

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

Füelhorn

4/2018

Stadt Soest - Seniorenbüro



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

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vor recht genau einem Jahr hatte ich an dieser Stelle im „Füllhorn“ dem Projekt „Latschen und Tratschen“, der Soester Seniorenwoche sowie den Wahlen zum neuen Seniorenbeirat einen guten Verlauf gewünscht. Ich freue mich außerordentlich, dass diese Wünsche in Erfüllung gegangen sind. Die drei Ereignisse waren Höhepunkte der Seniorenarbeit im Jahr 2018. Die große Resonanz zeigt eindrucksvoll, wie engagiert und wie interessiert die Seniorinnen und Senioren in Soest sind. Sie setzen sich für ihre Belange ein – tatkräftig, indem sie ehrenamtlich organisieren und mit anpacken. Aber auch, indem sie an Veranstaltungen und Angeboten teilnehmen. Darauf kann die ganze Stadt stolz sein.



Die erfolgreiche Seniorenarbeit trägt zu der guten Lebensqualität der älteren Generation in Soest bei. Ganz sicher profitieren die älteren Bürgerinnen und Bürger aber auch von der Neugestaltung der Rathausstraße und des Theodor-Heuss-Parks. Diese 2018 abgeschlossenen Projekte werten unsere Innenstadt einerseits optisch auf, darüber hinaus erleichtern ihre barrierearmen Oberflächen und Elemente aber auch die Teilhabe aller Generationen an dem Leben in unserem Stadtzentrum. Mit solchen Investitionen in die Attraktivität der Innenstadt sind wir auf dem richtigen Weg. Der Rat und die Verwaltung werden diesen Kurs im nächsten Jahr fortsetzen, wenn die ersten Abschnitte der Wallanlage behutsam, aber ebenfalls barrierearm neu gestaltet werden.

Liebe Leserinnen und Leser des „Füllhorn“, neue Angebote wie die Seniorenwoche oder „Latschen und Tratschen“ können natürlich nur funktionieren, wenn die Menschen davon erfahren. Das Magazin „Füllhorn“ leistet einen wichtigen Beitrag zur Information der Bürgerinnen und Bürger. Deshalb danke ich an dieser Stelle nicht nur den Organisatoren unserer Veranstaltungen, sondern auch dem Redaktionsteam des „Füllhorn“ für ihr Engagement. Die Lektüre lohnt sich immer wieder.

Mit dem Advent beginnt nach den ereignisreichen Monaten des Jahres nun eine Zeit der Besinnung. Die Stadt Soest kommt ein wenig zur Ruhe, auch wenn der Weihnachtsmarkt ganz sicher noch einmal ein Magnet für Gäste aus Nah und Fern sein wird. Doch für viele Menschen bedeuten Vorweihnachtszeit und Jahreswechsel eine willkommene Atempause.

Ich wünsche allen, die sich aus diesem Grund auf die bevorstehenden Wochen freuen, dass sie ihre Atempause erhalten und nutzen können. Den Höhepunkt mögen hoffentlich harmonische Weihnachtsfeiertage im Kreis der Familie bilden. Darüber hinaus wünsche ich den Leserinnen und Lesern des „Füllhorn“ sowie allen Soesterinnen und Soestern alles Gute, vor allem Gesundheit, für das Jahr 2019!

Dr. Eckhard Ruthemeyer
Bürgermeister der Stadt Soest

Geistliches Wort	Das Weihnachtsgeheimnis	Hans König	4
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans Werner Gierhake	5
	Die Füllhornredaktion	Rudolf Köster	8
	Spaß am Latschen und Tratschen	Petra Arlitt	21
	Ein erfüllendes Ehrenamt	Ellen Karnstedt-Sch.	20
	Alt und Jung unter einem Dach	Martina Kroll	24
	Soest und seine Partnerstädte	Wolfgang Ehlers	25
	Ich bin eine Witwe, deren Mann noch lebt	Joh. Utsch, Barb. Latos	29
	Weihnachten und Sylvester mal anders	Inge Spindler	32
	Tipps und Tricks mit WhatsApp	Hety Büchte	37
	Veranstaltungen	Petra Arlitt	42
Kultur	Respekt	Rosemarie Bröhl-Sch.	14
	Das Herz	Kordula Jankowski	14
	So war das damals	Ina Prößdorf	31
Unterhaltung	Ein Kindertraum	Doris Ittermann	10
	Kinder wissen Bescheid	Rudolf Köster	12
	Dai aollen Tuin	Jupp Balkenhol (+)	13
	Der Traum von Jameika	Johannes Utsch	15
	Dezember-Monolog	Hannelore Johänning	17
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	19
	Schlemmen ohne Reue	Milla Dümichen	22
	Jedes Jahr das gleiche	Doris Ittermann	28
	Engel Ellen	Hannelore Johänning	34
	Jeder nach seiner Fasson	Milla Dümichen	35
	Raten Sie mal - Weihnachtsbilder	Hans-Werner Gierhake	45
	Raten Sie mal - Rätselauflösung	Hans-Werner Gierhake	46
Küchentipps	Weihnachtsmenü	Anja Lehnert	39

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!
Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

Das Weihnachtsgeheimnis

In manchen Orten Oberschlesiens, so habe ich gelesen, war es früher am Heiligen Abend üblich, dass **nicht gepredigt** wurde. Die Gemeinde kam zusammen, das Weihnachtsevangelium wurde verlesen und die alten Lieder wurden gesungen. Nach dem Vaterunser ging man dann wieder heim.

Das war nicht nur für den Pfarrer angenehm, der in den Weihnachtstagen noch genügend Gelegenheit zum Predigen hatte, sondern auch für Kinder: Die Zeit bis zur Bescherung verkürzte sich so auf ein angenehmes Maß.

Der wirkliche Grund war natürlich nicht die Zeitverkürzung des Gottesdienstes, sondern ein anderer. Man wusste: Das Geheimnis der Heiligen Nacht lässt sich nicht durch Worte, auch nicht die eines Predigers, erklären. Man kann nur staunend davorstehen und still werden. Dass Gott Mensch wird, in dem hilflosen Säugling in der Krippe wiedererkannt und angenommen werden will, das bleibt ein Geheimnis.

Uns ist die Weihnachtsgeschichte nach dem Lukas-Evangelium sehr vertraut. Aber es ist keine traute und nette Geschichte, keine Idylle, kein ‚Weihnachtsmärchen‘. Sie berichtet vielmehr von einer Geburt unter katastrophalen Umständen: kein hygienisches Umfeld, kein heißes Wasser, keine Hilfe, bei Minustemperaturen vielleicht. Und das alles geschah dann nicht, wie wir heute wissen, auf einer gemütlichen Reise in die Stadt der Vorfahren, sondern auf der Flucht vor den römischen Steuereintreibern, die Geld für die vielen Kriege brauchten.

Eigentlich eine Geschichte von einer mittleren bis schweren politischen und persönlichen Katastrophe und gleichzeitig eine Geschichte von der unendlichen Sehnsucht nach Geborgenheit, Vertrauen, Liebe und Frieden, inmitten einer Welt, die vom Gegenteil geprägt zu sein scheint.

**Ich wünsche Ihnen ein gutes Weihnachtsfest
und ein gesegnetes neues Jahr!**

Ihr Hans König

Anmerkung der Redaktion:

Hans König ist der ehem. Superintendent des Evangelischen Kirchenkreises Soest

Aber vielleicht rührt genau das so an: das Wunder eines neuen Lebens im Umfeld von Not und Bedrohung – und das Gespür, nein die Ahnung von dem, was wirklich wichtig ist im Leben und was zählt.

Diese Liebe, von der hier die Rede ist, meint nicht (in erster Linie) eine romantisch verstandene Liebe, ja nicht einmal (in erster Linie) ein Gefühl, sondern die auch intellektuelle Anerkennung der Grundwahrheit unseres Lebens: Die großen Dinge unseres Lebens können nicht gezählt und schon gar nicht bezahlt werden. Sie ist die Umkehr unseres Rechnens!

Wir haben unser Leben nicht, weil wir es verdient hätten. Wir sind auf dieser Welt, weil unsere Eltern uns gewollt haben, oder vielleicht auch nicht. Aber auf jeden Fall deshalb, weil der Gott des Lebens und der Liebe uns, als seine Kinder ansieht, weil er „Ja“ zu uns gesagt hat und uns zuspricht:

Gut, dass du da bist!

Wunderbar, dass es dich gibt!

Und diese Zusage gilt und verwirklicht sich nicht in einer ‚heilen‘ Welt, nicht in einer Märchenwelt, sondern dort, wo der Alltag stattfindet, oder auch dort – wie in der Weihnachtsgeschichte –, wo im Umfeld die Zeichen auf Unheil stehen.

Die Liebe, wie Gott sie gibt und für sich will, geschieht nicht in einem romantisch verklärten Gefühl, sondern dort,

**wo Augen lachen können
trotz der Angst,**

**wo ein Herz getröstet wird
in mancher Traurigkeit,**

**wo ein Gesicht aufleuchtet
inmitten vieler Sorgen,**

**wo Geborgenheit erfahren wird
in aller Unstetigkeit und Rastlosigkeit.**



Dat Jägerken unterwegs in der Stadt ...

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

Füllhorn: Hallo, Jägerken! Bist Du eigentlich Soester?

Jägerken: Wie meinst Du das denn? Und wen meinst Du? Mich gibt es nämlich doppelt. Fragst Du die Kunstfigur Simplicius Simplicissimus aus dem Roman, der 1669 erschienen ist, oder den Autor dieses Romans Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen? Ich denke, ich sollte hier als der Romanautor und Beobachter meiner und Eurer Zeit auftreten.

Nein, ich bin kein Soester. Euer früherer Archivar Gerhard Köhn hat das Leben des Simplicius „die Lebensgeschichte eines heimatlosen Abenteurers“ genannt. Das gilt auch für mich als Christoffel von Grimmelshausen.

Füllhorn: Na, das ist ja ziemlich kompliziert auseinanderzuhalten. Ich stelle die Frage anders: Seid Ihr heimatlose Abenteurer oder habt Ihr eine Heimat – und wo ist sie?

Jägerken: Was heißt Heimat? „Ubi bene ibi patria“ habe ich in Gelnhausen auf der Lateinschule gelernt, wo ich aufgewachsen bin: „Wo es mir gut geht ist mein Vaterland“. Das wussten also schon die alten Römer, die das von den Griechen gelernt hatten. Diese Weisheit ist, soweit wir das wissen, älter als das Wort „Heimat“ in der Sprache unserer Vorfahren.

Alle Menschen, mit denen ich in meiner Militärzeit Umgang hatte, waren froh, wenn sie ein Dach über dem Kopf, zu Essen und zu Trinken hatten, und der Krieg weit weg stattfand. Das

alltägliche Lagerleben war allemal besser als Schlachtgetümmel. In Soest ist es mir ganz gut gegangen, deshalb habe ich das im Roman gern so breit dargestellt und fantasievoll ausgeschmückt, was mir tatsächlich zum vollkommenen Glück noch fehlte. Zumindest in dieser Zeit als Jägerken von Soest fühlte ich mich als Simplicissimus in Soest zu Hause. Das wollte ich im Roman deutlich machen.

Als Christoffel, als Romanautor, kam ich erst nach dem Großen Krieg zur Ruhe und fand Heimat. Zwar nicht in Gelnhausen oder Soest, sondern an verschiedenen Orten unweit des Bodensees. Ja, so sehe ich das: Ubi bene ibi patria. Ob die Soester das auch so sahen, weiß ich nicht.

Füllhorn: Das musst Du mir erklären.

Jägerken: Wenn Du mit deiner Eingangsfrage: „Bist Du eigentlich Soester?“ nach meinem Geburtsort fragst, sind alle nicht in Soest Geborenen keine Soester. Nach diesem Kriterium sind geschätzt nur 20 000 der rund 50 000 in Soest Wohnenden Soester. Was soll also die Frage? Sie führt allenfalls zu der Erkenntnis: Die meisten sind als Fremde hierhergekommen.

Füllhorn: Klar, jeder von uns kennt Zugezogene oder ist selbst zugezogen. Wie begegneten die Soester den Fremden denn in früherer Zeit?

Jägerken: Vorbehalte gegen Fremde sind normal, die haben wir in unseren Genen, denke ich. Das war also auch früher so.

An den Grenzen der Stadt standen Galgen und machten den Reisenden

klar, dass in der Stadt Ordnung herrschte, die streng durchgesetzt wurde.

Von Fremden erwarteten die Soester, dass sie sich „ordentlich“ benahmen, was immer das hieß. Im mittelalterlichen Soest erhielt der aus seiner Grundherrschaft geflüchtete Leibeigene nur dann, wenn er unbescholten war, nach Jahr und Tag Bürgerrecht, also, wenn er kein Fremder mehr war. Dann konnte ihn sein Grundherr auch nicht mehr zurückfordern. Stadtluft macht frei. Der Fremde hatte damals eine Chance, angenommen zu werden.

Fremdenhass ist eine andere Kategorie, der ist durch nichts zu begründen, er grenzt aus und ist daher zerstörerisch; den dürfen wir nicht zulassen. Nirgendwo.

Füllhorn: Galgen gibt es, Gott sei Dank, nicht mehr.

In diesen Tagen gibt es in Deutschland eine lebhafte Diskussion um den Begriff „Heimat“ und seine Inhalte. In Berlin und Düsseldorf haben wir jetzt

sogar Heimatministerien, die sich um alle die Dinge kümmern sollen, die die Heimat betreffen.

Jägerken: Hoffentlich wissen die zuständigen Minister, welche Projekte sie fördern müssen.

Füllhorn: Was erwartest Du denn?

Jägerken: Worte können in der politischen Diskussion Waffen sein. Zunächst müssen die Begriffe klar sein, dann die Ziele. Dafür sollten die Minister werben und Hilfen geben.

Füllhorn: Und was heißt das heute?

Jägerken: Ich kann mir Projekte vorstellen, Zivilcourage zu fördern, um mit Konflikten sinnvoll umzugehen. Ein Problem sind heute die massenhaften Falschmeldungen, die der normale Nutzer nur mühselig enttarnen kann.

Das Heimatministerium könnte auf seiner Homepage die häufigsten der aktuellen Fake-News mit den zutreffenden Fakten zu entlarven.

Füllhorn: In Chemnitz gab es eine Messerstecherei mit einem Toten. Da waren Ausländer dabei.

Jägerken: Stimmt. Mord und Totschlag auf der Straße gibt's es immer mal wieder, leider. Schlimm ist aber auch, was danach geschah. Es gibt bei Euch politische Gruppen, die mit gewaltigen Demonstrationen solche Verbrechen zum Anlass nehmen, einerseits Angst und andererseits Fremdenhass zu verbreiten. Sie wollen Euch weismachen, ihr müsstet alle in Angst und Schrecken vor Ausländern und deren Verbrechen leben. Tatsächlich ist die Angst meist größer als die objektive Gefahr. Auf der Straße ist die Gefahr, in einen Verkehrsunfall zu geraten, viel größer als in ein Verbrechen. Lebt Ihr deshalb in panischer Angst vor Verkehrsunfällen und bleibt zu Haus?

Außerdem gilt: Wenn von zehn Verbrechen vor Eurer Haustür, wie die

SENIORENHEIM



Paulistraße

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

**Pfegenote
sehr gut**

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



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

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

wie die Statistik sagt, zwei von Ausländern und acht von Deutschen begangen werden, müsstet Ihr logischerweise mehr Angst vor deutschen Gewalttätern haben. Ängste resultieren aus falscher Einschätzung der Situation. Gegen Fehleinschätzung hilft Information. Ihr müsst Euch klarmachen: Tatsächlich nimmt die Zahl der Verbrechen seit Jahrzehnten stetig ab.

Füllhorn: Kann das Heimatministerium helfen, die Angst abzubauen?

Jägerken: Ich denke, an die Stelle der Angst sollte die gesunde Vorsicht treten. Wenn am Tresen der Eckkneipe jemand sagt: „Das wird man doch noch sagen dürfen!“, und dann gehässige Reden gegen Fremde führt und das mit falschen Nachrichten begründet, müsstet Ihr dagegenhalten, dass er das eben nicht sagen darf.

Freilich: dazu gehört Wissen und Mut, Zivilcourage eben.

Wenn das Heimatministerium informiert und couragierte Bürgerinnen und Bürger trainiert und wenn dann 10 % von Euch couragiert reagieren, würde sich in der Gesellschaft vieles verändern. Dann würde jeder, der in der Öffentlichkeit gehässige Reden führt, auf couragierte Bürger treffen, die ihm sofort passende Antworten geben.

Füllhorn: Ich habe verstanden: Der informierte Bürger überwindet Vorbehalte und unbegründete Ängste und ist couragiert.

Danke Jägerken.

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake.

Diakoniestation
Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

- ① Pflege für Jung und Alt
- ② Pflegeberatung
- ③ Wundversorgung nach ICW
- ④ Menüservice
- ⑤ Haushaltsnahe Dienstleistungen
- ⑥ Betreuungsdienste



Diakoniestation Soest
Tel. 02921 3620-400
ab 22.2.2016 am neuen Standort:
Wiesenstraße 15 | 59494 Soest
diakoniestation@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakoniestation.org

 Lina-Oberbäumer-Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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



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

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

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

www.lina-oberbaeumer-haus.de

Die Füllhorn-Redaktion



Vor etwa einem Vierteljahrhundert als Sprachrohr des Seniorenbeirats der Stadt Soest gegründet, versteht sich das *Füllhorn* inzwischen als Magazin für alle Soester Bürgerinnen und Bürger. Nicht mehr nur allein für die ältere Generation stellt die Redaktion viermal im Jahr – im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter – Informatives und Lesenswertes mit Lokal-Kolorit, Unterhaltsames und Nachdenkliches sowie hilfreiche Tipps für Dies und Das zusammen und sichtet eingereichte Beiträge aus der Bürgerschaft. Eine Redaktion, die über die Jahre natürlich auch einem Wandel unterliegt. Die beiden zuletzt hinzugekommenen Mitglieder des derzeitigen Redaktionsteams, *Rudolf Köster* und *Doris Ittermann*, hat das Füllhorn anlässlich ihres Eintritts in die Redaktionsarbeit bereits vorgestellt (in der ersten bzw. dritten Ausgabe des Jahres 2016). Ab Heft

1/2018 haben wir mit *Hans-Werner Gierhake*, *Hety Büchte* und *Hannelore Johanning* begonnen, den Leserinnen und Lesern zu zeigen, wer derzeit außerdem im Redaktionsteam mitarbeitet. Der Dauer der Redaktionszugehörigkeit nach ist in diesem Heft *Milla Dümichen* an der Reihe.

