

2/2021

Zum Mitnehmen!



Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Füllhorn



**Kultur
Geschichte
Gesundheit**

**Informatives
Land und Leute
Geistliches Wort**

**Erinnerungen
Unterhaltsames
Veranstaltungen**



Friedvolle Augenblicke

*Ich freue mich über den schönen Tag;
ganz schnell kann es auch ein letzter sein.*

*Sitzend auf dem Stamm einer gefällten Eiche
genieße ich die Strahlen der Nachmittagssonne
und betrachte das emsige Treiben der Ameisen
auf der schrundigen, zerfallenden Rinde des Baumes -
für den Beobachter undurchschaubar
und deshalb scheinbar ohne Sinn,
in mancher Hinsicht menschlichem Verhalten
doch auch nicht so völlig fremd.*

Ein angenehm kühler Windhauch kommt von Nordwest.

*Federwolken am zartblauen Himmel,
aufgefächert wie die Flügel eines Vogels,
kündigen Veränderungen an.*

*Auf dem warmen Sand des Feldwegs
lässt sich ein Schmetterling nieder,
ein Tagpfauenauge, das sanft
die schön gemusterten Flügel öffnet und schließt.*

*Dieses Bild gilt es zu bewahren
in Zeiten des Artenschwunds.*

*Augenblicke des Werdens und Seins
und doch nur flüchtige Harmonie der Natur,
für mich eine intensive Zeit
der Ruhe und des Schauens
in einer erschreckend schnellebigen, unruhigen
und mit Blick auf den ganzen Globus
beängstigend bedrohlichen Zeit.*



Siegfried Steffen
(Foto: analogicus/Pixabay)

Geistl. Wort		Hans König	4
			39
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Rudolf Köster	5
	Neues aus der Redaktion: D. Schindler	Rudolf Köster	8
	Neues aus dem Seniorenbeirat	Presseamt Stadt Soest	9
	Interview mit Werner Daus	Rudolf Köster	10
	Die Stadt Soest und der Klimaschutz	Uwe Dwornik	12
	Das Ratsinformationssystem–Stadt Soest	Hety Büchte	14
	Hitze und Senioren	Hansjörg Schulze	17
	Das Füllhorn bekennt Farbe	Hans-Werner Gierhake	20
	Soester Seniorenbefragung	Thorsten Bottin	24
	Neues aus dem Seniorenbeirat: Betrüger am Telefon		34
	Was Sie immer schon wissen wollten	Hety Büchte	40
			39
Kultur	Friedvolle Augenblicke	Siegfried Steffen	2
	Ein Sommerabend	Johannes Utsch	13
	DrehmomenteSoest	Hety Büchte	18
	Die Mauer	Hans-Werner Gierhake	27
	Nichts ist so beständig wie der Wandel!	Horst Müller	29
	Die Blumen der Börde	Siegfried Steffen	37
			39
Unterhaltung	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	16
	Zeitgeschehen	Horst Müller	19
	So war das damals: Hosen	Eva von Kleist	22
	Der Sohn und die Treppe	Hannelore Johanning	26
	Terminal A ? – Terminal A !	Ludmilla Dümichen	32
	Flechten sammeln	Hans-Werner Gierhake	35
	Intermezzo auf Polnisch	Hannelore Johanning	38
	Studentinnenlied	Horst Müller	39
	Raten Sie mal!	Hans-Werner Gierhake	44
	Rätselauflösung	Hans-Werner Gierhake	46
	Hier lacht das Füllhorn	Hans-Werner Gierhake	47
			39
Küchentipps	Lassen Sie es sich schmecken!	Hety Büchte	43
			39
Impressum			46



*Zu wissen,
dass wir wissen,
was wir wissen
und nicht zu wissen,
was wir nicht wissen,
das ist wahres Wissen.*

Kopernikus

Geistliches Wort

Liebe Leserinnen und Leser!

Zunächst eine vielleicht – besonders in Corona-Zeiten – indiskrete Frage: Sind Sie glücklich? – Wer mag das schon so einfach und grundsätzlich bejahen? Eher schon die Frage: Wann haben Sie Glück gehabt? Als trotz einer Unachtsamkeit im Verkehr nichts passiert war. Oder als die Diagnose der Klinik den schlimmen Verdacht nicht bestätigt hat. Aber ansonsten: Sich selbst als glücklich zu begreifen, damit tun wir uns schwer. Ich möchte Ihnen dazu eine Geschichte erzählen:

Es war einmal ein kleiner Junge, der lebte in einer Hütte auf einem grünen Hügel. Er war glücklich. Und doch fehlte ihm etwas zu seinem Glück, denn da gab es etwas, das er sich mehr als alles auf der Welt wünschte: Jeden Tag gegen Abend, wenn die Sonne allmählich sank, saß er auf der Schwelle, stützte sein Kinn in die Hand und starrte über das weite Tal hinüber zu einem Haus, das goldene Fenster hatte. Wie Diamanten leuchteten sie! Es war ein wunderbarer Anblick, und er konnte sich nicht sattsehen, und er wünschte sich sehnlichst, dass er einmal in einem solch schönen Haus wohnen könnte.

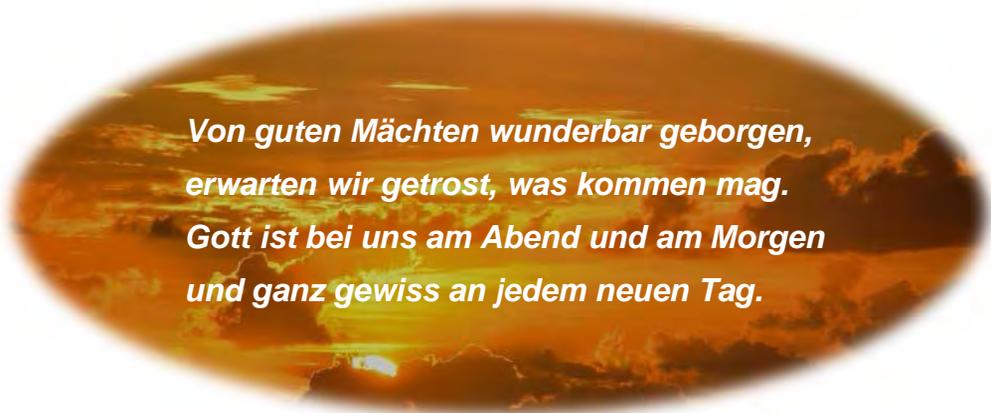
Tag für Tag, Jahr für Jahr faszinierte ihn das Haus mit den goldenen Fenstern, und als er schließlich alt genug war, um in die Schule zu gehen, beschloss er, das Haus seiner Träume endlich kennenzulernen.

An einem Nachmittag im Sommer machte er sich auf den Weg. Aber er brauchte länger, als er gedacht hatte, und als er schließlich ankam, war die Sonne bereits untergegangen. Er erlebte eine schreckliche Enttäuschung: Das Haus hatte gar keine goldenen Fenster, ja es war nichts anderes als eine einfache Hütte mit ganz gewöhnlichen Fenstern. In der Hütte lebte ein Mann mit seiner Frau, und da es schon zu spät für den Rückweg war, behielten sie den kleinen Jungen über Nacht bei sich. Wie groß aber war seine Überraschung, als er am frühen Morgen erwachte und aus dem Fenster schaute: Fern über dem Tal stand ein anderes Haus mit goldenen Fenstern, und jedes einzelne Fenster blinkte und blitzte so herrlich, wie er es nie zuvor gesehen hatte. Voller Erwartung lief er darauf zu. Da erkannte er: Es waren die Fenster des Hauses, in dem er wohnte.

Es braucht oft den Abstand, um durch alle vermeintlichen Selbstverständlichkeiten hindurch zu erkennen, was mein Leben wirklich reich macht.

Der Junge in unserer Geschichte hat über den vielleicht notwendigen Umweg begriffen: Glück und wirklich erfülltes Leben sind nur dort zu finden, wo ich bin und lebe. Wenn ich es anderswo suche, gehe ich am Leben vorbei.

In der Bibel gibt es das Wort „Glück“ nicht, wohl aber das Lebensgefühl, das diesem Wort zugrunde liegt. Dietrich Bonhoeffer hat das in einem Gedicht so beschrieben:



***Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.***

Hans König

(Foto: Paul Brennan/Pixabay)



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: Schön, Dich hier auf einer sonnigen Bank im Park zu treffen, Jägerken! Darf ich mich zu Dir setzen?

Jägerken: Aber sicher – zwei Personen aus zwei Haushalten, das bleibt ja im Rahmen der Kontaktgebote, und Platz genug ist hier auf der Bank ja auch. (Legt die Frankfurter Rundschau zusammen, in der er gelesen hat.)

Füllhorn: Hat Dich gerade ein Bericht über die x-te Anti-Corona-Demonstration den Kopf schütteln lassen?

Jägerken: Nee, das hab' ich mir schon lange abgewöhnt! Aber ich kann mich nicht damit abfinden, dass Zeitungen wie die von mir ansonsten geschätzte Frankfurter Rundschau mir das Lesen durch unnötige Dopplungen, grammatisch unsinnige Wortformen und Gendersternchen zunehmend unnötig verleiden.

Füllhorn: Ach Jägerken, das kann man auch ganz anders sehen. Wir leben in einer Zeit, in der nicht mehr nur individuelle Freiheit und Chancengleichheit des Einzelnen eingefordert werden. Zunehmend beanspruchen auch ganze Gruppen eine Beendigung gefühlter Diskriminierung wegen ihres Herkommens, ihres Geschlechts oder ihrer Volkszugehörigkeit.

Jägerken: Das kann ich gut verstehen, und ich sehe da auch noch viel Luft nach oben, selbst wenn sich da seit meiner Zeit schon sehr viel getan hat. Aber was haben diese berechtigten Forderungen mit Gendersternchen und Co. zu tun?

Füllhorn: Nun, nach einem in den letzten 150 Jahren nur sehr langsam vorangekommenen Kampf um die bürgerlichen und

politischen Rechte der Frauen¹ gibt es inzwischen Feministinnen, die auch die Sprache als ein Unterdrückungsinstrument gegen die gleichberechtigte Teilhabe der Frauen am gesellschaftlichen Leben sehen. Sie fordern, mit einer bewusst „geschlechtergerecht“ gestalteten Sprache die Gleichwertigkeit von Frauen in unserer Gesellschaft sichtbar zu machen. Das hat inzwischen vor allem an Universitäten, in Behörden und eben auch in den Medien Gehör gefunden.

Jägerken: Moment, das ist jetzt erklärungsbedürftig: Unsere Sprache hilft mit, Frauen zu unterdrücken? Wer unterdrückt denn da? Und wie funktioniert das?

Füllhorn: Diese Haltung gründet auf dem Argument, dass das gesellschaftliche Zusammenleben von je her von den alten weißen Männern aus privilegierter Herkunft bestimmt wird. Es ist ja auch nicht zu bestreiten, dass die Geschichte der Menschheit bis heute fast ausschließlich als Patriarchat abgelaufen ist.

¹ Beispiel Bildung:

In Deutschland waren Mädchen und Frauen bis zum Ende des 19. Jahrhunderts von höherer Bildung praktisch ausgeschlossen. Erst 1893 eröffnete das erste Gymnasium für Mädchen in Karlsruhe, die erste Zulassung von Frauen zum Studium gab es 1890 in Baden, die anderen Länder folgten schrittweise, bis 1919 Frauen auch in Mecklenburg studieren konnten.

Beispiel Wahlrecht:

Erst in der Weimarer Republik wurde das Frauenwahlrecht in Deutschland rechtlich verankert.

Beispiel Eherecht:

Erst 1977 verschwand das Leitbild der Hausfrauen-ehe (mit der Aufgabenteilung: Ehemann Haushaltsvorstand, Ehefrau führt den Haushalt) aus dem BGB: "Die Ehegatten regeln die Haushaltsführung im gegenseitigen Einvernehmen."

Jägerken: Ja, soweit kann ich folgen. In meiner Zeit hatten Frauen außerhalb des Hauses nichts zu sagen. Von höherer Bildung und den meisten Berufen waren sie ausgeschlossen. Sie gingen von der Hand des Vaters in die des Ehemannes über und mussten als Unverheiratete als Hilfskräfte in der Verwandtschaft unterkommen oder ins Kloster gehen, um zu überleben. Das war unhinterfragtes Schicksal und Gott gewollt. Eva sei schließlich als Gefährtin Adams aus seiner Rippe erschaffen worden, und in Gottes Geboten steht die Frau in einer Reihe mit den anderen Besitztümern des Mannes: „Haus, Hof, Vieh und alles was sein ist“. Aber von solcher Unterordnung der Frau kann doch heute nicht mehr die Rede sein!

Füllhorn: Genau das, Jägerken, bestreiten diejenigen, die eine strikt „geschlechtergerechte“ Sprache fordern. Sprache spiegele die Gesellschaft, sagen sie, und wenn zum Beispiel in einem Uni-Seminar von dessen Studenten die Rede sei, dann würde ihrer Meinung nach nur von Männern gesprochen. Frauen seien bestenfalls mitgemeint, und das sei inakzeptabel.

Jägerken: Aber das ist doch Unsinn. Jeder versteht doch, dass es sich um eine Gruppenbezeichnung handelt, die ...



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

Füllhorn: Halt, Jägerken, da muss ich unterbrechen. Vertreter und Vertreterinnen einer durchgängig „geschlechtergerechten“ Sprechweise würden Dein „jeder“ tadeln und Dich darauf aufmerksam machen, dass es doch wohl zumindest „jeder und jede versteht doch...“ oder besser „jede*r versteht doch“ heißen müsse. Oder dass Du mit etwas gutem Willen auch „alle verstehen doch ...“ hättest sagen können.

Jägerken: Wie bitte, ich soll bei jedem Wort erst nachdenken, dass meine Aussage eine gemischtgeschlechtliche Gruppe betreffen könnte, um dann Männlein und Weiblein auch grammatisch zu kennzeichnen oder ein geschlechtlich undifferenziertes Ersatzwort finden?

Füllhorn: Ja, das ist damit gewollt. Für den „geschlechtergerechten“² Gleichschritt von biologischem und grammatischem Geschlecht bietet Genderdeutsch zum Beispiel für die Bezeichnung der Seminarteilnehmer wahlweise an, von „Student*innen“, „Studentinnen und Studenten“ oder von „Studierenden“ zu sprechen.

Jägerken: Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, dann heißt das, ich soll in meinem Sprachgebrauch willkürliche Zeichen im Wort oder immer wieder unnötige, langatmige und auf Dauer langweilige Dopplungen in Kauf nehmen, um politisch korrekt darauf hinzuweisen, dass unsere Sprache auch heute noch an Zeiten ungleicher Teilhabe von Frauen am gesellschaftlichen Leben erinnern könnte? Oder sogar grammatisch falsche Signale wie „Studierende“ setzen, denn weder Studenten noch Studentinnen studieren 24 Stunden am Tag!

Füllhorn: Da kann ich Dir nicht widersprechen, Jägerken. Politisch-moralische Agenda ist den Befürwortern einer „gendergerechten“ Sprache eben wichtiger als der Erhalt einer gewachsenen, unmittelbar verständlichen und eindeutigen Sprachkultur.

Jägerken: Na ja, so gesehen handelt es sich hier offenbar um eine Agenda von

² Inzwischen ist unter Berücksichtigung der neuen gesetzlichen Personenstandsregelung „divers“ zunehmend auch von „geschlechterneutraler Sprache“ die Rede, aber das ist ein noch schwierigeres Kapitel.

oben, die selten gelingt. Sprache wandelt sich in ihrem Gebrauch, also von unten her. Sie reagiert auf Veränderungen und wird eher einfacher. Der *Pluralis majestatis* der Herrscher des Mittelalters bis ins 20. Jahrhundert hinein („Wir Wilhelm, von Gottes Gnaden Deutscher Kaiser, König von Preußen, verordnen ...“) verschwand mit der Macht des Adels. Kein Bediensteter wird heute noch mit: „Hebe er sich hinweg!“ in der dritten Person angesprochen. Niemand wird heute noch die Eltern so benennen wie Emanuel Geibel, als er 1841 die zweite Strophe von *Der Mai ist gekommen* mit „Herr Vater, Frau Mutter, dass Gott euch behüt!“, beginnen ließ. Man richtet heute auch keine Grüße mehr an die *Herren Eltern* aus und kann nur noch auf alten Grabsteinen lesen, dass dort das Ehepaar August Müller seine letzte Ruhestätte gefunden hat.

Füllhorn: Deine Beispiele geben zu denken Jägerken, hab herzlichen Dank dafür. Lasst

uns einfach abwarten, ob die in Universitäten, Behörden und Medien propagierte Ablehnung des bisherigen Sprachgebrauchs für Gruppenzugehörigkeiten oder Berufs- und Amtsbezeichnungen auch in die Alltagssprache Eingang findet.

Jägerken: Damit kann ich gut leben. Ich rate aus meiner Erfahrung generell zur Gelassenheit und dazu, anderen gut zuzuhören. Das ist allemal besser, als nur die eigene Position als die einzig wahre anzusehen. Richtig ist, dass sich die Sprache mit der Gesellschaft verändert. Deshalb, liebe Füllhörner, schaut weiterhin lieber den Menschen aufs Maul, statt vermeintlichen Heilsbringern nach dem Mund zu reden.

Füllhorn: Danke für diesen Rat, Jägerken! Genau das halten wir für unsere Aufgabe den Lesern gegenüber, ob männlich oder weiblich – oder umgekehrt!

