

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

3/2020

Stadt Soest - Seniorenbüro



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



Sie füllen das „Füllhorn“ mit Freude, Können und gerne auch mal Tiefgang: Eva von Kleist, Hans-Werner Gierhake, Milla Dümichen, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Dagmar Schindler und Hety Büchte (von links) sind hier aufgereiht. Nicht anwesend ist Anja Lehnert. FOTO: KIENBAUM

## Ein ganz schön junges altes Magazin

Gedrucktes von Senioren (nicht nur) für Senioren wird 30 Jahre alt

VON ACHIM KIENBAUM

Soest – Wer das, was das „Füllhorn“ da an Wissenswerten und Unterhaltendem einmal im Quartal ausschüttet, mit großem Vergnügen liest, der darf sicher sein: Gefüllt wird dieses „Füllhorn“ mit noch mehr Vergnügen. Vielleicht ist das ja auch der wichtigste Grund dafür, warum das Magazin des Soester Seniorenbüros inzwischen seit 30 Jahren erscheint.

Wenn sich das derzeit achtköpfige Redaktionsteam jeweils donnerstags pünktlich um 10 Uhr in der Begegnungsstätte im Bergenthalpark trifft, dann rauchen zwar auch schon mal die in allen Ehren ergraute Köpfe der zwei Herren und sechs Damen, vor allem aber wird viel gelacht und diskutiert – und längst nicht immer landet das Ergebnis dieser Ge-

sprache und Diskussionen später auch auf einer der 48 gedruckten Seiten des Magazins. Jedenfalls nicht sofort.

### Vom „Mitteilungsblatt“ zum „Magazin“

Aber hier werden aus eigenen Erlebnissen und Beobachtungen Ideen für Beiträge, die schließlich entweder aus eigener Feder oder aus der von vielen freien Mitarbeitern ihren Weg ins „Füllhorn“ finden – und das profitiert inhaltlich sowohl von der Vielfalt der Mitarbeiter als auch von der Freude, mit der sie am redaktionellen Werk sind.

Bei aller Kontinuität liegen aber Welten zwischen dem heutigen „Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger“ und dem „Mitteilungsblatt für die älteren Bürger der Stadt Soest“, als das „Füll-

### Das Redaktionsteam

Zur aktuellen Redaktion des „Füllhorn“ gehören Hety Büchte, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Milla Dümichen, Dagmar Schindler, Anja Lehnert und Eva von Kleist. Wer an einer Mitarbeit interessiert ist oder daran, mit eigenen Beiträgen am „Füllhorn“ mitzuwirken, ist willkommen.

Infos gibt es beim **Seniorenbüro** der Stadt Soest entweder unter Telefon 02921/103-2202 oder **per Mail** an [fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com).

„Füllhorn“ vor 30 Jahren auf Initiative des städtischen Seniorenbüros aus der Taufe gehoben wurde. Unverändert geblieben ist der „Preis“ – das Magazin wird gratis verteilt.

Und Wert gelegt wird heute wie damals sicher auch darauf, dass Informations- und Serviceangebote gerade für die „Süßbäckchen“ unter den Soestern nicht zu kurz kommen. Aber im Laufe der Jahre hat die thematische Vielfalt des Magazins unverkennbar Schritt gehalten mit der Erweiterung des Interessenhorizontes vieler älterer Menschen – oder wie es die Redaktion gerne auf den Punkt bringt: „Neben No Gos und Slow Gos gibt es jetzt auch die Go Gos.“

Da schreibt Hety Büchte, das Cyber-Girl der Redaktion, ebenso fachkundig wie unterhaltsam über reizvolle Angebote für Senioren im weltweiten Netz, Urlaubserlebnisse werden neben Kochrezepten mit der Welt geteilt und auch das Thema Erotik wird – unweit des „Geistlichen Wortes“ – aus dem Halbdunkel

ans Licht der mehr oder minder betagten Öffentlichkeit geholt. Ganz zu schweigen von Kulturellem, Heilsamem für Körper und Seele und viel Unterhaltendem.

### Viele positive Reaktionen von Lesern

Wie nah dran am gerne zitierten Leserinteresse die „Füllhorn“-Redaktion mit diesem Mix ist, das spiegeln die Reaktionen aus eben dieser Leserschaft. Und die sind nicht nur zahlreich, sondern auch in den allermeisten Fällen positiv – unwahrscheinlich, dass das bei der nächsten und den hoffentlich noch vielen folgenden Ausgaben anders sein wird, die sowohl im Soester Seniorenbüro im Rathaus als auch in Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern und Geldinstituten ausliegen.

### Liebe Leserinnen und Leser des Füllhorns!

Dem Artikel im Soester Anzeiger ist nur hinzuzufügen, dass auch die derzeitige Redaktion sich der Gründungsidee verpflichtet fühlt, den Soester Bürgerinnen und Bürgern vier Mal im Jahr eine bunte Mischung aus Informativem, Erbaulichem, Nachdenklichem und Heiterem zu präsentieren. Und das soll mit Ihrer Hilfe auch so bleiben!

Ihre Füllhornredaktion

Stöbern Sie doch mal im Internet: [www.fuellhorn-soest.de](http://www.fuellhorn-soest.de)

<b>nGeistl. Wort</b>	Entwickeln – nicht vergraben	Hans König	4
<b>Information</b>	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	8
	30 Jahre Füllhorn	Hans-Werner Gierhake	10
	Aktiv im Alter – 30 Jahre Füllhorn	Agnes Galonska	12
	Aktiv im Alter – Ausgesuchte Hobbys	Eva von Kleist	15
	Corona-Warn-App	Hety Büchte	30
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	34
	Impressum		38
<b>Kultur</b>	Herbstblatt	Dagmar Schindler	18
	Himmel und Erde	Dagmar Schindler	21
	Skatabend	Siegfried Steffen	22
	Verschwand	Johannes Utsch	26
	Mannesalter	Horst Müller	29
	Elfchen	Eva Borgmann	37
<b>Unterhaltung</b>	Der Kreuzträger	Hanelore Johänning	13
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	19
	Tiefe Nacht – du wirst erwartet	Johannes Utsch	20
	Besuch von Frau Z	Eva von Kleist	23
	Edith	Hanelore Johänning	24
	Kinder wissen Bescheid: Vice Versa	Siegfried Steffen	27
	So war das damals	Ludmilla Dümichen	28
	Raten Sie mal ....	Hans-Werner Gierhake	36
	Rätsel-Auflösung – Heft 02/2020	Hans-Werner Gierhake	38
<b>Küchentipps</b>	Herbst-Menü	Gerhild Oehmichen	32

## Hilfe vor Ort im Kreis Soest



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

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

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

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

## Geistliches Wort

### Entwickeln – nicht vergraben!

Zu Beginn eine seltsame Frage:

Wissen Sie, was ein *Lüsterweibchen* ist? Vielleicht eine Frauensperson mit einem verwerflichen Lebenswandel? - Nein, es ist viel unspektakulärer: Ein *Lüsterweibchen* ist ein Kronleuchter in Form eines Frauenkörpers – ein altes Wort, das, wie die Sache selbst, aus der Mode gekommen oder, wie der Titel eines kleinen Büchleins aus dem Duden-Verlag es nahelegt, auf dem *Wortfriedhof*\* gelandet ist.

Und dann gibt es Wörter, die im Laufe der Zeit einen Bedeutungswandel erfahren haben. Seit „Geiz ist geil“ ist *geil* ein gesellschaftsfähiger Ausdruck für eine positive Zustimmung geworden. In meiner Jugend war *schwul* ein Unwort, heute ist

es die Selbstbezeichnung von homosexuellen Männern.

Und dann gibt es Wörter, die zwar noch bekannt sind, aber nicht mehr in unser gesellschaftliches Verständnis passen. Ich bin damit aufgewachsen, dass man mir nahelegte: Wenn du deinen Lehrer begrüßt, mach einen Diener! – Wir sprechen zwar von „Dienstleistung“, aber wer will schon der Diener für jemand anderen sein?!

Zeiten ändern sich; Menschen ändern sich. Und Sprache ändert sich, weil die Zeiten und die Menschen sich verändern.

Ich vermute, dass Jesus etwas von dieser Veränderung und der Veränderungsnotwendigkeit gewusst hat. So hat er folgendes Gleichnis erzählt:

#### Bibeltext: Matth 25,14-30

*Jesus sprach:*

*Denn es ist wie mit einem Menschen, der außer Landes ging: Er rief seine Knechte und vertraute ihnen sein Vermögen an; dem einen gab er fünf Zentner Silber, dem andern zwei, dem dritten einen, jedem nach seiner Tüchtigkeit, und ging außer Landes.*

*Sogleich ging der hin, der fünf Zentner empfangen hatte, und handelte mit ihnen und gewann weitere fünf dazu.*

*Ebenso gewann der, der zwei Zentner empfangen hatte, zwei weitere dazu.*

*Der aber einen empfangen hatte, ging hin, grub ein Loch in die Erde und verbarg das Geld seines Herrn.*

*Nach langer Zeit kam der Herr dieser Knechte und forderte Rechenschaft von ihnen.*

*Da trat herzu, der fünf Zentner empfangen hatte, legte weitere fünf Zentner dazu und sprach: „Herr, du hast mir fünf Zentner anvertraut; siehe da, ich habe fünf Zentner dazugewonnen.“ Da sprach sein Herr zu ihm: „Recht so, du guter und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!“*

*Da trat auch herzu, der zwei Zentner empfangen hatte, und sprach: „Herr, du hast mir zwei Zentner anvertraut; siehe da, ich habe zwei dazugewonnen.“ Sein Herr sprach zu ihm: „Recht so, du guter und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!“*

*Da trat auch herzu, der einen Zentner empfangen hatte und sprach: „Herr, ich wusste, dass du ein harter Mann bist: Du erntest, wo du nicht gesät hast, und sammelst ein, wo du nicht ausgestreut hast; und ich fürchtete mich, ging hin und verbarg deinen Zentner in der Erde. Siehe, da hast du das Deine.“*

---

\* *Wort-Friedhof – Wörter, die uns fehlen werden.* Dudenverlag, Berlin. Fröhlich & Kaufmann Verlag, 2018

*Sein Herr aber antwortete und sprach zu ihm: „Du böser und fauler Knecht! Wusstest du, dass ich ernte, wo ich nicht gesät habe, und einsammele, wo ich nicht ausgestreut habe? Dann hättest du mein Geld zu den Wechslern bringen sollen, und wenn ich gekommen wäre, hätte ich das Meine wiederbekommen mit Zinsen. Darum nehmt ihm den Zentner ab und gebt ihn dem, der zehn Zentner hat. Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, und er wird die Fülle haben; wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen werden. Und den unnützen Knecht werft hinaus in die äußerste Finsternis; da wird sein Heulen und Zähneklappern.“*

Auf der Autobahn war Stau, und so kam ich erst in letzter Minute an der Kirche an, wo ich einem befreundeten Kollegen eine Gottesdienstvertretung zugesagt hatte. Schnell zog ich in der Sakristei meinen Talar an.

Ein junger Mann, ca. 30, hatte schon auf mich gewartet; er stellte sich mit Sven vor, er sei der Lektor im heutigen Gottesdienst. Als wir zusammen in den Kirchraum gingen, sagte er leise: „Einen schönen Evangelientext haben Sie für heute ausgesucht.“ – „Da muss ich Sie enttäuschen“, erwiderte ich, „dieser Text ist nach der Perikopenordnung für den 9. Sonntag nach Trinitatis vorgesehen.“ – „Trotzdem: schöner Text!“, war die geflüsterte Antwort.

Nach dem Gottesdienst sprach ich Sven an: „*Ein schöner Text*, haben Sie vorhin zu dem Gleichnis aus dem Matthäusevangelium gesagt. Ich finde ihn ja eher etwas herb. Was meinen Sie mit *schön*?“

„Das würde ich Ihnen gern erzählen“, sagte Sven, „weil mich das wirklich bewegt; aber ich bin jetzt zeitlich etwas eng, weil ich gleich zum Bahnhof muss. Wenn Sie wollen, können wir gern darüber ins Gespräch kommen. Aber nicht per Telefon, da passt es häufig nicht. Ich bin Banker und viel unterwegs. Lassen Sie uns das per mail machen. Das ist gemütlicher.“ Und er gab mir seine Visitenkarte mit der Mailadresse.

