

1 / 2025

35. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen



# *G*lückssuche

*Will mit Rosen nicht bekränzen*

*Missmut, Not und Pestilenzen.*

*Denn die dunklen Konsequenzen*

*dieser schwarzen Existenzen*

*rühren an des Todes Grenzen.*

*Ungemach - das will ich schwänzen:*

*Leben will ich - mit viel Glänzen!*

*Dazu such ich mir Essenzen*

*angefüllt mit Glückstendenzen.*

*Will auch Dir davon kredenzen.*

Dagmar Schindler



<b>Geistl. Wort</b>	Meine Zeit, Gott, steht in Deinen Händen	Hans König	6
<b>Informationen</b>	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-W. Gierhake	4
	Das passiert mir doch nicht	Marianne Neubarth	7
	Elisabeth-Rathus-Weg	Barbara Köster	9
	Neues aus dem Seniorenbeirat	Rudolf Köster	14
	Jeder kann was tun	Karin Burghardt	18
	Diskriminierung im Alter	Maria Niggemeier	23
	DILAS – Das Haus der Zukunft. Für alle.		31
	Seniorenfrühstück – Ehrenamtliche Hilfe	Petra Arlitt	32
	Silbernetz – Netzwerk gegen Einsamkeit	Hety Büchte	34
	Café Kränzchen	Heyke Köppelmann	42
	Im Ruhestand weiterarbeiten	M. Broersen	38
	Leserbriefe		46
	Füllhorn digital	Hety Büchte	48
	Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	52
	Impressum		57
<b>Kultur</b>	Glückssuche	Dagmar Schindler	2
	Anna Witthovedes	Eva von Kleist	25
	Menschenleben	Horst Müller (†)	27
	Dorfidyll	Siegfried Steffen	33
	Hase, Helfer und geheim	Dagmar Schindler	35
	Regenzeit	R. S.	41
	Am Rathaus hängt ein Klotz	Barbara Köster	44
<b>Unterhaltung</b>	Vom Frühling zum Stiefel und zurück	Dagmar Schindler	8
	Die agile Niere	Hannel. Johänning	12
	Fragen an die Eltern	Eva von Kleist	16
	Sehnsuchtsort	Helga Licher	17
	Die Perlenkette	Milla Dümichen	21
	Osterspaziergang	Siegfried Steffen	22
	Rendezvous im Soester Süden	Barbara Köster	26
	Mein symposopisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	28
	Fall in das Kreativloch	Dagmar Schindler	30
	Der graue Hund	Sabine Dalitz	36
	Zipp-Zipp und Ri-Ri	Hannel. Johänning	39
	Raten Sie mal . . .	Hety Büchte	55
	Rätselauflösung Heft 2024-04	Barbara Köster	56
	Hier lacht das Füllhorn		59
<b>Rezepte</b>	Ostermenu	Inge Thomas	50

**Sie erhalten in Ihrem Umkreis kein FÜLLHORN?  
Hier finden Sie es immer:**

<p><b>Soest:</b></p> <p><b>Seniorenbüro – Rathaus I Am Vreithof 8 Öffnungszeiten: montags - freitags 09:00 h – 12:00 h</b></p>	<p><b>Bad Sassendorf:</b></p> <p><b>Gäste-Information Kaiserstraße 14 Öffnungszeiten: montags – freitags 08:30 h – 13:30 h</b></p>
--	--



## 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:** In Gesprächen mit Bekannten und Freunden höre ich pausenlos Klagen, sobald wir über Arztbesuche und Kran-

kenhausaufenthalte sprechen. Man könnte in Panik verfallen, wenn man das hört. Wie war das zu deiner Zeit? Wie war damals das Gesundheitswesen aufgestellt?

**Jägerken:** Die meisten Krankheiten und Blessuren wurden mit Hausmitteln behandelt. Mutter wusste, was zu tun war. Notfalls beriet sie sich mit einer Nachbarin.

Außerdem gab es Heilkundige, Wundärzte, die wie Handwerker eine Lehre gemacht und in Kriegen und Fehden Erfahrungen gesammelt hatten. Die kannten sich aus in der Anatomie, konnten Gelenke wieder einrenken, Knochenbrüche und offene Wunden versorgen. Auch Bader, Hebammen und Apotheker gehörten seit dem Mittelalter zum Gesundheitssystem. Die hatten die, sagen wir, 20 häufigsten Krankheiten irgendwie im Griff, ohne theoretische Kenntnisse über Warum und Wieso, allein durch praktische Erfahrung.