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Rudolf Köster



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



www.st-antonius-soest.de



Das Füllhorn freut sich über ein neues Gesicht in der Redaktion:

Füllhorn: Deine Vorstellung als „neues“ Redaktionsmitglied, liebe Dagmar, ist nun schon zwei Jahre überfällig. Bei dem Kontaktmangel, der uns in der Redaktion schon sehr zusetzt, haben wir den richtigen Zeitpunkt einfach lange Zeit verpasst. Sicher auch, weil Du ja schon einige Jahre lang vor Deinem Eintritt in die Redaktion für das Füllhorn geschrieben hast. Da liegt als erste Frage nahe, wie Du überhaupt zum Schreiben gekommen bist?

Dagmar Schindler: Schon in meiner Berufstätigkeit als Lehrerin für Deutsch und Englisch hatte ich es immer mit Texten zu tun. Zum eigenständigen Verfassen von Gedichten und Texten fand ich erst nach der Pensionierung.

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!



Dagmar Schindler

Füllhorn: Was fasziniert Dich daran besonders?

Dagmar Schindler: Ich finde es spannend, Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und in Worte zu fassen. Dabei wundere ich mich oft, welche Formen die Texte annehmen.

Füllhorn: Und wie hat es Dich zum Füllhorn verschlagen?

Dagmar Schindler: Vor drei Jahren hatte ich ja als Leserin des Füllhorns bereits damit begonnen, Beiträge dort einzureichen. Mein Eintritt in die Redaktion hat damit zu tun, dass ich bei den **BördeAutoren 2019** auf Mitglieder traf, die auch für das Füllhorn schreiben. Auf ihre Erzählungen hin besuchte ich die Redaktion bei einer ihrer wöchentlichen Sitzungen, um mich über die Arbeit dort zu informieren, und bin gewissermaßen dabei „hängen“ geblieben.

Füllhorn: Und was verbindet Dich mit Soest?

Dagmar Schindler: Es hat mich als Kieler Sprotte von Kiel (Kindheit und Jugend, Beginn des Studiums) über Marburg (weiteres Studium und Staatsexamen), Köln (Berufsausbildung, erste Lehrtätigkeiten, Familiengründung) 1983 in die Soester Börde verschlagen, wo ich seither gerne lebe.

Füllhorn: Hast Du weitere literarische Pläne, und was können die Füllhornleser in künftigen Heften von Dir erwarten.

Dagmar Schindler: Außer meiner Mitarbeit am Füllhorn und anderen verschiedenen schreibinteressierten Kreisen gibt es derzeit keine konkreten Vorhaben. Ich lasse mich für meine Gedichte und kurzen Geschichten am liebsten „momentan inspirieren“.

Das Interview führte Rudolf Köster

Neues aus dem Seniorenbeirat:

Neuer Vorsitzender des Seniorenbeirats:

Wolfgang Daus ist Nachfolger von Hans Werner Dulleck

Der Seniorenbeirat hat am Montag, 19. April 2021, Wolfgang Daus zum neuen Vorsitzenden des Gremiums gewählt. In der Abstimmung setzte sich Daus mit 7 zu 4 Stimmen gegen Waltraud Trick durch, die weiterhin stellvertretende Vorsitzende bleibt. Wolfgang Daus gehört dem Seniorenbeirat seit 2018 als Mitglied an. „Ich freue mich auf meine Arbeit. Mein Ziel ist, ein Sprachrohr des Seniorenbeirates zu sein“, erklärte er im Anschluss an seine Wahl.

Bevor er dann die Leitung der Beiratssitzung erstmals übernahm, gratulierte Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer ihm zum neuen Amt, wünschte ihm viel Erfolg

und sicherte eine gute Zusammenarbeit zum Wohle der älteren Generation in Soest zu. Wolfgang Daus ist Nachfolger von Hans Werner Dulleck, der seit April 2015 das Amt des Vorsitzenden innehatte. Er legte den Vorsitz, ebenso wie die Mitgliedschaft im Seniorenbeirat, aus persönlichen Gründen nieder, um mehr Zeit für die Familie, das Haus und den Garten sowie sein Hobby, das Reisen, zu haben.

Mit einem Blumenstrauß bedankte sich Bürgermeister Dr. Ruthemeyer für das vorbildhafte ehrenamtliche Engagement von Hans Werner Dulleck. Für die Zukunft gab er ihm gute Wünsche, vor allem Gesundheit, mit auf den Weg.



Seniorenbeauftragte Petra Arlitt, Hans Werner Dulleck, Wolfgang Daus Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer.

Pressemitteilung der Stadt Soest

BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie in allen Fragen rund um Pflege und Alter



Telefon: 02921 / 35900

Mail: info@caritas-soest.de

Internet: www.caritas-soest.de

Das Füllhorn im Gespräch mit dem neuen Vorsitzenden Wolfgang Daus

Keine drei Jahre nach seiner Wahl in den Seniorenbeirat sprach dieses kommunale Forum am 19. April 2021 mehrheitlich Wolfgang Daus das Vertrauen aus, als es darum ging, einen Nachfolger für Hans Werner Dulleck zu bestimmen (s. voranstehende Presseerklärung der Stadt Soest). Sicher etwas ungewöhnlich in einem Gremium, in dem eher langjährige Erfahrungen ausschlaggebend für ein solches Amt sind.

Als ich ihm für diesen Bericht im Seniorenbüro bei gebotenem Abstand gegenüber sitze, beginne ich zu verstehen, warum es so gekommen ist. Welche Energie in ihm steckt, wird deutlich, wenn er als ehemaliger Langstreckenläufer von dieser sportlichen Leidenschaft erzählt (Paradedisziplin 100-km-Lauf) oder davon, dass er 2012 dem „Teufel von der Schippe gesprungen“ sei. Im Kampf gegen eine Lungenerkrankung ins Koma gefallen und von den Ärzten schon fast aufgegeben, steht er inzwischen nach konsequenter Ernährungsumstellung und stetem körperlichen Training wieder „voll im Leben“, wie er es ausdrückt.

So kam für ihn ein „Ruhestand auf der Terrasse“ nicht in Frage. „Ich habe in meinem



Berufsleben viel bewirken können – damit kann ich einfach nicht aufhören!“, erklärt er. Meine Nachfrage, was ihm denn beruflich besonders am Herzen gelegen habe, beantwortet er erst mit einem knappen: „Soziales Miteinander und Zusammenführung von Interessen“. Und dann sprudelt es aus ihm heraus, dass er als über fünfzig Jahre tätiger Gewerkschafter in einer erfolgreichen mittelständischen Firma 35 Jahre Betriebsratsvorsitzender war. „Und das als Mitglied der Geschäftsführung, was manche natürlich für eine Interessenkollision angesehen haben!“, fügt er schmunzelnd hinzu.

Wenn man ihm zuhört, wird schnell klar, dass Wolfgang Daus sich als ein Team-Player versteht, dem es darum geht, Schwierigkeiten zu beseitigen und Schaden von den Beteiligten abzuwenden. Und wenn ihm etwas Neues einfällt, dann muss er sich sofort daran machen, es umzusetzen.

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*

29All das reizt natürlich zu der Frage, ob er als „neuer Besen“ nun „frischen Wind“ in die Arbeit des Seniorenbeirats bringen wolle. Wolfgang Daus erkennt die Provokation in dieser Frage, und ein verschmitztes Lächeln huscht über sein Gesicht. Entgegen seiner sonstigen Art nimmt er sich etwas Zeit für die Antwort. Natürlich wolle jeder, der ein Amt übernimmt, neben der Bewahrung von Bewährtem auch etwas Neues anstoßen. „Aber das kann man nur mit der Hilfe der anderen. Da sehe ich eine Hauptaufgabe für mich“, sagt er, „und darum werde ich mich bemühen.“

Als ich nachfrage, um was es ihm dabei inhaltlich gehe, verweist er auf die Ergebnisse der Seniorenbefragung der Stadt Soest im Herbst 2020. Das Ergebnis sei erfreulich: „Die Soester Seniorinnen und Senioren fühlen sich in ihrer Stadt sehr wohl und sie identifizieren sich in hohem Maße mit ihrem Wohnort.“ (Verlautbarung der Stadt Soest vom 20.04.2021). Aber so positiv es auch sei, dass es bei dieser Fragebogenaktion eine ungewöhnlich hohe Rückläuferquote von 49% gegeben habe, es blieben Fragen offen, die besonders die sozial schwachen und hochbetagten Menschen betreffen. Frauen und Männer, die zu den bisher gut angenommenen (wegen der Pandemie leider derzeit nicht möglichen)

Veranstaltungen und Angeboten für Senioren eher keinen Zugang hätten und sicher einen Großteil der 51% ausmachten, die den Fragebogen nicht zurück geschickt haben.

„Unsere Aufgabe als Seniorenbeirat sehe ich auch im Kontakt und regelmäßigem Austausch mit den Altenheimen und der Tafel. So können wir als Ansprechpartner für Benachteiligte die Verwaltung dabei unterstützen, Maßnahmen zu ergreifen, die deren Lebensumfeld verbessern.“ Er wisse natürlich, dass der Seniorenbeirat die Welt nicht verändern könne. Aber sein Motto sei: „Selbst mit Kleinigkeiten kann oft viel erreicht werden.“

Das Gespräch mit Wolfgang Daus hat mir deutlich gemacht, dass hier ein Soester Junge, der nach seinem beruflichen Weg weit über die Börde hinaus wieder in Westfalens heimliche Hauptstadt zurückgekehrt ist, mit viel Tatkraft antritt, den sozialen Zusammenhalt in seiner Heimatstadt zu fördern. Das Füllhorn gratuliert ihm zur Wahl des Vorsitzenden im Seniorenbeirat und wünscht diesem Gremium unter seiner Leitung weiterhin viel Erfolg in der Arbeit für die Seniorinnen und Senioren in unserer schönen Stadt.

Rudolf Köster



*Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.*

(Franz Kafka, 1883-1923, österreichisch-tschechischer Schriftsteller)

(Foto: Marion Wellmann – Pixabay)



Die Stadt Soest und der Klimaschutz

In der Stadt Soest hat der Klimaschutz schon lange eine große Bedeutung. Die Politik entschied, dass Soest Vorreiter bei den Themen Klimaschutz und Klimafolgenanpassung werden soll. Klimaschutzmaßnahmen sind alle Maßnahmen, die den Klimawandel durch weniger CO₂-Ausstoß bremsen sollen. Klimafolgenanpassungsmaßnahmen sind dagegen die Maßnahmen, welche die schlimmsten Folgen des Klimawandels abmildern sollen. Beide Felder werden jetzt gleichzeitig in der Stadt bearbeitet. Wir stellen Ihnen das Team der neuen „Geschäftsstelle Kli-

maschutz“ in der Stadtverwaltung Soest vor:

Die Umweltberaterin **Maria Kroll-Fiedler** (Bild: 4. von links) arbeitet langjährig im Bereich Umwelt- und Klimaschutz und koordiniert seit 2009 alle Aktivitäten im **European Energy Award**. Der European Energy Award, (kurz: eea) ist ein europäisches Gütezertifikat für die Nachhaltigkeit der Energie- und Klimaschutzpolitik von Gemeinden. Mittlerweile sind europaweit über 1500 Gemeinden mit an die 50 Millionen Einwohnern beteiligt, und über 800 Gemeinden zertifiziert.

Mit dem **eea-Gütezertifikat** beteiligte sich die Stadt Soest auch am integrierten Klimaschutzkonzept des Kreises. Auch wurde mit der Beschlussfassung des Klimapaktes Soest 2019 entschieden, nach Auslauf der Förderung den **eea** fortzuführen. Alle Klimaschutzmaßnahmen werden künftig durch den **eea** begleitet und zertifiziert. Frau Kroll-Fiedler arbeitet derzeit schwerpunktmäßig auch in den Bereichen Förderung von Photovoltaikanlagen und energetische Sanierung.

Uwe Dwornik, Klimaschutzbeauftragter, (Bild: 1. von links) koordiniert alle Klimaaktivitäten und hat für die Aufstellung des Masterplanes Klimapakt gesorgt. Er hat die Geschäftsstelle Klimaschutz aufgebaut und leitet sie.

Jüngstes Mitglied im Team ist **Sophia Zierrick**. (Bild: 2. von links) Sie verstärkt die

kommunalen Klimaaktivitäten, koordiniert im **KlimaNetz Soest** und im **Projekt Masterplan Klimapakt** mit, entwirft Stellungnahmen der Geschäftsstelle zu neuen Bauvorhaben und ist für viele weitere Aufgaben verantwortlich.

Rainer Wolf (Bild: 3. von links) arbeitet in allen Bereichen des Klimaschutzes mit. Seit April koordiniert er alle neuen Aktivitäten

zur Klimafolgenanpassung, insbesondere den **European Climate Award**, dem die Stadt ebenfalls auf den Ratsbeschluss Klimapakt beigetreten ist. Er arbeitet in allen Bereichen des Klimaschutzes mit, baute die Lastenradförderung und derzeit die Förderung von Dach-

und Fassadenbegrünung auf und betreut diese.

Im Team der Geschäftsstelle wurde u. a. der Masterplan Klimapakt Soest entwickelt, die Broschüre zum Klimapakt Soest als Bürgerinformation an alle Haushalte verteilt, Dienstfahrräder und Pedelecs für die städtischen Mitarbeiter angeschafft, Förderprogramme zu Lastenrädern und Photovoltaikanlagen aufgelegt, ein Programm zur Klimafolgenanpassung entwickelt. Wenn Sie Anregungen und Fragen haben, können Sie das Team gerne anrufen (02921-1030). Weitergehende Informationen:

www.soest.de/wohnen-bauen/klimaschutz-und-natur

Uwe Dwornik.



Ein Sommerabend



*Das Taglicht weicht, die Schatten steigen,
nur noch der Dachfirst leuchtet ziegelrot.*

*Am blauen Himmel weiße Wolken zeigen
Fantastisches aus ihrem Abendangebot.*

*Die Wolkenbilder sind nicht zum Verweilen,
vom Wind zerzaust, sind wie ein Spiel der Zeit.*

*Was Menschen aber mit denselben teilen,
das sind der Schein und die Vergänglichkeit.*

*Als Dunkelheit sich über alles senkte,
fand auch der Himmel schließlich seine Ruh.*

*Ein letztes Lied ein später Vogel schenkte,
vom hohen, dunklen First, ich hörte zu.*

Johannes Utsch

(Foto: Johannes Utsch)



(Foto: Mahua Sakar/Pixabay)

Werbung im Füllhorn



Das Seniorenmagazin wird von der Stadt Soest den Bürgern der gesamten Stadt und darüber hinaus kostenlos angeboten. Es erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von 3000 Stück (Farbdruck).

Das **Füllhorn** wird von ehrenamtlichen Autoren und Redaktionsmitgliedern erstellt und zum Teil ebenfalls durch Ehrenamtliche verteilt.

Sie finden das **Füllhorn** in folgenden Einrichtungen: Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungsstätten, VHS, Seniorenbüro, Stadtbücherei, etc. Außerdem wird das Magazin bei Bedarf einigen Interessenten per Post zugestellt.

Darüber hinaus ist das **Füllhorn** auch im Internet präsent: www.fuellhorn-soest.de.

Unsere Preisgestaltung für Ihre Anzeige:

¼ DIN A4-Seite	= 255,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr– Auflage: 3000 Stück	
½ DIN A4-Seite	= 510,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr– Auflage: 3000 Stück	

Möchten Sie das **Füllhorn** durch Werbung unterstützen?

Wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an

Ihre Ansprechpartnerin:

Petra Arlitt

Seniorenbeauftragte der Stadt Soest,
0 29 21 – 103-2212, (p.arlitt@soest.de)

(Foto: Peter Altmann/Pixabay)

Jeder Bürger hat Zugriff auf Ratsinformationssystem der Stadt Soest



Das Ratsinformationssystem bietet den Mitgliedern des Seniorenbeirats aber auch allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Internet die Möglichkeit, auf öffentliche Vorlagen, Tagesordnungen und Beschlüsse des Rates der Stadt Soest und seiner Ausschüsse zuzugreifen. Dieses System macht die Themen und die Aufgaben des Seniorenbeirats den Bürgerinnen und Bürgern transparent.

Die einzelnen Tagesordnungspunkte der jeweiligen Sitzung enthalten notwendige Vorlagen, die wichtige Informationen zur Vorbereitung auf die Sitzung den Beteiligten an die Hand gibt. Sie finden den Sitzungskalender der Stadt Soest mit Tagesordnung und den dazugehörigen Vorlagen im

Internet: www.soest.de, den Bereich **Ratsinformationssystem** anklicken. Dort klicken Sie bitte im linken Menü auf **Bürgerinfo starten**, und schon sehen Sie den Sitzungskalender.

The screenshot shows the website interface for the City of Soest's council information system. At the top, there is a search bar and navigation tabs for 'Ratsinfo', 'Organisation', 'Sitzungen', 'Vorlagen', 'TOP', and 'Recherche'. Below the navigation, the current page is identified as 'Sitzungen > Kalender'. A search filter box shows 'Aktuelle Suchkriterien: keine Einschränkung'. Navigation buttons for 'Juni' and '2021' are present. The main content is a calendar table with columns for 'Datum', 'Uhrzeit', 'Sitzung', and 'Raum'. The entry for June 14th is circled in red.

