

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füelhorn

4/2019

Stadt Soest - Seniorenbüro



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

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dem Ende der Allerheiligenkirmes, spätestens aber mit dem Beginn des Weihnachtsmarktes richten wir alle unseren Blick auf die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel. Es gilt Geschenke für die Familie und liebe Freunde zu besorgen oder es müssen Termine für gemeinsame Feiern und Besuche gefunden werden. Bei aller Vorfreude auf die Feiertage zum Jahresende kosten diese organisatorischen Dinge Zeit und Kraft, manchmal auch Nerven. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel mit größtmöglichem Erfolg gelingt. Ich hoffe aber auch, dass Sie immer wieder Momente der Ruhe und Besinnlichkeit in diesem Trubel finden. Wenn Sie in diesem Augenblick die neue Füllhorn-Ausgabe in den Händen halten, haben Sie sich diese wichtige Auszeit erfreulicherweise schon genommen.



Das zurückliegende Jahr in Soest war so ereignisreich und lebhaft, dass es kaum echte Auszeiten gab. Der digitale Wandel und der Klimaschutz waren die Top-Themen in unserer Stadt. Sie haben viele Menschen bewegt. Darunter auch den Seniorenbeirat, der bei den beliebten Veranstaltungen für ältere Soesterinnen und Soester nun im Sinne der Nachhaltigkeit kein Plastik- und Wegwerfgeschirr mehr einsetzt. Mit vielen solcher kleinen, lobenswerten Schritte, aber auch mit großen Maßnahmen wollen wir weiter daran arbeiten, dass Soest eine lebenswerte Stadt bleibt – für uns alle und für kommende Generationen.

An manchen Stellen in Soest lassen sich die jüngsten Erfolge dieser Zielsetzung gut erkennen. Stichwort Mobilität: Schritt für Schritt sorgen Rat und Verwaltung dafür, dass Sie immer sicherer im Alltag mobil sein können. Am Brunowall hat der erste Abschnitt der Wallanlage wesentlich besser begehbare Wege erhalten. Wir setzen außerdem die Sanierung der Fahrbahnen, von Gehwegen und Radwegen fort. Uns liegt sehr viel an Verbesserungen für den Radverkehr, denn unter anderem dank der E-Bikes wächst die Zahl der Radfahrer, und die Stadt will klimaschonende Verkehrsmittel generell unterstützen. Aus diesem Grund nimmt Soest auch mehr Geld in die Hand, um zusätzliche Stadtbus-Verbindungen anbieten zu können.

Gleichzeitig ist Soest auf dem Weg zur Smart City, zur digitalen Stadt. Davon wird die ältere Generation ebenfalls profitieren. Immer mehr Dienstleistungen der Verwaltung können per Internet von zu Hause abgewickelt werden. Unsere schöne Altstadt ist zwar immer einen Besuch wert, aber manchmal ist es eben bequemer und es geht schneller, Dinge vom Sofa aus zu erledigen.

Viel Bewährtes in Soest wird selbstverständlich beibehalten. So bieten Ihnen die Veranstaltungen und Fahrten von Seniorenbeirat und Seniorenbüro das ganze Jahr über einen unterhaltsamen, abwechslungsreichen Rahmen. Das Füllhorn darf 2020 sogar den 30. Geburtstag feiern. Schon vorab möchte ich an dieser Stelle allen Menschen danken, die diesen Geburtstag durch ihre Mitarbeit erst möglich machen. In diesen Dank schließe ich die engagierten Frauen und Männer aus dem Seniorenbüro sowie die Mitglieder des Seniorenbeirats ein. Diese Institutionen sind unverzichtbare Eckpfeiler für das Leben der älteren Generation in unserer Stadt. Allen Beteiligten sowie allen Soesterinnen und Soestern wünsche ich besinnliche Festtage, erfüllte Stunden im Kreis der Lieben, sowie Gesundheit und Erfolg im Jahr 2020.

Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister

Geistliches	Wie wichtig sind weiße Weihnachten?	Hans König	4
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	6
	Dat Jägerken und sein Alter ego	Dagmar Schindler	8
	Vorsorgevollmacht-das muss man wis-	Quelle: Internet	10
	Der Seniorenbeirat berichtet	D. Merseburger-	18
	Freunde helfen gegen Altersdemenz	Quelle: Internet	30
	Willkommen im Smart Home!	Hety Büchte	37
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	42
	Impressum		46
Kultur	Humor	Hannelore Johänning	13
	Märchen ... nur für Kinder?	Doris Thomas	14
	Alle Jahre wieder	Dagmar Schindler	15
	Aktiv im Alter – Hobby Theaterspielen	Birgitta Grunert	21
	Grüne Oasen – Theodor-Heuss-Park	Hannelore Johänning	25
	Das große (Ver)schweigen	Johannes Utsch	27
	Offene Bücherschränke in Soest	Hety Büchte	31
	Soest und seine Partnerstädte	Wolfgang Ehlers	34
Unterhaltung	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	9
	Das Geschenk	Ludmilla Dümichen	11
	Bruno, mein neuer Freund!	Hety Büchte	16
	Kinder wissen Bescheid: Alzheimer	Ludmilla Dümichen	20
	Das unerwartete Ableben des Max- Adalbert Berlau-Biesekötter– Teil I	Eva von Kleist	23
	Auch ein Trost	Rudolf Köster	26
	Weihnachtszauber meiner Kindheit	Dagmar Schindler	29
	So war das damals: Vorpupertät	Eva von Kleist	32
	Mein Großvater	Heidelinde Briedigkeit	36
	Bikinihaut im Alter?	Barbara Möllmann	44
	Raten Sie mal ...	Hans-Werner Gierhake	45
	Rätselauflösung	Hans-Werner Gierhake	46
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Anja Lehnert	40



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

Geistliches Wort

Wie wichtig sind weiße Weihnachten?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie kennen alle den Anfang der Weihnachtsgeschichte nach Lukas:

***„Und es begab sich zu der Zeit,
dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging,
dass alle Welt geschätzt würde.
Und diese Schätzung war die allererste
und geschah zurzeit,
da Cyrenius Landpfleger in Syrien war.
Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe,
ein jeglicher in seine Stadt...“.***

Manchmal wünsche ich mir ja, Lukas hätte die Politik so ganz aus dem Spiel gelassen bei seiner Geschichte, gerade jetzt, wo schon Ende September in den Geschäften die Weihnachtsdekoration installiert wird und wir wieder einmal mit der ewig wichtigen Frage konfrontiert werden, ob es denn dieses Jahr wohl endlich mal wieder eine weiße Weihnachten geben werde.

Gut, Lukas hat es ja versucht, das Ganze zu entpolitisieren, indem er von einer netten Volkszählung berichtet, die es nie gegeben hat. Keine Besatzungsmacht – wie die Römer es waren – begeht die Dummheit, die Menschen von Pontius nach Pilatus zu schicken, wo dann keine Kontrolle mehr möglich ist. Und dann: Joseph soll nach Bethlehem gehen, wo sein Ahnvater David 1000 Jahre zuvor gelebt haben soll. Stellen Sie sich vor, Sie sollten sich heute (wo ja alles viel besser dokumentiert ist als früher) dort melden, wo Ihre Vorfahren vor 1000 Jahren gelebt hätten. Wüssten Sie, wo Sie hingehen sollten?

Das ist natürlich alles Unsinn und nur auf dem Hintergrund zu verstehen, dass die Römer als Besatzungsmacht immer noch im Land waren, als Lukas sein Evangelium schrieb und die ersten Christenverfolgungen begannen. Da war es kaum möglich, die Wahrheit zu schreiben:

- dass die Römer immer wieder die Bewohner der besetzten Gebiete auspressten, um aufzurüsten und die vielen Kriege finanzieren zu können
- dass viele Menschen aufgrund ihres Glaubens vor diesen Geldeintreibungen flohen und Gefahren auf sich nahmen
- und dass auch Joseph deshalb seiner hochschwangeren Frau zumutete, in die Berge zu fliehen und, allein auf sich gestellt, in einer Höhle für Tiere ihr Kind zu Welt zu bringen.

Da war nichts mit einer netten Volkszählung und überfüllten Gasthäusern usw. – das ist die Idylle unserer Krippenspiele. Da ging es um Flucht aus politischen Gründen und ums Überleben.

Und da ist es nicht so ganz einfach, mit dem Blick auf dieses Kind damals in der Krippe gemütlich Weihnachten zu feiern und auszublenden, wie viele . . .

- Millionen Menschen heute um des Überlebens willen auf der Flucht sind
- Kinder weltweit an Unterernährung leiden oder vor Hunger oder an Aids sterben
- Kinder in Kinderarbeit versklavt - zu Kindersoldaten gemacht - im Sextourismus als Objekte vermarktet werden
- Kinder auch in unserem reichen Land unterhalb der Armutsgrenze leben.

Die Weihnachtsgeschichte erzählt von keiner Idylle; sie erzählt von einem Paar, das jeden Tag mit der Geburt seines Kindes rechnet, auf der Flucht in unwegsamem Gebiet, einsam, auf sich gestellt. Und dann geschieht diese Geburt in jener Nacht, die wir seither die „Heilige Nacht“ nennen – „heilig“ nicht, weil es eine heile Welt gibt, sondern weil Menschen erfahren haben, dass Gott in diesem Kind (und vielleicht in der Geburt jedes Kindes?!) in unsere unheilvolle Welt kommt, weil es Momente gibt, wo sich Göttliches und Menschliches berühren und eine Ahnung entsteht vom dem, wie es sein könnte und nach Gottes Willen sein sollte.

Ich wünsche Ihnen
die Erfahrung solcher Berührungen und Ahnungen.
Hans König

<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>

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: Wenn in der Zeitung über Autounfälle berichtet

wird, steht meist das Alter der Unfallbeteiligten dabei. In einem ausführlichen Artikel in der Wochenzeitung „Der Spiegel“ (2019, 35, Seite 52) vor ein paar Wochen wurde das Alter einer Dame (85) der Gegenstand der Erörterung. Sie hatte einen neunjährigen Fahrradfahrer totgefahren.

Jägerken: Das ist schlimm. Nicht nur für die Familie des Opfers, auch für die alte

Dame selbst. Möglicherweise wird sie ihres Lebens nicht mehr froh.

Früher waren alte Menschen in der Lage, das was sie ihr Leben lang gemacht hatten, weiter zu betreiben. Eventuell waren sie ein bisschen langsamer, aber das spielte keine Rolle. Im Straßenverkehr konnte auch der alte Kutscher noch arbeiten. Damals „dachte“ das Pferd gelegentlich mit und blieb vor einem Hindernis stehen oder fuhr notfalls selbständig zum gewohnten Stall.

Die Menschen gingen zu Fuß. Man wohnte innerhalb der Stadt oder auf dem Dorf, so oder so waren die Wege nicht weit.

Heute seid ihr dauernd unterwegs, habt Autos und bewegt euch mit hohen Geschwindigkeiten. Auch die Ruheständler fahren immer noch 10000 km im Jahr! Das ist nur etwas weniger als der normale Autofahrer unterwegs ist.

Die logische Folge ist, dass 2017 bei den Unfällen, in die über 75 Jahre alte Autofahrer verwickelt waren, diese zu drei Vierteln die Verursacher der Unfälle waren.

Andererseits fahren alte Menschen etwas weniger und zu verkehrsärmeren Zeiten. Sie sind daher seltener an Unfällen beteiligt. Wie gesagt: Wenn's dann aber knallt, haben sie meist die Schuld.

Füllhorn: In Deutschland machen wir den Führerschein in jungen Jahren und behalten die Fahrerlaubnis, wenn nichts dazwischenkommt, bis zum Tod. Muss man das ändern und was, im Detail, könnte man ändern?

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

Jägerken: Im Alter braucht man mehr Zeit, bis man auf ein plötzliches Ereignis reagiert. Niemand merkt, wenn ein alter Autofahrer nicht mehr schnell genug reagieren kann, bis es dann knallt.

Füllhorn: *Man könnte eine Art Fahrprüfung und/oder ärztliche Überprüfung der Wahrnehmung- oder Reaktionsgeschwindigkeit, verpflichtend ab einem bestimmten Alter, einführen. Solche Regeln gibt es in einigen Nachbarländern.*

Jägerken: Wenn ich die Gremien ansehe, die eine Änderung beschließen müssten, erwarte ich keine baldige Änderung. Was manchen Amerikanern die scharfe Schusswaffe über dem Kamin, ist vielen Deutschen der Schlüssel zu ihrem PKW. Das gilt auch für die Alten. Das ist mit viel Emotion aufgeladen. Die Alten sind eine starke Wählergruppe. Niemand will sie durch Entscheidungen verärgern, die sie als diskriminierend empfinden.

Es ist ja auch ein schwerer Eingriff, wenn man weniger mobil ist, weil nicht mehr Auto fahren darf. Allein der Gedanke daran wird als Bedrohung empfunden.

Füllhorn: *Dann können wir das Gespräch ja jetzt beenden?*

Jägerken: Nein! Gehen wir die Sache anders an!

Die meisten Alten fahren seit Jahrzehnten unfallfrei, weil sie die Gefahren kennen und sich klug und verantwortungsvoll verhalten. Viele alte Autofahrer sind fit auf dem gewohnten Weg zum Supermarkt, zum Arzt oder zur Familie unterwegs. Aber die altersbedingten Einschränkungen entwickeln sich schleichend; von Beeinträchtigungen durch akute Krankheiten mal abgesehen.

Füllhorn: *Welche Schlussforderung ziehen wir daraus?*

Jägerken: Die alte Dame, von der im Artikel *Der Spiegel* die Rede war, konnte sich selbst nicht erklären, wie ihr der Unfall passieren konnte. So wie ich das verstanden habe, macht sie sich schwere Vorwürfe, und das wird auch während

ihrer restlichen Lebensjahre so bleiben, vermute ich.

Wollt ihr zulassen, dass euch solche Schuldfragen den Lebensabend versauern? Da müsst ihr vorbeugen! Ihr könnt **freiwillig** untersuchen lassen, ob ihr noch fahrtüchtig seid.

Ich denke, dass die zuständigen Behörden, der ADAC oder die Dekra kluge Anregungen dazu geben können. Den Hausarzt könnt ihr zur denkbaren Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit durch eine Krankheit befragen. Das kommt ganz auf den Einzelfall an.

Füllhorn: *Eine Bekannte von mir ist Mitte 80. Sie hat auf Drängen ihrer Kinder eine Fahrstunde bei einem Fahrlehrer genommen. Sie erzählt ganz begeistert von der Probefahrt, auf der sie sich angeregt mit dem sympathischen, halb so alten Prüfer unterhalten habe. Sie ist ganz stolz, dass er ihr bestätigt hat, sie führe sehr viel sicherer als fast alle Fahranfänger nach bestandener Führerscheiprüfung.*

Jägerken: Na bitte, geht doch! Ihr müsst auch nicht gleich für immer auf den Führerschein verzichten, wenn ihr euch nur in bestimmten Situationen unsicher fühlt. Wer bei Dunkelheit nicht richtig sehen kann, sollte konsequent nicht mehr bei Dunkelheit fahren. Wenn euch die Reflexe in der Scheibe bei Gegenlicht heute mehr stören als früher, müsst ihr penibel die Scheibe putzen. Das ist Verantwortung.

Hilfreich wäre natürlich, wenn es attraktive Alternativen zum selbst gefahrenen Auto gibt. Familien und Nachbarn könnten Hilfen und Fahrtenkopplungen anbieten. Am öffentlichen Nahverkehr könntet ihr noch eine Menge verbessern.

Füllhorn: *Das wäre nicht nur für Alte vorteilhaft. Aber das ist teuer!*

Jägerken: Ja! Höhere Sicherheit ist nie kostenlos. Da ist Fantasie gefragt. Denkt mal darüber nach!

Füllhorn: *Wow, da gibt es ja noch viel zu tun! Vielen Dank für das Gespräch!*

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake.

Dat Jägerken und sein Alter ego

Leser-Kommentar

Im Füllhorn wird *Dat Jägerken von Soest* interviewt, das erzählt, wie es mit kritischem Blick durch unsere Stadt geht. Dabei fiel mir ein, dass es damit dem Beispiel seines Alter ego, nämlich dem Simplicius Simplicissimus, folgt. Mitte der achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts streifte auch der schon mit offenen Augen durch den Ort, um Missstände und Ungeheimheiten aufzuspüren. In einer kleinen Glosse der Lokalzeitung berichtete er dann, was er entdeckt hatte.