Natürlich gab es schon seit dem Hochmittelalter studierte Ärzte. Aber die waren in der Regel teuer. Die versorgten die Patrizier und Adeligen und berieten die Stadtverwaltung im Fall einer der immer wieder vorkommenden Epidemien. Krankheitszüge von Ruhr, Cholera und Pest sind ja legendär. Da gab es keine wirksame Behandlung oder Medizin. Das erlebten eure Vorfahren als reines Chaos.

**Füllhorn:** Das haben wir vor fünf Jahren auch erlebt. Corona verbreitete sich rasant weltweit und Impfungen waren nicht in Sicht. In Italien musste das Militär bei der Bergung der zahllosen Toten helfen. Das

haben wir täglich in der Tagesschau gesehen und als ungewöhnliche Bedrohung erlebt.

**Jägerken:** Die akute Lebensgefahr und totale Hoffnungslosigkeit eurer Vorfahren in solchen Fällen vor 200 oder 300 Jahren habt ihr aber nicht erlebt. Vom Beginn an konnte eure Medizin in der Pandemie 2020 die Symptome der Krankheit in den meisten Fällen mildern, notfalls auf der Intensivstation. Die Ärzte wussten, dass die Kranken isoliert werden mussten; Die Regierung erließ Kontaktsperren und verordnete das Tragen von Masken. Die Wissenschaftler wussten, was sie suchen mussten und fanden den Erreger; ein halbes Jahr später wurde bereits ein Impfstoff erprobt, der dann, ein Jahr später, millionenfach erfolgreich eingesetzt wurde. Damit war die Macht der Covid-19-Pandemie gebrochen und euer Vertrauen in die Wirksamkeit moderner Medizin wiederhergestellt.

**Füllhorn:** Waren die Ärzte denn im Mittelalter total hilflos?

**Jägerken:** Natürlich nicht. Es gab aber Grenzen und die waren sehr eng. Die studierten Ärzte kannten zwar die antiken Vorstellungen darüber, was in einem kranken Körper nicht in Ordnung war. Die beruhten aber weitgehend auf Spekulationen. Die Ärzte diagnostizierten und therapierten aber auch nach ihren Erfahrungen. Dazu fanden sie altes Wissen in den Kräuterbüchern der Klostermedizin und der Volksmedizin. Mit Tinkturen und Salben aus Heilpflanzen, die ja auch hier vor der Haustür wuchsen, konnten sie in vielen Fällen helfen.

**Füllhorn:** Was ist dann der Unterschied zur modernen Medizin?

**Jägerken:** Der Unterschied zu früher? Auch wenn ihr nicht zu den Reichen im Lande gehört, könnt ihr satt essen, euch warm anziehen und eure Wohnung heizen. Die

Müllabfuhr und Abwasserbeseitigung samt Kläranlage funktionieren. Ihr wisst, was gesund ist, und könnt danach leben. Ihr betreibt Körperpflege und Sport, euer Wohnumfeld ist sauber. Wenn ein gesundes Kind geboren wird, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass es erwachsen wird.

Das sind schon mal deutliche Unterschiede zu früher, die gute Voraussetzungen für ein langes Leben sind.

Wenn ihr heute krank werdet, geht ihr zum Arzt. Das ist nicht eine Frage des Einkommens.

Der Arzt hat Medizin als Wissenschaft studiert, er weiß daher, wie die Organe arbeiten, und kennt die Anatomie. Er weiß auch, welche Störung welcher Organe welche Krankheit nach sich zieht und welche Behandlung angezeigt ist. Er hat während seiner Ausbildung die tägliche Praxis eingeübt und sich ein Leben lang fortgebildet. Sein Wissen ist auf dem neusten Stand seiner Wissenschaft. Er untersucht den Kranken und ggfls. dessen Blut nach Hinweisen auf die Ursachen der Beschwerden. Er veranlasst Röntgenuntersuchungen oder andere bildgebende Verfahren. Nach der Diagnose verordnet er wirksame Medikamente, die von Wissenschaftlern entwickelt, vorsichtig erprobt und nach sorgfältiger Prüfung zur Anwendung freigegeben sind. Die werden in modernen Fabriken hergestellt. Mit dem Rezept holt ihr sie in der Apotheke ab. Wenn das Wissen eures Arztes nicht ausreicht, schickt er euch zu einem Facharzt, der die Probleme eurer Krankheit vertieft studiert hat. Dessen Spezialität ist eure Krankheit. Euer Gesundheitssystem ist erfolgreich: Eure Lebenserwartung ist hoch wie nie zuvor.