Datum	Uhrzeit	Sitzung	Raum
Di 01	18:00	Sitzung des Ausschusses für Innovation und Digitalen Wandel	Rathaus I - Ratssaal
Mi 02	18:00	Sitzung des Sportausschusses	Rathaus I - Ratssaal
Do 03			
Fr 04			
Sa 05			
So 06			
Mo 07			
Di 08	18:00	Sitzung des Betriebsausschusses Zentrale Grundstückswirtschaft der Stadt Soest	Rathaus II - Sitzungsraum
Mi 09	16:00	Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses	Rathaus I - Ratssaal
Do 10	18:00	Sitzung des Ausschusses für Kultur	Rathaus I - Ratssaal
Fr 11	17:00	Sitzung des Aufsichtsrates Wirtschaft und Marketing Soest GmbH	Rathaus I - Ratssaal
Sa 12			
So 13			
Mo 14	10:00	Sitzung des Seniorenbeirates	Rathaus I - Ratssaal
Di 15	18:00	Sitzung des Integrationsrates	Rathaus I - Ratssaal
Mi 16	18:00	Sitzung des Stadtentwicklungsausschusses	Stadthalle - Großer Saal
Do 17	18:00	Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses	Rathaus I - Ratssaal
Fr 18			
Sa 19			
So 20			
Mo 21			
Di 22	18:00	Sitzung des Jugendhilfeausschusses	Rathaus I - Ratssaal
Mi 23	18:00	Sitzung des Ausschusses für Bürgerbeteiligung und Sozialwesen	Rathaus I - Ratssaal
Do 24	18:00	Gemeinsame Sitzung des Ausschusses für Schule und Weiterbildung und des Interkommunalen Volkshochschulausschusses	Rathaus I - Ratssaal
	18:00	Gemeinsame Sitzung des Ausschusses für Schule und Weiterbildung und des Interkommunalen Volkshochschulausschusses	Rathaus I - Ratssaal
Fr 25			
Sa 26			
So 27			
Mo 28			
Di 29	17:00	Sitzung des Aufsichtsrates Klinikum Stadt Soest gGmbH	Klinikum Stadt Soest
Mi 30	18:00	Sitzung des Rates	Rathaus I - Ratssaal

Blaue Einträge enthalten einen Link zu weiteren Informationen.

Im Sitzungskalender sind alle Rats- und Ausschusssitzungen verzeichnet, so auch die Sitzungen des Seniorenbeirates. Mit einem Klick auf die jeweilige Sitzung öffnet sich die Tagesordnung.

Im weiteren Verlauf können Sie sich durch Anklicken die vorliegenden Dokumente und/oder die **Beschlussvorlage** ansehen. Und am oberen Rand finden Sie weitere Informationen zu den einzelnen Tagungsordnungspunkten.

Vielleicht nutzen Sie die hier dargestellte Vorgehensweise, um sich über den Sitzungskalender, die Vorlagen und Tagesordnungspunkte zu informieren oder schauen sich mal die Recherche an. Hier finden Sie Infos, z. B. in welchen Ausschüssen welche Personen vertreten und/oder welchen Parteien sie angehören, wer im Rat sitzt, etc. Über den Sitzungskalender erhalten Sie auch einen Überblick über die Aufgaben des Seniorenbeirats.

Hety Büchte

The screenshot shows the website **soest.de** with a search bar and navigation menu. The main content area displays the following information:

Sie sind hier: Sitzung
Seniorenbeirat - 14.06.2021

Betreff: Sitzung des Seniorenbeirates
Gremium: Seniorenbeirat
Datum: Mo, 14.06.2021 **Status:** gemischt
Uhrzeit: 10:00 **Anlass:** Sitzung
Raum: Rathaus I - Ratssaal **Ort:** Am Vreithof 8, 59494 Soest

Dokumente

- Aushang
- Sammlendokument individuell

TOP Betreff Vorlage Zuständigkeit

TOP	Betreff	Vorlage	Zuständigkeit
	Öffentlicher Teil am 14.06.2021 (10:00 Uhr)		
Ö 1	Einwohnerfragestunde		
Ö 2	Genehmigung der Niederschrift		
Ö 3	Verabschiedung von Dorothee Merseburger-Zahrnt und Begrüßung der neuen Beiratsmitglieder		
Ö 4	Bericht des Vorsitzenden, der Seniorenbeauftragten, aus dem Seniorenbüro und aus Fachausschüssen		
Ö 5	Logo des Seniorenbeirates der Stadt Soest		
Ö 6	Seniorenbeiratswahl 2022 -mündlicher Bericht der Verwaltung-		
Ö 7	Austausch zu den Ergebnissen der Soester Seniorenbefragung		
Ö 8	Verschiedenes		



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.

Nach dem Gespräch mit dem Jägerken (s. Seite 5 in diesem Heft) habe ich mich daran erinnert, wie heiter die Sprache dabei mitspielt, solange sie in ihren gewachsenen Bedeutungs- und Strukturelementen ernst genommen wird. Beispiele gefällig? Bitte sehr:

In einem Wortfeld ähnlicher Bedeutungen tummeln sich durchaus Gegensätze:

Verkennung

*Will jemand ausgekocht erscheinen,
mit allen Wassern dir gewaschen,
kann er trotzdem, man soll's nicht meinen,
durchaus als Dreckskerl überraschen.*

Aber auch die Grammatik verschafft uns manchmal interessante Erkenntnisse:

Tarnung

*Ein Verbum wie **faulenz** zeigt es uns klar:
Für's Image ist Einordnung elementar.
Schaut her doch, wie clever, ich bin fasziniert,
als **Tätigkeitswort** es gewitzt sich maskiert!*

Leider beachtet manch Hobbydichter mit holpernden Versen nicht, dass die Erfüllung des Versmaßes nicht nur eine ästhetische Funktion hat:

Lebensrettender Daktylus

*Korrekte Betonung im Versmaß ist wichtig,
drum füll es als Dichter gewissenhaft richtig,
wenn Autos, die gerne dich **umfahren** wollen,
daktylisch gezwungen **umfahren** dich sollen.*

Im Sprachspiel kann man sogar zu philosophischen Erkenntnissen gelangen:

Aktive Muße

*Wenn nicht genug ich davon kriege,
dass ohne Grund ich, einfach so,
in meiner Hängematte liege,
ganz losgelöst, vergnügt und froh,
dann zeigt sich doch der Unterschied:
Wer richtig schaut, dem leuchtet ein,
wenn er mich wohlig liegen sieht,
Zweckloses muss nicht **sinnlos** sein!*

Und die exakte Bedeutung scheinbar identischer Adverbien ist schon wichtig:

Unergiebig

*Mit Barbara ging's letztlich schief,
auch wenn es wunderbar begann,
denn als das Aas davon mir lief,
und mir als dummem Hampelmann
nichts blieb als nur ein Haufen Spesen,
da wurde mir mit einmal klar,
dass all das nicht **umsonst** gewesen,
jedoch total **vergebens** war.*

Es ist schon überraschend, welch Vielfalt es im deutschen Sprachraum auch neben Mundart und Dialekt gibt:

Sprachregelung

*Als unlängst in der Sauna ich
auf Hochdeutsch mit dem Freunde mich
ganz leis', damit es niemand stört,
kurz ausgetauscht, da rief empört
so'n widerlicher alter Knochen:
Hier wird nur **Schwitzerdütsch** gesprochen!*

Und zum Abschluss die Erkenntnis aus meiner Berufslaufbahn, dass selbst die Wortstellung aussagekräftig sein kann:

Lehrerschicksal

*Als Lehrer tut man oft sich schwer
mit Kindern, die im Kopf recht leer
und daher **furchtbar einfach** sind.
Doch noch viel schlimmer ist ein Kind,
das als verwöhnter Anarchist
ständig **einfach furchtbar** ist!*

Rudolf Köster

(Foto: Gerhard Altmann/Pixabay)

Hitze und Senioren:

Tipps zur Vermeidung gesundheitlicher Schäden

Liebe Leserinnen und Leser des Füllhorns,

die Sommertage mit den besonders hohen Temperaturen stellen für den Körper eine große Belastung dar. Die Folgen können Flüssigkeitsmangel, eine Verschlechterung vorbestehender Krankheiten, Hitzekrämpfe oder sogar ein Hitzschlag sein.

Kreislaufbeschwerden, Erschöpfungs-
Muskelkrämpfe oder Bauchkrämpfe
dingt geachtet werden sollte.
Symptomen sollten die Hausärz-
ärztliche Notdienst, das
oder der Rettungsdienst

Ein erhöhtes Risiko durch Hit-
ältere und pflegebedürftige
Säuglinge und kleine Kinder,
die zum Beispiel unter Bluthoch-
und psychisch kranke Menschen.

Für alle Menschen ist es während einer
anzupassen: Mittagshitze sollte vermie-
Morgen- und Abendstunden beschränkt werden.



oder Schwächegefühl, innere Unruhe,
sind Warnzeichen, auf die unbe-
Bei unklaren oder zunehmenden
tin oder der Hausarzt, der haus-
nächstgelegene Krankenhaus
kontaktiert werden.

zeinfluss besteht nicht nur für
Menschen, sondern auch für
chronisch kranke Menschen,
druck oder Herzschwäche leiden,

Hitzewelle wichtig, den Tagesablauf
den, Aktivitäten im Freien sollten auf

Weitere hilfreiche und einfach umzusetzende Empfehlungen:

- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, im Schatten bleiben, kühle Räume aufsuchen.
- Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30) benutzen.
- Leichte, nicht beengende, atmungsaktive Kleidung in hellen Farben tragen (günstig ist Baumwolle).
- Körperliche Belastungen und auch Sport vermeiden.
- Ausreichend trinken (am besten Wasser oder Tee, gekühlt aber nicht zu kalt; keinen Alkohol!). Bei Vorerkrankungen wie Herzschwäche sollte Rücksprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über die empfohlene Trinkmenge erfolgen. Grundsätzlich schon vor dem Durst trinken.
- Mehrere kleine und leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
- Nachts und morgens lüften, tagsüber die Fenster geschlossen halten und Räume abdunkeln.
- Abkühlung durch eine kühle Dusche suchen oder zumindest Arme, Beine und Brust mit kühlem Wasser benetzen.

Ein geparkter Wagen kann sich unter Sonneneinstrahlung schnell zum Backofen entwickeln. Der Mensch sollte sich in der Sommerhitze nicht länger im abgestellten Auto aufhalten. Sein Tier übrigens ebenso wenig!

Durch die große Sommerhitze kann es auch zu akuten Gesundheitsrisiken kommen. Sonnenstich oder Hitzschlag sind durch die starke Sonneneinstrahlung bedingte Schädigungen des Körpers. Sie können lebensgefährlich sein.

Beim Sonnenstich entsteht durch starke Sonneneinstrahlung eine Hirnhautreizung und es können ähnliche Symptome wie bei einer Hirnhautentzündung auftreten: Kopfschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche. Betroffene Personen sollten zur Ersthilfe schleunigst in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum verbracht werden und genügend zu trinken angeboten bekommen. Bei starken Kopfschmerzen, Erbrechen, Fieber muss aber unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Bei einem Hitzschlag kann die aufgenommene Wärme vom Körper nicht mehr an die Umgebung abgegeben werden. Körpertemperatur und Körperfunktionen geraten

außer Kontrolle. Typische Anzeichen sind dann innere Unruhe, eine heiße, gerötete und trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Schläfrigkeit oder sogar Bewusstseinsstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit. In diesen Fällen ist sofort der Rettungsdienst über die Notrufnummer 112 zu alarmieren. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes sollte der Betroffene an einen kühlen Ort gebracht, seine Kleidung gelockert und kühle Umschläge angelegt werden. Solange noch keine Beeinträchtigung des Bewusstseins vorliegt, sollte auch hier Flüssigkeit angebracht werden.

Haben Sie noch Fragen zum Thema „Sommerhitze und Senioren“? Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sind für Sie da. Und natürlich dürfen Sie sich auch gerne an das Kreisgesundheitsamt wenden!

Ihnen und uns allen wünsche ich für den zweiten Pandemie-Sommer trotz der besonderen Umstände schöne und freudige und nicht zu heiße (Sonnen-)Tage.

Bleiben Sie gesund und munter und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen.

Herzliche Grüße aus Ihrem Gesundheitsamt des Kreises Soest

Hansjörg Schulze, M.A.E.
Amtsarzt

DrehmomenteSoest

Angebot für Senior*innen im Pflegeheim



(Foto: Mikael Colville-Andersen)

In Soest hat wurde 2020 ein gemeinnütziger Verein gegründet, der sich vorstellen möchte:

DrehmomenteSoest e.V.

Die Vereinsmitglieder präsentieren sich und ihr Vorhaben am Freitag, 26.06.2021 in den Rosengärten am Wall.

Der Verein plant, eine Rikscha anzuschaffen und es damit den älteren Soester Bürger*innen, die in Pflegeheimen leben, zu ermöglichen, mit diesem Gefährt durch die Innenstadt gefahren zu werden. Diese Ausflüge werden kostenlos und von ehrenamtlichen *Piloten* durchgeführt. Das Angebot wendet sich an die hilfebedürftigen Bewohner*innen von Soester Pflegeheimen. Möchten auch Sie als Rikscha-Chauffeur bzw. -Pilot unterwegs sein oder dieses Projekt im Verein an anderer Stelle mitgestalten, so besuchen Sie den Stand des Vereins. Weitergehende Informationen per Mail: [***DrehMomente-Soest@web.de***](mailto:DrehMomente-Soest@web.de)

Hety Büchte

*Das Wörtchen Zeit hat's wirklich drauf
denn es erklärt den Zeitablauf.
Ein Zeitpunkt wird gern schnell fixiert,
doch wehe, wenn man Zeit verliert.
Der Zeitdruck liegt oft schwer im Bauch,
und Wartezeiten tun das auch.
Das Zeitgeschehen irritiert,
wenn man sein Zeitgefühl verliert.
Normaler Arbeitszeitverlauf
hört mit der Altersteilzeit auf.
Wenn Fastenzeit geboten ist,
wird jede Mahlzeit sehr vermisst.
Macht zeitgleich sich viel Ärger breit,
wird's für die Auszeit höchste Zeit.
Am schönsten ist der Zeitvertreib,
der in der Urlaubszeit gedeiht.
Den Zeitdruck spürt man meistens nicht,
wenn man zur rechten Zeit aufbricht.
Drum hört das Zeitwortspiel jetzt auf,
und Ruhezeit nimmt ihren Lauf.*



Horst Müller

(Foto: Angeles Balaguer auf Pixabay)

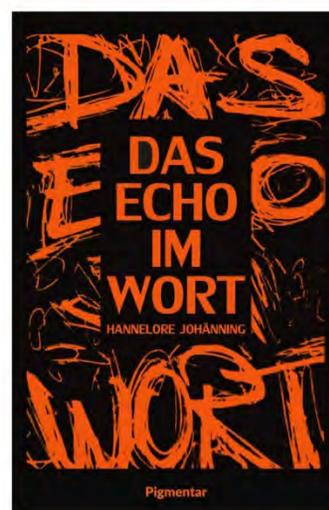


Bücher aus der Region

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



Das Füllhorn bekennt Farbe – wir waren dabei!

Wenn die *Füllhorn*-Redaktion die Beiträge für das nächste Heft abgesegnet hat, gestaltet Hety Büchte das Heft digital. Sie platziert die Textdateien der Autoren und ergänzt sie mit Bildern und grafischen Elementen, seit neuestem sogar in Farbe.

Andreas Müller, ehemals Seniorenbeauftragter der Stadt Soest und ein vorzüglicher Fotograf, fügt noch die Inhalte der Umschlagseiten hinzu. Er gestaltet diese Seiten schon seit vielen Jahren mit eigenen Farbfotos. Anschließend wird die gesamte Datei mit dem kompletten *Füllhorn* an die Druckerei weitergegeben.

Was die Druckerei mit der Datei anstellt, damit daraus das Heft wird, wie wir es kennen, ist ihr Geheimnis. Die von der Stadt Soest beauftragte Druckerei Althoff war aber gern bereit, alles genau zu erklären, und lud die *Füllhorn*-Redaktion Anfang April ein, ihre technische Druckanlage in der Höggenstraße zu besichtigen und beim Druck des *Füllhorn* dabei zu sein.

Hannelore Johänning und ich nahmen die Gelegenheit wahr, ließen uns vom Seniorchef, Wolfgang Althoff, die drucktechnischen Vorgänge erklären und konnten sie zum Teil verfolgen.

Für mehrere tausend Stück *Füllhörner*, jedes Heft rund vierzig Seiten stark, gefaltet, geheftet und zu je 50 Stück in Schachteln verpackt, braucht es eine ausgefeilte Technik.

Dieser Bericht über den Besuch einer Druckerei soll kein Seminar über Drucktechnik werden, aber einen Einblick in deren Arbeitsweise geben. Der Druckvorgang ist weitgehend automatisiert und erfolgt auf einer Offset-Druckmaschine. Sie bedruckt Papierbögen der Größe DIN A2, jeweils Vorder- und Rückseite im Vierfarbdruck.

Zuvor jedoch müssen Druckplatten zur Verarbeitung durch diese Maschine hergestellt werden. Dazu werden Aluminiumbleche mit lichtempfindlicher Beschichtung per Laser mit den Daten aus der *Füllhorn*-Datei belichtet und dann in einem chemischen Prozess entwickelt. Für vierzig Seiten, die das *Füllhorn* umfasst, müssen auf diese Weise vierzig Druckplatten entwickelt werden.

Bei der Betriebsbesichtigung konnten wir nur das Gehäuse der großen, 10 m langen Offset-Druckmaschine anschauen – nicht aber den Prozess des Verfahrens mit den Augen verfolgen. Nur Nebenaggregate, z. B. die Papierzuführung

sowie das Gerät, das die bedruckten Bögen ablegt, können wir in Aktion sehen und nur ahnen, welche komplizierte Technik in den Gehäusen steckt. Alle 0,5 Sekunden wird ein Bogen vom Papierstapel angesaugt und ins Druckwerk geschoben. Am anderen Ende der Druckanlage werden die einseitig farbig bedruckten Bögen in Empfang genommen, ihr rasender Lauf durch die Maschine wird abgebremst und sanft schweben sie nach unten auf den Stapel der bedruckten Bögen.

