSENDORF GMBH**

VIelfALT IN BAD SASSENDORF

Jeden Dienstag • 19.30 Uhr
KINO IN DER KULTURSCHAU
Gemütlicher geht Kino nicht
Kulturhalle auf Hof Haulle

Jeden Mittwoch • 14.00 Uhr
ROLLATOR-TANZ MIT ANETTE WIESENER
Musik, Bewegung und auch geistige Fitness –
anschließend Tanztee mit Marco
Tagungs- und Kongresszentrum

Jeden Mittwoch • 15.00–19.00 Uhr
TANZTEE MIT MARCO
Vier Stunden Livemusik gespielt von Marco
Tagungs- und Kongresszentrum

Jeden Donnerstag • 19.30 Uhr
BESSER LEBEN !
Vorträge und Workshops von kompetenten
Referenten für einen gesunden Lebensstil
Kulturhalle auf Hof Haulle

TAGUNGS- UND KONGRESSZENTRUM BAD SASSENDORF GMBH
TEL 02921 94334-20 • WWW.TUK-BADSASSENDORF.DE
59505 BAD SASSENDORF

Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstraße 2
Kulturhalle auf Hof Haulle, An der Rosenau 2



Sankt Nikolaus Altengeseke

Mit neun weiteren Ortsteilen gehört Altengeseke seit 1975 zur Gemeinde Anröchte und Anröchte zum Kreis Soest. Die hinweisende Bezeichnung *Alten-* führt der Ortsname seit 1238. Archäologische Funde weisen auf Siedlungen schon im 11. Jh. hin. Aber Soester Fehde 1436, Pest und Dreißigjähriger Krieg im 17. Jh. haben die Zahl der Bewohner arg dezimiert, Ort und Wirtschaft großen Schaden zugefügt.

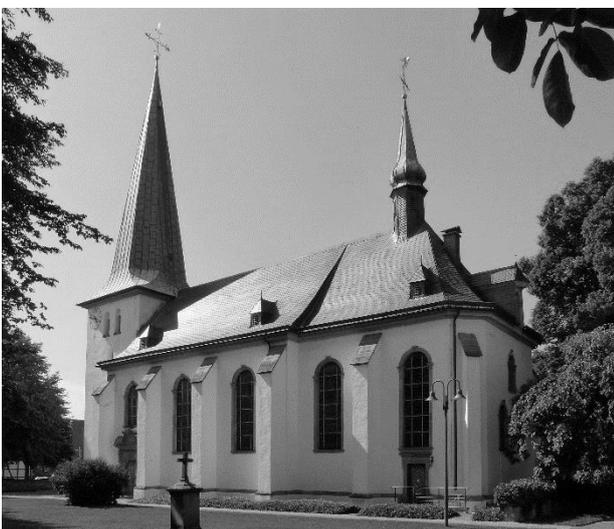
Eine Urkunde vom Oktober 1238 bestätigt eine Pfarrei und Kirche unter der Schirmherrschaft des Heiligen aus Myra: Sankt Nikolaus. Auch Schiffern, Webern, Müllern, Siedlern, Kindern und noch vielen anderen soll er Mittler sein. Mit seiner Person verbinden sich viele sagenhafte Legenden. Für Christen ist er von allen Heiligen wohl der populärste. Seinen Namenstag, den 6. Dezember, kennt jedes Kind, ist dankbar begeistert vom überlieferten Brauch, dass an seinem Namens- tag in seinem Namen großzügig Naschwerk verteilt wird.

Der Grundstein der jetzigen, unter Denkmalschutz stehenden, St. Nikolaus-Kirche wurde im Mai 1752 gelegt und die

Saalkirche im Juli 1756 feierlich eingeweiht. Während der Bauzeit leisteten die Dorfbewohner erhebliche Spann- und Tagendienste. Standort ist unverkennbar ein ehemaliger Gottesacker. Einige schon recht verwitterte Grabsteine stehen noch auf dem Wiesengrund, künden von einstmals dort wirkenden Pfarrherren. Und der sehr alte Baumbestand gibt sich bisweilen seltsam mystisch.

