

Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Ernte – Sorgen und Freuden	Werner Günther	4
Information	Wachablösung im Seniorenbeirat	Hans-Werner Dulleck	5
	Sommerzeit – Beerenzeit		10
	Viele Spuren im „Dolfsbusch“	Herbert Beller	11
	Pflegebedürftig? Was tun?	Wilko Lebkücher	13
	Smartphone und Tablet-PCs	Hety Büchte	35
Kultur	Hasani – Mumien zum Überleben	Erhard Kayser	6
	7000 Jahre alte Funde in der Soester Börde	Gisela Scharnowski	12
	Gottes Häuser: St. Pantaleon, Lohne	Hannelore Johänning	15
	Imagine von John Lennon	Erika Goulden	23
	Mein Leben lang „Schule“	Inge Möllenhoff	18
	Zum Tag der Deutschen Einheit	Wolf Kalipp	30
Unterhaltung	Komm zurück – Alles verziehen!	Hannelore Johänning	8
	Hamburg und die Leichtigkeit des Seins	Johannes Utsch	20
	Laudanum	Hannelore Johänning	22
	Urlaub	Hans-Werner Gierhake	24
	Fahrt zum Almabtrieb	Johannes Hoffmann	26
	Meine ersten Schuhe	Ludmilla Dümichen	28
	Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	32
	Einsamkeit	Johannes Utsch	33
	Als Geisel im Ruderboot	Johanna Hoffmann	37
Küchentipps	Koriander	Ludmilla Dümichen	29
	Alles aus dem Backofen	Gerhild Oehmichen	38

**Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!
Augenoptik**

Berner

Helmut Berner - Soest

Rathausstraße 15 neben der Post Telefon 0 29 21 / 1 20 39

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

Ernte – Sorgen und Freuden

Liebe Leserin, lieber Leser!

Während ich diese Zeilen für das Herbst-Füllhorn schreibe, geht der Juli in den August über. Heute aber habe ich den Eindruck: Es ist wieder April. Eben schien noch die Sonne. Dann kamen Wolken auf. Die verfinsterten sich in kurzer Zeit. Mit Blitz und Donner schüttete es, und der Regen ging sogar in einen Hagelschauer über.

Es ist Erntezeit. Der trockene Frühsommer hatte Sorgen bereitet. Trotz allem ist wohl inzwischen eine gute Gerstenernte eingebracht worden. Nun wartet der Weizen. Da muss das Regen- Sturm- und Hagelwetter aber erst einmal aufhören. Das gilt auch noch weiter für Raps und Mais, Kartoffeln und Zucker- und andere Rüben, für das Obst und was alles auf unsern Feldern und in den Gärten gedeihen darf.

Und die Blumen sind ja auch noch da, – und die Tiere. Sofern sie nicht im Stall und auf der Weide sind, denkt man ja weniger an ihren Nutzen, sondern mehr an die Freude darüber, dass sie einfach da sind.

In unserm kleinen Garten hatten wir ein Amselnest von Vater Schwarz und Mutter Braun. Erst haben sie eifrig ihr Haus gebaut, dann dreimal darin je drei Junge ausgebrütet und aufgezogen – im selben Nest! Ich hätte das nicht für möglich gehalten. Meine Frau und ich haben regen Anteil genommen an diesem gefiederten Familienleben – und manchmal gebangt angesichts der benachbarten Katzen und der großen schwarzen Soester Singvögel, die auch hier bei uns immer mal schreiend vorbei schauen.

Doch dies waren ja nur kleine Sorgen. Die brennenden Probleme mit der Umwelt und den landwirtschaftlichen Strukturen gehören zum Thema und überschatten es manchmal. Bis hin zum Bienensterben, den Urwald- Rodungen usw. usw.

Wir bekennen uns zur Natur als Schöpfung. Was lebt, ist ein Wunderwerk des Schöpfers. Das schließt unsere Mitarbeit und Mitverantwortung ein. So hat Er es geordnet.

Mir wird das gelegentlich deutlich, wenn in der Wiesenkirche Brot und Wein zum Altar gebracht werden mit den Worten: „Wir danken dir für Brot und Wein, Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit...“

Staunende Dankbarkeit und erkannte Verantwortung klingen auch an in diesem Auszug aus dem Erntedankpsalm 104:

***Lobe den Herrn, meine Seele!
Herr, mein Gott, wie groß bist du!
Du schickst Quellen aus in die Bäche,
zwischen den Bergen eilen sie dahin;
sie tränken die Tiere des Feldes
und das Wild löscht seinen Durst,
darüber nisten die Vögel des Himmels
und singen in den Zweigen.
Du lässt Gras wachsen für das Vieh,
Saatgut für die Arbeit des Menschen,
dass er Brot aus der Erde hervorbringt
und Wein des Menschen Herz erfreut.
Herr, welche Wunder hast du vollbracht!
Du hast alles so weise geordnet;
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.
Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewig!
Er soll sich freuen an seinen Werken.
Ich will dem Herrn singen
mein Leben lang
und meinen Gott loben, solange ich bin!***

Soweit das etwa dreitausend Jahre alte Lied aus der Bibel. Ich wünsche uns allen, dass wir nach so langer Zeit auch heute immer noch nicht aus dem Staunen herauskommen – „Ehrfurcht vor dem Leben“ hat es Albert Schweitzer genannt, – und dass Gott sich wieder freuen kann an seinen Werken!

Ihr Werner Günther

Wachablösung im Seniorenbeirat

Am 13. April erlebte der Seniorenbeirat seine wohl gravierendsten Veränderungen. Werner Mushold legte in seiner 64. Sitzung als Vorsitzender sein Amt nieder.

Mit ihm schieden Anne Hecker und Hannelore Werner aus dem Beirat aus; Ortrud Froberg und Jutta Kant rückten nach.

Petra Arlitt übernimmt die Aufgabe als Seniorenbeauftragte von Andreas Müller, der sich in den Ruhestand verabschiedete. Als letzte Amtshandlung leitete er die Wahl seines Nachfolgers, als den ich mich hier kurz vorstelle.

Mein Name ist Hans Werner Dulleck. Geboren wurde ich am 22. April 1938 hier am Brüggering. Seit Sommer 1942 wohnten wir „Vor dem Schültinger Tor“, in unmittelbarer Nähe der Rampe, einer kriegswichtigen Verladestation eines der größten Rangierbahnhöfe.

Die Zeit bis zum 4. Dezember war geprägt vom Rennen zum Bunker, Nächten in Kellern, Alarm, Entwarnung. Den großen Bombenangriff habe ich mit Mutter und zwei Schwestern im Keller eines Nachbarhauses überlebt. Nach mehreren nächtlichen – wegen der Tiefflieger - Umzügen kamen wir als „Evakuierte“ am Paradieser Holzweg unter.

Mein Vater war Eisenbahner und konnte so im Dezember 1951 mit seinen inzwischen vier Kindern in eine Wohnung in der Hermannstraße einziehen.

Seit 1949 war ich Schüler des Archigymnasiums. Als anerkannt faulster Schüler der Schule habe ich meinen Eltern sicher wenig Freude gemacht.

Seit der Konfirmation in der Hohnekirche bin ich ununterbrochen ehrenamtlich aktiv. Fast über all die Jahre habe ich kleine und große Vereinskassen verwaltet, ohne dass jemals ein Kassenprüfer etwas zu bemängeln hatte.

Nach dem Abitur habe zunächst Pädagogik studiert und mir nach sechs Jahren als Volksschullehrer durch ein Ergänzungsstudium meinen Berufswunsch als Blindenlehrer erfüllt.

Über die evangelische Jugendarbeit hatte ich mein Frau Gisela kennengelernt. Da mir gleich bei Dienstantritt in Altenböge-Bönen eine Wohnung angeboten wurde, heirateten wir 1962. In Altenböge-Bönen sind unsere drei Kinder geboren.

Nach Abschluss der Ausbildung zum Blinden- und Sehbehindertenlehrer bezogen wir 1969 in Lendringsen unser Fertighaus.

Fast vierzig Jahre unterrichtete ich und habe Lehramtsanwärter ausgebildet und/oder Kolleginnen und Kollegen im Umgang mit den modernen Techniken fortgebildet.

Erst gegen Ende meiner Dienstzeit fing ich an, mich kommunalpolitisch zu engagieren. Ich bin der festen Überzeugung, dass unser Sozialsystem ohne Ehrenamt nicht auskommt, befürchte aber, dass Ehrenamtler von Amtsträgern oft als lästig empfunden werden, wenn sie sie nicht gar mitleidig belächeln.

Hans-Werner Dulleck

SENIORENHEIM
Paulistraße



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

*Pflegenote
sehr gut*

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
mit

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

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

Hasani – Mumien zum Überleben (Reisebericht aus Ägypten)

Sein Name ist Hasani. Er stammt aus dem winzigen Dorf Hauwaret el-Makta in Mittel-ägypten. Die niedrigen Lehmziegelhäuser der Fellachen werden überragt von einem einfachen weiß-grün gestrichen Minarett. Für Hasani und alle frommen Muslime in seinem Dorf beginnt die ägyptische Geschichte erst mit dem Jahr 642. Mit diesem Datum begann im Niltal die arabische Herrschaft, die das Christentum verdrängte. Der Feldherr Amr ibn al As hat mit angeblich nur 4.000 Bewaffneten gegen die byzantinische Armee mit 300.000 Soldaten das heutige Kairo eingenommen.

Die Muslime des Dorfs von Hasani wissen nicht, was vor dieser Zeit in Ägypten geschah. Vor allem wissen sie nicht, dass sie wie die anderen Menschen in ihrer Gegend noch heute von der technischen Intelligenz der Pharaonen leben. Diese haben nämlich etwa im Jahr 2.000 vor Christus einen kilometerlangen Kanal mit einem raffinierten Schleusensystem gebaut. Dies System führte dem Gebiet um Hasanis Wohnort Nilwasser zu, von dem die Menschen noch heute leben. Damals nannte man dieses Wasser in der Wüste ein „Geschenk der Götter“!

Die Dörfler dieser gesegneten Landschaft bauen heute vor allem Gemüse an. Nur Hasani ist kein Gemüsebauer. Er ist von Beruf ein so genannter „Touristen-Polizist“. Erst seit etwa 20 Jahren hat die Regierung tausende solcher Männer angestellt. Sie radebrechen nur ein wenig englisch, garantieren aber durch ihre Uniform und ein entsprechendes Abzeichen Sicherheit für ängstliche Touristen, vor aufdringlichen Bettlern, oder den unverschämten Forderungen von Andenkenverkäufern, die bei ihrer harten Professionalität bisweilen sogar handgreiflich werden. Das alles geschieht natürlich aus nackter Not, und auch Hasani freut sich, wenn er eine Schachtel Zigaretten oder ein geringes Geldgeschenk bekommt. Zwar kann er seine sechsköpfige Familie von seinem minimalen Lohn ernähren; dennoch sind er und seine Frau auf ein wenig „Landwirtschaft nebenbei“ angewiesen, um sich in der zentralen Kleinstadt ab und zu neue Kleidungsstücke oder Schulartikel für die Kinder zu kaufen. Ein Polizist bekommt natürlich nur

recht selten ein Bakschisch. Es ist ihm auch verboten, darum anzuhalten!

Außerdem: Welche Touristengruppe „verirrt“ sich schon zum Standort von Hasani? Der Platz, wo er auf einem großen Stein im Sand sitzt und vor sich hin döst, ist recht unbekannt, aber dennoch historisch bedeutendes Gelände. Der Pharaos Amenemhet III. (er war ein Zeitgenosse des biblischen Josef und regierte von 1842-1798 vor Christus) ließ sich hier ein großes Grabmonument errichten, die Pyramide von Hauwara. Sie wurde aus luftgetrockneten Nilschlammziegeln erbaut. Dementsprechend ist sie heute verfallen, nur noch eine Karikatur der einstigen Pracht. In alter Zeit war die Pyramide mit einem Kalksteinmantel verkleidet. Davon ist heute nichts mehr vorhanden.

Hasani springt jedes Mal auf, wenn die Sonne kurz aufblitzt. Dann spiegelt sie sich nämlich in der Frontscheibe eines großen Touristen-Busses, der im entfernten Palmenhain die letzte Kurve nimmt. Drei bis viermal am Tag nur hat Hasani die Chance, Touristen in seinem kleinen Reich herum zu führen, denn „seine“ Pyramide ist kaum bekannt. Hasani unterbricht seinen gemütlichen Plausch mit einem eben vorbei gehenden Fellachen, spuckt sein halb gekautes Stück Zuckerrohr in den Sand und lächelt den Touristen entgegen. Er zeigt voll Stolz und rührender Bemühung auf die zusammen gesunkene Pyramide und sagt: „Diss iss pyrahmitt“!

Aber das ist erst der Anfang seines Programms. Er hat noch eine kleine Sensation vorbereitet. Das sind aber nicht etwa die kleinen Hügelchen, von denen bereits Herodot, Strabo und Plinius berichten. Sie sind der Rest des berühmten „Labyrinths“. Ehemals stand hier ein Totenpalast für den toten Pharaos mit zwei Stockwerken und 3.000 Räumen. Hier wollte der tote König die Götter Ägyptens bewirten.

Hasani, der moderne Wächter am Labyrinth, hat „sein“ Wunder bisher zurückgehalten. Nun wird sein Benehmen sichtlich geheimnisvoll. Er legt einen Finger vor den verschlossenen Mund. Was wir nun sehen werden, ist nur für uns und sein bakschisch bestimmt. Hasani hat in einer kleinen Mulde ei

ne echte Mumie bereit gelegt. Sie stammt von einem modernen Grabräuber. Für uns ist es ein seltsames Gefühl, vor den Überresten eines Menschen zu stehen, der vor Jahrtausenden einbalsamiert wurde und heute so pietätlos vorgezeigt wird. Hasani meint: „Es sei eine Frau gewesen!“

Dennoch bekommt er auch von uns sein Bakschisch. Denn die Mumie, die seinerzeit mit aller Sorgfalt für das ewige Leben konserviert wurde, sorgt heute dafür, dass Hasani mit seiner Familie im Diesseits ausreichend zu leben hat!

Für uns war die unerwartete Konfrontation mit dem Zeigestück des Hasani jedoch schon die zweite Begegnung mit einer Mumie. Wenige Tage zuvor und 500 Kilometer südlicher wurde uns am Totentempel der Hatschepsut unsere erste Mumie gezeigt. Geheimnisvoll hinter einem Holzschuppen kam es zu der Begegnung mit der Mumie. Nach einigen Aufnahmen erfolgte ein recht ansehnliches Bakschisch, und die Mumie verschwand blitzschnell in einer Höhlenöffnung im Berg. Zur Zeit der Pharaonen wurden Grabräuber mit Pfählung bestraft!

Aber nicht nur für kleine Bakschisch-Gelegenheiten verwahren die Raubgräber vom Nil ihre Mumien. Noch ein anderer Zweck bringt ihnen die begehrten Geldscheine. Immer wieder kommen Fellachenfrauen, vornehmlich aus dem Nildelta, und springen siebenmal bei gutem Mondlicht über eine am Boden liegende männliche Mumie. Das soll nach alter Sitte gegen die gefürchtete Unfruchtbarkeit helfen. Beim Mumiensprung wird auch oft die Geburt eines Sohnes erwünscht, denn nach arabischem Recht kann ein Mann sich ganz einfach von seiner Frau scheiden lassen, wenn sie nur Mädchen zur Welt bringt.