Eines Tages monierte er den Standort einer Parkbank am nördlichen Ausgang des Tunnels, der von der Wallstraße unter der Bahnlinie hindurch in Richtung Oestinghausen führt. Simplicissimus fand, dass die Stelle nun wahrlich nicht zum Verweilen einlud: Die viel befahrene und zugige Straßenkreuzung mit dem Verkehrslärm, der schlechten Luft und dem etwas unaufgeräumten Umfeld empfand er eher abschreckend als einladend. Er konnte sich nicht vorstellen, wer auf die Idee verfallen konnte, ausgerechnet dort eine Bank

aufzustellen oder sich darauf zu setzen. Ich denke, jeder Leser, der die Stelle kennt, wird zustimmend genickt haben. Wie sehr nun Simplicius bereit war, auch andere Meinungen gelten zu lassen, bewies er in seinem nächsten Artikel. Er entschuldigte sich gewissermaßen für seine Fehleinschätzung und zitierte aus einem Leserbrief, den ihm eine Seniorin geschrieben hatte. Sie war erst vor einigen Monaten nach Soest gezogen und wohnte nördlich der Bahnlinie. Sie fühlte sich wohl in ihrem neuen Ambiente, aber jeder Gang in die Innenstadt war für sie mit ihrem geschädigten Herzen eine unangenehme Erfahrung, vor allem der Rückweg. Am Ende des Tunnels hatte sie jedes Mal das Bedürfnis, sich etwas ausruhen zu können. Sie hatte auch mit vielen anderen Passanten (nicht nur mit Bewohnern des nahegelegenen Perthes - Zentrum) gesprochen, denen es ähnlich ging wie ihr. Eines Tages hatte sie einen Brief an den Bürgermeister geschrieben, in dem sie ihr Problem schilderte und um die Aufstellung einer Bank an dieser Stelle bat. Praktisch wie sie war, schlug sie zugleich vor, eine Bank von der Wallstraße, auf der sie noch nie jemand hatte sitzen sehen, dorthin umzusetzen.

Eine Woche später stand eine Bank dort, wo sie es sich gewünscht hatte, ohne dass das Sitzmöbel an der Wallstraße bewegt worden war. Meine Neugier auf die Bank war nun geweckt und ich beobachtete, dass die Bank von vielen sehr unterschiedlichen Menschen benutzt wurde, und zwar nicht nur von bejahrten oder behinderten Fußgängern. Manchmal standen auch Fahrräder daneben. Wäre jener Simplicissimus noch länger in Soest unterwegs gewesen, hätte er Jahre später sicher mit Bedauern festgestellt, dass die Parkbank nach einer Umgestaltung des Bürgersteigs an der Kreuzung verschwunden war. Das kann ich mir jedenfalls vorstellen.

Dagmar Schindler



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

Mein simplosophisches Kaleidoskop



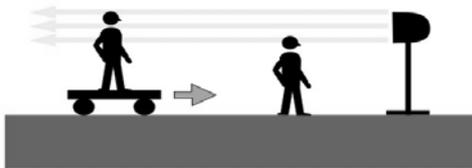
Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann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

Oft reicht dafür schon ein Zweizeiler, aber dieses Mal braucht der Simplosoph eine ganze Seite, um Einsteins **Spezielle Relativitätstheorie** zwar nicht widerlegen zu können, aber ihre Aussage zumindest in Zweifel zu ziehen:

Alles ist relativ

*Es ist nicht einfach zu erklären,
was Einstein ausgetüftelt hat
mit seiner Formel, der verqueren,
dass „E“ gleich „m“ mal „c²“.*

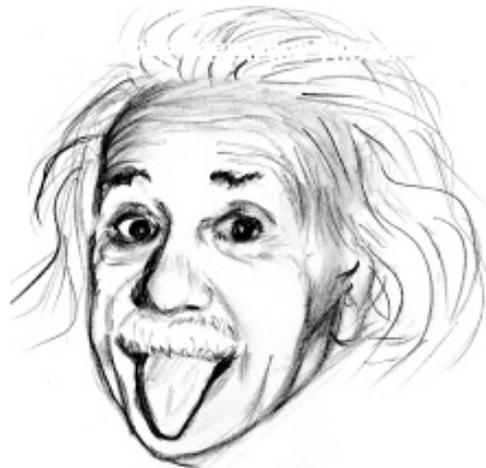
*Besonders schwer ist die Lektion
der relativen Theorie
in ihrer Spezial-Version.
Ich glaube, die versteh' ich nie:*



*Die Zeit soll umso mehr sich dehnen,
je schneller jemand sich bewegt,
bezogen jedenfalls auf jenen,
der weiterhin der Ruhe pflegt.*

*Man nennt es Zeitdilatation, doch hilft mir das nicht wirklich weiter,
mir bleibt bei dieser Konstruktion enormer Zweifel als Begleiter.*

*Ein Beispiel soll das demonstrieren:
Beim Zug, der schnell und schneller fährt,
um Zeitverlust zu kompensieren,
ist es doch grade umgekehrt:
Für jeden, der im Zuge drinnen
um seinen Anschluss fürchten muss,
wird doch die Zeit im Flug verrinnen
als unaufhaltsam schneller Fluss –
viel schneller jedenfalls als draußen
dem langsam schreitend Wandersmann,
der diese Eiligkeit von außen
ganz unbesorgt verfolgen kann!*



Rudolf Köster

Vorsorgevollmacht – das muss man wissen!

Eine Vorsorgevollmacht hilft den Vertrauenspersonen, Entscheidungen zu treffen, wenn man selbst hilflos ist. Dabei geht es nicht nur um gesundheitliche Belange, sondern auch um Finanzen und eine Vertretung vor den Behörden. Nicht immer haben Menschen das Glück, ihr Leben bis zum Ende unter Kontrolle zu halten. Oft wird es irgendwann schwierig, das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten und z. B. komplizierte finanzielle oder anders geartete Vorgänge zu durchschauen und zu verstehen. Ursachen können vielerlei Krankheiten oder auch eine allgemeine Schwäche im Alter sein. Dramatisch wird es, wenn man vielleicht aufgrund eines Unfalls das Bewusstsein verliert oder gar Schlimmeres geschieht.

In jedem Fall gilt: Man muss **rechtzeitig vorsorgen!** Nur eine Vorsorgevollmacht stellt sicher, dass eine Vertrauensperson Entscheidungen für die hilfsbedürftige Person trifft! Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass der Ehepartner oder die erwachsenen Kinder alles regeln dürfen. Die behandelnden Ärzte dürften rechtlich die Angehörigen nicht einmal über den Zustand des Patienten informieren.

Ist man alleinstehend und kann keine Vertrauensperson benennen, sollte man sich an Caritas, Diakonie, Kirchen oder Anwälte wenden, die im Ernstfall evtl. die Betreuung übernehmen könnten.

Wichtig ist auch, zu wissen, dass man eine Vorsorgevollmacht jederzeit ändern kann. Eine Vorsorgevollmacht muss nicht zwingend vom Notar beglaubigt werden. Wurde sie jedoch von einem Notar beurkundet, muss man sie schriftlich widerrufen.

Das Original der Vorsorgevollmacht sollte man in der eigenen Wohnung – möglichst in einem Notfallordner - aufbewahren. Der/die Bevollmächtigte erhält eine Kopie und weiß, wo sich im Ernstfall das Original befindet. Gegen eine einmalige Aufbewahrungsgebühr kann man die Vorsorgevollmacht auch hier registrieren lassen:

**Zentrales Vorsorgeregister
Bundesnotarkammer
Mohrenstr. 34, 10117 Berlin
☎ 030-3838660
<https://www.vorsorgeregister.de>**

Der/die Vorsorge-Bevollmächtigte kann dann ohne Einschränkung auf das Konto des zu Betreuenden zugreifen und sogar den Dispokredit ausschöpfen. Pro Monat darf allerdings nur ein bestimmter Betrag abgehoben werden. Bei höheren Summen ist die Zustimmung einer zweiten Person erforderlich laut der Vorsorgevollmacht.

Auch nach dem Ableben des zu Betreuenden kann die bevollmächtigte Person weiter auf das Konto zugreifen. Das ist auch zu empfehlen, wenn die bevollmächtigte Person gleichzeitig Erbe ist. Wenn das nicht der Fall ist, werden die Konten zunächst gesperrt.

Übrigens: Banken akzeptieren häufig keine allgemeine Vorsorgevollmacht. Sie möchten ihre eigenen Formulare unterschrieben haben.

Am besten ist es, eine Bankvollmacht **über den Tod hinaus** zu haben. Man sollte sie entsprechend ausgefüllt mit den anderen Unterlagen zusammen verwahren. Die Vorsorgevollmacht ist **sofort wirksam!** Vertrauen gegenüber der bevollmächtigten Person ist äußerst wichtig! Sie sollte der Aufgabe gewachsen sein. Man sollte auf keinen Fall mit der Anfertigung einer Vorsorgevollmacht zu lange warten. Oft kommt es vor, dass sie schon angefertigt lange herumliegt, aber noch nicht unterschrieben wurde. Wenn keine gültige Vorsorgevollmacht vorliegt, setzt das Gericht im Ernstfall einen gesetzlichen Betreuer ein. Das muss nicht automatisch jemand aus der Familie sein, es kann auch eine fremde Person eingesetzt werden.

Quelle: Internet

Das Geschenk



Kürzlich habe ich eine TV-Sendung über Depressionen gesehen. Über einen Satz war ich erstaunt: "Frauen, die relativ viel Geld für ihre Garderobe und Kosmetik ausgeben, leiden weniger an Depressionen!"

„Eine interessante These!“, dachte ich. Wer kennt diese Phasen nicht, wenn dich plötzlich ein großes schwarzes Loch zu verschlingen droht. Am liebsten möchte man sich verkriechen und nichts mehr mitbekommen von der Welt, die einen so enttäuscht hat: Wenn es wochenlang regnet, uns ein geliebter Mensch verlassen hat oder auch dann, wenn wir uns selbst nicht erklären können, warum wir so traurig sind.

Ich suche in solchen Momenten Freunde auf, die positiv eingestellt sind. Das garantiert mir, dass ich in deren Gesellschaft fröhlicher werde und meine

seelische Balance zurückgewinne. Ja, es gibt sie, solche begabten Heiler, sie reden mit dir oder berühren dich einfach, und diese gute Energie kann erstaunlich positiv wirken.

Oft habe ich im Friseurladen Frauen zugehört, die dem Friseurmeister ihre intimsten Geheimnisse erzählen, und es sprudelt aus ihnen nur so heraus. Der körperliche Kontakt bewirkt scheinbar Wunder.

Einen solchen Moment erlebte ich selbst vor etwa fünfzehn Jahren in meinem Kosmetikstudio: Es ist kurz vor sechs und gleich habe ich Feierabend. Ich möchte noch einkaufen, und dann geht es in den Winterurlaub. Ich freue mich schon auf unsere Reise, auf die Sonne, den Spaziergang im Schnee und darauf, endlich Zeit für ein spannendes Buch zu finden.

An der Tür klingelt es, und ein Mann, Mitte Fünfzig, betritt mein Kosmetikstudio. Er möchte bestimmt noch einen Gutschein für seine Frau kaufen, denke ich. Normalerweise wird so ein Kauf im Stehen abgewickelt, direkt vor der Theke. Ich habe Gutscheine vorbereitet und muss nur noch den gewünschten Betrag eintragen und unterschreiben.

Doch der Mann geht zu meinem Arbeitstisch und setzt sich in den Besuchersessel. Na gut, denke ich, dann machen wir es höflich. Meine Hand liegt schon auf dem Stapel der Gutscheinformulare, als er sich endlich räuspert.

„Sie sind meine letzte Hoffnung!“ Ups!

„Meine Frau ist beim Einkaufen.“ Er deutet mit dem Kopf auf den Supermarkt auf der gegenüberliegenden Seite. „Sie ist 52 und leidet an Depressionen.“

„Oh, das tut mir leid. Wie kann ich helfen?“ Meine Hoffnung auf einen Gutscheinverkauf schwindet. Ich kenne das: Depressive Frauen hören auf, sich zu pflegen und zu schminken. „Letzte Woche hat sie versucht, sich umzubringen. Ich bin rechtzeitig nach Hause gekommen.“

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pflegenote
sehr gut**

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

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

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

Mir wird ganz unwohl. Was habe ich damit zu tun? Meine Freude auf einen baldigen Feierabend trübt sich. Ich wiederhole: „Was kann ich für Sie und Ihre Frau tun?“

„Ich möchte gern meine Frau zu Ihnen bringen. Machen Sie ihr eine schöne Massage, vielleicht wird ihr das gut tun. Ich habe ihre Schaufenster und die großartigen Angebote gesehen. Wenn meine Frau von uns gehen will, dann wenigstens ...“

Bevor ich etwas sage, zieht er das Portemonnaie heraus und legt einen Hunderter auf den Tisch, fragt mich, ob es reicht, und legt noch einen Fünfiger dazu. Ich protestiere, aber er ist schon weg.

Ich zerbreche mir noch den Kopf, wie ich mich in dieser Situation verhalten soll, und schon sind sie da, stehen mitten in Raum.

„Was soll ich hier?“, fragt leise die Frau ihren Mann.

„Ich hole dich ab!“, ruft er aus der Tür, und weg ist er!

Ich hole tief Luft und begrüße meine neue „Problem-Kundin“. Ihre Hände sind kalt, das Gesicht ist grau. Sie spricht langsam, als ob ihr jedes Wort Schmerzen bereiten würde. Sie dreht sich zur Tür und möchte gehen. Ich bitte sie, sich erst mal hinzusetzen. Es dauert eine Zeit, bis sie endlich meinem Wunsch, sich auf die Behandlungsliege zu legen, nachkommt.

Ich liebe meinen Beruf und habe ihn immer mit Leib und Seele ausgeübt, aber an dem Tag übertreffe ich mich selbst!

Ich schalte Entspannungsmusik ein und dimme das Licht. In dem Moment, als ich meine Hände an ihr Gesicht lege, schließt sie ihre Augen und entspannt sich. Ich creme und massiere, färbe ihre Augenbrauen und Wimpern, feile und lackiere

ihre Fingernägel und schneide der Dame sogar die Haare. Vorsichtig beginne ich ein Gespräch, ohne Details zu erwähnen, die mir ihr Mann vorhin verraten hat. Sie liegt ganz ruhig vor mir, und immer noch langsam, aber willig antwortet sie mir.

Als ich endlich fertig bin, lege ich ein leichtes Makeup auf und helfe ihr, aufzustehen. Dann schalte ich das Licht an und sie kann sich im großen Spiegel sehen.

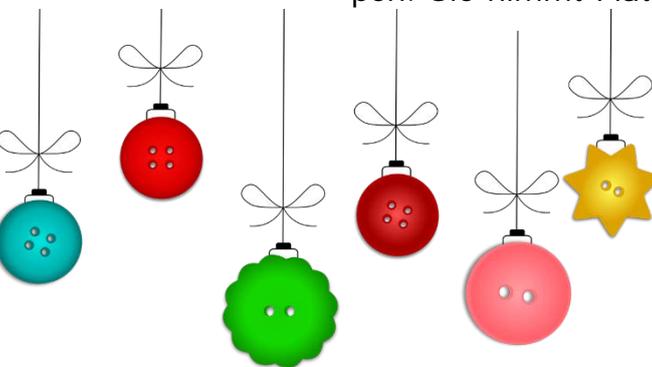
Mein Herz hüpf, sie sieht so bezaubernd aus! Sie ist eine sehr schöne Frau! Ich kann sehen, wie sich ihre Lippen in ein leichtes Lächeln kräuseln, die Augenbrauen gehen in einem schönen Bogen in die Höhe und die Augen leuchten. Als sie ins Vorzimmer geht, bemerke ich ihren sicheren Gang, die aufrechten Schultern und immer noch ein Lächeln auf den Lippen. Sie nimmt Platz in einer Ecke, blättert in einer Zeitschrift um und wartet auf ihren Mann.