Gleich mit drei verschiedenen Stilen renommiert der imposante Sakralbau, beweist Einzigartigkeit. Das 3-jochige Kirchenschiff zeigt Barock, Rokoko der Einjoch-Altarraum und Romanik der Westturm, Rest der Vorgängerkirche. Die gliedernden Fenster und zweigeteilten Schalllöcher tragen Rundbögen. Empore und Turm sind über eine schmale Innentreppe erreichbar. Sein hoher, schlanker Knickhelm wirbt diensteifrig um Aufmerksamkeit. Eine intakte Uhr besitzt er und natürlich auch Glocken. Zwei sind alt (1656), tragen lateinische Inschriften, die beiden anderen entstammen der Neuzeit. Der Dachreiter über dem Chor grüßt mit Welscher Haube. Der/die Organist/in muss die Empore erklimmen, der Orgelspieltisch steht dort.

Die Kircheninnenwände unterteilen ein verkröpftes (wulstiges) Sockelgesims und Strebpfeiler. Rahmen der Rundbogenfenster und Portale sind aus Sandstein, die Inschriften der Kartuschen darüber nicht mehr lesbar. Die farbigen Schlusssteine der Kreuzrippengewölbe belehren mit Symbolen. 1901 erfolgte eine Innenrenovierung. Aus dieser Zeit stammt die Blei- und Buntverglasung der Fenster. In das östliche Chor-Joch wurde eine zweiräumige Sakristei angebaut. Die hinführende Tür liegt hinter dem Altar.



Nicht nur hoch, auch raumbreit beherrscht der Altar den Chorraum. Aus wohlgehüteten Chroniken, teils seit 1682, geht hervor, dass 1765 mehrere Kunsthandwerker mit der aufwändigen Rokoko-Gestaltung beschäftigt waren. Zwei Jahre später erfolgte die Aufstellung. 1954 wurde er umfangreich renoviert und die Verantwortlichen entschieden: zurück zum ursprünglichen Weiß-Gold. Leuchter und Engel beherrschen den rot-goldenen Tabernakel-Bereich. Als Sinnbild selbstloser Hingabe schwebt darüber der Pelikan. Säulen rechts und links betonen das Altarbild, das theatralisch den Bischof von Myra zeigt, zu seinen Füßen aufmerksame Putten. Eine reicht ihm den Bischofsstab, die andere hantiert mit Gold und Buch. Zwei Figuren komplettieren die Altar-Einheit. Rechts eine Johannes-Darstellung, mit der linken wird der Brückenhilige Nepomuk geehrt. Eine Hansekogge verweist auf die Kornwunderlegende. Die Dreifaltigkeitsdarstellung im oberen Geschoss wirkt eher ungefällig.

Die beiden schräg stehenden Seitenaltäre vor dem Chor-Joch bilden mit dem Hochaltar ein beeindruckendes Ensemble. Der Nordaltar ist den Heiligen Rochus, Sebastian, Karl Borromäus, Norbert, Philipp sowie dem Evangelisten Johannes gewidmet. Das Altarbild erzählt von der Johannes-Vision: die Jesus-Geburt. Das lateinische Chronogramm verrät die Jahreszahl 1712. Auf den Sprenggiebeln sind Rochus, Sebastian und Georg mit dem Drachen präsent. Auch das Chronogramm des Südaltdars bestätigt die historische 1712-Zahl. Hier stellt das Bild Maria und ihre Eltern Anna und Joachim vor. Die Figurengruppe zeigt Maria, Petrus und Paulus. Ungeklärter Herkunft ist die auf dem Altar stehende figurale Marienkönigindarstellung aus Terrakotta.

Spätwestfälisches Rokoko belegt die auch in Weiß und Gold gefasste Kanzel. Sie ist zwanzig Jahre nach der Altaranfertigung in Auftrag gegeben worden. Ebenfalls von Pastor Löcke mit ganz präzisen Vorgaben: *Primo soll die Kanzel nach dem von mir unterschriebenen Abriss gemacht werden und zwar aus gesundem, ganz trockenem*

*Eichenholz; sofort in der Rückwand die Bildnüss Pastor Bonus eingehauen sein, wie denn auch unten in den Füllungen die vier Evangelisten. Sie sind zwischen Wolken halbfigural als Flachreliefs zu sehen. Die Kanzel mit schlankem Korb dient also schon seit 1785. Die Rückwand überliefert ein eher seltenes Christusbild, zeigt ihn als guten Hirten mit Hut, der den Wolf mit seiner Lanze tötet. Die Gravur unter der Kanzeltreppe nennt Künstler und Jahr: *Illumina vit Sauer wohn in Stadt Geseke anno 1796.* Der Schalldeckel ist reich mit Gold und *hängender* Schnitzborte verziert. Darüber sitzt auf Wolken ein Engel mit den Gebotstafeln. Den endgültigen Abschluss bildet im goldenen Strahlenkranz das Dreieck mit dem Auge Gottes.*

Der kleine intime Turm-Raum ist vor allem Taufzeremonien vorbehalten und kann mit einer ganz besonderen Rarität punkten: einem barocken Altar-Schrank. Den oberen Teil bildet eine reich geschmückte Säulen-Adikula (hier Nische).