Füllhorn: Du hast hier, liebe Milla, mit deiner deutschstämmigen Mutter nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion 1992 eine neue Heimat gefunden. Als Vierzigjährige ohne deutsche Sprachkenntnis hierhergekommen, erzählst du heute im Füllhorn und in deinen Büchern bewegende Geschichten aus deinem Leben in zwei Welten auf Deutsch, als sei es deine Muttersprache. Wie ist so etwas möglich?

Milla Dümichen: Es gab viele Gründe dafür. Es war mir wichtig, mich in meiner neuen Heimat zuhause zu fühlen, dort Freunde zu haben, mit denen ich lachen, feiern und diskutieren kann. Ich suchte den Kontakt zu den Menschen, obwohl mein Deutsch mich anfangs oft in kuriose Situationen brachte. Aber Geduld und Selbstinitiative haben sich vielfach auszahlt. Heute habe ich sehr viele Freunde und zahlreiche Bekannte, worüber ich sehr stolz bin. Natürlich ist mein Deutsch von "perfekt" weit entfernt. Aber mein Mann, meine Enkelkinder und solche guten Freunde wie du, lieber Rudolf, helfen mir, mein Deutsch zu verbessern.

Füllhorn: Es war sicher nicht einfach für dich, sich hier einzuleben?

Milla Dümichen: Ohne Sprachkenntnisse ist es in einem fremden Land sehr schwer, zurecht zu kommen. Einen Job zu finden, von dem man auch leben kann, ist Glücksache. Ich hatte in unserem ersten

Wohnort in einer Lebensmittelfabrik angefangen in der Hoffnung, die deutsche Sprache zu erlernen. Dort wurde allerdings mehr Afrikanisch, Türkisch, Bulgarisch oder gar Vietnamesisch gesprochen als Deutsch. Dann arbeitete ich in einem Altenpflege-Heim und als Reinigungskraft in Schulen. Als ich bei meinen Kämpfen mit der deutschen Sprache bemerkte, dass ausgefallene Wortschöpfungen oder z. B. Wortdreher wie „Futterhunde“ statt „Hundefutter“ auf einem von mir beschriebenen Bedarfszettel im Pflegeheim als lustig empfunden wurden, hörte ich auf, mich dafür zu schämen und überwand meine Ängste, deutsch zu sprechen. Ich habe immer noch meinen Akzent, der meine Herkunft verrät. Aber noch nie hatte ich das Gefühl, deswegen abgelehnt zu werden. So wurde ich sogar mutig, meinen neuen Beruf "Kosmetikerin und med. Fußpflegerin" als Selbständige zu praktizieren.

Füllhorn: Und wie bist du zum Schreiben und zum Füllhorn gekommen?

Meine ersten Schreibversuche liegen ca. 6 bis 7 Jahre zurück. Nach dem Öffnen der vor dem Zusammenbruch der Sowjetunion streng geheim gehaltenen Archive hatte meine Mutter nach mehr als 70 Jahren endlich erfahren, was mit ihrer ersten Liebe, dem Vater ihrer Tochter, meiner Halbschwester, nach seinem spurlosen Verschwinden passiert war, und warum

sie Jahrzehnte nichts von ihm hören konnte. Plötzlich flossen ihre Erinnerungen in Strömen. Ich schrieb viele ihrer Erzählungen auf und las sie ihr vor. Diese Versuche waren sehr unbeholfen, berührten meine Mutter aber sehr, sicher auch, weil sie in ihrer deutschen Sprache verfasst waren.

Füllhorn: Es waren also diese Geschichten die deine Schreiblust geweckt haben?

Milla Dümichen: Ja, ich fand Freude daran, wollte unbedingt besser werden und entschied mich, mich in einer Schreibwerkstatt mitzumachen. Diese Erfahrung gab mir den Mut, mich bei der Füllhornredaktion zu melden. Mein Mann hatte den Aufruf gelesen, in dem die Redaktion ehrenamtliche Mitstreiter suchte. Nach dem Motto "Du schaffst das!" stellte ich mich an einem Donnerstagmorgen mit einigen Texten bewaffnet dort vor. Das war genau heute vor fünf Jahren. Inzwischen kann ich mir keine schönere Beschäftigung und keine besseren Freunde und Kollegen vorstellen.

Füllhorn: In Deinen Geschichten dreht sich viel um das Leben Deiner Mutter und was sie Dir gegeben hat.

Milla Dümichen: Weil ich neben der Liebe zu ihr auch eine so große Hochachtung vor ihrer Lebensleistung habe. Da ist es mir eine ganz besondere Freude, dass sie nach den schweren Jahren des Leidens deutschstämmiger Männer und Frauen in der Nachkriegs-Sowjetunion, nach den Verbannungen und Lageraufenthalten, noch drei Jahrzehnte ihres über neunzigjährigen Lebens hier in ihrem Sehnsuchtsland sein durfte. Sie war eine starke Frau, und mir ist klargeworden, dass ich es mir nicht verzeihen könnte, keinen Roman über das sehr bewegte Leben meiner Mutter zu schreiben und zu veröffentlichen. Dieses Buch über meine Mutter ist in Arbeit.

Füllhorn: Nachdem Du gerade Dein zweites Buch mit Kurzgeschichten veröffentlicht hast.

Milla Dümichen: Ich muss gestehen, ich bin schon etwas stolz auf diese beiden Bücher. Nach der Devise, dass die schönsten Geschichten das Leben schreibt, finden sich darin mal lustige, mal traurige, aber immer wahre Geschichten, so wie das Leben eben ist! Und die vielen positiven Rückmeldungen, die ich bekomme, ermutigen mich, weiter zu schreiben.

Füllhorn: Wir in der Füllhorn-Redaktion spüren, dass Du mit ganzem Herzen in Deutschland angekommen bist, ohne zu vergessen, woher Du kommst. Was kannst Du Deinen Landsleuten raten, die mit ihrem Schicksal nicht so positiv umgehen wie Du.

Milla Dümichen: Schicksal ist eine höhere Macht, die unser aller Leben beeinflusst. Ich bin überzeugt, man kann das Schicksal in die Hand nehmen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, seine Lebensumstände zu ändern. Er muss nur wollen. In letzter Zeit berichten unsere Medien viel über Russlanddeutsche. Von Kohls Lieblingen seien sie zu Wählern geworden, die braunen Rattenfängern hinterherlaufen! Kanzler Kohl waren sie für die Aufnahme in ihre historische Heimat dankbar. Inzwischen jammern viele Russlanddeutsche auf hohem, wenn nicht sogar auf sehr hohem Niveau, verglichen mit dem in Russland. Und viele beklagen sich, nicht alles so vorgefunden zu haben, wie sie es erwartet haben. Das macht sie empfänglich für die geschürte Angst populistischer Parolen. Dagegen würde eine realistische Einschätzung des eigenen Schicksals schon helfen. Ich bin 1992 aus Abchasien nach Deutschland gekommen, in letztem Moment lebend dem Bürgerkrieg entkommen. Wenn ich es damals nicht geschafft hätte aus dem Land ausreisen ... das möchte ich mir gar nicht vorstellen. In Deutschland habe ich wieder eine Heimat gefunden. Es ist mein Zuhause, damit ist doch alles gesagt, oder?

Das Interview führte Rudolf Köster

Ein Kindertraum!

Es begann vor 25 Jahren zur Herbstzeit und hat sich durch viele Jahre durchgezogen bis heute: Kinder sammeln gern die gefallenen Früchte der Bäume auf. Die Kastanien hatten es meinem kleinen Enkelsohn Max ganz besonders angetan. Die glänzenden braunen Kugeln passten genau in seine Kinderhand. „Man kann damit sogar knickern! Schade, dass sie nicht hüpfen!“, stellte er fest. „Na, das ist ja auch gar nicht von Mutter Natur vorgesehen! Das sind doch die Samen des Baumes; es sind seine Kinder, die er jetzt in die Welt schickt, damit neue Bäume daraus wachsen, zum Basteln und Spielen für kleine Jungen wie dich!“, erwiderte ich.

„Und für dich, Oma!“, fügte Max hinzu und drehte dabei ein Kastanienblatt hin und her. „Das Blatt sieht anders aus als andere aus dem Garten, so richtig zerrissen!“ Er legte das Kastanienblatt auf den Tisch, strich es glatt und breitete es dort aus. „Sieht aus wie Finger, schau mal, Oma!“ – „Wie viele Finger sind es denn?“, fragte ich ihn. „1,2,3,4,5! Genau wie an meiner Hand, und ich bin fünf Jahre alt! Haha! Wir haben aber viel Fünfen hier, Oma! Wollen wir basteln oder wollen wir neue Bäume machen, das geht doch?“ – „Natürlich geht das, man muss nur Geduld haben!“

„Ich möchte einen Baum für mich allein haben, ganz groß mit vielen Fingerblättern und so viel Kastanien, wie niemand sonst hat!“ „Gut, lass` uns überlegen: Was brauchen wir dafür, damit es gelingt?“ – „Erde, nur viel Erde! Wir stecken hier im Garten viele Kastanien in die Erde, dann wird Opa aber staunen, wenn er nach Hause kommt!“ – „Das geht nicht, Max. Die Bäume werden so groß, dann ist nur noch Schatten im Garten! Wir brauchen einen großen Topf, damit könnte es vielleicht gelingen!“

Mäxchen holte einen großen Trog, und gemeinsam füllten wir Erde hinein. Er krümelte mit den kleinen Händen alles

durch und drückte nach Leibeskräften die Erde fest. Dann hatte der kleine Wicht es aber schwer: „Fünf, immer fünf, ich will jetzt auch fünf Kastanien pflanzen! Aber – welche sind gut und wachsen schnell, Oma?“ Er suchte unter den vielen kleinen Kugeln die fünf dicksten aus; es sollten ja große Bäume werden. Alle fünf wurden liebevoll in die Erde gedrückt, zugedeckt und gegossen. „Wir haben richtig viel Arbeit, Oma, stimmt's? Wir müssen uns dafür belohnen! Eis, Oma, Eis!“, rief Max und rückte den Trog in die Sonne, damit alles gut wachsen konnte. „So, wenn der Baum richtig groß ist und ich auch, dann kommt er in meinen Garten!“ meinte Max.

Als Opa nach Hause kam, führte Mäxchen ihn zu seinen Bäumen. „Opa, nicht traurig sein, morgen sieht man schon was!“ – „Spitze! Gut gemacht, Mäxchen! Hast du auch schon gedüngt?“ – „Nein! Das machen wir Männer jetzt!“ Beide holten Kompost und versorgten damit die schlafende Fünfer- Gruppe. „Wer gießt nun täglich, damit es wächst?“, fragte mein Mann seinen Enkel. „Oma natürlich!“ Nachdem das geregelt war, gab es drei glückliche Menschen, die fröhlich in die Zukunft schauten. So ging das Jahr 1993 zu Ende.

Im nächsten Frühjahr zeigte sich zum Verdruss von Mäxchen noch gar nichts. „Soll ich nachschauen, ob sie noch da sind, Oma?“ „Nein, nein, nicht stören! Sie brauchen Ruhe. Aber vielleicht hören sie dich, wenn du mit ihnen sprichst!“ –

„Nun tut mal was! Ich warte schon sooo lange auf euch! Ich will einen Baum haben! Es gibt auch eine Belohnung von



Erde herauskommen. Wir warten beide zusammen, dann ist es leichter.“ – Klar, aber schade!“ Ein Eis half dem kleinen Wicht über die Enttäuschung hinweg.

Im nächsten Frühjahr zeigte sich eine kleine weißlich-gel-be Spitze im Trog und später folgten noch zwei Nachkömmlinge. „Meine Bäume wachsen toll!“, verkündete Max jedem, der es noch nicht wusste. Und er goss, wenn er zu Besuch kam – nein, er flutete fast die Triebe!

Im Jahr drauf mussten wir uns in Absprache mit dem kleinen Besitzer von den zwei schwächsten Trieben trennen. Max war traurig, aber so war genug Platz und Nahrung für den STAR im Trog vorhanden. Der wuchs und wuchs. Jahr um Jahr verging. Aus Mäxchen wurde langsam Max, aus der kleinen Frucht ein kleiner Baum.

Wir freuten uns im Frühjahr, wenn aus der klebrigen Hülle wieder das Grün hervorkam und uns kleine Zweige mit FÜNFFINGER-BLÄTTERN zeigte. 2015 wagte das Bäumchen den Ansatz einer Blüte, die aber von Stürmen hinweggefegt wurde.

Ein Jahr später fanden auch Insekten Interesse an der eigenartigen Topfpflanze und be-

suchten die kleine Blütenkerze der ehemaligen Fünfer-Gruppe mit Erfolg.

Eine kleine Kastanie reifte heran, mit Argusaugen von der Oma beobachtet und beschützt. Niemand durfte die kleine stachelige Hülle befühlen. Als sie reif war und abzufallen drohte wurde sie in Sicherheit gebracht, um dem Besitzer diese kleine Kostbarkeit zeigen zu können.

So sind jetzt 25 Jahre vergangen. Ich habe nicht geglaubt, auf diesem Weg zu einem selbst gezogenen Kastanienbaum zu kommen. Durch die Sehnsucht und Zuversicht meines damals fünfjährigen Enkels aber ist es gelungen. Der Baum wird in naher Zukunft seine Betreuerin nach 25 Jahren verlassen und im neuen großen Familiengarten wird der inzwischen dreißigjährige Max hoffentlich noch lange seinen Traum wachsen und blühen sehen.

Doris Ittermann

THOMA
Residenz
...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest
Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst
Wohnen mit Service
Betreutes Wohnen
Tagespflege Noah
Kurzzeitpflege
Pflegeheim

Kinder wissen Bescheid ...



***Kindermund tut Wahrheit kund**, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir Großeltern erfahren das besonders intensiv, ist doch der Abstand von zwei Generationen für das gegenseitige Verständnis ein besonderer Segen. Wir müssen nicht dauernd erziehen, und unsere Enkelkinder brauchen nicht ständig ihre erwachenden Kräfte an uns zu erproben. Sie können uns die Welt erklären – gerade so, wie sie dort alles noch ganz unverstellt wahrnehmen. Von solchen Episoden aus dem Erleben mit unseren Enkeln erzählen wir hier regelmäßig im Füllhorn.*

Interessanter Verwandtschaftsgrad

Es war mal wieder soweit. Langsam wurde es Zeit, sich an den Jahresbrief zu machen, den ich vor Weihnachten an die Verwandtschaft und den Freundeskreis verschicke.

Da führe ich dann gerne Gespräche im engeren Familienkreis, was denn nun im abgelaufenen Jahr des Berichtens wert sei. Bei Enkelin Paula war mir klar, dass Ihr Übergang von der Grundschule zum alterwürdigen Laurentianum eine erwähnenswerte Nachricht für die Empfänger sei. Das fand auch sie in Ordnung – mit einem gewissen Stolz, wenn ich es richtig in Erinnerung habe.

Auf meine spontane Bemerkung hin, dass ich auch mal ganz gerne etwas von einem anderen Enkelkind in den Jahresbrief aufnehmen würde, zog Paula die Augenbrauen hoch und die Stirn kraus. „Jetzt noch ein Geschwisterchen? Meinst Du, das muss wirklich sein?“ Ihr anschließendes verschmitztes Grinsen ließ ahnen, dass sie dabei sicher auch ihre „doch schon viel zu alten“ Eltern im Sinn hatte.

Nach meinem beschwichtigenden „Nee, ne!“ und der nachgeschobenen Erklärung, ich hätte dabei eher an meinen jüngeren Sohn gedacht, legte Paula mir die Hand auf den Arm und meintest aufmunternd, dort gebe es dafür doch einen **Enkelhund!**

Schnell wich meine Verblüffung über diese Wortschöpfung einem zustimmenden Nicken. Das war's! Paula hatte den Nagel auf den Kopf getroffen: So gut wie es der Labrador Boon bei ihrem Onkel und ihrer Tante hat – das würde man so manchem Kind gerne wünschen!

So schaffte es Boon 2015 in meinen Jahresbrief. Dort heißt es in den Versen über unsere Enkel:



*Paula ist, das haut fast um,
nun auf dem Gymnasium!
(Was fanden damals dergestalt
wir Omas und die Opas alt!)
Und Boon, der Balver Enkelhund,
grüßt bildschön, kraftvoll und gesund!*

Und Paula hatte dem alten Deutschlehrer in mir mit Ihrer geistreich-spontanen Wortfindung wieder mal gezeigt, was alles in unserer schönen Sprache steckt, wenn Kindermund sie unbefangen nutzt, freut sich

Opa Rudolf.



Bao sind se bliewen, dai aollen Tuien,
op Biuernhüöwen un Küörterstuien?
Bao Schuine laipen üöwer de Straote
un Hitten wippenen iut der Paote...