Als er eintritt, hüpf, mein Herz noch wilder: Ob ihm seine Frau gefallen wird? Er übersieht sie zunächst und schaut sich suchend im Raum um, und dann entdeckt er sie: „Lene! Da bist du ja!“ Mehr kann er nicht sagen. Ich wette, er hat feuchte Augen.

Ich stehe am Fenster und schaue, wie er seiner Frau die Autotür aufhält und ihr in den Wagen hilft. Sie sind längst fort, da stehe ich immer noch am Fenster und fühle mich plötzlich sehr müde.

Der Supermarkt hat schon längst Feierabend, und mein Einkaufszettel bleibt unerledigt in meiner Tasche, als ich nach Hause gehe. Aber er ist nicht mehr wichtig für mich; ich sehe zwei strahlende Augenpaare vor mir und bin sehr glücklich.

Ludmilla Dümichen



Humor



Humor ist nun wirklich keine Bagatelle und stößt dennoch nicht immer auf Verständnis oder Akzeptanz. Denn nur wer ihn hat, hat auch was von ihm. Erlernen lässt er sich wohl kaum. Aber er scheint erblich

zu sein. Das ist ein großes Glück für die Erben. Und damit kann er wirklich und wahrhaftig auch als *Erb-gut* bezeichnet werden.

Ludwig Börne (1786-1837) meint, Humor sei keine Geistes-, sondern eine Herzengabe. Er ist uralt und immer wieder jung, ist topaktuell, ständig unterwegs und kerngesund. Weder planen noch entwerfen lässt er sich. Ist er natürlich, dann ist er echt und authentisch.

Mitunter entsteht er ganz spontan. Aus einer Situation heraus. Ist oft lokalbezogen. Gerne spießt er die Politik auf, die kleine regionale, die bundesweite oder sogar die internationale.

Das setzt allerdings wenigstens halbwegs gute Kenntnisse der jeweiligen Gegebenheiten voraus. Sind die unbekannt, hat man nichts zu lachen, bleibt außen vor und geht leer aus.

Nun ist Humor und Humor durchaus nicht dasselbe. Er kann sehr intelligent oder dummdreist daherkommen. Schön ist der trockenere. Er muss knacken, sich zum Wortgefecht eignen, Funken müssen sprühen.

Humor ist kein Solist, er braucht Gesellschaft. Massiert unser Zwerchfell gesund. Amüsiert ganze Massen. Meinen Mediziner Humor, reden sie von ungehemmt fließenden Körperflüssigkeiten. Damit stimmt die Balance, glauben sie und humorig sein fällt dann angeblich leicht. Blanke Theorie.

Nicht nur denken und sagen lässt er sich, auch zeichnen oder schreiben. Als Short-Story, Anekdote, Cartoon oder als Karikatur zum Beispiel und sogar mimisch dargestellt. Ganz egal wo, wann und wie, letztendlich ist er aber unentbehrlich. Knirscht es nämlich zwischen Mensch und Mensch, wirkt er wie Schmieröl. Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Otto Julius Bierbaum (1865-1910) wird dieser Aphorismus zugeschrieben.

Als Humor-Synonyme werden angeboten: Heiterkeit – Stimmung – Freude – Frohsinn – Fröhlichkeit – Lebenslust und Lustigkeit.

All das bringt es doch gar nicht auf den sinngemäßen Punkt. Für Humor gibt es keinen Ersatz, mithin auch kein Synonym. Basta!

Selbstverständlich steuert auch das WWW, hier Wikipedia, Gescheites zum Thema Humor bei. Hebt den Zeigefinger und wird deltabreit wissenschaftlich, steht damit kreuz-quer zu Börnes Ansicht. Will unter anderem was zu Etymologie sagen. Verweist auf theoretische Ansätze. Erwähnt Struktur und Funktionsweise. Mahnt Grenzen an. Besteht auf Unterscheidungen zwischen Ironie, Spott, Zynismus und Witz. Nennt so abstrakte Begriffe wie Denkformen und Verhaltensformen. Und, wer hätte das gedacht, eine Historie soll es zu Humor auch geben.

Genau genommen, sehr dröge das Ganze. Da schmiert überhaupt nichts. Alles zu ernst. So erhaben, beinahe feierlich. Jedenfalls sehr weit weg von Humor.

Macht ja fast unglücklich.

Hannelore Johänning 

Märchen ... nur für Kinder?

Der Ambulante Hospizdienst Soest e.V. begleitet mit einem Team von ausgebildeten Ehrenamtlichen unentgeltlich Schwerstkranke, entlastet und unterstützt das familiäre Umfeld, wenn Schwerstkranke in vertrauter Umgebung (Zuhause oder Pflegeheim) bleiben wollen oder im Krankenhaus sind. Einige Teammitglieder der hospizlichen Begleitung haben sich über zwei Jahre als Märchen-erzähler in der Sterbebegleitung ausbilden lassen. Bei öffentlichen Auftritten unterstützen sie mit „Märchen für Erwachsene“ (**Montag, 04.02.2020, 19:30 h, Brunsteinkapelle Soest, Schonekindstraße – Eintritt 5,00 €**) die Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes.

Märchen werden seit Tausenden von Jahren weitergegeben; sie entstanden aus den Erfahrungen vieler Generationen vor uns und nehmen uns mit in eine Welt voller Bilder und Symbole, voller Wunder und Träume. Und sie erzählen uns von *UNS SELBST*, von den bedeutenden Themen und Ereignissen eines Menschenlebens.

Der Psychoanalytiker C. G. Jung entdeckte in den Märchen und Träumen der Völker Urbilder der Menschheitsentwicklung, und da sie uns allen gemein sind, nannte er sie *Archetypische Bilder*. Diese Bilder sind *IN UNS* auf der Traumbene zu finden. Sie sind Sprache und Nahrung der Seele – wie auch die Musik.

Lieder sind auch kleine Geschichten und bringen unsere Herzen zum Klingen. Beides, Märchen und gemeinsames Singen, bringen wir als Nahrung der Seele zu Menschen in Pflegeheimen und zu Schwerstkranken. „Wir“, das sind die **Märchenerzählerinnen des Ambulanten Hospizdienstes Soest e.V.** Aus unserer Erfahrung können wir berichten, mit welcher Freude die Menschen unseren Geschichten lauschen und gemeinsam mit uns singen.

Manche folgen der Erzählung ganz gespannt, dann ist auch schon mal ein „Ach

ja!“ zu hören, wenn ein Märchen wieder-erkannt wurde. Andere genießen mit geschlossenen Augen. Sie schlafen nicht, sondern können sich anschließend noch an die Geschichte erinnern. Bei unseren Besuchen mit Märchen und Liedern wird Gemeinschaft erlebt, und es ist Freude im Raum. Nach Aussage des Pflegepersonals sind die Menschen im Anschluss viel ruhiger und entspannter.

Mit fortschreitendem Alter verändert sich die Wahrnehmung. Die Märchen erschließen sich uns auf eine andere Art, ähnlich der unserer Kinder. Denn die Botschaften in den Märchen erreichen uns nun auf der Ebene der Seele. Für einen Schwerkranken oder einen Sterbenden kann es darum eine Wohltat sein, die alten Märchen sowie Geschichten und Lieder zu hören. Sie berühren auf besondere Weise, und da sie nicht belehrend sind oder gar Moral predigen, können Märchen bezaubern und zur Verwandlung ermutigen.

Märchen bewegen gerade die Menschen an der Grenze zwischen Leben und Tod, wenn sie sich mit ihrem Korb voller Lebenserfahrung auf den Weg machen.

Denn: ***Inneres Wachstum und geistige Entwicklung sind bis zum Letzten Augenblick des Lebens möglich. In den letzten Tagen und Stunden vor dem Sterben werden oft noch sehr wichtige geistige Entwicklungen vollzogen.*** (Elisabeth Kübler-Ross).

Dazu eine kleine Geschichte:

Als Märchenerzählerinnen besuchten wir eine todkranke Dame, die nicht mehr aufstehen konnte, in ihrem Zimmer. Ihr Betreuer hatte sich bei ihr die Erlaubnis geholt, und so gingen wir zu zweit zu ihr. „Seien Sie bitte nicht enttäuscht, wenn sie nicht reagiert, es geht ihr wirklich sehr schlecht“, erklärte er uns noch.

Doch wir werden freundlich begrüßt und erzählen ein Märchen, dem die Dame aufmerksam lauscht und das sie mit kleinen Ausrufen kommentiert. Es macht ihr

offensichtlich Freude, zuzuhören, und sie kann uns geistig folgen. Danach wollen wir noch ein Lied singen: „Im Märzen der Bauer...“ Sie könne nicht mehr singen, erklärt sie uns, wolle aber gerne zuhören. Tatsächlich singt sie dann doch die zweite Strophe mit: „Dass ich das noch weiß!“, staunt sie über sich selbst. Danach ist sie erschöpft, lächelt aber glücklich. Sie verabschiedet sich sehr herzlich von uns. Draußen erklärt uns ihr Betreuer erstaunt, dass er diese Reaktion nicht erwartet hätte. Kurze Zeit später ist die Dame verstorben. Einem todkranken Menschen noch einen solch freudigen Augenblick bereiten zu können, ist der Lohn

unserer ehrenamtlichen Arbeit und für uns alle eine große Freude.

Doris Thomas

(ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Hospizdienst e.V.; ausgebildete Märchenerzählerin)

Zusatz der Redaktion des Füllhorns:

Der Hospizdienst wurde vor 25 Jahren von engagierten Ehrenamtlichen gegründet. Ein guter Grund, im *Füllhorn* diesen Beitrag von Frau Thomas zu veröffentlichen. Wegen der langen Vorlaufzeit unseres nur viermal im Jahr erscheinenden Magazins weisen wir bereits jetzt auf die nachstehende Veranstaltung zum Jubiläum hin:

**Donnerstag, 26.03.2020 – 19:30 h - Petrikirche Soest
Auftaktveranstaltung zum 25jährigen Jubiläum des Hospizdienstes
Festredner: Altpräses Dr. Nikolaus Schneider**



Dagmar Schindler

Bruno, mein neuer Freund!



Kennen Sie das? Man spürt es mit der Zeit immer heftiger: jetzt beginnt das Alter! Plötzlich schmerzen die Knie, der Rücken, das Treppensteigen wird beschwerlicher und irgendwann kommt man an ärztlichem Rat, Behandlung und Medikamenten nicht mehr vorbei.

Vielleicht „meckert“ das Knie und ruft nach Ersatz, oder die Wirbelsäule „gleitet“ geschmeidig aber beständig vor sich hin. Nichts hilft, jetzt muss repariert werden! Die Operateure stehen bereits mit gezückten Skalpell vor meinem inneren Auge, und man kann ihnen offensichtlich nicht mehr entkommen.

Seufzend beschließe ich in dieser Situation, mich den Spezialisten hinzugeben und anzunehmen, was sie als Ersatzteile für mich vorgesehen haben. Immer in der Hoffnung, „Alles wird gut!“.

Doch, wie das Leben so spielt: Nicht immer wird alles gut; man muss sich danach „einrichten“ und mit den Gegebenheiten umgehen. Das heißt für mich: Laufen ohne Unterarmgehstützen ist schwierig. Ich habe Schmerzen beim Laufen und Probleme mit dem Gleichgewicht. Also arrangiere ich mich mit den Stützen und denke insgeheim: „Wer mich damit sieht, nimmt an, dass ich gerade ein neues Knie bekommen habe und denkt, dass ich die Stützen nur vorübergehend benutzen muss, um mich fortzubewegen“. Niemand wird vermuten, dass mich diese Stützen schon acht Monate begleiten und das Handicap den Rest meines Lebens bestimmen wird!

Der Lack ist ab, da beißt die Maus keinen Faden ab! Vorbei die Zeiten, als ich beschwingten Schrittes durch die Stadt eilend, in jedem Schaufenster, das mich spiegelte, meine Haltung kontrollierte

und mich bemühte, aufrecht mit geradem Rücken und meistens strahlendem Gesicht einen bewundernden Blick von den mir begegnenden Menschen zu erhaschen, was mir manchmal sogar gelang ...

Aber – Stopp! So schnell gebe ich nicht auf! Also auf ins Fitness-Studio und im Schwimmbad zur Aqua-Gymnastik anmelden! Ich nehme mir vor, jeden Tag auf meinem Trimm-Rad zu trainieren, dreimal in der Woche ins Fitness-Studio zu gehen und zweimal wöchentlich im Wasser meine Beine und den restlichen Körper zu stählen.

Gute Vorsätze verblassen gewöhnlich bald. Das ist bei mir nicht anders und so wird aus drei- und zweimal in der Woche Training zunächst generell einmal Fitness-Studio und einmal Aquagymnastik. Mein Trimm-Rad dümpelt frustriert und unbenutzt im Bad vor sich hin. Treue Begleiter sind weiterhin zwei Unterarmgehstützen. Es geht sich zwar nicht schnell und flüssig damit, aber es sieht immer so aus, als wäre das bei mir nur ein vorübergehender Zustand...

Inzwischen jedoch habe ich mir einen Rollator angeschafft. Nein, nicht, um mich damit fortzubewegen! Das brauche **ich** doch nicht!! Aber in der Wohnung ist er schon hilfreich als Serviertablett auf Rädern. Morgens sitze ich darauf im Bad vor dem Spiegelschrank, um mir die Haare zu frisieren. Das ist in stehender Position seit einiger Zeit schon beschwerlicher und anstrengend geworden.

Hin und wieder benutze ich den Rollator – weil er nun mal da ist – auch zur Fortbewegung in der Wohnung. „Hm, das ist ja wirklich nicht unangenehm. Ich komme viel besser damit zurecht als mit den Stützen!“, muss ich mir eingestehen. In einer Anwendung von rationalem Denken kaufe ich mir noch einen Rollator für draußen und verstau ihn im Kofferraum des Autos. Dort schlummert er viele

Wochen und wartet geduldig auf seine Verwendung. Damit nicht jeder sieht, dass ich mit Rollator unterwegs bin, achte ich darauf, dass die Kofferraumabdeckung ihn völlig abdeckt und benutze in der Öffentlichkeit weiterhin meine UAGS (=Unterarmgehstützen). Mein noch recht fitter Partner – obwohl ein paar Jahre älter als ich – übt sich in Geduld, weil ich mit den Stützen nicht so gut und auch nicht weit laufen kann. In mir rumort das schlechte Gewissen, dass er immer Rücksicht auf mich nehmen muss, dabei spaziert er jeden Morgen mit aufrechtem, lockerem Gangbild eine beachtliche Strecke. Ohne jede Mühe, wie ich zu wissen glaube.

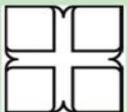
Mit der wachsenden positiven Erfahrung, was den Gebrauch des Rollators im häuslichen Bereich angeht, keimt in mir mehr und mehr die Erkenntnis, dass seine dauerhafte Outdoor-Anwendung wohl eine absolute Verbesserung meiner Beschwerden und meines Gangbildes bringen würde. Aber dann meldet sich wieder die

Eitelkeit: „Was werden die Leute denken? Wenn du auf einmal mit Rollator auftauchst, bist du alt!“ Und so bleibt das gute Stück im Kofferraum.

Eines Tages jedoch versuche ich die UAGS auszutauschen gegen Walkingstöcke. „Sieht doch viel sportlicher aus!“, denke ich. Schon nach ein paar – schmerzhaften – Schritten merke ich: „das geht nicht, das halte ich nicht aus!“ Also zurückgewankt zum Auto. Kofferraumklappe auf, Walkingstöcke rein, Kofferraumklappe zu! Und dann endlich setzt der Verstand ein: „Nimm‘ doch mal den Rollator!“ Also raus mit dem Ding aus dem Kofferraum – Gott sei Dank sind bei dem Wetter nur wenig Leute unterwegs! Erstaunlich, das Gehen fällt viel leichter und auch den Rücken spüre ich kaum noch! Ganz zu schweigen davon, dass ich viel schneller unterwegs bin! Mit jedem Meter gewinne ich mehr Sympathie für das Ding! Am Ende meines Spaziergangs bin ich fest entschlossen, mich zu outen!