Das Gemälde im Doppelrahmen zeigt ein Barock-Kruzifix. Darunter zwischen



Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest
Altenhilfeeinrichtung
 Heinsbergplatz 12 | 59494 Soest
 Tel. 02921 356-0 | Fax 02921 356-222

Perthes-Zentrum Soest
Altenhilfeeinrichtung
 Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
 Tel. 02921 9688-0 | Fax 02921 9688-170

www.perthes-stiftung.de

Voluten (Spiral- oder Schneckenornamente) mit Klappe zu öffnen, ein herausziehbares Tischgestell, in dem die Taufschale hängt. Der Taufbrunnen stand wahrscheinlich schon in der Vorgängerkirche, ist also ein Exponat aus den 1680-er Jahren. Der Raum hinter der Klappe ist allerdings nicht mehr original. Weiterer Schmuck sind Joseph-Statue und Holz-Pieta. Im Zuge der Renovierungsmaßnahmen 1994/95 erhielt dieser Bereich ein ansprechendes Metallgitter, das ihn vom Kirchenschiff trennt.

Im mittleren Joch hängt, umgeben von einem Flammen-Strahlenkranz, eine gotisch anmutende Doppelmadonna. Sie trägt höfischen Staat. Weißes Gewand und blauer Mantel sind mit Rüschen und Goldborten verziert. Sie steht nicht, wie oft, auf einer Mondsichel, sondern auf einem Podest, trägt ihr Kind stolz auf dem linken Arm. Unter der Figur erscheinen aus Wolken vier Engelsköpfe. Der Künstler ist namentlich nicht bekannt, seine Arbeit wird auf den Beginn des 18. Jh. datiert.

Weitere bemerkenswerte Sakral-Gegenstände sind: der Orgelprospekt, fertiggestellt Ende des 18. Jh.

Das süddeutsche Vesperbild aus der zweiten Hälfte des 17. Jh. Die vierzehn bildhaft dargestellten Kreuzwegstationen an den Längswänden sind um 1885 entstanden. Die reichverzierten Beichtstühle, Kommunionbank und das Chorgestühl stammen aus den Anfängen der Bauzeit. In den beinahe lebensgroß dargestellten Figuren an den seitlichen Portalanbauten sind der Heilige Antonius von Padua, als Franziskaner-Mönch zu erkennen, und der Missionar Franz Xaver dargestellt, Werke des zu seiner Zeit vielgefragten Bildhauers und Holzschnitzers Johann Leonhard Falter (1735-1807), ein Sauerländer.

In der Reihe *Die Bau- und Kunstdenkmäler von Westfalen* erstellte 1912 der Regierungsbeauftragte Albert Ludorff (1848-1915), Architekt und Denkmalpfleger, ein Verzeichnis, das auch Ausstattungsstücke der Altengeseker Kirche ent-

hält, erwähnt einen geschnitzten Sakristei-Schrank aus dem 18. Jh. und eine 50 cm hohe, aus Silber getriebene Strahlenmonstranz der Spätrenaissance mit rankenverziertem Fuß. Ob diese Objekte noch existieren und wenn ja wo, ist nicht bekannt. Historisch ist auch das noch weitgehend im Urzustand erhaltene Pfarrhaus (1852) gegenüber.

Zu diesem Haus Gottes existiert aufschlussreiche Sekundärliteratur. Hier kann es nur kurz und unzureichend beleuchtet werden. Und umso mehr gilt wieder: Wozu in die Ferne schweifen, liegt doch Sankt Nikolaus so nah.

© Hannelore Johänning

Quellen:

Besichtigung vor Ort, Führung und Erläuterungen: Frau Sander

Weitere Infos: Internet, teils aktualisiert: 20.12.2016.

Nicht alle Angaben sind kongruent.

Fotos: Dominik Schäfer



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



Weihnachten steht vor der Tür und vielleicht über-

legen Sie in diesem Jahr die Anschaffung eines Smartphones oder Sie wollen ein solches verschenken. Aus welchen Gründen auch immer: Die Speicherkapazität des Gerätes ist ein wichtiger Faktor beim Kauf!