**Füllhorn:** *Das klingt gut, ist aber ganz schön kompliziert.*

**Jägerken:** Es ist eine ganze Industrie, die um eure Gesundheit bemüht ist. Sie stellt Impfungen und wirksame Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika und Schmerzmittel zur Verfügung. Die Medizin beherrscht Operationen an kranken Organen oder tauscht ganze Organe aus; sie ersetzt verschlissene Gelenke durch künstliche Ersatzteile, um den Patienten unendliche Schmerzen und

quälende Bewegungslosigkeit zu ersparen. All das gab es früher nicht. Die Medizin kann Heilung auch in Fällen versprechen, in denen der Patient früher sterben musste. Eine erfolgreiche Operation am entzündeten Blinddarm zum Beispiel ist heute tägliche Praxis und tut nicht weh; früher starben die Patienten daran unter unsäglichen Qualen.

**Füllhorn:** *Aber immer noch gibt es Krankheiten am Herzen und am Kreislaufsystem; ganz zu schweigen von zahllosen Varianten von Krebs, die zum Tode führen.*

**Jägerken:** Stimmt. Aber die Fortschritte bei der Behandlung dieser Krankheiten sind ja unübersehbar. Jeder von euch kennt jemanden, der erfolgreich am Herzen operiert wurde und damit Lebensjahre gewonnen hat; das war früher undenkbar. Auch die Behandlung von Krebs ist schon heute oft erfolgreich und wird in Zukunft noch öfter erfolgreich sein, weil Ärzte auf allen Kontinenten daran forschen und Lösungen suchen, die dann schnell umgesetzt werden.

**Füllhorn:** Auch dadurch werden wir immer älter.

**Jägerken:** Stimmt. Und jetzt zu den Unzulänglichkeiten, die du anfangs beschrieben hast. Die täglichen Ärgernisse in Arztpraxen und Krankenhäusern.

Ja, euer System ist nicht fehlerlos. In der Stadt findet ihr den Hausarzt leichter in erreichbarer Nähe als in Ampfen oder Ostönnen; für einen Senior kann das ein ärgerliches Problem sein. Der Termin beim Facharzt steht für den privat Versicherten kurzfristiger zur Verfügung als für den Kassenpatienten. Diese und andere Probleme werden diskutiert, aber finanzierbare Lösungsvorschläge sehe ich nicht, weil jeder Lösungsansatz neben Vorteilen auch Nachteile hat. Häufig sind es die Kosten oder personelle Engpässe, die einen an sich plausiblen Vorschlag undurchführbar erscheinen lassen. Das beschriebene komplexe System eures Gesundheitswesens ist nicht nur das beste, sondern auch das teuerste, das ihr jemals hattet.

**Füllhorn:** *Wenn man über die Dinge intensiv nachdenkt, werden sie weniger bedrohlich. Ich danke dir für das Gespräch!*

Das Gespräch mit dem Jägerken führte  
Hans-Werner Gierhake

## **„Meine Zeit, Gott, steht in Deinen Händen.“ (Ps 31, 16)**

Eigentlich ein tröstliches Wort, wo wir doch oft darüber klagen, dass die Zeit so schnell „vergeht“. Zeit-Forscher (die gibt es wirklich) nennen für dieses Empfinden hauptsächlich zwei Faktoren bzw. Gründe: 1. das Älterwerden, weil sich dadurch die verbleibende Lebenszeit verkürzt; 2. Wenn unser Lebensvollzug durch Gleichförmigkeit bestimmt und geprägt wird.

Ich habe als „Rezept“ gegen die Schnelllebigkeit der Zeit einen wunderbar-verrückten Text gefunden:

### ***Ein zweites Mal***

*Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,  
würde ich versuchen mehr Fehler zu machen.*

*Ich würde alberner sein, würde ganz locker werden,  
nur noch ganz wenige Dinge ernst nehmen.*

*Ich würde entschieden verrückter sein und weniger reinlich.*

*Ich würde mehr Gelegenheiten beim Schopfe ergreifen  
und öfters auf Reisen gehen.*

*Ich würde mehr Berge ersteigen, mehr Flüsse durchschwimmen  
und mehr Sonnenaufgänge auf mich wirken lassen.*