Also lade ich meinen Partner zu einem Spaziergang ein, nehme ganz selbstverständlich den Rollator aus dem Kofferraum, und wir beide laufen im Gleichschritt an der Seite meines Partners. Seine Geschwindigkeit ist überhaupt kein Problem für uns beide, wir halten mit! Ich merke, wie ich darauf achte, mit geradem Rücken, den Körper immer nahe am Rollator, zu gehen, damit es nicht so aussieht, als würde ich mich abplagen, das Ding zu schieben. Mein Partner grinst, sagt aber kein Wort zu dieser neuen Situation. Schließlich hat er schon immer geäußert, dass er nicht versteht, warum ich das Ding nicht nehme. Was soll ich sagen? Ich bin innerlich zufrieden und fast schon glücklich, endlich meinen Rollator als dauerhaften Begleiter zu akzeptieren, und nenne ihn „Bruno“! Ach ja, fast hätte ich es vergessen: Kleine, kurze Wege versuche ich immer noch ohne UAGS oder Bruno zu gehen, auch wenn es nicht so ohne ist. Aber sie ist noch da, meine unvernünftige Eitelkeit....

Hety Büchte



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

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

Der Seniorenbeirat Soest berichtet: Auf den Spuren der „Nachhaltigkeit“

Zwölf Senioren vom Seniorenbeirat Soest begaben sich vom 2.-4.9.19 auf die Reise, um das Prinzip Nachhaltigkeit, Perspektiven, Möglichkeiten und Grenzen eines nachhaltigen Lebens zu erforschen.

Nachhaltigkeit: inzwischen ein Modewort! Fast jeder versteht etwas anderes darunter. Wir führen also nachhaltig in Regionalzügen mit dreimal umsteigen nach Bonn-Königswinter. (War das wirklich *nachhaltig* oder nur sparsam?)

Eine halbe Stunde nach der Ankunft und einem kurzen Imbiss begann das Seminar mit einem Vortrag von Prof. Eric Mührel über Transgenerative Ethik und Nachhaltigkeit. Ich zitiere: Nachhaltige Entwicklung ist "eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen nicht mehr befriedigen können". (UN 1987)

Die Regeln dazu:

- Verhältnismäßigkeit, Nutzen- und Regenerationsfähigkeit
- Nicht erneuerbare Ressourcen
- Substitutionsvorbehalt (Austausch, Ersatz)
- Schädliche Stoffe
- Aufnahmefähigkeit Ökosystem

Die Handlungsprinzipien und -strategien orientieren sich an 17 Zielen der UN für nachhaltige Entwicklung, von denen ich einige zitiere:

Keine Armut – kein Hunger – Gesundheit und Wohlergehen – chancengerechte und hochwertige Bildung – Geschlechtergleichheit – nachhaltige Städte und Gemeinden – nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion – Klimaschutz und Anpassung – Leben unter Wasser und an Land – Frieden, Recht und starke Institutionen als Halt und Haltung in der Verantwortung einer mit Menschen und allen Lebewesen gemeinsam geteilten Welt.

Wir waren vom Vortrag sehr beeindruckt, dann aber auch erschöpft und erholten uns durch Spaziergänge am Rhein.

Der nächste Morgen begann mit einem Vortrag von Josef Zolk (Bürgermeister a. D.). Das Thema: Nachhaltigkeit in der Kommune – betr. Ökonomie, Ökologie und Soziales.

Wir waren zur Mitarbeit gefordert. Das Mitdenken war sehr aufschlussreich und anregend. Das Ergebnis: **Der Seniorenbeirat muss politischer werden!**

Das bedeutet z.B.: sich kümmern um den öffentlichen Nahverkehr, Fahrradwege und gefährliche Straßen - mit Schulen zusammenarbeiten - Neubausiedlungen mitgestalten - Jung und Alt zusammenbringen - rechtzeitige Information über Gesundheitsversorgung auf dem Land und vor allem eine eigene Homepage aufbauen.



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

Nach dem köstlichen Mittagessen führen wir mit der U-Bahn nach Bonn zu einem grünen Stadtrundgang, geführt von einer *Greenwalkerin*. Fairer Handel und Konsum war das Motto, und dementsprechende Läden wurden besichtigt.

Danach war leider die Zeit sehr knapp für einen Besuch im Zoologischen Forschungsmuseum König unter dem Thema: *Artenvielfalt bewahren*. Die Ausstellungen waren sehr beeindruckend aufgebaut; allein bei den vielen Vogelarten konnten wir mit Entsetzen feststellen, wie viele Arten schon ausgestorben sind!

Wir wären gern länger geblieben!

Das Seminar endete mit einem Vortrag morgens: *Dem Leben auf den Grund gehen*. Am Beispiel Palmöl wurde die Differenz zwischen nachhaltigem Anbau und hohen Erträgen klar. Der Nachteil:

Der Regenwald wird durch Ölpalmenanbau zerstört (wie auf Borneo), das bringt aber mehr Ölertrag als Raps, Sojabohnen oder Sonnenblumen.

Ein kluger Vorschlag gegen Monokulturen: kleine Waldinseln auf dem gerodeten Land aufbauen, die nach und nach wieder Tierleben bringen. Dazu weniger Pestizide und Dünger auf die Rodungen bringen. Das ist leichter gesagt als getan, es verlangt von den Farmern Idealismus, denn sie verdienen weniger Geld, da die Erträge geringer sind.

Die Seminaerauswertung und Feedbackrunde zeigte, dass die Soester in diesen Tagen engagiert und stellenweise begeistert mitgearbeitet haben. Eine nachhaltige Wirkung ist jedenfalls garantiert.

Dorothee Merseburger-Zahrnt

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

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

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

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an! Tel. 02921 35485 -40

soest@homeinstead.de

www.homeinstead.de

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



**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Kinder wissen Bescheid...



Kindermund tut Wahrheit kund, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir Großeltern erfahren das besonders intensiv, ist doch der Abstand von zwei Generationen für das gegenseitige Verständnis ein besonderer Segen. Wir müssen nicht dauernd erziehen, und unsere Enkelkinder brauchen nicht ständig ihre erwachenden Kräfte an uns zu erproben. Sie können uns die Welt erklären – gerade so, wie sie dort alles noch ganz unverstellt wahrnehmen. Von solchen Episoden aus dem Erleben mit unseren Enkeln erzählen wir hier regelmäßig im Füllhorn.

Alzheimer



Und wieder darf Anita am Wochenende Babysitter spielen. Anna Lena ist nach dem Herumtoben an der frischen Luft müde und fragt Oma, ob sie ihr vor dem Schlafengehen noch eine kleine Geschichte vorliest.

„Gerne, mein Schatz“.

Oma Anita sucht ihre Lesebrille, nimmt ein Buch und macht es sich mit ihrer Enkelin auf der Couch gemütlich. Eine Weile sitzt sie schweigend da. Dann räuspert sie sich enttäuscht: „Ich habe mir doch erst vor einem halben Jahr eine neue Brille anpassen lassen und schon brauche ich wieder eine neue! Habe ich womöglich Grauen Star?“

„Was ist Grauer Star, Oma?“

„Grauer Star ist eine Trübung der Linse im Auge und behindert das Sehen und Lesen. Heute scheint es schlimmer als sonst zu sein. Selbst die neue Brille hilft nicht.“

„Aber du hast ja keine Brille auf, Oma!“, wundert sich Anna Lena.

„Na prima, jetzt ist auch noch Alzheimer im Anmarsch!“ ärgert sich Anita.

„Was ist Alzheimer, Oma?“

„Alzheimer ist, wenn du dauernd etwas vergisst.“

„Ach so, Oma! Alzheimer ist also, wenn du das Hörgerät in die Ohren steckst und damit trotzdem nicht besser lesen kannst.“

Ludmilla Dümichen





„Das hast Du toll gemacht, es hat mir richtig gut gefallen!“ Mit diesen Worten begrüßt mich eine Freundin, die sich die Premiere von Ödön von Horvaths Theaterstück *Glaube Liebe Hoffnung* der Wertstoffbühne e. V. im Soester Schlachthof angesehen hatte. Das hört sich gut an, macht große Freude und sogar auch ein bisschen stolz.

Heute, mit 64, ist Theaterspielen „nur noch“ eine Leidenschaft, ein Hobby. Als ich 1972 meinen Realschul-Abschluss machte und meine Eltern mich fragten, was ich denn nun werden wolle, sagte ich: „Am liebsten würde ich auf eine Schauspielschule gehen!“ Darauf antwortete mein Vater so, wie sicher viele Eltern es tun: „Du lernst jetzt erst etwas Anständiges, und später kannst Du machen, was Du willst.“

Nach knapp 15 Jahren Berufstätigkeit, habe ich mit 33 meinen Beruf an den berühmten Nagel gehängt. Die Firma wollte Leute loswerden und hat dafür bezahlt. Das war Ende der 1980er Jahre nicht nur in München weit verbreitet und meine Chance. Ein paar Jahre später gründete ich zusammen mit meinem Partner *Das Theater, das zu Ihnen kommt*. Dort haben wir zu Beginn hauptsächlich als *Märchenbande* Märchen gespielt und erzählt und als *Kabarett Zeitgeister* eben Kabarett.

Das Theater, das zu Ihnen kommt machte seinem Namen alle Ehre und reiste nicht nur quer durch Bayern, sondern spielte u. a. in Hamburg, Kassel, Duisburg und Bielefeld. Das war eine großartige Zeit.

Wir konnten zeitweise nahezu davon leben. Aber das Leben hatte andere Pläne mit mir. 2007 heiratete ich einen gebürtigen Pfälzer, der mir bald von seinem Wunsch erzählte, aufs Land zu ziehen. Inzwischen sind einige Jahre vergangen, und wir sind in Bad Sassendorf gelandet.

An und für sich dachte ich, mit Theaterspielen sei jetzt Schluss, warteten hier doch andere Aufgaben auf mich. Doch im April 2018 habe ich zusammen mit einer Freundin *Maria Stuart* von der Wertstoffbühne gesehen. Der Regisseur Anatol Weissert erwähnte damals bei seiner Begrüßung, dass neue Leute herzlich willkommen seien. Die Freundin, Jahrgang 1942(!), meinte gleich, das wäre doch was für uns! Wir sind dann beide für die kommende Inszenierung, *Der Revisor* von Gogol, eingestiegen, auch wenn sie kaum Theater-Erfahrung hatte.

Denn man muss kein Theaterleben wie ich hinter sich haben, um von dem Bazillus „Theaterspielen“ angesteckt zu werden. Für den anfangs erwähnten Horváth sind einige Theaterlaien dazugekommen (darunter neben uns „Alten“ auch einige unter 30!). Es ist eine immer wieder erlebte Erfahrung: Nicht nur das Zusammenwirken der Generationen klappt erstaunlich gut, sobald ein gemeinsames Ziel angestrebt wird. Auch die Gewöhnung daran, auf der Bühne vor Publikum zu agieren, stellt sich bei Theaterneulingen schnell ein, wenn man in einer Gruppe Gleichgesinnter mit Rat und Tat unterstützt wird. Theater zu spielen ist einfach eine groß-

artige Sache, egal wie alt man ist. Jeder lernt sich selbst besser kennen, kann sich ausprobieren, in und mit einer Gruppe etwas schaffen und außerdem ist der Applaus immer wieder fantastisch.

Ich bin meiner Freundin dankbar, dass sie mich hier in Soest zum Theaterspielen gebracht hat. Älter geworden bringt das Zu-

sammenwirken mit den teilweise viel jüngeren Menschen neuen Schwung in den Alltag. Heute, im Spätsommer meines Lebens empfinde ich die Faszination der Bühne besonders stark, das Miteinander-etwas-auf-die-Beine-Stellen und Freude daran, dieses Gemeinschaftswerk dem Publikum zu präsentieren.

Birgitta Grunert

Theatergruppen in Soest:

www.stage-soest.de

Theater in Soest, Theater für Soest, Theater aus Soest – das bietet STAGE bereits seit mehr als einem Vierteljahrhundert. Das Amateurtheater versteht sich seither als offene Gruppe: Offen für jeden, der mitspielen will, ganz gleich, ob er bereits seit Jahren seine zweite Heimat auf der Bühne sieht oder ob er Novize ist. Kontakt: Frank Schindler - Mail: info@stage-soest.de (Tel.: 02921-3192219)

www.wertstoff-buehne.de

Im Oktober 2016 hat sich in Soest ein Theaterverein gebildet, der mit Gleichgesinnten jeden Alters in Soest klassische Dramen aufführen möchte. Drei Stücke hat die Wertstoff-Bühne e.V. schon auf die Bretter des Kulturzentrums Alter Schlachthof gebracht: Mutter Courage (Brecht), Ein Volksfeind (Ibsen) und zuletzt Maria Stuart (Schiller).

Für das Theatererlebnis auf, vor und hinter der Bühne sucht die Wertstoffbühne weitere interessierte Mitglieder: Kontakt: info@wertstoff-buehne.de (Tel.: 0152-21653751)

[Auch im Schlachthof gibt es Amateurtheater:](#)

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Musicalgruppe: Walter Hönig – Mail: info@jeder-auf-seine-art.de (Tel.: 02924 8792868)



Bücher aus der Region

Hannelore Johänning
„Das Echo im Wort“
ISBN 978-3-945692-17-2

Maria Broll
„Der traurige Salzesel
oder die Abenteuer
der gefährlichen Weichmacher“
ISBN 978-3-945692-13-4

Mehr Informationen: www.pigmentar.eu



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

Das unerwartete Ableben des Max-Adalbert Berlau-Biesekötter

Eine schlüpfrige Geschichte

Erster Teil



Als an diesem Dezembermorgen die Sonne ihre ersten Strahlen auf die rötlichen, etwas bröseligen Dachpfannen der Seniorenanoase *Zum Heiligen Amadäus* schickte, saß Max Adalbert Berlau-Biesekötter bereits ein Weil-

chen tot in seinem Sessel in seiner Kommandozentrale, soll heißen, in seinem Büro. Dort, wo er auf einem großen Bildschirm die Aktivitäten der Heimbewohnerinnen hatte lückenlos überwachen können. So hatte er nicht auf jedes lästige Klingeln reagieren müssen und ganz entspannt entscheiden können, ob er beispielsweise der Trudi aus Zimmer 7 tatsächlich die zweite Flasche Wasser bringen musste, was ja einen zusätzlichen begleiteten Toilettengang nach sich ziehen würde, oder ob er in aller Ruhe seinen eigenen Angelegenheiten nachgehen konnte. Natürlich waren derartige Überwachungen weder vorgesehen noch erlaubt, aber Max-Adalbert hatte sich stets mit dem Hinweis auf die zusätzliche Sicherheit der Bewohnerinnen die Unterschriften der Angehörigen für derlei zwingende Notwendigkeiten beschaffen können.

Max-Adalbert lehnte scheinbar friedlich in seinem bequemen Chefsessel, der direkt vor der festlich geschmückten Nordmann-Tanne positioniert war. Sein gleichmäßiges Gesicht, auf dem die Spuren des Alters ihre ersten Zeichen hinterlassen hatten – Adalbert hatte inzwischen die Vierzig überschritten - zeigte keine Emotionen, einzig die tiefschwarzen, fast bläulich schimmernden Locken bewegten sich ganz sacht in dem Luftzug, der durch das angelehnte bodentiefe Fenster hereinschweifte und auch dem Lametta eine feine Brise bescherte. So fand ihn Olga, die gute Fee der Seniorenanoase, die mit der Reinigung der Räumlichkeiten betraut war. Sie hatte pünktlich wie immer um

8:30 Uhr morgens ihren Dienst begonnen und vorsichtig die Tür zur Kommandozentrale von „Stasi-Maxe“, wie Max-Adalbert von den Bewohnerinnen genannt wurde, geöffnet und sich gewundert, dass keine Anweisungen zu hören waren, die Max-Adalbert üblicherweise, ohne sich zu ihr umzudrehen, zu formulieren pflegte: „Erst die Klos, dann die Zimmer und später Flure und Treppenhaus, und dann noch mal die Klos, und alles am besten schon gestern!“ Wenn diese stets gleichen Äußerungen unterblieben, das war Olga blitzartig klar, dann musste etwas Gravierendes passiert sein. Nach kurzer Umrundung des Sessels und einem schnellen Blick in das wächserne Gesicht ihres Chefs fühlte sich Olga in ihren schlimmsten Befürchtungen bestätigt. „Jetzt bloß Ruhe bewahren, nichts anfassen, keine Spuren verwischen, Polizei rufen, Bewohner nicht beunruhigen!“, präzisierte Olga, geschult durch zahlreiche Fernseh-Tatorte, gedanklich ihr weiteres Vorgehen. Auf den ersten Blick hatte sie keine äußeren Verletzungen feststellen können, aber man wusste ja nie, ob vielleicht *Fremdverschulden* vorlag.