Vielleicht sind Sie der Meinung, dass das Handy außer zum Telefonieren sowie kaum genutzt würde und deshalb das preisgünstigere Gerät mit wenig Speicher absolut ausreichend sei. Das ist oft ein Trugschluss und rächt sich! Beim Smartphone ist es nicht anders wie in der Ernährung: Der Appetit kommt beim Essen!

Schon nach kurzer Zeit nutzen viele Anwender dann doch – mindestens – die eingebaute Kamera. Warum auch nicht? So ein paar - oder auch mehr - Schnappschüsse, das hat doch was! Das geben selbst allgemein sonst eher kritische Handynutzer zu. Meistens dauert es nicht sehr lange, dann meldet sich das Smartphone und teilt dem Nutzer mit „Speicher fast voll“.

Bei preisgünstigen Smartphones ist der interne Speicher mit 8 oder 16 Gigabyte (GB) viel zu gering ausgestattet. Da reicht es aus, Fotos zu machen und/oder ein paar interessante Apps (Applikationen = Anwendungen) zu installieren und schon ist der interne Speicher fast voll. Deshalb ist es sinnvoll, schon bei der Anschaffung eines Smartphones darauf zu achten, dass das Gerät über mindestens 32 Gigabyte Speicherplatz verfügt.

Mit weniger Speicherkapazität handelt man sich möglicherweise eine Menge Probleme ein: wenn die nämlich knapp wird, kann künftig keine Aktualisierung (Update) des Betriebssystems und der Apps erfolgen. Und die Installation von Updates ist sehr wichtig, damit das Handy ordnungsgemäß funktioniert.

Aber Sie können auch keine weiteren Fotos mehr „schießen“. Das führt dann dazu, dass

Der Appetit kommt beim Essen!



Sie – wenn Sie denn unbedingt fotografieren möchten – zunächst ein bereits gespeichertes Bild löschen müssen, damit wieder ein wenig Platz für das neue Foto vorhanden ist.

Und was am nervigsten ist: das Smartphone wird ätzend langsam! Es dauert und dauert, bis sich die angewählte App öffnet oder Befehle ausführt!

Was tun? Zum einen kann man den internen Speicher durch einen externen Speicher erweitern.



S. A.Immanuel/pixelio.de

Android-Smartphones verfügen fast alle über einen Steckplatz für eine SD-Speicherkarte mit **micro-SD-Format**. Je nach Alter dieser Geräte lassen sich dort Speicherkarten mit einem Volumen von bis zu 128 GB oder mehr nutzen.

Diakoniestation

Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

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



Diakoniestation Soest

Tel. 02921 3620-400

ab 22.2.2016 am neuen Standort:

Wiesenstraße 15 | 59494 Soest

diakoniestation@diakonie-ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org

Aber Vorsicht: bei den neueren Android-Modellen fehlt inzwischen immer häufiger dieser Steckplatz! Apple-Handys verfügen insgesamt nicht über diese Möglichkeit.

Diese Speicherkarten sind zwar sehr günstig, andererseits aber viel langsamer als der interne Speicher. Auch können nicht einfach alle Daten auf den externen Speicher verschoben werden, da viele Apps nur dann funktionieren, wenn sie im internen Speicher abgelegt wurden. Eigentlich gibt es nur einen sinnvollen Grund, eine externe Speicherkarte zu nutzen: wenn man mit dem Smartphone Musik hören möchte und sich dazu einer großen Musikauswahl bedienen möchte.

Um den internen Speicher so wenig wie möglich vollzupacken, gibt es nur einen vernünftigen Weg: die Nutzung der **Cloud!** Der Begriff kommt aus dem Englischen und heißt auf deutsch „Wolke“. Wenn etwas in die Cloud geladen wird, ist gemeint, dass man seine Daten auf einem entfernten Server speichert. Dabei



werden die Daten – in diesem Fall Fotos – vom Smartphone über das Internet in die kostenlose Cloud des Anbieters **„Google Foto“**, geladen, von wo man sie auch wieder abrufen kann.

Das ist von Vorteil, weil man dort gespeicherte Foto nicht nur mit dem Smartphone sondern auch mit jedem anderen Computer von verschiedenen Orten anschauen, abrufen und auch weiterleiten kann.