Ägypten, das Land der vergangenen Wunder und der verborgenen Schätze, ist also noch heute das Land eines erstaunlichen Aberglaubens! Als Touristen – das wird uns klar! – sind wir von einer uns fremden Kultur umgeben.

Erhard Kayser

Wir möchten Sie „AnStiften“

Jetzt direkt spenden und stiften -
mit der Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse Soest



Finden Sie den passenden Verwendungszweck und spenden oder stiften Sie direkt, bequem und sicher im Internet mit dem Online-Bezahlverfahren „giropay“.

www.soesteranstifter.de



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region

Komm zurück! Alles verziehen!

Mittags in der Kantine großes Hallo und freudige Begrüßung von allen Seiten: „Hallo Lolo!“ „Wie geht’s?“ „Und? Wie war’s?“ „Gut siehste aus, Lolo.“

Vom ersten Schuljahr an, das ist über vierzig Jahre her, haftet ihm der Name Lolo an. Verpasst vom vorlauten Kurt, der zwei ältere Brüder hatte und dem geschwisterlosen, etwas scheuen Lothar Lorenz mächtig imponierte. Seitdem also Lolo. Haltbar wie ein Tattoo.

Er hat sich wieder Fritten, Currywurst und Ketchup einverleibt, mit Cola nachgespült, mit dem Handrücken kreuz und quer über den Mund gewischt, die Hand dann am Blaumann abgeputzt. Erst jetzt fällt sein Blick interessiert auf den Stapel zerwühlter Tages-Zeitungen auf dem Abstelltisch neben ihm. Die älteste war vor drei Wochen neu. Er blättert einige von hinten auf, staunt wer alles in seiner Abwesenheit gestorben ist.

Zwischen schwarz umrandeten und kreuzgekennzeichneten Anzeigen entdeckt er den auffällig gesetzten Text: „Komm zurück! - Alles verziehen!“ und ist elektrisiert. „Das könnte dir so passen“, brummt er vor sich hin. „Mich triezen bis aufs Blut, dass Teller und Tassen fliegen und dann so tun, als ob ich der Alleinschuldige bin, dem großzügig vergeben wird. Nee! meine liebe Daggi, so kannst du mir nicht kommen. Mir nicht!“ Trotzig stößt er den Stuhl mit Fuß und Knall an den Tisch, will zurück in die Werkshalle. In der Tür zögert er, kehrt rasch noch mal um und reißt die Anzeige hastig heraus. Schon neun Tage alt, stellt er mit Genugtuung laut fest: „Fix bereut, liebe Daggi, fix bereut“, triumphiert er ein bisschen gerührt.

Seit Tagen teilt Lolo die Bude notgedrungen mit einem Kumpel. Der hat Nachtschicht. Auch heute sitzt er nach Feierabend wieder allein vor Glotze, Fritten, Bratwurst mit Ketchup und der Flasche Bier, schielt zwischendurch immer wieder auf die neben ihm liegende, glatt gestrichene Anzeige. Angewidert schiebt er die Pappschale von sich: Fritten, Curry-, Brat- und Krakauerwürste, Ketchups von hot bis mild - sie stehen ihm bis obenhin. Sehnsüchtig

kaut und schmeckt er genussvoll imaginäres Wildschweinragout à la Daggi. Chilischarf. Ragout vom Feinsten. Selbst Spitzenköche können Daggi darin nicht toppen.

Da blitzt und blinkt es plötzlich lebhaft in seinem Kopf: „...wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.“ „Genau!“ erkennt Lolo. „Vergeben ist Christenpflicht. Hatse nich auch vergeben? Außerdem: im Nachhinein und bei Licht besehen: der Streit war richtig kindisch und total überflüssig. Trotzdem ergab ein böses Wort immer noch ein böseres. Wir waren halt beide total k.o. vom zu langen nervigen Umbau- und Renovierungsstress. Ob Schwiegermutter nu eine oder zwei Wochen bleibt ist doch piepegal. Wird der Urlaub eben anders geplant oder fällt mal aus. Eigentlich doch prima, dass Mutter und Tochter es lange miteinander aushalten. Sollste etwa eifersüchtig sein, alter Junge?“

Am nächsten Tag macht Lolo pünktlichst Feierabend. Im Garten-Center ersteht er nach langem, umständlichem Wählen und durch geduldiges Zureden seitens der Verkäuferin, endlich eine prachtvolle gelbgrüne Birkenfeige. Sie hat seinen Seelenzustand längst erkannt und kann ihm nun mühelos beibringen, dass erst der teure Übertopf in der Trendfarbe „Terrakotta“ das Gewächs zum überzeugenden Friedensangebot macht.

Er quält sich in seine beste Jeans. Verdammt eng. Fehmarn ist schuld. Auf Fehmarn, in Burgtiefe, hat er nach dem Knatsch mit Daggi in Hafenkneipen zwei Wochen lang kalorienreich geschmolzt. Jetzt hilft nur eins: Bauch einziehen und volles Vertrauen zum Reißverschluss.

Er klingelt, wartet, fürchtet schon, sie sei ausgegangen, da steht sie stolz und chic, die Rechte in die Hüfte gestemmt, in der weit geöffneten Tür, biegt mit der Linken die Birkenfeige zur Seite, hinter der sich Lolo versteckt hat und lässt sie hochnäsig wieder zurückschnellen.

„Ach, du bist’s! Was gibt’s?“, tut sie lässig. Lolo verschlägt es erst mal die Sprache. „Aber du hast doch gesagt - geschrieben -

ich dachte - nämlich in der Zeitung steht:
Komm zurück! Alles verziehen.!"

„So? Ja und? Is nicht von mir. Am letzten
Wochenende habe ich inseriert.“

„Und was?“

„Suche Ersatzmann“, flunkert sie.

„Und? Und wie viele ham sich gemeldet?“

„Bisher nur Nieten. Kann ja noch kommen.
Is ja schließlich erst Mittwoch. Wo du aber
schon mal da bist, darfst du auch reinkom-
men.“

Sie geht, die Birkenfeige im Arm, voraus,
fährt mit der freien Hand schnell über die
Augen, nun doch froh, dass sie in Erwar-
tung seiner Rückkehr, zig Mal Lolo-Ragout
geschmort hat. Das braucht er aber nicht
zu wissen und das mit den feuchten Augen
schon gar nicht. Hat Lolo aber doch gese-
hen.

„Es riecht nach Daggi-Ragout“, stellt er mit
bebenden Nasenflügeln erfreut fest.

„Ja klar. Wegen dem Inserat doch“,
schwindelt sie ungeniert weiter. „Ich hab
ganz viel Ragout gemacht. Seit Tagen esse
ich nichts anderes“.

„Es ist aber noch welches da?!“ Sie nickt. Er
schüttelt den Kopf:

„Tsss! Nicht zu fassen! Da wolltest du mei-
nen Quasi-Nachfolger auch mit Wild-
schwein-Ragout ködern!“

Sie streichelt, nachdem er reichlich Ragout
verputzt hat, liebevoll seinen Arm:

„Das mit dem Ersatzmann tut mir jetzt
wirklich leid.“

„Ach nee“, feixt Lolo streng, wischt, weil
Daggi für Kultur ist, den Mund gründlich mit
der Serviette sauber, gibt ihr einen
herzhaften Kuss, meint selbstsicher und
nun wieder ganz Herr im Haus:

„War doch richtig, mich auf die falsche
Anzeige zu melden. Oder?“ „Total richtig“,
bestätigt Daggi.

© Hannelore Johänning 

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Sommerzeit, Beerenzeit!

Ich hoffe Sie haben den Sommer genossen und damit auch die vielen herrlichen Beeren. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, was eben so alles die Natur so zu bieten hat! Sie sind köstlich und die leuchtenden Farben zeigen auch an, welche gesunde Inhaltsstoffe sie enthalten. Blaue, rote, violette! Diese nennt man Polyphenole und sie schützen die Pflanze vor zerstörenden Substanzen, deswegen nennt man sie auch Antioxidantien! In diesem Wort steckt der Sauerstoff, der uns am Leben erhält, aber auch zerstörerisch sein kann. Beim Eisen kennen wir, wie schnell es rostet, dies ist die Kraft des Sauerstoffes. Da wir durch Atmung und Verbrennung von Nahrung auch sehr viel Sauerstoff in uns umsetzen, benötigen wir auch viele Schutzstoffe, das können eben die bunten Naturstoffe aus Obst und Gemüse sein.

Eine gute Idee wäre es unseren Stoffwechsel etwas langsamer, entspannter arbeiten zu lassen, dann würde nicht so viel Sauerstoff in unseren Kraftwerken, den Mitochondrien, verbrannt, dann entstehen auch nicht so viele Radikale, die uns schädigen. Studien zeigen, dass dies stimmt! Weniger Stress und nur moderater Sport tun uns gut, wer immer nur powert, der lebt kürzer! Auch beim Essen zeigt sich dies, ausgewogene Schmal Kost statt große Mengen lässt uns älter werden. Vor allem die Kohlenhydrate sollten eingeschränkt werden. Sie sind ja auch Superbrennstoff, werden immer als erstes verfeuert und lassen die Kraftwerke auf vollen Touren laufen. Fette und Eiweiße zu verbrennen ist möglich, aber umständlicher, lässt den Stoffwechsel aber gemächlicher laufen.

Kohlenhydrate sind heute aber Hauptnahrungsmittel geworden! Brot, Nudeln, Kartoffeln, Backwaren, wohin man blickt! Über 40 Kg Zucker pro Person pro Jahr vertilgen wir! Gehen wir in der Menschheitsgeschichte zurück, dann wird Getreide aber erst seit ungefähr 15000 Jahren angebaut und genutzt! Stellen sie sich vor, sie streifen auf der Suche nach Nahrung durch unsere Region, wo würden sie in der Natur Kohlenhydrate finden. Das könnten unsere Beeren oder anderes Obst sein, Wurzeln und Nüsse bleiben noch und wenige Wildgetreide. Gejagte Tiere

stunden oft auf dem Speisezettel. Die waren damals auch schlank und mager! Kohlenhyd-

rate enthalten Muskeln und die Leber, dort werden sie gespeichert! Wie kann man etwas speichern, was es selten gibt!

Der Stoffwechsel macht es möglich! Glucose, das ist unser Betriebszucker, den können wir auch selbst herstellen. Dies geht aus Eiweiß und aus Fettbestandteilen, wir bräuchten ihn nicht in den Mengen zu essen, wie wir es heute tun! Haushaltszucker besteht zudem zu 50 % aus Fruchtzucker, der nur in der Not gebraucht wird, sonst aber sofort als Fett um die Leber abgelagert wird und dabei auch noch Gichtentstehung fördert.

Die hohen Krankheitszahlen an Zuckerkranken zeigen, dass wir für diese großen Mengen nicht geschaffen sind. Zuviel Zucker im Blut sorgt in Verbindung mit anderen Zutaten für Ablagerungen überall im Körper, die wiederum Entzündungen oder Herz- und Kreislaufstörungen verursachen können.

Durch die vielen Zuckermengen entsteht letztlich das überall grassierende Übergewicht, weil die ständige Insulinausschüttung, unser Zuckerabbauhormon, auch gerne Fett mit in die Depots schleust. Fettdepots selber sind wiederum auch sehr hormonaktiv! Hier entstehen wiederum Entzündungsfaktoren, die wieder andere Krankheitsbilder unterstützen! So viele Beeren können wir gar nicht essen, um alle Entzündungen abzufangen.

Es spricht alles dafür, Kohlenhydrate nur in Maßen zu essen, der Gehirnstoffwechsel ist der größte Abnehmer. 100 bis 150 Gramm am Tag reichen, dafür lieber den Eiweißanteil erhöhen, damit wir selber etwas herstellen können, wenn wir es brauchen und ausreichend gesunde Fette! Haushaltszucker möglichst wenig, denn der viele Fruchtzucker tut uns nicht gut. Aber gute Eiweiße, die sind wichtig, denken sie nur an die vielen Immunzellen, alles Eiweiße! An die vielen Enzyme, die Stoffwechselarbeiter, alles Eiweiße!

Leider sind wir durch die Muttermilch ein wenig auf süß geeicht und der Superbrennstoff ist eben zu verlockend, so werden wir heute permanent verführt, aber wie ich es erlebe, nicht zu unserem Besten!

Ihr Apotheker Hubert Mues

Viele Spuren im „Dolfsbusch“

Auf dem Grenzweg von Hewingsen zu Epsingsen zwischen den Kreisen Soest und Möncheseesee stößt der Wanderer auf ein Waldstück, das Einheimischen als „Dolfsbusch“ ein Begriff ist.

Die westliche Grenze stellt ein äußerst stark befestigter Hohlweg dar. Links und rechts des Weges verraten Steinbrüche, dass dieser Hang wohl durchgängig war und viele Steine bis auf die Wegsohle abgetragen wurden. Hierdurch entstand ein guter Transportweg durch den Bruchhang und viele Steine finden sich gut verbaut in den so auffallenden Häusern der umliegenden Dörfer. Die helle Farbe des Mergelbodens soll wohl auch dem angrenzenden „Weissen Knapp“ diese Bezeichnung gebracht haben.

Je nach der Jahreszeit breiten sich u.a. die Blüten aus der Bärlauchfamilie oder Knabenkraut ungestört in dem angrenzenden Mischwald aus. Eine große Besonderheit ist jedoch das große Feld voller Maiglöckchen, das sich versteckt im Busch gebildet hat und jedes Jahr stärker auszutreiben scheint.

Wenn man den Weg verlässt und in den Busch in West-Ost-Richtung tritt, fällt eine streifenlange Nord-Süd-Parzellierung mit unterschiedlicher Nutzung auf. Ursache sind hierfür die vielartigen Interessen ihrer Besitzer. So schließt sich nach einem großen Buchenbestand eine neuangelegte Schonung mit abgeschützten Setzlingen oder auch eine Parzelle an, die man der Natur überließ. Offene und auch versteckte Grenzsteine bestätigen hierzu den jeweils neuen Besitzbereich. Eine gemeinsame Vergangenheit für den ca.

14 ha großen Busch belegen hingegen die vielfach verstreuten Wurzelstöcke im Waldboden.

Die Bauern der Umgebung bestätigen, dass ursprünglich der Busch als Allgemeingut es jedem Hof erlaubte, jeweils festgelegte Raummeter Holz zu gewinnen. In dem Busch hat dies zwar nicht die Kultivierungsstufe wie z.B. die des Siegerländer Haubergs erreicht, jedoch zeigen hier heute noch viele nicht mehr abgeerntete Triebe aus einer Wurzelbrut diese Art der Brenn-Holzgewinnung. Nur wenige Schritte weiter bezeugen hingegen äußerst hoch und kerzengerade aufgewachsene Buchen, die bis zur Krone zudem noch unverzweigt sind, wie gut man auch die Aufzucht mit Hilfe des Lichteinfalls von geradem Bauholz beherrschte.

Der Dolfsbusch muss nicht nur Naturliebhaber, Steinbrucharbeiter, Blumenfreunde, Kräuterkenner und Holzfäller angezogen haben.



Anno 1944 ein Treffpunkt der Jugend

Die vielen Buchen mit eingeschnittenen Buchstaben und Jahreszahlen belegen, dass sich auch die Jugend der Umgebung hier äußerst oft und gern ein Stell-dichein gab. Heute ist hierzu die Frage sehr interessant, warum ein Baum mit „anno 1944“ einen unverhältnismäßig

stärkeren Umfang hat wie der aus 1953, der fast nebenan steht. Aber es lassen sich auch neuere Daten an den alten Bäumen finden, die belegen, dass man sich heute noch im „Dolfsbusch“ gern verewigt.

