

4/2020

Zum Mitnehmen!



Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Füllhorn



**Kultur
Geschichte
Gesundheit**

**Informatives
Land und Leute
Geistliches Wort**

**Erinnerungen
Unterhaltsames
Veranstaltungen**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in diesen Tagen nähert sich ein außergewöhnliches Jahr seinem Ende. Die Coronavirus-Pandemie hat in unserem Land die größte Krise seit Jahrzehnten ausgelöst. Wir alle mussten lernen, uns einzuschränken, um uns selber und andere vor dieser Infektionskrankheit zu schützen. Mit dem bevorstehenden Weihnachtsfest und dem Jahreswechsel wird die Pandemie noch nicht zu Ende sein. An dieser Stelle ist es mir wichtig, allen Bürgerinnen und Bürgern für ihre Disziplin und Solidarität zu danken. In Soest ist die Pandemie bislang vergleichsweise glimpflich verlaufen, weil die Menschen sich sehr verantwortungsbewusst verhalten haben. Darauf können wir stolz sein. Diese Zwischenbilanz sollte uns ferner dazu ermutigen, dass wir generationsübergreifend das solidarische „Miteinander auf Distanz“ fortsetzen.



Das Füllhorn-Redaktionsteam hat in den Corona-Monaten weitergearbeitet und zuverlässig wie ein Uhrwerk vier lesenswerte Ausgaben des Füllhorns erstellt. Ganz nebenbei wurde auch noch das 30-jährige Jubiläum gefeiert. Herzlichen Glückwunsch dazu! Mit dieser 4. Ausgabe des Füllhorns in 2020 erscheint das beliebte Magazin erstmals vollständig in Farbe. Es bietet somit eine ganz neue Optik für die Leserschaft.

Ein Lichtblick in der Corona-Zeit ist die große Hilfsbereitschaft der Aktion „Soest solidarisch“. Rund 350 Personen - Schüler, Studenten, Berufstätige im Homeoffice und viele mehr - zeigten sich bereit, für Menschen aus den Corona-Risikogruppen einkaufen zu gehen, Besorgungen zu machen oder den Hund Gassi zu führen. Herzlichen Dank für die spontane Hilfsbereitschaft.

Trotz des Coronavirus konnte die Stadt wichtige Projekte beenden oder neu anstoßen. Der sanierte Rosengarten in der Gräfte hat als Anziehungspunkt erheblich gewonnen. Im Soester Westen ist die Kita Lülingsöhrchen neu eröffnet worden. Mit einem Finanz-Rettungsschirm haben wir dem Klinikum Stadt Soest eine Zukunftsperspektive eröffnet. Im Norden der Stadt wächst ein neues Baugebiet heran. Der Klimaschutz hat zusätzlichen Schwung erhalten. Ich selber bin froh und dankbar, dass ich als Bürgermeister das Vertrauen der Wählerinnen und Wähler behalten habe, um die Lebensqualität unserer Stadt für alle Generationen noch weiter auszubauen.

Wenn wir an dieser Stelle nun auf Weihnachten und den Jahreswechsel vorausblicken, müssen wir uns zunächst aber aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen auf ungewöhnliche Festtage vorbereiten. Manche lieb gewonnenen Gewohnheiten und Begegnungen werden in diesem Jahr nicht stattfinden können. Ich hoffe, dass Sie dennoch jene besinnlichen und kraftspendenden Momente erleben, für die wir alle diese letzten Wochen eines Jahres schätzen - ob Sie diese Kraft nun aus dem persönlichen Glauben, aus einer optimistischen Lebenshaltung oder aus dem Zusammenhalt mit lieben Menschen gewinnen.

Mir selber ist es in diesem Jahr ein ganz besonderes Anliegen, allen Soesterinnen und Soestern für das nächste Jahr eine gute Gesundheit zu wünschen. Bleiben Sie einander zugewandt und stehen Sie füreinander ein. Ich bin guter Hoffnung, dass wir gemeinsam auch die Herausforderungen der nächsten Monate bestehen werden.

Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister

Geistl. Wort	Das Weihnachtsfest in diesem Jahr	Hans König	4
Information	Das Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	6
	Soester Seniorenbefragung 2020	Petra Arlitt	9
	Neues aus dem Seniorenbeirat	Rudolf Köster	14
	Neue Normalität wagen	Rudolf Köster	21
	Corona: Ein Virus, der uns herausfordert!	Hety Büchte	24
	In Zeiten von Corona	Dagmar Schindler	30
	Smartphone: Das Datenvolumen	Hety Büchte	34
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	38
Kultur	Adventsdüfte	Horst Müller	11
	Singen tut der Seele gut!	A. Arnsmeier – H. Büchte	12
	Wintereinbruch	Dagmar Schindler	13
	Weihnachten ohne Geschenkpapier	Rudolf Köster	18
	Die Jägerkens von Soest	Dagmar Schindler	19
	Die Weihnachtsbaum	Wolfgang Pippke	29
	Letzter Abend im Dezember	Dagmar Schindler	33
Unterhaltung	Meine Tante	Hannelore Johänning	10
	So war das damals: Jahresringe	Wilfried Wulf	16
	Wert – Schätzung	Hannelore Johänning	22
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	23
	Ausritt in unbekannte Welten	Luzie I. Pein	26
	Liebe im Alter	L. Dümichen – E. v. Kleist	27
	Lumpi	Hannelore Johänning	31
	Raten Sie mal!	Hans-Werner Gierhake	41
	Rätsellösung Heft 03/2020	Hans-Werner Gierhake	42
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Anja Lehnert	36



Geistliches Wort

**Wie soll das Weihnachtsfest
in diesem Jahr werden?**



**Alles wie immer?
Und soll es möglichst so bleiben?**

Oder besser nicht - aus welchen Gründen auch immer?!

Manchmal ist es gut und hilfreich, wenn das *wie immer* verstört wird – nicht um der Störung willen, sondern um einen neuen Blick zu gewinnen. So wie das gesegnete *Wie immer* des Abendmahls plötzlich verstört wird, wenn da ein Obdachloser mit in der Reihe vor dem Altar steht, vom Pastor ein Stück Brot erhält und dem Pastor zuraunt: „Mehr! Mehr Brot, ich habe Hunger!“

Ich möchte Ihnen nachstehend von einer Weihnachts-Verstörung erzählen, die möglicherweise ein neues Licht werfen kann auf das, was Weihnachten auch oder wirklich meint. – aber entscheiden Sie selbst! Die Geschichte, deren Verfasser ich nicht kenne, geht so:

Walter war gerade neun Jahre alt geworden und ging in die zweite Grundschulklasse, obwohl er eigentlich in der vierten hätte sein sollen. Eigentlich wäre Walter im Krippenspiel gern ein Schäfer mit einer Flöte gewesen, aber Frau Schmitt hatte ihm eine wichtige Rolle zgedacht.

So versammelte sich wie gewohnt die große Zuhörerschaft zu der alljährlichen Aufführung der Weihnachtsgeschichte mit Hirtenstäben und Krippe, Bärten, Kronen, Heiligenscheinen und einer ganzen Bühne voll heller Kinderstimmen.

Es kam der Augenblick, wo Joseph auftrat und Maria behutsam vor die Herberge führte. Joseph pochte laut an die Holztür, die man in die gemalte Kulisse eingesetzt hatte. Walter als Wirt stand dahinter und wartete.

„Was wollt ihr?“, fragte er barsch und stieß die Tür heftig auf.

„Wir suchen Unterkunft!“

„Sucht sie anderswo!“, Walter blickte starr geradeaus, sprach aber mit kräftiger Stimme.

„Die Herberge ist voll!“

„Herr, wir haben überall vergeblich gefragt. Wir kommen von weither und sind sehr erschöpft.“

„In dieser Herberge gibt es keinen Platz für euch!“, Walter blickte streng.

„Bitte, lieber Wirt, das hier ist meine Frau Maria. Sie ist schwanger und braucht einen Platz zum Ausruhen. Ihr habt doch sicher ein Eckchen für sie. Sie ist so müde!“

Jetzt lockerte der kleine Wirt zum ersten Mal seine starre Haltung und schaute auf Maria. Dann folgt eine lange Pause, so lange, dass es für die Zuhörer schon ein bisschen peinlich wurde.

„Nein! Schert euch fort!“ flüsterte der Souffleur aus der Kulisse.

„Nein!“, wiederholte Walter automatisch. „Schert euch fort!“

Traurig legte Joseph den Arm um Maria, und Maria lehnte den Kopf an die Schulter ihres Mannes. So wollten sie ihren Weg fortsetzen.

Aber der Wirt ging nicht wieder in seine Herberge zurück. Walter blieb auf der Schwelle stehen und blickte dem verlassenen Paar nach – mit offenem Mund, die Stirn sorgenvoll gefurcht, und man sah deutlich, dass ihm Tränen in die Augen traten. Und plötzlich wurde dieses Krippenspiel anders als all die bisherigen. „Bleib hier, Joseph!“, rief Walter. „Bring Maria wieder her!“ Sein Gesicht verzog sich zu einem breiten Lächeln. „Ihr könnt mein Zimmer haben!“

Manche Leute meinten, Walter habe das Spiel verdorben. Aber viele, viele andere hielten es für das weihnachtlichste aller Krippenspiele, das sie je gesehen hatten.

Auf mancher Verstörung liegt auch Segen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Hans König

(Foto: Christine Schmidt auf Pixabay)



commons.wikimedia.org

***Die Geburt Jesu
in Bethlehem ist keine einmalige Geschichte,
sondern ein Geschenk, das ewig bleibt***

(Martin Luther)



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: Hallo Jägerken, vor einem halben Jahr habe ich dich gefragt, wie das damals war, als Du in Soest warst, wenn Pest, Cholera oder Typhus drohten?

Jägerken: Ja, und ich habe dir geantwortet, dass es schon immer schlimme Infektionskrankheiten und kaum wirksame Hilfe gab. Das alles fügte sich zusammen zu einem Lebensgefühl der Unsicherheit und Angst. Wer kein Wissen und daher kein Urteil hatte, bei dem blühten Vorurteile und Aberglaube. Das führte zu üblen Beschuldigungen und Verdächtigungen gegen Juden oder vermeintliche Hexen und schließlich zu Judenprogromen oder zu Hexenverbrennungen.

Füllhorn: Kann es sein, dass in unserem so aufgeklärten Zeitalter Unwissenheit und Vorurteile in breiten Bevölkerungskreisen wieder zu falschen Weltbildern führen?

Jägerken: Unwissenheit und Vorurteil würde ich das nicht nennen, wenn zehntausend in Berlin oder fünfzig Menschen in Soest gegen Maskenpflicht und andere Hygieneregeln demonstrieren. Nein, das sind Menschen, die sich auf der Höhe der Zeit wähnen, weil sie sich fleißig um Wissen und Urteil bemüht haben. Sie misstrauen den offiziellen Medien und den staatlichen Organen und recherchieren selbst im Netz. Dort werden sie von *Klick* zu *Klick* in ihrem Misstrauen bestärkt. Das liegt in der Logik der

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



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

Caritas 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

Algorithmen, die die weiterführenden Informationen zur Auswahl vorschlagen. Die Algorithmen werden auf die Frage nach kritischen Stimmen eben kritische Stimmen vorschlagen. Dem selbständigen Rechercheur fehlt das Korrektiv durch kritischen Journalismus, der auch Sinn oder Unsinn einer kritischen Fragestellung hinterfragt und mit sicheren Daten hinterlegt. Der kritisch Suchende bleibt immer in seiner Blase und wird weiter mit einseitigen „Fakten“ einseitig bedient. Das führt schließlich zu merkwürdig einseitigem Urteil und Verhalten.

Füllhorn: Also doch Unwissenheit und Vorurteil?

Jägerken: Nein! Großes einseitiges Wissen, mit Fleiß erworben, aber mit entscheidenden Lücken; daraus ergibt sich dann eine verzerrte, weil an *fake news* orientierte Beurteilung der Sachlage.

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

Füllhorn: Ok, ich verstehe. Jetzt konkret: Wie gefährlich ist das Coronavirus, was helfen da die Hygieneregeln?

Jägerken: Das Virus ist hoch ansteckend. Menschen mit Vorerkrankungen, vor allem alte Menschen, erkranken in der Regel schwerer als gesunde und jüngere Menschen. Ob Gesunde nach einer Infektion zeitweise oder dauerhaft immun sind, ist noch nicht bekannt. Wie lange Infizierte andere anstecken können, ist noch nicht geklärt. Ob es nach einer überwundenen Infektion bleibende Schäden gibt und wenn ja, welche und wie häufig, ist noch nicht abschließend erforscht.

Füllhorn: Na, da haben die Epidemiologen noch eine Menge zu tun.

Jägerken: Richtig. Aber nach der Erfahrung der letzten neun Monate helfen die offiziell angeordneten Hygieneregeln, Ansteckungen zu vermeiden.

Füllhorn: Ja: AHA, Abstand halten, Maske tragen und Hände waschen! Das hilft schließlich gegen fast alle Infektionskrankheiten. Ich selbst habe die Regeln ziemlich genau eingehalten und seit Januar keine der üblichen Ansteckungen von Husten, Schnupfen und Heiserkeit mehr gehabt. Soweit ich mich erinnern kann, ist mir das in den letzten 75 Jahren noch nie gelungen. Corona hatte ich bisher auch nicht, toi, toi, toi.

Jägerken: Da sieht man doch, dass die Regeln helfen.

Füllhorn: Ich verstehe die Demonstranten gegen diese Bestimmungen wirklich nicht. Die im Grundgesetz garantierte Freiheitsrechte durch Hygieneregeln gefährdet zu sehen....

Jägerken: Na, ich denke, die Demonstranten wollen zunächst ihre verfassungsmäßigen Grundrechte vor unangemessenen Beschränkungen schützen. In der Tat ist ja vorstellbar, dass ein Staat mit übertriebenen Hygieneregeln versucht, das Demonstrationsrecht auszusetzen, um etwa Demonstrationen

gegen oder für wichtige Anliegen zu unterbinden.

Füllhorn: *Hältst du etwa diese Demonstrationen für berechtigt?*

Jägerken: Ja klar! Berechtigt sind sie allemal; sie sind angemeldet und nicht verboten oder die Genehmigung wurde vor Gericht erstritten; fraglich ist, ob sie *klug* sind. Ich würde dir aus mehreren Gründen abraten, dich dort zu beteiligen.