Wir hören eine Mischung von vielen Geräuschen, monoton, rhythmisch, nicht sehr laut, ein Nachweis vielfältiger Bewegung. Es könnte der Eindruck entstehen, es lief alles automatisch und von selbst, aber wir sehen auch immer einen Menschen, den Drucker. Er hat die Einzelheiten des Geschehens auf dem Bildschirm der elektronischen Steuerung im Blick, kontrolliert und steuert sie. Gelegentlich fischt er einen Bogen zur Prüfung aus dem Ablagegerät heraus, um die drucktechnische Qualität zu prüfen. Einmal reicht er uns den Bogen weiter und wir sehen die prächtigen Bilder auf der Vorder- und der Rückseite des neuen Heftes.



H. Johänning (*Füllhorn*); Wolfg. Althoff (Seniorchef Druckerei Althoff); H.-W. Gierhake (*Füllhorn*)

Nach dem Druckvorgang werden die bedruckten DIN-A2-Bögen geschnitten, und in der automatischen Sortieranlage heftweise zusammengelegt, gefaltet, geheftet, exakt beschnitten und verpackt.

Zum Abschluss unserer Besichtigung erhielten wir weitergehende Informationen. So erklärte uns Wolfgang Althoff, dass zum selbständigen Ausüben dieser Tätigkeit Investitionen in Millionenhöhe notwendig sind. Eine Druckerei ist ein sehr kapitalintensiver Betrieb voll modernster Präzisionsmechanik und Steuerungstechnik. Mittels dieser Anlagen müssen die hohen Investitionen in angemessener Zeit erwirtschaftet werden, am besten in drei Schichten pro Tag – möglichst ohne Stillstand – und etwa sieben Jahre lang. Dann sollten sie abbezahlt sein.

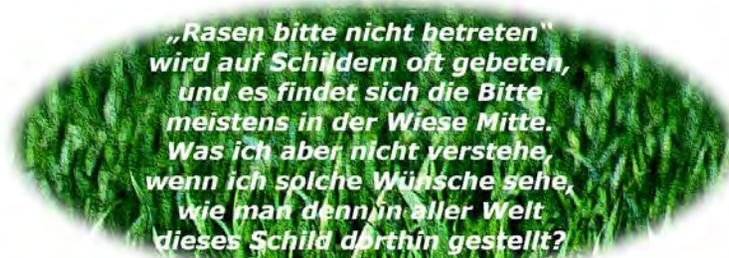
Da gehen einem manche Fragen durch den Kopf zu all den Risiken eines solchen Unternehmens. Nicht zuletzt aber auch: Was macht das mit den Menschen, die mit diesem Druck, mit Überstunden und Schichtbetrieb umgehen müssen? (Bei Althoff wird nicht im Schichtbetrieb gearbeitet.)

Diese Betriebsbesichtigung gab uns Ruheständlern Einblicke in eine Welt, die wir schon lange hinter uns gelassen haben, in der sich aber unsere Kinder und Enkel täglich bewähren müssen.

Es sollte einen Volkshochschulkurs „Betriebsbesichtigungen für Senioren“ geben. Ich wäre dabei. Danke Herr Althoff!

Hans-Werner Gierhake

Eigenartig



Rudolf Köster (Foto: HierundjetztendetleidermeineReise/Pixabay)

<p>THOMAS <i>Residenz</i> ...rundum wohl fühlen Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest Tel. 02921 / 376 - 0</p>	
	<p>Häuslicher Pflegedienst Wohnen mit Service Betreutes Wohnen Tagespflege Noah Kurzzeitpflege Pflegeheim</p>



So war das damals . . .

1966 war das Jahr der Schlaghosen, auch in Iserlohn. Die Hosen aus großkariertem oder geblütem Stoff setzten an der Hüfte an und liefen nach unten

in weitem Schlag aus, der spätestens unter dem Knie einsetzte. Egal, was man über diese Hosen sagen mochte, sie sicherten ihrem Träger bzw. ihrer Trägerin die allgemeine Aufmerksamkeit, auf jeden Fall in einer Stadt wie Iserlohn. Während heutzutage selbst mit viel Blech im Gesicht, Riesenlöchern in den Ohren und unterwäschenähnlicher Bekleidung nur ein gelangweilter Seitenblick einzelner Passanten zu erzielen ist, drohte im Jahr 1966 der ein oder andere Autofahrer die Kontrolle über sein Fahrzeug zu verlieren, beim Anblick einer solchen Schlaghose, ganz zu schweigen von den in der Baubranche Beschäftigten, die auf dem dritten Stock eines Gerüsts um ihr inneres und äußeres Gleichgewicht kämpften.

Allerdings waren diese Aufreger in Iserlohn nicht käuflich zu erwerben, man musste sie nähen lassen. Und da seriöse Schneidereien derlei „Gammlerzeugs“ nicht herstellten, wandten sich die Kunden, im Allgemeinen junge Männer, die in Beatbands mit klingenden Namen wie „die Outlaws“ spielten, an mich, denn ich nähte diese Hosen, nur nebenberuflich, versteht sich, denn hauptberuflich besuchte ich die 8. Klasse des Mädchengymnasiums „An der Stenner“ in Iserlohn. Ich war gerade 14 geworden, hatte die entstellende akute Akne-Phase zu 80 % überstanden und konnte mit der Tret Nähmaschine meiner Mutter umgehen. In Sachen Mode orientierte ich mich an meiner 2 Jahre älteren Schwester Klara, die mithilfe der Bravo und des ihr eigenen untrüglichen Instinkts genau wusste, was junge Menschen auf dem Leibe tragen sollten, nicht nur in London, auch in Iserlohn. Und obwohl wir in Fragen der musikali-

schen Orientierung unterschiedlichen Leitsternen zujubelten – sie vergötterte Mick Jagger von den Stones, ich betete Paul McCartney an – vertraute ich ihr in allen modischen Fragen bedingungslos. Als Ergebnis meiner schneiderhandwerklichen Grundkenntnisse und ihres modischen Riechers trugen wir oben erwähnte Schlaghosen, entweder großkariert oder geblümt.

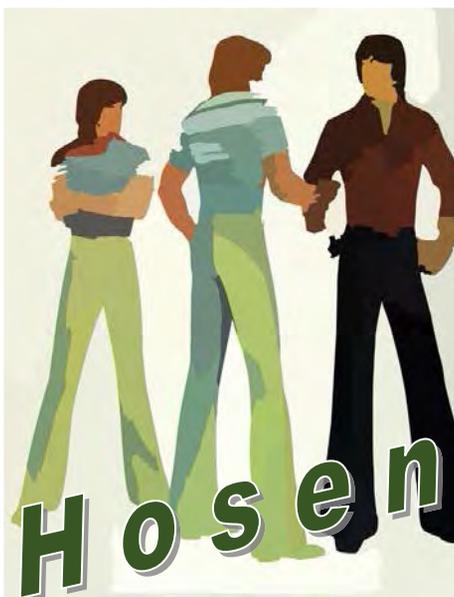
Und so gerieten wir zu unserer Freude in die Rolle der modischen Avantgarde in Iserlohn, waren diejenigen, die etwas wag-

ten – modisch! – und waren somit stolz auf uns. Unsere Eltern teilten diese Einstellung nur halbherzig: Einerseits freute sich meine Mutter über kreative Tätigkeiten ihrer Töchter, andererseits hätte sie sich mehr optische Zurückhaltung gewünscht, wusste jedoch, dass Verbotenes reizt. Überdies war sie der Meinung, dass diese Hosen uns eher unattraktiv machten und damit sicherer. Unser Vater hielt uns Vorträge mit der Botschaft, dass vornehme Menschen

sich edel und unauffällig kleideten. Bekleidung dürfte niemals im Mittelpunkt stehen. Menschen, die sich auffällig anzögen, wären Dienstmädchen oder „Kötten“.

Die aufstrebenden jungen Barden der Iserlohner Musikszene nahmen unsere Hosen jedoch mit Interesse zur Kenntnis, getrieben von der Vorstellung, dass sie ihren Idolen aus London und Liverpool mithilfe dieser Beinbekleidung ein bisschen ähnlicher würden. Und so wandten sie sich an meine Schwester Klara, wo solche Hosen zu beziehen seien. Damit kam das Geschäft ins Rollen, desgleichen das Schwungrad der Adler-Nähmaschine meiner Mutter.

Das Ganze verlief im Allgemeinen folgendermaßen: Die an den Schlaghosen interessierten jungen Männer gaben meiner Schwester Klara eine ihrer Hosen, die ich als Vorlage bzw. Modell für die neue Hose benutzte. Auch den passenden Stoff hatten sie bereits eingekauft, nicht selten begleitet



von klugen Ratschlägen meiner älteren Schwester. Anhand der Vorlage schnitt ich den Stoff zurecht, wobei ich ein sehr einfaches Vorgehen favorisierte: Ich faltete den Stoff so, dass vier gleichgroße Bahnen aufeinander lagen. Dann legte ich die Modellhose „auf die Seite“ und platzierte sie zentral auf den Stoffbahnen. Nun schnitt ich großzügig um das Modell herum, so dass an jeder Seite mindestens 3 cm überstanden, als Nahtzugabe. So gut, so schnell, so einfach. Danach jedoch wurde es schwieriger: Der Schritt musste aus den Innenseiten der Hose ausgeschnitten werden, auch mit entsprechender Nahtzugabe. Und hier zeigte sich der Nachteil der Modellhose: Aus diesen Hosen den Schritt auf den Stoff zu übertragen, war nicht ganz einfach, klappte aber fast immer. Im Anschluss wurden die Bahnen aneinandergenäht, die Hose wurde oben und unten besäumt. Etwas Fummelei gab es hin und wieder beim Einnähen des Reißverschlusses und beim Anbringen der Gürtelschlaufen. Letztere waren sehr wichtig, da ein sicherer Halt durch einen Gürtel schon mal notwendig sein konnte: Nicht immer saß alles perfekt. Trotzdem: Für diese schlichten Modelle oh-

ne Bund und Taschen zahlten die jungen Musiker ohne Murren 30 DM pro Hose – wohlgerne, nur für die Arbeit. 1966 ein wahrlich bemerkenswerter Verdienst für zweieinhalb bis drei Stunden Arbeit!

Die Aufträge häuften sich, ich verfügte allmählich über gewisse finanzielle Rücklagen und dachte darüber nach, ein Sparbuch anzulegen, als das Unglück seinen Lauf nahm. Ich hatte soeben gemeinsam mit Dietmar S., einem jungen Mann aus dem Dunstkreis der HIM, einer Iserlohner Band, einen ins Auge springenden Blümchenstoff bei B&U gekauft, schwarzgründig, mit rosafarbenen Blüten und grünen Blättern. Ich wollte mich gerade ans Werk machen, als meine Mutter ins Nähzimmer stürzte und mit erhobener Stimme die Herausgabe des Stoffs verlangte. Eh ich mich's recht versah, wurde der Stoff gepackt, ich hörte die eiligen Schritte meiner Mutter auf der Treppe, danach fiel die Kellertür ins Schloss und kurz darauf, etwas leiser, vernahm ich das quietschende Geräusch der Klappe der Zentralheizung, die damals noch mit Koks betrieben wurde. Meine Mutter hatte den schönen und überdies recht teuren Blümchenstoff in die Heizung geworfen! Ich war fassungslos. Die Begründung meiner Eltern war so fadenscheinig – das schicke sich nicht oder ähnliches, – dass ich mich an Details des Wortlauts kaum noch erinnern kann, nur an ihre Entschlossenheit, mit der sie verkündeten, dass ich keine weiteren Hosen mehr für junge Männer nähen dürfte.

Erst nach einer Weile erfuhren wir über verschlungene Kanäle, wie es zu diesem Verbot gekommen war. Mein Onkel, ein in Iserlohn ansässiger Konditormeister, hatte nämlich von meinem „Hosengeschäft“ erfahren, und zwar von einem seiner Lehrlinge. Und so drang die Kunde von meinen einträglichen Tätigkeiten an meinen Vater, der gemeinsam mit seinem Bruder die Situation des Maßnehmens als Quelle sittlichen Verderbens seiner Tochter ausmachte. Dem war unmissverständlich ein Riegel vorzuschieben. Und das ließen sich meine Eltern gerne die 50 DM kosten, die Dietmar S. für den Blümchenstoff von meiner Mutter zurückgezahlt werden mussten.

Eva von Kleist

(Foto: Ciker-Free-Vector-Images/Pixabay)



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



Soester Seniorenbefragung: Die ältere Generation fühlt sich in Soest sehr wohl

... und identifiziert sich in hohem Maße mit ihrem Wohnort. Das ist das Ergebnis der ersten großen Soester Seniorenbefragung.

„Das ist mein Soest. hier will ich nicht weg“, fasst Meinhard Esser, Leiter des Fachbereichs Jugend und Soziales, die Meinungsäußerungen aus der älteren Generation zusammen.

Die Stadt hatte im Herbst 2020 gemeinsam mit dem Institut für Gerontologie der Technischen Universität Dortmund die Umfrage durchgeführt. 3500 Soesterinnen und

Soester im Alter von 65 Jahren oder älter wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und angeschrieben. Die große Resonanz überraschte sogar die Wissenschaftler der TU Dortmund: 1675 Senior*innen schickten

die ausgefüllten Fragebogen zurück zum Rathaus. Dies entspricht einer Quote von 49 Prozent, die gemessen an vergleichbaren Umfragen außerordentlich hoch ist. Die Ergebnisse der Umfrage sind so-

mit auch absolut repräsentativ.

**„Das ist mein Soest,
hier will ich nicht weg!“**



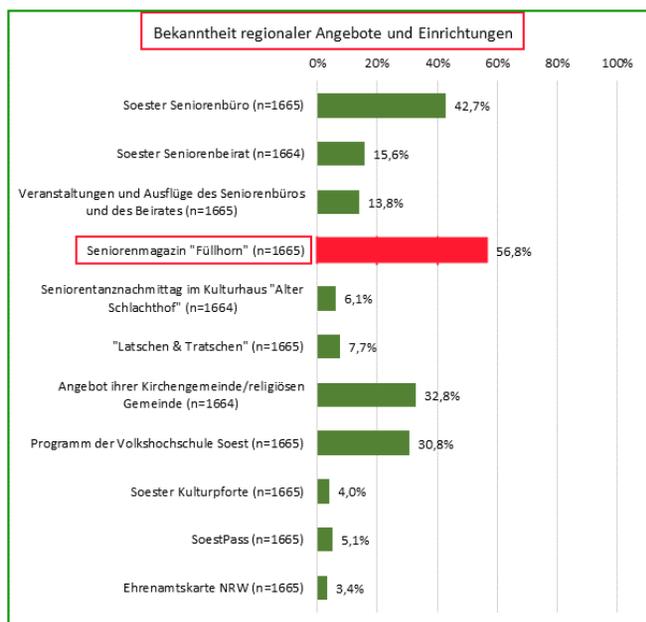
Die Kernaussagen der ausgefüllten Fragebögen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- ☛ **97 % sind zufrieden mit ihrer Wohnsituation.**
- ☛ **93 % möchten auch weiter in ihrer Wohnung bleiben.**
Sollte ein Umzug nötig werden, wird eine kleine, barrierefreie Wohnung bevorzugt, gerne im betreuten Wohnen.
- ☛ **94 % Prozent sind oft zu Fuß in der Stadt unterwegs.**
Zweitbeliebtestes Fortbewegungsmittel ist das Auto (86 %). 50 % nutzen zumindest gelegentlich den ÖPNV. Viele halten den ÖPNV aber für zu unständig oder zu teuer.
- ☛ **Rund ein Drittel der Umfrage-Teilnehmenden ist ehrenamtlich engagiert.**
- ☛ **Ein weiteres Drittel hat an ehrenamtlichem Engagement kein Interesse**
- ☛ **beim verbleibenden Drittel scheitert das Ehrenamt an gesundheitlichen oder familiären Gründen.**
- ☛ **Rund ein Viertel fühlt sich häufig oder manchmal einsam.**
Diese Erfahrung steigt mit zunehmendem Alter.
- ☛ **Die Hälfte fühlt sich nie einsam.**
- ☛ **Rund 30 % würden sich ehrenamtliche Hilfe wünschen,**
beispielsweise im Haushalt, bei Besorgungen oder für Spaziergänge.
- ☛ **Das Seniorenmagazin **Füllhorn**, das Seniorenbüro sowie die Angebote der Volkshochschule und der Kirchengemeinden sind gut bekannt.**

Die Ergebnisse für die Kernstadt und die Ortsteile unterscheiden sich teilweise. Während auf den Ortsteilen beispielsweise das Auto als Transportmittel eine größere Rolle spielt, sind die Menschen in der Kernstadt öfter zu Fuß unterwegs. Seniorinnen und Senioren aus den Ortsteilen vermissen zusätzliche Parkplätze in der Stadt, Innenstadt-

Bewohnerinnen- und -bewohner kritisieren hingegen eher schlecht begehbares Straßenpflaster.

Und was macht die Stadt nun mit diesen



Ergebnissen? „Erst einmal bedanken wir uns herzlich bei allen Teilnehmenden. Die Beteiligung hat uns im positiven Sinne erschlagen“, sagt Meinhard Esser.

Auf Basis der Ergebnisse wird die Verwaltung nun eine Vorschlagsliste von Maßnahmen erarbeiten und diese im Rahmen des Seniorenberichtes der Politik zur Entscheidung vorlegen.