Und so wurde sie dann ca. 30 Minuten später nach kurzer Befragung durch Kommissarin Beierlin-Busemann von dieser mit dem knappen Lob „Sie haben alles richtig gemacht!“ in ihren Arbeitsalltag entlassen. Beierlin-Busemann ordnete zudem allgemeine Verschwiegenheit an, bis der Bericht des Pathologen Dr. Brankenämper vorliege. Man wolle die Heimbewohnerinnen nicht verunsichern.

Somit wurde die Abteilung der Bewohnerinnen mit den Demenzstufen 2 und 3, der „Knallerbsen“, wie sie vom Pflegepersonal hinter vorgehaltener Hand genannt wurden, an diesem Tage von der Hilfspflegerin Sarina kommentarlos übernommen.

Derweil hatte die Spurensicherung ihre Aufgabe beendet, zum Bedauern von

Beierlin-Busemann ohne nennenswerte Ergebnisse. Allerdings gab die Tatsache zu denken, dass gar keine Fingerabdrücke im Büro des Verstorbenen vorhanden waren, auch nicht seine eigenen. Alles wirkte sorgfältig aufgeräumt. Besonderes Kopfzerbrechen bereitete Beierlin-Busemann, dass sämtliche Video-Aufzeichnungen der Aktivitäten der Bewohnerinnen sowie alle Dateien mit ihren Akten gelöscht waren. Bis auf gängige Computerspiele wie *World of Warcraft* oder *Anno 1800* war der Computer leer gefegt. Stirnrunzelnd sah sich Beierlin-Busemann noch einmal im Büro des Verstorbenen um. Es half nichts, sie musste den Bericht von Brake, wie sie Dr. Brakenkämper gerne nannte, abwarten.

In der Zwischenzeit ging Olga im Eiltempo ihrer Arbeit nach. 15 Minuten pro Zimmer! Da musste sie schnell sein, vor allem, wenn sie auch noch kleinere Wünsche der Bewohnerinnen erfüllen wollte, z. B. den oft geäußerten nach einer weiteren Flasche Wasser. Und so wirbelte Olga durch die Zimmer, unangemessen gut gelaunt, wie ihr selber auffiel, während die Bewohnerinnen von Sarina in Grundzügen für den Tag hergerichtet wurden. In Zimmer 3 fiel Olgas Blick in eine geöffnete Kommode, dort lugte ein Zettelchen aus einem Stapel Leibwäsche hervor. Was war denn das? Neugierig näherte sie sich und zog den Zettel aus dem Wäschestapel. „Pfoten wech vonne Unterpinten, du Sausack von Stasi-Maxe!!!“ war dort in krakeliger Schrift auf der Rückseite einer Reinigungsquittung vermerkt. Olga war baff. In Windeseile schob sie die Quittung wieder in den Stapel und

wechselte schnell ins nächste Zimmer. Die Bewohnerin von Zimmer Nr. 4 lag auch gegen 9:00 Uhr noch im Tiefschlaf, wie immer. Ein tragischer Fall! Die bildhübsche Ehefrau Marita des erfolgreichen Schönheitsspezialisten Dr. Preuß war bereits mit 52 Jahren an Alzheimer erkrankt. Inzwischen, drei Jahre später, war sie kaum noch ansprechbar und seit zwei Monaten lebte sie nun in der Seniorenoase, wobei sie ihr Bett selten verließ. „So eine schöne Frau und nur Gemüse im Gehirn! Schade drum!“ Mit diesen und ähnlichen Gedanken beschäftigt, näherte sich Olga der Wäschekommode, denn ihr Spürsinn war erwacht.

Olga hatte in ihrer Heimat Polen als Lehrerin gearbeitet. Selbst verhaltensoriginelle Kinder hatten sie dort respektiert, weil sie jedes Mal mit detektivischer Genauigkeit erkannte, wenn ein Kind die Hausaufgaben abgeschrieben hatte, was ihr den Beinamen *die Nase* eingebracht hatte, da Olgas Nasenflügel vibrierten, wenn sie die Übeltäter überführte.

Und Olgas Spürnase juckte. Vorsichtig öffnete sie die Wäschekommode von Frau Marita Preuß - und erstarrte. Sie blickte auf eine Ansammlung seidiger hauchzarter Höschen, jedes für sich ein verführerisches Nichts! Ein selbst für die lebenserfahrene Olga bis zu diesem Zeitpunkt unbekannter Anblick. „Was suchen Sie? Kann ich Ihnen weiterhelfen?“, erklang es plötzlich klar artikuliert und hellwach hinter Olgas Rücken und diese Stimme gehörte, da gab es keinen Zweifel, zu der „Knallerbse“ Marita Preuß

Eva von Kleist

Liebe Leserinnen und Leser:

Der erste Teil der dreiteiligen Kriminalerzählung möchte auch Ihre „Spürnase“ beflügeln: Ist der Pflegedienstleiter eines natürlichen Todes gestorben oder wurde „nachgeholfen“? Falls er ermordet wurde: Wer hatte möglicherweise Interesse am Tod von Max Adalbert Berlau-Biesekötter? Wer mag für seinen Tod verantwortlich sein? Wie könnte alles abgelaufen sein?

Ist für Sie der Fall bereits jetzt klar? Dann teilen Sie uns Ihren Verdacht begründet mit. Wenn Sie uns überzeugen, werden wir die Erzählung in Ihrem Sinne bzw. nach Ihren Vorgaben fortsetzen. **Einsendeschluss ist der 15.01.2020.** Sie können aber auch abwarten, bis Sie den zweiten Teil der Geschichte im nächsten *Füllhorn* gelesen haben. Dort erfahren Sie den Einsendeschluss für Ihre mögliche Lösung des Falles im dritten und letzten Teil der Kriminalerzählung. Lassen Sie Ihrer „Spürnase“ freien Lauf! Sie erreichen uns per Mail (siehe Fußzeile) oder per Post: **Füllhorn, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

Theodor-Heuss-Park



Dieser Stadtgarten, der sich zwischen großem Teich und Schweine- markt ausbreitet, ist das Pendant zum Bergent- halpark. Bis auf die Bäume, die gibt's hier auch, sind auch hier alt und schön.

Das Theodor-Heuss-Park-Konzept hat nicht Abgeschiedenheit verspro- chen. Will gar nicht Rückzugsni- sche, sondern Schauplatz sein, leb- haft und lebendig, aktuell und mit- ten drin. Bunt und quirlig geht es hier zu.

Dank markanter Merkmale können an diesem Stadtfleck bedenkenlos Verabredungen getroffen werden. Verfehlen ausgeschlossen. Das inzwi- schen ansässige gediegene Lokal mit zu- sätzlicher Außenrestauration befriedigt ganzjährig Ess- und Trinkgelüste jeglicher Art. Der ehemalige Kunstpavillon wurde längst ein- und zugefügt, ist schon lange Teil der gastronomischen Stätte.

Der große Teich mit seinem über dem Wasser ragenden Deck und der großzügig erweiterten attraktiven Treppenanlage ist damit wohl jetzt der anziehendste Bereich im veränderten Parkgelände. Den Augen bietet sich ständiger Szenenwechsel.

Außer dem Haupteingang am Schweine- markt, dem neuen rampenähnlichen Ein- lass neben der schon immer existierenden Zugangstreppe gegenüber der Teich- mühle, ist zusätzlich nun auch ein ebener Zugang von der Georgs- gasse aus möglich. Das erwei- terte Wegenetz ist von Kinderwa- gen, Rollatoren und Rollstühlen leicht zu befahren, führt in un- terschiedlich konzipierte Zonen. Die dort installierten Geräte laden ein zu sportlicher Betätigung oder Geschicklichkeitsspielen. Moderne Sitzge- legenheiten stehen für beides zur Verfü- gung: lässig das sich bietende Treiben zu verfolgen oder geistig zu entspannen. Der Bücherschrank ist nahebei und gut be- stückt. Und für Unbekümmerte auch ein- fach nur so.



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



Die bekannten, vertrauten Skulpturen schmücken weiterhin den Park, mussten nur vereinzelt versetzt werden, eröffnen möglicherweise nun neue Sichtweisen. Erst nach gänzlicher Um- und Neugestaltung im Jahr 2018,

kann dieser stadtmittige Ankerplatz mit seiner sinnvollen Vielfalt, für Freiluft-Kurzweil prahlen. Und wird mehrheitlich doch angenommen und akzeptiert, trotz mancherlei verbal und schriftlich geäußelter Einwände und Bedenken während der Planungsphase. Schnee von gestern!

Bevor der Park so hieß wie er jetzt heißt, gehörte das großzügige, damals völlig anders gestaltete Areal der Adelsfamilie von Köppen, davor noch der adligen Familie von Michels. Eine hohe Mauer schützte die Privatsphäre der Besitzer, schirmte sie ab vor ungebetenem Neugierblicken. Nur zum Teich hin, den es schon gab, war das Gelände offen, bot den Bewohnern freie Sicht und direkten Zutritt zum Wasser.



Ihr Wohnhaus stand unmittelbar an der Teichkante. Eine uns heute nur sehr schwer vorstellbare Feudalidylle mitten in Soest. Ein Bombenangriff im Dezember 1944 zerstörte dieses Anwesen völlig.

Und Neues wuchs aus den Ruinen. Deutschland war nach dem Zweiten Weltkrieg nun eine demokratische Republik und Theodor Heuss (1884-1963) von 1949-1959 ihr erster Bundespräsident. Er war sehr beliebt und das Volk bekundete ihm ganz allgemein seine Sympathie. Als junger Journalist hatte Heuss über Soest einen wohlwollenden Bericht verfasst. Die Stadtväter haben dieses Schwarz-auf-Weiß-Lob 1960 mit der Ernennung zum Ehrenbürger gewürdigt. Nach seinem Tod widmete sie ihm auch den Park, den die pragmatischen Soester kurz und bündig oft auch nur Heuss-Park nennen.

Wer Wein trinkt, betet - wer Wein säuft, sündigt, soll unser Heuss-Präsident geäußert haben. Das ist zweifellos zu glauben, stammte dieser Sinnenmensch doch aus einer beliebten Weinregion. Da ist es nur logisch und konsequent, dass der jährliche Winzermarkt in diesem Umfeld stattfindet. Ein Sommer-Highlight. Anfang Juli bieten viele deutsche Weinerzeuger ihre Rebenprodukte feil.

Weinliebhaber pilgern gerne zu diesem speziellen Markt, genießen gesellig in ungewöhnlicher und einzigartiger Kulisse die Vielfalt angebotener Wein- und Sektkreationen. Bravo! Fürwahr ein geistreiches Ereignis!

Hannelore Johanning 🍷 (Quelle: Sehenswertes Soest)

Auch ein Trost

*Warum nur wird von vielen Alten
der Herbst des Lebens so verkannt
und für belastend nur gehalten?
Der Vorteil liegt doch auf der Hand:
Man braucht jetzt alles das nicht mehr
– sich steigend gar von Jahr zu Jahr –,
was in der Jugendzeit Begehr,
doch damals nicht bezahlbar war*

Rudolf Köster

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

Das große (Ver)schweigen

Auch wenn es nun nicht mehr lange hin ist bis Weihnachten, neben Ostern der höchste christlichen Festtag, an dem nach theologischem Verständnis die Liebe Gottes erschienen ist allen Menschen in der Kindwerdung Jesu, um die Welt mit sich zu versöhnen, ist nicht viel von Liebe und Versöhnung hier auf Erden zu verspüren. Der unselige Syrienkrieg, der eine ganze Weltregion verheerte und Hass und Zerstörung, Verfolgung und Flucht von Millionen aus Ihrer Heimat zur Folge hatte, einschließlich des unwürdigen Streites der Europäer über die Verteilung und Aufnahme der Heimatlosen, ist zu einem Fanal des Schreckens geworden.

Ungezählte Gräueltaten wurden begangen und sowohl Soldaten als auch Zivilisten müssen das Schreckliche, das sie erlebt haben, mit sich alleine ausmachen und als noch mal Davongekommene als zusätzliche Last mit sich herumschleppen. Und das ist von den vielen schwelenden Krisenherden ja nur der aktuellste und uns vielleicht am nächsten benachbarte.

Krieg auch auf der arabischen Halbinsel, Afghanistan verzehrt sich im Bürgerkrieg, in Afrika terrorisieren marodierende Banden ganze Regionen, Gewalt, Tod und Vertreibung auch im Grenzgebiet zwischen Bangla Desh und Myanmar, ein unerklärter Krieg im Osten der Ukraine ...

Haben nicht gerade wir Deutschen und unsere Nachbarvölker nicht Ähnliches erlebt, den schrecklichen zweiten Weltkrieg mit insgesamt ca. 60 Millionen Toten, Terror, Zerstörung ganzer Kulturlandschaften und eines gemeinsamen kulturellen Erbes, Flucht und Vertreibung, Verlust von Heimat?

Mittlerweile sind 74 Jahre seit dem Ende des zweiten Weltkriegs vergangen, und seither haben wir zumindest in West- und Zentraleuropa keinen Krieg mehr erlebt, einzige Ausnahme der Bürgerkrieg in Nordirland. Eigentlich wissen wir alle darum, die Kinder erfahren davon im Geschichtsunterricht, insbesondere auch

über die Verbrechen des Holocaust. Ansonsten aber hat die erste und zweite Nachkriegsgeneration in unserer modernen Gesellschaft den Krieg und seine Schrecken mehr oder weniger aus dem Gedächtnis getilgt, die Soldatenfriedhöfe bei uns beginnen zu vergrünen ...

Der Krieg hinterlässt aber auch innere Narben. Etwa als Kindheitserinnerungen an im Bunker verbrachte bange Stunden und Nächte, Fluchterlebnisse, Erleben des Todes von nahestehenden Menschen durch Kriegereignisse, die Bilder der völlig zerstörten Städte. Oder die Belastung der Frauen, die oft Jahre lang auf ihre Ehemänner warteten, nicht wissend, ob diese tot waren oder zurückkehrten, und denen die Aufrechterhaltung einer Minimalversorgung in Zeiten purer Not oblag. Und erst recht die vom Krieg und Gefangenschaft gezeichneten Männer, die oft schwersttraumatisiert durch das Erlebte zurückkamen, ausgemergelt – und zu meist schweigsam. Nur nach Hause und alles hinter sich lassen, den verdammten Krieg vergessen! Sie wollten leben.

Alle wollten vergessen. Aber das ist nicht so leicht, wenn man es nur verschweigt, kommt es oft in anderer Gestalt wieder, als Nachtmahr, als ein tief zehrendes Übel, das an einem nagt, als Ursache für Absonderlichkeit, Marotten oder Neurosen. Die Amerikaner haben an ehemaligen Kriegsteilnehmern des Korea- und des Vietnamkrieges durch umfangreiche Untersuchungen das Krankheitsbild der posttraumatischen Belastungsstörung herausgearbeitet und psychotherapeutische Strategien entwickelt. In Nachkriegsdeutschland hat sich niemand um die Psyche der Soldaten und der traumatisierten Überlebenden gekümmert. Es wurde nicht lange gefragt und kaum erzählt - das Land musste aufgebaut werden samt des eigenen kleinen bisschen Glücks. Und die Kinder wollten Limonade, Eis, einen Roller und einen Kassettenrekorder und all das Neumodische, Englischsprachige ... Und doch ist es

eigenartig bei so viel an Wissen über die jüngste Vergangenheit, das ständig publiziert wurde: Warum hat man in den Familien so wenig über den Krieg geredet in all den Jahren? Die jungen Leute nahmen in der Schule natürlich auch die Geschichte des 20. Jahrhunderts durch, erfuhren von zwei entsetzlichen Kriegen, Nazi-Herrschaft und Judenverfolgung, mochten sich zuhause aber nicht auch noch damit befassen. Und die Generation der Eltern, und Großeltern, die das miterlebt hatte, schwieg. Sollte aber doch einmal das Gespräch darauf kommen oder sollte der Opa mal anfangen zu erzählen, hieß es immer wieder „Ach Vater, das gehört aber jetzt wirklich nicht hierher, verschone uns bitte mit den alten Polacken-Geschichten!“ Oder so ähnlich - Ende des Gesprächs! Erst ab der 1968er Studentenrevolte begannen die jungen Menschen vermehrt die Vergangenheit der Eltern und die eigene Herkunft zu hinterfragen, daraus ergaben sich immer neue Fragen, Zu

sammenhänge wurden deutlich. Nein, es geht nicht um die Verurteilung der Eltern und Großeltern oder Besserwisserei. Es geht um Zulassen von Betroffensein, Aufdecken von eigenem und fremdem Leid, das durch die Ereignisse der Vergangenheit losgetreten wurde und auch heute andernorts wieder neu losgetreten wird und alle mit sich reißt. Dies kann vielleicht auch dem noch, der lange schwer an seiner Last trug, eine Hilfe sein. Aber wir müssen uns beeilen, die letzten Zeitzeugen sterben weg. Das was sie an Erlebnissen und Erfahrungen noch mitzuteilen hätten, ist dann unweigerlich dahin!