Ihr habt in der Bundesrepublik keinen übergriffigen Staat. Wer das behauptet, irrt oder lügt. Ich will sagen: Er weiß es nicht besser, oder er sagt absichtlich und wider besseres Wissen die Unwahrheit.

In den Parlamenten und zwischen den Bundesländern sowie zwischen Bund und Ländern wird gestritten, ob und welche Einschränkungen eurer Freiheitsrechte angemessen sind. In den Medien, z. B. Talkshows, wird kontrovers diskutiert. Ja, es geht um Eure Freiheitsrechte. Da wird man doch streiten müssen.

Füllhorn: *Es geht gleichzeitig um unsere Gesundheit! Die hat doch wohl den höheren Rang.*

Jägerken: Das Problem ist doch, dass man zum Beispiel immer nur die Daten der positiv Getesteten von gestern kennt, die heute gemeldet wurden. Heute weiß noch niemand, wie viele vorgestern tatsächlich infiziert waren, die noch keine Symptome hatten und noch nicht getestet wurden. Niemand weiß auch, wie sich neue Schutzmaßnahmen auf das Infektionsgeschehen auswirken werden. Ob sie tatsächlich erfolgreich sein werden, weiß man erst in vierzehn Tagen oder drei Wochen. Diese Verzögerung macht die Abwägung bei den Schutzmaßnahmen so schwierig. Erst später ist man wirklich klüger, ob man strengere oder großzügigere Regeln hätte einführen sollen.

Füllhorn: *Das ist für viele Demonstranten vermutlich zu kompliziert. Da bieten die Akteure einfachere Lösungen an.*

Jägerken: Ja, ich vermute, dass eine Gruppe verschiedener Trittbrettfahrer versucht, die naiven Appelle der Corona-Regel-Gegner zu okkupieren für ganz andere Standpunkte und Ziele und um mit Randalen Aufmerksamkeit zu bekommen. Man sieht das an den Emblemen, die sie tragen. Bei regulären Wahlen werden sie alle zusammen 10 – 15 % der Stimmen erhalten. Zugegeben, das sind viel zu viele für die Qualität ihrer Argumentation. Wichtig ist: Sie sind nicht das Volk, wie sie immer behaupten.

Ich kann nur warnen: Lasst Euch nicht beirren in dem Ziel, Corona mit den jeweils gültigen Hygieneregeln im Griff zu behalten; tretet andererseits den Trittbrettfahrern mit der gebotenen Konsequenz entgegen.

Füllhorn: *Danke, Jägerken!*

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pfegenote
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



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

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



Soester Seniorenbefragung 2020:

Ihre Meinung, Erfahrungen und Wünsche sind gefragt!

Wie möchten Sie im Alter wohnen? Ist Ihre Wohnung barrierefrei und verfügt z. B. über einen ebenerdigen Eingang? Haben Sie schon einmal über einen Umzug in eine seniorengerechte Wohnung nachgedacht?

Diese Fragen und noch einige mehr gilt es im Rahmen der Soester Seniorenbefragung 2020 zu beantworten. Die Stadt Soest möchte mit einem Fragebogen mehr über die Lebensrealität, Perspektive und Bedürfnisse von Senior*innen erfahren. Die Ergebnisse der Befragung werden im 1. Soester Altenbericht zusammengefasst und veröffentlicht.

Ziel des Seniorenberichts Altenbericht ist es, die vorhandenen Strukturen aufzuzeigen und aus den Ergebnissen der Befragung konkrete Maßnahmen für die Zukunft und eine seniorengerechte Stadt Soest zu entwickeln.

3500 Soester Senior*innen im Alter ab 65 Jahren, die nach dem Zufallsprinzip ausgewählt wurden, erhalten im November einen entsprechenden Fragebogen. Neben allgemeinen Fragen zum Alter, Geschlecht und

Familienstand werden Fragen zu den Themen *Wohnen und Mobilität im Alter*, *ehrenamtliches Engagement* und *Teilhabe im Alter* gestellt.

Die Teilnahme an der Befragung ist selbstverständlich freiwillig. Die Angaben werden anonym erfasst, vertraulich behandelt und ausschließlich für die Erstellung des 1. Soester Altenberichtes verwendet.

Die Ergebnisse der Befragung werden umso aussagekräftiger, je mehr Senior*innen sich an der Befragung beteiligen. Aus diesem Grund möchte die Seniorenbeauftragte der Stadt Soest die Leser*innen des *Füllhorns*, die einen Fragebogen erhalten haben, bitten, sich die Zeit zu nehmen, diesen Fragebogen auszufüllen und ihn anschließend in den Briefkasten des Rathauses einzuwerfen oder per Post zurück zu senden. Die Ergebnisse der Befragung werden in einer der nächsten Ausgaben des *Füllhorns* vorgestellt.

Petra Arlitt
Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

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

Meine Tante



Nichts war mehr wie es war. Nur Weniges noch heil. Aber Unmaß waren Trümmer, Scherben, Asche, grenzenlos Tränen und Leid. Unzählige sahen sich abgetrennt, fremd in beklemmender

Fremde. Wer nach 1945 wieder bestehen wollte, musste biegsam sein, sich Lebensfreude selber zimmern.

Meine Tante Lotte hatte das sehr schnell erkannt. Beinahe heiter gelang ihr, die vorherrschende Tristesse in Erfreuen-des umzumünzen. Aber ohne bezahlte Arbeit war auch das fast unmöglich. Aber einen Job fand sie immer. Gleich welcher Art. Sie war nicht wählerisch. Was sie nicht konnte, konnte sie lernen. Konnte sehr bald aus wenig viel machen.

Der Samstag-Einkauf auf dem großen Markt in ihrem Viertel war notwendiges Ritual. Auf diesem Markt gelang es ihr am ehesten, das knappe Geld ökonomisch optimal zu kneten. Gerne richtete sie es so ein, dass sie gegen Marktschluss einkaufte. Was dann wo günstig und dennoch frisch zu haben war, hatte sie längst ausbaldowert. Es gab Händler,

die sie und ihr Feilschtalent gut kannten. Meine taffe Tante Charlotte war durchaus in der Lage, ihren schon im Kopf fixierten wöchentlichen Essensplan spontan dem jeweils günstigsten Marktangebot anzupassen. Glücklicher Höhepunkt jeden Samstags war aber der Kauf neuer Blumen. Und immer wählte sie das gleiche: Fünf rosa Nelken und zwei Zweige Asparagus. Achtete bei beiden auf verheißungsvolle Nebenzweige, ehe der Verkäufer den Strauß jedes Mal zu schnell in weißes Seidenpapier wickeln wollte.



Zuhause arrangierte sie die sieben Stiele stets in derselben Weise in die dieselben schlichten Vasen: Drei Nelken und ein Asparagus und zwei Nelken mit dem anderen Asparagus. Die Vierzweigvase stellte sie im Wohnzimmer auf den Couchtisch mit der tiefschwarzen Platte aus hochglänzendem Kunstharz, wo sie stilvoll prangte. Die Vase mit den zwei Nelken hatte ihren Stammpfanz in der winzigen Diele auf der niedrigen Kommode, direkt vor dem ebenso breiten Spiegel. „Schau“, sagte sie mit nie nachlassender Begeisterung: „sieht doch wieder viel hübsch aus.“

Hannelore Johänning 

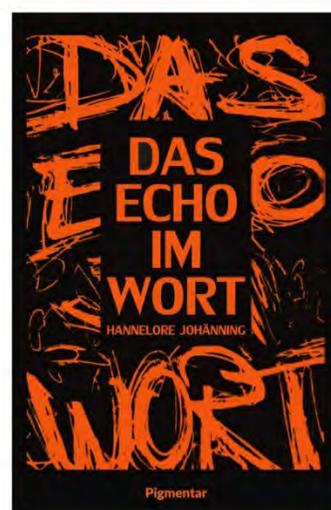


Bücher aus der Region

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.pigmentare.eu



Adventsdüfte



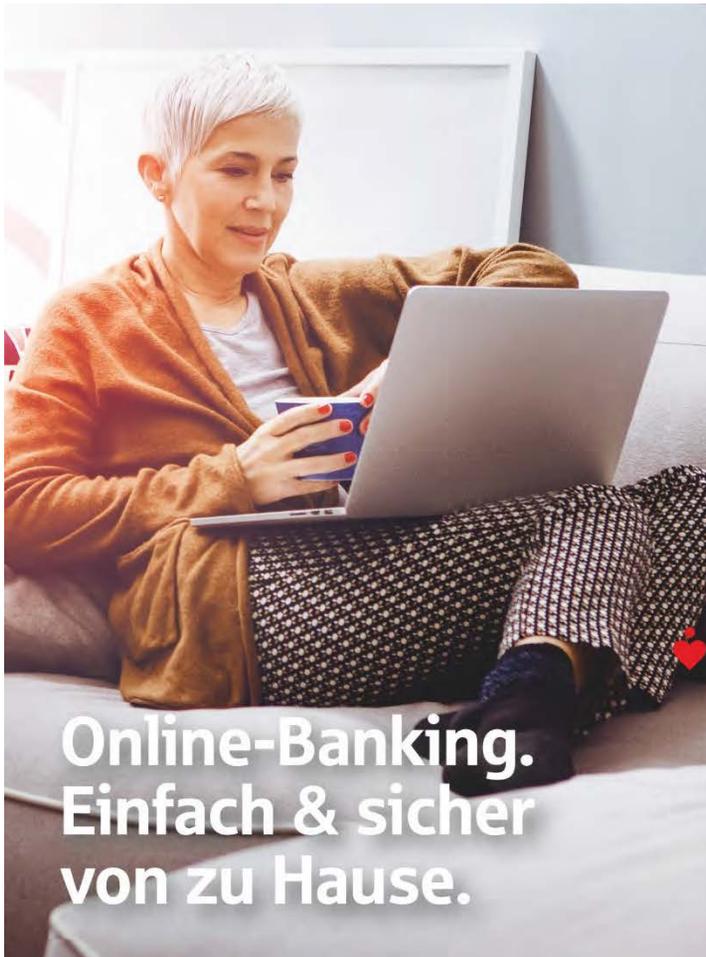
*Wenn auf dem Tisch 'ne Kerze brennt,
dann riecht es meistens nach Advent.*

*Da liegt viel Zimt- und Mandelduft
wie dichter Nebel in der Luft,
bis der Geruch nach Nuss und Zimt
das Flair im ganzen Haus bestimmt.
Die Plätzchen sind der Düfte Quell.
Am besten isst man sie ganz schnell.*

*Dann wird die Luft auch wieder rein,
und kein Advent kann schöner sein!*

Horst Müller

Foto: Sabrina Ripke/Hans Braxmeier-Pixabay



**Online-Banking.
Einfach & sicher
von zu Hause.**



sparkasse-soestwerl.de/onlinebanking

Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte im eigenen Wohnzimmer.
Ganz bequem mit dem übersichtlichen Online-Banking der Sparkasse.



 Sparkasse
SoestWerl

Singen tut der Seele gut!

Aktiv im Alter:

Ausgesuchte Hobbys für Senioren

Wer rastet, der rostet! Das gilt besonders für Senioren, wenn sie nichts mit ihrer Freizeit anzufangen wissen. Dabei gibt es viele interessante Hobbys und Freizeitangebote, um vom Sofa runterzukommen. Sie kennen das vielleicht: Da fällt man nach seinem Eintritt in das Rentenalter in ein tiefes Loch, weil man nichts mit der nun plötzlich verfügbaren Zeit anzufangen weiß. Wir möchten Ihnen einige Hobbys vorstellen, die vielleicht geeignet sind, Ihnen die Langeweile zu vertreiben, nette Leute kennenzulernen, sich untereinander auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und, und, und. . .



Für uns Senioren hatte das Singen in jüngeren Alter einen hohen Stellenwert, wir sangen sowohl in der Schule als auch in der Freizeit. Und wenn wir heute mal ein Liedchen hören oder auch mitsummen, weckt das viele Erinnerungen an die schönen Erlebnisse in unserer Jugendzeit.

Musik und Singen haben Einfluss auf unsere Psyche, das Empfinden und Denken. Beim Singen verstärkt sich die Produktion des Glückshormons *Serotonin*. Es ist dafür verantwortlich, dass wir eine positive Einstellung zum Leben gewinnen.

Auch unsere körperliche Gesundheit fördert das Singen: Mit dem bewussten Atmen bei den Liedzeilen nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und davon profitieren sowohl die Lungenfunktion als auch das Herz-Kreislauf-System. Wer singt, tut etwas für Körper und Seele, lebt gesünder, zufriedener, denkt positiv, und man bleibt fit im Kopf!

Beim Singen muss man sich gleichzeitig auf Stimme und Rhythmus konzentrieren. Wenn man im Chor ein Lied singt, muss man sich darüber hinaus den anderen Sängern anpassen, das ist schon eine anstrengende Konzentrationsleistung. Andererseits ist man stolz über die Anerkennung, die man durch das Singen im Chor erfährt, und das stärkt unser Selbstwertgefühl. Es ist ein guter Gedanke zu wissen: Wenn ich lange für etwas übe, werde ich immer besser und besser!

Singen in Gemeinschaft schafft Glücksgefühle. Schließen Sie sich einem Chor an, genießen Sie die Gemeinschaft, knüpfen Sie neue Bekanntschaften und Freundschaften.

Auch die Geselligkeit und das Miteinander kommen in allen Chören nicht zu kurz!

Ein bekannter Liederdichter unserer Zeit, Uli Führe, hat den Spaß am Singen mit einem Kanon, den er komponiert hat, ausgedrückt:

*„Singen macht Spaß, singen tut gut!
Ja, singen macht munter
und singen macht Mut!
Singen macht froh,
denn singen hat Charme,
die Töne nehmen uns in den Arm!
All' unsere Stimmen,
sie klingen mit im großen Chor,
im Klang der Welt!“*

Vielleicht denken Sie, dass Sie zu alt sind für das Singen oder nicht singen können? Sicher, die Stimme altert und verändert sich, weil mit den wachsenden Lebensjahren die Elastizität der Stimmbänder nachlässt. Das ist kein Grund zu meinen, man könne nicht mehr singen. Es ist völlig normal, dass z. B. Frauen mit einer strahlenden Sopranstimme im jüngeren Lebensalter im Alter vielleicht eine gepflegte Alt-Stimme bekommen, während das Timbre bei den Männern rauer wird. Das aber berücksichtigen die jeweiligen Chorleiter*innen schon bei der Auswahl des Repertoires, es soll ja allen Mitgliedern Freude machen. Und ganz nebenbei: Wer bemerkt bei einer Anzahl von vielleicht 30 Chorsänger*innen schon, wenn mal ein Ton daneben geht...?