*Ich würde mehr Schuhsohlen durchlaufen,  
mehr Eis und weniger Bohnen essen.*

*Ich würde mehr echte Probleme und weniger eingebilddete Nöte haben.*

*Wie Sie bemerkt haben werden, bin ich eine von denen,  
die vorsorglich, vernünftig und gesund leben.*

*Stunde für Stunde, Tag für Tag.*

*Nun, ich habe meine verrückten Augenblicke,  
aber wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte,  
würde ich mehr verrückte Augenblicke haben -  
genau gesagt: Augenblicke, einen nach dem andern  
und nichts mehr von Plänen zehn Jahre voraus.*

*Wissen Sie, ich bin eine von denen,  
die für alle Fälle Thermometer, Wärmflasche, Gurgelwasser,  
Regenmantel und Fallschirm bei sich haben.*

*Hätte ich ein zweites Leben, ich würde sie zu Hause lassen.*

*Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,  
ich würde in aller Herrgottsfrühe barfuß in den Frühlingmorgen laufen  
und als letzte sagen: Jetzt ist der Herbst dahin.*

*Ich würde mehr Hockey spielen  
und vom Karussell würden Sie mich nicht  
mehr herunterbringen.*

*(Gertrude Wilkinson; 1851 - 1929)*

Ich bin sicher, dass auch so oder so ähnlich eine solche Lebenszeit in Gottes Händen läge.  
Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit mit verrückten Gelegenheiten.

Hans König



## **Jeder denkt: „Das passiert mir doch nicht . . .“, doch die Realität sieht anders aus!**

Der Weiße Ring möchte als größte Opfer-  
schutzorganisation Deutschlands im Rah-  
men seiner Präventionsarbeit mit einem  
Theaterstück Seniorinnen und Senioren für  
kriminelle Gefahren im täglichen Lebensum-  
feld sensibilisieren sowie vor Schaden be-  
wahren.

Immer wieder werden besonders ältere  
Menschen durch betrügerisches Vorgehen,  
raffinierte Tricks, Täuschungen und Manipu-  
lationen persönlich unter Druck gesetzt und  
aufgrund von Gutgläubigkeit oder Obrig-  
keitsdenken oftmals um ihr Eigentum ge-  
bracht.

### **„#spontanTheater - präventiv in Dortmund“**



**Termin:  
04. April 2025 - 17:00 Uhr  
Volksbank Hellweg eG,  
Westenhellweg 1, 59494 Soest**

Mit kurzen Spielszenen wendet sich das  
„#spontanTheater - präventiv in Dortmund“  
an Seniorinnen und Senioren, um mögliche  
Gefahren bewusst zu machen. Damit soll po-  
tentiellen Opfern realistisch veranschaulicht  
werden, welche Gefahren an der Haustür,  
am Telefon oder im Internet lauern.

Während des Theaterstückes wird gezielt  
und teilweise interaktiv mit den Teilneh-  
menden/Zuschauenden und in Zusammenar-  
beit mit den örtlichen Opferschutz-Beauftragten  
der Polizei verdeutlicht, wie mögliche Opfer  
selbstbewusst, sicher und stark mit soge-  
nannten Schockanrufen oder Betrugsversu-  
chen umgehen und diese abwehren können.

Der Weiße Ring, Außenstelle Soest, hat die  
unter professioneller Regie stehende erfah-  
rene Theatergruppe mit organisatorischer  
Leitung und Moderation durch den Weißen  
Ring, Außenstelle Dortmund, zur Aufführung

des Präventionstheaterstücks, das von der  
Dortmunder Gruppe des Weißen Ring entwi-  
ckelt und bereits mehrfach aufgeführt  
wurde, für Soest gewinnen können.

Zielgruppe als Teilnehmende bzw. Zuschau-  
ende der Aufführung sind Seniorinnen und  
Senioren, die selbstständig leben und woh-  
nen; ebenso ältere Menschen sowie deren  
Angehörige/Nahestehende im näheren Um-  
feld in Seniorenheimen und Begegnungs-  
stätten.

Der Eintritt ist für alle frei, Voraussetzung  
für die Teilnahme ist jedoch - wegen der be-  
grenzten Kapazitäten - die Anmeldung bei  
der Volkshochschule Soest, Telefon: 02921-  
1031333 oder per Mail: vhs@soest.de. Der  
Weiße Ring, Außenstelle Soest, freut sich,  
Sie in den Räumen der Volksbank Hellweg  
eG zum Präventionstheater zu begrüßen.

