

1/2023

33. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

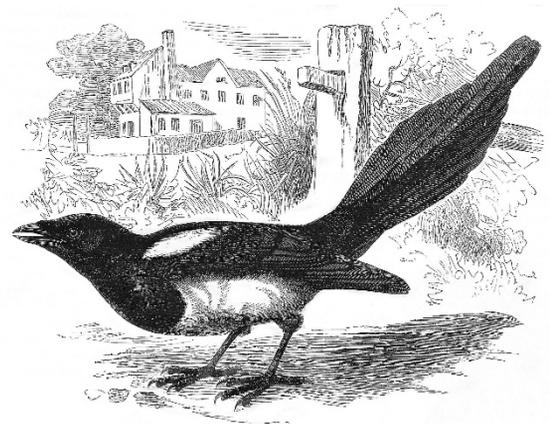
Veranstaltungen

## Blick aus dem Fenster



*Die Bäume sind noch kahl,  
es ist erst Februar,  
doch oben im Geäst  
bau'n Elstern schon ihr Nest.  
Sie fliegen eifrig hin und her  
und bringen Zweiglein mehr und mehr.  
Dazwischen wird auch mal begattet,  
das sei den Elstern wohl gestattet.  
Es ist schon warm, die Sonne lacht,  
wer hätt' im Februar das gedacht.*

**(25.02.21 – Sonne, 21 Grad)**



*Inzwischen ist es März geworden,  
da kam noch Kälte aus dem Norden,  
doch oben in des Baums Geäst,  
sieht man ein großes, schönes Nest.*

*Die Eier sind dort wohl behütet  
und werden sorgsam ausgebrütet.*

*Dann geht die Arbeit richtig los,  
die Küken werden ganz schnell groß.  
Die Eltern bringen Würmchen, Fliegen,  
die Jungen sind nicht satt zu kriegen,  
sie sperren ihre Schnäbel weit.  
Die Eltern schaffen's nur zu zweit,  
die Nimmersatten satt zu kriegen.  
Und eines Tages könn' sie fliegen,  
verlassen dann das warme Nest  
und sitzen hungrig im Geäst.*

**(10.03.21 – Sonne und Wolken)**



Irmgard Amir-Kabirian

*(Fotos: Pixabay.com)*

<b>Geistl. Wort</b>	„Ich will euch trösten . . .“	Hans König	4
<b>Informationen</b>	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-Werner Gierhake	5
	Thailand – Rundreise	Marita Panzek	10
	Leben ohne Internet – geht's noch?	BAGSO	16
	Vorsorgen für Krisen und Notlagen	Thomas Bottin	21
	Machen Sie mit in der Füllhorn-Redaktion		28
	Das Füllhorn im Gespräch-Glasfasernetz	Hety Büchte	35
	Füllhorn – digital	Hety Büchte	37
	Smartphone, Tablet und Co.		40
	Veranstaltungskalender		
	Impressum		
<b>Kultur</b>	Blick aus dem Fenster	Irmg. Amir-Kabirian	2
	Ostern – Der Hase sinniert	Dagmar Schindler	7
	Germanistisches Chaos	Horst Müller	9
	Elsa-Brandström-Straße	Hannelore Johanning	12
	Vergangenheit?	Irmgard Jurdeczka	14
	Immer diese Konjunktive	Siegfried Steffen	17
	Frühling	Eva Borgmann	26
	Gerhards Reise nach Palermo	Hans-W. Gierhake	33
	Beim Gang durch die Gräfte	Siegfried Steffen	39
	Rätsel	Dagmar Schindler	41
<b>Unterhaltung</b>	Fünf Minuten Deutschstunde	Rudolf Köster	7
	Maria – eine gute Seele	Hety Büchte	8
	Aufgeblüht	Renate Stolle	15
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	27
	Eine schmerzliche Erfahrung	Ludmilla Dümichen	18
	SOest gesehen	Ingrid Raus	20
	Brief an die Freundin – Absender Lila	Dagmar Schindler	29
	Antwort der Freundin Kolibri	Dagmar Schindler	30
	Gutscheine für den Schlachthof	Eva von Kleist	31
	Rätsel	Rudolf Köster	
	Rätsellösung aus 04/2022	Hety Büchte	
	Witze		
<b>Rezepte</b>	Inge Thomas kocht für Sie	Inge Thomas	42



Renate Stolle

## **„Ich will euch trösten, wie eine Mutter tröstet“**

Wenn Sie an Gott denken - assoziieren Sie dann automatisch damit das Wort „Trost“?

Vielleicht ist das ja eine „vergessene“ Seite Gottes. **„Ich will euch trösten, wie eine Mutter tröstet“**, heißt es von Gott beim Propheten Jesaja (66,13). Und Paulus spricht in seinem Brief an die Römer (15,5) von einem **Gott des Trostes**.

Was ist das für ein Trost, der etwas anderes sein will und soll als billige Vertröstung?

Trost will und muss erfahrbar sein.

„Nun sag mal, wie du heißt!“, sagt die Schulsekretärin sehr freundlich zu dem Sechsjährigen, der ganz leise die Tür zum Sekretariat der Grundschule geöffnet hatte und nun stumm und mit großen, fragenden Augen im Raum steht. Er ist verunsichert und hat vielleicht sogar ein wenig Angst in dieser fremden Umgebung mit den vielen neuen Kinder- und Erwachsenengesichtern.

„Oliver“, sagt er. Und im selben Augenblick, als die Sekretärin noch fragen kann „und was möchtest du von mir, Oliver?“, da versagt ihm die Stimme, und er weint ganz heftig los. Dicke Tränen kullern ihm die Wangen herab, und er schluchzt.

Die Schulsekretärin weiß natürlich, dass die Kinder nicht nur stolz darauf sind, jetzt in die Schule gehen zu dürfen, sondern auch Angst davor haben, was da nun auf sie zukommen wird. Und sie fängt gar nicht erst an mit einer sinnlosen Erwachsenenlogik. Wenn sie jetzt sagen würde, er solle sich nicht so anstellen, er sei ja schon heute Nachmittag schon wieder zu Hause ... dann wäre dem Oliver wohl kaum geholfen. Stattdessen öffnet sie ihre Handtasche, nimmt ein Taschentuch heraus, geht vor Oliver in die Hocke, legt ihm die Hand auf die Schulter und trocknet mit dem Taschentuch die Tränen ab. Sie sagt nichts. Aber Oliver spürt die Hand und weiß, dass diese Frau es gut meint. Kein Erwachsenenkommentar. Kein verbalisiertes Verständnis.

Als Oliver zu Ende geweint hat, ruft er mit der Sekretärin zusammen bei sich zu Hause an. Nachdem er sich vergewissert hat, dass „alles in Ordnung“ ist, geht er wieder in die Pause. –

Eine Mutter, die eine Stunde später in das Sekretariat kommt, erfüllt den Raum mit dem Duft eines teuren Parfums. Sie ist elegant gekleidet, und den Brillantring an ihrer rechten Hand könnte die Schulsekretärin mit etwa zehn Gehältern ihrer Halbtagsstelle bezahlen.

Die Mutter macht einen selbstsicheren Eindruck und ist nicht „sprachlos“ wie der kleine Oliver, der vor einer Stunde gekommen war. „Ich bin die Mutter von Janine B. aus der Klasse 1b.“

„Wie kann ich Ihnen weiterhelfen?“, fragt die Schulsekretärin. Die Selbstsicherheit von Janines Mutter ist schlagartig verfliegen. Die elegante Kleidung an ihr wirkt plötzlich ebenso deplatziert wie der teure Ring an der Hand, die jetzt ein wenig zittert. Sie beißt sich auf die Unterlippe und sagt nichts.

Die Sekretärin fragt noch einmal: „Wie kann ich Ihnen weiterhelfen?“

Und da fließen zum zweiten Mal Tränen an diesem Schulmorgen. Frau B. weint. Und dann erhält auch sie ein Taschentuch aus der Handtasche der Sekretärin. Auch ihr legt sie die Hand auf die Schulter, auch ihr gibt sie keinen therapeutischen Kommentar und keinen Ratschlag.

Als Janines Mutter zu Ende geweint hat, kann sie sagen, dass sie einen „Antrag auf Lehrmittelfreiheit“ haben möchte, der für Menschen gedacht ist, die kein Geld haben, um die Schulbücher ihrer Kinder bezahlen zu können. Es war ihr schwer gefallen, den Antrag zu verlangen. Sie erklärt kurz, wieso sie in diese für sie unmögliche Situation gekommen ist ...

Die Sekretärin holt einen entsprechenden Antrag und bittet die Mutter, Platz zu nehmen: „Kommen Sie, wir füllen den Antrag gemeinsam aus. Ich helfe Ihnen. Es geht ganz schnell. Sie werden sehen, dass Sie alles schaffen!“

So geht Trost. So und ähnlich tröstet Gott.

Hans König



## Das Jägerken unterwegs in der Stadt

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



der Verbrennung von Kohle, Öl und Gas. Darüber müssen wir unbedingt reden.

**Jägerken:** Was soll ausgerechnet ich dazu sagen? Zu meiner Zeit gab es nur Holz zum Heizen, Wasserkraft und Wind zum Mühlenbetrieb, Pferde und Ochsen vor den Fuhrwerken, Menschen vor den Karren, vor den Bollerwagen und an den Webstühlen. Wer schnell reisen wollte, musste reiten. Wir nutzten ausschließlich, wie ihr heute sagt, erneuerbare Energien. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie mühselig alle Transporte waren und wie sparsam wir unsere Wohnungen heizen mussten.

**Füllhorn:** Das ist mir schon klar, dass ihr bescheidener gelebt habt, als wir das gewohnt sind. Aber wie sollen wir unseren Energieverbrauch deutlich drosseln?

**Jägerken:** Wenn du Vorschläge erwartest, bin ich der falsche Gesprächspartner. Wie ihr das organisieren sollt und welche Technologien den Weg aus dem Dilemma ermöglichen, müsst ihr schon selbst herausfinden. Ihr müsst auch selbst entscheiden, worauf ihr schließlich verzichten wollt. Ich weiß nur, dass wir in kalten Wintern oder nassen



(Foto: Gerd Altmann / Pixabay)

Sommern mit unzulänglicher Kleidung zurechtkommen mussten. Ich weiß, wie wir gelitten haben. Das war die Zeit, die eure Meteorologen heute die „kleine Eiszeit“ nennen; nur wussten wir das damals nicht. Es war hart. Viele sind verhungert und erfroren.

**Füllhorn:** Man muss sich vorstellen: Vor 50 Jahren hat der „Club of Rome“ in seinem Bericht „Die Grenzen des Wachstums“ darauf hingewiesen, dass das Ökosystem „Erde“ endlich ist, die Verbrennung fossiler Energieträger in großem Maßstab die Lufthülle unseres Planeten verändert hat und weiter mit schwerwiegenden Folgen verändern wird.

**Jägerken:** Ja! Seit 400 Millionen Jahren verbrauchte die dauerhafte Ablagerung von organischen Stoffen durch Bildung von Kohle, Erdöl und Erdgas einen Teil der damals 0,6% CO<sub>2</sub> in der Luft, so dass in der Jetztzeit nur noch 0,06% CO<sub>2</sub> vorhanden waren. Seit Beginn der Industrialisierung vor 200 Jahren mit Verbrennen von Kohle und Öl hat der CO<sub>2</sub>-Gehalt der Luft aber wieder zugenommen. Vor 200 Jahren habt ihr also diesen Vorgang umgekehrt und zum Teil rückgängig gemacht, so dass heute der CO<sub>2</sub>-Gehalt der Luft wieder so hoch ist wie vor 2 Millionen Jahren. Damals gab es weder Menschen noch viele der heute lebenden Tiere, Pflanzen und fein austarierten Ökosysteme. 200 Jahre! In der kurzen Zeit konnte sich die Natur nicht anpassen. Voraussichtlich wird es zu chaotisch ablaufenden Veränderungen kommen: Wetterkatastrophen, Artensterben und Erhöhung des Meeresspiegels.

**Füllhorn:** Wir haben es gewusst, aber wir haben nicht reagiert.

**Jägerken:** Da hast du nur zum Teil recht. Der Bericht wurde angegriffen, weil bestimmte Vorhersagen nicht eingetreten sind.

Warum nicht? Weil infolge des Berichts einige Gesetzgeber, Bereiche der Wirtschaft und auch Verbraucher ihr Verhalten in Teilen korrigiert hatten. Im Automobilbau wurden zum Beispiel Metalle durch Kunststoffe ersetzt. Weil die Fahrzeuge dadurch leichter wurden, senkte das den Treibstoffverbrauch. Auch durch Steuergesetze wurden ökologische Zusammenhänge stärker berücksichtigt.

Aber du hast recht, dass ihr nicht radikal umgesteuert habt.

**Füllhorn:** Statt leichterer Fahrzeuge fahren inzwischen schwerere SUV auf unseren Straßen. Auch in der Landwirtschaft blieb Nachhaltigkeit bei der Bewirtschaftung eher ein Wunschtraum. Die Folgen: Klimaerwärmung und Artensterben. Dramatisch!! Und jetzt wird es richtig teuer, mit den Folgen zu leben.

**Jägerken:** Ihr werdet weniger Wohlstand erzeugen können. Es gibt weniger zu verteilen. Ihr werdet bescheidener leben müssen. Vielleicht wird es Arbeitslosigkeit geben, weil weniger und andere Produkte erzeugt werden müssen. Trotzdem werdet ihr solida-

risch handeln müssen. In der Innenpolitik, um den sozialen Frieden zu erhalten und nach außen, um in Abstimmung mit der Staatengemeinschaft Migration in ungeahntem Ausmaß zu vermeiden. Euer Leben wird komplizierter. Ihr werdet dazu kluge Regierungen wählen müssen, die euch die Ziele plausibel erklären können.

Wer einfache Lösungen verspricht, lügt.

Ihr werdet allenfalls die Wahl zwischen verschiedenen unangenehmen und schmerzhaften Lösungen haben. Einen Königsweg zur Lösung aller Probleme, der niemandem weh tut, wird es nicht geben

**Füllhorn:** Das klingt nicht einfach.

**Jägerken:** Ist es auch nicht. Und noch etwas: Fangt heute damit an, umzusteuern!

**Füllhorn:** Ja, ja.

Trotz der düsteren Prognose, Jägerken: Danke für das Gespräch.

Mit dem Jägerken sprach  
Hans-Werner Gierhake

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



## **Fünf Minuten Deutschstunde**

Ich plaudere gerade per Brief mit der Tochter eines Freundes. Pia wird in zwei Tagen 18 und ist ein richtig liebenswürdiger Teenager – mit vielen Interessen und fast immer fröhlich und gu-

ter Dinge. Langsam komme ich zum Ende und bastele an der Grußformel. Beim „Zu Deiner Volljährigkeit gratuliere ich natürlich besonders herzlich und wünsche Dir viel Glück ...“ stutze ich. Es geht mir da um meine guten Wünsche für ihre Führerscheinprüfung, die in einer Woche ansteht.

Ich frage mich, ob sie mein *viel Glück* nicht vielleicht als mangelndes Vertrauen in ihre Fahrkünste missverstehen könnte. Weiß ich doch von ihrem Fahrlehrer, der ebenfalls ein Freund von mir ist, dass er mit Pias Entwicklung als Autofahrerin mehr als zufrieden ist und sie seiner Erfahrung nach auch mit der Prüfung keinerlei Schwierigkeiten haben

wird. „Wenn Pia nicht besteht, wer dann!“, hat er gemeint, als ich ihn darauf ansprach. Pia braucht also nicht *viel* Glück, weil sie schon gut und sicher Auto fahren kann. Vielleicht das bisschen Glück, dass auf ihrer Prüfungsfahrt keine Falschfahrer, Verkehrsrüpel oder sonstige Unfallverursacher ihren Weg kreuzen. Denn an mangelnden Fähigkeiten Pias wird es sicher nicht liegen, wenn etwas Unvorhersehbares den Fahrlehrer zum Eingreifen zwingt und die Prüfung danach abgebrochen werden muss.

Nach etwas Überlegung schreibe ich: „... und wünsche Dir *auch ein wenig* Glück bei der Führerscheinprüfung.“ Beruhigt schraube ich den Federhalter nach der Unterschrift zu. Auch wenn ich mir nicht ganz sicher bin, ob Pia neben meinen guten Wünschen für das Bestehen der Prüfung das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten bemerkt, dass die ungewöhnliche Änderung von *viel* zu *auch ein wenig* ausmacht.