Aus diesem Kontakt, gewissermaßen *zwischen Tür und Angel*, ergab sich dann folgende Korrespondenz zwischen uns:

### **Mail an Sven:**

*Hallo, Sven,*

*Ich komme auf Ihr Angebot zurück, miteinander ins Gespräch zu kommen. Worüber eigentlich? Über das Gleichnis vom letzten Sonntag? Oder über Ihre Bewertung des Gleichnisses? Sie hatten ja gesagt: „ein schöner Text!“.*

*Ich finde dieses Gleichnis, besonders den Schluss, sehr herb. Er kann einem doch schon leidtun – der dritte Mann in diesem Jesusgleichnis. Dabei hat er es doch so gut gemeint! Es sollte an die anvertrauten Silbermünzen nichts drankommen!*

*Das Prädikat, ein guter und getreuer Knecht zu sein, gebührt doch wohl ihm und nicht den anderen beiden, die mit dem anvertrauten Gut ein gefährliches Spiel treiben. Mit fremdem Geld Geschäfte zu machen, das ist zwar, wie Eingeweihte wissen, durchaus üblich, aber doch eine riskante Sache. – Aber vielleicht sehen Sie das als Banker ja anders?!*

### **Antwort von Sven:**

Weshalb ich den Text „schön“ finde? Erstens, weil das Gleichnis aus dem Bereich meines Berufes stammt, zweitens, weil man dieses Gleichnis im Gegensatz zu anderen weiterdenken darf und kann, und drittens, weil darin etwas Entscheidendes über das Reden vom christlichen Glauben gesagt wird. – Aber die Wichtigkeit der genannten Punkte liegt in der umgekehrten Reihenfolge.

### **Mail an Sven:**

*Ja, dass das Gleichnis von den anvertrauten Talenten und dem Vermehren ihren vom Beruf her nahe liegt, kann ich verstehen. Aber das mit dem Weiterdenken dieses Gleichnisses im Gegensatz zu*

*anderen Gleichnissen Jesu kann ich so nicht nachvollziehen. Wie meinen Sie das?*

**Antwort von Sven:**

Natürlich weiß ich (ich hab' mal zwei Semester Theologie studiert), dass Bildworte immer nur auf einen Vergleichspunkt hin gesehen und verstanden werden wollen. Aber was ist, wenn man diese Bildworte doch weiterdenkt, weil ja der Verstand nicht immer sofort stoppt?!

Denken Sie an das Gleichnis vom Guten Hirten. Es ist fast jedem bekannt. Meine Großeltern hatten ein Bild davon in ihrem Schlafzimmer. Und wenn ich dann im Lukas-Evangelium lese, dass der Gute Hirte sich so über das wiedergefundene Schaf freut, dass er seine Freunde und Kollegen zu einem Festmahl einlädt – dann frage ich mich, was es denn da wohl zu essen gegeben haben mag.

Oder denken Sie an die Geschichte vom großen Fischfang, in der Jesus anschließend seinen Jüngern sagt, sie sollten zu Menschenfischern werden. Ich frage mich natürlich, was mit dem, was da gefangen wird, anschließend passiert.

Das ist bei diesem Gleichnis anders. Da darf ich weiterdenken, ja, da bin ich gewissermaßen aufgefordert weiterzudenken – und das in doppelter Hinsicht.

**Mail an Sven:**

*Da bin ich gespannt!*

**Antwort von Sven:**

Ja, zunächst mal zu Ihrer Anmerkung, dass der dritte Mann im Gleichnis Ihnen leidtut: In Bankerkreisen sagen wir zu dem, was der Mann da getan hat: „*Wertevernichtung*“! So kann man mit Geld nicht umgehen, das ist nicht nur totes Kapital, sondern wirklich Wertevernichtung. Aber ich bin ja nicht nur Banker, sondern weiß auch, dass Jesus mit seinem Gleichnis sagen will: Gott gibt zwar in unterschiedlichem Maße, aber keiner geht leer aus; und auch der mit dem geringsten Anteil hat so viel, dass er darauf etwas Sinnvolles ausrichten kann. Und insofern geht im Gleichnis, aber auch im echten Leben Vergraben überhaupt nicht! - Mich

fasziniert übrigens, dass der Herr in diesem Gleichnis seinen Leuten keine Anweisungen gibt. Wem er so viel anvertraut, dem traut er auch zu, dass er weiß, wozu er es bekommen hat.

Und das meine ich mit *Weiterdenken*: Dieses Gleichnis sagt nicht nur: So und so ist das mit Gott; sondern: Denke darüber nach, was du mit dem, was dir gegeben ist, anfangen willst.

Übrigens: Wenn hier im griechischen Text von *Talenten (Silber)* die Rede ist, was Luther dann mit *Zentner* übersetzt, dann ist damit wirklich eine Maßeinheit gemeint. Die Bedeutung von *Talent* als Begehung ist erst viel, viel später entstanden – ausgehend von diesem Gleichnis\*.

**Mail an Sven:**

*Da kann ich gut zustimmen. Interessant finde ich, das so von einem Banker zu hören.*

*Aber nun zu dem, was Sie in Ihrer ersten Mail als das Wichtigste benannt haben: Was meinen Sie damit über das eben Genannte hinaus?*

**Antwort von Sven:**

Dazu muss ich etwas ausholen, und vielleicht hören Sie als Mann der Kirche das gar nicht gern. Die Kirche ist dabei, ihr Wichtigstes zu verlieren, und zwar in der gleichen Weise wie der dritte Mann im Gleichnis – nämlich durch das Vergraben des Silbers aus Furcht vor Substanzverlust.

In Gesprächen mit Freunden, Kollegen und anderen erlebe ich immer wieder Unverständnis darüber, dass ich mich in der Kirche engagiere. Sie sagen, die Kirche habe ja ihre Verdienste im Bereich von Kindergärten, Altenheimen und in der Betreuung von Notleidenden. Aber die Maßstäbe für das Leben im Alltag, so sagen sie, müssten sie sich anderswoher suchen als aus dem alten Krempel der christlichen Tradition. - Vom Wort der Kirche, also von ihrer eigentlichen Sache, wird nichts mehr erwartet.

---

\* In England im 16. Jahrhundert, in Frankreich im 17. Jahrhundert n. Chr., dann erst in Deutschland.

**Mail an Sven:**

*Diese Kritik ist hart und vielleicht auch nicht ganz gerecht. Aber angesichts der gesellschaftlichen Wirklichkeit kann ich ihr nicht grundsätzlich widersprechen. Aber – was vergräbt die Kirche?*

**Antwort von Sven:**

Die Kirche hat die Sache Jesu konserviert in Formeln, die einst sicherlich Ausdruck lebendigen christlichen Denkens waren, inzwischen aber Patina angesetzt haben. Die Kirche hat zu oft gemeint, ihrem Auftrag dadurch gerecht werden zu sollen, dass sie ständig dasselbe wiederholte. Doch Wiederholen kann auch eine Form des Vergrabens sein. Wo nur wiederholt wird, da kommt nichts hinzu; es wird aus dem anvertrauten Silber nicht mehr. Wer nur wiederholt, zeigt, dass er Angst hat, das Gemeinte neu zu sagen.

Das hat Jesus doch damals gemacht, dass er z.B. in seinen Gleichnissen von Gott sprach, indem er die Bilder und Worte aus der Lebenswirklichkeit seiner Zeit verwendete.

Die Kirche spricht heute in Bezug auf Gott von Gnade, um nur ein Beispiel zu nennen. Aber ist der Begriff heute noch aktuell für unsere Lebenswirklichkeit und unser Reden von Gott?!

**Mail an Sven:**

*Ich gebe Ihnen Recht. Um bei Ihrem Beispiel von der Gnade zu bleiben: Im Mittelalter war Gnade ein gefüllter Begriff; sie wurde (im Einzelfall) von der Obrigkeit gewährt. Und Luther bemühte sich verzweifelt, einen gnädigen Gott zu finden. Aber Gnade hat in unserer demokratisch orientierten Gesellschaft keinen wirklichen Ort mehr. Und soweit ich das als Gemeindepfarrer in vielen Gesprächen herausgehört habe, ist für die meisten Christen Gott nicht mehr so etwas wie eine Obrigkeit (Fürst oder König), der gnädig dies oder jenes gewährt.*

*Aber wie sprechen wir dann heute – bei der großen Vielfalt von Lebenswirklichkeiten – angemessen von Gott?*

**Antwort von Sven:**

Ja, darüber sollte die Kirche mit den Menschen ins Gespräch kommen – so wie wir darüber ins Gespräch (wenn auch per mail) gekommen sind.

Und nun - ist das Gleichnis vom anvertrauten Geld nicht ein schöner Text?!

**Mail an Sven:**

*Ja, schön im Sinne von aufregend und anregend. Ich danke für unseren Austausch!*

Hans König



**Bücher aus der Region**

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

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

Mehr Informationen: [www.pigmentar.eu](http://www.pigmentar.eu)



## Das Jägerken unterwegs in der Stadt



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



**Füllhorn:** Hallo Jägerken! „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir!“ Das wurde in unserer Schule immer behauptet. Das meint doch, dass die Fähigkeiten, die die Schule vermittelt, den Schülern im Leben helfen. Gilt das auch noch in Corona-Zeiten, in denen doch vieles neu gedacht werden muss?

**Jägerken:** Ja, ich denke, das gilt auch für Eure Zeit. Sogar dann, wenn ein Schüler mit Recht feststellt, dass ihm spezielle Aufgaben wie in der Schule nie wieder abverlangt werden würden.

**Füllhorn:** Wie meinst Du das denn?

**Jägerken:** Wenn Du als Schüler einen Aufsatz schreibst, übst Du, deutlich und richtig zu schreiben, und lernst, Deine Gedanken zu sortieren und zu strukturieren, um Dich klug und präzise zu dem Thema zu äußern. Dann kann man Deinen Text lesen und Deine Gedanken verstehen. Auch wenn Du später nie wieder einen Aufsatz schreiben musst, schon gar nicht zum gleichen Thema, wird Dir die Fähigkeit, Dich klar zu äußern, ständig nützlich sein. Das gilt für jedes Gespräch, für jeden Brief und vielleicht sogar am Stammtisch. Fürs Rechnen gilt das Gleiche. Zwar stellt das Leben meist keine Aufgaben, die einfach mit dem großen oder kleinen Einmaleins zu lösen sind. Meist sind das Aufgaben, die in der Schule „Textaufgaben“ genannt wurden, bei denen man zunächst den Rechenweg selbst finden muss. Ein Beispiel: „Kann ich mir bei meinem Monatseinkommen diese Wohnung, dieses Auto oder diesen Urlaub leisten und wie lange muss ich darauf sparen?“ Da musst

Du Zahlen vergleichen, addieren, dividieren und multiplizieren können. Und vor der Entscheidung auch noch den Nutzen für Dich abschätzen

**Füllhorn:** Ja, da hast Du recht. Erreichen denn die Schulen heute dieses Ziel?

**Jägerken:** Das kommt darauf an, von welchem Standpunkt aus das jemand beantwortet. Wer alte Sprachen für einen unverzichtbaren Bildungsinhalt hält, beantwortet das anders als ein Computerfachmann, der ohne Englischkenntnisse die Handbücher seiner Geräte nicht lesen kann. Da muss Schule einen Mittelweg finden, den beide als falsch empfinden werden, aber gleichzeitig wissen, dass es nicht anders sein kann.

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



KARSTEN  
HUFNAGEL

APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR



Ihre Gesundheit...  
unserer Verpflichtung!

Ich denke, Eure Schulen heute sind die besten Schulen, die es je gab, weil Schulpflicht, Lehrerausbildung, Schulgeld- und Lehrmittelfreiheit und Ganztagschule für alle Kinder ein Bildungsangebot von großem Umfang und in hoher Qualität bereithalten wie nie zuvor. Wenn es berechnete Klagen gibt, sind das Klagen auf hohem Niveau.