Herbert Beller

7000 Jahre alte, einzigartige Funde in der Soester Börde



In Lohne, Ortsteil von Bad Sassendorf, ist ein neues Baugebiet „Am Landerpfad“ erschlossen worden. Bei den Bauarbeiten für das Regenrückhaltebecken entdeckte ein Experte einige Bodenverfärbungen und setzte gleich Untersuchungen in Gang.

Wir gingen mehrmals in der Woche durch dieses Gebiet spazieren und wunderten uns über die vielen Erdhügel und langen Gräben. Auf dem oberen Teil dieses Geländes waren schon die ersten Häuser entstanden, aber es wurde immer weiter „gebuddelt“.

Im Mai 2015 konnten wir, ca. 50 Interessierte, an einer Führung durch diese Ausgrabungen teilnehmen. Eine Archäologin informierte uns über den Grund der Besiedelung. Fruchtbarer Boden, die Nähe zu Wasser und zu den Handelswegen waren hier vorhanden. „Hier lebten in der Jungsteinzeit Menschen, in Langhäusern, umgeben von Rundzäunen, die hierzulande erstmals dokumentiert wurden,“ Wahrscheinlich kamen die Menschen vom Balkan in diese Gegend.

Die Siedlung aus der Zeit der Bandkeramik liefert außergewöhnliche Funde. Entdeckt wurden z. B. Zaunanlagen, die teils eckig, teils rund angelegt waren. Die runden gehören zu den ältesten in Westfalen. Experten haben anhand der Pfostenlöcher eine große Anzahl von Gebäuden identifiziert. So konnte ein vollständiger Hausgrundriss rekonstruiert werden. Wir konnten uns eine Ausgrabungsstelle anschauen und sahen, wie Mitarbeiter des Ausgrabungsteams die interessanten Stellen mit Kordeln und Zetteln, auf denen Nummern standen, markierten. Dann wurde ein Fotoapparat an einer Drohne befestigt und die Ausgrabungsstelle aus der Höhe fotografiert. So können die Archäologen später die Fundorte wieder zuordnen.

Auch die Funde der Ausgrabung konnten wir bewundern. Z. B. eine Steinaxt aus Amphibolit, diverse Pfeilspitzen und Schaber aus Feuerstein. Ganz besonders stolz war der Ausgrabungsleiter über eine Scheibenkeule und über den Rest einer Tonfigur.

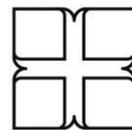
Für uns Laien war es ein besonderes Gefühl, Dinge in den Händen zu halten, die vor etwa 7000 Jahren hier am heutigen Landerpfad benutzt wurden.

Kurze Zusammenfassung aus Wikipedia:

Die **Jungsteinzeit** ist eine Epoche der Menschheitsgeschichte, deren Beginn mit dem Übergang von Jäger- und Sammlerkulturen zu sesshaften Bauern mit Tieren und Pflanzen definiert ist (und ist die älteste Kultur der Jungsteinzeit.)

Der Name der **Bandkeramik** leitet sich von der charakteristischen Verzierung der keramischen Gefäße mit einem Bandmuster aus eckigen, spiralen oder wellenförmigen Linien ab.

Gisela Scharnowski



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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



Baujahr: 1984, Anbau: 2010

Modernisiert: 2011

Auszeichnungen: 2010 -

Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

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



www.lina-oberbaeumer-haus.de

Pflegebedürftig? Was tun?

Das Thema Pflegeberatung wird durch die fortschreitende demographische Entwicklung immer wichtiger. Schon heute ist jeder vierte Bundesbürger über 60 Jahre alt.

Viele Bürger wünschen sich, trägerunabhängig und neutral beraten zu werden. Und genau diese Kriterien treffen auf mich, Wilko Lebkücher als Mitarbeiter der Abteilung Soziales der Stadtverwaltung Soest zu. Ich berate pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen im Soester Rathaus zu den üblichen Öffnungszeiten (siehe unten). In einem persönlichen, umfassenden Gespräch analysiere ich die Lebenssituation des Pflegebedürftigen und erstelle gemeinsam mit meinen Besuchern einen Hilfeplan. Wenn zuhause gepflegt werden soll, muss das Hilfeplan optimiert werden.

In der Familie sollte zunächst besprochen werden, wer wann helfen kann. Eventuell gibt es auch Freunde, Bekannte oder auch Nachbarn, die kleinere Aufgaben übernehmen können.

Zur Unterstützung kann auch ein **Haushaltshilfsdienst** eingeschaltet werden. Diese Dienste haben ein umfangreiches Aufgabenspektrum. Sie kümmern sich nicht nur um Haushalt und Garten, sondern übernehmen auch Einkäufe, Terminbegleitung und Betreuungsaufgaben. Wenn all das nicht ausreicht, wäre es denkbar, eine osteuropäische Haushaltshilfe zu beschäftigen.

Ein **Hausnotruf** gibt einer allein stehenden Person die Sicherheit, im Notfall per Knopfdruck Hilfe holen zu können. **Essen auf Rädern** hilft, die Ernährung zu verbessern. Deren Bedeutung nimmt zu, wenn zum Beispiel durch eine Zuckerkrankheit eine Diät eingehalten werden muss.

Die Pflegebedürftigkeit nimmt zu

Diese Hilfen reichen nicht mehr aus, wenn sich durch ein fortgeschrittenes Alter umfangreiche Bewegungseinschränkungen und chronische Krankheiten einstellen. Dann wird eine angewandte Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst mit ausgebildeten Pflegeprofis notwendig. Parallel hierzu sollte bei der Pflegekasse ein Antrag auf eine Pflegeeinstufung gestellt werden.

Wenn eine Pflegestufe vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (=MDK) ermittelt wird, gibt es Gelder von der Pflegekasse. Das kann ein Pflegegeld für die pflegebedürftige Person sein oder auch ein höherer Betrag für die gleiche Pflegestufe für einen ambulanten Pflegedienst. Beide Leistungen können miteinander kombiniert werden.

Zur Entlastung der Pflegeperson gibt es weitere Zuschüsse von der Pflegekasse für eine auswärtige Tagespflege sowie für eine Verhinderungs- und Kurzzeitpflege.

Weitere Externe Hilfen:

Wohnberatung, Sanitätshaus und Alzheimergesellschaft -

- Es gibt in Soest nur eine zertifizierte **Wohnberatung**. Das ist die Wohnberatung der Caritas. Auf Anfrage kommt zum Beispiel in Soest Frau Borgmann kostenfrei zu Ihnen ins Haus und untersucht Ihre Wohnung mit einem professionellen Blick. Sie empfiehlt das Anbringen von Haltegriffen, das Entfernen von Teppichen als mögliche Stolperfallen, einen Senioren gerechten Umbau des Badezimmers, einen Treppenaufzug und vieles mehr. Für die Verbesserung des Wohnumfeldes durch eine Veränderung der Bausubstanz gibt es einen beachtlichen Zuschuss der Pflegekasse.
- Der zweite wichtige Baustein sind die **Sanitätshäuser**. Sie sind die Spezialisten in Sachen Hilfsmittel. Auch diese beraten Sie kostenfrei und geben Ihnen Tipps zur Finanzierung dieser Hilfen. Auf Anfrage kommen Sie auch zu Ihnen nach Hause.
- Wenn die pflegebedürftige Person an einer Demenzerkrankung leidet, können Sie Kontakt mit der **Alzheimergesellschaft** in Soest aufnehmen. Dort werden Sie vom kompetenten Spezialisten über diese Krankheit aufgeklärt und beraten. Die Mitarbeiter entlasten sie auch stundenweise zu Hause.

Ein Umzug in ein betreutes Wohnen oder in eine Senioreneinrichtung wird erforderlich

Wenn die bisherige Wohnung zu groß ist oder Hilfen zuhause nicht mehr ausreichen, kommt eventuell ein Umzug in eine kleinere Wohnung und mit Hilfen im Hintergrund in Betracht. Diese Wohnform nennt man betreutes Wohnen, das in vielen Variationen im Kreis Soest angeboten wird. Wenn sich Ihre Alltagssituation deutlich verschlechtert und die Hilfen über den ganzen Tag verteilt notwendig werden, sollten Sie sich nach einer Senioreneinrichtung erkundigen.

Vollmachten

1. Mit einer Vorsorgevollmacht kann man zum Beispiel einem Familienmitglied ermöglichen, nach außen für Sie aktiv zu werden.
2. Bei Bankgeschäften können Sie einer vertrauten Person eine Kontovollmacht ausstellen.
3. Mit der Patientenverfügung regeln Sie, was bei Ihnen im Sterbeprozess noch gemacht werden soll. Für Viele ist ein Graus, wenn Ihre Leiden „verkabelt“ verlängert werden.

Über all diese Themen kann ich Sie in einem persönlichen Gespräch beraten. Mein Büro befindet sich im Soester Rathaus an der Fußgängerzone. Meine Daten sind:

Wilko Lebkücher, Mitarbeiter der Stadtverwaltung
Telefon:02921/103-2201, Mail: w.lebkuecher@soest.de

Terminmöglichkeiten:

montags bis freitags jeweils von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Nachmittags montags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr
sowie donnerstags zwischen 14 Uhr und 17.30 Uhr.



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

Perthes-Zentrum Soest Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870
E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de
www.pz-soest.perthes-werk.de

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl.

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.



St. Pantaleon Bad Sassendorf - Lohne

Der Grieche Pantaleon, deutsch: ganzer/großer Löwe, ein frühchristlicher Märtyrer und Heiliger, ist Patron der Lohner Kirche. Um ihn ranken sich viele mystische Legenden. Mitte des 3. Jh. soll er als Sohn einer Christin und eines „Ungläubigen“ geboren und 305 gestorben sein. Er war eine geschätzte Autorität der Heilkunde und

Leibarzt Kaiser Maximians. Das begründete sein Patronat als Schirmherr der Ärzte, Hebammen und Ammen. Seit dem 14. Jh. zählt er zu den vierzehn Nothelfern.

Sein Gedenktag ist der 27. Juli und gedacht wird seiner in ganz Europa.

Die Darstellungen zeigen ihn meist mit am Kopf genagelten Händen, gefesselt an einen Ölbaum, im Schoß einen Palmzweig oder mit den Beigaben Salbgefäß und

Arztbesteck. Das Siegel der Medizinischen Fakultät der Uni Köln zeigt seit 1393 bis heute den Schutzpatron mit diesen Attributen. Die Griechin Theophanu, Gemahlin

Kaiser Otto II, brachte wohl den Pantaleon-Kult aus ihrer Heimat mit, so die Kirchenhistorikervermutung. Köln soll schon im 8. Jh. Reliquien von ihm bewahrt haben, hier wurde ihm zu Ehren das erste Gotteshaus errichtet, von hier aus verbreitete sich der Pantaleon-Kult übers gesamte Abendland.

Zurück zu Lohne: St. Pantaleon thront auf kleiner Anhöhe, um zu spähen und aufzufallen und ist seit 1562 eine evangelische, nun denkmalgeschützte Kirche, umgeben von alten Bäumen inmitten eines Gottesackers, dem vormaligen Friedhof. Viele alte Grabplatten und Gedenksteine innerhalb und außerhalb der

Kirche sind erhalten, ihre Inschriften teils noch gut lesbar, erzählen seltsame Geschichten, geben Kunde, flüstern Botschaften. Die Grabplatte des populären „Uhren-Pastors“ Christoph Wilhelm Forstmann, Amtszeit: 1761-1783, ist im Boden des Altarraums eingelassen. Neben seinem Pastorenamt fungierte er als

Uhrmacher, Glasmacher, Schmied und Kupferschmied. Die aus diesen Tätigkeiten

erzielten Erlöse flossen in die Kasse für einen Schulneubau. Ein Balken trägt die Aufschrift: *Zu Gottes Ehr und unsrer Freude, zu unsrer Kinder Unterricht, steht dieses beßre Schulgebäude. Uns reuen solche Kosten nicht. Anno 1768.* Heute ist er markante Besonderheit der Grundschule Bad Sassendorf.



Urkunden von 1279 und 1299 erwähnen schon Gemeindepfarrer. Die erste urkundliche Erwähnung der Kirche stammt von 1313 mit Verweis auf das

verliehene Taufrecht. Ältere, wiederverwendete Bauteile lassen einen Vorgängerbau vermuten. Gottes Haus ist eine Hallenkirche mit zwei Jochen und fast geradem Chor, errichtet aus dem in dieser Region typischen Grünsandstein, wie auch der wuchtige Altar. Die drei Schiffe weisen gleiche Höhen auf. Harmonisch begegnen sich hier Romanik und Gotik. Die Fensterbögen dokumentieren Spätromanik, Nord- und Südportal Frühgotik. Ihre beiden Schmuckbogenfelder (Tympanon) sind Relikte des Vorgängerbaus. Säulen, Kapitelle und Bögen schimmern in sympathischem Sandsteingrün. Durch einen Anbau um 1700 entstand an der nördlichen Chorwand die

Sakristei, die bis ca. 1880 auch als Feuerwehrraum erhalten musste.

An der Ostwand im Chorraum beeindruckt mit außergewöhnlichem Leuchten Westfalens ältestes Kirchenfenster (13. Jh.), das *Wurzel Jesse-Fenster* (Stammbaum Christi). Das Landesmuseum Münster verwahrt seit 1910 das Original, das leider Schäden aufweist. Die aus dem gleichen Jahr stammende Kopie ist eine Arbeit von Victor von der Forst. Eine Inschrift besagt, dass das Jesse-Fenster der Kathedrale von Chartres dem Künstler in Teilen als Vorbild diente. Die meisten anderen Fenster, von unbekanntem Künstler einzigartig gestaltet und ständig in anmutigem Spiel mit Licht und Farben, sind kurz nach dem Zweiten Weltkrieg eingebaut worden. In Wort und Bild zitieren sie Bibelverse.

In einer der drei Chorraumnischen ist in Teilen ein Fresko aus dem 13. Jh. zu sehen. Vermutlich stellt es einen der Heiligen drei Könige dar. Die kleinere Steinplatte rechts daneben zeigt in Ritztechnik eine Szene, die als Begegnung

Jesus mit Maria Magdalena nach seiner Auferstehung gedeutet werden kann: (*noli me tangere: rühr mich nicht an*). Die lebensgroßen Holzfiguren Petrus und Paulus hinter dem Altar, standen früher zu Seiten des mächtigen Hochaltars. Auch er ist seit 1910 in Obhut des Landesmuseums Münster.

Die Barockkanzel (etwa 1670) zieren Bildnisse der vier Evangelisten: Matthäus, Markus, Lukas und Johannes mit ihren Attributen.

Das „Hungerloch“, das alte Kirchen häufig aufweisen, hier an der Westseite im Südschiff, wurde erst nach dem Ersten Weltkrieg vermauert. In sehr demütiger Haltung war Kranken, vornehmlich Pest- und Leprakranken, von außen möglich, einen

mehr ahnenden als erfassenden Blick auf den glanzvollen Hochaltar zu richten und/oder beseelt am Abendmahl teilzunehmen, indem die Hostien gereicht werden konnten, ohne die Kranken zu berühren. Etwas von diesem „Angebot“ entfernt, hängt das Altarbild: *Großes Abendmahl*, einst Mittelstück des zitierten Altars. Eine faszinierende mystische Wiedergabe des Letzten Abendmahls und ganz anders als üblich und erst genaues Hinschauen offenbart Details.