Wenn Sie so verfahren, dass Ihre Fotos in der Cloud gesichert sind, können Sie durch das Löschen der Bilder auf dem Smartphone erheblich Speicherplatz gewinnen. Dennoch lassen sich die Fotos weiterhin über das Smartphone anschauen, nämlich in der Cloud „Google Foto“! Diese Cloud bietet sich an für Android-Smartphones.

Nun ist wieder genügend Speicherkapazität zur Update-Installation und auch für neue Fotos vorhanden. Nicht selten werden Sie auch eine Beschleunigung des Smartphones bemerken.



Verfügen Sie jedoch über ein Apple-iPhone, so können Sie den Apple-eigenen **iCloud-Dienst** nutzen. Er ist perfekt integriert im IOS-Betriebssystem. In die iCloud-Fotomediathek werden die Fotos

und Videos überspielt und auf dem Smartphone anschließend ebenfalls gelöscht, um Speicherplatz zu sparen.

Wenn Sie als Apple–iPhone-Nutzer zusätzlich noch in den Einstellungen für „iTunes & App Store“ den Download von Musik, Apps und Hörbüchern abschalten, können Sie auch dort enorm Speicherplatz gewinnen. Diese Funktion hat zusätzlich den Vorteil, dass auf allen anderen Geräten mit derselben Apple-Id gekaufte Titel automatisch verfügbar sind.

Wollen Sie Daten in großem Stil auf die Cloud auslagern, reicht der kostenlos angebotene Speicherplatz von ca. 5 Gigabyte nicht sehr weit. Sie können jedoch für wenige Euros (ca. 1 Euro/Monat/ 50 GB) weiteren Speicher direkt in den Cloud-Einstellungen hinzu buchen.

Mein Rat: Seien Sie – gerade zu Weihnachten – einfach ein bisschen großzügiger und leisten Sie sich bei der Anschaffung des neuen Smartphone die Mehrausgabe für eine Speicherkapazität von mindestens 32 GB. Das ist meines Erachtens sehr sinnvoll!

Konnte ich Sie überzeugen? Dann freuen Sie sich auf das nächste *Füllhorn!* Ich erkläre Ihnen dort gern, wie Sie sich ein Google-Konto einrichten, mit dem Sie dann z. B. die Google-Cloud nutzen können.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und friedliche, erholsame Feiertage mit vielen Weihnachtsplätzchen!



Hety Büchte

Rudolf Köster:

Umgestaltung

*Es ist – verflixt und zugenäht –
die ewig gleiche Litanei:
Wenn es bei mir um's Essen geht,
dann ist ein Haken stets dabei.
Selbst wenn ich mich an **Filet** labe,
es wandelt sich – weiß Gott warum –
kaum, dass ich es gegessen habe,
sichtbar schnell in **Bauchspeck** um.*



1. WEIHNACHTSTAG

Blätterteig-Pasteten mit Lachscreme (4 Pers.)

4 Blätterteig-Pasteten, 200 g Frischkäse mit Kräutern, 1 Schuss Milch, 150 g Räucherlachs, Zitronensaft, Salz, Zitronenpfeffer, 2 Tropfen Worcestersauce, ½ P. Dill (tiefgefroren), Petersilie

Frischkäse in eine Schüssel geben und mit etwas Milch geschmeidig rühren. Lachs in feine Streifen schneiden oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Zur Creme geben und mit Salz; Zitronenpfeffer, ein paar Tropfen Worcestersauce und eine Prise Zucker abschmecken.

Masse in einen Spritzbeutel füllen und Pasteten damit füllen. Mit Petersilie garnieren. Das Gericht kann einen Tag vorher zubereitet werden, sollte dann aber luftdicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Reste können gut als Dip verwendet werden

Entenbrust mit Honig-Balsamico-Sauce

Ca. 700 g Entenbrustfilet, 150 g Schalotten, 2-3 EL Honig, Instant-Brühe, dunklen Saucenbinder, 1-2 EL Balsamico, 400-500 ml Wasser, Salz und Pfeffer

Backofen auf 200° (175° Umluft) vorheizen. Entenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer beschichteten Pfanne **ohne Fett** auf der Hautseite 3 Minuten und auf der Fleischseite 1-2 Minuten anbraten. Mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen lassen.