**Füllhorn:** *Wo gibt es denn berechnete Klagen? Und wieso „hohes Niveau“?*

**Jägerken:** Das hat doch die Corona-Pandemie gezeigt. Die Schulen waren geschlossen und die Kinder langweilten sich zu Hause ohne Aufgaben, ohne Gesellschaft. Die Schule war nicht vorbereitet. Aber hatte sie versagt? Überraschung! Früher war auf die Frage: „Warum gehst Du zur Schule?“ die Standardantwort der Schüler: „Weil ich muss!“ In der Corona-Zeit haben viele Schüler auf die Frage: „Was fehlt Dir jetzt am meisten?“ erkannt: „Die Schule, meine Schulkameraden.“ Vielleicht hätte manches gemildert werden können, wenn sich die Schulen rechtzeitig und konsequent auf die Digitalisierung vorbereitet hätten. Der Unterricht hätte in Videokonferenzen stattfinden können mit digitalem Kontakt zwischen Lehrern und Schülern. Es gibt die technischen Mittel. Sie sind aber an den Schulen nicht hinreichend vorhanden, Lehrer und Schüler beherrschen sie nicht, und ob das Internet das leisten konnte, wissen wir nicht. Es ist ungerecht, das allein den Schulen anzulasten. Was heute verfügbar sein soll, hättet Ihr vor 5 Jahren ernsthaft vorbereiten müssen. Aber damals habt Ihr nicht daran gedacht.

**Füllhorn:** *Ja, das sind moderne Technologien, heute gerade 20 Jahre jung.*

**Jägerken:** Ihr lebt in einer schnelllebigen Zeit. Zu meiner Zeit im 17. Jahrhundert dauerte es mehr als ein Menschenleben, bis technische Neuerungen aus den Werkstätten der Tüftler in den Alltag oder neue wissenschaftliche Erkenntnisse auf ihrem Weg über Hochschulen und Schulen in die Köpfe der interessierten Bürger gelangten. Normalerweise dauert es heutzutage nur noch 5 bis 10 Jahre, bis Neues aus

dem Forschungslabor in Eurem Alltag Anwendung findet. Diese Zeitabstände werden immer kürzer. Ihr dürft sicher sein, dass der Corona-Impfstoff, wenn er denn gefunden und erprobt ist, innerhalb eines Jahres weltweit millionenfach angewendet wird.

**Füllhorn:** *Ich verstehe. Früher hieß es: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Heute gilt es, ein Leben lang zu lernen.*

**Jägerken:** Die Schule von heute ist schon lange nicht mehr die, die Eltern und Großeltern von heute seinerzeit besucht haben. Mit der beschriebenen Ausstattung und der Fähigkeit zum Kompromiss sollte das gelingen.

**Füllhorn:** *Dazu muss sich Schule immer wieder neu erfinden. Aber alle Erwachsenen müssen das doch auch verstehen und anwenden; wie erreicht man die Erwachsenen?*

**Jägerken:** Wenn Du wüsstest, dass Dein Arzt heute nicht mehr weiß, als er im Studium gelernt hat, solltest Du Dir einen anderen Arzt suchen. Senioren lernen heute, wie man ein Handy bedient, eventuell von ihren Enkeln. Ich denke, die vielen neuen Möglichkeiten, die heute helfen können, das Leben bunter zu machen, sollten Schüler und Erwachsene, auch die Senioren, neugierig machen. Einen anderen Weg, als selbst aktiv zu bleiben, sehe ich da nicht. Allgemein gilt: Eure Schule ist das Leben. Und immer daran denken: „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“

**Füllhorn:** *Jetzt verstehe ich. Die Niederschrift über dieses Gespräch werde ich meinem neuen Laptop diktieren. Der kann das gesprochene Wort als geschriebenen Text ausdrucken, das ist sehr bequem. Aber bis er das tut, muss ich wie ein Schuljunge zunächst fleißig üben, für ihn verständlich zu sprechen und die Satzzeichen richtig anzugeben. Danke für das Gespräch, Jägerken.*

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake

## 30 Jahre Füllhorn



Im Frühjahr 1990 erschien das *Füllhorn*, das Mitteilungsblatt des Seniorenbüros der Stadt Soest, zum ersten Mal. Bürgermeister und Stadtdirektor beschrieben als dessen Aufgabe die Berichterstattung über Themen aus allen Bereichen der Stadt und darüber hinaus. Sie wünschten: „Im Mittelpunkt sollten solche Artikel stehen, die besonders für die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger interessant sind.“ Das *Füllhorn* könne ein Forum sein, wo die Senioren durch rege Mitwirkung und eigene Artikel ihre Sicht der Dinge öffentlich machen. Es war ein weit gefasster Auftrag.

Sieben rüstige Rentner standen als Redaktionsteam der ersten Stunde der Seniorenbeauftragten, die als Redaktionsleitung agierte, zur Seite und lieferten die Texte. Herausgeber war die Stadt Soest, der Stadtdirektor.

Als ich die Ordner mit den alten Ausgaben des „Füllhorn“ durchblättert, fand ich zwar manche Unterschiede, vor allem aber sehr viel Kontinuität zwischen den alten und neuen Heften, zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Naturgemäß wechselten über die Jahre die Personen, die das Blatt gemacht haben. Einzelne schieden aus, meist wegen schwerer Krankheit oder Tod. Ich habe

nicht gezählt, aber geschätzt sind in den dreißig Jahren in der Summe nicht mehr als dreißig Personen Mitglieder des Redaktionsteams gewesen und vielleicht sechzig insgesamt als Autoren im *Füllhorn* aufgetreten.

Es macht Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, hoffentlich Spaß, das *Füllhorn* zu lesen. Ich kann versichern, es macht noch mehr Spaß, das *Füllhorn* zu machen. Es hat was, auf seine alten Tage nicht nur zu konsumieren, was andere verfertigt haben! Selbst aktiv bleiben! Mit guten Freunden selbstbestimmt leben, Selbstgekochtes essen, Selbstgebrautes trinken und Selbstgedichtetes lesen oder vortragen kann man als Motto des Redaktions-

teams durchgängig erkennen.

Zu Anfang konnten die Autoren noch handschriftliche Texte, also „Manuskripte“ im Sinne des Wortes, abgeben, die dann von einer Schreibkraft auf Maschine geschrieben und seitenweise zum Druck weitergegeben wurden. Mit dem Computer wurde dann im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends vieles ganz anders. Als schließlich jeder Autor über einen Computer verfügte, hatte er auch die volle Verantwortung für

seinen Text. Wir haben uns darauf geeinigt: „Wer einen Schreibfehler findet, darf ihn behalten.“ Auch bei der Recherche wurde manches anders. Internet und Wikipedia ermöglichten schnelle und im



Allgemeinen sichere Informationen. Andererseits bekommt man unsere speziellen Informationen, die Soester Umgebung betreffend, nur durch Nachfragen bei Zeitzeugen, durch Studium im eigenen Bücherschrank, in der Bücherei oder im Archiv. Unsere Stadt ist gut ausgestattet, und die Mitarbeiter helfen gern.

Gedruckt wurde zunächst im Rathaus mit Bürodruckern, damals Offsettechnik, dann in einer örtlichen Druckerei und schließlich wieder in der Rathausdruckerei. Dort werden heute 3000 Exemplare von jedem Heft gedruckt, manchmal auch mehr, flexibel dem Bedarf angepasst. Die Auslieferung zu den Verteilungsstellen übernehmen freundliche Helfer, auch über die Stadtgrenzen von Soest hinaus. Dem Vernehmen nach schicken viele Leser das *Füllhorn* per Post an ihre auswär-

tigen Freunde, die an Soest interessiert sind.

Bei der Wahl der Themen blieb sich das *Füllhorn* treu. *Geistliches Wort, Rätsel, Rätsellösung, Kochrezepte* sowie das Grußwort des Bürgermeisters zu Weihnachten. Das waren und sind die Fixpunkte, um die herum jedes Heft zu komponieren war. Dazu kommen gute Ratschläge, Lebenserinnerungen und Unterhaltendes, das die zumeist lebenserfahrenen Autoren aufgeschrieben haben. Wieviel oder wie wenig sich geändert hat in den 30 Jahren, mögen Sie selbst herausfinden, wenn sie den nachfolgenden Artikel von Agnes Galonska lesen, in dem sie fürs erste *Füllhorn* ihre Ratschläge an die Mit-Senioren über das Leben im Alter aufgeschrieben hat.

Hans-Werner Gierhake

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

## Füllhorn 01/1990 Beitrag von Agnes Galonska

- 10 -

### Aktiv im Alter

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Jemand hat einmal gesagt, Gesundheit, Alter und Krankheit gehen kontinuierlich ineinander über.

Eine schöne Beschercung und tolle Aussichten werden Sie sagen! Habe ich nicht selber alte Menschen kennengelernt, die bis ins hohe Alter aktiv, vital und geistig rege geblieben sind? Werden mir nicht tagtäglich in der Zeitung, im Radio und im Fernsehen Beispiele von der ungebrochenen Leistungsfähigkeit auch im Alter vorgeführt? Haben die alten Menschen, die uns das Gegenteil vor Augen führen einfach nur Glück gehabt? Nein, Sie haben auch etwas dafür getan!



Will das Herz nicht mehr so wie früher, versagen die Gelenke und Muskeln den Dienst, sind wir in der Regel sofort alarmiert durch nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit oder durch Schmerzen. Rasten Sie so oft Sie wollen, aber rosten Sie nicht: deshalb nicht nur Fernsehen oder Radio hören, sondern auch Zeitungen und Bücher lesen. Raten Sie Rätsel oder schreiben Sie Briefe, betätigen Sie sich geistig, indem Sie Tagebuch schreiben oder körperlich indem Sie Radfahren, Kegeln oder Gymnastik treiben. Übernehmen Sie Aufgaben und Pflichten; die auch die Konzentration fördern; gehen Sie unter Menschen und lernen Sie neue Dinge kennen; planen Sie einen Kino-, Theater- oder Museumsbesuch; suchen Sie das Gespräch mit Freunden und Bekannten.

Auch ein Schaufensterbummel oder ein Diavortrag der Volkshochschule kann sehr anregend sein.

Setzen Sie sich doch einmal in ein Cafe oder Restaurant und beobachten Sie die Leute; tun Sie einmal in der Woche etwas, was Sie im Leben noch nie gemacht haben. Zu zweit oder in der Gruppe macht nicht nur alles Spaß, es fördert auch ihre Leistung.

Dem Wunsch nach Selbständigkeit kommen heute auch die Kommunen und verschiedene Organisationen mit sogenannten mobilen Diensten entgegen. Diese reichen von der Aktion "Essen auf Rädern" (fertige Mahlzeiten werden bei Bedarf täglich in die Wohnung gebracht) über Haushaltshilfen bis zur mobilen Krankenpflege. Jeder, der aus gesundheitlichen Gründen zu bestimmten Tätigkeiten nicht mehr in der Lage ist, kann diese Dienste in Anspruch nehmen, so daß die vertraute Umgebung nicht aufgegeben werden muß.

Man bleibt sein eigener Herr!

Agnes Galonska



## Der Kreuzträger



Stand der schwere Gang zum Friedhof an, formierte sich der Trauerzug meistens an der evangelischen Kirche. Kirche ist reichlich übertrieben. Ein Profanbau ist kirchlichen Bedürfnissen angepasst worden,

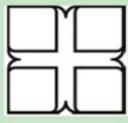
verfügte ab der ersten Etage über artgemäße Räume. Für die Lutherischen war das überwiegend katholische Bayern, besonders hier in der Oberpfalz, Diaspora. Gleich in Sichtweite herrschte auf derselben Seite eindrucksvoll das Gotteshaus der Katholiken, eine prächtige Barockbasilika. Dennoch besaß auch unser Bethaus einen Dachreiter mit mutiger Glocke. Sie bemühte sich redlich um Aufmerksamkeit, kam aber gegen das mächtige volltönende Basilika-Geläut natürlich nie an.

Gleichwohl wurde es immer wieder tapfer versucht und anlässlich einer Beerdigung mit besonderer Inbrunst.