Rudolf Köster

*Auch dieses Jahr bin ich gespannt:  
Bleib ich in das Gras gebannt,  
um regenfeucht im Nest zu hocken  
beim vollen Klang der Festtagsglocken?*

*Oder kann ich ohne Stress,  
ohne Druck und fröhlich kess,  
ganz der Sonne hingegen  
jenen Tag genüsslich leben?*

*In meinen vielen Lebensjahren  
hab ich alles schon erfahren.  
Geduld hab ich mir anezogen  
und bleib dem Auftrag so gewogen,  
zu verstecken bunte Eier  
in Feld und Haus zur Frühlingsfeier.  
Wenn Kinder dadurch glücklich werden,  
fühl ich den Himmel schon auf Erden.*

*Dagmar Schindler*

*Ostern - Der Hase sinniert...*



(Foto: Alexandra\_Koch/Pixabay)

## Maria – eine gute Seele!



Es war im Herbst des letzten Jahres, als ich für ein paar Tage ins Krankenhaus musste. Meine Bettnachbarrin dort war eine zierliche und rüstige 88-jährige Dame. Wir begrüßten uns und stellten nach einigen

Gesprächen fest, dass wir in vielen Dingen gleicher Meinung waren. Frau Maria Schulte – das ist nicht ihr richtiger Name – ist Mutter von zwei Mädchen, Großmutter von sechs Enkeln und bereits einmal Ur-Großmutter. Mit ihrem Mann, ein Jahr älter als sie, lebt Maria in einem Haus in einem kleinen Dorf im schönen Sauerland.

Wenn sie sprach, verriet sich ihre Herkunft, und ich genoss es, wenn es in einem ihrer vielen Sätze hieß: „...und dann sach ich für ihn ...“ Einmal bat sie den Pfleger, ihr den *Polter* aus dem Schrank zu reichen. Es dauerte ein wenig, bis der Niedersachse verstanden hatte, was er ihr geben sollte. Maria Schulte erzählte oft und viel aus ihrem Leben in der großen Familie, und ich hörte ihr gern zu. Es waren Höhen und Tiefen ihres Lebens, von denen sie erzählte.

Damit sie und ihr Ehemann *über die Runden kamen*, musste sie zum Familieneinkommen beitragen, durch Heimarbeit oder andere Berufstätigkeiten. Daneben umsorgt sie bis heute stetig ihre Kinder und Enkelkinder: Bereit, zu helfen, wo und von wem sie immer gebraucht wird.

Maria erzählte mir, dass sie viele Jahre in einem Altersheim in ihrer Umgebung tätig war und diese Arbeit sie sehr erfüllt hat. Viele der Bewohner seien sehr glücklich darüber gewesen, wenn sie ihnen ein wenig Zeit gönnt habe und ihnen manchmal einfach nur ihre Hand überließ, die dann oft dankbar von den häufig vereinsamten und/oder demen- ten alten Menschen gestreichelt wurde. Das habe sie selbst sehr glücklich gemacht, versicherte mir Maria. Sie habe diese Menschen ins Herz geschlossen, beteuerte sie. Natürlich sei diese Zeit schon lange her, schließlich sei sie nun schon viele Jahre aus dem

Beruf. Ich war sehr beeindruckt, als Maria mir schließlich berichtete, dass sie seit vielen Jahren jede Woche einmal auf den Friedhof geht und dort dreizehn Gräber pflegt. Sie pflanzt Blumen, jätet Unkraut, fegt das Laub, zündet Kerzen an und erledigt, was es sonst noch alles zu tun gibt. Es sind ihr lieb- gewordene verstorbene Altenheimbewohnerinnen und -bewohner, um deren Grabstellen sich niemand kümmert außer der 88-jährigen Maria.

Eines Tages sei dies dem Kirchenvorstand zu Ohren gekommen und man bot ihre finanzielle Vergütung für die Grabpflege an, die Maria entrüstet abwies: *„Dat cheht doch woll char nich! Was cheht Sie das an, was ich hier mache! Und wehe, Sie vertellen das! Das cheht keinen was an!“* Eingeschüchtert schlich der Kirchenvorstand davon, und Maria setzte ihre Grabpflege Woche für Woche bis heute fort.

Wenn Maria aus unserem Krankenzimmer ihren Mann anrief, wurde sie sehr laut. Karl-Wilhelm – so heißt er auch nicht – ist schwerhörig, und die Hörgeräte sind ihm lästig. Also musste sie oft ihre Sätze dreimal wiederholen, bis er verstanden hatte, was sie ihm mitteilen wollte. Wenn Maria dann irgendwann den Hörer auflegte, stöhnte sie seufzend auf und beklagte sich: *„Watt en werks mit dürsen Menne!“*

Maria und ich mussten uns der gleichen Behandlung unterziehen. Man ließ uns ein wenig im Ungewissen, wann wir denn jeweils entlassen würden. Maria machte jedoch kräftig Druck, wenn es um sie ging: *„Herr Doktor, am Sonntag muss ich zuhause sein, ich muss Kuchen backen, meine Tochter hat Cheburtstag und mein Enkel, was ihr Sohn ist, hat am selben Tag auch Cheburtstag!“* Wir hatten beide Glück und wurden – wegen des Kuchenbackens, ich bin sicher – am Samstag entlassen. Man gab uns einen Kontrolltermin, zu dem wir ambulant einbestellt sind. Im März treffen wir uns also wieder; ich freue mich schon darauf!

Hety Büchte

## Germanistisches Chaos

Die deutsche Sprache fällt oft schwer,  
denn vieles läuft da kreuz und quer.

Ob maskulin, ob feminin,  
ob wir, ob ihr, ob uns, ob ihn,  
ob groß geschrieben oder klein,  
das alles will verstanden sein.

Auf die Artikel der, die, das  
ist auch nicht immer gleich Verlass,  
denn im alltäglichen Gebrauch  
verwirren diese manchmal auch.

**Der Weizen** wächst auf einem Feld.

**Das Weizen** wird beim Wirt bestellt.

**Das Korn** zermahlt man gern zu Mehl.

**Der Korn** macht Zecher schnell fidel.

Im Duden steht, **der Dotter** sei  
das Gelbe in dem Hühnerei.

Daneben steht da aber auch,

**das Dotter** wär` auch Sprachgebrauch.

**Das Kind** ist lange ziemlich klein,  
kann Mädchen oder Junge sein.

**Der Junge** ist sofort befreit  
von Zweifeln an der Männlichkeit.  
Bei Mädchen ist der Blick getrübt.  
Der sächliche Artikel trägt.

**Das Mädchen** muss doch weiblich sein!  
Fällt Germanisten da nichts ein?

**Der Mann** wird kolossal verwirrt,  
wenn er im Plural weiblich wird.

**Die Männer** mögen sicher nie  
den weiblichen Artikel die!

**Der Männer** ist der Genetiv.

Da läuft doch wieder etwas schief!

Das Durcheinander ist fatal

und macht korrektes Deutsch zur Qual.

Das Gendern kommt nun noch dazu.

So kommt man selten noch zur Ruh!

Horst Müller

**BERATUNG.  
PFLEGE.  
CARITAS.**

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



**Telefon:** 02921 / 35900

**Mail:** [info@caritas-soest.de](mailto:info@caritas-soest.de)

**Internet:** [www.caritas-soest.de](http://www.caritas-soest.de)

## Thailand: Rundreise durch das Land des Lächelns.

Im November beginnt der lang ersehnte Urlaub! Wir fliegen von Düsseldorf über Dubai nach Bangkok in den sonnigen Teil der Welt. **Thailand** ist unserer Zeit um sechs Stunden voraus. Ein Visum wird für die kurze Reisezeit nicht benötigt, der Reisepass ist mindestens noch sechs Monate gültig. Alles ist bedacht, und die Vorfreude auf viele Erlebnisse und neue Eindrücke in einem anderen Kulturkreis steigt!

Nach langer Anreise und Ankunft in der faszinierenden Metropole Bangkok fahren wir zunächst in ein Hotel und werden am nächsten Tag von unserem Reiseführer abgeholt, um das traditionelle Bangkok kennenzulernen.



Mit dem Expressboot fahren wir über den Fluss *Chao Phraya* zum Königspalast. Der Besuch dieser Anlage gehört zum Pflichtprogramm der City-Tour ebenso wie der Tempel *Wat Pho* mit dem berühmten liegenden Buddha und der Tempel der Morgenröte *Wat Arun*.



Eine Fahrt mit dem *Longtail-Boot* über die mit dem Fluss verbundenen Kanäle, *Klongs* genannt, zeigt das authentische Leben der Einheimischen. Auf den schwimmenden Märkten werden Obst, Gemüse, gegrillter Fisch und Fleischspieße vom Boot aus angeboten.

Auch den *Rom Hub Markt* besuchen wir. Dort haben die Händler ihre Stände auf Zug-Gleisen aufgebaut. Ist ein Zug in der Ferne zu hören, sind sie mit ihren Waren schnell verschwunden, aber auch ebenso rasch wieder auf den Gleisen, wenn der Zug vorbeigefahren ist.

Der nächste Tag führt uns in den Norden Thailands. Von Bangkok nach Ayutthaya, der einstigen Hauptstadt des Königreichs Siam, fahren wir mit der Eisenbahn und sehen so das Land aus einem anderen Blickwinkel. Die historischen Tempelanlagen in Ayutthaya sind heute durch die UNESCO geschützt. Ein Spaziergang durch die Anlagen führt uns zu einem uralten *Banyanbaum*, dessen Wurzelwerk einen abgeschlagenen Buddhakopf umschließt.

Von Ayutthaya geht die Fahrt weiter nach Sukhothai. In dieser ehemaligen Königsstadt wurde das Thai-Alphabet vor 800 Jahren erschaffen. Die historische Altstadt wurde 1238 auf einem riesigen Areal erbaut. Die Besichtigung der weitläufigen Tempelbauten erfolgt am besten mit einem *Tuk Tuk* oder Fahrrad.



Am Morgen ziehen Mönche mit ihren safranfarbenen Roben durch die Straßen, um Essens-Gaben der Anwohner zu sammeln. Auch Touristen können an der morgendlichen Zeremonie teilnehmen, sofern sie Schulter und Knie bedeckende Kleidung tragen und von den Mönchen Abstand halten.

Die Weiterfahrt mit dem Reisebus in den Norden führt uns vorbei an endlosen Reisfeldern. Ein Zwischenstopp für eine Fahrt mit dem *Tuk Tuk* durch diese Landschaft ist ein Erlebnis der besonderen Art. Interessante Infos über den Reisanbau und die Vermarktung von Yasmin-Reis erfährt man am besten durch Einheimische vor Ort.

Wälder von Teakholz- und Kautschukbäumen begleiten uns auf der Weiterfahrt nach Chiang Rai. Eine Fahrt über den Khwan Phayao See mit einem gemütlichen Mittagessen auf dem Boot bietet eine willkommene Abwechslung und einen interessanten Zwischenstopp, bevor wir den weißen Tempel *Wat Rong Khun-White* in der Provinz Chiang Rai. Er ist untypisch für dieses Land. Anders als in den ca. 30000 thailändischen Tempeln leben hier keine Mönche. Dieser Tempel ist nicht geweiht. „Seine weiße Farbe steht für die Reinheit Buddas. Die Anlage ist eine Sehenswürdigkeit für Besucher aus der ganzen Welt. Mit der endgültigen Fertigstellung von *Wat-Rong Khun-White* wird erst im Jahr 2070 gerechnet.



Am nächsten Tag, nach dem Frühstück, führt uns die Rundreise in die bekannte Region des „Goldenen Dreiecks“, wo die Länder Myanmar, Laos und Thailand nur noch durch den Fluss Mekong getrennt werden. Eigentlich bezeichnet der Ausdruck „Goldenes Dreieck“ ein viel größeres Gebiet, das bis nach Südchina, Vietnam und tief nach Laos hinein reicht. Hier wird seit Jahrhunderten Schlafmohn angebaut und zu Opium verarbeitet. Da das Opium teilweise mit Gold aufgewogen wurde, entstand in den 70er-Jahren der Name „Goldenes Dreieck“. Heute ist dies eine weltbekannte Touristenattraktion.

Ein unvergessliches Erlebnis ist die Übernachtung im Hotel *Four Seasons Tendet*

*Camp*. Die Hotelanlage befindet sich mitten in einem Dschungel aus Bambuswäldern und Weideflächen, auf denen ehemals kranke Elefanten eine neue Heimat finden. Der Spaziergang - hautnah mit Elefanten sowie deren morgendliche Fütterung mit eigener Hand – war für mich ein besonderes Abenteuer und Highlight dieser Reise!

Im Norden Thailands lebt noch traditionelle Handwerkskunst. Die Herstellung von Papier-Sonnenschirmen, handbemaltem Porzellan, Celadon-Kunstwerke genannt, und Teakholz-Schreinereien sind ebenso sehenswert wie die Aufzucht von Orchideen.

Nach so vielen Eindrücken, Erlebnissen und Informationen ist ein anschließender Badeurlaub sehr erholsam. Der Inlands-Flug von Chiang Mai nach Krabi dauert ca. 90 Minuten. In einem Hotel, direkt am Andamanensee gelegen, entspannen wir uns und lassen die Seele baumeln, bevor wir wieder die Heimreise antreten.

Marita Panzek  
(Fotos: Marita Panzek)

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

APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR

*Ihre Gesundheit...  
unsere Verpflichtung!*

## **Elsa-Brandström-Straße**

Weibliche Straßennamen in unserer Stadt

Der Vorschlag, sie Elsa-Brandström-Straße zu nennen, kam von ehemaligen Kriegsgefangenen, die nach ihrer Rückkehr beim Straßenbau mitgewirkt haben. Als Querstraße verbindet sie Windmühlenweg und Müllingser Weg. Damit ehrte die Stadt Soest eine Frau, eine Philanthropin, eine Schwedin, deren charakteristische Bezeichnung weltweit Begriff ist: *Engel von Sibirien*. Ehe Elsa Brandström hier etwas „gezoomt“ wird, vorweg zwei Zitate, die in ihrer ernsthaften klaren Aussage dieses Etikett bestätigen:

*„Der Krieg hat viele Heldinnen in den verschiedenen Nationen hervorgebracht, aber nach meiner Meinung nie wieder jemanden, der mehr wert wäre, verehrt zu werden, als Elsa Brandström.“* (Alfred Knox: 1870-1964)



*„Es ist ein kostbares Geschenk, einem Menschen zu begegnen, in dem die Liebe – und das heißt Gott – sich so überwältigend offenbart. Solcher Liebe gegenüber verlieren theologische Anmaßung und fromme Isolierung ihren Boden. [...] Ihr Leben war der unwiderlegbare Beweis für die Wahrheit, dass*

*Liebe die vollkommenste Seinsmacht ist, auch in einem Jahrhundert, das zu den dunkelsten, zerstörendsten und grausamsten aller Jahrhunderte seit Beginn der Menschheitsgeschichte gehört.“* (Paul Tillich: 1886-1965)

Am 26. März 1888 wurde Elsa in Sankt Peterburg geboren. Ihr Vater diente seinem Heimatland Schweden in Russland als Militärattaché. Hier, an ihrem Geburtsort, erlebte sie den Beginn des Ersten Weltkriegs. Sie meldete sich bei der russischen Armee, um in Lazaretten freiwillig Pflegedienste zu übernehmen. Und so reiste sie 1915 für das Schwedische Rote Kreuz nach Sibirien, um besonders für deutsche und österreichische Kriegsgefangene eine medizinisch ausreichende Grundversorgung aufzubauen und sie zu sichern. Kaum dort, erkrankte sie selbst schwer an Fleckfieber. Amerikanische YMCA-Mitarbeiter sorgten dafür, dass sie per Schlitten ins nächste, dennoch weit entfernte Krankenhaus gebracht wurde. Sie erholte sich nur langsam, gesundete aber völlig und nahm ihren Dienst wieder in vollem Umfang auf.

In Ethel von Heidenstam stand ihr immer und in allem eine verlässliche Hilfe zur Seite. Denn es gab viel zu tun. Vor Ort mangelte es an Betten, Decken, Wasser, Waschmöglichkeiten und vielem mehr. In den überbelegten Holzbaracken wüteten Fleckfieber, Typhus, Durchfall, Hunger und Erfrierungen. Die Sterblichkeitsquote lag bei fast 80%. Hartnäckig forderten die Frauen bei den russischen Behörden bessere Bedingungen für ihre Gefangenen ein. Organisierten weitere Hilfe über das Deutsche – Schwedische – und Österreichische Rote Kreuz. Im Lager Krasnojarsk stellte sich der Erfolg dieser Bemühungen bald ein. Die Sterblichkeit sank auf 18%.

Elsa erkrankte nochmals an Fleckfieber. Sie fürchtete zu sterben und in einem Massengrab, fern ihrer Heimat, anonym zu enden. Die Gefangenen fertigten einen Sarg an und stellten ihn neben Elsas Bett. Prompt erholte sie sich, wurde erneut wieder voll arbeitsfähig.