Schalotten schälen und halbieren, in dem Entenfett goldgelb braten. Nach Belieben Honig dazugeben und unterrühren. Wasser dazu gießen, aufkochen, mit Brühe abschmecken. Das Ganze leicht mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Die fertigen Entenbrustfilets aufschneiden (evtl. die Fettschicht entfernen, je nach Geschmack) und mit der Soße servieren. Beilage: Salzkartoffeln

Gebratene Zuckererbsenschoten

500 g Zuckererbsenschoten, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Chilischote, 2-4 EL Olivenöl, 4 TL gerösteter Sesam, 2 TL Zucker, 2 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer

Erbenschoten 1 Minute in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin bei starker Hitze kurz anbraten, vom Herd ziehen. Gerösteten Sesam dazugeben. Dann mit Zucker, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Himbeeren auf Mandelschaum

125 g Himbeeren (auch TK-Himbeeren), 2 EL Mandelblättchen, 1 Ei, ¼ l Milch, 5 EL Sahne, 2 EL Speisestärke, 3 EL Amaretto, 3 EL Zucker, 1 P. Vanillezucker einige Spritzer Zitronensaft

Himbeeren verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen (TK-Beeren auftauen lassen). Mandelblättchen ohne Fett rösten. Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Milch bis auf 4 EL mit Sahne zusammen aufkochen lassen. Speisestärke mit dem Rest der Milch glattrühren und unter ständigem Rühren in die Milch gießen. Amaretto, Zucker und Vanillezucker zufügen, ebenfalls unter ständigem Rühren aufkochen, ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren, dann unter die Soße rühren (nicht mehr kochen). Eiweiß und die Hälfte der Mandeln unterziehen. Mandelschaum und Himbeeren in 4 Dessertschalen verteilen. Den Rest der Mandeln darüber streuen und bis zum Servieren kaltstellen.

2. WEIHNACHTSTAG

Avocadococktail

1 Limette, 2 Avocados, 4 EL Olivenöl, 1 TL mittelscharfer Senf,
1 TL frisch geriebener Meerrettich, 5 EL Joghurt, 1 Spritzer Tabasco

Vier Cocktailgläser mit Gefrierschrank kühlstellen. Limette warm waschen, abtrocknen und aus der Mitte 4 hauchdünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, mit einer drehenden Bewegung den Kern auslösen. Avocadohälften dünn schälen, Fruchtfleisch in gleich große Würfel schneiden und sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Öl mit dem Senf, Meerrettich, Joghurt und Tabasco verrühren. Avocadowürfel in die gekühlten Cocktailgläser füllen und das Dressing darauf verteilen. Limettenscheiben bis zur Mitte einschneiden und jeden Cocktail mit einer Limettenscheibe garnieren.

Avocados und Shrimps passen geschmacklich sehr gut zusammen. Sie können den Cocktail mit einigen tiefgefrorenen, aufgetauten Shrimps verzieren.

Kalbstafelspitz mit Schmorkohl und Kartoffeln (4. Pers.)

750 g Tafelspitz vom Kalb, Salz, gem. Pfeffer, 3 EL Olivenöl,
600 g kleine Kartoffeln, 200 g Rosenkohl, 500 g Wirsing,
1 Zwiebel, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Schnittlauchröllchen

Stellen Sie eine Auflaufform mit niedrigem Rand auf den Rost des unteren Drittels im Backofen und heizen Sie ihn auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vor. Dann den Tafelspitz trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin ca. 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten und dann herausnehmen. Fleisch in die vorgewärmte Auflaufform legen. Im Backofen ca. 5 Stunden bei 80 Grad Ober-/Unterhitze garen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen. Ca. 1 Std. vor Ablauf der Garzeit Kartoffeln ca. 10 Minuten kochen lassen und dann abgießen.

Rosenkohl, Wirsing und Zwiebel putzen. Rosenkohl ebenfalls ca. 10 Min. kochen und dann abtropfen lassen. Wirsing vierteln, Strunk entfernen und in Wirsing in Streifen schneiden. Bratensatz in der Pfanne erhitzen, fein gewürfelte Zwiebel darin anbraten, Wirsingstreifen hinzufügen und unter Rühren ebenfalls mitbraten lassen. Brühe hinzugeießen. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren lassen. Rosenkohl und Kartoffeln mit in die Pfanne geben und alles zugedeckt weitere 8-10 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den gegarten Kalbstafelspitz aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Schmorkohl anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Orangen-Marzipan-Mousse

2 Blatt weiß Gelatine, 125 ml Milch, 100 g Marzipan-Rohmasse,
2 EL Orangenlikör, 1 Ei (Gr. M) ,100 g Sahne, 1 P. Vanillezucker,
2 EL Orangensaft, Sahnetuffs, Orangenschale zum Verzieren