Der Kreuzträger, angetan mit schwarzem Talar, Barett und geputzten Schuhen, gab gemessenen Schritts stilvoll das Schreittempo vor. Das Kruzifix, drapiert mit breitbandigem Trauerflor, war an einer mehrteiligen schwarzen Metallstange befestigt. Es war gar nicht einfach, die Stange hoch und zugleich würdig ruhig zu halten. Bei wütenden Windfurien wurde es schwierig mit der Würde. Dem Träger folgte dicht der Pfarrer, hinter ihm schritten die Angehörigen des jeweils Verstorbenen, und erst danach bildeten die übrigen Beerdigungsteilnehmer einen mehr oder weniger geordneten Trauerzug. Mitunter gab's auch ein paar Instrumente. Ihre mürbe Musik war aber meist schon in der nächsten Seitenstraße belanglos versickert. Dieses ehrenvolle Kreuzträgeramt wurde, nachdem der älteste Bruder dem Talar entwachsen war, für längere Zeit dem zweiten Bruder zuteil. Das Schöne an den Beerdigungen war, dass er für jede Beisetzung eine D-Mark erhielt. In den ersten Nachkriegsjahren viel Geld

für den Sohn armer Flüchtlingseltern. Das Hinscheiden eines Lutheraners war somit für uns Kinder stets von allergrößtem Interesse. Teilte der Bruder doch die vom Ehrenlohn erworbenen Süßigkeiten meist mit seinen jüngeren Geschwistern. Mitunter kam es bezüglich seines Dienstes aber zu kuriosen Dialogen. Einerseits konnte sich der Amtsinhaber lobend darüber auslassen, dass bei den Katholiken regelmäßiger und somit verlässlicher gestorben wird als bei den Protestanten. Andererseits sich darüber beschweren, dass die Lutheraner oft zur Unzeit verschieden.

Nicht selten musste er wegen einer anstehenden Beerdigung - umliegende Dörfer gehörten ebenfalls zum Kirchspiel - seine bereits ausgemachten Treffen mit Freunden erst mal sausen lassen und auch noch Schuhe putzen. Darauf bestand seine Mutter unerbittlich, trotz



Lina-Oberbäumer-Haus



**Alten- und Pflegeheim**

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

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



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

**Plätze - nur für Frauen:**

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



**Wohnformen:**

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

**Pflegefachliche Schwerpunkte:**

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

[www.lina-oberbaeumer-haus.de](http://www.lina-oberbaeumer-haus.de)

mangelnder Schuhcreme. Dann eben mit Spucke.

Als erste Bleibe nach Kriegsende diente uns über mehrere Jahre die zwei Räume umfassende ehemalige Mütterberatungsstelle im hinteren Teil des Rathauses. Es gab keine Diele, keinen Flur, geschweige denn einen Vorraum. Man fiel sozusagen nach zwei Stufen mit der sich nach innen öffnenden Tür mitten in die armselige Küche. Nach Heimkehr vom Schulunterricht stellte unser Zweitbruder in der Regel schon im halböffentlichen Rathausflur vernehmbar laut die ihn stets bewegende Frage: „Ist heut jemand für mich gestorben?“

Mutters flehentlicher Tadel: „Kannst du nicht wenigstens so lange warten, bis die Tür geschlossen ist?“, kam fast immer zu spät. Er konnte auch, wenn wir unter uns

waren, im Sommer ganz ungeniert von *Saure-Gurken-Zeit* sprechen. Durch Auslassen des Saums hatte Mutter Talar und Amtszeit zwar etwas verlängern, aber das Unvermeidliche letztlich nicht vermeiden können. Irgendwann war auch für den Interimsträger der Talar im Sinne des Wortes nicht mehr passend, das Amt neu zu besetzen dagegen überhaupt kein Problem. Lauernde gab's längst. Ich wäre gerne Nachfolger geworden, aber Mädchen standen überhaupt nicht zur Diskussion. Gemeinsam litten wir eine Weile an den Entzugserscheinungen entgangener Süßigkeiten. Der unliebsame Nachfolger schien uns natürlich völlig ungeeignet. Wir erhofften uns für ihn schnelles Wachsen und allen Gemeindeprotestanten wünschten wir ein recht langes Leben.

Hannelore Johänning



Seniorencentrum  
**St. Antonius**

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

www.st-antonius-soest.de

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

Caritas  
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

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

## „Frau Müller, Sie spinnen ja!!“

### Aktiv im Alter:

#### Ausgesuchte Hobbys für Senioren

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



Im Allgemeinen stellen wir uns bei diesem Satz nicht eine Frau Müller (Name geändert) vor, die mit Hilfe eines Spinnrads aus z. B. Rohwolle mit Akribie einen Faden herstellt, sogar ganze Garnrollen...

schen“ mit leichtem Grinsen serviert hat. Gewiss gehört sie nicht zu dem oben erwähnten Personenkreis. So kann man beispielsweise nicht von Armut sprechen, wenn z. B. für ein Spinnrad schnell mal zwischen 350 € - 1000 € zu zahlen sind! Ohne das notwendige Zubehör, wie z. B. eine Kadiermaschine (dient dem Kämmen

Nein, wir denken vielmehr an eine verwirrte Frau Müller, die dem roten Faden zusammenhängender Überlegungen nicht mehr folgen kann, geschweige denn, dass sie selbst so einen Faden entwickeln könnte.

Diese negative Bedeutung des Wortes *spinnen* leitet sich aus der Sozialgeschichte ab: So gab es ab dem 16. Jahrhundert „Spinnhäuser“, ihrem Charakter nach Strafanstalten. Dort wurden die Frauen zwangsverwahrt und mussten spinnen; Frauen, die verarmt waren, gebettelt hatten oder als Prostituierte auffällig geworden waren. Man glaubte, die Frauen durch die Erziehung zum Fleiß von einer faulen, unmoralischen Lebensweise abbringen, sie zur Tugend erziehen zu können. Spinnen war also etwas für „schlechte“ Frauen, die „gebessert“ werden mussten.

Kehren wir zurück in die heutige Zeit, zurück zu Frau Müller, die ihrem Freundeskreis die Nachricht: „Ich spinne inzwi-

Das gute Gefühl,  
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

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

der Rohwolle) und eine Haspel für das Auf- und Abwickeln des gesponnenen Garns.

Außerdem benötigt Frau Müller das Rohmaterial, aus dem das Garn gesponnen wird. Gehen wir davon aus, dass Frau Müller keine eigenen Schafe besitzt, dann wird sie es kaufen müssen, entweder bei lokalen Anbietern oder im Internet. So hat sie das sehr arbeitsintensive Scheren der Schafe und das Waschen und Kämmen der Rohwolle „übersprungen“.

Sie kauft also kein Vlies, das unbearbeitete Rohmaterial, sondern Kammzüge, das gewaschene und mit der Kadiermaschine *gekämmte* Material, das möglicherweise mit anderen Fasern verbunden wurde (z.B. 80% Kaschmir und 20% Seide) und viel leichter zu verarbeiten ist.

Möglicherweise wird sie, hingerissen von der beinahe unerschöpflichen Auswahl der angebotenen Fasern, wesentlich mehr kaufen, als sie in den nächsten Monaten verspinnen kann. Was lässt sich nicht alles verspinnen? Da sind zunächst einmal tierische Fasern zu nennen, z. B. vom Schaf, vom Alpaka, vom Angorakaninchen oder von der Kaschmirziege, nicht zu vergessen die Seidenraupen.

Auch pflanzliche Fasern werden angeboten, z. B. aus Lotus, Bambus, Baumwolle, Hanf, Meeresalgen, Soja oder Mais. Natürlich wecken auch zahlreiche Mischungen die Begehrlichkeiten der Hobbyspinnerin (Männer gibt es hier kaum). Kurzum, die Auswahl ist riesengroß: In einer gängigen Online-Plattform stehen 268 Fasern zum Verkauf. Die Preise schwanken stark: zwischen 22 € für Kaschmir und ca. 1 € für Eiderwolle, jeweils für 100g.

Als Qualitätsmerkmal für Wolle gilt die *Micronzahl*. Ein Micron entspricht einem tausendstel Millimeter und gibt Auskunft über die Feinheit der Wollfaser. Je höher der Micronwert, desto gröber die Faser. Je niedriger der Micronwert ist, desto feiner ist die Wollfaser. Extrafein ist Wollfaser, die zwischen 19 - 21 Micron liegt.

So liegt die zuvor erwähnte Kaschmirfaser zwischen 14 und 18 Micron, während z.B. die Fasern des Eiderschafs, zwischen 27 und 31 Micron, ein deutlich gröberes Ergebnis erwarten lassen.

### Wie funktioniert das Spinnen?



Einiges lässt sich mit Hilfe des Fotos erklären: Wir sehen Frau Müller am Spinnrad. Ihr rechter Fuß bedient den *Tritt* (das Pedal) und sorgt möglichst gleichmäßig dafür, dass sich das darüber befindliche Rad dreht.

Mit Hilfe eines Antriebsriemens, der vom Spinnrad aus nach oben über den so genannten *Wirtel* (Scheibe mit einer Rille darin) verläuft, wird der Spinnflügel in Schwung gebracht, den wir im Bild links und rechts von der Garnspule entdecken können. Auf diesem sind Häkchen angebracht, die den entstandenen Faden auf die Spule führen. Außerdem verfügt der u-förmige Flügel über eine Einzugsöffnung aus Metall oder Holz, durch welche der Faden aus der Hand der Spinnerin seinen Weg auf die Spule findet.



Frau Müller hält das Rohmaterial in einer Hand. Mit der anderen Hand zieht sie Fasern aus dem Material heraus, welche sich durch die zuvor beschriebene Aktion zu einem Faden verdrehen, der, wie oben erwähnt, durch die Einzugsöffnung über die Führungshäkchen des sich drehenden Spinnflügels auf der sich mitdrehenden Spule aufgewickelt wird. Die Kunstfertigkeit besteht nun darin, gleichmäßig so viele Fasern aus dem Rohmaterial abzugeben, wie für die Dicke des gewünschten Fadens erforderlich ist, und gleichzeitig durch das Tempo des Tritts die

notwendige Drehung des Fadens (den *Drall*) und damit seine Festigkeit zu gewährleisten. Eine anspruchsvolle Aufgabe, die der Koordination von Hand und Fuß eine Menge abverlangt. Ohne Übung lässt sich das nicht bewältigen.

Im Anschluss wird die Wolle verzwirnt. Dabei verspinnt man zwei Fäden zu einem, um das Garn zu stabilisieren und den Drall der Einzelfäden auszugleichen. Nun muss das gesponnene Garn zu einem Strang aufgewickelt werden, damit man es in handwarmem Wasser mit Wollwaschmittel waschen kann, um zunächst den Drall zu mindern – man spricht hier deshalb vom Entspannungsbad – und anschließend die Drehung zu fixieren, dafür wird dem letzten Spülgang etwas Essigessenz beigegeben.

Inzwischen dürfte klar sein, dass Frau Müller nicht spinnt, um Geld zu sparen. Der Stundenlohn wäre doch sehr gering, wenn man bedenkt, dass sie für 100 g Wolle mindestens 7 Stunden braucht.



**Stark  
für die Region.**

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

 Sparkasse  
SoestWerl



sparkasse-soestwerl.de

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

Die Gründe für das Spinnen sind vielfältig. Viele Menschen sehen das Spinnen als naturnahes Hobby, einige hätten am liebsten eigene Schafe und würden vom Scheren der Schafe, dem Waschen und Kämmen der Wolle bis hin zum Spinnen und Färben den Schaffensprozess von Anfang bis Ende durchlaufen. Viele sind von der großen Anzahl der Möglichkeiten begeistert, die das Spinnen bietet. Sie lieben es, durch immer wieder neue Kombinationen unterschiedlicher Fasern der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen, in einem eigenständigen Schaffensprozess ein neues Produkt zu entwickeln. Spinnen ist außerdem ein geselliges Hobby. Da lassen sich Anregungen austauschen, Geschichten erzählen... Für alle Gruppierungen gilt: Spinnen wird als Möglichkeit gesehen, der Hektik des Alltags zu begegnen, eben nicht auf die Zeit zu schauen, die für die Herstellung



eines Produktes benötigt wird: Die oben erwähnte Koordination von Fuß und Hand, die Notwendigkeit, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten, dem Atemrhythmus angepasst, all das führt zu einer inneren Ruhe, die von vielen als meditativ empfunden wird.

Nicht zu unterschätzen ist außerdem die sinnliche und beinahe philosophische Komponente: Die weiche, ungeformte

Rohwolle sich von der eifrig sich drehenden Spindel langsam aus der Hand ziehen zu lassen, um den leistungsfähigen reißfesten Faden zu formen, das öffnet vielen Emotionen und Gedanken weite

Räume ...