Zunächst kehrte sie nach Sankt Petersburg zurück und half beim Aufbau einer schwedischen Hilfsorganisation. Doch der Ausbruch der Oktober-Revolution 1917 stoppte ihre Projektpläne. 1918 wurde ihr sogar die Arbeitserlaubnis entzogen. Dennoch reiste sie zwischen 1919 und 1920 mehrmals nach Sibirien.

Erst nach einer sechswöchigen Geiselhaft in Omsk konnte Elsa zu ihrem schwer kranken Vater nach Schweden zurückkehren. Umgehend organisierte sie von dort aus Geldsammlungen für ihre Kriegsgefangenen.

Nach langer Krankheit verstarb ihr Vater im November 1921. Sie litt nicht nur sehr unter diesem herben Verlust, sondern auch darunter, dass sie sich nicht genügend um die Gefangenen kümmern konnte. Unter unwürdigen Verhältnissen wurden sie, trotz Kriegsende, weiterhin in Sibirien festgehalten. Wegen ihrer erzwungenen untätigen Hilflosigkeit machten ihr zeitweilig auch Depressionen zu schaffen. Trotzdem schrieb sie ein Buch. Das erschien 1922 unter dem Titel: *Unter Kriegsgefangenen in Russland und Sibirien 1914-1920* und hatte enormen Erfolg. Die Einnahmen verwandte Elsa für die Einrichtung eines Arbeitssanatoriums in Bad Marienborn (Landkreis Bautzen) für heimkehrende deutsche Kriegsgefangene. Sie kümmerte sich auch um die Kinder, deren Väter gefallen, an Kriegsfolgen verstorben oder durch erlittene Gefangenschaft traumatisiert waren. In Lychen (Uckermark) kaufte sie die *Schreibermühle* und kramelte sie umgehend zu einem Kinderheim um.

1923 absolvierte sie auf eigene Kosten eine sechsmonatige Vortragsreise durch die USA. Ihr Ziel: 100 000 US-Dollar für ein Kinderheim zu sammeln. Mit Erfolg. Noch im selben Jahr richtete sie es in Mittweida, im Schloss Neusorge, für 200 Kinder ein und betrieb es sieben Jahre. 1925 reiste sie durch Schweden, um Vorträge zu halten. Sie war Mitgründerin der *Studienstiftung des deutschen Volkes*. Die Uni Tübingen verlieh ihr 1927 die Ehrendoktorwürde.

Ihr Bemühen, 1929 in Sibirien Siedlungsmöglichkeiten für ehemalige Kriegsgefangene zu erkunden, musste sie aufgeben. Private Aktivitäten waren jetzt unerwünscht.

Dafür heiratete sie im selben Jahr den Ministerialbeamten Professor Robert Ulich. Dresden wurde ihr privater Mittelpunkt. Die *Schreibermühle* verkaufte sie. Neusorge übergab sie dem Leipziger Fürsorgeverband und gründete die *Elsa-Brandström-Werbegemeinschaft der Frauen*. In Dresden kam im Januar 1932, nach mehreren Fehlgeburten, endlich ihre Tochter Brita zur Welt.

Hitler und Göbbels bemühten sich sehr, Elsa für ihre Propaganda zu gewinnen, und von ihrer Popularität für NS-Zwecke zu partizipieren. Unbeeindruckt lehnte sie jede Kooperation sofort und strikt ab. Aber jetzt hatt der Sozialist Robert Ulich Repressalien des NS-Regimes zu befürchten. 1933 nahm er die angebotene Professur an der Harvard University an und übersiedelte mit der Familie in die USA. Hier fand Elsa sofort wieder ein Betätigungsfeld. Sie betreute ankommende deutsche und österreichische Flüchtlinge, eröffnete 1939 in Cambridge ein Restaurant, den *Window-Shop* als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme für die Geflüchteten. Um sie auszuzeichnen, wurde die Einrichtung 1948 in: *Elsa Brandström Ulich Assistance Fund* umbenannt.

Gegen Ende des Zweiten Weltkriegs begann sie für notleidende Kinder in Deutschland eine Hilfsaktion zu starten. Daraus entstanden die Organisationen CARE und CARELOG. Ihre letzte Vortragsreise führte sie 1945 für den *Save the Children Fund* durch Europa. Ihre geplante Deutschlandreise konnte sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr antreten. Elsa Brandström starb 1948 in Cambridge mit 59 Jahren an Knochenkrebs. Beigesetzt wurde sie aber auf dem Nordfriedhof von Solna bei Stockholm.

Sie ist Namensgeberin vieler Straßen, Plätze und Schulen. Sie wurde verewigt in Denkmälern und Skulpturen. Mehrere Filme und Biografien erinnern an sie. 2017 wurde ihr eine Ausstellung gewidmet. Ihr Gedenktag ist der 4. März. Die Sekundärliteratur ist beeindruckend umfangreich. Von anonym kann keine Rede sein.

Hannelore Johänning

Quelle: Wikipedia: (Zuletzt am 7. Dezember 2022 um 18 Uhr 13 bearbeitet)

(Foto: Wikipedia - [www.edu.linkoping.se/lokalhistoria/oden/2006/brandstrom.html](http://www.edu.linkoping.se/lokalhistoria/oden/2006/brandstrom.html))

# Vergangenheit. . . . ?

(Aus dem Tagebuch von Ilse Jurdeczka)



(Foto: Pexels auf Pixabay)

(Foto: Renate Stolle)



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

da bin ich mal wieder und ich habe direkt eine Frage: „Riechen Sie es auch?“ Nun sagen Sie möglicherweise: „Nö, ich rieche nix!“ Versuchen Sie es noch einmal. Ja, jetzt ... sehen Sie! Ich rieche ihn auch, den Frühling.

Herrlich, jedes Jahr wieder! Da blühen Mensch und Tier doch so richtig auf. Das erste Grün, die ersten Blüten, und wie anders die Luft dann ist: Weich, duftig, luftig eben. Sie können ja sagen, was Sie wollen; ich erlebe dann unsere schöne Stadt jedes Mal wieder total neu. Und wissen Sie was? Da setze ich mich an manch sonnigem Tag doch gern eine kleine Weile auf eine Bank und genieße die ersten warmen Sonnenstrahlen!

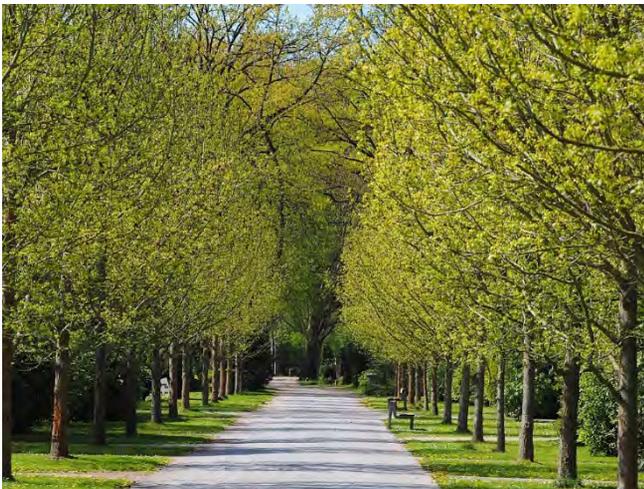
Ja richtig, Sie erinnern sich: Die Bänke, die es mir in Soest besonders angetan haben! Sollten Sie also eine Frau mit einer Kamera auf einer Bank in der Sonne sitzen sehen, das könnte dann durchaus ich sein. Sprechen Sie mich einfach an, ich freue mich sehr, Sie kennen zu lernen!

Ganz besonders zieht es mich zur Baumblüte in den Soester Rosengarten. Jetzt werden Sie lächeln und nicken. Ist das nicht wundervoll!? Diese Blütenpracht, diese Düfte und die Menschen, die sich vor den wunderschönen Bäumen fotografieren lassen oder einfach auf einer Decke entspannen. Die erste Kugel Eis des Jahres wird an der Frühlingsluft genossen. Es summt in der Luft, denn Insekten sind schon unterwegs, die Vögel singen, der Wind weht ganz leicht. Hach, ich gerate gerade ins Schwärmen, wenn ich mir das vorstelle!

Wenn der Frühling voll in Fahrt ist, dann blüht ja wirklich ganz Soest auf. Unzählige Blüten tauchen die Stadt in ein Farbenmeer.

Meine Kamera läuft dann fast heiß. Ich möchte mal eben ein paar Blumen fotografieren und bin dann erst Stunden später wieder zuhause. In dieser Zeit bin auch ich richtig aufgeblüht, quasi zusammen mit den Blüten der Stadt.

Was höre ich da: Frühjahrsputz? Der kann warten bis zu einem trüben Tag!



Liebe Leser und Leserinnen, ich freue mich, wenn wir uns beim Aufblühen begegnen, und vielleicht läuft uns der Osterhase ja auch noch über den Weg.

Herzliche Grüße!

Renate Stolle

(<https://augenblick-im-licht.jimdo.com/>)

## „Leben ohne Internet – geht's noch?“

Menschen, die keinen Zugang zum Internet haben, stoßen in nahezu allen Lebensbereichen auf Schwierigkeiten. Das ist das Ergebnis der Umfrage „Leben ohne Internet – geht's noch?“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, an der mehr als 2300 Menschen ab 60 Jahre teilgenommen haben. Die BAGSO-Studie gibt erstmals einen umfassenden Einblick, welche subjektiven Erfahrungen von Ausgrenzung ältere Erwachsene ohne Zugang zum Internet machen und welche Lebensbereiche betroffen sind. Besondere Schwierigkeiten bereitet demnach die Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung und von Bürgerdiensten sowie des Bankensektors. Betroffen sind nicht nur Ältere, die das Internet gar nicht nutzen, sondern auch diejenigen, deren digitale Kompetenzen für die oft komplexen Anforderungen nicht ausreichen.

Die Digitalisierung und die damit verbundene Streichung nicht-digitaler Angebote wird auch im Gesundheits- und

Pflegebereich als belastend erlebt. Dies betrifft zum Beispiel Arztpraxen, die zur Terminvergabe nur noch schwer telefonisch erreichbar sind, sowie den Zugang zum Impfen und Testen in der Pandemie. Im Freizeit- und Kulturbereich sind Ticketbuchungen ohne Internet kaum noch möglich, genau wie die Buchung von Fahrkarten sowie Fahrplanauskünfte im Bereich Mobilität. Verträge können häufig nur noch digital abgeschlossen werden oder der Abschluss auf dem Papierweg ist mit mehr Kosten verbunden. Aus den Schilderungen der Befragten wird deutlich, dass sie sich dadurch ausgegrenzt und diskriminiert fühlen. Dringend gewünscht und benötigt werden weiterhin klassische Zugangswege: telefonische, postalische und persönliche Erreichbarkeit und gedruckte Materialien und Formulare.

„Wer möchte, dass ältere Menschen sich souverän durch das Gesundheits- und Pflegesystem bewegen, durch Techniknutzung länger selbstbestimmt und autonom leben können und als Bürgerinnen und Bürger gut informiert an Gesellschaft und Politik partizipieren, der muss einfache und verständliche digitale Lösungen entwickeln wie auch nicht-digitale Zugänge aufrechterhalten. Die große Zahl von Rückmeldungen auf unsere Umfrage zeigt, wie drängend das Problem ist“, so Regina Görner.

Die Umfrage „Leben ohne Internet – geht's noch?“ wurde von der BAGSO von Mai bis Juli 2022 durchgeführt. Kern der Befragung war die offene Frage nach Situationen im Alltag, die ohne Internet Schwierigkeiten bereiten. Der Ergebnisbericht kann unter der Telefonnummer 0228 /24 99 93 – 0 oder online bestellt werden. Er kann zudem unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) heruntergeladen werden.

### Über die BAGSO:

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



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 Verbraucherefreundlichkeit

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





## ***Immer diese Konjunktive\****

*Was wäre, wenn wir etwas täten, das  
den Energieverbrauch senkte  
die Ressourcenverschwendung verringerte  
dem Klima nützte  
der Natur hülfte*

*Kurz, etwas, das schlicht vernünftig wäre?  
Aber das tun wir mitnichten.*

*Autos - sogar elektrische - werden monströser,  
das Mobilitätsverhalten ändert sich nicht,  
der CO<sub>2</sub>-Ausstoß erreicht neue Spitzen.*

*Und bedenke: Stillstand wäre verheerend,  
könnte Arbeitsplätze kosten,  
unser aller Wohlstand gefährden.*

*Tun wir bisher nicht schon viel?*

*Das sollten die anderen mal nachmachen!  
Im Innersten ist uns ja klar,*

*dass wir radikal umsteuern sollten,  
nein, nicht sollten, sondern unbedingt müssten.*

*Doch - um es anders zu sagen  
und weltweit verständlich zu machen:*

***We ought to..., but we don't.\*\****

*>>>>>>>>*

*Bitte bei der nächsten Naturkatastrophe  
Spenden auf das **Sonderkonto SOS nature.***

---

\* *Formen möglichen Handelns*

\*\* *Englisch: Wir sollten, aber wir tun es nicht.*

Siegfried Steffen



## Eine schmerzliche Erfahrung!

Manche Erlebnisse prägen uns oft unbewusst bis ins Erwachsenenalter: die erste Liebe, der erste Liebeskummer, der bittere Freundschaftsverrat, die erste Erfahrung mit Alkohol. Mich trafen alle diese Ereignisse an einem einzigen Tag mit voller Wucht.

Dabei war der Tag so schön, frühlinghaft warm und voller Licht. Ich war vierzehn Jahre jung und zum ersten Mal verliebt. Er hieß Maxi, war drei Jahre älter als ich und ging zur Berufsschule. Früher machte er öfter Musik zusammen mit meinem Bruder bei uns zuhause auf einer Gitarre. Dabei strapazierten sie ihre Stimmen mit Rocksongs. Die 60er Jahre waren die Blütezeit dieser Musikrichtung, und die Jungs waren besessen davon. Mein Bruder besaß ein paar Platten von den Rolling Stones, sogar ein Plakat der Band. Darauf trugen die Stones langes Haar und blickten unfreundlich in die Kamera. Und natürlich waren auch die Haare meines Bruders und seiner Freunde schulterlang.

Es war einer der letzten Tage im Monat März. Wir hatten eine Woche Schulferien und verabschiedeten uns alle mit Umarmungen und Küsschen. Jemand schlug vor, während der Ferien eine Party zu veranstalten. Bevor mein Gehirn reagieren konnte, schnellte schon meine Zunge mit fröhlicher Aussage vor: „Das können wir bei uns zu Hause machen!“ Zwei Dutzend pubertierende Jugendliche riefen begeistert: „Hurra!“

Ich lief nach Hause, genoss die Frühlingssonne, betrachtete das erste Grün der Bäume, die ersten Schneeglöckchen und war mächtig stolz auf mich. Es war das allererste Mal, dass ich so viele Freunde zu mir nach Hause einlud. Mein Bruder war beim Militär, meine Schwester studierte weit weg von zuhause, und mein Vater war verreist. Ich war mit meiner Mutter allein zu Hause. Heute denke ich, dass meine Mutter gerne die Zweisamkeit mit mir in dieser Ferienwoche genießen wollte: vielleicht ins Kino gehen, ein Konzert oder Hörspiel im Radio hören und Freunde besuchen. Dass ihre heranwachsende Tochter schon so sehr auf der Suche nach Liebe war, konnte sie nicht ahnen.

Die gleichaltrigen Jungs interessierten mich nicht, in meinen Augen waren sie noch zu kindisch und langweilig. Maxi aber war groß, männlich, spielte Gitarre und wurde von allen Mädchen bewundert. Dass ich mich ausgerechnet in ihn verliebt hatte, daran war er selbst schuld. Bei seinem Besuch vor einem Jahr bat er mich um ein Glas Wasser, tätschelte meine Wange und sagte: „Du bist so süß. Wenn du einmal groß bist, heirate ich dich.“ Seitdem wünschte ich mir, schnell erwachsen zu sein. Beflügelt von diesen Erinnerungen, entschied ich, Maxi zu meiner Party einzuladen. Meine Freundin Sonja sollte ihm die Einladung überreichen.

Zu Hause angekommen fiel mir ein, dass ich meine Mutter gar nicht gefragt hatte, ob ich die Freunde einladen durfte. Und dazu so viele! Mit hochroten Wangen und bebender Stimme fragte ich sie, und sie sagte *ja*. Sie hatte, glaube ich, von meiner Gefühlswelt nicht die leiseste Ahnung, hielt mich, wie auch meine Freunde, noch für ein Kind. Mama bereitete verschiedene Salate, backte einen Kuchen für uns und arrangierte alles

**SENIORENHEIM**  
*Paulistraße*



**Pflegenote  
sehr gut**

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

Individuelle Pflege und Betreuung  
in ruhiger Zentrums- lage von Soest.  
[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

---

**Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe**



**DUO**  
*med*

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

**Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst**  
59494 Soest · Höggenstraße 1  
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47  
[www.pflegedienst-duomed.de](http://www.pflegedienst-duomed.de)

festlich mit weißer Decke auf dem großen Wohnzimmertisch. Dann besuchte sie ihre Freundin.