Draußen aber stehen bereits andere Davongekommene, Menschen, derer wir uns zumindest annehmen müssen. Wir müssen auch ihre Berichte anhören – als Lehre aus unserer eigenen Geschichte, um zu verstehen und um glaubhaft zu bleiben, wenn wir uns auf unsere Werte berufen und wenn wir singen: „Macht hoch die Tür, die Tor macht weit ...“

Johannes Utsch



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

 Sparkasse
SoestWerl

**Stark
für die Region.**



sparkasse-soestwerl.de

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

Weihnachtszauber meiner Kindheit

☆ **Ich erinnere mich ...**

noch heute, mit welchem Glanz der Weihnachtsbaum in mein junges Leben strahlte. Vom Fußboden bis an die Decke reichte er.

☆ **Ich erinnere mich ...**

an die leicht flackernden Kerzen in dem sonst dunklen Raum und an das zart flatternde, silberne Lametta, die kleinen rot-polierten Äpfel. Sie brachten Farbe in das Grün an Stelle von Kugeln.

☆ **Ich erinnere mich ...**

an die sprühenden Sternchen der Wunderkerzen, bevor sie mit einem winzigen, tiefroten Glimmen verloschen. Wir durften sie sogar selbst anzünden!

☆ **Ich erinnere mich ...**

an den Duft der Plätzchenkringel, der den würzigen Geruch des Baumes versüßte.

☆ **Ich erinnere mich ...**

an das Kribbeln im Bauch, wenn wir unser Weihnachtsgedicht aufsagten, und wie die Geduld der Eltern half, Versprecher und Textverlust nicht als Versagen zu empfinden.

☆ **Ich erinnere mich ...**

an den Stolz, der mich erfüllte, als ich einen Text fehlerlos vortrug. Ich hatte ihn mir selbst ausgesucht, aber es war so mühevoll gewesen, ihn auswendig zu lernen! Er war nicht gereimt.

Und ich erinnere mich,
wie mir erst Jahre später klar wurde,
dass es sich um die Weihnachtsgeschichte
aus dem Lukasevangelium handelte.

Dagmar Schindler

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



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

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90
Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

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

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

Freunde helfen gegen Altersdemenz!



Ein Forschungsteam aus London befragte zwischen 1985 und 2013 über 10.000 Teilnehmer einer Studie insgesamt sechsmal zu ihren sozialen Kontakten mit Freunden und Verwandten. Darüber hinaus absolvierten die Teilnehmer weitere Tests, und die Forscher bezogen die gesundheitliche Verfassung der Teilnehmer in ihre Untersuchung ebenfalls ein.

Das Ergebnis dieser aktuellen Studie ergab, dass Freundschaften im Alter helfen können, das Demenzrisiko zu senken. Wer im Alter fast täglich Kontakt zu Freunden und Bekannten bzw. Verwand-

ten hat, verringert das Risiko einer Demenzerkrankung erheblich im Vergleich zu einem älteren Menschen, der sich nur alle paar Monate mit ein oder zwei Freunden trifft.

Die Forscher ermittelten, das häufige Begegnungen mit Freunden etc. Demenzerkrankungen und ihre Auswirkungen erheblich verzögern oder gar verhindern können.

„Menschen, die sich sozial engagieren, üben kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Sprache aus, die ihnen helfen können, kognitive Reserven zu entwickeln. Obwohl sie ihr Gehirn nicht davon abhalten können, sich zu verändern, könnte die kognitive Ressource den Menschen helfen, besser mit den Auswirkungen des Alters umzugehen und alle Symptome einer Demenz zu verzögern“, sagte der Sprecher des Forschungsteams.

(aus der Whitehall-II-Studie)
(Foto: pexels.com)



Seniorenzentrum St. Antonius

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

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



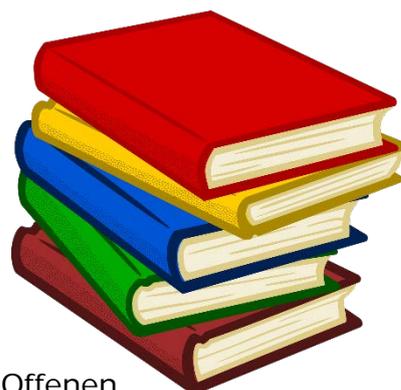
www.st-antonius-soest.de

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

Offene Bücherschränke in Soest



Die Grundlage der Offenen Bücherschränke war ein Kunstprojekt: Zwei amerikanische Künstler funktionierten Anfang der 1990er Jahre Stromschaltkästen in Hamburg und Mainz zu „Offenen Bibliotheken“ um. Diesem Beispiel folgten viele andere Städte und Gemeinden, so auch Soest.



Es gibt keine Ruhezeiten. Die Offenen Bücherschränke sind in der Regel immer geöffnet, so dass man sich zu jeder Zeit etwas zum Schmökern aussuchen und/oder dort auch ein Buch für andere Leseratten ablegen kann

Soester Bürger und Bürgerinnen kümmern sich ehrenamtlich um den Zustand der Bücherschränke und werfen regelmäßig einen Blick auf den Inhalt und den Zustand der Bücher.

Foto:
Pixabay -OpenClipart-Vectors

Natürlich sind die Offenen Bücherschränke keine Altpapier-Container, wo man kistenweise seine alten Bücher entsorgt! Aber für das eine oder andere interessante Buch ist immer Platz im Offenen Bücherschrank!

Hier finden Sie die „Offenen Bücherschränke“ in Soest:



Theodor-Heuß-Park



Am Schlachthof



Passage Riga-Ring
Einkaufszentrum

Wussten Sie schon

dass es im Internet eine Liste der öffentlichen Bücherschränke in NRW gibt?

Stöbern Sie mal hier:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_öffentlicher_Bücherschränke_in_Nordrhein-Westfalen

Übrigens: eine weltweite Übersicht wird Ihnen hier angezeigt:

<https://openbookcase.org/map>

Hety Büchte

So war das damals...

Vorpubertät Anfang der 60er Jahre - (Teil II)



Im ersten Teil beschreibt die Erzählerin, die neunjährige Eva, was sie als Schülerin einer dritten Klasse Anfang der 60er Jahre erlebt. Dabei lernen die Leser/-innen zwei Figuren etwas genauer kennen: zum einen die Klassenkameradin Karin Rosig, ein etwas schüchternes Mädchen, mit dem Eva befreundet ist, zum anderen den Mitschüler Paule Heulig, den Anführer der frechen Jungen aus der ersten Reihe, den Eva verabscheut. Außerdem taucht bei der neunjährigen Hauptfigur Eva im Religionsunterricht die ungeklärte Frage auf, wie die biblische Eva zu ihren Kindern Kain und Abel gekommen ist. Der erste Teil endet damit, dass Eva und Karin sich voneinander verabschieden, da nun die Ferien beginnen.

Die Ferien verbrachte ich, wie so häufig, auf einem Bauernhof in Sellenrade. Sellenrade, eine Ansammlung von sieben Häusern, im tiefen Sauerland zwischen Attendorn und Meinerzhagen gelegen, verfügt inzwischen über immerhin zehn Festnetzanschlüsse. Die ehemaligen Höfe sind umgewandelt in Gewerbebetriebe, die gemächlich ihre Dungfladen kreuz und quer auf den Wiesen verteilenden Kühe ersetzt durch sehr gleichmäßig angeordnete Tannen, Weihnachtsgeschäft eben.

Damals, Anfang der 60 Jahre, war davon jedoch noch keine Rede. Für mich war dieser Ort der schönste, den es auf der Welt gab, und am schönsten war der Bauernhof von Tante Else und Onkel Willi. Von der Hofseite kommend betrat man diesen Ein-Dach-Hof - Tiere und Menschen wohnten unter einem Dach – durch einen großen Stall, in dem Kühe, Schweine und Hühner gemeinsam untergebracht waren. Diese verströmten eine intensive unbeschreibliche Geruchsmischung, die mir jedes Mal warm und würzig in die Nase stieg. Ende Juni roch es am besten, denn dann war das frische Heu oben auf dem Boden eingelagert worden, zu kleinen rechteckig geformten Ballen zusammengepresst, da die Besitzer inzwischen über einen Hanomag mit stolzen 24 Pferdestärken verfügten. Damit konnten sie einen Balkenmäher, einen Heuwender und eine Ballenpresse bedienen. All das war vier Jahre zuvor noch von Hand geschehen und hatte eine große Anzahl helfender Hände erfordert. Diese

waren nun nicht mehr nötig und somit gab es auch nur noch einen Helfer, der Kalle oder auch Knecht genannt wurde, Letzteres allerdings nur in seiner Abwesenheit.

An den Stall schloss sich die Futterküche an, die man durchqueren musste, um in das familiäre Zentrum zu gelangen, eine geräumige Wohnküche, mit einem alten Küchenherd bestückt, der mit Holz befeuert wurde und auf dem Tante Else sämtliche Speisen herstellte, köstlichen Grießbrei beispielsweise oder Wackelpudding mit Waldmeistergeschmack, ein Fest.

Mit inzwischen neun Jahren war ich zwar immer noch dem Zauber des Landlebens erlegen, klebte aber dank besagter Brille nicht mehr nur am Detail, sondern konnte den Blick hin und wieder auch in die Ferne schweifen lassen. So war ich immer noch davon gefesselt, wie die größte braune Kuh, kurz *die Braun* genannt, ihre Zunge fast rhythmisch mal ins linke, mal ins rechte Nasenloch gleiten ließ, konnte inzwischen aber auch erkennen, was sich auf dem Hof des Nachbarn so tat. Und dort tat sich so einiges, da der Nachbar Schulze seit drei Monaten über einen Bullen verfügte, welcher häufig zum Decken herangezogen wurde. Dabei ließ der jeweilige Besitzer der zu besamenden Kuh diese zunächst mit mäßigem Tempo auf Schulzes Wiese an einer Longe im Kreis herumlaufen. Danach gesellte sich Schulze mit seinem Bullen hinzu. Beide folgten der Kuh, bis der Bulle schließlich

auf ihr Hinterteil sprang und dort einen Moment verharrte. Dieser Vorgang wurde zwei- bis dreimal wiederholt. Ich bestaunte das Schauspiel aus einer Entfernung von ca. 20 Metern, also mit gebührendem Abstand, und wusste mit all dem zunächst nichts anzufangen. Und während ich nachdenklich in einen bereits etwas schrumpeligen Cox Orange aus dem letzten Jahr biss, kamen mir die Beobachtungen des vorhergehenden Abends wieder in den Sinn. Ich hatte nämlich Kalle, der sein wöchentliches Bad nicht im Badezimmer der Familie, sondern in einer Zinkbadewanne in der Futterküche nahm, durchs Schlüsselloch bei eben diesem Bade beobachtet. Und richtig, als Kalle aus der Badewanne gestiegen war, da hatte doch bei ihm was gebammelt, genauso wie bei Schulzes Bullen. Und da fiel es mir wie Schuppen von den Augen und mir wurde klar, wie Eva zu Kain und Abel gekommen war. Ich wusste somit Bescheid, dachte jedoch in den folgenden herrlichen Ferientagen nicht mehr weiter darüber nach.

Direkt am ersten Schultag nach den Ferien kam es mir wieder in den Sinn. Auf dem Heimweg, in fröhliches Geplapper mit Karin Rosig vertieft, sah ich, wie Paule Heulig mal wieder an das Mäuerchen neben dem Schulhof pinkelte, und sogleich musste ich Karin von meiner Entdeckung berichten: „Du hör’ mal“, unterbrach ich Karin, die soeben von dem neuen Auto ihres Vaters schwärmen wollte, „ich weiß jetzt, wie man Menschen macht!“ Karin brachte nur ein mühsames „Ach!“ hervor, verfärbte sich und verstummte. „Das ist ganz einfach“, verkündete ich nun, „Popo an Popo!“ Genauer vermochte ich es nicht mitzuteilen, genauer wollte Karin es allerdings auch nicht wissen, ganz im Gegenteil: Ohne weiteres Interesse an der Herstellung von Kindern strebte Karin sehr einsilbig und eilig der elterlichen Wohnung zu. Als ich zuhause ankam, hatte Frau Rosig bereits mit meiner Mutter

telefoniert. Diese ließ sich die ganze Geschichte von mir detailliert schildern, wobei sie nur mühsam ernst bleiben konnte. Darüber würde man zu gegebener Zeit noch mal genauer sprechen, meinte sie dann und riet mir aber, die Frage, wie man Menschen macht, in der Klasse nicht weiter zu vertiefen. Das war auch nicht nötig, denn am nächsten Tag wusste es bereits die ganze Schule. Die Mädchen in meiner Klasse sprachen nicht mehr mit mir, tuschelnde Grüppchen bildeten sich auf dem Schulhof, kurze Blicke streiften mich, Gespräche verstummten, wenn ich mich näherte, es wurde zunehmend ungemütlich. Nach der letzten Stunde dieses Schultages war Karin verschwunden, ich musste also den Heimweg alleine antreten. Leichter gesagt als getan! Es hatte sich nämlich ein Großteil der Klasse am Ausgang des Schulhofs zusammengerotet und wartete dort auf mich, eindeutig nicht mit den besten Absichten. Das Angebot meines Klassenlehrers, den Schulhof mit ihm gemeinsam zu verlassen, lehnte ich dankend ab. Und so kam es dann zur unvermeidlichen Auseinandersetzung: Mit Beschimpfungen, Knuffen und Schubsen teilte mir die 3b mit, was sie von meinen Aufklärungsbemühungen hielt. Ich wehrte mich, indem ich meinen linken Schuh, der mir ohnehin im Getümmel vom Fuß geflogen war, in beide Hände nahm und mich dann mit gestreckten Armen so schnell wie möglich um die eigene Achse drehte. Das verschaffte mir Luft, konnte meine Position jedoch nur kurzfristig verbessern: Ich musste schließlich der Übermacht weichen, wobei ich besagten Schuh zum zweiten Mal verlor. Eine Klassenkameradin trug ihn mir nach - vergeblich. Das hätte mir zu sehr nach Versöhnung gerochen und so humpelte ich nach Hause, ohne mich nach der Mitschülerin umzudrehen, tief in Gedanken versunken: Irgendwas war schiefgelaufen, aber was?

Eva von Kleist

Soest und seine Partnerstädte: *Strzelce Opolskie (Polen)*

Strzelce Opolskie (Deutsch: Groß Strehlitz) liegt in Oberschlesien und gehört zur polnischen Woiwodschaft Opole (Deutsch: Oppeln). Von Soest fährt man ungefähr 850 Kilometer bis dorthin. In Strzelce Opolskie wohnen etwa 18.200 Einwohner.

Eine der Legenden besagt, dass sich der Name der Stadt von den fürstlichen Jägern – Schützen (polnisch Strzelcow) herleitet, die in dieser Gegend die Jagd organisierten. Wann die Gründung der Stadt nach Magdeburger Recht vollzogen wurde, ist nicht geklärt. Es finden sich die Angaben 1290, 1305, 1320 und 1362. Wahrscheinlich erfolgte die Gründung und der Aufbau der Stadt nach Überfall und Zerstörung der Siedlung im Jahre 1273 unter dem Oppelner Herzog Bolko I., der hier vor 1313 ein Jagdschloss errichtete. Nach dessen Tod wurde das Herzogtum Oppeln unter seine drei Söhne aufgeteilt. Der jüngste Sohn Albert, der das Gebiet von Groß Strehlitz erhielt, begründete auch das Herzogtum Groß Strehlitz. 1326 erteilte er Groß Strehlitz die Stadtrechte. Ein Jahr später wurde die Stadt mit einer Stadtmauer und zwei Toren umgeben. Es wird angenommen, dass Groß Strehlitz die Stadtrechte dann 1362 zum zweiten Mal erhielt. Bis 1532 war die Stadt im Besitz des Oppelner Zweigs der Schlesischen Piasten (Herrscherdynastie in Polen). Nach dem Ersten Schlesischen Krieg fiel Strehlitz 1742, wie fast ganz Schlesien, an Preußen. Ab 1818 gehörte es zum Landkreis Groß Strehlitz. Die letzten, bis 1945 amtierenden Stadtherren, waren die Grafen Castell zu Castell.