Wenn Sie Interesse am Spinnen gewonnen haben, wenden Sie sich gern an die Autorin (eva\_von\_kleist@t-online.de)

Eva von Kleist

***Bin ein kleines blatt  
vom baum gelöst  
und herbstlich bunt  
treibt mich der wind  
rund und rund und rund***

***er trägt mich auf  
und dann hinab  
mit leichtem zischeln  
über grund zu wischeln  
hin und her und hin***

***und kommt dann regen  
werd ruhig ich  
mich nicht bewegen  
am boden liegen  
ganz still ganz still still***

# Herbstblatt



Dagmar Schindler

## Mein simplosophisches Kaleidoskop



Es ist mal wieder Zeit für eine Sonderausgabe meines simplosophischen Kaleidoskops:

In Heft 1/2019 habe ich in dieser Kolumne schon einmal einen ganz besonders klugen Menschen zu Wort kommen lassen, dem ich eine besondere Strophenform gewidmet habe. **Pfarrer Gottlieb** verdankt seine literarische Existenz zwei Vätern. Zum einen lebt in ihm der weise und liebenswerte Pfarrer weiter, der mich und meine Frau 1969 vor nunmehr 51 Jahren getraut hat, und zum anderen hat sich in ihn mein verschmitzter Studienfreund Penny eingeschlichen, der schon

als Theologiestudent viel Freude daran hatte, uns beim Kneipen mit launigen Predigten die Leviten zu lesen.

Pfarrer Gottliebs einfachen Weisheiten für uns Christenmenschen haben es verdient, in eine feste Strophenform gegossen zu werden. Eine besonders reizvolle Aufgabe für den Verseschmied, denn kluge Gedanken in eine immer wieder gleiche Abfolge der Verszeilen zu bringen, erfordert mehr als das Geschick, rhythmisch das jeweilige Metrum einzuhalten und auf Klangreinheit der Reime zu achten. Im Falle meiner nun einmal so festgelegten Gottlieb-Strophe müssen Gottliebs Ratschläge und Ansichten nicht nur in exakt 10 Zeilen im Paarreim passen. Es sind außerdem bereits drei Zeilen inhaltlich festgelegt. Doch gerade darin liegt eine besondere Herausforderung:



### **Pfarrer Gottliebs Rat zum Golfspiel am Sonntag**

*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,  
ob es Gott denn wohl behage,  
wenn am heil'gen Sonntag ich,  
meinem Hobby Golfspiel mich  
widme statt von solchem Tun  
so wie er mal auszuruh'n,  
da sagt mir dieser fromme Mann,  
so, wie er es sehe, kann  
sein, dass generell missfiele  
ihm die Art, wie ich es spiele!"*

### **Pfarrer Gottliebs Ansicht zum gemeinsamen Schlaf in einem Bett**

*Als ich Pfarrer Gottlieb frage,  
ob es Gott denn wohl behage,  
wenn, auch wenn dort nichts geschähe,  
er in einem Bette sähe  
bis zur frühen Morgenzeit  
mich mit einer jungen Maid,  
da sagt mir dieser fromme Mann:  
„Als Buße steht da Trinken an,  
so zwanzig Liter, das ist wichtig  
grad wie es für Kamele richtig!"*

Rudolf Köster



## Tiefe Nacht - du wirst erwartet

Zehn vor zwei zeigte der Wecker auf dem Nachttischchen an, als sie aufwachte. Kurz nach Mitternacht war sie zu Bett gegangen, der Abend, den sie bei Freunden verbracht hatte, war schön gewesen, alle hatten gut getrunken, aber beschwipst war sie nicht gewesen, nur hundemüde. Wie jeden Abend das gleiche Ritual: Wecker stellen, auf den Nachttisch ein Glas halbvoll mit frischem Mineralwasser und daraus noch einen kleinen Schluck Wasser. Dann war sie rasch eingeschlafen.

Es war es nicht die Blase gewesen, die sie jetzt hatte wach werden lassen, nein, sie hatte geträumt, Wirres, u. a. von einem Vogel, der im Zimmer hin und her geflogen sei. Sie lag auf dem Rücken und starrte, gerade aufgewacht, zur Decke. Das Fenster war geschlossen, hier konnte auch kein Vogel reinkommen. Im Haus war es ganz ruhig, alles schlief, die direkte Nachbarwohnung war z. Z. leer und stand zur Neuvermietung an. Auch draußen war alles still, kaum ein Auto, das tief in der Nacht vorbeifuhr. Und ganz still und ruhig war es hier im Zimmer, kein flatternder Vogel, nichts. Traumvögel, Nachtgespenster und Nachtmahre hinterlassen keine sichtbaren Spuren, nur Gedanken Spuren!

Sie richtete sich im Bett auf, konnte im gegenüberliegenden Wohnblock nur ein erleuchtetes Wohnungsfenster sehen, sonst war alles dunkel. Am liebsten wäre sie einfach liegen geblieben, um weiterzuschlafen, die Natur verlangte ihr Recht, aber da sie ja nun schon wach war, würde sie prophylaktisch einmal schnell zur Toilette gehen. Etwas kitzelte an ihrer Nasenspitze, fusselig-flauschig wie etwa eine kleine Daunenfeder oder ein größeres Staubgespinnst. Sie rieb es mit der Hand weg.

Schlaftrunken saß sie auf der Bettkante, schaltete die Nachtschlampe an und schaute sich um, keine Spur von einem Vogel! Die kleine graue Feder, die vor ihr auf dem Boden lag, bemerkte sie nicht. Ansonsten war alles wie beim Zubettge-

hen, das Wasserglas stand da wie üblich, knapp halbvoll - nur schwamm jetzt in dem Wasser eine tote Fliege. Igitt, ausgerechnet im Wasserglas! Angewidert hob sie das Glas gegen das Licht, das Wasser war klar, sah jedoch an der Oberfläche stumpf und brackig aus. Und – jetzt nahm sie es deutlich wahr – es roch irgendwie eklig, dumpf-faulig! War das Glas nicht sauber gewesen oder war irgendwas mit dem Wasser? Mineralwasser, was plötzlich zu riechen anfängt, gab es sowas? Irritiert war sie, verwirrt und ärgerlich zugleich, aber das würde sie heute nicht mehr klären, dafür war sie zu müde! Morgen, alles morgen! Dieses Glas würde sie erst mal ins Bad bringen, auch als Beweismittel. Sie schüttelte sich bei dem Gedanken daran – und dabei hatte sich der eigenartige, eklige Geruch in ihrer Nase bereits eingenistet, so dass sie ihn bald überall roch.

In der einen Hand das halbgefüllte Wasserglas öffnete sie die Schlafzimmertüre, auf den dunklen Flur fiel der Lichtschein der Nachtschlampe. Links, schräg gegenüber vom Schlafzimmer, vier, fünf Meter entfernt, lag die Tür von Bad mit Toilette, daneben die Türe zur Küche. Die Türe zum Badezimmer war geschlossen, aber durch die Türritzen drang Licht. Das Licht im Bad brannte!

Ihr Ärger schoss erneut in ihr hoch, diesmal gegen sich selbst gerichtet. Sie musste, nachdem sie sich im Bad für die Nacht fertig gemacht hatte, vergessen haben, das Licht dort auszumachen, nur so konnte es gewesen sein! Was war los mit ihr? Sie stand im Flur, wenige Schritte trennten sie vom Badezimmer. Sonst war doch alles normal, aber was heißt schon *normal*? Nur dieses widerwärtige Wasserglas und der Geruch: Ging der nur von dem Wasserglas aus, oder stank es hier auch sonst wo?

Aus dem Badezimmer heraus drangen keine Geräusche - wie denn auch, wenn keiner drinnen war, drin sein konnte! Plötzlich hatte sie das Gefühl, es könnte

keine gute Idee sein, einfach so spontan die Badezimmertüre zu öffnen! Aber wer könnte denn hier in ihrem Badezimmer sein, sie war hier allein, alles war doch verschlossen, nichts deutete auf...

Trotzdem kam das merkwürdige Gefühl zurück: Warte, stopp, tu's nicht, warte! Habe ich etwa Angst? Wovor? Ich bin klar bei Verstand und ich bin mir immer selbst Frau genug gewesen! Außerdem gibt es ringsumher Menschen, schlafend zwar, aber...

Mach's nicht, mach's nicht, der Gestank ... Da stimmt was nicht.

Ich bin zwar alleine hier, aber ich bin ganz bei Sinnen, das Glas muss weg und ich muss da rein!

Tu es nicht! Bitte! Das könnte nicht gut sein!

Sie stand einen Moment still, lauschend, nichts war zu hören, auch kein Geräusch aus dem Badezimmer. Sie hatte leicht zu schwitzen angefangen. Bloß keine Angst! Doch es war schon da, etwas Kaltes, die Angst, die nach ihr griff...

*Komm rein, ja, komm, Du wirst erwartet!*

Sie wusste nicht, was sie erwartet, was denn schon? Ich muss das machen, Angst, du kannst mich..., mein Gott, JETZT!!! Sie krallte ihre Finger um das Glas, ging zur Badezimmertüre - und öffnete sie....

Wer am nächsten Tag an dem Haus vorbeiging, sah die Rollläden ihrer Wohnung alle geschlossen, und das blieb auch so lange, bis man sich Zugang zu der Wohnung verschaffte ...

Johannes Utsch



## *Himmel und Erde*

***Denk Dir Äpfel,  
unterm Himmel  
sonnensüß gereift.***

***Denk Dir Kartoffeln und Zwiebeln  
in dunklem Grund  
sanft gerundet.***

***Dünste die Äpfel,  
stampf die Kartoffeln,  
röste die Zwiebeln.***

***Vergiss nicht  
zu würzen  
mit Salz, Pfeffer, Muskat.***

***Denk noch dazu  
deftigen Speck oder  
Blutwurst, gebraten.***

***Dieses Gericht,  
es wird Dir wohl munden.***



Dagmar Schindler

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ (Schiller)  
auch beim

## Skatabend

Jeden Mittwoch, um Schlag sieben,  
trifft man sich zum Skatturnier.

Männerabend, froh erwartet,  
neue Karten, kühles Bier.

Männerabend? Aber nicht doch,  
eine Frau mischt kräftig mit,  
eine Dame, sanft umworben,  
für die Herrn ein Favorit.

Spiel auf Spiel wird durchgezogen,  
tausend Chancen gibt es schon  
häufig große Überraschung:  
wieder eine Skatlektion.



Spiel vorbei. Nun wird gerechnet:

Knapp verloren: „Deine Schuld!

Hätt'st du einmal Trumpf gezogen!“

„Dir fehlt einfach die Geduld!“

Etwas hitzig nun die Rede,  
denn es wirkt der Alkohol.

„Du weißt immer alles besser.“

„Red' doch bitte keinen Kohl!“

„Nicht so gut für uns gelaufen,  
warte nur, beim nächsten Mal  
werden mir die Götter helfen,  
denn mein Spiel ist genial!“

Friedlich geht der Tag zur Neige,  
Müdigkeit zum Ende hin.  
Diebisch freut sich doch die Dame,  
denn sie ist die Siegerin.

Siegfried Steffen



**EVANGELISCHE  
PERTHES-STIFTUNG e.V.**  
*menschennah.*

**Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege**

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

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

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

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

www.perthes-stiftung.de

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

## Besuch von Frau Z.



Eines Abends klingelte es an meiner Tür. Meine Besucherin stellte sich als Frau Z. vor. „Z wie Zauber?“, fragte ich. „Nein, nein“, dabei hob sie abwehrend die Hände, „Z wie Zeit. Und Sie sind Herr F wie Fenster?“

„Aber ich bitte Sie, das ist mein Nachbar. Ich bin Herr F wie Frei.“ „Aha“, meinte sie und glitt mit prüfendem Blick an mir vorbei in die Wohnung. „Suchen Sie etwas?“, keuchte ich hinter ihr her, kaum in der Lage, ihrem Tempo zu folgen. „Besitzen Sie Totschläger oder anderes, was mir gefährlich werden könnte?“ Dabei musterte sie – kritisch? – ich konnte es nicht genau sehen – meine Spielesammlung, neben der sich zahlreiche Rätsel- und Sudoku-Hefte stapelten, seit meiner Pensionierung treue Begleiter an langen Winterabenden. „Gott bewahre, was soll ich denn damit?“, wehrte ich ab.