Ich hatte sturmfreie Bude! Als meine Gäste kamen, begrüßte ich – festlich gekleidet und geschminkt – sie an der Haustür. Mein Herz schlug heftig: Maxi war dabei! Er sah zum Anbeißen süß aus und reichte mir ein klitzekleines Blumensträußchen, das er wahrscheinlich spontan am Straßenrand gezupft hatte. Noch nie zuvor hatte mir jemand Blumen geschenkt!

Wie es mit der Party weiterging, daran konnte ich mich später nicht so richtig erinnern. Dem ersten Glas Limonade, das ich hastig ausgetrunken hatte, war wohl Schnaps beigemischt, den Maxi heimlich mitgebracht hatte. Mir wurde schlecht. Ich torkelte in unserem Haus herum und suchte nach einem Plätzchen, wo ich mich hinlegen konnte. Überall saßen und lagen knutschend „meine Freunde“. Im Elternschlafzimmer lagen meine Freundin Sonja und Maxi im Bett. Ich war gekränkt, hatte ich doch geglaubt, Maxi sei meinetwegen zur Party gekommen! Und Sonja! Sie war meine beste Freundin! Ich trank noch mehr Limonade, nahm Maxis Blumensträußchen und ging in mein Zimmer. Auf meinem Bett sitzend, riss ich die kleinen Blätter ab: Er liebt mich, er liebt mich nicht ... Dabei schlief ich ein.

Als wäre nicht schon genug Unheil passiert, rüttelte mich jemand sanft an der Schulter und fragte: „Kommst du mit ins Kino?“ Wie ich es ins Kino geschafft habe und welchen Film wir angeschaut haben, weiß ich nicht mehr, die Droge wirkte weiter und ich schlief auch dort ein.

Dieses Mal wurde ich unsanft geweckt. Jemand zerrte mich mit starker Hand aus dem dunklen Kinosaal. Erst draußen erkannte ich Papas Freund. Meine Mutter stand daneben. Ich versuchte zu protestieren, wollte den Film zu Ende schauen, doch Mama unterbrach mich ungewöhnlich streng: „Wir schauen gleich Heimkino!“ Wir hatten zu Hause keinen Fernseher, aber irgendetwas in Mamas Stimme warnte mich: *Sei still!*

Auf dem Heimweg stolperte ich im Dunkeln und fiel hin, aber Mama leistete mir keine Hilfe, wieder auf die Beine zu kommen. An

der Haustür verabschiedete sich Papas Freund von uns. Mama schloss auf und ließ mich eintreten. Jetzt wurde ich plötzlich nüchtern. Unser morgens noch gepflegtes Haus sah aus, als ob dort Schweine zu Besuch wären: Die Gardinenstange lag am Boden und die weiße Gardine mit dreckigen Fußabdrücken daneben. Der Couch-Überwurf, hellblau, mit zartem Blumenmuster, war zerrissen. Die Kissen lagen ebenfalls auf dem Boden. Auf dem Tisch standen Teller mit Essensresten, in einigen lagen ausgedrückte Zigaretten. Jemand hatte hier geraucht! Ich konnte mich an nichts erinnern.

Vor ein paar Tagen erst hatte Mama Frühjahrsputz gemacht: Die Wände weiß getüncht, Gardinen, Tagesdecken und Tischdecken gewaschen, gestärkt und gebügelt. Jetzt lag alles im Dreck.

Ich schämte mich. Mama schwieg. Ich wünschte mir, sie würde mir eine Ohrfeige geben, mich anschreien, ausschimpfen, nur nicht dieses verachtende Schweigen! Sie stand stumm mitten im Raum und betrachtete die Verwüstung. Endlich ging sie in die Küche, heizte große Wasserkessel auf und füllte die Zinkwanne damit voll. Sie forderte mich auf, Gardinen, Tischdecke und die Tagesdecke in der Wanne mit Seife und Bürste zu schrubben, wringen, spülen und draußen auf die Leine zu hängen. Wir hatten damals keine Waschmaschine. Als ich mit der Wäsche fertig war, musste ich den Tisch abräumen, das Geschirr spülen, abtrocknen, in den Schrank stellen und danach den Fußboden wischen. Es war zwei Uhr in der Nacht! Ich lag kraftlos und erschöpft auf dem Boden. Dann durfte ich endlich ins Bett gehen. Tief in die Kissen vergraben, weinte ich vor Scham, Reue und Achtung vor meiner Mutter. Jetzt wusste ich, wer für die die Gemütlichkeit in unserem Haus sorgte!

Ich schämte mich für meine Freunde. Auch Sonjas und Maxi's Verrat taten mir weh. Als Maxi meine Freundin Sonja ein halbes Jahr später wegen eines anderen Mädchens sitzen ließ, vertrugen wir uns wieder. Alkohol vertrage ich bis heute nicht. Und das ist gut so.

Ludmilla Dümichen

## SOest gesehen: Problemlösung Spucktüte

Schon immer habe ich die Männer beneidet, wenn sich bei einer Radtour durch die schöne Soester Börde ihre Blase meldet. Sie steigen einfach ab, stellen sich hinter den nächsten Baum und schon sind sie erleichtert. Eine Frau dagegen versteckt sich im Gebüsch und hockt sich hin.

So ging es mir: Beim Aufstehen streikten die alten Knie, ich fiel nach hinten, wollte mich abstützen und — hörte meine Knochen krachen. Der Unterarm war gebrochen, hörbar und fühlbar.

Nach einigen Minuten nahm ich das neue Seniorenhandy aus der Tasche und wählte 112. Der Rettungsdienst kam schnell, die Sanitäter waren freundlich, kompetent und sehr beruhigend.

Im nahen Marienkrankenhaus angekommen, wurde ich noch am selben Abend operiert. Eine ordentliche Gabe Schmerztabletten bescherte mir eine ruhige Nacht. Am nächsten Morgen war mir übel, die Schwester brachte mir eine Spucktüte — nicht eine Nierenschale, wie früher. Eine Spucktüte ist ein Papiersäckchen mit einem festen, runden Rand an der Schmalseite.

Wenn ich also in sechs Wochen wieder Radtouren machen kann, wird zu meiner Ausrüstung gehören: erstens

das Seniorenhandy und zweitens eine Spucktüte. Mit der Tüte mache ich dann Pipi im Stehen wie ein Mann!

Ingrid Raus

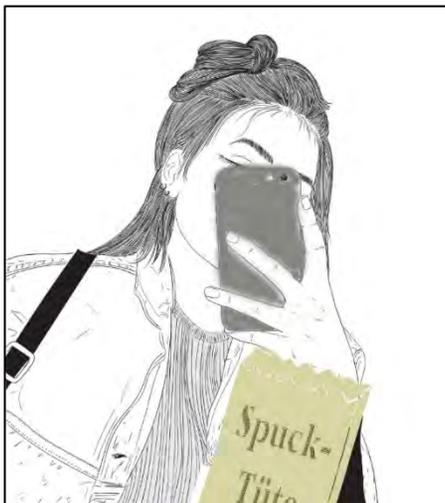


Foto: (P. Saydaung + Jan/Pixabay)



(Foto: Renate Stolle)



Peter Wapelhorst

## Vorsorgen für Krisen und Notlagen!

In den Medien wurde in den vergangenen Monaten immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln darüber berichtet, dass in Deutschland Teile der Energieversorgung ausfallen könnten. Solch ein Szenario halten manche Menschen für übertrieben und Panikmache. Grund genug, einmal mit **Peter Wapelhorst (Erster Beigeordneter und Kämmerer der Stadt Soest)** darüber zu sprechen. Er leitet im Katastrophenfall den „**Stab für außergewöhnliche Ereignisse**“ der Stadt – kurz SAE genannt.

(Das Gespräch führte Thomas Bottin, Sprecher der Stadt Soest)

### Herr Wapelhorst, ist der mögliche Ausfall von Energieversorgung auch ein Thema für die Stadt Soest?

*Definitiv. Experten halten das zwar für sehr unwahrscheinlich. Aber der russische Krieg gegen die Ukraine und der daraus entstehende Gasmangel haben uns gezeigt, dass es in Europa nicht mehr so sicher ist, wie wir es nach dem Ende des Kalten Krieges einmal gedacht hatten.*

### Was heißt das denn konkret für Soest und die Stadtverwaltung?

*Das Land hat alle Städte und Gemeinden im Sommer 2022 aufgefordert, sich auf einen möglichen großen Stromausfall vorzubereiten, einen so genannten „Blackout“.*

*Das tun wir seitdem. Dabei mussten wir nicht bei Null anfangen, weil wir bereits seit mehreren Jahren einen „Stab für außergewöhnliche Ereignisse“ haben, der auch schon mehrfach erfolgreich gearbeitet hat, beispielsweise bei der Flüchtlingswelle 2015 und 2022, während der Coronapandemie oder bei der Blindgänger-Sprengung im Jahr 2020. Diese Struktur haben wir weiterentwickelt.*

**Was ist denn an einem Stromausfall so Schlimmes? Wenn das in Soest passiert, würden wir doch sicher Hilfe aus Nachbarstädten oder von der Landesregierung bekommen, so wie bei der Flut im Ahrtal.**



**Ihre Immobilie in guten Händen.**

### Immobilien-Vermittlung ist Vertrauenssache.

Egal ob Sie eine Immobilie kaufen oder verkaufen möchten:  
Wir finden mit Ihnen gemeinsam die richtige Lösung für Ihre Wünsche.

[www.sparkasse-soestwerl.de/immobilien](http://www.sparkasse-soestwerl.de/immobilien)



Sparkasse  
SoestWerl

*Das ist leider ein Trugschluss. Das Katastrophenszenario „Blackout“ ist ein Stromausfall für mehrere Tage in ganz NRW oder deutschlandweit. Wenn so etwas passiert, gibt es so gut wie keine Hilfe von außen, weil es ein „Außen“ mit Stromversorgung auch nicht mehr gibt.*

*Für die Bürgerinnen und Bürger bedeutet das: Viele alltägliche Dinge, die für uns selbstverständlich sind, funktionieren ohne Strom nicht mehr: Telefon, Internet, Fernsehen, Kühlschränke, Heizung, Aufzüge, elektrische Türen und Kassen in Supermärkten, Geldautomaten, Tankstellen, Straßenbeleuchtung und Ampeln.*

### **Das klingt tatsächlich dramatischer. Wie ist die Stadt denn vorbereitet?**

*Wir haben Pläne dafür in der Schublade, wie wir die absolut unverzichtbaren Teile der Stadtverwaltung in einem Notbetrieb aufrechterhalten würden – also das Standesamt und das Bürgerbüro, das Jugendamt, das Sozialamt, das Ordnungsamt, die Müllabfuhr, die Freiwillige Feuerwehr. Das ist vom Personaleinsatz und auch technisch vorbereitet. Außerdem würden wir Anlaufstellen für die Menschen einrichten, wo sie Notrufe persönlich, also auch ohne Telefon, absetzen können, nämlich an Feuerwehrgereätehäusern in den Ortsteilen und an anderen Standorten in der Kernstadt. Dabei würden wir sehr eng mit dem Kreis Soest zusammenarbeiten, denn dort sitzt der eigentliche Krisenstab für so ein Szenario.*

### **Was ist mit den Dingen des alltäglichen Lebens, die Sie aufgezählt haben? Wie kann die Stadt hier helfen?**

*Ehrlicherweise nicht sehr viel. Keine Stadt kann auch nur annähernd die Versorgung der Bürgerinnen und Bürger übernehmen. Das ist aber nicht automatisch eine Katastrophe, weil jede und jeder selber mit einfachen Mitteln vorsorgen kann.*

### **Was raten Sie den Bürgerinnen und Bürgern?**

*Man sollte sich einen Notvorrat an Lebensmitteln anlegen. Dazu gibt es Checklisten, die sich beim ganz normalen Einkaufen Schritt für Schritt abarbeiten lassen.*

*Und bitte nicht die Hausapotheke mit den wichtigsten Medikamenten und Futter für die Haustiere vergessen, wenn man welche hat.*

*Ausreichend Kerzen, Feuerzeuge und batteriebetriebene Lampen und Radios sind ebenfalls ratsam.*

*Praktische Tipps findet man auf den folgenden Seiten in diesem Heft oder auf unserer Website: [www.soest.de/krisenfall](http://www.soest.de/krisenfall).*

*Solche Notvorräte sind übrigens nichts Neues, sie wurden auch früher schon empfohlen. Ich selber habe das auch lange für übertrieben gehalten, aber seit verganginem Jahr habe ich auch wieder vorgesorgt.*

### **Wie steht es um die medizinische Versorgung?**

*Die beiden Soester Krankenhäuser können mit Notstromversorgung zunächst weiterarbeiten. Darüber hinaus führen wir als Stadt Gespräche mit den hiesigen Ärzten, Betreibern von Apotheken und Supermärkten, damit auch dort Not-Öffnungszeiten angeboten werden können. Ich bin sehr froh darüber und allen Beteiligten dankbar, dass diese Gespräche erfolgversprechend laufen.*

### **Wo bekommen die Bürgerinnen und Bürger denn bei solch einem „Blackout“ noch Informationen her, wie sich die Lage entwickelt?**

*Die normalen Medien – Zeitung, Fernsehen, Internet – fallen dann in der Tat aus. Einzelne Radiosender würden ein Notprogramm senden, deshalb ist ein batteriebetriebenes Radio oder ein Kurbelradio eine gute Lösung. Die Stadt Soest wird die Menschen außerdem täglich über Aushänge an vielen Stellen in der Stadt informieren. Das ist alles vorbereitet.*

### **Die Stadt trifft also auf vielen Feldern Vorbereitungen. Das klingt gut. Trotzdem abschließend noch einmal die Frage: Was sagen Sie zu der Kritik, dass das ganze Thema übertriebene Panikmache ist?**

*Wir wollen den Menschen keine Angst machen. Wir sagen nur deutlicher als in den vergangenen 30 Jahren, dass unsere Energieversorgung nicht unverwundbar ist. Das ist keine Panikmache, sondern ehrlich. Und wir lassen die Menschen damit nicht alleine, sondern wir geben ihnen Vorsorgetipps mit auf den Weg und bereiten uns als Stadt auf eine Krise vor. Das ist unsere Aufgabe und das können die Soesterinnen und Soester zu Recht von uns erwarten.*

## Wie lege ich Lebensmittelvorräte an?

### 1. Schritt für Schritt

Nicht alle Vorräte auf einmal kaufen, sondern bei jedem Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und den Vorrat so nach und nach füllen.

### 2. Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Gemüse ganz normal verwenden, aufessen – und nachkaufen.

### 3. Nachkauf nach hinten

Nachgekaufte Vorräte im Regal nach hinten stellen und ältere Lebensmittel nach vorne, um sie zuerst zu verbrauchen.

### 4. Richtig lagern

Haltbare Lebensmittel mögen es in der Regel kühl, trocken und dunkel.

### 5. Ungekühlt und ungekocht

In einer Notlage können Strom und Trinkwasserversorgung ausfallen. Die Lebensmittel im Vorrat sollten also ungekühlt und ungekocht essbar sein.

## Wieviel Lebensmittelvorrat benötige ich?

### Beispielvorrat für 1 Person für 10 Tage

- 20 Liter Getränke
- 3,5 Kilogramm Kartoffeln oder Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis
- 4 Kilogramm Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte (in Konserven)
- 2,5 Kilogramm Obst, Nüsse
- 2,6 Kilogramm Milch und Milchprodukte
- 1,5 Kilogramm Fisch, Fleisch, Eier oder Vollpulver
- 360 Gramm Fette, Öle
- Alles Weitere nach Bedarf
- An Futter für Haustiere denken!

**!** Medikamentenvorrat nicht vergessen!

### Weitere Informationen

Auf unserer Homepage zeigen wir Ihnen in detaillierten Anleitungen sowie Checklisten, wie Sie sich, Ihre Angehörigen und damit auch die Stadt Soest #besserbereit machen.

[www.soest.de/krisenfall](http://www.soest.de/krisenfall)

Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt auf unsere Informations-Site



stadt  
der bürgermeister soest

# #BesserBereit

## für Krisen und Notlagen

### Soest macht mit

Wie man sich zu Hause auf  
Katastrophen vorbereiten kann

**Unwetter, Stromausfall, häusliche Quarantäne** – Notlagen lassen sich nicht immer vermeiden und kommen oft unerwartet. Sie können sich und Ihre Familie aber darauf vorbereiten. Dieser Flyer zeigt, wie Sie sich **#besserbereit** machen können.

## Wie bleibe ich im Notfall informiert?

In Notfällen ist es wichtig, aktuelle Meldungen und Nachrichten und damit Entwicklungen mitzubekommen.