Dat was en anneret Liäwen frögger -
dao leggten de Hauhner näo richtige Egger.
Jao, daomaols dao konn me sick näo fröggen
met Piärren, Fiärken, Hitten un Köggen.

Dao harren dai laiwen Duierkes alle
op Sträoh en droiget Plätzken imme Stalle.
Un Winterdag ächter me warmen Uowen
de Luie wäör´n op der Spinnestuowen.

Se sätten buinoin un vertallten sik wat -
un dat säo moist in diäm aollen Platt!
De Luie hät jao vandage mähr Geld -
un doch wärd liuter ärmer de Welt!

Jupp Balkenhol (†)

Jupp Balkenhol ist kürzlich im Alter von 89 Jahren verstorben.
Er wird auch im Füllhorn fehlen!



*Wann Ui dai Stärne am´ Hiemmel saiht,
dann wietet Ui, biu guet et mi goiht!
Buim Hiärguott dao buowen, bao iek niu bin -
daofüör har muin Liäwen suinen Sinn.
Un Ui, muine Laiwen, bao ümmer Ui suid -
iek bin nit wuit!*

Jupp Balkenhol

* 20. 4. 1929

† 28. 9. 2018



"Respekt!", sagte der frühpubertierende Zwölfjährige zu seinem Schulkameraden und trat ihm gegen das Schienbein. Gleichzeitig pöbelte er ein schüchternes, zurückhaltendes Mädchen mit obszönen Sprüchen an. Erlebt in der Linie C1 gegen 14.00 Uhr nach Schulschluss.

Ich merkte, wie Wut in mir hochstieg. Kein anderer Fahrgast rührte sich und gebot dem kleinen Rambo Einhalt. Weder der angegriffene Junge wehrte sich, noch das Mädchen, und auch ich schwieg.

Damals handelte ich gegen meine Natur, denn normalerweise habe ich keine Probleme, mich einzumischen, meine Meinung zu vertreten.

Aber die Situation lief einfach so an mir vorbei wie ein Film, und ich frage mich heute noch: *Warum wies keiner von uns den kleinen Provokateur in seine Schranken? Wieso blieben wir passiv? Was ist mit unserer Gesellschaft los? Wie abgestumpft sind wir? Wie wenig gelten moralische Regeln und Werte?*

Fragen, über die nachgedacht werden sollte!

Was wäre passiert, wenn ich mich eingemischt hätte? Wäre es mir gelungen, dem "Pubertier" klar zu machen, wie verletzend sein Verhalten war? Hätte ich ein Umdenken in dem kleinen Hirn und seiner Seele bewirken können? Und vor allen Dingen: Hätte ich es geschafft, ihm das Wort "Respekt" in seiner eigentlich, positiven Form deutlich zu machen?

Ich bereue mein Schweigen – eine verpasste Gelegenheit.

Rosemarie Bröhl-Schalück

Das Herz

Jeder Mensch, ein jedes Tier
hat ein Herz, kann nichts dafür.

Das liegt nun mal in der Natur.

Mal schlägt es schnell, mal langsam nur.

Mal hüpf't vor Freude, mal gedämpft,
weil es mit schwerer Krankheit kämpft.

Und ist's dann aus dem Tief heraus,
nur Mut gefasst! „Es hält was aus!“

Das Herz ist Motor für das Leben.

Du musst ihm auch mal Ruhe geben.

Wenn du nur hörst in dich hinein:

„Wie wird es denn nur heute sein?“

„Hast Kraft du, was zu unternehmen?“

„Musst du dich im Haus bequemen?“

Horch in dich rein und höre drauf.

Der Herzschlag sagt es dir. „Pass auf!“

Kordula Jankowski

Der Traum von Jamaika – eine Satire



Gerade ein Jahr ist es her. Im Land der Reformation überall Gedenken zum 500. Jahrestages dieses Ereignisses, mittlerweile ist Luther passe. Die deutsche Wirtschaft brummt, und dennoch ging Air Berlin pleite. Deutschland galt für die Fußball-WM 2018 schon als klarer Favorit – und ist gescheitert. Politisch geisterte der Begriff „Obergrenze“ durch die Köpfe, doch der Flüchtlingsstrom hielt sich nicht daran. Bei der schwierigen Konstellation nach der Bundestagswahl vom September bot sich in Berlin ein spektakulärer Farbwechsel an, die „Reisenden“ waren kurz vor Jamaika.

Hier ein Einblick in bisher streng geheime Dokumente:

Air Berlin Flug AB6215 nach Kingston/Jamaika.

„Cem?“ „Was ischt?“ „Ich müsste vor dem Landeanflug noch mal kurz raus!“ „Mir lasset Sie raus, Frau Bundeskanzlerin, is scho eng.“

Cem Özdemir weiß, dass die Grünen auf Economy-Class bestanden hatten. Auch Christian Lindner am Gang, gerade mit Kopfhörern etwas eingenickt, muss aufstehen.

„Puh, trotz Klimaanlage stickig hier, das lange Sitzen und dazu Reggae-Musik – zum Wegdriften!“ „Jamaikanisches Tropenklima!“ grinst Özdemir und: „Tja, das Thema Klimawandel werden wir so schnell nicht wieder los!“ Lindner witzelt: „O Kingston town, we need you like Rhein Braun.“ Die Jungs flachsen, Frau Merkel bleibt staatstragend-spröde. „Das ist uns Deutschland wert.“ Sagt’s und verfolgt zielstrebig eigene Bedürfnisse.

„Herr Lindner machen’s amoal Urlaub in Bayern!“, schaltet sich da Horst Seehofer ein, der gegenüber am Gang sitzt, schwitzend, hochroter Kopf, etwas angeschlagen. „Gesundes, ausgewogenes Klima, intakte Natur, lebenswerte Menschen, Kulturschätze, z. B. Schloss Linderhof. Wär’ auch was für dich, Wolf!“ „Ach nöö!“, sagt Sitznachbar Wolfgang Kubicki aus Holstein nur dazu.

Cem Özdemir hakt ein. „Tolle Vorlage zur Flüchtlingspolitik! Wenn Bayern so ein wunderbares Land mit einer aufgeschlossenen, freundlichen Bevölkerung ist, wäre das doch ein idealer Platz für Migranten mit ihren nachkommenden Familien.“ Und er setzt nach: „Gerade unter den Syrern sind bestimmt auch etliche Ingenieure, die könnten sich doch gemeinsam mit den cleveren Herren von Siemens in München Gedanken über eine effektive Nutzung erneuerbarer Energien machen!“ „Sie meinen, Leute, die bisher mit Kamelung heizten, können das?“ giftet Seehofer.

Frau Merkel nimmt ihren Platz wieder ein. Seehofer sticht noch mal: „Herr Özdemir kann gut mit reiferen, konservativen Damen wie einst schon Joschka Fischer mit Mrs. Albright, der US-Außenministerin.“ Frau Merkel kontert: „Für Nettigkeit, Herr Seehofer, gibt’s halt auch keine Obergrenze!“ Da muss auch dieser grinsen „Kruzitürken ...“

Aus den Lautsprechern perlt karibische Musik von Harry Belafonte, Bob Marley, Peter Tosh u. a. Dosen mit Weihnachtsplätzchen werden durch die Reihen gereicht, dazu wird getuschelt: „Von Mutti selbst gebacken! Hm ... lecker!“

Weiter hinten sind die Passagiere einer Sitzreihe aufgestanden, um sich etwas zu strecken, ein altmodisch gekleideter Herr mit schwarzer Mütze, Katrin Göring Eckardt von den Grünen und Fußball-Nationaltrainer Jogi Löw! Merkel winkt: „Hallo Herr Dr. Luther, wie schön, dass der Reformator zum Abschluss des Lutherjahres mit uns das protestantisch so

vielfältige Jamaika besucht! Wissen sie, dass die Rastafari sich zu den verlorenen Stämmen Israels zählen?" „Judennarrerei?!“, sinniert Luther. Frau Merkel ist erschrocken „Bitte, nichts Antisemitisches! Rastafari ist rein jamaikanisch.“ „Ach Martinus, halte dich zurück! Ich will doch nur sehen, wie unsere Erkenntnis hier fern der Heimat bei Christenmenschen den Glauben entfacht.“ Frau Göring Eckardt ergänzt, Glaube sei auf Jamaika so wichtig wie Reggae – vielleicht gebe es schon eine Reggae-Version von „Ein feste Burg ist unser Gott"! Luther tut sich mit karibischen Rhythmen schwer. „Wir haben doch so schöne Kantaten und Lieder zum Advent, ob die dem Volke nicht auch gefallen?

Christian Lindner, in der linken Hand einen Drink, gibt im weiteren Gespräch ein Statement ab: „Wir kommen aus Berlin und fliegen mit der letzten Maschine von Air Berlin. Unser deutsches Image reist mit! Demokratie, Menschenrechte, Wirtschaftskraft, Ökologie, Aufklärung und Reformation – und Fußball. Und das alles ohne staatliche Bevormundung. Der Bürger reist mit!“ Peter Altmaier, der die Reise geplant hatte, ergänzt: „Die Reise erfolgt quasi im Auftrag unserer Wähler. Wenn wir Jamaika wollen, müssen wir auch dorthin!“ Wie gerne hätte er jetzt eine der mitgenommenen Frikadellen gegessen, leider sind sie schon alle! An Jogi Löw geht seine Frage „Wie ist Ihr Tipp bezüglich der Tour?“ „Ich tippe 4:0, alle vier Verhandler sagen o.k., kein Gegentor!“ Özdemir zeigt Löw, beide aus dem Ländle, das Victory-Zeichen. „Mir aus dem Südwesten sind's Beschte!“

Diese Bemerkung findet Lindner völlig daneben, sogar provozierend. Für ihn ist im Südwesten, in Baden-Württemberg, zu viel schwarz-grüne Kungelei, alles nur badisch und damit für ihn unsym"badisch". Urplötzlich ist ein handfester Streit zwischen ihm und Cem Özdemir entstanden. „Nein. Stuttgart ist kein Modell für den Bund!“ beharrt Lindner schroff. Frau Merkel schaut sehr irritiert, sie spürt plötzlich,

wie gefährdet alles ist. Merkwürdigerweise sind jetzt auch Turbulenzen spürbar, die Anschnallzeichen leuchten auf.

Wenig später dann eine Durchsage, die fast alle überrascht: „Hier spricht Ihr Kapitän. Wegen unerwarteter Wetter-Turbulenzen über Jamaika müssen wir ganz kurzfristig den Kurs ändern. Der Flughafen von Kingston ist wegen Hurrikan gesperrt, wir werden deshalb Cuba anfliegen. Die Weiterreise und Einreise von Cuba nach Jamaika ist aber derzeit nicht möglich!“

Tja, und so (oder ähnlich!!) zerplatzte der Traum von Jamaika. Auch Bob Marleys Traum von weißer Weihnacht *I am dreaming of a white christmas* erfüllte sich nicht, Weihnachten 2017 war auch bei uns nicht weiß, wohl aber das Papier, auf dem die Verhandlungsergebnisse dieser Reise eigentlich hätten vertraglich festgehalten werden sollen, war zu Weihnachten immer noch weiß, weiß wie Schnee. White Christmas!

Johannes Utsch

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

KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

 Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!

Mein Derzeit-Leben ist schon etwas skurril! Tagtäglich sitze ich Stunden an der Kasse, kassiere Unmengen Geld von anderen für andere, und wenn der Dezember um ist, bekomme ich vielleicht diesmal etwas mehr als vierhundertfünfzig Euro. Okay. Besser als gar nichts. Wir brauchen sie. Dringend! Unglaublich was die Leute so alles kaufen, um es dann unterm Christbaum zu stapeln. Sind am wählerischsten bei völlig überflüssigen Dingen. Schenken ist heutzutage ziemlich kompliziert geworden. Im Gegensatz zu früher, haben Ansprüche und Erwartungen mit Genügsamkeit wenig zu tun.

Noch knapp drei Stunden, dann habe ich Feierabend. Wirklich Feierabend natürlich nicht, aber für die nächsten Stunden bin ich aus dieser Tretmühle erstmal wieder raus. Lieber trete ich zuhause und bestimme selbst das Tempo. Aber ohne diesen Job sähe manches noch düsterer aus. Ich will gar nicht jammern, bin ja froh, dass ich ihn überhaupt habe. Erfahrungsgemäß lässt der Stress ja wieder nach. Bloß dieser Scanner-Piep! Vergessen ihn meine Ohren jetzt nie mehr?

Diesmal ist Weihnachten sowieso das schönste aller Weihnachten. Lutz hat überlebt! Das ist das wirklich Wichtigste! Wenn er auch noch immer mit Schmerzen mühsam an Krücken gehen muss. Obwohl der Unfall nun schon Monate her ist. Es wird jedenfalls, wenn auch langsam, immer besser. Ganz gesund wird er wohl nie mehr werden. Jedenfalls nicht so wie vorher. Das weiß er auch. Aber vielleicht kommen wir mit der Zeit mit dieser Einschränkung und weniger Geld doch ganz gut klar. Ich glaube schon. Andere müssen auch schwere Sorgenrucksäcke schleppen. Ich bin sicher, ich schaff das. Und Lutz wird es auch packen. Er hat es ja ungleich schwerer. Ich werde nicht lockerlassen. Wir werden üben! Gemeinsam! Vielleicht können wir uns jetzt von meinem Lohn ein paar Therapieanwendungen zusätzlich leisten. Was die Krankenkasse tut und zahlt, reicht nicht. Ist zu wenig für ihn.

Noch drei Tage bis zum Fest. Die werden anstrengend. Ein Festessen gönnen wir uns aber trotzdem: Wildschweingulasch! Piep! Piep! Piep! geht mir heute extrem auf die Nerven. Die stimmungsvolle Weihnachtsmusik übrigens auch. Ich glaube, die kann ich ab jetzt für immer entbehren. Und dazu Rotkohl mit etwas Gänseschmalz. Nur ein bisschen, damit meine Galle friedlich bleibt. Kartoffel oder Klöße? Klöße! Und zum Nachtschüssel Obstsalat mit Rumrosinen, Walnusseis und Sahne. Das

mag Lutz so gerne. Und die Flasche Rotwein ist auch noch drin. Die Mädels kommen am

Vierundzwanzigsten ja schon vormittags und müssen eben helfen. Vor fünfzehn Uhr werde ich hier wohl kaum wegkommen. Und am zweiten Feiertag sind Lutz und ich schon wieder allein. Vielleicht bleibt vom

Festtagsessen so viel übrig, dass es uns beiden für den zweiten Tag noch reicht. Und dann gönnen wir uns Kerze und guten Kaffee und Gebäck und ganz, ganz viel Ruhe, schöne Erinnerungen und realistische Zukunftspläne.

Vielleicht kann er schon im Frühjahr mit der Umschulung beginnen. Hoffentlich! Lutz ist fleißig und kann was. Sonst wäre er ja nicht schon so viele Jahre bei dieser Firma. Und vielleicht klappt es ja dann doch mit einem PC-Job von zuhause aus, den ihm der Chef in Aussicht gestellt hat, wenn er die Schulung erfolgreich hinter sich hat. Fürs Nichtstun ist er noch zu jung und viel zu quirlig. Ein Gutes hat das böse Ganze immerhin doch: Auf Baugerüsten muss er nicht mehr rumturnen. Wenigstens haben diese Aufregungen und Ängste nun ein Ende.

Endlich eine halbe Stunde Pause. Wieder mit Verspätung. Will trotzdem versuchen, möglichst viel im Hause zu besorgen. Zum Glück ist hier ja alles zu haben. Du liebe Zeit, jetzt erst sehe ich die ganze Pracht und Herrlichkeit so richtig, obwohl er eigentlich schon seit Wochen hier im Wege steht. Der arme, grandios verpfuschte Christbaum! Bestimmt wäre er viel lieber ohne diese Takelage im stillen Wald bei seinesgleichen.

Dezember Monolog

oder

Das Essentielle des Banalen

Bei uns gibt's dieses Jahr keinen Baum. Ein großer Tannenzweig tut's auch und ist billiger, und vor allem werde ich alleine damit fertig. Der lässt sich auch schön schmücken und dekorieren, eine hübsche dicke Kerze dazu. Fertig! Lutz könnte beim Baumaufstellen ohnehin nicht helfen. Vielleicht bleiben wir ab jetzt generell bei Zweig statt Baum. Kann ich mir gut vorstellen. Mit dem derzeitigen Einkommen lassen sich eben keine großen Sprünge machen. Gibt Schlimmeres. Hüpfen wir eben. Bis Lutz aber wieder mithüpfen kann, wird's noch eine Weile brauchen. Vielleicht kommen ja bald wieder bessere Zeiten. Nicht vielleicht. Ganz sicher! „Alles hat ein Ende, nur...“ Genau!

Gut, dass die Mädchen schon für sich selber sorgen können.

Viel erledigt habe ich nicht. Dreißig Minuten sind für diesen Riesenladen eben zu wenig. Vor allem bei dem heutigen Betrieb. Muss ich mich um den Rest doch noch nach Feierabend kümmern.

Wenn ich wenigstens die Preise eintippen und manches einpacken könnte. Aber nein! Der Scanner sagt piep und die Kasse weiß Bescheid und die Käufer packen selber, verbrauchen viel zu viele Plastiktüten. Stupide Arbeitserleichterung ist das und Schultern und

Nacken tun trotzdem weh. Etwas armselig ist er ja schon, mein Job. Brauche bloß ein Ohr zum Piep-Hören und Hände zum Wegschieben. Das andere Ohr gehört zwischendurch den Kunden. Trotz Hektik vergessen sie ihren Status König nicht. Also: freundlich bleiben und allen Königen gleichmütig zuhören. Irgendein Problem will fast jeder König erzählen. Wenn sie auch Alltagssorgen heißen, sind es doch Sorgen und piesacken oft am ärgsten. Das kenn ich. Da wirkt Zuhören schon wie Heftpflaster.