„Nun, gut“, meinte Frau Z. mit undurchdringlicher Miene. „Möchten Sie mich nicht auf eine Tasse Tee einladen?“ „Selbstverständlich! Wie ungeschickt von mir“, stammelte ich verlegen, und während ich die Tassen auf den Tisch stellte und den Wasserkocher betätigte, stellte

ich fest, dass alles an der Dame kostbar war: der Schimmer ihrer wie von zarter Brise sich kräuselnden Locken, der tiefe Blick ihrer Augen, die unablässig die Farbe zu ändern schienen, die Nase mit den etwas asymmetrisch geformten bebenden Flügeln, die beweglichen Lippen, die sehr gesund wirkende weiße, ebennmäßige Zähne sehen ließen, die Kleidung aus feinstem Stoff, keiner Mode unterworfen, und ich fragte mich, womit ich ihren Besuch verdient hatte. Geplagt von derlei Unsicherheit gelang es mir nicht, ein zartes Band leichter und doch geistreicher Unterhaltung zwischen uns zu knüpfen: Schwerfällig, beinahe hölzern reihten sich die Sätze wie zähe Knüppel hintereinander, so dass mein Gegenüber mit zunehmend missmutiger Miene fragte: „Wollen Sie mich vertreiben?“ „Gott bewahre“, wiederholte ich mich, „aber können Sie nicht mal einen Moment stillsitzen? Sie machen mich ganz nervös mit Ihrer permanenten Rumzappelei!“ „Das wollen Sie nicht wirklich“, hauchte die Dame und verschwand, und bis heute weiß ich nicht, ob ich das alles nur geträumt habe.

Eva von Kleist

### **Letale Rache**

*Die Zeit ganz einfach tot zu schlagen,  
das ist für manche höchstes Glück,  
doch Leute, lasst Euch warnend sagen:  
Letztendlich schlägt die Zeit zurück!*

Rudolf Köster

# Edith



Es sah wie verabredet aus, war aber purer Zufall, dass beide gleichzeitig die eben frei gewordene Parkbank eroberten, die alte Dame und die über drei Jahrzehnte jüngere Frau. Sie kamen sofort ins

Gespräch, waren überraschend schnell vertraut. Die Ältere erzählte von jetzt, von früher, von hier, wo sie ein paar Erholungstage verbringen wollte, und ihrer Wohnung dort, in einer Großstadt, nicht allzu weit weg. Überrascht entdeckte jede im Lebenslauf der anderen Gemeinsamkeiten. Zum Abendtisch wollte sie pünktlich wieder in ihrer Pension sein. Die Jüngere begleitete sie, staunte wie gut die alte Dame sich als Ortsfremde zurecht fand.

Die restliche Ferienzeit sahen sie sich fast täglich, besuchten nach dem obligatorischen Parkbummel ein Café, hatten sich immer viel zu erzählen und mitzuteilen. Je mehr, desto vertrauter wurden sie, wagten und gewährten gegenseitig vertrauensvoll immer mehr *Ein-Sichten*. Schnörkellos bat die Ältere schon bald um die vertraute Du-Anrede.

Edith ist lebhaft. Klein und zierlich. Von klarer Anmut und Eleganz. Besitzt eine völlig natürliche Eitelkeit. Erst seit kurzem ist sie Witwe. Ihr Mann ist sehr alt geworden. Als er in jungen Jahren bei ihren Eltern um ihre Hand anhielt, obgleich sie noch sehr jung und völlig unerfahren war, hatte die Mutter ihre Abwehr gegen diese hoch gelobte Partie als hochnäsiger, als stolz, als Wohl-auf-einen-Prinzen-Warten abgetan. Die Aussteuer lag längst komplett und zweckdienlich parat. Auch mehrjährige Haustochterzeiten in achtbaren Häusern mit Erlernen von Kochen, Wirtschaften und Kinderbetreuung waren bereits absolviert und mit *gut* bescheinigt. Mehr war nicht drin, auch nicht nötig

für eine tüchtige Frau. Eine weit verbreitete gängige Auffassung in damaliger Zeit. Somit gab es keine überzeugenden Einwände. War ein Hinauszögern kaum zu hoffen, ein Verhindern schon gar nicht.

In ihrer Ehe musste sie viel Druck und Zwang dulden und ertragen. Das machte ihr über Jahrzehnte ein Eigensein fast unmöglich. Trotz Eifer und Fleiß blieb ihr Aktionsradius unbefriedigend klein. Er, Jahre älter, selbständig, trug Verantwortung, war Ernährer, war „Haushaltsvorstand“. Noch bis in die siebziger Jahre des vorigen Jahrhunderts die offiziell gebräuchliche Bezeichnung durch Ämter und Behörden. Quasi verbrieft Bestätigung. Sie gab ihm das vermeintliche Recht, über alles und jeden innerhalb der Familie zu verfügen und zu bestimmen, bestimmen zu müssen. Seiner Zeit sowie Erziehung durchaus gemäß. Gemäß ihrer Erziehung fügte sie sich in die gegebenen Verhältnisse. Ging auf, musste aufgehen in den vielseitigen Pflichten als Ehe- und Hausfrau, Mutter und Mitarbeiterin im



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

eigenen Geschäft. Und viel rumgekommen ist sie auch, die alte Dame. Zwangsweise. Zwei Kriege, private und wirtschaftliche Umstände forderten es mehrfach. Zu ihrem einzigen Kind, dem erwachsenen Sohn, hat sie keine enge Bindung. Zur Schwiegertochter ein sehr distanzierendes Verhältnis. Ein umso herzlicheres zu ihren Enkelkindern, einer jungen Frau und einem jungen Mann. War sie es doch, die überwiegend die Kinder großzog, als anstatt ihrer Mitarbeit die der Schwiegertochter im gänzlich umstrukturierten Geschäft vonnöten wurde. Nun kommen beide mit ihren Sorgen und Problemen zur Großmutter. Mit erstaunlich modernen Ansichten und zeitläufigem Vokabular weiß sie Rat. Erwähnt ihn. Erteilt ihn nicht. Spricht über Beziehungen, Verhütung, PCs, Soft- und Hardware. Schöpft aus kluger Lebenserfahrung. Ihrem verbrauchten Körper kann sie nicht mehr viel zumuten. Mit ihrem noch einwandfrei funktionierenden Kopf bedenkt sie alles sorgfältig, handelt ruhig und richtig, um weiterhin ihr Leben selbst regeln und bestimmen zu können. Ihren kleinen Haushalt hat sie gut organisiert. Nur für

Reinigungsarbeiten holt sie sich wöchentlich Hilfe von außen. Da sie bescheiden lebt, kann sie sich diese leisten.

Die beiden Frauen stehen in regem Kontakt, telefonieren regelmäßig. Ihrer Familie hat sie die Jüngere als ihre Freundin vorgestellt. Die Freundin hat sie schon mehrmals besucht. Es lässt sich per Bahn leicht machen, an einem Tag hin und zurück. Trotzdem bleiben noch ein paar Stunden für Erzählen, gemeinsame Mahlzeiten, für stilles Beisammensein.

Ein herzlich harmonisches Verhältnis. Leider nicht unbeschwert. Zeit heißt der Wermutstropfen, der es bittert. In ein paar Wochen hat sie Geburtstag. Anlass zu wehmütiger Sorge für die Jüngere. Edith wird neunundachtzig.

P.S.: Zwei Wochen vor ihrem neunzigsten Geburtstag ist Edith in einem Essener Krankenhaus, in das sie ein paar Tage zuvor gebracht werden musste, friedlich, folglich ihrem leisen Wesen im vorbestimmten Augenblick unbemerkt, durch die letzte Pforte gesucht.

Hannelore Johanning 

## Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

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

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

Den Zeitemfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

**Rufen Sie uns an! Tel. 02921 35485 -40**

soest@homeinstead.de

**www.homeinstead.de**

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



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.

**Home Instead®**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

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

## Verschwand

Ganz unbemerkt  
geht mancher  
aus dieser Welt,  
wenn nichts und  
niemand mehr  
zurück ihn hält.

Fällt nicht ins Auge,  
spart Gefühle,  
ein flaches Sterben,  
nichts zur Erinnerung,  
kein Abschied,  
keine Erben.

Wen keiner fragt,  
der hält's bei sich.  
Was soll er sagen?  
Nichts von Belang,  
Vergessenes  
muss keiner tragen.

Kaum einer, nein,  
es fragte keiner,  
wer es denn war.  
Wofür noch wichtig?  
Schon wegsortiert,  
der Fall war klar!

Und so verschwand,-  
ganz unbemerkt,  
abgehakt nur,  
nichts Wichtiges,  
und davon auch,  
die letzte Spur.

Johannes Utsch

### **Der Autor dieser Verse schreibt dazu:**

*Vereinsamung geht jeden etwas an. Dieses Problem in einer sich ständig ändernden Welt wird bleiben, bei Etlichen kommt man zu spät. In Soest gibt es seit einigen Jahren die Initiative **Ehrenamtliche Trauergäste**, initiiert durch die christlichen Gemeinden der Stadt und in Absprache mit der Stadt. Den Menschen, die keiner kennt und für die keine Angehörigen gefunden wurden, soll unabhängig von Herkunft, Weltanschauung und Religion durch die Teilnahme von ehrenamtlichen Trauergästen auf ihrem letzten Weg die Ehre des letzten Geleits auf dem Osthofen-Friedhof in Soest gewährt werden.*

**Ansprechpartnerin und Organisatorin ist Frau Marie-Luise Pepinghege in Soest, Ratsfrau und Vorsitzende des Kulturausschusses.**

*Interessierte sind sehr willkommen und erfahren Näheres bei Frau Pepinghege: (Tel. 02921-4819) oder auch bei Frau Christa Schnettler (Tel.: 02921-5598727). Ehrenamtlicher Trauergast zu sein, bedeutet keine Teilnahmeverpflichtung. Die anstehenden Termine werden vorher zeitig mitgeteilt. Wer kann und will, der komme. Die Welt ist immer auch ein Stück so, wie wir sie uns machen!*

## 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!**

## ***Kinder wissen Bescheid...***



*Kindermund tut Wahrheit kund, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir Großeltern erfahren das besonders intensiv, ist doch der Abstand von zwei Generationen für das gegenseitige Verständnis ein besonderer Segen. Wir müssen nicht dauernd erziehen, und unsere Enkelkinder brauchen nicht ständig ihre erwachenden Kräfte an uns zu erproben. Sie können uns die Welt erklären – gerade so, wie sie dort alles noch ganz unverstellt wahrnehmen. Oder sie holen uns ab in eine neue Welt, in der wir uns neu orientieren müssen.*

## Vice versa

(in umgekehrter Ordnung)

Marten ist im zweiten Schuljahr,  
übt das rechte Schreiben dort,  
wenn die Note auch ein „Gut“ war,  
fremdelt er bei manchem Wort.

Opa wird nun achtzig Jahre -  
eine Feier ist geplant -  
eine richtig wunderbare,  
ohne dass er etwas ahnt.

Marten will auch etwas schreiben,  
freudig zeigen, was er kann,  
will ganz ohne Hilfe bleiben,  
Skrupel fechten ihn nicht an.

Opa dankt sehr hoch beglückt,  
lächelnd aber sagt er doch,  
weil die Fehlerzahl bedrückt:  
„Richtig schreiben lernst du noch.“

Nun war das nicht grad sensibel,  
aber allen ist auch klar,  
Opa ist halt sehr penibel,  
weil er einmal Lehrer war.

Alle haben Geld gespendet  
für ein tolles Telefon,  
damit nicht sein Leben endet  
in der Isolation.

Ratlos macht die Novität -  
Display, Modus, Tastatur -  
auf dem Uralt-Netzgerät  
drehte sich die Scheibe nur.

Marten ist ein Kind der Zeit:  
googeln, skypen – kein Problem,  
eine Lösung stets bereit,  
Smileys schicken ist bequem.