Bei großflächigen Stromausfällen funktionieren aber Internet, Telefon, Mobilfunk, Zeitungen und Fernsehen nur noch eingeschränkt oder fallen ganz aus. Stattdessen können Sie mit batteriebetriebenen Radios den Rundfunk hören.

Die Stadt Soest wird in solchen Fällen auch über Ausgänge an Gebäuden im Stadtgebiet informieren.

**Diese Vorbereitungen zu Hause sind wichtig:**

- » Aufgeladene Powerbanks fürs Handy
- » Schriftlich notierte Telefonnummern von Familie, Freunden und Bekannten
- » NINA Warn-App, die KatastrophenschutzApp des Bundes aufs Handy laden

## Wo kann ich in der Krise Hilfe anfordern?

- Feuerwache Soest**, Florianweg 11-13
- Feuerwehrhaus Ampen**, Werler Landstraße 207
- Feuerwehrhaus Deiringsen**, Schützenstraße 2
- Feuerwehrhaus Meckingsen**, Am Schloßberg 23a
- Feuerwehrhaus Müllingsen**, Bördenstraße 19

## Was tun, wenn Strom und Gasheizung ausfallen?

### Licht ohne Strom

- » Taschenlampen mit Ersatzbatterien parat haben
- » Kurbel- oder Solarleuchten kaufen, die ohne Batterie funktionieren
- » Kerzen, Feuerzeuge und Streichhölzer parat haben
- » Feuerfeste Behälter für Kerzen zur Hand haben

### So bleiben Sie warm

- » Dicke Kleidung – in mehreren Schichten – und Decken erhalten Wärme
- » Alternativen wie Kamin und Ofen nutzen, soweit vorhanden, und entsprechende Vorräte an Briketts, Kohle, Holz anlegen
- » Mobile Heizgeräte mit Flüssiggas oder geruchlosem Petroleum verwenden

### So kochen Sie ohne Strom und Gas

- » Campingkocher mit Gaskartusche (nur im Freien!)
- » Fonduset, das mit Brennpaste betrieben wird
- » Holzkohlegrill (nur im Freien!)
- » Lebensmittel bevorraten, die nicht gekocht oder erhitzt werden müssen

- Feuerwehrhaus Ostönnen**, Werler Landstraße 312
- Marktplatz Soest**, Markt 1
- Stadteilhaus Soester Süden**, Britischer Weg 10
- Bahnhof Soest**, Am Bahnhof 2
- Christian-Rohlfis-Realschule**, Paradieser Weg 20

## Wichtige Dokumente bereit halten!

### Was gehört in eine Dokumentenmappe?

- » **Im Original:** Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden, Familienbuch)
- » Im Original oder als beglaubigte Kopie: Vermögensdokumente (Sparbuch, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolice)
- » Bescheide über Rente, Pension, Einkommen und Einkommensteuer
- » Qualifizierungsnachweise wie Zeugnisse
- » Verträge wie Miet- oder Leasingverträge
- » Testamente, Vollmachten, Patientenverfügungen

### Tipps für die Dokumentenmappe

- » **Safety first** – Dokumentenmappe an einem sicheren, aber schnell zugänglichen Ort aufbewahren
- » **Doppelt hält besser** – Kopien auch digital sichern oder anderswo hinterlegen (Freunde, Familie, Bankschließfach)
- » **Den Überblick behalten** – regelmäßig Inhalt der Mappe überprüfen und gegebenenfalls ergänzen oder aktualisieren

- Evangelische Petrus-Kita**, Torschreiberweg 2
- Kindergarten am Wiesengraben**, Anna-von-Fürstenberg-Weg 4
- Marienkrankehaus Soest**, Widumgasse 5
- Klinikum Stadt Soest**, Senator-Schwartz-Ring 8



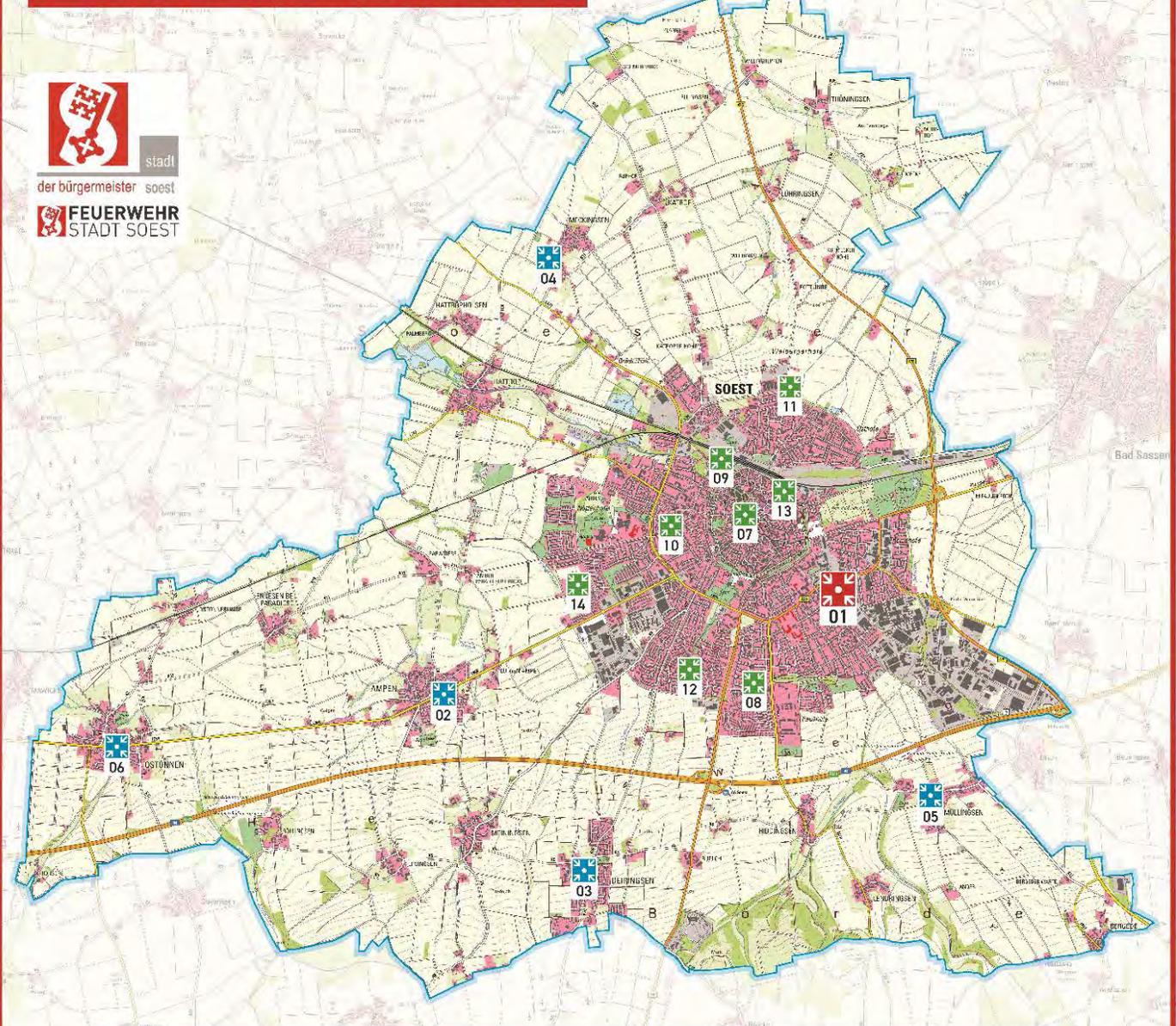
# LEUCHTTÜRME UND MELDESTELLEN FÜR DEN NOTFALL



stadt

der bürgermeister soest

FEUERWEHR  
STADT SOEST



**Die untenstehenden Anlaufstellen im Stadtgebiet Soest werden bei Ausfall des Notrufs zeitnah mit Personal besetzt!**

Hier können Sie Hilfe anfordern von Feuerwehr, Rettungsdienst und Polizei.

Maßnahmen der Ersten-Hilfe und der Gefahrenabwehr können direkt eingeleitet werden.

Hier gibt es keine Möglichkeit des Aufenthaltes, der Strom- und Lebensmittelversorgung!



**01** Feuerwache  
Soest  
Florianweg 11-13



**04** Feuerwehrhaus  
Meckingsen  
Am Schloßberg 23a



**07** Marktplatz  
Soest  
Markt 1



**10** Christian-Rohlf-  
Realschule  
Paradieser Weg 20



**13** Marienkrankenhaus  
Soest  
Wieumgasse 5



**02** Feuerwehrhaus  
Ampen  
Werler Landstraße 207



**05** Feuerwehrhaus  
Müllingsen  
Bördenstraße 19



**08** Stadtteilhaus  
Soester Süden  
Britischer Weg 1



**11** Evangelische  
Petrus-Kita  
Torschreiberweg 2



**14** Klinikum  
Stadt Soest  
Senator-Schwartz-Ring 8



**03** Feuerwehrhaus  
Deiringsen  
Schützenstraße 2



**06** Feuerwehrhaus  
Ostönnen  
Werler Landstraße 312



**09** Bahnhof  
Soest  
Am Bahnhof 2



**12** Kindergarten  
am Wiesengraben  
Anna-von-Fürstenberg-Weg 4

## Frühling

*Wenn alles wächst  
und grünt und sprießt  
der gärtner wieder blumen gießt  
der mensch mal lacht  
statt schlecht gestimmt  
mal and're in die arme nimmt  
der hund die katz  
nach draußen drängen  
an fenster und an türen hängen  
die tage lang  
die nächte kurz  
die zeit ist den verliebten schnurz  
spazieren geh'n  
wenn sonne lacht  
und überhaupt es freude macht  
der garten  
wieder mittelpunkt  
es duftet, lärmt und lauthals brummt  
dann sei gewiss:  
es ist soweit  
jetzt beginnt die frühlingszeit*

Eva Borgmann



**Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

**DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.**

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

**SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN** und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter [www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de) oder Tel. 02921 35485-40.

**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

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

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

## Mein simplosophisches Kaleidoskop



Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von philosophischem Rang entpuppen.

Und so begeben sich – in Ermangelung einer Tonne, wie sie dem Großmeister Diogenes zur Verfügung stand – immer wieder gerne in meine Hän-gematte, um den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Denn je freier ihr Lauf, desto deutlicher eröffnen sich dem Simposophen die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Fragen, Beobachtungen und Erkenntnisse solcher Art sind es dann, die auf dem Weg über stimmigen Rhythmus und Klang zu Versen werden. Sinnig, aber nicht immer tiefsinnig. Manches Mal auch in bewusster Ironie recht flach. Zum Beispiel, wenn ich mich mal wieder auf den Weg nach Kalau mache:

### **Ungleiche Verteilung**

*Es ist doch erstaunlich und wirklich recht trist,  
dass vieles so ungleich verteilt bei uns ist:  
Nur sechs Kontinente steh'n ziemlich verlegen  
Millionen von Inkontinenten entgegen.*

### **Druckereierzeugnis**

*Die neuen Drucker können ja  
Gegenstände und beinah  
alle Dinge druckend schaffen,  
Häuser gar und auch schon Waffen.  
Mein Enkelkind hat es gejuckt,  
hat Kekse in 3D gedruckt,  
und nun behauptet dieses Kind,  
dass dieses echte Printen sind.*

### **Essbare Schadprogramme**

*Mit all dem digitalen Kram,  
da werd' ich langsam unduldsam.  
Da wird der Sohn, den überrascht  
ich habe, wie er Plätzchen nascht,  
sofort zum Fachmann in IT,  
mit 'nem gekonnten Alibi:  
Ich soll, statt dass ich Phrasen drösche,  
erkennen, dass er Cookies lösche.*

### **Unverhofft kommt immer öfter**

*Ich wär' Vegetarier geworden beinah,  
denn das ist bei vielen heut' zeitgemäß ja.  
Es hat aber letztlich bei mir nicht geklappt,  
ich habe noch rechtzeitig Schwein dann gehabt.*

### **Nicht lustig**

*Wenn ein Mädchen Gretel heißt,  
empfindet dieses Kind zumeist,  
die Frage wie ein rotes Tuch:  
„Gretel? – Wie im Märchenbuch?“,  
dieweil es sich dann aufgewühlt  
vom Namen her gehänselt fühlt.*

### **Schiffsunfall**

*Ich warte drauf und hoffe sehr,  
dass endlich wieder, wie bisher  
das Verbum „gendern“ ungehasst  
nur dort gebraucht wird, wo es passt:  
Wenn auf der Elbe durch ihr Wippen  
Sachsen mit dem Boot umkippen!*

### **Lotto-Versager**

*Samstag für Samstag das elende Spiel,  
grad mal zwei Richtige, das ist schon viel!  
einmal drei Treffer, mit Ach und mit Krach,  
weil sonst ich zu häufig nur Tippfehler mach!*

Rudolf Köster

## **Machen Sie mit in der Füllhornredaktion!**



Jeden Donnerstag, von 10:00 – 12:00 h treffen wir uns, beraten, diskutieren, lesen vor und begutachten, was in das Füllhorn (und in welches Heft) hineinkommen soll oder besser doch nicht.

Wie Sie auf dem Bild sehen, geschieht dies immer in gemütlicher Runde, bei Kaffee, Tee, geselligen Gesprächen und hin und wieder auch anderen leiblichen Genüssen.

Wir suchen Verstärkung für unser ehrenamtlich tätiges Team! Die breit aufgestellte Themenpalette des Füllhorn bietet Ihnen viele Möglichkeiten, sich einzubringen. Dabei ist es nicht notwendig, dass Sie selbst Gedichte, Prosa, Rezepte, etc. verfassen.

Wenn Sie uns und unsere Arbeit gern kennen lernen möchten, besuchen Sie uns während unserer Redaktionssitzung im **Stadtteilhaus, Soest, Britischer Weg 10**.

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung und vereinbaren gern einen Termin:

**0178-9704355 (Hety Büchte)**



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

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

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

Mail: [fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)

Liebe Freundin!

Bitte, halten Sie mich nicht für distanzlos oder sogar übergriffig wegen dieser Anrede, zumal wir uns ja erst seit ein paar Tagen kennen. Aber die Begegnung mit Ihnen hat mein Leben so grundlegend verändert, dass ich meine Begeisterung und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen muss. Vielleicht werden Sie das nachvollziehen können, wenn ich etwas von meinem Leben vor diesem Tag berichte.

Vor zwölf Jahren erwarb mich meine Besitzerin. Sie war beglückt und selig, weil die Geburt ihres Enkels gut verlaufen war, und sie hatte beschlossen, für den ersten Besuch beim ihm, ein neues Kleid zu kaufen. Da sie zu der Zeit auf Reisen war und in Eile, lief sie ins nächste Geschäft. Dort erblickte sie mich und war sofort von meinem Schnitt (Wickelkleid) und der Farbe (warmes dunkles Lila) angetan. Dann jedoch machte sie einen gravierenden Fehler: Sie probierte mich nicht an! So stellte sie erst zu Hause fest, dass das Kleid zwar passte, aber einen so tiefen Ausschnitt hatte, dass sie es für unschicklich hielt, es zu tragen. Umtauschen konnte sie mich auch nicht mehr. Also hingte sie mich in die hinterste Ecke des Schrankes und vergaß mich. So verbrachte ich die folgende Zeit neben einigen abgelegten und muffeligen Hosen.

Dieser Moment der Aufregung, als mich wieder Licht und Luft trafen, und noch mehr so, als ich wieder angezogen wurde! Meine Besitzerin gluckste vor Zufriedenheit und drehte sich stolz vor dem Ankleidespiegel hin und her, als sie feststellte, dass sie noch in mich hineinpasste. Dann die zweite, unerwartete Überraschung: Ich verschwand wieder von der Spiegelfläche! Denn Madame, (so nannte ich meine Besitzerin inzwischen. Wer will es mir verdenken, dass ich ihr die Missachtung, die sie mir hatte zu Teil werden lassen, verübelte?), denn Madame, also, hatte noch ein zweites Kleid angezogen! Einfach über mich drüber! Mir blieb fast der Atem aus!

Bevor ich jedoch vor Schreck hysterisch werden konnte, fiel mein Blick zurück auf den Spiegel und der zeigte mir nun ein wunderschönes Bild: Madame trug ein durchsichtiges, Gewand mit einem bezaubernden Dessin. Es zeigte einen großen, hellblauen Kolibri, der zwischen zarten, rosafarbenen Blüten schwebte. In dieser Beschreibung werden Sie sich sicher wiederfinden, liebe Freundin. Madame hatte Sie mir gewissermaßen übergestülpt. Aber mit welchem Ergebnis! Mein warmer Farbton ließ die Schönheit des Vogels gewissermaßen von innen heraus erglühen und meine erste Abwehrgeste verflog in begeisterte Zustimmung.

