

1/2024
34. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

Informationen

Unterhaltung

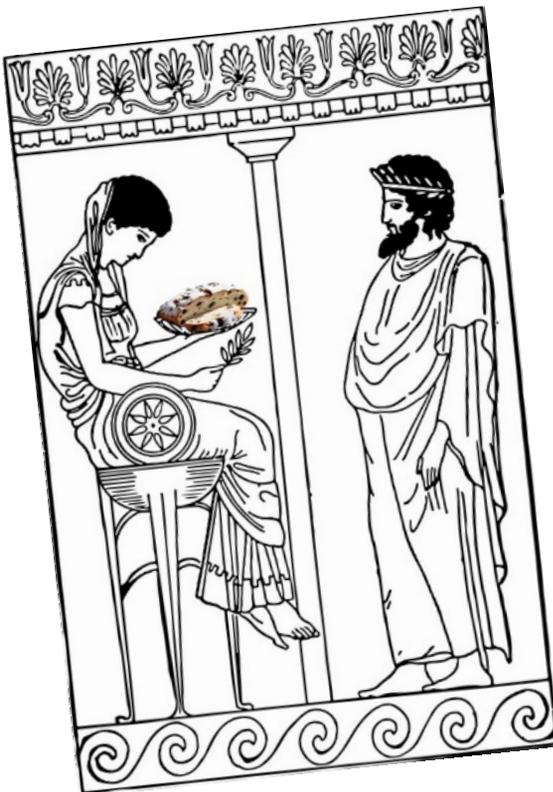
Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen

Zwischen Weihnachten und Ostern Der Deutsche Stollen

In jenem Jahr zur Weihnachtszeit
hab ich die Kreta-Freunde weit
so richtig überraschen wollen
mit einem typisch deutschen Stollen,
der pudersüßlich weiß bedeckt
Teutonen ja vorzüglich schmeckt.
Drum hielt ich es für angemessen.
Recht zeitig hab nach Griechenland
wenn auch Hellenen Stollen essen(!)
das Stollenpäckchen ich gesandt.
Das Porto war nicht wenig Geld,
doch hab ich hier am Heil'gen Abend
sich stollenmäßig herrlich labend
und exklamierend in der Runde,
dass deutsches Backwerk köstlich munde.



Als ich erneut auf Kreta war
zur Osterzeit darauf das Jahr
und bei den Freunden freudig fragte,
ob wohl der Stollen recht behagte,
da stellten jene sich erst dumm
und guckten starr und stumm herum,
dann sprach Alekos leicht beklommen:
Erst kurz vor Ostern sei zu Haus
mein Weihnachtspäckchen angekommen,
und dessen Inhalt sah, oh Graus,
schon völlig weiß verschimmelt aus,
drum habe man's nicht angebissen
und am Karfreitag weggeschmissen!

Mir ist bis heute noch nicht klar,
warum der schöne Weihnachtsstollen,
der Griechen hat erfreuen sollen,
so lange auf der Reise war,
womöglich zweimal um die Welt;
und außerdem denk ich bei mir,
dass Stollen doch recht lange hält,
zumal in Zellophanpapier

und weiß umhüllt mit Zuckerstaub
(du lieber Himmel - doch kein Schimmel!),
das heißt genießbar noch, ich glaub!
Insofern hätten, mit Verlaub,
um sich nach langer Fastenzeit
(oh freue dich, du Christenheit)
zu Ostern endlich was zu gönnen,
die Kreta-Wegwerf-Übeltäter
den Appetit ja auch noch später
am Weihnachtsstollen stillen können!
Nun schick (auf dass die Kreter büßen)
anstelle Stollen, jenem süßen,
ich Karten nur mit kurzen Grüßen!!

Christel Platenius
(Eine wahre Geschichte)

Geistl. Wort	Ein hörendes Herz	Hans König	7
Informationen	Ambulanter Hospizdienst Soest/Werl	Silke Biermann-Heeß	8
	Zu Besuch in einer Senioreneinrichtung	Rudolf Köster	11
	Neu in der Redaktion	Rudolf Köster	14
	Neues aus dem Seniorenbeirat	Rudolf Köster	29
	Füllhorn digital: Das elektronische Rezept	Hety Büchte	32
	Leserbriefe		20
	Füllhorn verbindet		21
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	36
	Impressum		41
Kultur	Der Deutsche Stollen	Christel Platenius	2
	Jägerken	Hans-Werner Gierhake	4
	Fünftehnter März	Dagmar Schindler	18
	Frühlingserwachen	R. S.	19
	Der Begleiter	Dagmar Schindler	24
	Ingrid-Kipper-Weg	Barbara Köster	27
	Café Kränzchen	Dagmar Schindler	31
Unterhaltung	Schwere Entscheidung	Milla Dümichen	9
	Der Frühling kommt im Knospenschuh	Dagmar Schindler	12
	Denkzettel	Hannelore Johanning	13
	Hilfe! Nicht so mobil wie üblich!	Maria Niggemeier	16
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	22
	Heinrichs Wagen	Hannelore Johanning	23
	Mutter, wie weit darf ich reisen?	Hety Büchte	25
	Kinderlogik: Beschwerdefrei	Dagmar Schindler	33
	Raten Sie mal ...	Eva von Kleist	39
	Rätselauflösung	Eva von Kleist	40
	Witze	Hans-Werner Gierhake	43
Rezepte	Ostermenü	Inge Thomas	34





Dat Jägerken unterwegs in der Stadt

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



Füllhorn: Hallo Jägerken! 1962 erschien in den USA das Sachbuch „Silent spring“ von Rachel Carson

(1907-1964); 1963 kam die deutsche Übersetzung heraus: „Der stumme Frühling“. Es wurde eines der wichtigsten Bücher des 20. Jahrhunderts, weil es eine neue Erkenntnis verkündete: Wegen der DDT-Anwendung in der Landwirtschaft sind die Bestände der Vögel drastisch zurückgegangen mit der Folge des „Stummen Frühling“.

Vorher galt: Wir, die Menschen, können alles! Nachdem wir uns die Erde untertan gemacht haben, fliegen wir zum Mond.

Jetzt erkannten wir zutiefst erschrocken: **Die unbedachten Eingriffe durch und für die vielen Menschen schädigen die Natur unumkehrbar, und ohne gegenzusteuern, wird es Katastrophen geben.**

Heute beobachten wir den Klimawandel, die schlimmste aller denkbaren Katastrophen. Sie bedroht die Existenz der gesamten Lebenswelt einschließlich der Menschheit. Und niemand kann sagen: „Das habe ich nicht gewusst!“ Der Schreck sitzt uns in den Gliedern, er berührt das Lebensgefühl jedes Einzelnen.

Du erinnerst Dich, Jägerken; hast Du irgendwann ähnliche Erfahrungen gemacht? Du weißt schließlich alles über die Zeit seit dem 30-jährigen Krieg und heute und nimmst es klug und kritisch zur Kenntnis.

Jägerken: Zu meiner Zeit gab es andere Probleme. Es war die Knappheit an allen Ressourcen. Die Bevölkerung nahm zu. Nahrung, Kleidung und Wohnungen waren knapp. Reiche Leute konnten sich alles leisten, aber die meisten Menschen waren arm. Sie mussten sehen, wo sie blieben. Wetterkapriolen verursachten Missernten. Nach Seuchen von Pest und Cholera stockte die

Versorgung; Hunger, Frieren und Obdachlosigkeit waren die Folge. Aber niemand dachte daran, dass die Menschen das selbst verursacht haben könnten. Das war halt so, Schicksal! Beten sollte helfen, das Unglück zu ertragen.

Der größte Teil der Bevölkerung lebte ohne Plan von heute auf morgen, blieb arm und starb jung.

Füllhorn: Das klingt wirklich schlimm.

Jägerken: Ja, es war auch schlimm. Besonders der Mangel an Holz, das der wesentliche Energieträger war, wurde immer bedrückender. Weil mehr Bäume geschlagen wurden als nachwachsen konnten, wurden die Wälder, auch der Arnsberger Wald, schwer geschädigt.

Füllhorn: Aber es gab doch gar nicht weit von hier Steinkohle, die schon seit Jahrhunderten ohne großen Aufwand aus der Erde gegraben werden konnte.

Jägerken: Die wurde nur vor Ort genutzt. Die oberflächlichen Vorkommen waren bald verbraucht und Transporte waren teuer.

Erst im frühen 19. Jahrhundert lernten Unternehmer, Kohle aus leistungsfähigen Bergwerken zu gewinnen. Straßenbau und Ausbau von Ruhr und Lippe für getreidelte Lastkähne ermöglichten den billigen Transport von Massengütern. Das geschah aber erst nach 1820.

Der große Durchbruch im Verkehr kam dann mit den Eisenbahnen. Auch bei uns in Westfalen: 1847 Köln-Mindener Eisenbahn über Hamm, 1850 Hamm - Paderborn über Soest, 1855 Dortmund - Soest.

Füllhorn: Ja, und damit kam die Industrialisierung auch nach Soest. Bergental zog von Warstein nach Soest und baute ein Stahlwerk, Plange eine dampfbetriebene Mühle. Das war doch eine deutliche Verbesserung und beendete die mittelalterliche und frühneuzeitliche Mangelwirtschaft.

Jägerken: Ja, aber nicht sofort und nicht für alle. Der Wohlstand, an den Ihr Euch seit dem Zweiten Weltkrieg gewöhnt habt, ist eine ganz neue Errungenschaft. Die beruhte letztendlich auf der Nutzung von Steinkohle, Öl und Erdgas. Aber genau die ist ja der Grund für den heute drohenden Klimawandel.

Füllhorn: Die Technologie, die uns satt und wohlhabend gemacht hat, ist also zur Bedrohung geworden.

Jägerken: Um genau zu sein: Sie war es von Anfang an.

Seit 320 Millionen Jahren wird Kohlendioxid aus der Atmosphäre in Gesteinsschichten abgelagert. Der CO₂-Gehalt der Atmosphäre nahm ab, und alle Lebensformen passten sich ständig den langsamen Veränderungen an. Das war ein Prozess, der in Jahrtausenden ablief.

Seit 200 Jahren blast Ihr Menschen CO₂ in ungeheuren Mengen in die Atmosphäre zurück. So schnell können sich biologische Umwelt und Klima an den höheren CO₂-Gehalt nicht anpassen; deshalb spielt das Klima „verrückt“.

Zunächst hat das niemand gemerkt, dazu braucht es eine Wissenschaft, die mit exak-

ten Messungen die Veränderungen nachweist, die Zusammenhänge versteht und schließlich Alarm schlagen kann.

Jetzt ist es spät, aber hoffentlich nicht zu spät, wenn Ihr beherzt gegensteuert.

Füllhorn: In diesen Tagen, in denen wir dieses Gespräch führen, findet in Dubai die große Klimakonferenz statt. Kann die einen Neubeginn der weltweiten Klimapolitik bringen?

Jägerken: Ausgerechnet in Dubai! In Dubai und den benachbarten Golfstaaten steckt Erdöl ohne Ende in der Erde, auf dessen Nutzung die Golfstaaten nicht freiwillig verzichten werden.

Ich denke, soviel Verleugnung der eigenen Interessen wird man nicht erwarten dürfen. Aber vielleicht wird die Versammlung in Dubai verstehen, dass die egoistischen Interessen aller Staaten einen selbstmörderischen Effekt haben, wenn sie sich nicht auf einen Aktionsplan mit festen Regeln verständigen.

Füllhorn: Klar, der Logik kann ich folgen. Ich fürchte aber, da ist der Wunsch der Vater des Gedankens.



Verantwortung übernehmen.

Seit nunmehr 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Mit zahlreichen Initiativen und finanziellen Zuwendungen wurden und werden auch zukünftig soziale Einrichtungen, die Kultur, die Bildungseinrichtungen und der Sport gefördert. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite. Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie auf www.sparkasse-hellweg-lippe.de.

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



**Sparkasse
Hellweg-Lippe**

Jägerken: Ja, aber Ihr werdet nicht weiterkommen, wenn Ihr nicht auch das Unwahrscheinliche zu wünschen und zu verhandeln wagt.

Bedenkt:

- **Klimawandel** heißt Erderwärmung.
- **Erderwärmung** heißt Abschmelzen der polaren Eiskappen.
- **Abschmelzen der polaren Eiskappen** heißt Anstieg des Meeresspiegels.
- **Anstieg des Meeresspiegels** heißt **Untergang** der meisten Ballungszentren an den Küsten aller Kontinente und das heißt: **Migration ohne Ende**. Das ist nur eines der Horrorszenarien.

Füllhorn: Das wage ich mir nicht vorzustellen.

Jägerken: Ich denke, es braucht jetzt einen Wendepunkt in der Geschichte. Vielleicht kann der von einer weiterentwickelten UNO organisiert werden: Mehrheitsentscheidungen der Vollversammlung und Vollmacht, diese auch durchzusetzen. Kooperation ist angesagt.

Ich zweifle übrigens, ob Euch die Ergebnisse immer gefallen werden. Ihr seid bisher die *Verwöhnten* der Neuzeit. Das werden die benachteiligten Völker des Südens nicht länger dulden, ohne selbst Nutzen daraus zu ziehen.

Füllhorn: Das scheint mir wirklich utopisch.

Jägerken: Du allein wirst keine Lösung organisieren können. Du solltest Dich bemühen, zu verstehen, welche Wege die beschriebenen Probleme ein Stück weit lösen können. Dort solltest Du Dich mit aller Kraft und Besonnenheit engagieren, ohne in Panik zu geraten.

Füllhorn: Du meinst, das genügt?

Jägerken: Das weiß ich nicht. Menschen können scheitern. Immer. Aber was bleibt Dir als Alternative, wenn Du trotz aller drohenden Katastrophen, die Dich umgeben, glücklich leben willst?

Füllhorn: Jägerken, ich danke Dir für das Gespräch.