„Die Ergebnisse werden Auswirkungen haben“, verspricht die Seniorenbeauftragte Petra Arlitt, „beispielsweise im Bereich Soziales oder Stadtentwicklung.“

Die Stadt sei sich darüber bewusst, dass die Zukunftsfähigkeit von Soest auch davon abhängt, dass die Seniorinnen und Senioren eine hohe Lebensqualität in ihrer Stadt erleben. Schließlich gehören bereits jetzt mit rund 10.000 Menschen etwa 20 % der Bevölkerung zur älteren Generation – und dieser Anteil wird in den nächsten Jahren erheblich steigen.

In manchen Bereichen bestätigen die Antworten der Seniorinnen und Senioren aber auch bereits laufende Maßnahmen der Stadt. Zusätzliche Sitzgelegenheiten sind beispielsweise ein wichtiges Thema im Konzept **Starke Mitte Soest**, welches zurzeit für die Innenstadt entwickelt wird.

Auch an der Verbesserung des ÖPNVs arbeitet die Verwaltung im Rahmen des Masterplans Klimapakt.

Und der Marktplatz und die Marktstraße werden bei der anstehenden Neugestaltung ein Pflaster erhalten, das besser begehbar ist.

„Hier zeigt sich, dass wir mit unseren Maßnahmen auf dem richtigen Weg sind“, stellt Meinhard Esser fest.

Thorsten Bottin, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



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

Pflegeschwerpunkte:

- 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

Der Sohn und die Treppe



Holz war Bedingung. Edelholz natürlich. Längst ist sie eingebaut, die Treppe. Und so schön wie geträumt. Verlangt aber Pflege!

Viel Pflege, die die Hausfrau nun ziemlich oft betreiben muss, damit das exotische Treppenhaus auch augenfällig strunzt. Eben ist sie wieder dabei, das präparierte Tropenholz auf Hochglanz zu bringen. Regenmatschwetter fordert noch häufigeres Kümmern. Fast ist alles topp, da platzt der Sohnmann mit dreckigen Gummistiefeln in das frischblanke Entree.

„Robert, nicht“, wehrt besagte Hausfrau hastig und laut ab. „Zieh sofort die Stiefel aus!“ Umgehend kommt er dem Mutterbefehl nach, kippt Sand und Regenwasser gleich mit aus, die sich lustvoll und ergiebig über die noble Treppe verbreiten. Erneutes: „Robert nicht! Nicht hier! Draußen auskippen! Ich habe gerade geputzt.“ Aber zu spät. Viel zu spät. Erstaunlich, wieviel Sand und Pfützenwasser neben kleinen Füßen in Kinderstiefeln noch Platz haben.



Mit resigniertem Seufzen beginnt sie wieder bei Stufe eins und der Sohn raspelt Süßholz, dass die dicken Späne nur so fliegen: „Mami, du bist ja so fleißig. Immer. Den ganzen Tag. Das sagen alle. Auch alle

Leute sagen das. Das ist eine fleißige Frau, sagen sie. Immer alles sauber!“

Die bis zum Anschlag aufgespannten Mutterohren schlürfen genüsslich jedes Wort. Mit gesenktem Kopf putzt sie. Kneift die Lippen fest zusammen, damit ihr das quellende Lachen nicht zur Unzeit entwischt. Der dicke Unmut über das abermalige Säubern muss sich zwischen den offenen Stufen arglos verflüchtigt haben. Und er zieht so richtig vom Leder. Sein Wortschatz ist noch übersichtlich und nicht alles, was er

schwätzt, sich aus den kleinen Fingern saugt, passt und hat direkten Sinnzusammenhang. Macht aber gar nichts. Auch Wiederholungen stören überhaupt nicht. Alles ist Hymne und Wohllaut. Mit erstaunlich leichter Hand, fast wie von selbst werden die Stufen ausgiebig und inbrünstig gewiebert. Nicht zuletzt zum Zeitgewinn, um keines der Wortjuwelen zu verpassen. Keine Silbersilbe darf verloren gehen. Bewahrt für immer in herzlicher Schatulle.

Die letzte Stufe ist erreicht, und auch Söhnchen kommt schließlich zum Ende seiner farbigen Suade. Sie gipfelt in den nicht zu überbietenden Satz: „Ach Mami, ich hab' dich ja so lieb. Du bist die schönste Putzfrau der Welt!“

Hannelore Johanning
(Bild: Hety Büchte)

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 Zentrums- lage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

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

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

Die Mauer



Foto: Renate Stolle, Soest

Augenblick-im-Licht
Renate Stolle

Am Hellweg, dort, wo der Frankfurter Weg kreuzt, liegt seit ewigen Zeiten Susato mit der alten Kirche, dem Stift und dem festen Haus, wo der Landesherr wohnt, wenn er zu Besuch kommt.

Die Kirchenburg ist seit alters her mit einer Mauer gegen Angriffe von außen gesichert. Vor dieser Mauer gibt es ohne diesen Schutz die große Salzsiederei und zahlreiche Handwerkerquartiere. Dort liegt auch der Markt für alle Anwohner weit und breit.

Der Landesherr, Phillip von Hainsberg, Erzbischof von Köln, genehmigt seiner Ansiedlung Susato eine neue Mauer, 700 Doppelschritt, das ist 1km im Durchmesser. Das ist das Experiment von 1180. Es wird eine neue Ordnung geben. Durch eine Mauer, die Wohnhäuser, Markt, Werkstätten, Kirchen, Stift und festes Haus umschließt, wird die Siedlung zur Stadt, ein Ort eigenen Rechts.

Die Stadt entscheidet, wer die Stadt aufsuchen oder verlassen, wer dort kaufen, ver-

kaufen oder produzieren darf, sie setzt die Regeln. An den Toren wird die Konkurrenz kontrolliert und durch Zölle geregelt. Die Kaufherren werden Fernhändler, gründen die Hanse. Susato verändert sich, langsam und stetig.

Natürlich gibt es Streit, auch mit dem Landesherrn. Um ehrlich zu sein: Es gibt immer Streit. Aber zur Kultur der Stadt gehören beharrliche Geduld und die Fähigkeit zum Kompromiss. Die Kaufleute sind kühle Rechner. Sie wissen: Das Geschäft braucht Recht und Ordnung. Der Stadt bleibt als stärkstes Argument immer ihr Geld. Meist gewinnt im Streit das Geld. Die Stadt wird immer selbständiger und selbstbewusster.

Aber 250 Jahre später verschieben sich die Machtverhältnisse. Die Landesherren werden mächtiger. Der Erzbischof kündigt den Soestern ihre Privilegien. Da starten die Soester wieder ein Experiment: Sie wählen sich einen Landesherrn, der ihnen ihre Pri-

vilegien bestätigt. Das ist ein nie gehörter Vorgang; ohne jedes Beispiel im Reich.

Der Erzbischof wirbt ein Söldnerheer an. Das sammelt sich schließlich vor der Soester Mauer. Entsatz ist nicht zu erwarten. Jetzt geht es um Leben oder Tod.

Hic susato hic salta. Da muss die Mauer zeigen, was sie wert ist.

Das Ergebnis ist bekannt. Die Mauer ist zu hoch oder die Leitern sind zu kurz. Die Mauer hält, der Sturm misslingt. Die Soldateska fordert ihren Lohn, bevor sie weiter ihre Haut riskiert, und der Erzbischof kann nicht zahlen. Damit geht der Krieg zu Ende.

Jahrhunderte später: Nur noch alte Pergamente erinnern an einstige Selbständigkeit und Macht und die Mauer. Die steht immer noch, ohne militärische Funktion freilich. Sie ist nur noch ein Symbol für die ruhmreiche Stadtgeschichte. Die Soester lieben, hegen und pflegen sie. Heute - im Jahr 2021 - streiten die Soester darüber, wie sich diese Liebe ausdrücken darf, wie die Mauer aussehen soll. Niemand, weder der Erzbischof von Köln noch der Herzog von Kleve, wird ihnen dreinreden. So wird das auch bleiben, solange die Mauer nicht Weltkulturerbe ist. Aber das ist eine andere Geschichte.

Hans-Werner Gierhake

Individuelle Diskretion

Meine Tante Adelgunde weiß, so geht von ihr die Kunde, das, was man ihr anvertraut (auf Diskretion und Takt gebaut), ohne Scheu und ohne Zaudern

so vertraulich auszuplaudern, dass sie später jedermann beteuern und versichern kann, das Siegel der Verschwiegenheit gewahrt zu haben jederzeit.

Rudolf Köster

Lassen Sie grünen Ideen Flügel wachsen.
Werden Sie Sinnvestor.

Setzen Sie Ihr Geld sinnstiftend ein – für Sie und die Generation von morgen. Denn Unternehmen, die auf nachhaltige Ziele setzen, gehört die Zukunft. Entdecken Sie die nachhaltigen Anlagestrategien von Deka Investments.

Investieren schafft Zukunft.

Jetzt in Ihrer Sparkasse oder auf deka.de

Capital
FUNDUS-ACCOMPLIS 2020
Top-Fondsgesellschaft
★★★★★
Mitglied für Deka

FAZ-INSTITUT
Umweltchampions
Bestbewerteter Fortwächlerinvestor
Deka
Bester CSB-Darsteller Nachhaltigkeitsinvestoren 01/2020
www.faz.net/umweltchampions

Sparkasse SoestWerl

Deka Investments

DekaBank Deutsche Girozentrale. Quellen Auszeichnungen: 1 Capital-Heft 03/2020, 2 www.faz.net/umweltchampions

Finanzgruppe

"Nichts ist so beständig wie der Wandel"

(Heraklit)

Die menschliche Gesellschaft durchlebt seit eh und je einen Wandel. Wie heißt es so schön: "Nichts ist beständiger als der Wandel". Einerseits gibt der Wunsch nach Besserung der Lebensbedingungen Anlass zu technischen Innovationen, andererseits führen technische Neuerungen mitunter zu gesellschaftlichen Umbrüchen. Die Kombination von Wunschträumen, Vorstellungskraft, Kreativität und Innovation verändert unsere Lebensumstände unaufhörlich. Allerdings hat sich etwas geändert. Technologischer Fortschritt und gesellschaftlicher Wandel haben sich rasant beschleunigt, was bedenkliche Auswirkungen haben könnte. Das betrifft in der jüngeren Vergangenheit insbesondere die sogenannten "sozialen Medien", die zwar viele Bereicherungen unseres täglichen Lebens mit sich bringen und in der jetzigen Corona-Krise manche Problemlösungen ermöglichen. Es ist jedoch auch nicht zu übersehen, dass häufig zwischenmenschliche Beziehungen auf der Strecke bleiben, was wir so weit wie möglich verhindern sollten.

Um das aktuelle Geschehen zu verstehen und besser einordnen zu können, lohnt sich ein Rückblick in unsere Vergangenheit, denn man kann nur wirklich wissen, wohin man will, wenn man auch weiß, woher man kommt.

Es scheint ein menschlicher Schutzmechanismus zu sein, Erinnerungen selektiv einzufärben. Man hört oft von Sehnsucht nach der "guten, alten Zeit" oder Aussagen wie "früher war alles besser". Das ist sicher pauschal unzutreffend, kann aber verständlich sein, wenn Menschen durch gesellschaftlichen Wandel verunsichert sind, zumal sich dieser Wandel in letzter Zeit dramatisch beschleunigt hat. Beispielsweise: Bis die ersten technischen Errungenschaften wie Autos, Waschmaschinen oder Fernseher die erste Million Nutzer erreicht hatten, vergingen Jahrzehnte. In solch langen

Zeiträumen konnten sich die Menschen an die Produkte gewöhnen, neue Verhaltensmuster lernen und ihr Leben neu einrichten. WhatsApp brauchte für die erste Million Nutzer weniger als zwei Tage! Parallel zu derartigen Entwicklungen ist der Bedeutungsverlust traditioneller Institutionen wie Kirche, Ehe und Familie nicht zu übersehen und kann durchaus als bedenklich empfunden werden. Entwurzelung und übersteigerter Drang zur Selbstoptimierung wird von vielen auch als bedrohliche Tendenz eingestuft. Kritik an der Moderne ist aber nicht neu. Dazu zwei Beispiele:

Aus welcher Zeit stammen folgende Zitate?

1. *"Die Jugend achtet das Alter nicht mehr, zeigt bewusst ungepflegtes Aussehen, sinnt auf Umsturz, zeigt keine Lernbereitschaft und ist ablehnend gegen übernommene Werte."*
2. *Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben, böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein wie die Jugend vorher, und es wird ihr nicht gelingen, unsere Kultur zu erhalten."*

Der erste Satz steht auf einer Tontafel der Sumerer, die bereits Schulen betrieben hatten, und stammt aus dem Jahr 3000 vor Christus, ist also etwa 5000 Jahre alt.

Das zweite Zitat steht auf einer babylonischen Tontafel und ist ca. 3000 Jahre alt.

Es gab in der Vergangenheit aber nicht nur Kritik an gesellschaftlichen Tendenzen, sondern auch an technischen Errungenschaften, denn der Nutzen technischen Fortschritts wird nicht immer sofort von der Mehrheit der Bevölkerung verstanden und akzeptiert. Der Mensch ist ja bekanntlich ein Gewohnheitstier. Ein Beispiel ist der Einbau flächendeckender Straßenbeleuchtung Anfang des 19. Jahrhunderts, deren Einführung umstritten war. Die "Kölnische Zeitung" veröffentlichte am 28.03.1819 Gründe für die Ablehnung dieser Technik:

1. Aus theologischen Gründen: *Weil sie als Eingriff in die Ordnung Gottes erscheint. Nach dieser ist die Nacht zur Finsternis eingesetzt, die nur zu gewissen Zeiten vom Mondlicht unterbrochen wird. Dagegen dürfen wir uns nicht auflehnen, den Weltplan nicht hofmeistern, die Nacht nicht zum Tage verkehren wollen.*
2. Aus juristischen Gründen: *Weil die Kosten dieser Beleuchtung durch eine indirekte Steuer aufgebracht werden sollen. Warum soll dieser und jener für eine Einrichtung zahlen, die ihm gleichgültig ist, da sie ihm keinen Nutzen bringt oder ihn gar in manchen Verrichtungen stört.*
3. Aus medizinischen Gründen: *Die Gasausdünstung wirkt nachteilig auf die Gesundheit schwachleibiger und zartnerviger Personen und legt auch dadurch zu vielen Krankheiten den Stoff, weil sie den Leuten das nächtliche Verweilen auf den Straßen leichter macht und ihnen Schnupfen, Husten und Erkältungen auf den Hals zieht.*
4. Aus philosophisch-moralischen Gründen: *Die Sittlichkeit wird durch Gassenbeleuchtung verschlimmert. Die künstliche Helle verscheucht in den Gemütern das Grauen vor der Finsternis, das die Schwachen von mancher Sünde abhält. Die Helle macht den Trinker sicher, dass er in den Zechstuben bis in die Nacht hinein schwelgt, und sie verkuppelt verliebte Paare.*
5. Aus polizeilichen Gründen: *Sie macht die Pferde scheu und die Diebe kühn.*
6. Aus volkstümlichen Gründen: *Öffentliche Feste haben den Zweck, das Nationalgefühl zu wecken. Illuminationen sind hierzu vorzüglich geschickt. Dieser Eindruck wird aber geschwächt, wenn derselbe durch allnächtliche Quasi-Illuminationen abgestumpft wird. Daher gafft sich der Landsmann toller in dem Lichtglanz als der lichtgesättigte Großstädter."*

(Übrigens: Hier ging es ausschließlich um Gaslaternen, denn Glühbirnen, Neonröhren und LED-Leuchten gab es damals noch nicht.)

Nach diesem Ausflug in die Vergangenheit komme ich nun zurück zum technischen und gesellschaftlichen Wandel in der jüngeren Zeit.

Die im 19. Jahrhundert begonnene industrielle Entwicklung hat sehr breiten Bevölkerungsschichten zu Wohlstand verholfen. Wer in der Industrie oder im handwerklichen Gewerbe einer qualifizierten Tätigkeit nachging, konnte für sich und seine Familie einen angemessenen Lebensstandard erreichen. Das ist heute nicht mehr selbstverständlich. Insbesondere scheinen einige Großunternehmen diesen Standard nicht mehr anzubieten. Beispielsweise brachten Facebook, Amazon & Co eine zahlenmäßig kleine, ultravermögende Elite von Milliardären hervor, während am Ende der Skala massenweise Paketzusteller und Kommissionierer in den Verteilerzentren für Mindestlöhne arbeiten müssen. Dazwischen existiert wenig Mittelstand.

Es ist noch nicht klar abzusehen, was Facebook, WhatsApp & Co bei uns Menschen langfristig bewirken werden. Zweifelsfrei ist es für die heutige Gesellschaft ein großer Gewinn, dass es die digitale Vernetzung rund um den Globus gibt. Mit Sicherheit wäre die derzeitige Corona-Krise ohne Homeoffice schwieriger zu bewältigen. Die digitale Revolution hat aber auch Nachteile, denn es leidet die zwischenmenschliche Beziehung.