Madame führte uns zu einem fröhlichen Abend im Freundeskreis aus, der ihrem Outfit, also uns, großen Beifall spendete, so dass wir uns rundum wohlfühlten. Natürlich hoffe ich, dass wir ab jetzt noch öfter zusammen an ähnlichen Events teilnehmen können. Denn an meine Verbannung in den Kleiderschrank denke ich nur mit Schaudern zurück!

Mit der Hoffnung, dass Sie meine vertrauliche Anrede verzeihen, und mit herzlichen Grüßen möchte ich meinen Bericht beenden.

Ihre Freundin Lila

Dagmar Schindler

## *Liebe Freundin Lila!*

*Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr ich mich über Ihren Brief gefreut habe!*

*Auch ich habe mich Ihnen seit unserer ersten Begegnung verbunden gefühlt. Dieses spontane Gefühl der Sympathie wird noch gestützt dadurch, dass auch ich Erfahrungen machen musste, die den Ihren gleichen, wenn auch nicht in so gravierender Weise. Aber lassen Sie mich berichten.*

*Ich wurde nicht von Madame (ich finde Sie haben einen guten Titel für sie gefunden!) gekauft, ich wurde ihr geschenkt. Und darin liegt der Grund unseres Zusammentreffens. Eine Freundin von Madame hatte mich on-line bestellt und mit Bedauern feststellen müssen, dass ich zu eng war für sie. Sie wollte mich zurück schicken und umtauschen. Doch das Porto zu meinem Geburtsort sollte fast so viel kosten, wie sie für mich bezahlt hatte, - schließlich komme ich aus China! Da nahm sie davon Abstand und verschenkte mich an Madame. Die war begeistert von mir, als sie mich anprobierte, aber mangels eines passenden Unterkleides hängte sie mich zunächst in den Schrank und vergaß mich ebenfalls, wie Sie. Darin liegt also eine Parallele unserer Lebenswege. Aber glücklicher Weise verbrachte ich nur einige Monate in der Verbannung, nicht Jahre so wie Sie, arme Freundin!*

*Dann kam die Wende für uns beide. Madames Freundin war neugierig und wollte wissen, wie das Kleid an Madame wirken würde, und sie musste versprechen, es vorzuführen. Madame ging in die Stadt, fand aber kein Unterkleid, das sie zufrieden stellte, kehrte frustriert nach Hause zurück, wühlte in ihren Schränken und entdeckte Sie. So also kamen wir zusammen*

*Woher ich das alles so genau weiß? Madame ist ja, wie Sie auch festgestellt haben werden, etwas älter und neigt zu Selbstgesprächen.*

*Mit der Hoffnung, noch öfter mit Ihnen zusammen getragen zu werden, und der Freude darüber, dass Sie mir so freundlich angeschrieben haben, verbleibe ich mit herzlichen Grüßen.*

*Ihre Freundin Kolibri*

## Gutscheine für den Schlachthof



*Es gibt einige Dinge im Leben, die kein Mensch schaffen kann, selbst mit Zauberkräften nicht:*

- ✚ Es ist unmöglich, an einem breiten Tisch in einem gutbesuchten Lokal mit anderen als den unmittelbaren Sitznachbarn ins Gespräch zu kommen – Kontakte quer über den Tisch erfordern pantomimische Fähigkeiten oder arten in Brüllerei aus.
- ✚ Es ist außerdem nicht möglich, mit übergroßen Gartenschuhen über eine Wiese zu gehen, ohne dabei nasse Füße zu bekommen – funktioniert nicht, ich hab's mehrfach versucht.
- ✚ Es ist völlig ausgeschlossen, an unserem schwarzen Kater Pascha vorbeizustiefeln, ohne ihm mindesten ein leckeres Katzenwürstchen aus dem Schrank zu holen – wer's nicht glaubt, kennt Pascha nicht.
- ✚ Es ist ein völlig hoffnungsloses und deshalb sinnloses Unterfangen, als ältere Frau mit glänzendem Geschmeide jugendliche Schönheit erlangen zu wollen. Derlei Bemühungen führen leider zum gegenteiligen Effekt – hab's oft genug gesehen und deshalb nie versucht.
- ✚ Und genauso sinnlos ist der Versuch, mit einer Revival-Band alte Zeiten wiederzubeleben.“

In Gedanken dieser Art vertieft ließ ich meinen Blick über das Publikum gleiten, das an diesem Abend den Saal des Schlachthofs locker füllte, um eben jene Revival Band zu genießen, und fühlte mich vom Alter her passend eingruppiert. Der überwiegende Teil der Besucher war zwischen sechzig und siebzig Jahre alt, dazwischen vereinzelt jüngere. Möglicherweise hatten einige ihre Kinder mitgebracht und damit den Enkeln eine sturmfreie Bude garantiert. Während die Damen teilweise unauffällig, teilweise recht bunt gekleidet und gefärbt, die Veranstaltung schmückten, bevorzugten die Herren eher dunkle Kleidung, Lederhosen waren beliebt, Bart schien nicht unbedingt Pflicht zu sein. Erstaunlich viele Herren hatten sich,

genetisch begünstigt, eine zwar hellgrau bis weiße, aber doch recht üppige Wallemähne bewahrt, frei über die Schulter fallend oder zum Zopf gebunden, eine ungewöhnlich große Gruppe langhaariger älterer Männer für das Soester Stadtbild, in dem Herren dieses Alters im Allgemeinen mit kurzen Haaren, merklich ausgedünnt, zu sehen sind.

Ich hatte inzwischen einen Sitzplatz in der dritten Reihe gefunden, gemeinsam mit einem befreundeten Pärchen, das eigens aus der Eifel angereist war, um besagte Band zu erleben. Mein Mann hatte nur abgewunken. Wahrscheinlich wären dort nicht genügend Sitzmöglichkeiten, so lautete seine Befürchtung, und ein Abend im Stehen, das würde seine Hüfte nicht mitmachen. Also waren wir zu Dritt losgezogen und warteten nun auf die Band, die schließlich ohne nennenswerte Verspätung die Bühne betrat.

Und wirklich, die Band gab alles, wie in der Presse angekündigt. Von dem charismatischen stimmgewaltigen Frontmann hatte man geschwärmt, von der energiegeladenen Bühnenpräsenz der Band im Stil der siebziger Jahre mit leidenschaftlichen Improvisationen, extravaganten Showeinlagen des Lead-Gitarristen und wilden Duellen zwischen Bass-Gitarrist und Keyboard-Spieler. Ein einzigartiges Erlebnis sei garantiert.

Die Presse hatte nicht übertrieben: Tatsächlich konnte der Sänger, ein ausgezehrer Herr um die Siebzig mit langen weißen strukturgeschädigten Haaren, aus seinem schmächtigen Brustkorb eine erstaunliche Klangfülle hervorzaubern. Ich schaute genauer hin: Nein, Playback war ausgeschlossen. Auch die anderen Mitglieder der Band – ich schätzte sie auf Ende Dreißig bis Anfang Fünfzig – standen ihren musikalischen Ahnherren aus den 70er Jahren in nichts nach: Mit beeindruckend großen Ausfallschritten vor- und zurückwippend, feuerten sich vor allem die beiden Gitarristen zu musikalischen und körperlichen Höchstleistungen an. Dabei schleuderten sie ihre wogende Haarpracht im Takt der Musik ruckartig und wild zu allen Seiten, zeigten also das sogenannte headbanging und damit ihre Uner-schrockenheit in Bezug auf mögliche

Folgeerscheinungen wie Hirnblutungen und Schleudertrauma.

Nach einer guten halben Stunde hatte ich mich irgendwie an die ungeheure Lautstärke gewöhnt, die vor allem aus der linken Box auf mich eindrohnte, und konnte den Finger aus dem linken Ohr nehmen, hatte also die Hände frei, die nach und nach ein Eigenleben entwickelten, mit kreisförmigen und klopfenden Bewegungen.

Inzwischen waren auch die an der langen Theke und an den Stehtischen sich drängenden Besucher in Bewegung geraten. Der gebeugte Herr mit Pferdeschwanz und Krückstock, links an der Bar, unterstützte den gleichmäßigen Rhythmus des Schlagzeugs, indem er mit seinem Stock ebenso gleichmäßig auf den Fußboden klopfte. Seine Nachbarn zur Linken wiegten, noch halb auf ihren Barhockern sitzend, ihre Oberkörper hin und her, andere hatten bereits vor der Bühne Position bezogen, ihre Gelenke gelockert und ließen sich von den eindringlichen Rhythmen treiben. Eine Dame in roter Lederjacke stach besonders hervor. Sie hatte mittig vor der Bühne eine zentrale Position bezogen und ohne jeden Zweifel den Titel „Königin der Nacht“ verdient, mit kreisenden, zuckenden Gliedern, fliegenden Haaren und auf den Punkt konzentrierter Miene.

Mittlerweile hatte der Ruf der Trommeln auch mich erreicht, genauer, meinen Rumpf und meine Gliedmaßen. Diese bewegten sich quasi selbständig zur Musik, während der Kopf aufgrund degenerativer Verschleißerscheinungen eher vorsichtig vor- und zurückwippte: Hockergymnastik für Herzranke.

Ich war im Zwiespalt. Was hatte ich mit den Hampelmännern dort auf der Bühne zu tun? Nichts. Wann war ich zuletzt bei einer derartigen Veranstaltung gewesen? Noch nie! Ich hatte mich immer an die Originale gehalten. Vor 56 Jahren hatte ich mir bei den Beatles in Essen die Lunge aus dem Leib geschrien, vor 55 Jahren bei den Stones ebendort mit einer Gruppe kreischender Fans die Ordner über den Haufen gerannt, vor 54 Jahren ohne größere Begeisterung das Konzert von Dave Dee, Dozy, Beaky, Mick & Tich in Iserlohn besucht, vor 52 Jahren ergriffen den Walker Brothers in München gelauscht (mit dem bemitleidenswerten Drafi Deutscher im Vorprogramm, der damals mit den

Rufen „Sittenstrolch“ zum Abbruch seiner Darbietung gezwungen worden war!). Wie lange war das alles her! Und wann hatte ich zuletzt getanzt? Auch das lag schon Jahrzehnte zurück. Hier gehörte ich einfach nicht hin.

Oder? Na ja, langes Sitzen war ungesund, ich könnte mich einfach mal hinstellen – was ich dann tat – mal so ein bisschen mit dem Fuß wippen, erst mit dem einen, dann mit dem anderen, dann mit beiden, dann die Arme bewegen, erst langsam und nahe am Körper, dann schneller, in größerer Distanz. Nach und nach einigten sich meine Beine und Arme auf ein Mittelding zwischen Twist und Charleston, mir wurde warm, die beiden Herren links und rechts wichen vorsichtig zur Seite. ...

Ich will nicht behaupten, dass ich der Königin der Nacht die Krone entrissen hätte, aber am Ende der Veranstaltung spendete ich, nassgeschwitzt, der Band mehr als nur höflichen Beifall, und obwohl am folgenden Tag verschiedene Körperteile Bedenken anmeldeten, wünschte ich mir von meinen Freunden zu meinem siebzigsten Geburtstag Gutscheine, Gutscheine für den Schlachthof.

Eva von Kleist

**JETZT**  
unverbindlich Probetragen  
Hausbesuche möglich

**2 Hörgeräte  
ReSound Key 3  
inkl. Ladestation  
350,- €\***

klares Hören  
nie mehr Batterien  
wechseln  
Akkulaufzeit bis  
zu 30 Stunden  
direktes Streaming mit  
kompatiblen Apple oder  
Android Smartphones

**HÖRAKUSTIK  
LARISSA KUHNERT**  
Ida-Wagner-Weg 2a  
59494 Soest  
Tel.: 0 29 21.382 62 55  
info@hoerakustik-kuhnert.de

\*Bei Vorlage einer gültigen ohrenärztlichen Verordnung (fester Eigenanteil: 175,-€ pro Hörgerät inkl. Ladestation).  
Zuzüglich der gesetzlichen Hilfsmittelgebühr von 10€ pro versorgtem Ohr. Privatpreis pro Hörgerät: 875,-€.



## Gerhards Reise nach Palermo

Mein Freund Gerhard ist in Soest geboren und hier herangewachsen bis zum Abitur in den 50er Jahren. Dann hat er in Münster studiert. Seine spätere Frau hat er noch in Soest

kennengelernt. Sie kam von auswärts und er ist ihr dann zu ihrem Zuhause gefolgt. Dort habe ich ihn kennengelernt. Gerhard ist trotz der Malaisen, die ihn inzwischen ereilt haben, immer noch ein unternehmungslustiger alter Herr.

Als er jüngst eine Reise nach Sizilien vorbereitete, erinnerte er sich an die Führungen durch unsere Hohnekirche in Pennälerzeiten. Damals hatte er erfahren, dass die Malerei mit dem *Engelsreigen* im Chorgewölbe von Vorbildern in Palermo inspiriert sei. Die



Capella Palatina - Woodguy/Wikipedia.org

Malerei selbst, ihre Konzeption sowie der ganze kulturelle Hintergrund hatten ihn schwer beeindruckt. So weit seine Erinnerung.

Folgerichtig wollte er diese Vorbilder auf der Sizilienreise aufspüren und besorgte sich Abbildungen der Soester Malereien, damit er sie den Fachleuten, mit denen er in Palermo zusammentreffen würde, zeigen könnte. Die würden ihm dann bei seiner Suche nach den Vorbildern helfen, das war seine Erwartung.

Was er so fein ausgedacht und vorbereitet hatte, misslang gründlich. Die Fachleute konnten ihm nicht helfen. Trotzdem war die Reise natürlich ein Erfolg. Er sprach begeistert von der großartigen Pracht der Normannischen Kirchen mit ihren goldenen Mosaiken: „Die vergisst niemand, der den Schmuck der etwas jüngeren romanischen Kirchen in Soest zum Vergleich im Hinterkopf hat.“

In Palermo konnte ihm aber kein Fremdenführer sagen: „Sieh her, so wie hier in diesem Gewölbe die Engel majestätisch „Hosianna!“ singen, so hat das der Maler auch in Soest dargestellt.“



Engelsreigen - Arne Maxi / Wikimedia.org

Wieder zuhause, fragte er mich, ob ich ihm nicht helfen könne, aufzuklären, was in Palermo misslungen war: Welche Kirche genau mit ihrem Schmuck für den der Hohnekirche Vorbild gewesen sei?

## Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

### Leistungsangebot:

- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- Einstufung Pflegegrade und Abwicklung mit dem med. Dienst und den Krankenkassen
- Antragstellung (Beihilfe, Krankenkassen, Renten)
- Private Betreuung etc.



**Heribert Brunstein**  
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16  
59505 Bad Sassendorf  
Telefon: 0171/ 1 425 118

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

40 Jahre Berufserfahrung garantieren  
die notwendige Kompetenz!

„Man kann das ja mal versuchen,“ dachte ich bei mir.

Gleich beim ersten Versuch wurde ich fündig und zwar im Standardwerk über *Soest in seinen Denkmälern, Band II*, von Senator Hubertus Schwartz, Seite 229. Daraus hatten die Kirchenführer in der Hohnekirche damals wohl zitiert. Laut Schwartz sind es die Palastkapelle und die Martorana in Palermo.

Der Witz: Exakt diese Kirchen hatte Freund Gerhard jüngst in Palermo selbstverständlich besucht. Ihre ganz und gar goldene Erscheinung ist ihm unvergesslich. Laut Baecker sind sie eine Reise wert!

Zur weiteren Klärung der Fragestellung bedarf es keiner Reise nach Palermo, da hilft Nachschlagen in Wikipedia. Unter den Stichworten „Palatina in Palermo“ und „Hohnekirche in Soest“ finden wir Abbildungen.

Der Betrachter muss die Bilder schon sehr genau ansehen, um die Gemeinsamkeiten zu entdecken. Der flüchtige Blick sieht nur goldene Pracht und strenge, geometrische Formen in Palermo und fast tänzerische Leichtigkeit vor blauem Hintergrund in

Soest. Der flüchtige Blick erblickt also eher die Unterschiede und weniger die Gemeinsamkeiten. Aber wenn die Bilder nebeneinander liegen, versteht man schließlich, dass es die gleichen Regeln sind, nach denen die Mosaiken bzw. Malereien entworfen wurden und Göttliches, Himmlisches und Irdisches geordnet ist sowie die dargestellten Personen gekleidet sind.

Für mich bleibt die Frage offen, ob Palermo wirklich Vorbild für Soest ist oder beide den gleichen Regeln folgen, die zum Beispiel in Byzanz entwickelt sein könnten und auf verschiedenen Wegen nach Palermo und auch nach Köln gekommen sind und von Köln schließlich nach Soest.

Wie dem auch sei: Als ich vor 15 Jahren in Palermo war, habe ich begeistert viele Fotos von der goldenen Pracht aufgenommen. Aber die Essenz der Regeln der Komposition war mir damals entgangen. Die habe ich erst jetzt, als ich Freund Gerhards Sizilienreise nachbereite, begriffen. Es ist europäische Kultur, der wir hier wie dort begegnen.