Singen hat etwas Befreiendes in jedem Alter und tut der Seele gut. Die Altersspanne der Chormitglieder reicht in vielen Chören von 20 bis über 80 Jahren. Sänger und

Sängerinnen, egal welchen Alters, sind hier willkommen.

Es gibt auch Angebote von einigen Chorgemeinschaften, nur projektbezogen, also eine Zeit lang, mit dem Chor an den Proben dafür teilzunehmen. Wenn Sie gerne singen, hier können Sie einmal schnuppern, wie es in dem Chor zugeht und ob es Ihnen zusagt.

Auf der Suche nach einer passenden Chorgemeinschaft haben Senioren vielfache Möglichkeiten. Vielleicht singt jemand aus Ihrem Bekanntenkreis in einem Chor, dann kann man sich dort einfach anschließen.

Auch das Internet ist eine ergiebige Quelle. Dort finden Sie eine Übersicht der Chöre in Soest und Umgebung (Chorverband NRW - www.cvnrw.de; Sängerkreis Soest - www.saengerkreis-soest.de).

Soll es ein kirchlicher Chor sein, wenden Sie sich am besten an die entsprechende Kirchengemeinde, um Mitglied dieser Chorgemeinschaft zu werden. So gibt es zum Beispiel in der Soester Kirchengemeinde St. Petri-Pauli ein vielfältiges Chor-Angebot, von den Kleinsten bis zu den Erwachsenen.

Leider ist das gemeinsame Singen zu diesen Corona-Zeiten wegen der Aerosole schwierig und – wenn überhaupt – nur unter strengen Auflagen und Einhaltung großer Abstände der Sängerinnen und Sänger untereinander erlaubt.

Für alle Interessierten – egal in welchem Alter - bietet die St. Petri-Pauli-Kirchengemeinde neben den Chorgemeinschaften zusätzlich das Projekt „Offenes Singen“ in 14-tägigem Rhythmus donnerstags an. Auch dieses Angebot leidet zurzeit unter den Corona-Bestimmungen. Sobald die Bestimmungen es wieder zulassen, hofft man sehr, dieses Singen fortführen zu können. Die Kantorin der Gemeinde St. Petri-Pauli, Frau Annette Elisabeth Arnsmeier, freut sich über jeden, der mitsingen möchte. Informieren Sie sich im Büro der Kirchengemeinde (Telefon 02921-7857450).

Annette Elisabeth Arnsmeier
(Kantorin St. Petri-Pauli)
Hety Büchte



Neues aus dem Seniorenbeirat:

Hans Werner Dulleck scheidender Vorsitzender des Seniorenbeirats

Bei den Recherchen der Redaktion zum Jubiläum „30 Jahre Füllhorn“ ist uns auch bewusst geworden, dass dieses Magazin seine Geburt dem Soester Seniorenbeirat verdankt, einem der ältesten dieser Art in NRW und Mitbegründer der Landesseniorenvereinigung, die hier in Soest ins Leben gerufen wurde. Selbst etwas überrascht stellten wir fest, wie wenig die Öffentlichkeit über die Aufgaben und Arbeit dieses Gremiums weiß. Deshalb wollen wir – beginnend mit dieser Ausgabe – mit Mitgliedern des Seniorenbeirats über ihre Aktivitäten dort ins Gespräch kommen oder sie selbst im Füllhorn zu Wort kommen lassen. Den Anfang machen wir mit dem scheidenden Vorsitzenden des Seniorenbeirates:

Gemütlich sitze ich ihm in seinem Lendringser Haus gegenüber: **Hans Werner Dulleck**, ein gestandener Senior, Jahrgang 38, ein echter Soester Junge. Hier geboren und der heimlichen Hauptstadt Westfalens stets treu geblieben. Seine Begegnung mit einem blinden Pfadfinderfreund sollte seine berufliche Laufbahn bestimmen. Er wurde Sonderschullehrer mit der Qualifikation für den Einsatz an Schulen für Blinde und Sehbehinderte und betreute diese Schülerinnen und Schüler über seine gesamte Lehrerlaufbahn hinweg an der Soester Von-Vincke-Schule. Sein Engagement und seine fachliche Qualifikation brachte er auch als Fachleiter für die Ausbildung von Referendaren der Schulen für Blinde und Sehbehinderte ein. Noch heute zeigt er wenig Verständnis dafür, dass der Antrag, seinen letzten Referendarjahrgang über die Pensionierungsgrenze hinweg auch noch zum Examen führen zu dürfen, vor der vorgesetzten Behörde aus prinzipiellen Gründen kein Gehör fand.

Ein ähnliches Ärgernis, so verrät er verschmitzt, hat ihn als schon immer politisch interessierten Menschen Ende der Achtzigerjahre in die Kommunalpolitik getrieben, genauer gesagt in die SPD. Mit der Entwicklung der politischen Szene in Soest unzufrieden, sagte er sich, wer etwas ändern will, der muss sich engagieren. Was er dann auch tat, nicht nur als unermüdlicher Mahner dafür, gerade die weniger privilegierten Mit-



bürger nicht aus den Augen zu verlieren, sondern auch durch die Übernahme von Parteiämtern (Kassierer, Pressesprecher, Vorsitz „60+“).

Und so kann es nicht verwundern, dass er sich von seiner Partei als Pensionär in den Seniorenbeirat hat delegieren lassen, dem er nicht nur als Mitglied, sondern auf Vorschlag seines Vorgängers Werner Muesholt dann anderthalb Wahlperioden auch als Vorsitzender angehört. Was im Dezember ein Ende haben wird, wenn ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin für den Vorsitz gewählt wird.

Für Hans Werner Dulleck wird das die letzte Sitzung im Seniorenbeirat sein. Er verlässt aus Alters- und Gesundheitsgründen dieses Gremium, fügt aber gleich hinzu: „So ganz ohne kleine Aufgaben in der Seniorenarbeit kann ich mir das gar nicht vorstellen!“ Danach befragt, blitzt es in seinen blauen Augen auf: „Als älter werdendem fällt einem doch erst so richtig auf, dass auch kleine Hilfen für Senioren sehr wichtig werden können: Wer ersetzt einer/einem nicht mehr so beweglichen Alleinstehenden die ausgefallene Glühbirne in der Deckenlampe? Wer sorgt für kleinere Transportdienste, die nicht mehr allein bewältigt werden können?“ Und gleich kommt auch die Antwort dazu: „Die Organisation eines Hilfsdienstes für solche Fälle über einen tagsüber erreichbaren Telefonanschluss, das ist etwas, das mich umtreibt. Oder die öffentlichkeitswirksame

Nutzung der Webseite www.seniorenbeirat-soest.de im Internetauftritt der Stadt Soest, die endlich ans Netz gehen kann, aber bislang durch Corona ausgebremst worden ist.“

Bei Hans Werner Dullecks Worten wird mir klar, wie sehr in der Seniorenarbeit gerade solche „kleinen Hilfen“ zu großen Aufgaben werden, für die es Helfer zu gewinnen und dicke Bretter zu bohren gilt. Aber das sei er gewohnt, versichert er optimistisch.

Nach seinem Wunsch für die Zukunft des Seniorenbeirats befragt, zögert er keine Sekunde. Ihm ist besonders wichtig, dass sich für die nächste Wahl des Seniorenbeirats möglichst viele gesellschaftspolitisch interessierte Menschen auch außerhalb der

politischen Parteien als Kandidaten für dieses Gremium zur Wahl stellen. Engagierte Bürger und Bürgerinnen, die neben der Organisation von Seniorenfahrten und den jährlichen Großveranstaltungen (Benefizkonzert, Karnevalsitzung, Kirmescafé und Adventstreffen) Zeit finden, die Teilhabe der Hochaltrigen und der von Altersarmut Betroffenen am sozialen Leben zu stärken.

Die Füllhornredaktion wünscht Hans Werner Dulleck alles Gute in seinem weiteren Unruhestand, dabei vor allem Zufriedenheit und Freude nach seiner Zeit der offiziellen Mitarbeit im Seniorenbeirat.

Rudolf Köster



So war das damals...

Jahresringe

Die Herbsttage wurden immer kürzer, und mit der Allerheiligenkirmes und St. Martin begannen in unserer Familie die Vorbereitungen zum Weihnachtsfest. Welch ein Spektakel, wenn der heilige Martin durch die Soester Straßen ritt, seinen Mantel teilte, und wir Kinder mit unseren selbst gebastelten Laternen hinter ihm hergingen. Immer bedacht, die Kerze unter Kontrolle zu halten! Ein leichtes Kippen, und einige Stunden Bastelarbeit gingen in Flammen auf! Auf die Straße mussten wir nicht achten, kannten wir doch jedes Schlagloch vom täglichen Spiel.

Darauf, dass St. Martins Pferd seine Äpfel einfach fallen ließ, wo es ihm gefiel, gaben wir keine Obacht. Die ersten Menschen in der Prozession, die direkt hinter dem Pferd liefen, umgingen die dampfenden Pferdeäpfel noch, die nachfolgenden benutzten die runden Gebilde wie einen Fußball und schossen die Äpfel gegen die Beine der vor ihnen Gehenden. So entstand auf der Straße ein gleichmäßiger, grün-braun-fasriger Belag, der dann zu Hause mit den Schuhen in alle Zimmer getragen wurde – besonders, wenn es regnete.

Die Lichter-Prozession geht wohl zurück auf die Überführung des Leichnams St. Martins mit einem Boot nach Tours in Frankreich. Diese Überführung wurde alten Niederschriften nach mit Fackeln begleitet, die in der Neuzeit symbolisch durch Laternen ersetzt wurden.

Martini am 11. November hatte aber in der damaligen Zeit auch eine andere Bedeutung. Es war der wirtschaftliche Abschluss-tag des Jahres und der Tag, an dem die Ziele für das neue Jahr besprochen wurden. Die bäuerlichen Erzeugnisse des Jahres durften gekostet werden, und alles, was nicht durch den Winter gebracht werden konnte, musste verwertet werden. So wurde geschlachtet, gepökelt, gewurstet und Gemüse eingelegt, auch der erste Wein wurde gekostet. Daraus entstand das Martins-Gans-Essen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, und so wurde automatisch nach den ersten genossenen Getränken auch



gesungen. Oft auch dem heiligen St. Martin zu Ehren:

*St. Martin, St. Martin
ritt durch Schnee und Wind ...
oder
Ich geh' mit meiner Laterne
und meine Laterne mit mir ...*

Nicht gerade geistvoll, aber bis heute fester Bestandteil aller Laternenumzüge. An vielen Orten ein netter Brauch, der mit Feuerwehkapellen begleitet wird. Wenn heute jemand sagt: „Du hattest aber gestern die Laterne an ...“, hat es nicht immer mit St. Martin zu tun, aber oftmals mit Gesang.

Warum St. Martin und die Allerheiligenkirmes in meiner Erinnerung so dicht verwoben sind, hat auch mit der Erkenntnis zu tun, wie schnell mit schmerzdem Rücken verdientes Geld auf der Kirmes bleiben konnte.

Wir hatten in der Landwirtschaft bei der Ernte geholfen und dafür gab es am Nachmittag so ca. 3 – 5 DM. Die Bauern aus der Börde brauchten immer Kinder, die die Kartoffeln auf dem Feld sammelten. Es waren endlose Reihen Kartoffeln! Wer zwei Reihen

schaftte, bekam 3,00 DM, und bei drei geschafften Reihen gab es 5,00 DM.

In den Schulpausen tauschten wir uns aus: „Der Bauer aus Müllingsen bezahlt mehr als der Bauer in Hiddingsen!“ „Dafür sind die Reihen in Müllingsen länger!“ „Aber der Bauer aus Hiddingsen holt uns mit dem Auto ab!“ Das Auto war ein wichtiger Faktor für uns Kinder.

Der Bauer aus Hiddingsen hatte einen Deutz mit 11 PS und offenem Wagen. Bei einem Bauern gab es nachmittags auch noch ein Stück Kuchen, bei anderen wiederum nicht. Wir Kinder diskutierten und kalkulierten miteinander, um



dann am Nachmittag doch beim ersten Bauern, der am Treffpunkt war, ein- oder aufzusteigen.

Unser Beitrag zur Wirtschaftsentwicklung der Bundesrepublik wurde sogar von den Lehrern berücksichtigt. Wir bekamen weniger Schulaufgaben, oder es wurden die Abgabezeiten verlängert.

Angetrocknete Erde an den Händen, die dann bröselnd von den Fingern fiel, war für mich während der Kartoffelernte ein Graus, aber meine kindliche Geldgier überwand alle Ekelgrenzen. Bald war ja Kirmes!

Wilfried Wulff

THOMIA
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim



Weihnachten ohne Geschenkpapier

**Wer zu Weihnachten nicht weiß,
was er denn wohl schenken soll
im Freundes- und Bekanntenkreis,
dem sage ich vertrauensvoll:
Geschenke müssen gar nicht immer
sorgsam eingewickelt sein
in Glanzpapier mit buntem Schimmer,
verpackt in protzig gold'nem Schein!
Liebe schenken, Freude machen,
Freunde unverkofft besuchen,
Traurige mit einem Lachen
anzustecken zu versuchen,
Einsamen die Zeit vertreiben,
endlich einen Streit beenden,
im Disput gelassen bleiben
und von Not nicht ab sich wenden:
„Einfach Mensch sein“ ist, ich denke,
wohl das Höchste der Geschenke!**

Rudolf Köster

(Foto: Photo Mix / Pixabay)

Die Füllhorn-Auftritte des Jägerkens als Beobachter unserer Gesellschaft auf der Grundlage seiner Zeit hat Dagmar Schindler offenbar dazu angeregt, Grimmelshausens Figur aus dem Dreißigjährigen Krieg auch aus anderer Perspektive zu betrachten. In folgendem Text geht es um

Die Jägerkens von Soest



Ich stelle mir vor, wie Hans Jacob von Grimmelshausen auf seiner Dichterwolke sitzt und mit Aufmerksamkeit auf Soest blickt. Soest hatte er kennengelernt, als er im Gefolge des Feldmarschalls Graf von Götz während des Dreißigjährigen Krieges in die Stadt kam. Und Soest mit seinem Umland ist auch ein Schauplatz in seinem Roman "Der Abenteuerliche Simplicius Simplicissimus Teutsch" (im Jahre 1668 erschienen). In dem Werk erzählt Grimmelshausen, wie sein Held Simplicius nach harten und entbehrungsreichen Jahren als Soldat im Kloster Paradiese von den Nonnen aufgepäppelt wurde, wie er das Fechten und das Jägerhandwerk erlernte und sich Bildung aneignete, wie er mit viel Witz und Geschick erfolgreich war bei der Beschaffung von Proviant und anderer Beute. Nachdem es ihm auch gelungen war, an ansehnliche Kleidung mit einem grünen Wams und an ein gutes Pferd zu kommen, wurde er als *Dat Jägerken von Soest* bekannt, beliebt bei seinen Soldaten und den Bauern, gefürchtet und verrufen bei seinen Feinden.