Vielleicht mag ich diesen penetranten Piep-Ton eines Tages doch und bin ganz unglücklich ohne ihn.

Meist fängt Ende Januar ja schon wieder der Winterschlussverkauf an. Intern zumindest. Da brauchen sie vielleicht wieder Aushilfen. Und vielleicht sind sie mit mir und meiner Arbeit ganz zufrieden, und dann bin ich mit vierhundertfünfzig Euro wieder dabei. Vielleicht! Wäre aber sehr hilfreich und gut!

Ich lebe, merke ich gerade, ein recht intensives Vielleicht-Leben. Aber vielleicht ist Vielleicht und Hoffen ja ein und dasselbe? Vielleicht ist ja Vielleicht aber auch ein kleines bisschen „Leichtigkeit des Seins“?

© Hannelore Johanning 



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

 Sparkasse
SoestWerl



sparkasse-soestwerl.de

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 Ungeheimheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache entpuppt sich als Weisheit von philosophischem Rang.

So geht es mir auch, wenn ich mich mit meinem Berufsstand auseinandersetze. Es ist wahrlich leicht, sich über Ämter, Behörden und die Verwaltung von außen her lustig zu machen. Aber wisst Ihr eigentlich, wie schwer es ist, in dieser Hierarchie von Vorschriften und Ausführungsbestimmungen als Teil

eines allgegenwärtigen Geflechts von Amtsträgern, Sachbearbeitern, Weisungsbefugten und Untergebenen ernst zu bleiben? Ich war dabei – und ich kann einige Verse davon singen!

Rudolf Köster

Behörden-Genesis

*Ich wollte immer schon erkunden,
weil ich ja selber mal dabei war,
wer die Verwaltung wohl erfunden?
Am Nil und in der Mongolei gar,
da gab es die Beamten schon,
als die Cherusker und die Franken
nach alter Väter Tradition
den Met behördenfrei noch tranken.*

*Doch auch in all den Hochkulturen
war meine Suche folgenlos,
von Namen gibt es keine Spuren,
so blieb mir als Erkenntnis bloß:
Es wird wohl so gewesen sein
(wie und warum, das bleibt hier offen),
dass irgendwann mal insgeheim
Schlichtheit auf **Gründlichkeit** getroffen.*

So erklärt sich auch der Umgang der im öffentlichen Dienst Beschäftigten mit irgendwelchen Antragstellern und sonstigen amtsfremden Personen, die den geregelten Tagesablauf dort allein schon durch ihre zeitweise Anwesenheit empfindlich stören:

Ordnungsgemäß

*Es wundert nicht, wenn in Behörden
Menschen kaum **beachtet** werden,
sondern meist nur **abgefertigt**,
wenn man sich vergegenwärtigt,*

*dass in der Verwaltungswelt
– beamtet oder angestellt –
unter den Abteilungsspitzen
Sachbearbeiter nur sitzen!*

Hilfreich könnte da die ständige Forderung nach Verwaltungsvereinfachung und Bürokratieabbau sein. Aber ist das nicht ein Widerspruch in sich selbst?

Inkonsequent

*Es sei so wichtig wie noch nie,
verkündet überall man laut,
dass endlich die Bürokratie
in den Behörden abgebaut*

*und schlanker die Verwaltung wird.
Ob man sich da nicht arg verirrt?
Man kann doch schließlich nicht verhehlen,
dass **dafür** die Beamten fehlen!*

Es gilt eben als vornehmste Dienstanweisung der dort Tätigen der eherne behördliche Dreisatz: „Das haben wir **schon immer** so gemacht! – Das haben wir **noch nie** so gemacht! – Da könnte ja **jeder** kommen!“

Teile mit Weile

*Die Arbeitsteilung ist mitnichten
durch's Fließband in die Welt geraten,
denn seit Jahrhunderten verrichten
Beamte so und Bürokraten*

*ihr öffentliches Tagewerk.
Und vielen gilt dabei allein
als erstes Teilungs-Augenmerk,
nur ja nicht zuständig zu sein.*

Doch damit soll es auch genug sein mit meiner Whistleblowerei! Es könnte sonst ja jemand auf die Idee kommen, mal wirklich was daran zu ändern! Und woran könnte man sich dann – bitteschön – weiterhin so herrlich das Maul zerreißen?

Rudolf Köster

Spaß am Latschen und Tratschen!

Seit der ersten Soester Seniorenwoche im April 2018 besteht das Projekt **Latschen und Tratschen**. Es ist ein Angebot an Ältere, sich zu gemeinsamen wohnortnahen Spaziergängen mit abschließendem Kaffeetrinken zu treffen. Ehrenamtliche Spazierpatinnen begleiten diese Spaziergänge, die auch für Rollator- und Rollstuhlfahrer geeignet sind. Viel Zeit also zum *Latschen* und auch zum *Tratschen*! Inzwischen bestehen in Soest drei aktive Gruppen, die sich regelmäßig alle 14 Tage treffen:

Dienstagsgruppe:

Treffpunkt: 14:30 h, Am Vreithof
(Treppe vor dem Rathaus)

Mittwochsgruppe:

Treffpunkt: 14:30 h, Grandweg/
Ecke Klosterstraße (vor der Firma Wendrich)

Donnerstagsgruppe:

Treffpunkt: 14:30 h, Feldmühlenweg/
Ecke Schwemeckerweg

Ende September hat sich die Dienstagsgruppe etwas Besonderes einfallen lassen. Anstatt zu *Latschen* unternahm die Gruppe eine interessante Fahrt mit der Solarbahn durch die Innenstadt und kehrte anschließend im Café Fromme ein.

Diese Gelegenheit nutzte ich und führte ein kurzes Interview mit einer Teilnehmerin der ersten Stunde.

P. Arlitt: Frau Engelhardt, Sie sind seit Anfang an bei „Latschen und Tratschen“ dabei. Was gefällt Ihnen an den gemeinsamen Spaziergängen besonders gut?

M. Engelhardt: Ich lerne durch die Spaziergänge andere Senioren und Seniorinnen kennen und freue mich über die neuen netten Kontakte.

P. Arlitt: Wie haben Sie von dem Projekt Latschen und Tratschen erfahren?

M. Engelhardt: Meine Tochter las in der Zeitung darüber und berichtete mir davon. Obwohl ich zurzeit in einer Einrichtung in Bad Sassendorf lebe, bin ich im Herzen Soesterin geblieben. Bis zu meinem Umzug lebte ich in

Soest und habe noch zahlreiche Kontakte in Soest. Ich bewege mich gern in der frischen Luft, unterhalte mich gern mit anderen Menschen und entschied mich deshalb, am *Latschen und Tratschen* einmal teilzunehmen. Gleich beim ersten Mal gefiel es mir sehr gut und seitdem versuche ich, regelmäßig dabei zu sein.

P. Arlitt: Wie lange dauern die Spaziergänge?

M. Engelhardt: Die Spaziergänge dauern maximal 30 Minuten. Ich würde zwar gerne manchmal noch ein bisschen länger spazieren gehen, aber einige Teilnehmer sind nicht mehr so gut zu Fuß, so dass die Gruppe entsprechend Rücksicht nimmt.

P. Arlitt: Wer entscheidet, wo anschließend noch gemeinsam Kaffee getrunken wird?

M. Engelhardt: Die Entscheidung wird meist ganz spontan von der Gruppe getroffen. Wir waren schon in verschiedenen Soester Cafés zu Gast.

P. Arlitt: Haben Sie Wünsche oder Verbesserungsideen an das Projekt Latschen und Tratschen?

M. Engelhardt: Die Spaziergänge über das holprige Soester Pflaster sind nicht ganz einfach. Ich würde mich freuen, wenn die gemeinsamen Nachmittage nicht so schnell vorbei wären bzw. länger dauern würden.

P. Arlitt: Haben Sie noch einen Tipp für die Leser des Füllhorns, die sich noch unsicher sind, ob sie „Latschen und Tratschen“ mal ausprobieren sollten?

M. Engelhardt: Einfach unverbindlich ausprobieren und schauen, ob es gefällt!

Termine im Dezember:

Dienstags: 04. + 18.12.18 - 14:30 h

Mittwochs: 05. + 19.12.18 - 14:30 h

Donnerstags: 06. + 20.12.18 - 14:30 h

Weitere Auskünfte:

N. Schmidt (Kreissportbund) – 02921-3193151

Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte Stadt Soest) – 02921-1032212





Ein erfüllendes Ehrenamt Schulmediator/in

Kinder, die Streit oder Probleme haben, lernen schlechter. Spannungen beeinträchtigen den Unterricht. Den Schüler/Innen mit den Mitteln der Mediation bei allen sozialen Konflikten zu helfen - vom Beziehungsproblem bis zur Gruppenauseinandersetzung - das sehen wir als unsere Aufgabe an. Wir, das sind Schulmediator/Innen, die sich ausschließlich den Konflikten zwischen den Kindern widmen - nicht denen zwischen Schüler/Innen und Lehrer/Innen, zwischen Schüler/Innen und Eltern oder zwischen Lehrer/Innen und Eltern. Die Grundsätze unserer Arbeit sind: Vertraulichkeit, Allparteilichkeit und respektvoller Umgang miteinander.

Voraussetzung für unsere Tätigkeit ist eine Mediatorenausbildung beim gemeinnützigen Verein *Seniorpartner in School (SiS)*. In drei Modulen an jeweils vier Tagen mit insgesamt 80 Stunden werden künftige Schulmediator/Innen nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Mediation ausgebildet. Im Gegenzug verpflichten sich die neuen SiS-Seniorpartner/Innen für 18 Monate, einmal in der Woche vier Stunden in einer Schule ihrer Wahl zu arbeiten. Supervision und kollegiale Fallberatung sind während der 18 Praxismonate verpflichtend; am Ende wird das Zertifikat Schulmediator/In ausgestellt. Die Ausbildung ist kostenfrei und wird vom Verein getragen.

In den Mediationsgesprächen werden von uns keine Lösungen vorgegeben, vielmehr helfen wir den Kindern dabei, selber Wege aus ihren Konflikten zu finden. Wir schlichten keinen Streit, sondern ermutigen die Kinder, selbst Lösungen zu finden. Die Schüler/Innen erarbeiten dabei ihre persönliche Strategie

zur gewaltfreien Konfliktbewältigung und lernen diese einzusetzen. Gelöste Konflikte erleichtern die Schüler/Innen. Sie können sich wieder auf das Lernen konzentrieren. Ihre sprachlichen und sozialen Kompetenzen werden gefördert: die Ausdrucksfähigkeit für Situationen und Gefühle sowie die Bereitschaft, sich in andere einzufühlen. Zugleich machen die Kinder die Erfahrung, Probleme selber lösen zu können. Dadurch stärken sie ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit. Für alle Beteiligten ist die Akzeptanz der Lösung wichtig. Auf diese Weise gibt es nur Gewinner. So bringen sich z. B. meine Teamkollegin Hilla Michel gen. Kemper und ich an jedem Donnerstag mit Beginn der großen Pause von 09:30 - 13:20 Uhr in die Arbeit der Grundschule in Lippetal-Lippborg ein. Die Gespräche zwischen den Konfliktparteien und dem Schulmediatorenteam (bei Bedarf auch Gespräche mit einzelnen Kindern) finden ungestört in einem separaten Raum statt. Die Gesprächsinhalte unterliegen der Schweigepflicht und können nur mit Zustimmung aller Beteiligten an dritte Personen weitergegeben werden.

Die Schulmediator/Innen des SiS sind bereits deutschlandweit an 337 Schulen vertreten. Wir wünschen uns Verstärkung für unsere Region Westfalen-Lippe und suchen **SIE, die Generation 55+**; möglichst bereits aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden.

Für das Ehrenamt als Schulmediator/In benötigen Sie keine pädagogische Ausbildung. Voraussetzung dafür ist allein die Bereitschaft, mit den Kindern nach den Grundsätzen von SiS zu arbeiten.

Ellen Karnstedt-Scheffer, Leiterin der
Regionalgruppe Westfalen-Lippe SiS

Interessiert? Dann wenden Sie sich bitte an den SiS-Koordinator:
**Klaus Hansohm, Tel.: 02027-51180, mail: klaus.hansohm@sis-nrw.de,
www.seniorpartner-nrw.de**

Schlemmen ohne Reue

Wenn Sie diese Ausgabe des Füllhorns lesen, steht die Weihnachtszeit vor der Tür. Zeit zum Geschenke kaufen, für Familienfeste, zum Genießen. Laut Statistik werden 80 Prozent des Umsatzes im Einzelhandel von Frauen getätigt. Neben den Weihnachtsgeschenken kaufen Frauen das ganze Jahr hindurch Lebensmittel, praktische Utensilien für Küche, Bad und Wohnbereich sowie Schmuck, Kleidung und Kosmetik.

Es ist immer noch natürlich, dass sich Frauen um die Familie kümmern. *Das bisschen Haushalt...* wagt heute kaum noch jemand im Ernst zu sagen, denn Frauen leisten oft neben ihrem Beruf harte körperliche Hausarbeit. Leider passiert es schon mal, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen.

Wenn die Kinder klein sind, werden sie zu Krabbelgruppen, später zum Kindergarten kutschiert und Schulkinder viel zu häufig bis vor die Schule, zum Klavierunterricht oder Sport gebracht. So sind Mütter im Dauereinsatz.

Wenn die Kinder endlich aus dem Gröbsten heraus sind, entdecken wir Frauen plötzlich das erste graue Haar und kleine Falten in Gesicht und Dekolleté, und dass sie jetzt die Kleidung zwei Nummern größer als früher kaufen müssen. Viele geraten in Panik: "Bin ich so alt geworden?" Sie haben es im stressigen Alltag nicht bemerkt.

Und bevor sie das alles realisieren können, wirken auch schon die Mächte aus Fernsehen, Internet und Frauenzeitschriften auf sie ein:

„Diese Creme zaubert ihnen eine faltenlose Haut in nur 4 Wochen!“ Oder: *„So schlemmen sich die Stars schlank und schön!“* Dazu überzeugen Bilder mit erstaunlichem *Vorher-Nachher-Effekt* und die Aufforderung: *"Ich hab's geschafft! Du schaffst das auch!"*

Diese Werbung trifft unseren Nerv! Sie transportiert eine versteckte Botschaft: *„So geht es nicht weiter, du bist zu dick, du musst abnehmen!“* Und schon ist unser Selbstwertgefühl im Keller und damit beginnt unser Leidensweg! Wir bestellen Shakes-Pakete mit Schoko- oder Erdbeergeschmack, Bananen-Riegel, Almased-, Slimfast-, Yokebepulver! Oder noch schlimmer: irgendwelche Kapseln, die versprechen, dass die Pfunde ganz ohne großen Verzicht purzeln, sogar ohne Sport.

Aber nach 6 Wochen stellen wir fest, wir sind weder schlanker, noch schöner und schon gar nicht glücklicher, nur ärmer geworden!

Am Boden zerstört entscheiden wir, radikal zu werden: nichts essen! Wer glaubt, auf diese Weise Gewicht zu verlieren, wird bitter enttäuscht! Um ein Kilo Fett zu verbrennen, müssen Sie mindestens 7000 kcal (manche sagen sogar, es wären 9000 kcal) einsparen.

Rechnen Sie mal: Wenn Sie 10 kg in zwei Wochen abnehmen möchten, wären das 70.000 kcal, die in 14 Tagen eingespart werden müssten! So viel kann man niemals in zwei Wochen essen – und somit auch nicht einsparen. Ungesund ist es allemal!

Warum möchten wir unbedingt abnehmen und quälen uns mit solchen Schikanen? Warum sollte eine Frau in Größe 38 glücklicher sein als eine andere in Größe 42 oder 44? Und wer hat festgelegt, ab wann eine Frau dick ist?

Der BMI (Body Maß Index) sagt, dass Frauen einen BMI von mindestens 18,5 (oder 88 cm Bauchumfang) anstreben sollen. Das gilt in unserer Gesellschaft als Schönheitsideal! Alle, die diesen Idealen nicht folgen, sind einfach bequem, willensschwach und im schlimmsten Fall faul!

Mit raffinierten Tricks wecken die Medien mit ihrer Werbung und falschen Versprechungen Hoffnungen in uns, um unsere Kaufentscheidungen zu beeinflussen. Jede Firma wirbt mit Bildern von Frauen, die grazile Körper, schöne Zähne, keine Falten und Poren haben. Die sind so perfekt, dass jedem gleich klar sein sollte, diese Schönheit ist nicht echt, sondern mit Computerprogrammen manipuliert! Aber tüchtige Marketingspezialisten verkaufen uns diese falschen Bilder, um unser sowieso angeknackstes Selbstwertgefühl weiter zu drücken. Wir Frauen sind dieser aggressiven Werbung ausgesetzt, die uns vorschreibt, wie eine erfolgreiche und glückliche Frau auszusehen hat. Und das alles zu horrenden Preisen! Und immer wieder fallen wir auf diese Versprechungen herein!

Ich habe im Internet einen großartigen Spruch gelesen, der mir sehr gefiel:

Wenn alle Frauen auf der Erde an einem Morgen aufwachen und sich in ihrem Körper wohl und glücklich fühlen, würde die Weltwirtschaft über Nacht zusammenbrechen.

Manchmal attackiert uns die Werbung von einer anderen Seite, liebevoll und scheinheilig: *Kauf dich glücklich!* Ich selbst habe das doch auch oft genug praktiziert! Wenn ich mal traurig war, weil mein Spiegelbild mir nicht gefiel oder meine Lieblingshose kniff, weil ich gerade ein paar Kilo zugelegt hatte, dann ging ich shoppen. Ich gönnte mir eine neue Hose und gleich noch einen Pullover, um meine Problemzonen zu kaschieren.