Hans-Werner Gierhake

## Werbung im Füllhorn



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

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

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

Darüber hinaus ist das **Füllhorn** auch im Internet präsent: [www.fuellhorn-soest.de](http://www.fuellhorn-soest.de).

### Beispiele unserer Preisgestaltung für Ihre Anzeige:

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

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

Wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

**Petra Arlitt**

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

(Foto: Peter Altmann/Pixabay)

# Das Füllhorn im Gespräch mit Carsten Starzak



Carsten Starzak  
Projektleiter Glasfaser  
bei den Stadtwerken Soest

**Füllhorn:** Natürlich wissen wir, dass Glasfaser die Zukunftstechnologie für eine digitalisierte Welt ist, Herr Starzak. Trotzdem fragen sich viele Bürger und Bürgerinnen, warum sie sich überhaupt einen Glasfaseranschluss ins Haus legen lassen sollen. Viele von denen, die das Internet längst benutzen, sind doch zufrieden mit ihrem Anschluss.

**Starzak:** Der größte Glasfaser-Vorteil ist die unbegrenzte Leistungsfähigkeit der Internetverbindung: Glasfaserkabel übertragen Daten nicht als elektrische Signale (wie viele andere Kabel), sondern in Form von Licht. Das geht viel schneller und ist viel weniger störanfällig als beim Kupferkabel. Dennoch sind die meisten Gebäude in Deutschland heute noch mit Kupfer ans Internet angeschlossen. Die bestehenden Anschlüsse verfügen durchschnittlich über eine Übertragungsgeschwindigkeit von nur etwa 50 Mbit/s\*. Vor ca. 20 Jahren wurde das Internet fast nur zu Recherchezwecken benutzt oder um Mails zu empfangen bzw. zu versenden. Das sieht heute wesentlich anders aus. Der Bedarf ist gewaltig gestiegen und wird in naher Zukunft weiter immens steigen.

**Füllhorn:** Wie schnell erfolgt denn die Datenübertragung im Glasfasernetz?

**Starzak:** Glasfaserkabel übertragen die Daten unserer Internet-Kommunikation nahezu mit Lichtgeschwindigkeit, der höchsten erreichbaren Geschwindigkeit (300.000 km pro Sekunde!). Wir bieten Übertragungsge-

schwindigkeiten im Glasfasernetz von 300 Mbit/s (siehe S.39) bis 1000 Mbit/s an.

**Füllhorn:** Warum sollte man sich, wenn man doch mit der Datenübertragungsrate per Kabel zufrieden ist, trotzdem jetzt für einen Glasfaser-Anschluss entscheiden?

**Starzak:** Der Glasfaseranschluss bis ins Haus ist Voraussetzung, um alle Annehmlichkeiten und Möglichkeiten des digitalen Zeitalters heute und auch zukünftig nutzen zu können.

Die bisher verfügbaren Netzwerke übertragen die ständig wachsenden Datenmengen nicht in angemessener Zeit. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann die Internetversorgung per Kabel überholt sein wird.

Das Glasfasernetz bietet eine überaus schnelle Datenleitung, die es möglich macht, in einem Haushalt gleichzeitig, ohne Verzögerungen oder „Klötzchenbildung“ Filme anzuschauen, Home-Office-Arbeiten ruckelfrei zu erledigen oder z. B. die digitale Sprechstunde beim Arzt in exzellenter Bildqualität zu nutzen.

**Füllhorn:** Viele von unseren Leserinnen und Lesern werden alles das, was Sie gerade aufgezählt haben, gar nicht benötigen. Vielleicht begnügen sie sich mit dem Schreiben von Mails und suchen einige Internetseiten etc. auf.

**Starzak:** Für ältere Menschen kommen noch zwei sehr wichtige Zukunftsaspekte hinzu: Selbstbestimmung und Lebensqualität. Erst der Glasfaseranschluss ermöglicht den Nutzern zahlreiche digitale Anwendungen, die ein Verbleiben in den eigenen vier

Wänden gewährleisten können. Dazu zählen z. B. die digitale Arzt-Sprechstunde und zahlreiche Smart-Home-Anwendungen. Im Wohnumfeld, in dem mittels Smart Home Licht, Heizung, Jalousien, etc. automatisch oder mit Smartphone, Tablet und per Sprachassistent gesteuert wird, kann gerade der Alltag von älteren Menschen erleichtert werden.

Das Glasfasernetz ist sehr klimafreundlich. Es verbraucht ca. 80% weniger Energie als Kupfer und wertet eine angeschlossene Immobilie um ca. 7 % auf. Dabei ist es unerheblich, ob man die Immobilie verkaufen möchte oder dadurch eine Mietwohnung für potenzielle Mieter wesentlich interessanter macht.

**Füllhorn:** Das ist zwar interessant für Hausbesitzer, was ist jedoch mit Mietern, die per Glasfaser ins Internet möchten, der Vermieter aber kein Interesse zeigt, sein Haus mit einem Glasfaser-Anschluss zu versorgen?

**Starzak:** Dank der Änderung des Tele-Kommunikations-Gesetzes (TKG) kann jeder Mieter die Internetversorgung per Glasfaser verlangen vom Vermieter.

**Füllhorn:** Wie und wo wird das Glasfaserkabel verlegt; welche Bauarbeiten fallen an?

**Starzak:** Das Glasfaserkabel kommt von den Verteilerpunkten ins Haus. Dabei kommen verschiedene Techniken zum Einsatz, je nachdem, welche Verhältnisse wir vorfinden. Sind bereits Leerrohre im Vorgarten vorhanden, wird das Glasfaserkabel direkt durchgezogen. Ist kein Leerrohr vorhanden, kommt eine Erdrakete zum Einsatz, und dann wird ein Leerrohr inklusive der Glasfaser durch das Erdreich – und zwar ohne aufwendige Erdarbeiten - bis zum Ziel verlegt.

**Füllhorn:** Mit wem schließe ich den Vertrag, und was kostet der Anschluss?

**Starzak:** Der Vertragspartner für den Ausbau sowie für den Anschluss ins Haus bzw. die Wohnung sind in Soest und den

dazugehörigen Ortsteilen sind die Stadtwerke Soest. Für die Bürgerinnen und Bürger ist es ein großer Vorteil, dass der Kundenservice der Stadtwerke nah, direkt und schnell erreichbar ist. Aus diesem Gebiet kann jedermann und -frau zu uns kommen und den Glasfasernetz-Vertrag mit uns abschließen. Wir freuen uns auf Besucher, informieren und beraten gern!

Jeder Ausbau-Vertrag bedingt neben dem Glasfaser-Hausanschluss automatisch auch einen Anschluss-Vertrag, um per Glasfaser das Internet nutzen zu können. Der Vertrag gilt für 24 Monate, danach wird das Glasfasernetz freigegeben von den Stadtwerken Soest für jeden anderen Anbieter, den der Nutzer dann auswählen kann.

Nun zu den Kosten: **Bis zum 30. April 2023 ist der Glasfaser-Anschluss (von der Straße bis ins Haus) durch die Stadtwerke Soest kostenlos erhältlich!** Danach wird man mit ca. 2000 € Kosten rechnen müssen.

**Füllhorn:** Wann beginnen Sie mit den Arbeiten?

**Starzak:** Wenn bis zum 30.04.2023 mindestens 40 Prozent der Haushalte in der Kernstadt Soest und ihren Ortsteilen einen Vertrag über den Glasfaser-Ausbau mit uns abgeschlossen haben, kann es losgehen mit dem 50-Millionen-Projekt „Glasfaser für Soest“. Unser Kooperationspartner ist die Deutsche Gigasetz. Dann wird das Glasfasernetz etwa Ende 2024 endgültig verfügbar sein.

**Füllhorn:** Vielen Dank für das Gespräch, Herr Starzak!

Das Gespräch führte Hety Büchte

**Team Glasfaser - Internet**

**Aldegrevewall 12,**

**59494 Soest**

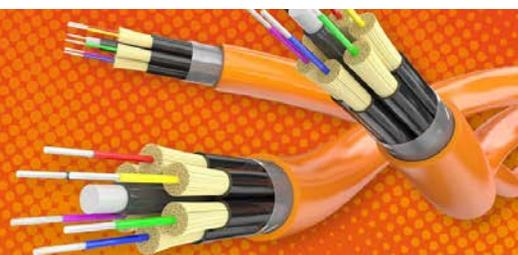
**☎ 02921-392120**

**✉ [glasfaser-internet@stadtwerke-soest.de](mailto:glasfaser-internet@stadtwerke-soest.de)**



**Stadtwerke  
Soest**

**Fordern Sie unseren Flyer  
zum Glasfaserausbau an!  
Highspeed Glasfaser –  
für ganz Soest**





## ***Liebe Leser und Leserinnen!***

In diesem FÜLLHORN finden Sie keinen Beitrag über das Smartphone oder den richtigen Umgang mit Mails, etc. Heute habe ich einen digitalen Wissenstest für Sie, den Sie lösen können, wenn Sie mögen und der Ihnen hoffentlich Spaß macht.

1. Welches „Werkzeug“ braucht man, um Internetseiten aufrufen und betrachten zu können?
2. Wie heißen die zwei unterschiedlichen Betriebssysteme für Smartphones oder Tablets?
3. Was ist eine App?
4. Was ist der Play-Store bzw. der APPLE-Store?
5. Was ist ein USB-Stick und wofür wird er benötigt?
6. Was versteht man unter einem Touchscreen?
7. Was versteht man unter dem Begriff „Download“?
8. Was ist eine SIM-Karte?
9. Was ist eine Prepaid-Karte?
10. Was ist ein Router?
11. Was ist ein Provider?
12. Was ist die Bandbreite?
13. Was bedeutet Mbit/s?



***Viel Vergnügen beim Knobeln wünscht Ihnen  
Hety Büchte***



## Auflösung Wissenstest

1. Der **Browser** ist das Tor zum Internet, dem World Wide Web. Der „Stöberer“ (=Browser, engl.) ist das Programm, mit dem die Webseiten korrekt angezeigt werden, indem der verwendete Browser Anweisungen erhält, die er dann zu einer Webseite zusammensetzt. Es ist wichtig, dass der von Ihnen verwendete Browser immer auf dem neuesten Stand ist. Nur dann werden die Webseiten aktuell dargestellt. Beliebte Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge. Hinzufügen möchte ich noch den Apple-Browser Safari. Auf dem Smartphone werden die verwendeten Browser kompakter dargestellt, funktionieren aber genauso wie auf dem Computer.
2. Jedes Smartphone oder Tablet ist mit einem Betriebssystem ausgestattet. Vergleichen Sie es mit einem Auto, könnte man davon sprechen, dass es Diesel- und auch Benzin-Motore gibt, die jeder eigene Betriebsmittel, nämlich Diesel oder Benzin, brauchen, um zu funktionieren. Genauso verhält es sich mit Smartphone und Tablet: Es gibt Geräte, die funktionieren durch das **Android-System** oder andere, Apple-Iphone und Apple-Tablet, mittels des **IOS-Systems**. Dies sind die bekanntesten Systeme für Smartphones und Tablets.
3. **App** ist der Begriff für Anwendungsprogramme.
4. Anwendungsprogramme oder APPs kann sich jeder Smartphone- und Tablet-Nutzer über den **Play-Store** oder **APPLE-Store** auf sein Gerät laden. Man kann sowohl kostenlose als auch kostenpflichtige Anwendungen auswählen.
5. Der **USB-Stick** ist ein Speichermedium, das über die USB-Schnittstelle (Steckverbindung) mit dem Computer verbunden wird und so Daten speichern oder übertragen kann.
6. Ein **Touchscreen** ist der berührungsempfindliche Bildschirm sowohl von Tablet als auch vom Smartphone. Der **Touchscreen** ermöglicht u. a. die schnelle Eingabe von Daten und/oder die Vergrößerung bzw. Veränderung von Ansichten auf dem Bildschirm. Mittels Berührung startet man auch die Anwendungsprogramme.
7. **Download(en)** bedeutet, dass Daten aus dem Internet auf den Computer übertragen (=kopiert) und dort gespeichert werden.
8. Eine **SIM-Karte** ist ein kleiner Prozessor mit Speicher. Sie ist eine Chipkarte, die in den für Smartphone und/oder Tablet vorgesehenen Slot (=Steckplatz) gesteckt wird. Diese Karte enthält die Mobilfunknummer, die dem Nutzer nun zugeordnet ist und mit deren Hilfe man telefonieren kann aber auch Zugang zum Internet hat.
9. **Prepaid** kommt aus dem Englischen und lässt sich mit „Vorkasse“ oder „vorausbezahlt“ ins Deutsche übersetzen. Das Prepaid-Modell wird vor allem bei Tablets oder Smartphones genutzt und von vielen Firmen angeboten: z. B. ALDI, LIDL, CONGSTAR, u.a.m. Man kauft sich dort eine Prepaid-SIM-Karte inklusive einem Startguthaben. Mit dem Prepaid-Tarif bezahlt man für das Telefonieren, das Senden einer SMS pro Minute. Man erhält auch ein Datenvolumen für den Zugang ins Internet, das aber ebenfalls kostet. Haben Sie das Startguthaben komplett aufgebraucht, können Sie nicht mehr telefonieren oder surfen. Anrufe und SMS jedoch können Sie weiterhin empfangen. Um die Geräte entsprechend weiterhin nutzen zu können, muss man bei vor Ort bei ALDI, LIDL, CONGSTAR neues Guthaben kaufen und dies auf Smartphone oder Tablet per Code auf die Prepaid-SIM-Karte laden.



## Auflösung Wissenstest

10. Der **Router** ist ein meist kleineres Gerät, mit dem Ihnen der Zugang zum Internet ermöglicht wird. Dieses Gerät leitet erhaltene Daten auch an andere Geräte weiter oder verteilt sie. Es baut ein lokales, drahtloses Netzwerk (=WLAN) auf, so dass man Daten von einem Computer auf den anderen übertragen könnte.
11. **Provider** kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „Versorger“ oder „Anbieter“. Der Mobilfunk- oder Internet-Provider versorgt die Endverbraucher z. B. mit Telefon-, Internet- oder Mobilfunk-Anschluss. Die drei großen Netzbetreiber, Telekom, 1&1 und Vodafone sind Internet-Provider und stellen die Infrastruktur bereit, über die wir in unserem Land telefonieren und mobil surfen können. Sie bieten ihren Kunden neben dem Anschluss auch Hardware an: z. B. Smartphones und Router. Andere Anbieter, z. B. ALDI-Talk und Congstar, u.a.m. besitzen keine eigenen Leitungsnetze und zahlen ihrem jeweiligen Partner – Telekom, Vodafone oder 1&1, Gebühren, um deren Netze nutzen zu können. Durch ihre Angebote (=Tarife) sind sie ebenfalls Provider.
12. Die **Bandbreite** ist die Übertragungsrate einer Datenverbindung. Man bezeichnet sie auch als Übertragungsgeschwindigkeit, d. h., wie schnell Daten von einem Ende zum anderen übertragen werden. Je größer der Wert, desto mehr Daten können gleichzeitig übertragen werden. Wenn Sie sich z. B. einen Film im Internet anschauen möchten, oder sich die Web-Seiten schnell aufbauen sollen, ist es wichtig, dass Sie genügend Bandbreite geordert haben. In Haushalten beträgt die Bandbreite ca. 16 Mbit/s (=16.000.000 Bit pro Sekunde), das ist im Haushalt noch ausreichend. Bei der Glasfaserübertragung beträgt die Bandbreite bis zu 1.000 Mbit/s (1000.000.000.000 Hz)

**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

13. Um die Geschwindigkeit einer Internet-Verbindung zu beziffern, wird die Datenübertragungsraten genutzt. Sie besagt, wie viele Daten pro Sekunde verarbeitet werden. Die kleinste Daten-Einheit ist das Bit. Eine mögliche Beschreibung der Internet-Geschwindigkeit wäre somit 100 Bit pro Sekunde, kurz 100 bit/s. Da ein Bit jedoch sehr klein ist, werden solche Geschwindigkeiten oft in **MBit/s** gemessen. (1 Mbit/s= 1.000.000 bit; bit=im Computerumfeld die kleinste Informationseinheit und kann die Werte „0“ (=Strom fließt) oder „1“ (=Strom fließt nicht) annehmen. Für noch höhere Geschwindigkeiten gibt es zudem die Bezeichnung GBit/s. Das "M" steht für "Mega", das "G" für "Giga".

Hety Büchte

## Smartphone, Tablet und Co. – alles im Griff.

Für Seniorinnen  
und Senioren sowieso!



### Was? Wann? Wo?

Hilfe zur Selbsthilfe in der Digitalen Welt  
finden Sie in diesem kleinen Heft.