Frohes Fest

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erhitzen. Marzipan würfeln und unter Rühren in der Milch auflösen. Likör zufügen. Eier trennen. Eigelb unter die noch heiße Marzipanmasse rühren. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Marzipanmasse ca. 30 Minuten kaltstellen. Erst Eiweiß, dann Sahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen. Zunächst Sahne und dann Eischnee unter die Marzipancreme ziehen. Orangensaft unterrühren. Mousse in 4 Dessertschälchen füllen und mindestens 4 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren evtl. mit je einem Sahnetuff und etwas Orangenschale verzieren

Honigkuchen (Kastenform 30 cm)

250 g Honig, 250 g Zucker, 1/8 l Milch.

Alles zusammen aufkochen und abkühlen lassen.

3 Eier, 500 g Mehl (gesiebt), ca. 1 TL gem. Nelken, 1-2 TL Zimt, 1/2 TL,
Ingwerpulver, 1/4 TL gemahlene Nelken.

Alles der Masse hinzugeben und mit Rührgerät gut verrühren. Teig in Kastenform geben, Ofen auf 200 Grad vorheizen, Form auf mittlerem Rost ca. 40-60 Minuten backen. Vorsicht: nicht zu lange backen, Kuchen darf nicht zu trocken werden.

Besonders gut schmeckt der Honigkuchen, wenn Sie auf eine Scheibe Kuchen eine Scheibe gebuttertes Weißbrot legen!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Lassen Sie es sich schmecken!

Anja Lehnert



Plätzchenduft zieht durch das Haus,
versperrt sind manche Schränke.
es weihnachtet, man kennt sich aus
und wohlsortiert sind die Geschenke.

Man freut sich auf das Kinderlachen
und auf ein paar Tage - ruhig und still,
ändern `mal eine Freude machen,
das ist es, was man will.

Weihnachtskarten trudeln ein
von allen Ecken und Kanten,
die meisten sind, so soll es sein,
von den Lieben und Verwandten.

(Unbekannter Verfasser)



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
15:00- 19:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tango, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	3,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf Infos: 0172-5899989
15:00- 16:00	Rollator-Tanz (ohne Vorkennt- nisse) mit Annette Wiesner Kosten inkl. Eintritt zum Tanztee mit Marco (im Anschluss)	9,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf Infos: 0172-5899989
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen		Kulturhaus „Alter Schlachthof
	Jeden Freitag		
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
07.12.17	Adventlicher Nachmittag in der Soester Stadthalle	8,00	Veranstalter: Seniorenbüro Kartenvorverkauf im Seniorenbüro
21.01.18	Gemeinsames Grünkohles- sen – Begegnungsstätte Bergenthalpark	Nicht bekannt	Veranstalter: AWO, Soest Anmeldung: 02921-33111
16.02.18	Theaterfahrt nach Dort- mund: Revue-Operette „Frau Luna“	Nicht bekannt	Veranstalter: AWO, Soest Anmeldung: 02921-33111
16.02.18	Theaterfahrt - Dortmund: Revue-Operette „Frau Luna“	Nicht bekannt	Veranstalter: AWO, Soest Anmeldung: 02921-33111
23.04.- 29.04.18	1. Soester Seniorenwoche		Verschiedene Veranstalter und Veranstaltungsorte; nähere Infos erhalten Sie in der nächsten Ausgabe des Füllhorn

Raten Sie mal.....

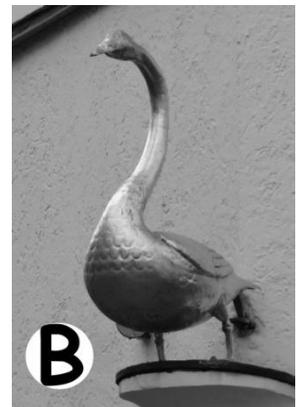


Kennen Sie Ihre Stadt, zum Beispiel: "Bauzier"?

Was ist denn "Bauzier"? Es ist ein schmückendes architektonisches Element an einem Gebäude. Kleine Skulpturen oder Reliefs sollen uns aufmerksam und das Gebäude unverwechselbar machen. Wenn Sie an dem Teil das Ganze auf den ersten Blick erkennen, hat der Bauherr dieses Ziel erreicht.