Was machen diese Techniken mit unseren Gehirnen? Die psychologischen Auswirkungen sind noch nicht erforscht. Bedenken sind zunehmend berechtigt, wenn man die Meinungen von Lehrern, Ärzten, Jugendpsychologen, etc. hört. Meine persönlichen Erfahrungen im Alltag scheinen zu bestätigen, dass menschliches Zusammenleben leidet. Beispielsweise erlebe ich immer öfter, dass ein Paar im Restaurant am Esstisch googelt, statt sich zu unterhalten. Im Straßenverkehr erlebe ich immer häufiger, dass Fußgänger, Radler oder Autofahrer auf ihr Smartphone schauen und dabei die Verkehrsregeln missachten. Der respektlose Umgang mit dem Eigentum anderer Leute ist längst nicht mehr ungewöhnlich, wie die vielen Schmierereien an Privathäusern und sogar an denkmalgeschützten Gebäuden sowie die häufigen Beschädigungen an öffentlich geparkten Autos belegen. Veröden die althergebrachten Formen der Bürgergemeinschaft infolge der Reduktion persönlicher Kontakte? Zumindest bei der jüngeren Generation scheint das der Fall zu sein.

(Mark Zuckerberg hat übrigens selbst angekündigt, seinen Kindern erst zum 16. Geburtstag ein Smartphone zu geben. Das ist inzwischen kaum noch vorstellbar, sollte aber zu denken geben.)

Ein besonders heikles Thema ist der Missbrauch der "sozialen Medien" zwecks betrügerischer Werbung oder zur Überwachung der Bevölkerung in Diktaturen. Dieses Problem soll aber nicht Bestandteil dieser Ausführungen sein.

Kontaktmöglichkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Gestaltung von Fähigkeiten der Fach- und Führungskräfte in Wirtschaft und Gesellschaft. Gewohnter Umgang mit Gleichgesinnten, Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden, Erfahrungen mit unterschiedlichen Charakteren, Austausch mit fremden Fachrichtungen, kontroverse Diskussionen, der Blick über den Tellerrand hinaus - das alles ist Grundlage für zielorientiertes menschliches Zusammenleben. Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz den ganzen Tag lang nur im reaktiven Modus vor dem Bildschirm sitzen und Emails abarbeiten, können kaum einen Beitrag zur gesellschaftlichen Entwicklung leisten. Sicher möchte heute im Berufsleben niemand die digitale Vernetzung missen, denn sie trägt wesentlich zur Steige-

rung unserer Effektivität bei. Auch im Privatleben hilft sie uns außerordentlich, weil Familien oft nicht mehr wie früher eng beieinander wohnen und die Smartphones schnellen Informationsaustausch zwischen Eltern, Großeltern und Kindern ermöglichen. Sie kann den persönlichen Kontakt mit Blick in die Augen aber nicht völlig ersetzen. Daher ist es eine reale Herausforderung an die jetzt lebenden und die folgenden Generationen, den vom technologischen Fortschritt bewirkten Umbruch im gesellschaftlichen Zusammenleben so zu bewältigen, dass die Menschlichkeit nicht zu sehr leidet.

Eine völlige und dauerhafte Bewältigung dieser Herausforderungen ist noch nicht in Sicht. Es wird sicher noch einige Zeit dauern, bis Wissenschaft und Politik Wege finden, Missbrauch der "sozialen Medien" und deren nachteilige Auswirkungen auf das menschliche Zusammenleben zu verhindern oder zumindest einzudämmen. Das ist nur zu schaffen, wenn wir uns alle bemühen, die Grundlagen unseres Zusammenlebens wie Gemeinsinn, Hilfsbereitschaft, Nächstenliebe, Rücksichtnahme, Solidarität, Toleranz, Zivilcourage, etc. zu bewahren.

Horst Müller

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.

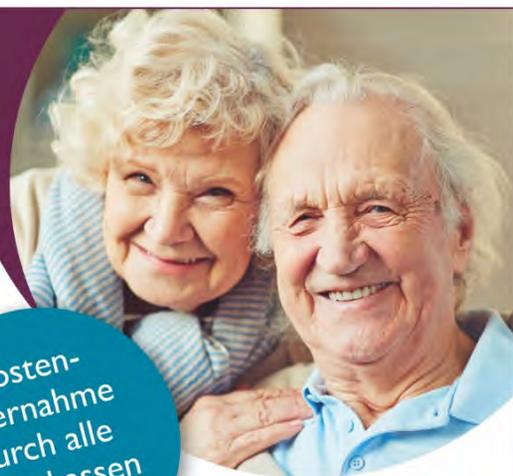
Rufen Sie uns an! Tel. 02921 35485 -40

soest@homeinstead.de

www.homeinstead.de

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

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.



**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt



Rita hasst das Fliegen. Das war nicht immer so. Früher mochte sie spontane Urlaube: Last Minute nach Mallorca oder Abano Terme für zehn Tage oder auch für zwei Wochen. Ein paar Sommer-

kleider, Sandalen, Sonnenbrille und zwei Badeanzüge in den Koffer. Deckel zu und ab zum Flughafen, am liebsten zu einem nahe liegenden: Paderborn, Dortmund, Münster. Wichtig ist, reichlich Zeit für die Anreise einzuplanen. Rita hasst Stress, sie möchte in aller Ruhe einchecken, eine Tasse Kaffee an der Bar trinken und Lektüre im Zeitschriftenladen aussuchen.

Früher hat sie nichts gestört: Lärmende Kinder, die keinen Bock auf langes Warten und Fliegen hatten, der Anblick von dicken, schwitzenden Menschen mit viel Gepäck, immer etwas kauend, laut diskutierend, als solle der Rest die Welt alle ihre Angelegenheiten unbedingt erfahren.

Heute stört sie, wenn junge Mädchen, die zum ersten Mal Urlaub ohne Eltern machen, ihr schnatternd im Weg stehen. Ganz besonders meidet Rita die Nähe reisender Unternehmer, die ständig an ihrem Smartphone hängen und laut ihre Termine abstimmen, während sie ihren quengelnden Nachwuchs auf ihrem Schoß festzuhalten versuchen. Als gäbe es nichts Wichtigeres auf der Reise, als am Urlaubsanfang noch etwas für die Firma regeln zu müssen.

Seit ihrem letzten Flug in die Türkei teilen Rita und Armin die Abneigung gegen Flugreisen. Es war damals keine gute Idee, den dreihundert Kilometer entfernten Flughafen zu wählen. Mehrere Bundesländer hatten Schulferien, da wollten natürlich unzählige Familien in die Türkei, nach Griechenland oder Spanien. Man kann schon verstehen, dass viele aus dem verregneten Deutschland in die Sonne aufbrechen möchten, aber doch bitte nicht in der Zeit, wenn Rita verreisen möchte.

Armin lässt Rita am Terminal A aussteigen, stellt zwei prall gepackte Koffer (schließlich fliegen sie für zwei Wochen weg!) neben sie und bringt das Auto in die Parkanlage. Rita soll sich nicht vom Fleck rühren, das haben sie ein für alle Mal ausgemacht, denn Rita hat fabelhafte Fähigkeiten, plötzlich in der Menschenmenge zu verschwinden oder Verabredungen zu einer bestimmten Zeit auf einem vereinbarten Platz misslingen zu lassen.

Rita schaut auf die Uhr, sie haben genug Zeit eingeplant, sie kann ein bisschen in den Beauty-Free-Shop gehen, neues Parfüm und Sonnenmilch kaufen und vielleicht auch ein paar Süßigkeiten. Sie lässt sich von schreienden Kindern nicht stören, will ruhig und entspannt bleiben. Schließlich ist sie schon in Urlaubsstimmung und freut sich auf die Sonne und den Strand.

Ein Blick auf die Uhr: 14:30 h. Armin ist jetzt schon eine Viertelstunde zur Parkgarage unterwegs. So weit ist es doch nicht, weiß Rita, denn das Parkhaus liegt in Sichtweite gegenüber auf der anderen Straßenseite,

aber es kommt ihr wie eine Ewigkeit vor. Ihr Flug startet um 15:30 h. Es wird Zeit zum Einchecken, sorgt sie sich. Gut, dass Armin sie im Schatten abgestellt hat, in der Sonne sind es bestimmt 27°, und ihren Hut hat sie in den Koffer gepackt. Beunruhigt schaut Rita durch die Glastüren in die Halle, sieht die lange Schlange vor dem Check-in-Schalter und denkt, wenn Armin wieder da ist, wird sich die Schlange aufgelöst haben.

14:45 h. Rita wird ungeduldig, schaut immer in die Richtung, in die Armin mit dem Auto verschwunden ist. Eine Dame Mitte sechzig geht an ihr vorbei, deren riesiger Koffer zu platzen droht. Die üppige blonde Perücke rutscht der Dame seitlich vom Kopf, und eine Glatze kommt zum Vorschein. Rita wendet schnell ihren Blick ab. Sie selbst hatte vor zwei Jahren auch eine Perücke tragen müssen. Welch schlimme Zeit! Der Kopf schwitzte und juckte unter der künstlichen Mähne. Länger als eine



Stunde konnte sie diese Folter nicht aushalten. Bei einem Spaziergang im Park wollte sie ein Vogelnest auf einer Baumkrone anschauen. Ein Zweig lupfte ihr die Perücke vom Kopf, und plötzlich stand sie mit ihrer Glatze mitten im regen Publikumsverkehr.

Schnell bückte sie sich, schnappte den Haarsersatz und stülpte sich die Perücke auf den Kopf, ohne darauf zu achten, wo vorne und hinten war. Tränen schossen ihr in die Augen und sie fühlte sich hässlich und unglücklich. Als sie sich traute, die tränennassen Augen wieder zu öffnen und um sich zu schauen, stellte sie fest: Keiner hatte ihr Missgeschick bemerkt: Alle waren mit sich beschäftigt, die Kinder tobten herum und die Frauen plauschten fröhlich miteinander, lachten aber nicht über sie. Noch heute kommen Rita die Tränen, wenn sie an den Tag denkt und an ihr Missgeschick.

Verflixt! Wo bleibt Armin? „Manfred! Manfred!“, ruft die Dame ihrem Mann mit schütterem Haar und zwei Koffern im Schlepptau zu, der hinter ihr herschleicht. Er hechelt, bleibt kurz stehen, wischt sein Gesicht mit dem Taschentuch und eilt dann seiner Frau hinterher.

„Armin!“, das möchte Rita jetzt auch rufen. Nein, schreien würde sie es am liebsten. Es ist schon 15:00 h! Wo bleibt er denn? Seit einer Dreiviertelstunde steht Sie jetzt hier und wartet. Kein Shoppen, kein Kaffee und kein Parfüm mehr möglich. Zu spät!

Doch dann schlägt Ihr Ärger in die Angst um, dass Armin etwas passiert sein könnte: Autounfall, Schwäche-Anfall oder noch Schlimmeres. Sie möchte losrennen und Armin suchen, aber er hatte ihr ja ausdrücklich befohlen, sich nicht vom Fleck rühren. Und die Koffer sind ohnedies zu schwer.

15:05 h! Rita schaut in die Halle rein, die Schlange hat sich aufgelöst. Sie werden dennoch ihren Flug verpassen, ahnt sie. Da endlich! Schlag 15:10 h eilt Armin auf sie zu. Sein Haar ist zerzaust, das Gesicht rot und sein Hemd völlig durchgeschwitzt. Bevor Rita sich räuspern kann, schnappt er die Koffer und rennt schon zum Schalter. In Rita brennen tausend Fragen, aber sie schweigt. Armin ist endlich da und sie schaffen es noch, ihre Plätze im Flugzeug

zu belegen. Dafür muss der dicke Mann, der am Gang sitzt, sich wieder aus dem Sitz herausquetschen, er krächzt dabei und sein Sitz auch.

Rita sitzt am Fenster, Armin schwitzend und dampfend in der Mitte, und der dicke Mann neben ihm drückt ihm seinen Ellenbogen in die Seite. Noch ist es warm im Flugzeug, doch als sie auf Flughöhe sind, wird es plötzlich sehr kalt. Jetzt friert Armin und bittet die Stewardess, die Klimaanlage wärmer zu stellen. Die Stewardess schaut ihn verständnislos an, sie findet, 18 Grad sei eine angemessene Raumtemperatur. Während dieses Flug bekommen Armin und Rita eine heftige Erkältung, die sie in der türkischen Sonne wieder auskurieren mussten.

Irgendwann erzählt Armin Rita von der abenteuerlichen Suche nach seiner Frau und dem richtigen Gate A. Er hatte ihren Wagen in der Garage auf dem 2. Deck abgestellt und sich zum Gate A auf den Weg gemacht. Aber dort fand er Rita nicht. Sie war verschwunden! Samt Koffer! Wie immer! Nicht zu fassen! Sie würde es wohl nie lernen! Armin war sauer. Und wie! Er suchte in der Halle bei den Schaltern. Er konnte Rita nicht finden. Raus aus der Halle, zurück zum Platz, wo er Rita abgesetzt hatte. Nichts! „Bin ich im falschen Film?“, ärgerte sich Armin. Er fragte mehrere Passanten, wo der Abflug in die Türkei stattfindet, fand aber niemanden, der es wusste. Ein freundlicher Flughafenangestellter klärte Armin endlich auf: „Terminal A gibt es auf zwei Ebenen. Orientieren muss man sich an der Aufteilung der Fluggesellschaften: Air-Berlin, Lufthansa, Condor und so weiter. Klingt doch eigentlich ganz logisch?“

Rita und Armin haben nicht lange darüber diskutiert, ob das Last-Minute-Einchecken die Folge irre führender Beschilderung oder menschlichen Versagens war, solchen Flugstress tun sie sich jedenfalls nicht mehr an. Sie fahren nur noch mit ihrem Auto in den Urlaub, das sie vor dem Haus beladen und vor dem Hotel am Urlaubsort entladen können. Das Klima im Auto wird persönlich geregelt und jeder hat genügend Platz.

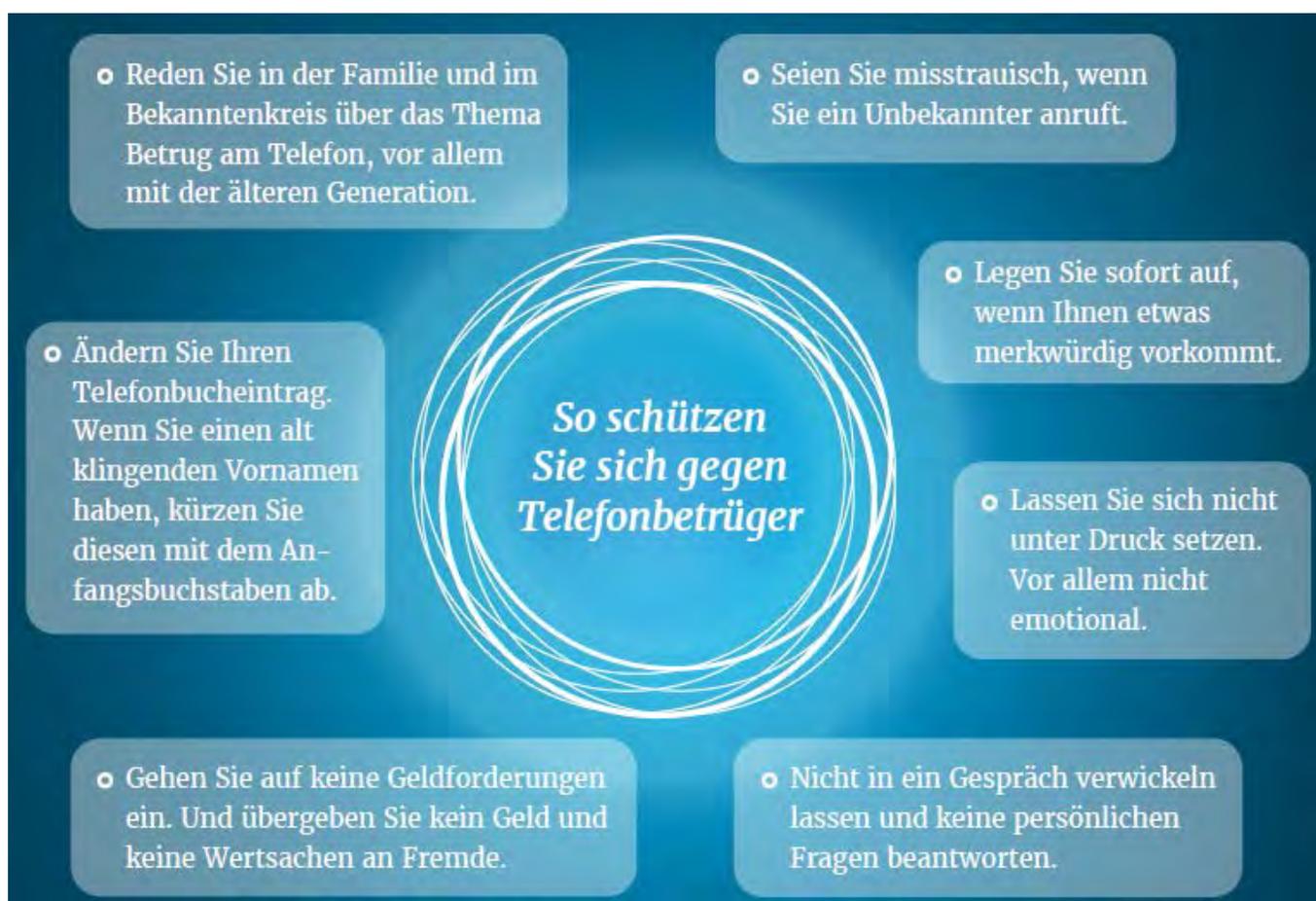
Ludmilla Dümichen

Neues aus dem Seniorenbeirat:

Mit Sorge registriert der Seniorenbeirat der Stadt Soest, dass in der Zeitung regelmäßig über ältere Mitbürger berichtet wird, die durch vermeintlich hilfsbereite Menschen per Telefon finanziell erheblich übers Ohr gehauen werden. Dabei werden sie um ihr Ersparnis, um ihre Wertsachen und auch um ihr Vertrauen gebracht.