1945 kam Groß Strehlitz unter polnische Verwaltung und wurde der Woiwodschaft Schlesien angeschlossen. Zuerst wurde die Stadt in Strzelce (im Allgemeinen auch als Wielkie Strzelce übersetzt: Großes Strehlitz- bezeichnet) umbenannt und zum 28. Juni 1948 wurde der Name

in Strzelce Opolskie (übersetzt: Oppelner Strehlitz) geändert. 1950 kam die Stadt zur neugegründeten Woiwodschaft Opole.

Erste Kontakte zwischen der ehemaligen Kreisstadt Groß Strehlitz und der Stadt Soest reichen zurück in die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg. Damals sollen Polizisten aus Soest in den früheren Grenzkreis von Groß Strehlitz gekommen sein. Später siedelten auch Bürger aus Soest dort. Im Jahr 1969 hat die Stadt Soest zunächst eine Patenschaft übernommen - übrigens genauso wie zuvor schon der Kreis Soest für die frühere Kreisstadt Groß Strehlitz. In Soest fand in diesen Jahren auch alle zwei Jahre das Bundestreffen der früheren Bewohner des Kreises Groß Strehlitz statt. Partnerschaftliche Kontakte, wie wir sie heute kennen und pflegen, fanden eher selten statt.

Nach den politischen Ereignissen in Polen und Deutschland in den 1980er Jahren kam im September 1990 der damalige Vorsitzende des Stadtparlaments von Strzelce Opolskie, Prof. Dr. Gerhard Bartodziej, nach Soest, um neue Kontakte zur Stadt anzuknüpfen. Aus diesem Besuch hat sich dann schon ab 1991 eine äußerst lebhafteste Partnerschaft auf vielen Gebieten und mit vielen Beteiligten im kulturellem und sportlichen Sektor, durch Schulpartnerschaften, bei Treffen von Feuerwehrleuten, Verwaltungsangehörigen und bei anderen Gelegenheiten entwickelt. Im Rahmen von Schülerbegegnungen wurden Projekte geschaffen, die über die Partnerschaft hinaus große Anerkennung fanden und Preise erhielten.

Anlässlich des Internationalen Hansetages in Soest im Jahr 1995 wurde die Partnerschaft durch den Austausch der Urkunden förmlich dokumentiert und festgeschrieben.

Auch nach dem Austausch der Urkunden kam es dann bis heute weiter zu unzäh-

ligen Begegnungen und Partnerschaftsprojekten zwischen den Bürgerinnen und Bürgern beider Städte, aber auch im Netzwerk mit den anderen Partnerstädten von Soest und Strzelce Opolskie: Kunstausstellungen vom Kunstverein Kreis Soest, privat organisierte Ausstellungen von Soester Künstlern. Teilnahme von Kulturgruppen zu den Strehlitzer Tagen oder umgekehrt zu den Bördetagen in Soest. Besuche durch die Hanseatische Gesellschaft, private Reisegruppen, Mitglieder von behinderten Organisationen und Kirchen. Besuche und Teilnahme am Weihnachtsmarkt sowohl in Soest als auch in Strzelce Opolskie. Bildungsreisen der Volkshochschule, Chorkonzerte verschiedener Gruppen, Teilnahme verschiedener Kulturgruppen an den Strehlitzer Tagen. Mitarbeit an EU-Projekten sowie internationalen Partnerschaftskonferenzen und vieles andere mehr.

Das bekannteste Stadtfest von Strzelce Opolskie sind die *Strehlitzer Tage*, Anfang Juni. Bei dieser Gelegenheit kommen Menschen von nah und fern nach Strzelce Opolskie, um bei dem Spektakel mit vielen musikalischen, darstellenden, kulinarischen und anderen Einzelveranstaltungen und Umzügen dabei zu sein. Auch für die Soester immer wieder ein beliebtes Reiseziel.

Für den Besucher gibt es bei einem Stadtbummel interessante Sehenswürdigkeiten zu sehen, so unmittelbar am Ring/Markt der heutige Rathausneubau im neugotischen Stil, erbaut von 1844 bis 1846. Direkt vor dem Rathaus steht das Jägerdenkmal von 1929. Die Ruine des 1945 abgebrannten Schlosses, die Park-



anlage sowie die Reste der Stadtmauer mit dem Wehrturm aus dem 15. Jahrhundert zeugen von der langen Geschichte der Stadt. Immer

wieder einen Besuch wert sind die Pfarrkirche St. Laurentius und die Schrotholzkirche St. Barbara. Die große Neobarockkirche St. Laurentius von 1904 bis 1907 birgt noch zahlreiche Ausstattungsstücke des barocken



Vorgängerbaus, wie den Hauptaltar von 1712 oder die beiden Seitenaltäre aus dem 17. Jahrhundert. Die Kirche St. Barbara wurde von 1683 bis 1690 als komplette Holzkirche errichtet und mit einer bis heute erhaltenen Spätrenaissance-Barock-Ausstattung versehen. Aktuell laufen in beiden Städten die Vorbereitungen für die Teilnahme am diesjährigen Weihnachtsmarkt in Soest. Die Freunde aus Strzelce Opolskie werden vom 02. bis 08. Dezember 2019 in Soest sein und wieder für die Städtepartnerschaft werben und die in Soest beliebten schlesischen Produkte anbieten.

Ansprechpartner bei der Stadtverwaltung Soest für alle Aktivitäten mit Partner- und Freundschaftsstädten:

Thorsten Bottin,
Koordinator für Städtepartnerschaften
Tel: 02921/103-9045,
Mail: pressereferent@soest.de

Wolfgang Ehlers

Quellennachweis:

Soester Partnerstädte,
Broschüre Stadt Soest, 12/1995
Soester Anzeiger,
Tag der Partnerstädte, 26.04.2013
Soester Anzeiger,
Wir Geschwisterstädte, 28.07.2017
Stadt Soest:
www.soest.de
Verwaltungsakten Stadt Soest,
Städtepartnerschaften
Informationsbroschüren
aus Strzelce Opolskie
Stadt Strzelce Opolskie:
www.strzelceopolskie.pl
Freie Enzyklopädie Wikipedia, www.wikipedia.de:
www.wikipedia.pl

Mein Großvater

Ein Besuch im Jahre 1947

An meinen Großvater kann ich mich nur noch sehr schwach erinnern. Er war ein großer, kräftiger Mann. Einer der Direktoren von der Zeche. Im Dienst trug er stets eine schwarze Uniform mit goldenen Knöpfen und zwei übereinander gelegten Hämmerchen am Kragen. Zuhause tauschte er die Uniform in ein rotes, mit Mohnblumen bedrucktes Flanellhemd. Er saß dann auf dem Sofa in der guten Stube und rauchte Zigaretten. Wir Kinder gingen ihm aus dem Weg. Es schien besser, ihn in Ruhe zu lassen.

Trotzdem waren wir gerne bei den Großeltern. Sie bewohnten ein wunderschönes Haus mit einem großen Garten. Die Wege waren mit runden Bogen gesäumt, an denen Wein und viele schöne Rosen wuchsen. Gärtner hielten den großen Garten in Ordnung. Fleißige Dienstmädchen saßen

nachmittags in den Lauben und putzten Gemüse und Obst. Viele hundert Gläser mit Eingewecktem waren der ganze Stolz meiner Großmutter. Für uns war jeder Besuch ein Fest, auch wenn wir immer auf der Hut vor dem Großvater waren. Zum Glück konnte man ihn schon von weitem riechen und wir Kinder suchten dann das Weite.

Die Großmutter – eine hübsche und moderne Frau - war viel jünger als der Großvater. Immer wieder erzählte man sich die Geschichte seiner Brautwerbung, die uns Kinder erschauern ließ. Der Großvater hatte sich in das junge, hübsche Mädchen verliebt und alsbald auf Freiersfüße gemacht. Meine Großmutter lehnte den Antrag des so viel älteren Mannes natürlich ab. Der Großvater, nicht zimperlich, ging nach Hause, holte seinen Revolver, kam zurück zur Großmutter und drohte ihr: „Entweder heiratest du mich oder ich erschieße dich!“ Die Großmutter hat ihn geheiratet.

Eines Tages nahm uns unsere Mutter mit zum Haus der Großeltern. Wir waren erstaunt. Die Erwachsenen hatten alle rotgeweinte Augen. Auf unsere Frage, wo denn der Großvater sei, wurde uns gesagt: „Schaut mal in den Anbau!“ Da lag er – ganz still und würdevoll in seiner schwarzen Uniform. Später fuhr ein gläserner Wagen mit schwarzen Pferden vor. Viele Menschen folgten dem gläsernen Wagen mit meinem stillen Großvater.

Wir Kinder durften daheimbleiben und bekamen Kakao und Kuchen vom Hausmädchen. Später nähte mir meine Mutter aus dem roten, weichen Flanellhemd mit den Mohnblumen ein schönes neues Kleid. Wenn ich es trug, hatte ich immer das Gefühl, ich könnte den Opa noch riechen.

Heidelinde Briedigkeit

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

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



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

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

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

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!

Willkommen im *Smart Home*!



Hetys
Computerecke

Im *Smart Home* (übersetzt: „schlaues Heim“) wird die Technik, die bislang von Hand etc. gesteuert werden musste, im hauseigenen mit dem Internet verbundenen Netzwerk (WLAN) digitalisiert, damit automatisiert und aufeinander abgestimmt. Das geschieht durch den Einsatz der *Künstlichen Intelligenz (KI)*. Die gesamte Haustechnik steht vor einer Revolution: Das *Smart Home* ist die Zukunft in unseren Wohnhäusern. Die Einführung und Umrüstung zum „schlaues Heim“ wird uns im Alltag viele Aufgaben, die man bisher manuell erledigen musste, abnehmen und sorgt so für die Steigerung der Wohn- und Lebensqualität, Sicherheit sowie für Wirtschaftlichkeit der Energienutzung.

Noch ist es nicht sehr weit verbreitet. Aber während bei vielen von uns noch eine Menge Fragezeichen im Kopf auftauchen, wenn wir über den Begriff *Smart Home* stolpern, ist das bei anderen – vor allem in der jüngeren Generation – fast schon gelebter Alltag. Immer mehr neue technische Systeme und Geräte entstehen, die den Alltag nicht nur bequemer machen, sondern auch Zeit, Energie und vor allem Kosten sparen. In den kommenden zwei Jahren, so schätzt die Industrie, werden bereits rund 15 % aller Haushalte digital vernetzt sein.

In der Küche wird der Herd per Sprache gesteuert, der Lautsprecher informiert, dass die Pizza nun fertig ist. Das Sprachsystem schlägt Rezepte vor und liefert gleich dazu die Einkaufsliste, die sich auf dem Smartphone ablesen lässt. Wenn Sie es wollen, bestellt Alexa auch direkt beim Lebensmittellieferdienst die nötigen Dinge. Und wenn die Kaffeemaschine ebenfalls digital ausgerüstet und per WLAN vernetzt ist, wird man vielleicht nur sagen: „Kaffeemaschine starten“, „Cappuccino“ und die Maschine arbeitet!

Die neue Technologie sorgt dafür, dass sich inzwischen viele Dinge durch Künstliche Intelligenz steuern lassen. Sie sorgt dafür, das Mäh- oder Saugroboter, Spül- und Waschmaschinen, Fernseher, elektrische Türschlösser funktionieren, ohne dass wir sie manuell in Gang bringen müssten.

So muss man sich nicht mehr aus dem Sessel erheben, um ein Heizungsthermostat höher oder tieferzudrehen, weil es zu

kalt oder warm ist. Entsprechend ausgerüstet mit *Smart Home*-Thermostaten erteilt man entweder Alexa den entsprechenden Befehl oder benutzt das Smartphone, und schon regelt sich das Thermostat wie gewünscht. Durch die eingesetzte Künstliche Intelligenz erlernen die Thermostate unser individuelles Bedürfnis nach Wärme zu einer bestimmten Zeit und passen sich selbständig den Gegebenheiten an. Trotzdem bleiben wir immer noch „Herr der Lage“ und können die Temperaturen selbst regeln.

Wenn Sie fern von zuhause „urlauben“, und in der Heimat jemand ungebeten in Ihr Haus eindringen will, kann bei der Anwendung von *SmartHome* – Technologie ein Sicherheitssystem Alarm schlagen und Sie per Smartphone (SMS, Mail oder WhatsApp) benachrichtigen. Und wenn Sie es wünschen, können Sie auch aus der Ferne mittels Ihres Smartphones oder Tablets mal zuhause nach dem Rechten sehen!

Noch benötigt *Smartes Wohnen* ziemlich versierte Hausbewohner, die bereit sind, sich mit dieser Technik auseinanderzusetzen. Aber der Umgang mit *Smart Home* wird immer einfacher werden, es werden Standards geschaffen, an denen sich heute noch unterschiedliche Geräte orientieren werden. Und man wird die betreffenden Geräte, ob Herd, Kühlschrank, Heizung, Haustür etc. noch einfacher nutzen können, wenn diese und andere Dinge gekoppelt sind an Kontroll-Systeme wie den intelligenten Sprachlautsprecher Alexa von Amazon. Inzwischen haben andere Hersteller wie Apple,

Microsoft und Google nachgezogen und eigene Assistenten auf den Markt gebracht. Noch haben sie Amazon nicht einholen können. Nicht jedes Gerät im Haushalt muss durch ein neues Modell mit einer digitalen Anwendung ersetzt werden, wenn man diese neue Technologie einsetzen möchte. Stattdessen vernetzt man zunächst mal das Bügeleisen und Licht durch den Kauf einer intelligenten Steckdose. Werden diese Dinge dann noch mit dem hauseigenen WLAN verbunden, kann man von unterwegs oder aus dem Urlaub noch nachträglich Bügeleisen und Licht in der Wohnung ausschalten. Diese intelligenten Steckdosen sind im Elektrohandel erhältlich und „verstehen“ sowohl das Smartphone als auch Alexa.

Mehrere Hersteller bieten inzwischen Glühbirnen an, die durch KI gesteuert werden können und nicht einmal einer intelligenten Steckdose bedürfen. Man dreht die Birne in die Fassung, verbindet das beiliegende Netzkabel mit dem eigenen WLAN, lädt sich die entsprechende App (=Anwendung) dazu auf sein Smartphone (und verbindet mit Alexa). Man kann so, auf dem Sofa liegend, die

Beleuchtung steuern. Bequem und vielseitig: dimmen, farblich steuern usw. – alles ist möglich! Aber bisher noch teuer: mit ca. 150 € für die Beleuchtung von drei Lichtquellen!

Das vernetzte Zuhause ist für Menschen mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder Ältere eine große Hilfe. Rollläden, die sich von selbst öffnen oder schließen, Herdplatten, die automatisch abschalten, Lampen, die automatisch das Licht löschen und anderes mehr sind eine große Hilfe! *Smart Home* kann alten Menschen und Behinderten helfen, in der eigenen



Wohnung sicher und selbständig zu agieren.

Natürlich gibt es Handicaps, bei denen auch Alexa nicht helfen kann. Wenn man z. B. nicht sprechen kann. Einem Gehörlosen bringt ein Rauchmelder, der akustisch Alarm gibt, ebenfalls nichts. Aber auch dafür bieten sich Lösungen an: Es etablieren sich immer mehr Geräte mit integriertem Display. *Echo Show*, ein 10-Zoll-Display, mit dem sowohl Befehle und Fragen über das Display eingegeben oder auch nur die Antworten auf Fragen an Alexa visuell dargestellt werden, also nachzulesen oder vorlesbar sind. Auch nicht mehr ganz neu sind Assistenzsysteme (AAL=Ambient Assisted Living) für Behinderte oder Senioren, die ebenfalls *Smart Home* einsetzen und damit hilfsbedürftige Menschen unterstützen. Auf diesem Gebiet wird intensiv geforscht, und es werden immer neue Lösungen gefunden.