Neben dem Haupteingang ist an der Westwand die fast lebensgroße, raumeinnehmende Holzplastik: *Christus am Kreuz* angebracht. Eine Arbeit des Soester Künstlers Fritz Viegener von 1928. Ein sehr ausdrucksvolles expressionistisches Werk, das während der NS-Zeit versteckt wurde. Die ehemals rechts und links davon

angebrachten Tafeln mit Namen und Lebensdaten der im Ersten Weltkrieg gefallenen Lohner sind verloren gegangen. Im öffentlichen Mahnmal sind sie namentlich genannt.

Vor der Reformation diente die Grabesnische in

der Nordwand der symbolischen Grablegung Christi. Karfreitag wurde das Altarkruzifix *ins Grab gelegt* und Ostersonntag in froher Prozession dem Altar wiedergegeben.

Der bedeutungsvolle Wandbehang: *Bewahrung Noahs*, der in der Taufnische wirkungsvoll zur Geltung kommt, ist ein Kunstwerk und eine kreative Fleißarbeit der Lohner Frauenhilfe aus den 1960er Jahren. Das auffällige Taufbecken in Kelchform, eine Holzschnitzarbeit aus dem 18. Jh., ist allegorisch verziert mit Trauben und Weinlaub. Der spitzhutähnliche Deckel, ihn krönen und zieren Eicheln, ist ein „Fundstück“, passt eigentlich nicht dazu und passt doch wunderbar, ist somit ein unikales Sakralobjekt.



Die pneumatische Walker-Orgel stammt von 1906. Sie zu hören ist ein Ohrenfest dank der guten Akustik.

Die barocken Kirchenbänke wurden 1954 neu angeordnet, die alten Banktüren bewusst übernommen und im Zuge dieser Maßnahme die Seitenemporen entfernt. Diese Umgestaltung verleiht dem Inneren nicht nur mehr Weite, Licht und Raum, sondern schaffte vor allem die alte Sitzordnung ab: Im Mittelschiff saßen die Frauen, die Männer auf den Emporen und unterm Turm. Für die Lohnherren war im Chorraum eine Bühne reserviert, die Herrenbühne im Südschiff platziert und die Knechtbühne im Nordschiff.

Der 42 m hohe, von innen begehbare Turm, existiert wohl schon hundert Jahre länger als der Hallenbau. Die romanischen Schallarkaden scheinen Bestätigung. Er hütet vier Glocken. Die „Große“ und die „Kleine“, letztere Kleppglocke genannt, mit der Beschriftung: *Regina bin ick genannt, wan ick ju raupe, so kommet to Haupe*, heißt: Regina bin ich genannt, wenn ich euch rufe,

so kommet zu Hauf. Die beiden mittleren sind Ersatz für die im Zweiten Weltkrieg eingeschmolzenen. Zwangsabgaben, die in damaliger Zeit viele Kirchen zu leisten hatten. Seine vier Uhren, noch nicht elektrifiziert, erinnern mit Glockenschlag an den „Fortschritt“ der Zeit.

Der letzte Besucherblick sollte den Opferstock würdigen. Eine Holzarbeit aus dem 16. Jh. Er ist für Euro-Gaben stets zugänglich und die Gemeinde dafür sehr dankbar. Der Erhalt dieses alten Kirchenschatzes ist eine ernste Verpflichtung und nie endende Aufgabe, doch ohne Geld kaum möglich.

Wie immer gilt und hier ganz besonders: Wozu in die Ferne schweifen, liegt Lohne doch so nah.

© Hannelore Johänning

Quellen: Besichtigung vor Ort mit kompetenter Führung durch Frau Oda Wiesner

Internet und Wikipedia

Gemeindebriefe: Ausgaben 149 + 150

Grundpflege

- ...Körperpflege, Hautpflege
- ...künstliche Ernährung
- ...Hilfestellung beim Duschen und Baden
- ...An- und Auskleiden

Behandlungspflege

- ...Insulininjektionen
- ...Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- ...Verbandwechsel
- ...Katheterpflege, Medikamentengabe

Betreuung

- ...Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
- ...Einkaufen, Behördengänge
- ...hauswirtschaftliche Versorgung
- ...jede Art von Besorgung
- ...Sterbebegleitung

Fußpflege

**PETRAS
PFLEGE TEAM**

Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

Tel. 02921 / 54 005 24h

Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf
Westenhellweg 42, 59494 Soest

Mein Leben lang „Schule“ Vom Wittgensteiner Land bis zur Soester Börde



Am 1. August beginnt in allen Bundesländern das neue Schuljahr. Eltern und Schüler treffen die wichtigsten Vorbereitungen für diesen Tag. Für Lernanfänger ist diese Zeit natürlich besonders spannend, weil sie nicht

wissen, was auf sie zukommen wird. Wenn ich durch die Stadt gehe und sehe in den Schaufenstern die vielen bunten, riesig großen Tornister, dann erinnere ich mich an meinen ersten Schultag vor genau 80 Jahren.

Es war Ostern 1935. Zuvor war ich in Unna, der Heimatstadt meiner Eltern geboren, kam aber schon als vier Wochen altes Kleinkind nach Beddelhausen im Kreis Wittgenstein, weil mein Vater dort als Lehrer tätig war.

In diesem kleinen Ederdort erlebte ich eine wunderschöne Kindheit. Mit 6 Jahren wurde ich zusammen mit drei Jungen und einem Mädchen in der „Einklassigen Evangelischen Volksschule“ eingeschult.

Bei meinem Vater lernte ich also Lesen, Schreiben und Rechnen.

Wir wohnten im Schulhaus, so dass ich keinen Schulweg hatte. Von unserer geräumigen Wohnung aus ging ich durch den Schulflur ohne Stufe in das Klassenzimmer, das damals 56 Kindern vom 1. bis zum 8. Schuljahr Platz bot.

Ich könnte den Raum aufzeichnen, so genau habe ich ihn noch vor Augen: Die Kinder saßen nach Jungen und Mädchen getrennt in Viererbänken mit Klappsitzen. Natürlich be-

fund sich in jeder Bank ein Tintenfasschen, das man mit einem Schiebedeckel aus Metall öffnen oder schließen konnte.

Wohlgeordnet auf Vordermann und Seitenrichtung schauten alle Kinder auf das durch ein Podest erhöhte Pult und die große Schiebe- und Drehtafel, deren Flächen mit Linien fürs Schreiben und mit Kästchen fürs Rechnen vorgesehen waren. Eine Buchstaben- und eine Zahlentafel in deutscher Schrift mit dem Alphabet und eine Zahlentafel mit den Ziffern von 0 bis 100 durften auch nicht fehlen.

In der Ecke stand ein Kanonenofen, der mit Buchenholz oft bis zum Glühen befeuert wurde und durch sein meterlanges Ofenrohr, unter der Decke entlang geführt, heizte, so dass selbst im kältesten Winter wohlige Wärme herrschte.



Der Tag meiner Einschulung liegt nun 80 Jahre zurück, aber ich erinnere ihn, als wäre es gestern gewesen.

Es war ein aufregender, aber auch ein freudiger

Tag, weil er von den älteren Schülerinnen und Schülern mit Liedern und Gedichten feierlich gestaltet wurde.

Außerdem war es ein schöner Brauch, dass meine Mutter für jedes I-Männchen zur Begrüßung ein Osterkörnchen mit einem Schokoladen-Osterhasen und anderen leckeren Zuckersachen zurecht machte.

Schultüten kannten wir nicht, und Geschenke gab es schon gar nicht. Dafür bekamen wir aber von den älteren Schülerinnen einen Griffel. Voller Stolz trugen wir unseren Le-

derranzen, der gewöhnlich für die ganze Schulzeit halten musste.

Das wichtigste Utensil war unsere Schiefertafel mit Schwämmchen und gehäkeltem Tafellappen. Im Griffelkasten befanden sich die dünnen Schiefergriffel, die leider so schnell brachen, später ein Milchgriffel, ein Bleistift, Radiergummi und Anspitzer, evtl. auch Buntstifte. Die Fibel wurde unser erstes heißgeliebtes Lesebuch.

Nach der Begrüßungsfeier läutete mein Vater mit der Hand die Schulglocke. Alle Kinder gingen auf den Schulhof zum Spielen, und beim nächsten Läuten lernten wir das Aufstellen.

Alles geschah wie selbstverständlich, denn die großen Mädchen nahmen uns an die Hand. So war jedwede Scheu vor der neuen Situation schnell verflogen. Es herrschte sowieso eine vertraute Fröhlichkeit, weil jeder jeden kannte und wir untereinander „Beddelhäuser Platt“ sprachen.

Über Lerninhalte und Unterrichtsmethoden möchte ich in diesem Zusammenhang nicht berichten, das würde zu weit führen. Aber abschließend möchte ich für die 1-klassige Volksschule eine Lanze brechen. Volksschüler lernten fürs Leben und waren schon mit 14 Jahren zum Einstieg ins Berufsleben gerüstet.

Nach dem 4. Schuljahr schickten mich meine Eltern nach Berleburg zur Oberschule für

Jungen. Der Übergang fiel mir sehr schwer, aber ich fand doch schnell neue Freundinnen. Wir hatten auch tolle Lehrer, die gerade uns Dorfkinder in jeder Weise auffingen. Sie vermittelten nicht nur Lernstoff, sondern erzogen uns mit Liebe und Verständnis für jedes einzelne Kind, aber auch mit der nötigen Strenge zu selbständigen Menschen.

Nach dem Abitur studierte ich Pädagogik an der PA Lüdenscheid. Ich wurde Volksschullehrerin. Im Laufe meines Berufslebens lernte ich dann 10 verschiedene Schulen kennen: Von den kleinen Dorfschulen in Wittgenstein und im Siegerland über die Großstadtschulen in Dortmund bis hin zu meiner letzten Stelle an der Johannes-Grundschule in Soest.

Selbst nach meiner Pensionierung habe ich von Müllingsen aus, wo meine Familie 10 Jahre lang im Schulhaus und dann noch 37 Jahre im eigenen Haus wohnte, die Entwicklung der heutigen Schulformen in der Soester Börde verfolgen können. Und damit schließt sich der Kreis: „Schule“ hat immer mein Leben bestimmt als Lehrerstochter, als Frau eines Lehrers, als Grundschullehrerin, als Mutter von 3 Kindern, als Oma von 3 Enkelkindern und 1 Urenkel. An die vielen Jahre denke ich mit Dankbarkeit und Freude zurück.

Inge Möllenhoff



Hamburg und die Leichtigkeit des Seins

Hamburg, laut Eigenwerbung „Das Hoch im Norden“, ist nicht nur steif und spröde, nicht nur nieselgrau und riecht nicht nur nach Hafen und Fischbrötchen. Zwei grundverschiedene Erlebnisse, die ich in dieser Stadt hatte, vermitteln ein sehr menschliches und liebenswürdiges Bild der Metropole und lassen den Humor der Hanseaten erkennen - und einen Sinn für Situationskomik.

I. **Hamburgo mediterraneo**

Es war ein wahrhaft tropischer Sommer, der über die Stadt an der Elbe hereingebrochen war, irgendwann in den 90er Jahren, ein erstes wunderbares Vorzeichen des Klimawandels mit mediterranen Perspektiven für die Hansestadt. Ich hatte in Hamburg zu tun, genauer gesagt in der Endoklinik, die sich damals wohl als eine Art Welt-Endoprothesen-Zentrum für Knie- und Hüftgelenke verstand.

Ich glaube, es war morgens um sieben Uhr schon 25 Grad, auch wenn das Thermometer nur 20 Grad anzeigte, aber irgendwie wird ja auch gerne mal untertrieben. Schon beim Brötchenholen wurde man braun bzw. beim Gang vom Hotel zur Frühstücksbäckerei. Nach nur zwei Tagen dachte man morgens beim Zurechtlegen der Kleidung für den Tag auch an die Badehose (Hatte ich natürlich für Hamburg nicht mitgenommen!). Nicht im Wasser, aber in der Sonne habe ich gebadet. Gefühlter Süden, ich legte mich in der Sonne auf einen Bootssteg an der feinen Außenalster und schlief ein - Siesta in Hamburg!

Das Leben war auf die Straße verlagert. Die Rothenbaum-Chaussee, wo ich in einem kleinen Hotel untergekommen war, erschien mir mit ihren Straßenbäumen und prächtigen Hausfassaden wie eine Villenstraße im klassischen Italien während das nahe gelegene hübsche Grindelviertel mit seiner lebhaften Straßen- und Freiluft-Gastronomie Piazza-Navona-Flair wie in Rom verströmte. Bello Hamburgo! Und ich erinnere mich an die schöne Aussicht von der Kantine der Endoklinik im obersten Stockwerk auch auf den Hafen. Damals habe ich gedacht: Na bitte, könnte dieser Süd-Blick hier vom hohen Elbufer auf den Hafen nicht der Blick von den Hängen des Apennin auf Genua sein? Das Meer kann man sich ja denken!

Überhaupt, Baden und Strände, das Thema! Gerade in jenem Sommer hatte die Stadt, da das Wasser der Elbe deutlich sauberer geworden war, das Baden im Strom wieder erlaubt! Uferabschnitte, gleich „Strände“ genannt, wurden dafür freigegeben. Überall wurde davon gesprochen, auch in der Endoklinik, in der Art „Haben Sie noch nicht...? Dann sollten sie aber mal...“ Hamburg, deine Strände waren mir gar nicht so bekannt, nur vielleicht die olle Sandaufschüttung Övelgönne. Aber wie klingt das, Övelgönne, damit kann man bestenfalls bei Skandinavien noch Aufmerksamkeit erregen.



Stark für andere

Diakoniestation

Wir helfen Ihnen pflegen

- Ambulante Pflege für Jung und Alt
- Pflegeberatung
- Essen auf Rädern
- Palliativpflege
- Haushaltshilfe



Diakoniestation Soest

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-
ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org

Andere charmantere Namen mit Flair müssen kreierte werden! Die vornehme Elbchaussee könnte die Zusatzbezeichnung „Corniche“ erhalten, den Namen des mondänen Uferboulevards von Nizza, wodurch gleich eine gewisse Cote Azur-Atmosphäre an das nördliche Elbufer gezaubert würde.

Die Sonne schien nicht nur auf Hamburg, sondern offensichtlich auch in die Köpfe seiner Bewohner. Alle waren auffallend gut drauf und entspannt, alles Steife war wie weggeschmolzen! Das galt auch in der Endoklinik, auch im OP, wo in sterilen, klimatisierten Räumen weiter konzentriert gearbeitet wird. Aber man glaubt gar nicht, wie gelöst die Atmosphäre wird, wenn ein lockerer Witz zur rechten Zeit gut platziert wird! Lachsalven, hinterm Mundschutz ganz steril gehalten, durchziehen dann den OP.

Auch einer der Chefs der Klinik, ein Grandseigneur mit viel Hamburger Charisma und feinem Humor, wurde von dieser Leichtigkeit des Seins in jenen Tagen angesteckt. In luftiger OP-Kleidung saß er entspannt im Aufenthaltsraum des OP's, schlürfte seinen Kaffee, blätterte in der Tageszeitung und las beiläufig einige Überschriften vor. Dabei konnte er wunderbar ironisieren, wenn er Zeitungsenten oder Plattitüden entdeckte. „Zum Beispiel hier: Mofafahrer stirbt in der Nacht! Ja, wann sterben eigentlich Mofafahrer? 50% tags und 50% nachts. Den Zeitungsfritzen sollte man das mal schreiben, die wissen das wohl nicht.“ Er grinste. Dann erzählte er einen Witz, eine Episode, wie sie hamburgischer nicht sein konnte.