Der *Weißer Ring*, eine Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien, gegründet u. a. 1976 von Eduard Zimmermann (Aktenzeichen XY ungelöst), hat in Gemeinschaft mit dem Landespräventionsrat NRW eine Informationsbroschüre dazu herausgegeben:

Kein Anschluss... für Betrüger am Telefon



(Foto: entnommen der Broschüre „Kein Anschluss...für Betrüger am Telefon“)

Diese Broschüre stellt die gängigsten Telefonbetrugsmaschen vor und zeigt auf, wie man sich davor schützen kann. Nützliche Ratschläge erhält man durch die herausnehmbaren Tippkarten, die man am besten direkt neben das Telefon legt.

Diese Broschüre können Sie sich zum einen im Foyer des Rathauses I am Vreithof, abholen oder Sie wenden sich an das Seniorenbüro (02921-1032212). Zusätzlich haben Sie auch die Möglichkeit, sich diese Info im Internet auf der **Füllhorn**-Website herunterzuladen:

<https://www.fuellhorn-soest.de/presse/>



(Foto: dmarr515/Pixabay)

Um unsere Rolle als Ruheständler in Familie und Gesellschaft angemessen wahrzunehmen, müssen wir fit bleiben und dazu Körper und Geist trainieren.

Für die körperliche Fitness empfehle ich persönlich Radfahren in der Börde und Wandern im Arnsberger Wald. Für das Training des Geistes empfehle ich, Hobbys zu pflegen, die unser Leben bunt machen, die uns mit Gleichgesinnten verbinden und regelmäßig unser Gehirn strapazieren. Dank unserer Hobbys können wir dann hoffentlich noch eine Zeit lang selbstbestimmt leben und die immer drohende Tristesse des Alters hinausschieben.

Ein beliebtes Hobby ist das Anlegen einer Sammlung.

Ich sammle Flechten. Flechten sind diese einfachen Pflanzen, die fast überall wachsen können, auch an Stellen, wo es zu trocken, zu heiß oder zu öde erscheint und man deshalb nicht mit Lebendigem rechnet. Dort fallen uns Flechten am ehesten auf: Vor der Haustür auf dem Straßenpflaster oder auf der grünen Mauer an der Roskampgasse. Besonders prächtige Flechten fand ich an Baumstubben im Arnsberger Wald.

„Und wie funktioniert das mit dem Sammeln?“. Gute Frage. Ich kann schließlich keine Pflastersteine, Mauern oder Baumstubben wegen einer Flechte mitnehmen. Ganz einfach. Ich sammle Fotos von Flechten. Aber der Kern des Sammelns bleibt erhalten: Mein Blick ist geschärft, weil ich

überall und zu jeder Zeit nach Flechten Ausschau halte. Das gilt schließlich für jede Symbiose von Sammelgegenstand und Sammler.

Als die *Homines sapiens* vor 200 000 Jahren als neue Menschenart entstehen, ziehen sie zunächst als Jäger und Sammlerinnen ohne festen Wohnsitz durchs Land. Das war die Altsteinzeit. Sammeln heißt in diesem Zusammenhang etwas anderes, als unser heutiges hobbymäßiges Sammeln.

Wenn diese Sammlerinnen alles, was sie aus irgendeinem Grund behalten wollten, mitgeschleppt hätten, wären sie nicht weit gekommen. Nein, die haben nur aufgelesen, was sie just im Augenblick gebrauchen konnten.

Sie lebten von der Hand in den Mund.

Das Sammeln als Lebensprinzip und Lebensinhalt erfanden unsere Vorfahren, als sie sesshaft wurden, vor weniger als 10 000 Jahren. Sie entdeckten, dass man säen und ernten kann. Sie sammelten heute Gerstenkörner, um morgen Bier zu brauen, um übermorgen ein großes Fest zu feiern. Sie sammelten heute Brennholz, um morgen Brot zu backen. Sie sammelten in diesem Herbst Bauholz, weil die Stämme nach zwei Wintern trocken genug zum Hausbau sein würden. Die Ackerbauern sammelten Dinge, die man selbst gebrauchen und verbrauchen oder gegen andere nützliche Dinge tauschen konnte. Niemand hätte Gegenstände gesammelt, die zu nichts nützlich sind und auch für andere keinen Gebrauchswert haben.

Bis in die beginnende Neuzeit hinein hätte garantiert niemand Bierdeckel, leere Streichholzschachteln oder abgestempelte (entwertete) Briefmarken gesammelt, weil sie zu nichts zu gebrauchen waren. Um dem Hobby des Sammelns nachzugehen, muss man Muße haben. Wer hatte schon Muße? Nur die Reichen und die Mächtigen, die Eliten, die das Land beherrschten. Die hatten später in Dresden das Grüne Gewölbe und in den Klöstern und Domschulen die Bibliotheken. In der Residenz in Stuttgart reichte es zwar nur zum Kuriositätenkabinett, aber immerhin. Die Sammlungen machten den Sammler unter Seinesgleichen berühmt und seine Kollegen neidisch.

Ob die reichen Hansekaufleute in Soest hinreichend Muße hatten, als Hobby schöne, kostbare aber unnütze Dinge zu sammeln, wissen wir nicht. Aber sie und ihre Familien pflegten einen gehobenen Lebensstil. Sie trugen bei ihren Festen prächtige Kleidung, die Aldegrevier für uns gezeichnet hat. In ihren Häusern in der Stadt hatten sie kostbare Ausstattung und teure Gebrauchsgegenstände, von denen unser Stadtarchäologe Scherben gefunden hat. Vor der Stadt in der Börde besaßen sie Gutshöfe. Die waren das Ziel, wenn der Aufenthalt in der Stadt unbequem oder gefährlich wurde, weil im Sommer in der Stadt Mist und Müll um die Wette stanken oder Pest, Cholera oder Typhus herrschten. Im Übrigen steckten sie ihr Geld ins Geschäft. Sie spendeten auch für fromme Stiftungen. Wie hätte man sonst die schönen Kirchen bauen können?

Die Zeiten änderten sich. Im 19./20. Jahrhundert wurden dank Maschinen und neuer Organisation der Arbeit schließlich für die Arbeitnehmer Acht-Stunden-Tag, freier Samstag und Ferien möglich und auch üblich. Das gab Freizeit und Muße für viele und brachte ihnen die Freiheit, einem Hobby zu leben. Allerdings durfte Vaters Fotografieren, Mutters Wunsch nach schönen

Kleidern oder die Reitstunde der Tochter das Familien-Budget nicht sprengen. Der Wohlstand wuchs, und der technische Fortschritt machte vieles möglich, was früher undenkbar schien.

Rückschläge gab es, wenn die Staatsführung unbedacht oder verblendet das Volksvermögen in Kriegen verschwendete. Oder die Gier der Spekulanten die Wirtschaft zusammenbrechen ließ. Trotzdem. Die Maßstäbe verschoben sich. Was heißt teuer, was heißt reich?

Reisen, zum Beispiel, auch so ein Hobby, war in früheren Zeiten ein Privileg der Reichen, denn es war teuer und zeitaufwändig. Zwar gibt es im Flugzeug immer noch Unterschiede zwischen Luxus- und Holzklasse. Aber der Flieger ist für alle gleich lange unterwegs, und bei einem Unfall trifft alle das gleiche Schicksal. Heute müssen die, die nach Florenz reisen und die Geburt der Venus von Botticelli in den Uffizien erleben wollen, nicht reich sein. Wenn solcher Erlebnishunger zu Ihrem Hobby gehört, werden Sie sich das gönnen



(Foto: Hans-Werner Gierhake)

können, wenn Sie es umsichtig planen.

Im Alter werden sie dann zwar nicht „1000 Orte, die man gesehen haben muss“, besucht haben, aber 100, 200 oder sogar 300 Orte könnten es schon sein. Eine schöne Sammlung von Erinnerungen.

Mein Hobby sind derzeit die Flechten. Aber das wechselt.

Wenn Sie durch unsere Stadt gehen, können auch Sie Dinge entdecken, zu denen Sie mehr erfahren möchten. Bleiben Sie dran, sammeln Sie Information und Wissen. Wissen war nie preiswerter zu erwerben. Solches Sammeln hält fit. Es vertreibt die Schrüllen des Alters.

Für jedermann, der niemandem mehr etwas beweisen muss, ist ein solches Hobby Luxus in reinsten Form.
Hans-Werner Gierhake

Füllhorn:



Foto: Ckcr-Free-Vector-Images/Pixabay

Es muss unter die Leute!

Dabei helfen ehrenamtlich Damen und Herren, die das Soester Bürgermagazin am Rathaus abholen und Exemplare zu den einzelnen Einrichtungen (Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungsstätten, VHS, Stadtbücherei, Seniorenbüro, etc.) bringen. Hier ist das **Füllhorn** allen interessierten Leser*innen kostenlos erhältlich.

Wäre das eine Aufgabe, bei der Sie uns behilflich sein möchten?

Auf Ihren Anruf oder Mail freut sich:
Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest,
0 29 21 – 103-2212, (p.arlitt@soest.de)

Die Blumen der Börde . . .

*. . .leuchten im Abendlicht
und recken sich hoch
in den schimmernden Azur.
Hier ein geschlossener Pulk,
dort ein vereinzelt Teil -
so sind sie weithin sichtbar
über die sanften Hügel verteilt.
Leicht und gleichmäßig
bewegen sich die Blätter
im warmen westlichen Wind.
Ganz schön groß geraten
sind die Produkte
menschlicher Erfindungskunst.
So ist die moderne Welt.
Zwar verschönern sie nicht wirklich
die anmutige Landschaft,
diese gewaltigen Windräder,
doch liefern sie dafür
- nahezu emissionsfrei -
die dringend benötigte Energie
für die Erleuchtung der Welt.*

Siegfried Steffen

(Foto: Ulrike Leone + phillipposarci/Pixabay)

Intermezzo auf Polnisch



Volksmund - wahrer Mund, sagt der Volksmund. Derselbe Volksmund behauptet auch: Die besten Geschichten schreibt das Leben. Aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass auch alle toll sind. Diese hat

das Leben mal so eben ganz schnell und nebenbei hin gekritzelt.

Es nieselt. Der geplante Strandtag fällt also aus. Meine Freundin und ich beschließen stattdessen von der Dreistadt: Gdansk-Sopot-Gdynia, also: Danzig-Zoppot-Gdingen, Gdynia zu besichtigen. Entsprechende Bild- und Print-Infos machen Lust, endlich das schon länger geplante Unternehmen zu starten. Zumal der Himmel gerade optimistisch an einem Farbwechsel übt.

Doch zunächst gilt es erneut am richtigen Kiosk die richtigen Bilety für die richtige Verkehrsgesellschaft zu erstehen. Immer wieder eine etwas kribbelige Aktion, die Gitta mit knappstem Vokabelmix aus deutsch, russisch, englisch und polnisch jedes Mal souverän meistert.

Mit Bus und S-Bahn sind wir schnell vor Ort. Hier muss ich erst mal für Geldnachschub sorgen. Auch Zlotys rinnen durch die Hand wie Ostseesand. Sonst wird nämlich nichts aus dem Café-Besuch mit Cappuccino und Kuchen. Tägliches Highlight für uns Kaffeetanten im Kurlaub. Von fern über das eigene Girokonto zu verfügen, ist ja zum Glück heute kein Problem mehr. Und im europäischen Ausland schon gar nicht.

Bankomaten heißen die elektronischen, fest installierten Hilfsangestellten polnischer Banken. Ich entdecke einen schon im Bahnhofsgebäude und vertraue ihm spontan und gutgläubig meine Bankkarte an. Er schluckt sie nicht, sondern hält sie im Schlitz fest. Lässt sie hinterhältig noch ein ganz klein wenig heraus schauen, gerade so viel, dass die Fingerspitzen sie fühlen, aber nicht packen können. Ich bin rot-heiß entsetzt! Sehe verdutzt in sein Glasauge, fange mit seiner schriftlichen Meinung jedoch nicht das Geringste an.

„Warte hier, ich hole Hilfe“, sagt Gitta und ist schon unterwegs. Ich bewache den Bankomaten wie ein Gardist. Mein Elend muss offensichtlich sein, denn es nähert sich, zwar zögerlich doch neugierig, eine Polin. Sie erkennt mein Dilemma, liest den Text und ich merke sofort: Sie hält zum Bankomaten. Streitsüchtig redet sie auf mich ein, polnisch natürlich. Gibt ihm Recht, tippt mit babydickem Zeigefinger bestätigend auf jedes Polenwort und sieht mich dabei giftig an. Dass ich sie nicht verstehe, stört sie nicht. Mich schon. Auch, dass meine anfänglich ehrgeizigen Sprachversuche in Polnisch immer wieder so kläglich scheiterten. Jedes Mal hatte ich Sorge, meiner Zunge einen irreparablen Trümmerbruch zuzufügen. Ich bleibe stumm und ignoriere sie möglichst. Schließlich verlässt sie mich kopfschüttelnd. Und ich wache weiter.

Nicht allzu lange. Wieder kommt eine Polin auf mich zu. Diesmal von der anderen Seite. Auch sie begreift umgehend meine Situation, zupft aber trotz längerer und stabilerer Fingernägel ebenso vergeblich an der Karte. Erst danach wendet sie sich dem Bildtext zu. „Aha“, verstehe ich und: „Moment“. Ihre Hand verschwindet in ihrer geräumigen Tasche, in der sie sich offensichtlich besser und schneller zurecht findet, als ich in meiner kleineren. Zum Vorschein kommt eine simple Pinzette! Konzentriert, einem Chirurgen nicht unähnlich, hält sie die Federzange geschickt zwischen Daumen und Zeigefinger und mit einem einzigen, beherzten Überraschungsruck entreißt sie dem verdatterten Automaten meine Geldkarte. In Gedanken sinke ich umgehend zu ihren Füßen, um sie hingebungsvoll zu küssen. In Wirklichkeit sage ich im perfekten Hochdeutsch fünfmal danke. Sie lacht, winkt ab. Strudelt im Menschengewimmel davon. Ist schon wieder anonym. Merke: Lippenstift darf Frau vergessen, das Multi-thing Pinzette sollte sie aber immer dabei haben.

Kurz darauf kommt Gitta um die Ecke, im Schlepp einen dienstwilligen Herrn von der polnischen Touristikinformatio. Er scheint ein wenig enttäuscht, weil ich seiner Gefälligkeit nicht mehr bedarf. Seine Hand weist in eine bestimmte Richtung, doch was er

brummig erläutert, ist wieder kryptisch. Sofort mischt sich ein älterer, sehr freundlicher Pole ein und übersetzt die Geste in verständliches Deutsch. Er achtet darauf, dass wir ihm folgen und zeigt an der Rückseite der Trennwand auf eine ganze Reihe von Bankomaten. Er selbst sieht nicht so aus, als ob er Bankomaten kompatible Karten besäße. Ist im Nu wieder verschwunden. Ist wieder irgendwer im Strom hastender Passanten. Ohne mein Danke!

Nachdem ich mein Kartenlogo an einem der vielen Automaten entdeckt habe, klappt nun alles ganz reibungslos. Wir kommunizieren sogar in vertrauter Sprache.

Kaffee und Kuchen waren abermals fromme Sünde und die Erinnerung an Gdynia wird immer lächeln.

Hannelore Johänning

Studentinnenlied

(Melodie: Gold und Silber lieb' ich sehr)

*Bin Studentin ganz und gar, bin emanzipiert,
freue mich am gold'nen Haar, das den Jüngling zieret.
Wenn mein Schatz mich glücklich macht, werde ich ihn küssen.
bis vom Kopf die Glatze lacht, und wir scheiden müssen.*

*Liebster, drück' ein Auge zu, denk nicht gleich an Rache,
wenn ich andern ab und zu schöne Augen mache.
Als Studentin hat man noch Liebesdrang im Blute.
Die Erfahrung kommt dir doch selber auch zugute.*

*Holder Jüngling, trag' kein Leid,
mach dir keine Sorgen,
Liebe in der Jugendzeit
endet oft schon morgen.*

*Die Studentin viele küsst,
Treue kennt sie keine.
Erst wenn du ihr Hausmann bist,
liebt sie dich alleine.*

*Die Studentin sollte nie
nur von einem träumen,
denn ansonsten würde sie
allzu viel versäumen.*

*Wenn sie nie bezochen war,
hat sie nie studieret,
ob sie auch so manches Jahr
ins Kolleg marschieret.*

Horst Müller





Hetys
Computerecke

Was Sie immer schon wissen wollten



Foto: Mohamed Hassan/Pixabay

Was ist eine IP-Adresse?

Auch für das Internet benötigt man eine Straßenverkehrsordnung! Was im Straßenverkehr die StVO regelt, wird im Internet durch das **Internet Protokoll (IP)** organisiert. Dieses Protokoll regelt, wie Daten zwischen allen mit dem Internet verbundenen Geräten (PC, Smartphone, Tablet usw.) übertragen werden. Damit das funktioniert, hat jedes mit dem Internet verbundene Gerät eine absolut eindeutige **IP-Adresse**. Damit ist sichergestellt, dass Daten auch richtig beim Empfänger-Gerät ankommen oder von dort aus abgerufen werden.

Was sind Cookies?

Auf der Suche nach einem bestimmten Produkt – ob Hose, PC oder Schuhe – wird man im Internet schnell fündig. Stimmt der Preis auf der Seite des gefundenen Onlineshops, legt man die Ware in den Warenkorb und klickt auf den Button *zur Kasse*. Plötzlich jedoch entscheiden Sie sich gegen die Bestellung und schließen die Webseite ohne eine Bestellung ausgelöst zu haben.