Deutlich sieht er Opas Sorgen,  
hilflos mit dem Telefon:  
„Nimm dir Zeit bis übermorgen,  
keine Angst, das lernst du schon.“

Siegfried Steffen

## So war das damals...



Können Sie sich an diesen *Gassenhauer* über dem Bild erinnern? Und vielleicht auch an die Lumpensammler. Ich habe diese Zeiten noch erlebt, als die Lumpen von alten graubärtigen Männern gesammelt

wurden. Sie kamen regelmäßig mit einem Pferdewagen und baten die Hausfrauen um ausrangiertes Allerlei. Wir Kinder fieberten diesen Tagen entgegen und verpassten nie diese Besuche. Wir bettelten unsere Mütter oder Großmütter um Lumpen und alte abgetragene Schuhe an und erhielten dafür von den Lumpensammlern bunte Luftballons, Tonpfeifen, kleine Kinderspielzeuge oder Postkarten.

Wenn die Beute besonders groß war, bekamen wir einen Fußball. Wir waren damals mit Spielzeug nicht besonders gesegnet und freuten uns über jedes ergaterte Zeug. Aber so ein Fußball war der Gipfel unserer Träume! Wir spielten Fußball von früh bis spät in die Nacht, Mädchen wie Jungs, auch zusammen. Ich hätte so gern auf flinken Beinen den Fußball übers Feld gejagt und ins Tor geschossen, um dann Jubel zu bekommen. Leider musste ich immer das Tor hüten. Das war langweilig, und ich träumte davon, einmal so viel alte Lumpen zu sammeln, dass ich einen eigenen Fußball bekäme. Ich weinte, bettelte meine Mutter

um genügend Zeug an, und sie hat versucht, mir genug zu geben. Hoherfreut lief ich zum Wagen, zeigte stolz meine Beute, bekam aber dafür nur unnützen Krimskrams, aber nie einen Fußball. Alte Männer gaben Fußbälle nur den Jungs, weil sie dachten, Mädchen sollen mit Puppen spielen.

Manchmal gab's im Haus nichts, auf was die Familie verzichten konnte, dann schleppten wir heimlich etwas Brauchbares zum Tauschen und bekamen im Gegenzug ein einfaches Spielzeug. Wenn die Eltern das neue Spielzeug zu Gesicht bekamen, wurden wir gefragt: Woher hast du das? Wir versuchten es zu verstecken, aber außer den Rock- oder Hosentaschen und dem Kopfkissen hatten wir keine Verstecke. Und das dem Lumpensammler überlassene Kleidungsstück wurde irgendwann auch vermisst. Dann blieben Mamas strenge Augen an mir haften. Sie brauchte nicht zu fragen, ich lief rot an und senkte meinen Kopf.

Diese Erinnerungen kommen immer bei mir hoch, wenn ich einem Altkleidercontainer nahekomme. Ich gebe zu, ich lebte damals in einem anderen Land, der Sowjetunion, und es war die Zeit, als es dort an allem fehlte: Essen, Kleidung, Schuhe, Alltagsgüter. Aber wir lernten uns anzupassen. Wir entwickelten Fähigkeiten, die notwendigen Dinge für das Leben selbst zu reparieren, alles wurde inspiziert und bewertet, bevor es weggeworfen wurde.

Lumpen, Eisen, Knochen und Papier,  
ausgeschlagene Zähne sammeln wir . . .



Bundesarchiv, Bild 102-08773

Wenn ich heute den Überfluss an Kleidung, Schuhen und anderen Textilien, z. B. an Bettwäsche und Handtüchern, allein in unserem Haushalt sehe, was für den Mülleimer viel zu schade ist, sehne ich mich nach den alten Zeiten mit den Lumpensammlern. Dort könnte ich mit gutem Gewissen alle Dinge abgeben. Ich bilde mir ein, es wird in gute Hände gelangen, und die neuen Besitzer/innen werden Freude daran haben. Oder auch nicht.

Ludmilla Dümichen

**"Ein Haderlump bin ich genannt" - Der Lumpensammler:**

Jahrtausende Jahre lang waren in Europa Papyrus, Pergament und Wachstafeln die wichtigsten Schreibmaterialien. Im 12. Jh. kam aus China über Japan und Arabien das Papier zu uns, das dort schon seit dem 2. Jh. n.Chr. in Gebrauch war. 1390 ist die erste Papiermühle in Nürnberg bezeugt. Aus Leinen- und Baumwolllumpen - den Haderlumpen - wurde dort durch Stampfen und Zugabe von Wasser ein Papierbrei erzeugt, aus dem mit Hilfe eines feinmaschigen Siebes das Papier geschöpft wurde. Durch die Einführung des Buchdrucks wuchs der Bedarf an Papier ständig, weswegen Lumpensammler durch die Lande zogen und bei den Leuten alte Textilreste sammelten. Von ihrem Ruf "Haderlumpen!" rührt wohl der Name Haderlump. Um das Jahr 1840 wurde dann das Holzschliffpapier entwickelt, das zum Gebrauchspapier wurde und den Haderlump allmählich arbeitslos machte. (Wikipedia)



MR1313 auf Pixabay



Hetys  
Computerecke

## Corona—Warn-App: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Die Corona-App, die von der Bundesregierung in Auftrag gegeben wurde und nun schon von knapp 20 Millionen Smartphone-Nutzern auf ihr Gerät geladen wurde, ist ein wichtiger Helfer bei der Nachverfolgung und Unterbre-

chung von Infektionsketten. Die Bundesregierung unterstützt die kostenlose App, weil sie dem Schutz und der Gesundheit der Gemeinschaft dient.

Die Corona-App ist vor allem anderen dann erfolgreich bei der Bekämpfung der COVID-19-Infektion, wenn möglichst viele Menschen diese App auf ihren Smartphones installiert haben.

Wie funktioniert die Corona-Warn-App? Die überwiegende Anzahl der Menschen nutzt inzwischen ein Smartphone und trägt es aktiviert den ganzen Tag bei sich. Dabei kann man davon ausgehen, dass die meisten Geräte mit Bluetooth-Technologie ausgerüstet sind und diese Funktion stets auf dem Smartphone aktiviert ist. Diese Technik ist eine notwendige Voraussetzung zum Funktionieren der Corona-Warn-App. Damit ist gewährleistet, dass die App die Kontakte nachzeichnen kann.



Innerhalb der Corona-Warn-App muss die *Risiko-Ermittlung* eingeschaltet sein, damit das Handy die Begegnung mit anderen Nutzern

der App austauschen kann. Zusätzlich empfiehlt es sich, die *Mitteilungen* für die App zu aktivieren, damit Sie direkt informiert werden, wenn es einen Kontakt mit einer infizierten Person gegeben hat. Die *Mitteilungen* der App sind normalerweise standardmäßig aktiviert.

Wenn Sie die kostenlose App auf Ihrem Smartphone (mit Google Play bei Android, oder App-Store beim Iphone) installiert und anschließend aktiviert haben, werden Sie durch diese App informiert, sollten Sie sich längere Zeit in der Nähe einer Person aufgehalten haben, bei der später eine Infektion mit dem Corona-Virus festgestellt wurde und die diese Information auf freiwilliger Basis auf dem Smartphone hinterlegt hat.

Es wird von allen beteiligten Institutionen jedoch ein Prozess angestrebt, bei dem das positive Testergebnis, sobald es vorliegt, ohne Einwilligung des Infizierten auf sein Smartphone übertragen werden kann.

Die App läuft auf Ihrem Smartphone, ohne dass Sie es bemerken. Dabei erkennt sie andere Smartphones in der Nähe, auf denen die App ebenfalls aktiviert ist. Je näher sich die andere Person befindet, desto stärker ist das Funksignal der App und umso höher das potenzielle Risiko einer Infektion. Erfährt einer der App-Nutzer später, dass er infiziert ist, sollte er diese Information über die Corona-Warn-App anonym teilen. So werden alle anderen App-Nutzer, die sich längere Zeit in der Nähe der infizierten Person aufgehalten haben, gewarnt und sollten sich testen lassen.

Bei der Installation der Corona-Warn-App muss man keine persönlichen Daten angeben. So erfährt eine infizierte Person nicht, wenn sie die Infektion in der App freiwillig mitteilt, welche Personen, mit denen eine Begegnung stattgefunden hat, über die Infektion informiert werden. Umgekehrt erhalten die auch die Kontaktpersonen keine Informationen über die positiv getestete Person.

Die verschlüsselten Informationen geben nur Auskunft über Datum und Dauer der Begegnung und über die Entfernung zu den betroffenen Mitmenschen. Konkrete Rückschlüsse auf bestimmte Personen sind also nicht möglich. Diese Infos

werden für 14 Tage ausschließlich auf den Geräten der betreffenden Nutzer, die sich begegnet sind, (und nicht etwa auf einem externen Server) gespeichert.

Die Daten werden mit sogenannten *Positivkennungen* von infizierten Personen direkt auf dem Smartphone der Person abgeglichen. Dabei gibt es verschiedene Statusinformationen:



### **Niedriges Risiko:**

Das Smartphone informiert darüber, dass die Überprüfung der Aufzeichnungen von Begegnungen kein Zusammenreffen mit nachweislich Corona-positiv getesteten Personen ergeben hat.

### **Erhöhtes Risiko:**

Das Smartphone informiert darüber, dass die Überprüfung der Aufzeichnungen von Begegnungen ein erhöhtes Infektionsrisiko ergeben hat, da innerhalb der vergangenen 14 Tage Begegnungen mit mindestens einer Corona-positiv getesteten Person stattgefunden haben. Dann sollten Sie sich an den Notdienst (Tel.: 116117), das Gesundheitsamt oder Ihren Hausarzt wenden und einen Test durchführen lassen, den Test bezahlt Ihre Krankenkasse.

### **Unbekanntes Risiko:**

War die Risiko-Ermittlung durch die Person nicht lange genug aktiviert, konnte zu diesem Zeitpunkt kein Infektionsrisiko berechnet werden. Erst spätestens 24 Stunden nach der Installation der App ist eine Risiko-Ermittlung möglich. Durch die Installation und Anwendung der Corona-App kann man sich – sollte eine Warnung auf dem Smartphone angezeigt werden – schnell freiwillig isolieren und testen lassen und damit zur Eindämmung der Corona-Pandemie beitragen.

**Ohne diese technische Hilfe müssten die Mitarbeiter/-innen der Gesundheitsämter jeden Fall persönlich nachverfolgen. Das ist sehr zeitintensiv, und es ist oft unmöglich, alle Kontaktpersonen zu finden.**

Die Corona-Warn-App erfordert auf dem Smartphone die Android-Version 6.0 oder höher, die erforderliche iPhone-Version ist iOS 13.5 oder neuer. Auf älteren Smartphones funktioniert deshalb die Corona-Warn-App zur Zeit noch nicht. Die Bundesregierung ist aber bemüht, mit den beteiligten Unternehmen bei den Herstellern der Betriebssysteme eine Möglichkeit zu finden, auch diese Geräte technisch einzubinden. Gerade in dieser Zeit, wo jetzt wieder mehr Menschen zusammentreffen, ist die Installation der Corona-Warn-App und deren Anwendung auf dem Smartphone sehr wichtig, um das Virus einzudämmen. Weitergehende Informationen zur Corona-App finden Sie im Internet auf den Seiten der Bundesregierung und in der App.

In den letzten Wochen hat es einige Probleme mit der Corona-App gegeben, deshalb hier mein Rat: Falls Ihr Handy mit dem Android-System arbeitet, installieren Sie die neueste Version der Corona-Warn-App. Und damit die Prüfung mindestens einmal täglich stattfinden kann, sollten Sie anschließend die **priorisierte Hintergrundaktivität** einschalten. Dazu öffnen Sie die Corona-Warn-App, tippen oben rechts auf die **drei senkrecht angeordneten Punkte**, dann auf **Einstellungen** und dort auf **priorisierte Hintergrundaktivität**.

Dieselben Probleme gab es beim Iphone. Deshalb gilt hier ebenfalls: Installieren Sie die Corona-Warn-App neu und öffnen Sie die App danach einmal, damit die Aktualisierung im Hintergrund ausgeführt wird.

Am besten ist es, Sie klicken einmal am Tag die App an, um das aktuellste Ergebnis der Risikoermittlung abzurufen.