Wie hätte Grimmelshausen damals ahnen können, welche Nachwirkungen die Erfindung seiner Figur haben würde?

In den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts tauchte ein Simplicissimus in Soest auf, der „mit offenen Augen“ durch die Stadt streifte. Mit kritischer Feder spießte er Probleme auf und veröffentlichte seine Beobachtungen in der lokalen Zeitung. 2016 wurde die fiktive Figur, die mit ihren Erfahrungen aus dem 17. Jahrhundert die Neuzeit beobachtet, wieder aufgenommen. Im *Füllhorn*, dem Magazin für Bürger und Bürgerinnen,

werden seitdem Interviews mit dem Jägerken veröffentlicht, in denen er seine Ansichten zu Geschichte und Politik äußert.

Im Jahre 1976 tauchte zu Grimmelshausens großer Verwunderung wieder ein Jägerken in Soest auf. Ebenso gewandt in einem prachtvollen grünen Wams, mit langer Feder am großen Hut und kniehohen Stiefeln, wie wir es aus Grimmelshausens Roman kennen. In dem Kostüm steckte Peter Brüseke, ein späterer Bürgermeister von Soest. Seitdem folgt jedes Jahr ein neuer fescher Kerl, der mit dem Namen „Jägerken von Soest“ belegt wird. War das erste Outfit des neuen Jägerken noch ein geliehenes Theaterkostüm, schneiderte Ruth Reismann, eine Expertin für mittelalterliche Gewänder, den Nachfolgern ein neues, etwas abgeändertes Kostüm. Es ist so gestaltet, dass es sich jeweils dem neuen Träger anpassen lässt.





EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG a.V.

menschennah.

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

Aber nicht in der Funktion eines Soldaten, sondern als Vertreter unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen und Vereine zieht das moderne Jägerken durch die Lande. Seine Aufgabe ist es, jeweils Amtsgeschäfte als Repräsentationsfigur der Stadt Soest zu übernehmen und als Symbolfigur der Soester Allerheiligenkirmes zu wirken. So z. B. begleitet es den Bürgermeister beim Empfang prominenter Gäste der Stadt, nimmt am Phillips-Essen teil oder ist im Dienst der Hansegesellschaften unterwegs. Ein Jahr später wurde außerdem die holde Bördekönigin der Öffentlichkeit vor- und dem Jägerken an die Seite gestellt.

Seit 1995 kann Grimmelshausen zudem beobachten, wie jedes Jahr 7.000 neue Jägerkens in die Welt springen. Immer zur Zeit der Kirmes, jedes Mal neugestaltet, um Glanz und Lebensfreude zu verbreiten. Kleine Männchen, geprägt auf Metall und in bunten Farben lackiert. Auch diese Jägerkens stehen im Dienst der Werbe- und Marketingagentur der Stadt Soest. In Form eines Pins prangen sie an Mänteln, Kragen, Mützen und begleiten die Kirmesbesucher auf ihren Vergnügungstouren. Manche dieser Pins ereilt auch nur ein abgeschiedenes Dasein in einer dunklen Lade. Denn im Laufe der Zeit erfreuten sie sich solcher Beliebtheit, dass sie zu Sammelobjekten avancierten. Das wurde besonders deutlich, als im Sommer dieses Jahres eine Sonderausgabe erschien. Diesmal trugen die Jägerkens weiße Kittel und weiße Nasen- und Mundschutzmasken. Erdacht wurden sie als Zeichen der Wertschätzung für alle Menschen, die in Zeiten der Corona-Infektion ihre Kraft und Energie einsetzen, um das Leben der Bürger unter erschwerten Bedingungen zu begleiten.

Da wird Grimmelshausen zustimmend genickt haben. Er kannte sich aus mit den zerstörerischen Auswirkungen von Pandemien wie Pest und Cholera, die im Dreißigjährigen Krieg viele Landstriche veröden ließen. Dass jedoch die Pins (Auflage 5.000 Stück) schon nach zweieinhalb Tagen ausverkauft waren und dabei für manche Leute im Internet eine Wertsteigerung von € 4,00 auf €169,00 (Stand 20.08.2020) erfuhren, hat ihn sicher skeptisch gestimmt. Auch wenn die Kirmes für dieses Jahr abgesagt ist, wird es die eingefleischten Sammler erfreut haben, dass

neben der Sonderausgabe der gewohnte Pin auch für das Jahr 2020 ausgegeben werden soll.

Noch eine Form von Jägerken verziert seit 2004 etwa fünfunddreißig sehr unterschiedliche Plätze in Soest. Eine dreidimensionale Figur aus Fiberglas nimmt die jubelnd-hüpfende Körperhaltung des Pins wieder auf. Während der in ein Tütchen von vier mal vier Zentimetern passt, füllt dieses neue Jägerken mit einer Höhe von 1,80 m (mit Hut) und einem Bauchumfang von 1,55 m mehr Volumen aus. Er trägt auch nicht mehr das grüne Wams des ersten Jägerkens, sondern jeweils die Tracht, die ihm sein Besitzer angepinselt hat. Z. B. die Figur, die neben dem lokalen Brauhaus steht: Sie trägt ein dunkelrotes Wams, und hellgrüne Hopfenranken umranken ihre Brust und Arme und schmiegen sich unterhalb seines Gürtels an den weißen Teil seiner sonst braunen Hose.

Vor ein paar Wochen musste Grimmelshausen mitansehen, wie die Figur im Rathausinnenhof von einem Wutbürger so demoliert wurde, dass sie abgebaut werden musste. In welches Schloss hätte wohl jener sperrige, rote Hanseschlüssel gepasst, den er in der linken Hand schwang? Mag sich Grimmelshausen vielleicht gefragt haben.

Nicht aufgezählt werden sollen all jene Jägerkens, die auch darüber hinaus noch zur Ankurbelung des Tourismus bereitgestellt werden in den vielen Abbildungen auf Bechern, Flaschen, Taschen, Mützen, Schals, Schlüsselanhängern, Bussen etc. etc. etc.

Grimmelshausen wird mit dem ihm eigenen Sinn für Humor und Ironie den Werdegang seines Helden kommentieren. Des Helden, der vom Soldaten aus der Zeit des Dreißigjährigen Krieges zum modernen Werbeträger der Neuzeit mutierte.

Die Informationen zu den verschiedenen Jägerkens verdanke ich neben Hans Jacob Christoffel von Grimmelshausens Roman u.a. Frau Kristina Reinke und Frau Dunja Herzog (Tourist Information Soest), Frau Ruth Reismann und Herrn Karsten Ludwig. Ihm war es gelungen, den Künstler Wilhelm Schlote zum Entwurf der Großplastik zu bewegen.

Dagmar Schindler

„Neue Normalität“ wagen?



Frühjahr 2020: Wie so viele unter dem Lockdown leidende Unternehmen musste auch das Soester AquaFun schließen, was eine der (wenigen!) Einschränkungen meiner Seniorenfreiheit bedeutete. Wie vielen meiner noch be-

weglichen Altersgenossen waren mir die Kontaktbeschränkungen und fehlenden Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten zwar lästig, waren aber bei weitem nicht so einschneidend wie die durch die Pandemie verursachten Schwierigkeiten und Einschränkungen der Lebensqualität bis hin zur Existenzbedrohung in den Folgegenerationen.

Die so plötzlich verordnete Entschleunigung hatte sogar zur Folge, dass ich erst langsam wieder begann, die Möglichkeiten der Lockerung im sozialen Leben wahrzunehmen. Es dauerte bis in den August hinein, bis ich mich an einem schönen Sonnentag in dem seit Juli wieder unter Hygiene-Auflagen geöffneten Bad erkundigte, was denn unter diesen Bedingungen eigentlich möglich sei.

Dabei erfuhr ich, dass für die Öffnung die ohnedies hohen Hygienestandards noch mal aufgestockt werden mussten.



Beach-Arena

(Foto auf der Homepage des AquaFun)

So stehen im kompletten Haus Desinfektionsständer bereit und in den Duschen

wurden Trennwände aufgebaut. Und natürlich muss ich als Gast derzeit ein Kontaktdatenformular ausfüllen.

Viel interessanter finde ich allerdings, dass in den drei Monaten Schließung nicht nur Bestehendes auf Hochglanz gebracht, Abgenutztes erneuert wurde und das kostenlose Wassergymnastik-Angebot für Senioren besteht (Mo-Fr von 10:30 bis 10:45 h). Es sind auch neue Ideen verwirklicht worden. Besonders interessant finde ich das neue kleine Gradierwerk im Saunabereich und die Möglichkeit, mit meiner Enkeltochter die auf Sand errichtete Beach-Arena auf dem Freibadgelände ausprobieren zu können – natürlich mit dem gebotenen Abstand zueinander!



Gradierwerk

(Foto auf der Homepage des AquaFun)

Ob es für die Geschäftsleitung bei diesen Neuerungen auch eine Rolle gespielt hat, der gerade aufpolierten Börse Therme in Bad Sassendorf etwas entgegenzusetzen, kann uns Badegästen egal und mag Spekulation sein. Aber eins weiß ich, mein erster Ausflug in die „Neue Normalität“ ist die Wiederaufnahme meiner Bad- und Saunabesuche im heimischen AquaFun.

Rudolf Köster

(Fotos: Stephan Peters Design)

Wert - Schätzung



Letztens bekam ich zufällig eine Begutachtung mit. Der Wortbegriff Taxierung passt auch.

Gemustert wurde eine Frau. Vielleicht Ende dreißig. Sie trug ein figurbeton-tes Kleid in variierenden

Rottönen. Ihr dichtes nussbraunes Haar hatte sie im Nacken zu einem lockeren Strang gedreht und mit einer hübschen Spange oben am Hinterkopf lose festgesteckt. Ihre anmutigen Halslinien kamen so sehr vorteilhaft zur Geltung. Make-up schien sie gewohnt. Schmuck auch. Er war nicht zu übersehen, doch passend. Die dunkelbe-strumpften Füße steckten in hochhackigen Pumps. Von der Linksschulter baumelte ein neckisches schwarzes Lactäschchen. Eine auffallend aparte, modisch-elegante Frau-enerscheinung in perfekten Herbstfarben. Absolut *à jour* für einen Novemberabend.

Mit einem Glas Sekt in der Hand stand ich noch unsortiert und beziehungslos zwischen anderen, um das Eintreffen der letzten Gäste und die lebhaften allgemeinen Begrüßungen abzuwarten. Stand unmittelbar neben der Frau, die die Hochhackige, nachdem sie in unserer Nähe aufgetaucht war, mit Neugieraugen ungeniert scannte. Sie schielte zu ihrem gutaussehenden Steh-nachbarn, registrierte, dass auch an ihm diese Frau nicht *spurlos* vorbeigegangen war. Möglichst unauffällig schaute er ihr interessiert nach. Kaum war die Beäugte außer Hörweite, wandte sich die Seherin ihm zu, machte sich plump bemerkbar, um ihm

ungefragt das Fazit ihrer akribischen Augen-recherche mitzuteilen. Diskretion war ihre Sache nicht, und so wurde ich Ohrenzeuge ihrer Diagnose:

„Die hat einige Pfunde zu viel. Wenn nicht sogar Kilos. Dazu noch schlecht verteilt. Wie kann man dann auch noch so viel Rot tragen? Bei Kunstlicht höchst unvorteilhaft. Nicht mutig. Eher stillos. Das Makeup ist übertrieben, dazu noch nachlässig aufgelegt. Da muss sie noch üben. Vermutlich sind die Haare selbst gefärbt. Nebenbei gesagt: Eine Kurzhaarfrisur stünde ihr wahr-scheinlich viel besser. Eigentlich passen die Schuhe vom Farbton nicht so recht zum Kleid. Nicht braun. Nicht schwarz. Was soll das? Sie sind vorn auch noch spitz. Das ist out! Schon längst! Die Absätze sind zu hoch und zu kompakt. Dieser dicke Schaut-her-Schmuck fällt gewollt auf. Doch weniger wäre mehr. Modeschmuck in Zig-Auflage! Und das bisschen Täschchen sieht geradezu albern aus. Wie Presspappe mit Lack. Ihre ganze, auf jugendlich getrimmte Pose ist einfach bloß peinlich. Dabei tritt ihr die Fünfzig mit Sicherheit schon feste in die Hacken. Und überhaupt: Wer ist das eigentlich?“

Neben Ort- und Zeitangabe stand auf meiner Einladung:

Wir würden uns sehr freuen, auch Sie heute Abend begrüßen zu dürfen, um mit uns ein paar unbeschwerte Stunden im Kreise lie-benswerter Menschen zu verbringen.

Ich habe sie umgebracht. Die Stunden.

Hannelore Johänning 🍷



Bleiben Sie gesund!

Das wünscht Ihnen die Füllhorn-Redaktion

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.

Das gilt auch für all das, was uns in der Endphase des Jahres begegnet, in der Advents- und Weihnachtszeit. Beim Schreiben dieser Zeilen schwitze ich zwar in spätsommerlichen Temperaturen, aber Weihnachten hat noch immer auf einmal plötzlich vor der Tür gestanden.