Später fragte ich mich, ob das so schlimm sein und sein müsste? Wäre es nicht einfacher, sich ein bisschen anzustrengen und so die lästigen Kilos loszuwerden? Joggen gehen, Zucker, Butter und Fett weglassen! Abends beim Fernsehen statt Schokolade Möhrchen und Kohlrabi knabbern!

Das erzählen uns die vielen schlanken und ranken, strahlenden Frauen in den bunten Blättern an den von Frauenzeitschriften überquellenden Zeitschriftenständern und geben uns gute Ratschläge und Hinweise, wie man mit Tee-, Eier-, Ananas-, oder anderen -Diäten drei Kilo übers Wochenende verlieren könne. Es wird die Illusion vermittelt, dass man den Wunschkörper bekommt, wenn Frau sich entsprechend ernährt und genügend Sport treibt. Wieviel Sport muss eine Frau treiben, um ein Kilo Gewicht zu verlieren? Ich habe es recherchiert: 1 Kilogramm Fett entspricht 9000 kcal.

Man muss eine Stunde Aerobic betreiben oder joggen, bzw. zwei Stunden Fahrrad fahren oder eine Dreiviertelstunde schwimmen, um 600 Kalorien zu verbrauchen. Nicht mal 10 Prozent Körperfett kann ich dabei verlieren! Also liegt es doch an der Ernährung, was mir auch sonnenklar ist. Aber keine Diäten!! Die habe ich genug ausprobiert und bin dabei gescheitert! Nicht, weil ich nicht konsequent genug oder faul bin! Nein! ES KANN NICHT FUNKTIONIEREN! Punkt!

Die Frauen auf den bunten Blättern sind von Natur aus sehr schlank! Für solche Bilder trainieren sie stundenlang sieben Mal die Woche hart, hungern und trinken literweise Wasser! So täuscht uns die Werbung!

Wir sind verdonnert, diese Diäten auszuprobieren und danach noch eine und noch eine ... Und die Models, die uns ihre dünnen Ärmchen, schlanken Waden und den flachen Bauch zeigen, bekommen für ihre Dienste viel, viel

Geld! Unser Geld! Denn wir finanzieren das Ganze. Jeder von uns kennt das. Aber für einen Moment macht es uns glücklich, wenn die Waage 2-3 Kilo nach unten gegangen ist.

Mittlerweile wird die Kritik am BMI immer lauter. Manche Kritiker sprechen davon, dass der BMI überschätzt wird und fordern, solche

Formeln abzuschaffen. Sie sehen hier die Ernährungs- und Diätindustrie in der Verantwortung.

Und noch etwas haben die Untersuchungen gezeigt. Diverse Werbung und Fernsehsendungen wie *Germanys Next Topmodel* mit dem Fokus auf eine schlanke Figur erzeugen Bulimie und Magersucht bei den Zuschauern und ganz besonders bei Teenagern.

Warum ich das alles gerade zur Weihnachtszeit schreibe? Ich möchte, dass jeder von uns diese Zeit genießt, wie er und sie es mag. Schlemmt euch satt an fetter Weihnachtsente (bei mir ein Muss) oder Gans, feinstem Gebäck mit echter Butter, Schokolade und Knabberien.

Das macht glücklich, und das ist viel wichtiger als Konfektionsgröße, BMI und irgendeine Zahl auf der Waage.

Frohe Weihnachten wünscht ihnen
Milla Dümichen



Warnzeichen

Allein schon das Wort dahinvegetieren,
es müsste Veganer und Co. alarmieren

(Rudolf Köster)

Alt und Jung unter einem Dach

Ein Gewinn für beide Seiten

Das Projekt **Wohnen für Hilfe** ist eine Idee, die in England schon seit vielen Jahren bestens funktioniert und sich anschickt, in Deutschland Fuß zu fassen. In unserer Nähe wird dieses Projekt bereits in Münster und Paderborn seit langer Zeit erfolgreich umgesetzt und nun auch in Soest angeboten.

Das Projekt zielt darauf ab, ältere Menschen, deren Zuhause im Laufe der Zeit einfach zu groß geworden ist und/oder die ihren Alltag mittlerweile als recht beschwerlich empfinden, mit jungen Menschen zusammenzubringen, die während ihres Studienaufenthaltes in Soest oft verzweifelt eine bezahlbare Bleibe suchen.

Statt Miete bieten diese jungen Menschen ihre Arbeitskraft an und erleichtern dadurch gern den Alltag des älteren Menschen, der weiterhin eigenverantwortlich und selbständig in seiner vertrauten Umgebung leben kann.

Sie unterstützen bei Einkauf, Hausarbeit, Kochen und Ähnlichem oder leisten einfach Ge-

sellschaft – nach festgelegten Regeln in beiderseitigem Einverständnis. Dafür zahlen sie wenig oder keine Miete.

Faustregel: Pro Quadratmeter Wohnfläche eine Stunde Hilfe pro Monat.

Es wird zwischen den Beteiligten ein Wohnpartnerschaftsvertrag geschlossen, der um die Vereinbarung der Hilfeleistungen ergänzt wird, einschließlich der Regeln für Urlaub, Krankheit usw. Welche Hilfeleistungen erwünscht sind, wird in jedem Mietverhältnis individuell vereinbart.

Pflegeleistungen jedoch sind ausgeschlossen und werden nicht erbracht!

Das Projekt wird in Soest ehrenamtlich von Martina Kroll begleitet.

Sie erreichen Martina Kroll telefonisch unter Tel.: 02921/768142 (bitte gegebenenfalls Sprachnachricht auf den AB hinterlassen) oder per E-Mail: m.kroll@soestcom.biz

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
im kreis soest



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

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

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

Soest und seine Partnerstädte: Herzberg (Elster)

Nach der durch sein Engagement bei der Betreuung der Flüchtlings- und Asylbewerber in der Stadt Soest bedingten Pause hat der Mittelalter-Fan Wolfgang Ehlers wieder Zeit gefunden, seine in Ausgabe 3/2014 des Füllhorns begonnene Beschreibung der Partnerstädte Soests fortzusetzen. Nach Bangor/Wales und Guerard/Frankreich stellt er nun Herzberg/Brandenburg vor.



Herzberg um 1650
Foto: Matthäus Merian, Wikipedia (Gemeinfrei)

Herzberg (Elster) ist eine Kreisstadt in Brandenburg, etwa 90 km südlich von Berlin. Durch die Stadt fließt die Schwarze Elster. Von Soest fährt man etwa 480 Kilometer bis Herzberg. Steinzeitliche Funde belegen, dass das Gebiet um Herzberg schon seit altersher ein beliebter Siedlungsplatz für slawische und germanische Stämme gewesen sein muss. Vermutlich wurde die Stadt bereits 1184 gegründet, erhielt 1254 das Münzrecht, bald das Stadtrecht und wurde zur Residenz der Grafen von Brehna erkoren.

1361 erwarb die Stadt Herzberg das Privileg über den Salzmarkt, 1467 die Gerichtsbarkeit über Hals und Hand. Der mittelalterliche Fernhandel von Leipzig über Torgau führte an Herzberg vorbei nach Frankfurt/Oder. Zum Wappentier wählte man einen schreitenden Hirsch. Die Gründung von Klöstern wechselnder Orden und der Bau der großen Nikolaikirche (heute St. Marien) ließen Herzberg zum kirchlichen Mittelpunkt des Elstergebiets avancieren. Man sollte es nicht versäumen, die mittelalterliche, aufwendig restaurierte Decken- und Gewölbemalerei dieser spätgotischen Backsteinkirche im Zentrum, direkt neben dem Rathaus gelegen, zu besichtigen. Die in 1410 begonnenen und noch heute

im Original erhaltenen Malereien, die in ihrer eindrucksvollen Formensprache und faszinierenden Farbgebung das Gotteshaus entscheidend prägen, zieht Kunstliebhaber, Historiker und Laien gleichermaßen in ihren Bann.



Wunderstein in Herzberg Vorderseite
Foto: Wolfgang Ehlers

Ein „Muss“ für alle Besucher ist der Herzberger Wunderstein, der sich direkt am Eingang zum Stadtpark befindet. Im Jahr 1506 musste die Universität Wittenberg wegen der dort herrschenden Pest eine Weile geräumt werden. Nun suchte man einen Ort, der ebenfalls günstig zu erreichen war und dessen Bedeutung es gestattete, Professoren und Studenten unterzubringen. Man kam auf Herzberg. Die Wittenberger Studentenschaft hat der Stadt als Dank dafür einen „Wunderstein“ hinterlassen, der die launige Inschrift trägt „Wer dreymal diesen stein umwallt, wird ueber hundert Jahre alt“. Ist der Spruch auf der Vorderseite für jeden Besucher deutlich zu lesen und zu verstehen, so sind die rätselhaften Buchstaben auf der Rückseite eher wunderbarlich und nicht zu deuten (Tipp: Die Worte von hinten gelesen ergeben die Lösung)!

Heute leben in der Stadt rund 9.000 Einwohner auf einer Fläche von knapp 150



Wunderstein in Herzberg Rückseite
Foto: Wolfgang Ehlers



Herzberg/Elster-Rathaus und St. Marien
Foto: Lutz Bruno, Wikipedia (Gemeinfrei)

Quadratkilometern. Elf weitere Ortsteile gehören zu Herzberg. Die Stadt ist unter anderem auch Mitglied der Arbeitsgemeinschaft „Städte mit historischem Stadtkern“ in Brandenburg. Noch zu Zeiten der DDR hatte sich die Stadt Soest bemüht, eine Partnerstadt in Ostdeutschland zu finden. Das wurde von Seiten der DDR aber nicht akzeptiert. Nach vorausgegangenen Besuchen in Herzberg durch Soester Bürger hat der Rat der Stadt Soest dann zu Beginn des Jahres 1991 einstimmig beschlossen, mit der Stadt Herzberg/Elster in Brandenburg eine Partnerschaft im Zuge der Zusammenarbeit zwischen den beiden Kommunalverwaltungen Nordrhein Westfalens und Brandenburgs zu begründen.

In den ersten Jahren hat die Stadt Soest die Herzberger Freunde überwiegend beim Aufbau der Stadtverwaltung unterstützt. Zwischen 1991 und 1995 waren aus Soest 23 MitarbeiterInnen in Herzberg. Insgesamt wurden 469 Tage Verwaltungs- und Beratungshilfe in Herzberg geleistet. Im gleichen Zeitraum waren aus Herzberg 19 Mitarbeiterinnen an 137 Tagen in Soest. Kontakte haben sich in diesen ersten Jahren auch auf kulturellem Gebiet (Büchereiwesen, Ausstellungen, Dichterlesungen etc.), zwischen den Feuerwehren, beim Schüleraustausch, beim Sport und bei Stadtfesten entwickelt.

Am 07.06.1995 wurde im Rahmen des Internationalen Hansetages dann die Städtepartnerschaft in Soest in einem Festakt offiziell durch Urkundentausch besiegelt.

Mit weiteren Projekten wie der Teilnahme an EU-Projekten und Internationalen Partnerschaftskonferenzen, der gegenseitigen Teilnahme an den Stadt- und Weihnachtsmärkten, mit Reisen der Hanseatischen Gesellschaft und auch auf privater Basis wurde und wird die Städtepartnerschaft seither vertieft. Seit 1991 waren es rund 300 Begegnungen zwischen Bürgerinnen und Bürgern aus Herzberg und Soest!

Aktuell stellt eine Künstlerin aus Herzberg im Kunstsaal des Kunstvereins Kreis Soest aus, am zweiten Adventswochenende wird auf dem Weihnachtsmarkt in Herzberg wieder ein Stand aus Soest mit Köstlichkeiten aus der Börde für die Städtepartnerschaft werben.

Ansprechpartner bei der Stadtverwaltung Soest für alle Aktivitäten mit Partner- und Freundschaftsstädten ist: Thorsten Bottin, Koordinator für Städtepartnerschaften, Postfach 2252, 59491 Soest, Tel: 02921/103-9045, Fax: 02921/103-9049, Email: pressereferent@soest.de

Quellennachweis:

- * Soester Partnerstädte, Broschüre Stadt Soest, 12/1995
- * Soester Anzeiger, Tag der Partnerstädte, 26.04.2013
- * Internetangebot der Stadt Soest, soest.de
- * Verwaltungsakten Stadt Soest, Städtepartnerschaften
- * Informationsbroschüre Stadt Herzberg/Elster, 5. Auflage, Dezember 2009
- * Freie Enzyklopädie Wikipedia, wikipedia.de

Wolfgang Ehlers

Pflücke den Tag

*„Carpe diem“ heißt die Devise,
nach der ich lebe unbeirrt,
weil ich mir sicher bin, dass diese
sich letzten Endes lohnen wird.
Denn leb' den Tag ich ganz leger,
als ob grad **der** mein letzter wär',
dann werde ich doch - unbenommen -
irgendwann mal recht bekommen!*

(Rudolf Köster)

Jedes Jahr das gleiche!

Es ist jedes Jahr um diese Zeit das gleiche Elend und Theater: **SIE** fehlt mir! Warum gerade jetzt, wo ich sie so nötig hätte? Könnte sie nicht mal für ein paar Tage eine Ausnahme machen?

Nix ist in Ordnung! Gar nix läuft richtig: Es regnet nicht richtig – nein, es „pieselt“ vor sich hin! Kein Tröpfeln – nee! Wie feiner Regenstaub hängt es an allen Dingen: an Gräsern, Ästen, Zweigen, Mantel und Haaren. Jedes noch so kleine Vögelchen schleppt diesen Nebeldunst mit sich rum. Auch die sind heute unlustig, kommen nicht so zahlreich zum Futterhäuschen wie sonst! Auch sie vermissen **SIE!** Bisher half mir ein Stück Schokolade aus dieser Misere, doch heute hilft dieses alte Hausmittel nicht. Wie soll das nur weitergehen!?

Außerdem ist es viel zu dunkel, und ich friere. Die Heizung ist auch nicht mehr das, was sie mal war. Zwei Pullis übereinander haben mich früher auch mehr gewärmt als heute. Selbst die Tasse heißen Tees ist nicht mehr der Hit! Den Schuss Rum darin sollte sich ein alter

Mensch besser versagen! *Besser?* – Für wen? Für mich nicht! Soll ich oder lieber nicht? Ach, lieber nicht! Es könnte ja Folgen haben, die noch schlimmer sind als der jetzige Zustand.

Ich hasse diesen Zustand. Wie soll das weitergehen? Ich habe unglaublich viel Lust auf **NIX!** Dabei bin ich doch sonst kaum zu stoppen. Es muss schon eine gewaltige Kraft sein, die mich so durcheinanderbringt und mir meine Aktivität nimmt. Wie lange soll ich das noch mitmachen? So darf's nicht weitergehen!

Ich will, ich will, ich will es ändern - damit es jeder weiß: Jawohl ich will!! Drum schreib' ich es jetzt schnell in den Kalender, damit es jeder sieht: 21. Dezember 2017! So, da steht's nun! Puh! Jetzt ist alles klar! Ab dann wird es wieder besser!



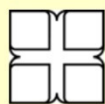
Wintersonnenwende!!!

Sie kommt wieder!! Juchhee! Und Juchheissassa! Es wird wieder heller! Natürlich auch wieder wärmer, wenn auch nicht sofort. Aber wir können ja warten, und Vorfreude ist bekanntlich die beste Freude. Ich glaube, bis Anfang Februar halte ich das bestimmt noch aus; sie kommt ganz gewiss wieder! So war es ja immer! Wie konnte ich das nur vergessen! Nun ja, alte Omas vergessen ab und zu schon mal etwas! So wird's auch diesmal sein, wetten dass?

Schon vor Hunderten von Jahren wurde ihre Ankunft gefeiert, das werde ich dann auch tun, mit allen, die sich mit mir freuen. Dann werden auch bald die ersten Blumenkinder wieder ihr Frühlingsgewand zeigen. Schneeglöckchen, Anemonen und Hyazinthen werden ihren Winterschlaf beenden. Wärme, Licht und Farbe wird wieder unseren Alltag bereichern. Neues Leben krabbelt dann aus und auf der Erde und verzaubert alle, die nicht verlernt haben zu staunen.

Beglückt durch die Feiertage mit meiner Familie gehe ich guten Mutes in das neue Jahr und stelle mich natürlich wieder all den Dingen, die da kommen werden.

Doris Ittermann



**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

„Ich bin eine Witwe, deren Mann noch lebt.“

Dieser Satz aus einem Interview geht Ulrike Dahlmeier (Name geändert) nicht mehr aus dem Kopf. Sie erinnert sich noch allzu gut, wie sehr sie nach der Diagnose **Alzheimer** getrauert hat. Sobald sie auf ihren Mann angesprochen wurde, brach sie in Tränen aus. Ihr Mann, ihr Gefährte, ihr Vertrauter ist an der Alzheimerdemenz erkrankt, die ihn ihr zunehmend entfremden wird.

Anfangs konnten Ulrike D. und ihr Mann noch die Augen vor den Symptomen verschließen. Sie suchten Ausreden für die Vergesslichkeit und die beginnende Hilflosigkeit im Alltag. Sie wollte ihrem Mann eine gute Partnerin sein, versuchte, das Leben für ihn zu managen. Doch ihr Mann wurde ärgerlich. Er fühlte sich von ihr gegängelt und beklagte sich über ihre ständigen Nörgeleien. Dabei war sie nur alarmiert, wenn er wieder einmal den Weg nach Hause nicht mehr wusste. Schließlich entschlossen sie sich doch, die Symptome abklären zu lassen. Eine Diagnostik beim Neurologen und im Krankenhaus brachte die endgültige Gewissheit.