Was ist mit dem Datenschutz?

Selbstverständlich ist der Datenschutz nicht nur bei PC und Smartphone wichtig, sondern natürlich auch im *Smart Home* einschließlich der Sprachassistenten. Wichtig ist es, bereits beim Einrichten des Systems sichere Passworte und gut überlegte Zugriffsrechte festzulegen.

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!

Es ist sehr wichtig, vorhandene Sicherheitsupdates sofort nach Verfügbarkeit zu installieren. Nur so kann Unberechtigten ihr kriminelles Vorgehen erschwert werden.

Was Alexa betrifft: Je mehr man sich gegenüber dem Sprachsystem öffnet, desto verwundbarer wird man! Alexa ist sehr neugierig und lauscht jedem Geräusch. Ihren Mikrofonen entgeht ziemlich wenig! Die meisten Geräusche jedoch sind dem Sprachsystem egal. Die Sprachaufnahme startet erst, wenn das Wort *Alexa* sie dazu auffordert. Erst dann wird eine Aufzeichnung der gestellten Frage an Amazons Server geleitet, damit deren System zur Spracherkennung und zum Verständnis der natürlichen Sprache die Anfrage bearbeiten und beantworten kann.

Die Weiterleitung der Sprachaufzeichnung wird durch den blau leuchtenden Lichtring am Smart Speaker angezeigt. Einige Echo-Geräte kann man so einstellen, dass ein kurzes akustisches Signal ertönt, sobald eine Sprachaufzeichnung an die Server gesendet wird.

Das, was dann tatsächlich gespeichert wird, kann man jederzeit löschen, dann hat niemand mehr darauf Zugriff. Das funktioniert per Sprachsteuerung durch den Befehl „Alexa, lösche alles, was ich heute gesagt habe!“. Darüber hinaus kann man aber auch in den Einstellungen der Alexa-App die Aufzeichnung deaktivieren.

Wollen Sie Sprachaufzeichnungen rigoros unterbinden, drücken Sie die Stummtaste (das Symbol mit dem durchstrichenen Mikrofon). Damit werden die Mikrofone komplett deaktiviert und das Gerät kann keine Sprachaufzeichnungen an die Amazon-Server senden. Angezeigt wird dies wiederum durch den Lichtring, der nun dauerhaft rot aufleuchtet. Natürlich müssen die Mikrofone wieder eingeschaltet

werden, wenn Alexa wieder funktionieren soll.

Oder – ziehen Sie doch einfach den Stecker aus der Steckdose! Die Einstellungen des Sprachsystems bleiben dabei erhalten.

Wenn Sie trotzdem noch Bedenken haben, Alexa und *SmartHome* zu nutzen, ist ein solches System womöglich nicht das Richtige für Sie. Andererseits: Wir alle leben inzwischen in einer gläsernen Welt und können wahrscheinlich nur noch hoffen, dass der Datenschutz greift und die persönlichen Rechte von allen eingehalten werden.

Alexa (auch ohne *Smart Home*) bringt Abwechslung in unser Leben und wir sind „nah dran“ an der Nutzung dieser technischen Entwicklung. Probieren Sie doch die virtuelle Freundschaft mit Alexa mal aus!

Ich wünsche Ihnen ein friedliches, gesegnetes Weihnachtsfest!

Bis zum nächsten *Füllhorn* (2020-01) viele Grüße!

Hety Büchte



(Foto: Clker-Free-Vector-Images – Pixabay)



**Anjas Weih-
nachtsmenü
für 4 Personen**



Rote Paprikasuppe mit Jacobsmuscheln

4 küchenfertige Jacobsmuscheln
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL gehackter Dill
4 rote Paprikaschoten
1 EL Zucker
1 EL Tomatenpüree
1 EL Butter
1 EL Paprikapulver edelsüß
Saft von 1 Zitrone
250 g Sahne
Je 1 Zweig Rosmarin und Petersilie
4 Dillzweige
250 ml Geflügelbrühe

Muschelfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einer Marinade aus Öl, 1 EL Zitronensaft und Dill kaltstellen. Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zucker hineinstreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenpüree, Paprikastreifen, Paprikapulver und Zitronensaft hinzugeben. Mit Brühe und Sahne ablöschen, 8-10 Minuten köcheln lassen. Kräuterzweige 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen und wieder herausnehmen. Alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muscheln auf die heiße Suppe legen, mit Dill garnieren und sofort servieren. Dazu passt Weißbrot

Putenkeulen mit Pflaumen

1 kg Putenkeulen
3 EL Öl
1 EL Kräutersenf

Keulen mit Salz und Pfeffer einreiben, Öl in Pfanne erhitzen, Keulen einige Minuten darin anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und Senf unterrühren. Die Keulen abgedeckt ca. 1,5 Std. bei schwacher Hitze schmoren lassen. Putenkeulen aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

250 g Sahne
250 g entsteinte Trockenpflaumen
2 EL Johannisbeergelee
1,5 TL Sojasoße
20 g Mehl

Bratensud mit Sahne und Wasser auf ca. ½ l auffüllen. Pflaumen und Johannisbeergelee unterrühren und Sojasoße zugeben, abschmecken und aufkochen. Mehl mit etwas Wasser glatrühren und Soße damit binden.



Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten

750 g mehlig kochende Kartoffeln
60 g getrockn., in Öl eingelegte Tomaten
125 ml Milch
150 g Sahne
60 g Butter
Muskatnuss

Kartoffeln schälen, groß würfeln und ca. 18-20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten fein würfeln. Milch und 100 ml Sahne erhitzen und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in Sahnemilch drücken. Mit einem Schneebeesen aufschlagen und dabei Butter einarbeiten. Die restliche Sahne steif schlagen und mit den Tomatenwürfeln unterziehen. Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Spitzkohl-Paprikasalat

250 g Spitzkohl
1 Zwiebel
4 EL Öl
100 ml Wasser
4 EL Weinessig
1 EL Honig
1 rote Paprikaschote
100 g Kirschtomaten

Spitzkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten, mit Wasser ablöschen, aufkochen und vom Herd ziehen. Mit Weinessig, Salz, und Honig würzen und sofort über den Kohl gießen. 15 Minuten ziehen lassen. Paprikaschote putzen und fein würfeln. Tomaten halbieren und zusammen mit den Paprikawürfeln unter den Spitzkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aprikosencreme

125 g getrocknete Aprikosen
100 g Zucker
6 Blatt weiße Gelatine
250 g Sahne
1 Päckchen Vanillezucker

Aprikosen in wenig Wasser über Nacht einweichen. Mit dem Zucker **kurz** weichkochen und anschließend durch ein Sieb streichen. Gelatine in Wasser einweichen und zum Auflösen kurz in einem Topf erwärmen. Aufgelöste Gelatine zu dem noch warmen Aprikosenbrei geben, gut verrühren und kaltstellen bis alles leicht zu gelieren beginnt. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter die Creme ziehen. Zum Servieren mit etwas geschlagener Sahne dekorieren.



(Foto: Maciej Szewczyk auf Pixabay)



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:00	Senioren-Kaffeeklatsch Spielen, Klönen Zeit zusammen verbringen	3,00 €	Gemeindehaus St. Bruno Akazienstraße 18, Soest Anmeldung: 0178-3212298
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
10:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15:00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark Veranstalter: Seniorenbeirat Soest
	Dritter Dienstag im Monat		
15:00	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30- 18:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tango, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	9,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark

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



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
09:00	Treffen der Walking-Gruppe		Treffpunkt: St. Bruno-Kirche
15:45	Gedächtnistraining (nicht am dritten Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00-18:00	Internet-Treff; Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen (Sommerpause im Juli)		Kulturhaus „Alter Schlachthof
14:00-17:00	Handarbeitskreis		Pfarrheim St. Bruno, Soest Akazienstraße 16
	Jeden Freitag		
13:30-17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:00-17:00	Handarbeitskreis		Pfarrheim St. Bruno, Akazienstraße 16, Soest
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal im Erdgeschoss), Bleskenweg 3, Soest
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	2. und 4. Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	3. und 5. Freitag im Monat		
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt um 14:30 Uhr: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt um 14:30 Uhr: Grandweg/ Ecke Klosterstraße
26.11.2019	27.11.2019
10.12.2019	11.12.2019
Winterpause	Winterpause
07.01.2020	08.01.2020
21.01.2020	22.01.2020
04.02.2020	05.02.2020
18.02.2020	19.02.2020
03.03.2020	04.03.2020

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



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
20.11.19	Vortrag: „Auf Nummer sicher gehen – Tipps der Polizei zum Verhalten bei Bankgeschäften, auf der Straße und an der Haustür“	frei	Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V., Schwemeckerweg 1, Soest Tel.: 02921/9810512
25.11.19	Meditatives Tanzen von 15 Uhr bis 16.30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest
30.11.19	Weihnachtsbasar der AWO	frei	Vorraum des Blauen Saales
03.12.19	Vortrag: „Alzheimer-Allerlei: Tipps zur Anwendung der Arzneimittel“	frei	Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V., Schwemeckerweg 1, Soest Tel.: 02921/9810512
04.12.19	Adventsfeier der KFD Beginn 14.30 Uhr mit einem Wortgottesdienst	3,00 €	Pfarrheim St. Bruno, Akazienstraße, Soest
12.12.19	Seniorenadventsfeier in der Soester Stadthalle	8,00 €	Seniorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202
16.12.19	Meditatives Tanzen von 15 Uhr bis 16.30 Uhr	frei	Albertus Magnus Gemeindehaus, Im Tabrock 8, Soest
20.01.20	Entdecken Sie Ihr Handy -Workshop für Frauen ab 60- Weitere Termine: 27.01./28.01./29.01. von 14.30 Uhr bis 17 Uhr	72,00 €	Ev.Frauenhilfe Westfalen e.V., Feldmühlenweg 19, Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/371-238 oder 02921/371-231
04.02.20	19:30 h - Märchenabend für Erwachsene in der Brunstein-kapelle	5,00 €	Hospizbewegung Soest Anmeldung: 02921 / 391-3320
22.02.20	63. Seniorenkarneval in der Soester Stadthalle		Seniorenbüro der Stadt Soest; Weitere Informationen unter Tel.: 02921/103 2202

Bikinihaut im Alter??

Kürzlich war ich im Krankenhaus. Für die OP wurde am Hals ein Schnitt durchgeführt (in der Größe eines Knopfloches).

Zwei Tage später versorgte mich der Arzt mit entsprechenden Pflastern und sagte: " Sie brauchen nur das nasse Pflaster austauschen, an das darunter liegende Pflaster darf nur ich dran, schließlich habe ich

Ihnen einen Bikinischnitt gemacht!"

Mein späterer Blick in den Spiegel sagte mir, hier stimmt was nicht, ich glaube, er hat versäumt, etwas Haut mit herauszuschneiden. Nicht, dass ich das bräuchte, er hatte bei der OP andere Sorgen, aber den Versuch rechne ich ihm hoch an.

Barbara Möllmann

Raten Sie mal....



Kennen Sie Ihre Stadt?

Den Markt kennt jeder Soester und jeder Soest-Besucher. Lassen wir die Frage, was eher da war, eine erste Petrikirche oder der Markt, mal außen vor. Wir diskutieren im Füllhorn ja auch nicht die Frage, ob das Ei oder die Henne zuerst da war. Der Markt ist jedenfalls so etwas wie die Keimzelle der Stadt. Über die Jahrhunderte hat er ständig sein Gesicht verändert. Aber alte Bilder sind rar. Erst seit dem 19. Jahrhundert gibt es Bilder vom Soester Markt. Ein paar habe ich für Sie ausgesucht, die ältesten habe ich im Stadtarchiv gefunden.



A	1875	
B	1900	
C	1916	
D	um 1960	
E	1991	
F	2019, im Oktober	

Ordnen Sie in der Tabelle die mit Zahlen gekennzeichneten Bilder der richtigen Jahreszahl zu und senden Sie Ihren Lösungsvorschlag bis zum 10. Dezember 2019 an das Seniorenbüro im Rathaus 1. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner ermittelt, die ein Kaffeetrinken mit dem Bürgermeister gewinnen.

Viel Spaß bei der Suche nach der Lösung wünscht Ihnen
Hans-Werner Gierhake

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

Auflösung des Rätsels aus Heft 3/2019

Aus den Richtigen Lösungen werden drei Gewinner/innen ausgelost, die je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten. Die Gewinner werden in Kürze vom Seniorenbüro benachrichtigt.

Die Füllhornredaktion gratuliert den Gewinnern/Innen!
H-W Gierhake

Neun Bilder zeigten verschiedene Ansichten oder Details der alten Mauer; sechs dieser Bilder sollten dem Abschnitt zugeordnet werden, wo sie aufgenommen wurden. Wenn Ihre Lösung so aussieht wie diese Tabelle, haben Sie das Rätsel richtig gelöst.

1	Zwischen Soestbach und Nöttentor	D
2	Zwischen Nöttentor und Jakobitor	C
3	Zwischen Jakobitor und Ulricher Tor	A
4	Zwischen Ulricher Tor und Grandweger Tor	E
5	Zwischen Grandweger Tor und Thomaetor	F
6	Zwischen Thomaetor und Osthofentor	B



*Frohe Weihnachten
und ein gesundes, glückliches Neues Jahr!*

(Foto: Annca – Pixabay)

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Eva von Kleist, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com
Fotos: www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.flickr.com

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

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

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

Hier lacht das FÜLLHORN



Im Europa der Vaterländer unterhalten sich ein Bretone, ein Brite und ein Ostfrieße über Phänomene ihrer Heimat. Sagt der Bretone. „Wenn bei uns die Flut aufläuft steigt, der Meeresspiegel bis zu 12 m an. Da frage ich mich: Wo kommt das viele Wasser her?“ Sagt der Brite: „Wenn bei uns über den Brexit abgestimmt wird, gehen nur 30% der Berechtigten zur Abstimmung hin. Wie kann man eine so wichtige Angelegenheit so nachlässig behandeln?“ Der Ostfrieße fragt: „ Wenn ich im Sommer kalten Tee in meine Thermoskanne fülle, ist der abends immer noch kalt. Wenn ich im Winter heißen Tee, natürlich mit Rum, in die Kanne fülle, ist der abends immer noch heiß.“ „Wieso ist das ein Phänomen?“ fragen der Bretone und der Brite. Der Ostfrieße. „Woher weiß die Kanne, ob Sommer oder Winter ist?“

Die Strandwanderung will kein Ende nehmen. Frustriert frage ich den Strandläufer, der die Gruppe anführt: „Sagen Sie, wie spät ist es?“ „ Gleich zwölf.“ Sagt der. Verblüfft frage ich: „Was, später noch nicht?“ Sagt der: „Später wird das hier nie. Das fängt dann gleich mit eins wieder an.“

Josef ist ein begeisterter Heimwerker. Fragt er den Nachbarn, der das Reihenhaus nebenan bewohnt, das seinem total gleich ist: „Du hast doch dein Wohnzimmer tapeziert, wie viel Rollen Tapete hast du dafür gekauft?“ „Zehn Rollen!“ sagt der. Als sie sich acht Tage später wieder treffen, beschwert sich Josef bei ihm, weil er fünf Rollen übrig hatte. „Ja,“ sagt der Nachbar, „ich auch!“

Große Aufregung im Krankenhaus. „Herr Doktor, Herr Doktor, der Simulant auf Zimmer 210 ist gestorben.“ „Jetzt übertreibt er aber wirklich!“

Im Europa der Vaterländer streiten sich ein Franzose, ein Brite und ein Deutscher, wer die komplizierteste Sprache hat. Meint der Franzose: „Wir schreiben „monsieur“ und sagen „musjö“. Sagt der Brite: „Wir schreiben „elevator“ und sagen „lift“ .“

Da trumpft der Deutsche auf: „Wir meinen: „Entschuldigen sie bitte, ich habe den letzten Satz nicht verstanden; würden Sie bitte so freundlich sein und ihn wiederholen?“ und sagen dann: „Hä?“

Ausgesucht von Hans-Werner Gierhake