Da gilt es rechtzeitig mit den Vorbereitungen zu beginnen. Vor allem, weil ich vermute, dass 2019 bei der Übermittlung der Weihnachtspost einiges durcheinandergeraten sein muss. Deshalb schreibe ich dieses Jahr folgenden:

Wunschzettel

*Lieber, guter Weihnachtsmann,
hör' dir meine Wünsche an:
Ja, sie sind nicht wirklich neu,
du kennst sie beide schon, die zwei:
Ein **Plus auf dem Konto**, das wünsche ich mir,
zum Ausgleich ein **Minus beim Wiegen** dafür.
Nur bitt' ich Dich diesmal, genau mir zu lauschen
und nicht wieder unachtsam beides zu tauschen!*

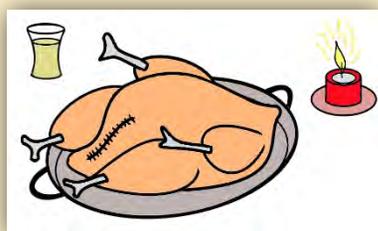
Bis zum Redaktionsschluss dieser Füllhorn-Ausgabe war es noch nicht klar, ob es auch 2020 einen Soester Weihnachtsmarkt geben wird. Aber wenn er als einer der schönsten Deutschlands zum Besuch bittet, dann warne ich eindringlich vor unbedarften:

Gaumenfreuden

*Wem beim Weihnachtsmarkt gelingt,
dass er seinen Glühwein trinkt
heiß hinunter ohne Pusten
oder wild ihn auszuprusten,
hat dann meistens auch im Nu
gebrannte Mandeln noch dazu!*



Und wenn am 1. Weihnachtstag das Festtagsessen wartet, dann beginnt sie, die:



Weihnachtsnachlese

*Wenn die Gans im Ofen schmurgelt
und Opa schon mit Glühwein gurgelt,
dann wird der Abend sicher nett
nach dem Motto: **Frohes Fett!***

Rudolf Köster
(Foto: Pixabay)



Corona: Ein Virus, der uns herausfordert!

Wir müssen uns darauf einstellen, dass der Winter dem März dieses Jahres ähneln wird. In allen Medien lesen und hören wir, dass die Fallzahlen der Corona-Infizierten wieder steigen. Gegenwärtig sind viele junge Menschen davon betroffen. Es nehmen offensichtlich sehr viele, vor allem jüngere Leute, das Corona-Risiko auf die leichte Schulter. Schlicht gesagt, ist es ihnen einfach *schnuppe!* Hygieneregeln werden missachtet oder gar verachtet. Das zeugt von Leichtsinn und Egoismus!

In Großstädten wie Berlin, München und Köln schnellen die Fallzahlen rasant in die Höhe! An vielen Orten klappt aufgrund von Personalmangel noch nicht einmal die Kontaktverfolgung. Hinzu kommt die Ignoranz von Masken- und Hygieneregelnverweigerern in Kneipen, Bahnen und bei privaten Feiern. Noch haben wir keinen Lockdown, sind aber auf dem Weg dahin!

Hinzu kommt noch die klassische Erkältungswelle. Wir Ältere werden von allen Seiten gemahnt, zur Gripeschutzimpfung zu gehen. Die optimale Zeit dafür ist der Oktober und der November. Wen das Coronavirus erwischt hat und wer sich vielleicht zusätzlich einen Influenzavirus eingefangen hat, ist doppelt gefährdet.

In den vergangenen Monaten ließ sich die Corona-Pandemie ganz gut aushalten, denn vieles konnte an der frischen Luft stattfinden, weil dort das Infektionsrisiko deutlich geringer ist als in geschlossenen Räumen. Und was jetzt? Einfach alles draußen machen, um dem Coronavirus zu entgehen, wird jetzt ungemütlich.

Im beginnenden Herbst und dem kommenden Winter wird **AHA** – Abstand, Hustenetikette – Alltagsmaske – noch wichtiger als im Sommer. Wir alle werden uns in dieser Zeit viel mehr innen, also bei Veranstaltungen, in Räumen aufhalten – ob nun privat, in der Gastronomie oder zu anderen Anlässen – und damit viel weniger Abstand halten können.

Beim Niesen, Sprechen, Atmen und Husten verteilt jeder die teilweise mikroskopisch kleinen Tröpfchen mit Viren. Die winzigen Partikel dieser Tröpfchen, die Aerosole, können meterweit fliegen und schweben einige Stunden in der Luft. Im Freien verflüchtigen sich die Virus beladenen Tröpfchen schnell, drinnen ist das leider nicht so. Deshalb ist es immens wichtig, zu lüften!

Es reicht aber nicht, nur die Fenster zu kippen, dadurch wird zu wenig Luft ausgetauscht. Um die winzigen Partikel loszuwerden, muss man die Fenster regelmäßig weit öffnen und ca. 15 Minuten stoßlüften! Am besten ist es, wenn man Durchzug herstellen kann, je mehr, desto besser! Nehmen Sie das Lüften auf jeden Fall ernst!

Und was können wir tun gegen die Ängste und Sorgen in diesen Zeiten? Eine wirklich wichtige Möglichkeit in dieser Zeit, in der wir kaum noch zusammentreffen, ist es,

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!**

Kontakt zu halten, um nicht zu vereinsamen. Kontakt halten geht auf die unterschiedlichste Weise.

Wer über ein Smartphone, Tablet oder einen PC verfügt, nutzt vielleicht Anwendungen, bei denen man die Gesprächspartner nicht nur hören, sondern auch sehen kann. Dazu zählen Apps oder Softwareprogramme wie Skype (PC) bzw. WhatsApp (Android-Smartphone) oder Facetime (Iphone-Smartphone). Darüber hinaus sind auch WhatsApp-Nachrichten oder Mails eine gute Gelegenheit, in Verbindung zu bleiben.

Wenn Sie keine digitale Technik zur Verfügung haben oder nicht über die notwendigen Kenntnisse der Anwendung verfügen, dann sind Sie doch immer noch in der Lage, festen Kontakt per Telefon mit Bekannten, Freunden und Verwandten zu pflegen.

Wie lange mag es her sein, dass wir einen Brief geschrieben haben? Heute auch eine

gute Gelegenheit, Kontakte zu pflegen! Ich habe mir neulich einfach die Zeit genommen, eine Bekannte aus Kindertagen anzuschreiben und ihr ein Foto von uns aus der Kinderzeit zu schicken. Es dauerte ein paar Wochen, bevor ich überraschend eine Antwort erhielt. Und nun schreiben wir uns mit schöner Regelmäßigkeit!

Was gibt es sonst noch für Möglichkeiten, sich gegen aufkommende Ängste um die Zukunft, die Gesundheit und gegen Langeweile und Einsamkeit zu wappnen? Fröhen Sie Ihren Hobbies, lösen Sie Rätsel, hören Sie Musik oder lesen Sie ein Buch! Gehen Sie in der frischen Luft spazieren und genießen Sie ein Schwätzchen auf Abstand! Stellen Sie sich selbst Anforderungen, die es zu erledigen gilt, damit Sie nicht in eine Leere geraten und Ihrem Alltag eine Struktur geben.

Die meisten der Älteren kommen sicher gut zurecht mit der Corona-Pandemie. Sie haben in ihrem Leben schon manches ertragen und erlebt, mit dem sie klarkommen mussten. Man denke nur an die Menschen, die Krieg, Flucht und Entbehrung überwunden haben.

Nicht vergessen werden soll, dass die Hilfsbereitschaft der Menschen in diesen Zeiten sehr gewachsen ist. Es gibt viele Hilfsangebote z. B. im Internet auf den Seiten von www.nebenan.de, einer Plattform, auf denen Menschen Hilfe ortsnah anbieten. Unterstützung finden kann man auch mit einem Anruf bei der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung. Nützlich ist die Kontaktaufnahme mit dem Seniorenbüro oder Ähnliches. Auch Kirchengemeinden sind gute Ansprechpartner, wenn Hilfe gebraucht wird.

Diese schlimme Zeit, immer vom Covid-19-Virus bedroht, macht uns allen deutlich, wie wertvoll gute Kontakte mit Nachbarn und mit Familienmitgliedern sind. Nicht nur für die alltäglichen Belange, in denen man Hilfe benötigt; sie sind allen eine Stütze, und wir fühlen uns trotz des Abstands, den wir alle halten müssen, als Teil der Gemeinschaft.



*Kommen Sie gesund durch den Winter!
Das wünscht Ihnen 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

Pflegfachliche Schwerpunkte:

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

www.lina-oberbaeumer-haus.de

Ausritt in unbekannte Welten

Viele reiten auf mir rum. Kontaktfreudige lieben mich, Unnahbare lassen mich links liegen, können mich nicht riechen. Sie bewerten mich als lästiges Übel: Sagen, Dich muss man nicht haben, und lehnen mich vehement ab. Ich würde ihnen Lebenszeit stehlen, die sie lieber mit Allotria ausfüllen. Aber ist das auch ihre Berufung, ihr erfüllbarer Lebensinhalt? Sie sollten überlegen, ob es in ihrem Leben nicht noch etwas Prickelndes geben kann, was sie erleben möchten, sie begeistern könnte.

Aber ich will niemanden überreden, zwingen, sich mit mir abzugeben oder von mir abhängig zu werden. Ich bin keine Droge. Und dennoch sind manche regelrecht besessen von mir. Freilich, meine gelegentlich beschleunigte Sprungweise bringt sie oftmals zur Weißglut.

Deshalb warne ich Dich: Damit ich Dich nicht überbeanspruche, ist es ganz wichtig, mit mir zu trainieren, wo und wie Du Deine Grenzen bewusst selbstverantwortlich wahrnimmst, um meine Stärken und Schwächen an Dich anzupassen, ohne das Risiko oder die Belastung zu erhöhen. Die Eintracht zwischen Dir und mir wird oft auf eine harte Probe gestellt – dann, wenn ich den

Gehorsam verweigere. Halte die Zügel energisch in der Hand, falls ich mal wieder zu hochspringen will. Die Peitsche kannst Du beruhigt vergessen. Ein leichter Ansporn in meine Flanken wird mich wieder in die richtige Spur leiten.

Die, die mich lieben, sind mit mir und durch mich glücklicher und zufriedener. Sie reiten mich freiwillig und sogar regelmäßig. Es bereitet ihnen Freude, diese Momente mit mir zu genießen. Nicht aus purer Langeweile: Nein, sie erlangen durch mich Wissen und Fähigkeiten, ihre Eintönigkeit kreativ zu gestalten. Und können mit mir für eine Weile entspannt Ihre Alltags Sorgen vergessen. Auf meinem

Rücken sind sie für Augenblicke frei von Angst und Zweifeln.

Sie halten mich artgerecht. Bilden mich aus, füttern mich mit strukturreichen Ingredienzen – nach eigenem Gutdünken – und sorgen für meine ausreichende Bewegung, damit ich nicht in Trägheit verfallende. Meine Muskeln werden durch Striegeln und Bürsten massiert und gelockert, so können sie wieder mehr Leistung erbringen. Für ein Turnier oder einen Wettbewerb. Ich vertraue ihnen, meinen Pflegern.

Durch mich finden sie neue Freunde, ihre Lachmuskeln werden geschult, manche Probleme gelöst und die Fettverbrennung wird angeregt. Zuweilen galoppieren oder traben wir. Einige Parcours-Hindernisse müssen gesprungen werden. Auch mal über tiefe Gräben, vor denen ich oftmals scheue. Wir unternehmen gemeinsam kleine und auch große Exkursionen. Und wer nach kühnen Kapriolen doch mal herunterfällt, sitzt flink wieder auf.

Wenn Du mich erst lieben gelernt hast, wirst Du Deine Finger nicht mehr von mir lassen können. Bleibe nicht stehen oder still sitzen. Gemeinsam können wir so viel erleben. Sei neugierig, aber übe Dich auch in Geduld.

Also, schwing Dich in den Sattel und reite mit mir den Pfad der unerschöpflichen Freizeitgestaltung. Ich bin Dein Hobby, Dein Steckenpferd.

Luzie I. Pein



BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 36490
TELEFAX 3649-10



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*



Liebe im Alter !

Liebe Gabi!

Wie versprochen melde ich mich aus Norddeutschland. Du weißt, ich habe es mir mit dem Umzug hierher nicht leicht gemacht. Aber meine Tochter, die Enkelkinder und nicht zuletzt die Seeluft haben mich umgestimmt. Nun bin ich schon seit zwei Monaten in diesem kleinen Kurort in Nordfriesland. Erinnerst du dich an meine Skepsis, mit 65 ins Rentnerparadies umzuziehen? Die Fünfzigjährigen zählen hier zu den jungen Einwohnern. Aber weißt du was? Ich bin zufrieden. Ach was, *zufrieden*, klingt irgendwie wie *nicht ganz glücklich*. Aber so ist es nicht. Denn in diesen zwei Monaten ist schon so viel Wunderbares passiert, dass ich es dir unbedingt erzählen muss. Stell dir vor: Ich habe schon einen Freund! Mit 65! Das erste Mal seit zwanzig Jahren! Deine unbändige Lis hat sich auf eine Liaison eingelassen.

Er heißt Bernd, ist mit seinen 72 lebenslustig und voller Energie. Noch vor drei Monaten konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich in meinem Alter noch begehrt werden könnte, mit meinem gealterten Körper, grauen Haaren und zahlreichen Falten am Hals und im Gesicht. Du kennst mich schon seit dreißig Jahren und weißt: Ich lasse mir keine Verschönerungen bei Kosmetikerinnen unterjubeln. Ich beschränke meine Pflege auf das Nötigste. Ich war froh aus dem Alter heraus zu sein, wo die Leidenschaft uns umtreibt und uns manche Dummheiten begehen lässt.

Und jetzt ist Bernd da, und mein Leben gerät aus den Fugen. Wir haben uns bei einer Veranstaltung kennengelernt. Er war gerade nicht auf Teneriffa, wo er die Hälfte seines Lebens beim Sonnenbaden verbringt. Wir sahen uns, und aus dem Nichts ist ein Funke zwischen uns übergesprungen.

Und jetzt sind wir fast unzertrennlich. Er geht mit mir zu Sommerfesten und zu Weinverkostungen, zu Konzerten und zum Schwimmen. Der Badeanzug, den ich gekauft habe, wird zweimal in der Woche benutzt, vielleicht auch bald im Süden, denn Bernd schmiedet schon Pläne, mit mir nach Teneriffa zu verreisen. Es ist wunderbar, wie gut es mit uns funktioniert.

Wir gehen auch zweimal wöchentlich tanzen, gut, dass ich meine alten Tanzschuhe nicht in den Altkleidercontainer geworfen habe! Im Tanzlokal habe ich viele Menschen kennengelernt, Paare, aber auch alleinstehende Frauen. Und stell dir vor, Gabi, von diesen Frauen ernte ich reichlich Spott über meine Beziehung mit Bernd. Sie lästern hinter meinem Rücken und nennen es sogar „eine Schande, sich in dem Alter einen Liebhaber zuzulegen“. Das kränkt mich!

Ach Gabi, du sollst nicht denken, dass ich mich bei dir beklagen möchte, es ist nur so, dass ich meine Einstellung von früher, *Liebe im Alter ist etwas Anstößiges, was verschwiegen und verborgen gehört*, abgelegt habe. Meine Liebe zu Bernd ist völlig legitim, und es gibt nichts, wofür ich mich schämen sollte. Was meinst du dazu, Gabi? Du warst doch immer die Konservative von uns beiden.