Das Gespräch führte Hans-Werner Gierhake



*„Und wenn ich wüsste,
dass morgen die Welt unterginge,
würde ich heute noch
ein Apfelbäumchen pflanzen!“
(Martin Luther)*

Ein hörendes Herz

Ich weiß nicht, ob Sie für das neue Jahr gute Vorsätze gefasst haben.
Experten sagen, dass ca. 95% dieser Vorsätze ins Leere gehen –
weil die damit verbundenen Zielsetzungen zu groß oder/und zu unbestimmt waren.

Mit den sog. Vorsätzen sind ja immer bestimmte Wünsche verbunden:
Was denn in Zukunft, z.B. im neuen Jahr, anders und besser sein möge.

Im Alten Testament (1 Kön 3) gibt es eine Geschichte, die mich schon immer fasziniert hat:
Da bekommt der junge König Salomo (der später wegen seiner Weisheit berühmt geworden ist) von Gott vor Antritt seines Amtes als König einen ‚Herzenswunsch‘ freigestellt. Und er wünscht sich nicht Reichtum und langes Leben, sondern ein hörendes Herz.

Salomo erkennt, was er braucht, um seine Lebensaufgabe erfüllen zu können.

Mich spricht diese Geschichte an, weil die Erfahrung zeigt:

Die Menschen wünschen sich nicht immer das, was sie am meisten brauchen.

Wie oft höre ich als ‚Wunsch aller Wünsche‘: „Alles Gute! Und Hauptsache Gesundheit!“

Nicht, dass ich das Geschenk der Gesundheit nicht zu schätzen wüsste. Aber das hieße doch auch umgekehrt, dass jeder, der krank ist, die Hauptsache in seinem Leben verloren hätte. Und umgekehrt: Ob wirklich jeder, der gesund ist, die Hauptsache des Lebens hat und zu würdigen weiß?

Salomo erkennt, dass weder Gesundheit noch langes Leben noch Reichtum den Kern des Lebens ausmachen, sondern: Ob es im Leben so etwas wie Orientierung gibt – denn das ist ja die Entsprechung zum „hörenden Herzen“.

Und er hört Gott sagen: ‚Trau dich! Ich verstehe zwar, dass du Furcht hast im Blick auf das, was dir an Aufgaben und Verantwortung bevorsteht; aber ich gebe dir Weisheit und Verstand. Und deshalb kannst du den Mut haben, in Verantwortung vor mir und den Menschen Entscheidungen zu treffen.‘

Ich bin überzeugt:

Die ‚Hauptsache‘ im Leben ist, dass ich weiß und ab und zu auch spüre:

Mein Wert hängt nicht von dem ab, was ich leiste.

Es fügt sich etwas in meinem Leben.

Das Wichtigste ist Geschenk.

Ich kann fallen, aber vor Gott nicht durchfallen.

Ich bin nicht allein.

Wenn Sie – wie Salomo – einen Wunsch frei hätten und wüssten, dass Sie bei Gott offene Türen einlaufen würden, was wäre dann der nächste Schritt, damit es nicht ein „frommer Wunsch“ bliebe?

Hans König



Ambulanter
Hospizdienst
Soest/Werl

Der Ambulante Hospizdienst Soest e.V. besteht seit 28 Jahren. Gegründet wurde er am 13. Dezember 1995. Der Verein führte damals den Namen „Freunde und Förderer des Hospizes Marienstift und der Hospizbewegung im Kreis Soest e.V.“ Initiatoren waren die christlichen Kirchen und kirchlichen Wohlfahrtsverbände. Inzwischen führt der Verein den Namen „Ambulanter Hospizdienst Soest e.V.“

Rund 80 ehrenamtlich tätige Menschen begleiten Sterbende auf ihrem letzten Weg. Sie sind eine der wichtigsten Säulen des Hospizdienstes. Natürlich unterliegen sie der Schweigepflicht.

Die Gruppe der ehrenamtlich aktiven Frauen und Männer besteht aus unterschiedlichsten Grundberufen und Altersgruppen. Alle haben sie eine Qualifizierung zum/r ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in absolviert.

Die meisten Menschen wünschen sich, zuhause, im Kreis ihrer Familie, sterben zu dürfen. Das ist für die pflegenden Angehörigen der schwerkranken Menschen oft eine große Herausforderung.

Darum begleitet und unterstützt der Hospizdienst immer in enger Zusammenarbeit mit Angehörigen, Pflegenden, Ärzten, Seelsorgern und Krankenhäusern. Dem sterbenden Menschen beistehen, auf seine Wünsche eingehen: Mit ihm reden oder schweigen, trauern und weinen, Musik hören, lesen oder auch lachen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ambulanten Hospizdienstes unterliegen der Schweigepflicht. Sie begleiten die Sterbenden sowie deren Angehörige in der letzten Lebensphase zu Hause, im Pflegeheim oder auch im Krankenhaus.

Der Ambulante Hospizdienst bietet nicht nur Begleitung am Lebesende an, sondern auch Treffpunkte und Einzelgespräche für Trauernde. Man informiert über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und bildet, gemeinsam mit zwei hauptamtlichen Koordinatorinnen, Damen und Herren aus, die ehrenamtlich im Hospizdienst tätig sein möchten. Außerdem wird von den Koordinatorinnen regelmäßig Öffentlichkeitsarbeit durch

Begleiten auf dem letzten Weg!

**Wenn Sie möchten,
gehen wir mit!**

Vorträge zu den Themen Sterben, Tod und Trauer geleistet.

Seit 2020 werden Menschen nicht nur in Soest, Möhnesee und Bad Sassendorf begleitet, sondern auch in den Kommunen Werl, Wickede, Welver und Ense. Das Angebot ist für Patienten und Angehörige kostenlos.

Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben, eine Begleitung am Lebensende in Anspruch zu nehmen. 2022 konnten so 40 sterbende Menschen sowie deren Angehörige begleitet werden.

Finanziert wird der Verein zu einem Teil über die Förderungen der Krankenkassen sowie durch Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Silke Biermann-Heeß, Koordinatorin
Ambulanter Hospizdienst Soest e.V.
Widumgasse 5, 59494 Soest

www.hospizdienst-soest.de

☎ 02921-3913320 ☎ 0170-5896132

mail: info@hospizdienst-soest.de

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!**

Schwere Entscheidung



Mutters Sturz in der Küche passte Martin wie die Faust aufs Auge. Er hat im Moment ernste Sorgen: Seiner Bankfiliale droht die Schließung. Seit der Corona-Krise erledigen immer mehr Menschen ihre Finanzgeschäfte online. Wer braucht da noch den Bankberater vor Ort? Martin ist klar, sie müssen etwas unternehmen, um der Schließung zu entgehen.

Und dann so was! Seine 82-jährige Mutter stürzt auf einem glitschigen Fußboden in ihrer Küche und bricht sich den Arm. Zwei Tage soll sie im Krankenhaus bleiben, danach wird sie entlassen.

„Wohin?“, hatte Martin den Arzt gefragt.

„Wohnt Ihre Mutter nicht bei Ihnen?“ Martin stutzte. Nein, seine Mutter lebt noch in ihrem viel zu großen Haus allein.

„Nun, sie wird jetzt nicht allein zurechtkommen, das ist Ihnen doch klar?“

Das war für Martin völlig überraschend. Er ist daran gewöhnt, dass seine Mutter nach Vaters Tod allein zurechtkommt. Oder hat er da was übersehen? Vielleicht ist sie gar nicht so fit, wie sie es vorgibt. Anna, die Haushälterin, kommt zwar jeden Tag, und das schon seit Jahren, aber wie alt wird Anna selbst sein, überlegt Martin. Doch Annas Alter interessiert ihn im Moment weniger, viel mehr, was er jetzt tun soll. Wohin mit der Mutter? Eine schwere Entscheidung.

Als sein Vater vor sieben Jahren starb, hatte Martin seiner Mutter sein Wort gegeben, sie zu Hause sterben zu lassen, im eigenen Bett mit Blick auf den Garten. Sie solle sich keine Sorgen machen, hatte er ihr fest versprochen. Sie war damals mit ihren 75 Jahren fit, geistig und körperlich. Er hat nicht gemerkt, wie die Mutter langsam schrumpfte. Oder hat er das verdrängt?

Martin hat die Nacht über kaum geschlafen, und als er kurz nach neun in einem kleinen Salon der Seniorenresidenz steht, ist er völlig übernächtigt und hat schlechte Laune. Vor allem schämt er sich. Er schaut verstohlen seine Frau von der Seite an. Sie ist wie

immer tadellos frisiert und sogar geschminkt. Sie hat gut geschlafen, das konnte er in der schlaflosen Nacht neben ihr merken. Freut sie sich, dass sie ihn so weit gebracht hat, ein Heim für seine Mutter zu suchen? Findet sie die Einrichtung hier wohnlich? Sie haben mehrere Senioren- und Altenheime in der Umgebung besichtigt, um endlich diese Villa mit Park als Mutters letztes Domizil festzulegen.

Martin setzt sich in einen von sechs Sesseln und betrachtet verzweifelt die gelben Wände, den weißen Tresen und die müde wirkende Schwester dahinter. Trotz hübscher blauer Gardinen und Dutzender Ledersessel, ebenfalls in Blau, sieht die Empfangshalle etwas heruntergekommen aus. Und stickig ist es hier drin auch.

Er schämt sich für seine Charakterschwäche, für sein falsches Versprechen, seine Feigheit. Sein Blick fällt wieder auf seine Frau, die mit übertriebenem Interesse die Bilder an den Wänden anschaut, die Möbel und die vielen Pflanzen. Würde Bettina ihre eigene Mutter hierherbringen? Brächte sie das übers Herz?

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pflegenote
sehr gut**

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

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrumslage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

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

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

Er spürt Ratlosigkeit in sich aufsteigen. Natürlich wäre es am besten, die Mutter zu ihnen zu nehmen. Aber Bettina steht mit Anfang Fünfzig mitten im Leben, arbeitet noch in Teilzeit und engagiert sich ehrenamtlich. Sie will sich mit einer alten, pflegebedürftigen Frau nicht belasten, das hat sie deutlich gesagt. Außerdem waren seine Frau und Martins Mutter, die zwei wichtigsten Frauen in seinem Leben, in all den dreißig Jahren nicht miteinander warm geworden. Das lag wohl an Mutters übertriebenem Stolz auf ihren einzigen Sohn. Und jetzt, als Mutter Hilfe braucht und Angst hat, in ein Heim abgeschoben zu werden, erwartet Martin, dass Bettina ihre Arbeit aufgibt und die Mutter pflegt?

Plötzlich stolpert er über diesen Gedanken: Erwartet er tatsächlich von Bettina dieses Opfer? Warum? Weil es allgemein ein traditionelles Familienbild ist? Frauen arbeiten meist doch nur in Teilzeit oder gar nicht. Ist es da nicht vernünftig, wenn sie die Pflege übernehmen? Martin ist in so einer traditionellen Familie groß geworden. Aber Bettina lehnt dieses Muster ab.

Martin liebt seine Frau und er liebt seine Mutter. Er möchte sie nicht abschieben. Er schaut flehend zu Bettina, er braucht jetzt ihren Beistand, ihre Hand auf seiner Schulter. Aber er weiß, sie wird es nicht machen, nicht jetzt. Sie hat Angst, er könnte schwach werden und würde sie bitten, noch einmal alles zu überdenken, nach anderen Lösungen zu suchen.

Bettina spürt Martins verzweifelten Blick, wendet sich dem Tresen zu und sagt laut: „Entschuldigung, dass ich Sie störe, aber wir

hatten um halb zehn einen Termin.“ Ihre Stimme klingt gereizt, und Schwester Agnes wird nervös.

„Ich rufe Herrn Weber noch einmal an.“ Sie telefoniert leise, legt den Hörer ab und kommt aus ihrem Versteck. „Herr Weber kommt sofort. Darf ich Ihnen schon das Haus zeigen?“

Nein, möchte Martin rufen. *Dürfen Sie nicht!* Aber Bettina strahlt: „Komm Martin, wir suchen eine hübsche Wohnung für deine Mutter.“ Ihre Fröhlichkeit ist übertrieben, aber als sie endlich seine Hand nimmt, lässt Martin sich wie ein Kind durch das Haus führen. In der Bank ist er der Chef, der jeden Tag Dutzende Entscheidungen trifft. Vor seiner Frau knickt er ein.

Das Zimmer, das seine Mutter haben kann, ist hübsch. Das muss sogar er zugeben. Eine große Balkontür weist ins Grüne. Ein grünes großblättriges Buschwerk direkt vorm Balkon wird von einem Vogelpärchen inspiziert. Die sind auf der Suche nach einem geeigneten Nistplatz.

„Darf meine Mutter ihre Möbel mitnehmen?“, fragt Martin Schwester Agnes.

„Alles, was hineinpasst.“

Als Martin die Mutter am nächsten Tag aus dem Krankenhaus abholt und ihr mit fester Stimme verkündet, dass sie ein schönes Zimmer für sie gefunden haben, fragt Mutter ruhig: „Darf ich meine Möbel dorthin mitnehmen?“

Ludmilla Dümichen

Anmerkung der Füllhorn-Redaktion

Ludmilla Dümichen hatte ihre kleine Erzählung ursprünglich mit folgenden letzten Absätzen versehen:

Es ist noch einmal gut gegangen mit Martin und Bettina, diese Geschichte hat ein Happy End. Aber wie wird es bei uns? Bei mir? Habe ich ein Recht, von meiner Tochter zu erwarten, bei mir zu Hause gepflegt zu werden, nur weil ich zu Hause sterben möchte? Laut Pflegereport gibt es in Deutschland rund 2,5 Millionen pflegende Angehörige, darunter rund 1,65 Millionen Frauen. Mehr als 730.000 Menschen leben in Deutschland in Pflegeeinrichtungen. Denn was will man

machen, wenn die Kräfte nachlassen, wenn die Treppen nicht zu bewältigen sind und selbst kleine Dinge des Lebens unverhältnismäßig viel Kraft kosten?