„Es ist Mieterversammlung eines Wohnblocks. Auch der Hausmeister ist zugegen, ein stämmiger Typ, einer wie Kaczmarek, Hemd oben offen, viele Haare auf der Brust, dafür am Kopf weniger. Ihm ist das rote Fahrrad, das jemand im Hausflur abgestellt hat statt im Schuppen, ein Dorn im Auge.

„Wen gehört das roud Faohrraad?“ fragt er mit Hamburger Slang. Keiner rührte sich. „Ich fraog noch maol – Ween gehört das roud Faohrraad?“

Wild rollte er die R's bei seiner Aussprache. Die Leute mögen diese Art von Verhör nicht.

„Herrschaften, ween (!) gehört das roud Faohrraad im Flur?“ Seine eindrucksvolle Stimme fördert Blutdruckanstiege. Endlich

erhebt sich ein dünner Arm, dem folgt ein dünner, junger Mann. Zögerlich antwortet er: „Ich“!

„Das rote Fahrrad“ als Beispiel Hamburger Sprachgewalt werde ich immer in Verbindung sehen mit jenem Sommer, der die sonst so verhaltene Stadt mit einer Leichtigkeit erfüllte, die man sich auch dann wünschen würde, wenn längst schon wieder das Hamburger Schmuddelwetter da ist!

Taxifahrt gegen Tristesse

Es war ein privater Anlass, der uns hergeführt hatte, keine Chirurgenfortbildung. Der 12. Januar jenes Jahres war grau, kühl und klamm – und ein Montag. Auch in Hamburg lässt sich die Tristesse von Schlechtwettermontagen im Winter nicht wegleugnen! Kaum jemand war unterwegs, im Restaurant Fischerhaus waren ganze drei Tische besetzt! Die Landungsbrücken waren eher Vermeidungsbrücken, die Musik im Hard-Rock-Cafe war scheußlich – bloß zurück ins Hotel! Meine Frau und ich sind uns einig, zurück geht's mit dem Taxi.

Der Fahrer, ein mittelalter freundlicher Mann, ist offensichtlich Hamburger.



Es gibt die berühmten schweigsamen Hamburger Taxifahrer: „Moin, wohin geht's?...Dao sind wir, 15 Euro biddä!“ Unser gehört nicht dazu.

„Ziemlich ruhig heute Abend?“ fragte ich. „Jao, Montag Aobend ist meist mau. Kein Fußball, und mit dem FC ist eh nix los!“ Wir passieren das Millerntor, fahren durch St. Pauli, überall nichts los. „Auch die Reeperbahn macht heute nur Bereitschaftsdienst!“ sagt er lapidar. „Ich dachte, Montags hätten immer nur Friseure geschlossen.“ fällt mir dazu ein.

Von der Reeperbahn geht's rechts in die Holstenstraße. „Hier muss doch gleich die Endoklinik kommen!“ „Fahren wir gerade

dran vorbei! Die fahre ich oft an, ziemlich oft sogar“, betont er.

„So?“

„Ja, ich bringe die Patienten meist vom Hauptbahnhof hierher, wenn sie anreisen, selten auch mal vom Flughafen Fuhlsbüttel. Es sind viele Patienten für Hüft- und Knieprothesen, vor allem auch schwierige Fälle.“

Ich merke auf „Sie sind ja richtig gut informiert!“

„Na ja, das ist mein Tagesgeschäft. Und die Endoklinik ist schon ne` Nummer! Ein Zentrum.“ Er hupt. „Mensch Opa, du musst dich entscheiden, wo du fahren willst.“ Sanft drängelt er einen bummelnden Langsamfahrer von der Überholspur.

„Auch aus dem Ausland kommen viele zum Nachoperieren. Für die ganzen besonderen Fälle gibt es tolle Methoden, Spezialzement und Penicillin und solche speziellen Sachen haoben sie alles hier zur Verfügung.“

Er neigt den Kopf etwas zu mir, als wollte er mir etwas erklären: „Sie verstehen das, der Zement verbindet sich mit Metall und Knochen. Dann kann man das Bein sofort belasten!“

„Davon habe ich schon gehört.“ erwidere ich. Ich merke, hier ist er in seinem Element, dies ist sein Spezialgebiet, und ich will mich nicht zu erkennen geben als einer, der auch Hüften operiert.

„Aber bei den Jungen werden heute fast immer zementfreie Prothesen genommen. Alles aus Titan, rein Titan!“ „Titaon“ hatte er gesagt, und das klang sehr eindrucksvoll,

Titaon mit hamburgisch langgezogener zweiter Silbe.

„Ganz schön teuer, oder?“ „Hält aber lange, und die Leute werden immer älter“, sagt er.

Ich bin beeindruckt. Die Zentrale meldet sich über Funk. „Bin gleich in Altona.“ Wie gut, es war nicht die Krankenhauszentrale, die ihn in den OP ruft!

Wir stehen vor der letzten Ampel. „Zum Glück brauche ich noch keine neue Hüfte“, sage ich. „Morgen werde ich sechzig.“

„Na dann meinen Glückwunsch! Meine Lebensgefährtin hat übrigens auch morgen Geburtstag“, antwortete er.

Eine Minute später sind wir vorm Hotel. Als wir zahlen, ergänzte er noch abschließend: „Und wenn Sie später mal eine Hüfte kriegen müssen, dann vielleicht mit kleinen Schnitten. Minimaol invasiv! Das ist die Zukunft! Schöne Feier noch und guten Aufenthalt!“

Meine Frau antwortet: „Eine Hüftprothese zum Geburtstag, das gibt`s erst später. Wir haben jetzt ja schon ziemlich viel gehört. Danke nochmals und gute Fahrt!“

Ich schaue dem Taxi noch hinterher. „Ich habe vergessen, ihn nach einer Visitenkarte zu fragen. Der klärt die Patienten schon mal im Taxi auf!“

„Du hättest ihn fragen sollen, wann er bei seinem Job noch Zeit hat zum Operieren“, sinniert meine Frau.

Johannes Utsch

Laudanum

*Der Himmel blank,
Bequem die Bank,
Bunt die Wiese.
Leichte Brise.
Mein Seidentuch,
ein gutes Buch.*

*Als Zusatzkick:
Mozartmusik,
Heitre Stunden
selbst erfunden!
Wozu? Warum
noch Laudanum?*

Hallo

Ich bin mal wieder, wie jedes Jahr, aus Liverpool
in meiner schönen Heimatstadt Soest zu Besuch.
Die Liverpools sind immer noch besonders stolz auf ihre Beatles,
denn das ist ihre Heimatstadt.

Dies sind John Lennons Gedanken aus seinem berühmtesten Lied:

Imagine

***Stell dir vor, es gibt den Himmel nicht,
Es ist ganz einfach, wenn du's nur versuchst.
Keine Hölle unter uns,
Über uns nur das Firmament.***

***Stell dir all die Menschen vor
Leben nur für den Tag.***

***Stell dir vor, es gäbe keine Länder,
Das ist nicht so schwer.
Nichts, wofür es sich zu töten oder sterben lohnte
Und auch keine Religion.***

***Stell dir vor, all die Leute
Lebten ihr Leben in Frieden.
Yoo-hoo-Ooh***

***Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,
Aber, ich bin nicht der einzige!
Und ich hoffe, eines Tages wirst auch du einer von uns sein,
Und die ganze Welt wird eins sein.***

***Stell dir vor, es gäbe keinen Besitz mehr.
Ich frage mich, ob du das kannst.
Keinen Grund für Habgier oder Hunger,
Eine Menschheit in Brüderlichkeit.***

***Stell dir vor, all die Menschen,
Sie teilten sich die Welt, einfach so!***

***Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,
Aber, ich bin nicht der einzige!
Und ich hoffe, eines Tages wirst auch du einer von uns sein,
Und die ganze Welt wird eins sein.***

Mit herzlichem Gruß vom Beatles Fan.
Es ist immer schön, zu träumen.

Erika Goulden

Urlaub

Wir Ruheständler sind ja in der bemitleidenswerten Situation, dass wir keinen Urlaub mehr haben. Böse Zungen sagen zwar, wir hätten schließlich das ganze Jahr Urlaub, aber das wissen wir besser: In der Tat haben wir keinen Urlaub, auf den wir uns den Rest des Jahres freuen können.

Es gibt Konstellationen, die uns in einen geistig-seelischen Zustand versetzen, der dem nahekommt, was wir vor langer Zeit, als wir noch im Berufsleben standen, in Urlaubszeiten erlebten. Einerseits Stress pur, aber „Eustress“, der uns stark macht und uns freudig erregt die Welt erleben lässt; andererseits vollkommene Entspannung, die uns alle Konflikte dieser Welt vergessen lässt. Beides liegt dicht zusammen und fließt ineinander.

So etwas erlebe ich, just als ich diese Zeilen schreibe.

Die Enkel sind zu Besuch. Allein angereist um den halben Globus, nur unter Aufsicht einer Stewardess. Zwölf Jahre alt der Knabe und sieben seine Schwester.

Dieser Besuch wirft die normale tägliche Ordnung eines Rentnerehepaares total, wirklich total durcheinander.

Das beginnt beim Stundenplan des Tagesablaufs. Morgens aufstehen, abends zu Bett gehen richten sich nicht nach den Gewohnheiten des mittsiebzigjährigen Ehepaares sondern nach den beharrlich vorgetragenen Wünschen der Enkel: abends lange aufbleiben, morgens lange liegen bleiben – „Wir sind ja noch so müde!“ Da heißt es locker bleiben und Strategien entwickeln, mit denen man Müdigkeit und neugierige Wachheit jeweils zur rechten Zeit erzeugen kann. Das wird erst recht ein komplexes Problem, weil Ermüdung und Erholung von Gästen und Gastgebern verschiedenen Regeln folgen. Da lernen wir nicht nur die Kinder sondern auch uns selbst neu kennen.

Wie das in der Praxis abläuft? Unsere Gegend ist Radfahrerland. Soest hat saubere Luft. Die ostasiatische Millionenstadt, in der die Kinder wohnen, hat diese Qualitäten nicht. Also fahren wir abends für ein Eis noch schnell zum Markt und nicht auf dem kürzesten Weg wieder zurück. Merke: Anstrengung in frischer Luft macht tolerant gegen Bettruhe schon vor Sonnenuntergang. Klar, das gilt dann auch für Oma und Opa.

Morgens lockt die Aussicht früh aus dem Bett, den extra beschafften Spielzeughubschrauber steigen zu lassen. Zu unserer Zeit hätte man Drachen steigen lassen; das könnte man heute auch mal probieren.

Es ist nicht gut, dass die Kinder nur mit den Großeltern Umgang haben, sie sollten auch Gleichaltrige treffen. Also haben wir uns mit den übrigen Enkelkindern im Wildpark Voß-

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118



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

**40 Jahre Berufserfahrung garantieren die
notwendige Kompetenz!**

winkel verabredet. Als wir der Meute von sechs Enkeln, zwischen 13 und sechs Jahre alt, die freie Wildbahn als Auslauf boten, brauchten wir uns um das Unterhaltungsprogramm nicht weiter zu kümmern.

Auch der Segelkurs auf dem Möhnesee sorgte für Spaß in frischer Luft mit gleichaltrigen neuen Freunden und gleichzeitig für Entspannung bei den Großeltern. Bei der Heimfahrt mit dem Fahrrad, zur Haar 70 m hoch und dann bis Soest 200 m bergab, wurden Enkel und Opa gleich gefordert. Der Zwölfjährige schaffte es sogar, einen „coolen“ Eindruck zu machen, ganz wichtig!

An einem verregneten Nachmittag waren wir im Kino. Zugegeben: Der Film, ein Zeichentrick-Phantasiefilm war nach Thema und Tempo nicht nach meinem Geschmack. Ich habe vieles auch nicht verstanden, weil es zu schnell und mit verzerrter Sprache ablief. Aber den Kindern hat es gefallen, und das war der Zweck der Übung.

Zweifellos ein Höhepunkt wurde der Besuch bei Karl May in Elspe. „Der Schatz im Silbersee“ stand auf dem Programm. Mit unseren

Kindern sind wir nie dort gewesen. Das war ein Fehler, denke ich nach diesem ersten Besuch. Soviel Handlung, soviel Bühnentechnik, so viel Pyrotechnik habe ich nur bei der Bundeswehr bei einer Waffenschau in Munsterlage erlebt und das war vor 55 Jahren, also in einem anderen Zeitalter. Zwar stellt sich die Frage, ob solches Theater eine „moralische Anstalt“ ist. Aber zum Schluss sind bei Karl May die Bösen tot und die Liebenden haben gewonnen. So übersichtlich ist die Welt.

Ja, wir haben die Tage mit den Enkelkindern von Herzen genossen, so reibungsfrei und ohne Erziehungsauftrag habe ich das mit den eigenen Kindern früher nie erlebt. Ja, Großeltern sein kann wunderschön sein.

Und wenn wir in einem halben Jahr unseren Gegenbesuch machen, werden wir das wieder so genießen. Da bin ich ganz sicher.

Das ist dann wieder unser Urlaub, auf den wir uns schon heute freuen, obwohl wir als Ruheständler... Aber das haben wir ja oben schon abgehandelt.
Hans-Werner Gierhake



Seniorenzentrum **St. Antonius**

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

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



www.st-antoniuss-soest.de

Fahrt zum Almagtrieb

Eigentlich konnten wir hoch zufrieden sein. Mein Mann hatte im September Urlaub bekommen, das Wetter war ideal, kein Stau oder Panne auf der Fahrt nach Österreich.

An der Rezeption unseres Hotels sagte die junge Dame: „Für Sie ist kein Zimmer gebucht. Wir sind auch voll belegt, denn wir haben morgen Almagtrieb.“ Mein Mann holte die Reservierungsbestätigung aus der Tasche: „Hier, das haben Sie doch selbst geschrieben!“

Die junge Frau wurde abwechselnd blass und rot, drehte sich um und verschwand in einem der Büros. Der Besitzer kam heraus und begrüßte uns als alte Kunden und studierte das Belegbuch. „Ja“, sagte er, „Fräulein Wagner hat recht, Sie stehen nicht bei den Reservierungen. Tut mir leid.“

Inzwischen hatte sich mein Mann das Buch herangezogen und war alle Eintragungen durchgegangen. „Hier ist radiert worden. Vielleicht hat jemand unseren Namen für den Eintrag eines anderen gelöscht.“

„Wir tragen alle Reservierungen mit Bleistift ein, damit wir sie bei Stornierungen wieder löschen können. Sollte da jemand in die falsche Zeile gekommen sein?“ Er dachte angestrengt nach und ging dann in sein Büro. „Ich glaube, ich habe die Lösung. Neben dem Hotel steht doch noch das alte Wohnhaus meiner Eltern. Wir haben es zu einer Honeymoon-Suite umgebaut. Die geben wir an frisch verheiratete Paare, damit sie ungestört sind. Man kann die Räume nicht beheizen, deswegen werden sie nur im Sommer belegt. Aber der Sommer war heiß und jetzt ist ja auch schönes Wetter. Da kann ich ihnen das als Ausweichquartier anbieten.“

Uns fiel ein Stein vom Herzen. Das Häuschen erwies sich als kleines, gemütliches Paradies. Alte, schöne Möbel, ein Himmelbett und als Kontrast ein ganz modernes Badezimmer.