Übrigens, meine Tochter und die Enkelkinder finden unsere Beziehung ganz okay.

Deine Lis

PS. Du fehlst mir!

Ludmilla Dümichen



Liebe im Alter !

Liebe Lis,

ich freue mich, dass es dir so gut geht, muss dir aber gleich sagen, dass ich dich nicht beneide. Ich bin mit meinen 72 total zufrieden mit meinem Single-Dasein: Ich bin fit, ungebunden und vor allem bin ich selbständig: Ich plane meine eigenen Reisen, ohne fragen zu müssen, ob das Reiseziel gefällt; ich lerne auf Sommerfesten, Konzerten und Weinverkostungen viele interessante Menschen kennen, ohne mir später anhören zu müssen, dass ich mich mal wieder in den Vordergrund gespielt hätte; zuhause kann ich meine (Un)ordnung halten, wie es mir beliebt. Kurzum: Ich muss mich nicht anpassen und auf niemanden Rücksicht nehmen. Herrlich!

Angst vor Einsamkeit habe ich nicht.

Bei meinen vielen Interessen, die ich mit anderen teile, bin ich eher froh, wenn ich kurz mal still und möglicherweise geistlos vor mich hindümpeln kann. Wenn ich aber mit anderen zusammen bin, dann bin ich immer voll dabei, sozusagen auf 120, und nicht im reduzierten „Hasi-Mausi – Sofa - Abhängemodus“, der außer Bequemlichkeit und zusätzlichen Pfunden nichts bringt.

Ja - und dann gibt es da noch etwas: Die Mutter eines Freundes, damals mit 70 bereits Witwe, hat auf meine Frage, ob sie nicht noch mal einen Partner haben wolle, etwas angeekelt geäußert: „Nee, da bin ich fies vor“, was ich damals gar nicht verstanden habe, heute aber umso besser nachvollziehen kann. Denn, so leid es mir tut, liebe Lis, alte Männer stinken! Vielleicht nicht, wenn sie ausgiebig gebadet haben, aber dieser schöne Zustand hält höchstens eine halbe Stunde an. Alte Frauen riechen wahrscheinlich auch nicht besonders gut, aber an den eigenen Geruch ist man ja gewöhnt. Hinzu kommen die Haare, die bei alten Männern an allen möglichen und unmöglichen Stellen sprießen: aus den Ohren, aus der Nase, an den Zehen und gewiss auf dem Rücken, von anderen Stellen ganz zu schweigen! Nein danke!

Es braucht schon einen gewaltigen Hormonstoß, um das alles auszublenden. Er sei dir gegönnt!

Du freust dich, dass du trotz deines Alters begehrt wirst. Lis, sei mir nicht böse, diese Haltung orientiert sich an dem Ideal der Jugend, dem jungen Körper als Ziel des Begehrens. Da mein junger Körper sich schon seit Jahrzehnten von mir verabschiedet hat und ich mein Geld nicht zu diversen Schönheitschirurgen tragen möchte, bin ich froh, derlei Bestätigungen nicht mehr nachjagen zu müssen, nach dem Motto „letzter Versuch“. Welch eine Entlastung und Befreiung, als Frau weder einen Mann beeindruckend zu wollen noch mit anderen Frauen konkurrieren zu müssen!

Liebe Lis, ich wünsche dir, dass deine Hormone noch lange mit dir Tango tanzen und dass du nicht eines Tages aufwachst, neben einem alten, nicht gut riechenden Menschen, der sehr laut schnarcht, seine Socken unstrukturiert im Zimmer verteilt hat und der all das nicht damit wettmachen kann, dass er schon seit 45 Jahren mit dir zusammenlebt.

Ich hoffe, du verzeihst mir die klaren Worte.

In alter Freundschaft, Lis!

*P.S.: Auch ich vermisse dich und unsere gemütlichen Treffen.
Grüß bitte deine Familie von mir!*

Eva von Kleist

Die Weihnachtsbaum

Sie ward wirklich schön gewachsen,
die Tann' im Wald in Niedersachsen.
Stolz spreizt sie Zweig vom schlanken Stamm,
hat weder Pilz noch garst'gen Schwamm.
Fünf Meter Höhe gut ihr stehen,
drum wurde sie auch ausersehen,
als Zierde in des Marktes Mitte
zum heil'gen Fest nach alter Sitte.

Schon kamen sie mit Beil und Säge,
und brachten bald sie auf dem Wege
zur schönen Stadt nach Soest hinein
zum Festesglanz mit hellem Schein.
Die Leute kamen, um zu schau'n:
„Seht mal den schönen Weihnachtsbaum!“

„Moment mal“, dachte sich die Tanne,
ich glaub, mir fehlt im Dach 'ne Pfanne.
Als Tanne ich ein Weib doch bin!
Der Baum, das gibt doch keinen Sinn!
Man putzt mich doch auch prächtig her
mit Glitzerzeugs und Kerzen schwer,
so wie sich's für ein Weib gehört,
das Männerherzen gern betört.

Der Ruf: „Welch schöner Baum, seht her!“,
der ging ihr deshalb furchtbar quer.
Sie war als Tanne weiblich, klar,
wollt' nicht der Baum sein, wirklich wahr:
„Der Weihnachtsbaum, so hübsch geschmückt?
Ist denn die Welt total verrückt?“

Hat man gewandelt mein Geschlecht,
vom Weib zum Mann, mehr schlecht als recht?
Die Weihnachtsbaum, so will ich heißen,
soll Genderstress mich nicht zerreißen,
obwohl mich Tand und Flitter adeln!“
Vor Schock verlor sie alle Nadeln.

So hat der Stress sie ganz gepackt,
steht schamhaft auf dem Markt fast nackt,
nur kärglich deckt vom Silberzeug,
was übrig blieb von stolzem Zweig.
Die Bürger schau'n voll Schreck und Trauer,
Es fragen Bäcker, Pfaff und Bauer,
ohne „die“ Baumes Not zu sehen:
„Wie konnte das denn nur geschehen?“

Wolfgang Pippke
Foto: Ciker-Free-Vector

In Zeiten von Corona

Beobachtungen und Augenblicke.



Ich seufzte erleichtert auf.

Die ungewohnte Mund- und Nasenschutzmaske machte mir bewusst, wie oft ich normalerweise lächelte, wenn ich mich auf der Straße oder in Geschäften bewegte. Die Maske scheuerte auf der Haut. Nach einiger Zeit ließ die Spannung nach: Ich lächelte weniger mit dem Gesicht - die Mimik konnte ja eh keiner sehen. Ich versuchte, das Lächeln verstärkt in die Augen zu verlegen.

Der Abfall in den Gossen veränderte sich. Nicht nur Laub, Verpackungsmüll, Kippen und Plastikbecher waren zu sehen. Mehr und mehr machten sich dort auch abgelegte Masken und Plastikhandschuhe breit.

Der gewohnte feste Handschlag war in der Zeit des Abstandhaltens nicht mehr angemessen. Viele Menschen ließen ihn Arm aufwärts wandern und tippten die abgewinkelten Ellenbogen aneinander.

Mein Geldbeutel wird nicht mehr so schnell leichter als sonst. Das unangenehme Tragen der Masken, die ständig benötigte Achtsamkeit und das schlangenförmige Tänzeln beim Abstandhalten lassen schnell Flucht Tendenzen in mir aufkommen. Folglich verweile ich viel kürzer im Supermarkt als sonst und komme nicht in Versuchung, mehr Dinge einzupacken, als auf dem Einkaufszettel stehen.

Ich verbrauche viel Zeit beim An- und Ablegen der Maske. Ich habe ziemlich große Ohren, aber der Platz hinter ihnen ist zu eng für Brillenbügel, Hörhilfe und Gummiband zugleich. Ich brauche Masken mit Bändern. Inzwischen bin ich sehr geübt im Blindbinden von Schleifen hinterm Kopf.

Meine Stimmung ist z. T. gestiegen und mein Taschentuchverbrauch gesunken. Seit Beginn der Krise hatte ich keine Erkältung mehr, obwohl ich sonst häufigverschnupft durch die Gegend laufe.

Abstehende Ohren. So viele wie in der letzten Zeit habe ich früher nicht gesehen.

Erstaunlich, wie viele Leute nicht mehr als einen Begriff gleichzeitig behalten können. Wie oft wird der Nasen- und Mundschutz zum simplen Mundschutz reduziert.

Seit Corona habe ich ständig Halskratzen. Ich muss häufig alles zwei- oder dreimal sagen, weil ich wegen der Maske nicht verstanden werde.

Was ich oft erlebt habe: Kommen mir auf einem eher schmalen Weg zwei Spaziergänger oder Radfahrer entgegen, verharren sie in ihrer Nebeneinanderformation, statt hintereinander zu gehen oder fahren. Also weiche ich möglichst weit zur Seite, ohne immer den richtigen Abstand wahren zu können. Das macht mich ärgerlich, besonders wenn ich feststelle, dass ich (fast oder mehr als) doppelt so alt bin wie die anderen Verkehrsteilnehmer.

In einem Geschäft versperrte mir eine andere Kundin den Weg zur Kasse. Ich fragte sie, ob ich kurz an ihr vorbeigehen könnte, in der Annahme, sie würde ein paar Schritte zur Seite machen. Dann hätte sie mir einen abstandsgerechten Durchgang ermöglicht. Sie blieb jedoch stehen und meinte nur aufmunternd: „Natürlich! Gehen Sie nur. Ich bin ja nicht krank!“

Ich ging bei Wilhelmsruh auf eine kleine Brücke über die Heve zu. Ein Mann mit niedrigem Hund an der Leine kam mir entgegen. Damit wir auf dem Steg nicht zusammentreffen konnten, hielt ich an und machte ein paar Schritte zur Seite, um Abstand zu wahren. Als Herr und Hund an mir vorbei gingen, schaute mich Herrchen mit missbilligendem Blick an und fragte: "Haben Sie Angst vor Hunden?"

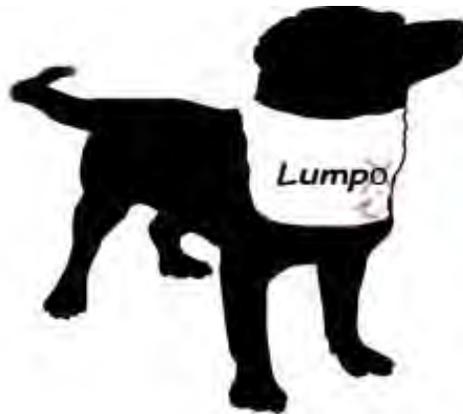
Gesammelt und aufgeschrieben von Dagmar Schindler



So kurz nach Kriegsende waren die Folgen herber Verluste noch allgegenwärtig. Unser Asyl auf Jahre war eine notdürftige, viel zu kleine Zweiraumwohnung. Möbel waren kaum vorhanden. Auch nicht nötig. Für

das bisschen Kleidung schien ein Kleiderschrank eher Luxus. Nahm nur Platz weg. An Türen und Wänden angebrachte Haken ersetzten ihn. Der Hausrat bestand aus ein paar zusammengewürfelten Besteckteilen, einem Teller und einer Tasse pro Nase, waren Spenden barmherziger bayrischer Nachbarnfrauen. Das aufgestöberte Küchenbuffet reichte aus für sämtliche Vorräte, bot spielend Platz für alle Küchenutensilien und verfügte trotzdem noch über Leerraum. Über einen langen Zeitraum war auch das Essen unzureichend. Aber fromme Zisterzienser-Nonnen schenken in ihrem Kloster täglich zur Mittagszeit an Flüchtlingsfamilien frisch zubereitete, schmackhafte Gemüsesuppen aus. Großzügiger Lieferant sämtlicher Zutaten war ihr riesiger Garten. Geraume Zeit waren diese Suppen unsere einzige gehaltvolle Mahlzeit am Tag. Folglich genügte ein Topf, nur groß musste er sein. Geld war ständig unerfreuliches Thema. Es langte nie!

In diese pittoreske Idylle tapste ungeniert unser neuer Familienzuwachs. Bruder Klaus brachte einen Hund mit. Er sei ihm zugelaufen, erklärte er lapidar. Eigentlich passte er haargenau zu uns. Auch er sah ärmlich aus. Sein Schwanz hatte nach irgendeinem Malheur einen Knick, stand im unteren Drittel im fast 90-Grad-Winkel zur rechten Seite ab. Dafür wedelte das Schwanzende mit dekorativen Fransen. Das Fell variierte Braun, war struppig und ungepflegt. Krasser Gegensatz waren die braunen Samtaugen mit unwiderstehlichem Blick. In Null-Komma-nix hieß er Lumpo. Das optimale Etikett für diesen Desperado. Natürlich waren die Eltern gegen diese Einquartierung. Mit Recht, und alle Argumente waren auf ihrer Seite. Zogen aber nicht. An dem tränenreichen Bitten und Betteln ihrer Kinder prallten alle bisher erprobten strategischen Erziehungsstricks ab.