„Wenn die geistigen Fähigkeiten nachlassen, liegt die Entscheidungsverantwortung bei Familienmitgliedern, die dadurch Traumata und Schuldgefühle erfahren“, weiß die britische Studienautorin Fiona Scheibl. An ihrer Studie nahmen Senioren im Alter von 95 Jahren und älter teil.

So weit möchte ich es nicht kommen lassen. Ich werde rechtzeitig (schon bevor ich in absehbarer Zeit pflegende Hilfe benötigen werde) ein klärendes Gespräch mit meiner Tochter suchen. Eine Unterredung, in der ihre Lebenssituation genauso wichtig

genommen wird wie die meinige. Und wenn das Ergebnis für den Einzug in ein betreutes Wohnen spricht, dann werde ich mich auf die Suche machen, ein Altenheim zu finden, in das ich bereits einziehen kann, wenn ich noch nicht hilflos bin. Und was denken Sie?

Zu Besuch in einer Senioreneinrichtung „Betreutes Wohnen“

Der Aufforderung im letzten Satz sind wir Füllhörner in einer unserer Redaktionssitzungen intensiv nachgegangen, schließlich sind wir ja auch nicht mehr die Jüngsten. Daraus erwuchs die Idee, eine Senioreneinrichtung in Bad Sassendorf zu besuchen, in der man in unterschiedlich große Apartments einziehen kann. Gesagt, getan! Auf unsere Anfrage hin wurden wir sofort zu einer Besichtigung eingeladen und konnten uns dort ein Bild über die Wohnmöglichkeiten und über die nutzbaren Einrichtungen bis hin zu Verpflegungsfragen machen. Auch die Kostenfragen wurden umfassend beantwortet.

Natürlich gibt es Unterschiede in den Einrichtungen für Senioren, aber dieser Besuch hat uns allen gezeigt, dass man die Entscheidung für ein Wohnen mit Betreuungsmöglichkeiten nicht aufschieben sollte, bis es zu spät ist, diese Lebensweise noch wertschätzen zu können. Unser Besuch sollte uns ja nur als Beispiel dienen. Kommunikative Zusammenkünfte und andere Veranstaltungen sind sicher überall die Regel. Auch eine Bibliothek mit aktuellen Zeitungen und Magazinen, Gottesdienste, Hilfen bei Besorgungen und die Gesundheitsfürsorge gehören zu den üblichen Hilfen für Menschen, die solche Unterstützung brauchen.

Unser Besuchsbeispiel bietet noch mehr für seine Bewohner: Die Möglichkeit, das hauseigene Schwimmbad zu nutzen, mit Sauna, Wasser- und Bewegungsgymnastik; Nutzung von unterschiedlichen Gemeinschaftsräumen (auch für private Feiern).

Zusätzlich können noch weitere, allerdings mit Kosten verbundene, Services wahrgenommen werden (Friseur, Massage, Kosmetik, Fußpflege Wohnungsreinigung, Wasch- und Bügelservice und weitere Dienstleistungen). Es besteht außerdem die Möglichkeit, auf Wunsch das Frühstück, Mittag- und Abendessen im hauseigenen Restaurant zu buchen – auch als Zimmerservice.

Wir alle sind nachdenklich geworden und haben uns vorgenommen, die Frage eines Umzugs in eine Senioreneinrichtung nicht auf den St. Nimmerleinstag zu schieben, sondern das von der realistischen Einschätzung abhängig zu machen, wann unsere Lebensqualität in einer Senioreneinrichtung besser gewährleistet ist als in der gewohnten bisherigen Wohnumgebung. Und da gilt es, rechtzeitig herauszufinden, wie sich die Kostenfrage stellt, also konkret zu prüfen, was man sich leisten kann. Dabei wird man sicherlich Unterschiede feststellen können, sollte aber auch berücksichtigen, dass in einer Senioreneinrichtung auch bisherige Kosten entfallen können, wenn man die jeweiligen Angebote des Hauses nutzt (Veranstaltungen, Schwimmbad, Kursgebühren, Bücher, Zeitung, ...) und vielleicht auch kein Auto mehr benötigt.

Nach dieser Erfahrung empfehlen wir allen Älteren unter unseren Lesern dringend: Schauen Sie sich rechtzeitig um, welche Senioreneinrichtungen in der näheren Umgebung für Sie infrage kommen könnten. Nach unserer Einschätzung ist die wesentliche Frage diese: Kann ich allein (oder mit Partner) noch eigenverantwortlich in einem Apartment mit hauseigenem Betreuungsangebot wohnen?

Für die Füllhornredaktion
Rudolf Köster

Der Frühling kommt im Knospenschuh



Morgens. Das Aufstehen wurde in der letzten Zeit immer mühseliger, fiel ihr immer schwerer. Gleich – sie zögerte den Moment bewusst hinaus – würde sie mit gezielten Übungen ihre Muskeln und Gelenke in Bewegung bringen und ihre Steifheit vertreiben. Etwas wehmütig dachte sie an die Zeit zurück, in der sie als junges Mädchen, hellwach, direkt aus dem Bett springen und voller Tatendrang aktiv werden konnte. In Gedanken ging sie ihre Pläne für die nächsten Tage durch. Bald war Ostern und sie wollte vorher den Schmuck für die Festtage herstellen. Heute würde sie die Eier färben: eine Partie mit bunten Farben, die andere mit Zwiebelschalen. Die Schalen dazu hatte sie schon seit einigen Tagen gesammelt. Sie brauchte nur noch die Stofflappen zu reißen, in die die Eier mit den Schalen vor dem Kochen eingewickelt wurden. Und dann hinterher immer dieses Entzücken, wenn sie die Verpackungen abwickelte. Kein Ei glich dem anderen, jedes hatte sein individuelles Muster, sein eigenes Linienlabyrinth auf dem Grund, der von Goldgelb über Rottöne bis Braun reichte. Sie würde die gemusterten Eier zu den einfarbigen, bunten in die große Schale legen. Für deren weitere Ausgestaltung wollte sie noch in den Wald gehen. Wie damals, wenn sie am Samstag vor Ostern immer in den Wald gegangen war, zu Stellen, an denen das Moos besonders üppig wuchs. Mindestens zwei unterschiedliche Sorten hob sie in

dicken Büscheln aus dem Grund und legte sie in ihren kleinen Korb. Danach war ihr Blick suchend über den Grund unter den Buchen gegliedert, um die schönsten Anemonen auszuwählen. „Buschwindröschen“ war der Name für diese Pflanze, die sie schon immer geliebt hatte, da sie die Bewegung der zarten Blüten im Wind als feenhaft empfand. Trotzdem sollten sie stark sein, noch nicht zu weit entfaltet, um nicht zu früh zu verwelken.

Danach kam die Suche nach geeigneten Steinen am Bachbett. Ausdrucksstark mussten sie sein und auch ihren Charakter bewahren, wenn nach dem Abtrocknen ihre Farben verblassten. In besonderen Jahren gelang es ihr auch noch, Veilchen zu finden, die mit ihrer dunklen Farbe die Buschwindröschen kontrastierten. In den letzten Jahren war sie noch dazu übergegangen, eine Kerze neben das Arrangement zu stellen, die große Honigwachskerze, die sie immer im Dezember geschenkt bekam. Das warme Licht führte sie dann in den Winter zurück und verstärkte das Gefühl der Dankbarkeit für den neuen Frühling mit seinen hellen Farben und zunehmender Wärme.

Ihr fiel die Verszeile aus einem Gedicht von Fontane ein, in der es heißt, der Frühling käme im „Knospenschuh“. Da fühlte sie sich beschwingt und energiegeladener. Sie setzte sich auf, schwang die Beine über den Betttrand und schlüpfte in die Pantoffeln. Die Vorbereitungen für die Feiertage konnten beginnen!

Dagmar Schindler

*Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
»Er kam, er kam ja immer noch«,
Die Bäume nicken sich's zu.*

*Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muss.*

*Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
Und März ist noch nicht Mai.«*

*O schüttle ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh':
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.*

Theodor Fontane

Denkzettel



Gerda ruft an. Ihre Stimme klingt anders: „Helmut ist tot!“, platzt sie sofort los. „Du bekommst noch schriftlich Nachricht. Bist dann aber vorbereitet, musst dich nicht mehr erschrecken!“ Jetzt war er aber da, der

Schreck und groß! Bedrängte die Stunden. Die Tage. Nistete in Kopf und Gemüt. Zerrte grob an Erinnerungen.

Mit achtundachtzig Jahren sterben, ist nüchtern betrachtet, nicht dramatisch. Ein pralles, langes Leben hatte sich erschöpft, tief gelotet ausgelebt. So viele Jahre scheinen Gunst. Nur das Ende, der Lebensschluss, war dann doch tragisch. Solche Enden dürften am Ende nicht sein. Verwunden die Zurückgebliebenen noch mehr. Hinterlassen Male, sichtbar für immer. Ist Gunst dann noch günstig? Für Gerda ist Helmut's Tod nach über sechzig Ehejahren ein brutaler Querriss. Er starb im Krankenhaus.

Und CORONA regierte. Bestimmte mit Geboten und Verboten. Diktierte hartherzige Verhaltensweisen. Untersagte Besuche. Verwehrte Abschiede.

Die Pandemie, die Einhaltung notwendiger Vorschriften, der plötzliche, strenge Winter einbruch, schwierige Terminabsprachen zwischen Pfarramt und Bestattungsinstitut, die Beisetzung im anderen Bundesland, alles zusammen blockierte. Die Urnenbestattung konnte erst fast fünf Monate später erfolgen. Auch für eine tapfere und starke Gerda schwer erträglich.

An Herzlos-Tagen ist das Telefon nicht mehr nur Ding, tröstet, hilft heilsam helfen. Bleibt *verbindlich*: „Auf Helmut's Nachttisch liegen

noch einige Monatshefte. Er hat sie für dich gesammelt. Wegen Corona konnten wir uns ja nicht treffen. Hol sie dir doch ab. Du brauchst nicht reinzukommen. Ich packe sie in eine alte Stofftasche und stelle die vor die Wohnungstür. Die olle Tasche brauchst du mir nicht wieder zurückbringen.“ Corona-konformes Verhalten.

Dann steht sie aber doch in der Tür. Mit Maske. Distanziert. Sehr traurig. Und kein tröstliches Umarmen! Sie wischt die Augen. Ihr Gesicht ist schattig hohl. Sie hat abgenommen. „Schau wenigstens um die Ecke. So habe ich es mir jetzt eingerichtet.“ Flackernde Teelichter in hübschen Gläsern beleben Helmut's altes Fotogesicht.

Nach und nach wurden die Hefte durchgeblättert. Vieles gelesen. Manches im PC gespeichert. Verschiedenes gegoogelt. Eine Geschichte abgeschrieben. Aus einem Heft fiel ein Zettel: Eine Überweisung zum Facharzt, Helmut's Kniebeschwerden betreffend. Ausgestellt eine Woche vor seinem Tod. Vielleicht weiß Gerda gar nichts davon? Und muss es nun auch nicht mehr wissen!

Dann waren alle Magazine „durchgeflöht“. Statt Blaue Tonne wurde *Einstellen im öffentlichen Bücherschrank* beschlossen. Ziemlich zum Schluss kam noch ein *Denkzettel* zum Vorschein. Markierte die Erzählung: *Zweite Chance für die Liebe*. Auf dem eingelegten Memozettel betet eine sehr kraklige Zitterschrift: „*Ich liebe Dich und Du fehlst mir sehr. Komme bald nach Hause.*“ Ohne Namen. Kein Datum.

Sie gibt es doch, die versprochene Treue, die lebenslang währende Liebe! Weitersagen!

Hannelore Johänning

Haben auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, Erinnerungen an Corona, an besonders intensive und positive Erlebnisse mit Ihren Lieben?

Ja, die CORONA-Epidemie war eine schlimme Zeit, belastend für alle zwischenmenschlichen Beziehungen. Es war aber auch eine Zeit mit weniger Hektik und daher mit Begegnungen, die dank der technischen Hilfen intensiver und weniger oberflächlich sein konnten als in Zeiten größerer Freiheiten.

Haben Sie das erlebt?

Ja, wir saßen einsam oder zweisam in unseren Wohnungen, abgeschnitten von der üblichen Geselligkeit. Konnten Sie sich gleichsam selbst an den Haaren aus dem Sumpf der Traurigkeit ziehen, der Sie zu verschlucken drohte? Haben Sie dabei ganz neue Erfahrungen gemacht?

Schreiben Sie uns!

Auf unseren Aufruf zur Mitarbeit in der Redaktion hat sich Barbara Köster bei uns gemeldet, und wir haben sie zu einer Redaktionskonferenz eingeladen. Eine solche Sitzung ist nicht nur für uns ein spannender Moment (Passen wir zusammen?), sondern besonders für unseren jeweiligen Gast. Inzwischen hat Barbara sich bereits mit einigen Beiträgen ins Füllhorn eingebracht.

Füllhorn: *Mit was für einem Gefühl bist Du damals in unser Besprechungszimmer ins Stadtteilhaus Süd gekommen, liebe Barbara?*

Barbara Köster: Natürlich war ich neugierig auf die Gruppe, die mich dort erwartete. Einen ersten Schmunzler gab es schon direkt zu Beginn unseres Treffens, als mich ein Füllhorn-Mitglied begrüßte mit den Worten: „Rudolf Köster. Herzlich willkommen in unserem Kreis.“ Worauf ich antwortete: „Barbara Köster. Vielen Dank für die freundliche Begrüßung.“ Wir lachten beide über unsere Namensgleichheit, und so war das Eis schnell gebrochen. Übrigens, zwischen Rudolf und mir bestehen keine verwandtschaftlichen Bindungen. Wir haben uns tatsächlich erst jetzt kennengelernt. Hier hatte ganz offensichtlich der Zufall seine Hand im Spiel.