Tage später ruft man die Webseite des Onlineshops wieder auf und stellt fest, dass die ausgesuchten Waren immer noch im Warenkorb liegen, obwohl man doch diese Seite ohne Bestellung wieder geschlossen hatte.

Was steckt dahinter? Die Webseiten speichern Ihren Besuch und die damit verbundenen Informationen (=Cookies) unbemerkt auf Ihrem Computer oder dem Smartphone. Suchen Sie abermals diese Seite auf, gehören Infos aus Ihrem Namen Ihnen angezeigt. Sollten Sie Namen angegeben haben, zweiten Besuch dieser Webseite „Schön, dass Sie wieder da



(Foto: Kalhh/Pixabay)

Welche Informationen die Cookie-Betreiber der Webseite, die Sie feststellte, dass auf diese Weise über die Internetnutzer und ihre Onlinebetreibern gesammelt wurde, bestimmt, dass man vor dem Anschauen von Webseiten dem Speichern der Cookies (deutsch: Kekse) zustimmen muss. Das ist eine lästige Angelegenheit, und meistens wird schnell *ok* angeklickt, um weiterzukommen. Dabei kann man hier durchaus ablehnen, oder selektieren, welche Informationen von dem Betreiber der Webseite gespeichert werden dürfen.

Wichtig: In den Einstellungen des Internetbrowsers (deutsch: Internet-Stöberer) können Sie generell festlegen, welche Cookie-Arten Sie zulassen oder sperren wollen. Grundsätzliches Sperren von Cookies ist nicht sinnvoll. Es kann in vielen Fällen dazu führen, dass einige Funktionen und Informationen Ihnen auf den Webseiten nicht angezeigt werden.

Was ist ein Router?

Ein Router ist ein technisches Gerät, das alle vorhandenen digitalen Geräte (Computer, auch mehrere, Smartphones, Tablet, Drucker, etc.) zu einem Netzwerk zusammenschließt und sie mit dem Internet verbindet.

Was ist ein WLAN bzw. WLAN-Router?

WLAN ist die Abkürzung für **Wireless Local Area Network** (deutsch = Drahtloses Lokal-Netzwerk). Mit einem WLAN-Router kann man sich per Funkverbindung – also drahtlos - mit Computer, Smartphone oder Tablet ins Internet einwählen, und zwar an jedem beliebigen Ort z. B. der Wohnung oder am Arbeitsplatz. Auch an jedem anderen Ort ist der Zugang ins Internet möglich, sofern ein WLAN-Router in der Nähe ist, und man dessen Verbindungsdaten kennt. Generell sollte Ihr Router immer mit Login und Passwort geschützt sein. Doch in vielen Städten findet man sogenannte WLAN-Hotspots (freies WLAN). Viele Restaurants, Geschäfte, Bahnhöfe bieten dieses Service kostenlos an. Hier benötigen Sie keine Zugangsdaten. Geldgeschäfte und andere wichtige Angelegenheiten sollten Sie nur zu Hause erledigen, nicht über einen WLAN-Hotspot!

Was sind Bits und Bytes?

In der digitalen Welt besteht ein Zeichen, ob Buchstabe, Komma, Bindestrich oder Doppelpunkt, immer aus 8 Bits = 1 Byte. Ein Bit bedeutet im Computer entweder *Strom fließt* (=1) oder *Strom fließt nicht* (=0). Diese Codierung nennt man *Binärcode*. Er bildet durch die einfache Kombination von *wahr* (=1) oder *falsch* (=0) die Grundlage für die Informationsverarbeitung.

Alle digitalen Geräte erkennen am Binärcode, welches Zeichen sie auf ihrem Bildschirm darstellen sollen. So gilt z. B. die Bitfolge 01000001 für ein großes A und der Code 01100001 für ein kleines a.

Eine normal beschriebene DIN-A4-Seite enthält ca. 2000 Bytes, also 2000 Zeichen. Diesen Wert kann man auch in Kilobyte (KB) ausdrücken; dann wären es ca. 2 KB Zeichen. Wenn Ihr PC über eine Festplatte von 250 GB Speicherkapazität verfügt, könnten Sie – neben aller Software, die auf dem Computer gespeichert ist, geschätzt etwa 150.000 Bücher mit jeweils 500 Seiten auf der Festplatte speichern. Selbst ein kleiner USB-Stick mit 8 GB kann 8000 Bücher speichern!

Weitere gängige Abkürzungen für die Speicherkapazitäten von Bytes (Zeichen):

1 Byte		=	8	Bit	=	1	Zeichen
Megabit	1 Mbit	=	1.048.576	Bit			
Kilobyte	1 KB	=	1.024	Byte	=	1024	Zeichen
Megabyte	1 MB	=	1.024	KB	=	1 Million	Zeichen
Gigabyte	1 GB	=	1.024	MB	=	1 Milliarde	Zeichen
Terabyte	1 TB	=	1.024	GB	=	1Billion	Zeichen

Was ist eine Datenrate?

Das ist die Datenmenge, die in einer Sekunde über das Internet übertragen wird. Den meisten Haushalten, die das Internet nutzen, steht eine Datenrate von 16, 50 oder 100 Mbit/s standardmäßig zur Verfügung.

Wie schnell der DSL-Anschluss (siehe nächste Seite) sein soll, hängt davon ab, was man mit der DSL-Leitung machen möchten. Sie sind ein normaler Internetnutzer, wenn Sie nur Mails abrufen, chatten wollen, über das Internet telefonieren, mal ein Foto nach Facebook übertragen und/oder ein Video bei Youtube anschauen wollen. Dann reicht eine Surfgeschwindigkeit von 16 Mbit/s.

Inzwischen gibt es jedoch eine Vielzahl von Menschen, die über das Internet fernsehen, sich gar ganze Spielfilme auf ihren Rechner laden u.a.m. Hier sollte der Internetanschluss schnell genug sein. Sonst kommt es zu Störungen und Unterbrechungen. Deshalb empfiehlt man hier eine Datenleitung von mindestens 50 Mbit/s.

Dann gibt es noch die Internet-Spieler. Sie *gamen* (=spielen) und laden große Datenmengen aus dem Internet auf den eigenen Rechner. Damit dies nicht etliche Stunden dauert, benötigen sie eine schnelle Leitung von 100 Mbit/s.

Nicht zuletzt ist bei der Wahl der Datenrate auch wichtig, wieviel Personen eines Haushalts gleichzeitig auf das Internet zugreifen. Je mehr Personen, desto höher sollte die Datenrate sein, lautet hier die Empfehlung.

Was ist DSL?

DSL – Eine Breitband-Verbindung ins Internet. Es ist die Abkürzung von **D**igital **S**ubscriber **L**ine, stellt eine digitale Teilnehmerleitung dar und ist der Klassiker, der überall verfügbar ist, da diese Technik nur einen Telefon-Festanschluss voraussetzt.

Wohnt man ländlich, kann man jedoch oft nur 16 Mbit/s für die Datenübertragung nutzen. In der Stadt ist die DSL-Verfügbarkeit meist höher und beträgt hier allgemein 50 Mbit/s. Das nutzen über 60 % aller Haushalte. Das Ende der Fahnenstange bei DSL liegt bei 250 Mbit/s.

Wie funktioniert Kabel-Internet?

DSL ist der häufigste Internetanschluss in Deutschland. Auf Platz zwei folgt die Verbindung per Koaxialkabel. Ein großer Vorteil gegenüber DSL besteht darin, dass sich mit Kabel-Internet selbst bei langen Distanzen noch eine hohe Datenübertragungs-Geschwindigkeit realisieren lässt. Je nach Anbieter des Kabel-Internets erhält man als Privatkunde bis zu 500 Mbit/s Übertragungs-Geschwindigkeit. In den Großstädten kann durch Weiterentwicklung des Kabel-Internets sogar bis zu 1000 Mbit/s angeboten werden.

Was ist ein Glasfaser-Breitbandanschluss?

Das ist der schnellste Zugang zum Internet, ihm gehört die Zukunft. Hier werden statt herkömmlicher Kupferkabel dünne Fasern aus Quarzglas zur Übertragung der Daten verwendet. So werden überaus hohe Datenübertragungsraten über immense Reichweiten möglich. Allerdings ist das Glasfasernetz leider noch nicht überall in Deutschland verfügbar.

Was ist LTE?

LTE (Long Term Evolution) ist ein Standard für den Mobilfunk (Smartphones). Daten werden in größerer Menge und mit wesentlich höherer Geschwindigkeit über die *Luftschnittstelle* übertragen, als das vor Einführung dieser Technologie möglich war. LTE (=deutsch: langfristige Entwicklung) ist ein Standard, der für lange Zeit Bestand haben und weiterentwickelt wird in Richtung 5G-Mobilfunk.

Was ist 5G?

Das ist die neue Entwicklung im Mobilfunk und verspricht enorme Bandbreiten, die bis zu 100-Mal schneller sein sollen als LTE. Damit das wirklich so ist, muss das Glasfasernetz verfügbar sein. Leider steht das aber längst noch nicht überall zur Verfügung. Für die deutsche Industrie bzw. die gesamte Wirtschaft, durchaus aber auch für den Privatanwender, bedeutet 5G einen Quantensprung in der Nutzung digitaler Medien. Damit ist es möglich, in Echtzeit komplexe Prozesse zu steuern, z. B. das automatisierte und vernetzte Fahren. Hier kommunizieren Fahrzeuge und tauschen Informationen aus. Dadurch lassen sich Verkehrsgefahren, z. B. Baustellen, Unfallstellen und Staus vermindern. Genutzt werden für 5G Frequenzbereiche, die bis zu 10 Gbit/s Daten übertragen.

(Fortsetzung im nächsten Heft)
Hety Büchte



Lassen Sie es sich schmecken!

Fischfilet aus dem Backofen

500 g Fischfilet (Viktoriabarsch, Rotbarsch-, oder Seelachsfilet, 1 Zitrone (Schalenabrieb), 1-2 Zucchini, 1 Fenchelknolle, 2 Möhren, 2 Tomaten, 1-2 Knoblauchzehen, Dill, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Glas Weißwein

Das Fischfilet abspülen, trockentupfen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und beiseitestellen. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln. Auflaufform ausfetten. Zucchini in dünnen Scheiben auf dem Boden der Auflaufform schuppenartig verteilen. Nur wenig salzen und pfeffern. Fenchel in Würfel schneiden und auf den Zucchini verteilen, ebenfalls mäßig salzen und pfeffern. Möhren in dünnen Scheiben auf den Fenchel geben, wiederum nur wenig salzen und pfeffern. Darauf das Fischfilet legen und mit dünnen Tomatenscheiben bedecken.

Marinade anrühren: Zitronenschalenabrieb, zerdrückte Knoblauchzehen, frischen, gehackten Dill, 1 Glas Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe. Marinade über den Fisch geben. Alles 40-50 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad O/U auf mittlerer Schiene garen lassen.

Beilage: Reis, Salzkartoffeln, auch Kartoffelgratin

Kartoffelgratin

Ca. 500 g festkochende Kartoffeln, 200 ml Sahne, 100 ml Milch, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss

Auflaufform mit Butter ausfetten, rohe Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln und in Auflaufform geben. Sahne mit Milch vermischen, gepresste Knoblauchzehen dazugeben, gut mit Salz und Pfeffer, nach Geschmack auch mit Muskatnuss würzen. Alles über die Kartoffeln geben. Ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad O/U garen

Buttermilchcreme

2 Eigelb, 50 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 125 ml Buttermilch, 4 Bl. weiße Gelatine, 100 ml Schlagsahne.

Gelatineblätter 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker gut schaumig aufschlagen (Rührmixgerät). ¼ l Buttermilch dazu geben und gut unterrühren. Gelatine – nicht ausdrücken - in einem kleinen Topf erwärmen (nicht kochen). 3 EL von der gemixten Buttermilch-Ei-Masse in die Gelatine einrühren und anschließend alles mit der restlichen Buttermilch-Ei-Masse gut verrühren. Dann für ca. 15 - 20 Minuten kühlstellen, bis die Creme ein wenig andickt. Steifgeschlagene Sahne gleichmäßig zur Creme geben und gleichmäßig unterheben.

Jeweils auf einen Dessertteller zwei Nocken (mit zwei Eßlöffel abstechen) legen und dazu ein paar Früchte (Mandarinen, Aprikosen, etc.) drapieren. Dessert bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren.

Guten Appetit!

Hety Büchte

(Foto: GraphicMama-team/Pixabay)

Raten Sie mal....



Kennen Sie Ihre Stadt?

Unsere Stadt hat vor allem innerhalb der Wälle zahllose Baudenkmale aus allen Epochen ihrer Geschichte; besonders viele jeweils aus den Zeiten des Wiederaufbaues nach katastrophalen Kriegen und besonders schöne aus den Friedenszeiten, wenn wohlhabende Bauherren sorgfältige Planung und Ausführung bezahlen konnten. In solchen Zeiten des Wohlstands hatten die Häuser oft auch aufwändige Schnitzereien am Balkenwerk, an der Fassade oder schöne Haustüren.

Ordnen Sie den Buchstaben der Gebäude die Zahlen ihrer Bauzier auf der nächsten Seite zu.



A	B	C	D	E	F	G	H	J



Auch wenn Sie herausgefunden haben, wo welche Bauzier zu finden ist, bleiben manchmal Fragen wie diese offen: Wie oder warum kamen die Kamele auf den Türsturz? Weiß jemand die Antwort? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns die Antworten per Brief oder Mail mitteilen!

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Freitag, 20. 08. 2021**, an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner*innen ausgelost; die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent als Anerkennung für ihre Teilnahme erhalten.

Viel Spaß beim Raten!

Hans-Werner Gierhake

(Foto: Peggy und Marco Lachmann-Anke/Pixabay)





Auflösung des Rätsels aus Heft 1/2021

Kennen Sie Ihre Stadt?

A	B	C	D	E	F
5	4	2	3	1	6

- A/5 **Amtsgericht, Nöttenstraße 26**, nach 1856 erbaut und um 1876 erweitert, weiterer Anbau von 1959
- B/4 **Privat, Nöttenstraße 24**, 1815 erbaut, dokumentiert dieses behagliche Bürgerhaus die vom Klassizismus beeinflusste Fachwerkbauweise
- C/2 **Privat, Thomaestraße 22**, 1546 erbaut, seitdem ist dieses Haus fast unverändert erhalten geblieben. Jüngst wurde es stilgerecht renoviert
- D/3 **Privat, Haarhofgasse 13 bis 21**, 1717 bis ca. 1810 wurde diese Häusergruppe erbaut und von Handwerkern bewohnt
- E/1 **Privat, Paulistraße 8**, 1899 ließ ein wohlhabender Kaufmann das Haus in einer historisierenden Stilmischung bauen
- F/6 **Privat, Paulistraße 12**, hinterer Teil des Gebäudes im 15. (evtl.14.) Jahrhundert erbaut (ehemaliger Adelshof). Anbau vorn von 1652

Wir hoffen, dass Ihnen das Rätseln auch dann Spaß gemacht hat, wenn Sie die Lösung nicht gefunden haben oder nicht zu den drei Gewinner*innen gehörten, die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent erhielten.

Das wünscht Ihnen ganz herzlich
Ihre Füllhornredaktion

Quellen: Beschlussvorlagen des Bau- und Verkehrsausschusses aus den Jahren 1995 bis 1987 (bez. Denkmalschutz) und Wikipedia.

Impressum

- Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
- Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, 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: Umschlag: Andreas Müller, Inhalt: 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



„Sie haben doch sicher einem Geheimtipp für ihr hohes Alter?“ fragt der Journalist. „Ich esse jeden Tag fünf Knoblauchzehen, roh.“ „Aha! Aber ein Geheimtipp ist das nicht.“

Herbert feiert seinen Geburtstag mit seinen Freunden. Kommt Oma dazu und fragt, was sie denn gerade spielen. „Wir spielen: Wer die größte Lügengeschichte erzählt, bekommt eine Cola!“, klärt klein Herbert sie auf. Oma schüttelt den Kopf: „Als wir in eurem Alter waren, haben wir unsere Zeit nie mit so sinnlosem Tun verplempert. Wir haben immer was Nützliches getan!“ Die Freunde jubeln vor Freude und Herbert klopfte Oma auf die Schulter. „Alles klar, Oma, du hast die Cola verdient!“

Die Konservendose wurde im Jahr 1804 erfunden, der Dosenöffner erst ein halbes Jahrhundert später, nämlich 1858.

Die Bundesbank lässt ausgemusterte Geldscheine in exakt 800 Schnitzel zerhackeln.

Auch 200 Jahre nach seinem Tod ehren die Franzosen ihren Kaiser Napoleon. In Frankreich ist es durch Gerichtsurteil verboten, seinem Schwein den Namen „Napoleon“ zu geben.

Sinnsprüche:

- Weil die Klügeren nachgeben, regieren die Dummen die Welt.
- Die ersten 50 Jahre des Lebens sind der Text. Der Rest ist der Kommentar.
- Leben ist das, was immer passiert, wenn man gerade andere Pläne gemacht hat.
- Wir sparen jeden Pfennig, koste es was es wolle.
- Selig, der nichts zu sagen hat und trotzdem schweigt.
- Auch in Corona-Zeiten gilt: nieder mit der Schwerkraft, es lebe der Leichtsinn!
- Ist die Figur erst ruiniert, so isst man weiter ungeniert.

„Da war das Essen aber gut im Urlaub, Fritzchen. Du hast ja richtig dicke Backen gekriegt.“ „Nein eigentlich nicht. Ich musste immer die Luftmatratzen aufpusten.“

„Sag mal Peter, hast du noch Geschwister?“ „Nein, ich bin alle Kinder, die wir haben.“

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.



Gyndrachplatz

Rathaus