Als Almagtrieb bezeichnet man im Alpenraum die Überführung des Viehs von der Bergweide ins Tal, wo es in den Stallungen der Bauern überwintert, bis es so um Pfingsten herum wieder auf die Alm geht. Ist der Almsommer für Mensch und Tier ohne tödliche Unfälle verlaufen, werden die Herden

kunstvoll geschmückt, für den festlichen Abstieg. Das ist seit 400 Jahren Tradition. Heutzutage allerdings zunehmend ein Ereignis für die Touristen, die in Scharen herbeiströmen, um dieses Spektakel mit zu erleben.

Für den Kopfschmuck der Tiere wird traditionell der Almenrausch (Alpenrose), Silberdistel, Seidenblumen und Latschenkieferzweige verwendet. Eine besondere Rolle spielt dabei die Leitkuh (Kranzkuh), welche die Herde auf ihrem Weg anführt. Sie erhält einen ungewöhnlich großen Kopfschmuck und die größte Glocke. Ich fragte mich, ob das Tier überhaupt noch mit dem Maul bis auf den Boden kam. Ich empfand das als Tierquälerei.

Einen neben mir stehenden Bauern sprach beherzt darauf an. Er setzte ein grimmiges Gesicht auf und sagte: „Junge Frau, sie haben ja keine Ahnung. Das ist bei uns Tradition. Die Kühe sind stolz, eine Glocke zu tragen. Ja, sie sind eifersüchtig, wenn sie meinen, eine für ihre Position in der Herde eine zu kleine Glocke zu haben. Da machen sie sich mal keine Gedanken, das passt scho!“

Im Tal angekommen erfolgt die sogenannte



HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest
☎ 02921 96975-0
info@hanse-zentrum.de
www.hanse-zentrum.de

Viehscheid. Wenn die Kühe von verschiedenen Höfen stammen, nehmen die Besitzer wieder ihre Tiere in Empfang.

Wir hatten einen Platz an der Strecke, auf der man die Herde erwartete, gefunden und ließen uns auf zwei mitgebrachten Campingstühlen nieder. Bis der Zug vom Berg herunter kommen würde, dauerte es gewiss noch eine längere Zeit. Aber wir wussten, dass von Minute zu Minute immer mehr Schaulustige herbeiströmen würden und hatten uns gleich nach dem Frühstück auf den Weg gemacht, um nicht in der hintersten Reihe zu stehen.

Auf dem Dorfplatz war eine Tanzfläche aufgebaut auf der die jungen Burschen und

Dirndl zeigen konnten, was sie z.B. als Schuhplattler drauf hatten. Die Burschen hüpfen im Rhythmus der Musik und schlagen (platteln) sich dabei auf die Schenkel, Knie und Fußsohlen. Ein Musiker hatte verschiedene große Kuhglocken auf einem Tisch aufgestellt. Die Glocken waren nach der Tonleiter abgestimmt. Er spielte fehlerfrei volkstümliche Melodien und wurde von den Zuhörern ordentlich bejubelt.

Nach einigen Maß Bier und hausgebrannten Vogelbeerschnäpsen schleppten wir uns ziemlich benommen zu unserer Honeymoon Suite und schliefen, bis die Sonne hoch am Himmel stand.

Johanna Hoffmann

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
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

Meine ersten Schuhe

Wenn ich vorm Schaufenster eines Schuhgeschäfts stehen bleibe, lästert mein Mann: „Hast du noch ein bisschen Platz im Schrank?“

Doch ich kann nicht anders. Schuhe kann man nicht genug haben. Viele Frauen geben mir Recht. Oder besser gesagt, Frauen meines Alters. Wir hatten in unserer Jugendzeit nicht so viel Auswahl an Schuhen wie heute.

Meine ersten richtig neuen Schuhe bekam ich mit 7.

Es ist nicht so, dass ich bis dahin barfuß gelaufen bin. Keineswegs. Doch es war bloß ausgelatschtes, ausrangiertes Schuhwerk meiner älteren Geschwister.

Ja, auch von meinem Bruder kriegte ich ab und zu was ab.

Wie hasste ich diese Schuhe und meinen Bruder ebenfalls! Wenn er bloß ein Mädchen gewesen wäre, hätte er seine Schuhe nicht so ramponiert.

Aber zu meiner Einschulung sollte ich dann doch neue Schuhe haben. Monatelang zuvor beschwor ich meine Mutter, daran zu denken. Jawohl, ich möchte richtige Schuhe haben! Doch woher soll die arme Frau sie zaubern?

In den 50-er Jahren gab es vieles, was es nicht gab. Wenn einmal angekündigt worden war, morgen bekommen die Geschäfte neue Ware, haben die Frauen die ganze Nacht draußen vor der Tür verbracht. Wenn es dann Schuhe gab, spielte Größe und Farbe keine Rolle mehr. Hauptsache, sie waren nicht zu klein!

Pünktlich zur Einschulung bekam ich meine heiß ersehnten Schuhe: schwarze Halbschuhe zum Schnüren, aus grobem Leder, innen warm gefüttert. Ich sehe sie heute noch vor mir.

Was waren sie hässlich! Doch damals, damals waren sie für mich Prinzessinnenschuhe!

Ich war so aufgeregt, dass ich nicht schlafen konnte. Mein Schatz stand unterm Bett, ich konnte den Ledergeruch riechen. Irgendwann bin ich aufgestanden, steckte meine Füße in die Schuhe und legte mich wieder ins Bett. Endlich schlief ich ein.

Beim Einschulungsfest wurde ich sehr müde. Mir fehlte Schlaf.

An das Fest erinnere ich mich kaum, ich bin auf meinem Pult eingeschlafen und verpasste bestimmt viel Interessantes.

Als ich erwachte, weil meine Lehrerin mich an der Schulter rüttelte, schaute ich erst nach unten. Es war kein Traum. Meine Füße steckten in den wunderbarsten Schuhen, die ich bis dahin je besessen hatte!

Ludmilla Dümichen

Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement



Wir unterstützen
Kunst, Kultur, Soziales & Sport
vor Ort.

Stadtwerke Soest
Aldegrewerwall 12
Telefon 02921.392-150
info@stadtwerke-soest.de
www.stadtwerke-soest.de


Stadtwerke Soest
Service Rundum

KORIANDER

In diesem Frühjahr wächst der Koriander wie wild in meinem Garten. Ich hatte ihn im Herbst gesät. Nach dem milden Winter trieb es die jungen Blätter schon im Februar aus. Sie sind dreigeteilt, breit und am Rande gezackt, erinnern ein wenig an Blatt-Petersilie. Mitte Mai, ist der Koriander fast 40 cm hoch. Seine saftigen Blätter werden gern in meiner Küche verwendet.

Meine erste Begegnung mit diesem wunderbaren Heilkraut hatte ich in meiner Kindheit. Ich war 9 Jahre jung und das erste Mal mit meinen Eltern im Süden, in Georgien, um Vaters Tante zu besuchen.

Kaum angekommen, führt der Weg meine Mutter schon in den Garten. Sie bückt sich, um ein Kraut zu zupfen. Das sieht wie Petersilie aus, riecht aber ganz anders.

"Das ist Koriander !" strahlt mein Vater, „dieses wunderbare Gewürz, das ich so vermisst habe." Er reibt zarte Blätter zwischen

den Fingern und lässt meine Mutter daran schnuppern. Es riecht exotisch, intensiv, aber wohl nicht so angenehm, wie meine Mutter es erwartete.

"Das riecht ja ekelhaft!" sagt sie. „Nach Wanzen riecht es“, erzählt sie ihren Freundinnen zuhause. Später erfährt sie, dass der Koriander diesem Geruch auch den Namen "Wanzenkraut" verdankt.

An dem sonnigen Tag im Garten meiner Tante bereut sie ihre schnell gefasste Meinung. Aber mein Vater ist nicht enttäuscht. "Du wirst das auch lieben, bestimmt!" sagt er. Meine Mutter nimmt trotz ihrer Skepsis ein paar Körner mit nach Hause.

Über 50 Jahre sind seitdem vergangen. Koriander begleitet uns bis heute. Ich habe ihn in meinem Garten und meine Mutter hatte ihn in einem Blumentopf auf ihrem Balkon.

Ludmilla Dümichen

Und hier ist mein Rezept: Koriander - Pesto

Zutaten für 6 Portionen

30 g Cashewkerne - 1 Knoblauchzehe - 30g frische Ingwerwurzel - 2 Bund Koriandergrün - 1 Bund glatte Petersilie - 1 Pfefferschote - 150 ml Öl - 1 EL Zitronensaft - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Cashewkerne hacken, in einer trockenen Pfanne rösten. Knoblauch pellen und durchpressen. Ingwer schälen, sehr fein reiben. Koriander und Petersilie hacken. Pfefferschote putzen, grob zerschneiden. Kerne, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Petersilie und Pfefferschote mit dem Öl in einem schmalen, hohen Behälter mit einem Pürrier-Stab gut durchmischen. Salzen und pfeffern.

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

**KARSTEN
HUFNAGEL**

 *Ihre Gesundheit...*
unserer Verpflichtung!

Zum Tag der Deutschen Einheit

*"Bruder, nimm die Hand / Jetzt zum Unterpand. Dass wir treu gesinnt verbleiben,
Redlich sonder Wank, / Fern von Neid und Zank / Stets in unserm Tun und Treiben.
Endlich wirds einmal geschehen, / Dass auch wir uns wiedersehen / Und uns wieder-freun
Und den Bund erneun, / Lebe wohl, auf Wiedersehen !"*

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874), der Schöpfer unseres Deutschlandslies, hat diese Zeilen geschrieben, in seinem letzten Lebensabschnitt als Herzoglicher Bibliothekar auf Schloss Corvey bei Höxter, daneben auch Autor von Kinderliedern, revolutionären Gedichten im Vormärz, also der gescheiterten deutschen Revolution von 1848. Er befand sich durchaus im Widerspruch zum Geist der Zeit in Deutschland, im Sinne von:

"Deutschland: das Land der unbegrenzten Zumutungen!"

Dem großen Corveyer ging's um ein *"Deutschland, Deutschland über alles"* (Helgoland 1841), aber in dem Sinne, dass er sich ein deutsches Land wünschte, das in seiner Identität, in seiner Moral und Ethik endlich zu sich gefunden haben möge, ebenso, wie es schon *Johann Franck* (1618-1677), der Sänger der Reformation, Mitte des 16. Jahrhunderts als "Weckruf" formulierte:

*"Wach auf, wach auf,
du deutsches Land!
Du hast genug geschlafen,
bedenk, was Gott an dich gewandt,
wozu er dich erschaffen.
Bedenk, was Gott dir hat gesandt
und dir vertraut sein höchstes Pfand,
drum magst du wohl aufwachen."*

Hoffmann von Fallersleben schreibt weiter in seiner Autobiografie "Mein Leben" (6 Bände, 1868-1870 erschienen):

"Studiert die Denkmäler unserer altdeutschen Sprache! Ihr werdet bald finden, welch eine schlechte Stütze sie sind für den Feudalismus, den Kastengeist, das Pfaffentum, die Volksbevormundung, die Philisterei des geselligen Verkehrs, den Gedanken- und Gewissenszwang. Walther von der Vogelweide und Freidank und einige spätere Dichter sind sofreisinnig, so vorurteilsfrei, so erfüllt von den heiligsten Vaterland, Freiheit und Menschenwürde, dass kein Klopstock, Justus Möser, Georg Forster, Friedrich Schiller, Jean

Paul ... und Ludwig Börne sich schämen dürfen, mit ihnen genannt zu werden."

Der Freiheitsdenker war überzeugt auch vom Genuss des Lebens, das allerdings auf einer Grundvoraussetzung aufbauen sollte, damit es gelingen könne, nämlich:

"Heiterkeit ist das Hauptbedingnis aller Tugend."

Er lebte sein Leben in ambivalenter Spannung, in einem fortwährenden Diskurs im Sinne des dialektischen Prinzips von These, Antithese und daraus resultierender Synthese.

Im Nachdenken über den diesjährigen Tag der Einheit kam mir noch ein anderer Frei-denker in den Sinn, der auch den Zeitgeist und die kritische Distanz zu den Dingen pflegte und als brennendes Bekenntnis zur Verantwortlichkeit in der Gesellschaft formulierte.

Es ist der französische Schriftsteller *Albert Camus* (1913-1960). In seinem wichtigsten philosophischen Werk *Der Mythos des Sisyphos* (*L'Homme révolté*) entwickelt er eine Philosophie des Absurden, die eng mit dem Existenzialismus seines Landsmannes *Jean Paul Sartre* (1905-1980) verwandt ist.

Für Camus befindet sich der Mensch in einer absurden Situation. Das Absurde besteht in dem Spannungsverhältnis zwischen der Sinnwidrigkeit der Welt einerseits und der Sehnsucht des Menschen nach einem Sinn bzw. sinnvollem Handeln. Welche Konsequenzen sind aus dieser Situation „ohne Hoffnung“ zu ziehen? In der Revolte gegen das Absurde, als Reaktion auf das Annehmen der Absurdität, kann sich der „absurde Mensch“ selbst verwirklichen und zur Freiheit finden. Dem eigentlichen Grund der Absurdität, dem Tod, kann allerdings auch Camus nicht entfliehen. Er schreibt:

„Was bleibt, ist ein Schicksal, bei dem allein das Ende fatal ist. Abgesehen von dieser einzigen fatalen Unabwendbarkeit des Todes ist

alles, sei es Freude oder Glück, nichts als Freiheit. Es bleibt eine Welt, in der der Mensch der einzige Herr ist."

(Aus dem Essay: *Le mythe de Sisyphe*, 1942)

In einer solchen Welt der kritischen Auseinandersetzung mit "Sein und Zeit" hat auch der Philosoph *Martin Heidegger* (1889-1976) gelebt. Er fragt in seinem o.g. Hauptwerk "nach dem Sinn von Sein überhaupt", einerseits nach dem „Sein“, also dem, was ist.

Wenn er zugleich nach dessen Sinn fragt, dann bedeutet dies, dass die Welt keine formlose Masse ist, sondern es in ihr *sinnhafte* Bezüge zwischen einzelnen Seienden gibt.

Das Sein besitzt in seiner Mannigfaltigkeit eine gewisse Einheitlichkeit. Alles, was *ist*, scheint gewissermaßen durch solche sinnhaften Bezüge strukturiert und in seinem Sein bestimmt zu sein. So gibt es beispielsweise einen Bezug zwischen Hammer und Nagel und dem Menschen, der diese Dinge für seine Zwecke benutzt.

Mit der „Frage nach dem Sinn von Sein überhaupt“ zielt Heidegger nun darauf ab, die allen einzelnen sinnhaften Bezügen des täglichen Lebens zugrunde liegenden Grundbeziehungen freizulegen.

Die Frage ist also nicht einfach gleichbedeutend mit der Frage nach „dem Sinn des Lebens“. Auch unterscheidet sie sich von der Frage nach einem letzten Seinsgrund: „Warum ist überhaupt etwas und nicht vielmehr nichts?“.

Heidegger möchte, wie viele Geistes- und Naturwissenschaftler seiner Zeit, zu *einem neuen Selbstverständnis des Menschen* in bedrohter Zeit gelangen.