Schon bei diesem ersten Zusammensein bekam ich einen Eindruck über die facettenreiche, spannende und zukunftsgerichtete Arbeit (KI!) des Redaktionsteams. Schnell stand für mich fest, dass ich hier gern einen Beitrag würde leisten wollen.

Füllhorn: *Unsere Leser wollen sicher auch wissen, was Dich mit dem schönen Soest verbindet, der heimlichen Hauptstadt Westfalens.*

Barbara Köster: In Beantwortung dieser Frage möchte ich nochmals das Wort „spannend“ verwenden. Seit vielen Jahren bin ich

als Gästeführerin tätig und habe zahlreichen Gruppen unser faszinierendes Soest mit seiner reichen Geschichte und den historischen Schätzen einer längst vergangenen Zeit vorstellen können. Bei allem Interesse an unserer Stadtgeschichte hat Soest aber auch im

Hier und Jetzt vieles zu bieten. Kurzum: Soest unseren Besucherinnen und Besuchern facettenreich zu präsentieren, macht mir viel Freude und hat eine tiefe Bindung geschaffen.

Füllhorn: *Was reizt Dich an der Mitarbeit am Füllhorn?*

Barbara Köster: Primär ist es das Schreiben, eine meiner Leidenschaften. Gesehenes, Erlebtes und Gefühltes schriftlich festzuhalten, es dadurch mit anderen zu teilen, aufmerksam zu machen, möglicherweise in einen Dialog eintreten - was gibt es Spannenderes?



Barbara Köster

Füllhorn: *Was werden wir in kommenden Füllhorn-Ausgaben von Dir zu lesen bekommen? Gibt es da Präferenzen?*

Barbara Köster: Ja, die gibt es. Begonnen hat meine Tätigkeit als Soester Gästeführerin mit den Frauenstadtrundgängen, in denen Frauenpersönlichkeiten vorgestellt werden, die Außergewöhnliches geleistet haben. Leider kommen sie in der Geschichtsschreibung nur wenig vor. Um sie nicht völlig in Vergessenheit geraten zu lassen, sind sie das Herzstück dieser Rundgänge. Zu diesem Themenkreis möchte ich weiterhin recherchieren und schreiben.

Genauso interessant sind für mich unsere Kirchen. In ihrer Unterschiedlichkeit in Anbetracht von Architekturen und Kunstwerken sprechen sie jeweils die Sprache ihrer Zeit. Hier möchte ich gern Details in den Fokus stellen, Beschreibungen anbieten, Hintergründe darlegen, Veränderungen aufzeigen.

Durch meine fast 20-jährige Arbeit für den Erhalt der Französischen Kapelle steht mein

Interesse natürlich auch im deutsch-französischen Kontext. Neben allgemeinen Themen gibt es zur Kapelle und zu den Menschen, die sie einst geschaffen haben, noch manch Neues zu berichten.

Abschließend kann ich sagen: „Ich freue mich auf viele neue, interessante Aufgaben.“

Das Gespräch führte Rudolf Köster



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.

Beispiele unserer 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)

Hilfe! Nicht so mobil wie üblich!

Hilfe, ich bin nicht so mobil wie üblich. Jetzt ist es passiert, zum ersten Mal in meinem Leben hat ein Knochen der Beanspruchung durch mich nicht standgehalten. Mit zwei Putzeimern in den Händen eine Treppenstufe übersehen – und da lag ich. Mittelfußfraktur! Der betroffene Knochen recht klein, aber einfach schräg durchgebrochen. Es ist der kleinste Mittelfußknochen, der fünfte ganz rechts, unterhalb des kleinen Zehs. Das hört sich ja erstmal nicht so schlimm an, aber er ist wichtig, weil er eine ziemliche Last zu tragen hat, nämlich mich.

Was musste getan werden? Fuß röntgen, Diagnose stellen, Behandlung klären. Meine Entscheidung ist nach einigen Überlegungen getroffen: Keine Operation, sondern den Knochen in Ruhe heilen lassen. Gesagt getan. Zunächst Gipsverband und dann wurde eine Gehhilfe, genannt Krücken, zur Verfügung gestellt. Also Krücken nehmen, hinstellen, Fuß hoch, Krücken und kranken Fuß nach vorn, und dann mit Schwung das gesunde Bein hinterher schleudern und wieder abstützen. Oh, gar nicht so einfach. Aber das wird schon, sagte ich mir, du bist ja gut drauf, hast dich ja regelmäßig sportlich betätigt.

Mit der Zeit hatte ich allerdings das Gefühl, immer schwerer zu werden. Die schwungvolle Bewegung will nicht mehr so klappen. Ich fange an zu jammern. Die Schultern schmerzen, die Hüfte auf der gesunden Seite ebenfalls, dagegen ist der kranke Fuß eher harmlos. Ich lasse mich aufs Sofa fallen und stöhne. Ich hänge im wahrsten Sinne des Wortes durch.

Meine Enkelkinder schauen mich betroffen an, so kennen sie ihre Oma ja gar nicht. Tut mir auch leid, aber ich kann es nicht ändern.

Ein Therapieschuh wurde verordnet. Schnell konnte er erworben werden. Es gab eine kurze Einweisung zur Anwendung. Man kann das Innenleben des Schuhs sogar aufpumpen, dann macht der Fuß gar nichts mehr.

So weit, so gut. Ja, dachte ich, dann kann das Leben mit dem ruhig gestellten Fuß weitergehen. Allerdings, so wurde mir gesagt, der Fuß darf erstmal weiterhin nicht belastet werden. Röntgenkontrolle in vier Wochen. Puh, und was mache ich jetzt? Weiter mit Schwung durch den Tag, nahm ich mir vor.

Schnell machte ich die Erfahrung, so richtig klappte das nicht. Ich musste mich umfangreich versorgen lassen, alles muss mir hinterhergetragen werden. Mein armer Mann. Durch die Wohnung werde ich mit einem Schreibtischstuhl gefahren, Treppen überwinden dauert. Mit Krücken nach draußen, das geht kaum, es ist Spätherbst, überall liegen feuchte rutschige Blätter.

Eine gute Idee meiner Tochter war, doch einen sogenannten Knieroller anzuschaffen. Das kranke Bein wird auf einer Stütze abgelegt, und das gesunde Bein gibt Schwung, eben wie bei einem Roller. Wir hatten eine junge Dame gesehen, die mit einem solchen Gefährt zügig und fröhlich eine Straße hinunterfuhr. Im Internet gefunden und ausgeliehen.

Nun wurde mein Bewegungsspielraum wieder etwas größer. Wunderbar! Ich konnte durch den Supermarkt rollern, einkaufen und zur Chorprobe rollern, natürlich nur, wenn mich ein hilfsbereiter Mensch mitsamt Roller erst einmal dorthin gefahren hatte. Weite Wege im Außenbereich waren auch damit nicht möglich. Bordsteine sind zu überwinden, das Soester Kopfsteinpflaster



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

geht gar nicht. Schöne glatte, wenig befahrene asphaltierte Straßen machten Freude, nur so ganz viele gibt es davon nicht.

Als ich unbedingt mal im Garten über die Terrasse fahren wollte, bin ich mit meinem Gefährt gestürzt und voll auf die Nase gefallen. Wirklich, ich habe mir eine blutige Nase und einige blaue Flecken geholt. Ich wurde dann erst einmal wieder vorsichtiger. Dem Fuß war dank Therapieschuh nichts passiert.

Nun, ich will nicht meckern, ich habe es gut, werde rundum versorgt, werde sogar ins Café gebracht. Und wenn ich mit dem Roller unterwegs bin, kommt es immer wieder zu einer freundlichen, mitfühlenden, erstaunten Kommunikation mit meinen Mitmenschen. Ich erfahre von ähnlichen „Schicksalen“. Ich denke aber vermehrt darüber nach, was ist denn mit den Menschen in der gleichen Situation, die nicht das Glück haben, so unterstützt zu werden? Immer wenn ich über meinen Zustand meckern will, fällt es

mir ein. Ich bemühe mich um gute Laune. Viel Lesen ist doch auch schön. Den Schreibtisch kann man auch im Sitzen aufräumen, Wäsche falten geht auch und vieles mehr.

Wenn ich aber ehrlich bin, mir fehlt meine Selbständigkeit ungemein. Ich will einfach nur raus, im Garten wühlen, über die Wälle gehen, zum Sport und ins Schwimmbad. Mit den Enkelinnen etwas unternehmen. Aber ich habe es gut, denn wenn der Knochen wieder zusammengewachsen ist, werde ich diese oft nicht ausreichend wertgeschätzten Freiheiten sicherlich sehr genießen. Bewegung ist Lebensfreude! Also, Männer und Frauen, runter vom Sofa und raus!

Aber: Auf die Füße aufpassen!

Maria Niggemeier



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



THOMIA
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Frühlingserwachen

Über Berge, über Auen
zieht der Frühlingswind dahin,
und so weit das Aug' kann schauen
fühlt man, Leben ist darin.

Überall ist Wispern, Raunen,
was das Herz in Freud' versetzt,
und mit glücklichem Erstaunen,
weiß man, es wird Frühling jetzt.

Kätzchen hängen an den Zweigen,
schaukeln in der milden Luft.
Und die Bienen tanzen Reigen,
leicht betäubt vom Blütenduft.

Tierkinder mit großen Augen
schauen ängstlich in die Welt,
ob man kann dem Menschen trauen,
der sich nun hinzugesellt

Sonnenschein auf allen Wegen
lässt die Wunder nun gescheh'n
und mit Gottes reichem Segen
in die Herzen übergeh'n.

Du Natur bist voller Leben,
die das Glück zusammenhält.
Immer möge es dich geben.
Herr, beschütze diese Welt.



ALLTAGSBETREUUNG UND HAUSHALTSHILFE

FÜR KINDER, ERWACHSENE UND ANGEHÖRIGE

Leistungen:

- Einkaufs- & Besorgungsservice
- Arzt- & Therapiebegleitung
- Freizeitgestaltung & Spaziergänge
- Haushaltsführung & Reinigungsdienst
- Behördengänge & Antragsstellung
- Pflegegrad: Beantragung & Erhöhung

Ab Pflegegrad 1 **kostenlos!**



02921 94438-66



www.miacura.de



Schreiben Sie uns, was Sie lesen möchten,
was Ihnen gefallen hat oder auch nicht!

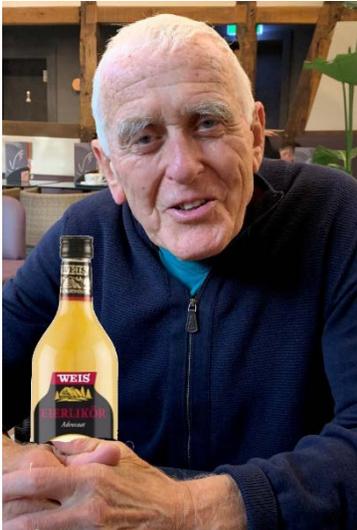
Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

Füllhornredaktion, c/o Seniorenbüro
59494 Soest, Am Vreithof 8

Mail: fuellhornredaktion@gmail.com

Besuch aus dem Schwarzwald

Manfried Barnhusen (83) aus Gutach im Breisgau weilte über die Kirmestage in seiner alten Heimat Soest. Hier ist er in die Schule gegangen und hat später seine erste Ausbildung als Schmied absolviert. Bei der Gesellenprüfung, Ende der 1950er Jahre, musste er als noch als Einziger seine Kenntnisse im Beschlagen von Pferdehufen beweisen.



Er war sehr sportlich, ist es noch heute, verfolgte viele entsprechende Hobbys und schlug schon bald danach eine andere berufliche Laufbahn ein: Manfried Barnhusen wurde Schwimmmeister und leitete später mehrere Schwimmbäder. Nun ist er schon lange Ruheständler und seit Jahren Mitglied und Trainer in zwei Gutacher Senioren-Turnvereinen. Er erfreut sich seines Lebens, auch wenn er in einem Artikel des Soester Anzeigers aus dem Jahre 2001 über seine Schulklasse versehentlich als verstorben gekennzeichnet wurde.

Manfried Barnhusen bekommt das Füllhorn per Post zugestellt und wollte sich beim Seniorenbüro und der Füllhorn-Redaktion nun bedanken. Wir telefonierten miteinander und vereinbarten ein gemeinsames Treffen.

Er überreichte mir für die gesamte Füllhorn-Redaktion einen Schwarzwälder Eierlikör, verfeinert mit Schwarzwälder Kirschwasser, aus einer Brennerei in Gutach.

„Ich lese das Füllhorn gern und freue mich immer schon darauf! Nicht nur ich lese es im Schwarzwald, sondern auch andere Freunde aus dem Sportverein finden das Füllhorn interessant.“ Sein Wunsch wäre es, hin und wieder etwas in plattdeutscher Sprache zu lesen.

Hety Büchte

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR



*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*

Die Füllhorn-Redaktion möchte den Leserinnen und Lesern unter dieser Rubrik die Möglichkeit bieten, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Hier veröffentlichen wir zukünftig Ihre Angebote und Suchanfragen, was auch immer Ihnen vorschwebt. Hier können Sie Ihre Wünsche nach Begegnungen schildern und anderen Leserinnen und Lesern bekanntmachen. Vielleicht findet sich eine Leserin oder ein Leser, fühlt sich angesprochen und meldet sich auf Ihr Inserat!

Unser Angebot ist selbstverständlich für Sie kostenlos! Sind Sie interessiert, so bringen Sie bitte Ihre Anfragen, Angebote oder Antworten (diese mit Angabe der Chiffre-Nummer) dazu auf den Weg zu uns:

Per Post:

Füllhornredaktion - Seniorenbüro der Stadt Soest, Vreithof 8, 59494 Soest
Sie können Ihr Schreiben auch persönlich abgeben
02921-1032212 (geöffnet: Mo-Fr 09:00-12:00 h)

Per Mail:

fuellhornredaktion@gmail.com

Wir sind sehr gespannt, was aus dieser Initiative wird und werden gern Berichte über daraus entstandene Aktivitäten etc. im Füllhorn veröffentlichen.