Und das schlaue Vieh schien genau zu wissen, um was es ging. Raffiniert und zielstrebig buhlte es ständig um Mutters Zuneigung. Es dauerte, doch Lumpo siegte. Vater hatten wir schon etwas eher ziemlich sicher für uns gewonnen. Wir versprachen alles: Gassi gehen, Fellpflege, uns Essen im wahrsten Sinne des Wortes vom Mund absparen zu wollen, nur um Lumpo behalten zu dürfen. Mit der Kost würde es sicher klappen, hofften wir nicht grundlos. In der Nähe betrieb eine Freibankschlachtereier ihr Handwerk und hier waren bestimmt Reste für ihn umsonst zu ergattern. Nachdem wir vier Geschwister uns den Mund fusselig gebettelt und die Augen wund geheult hatten, kam das Ja der Eltern eher genervt geseufzt als freudig zustimmend. Lumpo gab sich tatsächlich mit wenigem zufrieden. War folgsam und sehr anhänglich. Was uns Kindern mangels Fach-

wissen völlig entgangen war, bemerkten die kundigen Eltern recht bald. Lumpo hätte korrekterweise Lumpa heißen müssen. Und schwanger war er auch. Fortan hieß er/sie Lumpi. Bei so viel räumlicher Enge war es für die Eltern immer wieder schwierig, Wichtiges zu besprechen. Ein paar gespitzte Kinderohren waren immer

unerwünscht im Wege. Open Air war eine gesunde Alternative. So wurden wohl auch Lumpi betreffende Beschlüsse gefasst. Kurz nachdem wir die Aussicht, bald kleine Hundekinder bei uns zu haben, laut bejubelt hatten, fehlte Lumpi eines Abends. Bisher kehrte sie jedes Mal verlässlich von ihren Streifzügen zu uns zurück. Widerwillig mussten die Eltern uns beichten, dass Lumpi ab sofort woanders leben würde. Auf einem Hof, gar nicht weit weg, bei netten Bauern, wo es ihr gutgeht, erzählten sie scheinbar völlig ungerührt. Wieder flossen Tränen in Strömen. Einer der älteren Brüder klagte seine Mutter sogar hart an: „Gerade du müsstest doch wissen wie es ist, ein Kind zu erwarten. Und hast es trotzdem fertiggebracht, hast unsere Lumpi in ihrem jetzigen Zustand schutzlos einem fremden Hof mit wildfremden Leuten überlassen.“ „Schluss jetzt!“, verbot Mutter ihm streng jedes weitere Wort. Noch während das Geschwisterquartett einvernehmlich laut schluchzte, war

an der Küchentür, gleichzeitig Wohnungseingangstür, ungeduldiges Kratzen zu hören. Mit Schwung riss Klaus die Tür weit auf. Und ohne uns auch nur eines Blickes zu würdigen, marschierte Lumpi mit hocherhobenem Schwanz, der Knick minderte allerdings den Showeffekt, schnurstracks in das angrenzende Wohn-Schlaf-Esszimmer, verkroch sich unter das hintere, rechts an der Wand stehende Bett, in dem üblicherweise Mutter mit ihrem Jüngsten nächtigte. Bäuchlings lagen wir vier vor dem Bett, doch Lumpi war keinen Liebkosungen zugänglich. Zur Schlafenszeit nahm die Familie in gewohnter Weise ihre vier verfügbaren Betten in Beschlag. Auch sie waren Spenden, vermittelt durch die Kirchengemeinde. Vor noch nicht allzu langer Zeit dienten sie in Luftschutzkellern als Notbetten.

In wissender Voraussicht hatten die Eltern Lumpi einen zweckmäßig hergerichteten Karton angeboten, schoben ihn für sie unter die Küchenbank. Dankbar akzeptierte Lumpi das Angebot, entschied aber, ihr Wochenbett unter Mutters Schlafstätte einzurichten und zog eigensinnig immer wieder die sperrige Schachtel bis in die hinterste Ecke. Kurz nach Mitternacht wurde die Familie synchron durch lautes Winseln und Fiepen geweckt.

Sechs winzige zappelige Welpen von unterschiedlicher Fellfarbe nuckelten munter an Lumpis Zitzen und jeden knurrte sie an, der ihr oder ihren Kindern zu nahekam. Anfassen war vorerst strikt verboten.

Es kam, wie es kommen musste. Die Klassenkameraden und Nachbarskinder, die begeistert versprochen, ein Hundebaby abzunehmen, sobald es entwöhnt war, machten nach Rücksprache mit ihren Eltern, mehrheitlich ebenfalls wohnbeengte Flüchtlinge, alle einen Rückzieher. Ein paar Tage blieb Lumpi mit einem ihrer Kinder noch bei uns. Näheres wollten wir gar nicht so genau wissen. Die Eltern teilten uns auch nichts mehr mit. Weichspülen ließen sie sich aber nicht noch einmal.

Viele Jahre später kam noch mal ein Hund ins Haus. Ein bildhübsches Tier mit hellblondem Fell. Ein etwa acht Zentimeter breiter semmelbrauner Streifen lief vom Kopf über den Rücken bis Schwanzende, gab ihm seine ausgeprägte Eigenheit. Größer als Lumpi, sah er einem Schäferhund sehr ähnlich war, aber viel zierlicher. Der schnell gefundene Rufname Prinz passte zu dem Rüden mit tadelloser Rute ebenfalls optimal.

Hannelore Johanning 

Foto: Clker-Free-Vector-Images/Pixabay



Seniorenzentrum **St. Antonius**

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

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

Caritas

SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antoniuss-soest.de

Letzter Abend im Dezember

**Licht leckt flammenheiß
entlang am Scheit,
füllt schwarze Muster
in die Maser,
sprengt Funken aus der Borke.
Wärme wogt vor meinen Augen,
hüllt mich wohligh ein,
betört mit herbem Duft die Nase,
knistert sich ins Ohr.
Erhell mir so den Weg ins neue Jahr.**



Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay

Dagmar Schindler



Smartphone - Wissen: Das Datenvolumen



Als **Datenvolumen** wird die Menge an Daten bezeichnet, die Ihr Browser (Internet Explorer, Firefox, Chrome etc.) herunterlädt, sobald Sie eine Internetseite aufrufen oder online ein Video schauen. Datenvolumen wird in Gigabyte (GB) oder Megabyte (MB)

von den Netzanbieter angeboten. Die Menge des Datenvolumens, das monatlich berechnet wird, ist ein wichtiger Punkt und bestimmt den Preis eines jeden Smartphone-Tarifs.

Grundsätzlich gilt: Datenvolumen kostet Geld; je mehr Datenvolumen, desto höher der Preis für die monatlichen Kosten. Deshalb kann es für Sie sehr wichtig sein, unter den Anbietern von Smartphone-Tarifen entsprechend zu vergleichen, wieviel Datenvolumen sie denn in ihrem angebotenen Tarif zur Verfügung stellen.

Grundsätzlich stellt das Handy die Verbindung zum Internet auf zwei verschiedene Weisen zur Verfügung. Zum einen über das WLAN (oder auch WiFi) oder über das mobile Internet. Während das Handy in der Regel so eingestellt ist, dass es zuhause immer über das WLAN ins Internet geht, nutzt es unterwegs das mobile Internet, das Ihnen von Ihrem Unternehmen zur Verfügung gestellt wird. Dann wird also beim Surfen, Telefonieren, WhatsAppen u. a. m. ständig Datenvolumen verbraucht.

Das aber geschieht nicht und verursacht keine Kosten, wenn Sie das Smartphone im WLAN benutzen. Wann immer möglich, verbindet sich das Smartphone automatisch mit dem WLAN. Dann können Sie stundenlang im Internet unterwegs sein, sich z. B. einen Film auf Ihrem Smartphone oder auch auf PC oder Tablet anschauen, ohne dafür das Datenvolumen aufzubrechen.

WLAN-Zugang haben Sie nicht nur zuhause, sondern auch in der Soester Innenstadt. Die Stadtwerke bieten ein offenes WLAN in den Bereichen der gesamten Rathausstraße, auf Teilen des Marktplatzes sowie im Theodor-Heuss-Park an. Man muss lediglich die Startseite *City-Wlan-Soest* aufrufen, den Nutzungsbedingungen dort zustimmen, schon ist man für 12 Stunden kostenlos online und schont sein eigenes Datenvolumen.

Vielleicht denken Sie, Datenvolumen wird nur verbraucht, wenn Sie Daten versenden. Das stimmt leider nicht: mobiles Datenvolumen wird sowohl beim Senden als auch beim Empfangen von Daten verbraucht. Kostengünstig ist es also völlig gleich, ob Sie per WhatsApp eine Textnachricht mit einem dazugehörigen Bild versenden oder es empfangen.

Sollten Sie das gebuchte Datenvolumen schon vor dem Monatsende verbraucht haben, erkennen Sie dies daran, dass das Internet unterwegs sehr, sehr langsam reagiert. Es wird so langsam, dass man es kaum noch benutzen möchte. Ihr Mobilfunkanbieter informiert Sie per Smartphone darüber, wenn das Datenvolumen für diesen Monat verbraucht ist, und bietet weiteres Datenvolumen gegen eine Extrazahlung an.

Verbrauch Datenvolumen/Min.

2,0-8,0 MB/Min.	Youtube-Videos ansehen
1,0 MB/Min.	Musikhören
0,1 MB/Min.	Textnachricht/Whatsapp
1,0 MB/Min.	Videoanruf/Whatsapp

über, wenn das Datenvolumen für diesen Monat verbraucht ist, und bietet weiteres Datenvolumen gegen eine Extrazahlung an.

Datenvolumen wird von den Anbietern meistens in 10 Kilobyte-Schritten (= 10.000 Zeichen) abgerechnet. Auch wenn z. B. eine WhatsApp-Textnachricht nur 50 Bytes (= 50 Zeichen) enthält, wird diese von Ihrem Tarif-Anbieter trotzdem mit 10 Kilobyte berechnet und vermindert Ihr gebuchtes Datenvolumen. Aber es gibt auch Anbieter, die in 100 Kilobyte-Schritten abrechnen. So wären bei zehn kleinen WhatsApp-Textnachrichten schon 1 Megabyte (= 1.000.000 Zeichen) zur Abrechnung angefallen. Videos – egal ob empfangen, versendet oder angeschaut – verbrauchen das meiste Datenvolumen.

Textnachrichten fallen dagegen kaum ins Gewicht.

Sicher wollen Sie nun wissen: Wie viel Datenvolumen braucht man denn eigentlich? Das kommt darauf an, wie sehr Sie das Smartphone nutzen. Schauen Sie unterwegs nur hin und wieder in die Wetter-App, lesen die Mails oder schreiben in WhatsApp ein paar Texte, dann reichen sicherlich 1-2 GB Datenvolumen im Monat.

Nutzen Sie jedoch das Handy unterwegs vielfach, sind ständig online, versenden und empfangen viele Bilder, hören Musik, schauen Videos oder auch Filme im Internet an, dann benötigen Sie ein höheres Datenvolumen im Monat, das sollte dann sicherlich mindestens bei 5 GB liegen.

Kommen wir zu den Kosten: Je nach Anbieter gestalten sich die Preise für den monatlichen **Handyvertrag** oder auch für die Verwendung eines Prepaid-Vertrags.

Der **Prepaid-Tarif** funktioniert sehr einfach: Man kauft sich – vielleicht beim Discounter, Supermarkt oder an einer Tankstelle - eine SIM-Karte, legt sie in das Smartphone ein und lädt sie mit Guthaben auf. Dies kann man entweder an der Supermarktkasse kaufen, online im Internet buchen oder sogar am Geldautomaten der Banken erwerben. Dieses Guthaben nutzt man zum Telefonieren und Surfen, WhatsAppen usw., bis es aufgebraucht ist. Dann muss man erneut aufladen.

Prepaid-Tarife haben den großen Vorteil, dass sie **sehr flexibel** sind. Es gibt keine Mindestvertragslaufzeit und keine Grundgebühr an. Wenn man sein Smartphone nur gelegentlich nutzt, ist Prepaid eher geeignet als ein Vertrag.

Lange Zeit war es so, dass bei einem Prepaid-Tarif Gesprächsminuten und SMS genau abgerechnet wurden. Mittlerweile jedoch sind Flatrates oder Datenpakete absolut üblich beim Prepaid-Tarif. Voraussetzung ist, dass genug Guthaben auf der Prepaid-SIM-Karte zur Verfügung steht. Ist das nicht der Fall, kann man nur noch die Notfallnummern wählen, angerufen werden, aber nicht mehr selbst anrufen oder simsen etc. Man muss wieder Guthaben aufladen, um damit entsprechendes Datenvolumen zur Verfügung zu haben.

Ein **Handyvertrag** ist normalerweise teurer, aber auch vielseitiger und leistungsstärker als eine Prepaid-Karte. Die verschiedenen Anbieter dieser Verträge überbieten sich mit einem großen Angebot an Tarifen, die u. a. ein hohes Datenvolumen enthalten.

Oft beinhalten die Kosten eines Handyvertrags gleichzeitig ein Smartphone. Diese Verträge sind natürlich teuer, weil man monatlich zusätzlich das Smartphone abzahlen muss. Handyverträge ohne Gerät sind wesentlich günstiger. Handyverträge haben üblicherweise eine Laufzeit von 24 Monaten. Danach kann man den Anbieter wechseln. Inzwischen gibt es jedoch auch Tarife mit kürzerer Laufzeit, z. B. nur einem Monat.

Die zahlreich angebotenen Handy-Tarife beinhalten immer auch ein Datenvolumen, das die Preise entsprechend beeinflusst. So gibt es schon Angebote mit 1 GB Datenvolumen für ca. 5,00 Euro/Monat. Soll das Datenvolumen größer sein, kostet es auch mehr: 5 GB Datenvolumen werden ab ca. 12,00 Euro/Monat angeboten. Die Preise beinhalten die Grundgebühr. Hinzu kommen in der Regel die einmaligen Einrichtungsgebühren, die bei den Anbietern unterschiedlich sein können, das gilt auch für die Grundgebühr.

Hety Büchte

(Foto: pixabay/Gerd Altmann)

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



Weihnachtsmenü

1. Festtag

Lachsmousse mit Räucherlachs

250 g Räucherlachs, 3 EL Doppelrahmfrischkäse, 1,5 EL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 100 g Feldsalat.

Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und mit dem Frischkäse und Zitronensaft fein pürieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Drei Viertel davon unter die Mousse heben, mit wenig Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. 30 Minuten kühl stellen. Feldsalat putzen und waschen. Mit zwei Esslöffeln Nocken von der Lachsmousse abstechen und mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Baguette und ein fruchtiger Weißwein.

Erbsensuppe aus TK-Erbsen mit Kokosmilch

1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 800 g TK-Erbsen, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml cremige Kokosmilch.

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und würfeln, Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Knoblauchzehen zugeben und alles goldgelb anbraten. Erbsen zugeben und mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch zugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Suppe anschließend pürieren.

Entenbrust mit Peiselbeersauce

2 Entenbrüste à 400 g, 150 ml Hühnerbrühe, 125 g Creme fraiche, 2 EL weißer Balsamico, 4 EL Preiselbeeren, Petersilie zum Garnieren

Die Entenbrüste kalt abspülen, trocken tupfen, Hautseite rautenförmig einschneiden, Filets mit Hautseite nach unten in Pfanne (mit wenig Öl) legen und bei starker Hitze 5 - 8 Minuten braten. Dann wenden und 5 Minuten weiterbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Filets mit der Fett-

seite nach oben auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 20 Min. fertigbrennen. Dann aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratensatz mit Hühnerbrühe ablöschen, Creme fraiche, Balsamico und Preiselbeeren unterrühren. Ca. 5 Minuten einköcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Selleriepüree

700 g Knollensellerie, 250 ml Milch, 125 g Sahne, Salz und Pfeffer.