Ordnen Sie in der Tabelle die Buchstaben der Bilder den Zahlen des Stadtplans zu und senden Sie das Ergebnis bitte bis zum **10. Januar 2018** an das Seniorenbüro. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner/innen ermittelt, die der Bürgermeister zu einem Kaffeetrinken in den Burghof einlädt. Spaß und Erfolg bei der Recherche wünscht H-W Gierhake

A	B	C	D	E	F	G



Raten Sie mal....



Auflösung des Rätsels aus Heft 03/2017

Der historische Kern innerhalb der Wälle ist etwa 1 km² groß. Da haben eine Menge Häuser Platz. Die für das Rätsel ausgewählten Häuser stammen aus verschiedenen Jahrhunderten, sie entsprechen dem jeweiligen Stil ihrer Zeit und haben daher ein unterschiedliches Aussehen aber trotzdem ähnliche Abmessungen. Sie fielen mir auf, weil Bauherren und Baumeister offensichtlich bemerkenswerte Bauten gestaltet haben. Nach diesem Kriterium hätte ich noch viele Häuser finden können.

Selbstverständlich kennt kaum jemand alle Häuser im historischen Zentrum von Soest auf den ersten Blick. Auf einem Spaziergang sollte es aber gelingen, die Bilder den Markierungen auf dem Stadtplan zuzuordnen. Dies ist die richtige Lösung:

A	B	C	D	E	F	G	H
6	2	3	4	1	7	8	5

Bei diesem Spaziergang ist ihnen sicher auch aufgefallen, dass an manchen Stellen kleine alte Häuser neben unverhältnismäßig großen neueren stehen oder zweistöckige mit Giebel zur Straße neben vierstöckigen mit Traufe zur Straße. Das tut gelegentlich richtig weh. Unsere Stadt ist aber kein Museum des Mittelalters, sondern unser Lebensraum und daher ständig im Wandel, der sich auch in der Stadtgestalt dokumentiert.

Aus den dem Seniorenbüro eingesandten richtigen Rätsellösungen haben durch Losentscheid folgende Personen gewonnen:

Barbara Storbeck, Soest
Waltraud Wipker, Soest
Reinhild Trottenburg, Welper

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

Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
 Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Andreas Müller, Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
 Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
 Telefon: 02921-103-2202
 E-Mail: seniorenbuero@Soest.de

Das Füllhorn erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten und natürlich auch im Internet unter http://www.soest.de/03leben_wohnen/jugendundsoziales/senioren/11704010000088475.php Gelesen wird das Füllhorn auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u.a.m.

Hier lacht das FÜLLHORN



Im Pastorenhaus bemühen sich der Vater und der älteste Sohn, ein Oberpriester vom Archi, den Weihnachtsbaum aufzustellen. Es ist schwierig für die beiden, den Durchmesser des Stämmchens an den Ständer anzupassen und den Baum senkrecht zu fixieren. Sie sind mehr Meister der Gedanken und des Wortes. Versuch um Versuch misslingt. Da stellt der jüngere Sohn, der das eine Zeit lang beobachtet hat, naseweis fest: „Ich glaube, Ostern ist einfacher.“

Im Forsthaus werden bei den Hunden und Katzen immer nur die Stärksten des Wurfs großgezogen. Als der Sohn sich seine neugeborenen Geschwister, Drillinge, ansieht entscheidet er: „Ich denke, den mittleren sollten wir aufziehen!“

„Mami, wo wohnt denn der liebe Gott?“ „Der wohnt im Himmel.“ sagt die Mutter. „Ach, ich dachte der wohnt in der Kirche.“ „Nein, in die Kirche geht man, um den lieben Gott um etwas zu bitten.“ „Ach so, dann ist der Himmel seine Wohnung und die Kirche sein Büro?“

Klein Otto ist vier Jahre alt geworden. Onkel Ernst kommt, um zu gratulieren: „Ich gratuliere Dir ganz herzlich zum Geburtstag und wünsche Dir alles Gute!“ Klein Otto blickt erwartungsvoll: „Und womit?“

„Was macht der Thomas denn so? Schickt er immer noch seine selbstverfassten Gedichte an Zeitungen?“ „Ne, der hat sich selbständig gemacht und einen Papierkorb gekauft.“

Vor der Führerscheinprüfung. Zwei Aspiranten unterhalten sich. „Und was machst Du nach der Prüfung?“ „Na was schon, ich versuch`s noch mal.“

Der Unterschied von Theorie und Praxis.

Theorie ist: Jeder weiß, wie es funktionieren soll aber es klappt nicht.

Praxis ist: Es funktioniert, aber keiner weiß warum.

Ausgesucht von Günter Marske