Erste Gesuche haben uns bereits erreicht:

Unser inzwischen kleiner gewordene Senioren-Kegelclub älterer Herren schiebt jeden Donnerstag ab 17 Uhr eine ruhige Kugel mit guten Gesprächen und sucht Nachwuchskegler, um die regelmäßigen Treffen mit ausreichender Beteiligung weiterhin sicherzustellen. Ein fröhliches Gemüt und der friedfertige Umgang auch mit Misserfolgen ist die Voraussetzung zur Aufnahme.

Chiffre 2024-01



*Für das Projekt **Latschen & Tratschen** des Seniorenbüros wird eine ehrenamtliche Kraft gesucht. Die Spazierpatin begleitet alle 14 Tage eine Gruppe von Älteren auf einem kleinen Spaziergang mit anschließender Einkehr auf Kaffee, Kuchen und nette Gespräche.*

Weitere Informationen:

☎ 02921-1032212

Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte

Mein simplosophisches Kaleidoskop



Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen und die richtigen Instrumente nutzen – zum Beispiel die der Simplosophie, der kleinen Schwester der Philosophie. So lassen sich die Ungereimtheiten des Lebens in Verse fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von wahrhaft philosophischem Rang entpuppen.

In dieser Rubrik habe ich schon zweimal Pfarrer Gottlieb vorgestellt, einen Meister des Wortes und wahren Simplosophen. Er hat im wirklichen Leben zwei Vorbilder, die ich hoch schätze und von denen ich so manchen guten Ratschlag bekommen habe, die von ähnlicher Weisheit sind wie die meines Pfarrers Gottlieb, den ich in dieser Folge mal wieder einige Fragen beantworten lasse, die mich umtreiben:

Pfarrer Gottliebs Ansicht zur Umkehr



*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,
ob es Gott denn wohl behage,
wenn ein Priester laut verkündigt,
dass ein Menschenkind gesündigt,
wenn's schwankend aus der Kneipe geht,
und dringlich ihm zur **Umkehr** rät,
da sagt mir dieser fromme Mann:
„Es liegt ihm ganz bestimmt daran
– gab er uns doch den freien Willen –
den Rat nicht **wörtlich** zu erfüllen.“*

Pfarrer Gottliebs Ansicht zum Zölibat

*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,
ob es Gott denn wohl behage,
dass man Priestern als Diktat
das Zölibat verordnet hat,
und worin da denn wohl der Sinn
und theologisch der Gewinn?
Da sagt mir dieser fromme Mann:
„Ich frage auch mich dann und wann,
ob dieses Dogma aufzugeben
meine Kinder noch erleben?“*



Pfarrer Gottliebs Ansicht zur Fledermausplage



*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,
ob es Gott denn wohl behage,
wenn sein Gotteshaus geschändet,
weil es niemand abgewendet,
dass sich Fledermäuse nun
im Glockenturm zusammentun,
da sagt mir dieser fromme Mann:
„Ich glaube – leider – fest daran,
nur wenn man alle konfirmiert,
dann ist ihr Abzug garantiert.“*

Rudolf Köster



Heinrich, der Wagen bricht. Blubbernd wie eine Blase aus uraltem Moor steigt dieser Satz erst gemächlich, dann aber wie abgeschossen in meinen Kopf: *Heinrich, der Wagen bricht!*

Quasi aus dem Nichts, Off heißt das wohl heute, hat mich *Heinrich, der Wagen bricht* überfallen. Völlig zusammenhangs- und wurzellos ist er dennoch sehr präsent, hält mich auf und ab von meinem Tun. Gerade jetzt vom Abstauben. Mir schwant, Heinrich und den brechenden Wagen werde ich so schnell nicht wieder quitt. Egal wo ich bin, was ich tu, Heinrich samt Wagen ist dabei. Sie wird zur Plage, diese poetische Warnung.

Ich grübele und mühe mich, Zusammenhänge herzustellen, zu wem oder was diese Mahnung gehört. Warum diese anhängliche Gesellschaft ausgerechnet mich heimsucht. Oder wenigstens einen geeigneten Platz für seinen lädierten Wagen will ich ausfindig machen, damit Heinrich endlich Ruhe gibt.

Zwecklos! *Heinrich, der Wagen bricht!* Schlimmer als jede Klette krallt er in Kopf oder Ohr. Oder auch in Kopf *und* Ohr. Genau zu unterscheiden ist das nicht. Wie geahnt, Heinrich ist keine Sache von Minuten. Er löchert! Stunden! Ich will das aber nicht! *Heinrich, der Wagen bricht.* Ab sofort muss ich mich hüten, Worte zu benutzen, die sich auf *bricht* reimen. Ich lege eine schöpferische Denkpause ein.

Das hätt' ich lieber lassen sollen, sie stellt sich gleich und sofort als gänzlich verkehrt raus. Heinrich wird nämlich nun nicht nur mit Worten gemahnt, sondern der Text ist jetzt mit einer sehr ergreifenden, sehr ohrwurmhaften, melancholischen Melodie unterlegt. Man könnte sofort und ohne Zweifel glauben, Heinrich und Wagen wären in Russlands schwermütigen Steppen beheimatet, spräche nicht sein uralter Name dagegen.

Mich auf meine Arbeit zu konzentrieren, fällt schwer. Penetrant wird Heinrich's maroder Wagen reklamiert. PC-Arbeit galt bislang zuverlässig als ablenkende Tätigkeit. Ich krame in alten Texten und wie verhext kommen zum Vorschein: Gedicht – Gewicht – Licht – Pflicht – Wicht – Schicht. Genau! Schluss jetzt! Endgültig und sofort!!

Reumütig kehre ich zu Staub und Wedel zurück. Es funktioniert erstaunlich gut, das Abstauben rundum. Scheinbar ist Reinemachen als Verdränger auch ganz gut geeignet. Andererseits schade. So sehr gerne abstaube und putze ich nun auch wieder nicht. *Heinrich, der Wagen* ... Verflixt und zuge-

näh! Von den anstrengenden Abwehrversuchen brummt mir schon der Schädel. Bin aber gleich fertig, nur noch den Teewagen: *Heinrich, ...*

Jetzt bin ich es wirklich leid, schmeiße den Wedel in die

nächste Ecke und klopfe endlich und kleinlaut bei Wikipedia an. In vertrauter Manier wirft mir der Bildschirm blitzschnell die Antwort vorwurfsvoll ins Gesicht: *Der Froschkönig oder Der Eiserne Heinrich. Ein Märchen der Gebrüder Grimm.*

Aus der hintersten Ecke der unübersichtlichen Bücherregale krame ich das dicke Märchenbuch der Gebrüder Grimm vor. Stimmt! Wikipedia hat recht! Nicht Heinrichs Wagen bricht, sondern die Eisenreifen, die er sich ums Herz geschmiedet hatte, damit es nicht vor Kummer bricht. Nun braucht er die ollen Eisendinger ja nicht mehr, da sein geliebter Herr und Prinz dank dieser küssenden, bildschönen und zugleich so couragierten Prinzessin sein Dasein doch nicht als verzauberter, hässlicher Frosch verbringen muss.

Beim Krachen dieser sprengenden Eisen glaubte der Prinz, mit dem Kutschwagen, in dem er und seine bezaubernde Prinzessin reisen, müsse was nicht in Ordnung sein und deshalb rief er, rief immer beschwörender und ängstlicher: *Heinrich, der Wagen bricht.*

Sollte mir jemals wieder so ein Plagesatz auf der Nase rumtanzen, stecke ich ihn umgehend in Grimms Märchenbuch.

Hannelore Johanning



Der Begleiter



*Wenn du gehst auf deinem Lebenspfade, -
sei gewunden er, vielleicht auch grade -,
wirst alleine nie und nie verlassen
bleiben. Hast doch ständig auf den Gassen,
wie auch im Raum, der fest verschlossen,
einen unbeirrten Weggenossen.*

*Trittst mit rechts und links du deine Wege,
stapft er mit dir mit, stets flink, nie träge.
Willst du dich vergnügt im Kreise drehen,
kreist auch er und bleibt nicht abseits stehen.
Denk nicht dran, vor ihm davonzurennen:
Er wird sich nie von deinen Fersen trennen.*

*Sichtbar ist der Kerl für dich nicht immer.
Trotzdem! Völlig schwinden wird er nimmer.
Sei's bei Sonne, Wolkendunst und Kerzen,
auch bei Nacht, ist er nicht auszumerzen.
Mit dem ersten zarten Morgenscheine,
kommt gar schnell er wieder auf die Beine.*

*Wer ist jener treue Wegbereiter
neben dir, ob traurig bist, ob heiter?
Wer? Dein eigener Schatten.*



Dagmar Schindler

Die Welt in Ordnung bringen . . .

Ein Kind wollte mit seinem Vater spielen. Da der Vater weder Zeit noch Lust dazu hatte, kam ihm eine Idee, um das Kind zu beschäftigen.

In einer Zeitung fand er eine detailreiche Abbildung der Erde. Er riss das Blatt mit der dort abgebildeten Welt aus der Zeitung und zerschnitt es in viele Einzelteile.

Das Kind, das puzzeln liebte, machte sich sofort ans Werk, der Vater zog sich zufrieden zurück. Aber schon nach kurzer Zeit lief das Kind mit dem vollständigen Weltbild zum Vater. Der war verblüfft und wollte wissen, wie es dem Kind möglich war, in dieser kurzen Zeit die einzelnen Teile zu ordnen.

„Das war ganz einfach!“, antwortete das Kind stolz. Auf der Rückseite des Blattes war ein Mensch abgebildet. Damit habe ich begonnen. Als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt!“

(Unbekannter Verfasser)





So war das damals ...

Viele Menschen können sich ganz deutlich an jede Episode ihrer Vergangenheit erinnern. Bei mir jedoch verblassten im Laufe meines eigenen Lebens viele Erinnerungen wie alte Fotos, deren Qualität immer mehr nachlässt, je älter sie werden. Bedauerlich, so dachte ich bisher und hielt jeden Gedanken daran für verschwendet. Manch schöne und auch wichtige Ereignisse sind mir vollends entfallen, anderes jedoch ist mir immer präsent geblieben. Ein Gespräch unter Frauen, bei denen eine jede über beeindruckende Ereignisse aus ihrem Leben berichtete, animierte mich, in mich zu gehen und plötzlich blitzten viele Erinnerungen wieder auf, die ich längst vergessen glaubte!

Beglückt setzte ich mich flugs an meinen Schreibtisch und lasse Sie nun teilhaben:

Als kleines Mädchen verbrachte ich die Ferien immer bei Oma. Sie war sehr groß und hager. Obwohl Oma schon alt war, trug sie noch keine Brille.

Ihr Gesicht war von tiefen Falten durchzogen und ihre langen, an manchen Stellen ergrauten, aber sonst noch dunklen Haare hielt ein Knoten im Nacken. Ständig umspielte ihre schmalen Lippen ein kleines Lächeln. Meistens trug sie ein schwarzes Kleid und darüber eine große bunte Schürze. Wenn sie auf Nachbarn traf, kam es vor, dass ich mich in das Unterteil ihrer Schürze eindrehete und verschmitzt lachte, wenn diese mich ansprachen.

Sie war zu Hause in einem kleinen Dorf auf der Haar. Ich fühlte mich in Omas Fachwerkhaus, das sie inzwischen ganz allein bewohnte, sehr geborgen. Vor allem, wenn ich von ihr am Abend zu Bett gebracht wurde.

Das stand im einstigen Eheschlafzimmer. Opa war schon um 1940 gestorben, und ich durfte immer in seinem Bett schlafen. Es war ein großes Bett mit hohem Kopf- und fast ebenso mächtigem Fußteil, beide reich verziert mit Blumen, Blättern und Blüten, aus Holz geschnitzt. Durch eine kleine Fuge getrennt stand Omas Bett, das genauso aussah. Daunengefüllte Kopfkissen und mächtige Oberbetten türmten sich auf beiden Schlafstellen. Ich kuschelte mich immer tief in diese gewaltigen Federberge, bis ich mich geborgen und geschützt fühlte. Fröstelte ich ein wenig, kam Oma mit einer kupfernen Kruke, die mit warmem Wasser gefüllt war, lüpfte das Oberbett und schob die wärmende Kruke unter meine kalten Füße.



Oma erzählte jeden Abend vor meinem Schlafengehen eine Geschichte und sang mir Lieder vor. Ihre Stimme war schon ein wenig zittrig ob ihres Alters. Ich legte mich, das weiche Kopfkissen im Arm, entspannt zur Seite, schloss meine Augen und lauschte aufmerksam. Darüber

schief ich schließlich ein, und Oma verließ auf Zehenspitzen das Schlafzimmer.

Manchmal erwachte ich frühmorgens, wenn Oma noch schlief. Vorsichtig beugte ich mich über sie und betrachtete ihr Gesicht, zog mit den Augen die vielen Falten nach und staunte über ihre Nasenlöcher, in die ich nur mit äußerster Mühe ein wenig hineinblicken konnte. Irgendwann bemerkte Oma mich doch und erwachte. Darauf hatte ich gehofft! Sie schlug das Oberbett zurück und forderte mich auf, zu ihr zu kriechen. Das fand ich herrlich und genoss ihre Wärme und Umarmungen, bis Oma schließlich aufstand.

Häufig hörte ich das Klappern des Geschirrs unten in der Küche und schlief darüber

wieder ein. Irgendwann rief Oma dann unten an der Treppe stehend: „Mäuschen! Komm zum Frühstück!“ Ich erwachte, schlüpfte in meine Pantöffelchen, eilte die Treppe hinunter, verschlang in der Küche das süße Marmeladenbrot und schlürfte die warme Milch.