Sellerie schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden, dann in der Milch ca. 20 Min. garen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne unterrühren und dann alles pürieren und erneut abschmecken. Zum Schluss die Entenbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit Sauce, Selleriepüree und gegarten Kartoffeln, mit Petersilie garniert, servieren.

Maracuja-Joghurt-Creme

1 gestr. EL Speisestärke, 250 ml Maracujasaft, 400 g Vollmilch-Joghurt, 50 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 250 ml Sahne, Minzeblättchen.

Stärke mit 1-2 EL Maracujasaft glattrühren, Rest des Saftes aufkochen und Stärke einrühren, 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Anschließend umfüllen in anderes Gefäß, mit Frischhaltefolie abdecken, ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Vollmilchjoghurt mit Zucker und Vanillezucker verrühren, Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Sobald der angedickte Saft erkaltet ist, diesen vorsichtig unter den Joghurt rühren. Die Masse auf vier Puddingschälchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



Weihnachtsmenü

2. Festtag

Weihnachtliche Kürbissuppe

750 g Kürbis, 2 EL Weinessig, 2 St. Nelken, 1 Stg. Zimt, 1 l Gemüsebrühe, 70 g Sahne, 1 Pr. Pfeffer, 1 Pr. Salz.

Kürbis schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Kürbisstücke in Gemüsebrühe aufkochen. Weißweinessig, Nelken und Zimtstange hinzugeben und Kürbis weichkochen in ca. 40 Minuten. Nelken und Zimtstange herausnehmen, Suppe pürieren. Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben. Suppe pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderschmorbraten

1 Bund Suppengrün, 2 EL Öl, 1½ kg Rinderschmorbraten, Salz, Pfeffer, ½ Bund Majoran, 500 ml Fleischbrühe, 250 ml Rotwein, 4 EL dunkler Saucenbinder.

Suppengrün waschen, putzen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rundherum im heißen Öl 5 Min. anbraten. Suppengrün und 3 Stiele Majoran zufügen und kurz mitschmoren. Mit Brühe und Rotwein ablöschen und aufkochen. (Der Braten sollte fast komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein). Im heißen Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze auf dem Rost auf der mittleren Schiene zugedeckt ca. 2 ½ Std. schmoren. Nach der Hälfte der Schmorzeit den Braten vorsichtig wenden. Sauce durch ein Sieb gießen und etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speisestärke binden. Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Mit etwas Majoran verziert servieren. Dazu passen Kartoffelknödel.

Walnusknödel

1¼ kg mehligkochende Kartoffeln, 50 g Walnuskerne, 30 g Weißbrot, ½ Bd. Peter-

silie, 1 EL Butter, 100 g Kartoffelstärke, 100 g Hartweizengrieß, 2 Eigelb (Kl. M), Salz, Kartoffeln waschen, tropfnass in ein großes Stück Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad gut 60-70 Minuten weich garen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Nüsse grob hacken, Brot fein würfeln, Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Nüsse und Petersilie zugeben, kurz darin schwenken und alles auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, dann zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken (ergibt 800-900 g). Kartoffelmasse mit Stärke, Grieß, Eigelben und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 12 gleich große Portionen teilen. Mit stärkebemehlten Händen jede Portion flach drücken, Walnussbrösel in die Mitte geben, dann zu Knödeln formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Knödel hineingleiten lassen, Hitze etwas reduzieren. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, 15 Minuten ziehen lassen (das Wasser darf nur leicht siedeln!). Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zur Ente servieren.

Fruchtiges Weihnachtsdessert

350 g Möhren, 75 ml Milch, 1 große Bio-Orange (Saft und Schale), 50 g Orangeat, 2 EL Honig (flüssig), ½ TL zerstoßenen Koriander, ½ TL zerstoßenen Anis, 5 EL, gemahlene Mandeln, 5 EL Schlagsahne.

Möhren putzen, schälen, waschen, fein reiben und mit Milch, Orangensaft und -schale sowie Orangeat ca. 20 Minuten köcheln. Flüssigen Honig, Koriander, Anis, Mandeln und Schlagsahne unter den Brei rühren und abkühlen lassen. Mit geschlagener Sahne servieren.

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht Ihnen Anja Lehnert**



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
10:30	Wassergymnastik		Aquafun Soest GmbH Ardeyweg 35, Soest
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest (Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921/3620253
10:30	Wassergymnastik		Aquafun Soest GmbH Ardeyweg 35, Soest
	Am dritten Dienstag im Monat		
15:00 – 18:00	RepairCafe hat geöffnet;		Grünen Büro, Walburger- Osthofen-Wallstr. 1, Soest
	Jeden Mittwoch		
10:30	Wassergymnastik		Aquafun Soest GmbH Ardeyweg 35, Soest
	Am Mittwoch – 14 täglich		
15:00 – 17:30	Gedächtnistraining		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am zweiten Mittwoch im Mo-		
14:00	Hilfestellung bei Fragen zur Nut- zung und Einrichtung von Smart- phones, Tablets und Internet	6,00 € /Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark
19:30	Tauschring-Treffen		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14;30 – 17:00	Bingospielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafe mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Wichtig!!!

Die Teilnahme an den Veranstaltungen in der Begegnungsstätte Bergenthalpark ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Gruppengröße ist auf **maximal 10 Personen begrenzt**.

Ansprechpartnerin: Frau Petra Duling, ☎: 02921-33111 oder 02921-63986



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
10:30	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH Ardeyweg 35, Soest
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Freitag		
10:30	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH Ardeyweg 35, Soest
15:30	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat		
17:15	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat		
17:15	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Wichtig!!!

Die Teilnahme an den Veranstaltungen in der Begegnungsstätte Bergenthalpark ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Gruppengröße ist auf **maximal 10 Personen begrenzt**.

Ansprechpartnerin: Frau Petra Duling, ☎: 02921-33111 oder 02921-63986

An die hilfreichen Mitautoren des Füllhornmagazins:

*Die Redaktion sagt allen Dank
die uns mit Texten, frei und frank,
versorgten auch in diesem Jahr!
Das finden wir ganz wunderbar,
denn alles das, was, wenn es gut
und auch gemäß uns'rem Statut
(das uns als Redaktion gegeben
im journalistischen Bestreben)
ins Füllhorn passt, das macht uns Lachen,
– wir müssen's dann nicht selber machen!*

*Doch Spaß beiseite: Ohne Euch
wär's Füllhorn lange nicht so reich,
so kunterbunt und vielgestalt,
ein Blättchen unter vielen halt!
Füllhorn lesen, das macht Spaß,
aber um dann dieses Maß
an Spaß und Gaudi anzufachen,
gilt es, selber mitzumachen!
Wir hoffen, dass es auch so bleibt
und ihr uns weiter fleißig schreibt.*

Rudolf Köster
(für die Füllhorn-Redaktion)



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

„Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> 14:30h Treffpunkt: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> 14:30h Treffpunkt: Grandweg/ Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> 14:30h Treffpunkt: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe
10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020
24.11.2020	25.11.2020	26.11.2020
08.12.2020	09.12.2020	10.12.2020
22.12.2020	23.12.2020	Entfällt
05.01.2021	06.01.2021	07.01.2021
19.01.2021	20.01.2021	21.01.2021
02.02.2021	03.02.2021	04.02.2021
16.02.2021	17.02.2021	18.02.2021

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
14.09.20 10.01.21	Ausstellung: „Darf ich bitten? Vom Kurschatten und Tanztee“	7,50 €	Westf. Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
29.11.2020 13.12.2020 jeweils 14:00-17:45 h	Konzert mit Marco und Führung durch die aktuelle Ausstellung & Kaffee und Kuchen	8,00 €	Kulturscheune auf Hof Haule, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf (Tickets sind in der Gäste- information im Haus des Gastes erhältlich)
12.12.2020 19:30 h	Lesung - Bördeautoren	5,00 € ¹ 6,00 € ²	Kulturscheune auf Hof Haule, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf Tickets an allen Vorver- kaufsstellen HellwegTicket
05.12.2020	Solo-Konzert „Vom Him- mel hoch“ – Vorweihnachtliches Konzert mit Claudia Hirschfeld	18,50 € ¹ 21,00 € ²	Kulturscheune auf Hof Haule, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf Tickets an allen Vorver- kaufsstellen HellwegTicket

¹ = Preise mit Sassendorf-Card

² = Preise ohne Sassendorf-Card

Raten Sie mal.....



Kennen Sie Ihre Stadt?

Wenn Sie einem lieben Verwandten besondere Häuser in unserer Stadt beschreiben sollten, welche Häuser würden Ihnen einfallen?

Ich mache mal ein paar Vorschläge.

- 1 Das Haus wurde 1831/32 auf einem Grundstück gebaut, auf dem bis heute alte Klostergebäude stehen. Die Pläne soll ein berühmter Architekt aufgestellt haben.
- 2 Es ist das älteste Haus in Soest, vielleicht das älteste in Westfalen. Älter als 800 Jahre, wurde es oft verändert. Heute präsentiert sich das Untergeschoss im romanischen, das Obergeschoss im gotischen Stil.
- 3 Ein Haus, in dem Stadtgeschichte geschrieben wurde. Der Vorgängerbau brannte 1696 ab. Im gleichen Jahr wurde mit dem Neubau begonnen, in einer rationellen Fertigbauweise. Vorgefertigtes Fachwerk.
- 4 Eine Inschrift datiert das Haus auf das Jahr 1728. Der vordere Giebel ist der imposante Abschluss einer Reihe schöner Fachwerkhäuser. Jeder Soester wird eine Abbildung dieses Hauses sicher erkennen.
- 5 Ob Ihnen dieses Haus gefällt, weiß ich nicht. Kaum ein neueres Gebäude in Soest erzeugt beim Betrachter entweder entschiedene Zustimmung oder totale Ablehnung, so wie dieses.
- 6 Bedenken Sie: Die Stadt ist kein Museum. Trotzdem, denke ich, darf man nicht alte Verzierungen kopieren und vor moderne Hauskonstruktionen hängen, um sie so auf „historisch“ zu schminken. Aber das ist hier geschehen. Doppelt ärgerlich, weil dieses Gebäude an so hervorragender Stelle steht. Diese Häuser sind mir eingefallen. Man könnte in Soest auch 100 oder 200 andere bemerkenswerte Häuser finden.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ordnen Sie den Nummern des beschreibenden Textes die Buchstaben der Bilder zu. Senden Sie Ihre Lösung (je eine sechsstellige Ziffern- und Buchstabenfolge) bis zum **10. Januar 2021 an das Seniorenbüro, Rathaus I, Am Vreithof 8, 59494 Soest.**

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner*innen durch Los ermittelt, die ein Präsent vom Seniorenbüro erhalten. Die Auflösung dieses Rätsels finden Sie im nächsten FÜLLHORN.

Viel Spaß beim Raten wünscht Ihnen Hans-Werner Gierhake

Auflösung des Rätsels aus Heft 2/2020

Haben Sie die Museen Ihrer Stadt erkannt?



Die Museen in unserer Stadt belohnen ihren Besuch mit vielfältigen Eindrücken. Nicht alle Ausstellungen oder Sammlungen wurden im Rätsel berücksichtigt. Es könnte in der kalten und nassen Jahreszeit ein Programm sein, selbst aktiv zu werden und die bekannten und die weniger bekannten Museen zu suchen und zu besuchen.

Hier ist die Lösung des Rätsels, die Ihnen hoffentlich Hunger auf mehr macht:

	Außenansicht	Innenansicht
Burghof-Museum	3	A
Grünsandstein-Museum	1	C
Kükelhaus-Haus	6	B
LiebesLeben-Museum	4	F
Osthofentor-Museum	2	D

Die Gewinner wurden ausgelost und erhielten als Grundlage für ihre Freizeitplanungen vor der Haustür - nicht nur bei gutem Wetter - eine Radwanderkarte des Kreises Soest.

Ich hoffe, Sie hatten Spaß beim Raten!
Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Dagmar Schindler, 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.wikipedia.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

HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Tom ist knapp 18 und unheimlich cool. Insgeheim ist er der Stolz der Eltern, auch wenn sie da so ein bisschen unsicher sind. „Sag mal, Vatter, meinst du nicht, dass ich alt genug bin, den Führerschein zu machen?“ Der Vater: „Du schon, aber unser Auto nicht.“

„Hier ist die Berechnung, die ich noch machen sollte. Ich habe zehnmal nachgerechnet.“ „Sehr fleißig!“ sagt der Lehrer. „Ja, und hier sind die anderen neun Ergebnisse.“

Jesus: „Wisst ihr, wie das nervt, wenn man an Weihnachten Geburtstag hat.“

Nicolaus: „Du musst wenigstens an Heiligabend nicht arbeiten!“

Die Gans: „Eure Probleme möchte ich haben!!“

Der Fußballspieler komm nach Haus: „Ich habe heute zwei Tore geschossen!“

„Und wie ist das Spiel ausgegangen?“ - „1:1.“

Am achten Tag verteilte der HERR die Dialekte. Als er mit allen Volksstämmen durch war, beschwerte sich der Schwabe, er hätte keinen abgekommen. Da besann sich Gott und meinte: „Ha, no schwetzad hald wia I!“

Die Krankenschwester versucht, einen Patienten aufzuwecken. Fragt der Pfleger: „Was machen Sie denn da?“ Die Schwester: „Ich muss ihn unbedingt wach kriegen, er hat vergessen, seine Schlaftabletten zu nehmen!“

Martin ist 18 Jahre alt und wird an einer belebten Kreuzung von einer alten Dame angesprochen: „Kannst du mir bitte über die Straße helfen?“ „Gern“, sagte Martin, „Wir müssen nur warten, bis es grün wird.“ Da regt sich die alte Dame auf: „Junge, bei grün kann ich auch alleine gehen!“

Ötzi gibt der Wissenschaft Rätsel auf. Schweizer könnte er sein, weil er vom Gletscher überholt wurde. Österreicher kann er nicht sein, er hatte ein voll entwickeltes Gehirn. Italiener kann er auch nicht sein, er hatte Werkzeug dabei. Am wahrscheinlichsten ist, er war ein Deutscher, denn wer geht sonst mit Sandalen ins Hochgebirge?

Eine Rentnerin spricht Sebastian an: „Würdest du mir wohl bitte über die Straße helfen?“ „Aber gerne. Wohnen sie da drüben?“ „Nee, da steht mein Motorrad!“

Hans-Werner Gierhake



In eigener Sache:

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

„Füllhorn“ Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

**oder Mail:
fuellhornredaktion@gmail.com**

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