Morbus Alzheimer – viele fürchten sich vor dieser Diagnose. Sie ist verbunden mit großen Ängsten und einer Unsicherheit, wie es in der Zukunft weiter gehen kann. Die Alzheimererkrankung ist die häufigste Form der Demenz, deren Ursache noch immer ungeklärt ist. Die Symptome reichen von dem Vergessen von Namen bis zur kompletten Pflegebedürftigkeit. Schluckstörungen und Inkontinenz führen oft dazu, dass eine Versorgung nur noch in einer Pflegeeinrichtung gesichert ist. Oftmals tendieren die Erkrankten dazu, bekannte Orte der Kindheit aufzusuchen, und benötigen daher permanente Beobachtung und Begleitung.

Gleich nach der Diagnose holte sich Ulrike D. viele Informationen. Ihr erster Anlaufpunkt war die Alzheimergesellschaft. Dort bekam sie erste Informationen zur Krankheit und deren Symptome. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt zur Unterstützung zu ihnen nach Hause.

Darüber hinaus gibt es in vielen Krankenhäusern in NRW das Modellprojekt **Familiale Pflege** der Universität Bielefeld. In diesen Häusern werden Kurse zum Thema Demenz und Pflege angeboten. Thematisch werden alle Informationen zur Demenz behandelt. Sie umfassen die Demenzformen, Diagnostik und

medikamentöse Therapie. In der sogenannten Biographiearbeit werden die Grundsteine für die Kommunikation mit den Betroffenen erarbeitet. Wohnraumgestaltung und die Ernährung sind ebenfalls Themen, die für die Betreuenden wichtig sind. Und ganz wertvoll ist auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Pflegenden im Rahmen eines solchen Kurses.



Das folgende Interview führte Dr. Johannes Utsch, Unfallchirurg aus Soest, mit Barbara Latos vom Sozialdienst des Marienkrankenhauses Soest. Sie vertritt hier den Bereich der **Familialen Pflege** mit

sehr viel Engagement für Angehörige in Form von individuellem Pflegetraining am Pflegebett oder zu Hause, Pflegekursen, Demenzschulung und Gesprächskreisen für Betroffene.

Im Interview stellt sie das kostenlose(!) **Familiale Pflegekonzept** vor und machte gezielte Ausführungen zu den konkreten Fragen, mit denen sich die verunsicherten Angehörigen von Demenzpatienten konfrontiert sehen. Wie geht die Gestaltung des Alltags mit dem Erkrankten weiter?

Frage: Was ist und was leistet „Familiale Pflege“?

B. Latos: Das Projekt Familiale Pflege wurde 2004 von Frau Prof. Katharina Gröning von der Universität Bielefeld ins Leben gerufen. Inzwischen beteiligen sich 400 Krankenhäuser an diesem Projekt in NRW. Die Unterstützung beginnt schon mit einer stationären Aufnahme im Krankenhaus. Wird durch das Pflegepersonal ein Bedarf festgestellt, bekommen die Angehörigen Informationen zur Krankheit und praktische Anleitungen zur Pflege am Krankenbett. Im Anschluss an den stationären Aufenthalt können die Angehörigen noch sechs Wochen nach der Entlassung von Hausbesuchen mit Trainingseinheiten profitieren. Pflegekurse und Demenzschulungen stehen allen Angehörigen und Interessierten zu. Darüber hinaus wird für Angehörige einmal im Monat ein Gesprächskreis angeboten. Diese Angebote sind kostenfrei und werden über einen Pool der AOK NordWest finanziert.

Frage: Wie kommen pflegende Angehörige in Kontakt mit Ihnen und wer ermöglicht die Teilnahme an einem Pflegekurs?

*B. Latos: Über die Ärzte und das Pflegepersonal werden die Pflegetrainer über einen Pflegebedarf informiert, die Angehörigen kontaktiert und in einem Erstgespräch der Bedarf der Unterstützung ermittelt. Darauf folgen die Pflegetrainings. Diese beinhalten zum Beispiel die Mobilisation, die Lagerung, Inkontinenzversorgung und auch palliative Versorgungen. Die Termine der Pflegekurse werden auf der Homepage des Marienkrankenhauses und über die örtliche Presse veröffentlicht. Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus und der Universität Bielefeld **kostenfrei** angeboten.*

Frage: Wie unterscheidet sich die Pflege von dementen Angehörigen von der üblichen Pflege?

B. Latos: Die Pflege von dementen Menschen unterscheidet sich erheblich von der üblichen Pflege. Deshalb werden im Krankenhaus Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten. Die Pflege eines Dementen beinhaltet sehr viel Begleitung, Kommunikation und Anleitung. Im Vordergrund steht nicht die Pflegehandlung, sondern der wertschätzende Umgang und die Hilfe bei der Tagesgestaltung.

Frage: Können auch Demenzkranke selbst als Teilnehmer, zumindest partiell, in Frage kommen?

B. Latos: Versuche, auch Demenzerkrankte im Kurs zu schulen, sind leider gescheitert. Diese Erkrankung geht mit viel Scham über das eigene Versagen einher. Die Erkrankten entwickeln bei bestimmten Themen starke Ängste. Die Angehörigen können dann nicht offen über ihre Probleme sprechen und kommen nicht in den Austausch.

Frage: Erfordert familiäre Pflege von Demenzkranken eine dauernde Rückkopplung zum Beispiel mit Ihnen, wer organisiert weitere Treffen und Selbsthilfegruppen?

B. Latos: Die Bedürfnisse der Angehörigen sind sehr unterschiedlich. Angeboten werden viele Möglichkeiten zum Austausch verschiedener Institutionen. Im Marienkrankenhaus findet an jedem ersten Dienstag im Monat ein Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken statt.

Frage: Welche Rolle hat der Hausarzt oder der behandelnde Arzt dabei.

B. Latos: Der Hausarzt/Facharzt spielt eine große Rolle. Das geht von der Diagnosestellung über die Beratung der Angehörigen zum Thema Pflegegrad und unterstützende Institutionen. Außerdem hat der behandelnde Arzt ein Auge auf die verschiedenen Symptome und kann die Medikation anpassen.

Frage: Noch eine letzte Frage: Darf man auch mal über Demenz lachen?

B. Latos: Ja, es gibt bisweilen so urkomische Situationen, dass sie einen spontan zum Lachen bringen. Der andere versteht vielleicht nicht ganz warum, aber er sieht sein Gegenüber lachen, dass er sich freut. Und weil fröhliche Situationen besser sind als traurige, lacht er mit – und beide lachen lauthals ein befreiendes Lachen! Lachen gehört mit zur Problembewältigung, warum sonst gibt es so viele Witze und Cartoons?



Statement und Perspektive

Wie sich jetzt ganz aktuell ergeben hat, wird auf Landesebene das Konzept der **Familialen Pflege** leider nur noch bis zum 31.12.2018 umgesetzt, d. h. auch finanziert. Aber es werden sich neue Formen und Wege der Unterstützung für die Betroffenen und ihre Angehörigen finden, die einmal errichteten Brücken eines für alle begehbaren Weges werden nicht einfach eingerissen!

So wie Frau Latos und ihr Team am MKH hier in Soest stehen Mitarbeiter des Sozialen Dienstes als Ansprechpartner in den Krankenhäusern zu Ihrer Verfügung.

Der Umgang mit Demenz bleibt eine sehr sensible, emotionale Herausforderung für uns alle, und es gilt bis zuletzt, der Würde des Menschen gerecht zu werden. Keiner weiß, was das Schicksal für ihn selbst bereithält, wenn er älter wird. Das aber ist gewiss: **Zusammenrücken und Zusammenhalt hilft, zu ertragen und zu tragen!** Machen wir uns die Erfahrung der Fans vom 1. FC Liverpool zu eigen, wenn sie im Stadion am River Mercy ihre Hymne anstimmen: „**You’ll never walk alone (Du wirst nie alleine gehen)...**!“

Johannes Utsch, Barbara Latos



So war das damals...

Geschichten und Erinnerungen
für alle, die vor 1945 geboren sind!

Weihnachtskerzen 1945

Die Tage werden jetzt im Jahreslauf wieder kürzer. Die Advents- und Weihnachtszeit kündigt sich an – und damit kommen auch die Erinnerungen an damals wieder, an eine Zeit, in der es nur das Nötigste zum Überleben gab. Etwas, das in der heutigen Zeit der digitalen und globalen Welt nur noch für uns Ältere vorstellbar ist.

Weihnachtskerzen gehörten nicht zum Überleben – aber sie gehörten zu Weihnachten, zum Tannenbaum. Unsere Familie lebte damals in einem kleinen Ort am Südharz, am Rande der Zonengrenze zu Ostdeutschland. Wir hatten viele Bekannte und Verwandte „drüben“.

Bekannte, die hinter der Zonengrenze wohnten, hatten aus alter Zeit noch Kontakte nach Amerika und damit Freunde, die ihnen mit Care-Paketen helfen wollten. Diese Sendungen aus dem amerikanischen Hilfsprogramm für das zerstörte Europa durften aber in „Dunkel-Deutschland“ nicht angenommen werden. Also kamen drei- bis viermal im Jahr Care-Pakete zur Weitersendung nach „drüben“ bei uns an, die wir in unverdächtige kleine Päckchen für unsere Bekannten umpackten. Uns blieben die leeren

Kartons, die zur Haltbarkeit mit einer Wachs-(Stearin-)Schicht überzogen waren.

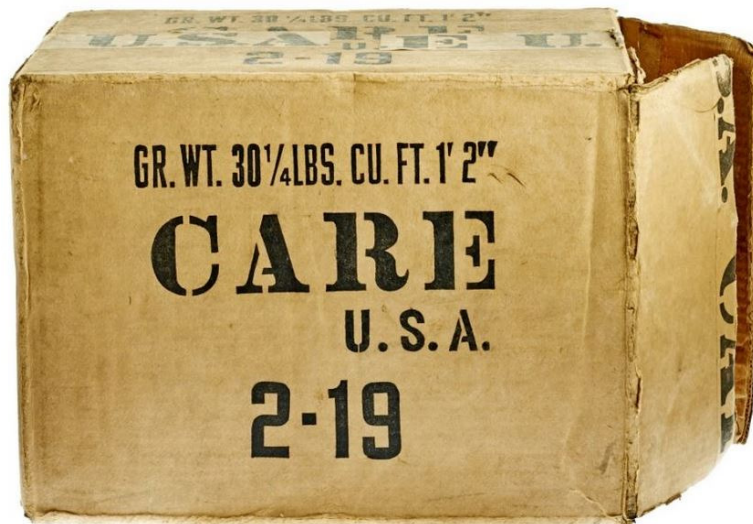
Meinem Vater kam die Idee, das Wachs abzukratzen, einzuschmelzen und auf einem Stück Zeitungspapier platt zu walzen. Ein Baumwollfaden wurde als Docht in die Mitte dieser „Wachsplatte“ gelegt, und dann wurde das Zeitungspapier zusammengerollt. Das musste alles relativ schnell vonstattengehen, damit die Wachsschicht nicht zu früh erhärtete.

Vom Papier dann abgelöst, ergab sich „unsere Weihnachtskerze“ – nicht gerade schön weiß, etwas gräulich, aber nützlich! Zu vier bis fünf Kerzen reichte es allemal. In den kleinen Kerzenhaltern standen diese „Wunderkerzen“ – etwas in sich gewellt –

aber senkrecht, und der Baumwolldocht fing sein Feuer, wie es sein musste.

Eine der Kerzen wurde als „Einmal-Licht“ in der Adventszeit aufgebraucht, die anderen gehörten dann auf den kleinen Tannenbaum. „Mehr gibt es nicht“, sagte mein Vater. Und dann war Heiligabend: Unsere Kerzen leuchteten – und unsere Augen auch.

Ina Pröbldorf



Weihnachten mal anders - auf einem Campingplatz in Spanien

Wenn es in unserer Heimat dunkel, kalt und ungemütlich wurde, fuhren wir zum Überwintern mit dem Wohnwagen nach Spanien, in den ewigen Frühling. Im Jahr 1985 auch einmal über die Weihnachtstage. Von Cuxhaven, meinem damaligen Wohnort, ging es 2.400 km in 34,5 Stunden immer langsam voran, der Sonne entgegen.

An der Costa Blanca in Benidorm war nahe der Innenstadt unser ausgesuchter, mit allem Komfort ausgestatteter Campingplatz mit 450 Stellplätzen. Nach der langen Fahrt, mit zwei Zwischenübernachtungen, waren wir froh, angekommen zu sein und freuten uns auf die bevorstehende Mandelblüte, erntefrischen Apfelsinen und die leckeren spanischen, mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl im Römertopf gebratenen, Lammgerichte! Für unseren Gaumen ein Hochgenuss!

Zunächst entspannten wir uns einige Tage bei schönen Ausflügen im Gebirge mit der weißrosa Pracht der Mandelblüten. Während einer Tagestour standen wir plötzlich vor der Kneipe des Che Guevara „Casa Pinet“, die zum bestellten Essen das Brot nicht berechnete! Das war aber nur für seine Anhänger umsonst. Und wenn wir schon mal da waren, gingen wir auch rein. Die Stimmung war großartig. In der Mehrzahl laut diskutierende Genossen, die mit enormer Lautstärke die „Internationale“ grölten. Das muss man mal erlebt haben!

Nach ein paar Tagen kam auf uns aber auch etwas Arbeit zu: Vorzelt aufbauen und im Mercadonna einkaufen, um sich auf das spanische Weihnachtsfest, das wir bis dahin nur vom Hörensagen kannten, vorzubereiten. Im Kaufhaus blieben wir vor Überraschung an der Tür wie kleine Kinder stehen und trauten unseren Augen und Ohren nicht. Ein fröhliches Feliz Navidad empfing uns. Die Einkaufshalle war mit fünfzig Kassen ausgestattet und überall war es weihnachtlich geschmückt. Ungefähr 25 junge, lachende Mädels in Weihnachtskostümen, rote Miniröckchen mit Zipfelmützen, flitzten auf Rollschuhen an den Kassen entlang, um die Einnahmen einzusammeln und sicher zu stellen! Wir konnten uns nicht satt sehen, lachten, tanzten und sangen mit. Spanien und Weihnachten – das ist vor allem ein absolutes Familienfest. Es gab auch

einige Traditionen, die uns nicht bekannt waren: Das Weihnachtsfest beginnt dort am 22. Dezember mit einem Gottesdienst und einem anschließenden, sehr aufwändigem Essen. Nur das Beste ist den Familien gut genug.

Eine Tradition ist es auch, Lotto zu spielen, die Lotterie El Gordo lockt Weihnachten mit hohen Gewinnen.

Der Weihnachtsmann kommt am 6. Januar, dem Dreikönigstag. So lange müssen die Kinder warten, denn erst dann ist die Bescherung. Den geschmückten Weihnachtsbaum gibt es in Spanien erst seit 1980! An den Straßen werden die Bäume mit kleinen bunten Päckchen und Zetteln mit guten Wünschen behangen.

Überall erklangen spanische Weihnachtslieder. Auch gab man sich Mühe, mit den Urlaubern deutsch zu singen. Das klang ein bisschen nach „Kauderwelsch“, aber es war nett gemeint und sehr festlich.

Ein paar Tage vor dem 24. Dezember schmückten auch wir Urlauber den Campingplatz mit Bäumchen, die aus der Heimat mitgebracht wurden. Die großen Scheiben im hinteren Teil des Wohnwagens wurden von den Gardinen befreit, damit man auch von außen in den hellerleuchteten Wagen den schönen Weihnachtsschmuck sehen konnte.

Der Campingplatzbetreiber verschönerte den Platz durch einen riesengroßen, mit Luft befüllten Weihnachtsmann. Verkleidete Weihnachtsmänner tanzten singend über den Campingplatz und verteilten Süßes. Nachdem wir unser Festtagsmahl gegessen hatten, gingen wir über den Platz, um uns alles anzusehen, wechselten hier und da ein paar nette Worte und setzten uns am Heiligabend gemütlich zusammen. Wir dachten an die nasskalte Heimat und an die Daheimgebliebenen, derweil uns eine herrliche Atmosphäre in lauer Luft und einige Gläschen Wein bis in die Nacht begleiteten. Ab und zu kam eine muntere, internationale Gruppe vorbei und sang laut und fröhlich:

*Feliz Navidad
Fröhliche Weihnachten*

Inge Spindler

Die Fortsetzung: **Silvester - wenn ganz Spanien schweigt und schluckt**

Wie überall, so warteten auch wir Gäste vom Campingplatz auf das neue Jahr. Mit dem Verzehr von 12 Glücks-Weintrauben wird in Spanien traditionell das neue Jahr begrüßt. In den letzten Sekunden des ausklingenden Jahres geschah das Unfassbare:

Die spanischen und deutschen Camper liefen plötzlich vom Platz zum Rathaus, alle Blicke richteten sich auf die Kirchenturmuhre, um bei jedem Glockenschlag eine Traube innerhalb von zwei Sekunden in den Mund zu nehmen, zu verschlingen und sich gleichzeitig etwas zu wünschen. Nur der Verzehr aller Trauben innerhalb der vorgegebenen Zeit verhindert Unglück und Katastrophen im nächsten Jahr. Die Glocke bimmelte aber so schnell, dass die Weintrauben uns Ungeübten im Hals stecken blieben und die geheimen Wünsche verschluckt wurden. Oh je, das war eine „ernste“ Sache! Dennoch: danach brach der Glückwunsch-Sturm aus und ganz Spanien lag sich

in den Armen. Ich stand inmitten einer Menschenmenge Spanier und wurde unter gigantischem Feuerwerk umarmt und gedrückt. Die Erde schien zu beben! Anschließend ging die Feier am Strand die ganze Nacht weiter. Wir saßen im Sand, sangen und lachten und erfrischten uns dann und wann in den kühlen Fluten.