Eine Antwort darauf hat schon 128 Jahre vor ihm der Dichter *Matthias Claudius* (1740-1815) – ausgewiesener Freigeist in seiner Zeit mit konservativen, aufs Nationale ausgerichteten theologisch-politischen Grundzügen -, in seinem Brief "An meinen Sohn Johannes" aus dem Jahre 1799 gegeben, wenn er dort sagt:

"Erwarte nichts vom Treiben und den Treibern; und wo Geräusch auf der Gassen ist, da gehe fürbass. Wenn Dich jemand will Weisheit lehren, da siehe in sein Angesicht. Dünket er sich noch; und sei er noch so ge-

lehrt und noch so berühmt, lass und gehe seiner Kundschaft müßig. Was einer nicht hat, das kann er auch nicht geben. Und der ist nicht frei, der da will tun können, was er will, sondern der ist frei, der da wollen kann, was er tun soll. Und der ist nicht weise, der sich dünket, dass er wisse, sondern der ist weise, der seiner Unwissenheit inne geworden und durch die Sache des Dünkels genesen ist. Was im Hirn ist, das ist im Hirn - und Existenz ist die erste aller Eigenschaften."

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) schreibt zum Thema "Individualismus und Freier Geist" in seinem posthum veröffentlichten Roman "Citadelle - Die Stadt in der Wüste" (1948), gesehen im Zusammenhang mit dem diesjährigen Freuden- und Gedenktag für ein vereintes Deutschland:

"Zwang und Freiheit

Ich habe nie verstanden, weshalb man den Zwang von der Freiheit unterscheidet. Je mehr Straßen ich ziehe, umso freier bist du in deiner Wahl. Aber jede Straße ist ein Zwang, denn ich habe sie mit Schranken eingefasst. Was aber nennst du Freiheit, wenn es keine Straßen gibt, zwischen denen du wählen kannst? Nennst du Freiheit das Recht, im Leeren umherzuirren?

Sobald der Zwang eines Weges begründet wurde, steigert sich zugleich deine Freiheit [...] Während meiner langsamen Pilgerschaft überkam mich nach und nach die Empfindung, dass mein Weg mit seinen feinfühligsten Windungen und seinen Rücksichten, seiner Muße und seiner gleichsam durch irgendeinen Ritus oder ein königliches Vorzimmer verlorenen Zeit das Antlitz eines Herrschers nachzeichnete und dass alle, die ihn benutzten und sich auf ihren Karren durchrütteln oder auf ihrem langsamen Esel schaukeln ließen, unmerklich in der Liebe geübt wurden."

Ein Rezept für ein Leben aus dieser Dimension könnte dem kulturethischen Vermächtnis des großen Albert Schweitzer entspringen und für uns neue Verbindlichkeit gewinnen. Er sagte von sich, dass er in "vollständigem Widerspruch" zum Geist der Zeit stehe:

"So stehe und wirke ich in der Welt als einer, der die Menschen durch Denken innerlicher und besser machen will." (Mein Wort an die Menschen, 1965) Denn "Ethik ist ins Grenzenlose erweiterte Verantwortung gegen alles, was lebt." (Kulturphilosophie, 1923)

Angesichts der Gegenwartskultur in unserem Lande und einer rasant fortschreitenden kulturellen Globalisierung zitiere ich abschließend den Schriftsteller und Literaturwissenschaftler *Rüdiger Safranski* (*1945). Er schrieb in einer Dankesrede vom 11. November 2006 über politische Kultur und Freiheitsbegriff in Deutschland und was wir von den "deutschen Meistern" der Vergangenheit (z. B. von Hegel bis Heidegger und von Schiller bis Thomas Mann) lernen können:

"Wie überhaupt die politische Urteilskraft nicht immer die Stärke der deutschen Meister war. Aber Politik brauche ich von ihnen auch nicht zu lernen. Dafür gibt es andere und anderes. Erfahren will ich von ihnen, was über Politik und Sozialkunde hinausgeht. Mein Bedarf daran wächst, denn es sieht ja so aus, als ob die Maschen der Gesellschaft immer enger werden und der Ausblick auf das, was nicht mehr das Soziale ist, immer schwerer. Dazu kommt, dass der Mehltau

der Trivialisierung inzwischen in alle Ritzen dringt und einem dieses pelzige, wattige Gefühl macht. Man beginnt auch zu verstehen, woran Nietzsche dachte, als er die moderne Tüchtigkeit als etwas beschrieb, wodurch ein ganzer Horizont, ein ganzer Himmel ausgemischt wird.

Was ich also schätze, sind jene deutschen Meister, die, auch wenn sie dagegen wenig ausrichten können, uns den rasenden Stillstand wenigstens bemerken lassen. Allein das macht die Welt schon wieder ein wenig geräumiger."

Ich schließe mit der Schlussequenz des Hans Sachs aus Richard Wagners Oper "Die Meistersinger von Nürnberg" (1868):
"Drum sag ich Euch: Ehrt eure deutschen Meister! Dann bannt ihr gute Geister; und gebt ihr ihrem Wirken Gunst, zerging in Dunst das heil'ge röm'sche Reich, uns bliebe gleich die heil'ge deutsche Kunst!"

Wolf Kalipp

Rätselauflösung Heft 2/2015

Durch die Erderwärmung kommen immer mehr Tiere und Pflanzen nach Mitteleuropa.
Nicht alle sind erwünscht; manche sogar gefährlich.
Zu den gefährlichen Einwanderern gehören einige Mückenarten, welche Krankheiten wie z.B Malaria übertragen können.
Noch brauchen wir kein Moskitonetz, um ungefährdet zu schlafen, aber das kann sich schnell ändern.

Das Lösungswort aus dem Rätsel im Heft 1/2015 lautet:

Moskitonetz

Aus den richtigen Einsendungen wurden folgende Gewinner durch das Los ermittelt:

Carl-Gerhard Bornebusch, Treuchtlingen

Willi Broch, Soest

Elisabeth Weidlich, Soest

Die Preisträger/Innen werden vom Seniorenbüro benachrichtigt und erhalten je **zwei Eintrittskarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros**

.....

Einsamkeit

Irgendwann erreicht die Einsamkeit jeden. Nein, es ist nicht die romantische Waldes- oder Bergeseinsamkeit, die man aufsucht, um allein die Erhabenheit der Natur oder Ähnliches zu verspüren, auch nicht das selbst gewählte Alleinsein und der Rückzug von anderen, der bisweilen notwendig ist, um Ordnung in Gedanken und Seele zu bringen, um etwas nur mit sich auszumachen.

Diese Einsamkeit ist ein ungebetener Gast, der einfach eintritt und bleibt. Sie nimmt den Platz derer ein, die nicht mehr kommen, aber sie bereichert nicht, sie ist ein gesichtsloser, stummer und dumpfer Gast, der beschwert. Und eigentlich ist es nicht eine, es ist eine unendliche Zahl von Einsamkeiten. Obwohl eigentlich alle darum wissen, wird vermieden, darüber zu sprechen. Erst wenn man älter wird, wird man sensibler für dieses Thema. Und mit zunehmendem Alter wächst auch die Gewissheit, mehr noch, die Furcht, dass dieser Besuch bevorsteht. Keiner weiß genau, wann dieser Gast eintrifft und wie lange er bleibt, ob Wochen, Monate, Jahre...



Sind die Alten nicht schon genug getroffen durch die Lasten des Alters? Die Vorzüge des Älterwerdens sind nur vorübergehend und schnell aufgebraucht, mit zunehmender Dauer drängen sich die Altersgebrechen und die Abbauprozesse des biologischen Lebensprozesses immer mehr in den Vordergrund und werden bestimmend für den Tagesablauf.

Viel lieber wird an dieser Stelle über die phantastischen Fortschritte der Medizin gerade doch auch für alte Menschen geredet. Gelenkprothesen, neue Medikamente und moderne Hilfsmittel wie Rollatoren sorgen für einen ungeahnten Mobilitätsschub des alten Bevölkerungsanteils und einen längeren Erhalt ihrer Selbstständigkeit. Genauso lassen sich die internistischen Erkrankungen wie

Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, arterielle Durchblutungsstörungen mit wirkungsvollen Medikamenten, Pumpensystemen, Katheterverfahren, Stents, differenzierten Schrittmachern u.a.m. meist erfolgreich behandeln und das Auftreten von Komplikationen verzögern. Die Altersheilkunde, Geriatrie genannt, ist ein riesiges Forschungs- und Betätigungsfeld und ein riesiger Markt.

Aber der Mensch ist kein Gerät, das man durch stückweisen Austausch verbessern kann. Wenn wir alt werden, wird der Stoff, aus dem wir geschaffen sind, mürbe, die Lebensenergie schwindet, und die begrenzte Lebenszeit verrinnt. Einen Jungbrunnen gibt es nicht auf dieser Welt, unsere Existenz ist endlich. Und wir müssen es hinnehmen, dass mit zunehmendem Alter bei den meisten die intellektuellen Fähigkeiten nachlassen und Symptome einer Altersdemenz unser Erscheinungsbild prägen. Es gibt milde Formen, der berüchtigte Morbus Alzheimer

ist nur eine Variante und trifft nicht jeden. Die leidvollste Phase für Betroffene ist das Miterleben des eigenen Dement-Werdens. Der Verlust des eigenen Ichs und die Erfahrung, selbst bei der Wahrnehmung der grundlegenden Lebensfunktionen völlig auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, erzeugen blanke Angst.

Ein Netz sozialer Kontakte, in das die alten Menschen trotz ihrer zunehmenden Defizite eingebunden sind, ist sicher hilfreich und kann Kraft und Trost vermitteln. Und doch spüren viele Betroffene, wie sie sich und anderen immer mehr zur Last werden. Es gibt die treuen Besucher, und es gibt die, die vielbeschäftigt sind (Termine, Termine!) und die mal kurz hereinschneien, immer Wichtiges zu tun haben und irgendwann gar

nicht mehr kommen. Einige sagen: Nein, ich kann's nicht mitansehen, andere sind Weltmeister im Verdrängen.

Eine große Zahl von Menschen hat noch schlechtere Chancen, im Alter Zuwendung zu erfahren. Es sind vor allem Alleinlebende, Kinderlose, sozial Isolierte, immer schon wenig Beachtete, die Unattraktiven, die Unbeliebten, die immer schon als Belastung empfunden wurden, chronisch Kranke, Menschen, die ihr ganzes Leben in einer schwierigen Körperlichkeit gefangen waren, Arme und Minderbemittelte u.a. Die traurige Liste ließe sich noch lange fortsetzen!

Das Problem der Alterseinsamkeit ergibt sich aus dem schrittweisen Verlust der Außenkontakten, ob aus Gedankenlosigkeit, Lieblosigkeit oder Selbstverschulden, und aus den schicksalhaften und tragischen Folgen der Demenzprozesse bis zum Verlust der Sprache und selbst der emotionalen Reaktionsweisen, ja bis hin zur völligen Verblödung.

Die Betroffenen sind in sich eingeschlossen, sind „locked in“, fast unerreichbar für andere Menschen und bleiben allein mit Ihrem zerstörten, zumindest aber angeschlagenen und aufgewühlten Innenleben. Gegen beide Arten von Einsamkeit, der äußeren wie der inneren, nutzen keine Pillen. Die üblichen Psychopharmaka beruhigen, aber die Patienten werden uns teilweise noch weiter entzückt, vollends in ihre für uns so eigenartige, ganz fremde und fiktive Welt abgeschoben.

Es ist ein großes wohl unlösbares Problem, diesen Situationen auch individuell gerecht zu werden. Wer weiß denn schon, welche Bilderstürme, emotionalen Gedankenketten und Erinnerungsschauer diese Menschen tagsüber und vor allem nachts heimsuchen, von denen sie nichts mehr berichten können, die wir im Gegenteil durch die verabreichten Medikamente möglicherweise noch intensivieren? Und wer kann die Nöte der Betroffenen ermessen, die gar nicht wissen, welche Hand sie fassen und drücken, und die nicht einmal wissen, ob es diese Hand für sie gibt? Durch das stete Anwachsen des alten Bevölkerungsanteils in den westlichen Industriegesellschaften wird der Anteil der Dementen in den nächsten Jahrzehnten stark wachsen. Um der Alten willen und derer, die das Alter

noch vor sich haben, man muss das Thema der angemessenen Versorgung dieser Menschen aus der Tabuzone herausholen. Altenpflege muss eine ganz andere Wertschätzung erfahren, wir werden sie brauchen!

Diese Vision ist nicht beruhigend. Auch eine gute Vorsorge ist keine Garantie dafür, dass das Schicksal mir für den Rest meines Lebens einen geruhsamen, sanften Verlauf beschert. Ich weiß um den Wert einer guten medizinischen Versorgung und Vorsorge, weiß die bestehenden guten Versorgungsstrukturen zu schätzen und möchte Menschen zum sozialen Engagement ermutigen, freue mich über intakte familiäre Verhältnisse. Aber ich weiß nicht, was kommt.

Jeder wird der letzten Phase seines Lebens individuell begegnen müssen, geprägt von seinen Wertvorstellungen und seinen Überzeugungen. Ob einer auch der Einsamkeit des Alters mit Charme und Tapferkeit begegnen kann, der dem Leben viel Positives abgewinnen konnte, weiß ich nicht, aber geliebte Empathie und die letztendliche Akzeptanz der eigenen Lebensumstände, auch der schweren, scheinen mir ein stabileres seelisches Fundament zu sein, wenn man dem schrittweisen Abschied vom eigenen Ich beiwohnen muss. Wer möchte das nicht, wie es in der Zeile des Liedes „Adieu, Emile, ich sterbe nun“ von Jaques Brel und Peter Hoffmann, heißt „Ich geh` mit Frieden in der Seele...“?!

Und nicht zuletzt braucht die irritierte und verletzte Seele Trost durch Vertrautheit. Neben Aspekten aus der Kindheit gewinnen religiöse Vorstellungen an Bedeutung, in früheren Jahren gelernte Texte, Verse und Lieder, und seien es nur noch Erinnerungsfetzen oder Schnipsel, Ankerpunkte in sonst völlig unbekanntem Terrain. Immer wieder wird die positive Wirkung von altvertrauten Liedern, Gedichten und religiösen Texten beobachtet. Vielleicht werden Reste des kindlichen Glaubens neu belebt, den viele alte Menschen einst hatten, und der ihnen jetzt in ihrer Einsamkeit und Zerfahrenheit wieder als Begleiter zur Seite tritt. Wann, wenn nicht jetzt, ist solcher Trost von Nöten?

Johannes Utsch

**„Ja ich will euch tragen bis ins Alter und ihr grau werdet.
Ich will es tun, will heben, tragen und erretten.“ Jesaja 46, 4**

Smartphone und Tablet-PCs lassen Senioren gesund und selbstbestimmt alt werden

Die Zeiten, dass Oma und Opa, gemütlich im Sessel sitzend, die gedruckte Tageszeitung lesen und ihren Enkeln und deren Eltern die digitale Welt überlassen – das war einmal!

Immer mehr Senioren sind heute im Internet unterwegs, sie diskutieren in den unterschiedlichsten Foren über alles Mögliche, informieren sich in entsprechenden Portalen über Gesundheit, Lebensformen im Alter, schreiben und erhalten Mails, knüpfen Kontakte in sozialen Netzwerken, entdecken dabei alte Kollegen oder Bekannte oder lernen über das Internet neue Menschen kennen, etc. Dabei nutzen sie PC's, Smartphone oder auch Tablets. Sie bedienen sich zahlreicher Apps (Anwendungen) und nutzen das WWW (World Wide Internet) auf vielfältige Art und Weise. Dies alles und mehr hilft uns Senioren, gesund (oder gesünder?) und selbstbestimmter alt zu werden.