Bleiben Sie gesund!  
Hety Büchte



Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay

### Fruchtiger Fenchelsalat mit Ricotta

**Zutaten:** 2 Fenchelknollen mit Grün (ca. 350 g), 1 Zitrone, 1 roter Apfel, 1 Handvoll Rucola, 1 Apfelsine, ein paar Walnusskerne, 150g Ricotta

**Dressing:** Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Apfelsaft, 1 TL Honig, 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Fenchelknollen putzen, waschen, das Grün beiseitestellen. Knollen halbieren, Strunk herausschneiden, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocknen. Schale abreiben, Saft auspressen, Apfel in dünne Scheiben schneiden, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Apfelsine filetieren, Rucola abbrausen, in mundgerechte Stücke zupfen, grobe Stiele entfernen.

Dressing aus den angegebenen Zutaten bereiten, Fenchel, Rucola und das Obst mit dem in Scheiben geschnittenen Ricotta anrichten, mit Dressing beträufeln und mit grob geschnittenem Fenchelgrün und Walnusskernen bestreuen.

### Wildschwein - Pflaumen-Gulasch

**Zutaten:** 800 g Wildschweingulasch, 500 ml Wildfond, 400 ml Rotwein, 12 Pflaumen, 3 EL Pflaumenmus, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Sahne

**Marinade:** 1 Stück Ingwer, 20 g brauner Zucker, 4 EL Öl, Saft von 1 Zitrone, 4 EL Rotwein

**Zubereitung:** aus den Zutaten Marinade bereiten, mit Wildfleisch mischen und etwa 3 Stunden oder über Nacht darin einlegen, herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen.

Fleisch in kleinen Portionen kräftig anbraten. Mit Wildfond, Rotwein und etwas Marinade ablöschen, entsteinte, halbierte Pflaumen, Senf, Pflaumen, Pflaumenmus dazugeben, Deckel auflegen und im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 1,5 - 2 Stunden garen. Gulasch mit Sahne verfeinern und nach Wunsch etwas andicken.

Statt Wildschwein kann man auch Schweinefleisch wählen. Dazu passen Band- oder Spiralnudeln oder selbstgemachte Semmelknödel.

### Semmelknödel

**Zutaten:** 5 Brötchen (vom Vortag), 100 ml Milch, 1 Zwiebel, 40 g Butter, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Brötchen klein schneiden und in warmer Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie fein hacken. Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Petersilie untermischen und lauwarm abkühlen, dann zum Brot geben und verkneten. Eier unterkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feuchten Händen 8 Knödel formen. Im siedenden Salzwasser etwa 25 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen, zu dem Ragout servieren.

### Wirsinggemüse

**Zutaten:** 1 kleiner Wirsing, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 100 ml Sahne, Salz

**Zubereitung:** Zwiebel fein schneiden, Wirsing in 4 Teile schneiden, Strunk entfernen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, alles in Butter andünsten, mit Sahne auffüllen und garen.

### Weingelee mit Äpfeln und Sahnesoße

**Zutaten:** 1/8 l Wasser, 50 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale, 7 Blatt Gelatine weiß, 3/8 l Wein, 1-2 EL Zitronensaft, 2 rote Äpfel

**Zubereitung:** Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, etwas von 1/8 l Wasser mit Zitronenschale und Zucker ankochen, Kochtopf von der Kochstelle nehmen. Gut ausgedrückte Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen. Restliches Wasser, Wein und Zitronensaft langsam dazugeben, abschmecken. 2 Äpfel nach Belieben schälen, reiben und zum Gelee geben, in Portionsgläschen füllen. Das Gelee, gut gekühlt, dünn mit Sahnesoße übergießen. Mit einem Fächer von dünn geschnittenen, roten Äpfeln garnieren.

**Soße:** 100 g Sahne mit 10 g Zucker halbsteif schlagen

**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 Zentrums-lage von Soest.  
[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

---

**Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe**

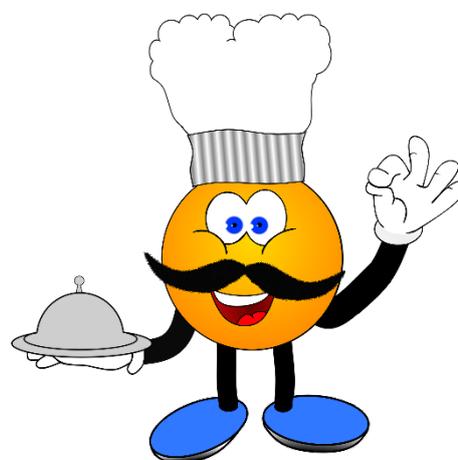


**DUO**  
mehr

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  
w Christian Dorn auf Pixabay

*Freude am Nachkochen, gutes Gelingen, und einen guten Appetit*



*wünscht Gerhild Oehmichen!*



### Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Dienstag</b>		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest (Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921/3620253)
	<b>Am dritten Dienstag im Monat</b>		
15:00 – 18:00	RepairCafe hat geöffnet;		Grünen Büro, Walburger- Osthofen-Wallstr. 1, Soest
	<b>Am zweiten Mittwoch im Monat</b>		
15:00	Hilfestellung bei Fragen zur Nutzung und Einrichtung von Smartphones, Tablets und Internet	<b>6,00 € pro Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
19:30	Tauschring-Treffen		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden dritten und vierten Mittwoch im Monat</b>		
14:30 – 17:00	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Am Mittwoch – 14 täglich</b>		
15:00 – 16:30	Gedächtnistraining		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
15:00- 16:30	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff; Beratung, Unterstüt- zung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921/3620253
	<b>Jeden Freitag</b>		
15:30	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat</b>		
14:30	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat</b>		
17:15	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark

#### **Wichtig!!!**

Eine Teilnahme an den Veranstaltungen in der Begegnungsstätte Bergenthalpark ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Die Gruppengröße ist auf maximal 10 Personen begrenzt.

#### **Ansprechpartnerin:**

Frau Petra Duling  
02921/33111 oder 02921/63986

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



## Senioren – Veranstaltungskalender

### „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> 14:30h Treffpunkt: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> 14:30h Treffpunkt: Grandweg/ Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> 14:30h Treffpunkt: Am Vreithof/ Rathaus-Treppe
01.09.2020	02.09.2020	03.09.2020
15.09.2020	16.09.2020	17.09.2020
29.09.2020	30.09.2020	01.10.2020
13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020
27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020
10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020
24.11.2020	25.11.2020	26.11.2020

### Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
14.09.20/10.01.21	<b>Ausstellung:</b> „Darf ich bitten? Vom Kurschatten und Tanztee“	7,50 €	<b>Westf. Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf</b>
27.09./24.10.20 14:00-17:45 h	<b>Konzert mit Marco und Führung durch die aktuelle Ausstellung &amp; Kaffee und Kuchen</b>	8 €	<b>Kulturscheune auf Hof Haule, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf</b> (Tickets sind in der Gäste- information im Haus des Gastes erhältlich)
29.11./13.12.20 14:00-17:45 h			



# Raten Sie mal....



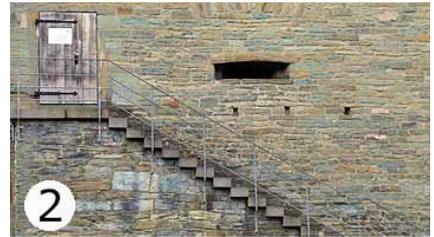
## Kennen Sie Ihre Stadt?

Eine Stadt, die auf ihr kulturelles Erbe stolz ist, stellt dieses Erbe auch zur Schau. Das kulturelle Erbe der Stadt Soest, das hierzulande einzigartig ist, sind seine Kirchen.

„Ja, und sonst noch was?“ fragt der kritische Bürger.

Da gibt es eine Menge Schätze, die in den Museen ausgestellt sind und dem Betrachter die reiche Geschichte der Stadt bis zur Gegenwart erschließen. Es sind keine bombastischen Schätze, die man dort findet, sondern eher kleine Kostbarkeiten.

Sie kennen natürlich unsere Museen! Dann haben Sie keine Probleme, in der Tabelle die Bilder den richtigen Museen zuzuordnen.



Namen der Museen:					
Burghof-Museum		Grünsandstein-Museum		Haus Kükelhaus	
Bild von		Bild von		Bild von	
innen	außen	innen	außen	innen	außen

Namen der Museen:					
Liebes Leben Museum		Museum Wilhelm Morgner		Osthofentor-Museum	
Bild von		Bild von		Bild von	
innen	außen	innen	außen	innen	außen

Senden Sie Ihre Lösung (je eine sechsstellige Ziffern- und Buchstabenfolge) bis zum **10. Oktober 2020 an das Seniorenbüro, Rathaus I, Am Vreithof 8, 59494 Soest.**

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner\*innen durch Los ermittelt, die eine Radwanderkarte für die Umgebung unserer Stadt erhalten.

Die Auflösung dieses Rätsels finden Sie im nächsten FÜLLHORN.

Viel Spaß beim Raten!  
Hans-Werner Gierhake



## Auflösung des Rätsels aus Heft 2/2020

### Haben Sie Ihre Stadt erkannt?

Bei diesem Ratespiel hatten Sie sicher Gelegenheit, die Schulen in Soest mit denen zu vergleichen, die Sie als heutige Großeltern vor 60 Jahren und mehr besucht haben. Da sind die heutigen Schulen eindeutig besser ausgestattet. Aber der Vergleich darf uns nicht beruhigen.

Die Bildung der Jugend ist und bleibt uns lieb und teuer, ja. Aber in einem Land ohne nennenswerte Rohstoffe und Bodenschätze ist die Produktivität der Gehirne die wichtigste Quelle, aus der Wohlstand sprudeln soll; diese Quelle ist deshalb zu hegen und zu pflegen, zu unser aller Nutzen.

Dass der kluge Kopf nicht nur dem Gemeinwesen nützlich ist, sondern auch seinen Träger glücklich macht, ist unsere feste Überzeugung.

Die Rätsellösung:

Aldegrevergymnasium	6	Georg-Grundschule	1
Archigymnasium	7	Patrokli-Grundschule	5
Christian-Rohlf's-Realschule	4	Petri-Grundschule	3
Conrad-von-Soest-Gymnasium	2	Sekundarschule Soest	8
Fachhochschule Südwestfalen	9		

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

---

### Impressum

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

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

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

# Hier lacht das FÜLLHORN



Kleinanzeige im Soester Anzeiger: „Mein Vater erzählt mir, dass er früher Klassenbester war. Ich suche Damen oder Herren des Abi-Jahrgangs 1996 am Convos, die das bestätigen können.“

„Hast du eigentlich viel abgenommen seitdem du die Kalorien zählst?“ - „Das nicht, aber ich kann jetzt viel besser rechnen.“

„Ich glaube, wir erziehen unseren Sohn zu streng“, meint die Mutter. „Warum?“ – „Als Tim nach seinem Namen gefragt wurde, sagte er „Tim lass das“.

Der Sohn fragt: „Papa. Ich kann den Äquator nicht finden.“ – „Das kommt davon, wenn du deinen Schreibtisch nicht aufräumst.“

„Guter Mann, der Psychiater! Er sucht die Schuld immer bei meinen Eltern und nicht bei mir.“

Schwärmt der alte Jäger: „Es gibt Hunde, die sind wunderbar; die sind klüger als ihre Besitzer.“ – Sagt der vorlaute Jungjäger: „Ja, so einen habe ich auch!“

Ein Indianer mit voller Kriegsbemalung betritt den Saloon und bestellt Whiskey. Er hat einen prächtigen Papagei auf der Schulter. Der Barkeeper schaut den Papagei voller Bewunderung an und fragt schließlich. „Woher haben Sie den denn?“ Sagt der Papagei: „Aus der Prarie, da gibt's noch mehr davon.“

Im Tierladen will ein Mann ein Dutzend Ratten kaufen. „Wozu brauche Sie denn so was?“ fragt der Verkäufer. „Als ich die Wohnung vor 10 Jahren bezogen habe, musste ich mich im Mietvertrag verpflichten, die Wohnung so zurückzugeben, wie ich sie übernommen habe. Ja, das ist gar nicht so einfach. Übrigens, haben Sie Silberfischchen und Kakerlaken?“

Schneewittchen auf modern: Nach harter Schicht im Pütt ruft einer der Sieben Zwerge: „Wer hat von meinem Tellerchen gegessen?“ Da brich ein Tumult los: „Wen interessiert Dein Tellerchen? Wer hat, verdammt noch mal, meinen Laptop mitgenommen?“ „Und der Fernseher ist auch weg!“