Am Neujahrsmorgen ausschlafen, ist in Spanien nicht geplant. Auf den Straßen ein Hupkonzert von den im Schrittempo vorbeifahrenden, geschmückten Autos. Die Jugend saß aber nicht darin, sondern stand auf den Autodächern, schwenkte ihre Fahnen und bunte Luftballons und johlte voller Lebensfreude! Ich hatte Gänsehaut und Freudentränen in den Augen. So schön laut und herzlich war ich noch nie ins neue Jahr gestartet: mit Sommertemperaturen und lauer Luft bis in die Nacht.

Inge Spindler

Feliz Año Nueva - Glückliches neues Jahr!



**Seniorencentrum
St. Antonius**

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

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

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de



Zwischen den damals traditionell, oft über Generationen, phantasielos vererbten Mädchen-
namen, leuchtete der Name *Ellen* wie ein Stern.

Eine leine, unvergessene Sternschnuppe! An Ellens Beerdigung nahmen die meisten Schüler/innen der Schule teil. Den mit der Lehrerin eingeübte Choral: „*Es ist bestimmt in Gottes Rat, dass man vom Liebsten was man hat, muss scheiden...*“ wurde am offenen Grab mehr geschluchzt als gesungen.

Ellens begreiflicher und sehnlicher Wunsch, im Krippenspiel als Engel unbedingt mitzuwirken, wurde, trotz Schwäche und Fieber, erfüllt, so weit als möglich auch ihre Weihnachtswünsche. Wegen ihres unabwendbar nahen Todes, hatte ihre Familie den Heiligen Abend vorgezogen, ihn besonders schön gestaltet, irgendwie auch tapfer durchgestanden.

Die heute üblichen und zweckmäßigen Limousinen in gedeckten Farben gab es vor Jahrzehnten noch nicht, aber am Ort einen Fuhrunternehmer, der über diverse Kutschen und geeignete Pferde verfügte.

Ellens kleiner weißer Sarg wurde in einem rundum offenen Kutschwagen vom Elternhaus abgeholt. Er stand unter schwarzem Fransenbaldachin auf einem mit schwarzem Tuch bedeckten Katafalk. Die beiden Rappen unter schwarzen Schabracken mit langen schwarzen Troddeln, trugen blitzblankes schwarzes Zaumzeug mit poliertem Messingbeschlag. In schwarzem Gehrock und schwarzem Zylinder saß der Kutscher ernst auf seinem Sitz, die Zügel gewohnt locker doch sicher in den schwarz behandschuhten Händen, neben ihm im Köcher die mit einem Trauerflor versehene, unbenutzt gelassene Peitsche. Dazu passte die geschlossene Schneedecke, die die Pferdeschritte dämpften. Die Zugtiere schienen von selbst zu wissen, welche Schrittweise angemessen war. Der lustige Trab blieb immer nur den Schimmeln mit der weißen Hochzeitskutsche vorbehalten.

Durch öffentliche Straßen ging es gemessenen Schritts dem Friedhof zu. Die Männer und Burschen, die dem Gespann begegneten, zogen respektvoll ihre Hüte oder sonstigen Kopfbedeckungen, die Frauen bekreuzigten sich oder neigten grüßend den Kopf. Die wenigen Autos und Fuhrwerke, die auf derselben Strecke unterwegs waren, machten Platz, wahrten Abstand. Dem Weltenherrscher Tod gebührte für Augenblicke ungeteilte Achtung, absoluter Vorrang. Aber danach, ein Weg- und Zeitstück weiter, muss, darf Leben wieder leben.

© Hannelore Johanning





EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.V.

menschennah.

Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

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

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

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

www.perthes-stiftung.de

Jeder nach seiner Fassung

Kurz vor Weihnachten flatterte uns eine exotische Postkarte ins Haus. Singapurs Stempel konnte ich noch entziffern. Die Karte ist von unseren Bekannten, Ulla und Karlheinz. Sie sind für drei Wochen auf einer Eisenbahn-Schnellstrecke zwischen China und Singapur unterwegs, so schrieb Ulla.

Für einen Moment überkommt mich Fernweh. Ich erinnere mich an die Zeit, als ich 9-jährig eine lange Reise mit der transsibirischen Eisenbahn mit meinem Vater gemacht habe. Aber dann tröstete ich mich: mit 9 ist es ein Abenteuer, mit 75 ist es eine beschwerliche Reise, wenn man allerlei Wehwehchen hat. Ulla hat eine neue Hüfte und Karlheinz seit Jahren Rückenprobleme. Dass sie sich auf diese Reise begeben haben, wundert mich sehr. Oder auch nicht.

Ich habe im Internet nachgeschlagen, wo Singapur liegt und was das für ein Land ist. Was mich sehr verblüffte, war die Tatsache, dass dort sehr strenge Gesetze gelten: Essen, Trinken, Rauchen in öffentlichen Verkehrsmitteln unterliegen hohen Strafen. Kaugummi kaufen darf man nur auf Rezept, sonst droht eine Geldstrafe von 3.000 SGD. Klingt schlimm, aber umgerechnet sind das nur etwa 2,00 €. Für mich stand fest: so ein Land möchte ich nicht besuchen. Aber Ulla hat wahrscheinlich die Information gar nicht gelesen, oder es war ihr egal.

Ulla ist eine Getriebene. Ich habe sie in meinem Kosmetikstudio vor etwa 20 Jahren kennengelernt. Sie wollte damals künstliche Nägel haben und ich hatte gerade meine Ausbildung zur Nageldesignerin abgeschlossen. Leider hatte sie sehr ramponierte Nägel, aus denen war nur sehr schwer etwas zu zaubern. Ulla war eine Unternehmerin. Sie hatte vor dreißig Jahren zusammen mit ihrem Mann eine Firma gegründet und ist damit sehr erfolgreich geworden. Sie war sehr tüchtig und sich nicht zu schade, selbst anzupacken. So sahen leider ihre Nägel auch aus.

Zurzeit unserer Begegnung war das Ehepaar auf dem Weg in den Ruhestand, dem Ulla mit Skepsis entgegensah. Sie hatte Angst, den ganzen Tag mit Karlheinz zu Hause zu sitzen und sich gegenseitig anzuöden. Karlheinz ist glücklich, wenn er den ganzen Tag im Garten in seinen Arbeitshosen knien kann. Er hat keine Lust auf Reisen und schlechte Hotelbetten. Aber Ulla möchte verreisen. Durch den Firmenverkauf erwarben sie ein beträchtliches

Vermögen, besitzen ein schickes Haus in bester Lage mit großem Garten und alle drei Jahre kamen zwei neue Audi in die Garage. Und sie haben endlich viel Zeit!

Ulla war schon immer eine leidenschaftliche Karnevalgängerin. An jedem 11.11, Punkt 11:11 Uhr war sie in Düsseldorf, geschminkt und kostümiert und schrie laut „Helau!“. Es konnte donnern und wie aus Eimern gießen: nichts konnte sie stoppen.

Auch ehrenamtlich engagierte sie sich. Sie unterstützte das kommunale Frauenhaus, sammelte Geld für eine Puppe, die zur Aufklärung junger Mädchen gegen Schwangerschaft helfen sollte, besuchte Kindergärten und Schulen. Ullas Foto erschien mindestens einmal in der Woche in der regionalen Zeitung.

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürger nah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



**Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-**



Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118

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

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

Nur einmal ist ihr ein Malheur passiert. Sie verpasste bei einer Veranstaltung diesen wichtigen Moment, in dem ein Fototermin stattfand, weil sie auf der Toilette war! Als sie herauskam, war der Fototermin vorbei. Ulla zog ihre schicken Spitzenhandschuhe aus, die sie zu ihrem schicken Abendkleid trug, und herrschte ihren Karlheinz an, sie sofort nach Hause zu fahren. Das war ihm auch recht, wie er mir sagte. Er hatte schon lange "die Schnauze voll von solchen Veranstaltungen und ihrer Scheinheiligkeit".

Nach diesem Vorfall verlor Ulla jedes Interesse an dem Ehrenamt, kündigte alle ihre Posten und ging ins Reisebüro.

Die goldene Hochzeit soll in einem halben Jahr stattfinden. Dafür hatte Ulla ganz andere Pläne, als von ihr erwartet wurden. Sie möchte diese Feier auf einem Kreuzfahrtschiff feiern! Karlheinz schlug die beide Hände vors Gesicht doch Ulla blieb eisern. Das Traumschiff wie im Fernsehen sollte zu ihrer Ehre der angemessene Ort sein! Und dafür brauchte sie künstliche Nägel, was dann der Anlass zu unserer Begegnung war. Auch ein neues Kleid musste her. Als Karlheinz sie auf ihr letztes teures Abendkleid aufmerksam machte, verzog sie ihr Gesicht: „Bei dir piepts wohl! Soweit kommt es noch, dass ich das alte Kleid zu meiner goldenen Hochzeit anziehe! Niemals!“ Was sie ihrem Mann verheimlicht hatte: dieses Kleid kniff an der Brust und auf Dauer kriegte sie keine Luft darin.

Auf der Suche nach einem neuen Kleid stellte Ulla fest, Größe L reicht nicht mehr, es musste sogar XXL sein! Das frustrierte sie ein wenig, aber deswegen eine Diät zu halten... Nein, es muss ein passendes Kleid her.

Über lustige und traurige Ereignisse erzählte mir Ulla bei ihren nächsten Besuchen. Bei einer Kontrolle im Flughafen musste Karlheinz drei Mal durch die Kontrollschleuse, weil es immer wieder piepte, obwohl er schon alle Gegenstände aus seinen Taschen herausgenommen hatte und seine Hose ohne Gürtel drohte, ihm vom Leib zu rutschen. Gefunden haben die Sicherheitsbeamten nichts. Konnten sie auch nicht. Das, was piepte, war beim Karlheinz im Rücken festeingebaut, nämlich eine Manschette aus Titan, die seinen Rücken stabilisieren soll.

Im Hafen von Dubai warteten schon alle auf das Paar. Den ersten Abend mit festlichem Abendessen, Kerzenschein und Blumen auf dem Tisch, Musik und natürlich Begrüßung durch den Kapitän, empfand sie wie ein Märchen.

Doch was dann passierte, konnte sich Ulla in ihren schlimmsten Träumen nicht vorstellen. Gleich nach dem Ablegen des Schiffes überkam sie die Seekrankheit. Für die nächsten fünf Tage war sie außer Gefecht. Ihr schönes Kleid hing im Schrank. Ulla lag in ihrem Bett, im Bademantel mit nassem Tuch auf der Stirn. Zwölf Restaurants mit vielfältigen Köstlichkeiten aus aller Welt blieben für Ulla unerreichbar, sie trank Kamillentee und Gemüsebrühe. Besonders tat ihr leid, dass sie das Fischrestaurant nicht besuchen konnte. Sie

hatte im Prospekt gesehen: das Meer leuchtet in allen Blautönen, Fischeschwärme ziehen vorbei – und Sie mittendrin! So ein Mist! Sie war so sauer!

Als sie endlich aufstehen konnte und ihr Kleid anzog, stellte sie fest, dass sie mehr als vier Kilo abgenommen hatte. Das Kleid hing an ihr wie an einer Vogelscheuche. Mit ihrer Nerzstola über den Schultern und Karlheinz Hilfe trottete sie aus dem Zimmer raus.

Seit dieser Reise sind zwei Jahre vergangen. Kurz vor Weihnachten rief ich Ulla an, um mich über ihr Wohlbefinden zu erkundigen. Karlheinz war am Apparat: "Mir geht es gut, danke!", versicherte er mir. „Was macht ihr am Heiligenabend?“ „Erst hole ich Ulla vom



Flughafen ab, dann machen wir es uns gemütlich am Kamin, trinken Ullas Lieblings Rotwein und sie erzählt mir von ihrem Abenteuer.“ „Sie ist allein unterwegs?“, wundere ich mich. „Ja, Sie wollte dieses Jahr unbedingt noch die Niagarafälle sehen.“

Ich schaue durchs Fenster unseren Garten an und denke, ich habe auch noch Sehnsucht nach der weiten Welt. Ich wollte schon immer Paris besuchen und New York. Für meinen Mann hat so eine Reise keinen Reiz. Er würde lieber zuhause bleiben. Er meint, zu Hause ist es am schönsten. „Aber wenn du dir das sehnsüchtig wünschst, sollest du das machen!“, rät er mir zu. „Jeder nach seiner Fassung“, hängt er noch an. Und das ist doch eigentlich das Wichtigste, oder?

Ludmilla Dümichen



**Hetys
Computerecke**

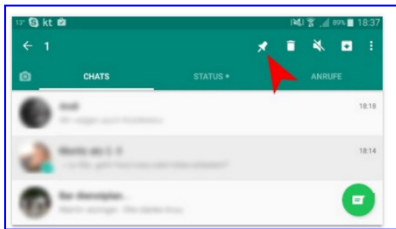
Tipps und Tricks im Umgang mit WhatsApp

Ich kenne keinen Dienst auf dem Smartphone, ob Android oder iPhone, der so beliebt ist wie WhatsApp! Immer wieder werden Updates für diese Anwendung installiert und es kommen neue Funktionen hinzu. Nachstehend führe ich für Sie einige dieser Funktionen auf und erkläre den Umgang damit.

Chat-Kontakte fixieren

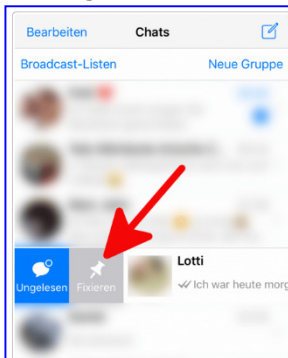
Wenn Sie WhatsApp häufig nutzen, verlieren Sie schnell den Überblick über Ihre dort aufgeführten

Kontakte. Fixieren Sie deshalb die wichtigsten Kontakte direkt am Anfang des Chatverlaufs. So müssen Sie nicht lange rauf- und runterscrollen, um einen wichtigen Kontakt zu finden.



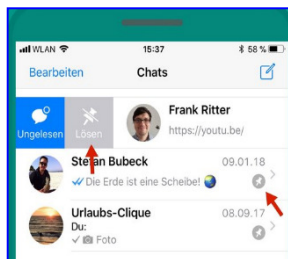
Android:
Halten Sie Ihren Finger auf einem Chat gedrückt, erscheint oben in der Menü-

Leiste ein Stecknadel-Symbol. Wählen Sie das Symbol aus, wird der gewählte Chat angepinnt. Auf dieselbe Weise lösen Sie die Fixierung wieder auf.



iPhone:

Öffnen Sie die Übersicht der Chats und wischen Sie auf dem gewünschten Chat von links nach rechts. Wählen Sie hier die Option "Fixieren".



Wenn man nach links wischt, kann man die Fixierung wieder lösen

Sie können maximal drei Chats auf diese Weise anpinnen. Erhalten Sie eine Nachricht von einem anderen Chatpartner, bleiben die fixierten Chats trotzdem an erster Stelle stehen.

Chat-Partner Live-Standort mitteilen

Wenn Sie unterwegs sind und jemand von Ihren Chat-Partnern will nachkommen, so können Sie ihm Ihren ständig aktualisierten Aufenthaltsort mitteilen. Gehen Sie in den Chat des Partners, tippen Sie auf dem iPhone das + (links unten) an, in Android ist es die Büroklammer (rechts oben). Dann bitte auf *Standort/Live-Standort* klicken. Das funktioniert jedoch nur, wenn man dem Smartphone grundsätzlich den Zugriff auf die Ortung erlaubt hat.

abgeschickte Nachricht noch löschen

Sie wollen eine Nachricht, obwohl bereits abgeschickt, dennoch löschen? Tippen Sie lange auf die Nachricht, dann öffnet sich ein kleines Auswahlfenster (Android: ganz oben; beim iPhone direkt über der Nachricht). Tippen Sie dann auf *Löschen* (bzw. *Mülleimer*).

Fotos oder Dokumente weitergeben

Android: In der aktuellen WhatsApp-Version finden Sie nach dem Anklicken der Büroklammer (rechts oben) den Menüpunkt *Dokumente*. Wenn Sie daraufklicken, gelangen Sie zu einem Verzeichnis, wo Sie sämtliche Ordner Ihres Smartphone-Speichers nach der Datei durchsuchen können, die Sie versenden wollen. Antippen, bestätigen und dann landet das Dokument beim Empfänger.

iPhone: Über das + neben dem Texteingabefeld lassen sich Dokumente auswählen und weitergeben.

Fotografieren - Bildqualität verbessern

Wenn Sie in WhatsApp fotografieren, kann die Bildqualität schlechter sein, als wenn Sie direkt über die Kamera-App des Gerätes ein Bild machen und dies dann per WhatsApp versenden.

Stummschalten einzelner Kontakte

Wenn Sie einzelne Kontakte mit ihren Meldungen nerven, müssen Sie nicht gleich das Smartphone komplett stummschalten. iPhone: in der Chat-Übersicht einen Eintrag etwas nach links wischen, auf *Mehr...* tippen, und dann auf *Stumm klicken*. Android: eine Person im Chatverlauf gedrückt halten, auf den Lautsprecher (oben) klicken und damit

ebenfalls stummschalten – für acht Stunden, eine Woche oder gar ein Jahr.

Chatpartner schon am Ton erkennen

Öffnen Sie den Chat des jeweiligen Freundes und klicken Sie oben auf den Namen. Tippen Sie hier auf *Eigene Benachrichtigungen*, um weitere Optionen festlegen zu können. Im nächsten Schritt haben Sie mehrere Möglichkeiten zur Personalisierung. Neben einem eigenen Ton können Sie hier auch ein spezielles LED-Licht (sofern vorhanden) festlegen oder eine Pop-up-Benachrichtigung einstellen. Auch eine eigene Vibration lässt sich für jeden Kontakt einzeln verwalten.