Bis nach dem Mittagessen war Oma regelmäßig mit Haus- und Gartenarbeiten beschäftigt. Ich vertrieb mir die Zeit mit anderen Kindern aus dem Dorf. Wir suchten Gänseblümchen, machten ein Kränzchen daraus und setzten es uns gegenseitig auf den Kopf. Oder wir gingen in Omas Garten und pflückten Äpfel oder Pflaumen, die wir mit Genuss verzehrten. Auch spielten wir oft Verstecken und andere Kinderspiele. Besonders erinnere ich mich an „Mutter, wie weit darf ich reisen?“ Wir wählten ein Kind aus, das die Mutter sein durfte, und zogen zwei Linien mit einem Stöckchen auf den erdigen Weg vor Omas Haus. „Mutter“ stand hinter der

einen, wir anderen Kinder ihr gegenüber hinter der anderen Linie. Einer nach dem anderen von uns durfte rufen: „Mutter, wie weit darf ich reisen?“ „Mutter“ überlegte meistens kurz und legte dann fest, ob das rufende Kind drei Schritte vorwärts oder rückwärts gehen durfte oder gar stehenbleiben musste. Wichtig war auch, dass das fragende Kind, bevor es der Anweisung der „Mutter“ Folge leistete, noch einmal fragen musste: „Darf ich?“ Es konnte auch sein, dass es ein „Nein!“ von der „Mutter“ zur Antwort bekam. Vergaß jemand von uns diese letzte Frage, musste man hinter die Linie zurückgehen. So dauerte es eine ganze Weile, bis eines der Kinder als Erstes neben der „Mutter“ stehen durfte.

In meiner Erinnerung schien immer die Sonne bei Oma, damals, Anfang der 50er-Jahre des vorigen Jahrhunderts.

Hety Büchte

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

Ingrid-Kipper-Weg

„Man kann (...) Demokratie nur dann erhalten, wenn Bürger bereit sind, sie aktiv mitzugestalten“



Den Ingrid-Kipper-Weg finden wir zwischen dem Deiringser Weg und Meiningser Weg. Diese Verbindungsstraße erinnert an Ingrid Kipper, 516. Bürgermeister der Stadt Soest.

Ingrid Kipper war die erste – und bisher einzige – Bürgermeisterin in der mehr als 1000-jährigen Stadtgeschichte Soests.

Wir erinnern uns gern an die Juristin, die mit diesem Amt zur besten Botschafterin unserer Stadt wurde. Mit Entschlossenheit und

großem Engagement setzte sie sich für die Belange der Bürgerinnen und Bürger ein. Schon mit Beginn ihrer Amtszeit war erkennbar, dass sie sich nicht nur als Repräsentantin der Stadt sah. Ingrid Kipper wurde in Soest zur politischen Führungskraft.

Sie gab dem Amt der Bürgermeisterin, das damals noch ein Ehrenamt war, ein völlig neues Profil. So formulierte sie einmal: „Man kann (...) Demokratie nur dann erhalten, wenn Bürger bereit sind, sie aktiv mitzugestalten.“ Bürgernähe wurde zu ihrer Maxime.

Die gebürtige Bochumerin kam durch ihre Heirat 1955 nach Soest. Hier vollzog sie den Schritt in die Kommunalpolitik, zunächst als sachkundige Bürgerin, Jahre später gehörte sie als Mitglied der CDU dem Rat der Stadt Soest an. Ihre Fähigkeit, die Anliegen der Menschen zu verstehen, zu vertreten und diese in politische Maßnahmen umzusetzen, machte sie zu einer respektierten und beliebten Persönlichkeit unserer Stadt. 1975 wurde sie einstimmig in das Bürgermeisteramt gewählt. Die Sensation war damit perfekt: Erstmals bekleidete in Soest eine Frau diese Position, und beachtlich war, dass sie nicht nur die Stimmen der eigenen Partei in dieses Amt getragen hatten, sondern auch der politische Gegner ihr uneingeschränkter Respekt gezollt hatte. Diese Tatsache allein verdeutlicht, wie viel Wertschätzung ihr allseits entgegengebracht worden war. Sie selbst kommentierte nach ihrer Wahl selbstbewusst: „Es reizte mich, neue Aufgaben zu bewältigen.“ Gleichfalls mahnte sie die Bürgerinnen von Soest: „Frauen müssen lernen, in die Welt der Männer einzudringen und dort Verantwortung tragen.“

Unter der Ägide der neuen Rathauschefin erlebte die politische Arbeit in Soest einen nachhaltigen Wandel. Anlässlich der Verleihung des Ehrenringes der Stadt Soest 1981 für ihre 10-jährige Ratsmitgliedschaft würdigte ihr Stellvertreter, Helmut Busmann,



Lina-Oberbäumer-Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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



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

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

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



www.lina-oberbaeumer-haus.de

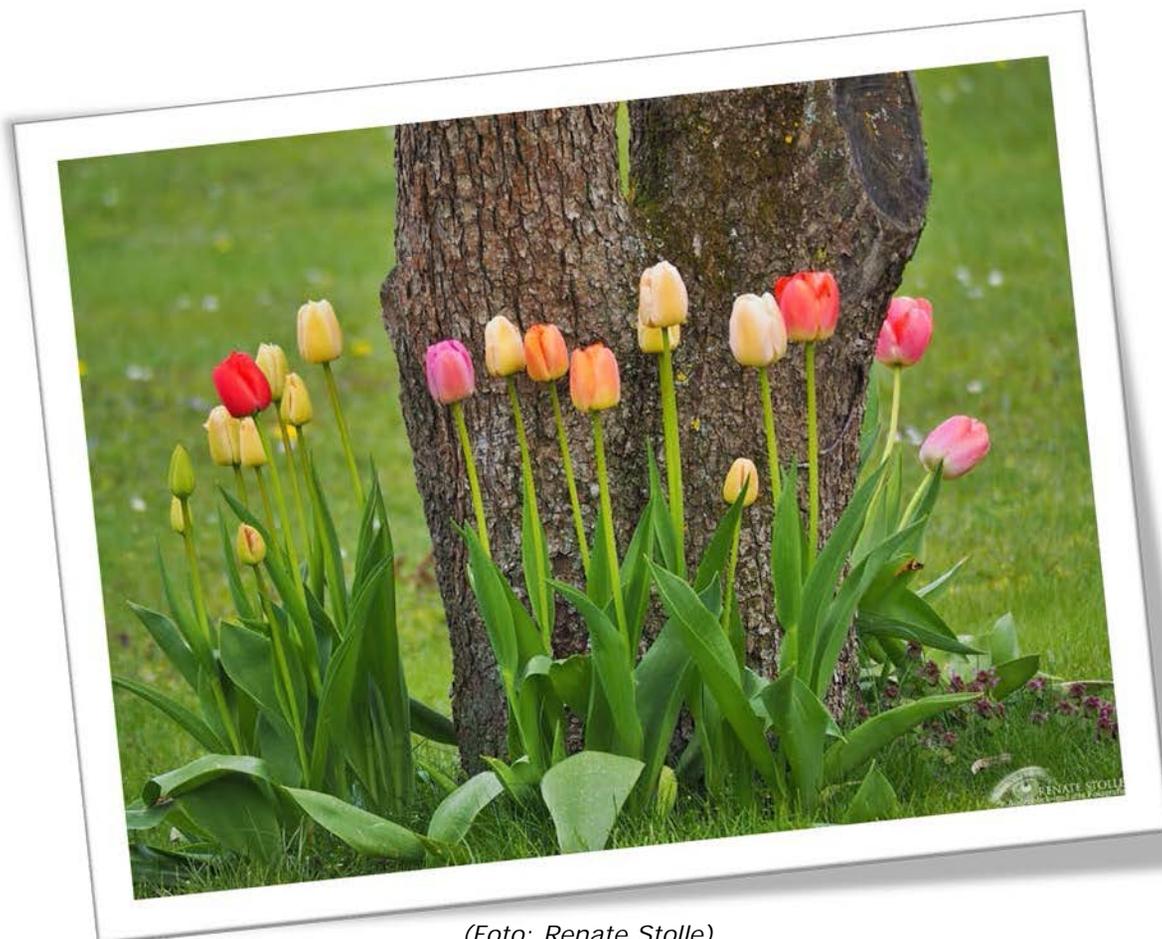
ihren engagierten Einsatz für Soest, ihre politische Kompetenz und Souveränität und im Besonderen die durch sie erreichten Verbesserungen im politischen Mit- und Gegeneinander der Ratsmitglieder. Der Laudator zitierte an dieser Stelle einen griechischen Philosophen, der seinerzeit postuliert hatte: „Es sind die Männer, die eine Stadt ausmachen!“ Helmut Busmann attestierte Ingrid Kipper, diese These Lügen gestraft zu haben.

Ingrid Kipper ist vielen Soesterinnen und Soestern bis heute nicht nur als leidenschaftliche Politikerin, sondern auch als einen Menschen zugewandte Persönlichkeit in Erinnerung geblieben. Sie starb 1982 im

Alter von nur 58 Jahren nach kurzer, schwerer Krankheit.

Dem Wunsch von Ingrid Kipper Rechnung tragend konstituierte ihr Ehemann eine Stiftung, deren Erlöse für kulturelle Zwecke Verwendung finden (www.ingridkipperstiftung.de). Die Lokalpresse schrieb dazu: „In der Geschichte der Stadt Soest wird Bürgermeisterin Ingrid Kipper einen herausragenden Platz einnehmen (...) Soest hat dieser Frau viel zu verdanken.“ Inzwischen sind durch die Stiftungserlöse zahlreiche Maßnahmen mitfinanziert worden. Die Ingrid-Kipper-Stiftung trägt bis in unsere Gegenwart dazu bei, das kulturelle Leben in Soest zu bereichern.

Barbara Köster



(Foto: Renate Stolle)

Neues aus dem

Seniorenbeirat Soest

**Das Füllhorn im
Gespräch mit:**



Mein Gesprächspartner aus dem Seniorenbeirat ist dieses Mal Wilhelm Blesken, ein gebürtiger Soester, den es zwischenzeitlich nach Günne (unter anderem als Segler) näher an den Möhnesee verschlug. In Soest aufgewachsen, hat er das schöne Soest aber nie ganz aus den Augen verloren. Nicht nur seine schulische Laufbahn (Kindergarten, Grundschule und 1974 Abitur am Alde) verbrachte er dort, auch der Dom hat ihn lange begleitet. Dort wurde er getauft und gefirmt, dort hat er auch geheiratet. Kein Wunder, dass es ihn als Ruheständler vor zwei Jahren wieder zurück nach Soest gezogen hat. Gerade zu dem Zeitpunkt, als im Zuge der neuen Wahlordnung für den Seniorenbeirat öffentlich zur Kandidatur für dieses Gremium aufgerufen wurde.

„Das war gewissermaßen ein Weckruf für mich“, so bekennt der ehemalige Lehrer für Mathematik und Philosophie offen heraus, „im Nachhinein habe ich es bedauert, mich nicht früher bereits demokratisch politisch betätigt zu haben“, und er fährt fort: „Das kann man nicht nachträglich nachholen, aber sich nach dem Berufsleben in dem Bereich noch ehrenamtlich zu engagieren, das reizte mich.“

Näher nachgefragt, was ihn denn dazu bewegen habe, mit seiner Kandidatur an die

Öffentlichkeit zu gehen und sich solchen Fragen im Freundes- und Bekanntenkreis zu stellen, höre ich ihn sagen: „Meckern und

Mosern ist einfach, aber selbst etwas konstruktiv bewegen, das ist umso schwieriger. Und mich haben Schwierigkeiten immer schon gereizt und herausgefordert, sie zu überwinden!“

So kam es, dass Wilhelm Blesken in der ersten öffentlichen Wahl für den Seniorenbeirat kandidierte und, wann immer er darauf angesprochen wurde, seine Gründe und Vorstellungen klar machte. So war es auch kein Wunder, dass er von den wahlberechtigten Soesterinnen und Soestern (ab 63 Jahre) in den Seniorenbeirat gewählt wurde und dort dann gleich zum Stell-

vertretenden Vorsitzenden.

Auch mir gegenüber hielt er nicht damit zurück, was ihn umtreibt. Nicht nur aus seiner grundsätzlichen Sicht der Dinge, dass Teilhabe an einer demokratischen Gesellschaft kein Selbstläufer ist und immer wieder neu gelebt werden müsse. „Gerade in Zeiten, in denen sie weltweit in die Gefahr gerät, von Autokraten ausgehöhlt zu werden“, wie er nachdrücklich betont.

Auch was die Sicht unserer Gesellschaft auf die Senioren und ihre Behandlung betrifft, empfindet er durchaus Handlungsbedarf.

Willi Blesken



Vielleicht auch infolge der globalen Krisen unserer Zeit mit den deutlich zu spürenden Folgen für die Geldbörse würden heute die Jüngeren die Alten nicht immer als einen völlig gleichberechtigten Teil der Gesellschaft ansehen. Er wird da sehr deutlich, als er als Beispiel seine Behandlung in einem Autohaus anspricht: „Als ich mich unlängst für ein Elektroauto interessierte, fand ich mich nicht durchweg für voll genommen. Ein krasser Gegensatz zu der Behandlung anderthalb Jahrzehnte vorher im gleichen Haus“. Um dann nachzuschieben: „Und so fühle ich zunehmend immer häufiger, dass man Ältere nicht mehr ganz ernst nimmt. Ganz abgesehen davon, dass die Achtung vor dem Alter insgesamt teilweise abgenommen hat.“

Für ihn ist das eine Frage der Generationengerechtigkeit. Senioren stünden in der Gefahr, in der Leistungsgesellschaft aus dem Blick zu geraten, obwohl die Gesellschaft gerade ihnen als Leistungsträgern der letzten Jahrzehnte so viel zu verdanken habe.