In diesem Prospekt sind  
Einrichtungen in Soest  
mit Infos aufgeführt,  
die Hilfen zur Nutzung  
der digitalen Geräte anbieten.

Holen Sie sich die Info:  
Seniorenbüro der Stadt Soest  
Am Vreithof, 59494 Soest

☎ 02921-1032202

Öffnungszeiten:

Mo-Fr von 09:00 h – 12:00 h

## Beim Gang durch die Gräfte

*Der Blick durch die Gräfte streift  
die zerbröselnde Mauer des Walls:  
grüner Sandstein zerfällt.*

*Aus Fugen sprießt frisches Grün  
und beweist die Kraft zum Überdauern.*

*Efeu wuchert empor und bildet eine dichte Wand.*

*Doch unvermittelt beginnt junges Gemäuer,  
die Steine sorgfältig gesetzt und sauber verfugt  
und nun für lange Zeit wieder stabil.*

*Verfall und Erhalt dicht nebeneinander.*

*Auflösung ist ein natürliches Ergebnis*

*der fließenden Zeit, und auch das hat seinen Reiz.  
Bewahren bedeutet Einsatz und große Kosten.*

*Wären die Mittel nicht sinnvoller zu verwenden,  
um wichtigere Probleme zu lösen*

*bei Straßen, Schulen und Menschen in Not?*

*Das sind drängende Fragen.*

*Und doch: Ein Blick durch die Gräfte  
gibt auch eine Antwort.*

*Und ganz, ganz nebenbei:*

*Was wäre die kleine Stadt Soest  
ohne ihre große Vergangenheit?*

Siegfried Steffen

Wie heißt denn wohl der kleine Kerl  
mit zartem Fell und spitzer Nase?  
Er wirft mit Fleiß die Erde auf:  
Mit seinen kräft'gen Grabeschaufeln  
und nicht mit dem



sensiblen Maul,  
wie das der Volksmund macht uns glauben,  
indem er statt des „Molte“ - „Erde“ -  
das Wort für „Schnautze“, setzte.  
Unverdrossen legt er Schlaf-  
und Nest- und Vorratskammern an.

Auch bohrt er Lüftungslöcher sich,  
da er im Untergrund verweilt.  
Licht trifft selten seine Augen.  
Er braucht die Nahrung  
nicht zu sehen oder hören  
Aug' und Nase sind ihm

schwach gestaltet.  
Im Vibrieren seines Reiches  
spürt er die begehrte Beute  
wie Würmer, Käfer und Insekten.

Als Einzelgänger streift er durch's Revier.  
Nur März-April lebt er zu zweit  
und zieht heran den fleiß'gen Nachwuchs,  
der weit're Hügel häufeln wird,  
die jedem Gärtner sind ein Graus.

Dagmar Schindler



(Foto: Renate Stolle)



## *Linsensalat mit Räucherforelle*

300 g Linsen, 600 ml Gemüsebrühe, 2 Möhren, 1 Stg. Staudensellerie, 3 EL Olivenöl, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL Weißweinessig, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Zitronensaft, 4 Räucherforellen, Salz und Pfeffer.

Linsen waschen, in Gemüsebrühe 20-25 Min. kochen. Möhren würfeln, Sellerie in Scheibchen schneiden, alles in Öl andünsten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und dazugeben. Linsen mit dem Gemüse mischen. Essig mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Dressing unter die Linsen rühren und alles abkühlen lassen. Mit den Forellenfilets auf Tellern anrichten.

## *Kabeljau mit Knausperkruste*

4 Kabeljaufilets, 90 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 70 g Salz-Cracker (z. B. Tuc), 50 g eingelegte getrocknete Tomaten, 1 TL Thymian, 40 g Parmesan, 30 g mittelscharfer Senf.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Cracker zerkleinern. Alles in Pfanne goldgelb anbraten. Tomaten fein hacken, mit Thymian und Parmesan zu der Bröselmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite des Fischfilets mit Senf bestreichen und in gefettete Auflaufform legen. Andere Seite mit Bröselmischung belegen und etwas andrücken. Im vorgeheizten Ofen (180°) ca. 15 Min. backen. Dazu kleine in Frühstücksspeck eingewickelte Kartoffeln reichen.

## *Zitronen-Cupcakes*

2 Bio-Zitronen, 120 g Butter, 100 g Zucker, 4 Eier, 350 g Dinkelmehl (Type 1050), ½ TL Natron, ½ TL Backpulver, 200 g Sauerrahm, 2 Msp. Vanillepulver, 400 g Frischkäse, 1 EL Puderzucker.

Zitronen waschen und von einer Zitrone Schale abreiben und Saft auspressen. Butter mit 80 g Zucker schaumig schlagen. Eier trennen, Eigelbe unter Buttermasse rühren. Mehl mit Natron und Backpulver mischen. Sauerrahm mit Vanillepulver und der Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale mischen, 3 EL Zitronensaft unterrühren. Im Wechsel mit dem Mehl unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Eiweiß mit 20 g Zucker steif schlagen und unterheben. Muffinblech (12 Mulden) mit Papier-Backförmchen auslegen, Teigmasse einfüllen. Im Ofen bei 180° ca. 20-25 Min. backen. Frischkäse mit Puderzucker und restlichem Zitronensaft verrühren, 15 Min. kalt stellen. Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und vierteln. Frischkäse in Spritzbeutel geben, auf die abgekühlten Muffins spritzen. Mit Zitronenstücken und Schale garnieren.

## *Blumenkohlsuppe*

2 Zwiebeln, 600 g Blumenkohl, 1 TL Olivenöl, 200 ml Kokosmilch (12 %) 2 gehäufte TL Gemüsebouillon, ½ TL Kurkuma, ½ TL Curry, Pfeffer, 50 g junger Spinat.

Zwiebel schälen, fein hacken. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Blumenkohlröschen hinzufügen. ½ l Wasser und Kokosmilch dazugeben, aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken. 15 Min. köcheln, bis Blumenkohl weich ist. Suppe fein pürieren, mit Pfeffer abschmecken. Spinat waschen und klein schneiden, Suppe damit garnieren.

## *Putenröllchen mit Bohnen*

750 g grüne Bohnen, 4 Putenschnitzel, 4 TL Senf, 4 Sch. Frühstücksspeck (Bacon), 2 EL Öl, 25 g Butter, 25 Mehl, 450 ml Gemüsebrühe, 50 g Sahne, Salz, Pfeffer.

Bohnen in Salzwasser garen, Schnitzel mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sechs Bohnen auf ein Schnitzel legen und Schnitzel damit aufrollen. Mit einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und in Öl anbraten. Auf ein Backblech (Backpapier) setzen und im Ofen bei 150° ca. 15 Min. garen. Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, Brühe und Sahne dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Restliche Bohnen in die Soße geben und abschmecken. Putenröllchen mit Bohnengemüse anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

## *Erdnuss-Schmand-Dessert*

200 g Schmand, 200 g Erdnusscreme, 50 ml + 4 TL Eierlikör, 100 g Schlagsahne, 2 P. Vanillezucker, 40 g Vollmilchkuvertüre.

Schmand und Erdnusscreme mit Rührgerät aufschlagen und 50 ml Eierlikör unterheben, auf vier Gläser verteilen. Sahne steif schlagen und Vanillezucker dazugeben und auf die vier Gläser verteilen. Kuvertüre raspeln, über die Sahne geben. Darüber je Glas 1 TL Eierlikör verteilen.

## *Hefekranz mit Ostereiern*

500 g Mehl, 1 W. frische Hefe, ¼ l lauwarme Milch, 2 Eier, 75 g weiche Butter, 80 g Zucker, 1 Pr. Salz, 1 TL ger. Zitronenschale, 5 rohe (ganze) Eier, 5 bunte Ostereier, 1 Ei zum Bestreichen, 1 EL Milch, etwas Hagelzucker

Mehl in eine Schüssel geben. Mit den Händen eine kleine Mulde bilden. Hefe in die Mulde bröseln. Milch lauwarm erwärmen und darüber gießen. Mit einer Gabel kurz etwas vermischen. Dann abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Eier, Butter, Zucker, Salz und Zitronenschale hinzugeben. Teig 5-10 Minuten kneten. Dann Schüssel wieder abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Teig kurz kneten und in drei Stücke aufteilen. Jedes Teigstück mit den Händen zu einem ca. 50 cm langen Strang rollen. Enden aufeinander legen und Stränge ineinander flechten. Zopf in einem Kreis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Enden aneinander drücken. 5 **rohe** Eier vorsichtig zwischen die geflochtenen Stränge des Kranzes drücken. Abgedeckt nochmal 15 Min. gehen lassen.

Ofen vorheizen: 170° Ober-/Unterhitze (Umluft: 150 Grad). Ei mit Milch verquirlen und Kranz damit bestreichen. Etwas Hagelzucker auf den Kranz streuen und ihn dann im vorgeheizten Ofen **ca. 35-40 Min.** backen. Kranz kurz abkühlen lassen, **dann die Eier herausnehmen und durch die bunten Ostereier ersetzen.** Vollständig abkühlen lassen.

*Gutes Gelingen und frohe Ostertage!*

*Inge Thomas*



(Foto: Alexa/Pixabay.com)



# Veranstaltungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
10:15 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
14:00 – 17:00	Senioren-Kaffeeklatsch Spielen, Klönen und Zeit verbringen	<b>3,00 €</b>	Bruno-Gemeindehaus, Akazienstr. 16, Soest; <b>Anmeldung: 0178-3212298</b>
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Dienstag</b>		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus	<b>3,00 €</b>	Ardeyhaus, Soest, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	<b>Jeden dritten Dienstag im Monat</b>		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Soest Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung Mail an: repair-cafe-soest@web.de
	<b>Jeden ersten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 – 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € pro Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 – 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	<b>Jeden zweiten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 – 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € pro Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111



# Veranstaltungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

	<b>Jeden dritten Mittwoch im Monat</b>		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	<b>Jeden vierten Mittwoch im Monat</b>		
14:30	Filmcafe mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 - 17:00	Gedächtnistraining	<b>3,50 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	<b>Jeden Freitag</b>		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat</b>		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden zweiten Freitag im Monat</b>		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	<b>4,00 €</b>	Gemeindehaus St. Bruno Soest, Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105
	<b>Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat</b>		
14:30	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

# Veranstungskalender

## Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe
21.02.2023	22.02.2023	23.02.2023
07.03.2023	08.03.2023	09.03.2023
21.03.2023	22.03.2023	23.03.2023
04.04.2023	05.04.2023	06.04.2023
18.04.2023	19.04.2023	20.04.2023
02.05.2023	03.05.2023	04.05.2023
16.05.2023	17.05.2023	Feiertag
30.05.2023	31.05.2023	01.06.2023

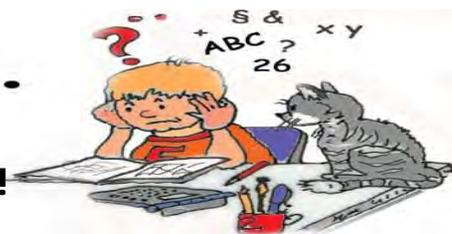
## Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
27.04.23 15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Soest, Ulrichtertor 4
09.05.23 09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
25.05.23 15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Soest, Ulrichtertor 4



(Foto: Rosy auf Pixabay.com)

# Raten Sie mal.....



## Seinen Namen kennt fast jeder!

Der Gesuchte (\*03.01.1829: † 01.08.1911) verbrachte insgesamt über ein Jahrzehnt in Soest und wohnte dort zeitweise in dem auch heute noch erhaltenen Schieferhaus mit Ferienwohnung in der Ulricherstraße 21 (siehe Foto).

Er brach sein 1846 begonnenes Studium der Geschichte, Germanistik und klassische Philologie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn nach vier Semestern ab (wohl aus finanziellen Gründen) und nahm 1848 eine Stelle als Hauslehrer bei der Familie des Senators Eduard Franz Souchay in Frankfurt a. M. an.

Aufgrund dieser sechsjährigen Hauslehrertätigkeit vom weiteren Studium befreit, erlangte er mit besonderer Genehmigung 1854 an der Bonner Universität das Staatsexamen mit der Lehrbefähigung der Fächer Latein, Griechisch, Französisch und Deutsch. Noch im gleichen Jahr promovierte er in Abwesenheit (in absentia) an der Philosophischen Fakultät der Universität Marburg. Seine Dissertation schrieb er über die Antigone-Tragödie von Sophokles.



(Foto: Fam. Voswinckel)

Die Referendarzeit begann er am Archigymnasium in Soest, brach aber auch diese ab, um eine Hauslehrerstelle in Genua anzunehmen. 1859 kehrte er nach Soest zurück, wo ihn das Archigymnasium zunächst als Deutschlehrer einstellte. Nach sieben Jahren übertrug man ihm dort die Leitung des Gymnasiums als Prorektor.

1869 wurde er als Gymnasialdirektor nach Schleiz (Thüringen) berufen, bevor er von 1876 bis zu seiner Pensionierung 1905 als Direktor des Königlichen Gymnasiums in Hersfeld wirkte.

(Quellen: Wikipedia + Soester Anzeiger)



## Wer war der Soester Bürger?

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Donnerstag, 30.03.2023**, an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

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

**Viel Spaß bei der Lösung des Rätsels wünscht Ihnen**

**Rudolf Köster!**

## Auflösung des Rätsels aus Heft 4/2022

? Wer war der Maler von der Haar?

### Die Lösung:

**Eberhard Viegener**, geb. am 30.05.1890 in Soest als Sohn eines Handwerkers. Er starb am 04.05.1967 in Ense-Bittingen. Er war der Bruder des Malers und Bildhauers Fritz Viegener sowie des in Hamm/Westfalen ansässigen Fotografen Joseph Viegener. Er malte u. a. viele realitätsnahe Landschaften, so auch das untenstehende Bild. 1947 erhielt Eberhard Viegener den Karl-Ernst-Osthaus-Preis der Stadt Hagen. In Soest wurde ein Weg nach ihm benannt: Der „Eberhard-Viegener-Weg“. 1960 ernannte ihn NRW zum Professor.



*Viegener: Blick auf die Börde 1947*

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner und Gewinnerinnen ausgelost, die mit je einer Begleitperson vom Bürgermeister zu einem Kaffeetrinken im Burghofmuseum eingeladen werden. Die Gewinner werden in Kürze vom Seniorenbüro benachrichtigt.



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

**Hety Büchte**

## Impressum

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

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

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

**Das nächste Füllhorn erscheint Ende Mai/Anfang Juni 2023**



## Seniorenzentrum **St. Antonius**

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

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



[www.st-antonius-soest.de](http://www.st-antonius-soest.de)



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

(Mark Twain)

Sie kennen  
das Füllhorn  
und finden es  
lesenswert?

Sie haben Lust,  
zu schreiben:

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

**LEGEN SIE LOS!**

Schicken Sie  
Ihren Text per mail an:  
[fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)

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



# HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Kommt ein Kunde ins Reisebüro. „Ich möchte gerne nach New York!“ „Über London über oder über Rom?“ „Eigentlich über Ostern.“

In der Schule. „Die Vorsilbe „Un“ bezeichnet meist etwas Unangenehmes. Nennt mir ein Beispiel.“ „Unterricht!“

„Lotta, wünschst du dir lieber ein Schwesterchen oder ein Brüderchen?“ „Ach Mutti, wenn du so fragst: Am liebsten hätte ich ein Pony!“

Kommt ein Hahn mit einem Straußenei in seine Hühnerfarm: „Also Mädels, ich will ja ganz bestimmt nicht meckern, aber schaut doch mal, was die Konkurrenz so macht!“

Nach der Wirtschaftskrise beim Anlageberater. „Und mein ganzes Geld ist jetzt also weg?“ – „Aber nicht doch! Es gehört jetzt halt nur einem anderen!“

„Na, wie hat das dann geklappt mit deinem Übersetzungscomputer auf Deiner Griechenlandreise?“ – „Bei mir ganz gut aber die Griechen hatten Probleme.“

Fragt der Lehrer: „Tom, kannst du mir beweisen, dass die Erde rund ist?“ – „Nein, aber das habe ich auch niemals behauptet!“

Tom kommt zu spät zum Unterricht. Nachdem der Lehrer in getadelt hat, sagt Max „Wieso denn das? Sie sagten doch immer: Zum Lernen ist es nie zu spät!“

„Das ist also ein Auto mit allen Schikanen? Das springt ja nicht mal an!“ – „Na sehn Sie! Da haben sie schon die erste Schikane.“

Eine junge Frau kommt in eine Parfümerie und sagt zur Verkäuferin: „Mein Mann beachtet mich kaum noch. Haben Sie etwas was nach Fußball riecht?“

Ausgewählt von:  
Hans-Werner Gierhake

## Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

### *In eigener Sache:*

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

„Füllhorn“ Seniorenbüro,  
Am Vreithof 8, 59494 Soest  
oder Mail:  
fuellhornredaktion@gmail.com

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