Eigene Hintergründe für Chat verwenden

Gehen Sie auf *Einstellungen*, und wählen dann *Chats/Hintergrund* aus. Neben vorgeschlagenen Bildern und einfarbigen Flächen können Sie auch eigene Fotos als individuellen Hintergrund verwenden.

Kein Mobilfunkempfang und trotzdem senden

Auch, wenn Sie keinen Empfang haben, können Sie trotzdem Nachrichten in WhatsApp erstellen und dann auf *Senden* tippen. Die Nachricht wird übermittelt, sobald das Smartphone wieder Netzzugang hat.

Sie möchten nicht kontrolliert werden?

Grundsätzlich kann jeder Chatpartner sehen, wann Sie zuletzt mit WhatsApp online waren. Klicken Sie die Einstellungen in WhatsApp ein, wählen dann den *Account* aus und klicken auf *Datenschutz/Zuletzt online*. Entweder grenzen Sie die Sichtbarkeit auf die eigenen Kontakte ein oder Sie unterbinden die Sichtbarkeit komplett. Allerdings kann man dann auch nicht sehen, wann die anderen Nutzer angemeldet waren.

Chatpartner blockieren

In *Einstellungen/Account/Datenschutz/Blockiert/Kontakte/Kontakt hinzufügen* kann man einzelne, nervende Kontakte auswählen und blockieren. Sie werden wieder freigegeben durch einen Wisch nach links oder über *Bearbeiten*

Bedeutung der Häkchen neben abgeschickten Nachrichten

Ein grauer Haken - Nachricht erfolgreich abgeschickt.

Zwei graue Haken - Nachricht beim Empfänger angekommen.

Zwei blaue Haken - Nachricht vom Empfänger gelesen.

WhatsApp-Gruppen oder Broadcast-Listen

Wenn Sie gleichzeitig mehrere Kontakte anschreiben möchten, sind dies nützliche Funktionen. Der Unterschied: in WhatsApp-Gruppen sehen sich alle Beteiligten und können zusammen quatschen.

WhatsApp-Gruppen-Nachricht erstellen: *Neue Gruppe* anklicken, Teilnehmer der Gruppe hinzufügen, *Gruppenbetreff* eingeben, *Erstellen* anklicken.

Eine Broadcast-Nachricht sieht der jeweilige Empfänger immer als eine Nachricht und nicht, wer sie noch erhalten hat. Das ist z. B. eine Möglichkeit, Weihnachtsgrüße an alle Kontakte zu versenden und dennoch weiß kein Empfänger, ob und wer sie außer ihm noch erhalten hat.

Broadcast-Liste erstellen:

Das funktioniert nur, wenn die Empfänger Ihre Telefonnummer als Kontakt im Adressbuch gespeichert haben. *Broadcast* anklicken, *Neue Liste* anklicken, Kontakte auswählen, dann *Erstellen* antippen. Nachricht erstellen und dann versenden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!





Weihnachtsmenü

Samtiger Multivitamin-Smoothie als erfrischender Starter

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml):

- 1 kleine Avocado
- 2 kleine Bananen
- 150 g griechischer Sahnejoghurt
- 750 ml Multivitaminsaft
- ca. 2 EL Limettensaft

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden.

Avocado, Bananen, Joghurt und Multivitaminsaft im Hochleistungsmixer oder mit einem Zauberstab fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken und in Gläser füllen.

Leckere Wurzelcremesuppe mit frischen Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Petersilienwurzel (wahlweise Knollensellerie)
- 300 g Kartoffeln
- 80 g Schalotten
- 4 EL Butter
- $\frac{3}{4}$ l Milch
- 250 g Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 500 g frische Pfifferlinge (wahlweise braune Champignons)
- 1 Bund glatte Petersilie

Das Wurzelgemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Dann 2 EL Butter erhitzen und die Gemüsescheiben darin anbraten. Milch und Sahne dazu gießen und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warmhalten.

Die Pilze putzen, kurz unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in die gewünschte Größe schneiden.

Die restliche Butter erhitzen und die Pilze darin 3 Minuten dünsten. Danach pfeffern, salzen und zur Suppe geben. Diese zugedeckt warm halten.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Suppe in 4 tiefe Teller geben und mit Petersilie bestreuen.

Zarte Entenbrust mit Rotkohl-Kartoffelstampf und Prinzessbohnen als edle Hauptspeise

Zutaten für 4 Personen:

2-3 Entenbrüste
Pfeffer, Salz, 1 EL Honig
600 g mehligkochende Kartoffeln
300 g TK-Prinzessbohnen
70 g TK-Zwiebelmischung
100 g Schinkenwürfel
750 g TK-Rotkohl
100 ml warme Milch
Muskatnuss

Entenbrüste waschen, trocken tupfen, Haut rautenförmig leicht einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne geben, langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Haut etwas kross ist, wenden, Fleischseite kurz anbraten.

Das Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form geben und mit Honig bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Umluft 110 Grad/Gas Stufe 1) ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Die Bohnen mit den Schinkenwürfeln und der Zwiebelmischung in der Pfanne anbraten.

Den Rotkohl nach Packungsanleitung zubereiten. Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken, mit Milch vermischen und Rotkohl zugeben, kurz verrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzig abschmecken.

Joghurt-Aprikosen-Schichtspeise als leichtes Dessert zum Abschluss

Zutaten für 4 Personen
12 Blatt Gelatine
2 Dosen (850 ml) Aprikosen
4 Limetten, 6 EL Zucker
600 g Magerjoghurt
400 g Schlagsahne
2 Päckchen Vanillinzucker
Keksrollchen zum Verzieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Aprikosen abtropfen lassen. 8 EL Saft auffangen. 2 Limette waschen, Schale abreiben, Saft von beiden Limetten auspressen.

Joghurt, Limettenschale und -saft, Aprikosensaft und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei milder Hitze auflösen.

Aufgelöste Gelatine mit 4 EL Joghurtcreme verrühren und sofort in die übrige Creme einrühren. Kalt stellen. Sahne steif schlagen, Vanillinzucker dabei einrieseln lassen.

Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Aprikosen pürieren und mit Joghurtcreme schichtweise in Dessertgläser füllen.

Ca. 1 Stunde kalt stellen, dann nach Wunsch mit Keksröllchen verzieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und frohe Weihnachten wünscht

Anja Lehnert



Anja Lehnert

Glücklich sein

*Glücklich sein, das heißt für mich
alles, wie es ist, zu nehmen
und nicht ständig ärgerlich,
sich zu quälen mit Problemen.*

*Was hilft bei Rosen denn das Klagen,
dass die Dornen uns erbosen,
statt zum Dornenbusch zu sagen:
„Oh, wie schön sind Deine Rosen!“*

(Rudolf Köster)



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhr-zeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummy-kub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
17:30	Arbeitskreis „Abnehmen mit Vernunft“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am ersten Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Am zweiten Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark Veranstalter: Seniorenbeirat Soest
	Am dritten Dienstag im Monat		
15:00	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30 – 18:00	Tanztee mit Marco; Live-Musik; getanzt wird z.B. Walzer, Tango, Rumba, Samba; Kaffee & Kuchen;	3,00 €	Tagungs- und Kongresszentrum Eichendorfstr. 2, Bad Sassendorf
15:00 – 16:00	Rollator-Tanz mit Annette Wiesner; ohne Vorkenntnisse möglich (incl. Eintritt zum Tanz mit Marco im Anschluss)	9,00 €	Tagungs- und Kongresszentrum Eichendorfstr. 2, Bad Sassendorf Infos unter: 0172-5899989
	Am ersten Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und Spielen m. Kinder-gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhr-zeit	Tag	Ge-bühr	Veranstaltungsort
	Am zweiten Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am vierten Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag		
14:00	Boulespiel im Park bei gutem Wetter		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donners- tag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anlei- tung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest
	Am dritten Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen (Sommerpause im Juli)		Kulturhaus „Alter Schlachthof“
	Jeden Freitag		
13:30 – 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:30	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal im Erd-ge- schoss), Bleskenweg 3, Soest
	Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Senioren - Veranstaltungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
05.12.	Adventsfeier der Albertus-Magnus-Kirchengemeinde (Beginn: 14:30 Uhr)	3,-- €	Gemeindehaus der Albertus-Magnus-Gemeinde
05.12.	Adventsfeier im Westbezirk der St. Petri-Pauli Gemeinde im Ardeyhaus (Beginn: 15:00 Uhr)	4,-- €	Ardeyhaus Soest, Paradieser Weg 84, Soest
06.12.	Adventsfeier der Hohne-Gemeinde		Gemeindehaus der Hohne-Kirchengemeinde
07.12.	Adventsfeier der St. Petri-Pauli Kirchengemeinde	4,-- €	Petrushaus der St. Petri-Pauli Kirchengemeinde
13.12.	Adventsfeier der Senioren in der Soester Stadthalle		Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
28.12.	Öffentliches Weihnachtsliedersingen mit Bratäpfeln und Kaffee (16:00 – 17:30 Uhr)	Spende	Ardeyhaus Soest, Paradieser Weg 84, Soest
15. – 19.01.19	Studienreise nach Auschwitz, Krakau und Kazimierz		VHS Soest, Nöttenstr. 29, Soest; Tel.: 02921/321030
03.02.19	Fahrt zur Aufführung „Land des Lächelns“, Dortmund		Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest); Anmeldung unter Tel.: 02921/33111
02.03.19	Seniorenkarneval in der Soester Stadthalle		Seniorenbüro und Seniorenbeirat Soest
07. – 10.04.19	Studienreise 100 Jahre Bauhaus nach Weimar und Dessau		VHS Soest, Nöttenstr. 29, Soest; Tel.: 02921/321030
28.04. – 01.05.19	Fahrt nach Amsterdam mit Besuch des Keukenhofes		Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest); Anmeldung unter Tel.: 02921/33111
16.05.19	Benefizkonzert des Luftwaffenmusikkorps		Stadthalle Soest; Veranstalter: Seniorenbüro und Seniorenbeirat Soest
05. – 12.07.19	Fahrt nach Lübeck-Travemünde		Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest); Anmeldung unter Tel.: 02921/33111
03. – 11.09.19	Fahrt an den Gardasee		Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO Soest); Anmeldung unter Tel.: 02921/33111



**Das Füllhornteam wünscht
allen Leserinnen und Lesern
ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein erfreuliches Neues Jahr!**



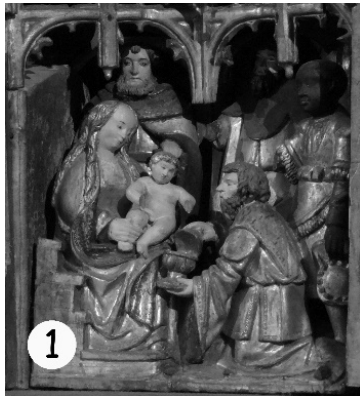
Raten Sie mal.....



Wo finde ich diese Weihnachtsbilder?

Zu Zeiten, als nur wenige Menschen lesen und schreiben konnten, hatten die wunderbaren Ausmalungen unserer Kirchen eine große Bedeutung für das Verständnis der biblischen Geschichten. Ich denke, dass im Mittelalter oder in der Zeit nach dem 30-jährigen Krieg, ein Soester die abgebildeten Altartafeln sofort erkannt hätte. Später brauchte man nicht mehr so genau hinzuschauen, um die erzählte Geschichte zu verstehen, weil man ja lesen konnte, was in der Bibel stand.

Versuchen wir es doch: Gehen wir in die Kirchen und ins Museum und schauen ganz naiv auf die Bilder und hören, was sie erzählen. Das sollte doch die Stimmung beflügeln, die wir an Weihnachten so lieben.



	Paulikirche, Hauptaltar
	Hohne Kirche, Chorraumgewölbe
	Petrikirche, Kleppingaltar
	Wiesenkirche, unter dem Annenaltar,
	Wiesenkirche, Marienaltar von Aldegrevier

Ordnen Sie in der Tabelle die Zahlen der Bilder den Standorten/Namen zu und senden sie das Ergebnis bis zum 10. Januar 2019 an das Seniorenbüro.

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner/innen ermittelt, die zum Kaffee mit dem Bürgermeister in das Burghofmuseum eingeladen werden.

Viel Spaß und Erfolg bei der Recherche
wünscht H-W Gierhake!

Raten Sie mal.....



Auflösung des Rätsels aus Heft 3/2018

Es ging um Brunnen auf Straßen und Plätzen in Soest. Davon gibt es eine ganze Menge. Wir mögen sie. Aber keiner ist wegen seiner Gestalt oder wegen seiner beherrschenden Wirkung an seinem Standort überregional bekannt. Um im Bild zu bleiben: keiner unserer Brunnen kann den Kirchtürmen das Wasser reichen. (Wie sollte das auch gehen?)

Ich denke, Sie haben die abgebildeten Brunnen trotzdem verorten können, auch wenn sie den Kaiser-Wilhelm-Brunnen auf dem Petrikirchhof gar nicht gefunden haben.

Hier ist die richtige Lösung unseres Rätsels:

7	Historisches Foto, Kaiser Wilhelm Brunnen-Denkmal, Nördlicher Petrikirchplatz
4	Aldegrevener Brunnen, südl. Petrikirchplatz, von Kord Winter, 1989
5	Ratsbrunnen, Am Vreithof, von Joseph Rikus 1974
1	"Brunnenplastik", Brüderstraße, von Matthias Alfen 2002,
2	DreiSäulenBrunnen, Altes Stadtkrankenhaus, von R. A. Cox 2007
6	Pilgerbrunnen, Jakobitor, von M. & Chr. Winkelmann 1990
3	Freiligrathbrunnen, Marktstraße, 1910

Wenn Ihre Tabelle dieses Ergebnis zeigt, haben Sie die Zahlen der Bilder den Straßennamen richtig zugeordnet und hatten gute Chancen, zu den Gewinnern zu gehören.

Aus den dem Seniorenbüro eingesandten richtigen Rätsellösungen wurden durch Losentscheid drei Gewinner/Innen ermittelt. Sie werden vom Seniorenbüro über ihren Gewinn – je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros – benachrichtigt.

Wir gratulieren herzlich!
Hans-Werner Gierhake

Impressum

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

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

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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge!
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Hier lacht das FÜLLHORN



Mistahimaskwa (Big Bear), Häuptling der Plains Cree in Saskatchewan kam 1905 von einer Studienreise nach England zurück und berichtete seinem Mediziner von der Reise. „In dem seltsamen Land gibt es ganz tolle Schamanen. Was die können...“ „Pass auf. Auf einem großen Rasenplatz treffen sich mehr als 20 Männer in bunten Kleidern und rennen hinter einer runden Lederkugel her, die sie nur mit Füßen treten. Und dann geschieht das unvorstellbare. Nach höchstens 10 Minuten fängt es an zu regnen...“

Zwei Lehrlinge des KFZ-Handwerksüberprüfen ein Fahrzeug. „Scheinwerfer?“ – „Geht“ – „Rücklichter?“ – „Gehen“ – „Blinker?“ – „Geht, geht nicht, geht, geht nicht....“

„Was soll ich denn damit?“ fragt der Temposünder, als ihm der Polizist die Quittung über das Verwarngeld übergibt. „Sammeln“, sagt der Polizist ungerührt, „wenn Sie zehn haben, dürfen Sie Fahrrad fahren.“

Klaus und Helene sprechen über ihre guten Vorsätze zum Jahreswechsel. „Ich hab in letzter Zeit viel übers Rauchen und Trinken gelesen und wie schädlich das ist. Ich hab mir vorgenommen, damit aufzuhören.“ „Womit, mit Rauchen oder Trinken?“ „Mit Lesen.“

Neulich beim Italiener: „Wie bitte spricht man das aus: Gnocchi?“ frage ich den freundlichen Kellner. „Dat is die 33!“ sagt der prompt.

„Versteht Papa eigentlich etwas von Fußball?“ „Aber klar doch“, sagt Mama. „Vor dem Spiel weiß er immer, welche Mannschaft gewinnen wird und nachher erklärt er dann, warum sie verloren hat.“

Enkel Kurt ist ein paar Tage bei den Großeltern zu Besuch. „Opa, warum dreht sich die Erde?“ „Mmh?“ „Ja, warum dreht sich die Erde?“ „Kurt, hast Du etwa von meinem Cognac getrunken?“

Drei Männer sitzen im Flugzeug. Der erste wirft eine Bombe aus dem offenen Fenster, der zweite einen Stein und der dritte einen Stock. Als sie gelandet sind, kommt ihnen ein weinendes Kind entgegen. „Warum weinst Du denn?“ „Mir ist ein Stock an den Kopf geflogen.“ Kommt ein zweites Kind mit einer dicken Beule am Kopf. „Warum weinst Du?“ „Mir ist ein Stein auf den Kopf gefallen“, sagt das heulende Kind. Dann kommt ihnen ein lachender Knabe entgegen. „Worüber freust Du dich denn so?“ „Ihr glaubt es nicht, ich habe gepupt und die Schule ist hinter mir explodiert.“

Ausgesucht von Günter Marske †

Suchen Sie noch ein Weihnachtsgeschenk?

Soester Unternehmen

Dieses Buch des Soester Autors Uwe Schedlbauer gibt einen Einblick in die Soester aktuelle Unternehmenslandschaft. Außerdem erinnert es an Unternehmen, die mittlerweile zwar aus dem Stadtbild verschwunden sind, aber zu früheren Zeiten prägend waren. Insgesamt 35 Soester Unternehmen sind dabei: angefangen bei der Historie über die aktuelle Entwicklung bis hin zum Ausblick auf die Zukunft.

Erschienen bei: Blundus Media GmbH
Hardcover, 120 Seiten, VKP: 16,90 Euro
Erhältlich: Im Soester Buchhandel und unter www.blundus-shop.net