Als ich nachfrage, was er als Beitrag des Seniorenbeirats dagegen zu tun im Blick habe, zögert er keinen Augenblick. Im Gegensatz zu seinen sonst eher bedächtigen Antworten. „Ich denke, da sind wir schon auf dem richtigen Weg, wenn wir uns inzwischen zusätzlich zu Angeboten für Ältere, wie sie schon lange im Seniorenbüro organisiert werden, stärker sozialpolitisch aufstellen. Das heißt, die Frage der Lebensqualität älter werdender Menschen an ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu messen. Und da sehen wir für uns derzeit zwei wichtige Arbeitsbereiche: *Drohende Einsamkeit* und *Teilhabe der Senioren an der fortschreitenden Digitalisierung*. Es gibt dabei viele Schnittpunkte, und wir arbeiten ganz konkret an der Frage, was wir dazu in Soest mit wem anstoßen und auf den Weg bringen können.“

Auf meine Frage nach konkreten Beispielen berichtet er von einem Besuch im Landtag bei der Diskussion über *Digitale Teilhabe der Senioren am gesellschaftlichen Leben*, bei der es auch um einen möglichen Rechtsanspruch darauf ging. Nicht wenige Juristen würden das mit Blick auf die in unserer Verfassung garantierten Bürgerrechte bejahen.

Wenn es nun tatsächlich einen durch das Grundgesetz gebotenen Rechtsanspruch der Senioren auf Teilhabe an der Digitalisierung gibt, folgert Wilhelm Blesken, sei es doch eine interessante Frage, ob dann nicht der Staat die Verpflichtung habe, Senioren – parallel zur Schulpflicht – entsprechend auszubilden.

„Aber man muss ja nicht gleich das ganz große Rad drehen“, denkt er weiter, man könne ja schon mal kleiner direkt vor Ort anfangen. Wie er das meint, macht er am aktuellen Beispiel des Soester Abfallkalenders deutlich: „Den gibt es jetzt plötzlich nicht mehr ganz selbstverständlich analog in Papierform in alle Hausbriefkästen, da muss man schwer hinterherlaufen!“ Und er sieht durchaus Schwierigkeiten, wie und wo die nicht mehr mobilen Älteren demnächst an Informationen dieser Art kommen können, wenn sie nicht in der Lage sind, das Internet zu nutzen. Gerade mit Blick auf die Senioren dürften Behörden, Geldinstitute, Verwaltung und andere für den Bürger wichtige Dienstleister bei ihren Hilfen und Angeboten nicht gänzlich auf Digitalisierung setzen. Ganz abgesehen davon, dass der Hackerangriff auf Behörden in November 2023 die Grenzen digitaler Verwaltung schmerzhaft deutlich gemacht hat, als die Internetanbindung der Verwaltung im Kreis Soest und damit die Ausgabe von Dokumenten wie Personalausweis, Führerschein, Geburtsurkunde usw. über Wochen völlig lahmgelegt wurde.

Wilhelm Blesken weiß, dass es auf dem Weg der Generationengerechtigkeit in beiden Richtungen viele dicke Bretter zu bohren gilt, um Jung und Alt die jeweils mögliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in gegenseitiger Achtung zu ermöglichen. Das entnehme ich auch seiner Antwort auf meine Eingangsfrage, was ihn letztendlich an seiner Kandidatur für den Seniorenbeirat reizt habe.

Die Stunde im Gespräch mit Wilhelm Blesken kam mir viel kürzer vor. Aber gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass wir uns schon lange kennen. Und ich kann gut verstehen, warum ihn im Bekanntenkreis keiner mit „Wilhelm“ anspricht und er dort vertrauter klingend nur „Willi“ genannt wird.

Rudolf Köster



Café Kränzchen

Zweimal im Monat, **je-
weils am ersten und
dritten Mittwoch**, ver-
wandelt sich auf dem Ost-
hofenfriedhof die kleine
Trauerhalle in das „Café
Kränzchen“ und damit in einen Ort, an dem
sich Besucher des Friedhofs oder auch an-
dere Menschen treffen und erholen können.

Hier werden sie in der Zeit
von **15:00 h – 17:00 h** von
Martina Brenneke und einer
Gruppe Helfer und Helferinnen
begrüßt. Die Besucher
werden von den ehrenamt-
lich tätigen Damen und Her-
ren gegen einen geringen
Betrag (1,50 €) mit Keksen
und Kaffee verwöhnt.

Martina Brenneke hat nach
ihrer Qualifizierung (**senior-
Trainerin**) das Projekt 2022 ins Leben ge-
rufen und damit eine Begegnungsstätte ge-
schaffen, die gern angenommen wird.

Das konnte ich selbst erleben, als ich das
Café im Dezember besuchte. So traf ich zum
Beispiel auf eine Tischrunde, die sich hier als
„Solisten“, wie eine Dame der Runde ver-
gnügt erklärte, kennengelernt hat. Seitdem
trifft sich die Tischrunde regelmäßig, um
sich auszutauschen und zu unterhalten.

An diesem Mittwoch vor dem zweiten Advent
hatte sich noch ein besonderer Gast einge-
funden. Die Leiterin vom Ak-
kordeonorchester des Roten
Kreuzes, Sabine Große-Berk-
hoff, hatte ihr Instrument
mitgebracht. Mit ihrer Beglei-
tung sangen wir Gäste Weih-
nachtslieder und stimmten
uns so auf die Festtage ein.



Vorausblickend auf freundli-
che Sommertage, freue ich
mich darauf, den Kaffee auch
draußen vor der Halle genie-

Ben zu können. Es wird also nicht mein letz-
ter Besuch dieses gastfreundlichen Ortes
gewesen sein.

Dagmar Schindler

Nimm Dir mal wieder eine Auszeit

Wie herrlich ist es,
nichts zu tun
und dann
vom Nichtstun
auszuruhen

(Heinrich Zille)



Öffnungszeiten:

**Jeden ersten un dritten
Mittwoch im Monat
von 15:00 – 17:00 h**

Ein Kooperationsprojekt der



Martina Brennecke
und der



Abteilung Soziales
Kommunale Betriebe
Friedhofsverwaltung

mit Unterstützung der



**Kleine Trauerhalle
auf dem Osthofenfriedhof
Eingang
Friedhofsverwaltung**



Das elektronische Rezept ist gestartet!

Ab Januar 2024 werden wir verschreibungspflichtige Arzneimittel nur noch per elektronischem Rezept erhalten. Diese Umstellung soll Patientinnen und Patienten mehr Komfort bringen und weniger Wege in die Arztpraxen bedeuten.



Hier erleichtert es den Alltag: Nichts muss mehr händisch unterschrieben werden, Folge-rezepte können ohne Abholung durch Patienten ausgestellt werden u. a. m. Das e-Rezept spart Zeit und Wege, ist bundesweit intensiv getestet

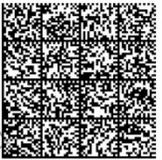
worden und unterstützt Arztpraxen, Apotheken und Krankenkassen in der Zusammenarbeit.

Wie erhält man ein e-Rezept und wie kann man es in der Apotheke einlösen? Das e-Rezept wird in der Praxis digital erstellt und dort auf dem zentralen *E-Rezept-Fachdienst-System* gespeichert. Dann wird die elektronische Gesundheitskarte in das elektronische Kartenlesegerät gesteckt und das e-Rezept auch auf die elektronische Gesundheitskarte (eGK) übertragen.

Wenn Sie die Apotheke aufsuchen, um das e-Rezept einzulösen, steckt man dort wiederum die eGK in ein Kartenlesegerät, greift ebenfalls auf das zentrale System (E-Rezept-Fachdienst) zu und übergibt Ihnen die verschriebene Arznei.

Sie können aber auch zur Nutzung des e-Rezepts die Arztpraxis um einen Papierausdruck bitten. Statt des bisherigen rosafarbenen Rezepts erhalten Sie dann einen auf Papier gedruckten Rezeptcode. Die Apotheke

Ausdruck zur Einlösung Ihres E-Rezeptes

für Dr. Erika Freifrau von Mustermann	geboren am 13.12.1987	
ausgestellt von Dr. Monika Freifrau von Mustermann Praxis für Innere Medizin 030/42666666 praxis@praxis.de	ausgestellt am 13.12.2022	

Teil 1 von 4 ab 13.12.2022
1x AZITHROMYGIN Abt. 250 mg
Filmtablettten / 6 St. x2
morgens und abends 1
PZN: 01066016, kein Austausch

2x Ibuprofen / 800mg /
Retard-Tabletten / 20 St
0-1-0-1

Rezeptur
1x Aluminiumchlorid-
Hexahydrat-Gel 15% (NRF
11.24.)

Die App zum E-Rezept
Einfach - Schnell - Flexibel
E-Rezepte JETZT papierlos empfangen

Die Voraussetzungen und weitere Informationen finden Sie
online auf www.das-e-rezept-fachdienst.de und
bei der technischen Hotline 0800 277 377 7

scannt diesen Code und übergibt Ihnen das damit verschriebene Medikament

Alle Bürgerinnen und Bürger können selbst entscheiden, welchen Weg sie nutzen, um das e-Rezept einzulösen: mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), dem Papierausdruck oder einer E-Rezept-App auf dem Smartphone.

Möchten Sie das e-Rezept digital einlösen, müssen Sie die **Gematik-App** aus dem Google- oder Apple-Store downloaden. Das Unternehmen Gematik gehört mehrheitlich dem Bundesgesundheitsministerium und soll eine digitale Gesundheitsinfrastruktur in Deutschland aufbauen.

Vergewissern Sie sich aber vor dem Download, dass Ihr Smartphone mindestens über das Betriebssystem Android 7 oder bei Apple IOS14 sowie über NFC (=Funktion, die den drahtlosen Datenaustausch ermöglicht) verfügt.

Ebenso muss Ihre elektronische Gesundheitskarte NFC-fähig sein, damit Sie die e-Rezept-App auch nutzen können. Schauen Sie sich Ihre eGK an: Zeigt sie das NFC-Symbol und hat oben rechts auf der eGK eine sechsstellige Nummer, ist alles ok.

Sollten Sie keine NFC-fähige Gesundheitskarte und PIN haben, beantragen Sie beides kostenfrei bei Ihrer Krankenkasse.



Die Anmeldung in der App funktioniert folgendermaßen: Nachdem Sie die **e-Rezept-App Gematik** downgeloadet haben, muss die Gesundheitskarte damit verknüpft werden. Dazu geben Sie bitte die sechsstellige Zugangsnummer (oben rechts auf der eGk) ein. Daran schließt sich die PIN an, die Sie von Ihrer Krankenkasse erhalten haben. Nun halten Sie Ihre eGK an die Rückseite Ihres Smartphones, damit die Karte vom Handy erkannt wird. Ist das geschehen, ist der Anmeldeprozess abgeschlossen. Hilfestellung bei der Anmeldung und Tipps finden Sie auf der Website der Gematik (www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/app)

Anschließend können Sie e-Rezepte mit der App digital der gewünschten Apotheke zuweisen und dort später das Medikament abholen oder durch einen Boten (falls ange-

boten) bringen lassen. Übrigens können e-Rezepte auch in Online-Apotheken eingelöst werden. Die **e-Rezept-App Gematik** bietet auch wichtige Informationen oder die Einnahmeweise der verschriebenen Medikamente. Außerdem werden in der App Apotheken in der Nähe Ihres Wohnortes angezeigt, und zwar mit den Öffnungszeiten und/oder ob ein Botendienst angeboten wird.

Und was ist, wenn Sie ein e-Rezept nicht einlösen möchten? Sie können Ihr e-Rezept selbst löschen, auch ohne dass es eingelöst wurde. Alle e-Rezepte – ob eingelöst oder nicht – werden 100 Tage nach der Einlösung automatisch gelöscht.

Für die nachfolgenden Rezepttypen gilt das e-Rezept: Apothekenpflichtige Arzneimittel („Rosa Rezept“), Empfehlungen der Ärztin bzw. des Arztes („Grünes Rezept“), Privat Rezept für GKV-Versicherte („Blaues Rezept“).

Es kann nicht mehr geschehen, dass man das Rezept verliert oder verbummelt. E-Rezepte sind sicher digital gespeichert und können jeweils über die eGK, die App oder den papiernen Ausdruck abgerufen werden. Für ein Folgerezept im laufenden Abrechnungsquartal reicht der Anruf in der Praxis. Sie wird das Folgerezept digital übermitteln.

Hety Büchte

Kinderlogik: Beschwerdefrei

Der Enkel läuft auf seine Großmutter zu und ruft: „Guck mal, das hat gegen mein Bauchweh geholfen!“, während er das Oberteil seines neuen Schlafanzuges straffzieht. Der zeigt auf schwarzem Grund ein weißes Skelett.

Seine Mutter schmunzelt und erklärt: „Er hatte wirklich Bauchschmerzen. Aber dann erklärte ich ihm, das könne nicht sein, er habe doch keinen Magen. Er sei doch ein Skelett.“

Der Enkel nickt und strahlt zufrieden.

Dagmar Schindler





Salat mit Mango-Dill-Dressing

50 g Haselnüsse, ½ Bd. Schnittlauch, 4 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 Schalotten, 300 g Blattsalat nach Wunsch, 1 Bd. Radieschen, 100 g Bergkäse (hobeln), ½ Mango, 1 Chilischote, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Öl, ½ TL Vanillezucker.

Haselnüsse klein hacken und 2 Minuten rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mango grob in Stücke schneiden, Chilischote entkernen und klein schneiden. Mit Essig, Öl, Zitronensaft und Vanillezucker pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nüsse, Schnittlauch und gewürfelte Schalotten unter das Dressing geben. Salate waschen und zerpflücken. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salat auf Tellern anrichten, das Dressing darauf verteilen und den gehobelten Käse darüber streuen.

Zanderfilet mit Spinat-Polenta

100 g junger Spinat, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Zitrone, 800 g Zanderfilet mit Haut, 100 g Schlagsahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Zucker, 150 g Polenta, 3 EL Öl, 2 EL heller Balsamico-Essig, 100 g Butter, 2 Eigelb, 1 EL Crème fraîche, Oregano zum Bestreuen. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen und teilen. ½ Zitrone auspressen, ½ Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocknen, in 8 Teile schneiden. Haut einschneiden.