79 % der Erwachsenen in Deutschland sind online. Die höchsten Zuwachsraten gehen weiterhin von den Über-60-Jährigen aus, von denen inzwischen fast jeder Zweite das Internet nutzt (45 Prozent). Bei den 60- bis 69-Jährigen stieg der Anteil der Onliner binnen Jahresfrist von 59 Prozent auf 65 Prozent.

Die mobile Internetnutzung – also nicht vom häuslichen Schreibtisch aus, sondern, wenn wir unterwegs sind, wird uns Senioren erleichtert durch den Einsatz von Tablet-PC und Smartphone, denn diese Geräte sind klein, handlich und immer online, ihre Handhabung ist einfach. Selbst die Größe der Schrift kann man individuell einstellen, so dass sich diese Medien auch für Senioren eignen, die nicht mehr so gut sehen können.

Wie nutzen denn die Senioren die digitalen Medien? Jeder Dritte informiert sich online über Gesundheitsthemen. Durch die Nutzung von Apps auf Smartphone oder Tablet-PC lassen sich Rezepte zum Abnehmen anzeigen, man kann Fitness-Programme entsprechend nutzen, oder Erste-Hilfe-Maßnahmen abrufen, etc. Auch werden häufig Reisen über das Internet gebucht.

Man pflegt seine Hobbys, kauft ein oder tauscht sich mit anderen Senioren aus. Die Nutzung der Onlinedienste bei den Behörden verhindert unter Umständen lange Wartezeiten.

Spezielle Apps für Ältere, auf das Smartphone oder Tablet geladen, liefern u. a. Informationen zur Gesundheit und protokollieren bzw. kontrollieren verschiedene Messwerte (Blutdruck, Blutzucker, etc.). Es gibt Apps, die es leicht machen, ein Taxi oder Fahrdienst anzufordern, „Essen auf Räder“ zu bestellen und wichtige Telefonnummern für den Notfall einzuspeichern. Speziell für den Ernstfall gibt es eine App vom Deutschen Roten Kreuz, ähnlich dem Hausnotruf per Arm- oder Halsband. Der Unterschied jedoch liegt darin, dass die Smartphone-App überall – und nicht nur im häuslichen Bereich – funktioniert. Sind Sie z. B. mit dem Fahrrad unterwegs, sollten dabei stürzen und Hilfe benötigen, reicht es aus, zwei, drei Tasten auf dem Smartphone zu drücken und die Helfer von 112 wissen, wo Sie zu finden sind.

Das funktioniert per GPS, einem satellitenbasierten Positionsbestimmungssystem. Damit ist es möglich, weltweit exakt festzustellen, an welchem Standort der Notruf abgesetzt wurde. Außerdem wird automatisch die Smartphone-Telefonnummer übermittelt, so dass man jemand auch zurückrufen kann. Mit einer App vom ADAC (ADAC-Pannenhilfe) ist man in der Lage, bei einer Autopanne auf einfachste Weise Hilfe zu organisieren. Auch hier wird per GPS der Standort bestimmt.

So gibt es noch unzählige andere APP(likationen), mit den vielfältigsten Nutzungen, z. B. eine von verschiedenen Universitäten entwickelte und mit dem AOK-Leonardo-Preis ausgezeichnete App, die die geistige Leistungsfähigkeit im Alter stärkt. **NeuroNation**, so heißt sie, bietet über das Internet und das Smartphone Gedächtnis- und Konzentrationsübungen an, mit denen nicht nur wir Älteren unsere grauen Zellen trainieren können. Mit dieser App ist es sogar möglich, andere Nut-

zer „herauszufordern“ und gemeinsam zu trainieren.

Wie kommt man an die entsprechenden Apps?

Auf jedem Smartphone findet man einen bereits vorinstallierten **App-Store (=Kiosk)**, mit dessen Hilfe und entsprechender Suchfunktion sich die Apps finden lassen, die man auf seinem Gerät speichern möchte. Dieser App-Store sorgt dafür, dass die Apps „downgeloadet“ (aus dem Internet auf das Smartphone heruntergeladen), installiert und geöffnet (angewendet) werden.

Wie finanzieren sich die Apps?

Apps sind ausgeklügelte Software. Ihre Entwicklung und regelmäßige Aktualisierung kosten Zeit und Geld, die Vermarktung ebenfalls. Apps, die man kostenlos herunterladen und nutzen kann, müssen sich also anders finanzieren. Letztendlich kostet eine App immer etwas: Wenn es nicht Geld ist, zahlt man im Zweifel mit seinen Daten.

Viele App-Anbieter möchten eine möglichst große Nutzerzahl an sich binden und bieten ihre Apps zunächst kostenlos an. Desto beliebter die App ist, umso mehr Menschen werden sie dann nutzen. Das wiederum ist sehr interessant für die Werbung. So werden kleine, in den meisten Fällen an den Interessen der Nutzer ausgerichtete Werbebanner eingeblendet. Klickt der Anwender einer App darauf, dann zahlt der Werbekunde jeweils einen kleinen Betrag an den App-Betreiber.

Eine zunächst kostenlose App kann aber auch zur Bezahl-App werden, nachdem sich die kostenlose App ausreichend verbreitet und dadurch Nutzer an sich gebunden hat. Dann wird sie plötzlich kostenpflichtig angeboten, bevor man sie weiter nutzen kann.

Häufig kommt es vor, dass man eine App heruntergeladen hat und sie schon eine bestimmte Zeit lang als Basisversion kostenlos nutzt. Darüber hinaus wird aber auch eine „Vollversion“ der App angeboten. Sie bietet erweiterte Möglichkeiten, die allerdings dann bezahlt werden müssen.

Je nach App und deren Nutzung können also Kosten anfallen. Aus diesem Grund sind Anbieter daher neuerdings dazu verpflichtet, vor dem Download der App darüber zu informieren, dass sogenannte „In-App-Käufe“ möglich sind (etwa: „Diese App kann kostenlos heruntergeladen werden. Es gibt die Möglichkeit von In-App-Käufen von 0,99 Cent bis 4,59 EUR.“). Diese Regeln wurden insbesondere zum Schutz von Kindern und Jugendlichen eingeführt. Anders kann schnell die Übersicht verloren gehen, wie viel Geld man schon für die Erweiterungen einer App (z. B. neue Spiel-Level) ausgegeben hat.

Bei Apps, die von vornherein kostenpflichtig sind, muss man noch vor dem Download einen bestimmten Betrag bezahlen und kann die App dann ohne Einschränkung nutzen. Allerdings gibt es Apps mit diesem Geschäftsmodell immer seltener.

Künftig werden wir alle immer mehr mit noch intelligenteren digitalen Helfern im Alltag zu tun haben. Da macht es doch Sinn, sich heute schon das Wissen anzueignen, das man benötigt, um das Smartphone oder Tablet zu nutzen. In den Volkshochschulen werden Lehrgänge zur Handhabung der digitalen Medien, speziell für die ältere Generation, angeboten, auch gibt es viele Einrichtungen auf dem ehrenamtlichen Sektor, die gerade Senioren dabei weiterhelfen.

Besuchen Sie doch mal den ***I-TREFF (Internettreff)***
im Petrushaus Soest, Am Petrikirchhof

Hier die Öffnungszeiten: Dienstag: 09:00 - 13:00 Uhr Donnerstag: 16:00 - 18:00 Uhr.
Wenn Sie sich darüber näher informieren wollen, so schauen Sie doch mal ins Internet:

www.internettreff-soest.de .

Machen Sie sich auf den Weg, in ein möglichst gesundes, selbstbestimmtes Alter!
Dazu wünsche ich Ihnen viel Erfolg!
Hety Büchte

Als Geisel im Ruderboot!

Das Fahrrad lehnte ich auf dem Waldparkplatz an einen Baum und lief freudig-beschwingt den Fußweg zum Steg hinunter. Günter hatte mir ein romantisches Picknick auf seinem Ruderboot versprochen. Ich stellte den Korb in das Boot und wollte meinem Schatz entgegen gehen.

Als ich mich umdrehte, stand ein Mann, der mir unbemerkt gefolgt war, mit einer Pistole in der Hand vor mir.

„Einsteigen!“ herrschte er mich an. Erschrocken stieg ich in das Boot und setzte mich auf die Bank im Heck. Er sprang auch hinein und ruderte sofort los, als ob der Leibhaftige hinter ihm her wäre. In der Mitte des Sees, etwa 500 Meter vom Ufer entfernt hielt er an und zog sein schwarzes T-Shirt aus.

Ich hatte inzwischen meine Fassung wiedergewonnen und sprach ihn an: „Was soll das werden?“ - „Ich werde von der Polizei verfolgt. Hier, mitten auf dem See vermutet mich niemand. Wir sehen aus wie ein Liebespaar.“ - „Aber irgendwann müssen Sie doch wieder an Land.“ - „Wenn es dunkel ist, verschwinde ich.“ Was er mit mir als Zeugin machen würde ließ er offen.

Mich beschäftigten unerbittlich zwei Fragen: Was denkt wohl mein Liebster, wenn er vielleicht gesehen hat, wie ich mit einem anderen Mann auf den See gefahren bin? Zweitens: Wie kann ich unbemerkt entweichen? Mitten auf dem See konnte ich mich ja nicht verstecken. Wenn ich aus dem Boot spränge, würde er sofort schießen. Nein, mit fiel nichts Gescheites ein.

Nach einer Stunde hörte ich ein Motorboot langsam über den See in unsere Richtung tuckern. Der Mann befahl mir, mich auf seine Bank neben ihn zu setzen. Ich gehorchte. Als das Motorboot näher kam riss er mich in seine Arme und küsste mich. Als das Boot nur noch ca. 50 Meter entfernt war, rief einer der Polizisten, die darin standen, durch ein Megaphon, ob wir einen Mann, bekleidet mit schwarzem T-Shirt und Jeans gesehen hätten. Der Geiselnehmer antwortete ganz spontan: „Ja, er ist am Ufer in diese Richtung gelaufen!“ Er zeigte dabei zum anderen Ende des Sees. Ich hatte mich nicht getraut, um Hilfe zu rufen und war nun enttäuscht, dass die Beamten tatsächlich weiter fuhren. Nach zehn Minuten kam das Motorboot zurück und hielt nur wenige Meter entfernt von uns an. Ich hatte mich wieder auf die Heckbank gesetzt und verfolgte erstaunt, wie

sich die Polizisten mit dem Verbrecher ganz locker unterhielten.

Auf einmal sah ich zwei Hände neben dem Boot aus dem Wasser kommen, die Bordkante packen und dem Boot einen heftigen Ruck geben. Der Mann schoss sofort auf die Stelle, wo er den Taucher vermutete. Der war aber blitzschnell auf die andere Seite getaucht und riss wieder an der Bordwand. Der Gangster schoss zweimal, dann noch einmal auf eine Stelle im Wasser, wo er den Taucher vermutete, dann machte es nur noch „klack“, das Magazin war leer! Das Polizeiboot kam heran geschossen und rammte unser Boot am Bug. Der Mann fiel ins Wasser und wurde sofort von dem Taucher und einem Polizisten ins Boot gezogen und gefesselt.

Der andere stieg zu mir ins Boot, nahm Mütze und Sonnenbrille ab – es war Günter! Jetzt, wo die Gefahr vorüber war, klappte ich zusammen. Ich bekam einen furchtbaren Weinkrampf, der mich regelrecht durchschüttelte. Günter brauchte lange, um mich zu beruhigen.

Unser Boot wurde an das Motorboot angehängt und zu der Polizeistation am Tatort geschleppt, damit ich meine frischen Erinnerungen zu Protokoll geben konnte.

Auf der Fahrt erzählte Günter, wie er alles erlebt hatte. Als er ankam, fuhr sein Boot mit mir und einem Mann auf den See hinaus. Er hatte den Vorgang mit dem Fernglas beobachtet. Er konnte sich nicht vorstellen, dass ich ihn betrügen oder ärgern wollte. Auf der Fahrt hatte er am Badeplatz des Sees Polizei und Krankenwagen gesehen. Wohl mehr im Unterbewusstsein brachte er das eine mit dem anderen in Verbindung. Er fuhr zurück und berichtete der Polizei, was er gesehen hatte.

Die nahm ihn auch sofort ernst. Aber wie kommt man an ein Boot mitten auf dem See heran und überwältigt einen Gangster, ohne die Geisel zu gefährden? Man entschied sich für den Trick mit dem Taucher, der den Mann so überraschte, dass er seine Pistole heraus holte und schoss.

Das Erlebnis hatte meine Nerven so nachhaltig angegriffen, dass ich ein ganzes Jahr lang nicht mehr mit einem Mann zusammen sein konnte. Obwohl Günter mein Retter war, dem ich hätte zutiefst dankbar sein müssen, wies ich ihn immer wieder ab.

So ging unsere vor dem Ereignis so große Liebe verloren – wir trennten uns.

Johanna Hoffmann

Alles aus dem Backofen

Orientalische Geflügelröllchen

Zutaten:

1 Dose (340g) Ananas - 1 Dose (320g) Mandarinen - 100 g Gouda (mittelalt)
Sojasoße - Curry - 4 Putenschnitzel - 4 Zahnstocher

Soße:

20g Butter - 20 g Weizenmehl - ¼ l Hühnerbrühe
200 ml Sahne - 2 EL Weißwein - Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Käse grob reiben, mit den abgetropften Früchten vermengen,
mit Sojasoße und Curry kräftig abschmecken.
Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen und flach klopfen.
Mit Käse-Früchte-Füllung bestreichen
Aufrollen, mit Zahnstocher verschließen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, mit der Flüssigkeit ablöschen
und mit den Gewürzen abschmecken. Die restlichen Früchte zugeben.
Putenschnitzelrollen damit übergießen
Garen im Backofen bei 175 Grad (Heißluft), 35 Min.

Bunter Reis

Zutaten:

200 g Wildreis - 120 g Erbsen, gefroren - 500 ml Wasser - ½ TL Salz
Alle Zutaten in Topf mit hitzebeständigen Griffen oder Auflaufform füllen und abdecken.
Zu den Geflügelröllchen mit in den Backofen stellen.

Birnenclafoutis

Zutaten:

1 Dose Birnen oder 750g frische, weiche Birnen - 1 Stange Zimt
bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
200g Preiselbeerkompott - 4 Eiweiß - 40g Zucker - 4 Eigelb - 1 EL Zucker
100g Weizenmehl - Zitronenschale - Mandeln - Zucker - Zimt

Zubereitung:

Gedünstete Birnenhälften in flache, gefettete Auflaufform geben,
mit Preiselbeerkompott füllen und Birnensud zugeben,
so dass die Birnen ca. 1 cm hoch im Saft stehen.
Eiweiß zu steifen Schnee schlagen,
Zucker dabei langsam einrieseln lassen.
Eigelb mit Zucker verrühren, mit Mehl und Zitronenabrieb unter die Schaummasse heben.
Teig über die Birnen geben, mit Zimt-Zucker und Mandeln bestreuen, und im Backofen backen.
Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen
mit 1 Kugel Walnuss Eis, Vanillesoße oder Sahne servieren.

Birnenclafoutis ist ein Fruchtauflauf, der in Frankreich als Nachspeise sehr beliebt ist.
Statt Birnen und Preiselbeeren kann man ebenso gut Pfirsiche,
Kirschen oder jedes andere Obst verwenden.

Guten Appetit!

Gerhild Oehmichen