Sahne, Milch und 700 ml Wasser aufkochen, 1 TL Salz hinzufügen. Polenta einstreuen und 4 – 5 Minuten bei schwacher Hitze umrühren. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

1 EL Öl in Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen, mit Essig ablöschen. Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Polenta rühren.

Fisch salzen und pfeffern. In beschichteter Pfanne mit 2 EL Öl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben dazugeben, wenden und noch etwa 3 Minuten braten.

Soße: Butter schmelzen, Eigelb, Crème fraîche, Salz und Zitronensaft pürieren. Butter langsam darunter gießen. Abschmecken und anrichten. Mit Oregano bestreuen.

Kokos-Knödel mit Früchten (6 Personen)

125 g Magerquark, 100 g Zucker, 100 g Kokosraspel, ½ Pckg. rohe Kartoffelklöße, 12 kleine Schokokugeln, Salz, 2 Bananen, 2 EL Zitronensaft, 500 g Kirschgrütze, 2 EL Butter, 100 g Semmelbrösel.

50 g Zucker und Kokosraspel mit Kloßteig, Quark und 300 ml Wasser vermengen, 5 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen 12 kleine Knödel formen und je 1 Schokokugel in die Mitte geben. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten ziehen lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Grütze mischen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, restlichen Zucker, Kokosraspel und Semmelbrösel darin rösten. Knödel abtropfen lassen, in der Bröselmischung wenden und mit der Fruchtgrütze servieren.



Rote-Bete-Carpaccio (6 Personen)

50 g Walnüsse, 40 g getrocknete Cranberrys, 150 g Feldsalat, 200 g Rote Bete, gegart, 1 Rolle Ziegenweichkäse, 3 EL Honig, 2 - 3 EL Olivenöl, 100 ml heller Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 6 - 8 Stiele Thymian.

Nüsse in einer Pfanne kurz rösten, herausnehmen und hacken. Feldsalat waschen, Rote-Bete in feine Scheiben schneiden. Käse in 6 Scheiben schneiden und auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit 2 EL Honig beträufeln. Bei 180° Umluft, 8 - 10 Minuten backen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer mit dem restlichen Honig verrühren. Rote-Bete-Scheiben auf Tellern anrichten. Feldsalat, Walnüsse und Cranberrys darauf verteilen. Vinaigrette darüber träufeln. Käse aus dem Ofen nehmen und auf die Teller setzen. Mit Thymianblättchen bestreuen und anrichten. Tipp: Ziegenweichkäse mit Bacon verwenden, ergibt einen interessanten Geschmack.

Sherry Hähnchen

500 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, 2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 Stiele Thymian, 3 EL Sherry, 100 g schwarze Oliven, 30 g Rosinen, 400 g Hühnerbouillon, 3 EL heller Soßenbinder.

Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Hähnchenteile anbraten und zur Seite legen. Möhren und Zwiebeln würfeln, kurz anbraten, Knoblauch pressen und dazugeben. Thymian abzupfen, hinzugeben, mit Sherry ablöschen. Oliven und Rosinen untermischen. Brühe dazugeben. Alles etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Soßenbinder einrühren. Hähnchenteile in die Soße geben und weitere 10 Minuten köcheln.

Dazu passt Kartoffelstampf oder Spätzle.

Tomatensalat mit Nektarinen

250 g Kirschtomaten, 3 Nektarinen, 200 g Rukola, 125 g Heidelbeeren, 3 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 250 g Büffelmozzarella.

Tomaten halbieren. Nektarinen vierteln, entsteinen und in Scheiben schneiden. In Schüssel Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Rucola putzen, mit den anderen Zutaten in die Schüssel geben und vorsichtig mischen. Mozzarella in mundgerechte Stücke teilen und unter den Salat heben. Tipp: Anstatt Büffelmozzarella kann man auch Mozzarella oder Mini-Mozzarella aus Kuhmilch nehmen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen, einen guten Appetit!

und ein frohes Osterfest

Inge Thomas



Veranstungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Ge- bühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstüt- zung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, So- est Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30 16:00	Erlebnistanz (kein Paartanz)		Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest Ansprechpartn.; Frau John
15:00 – 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen & gemeinsame Spiele)	3,00 €	Ardeyhaus, Soest, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	Jeden zweiten Dienstag im Monat		
09:00	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden dritten Dienstag im Monat		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Soest Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung-Mail an: repair-cafe-soest@web.de
	Jeden Mittwoch im Monat		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
	Jeden ersten Mittwoch im Monat		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € pro Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Café Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof



Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Ge- bühr	Veranstaltungsort
	Jeden zweiten Mittwoch im Monat		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € pro Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00- 17:00	„Caritas strickt“	.	Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
	Jeden dritten Mittwoch im Monat		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Cafe Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	Jeden vierten Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00- 17:00	„Caritas strickt“		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
	Jeden Donnerstag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining	3,50 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, So- est; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	Jeden Freitag		
09:30 – 10:30	Stuhl-Yoga für Senioren		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten Freitag im Monat		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	4,00 €	Gemeindehaus St. Bruno Soest, Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105



Veranstungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
16.03.24, 10-14 Uhr	„Mit Volldampf in die Rente“ Aktiv und engagiert bleiben <i>Markt der Möglichkeiten</i>		Bördeberufskolleg Soest, Geschwister-Scholl-Str.1, Soest
28.03.24, 18.04.24 23.05.24, 27.06.24 jeweils um 15:00 Uhr	Tanznachmittag mit Live Musik		Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest
08.04.24, 10.06.24 jeweils 10-12 Uhr	Seniorenbeiratssitzung		Ratssaal im Rathaus I Am Vreithof 8, Soest
20.06.24, 9-16:30 Uhr	Fachtag „Einsamkeit“	25,00 €	Ev. Frauenhilfe e.V., Feldmühlenweg 19, Soest, Anmel- dung: 02921/1032212 (Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte Stadt Soest)

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe
05. März	06. März	07. März
19. März	20. März	21. März
02. April	03. April	04. April
16. April	17. April	18. April
30. April	1. Mai-Feiertag	02. Mai
14. Mai	15. Mai	16. Mai
28. Mai	29. Mai	30. Mai

Dauer: etwa 30 min. Parkplatz: Petri-Kirchhof (Zufahrt Hospitalgasse)



Ökumenische Gottesdienste für den Augenblick

Herzliche Einladung zu Gottesdiensten für Menschen mit Demenz, für ihre Familien und Freunde sowie für alle Interessierten.
Diese Gottesdienste finden statt in der Petri-Kirche (Soest) - jeweils um 15.00 Uhr am Donnerstag, den

11.04.2024
13.06.2024
08.08.2024
10.10.2024

Wir freuen uns auf Ihr Kommen ...
Das Team evangelischer & katholischer Seelsorger*innen in der Stadt Soest

Kontakt & Information bei:



**Alzheimer-Gesellschaft
im Kreis Soest e.V.**
Tel.: 02921 9810512



**caritas
im Kreis soest**
Tel.: 02924- 87956920



Pastoraler Raum Soest
Diakon Peter Breuer
Tel.: 02921 61019



KK Soest Arnsberg Seelsorgereferat
Simone Pfitzner
Tel.: 0291 952 982 25

Raten Sie mal....



Unser Protagonist wurde 1912 in Soest geboren und verstarb dort 1977 im Alter von 65 Jahren. Insgesamt verbrachte er einen Großteil seines Lebens in Soest, hier erinnert auch eine Straße an ihn. Obwohl sein großes Talent für das Zeichnen schon in seiner frühen Jugend deutlich wurde, verschaffte er sich zunächst die Grundlage für einen gesicherten Broterwerb und absolvierte eine Lehre als Maler und Lackierer. In diesem Beruf arbeitete er bis zu seinem 28. Lebensjahr. Dann wurde er zum Wehrdienst eingezogen.

Die folgenden Jahre, geprägt von Krieg und anschließender Gefangenschaft, führten zu einer entscheidenden Wende in seinem Leben. Zum einen war sie geprägt von den Schrecken des Kriegs, zum anderen eröffneten sich ihm ganz neue Perspektiven: Er schloss Freundschaft mit Ernst-Wilhelm Haverland, der ihn nach Krieg und Kriegsgefangenschaft in seinem Haus in Soest aufnahm. Dort lernte er andere Künstler kennen, die ihn mit der Technik der Ölmalerei vertraut machten. Diesen Weg verfolgte er fortan autodidaktisch. Auch mehrere Reisen nach Italien im Rahmen eines Stipendiums prägten seine weitere künstlerische Entwicklung.

Anfang der 50er Jahre trat er der Münsteraner Künstlervereinigung *Die Schanze* bei und präsentierte dort im Rahmen einer Sonderausstellung einige seiner Arbeiten. Während sich das Werk des Gesuchten damals zunächst noch als „gemäßigt realistisch“ bezeichnen lässt, entwickelt sich seine Malerei ab Ende der 50er Jahre immer weiter in Richtung „informelle Malerei“, womit abstrakte, nicht-gegenständliche Malerei gemeint ist.

Dass er das Leben eines freischaffenden Künstlers führen konnte, lag nicht an erfolgreichen Verkäufen seiner Werke, sondern an der Unterstützung der Familie Haverland, die auch nach seinem Tod im Jahre 1977 durch zahlreiche Aktivitäten die Erinnerung an das Werk des Künstlers lebendig hielt.

Beispielsweise ließ Ernst-Wilhelm Haverland viele Kompositionen des Künstlers nach seinem Tod auf Spanplatten aufziehen. Diese wurden Teil einer großen Gedächtnisausstellung Ende der 1970er Jahre im Wilhelm-Morgner-Haus.

Außerdem veröffentlichte Ulrich Haverland u.a. einen Bildband mit mehr als 120 Gemälden des Künstlers. Im Ganzen umfasst das Werk des Gesuchten 2500 – 3000 Arbeiten.

Eva von Kleist fragt Sie:



Wer war dieser Maler?

(Ein Tipp für Sie: Eine bekannte Dressurreiterin trägt seinen Nachnamen.)

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Donnerstag, 28.03.2024**, an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**.

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner bzw. Gewinnerinnen ausgelost, die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent als Anerkennung für ihre Teilnahme erhalten.

**Viel Spaß bei der Lösung des Rätsels wünscht Ihnen
Eva von Kleist.**

Auflösung des Rätsels aus Heft 4/2023



Wer war der Kupferstecher und Maler?



Heinrich Aldegrever

wurde 1502 in Paderborn geboren, als Sohn des bürgerlichen Holzschuhmachers Hermann Trippenmäker und dessen Ehefrau Katharina. Er starb zwischen 1555 und 1561 in Soest.

Nach Albrecht Dürer war Heinrich Aldegrever einer der bedeutendsten deutschen Maler und Kupferstecher der Renaissance. Er lebte und arbeitete ab 1529 in Soest und war wesentlich an der Einführung des lutherischen Bekenntnisses in Soest beteiligt.



Kupferstich 1554:

Geschichte vom armen Mann und dem reichen Lazarus

Eine fast komplette Sammlung von etwa 300 seiner Stiche befindet sich heute im Burghofmuseum Soest. Den größten Teil davon hat der Verein Heimatpflege zusammengetragen. Zuletzt wurde 2013 die Sammlung durch den Ankauf des Blattes „Fortitudo“ aus dem Jahr 1528 durch den Verein für Geschichte und Heimatpflege Soest e. V. ergänzt.



Wenn Sie nicht gewonnen haben, hatten Sie trotzdem hoffentlich Spaß bei der Lösung des Rätsels!

Eva von Kleist

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Barbara Köster, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, Inge Thomas, 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
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte
Ursprung vieler Fotos: www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.wikipedia.com
www.pexels.com

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

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

Das nächste Füllhorn erscheint Ende Mai/Anfang Juni 2024



Home Instead.
Zuhause umsorgt

DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.

„Und weil er heute nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, verfolgen wir die Ergebnisse seiner Lieblings-Fussballmannschaft an seinem Radio.“ Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter www.homeinstead.de oder Tel. 02921 35485-40.

KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



„Schreiben ist leicht.
Man muss nur die
falschen Wörter weglassen.“

(Mark Twain)

Sie kennen
das Füllhorn
und finden es
lesenswert?

Sie haben Lust,
zu schreiben:

Geschichten, Gedichte,
Selbsterlebtes,
So war es damals....

LEGEN SIE LOS!

Schicken Sie
Ihren Text per mail an:
fuellhornredaktion@gmail.com

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!
Ihre Füllhorn-Redaktion



HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Sagt die Henne zum Kellner: „Bringen Sie mir bitte einen Eierbecher und Salz. Den Rest besorge ich selbst.“

Buchhalter: „Chef, ich brauche mehr Geld!“ Chef: „Und wenn nicht?“ Buchhalter: „Ich habe eine Anzeige vom Finanzamt gelesen, die suchen fähige Leute wie mich zum nächsten Ersten.“

Im September. Der Wetterfrosch Kachelmann wird nach der langfristigen Wetterentwicklung gefragt. „Sie dürfen davon ausgehen, die Tage werden kürzer und es wird kühler.“

„Herr Doktor, hat das Medikament eigentlich Nebenwirkungen?“ „Ja, Sie dürfen davon ausgehen, dass Sie keine Krankmeldungen mehr von mir bekommen.“

In Schottland am Loch Ness: „Und wann kann man das Monster am sichersten sehen?“ „Am besten nach fünf oder zehn Whisky“

Ein Fahrgast ist sauer: „Warum gibt es Fahrpläne, wenn sich der Zug immer verspätet?“ Schaffner: „Bedenken Sie, ohne Fahrpläne wüssten Sie das gar nicht.“

Ein Streifenwagen wird in einen Unfall verwickelt. Sagt der eine Polizist zu seinem Kollegen: „Na, dann sind wir ja dieses Mal die Ersten am Unfallort.“

Ausgewählt von:
Hans-Werner Gierhake

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

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.



Stadthalle Soest