Marianne Neubarth, Mitarbeiterin Weißer  
Ring, Außenstelle Soest

## **Der Behördenfuchs**

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

### **Leistungsangebot:**

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



**Heribert Brunstein**  
-Verwaltungsfachwirt-

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

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

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

## Vom Frühling zum Stiefel und zurück



An jenem Abend im April schien mir mein Glas mit Inhalt Lebensqualität halb leer.

Ich hatte fröhlich zum Thema „Frühling“ schreiben wollen und nun stand da „duster“. Auf der Suche nach einem ersten Ansatz für den Text schrieb ich die Buchstaben des Wortes FRÜHLING untereinander und suchte dann einen Begriff zu jedem Buchstaben, der sich auf das Thema bezog. Z.B: „Lerchengsang“ für L, „Rastlosigkeit“ für R und so fort. Danach wurden die Wörter mehrmals nach einem bestimmten „Strickmuster“ paarweise gelesen und zu ihnen ein neuer Begriff assoziiert. Am Ende war dann ein Wort übrig. Das sollte den Ausgangspunkt für den neuen Text bilden. Und nun stand da dieses „duster“. Wo waren „Freude“, „Heiterkeit“ und „Glücksgefühl“ geblieben, mit denen ich den Frühling eigentlich verband? Wieso waren sie über „Sinnenreiz“, „Überforderung“ und „Negation“ „schwarz“ geworden? Nein, als „duster“ hatte ich diese Jahreszeit bisher doch nie empfunden!

Vielleicht hing das mit der Verunsicherung am Vormittag zusammen. Voller Elan war ich in die Muckibude gegangen, um Ostern abzuturnen. Nach dem Training stellte ich fest, dass meine Stiefel nicht mehr vorhanden waren. Vorhanden dagegen war noch jenes Paar, neben das ich das meine abgestellt hatte. Flüchtig war mir schon beim Umziehen die große Ähnlichkeit der Treter aufgefallen. Nun untersuchte ich die zurückgebliebenen genauer. Das Stiefelpaar war schwarz wie meines: dick, grob gekerbte Sohle, knöchelhoher Schaft, mit breiten Schnürsenkeln und Reißverschluss an der Seite, Größe 39. Auf den zweiten Blick fielen mir jedoch auch Unterschiede ins Auge. Das fremde Paar war geschmückt mit einem großen Glitzerdekor auf der Lasche, während sich der dünne Glitzerfaden in meinem Senkel kümmerlich ausnahm. Außerdem enthielten sie orthopädische Einlagen, in meinen befanden sich keine.



Ich ging in meinen Sportschuhen nach Hause, trauerte meinem Schuhwerk nach und verordnete mir Geduld. Eine Woche später hatte sich noch niemand zu dem Fehltritt in meine Stiefel bekannt. Da schrieb ich einen Brief an Madame Unbekannt und hängte ihn in der Garderobe der Muckibude auf. Darin beschrieb ich die beiden Stiefelpaare und äußerte meinen Wunsch nach Rücktausch.

Und hurra! Schon einen Tag später erhielt ich meine Schuhe zurück. In einem Begleitbrief entschuldigte sich die „Entführerin“: Ihr wäre es in ihrem dreiundsiebzigjährigen Leben tatsächlich „noch nieeee“ passiert, mit „geklauten Schuhen“ durch die Gegend zu laufen. Sie hätte den Zettel zunächst gar nicht auf sich bezogen, bis es ihr plötzlich wie Schuppen von den Augen gefallen wäre. Peinlich berührt, wäre sie am liebsten vor Scham im Boden versunken, hätte aber auch herzlich lachen müssen.

Damit war für mich das „duster“ vom Tag der Verwechslung getilgt, der Pegel im Glas Lebensqualität stieg hoch und der Frühling konnte wieder uneingeschränkt strahlen.

Dagmar Schindler

BRÜDERTOR 19  
59494 SOEST  
TELEFON 36490  
TELEFAX 3649-10



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR



*Ihre Gesundheit...  
unsere Verpflichtung!*

# Elisabeth-Rathus-Weg

## Elisabeth Rathus (14. Jh.)

### Buchmalerin im Kloster Paradiese



Ein kleiner verkehrsberuhigter Weg, zwischen Meininger Weg und Deiringser Weg gelegen, trägt den Namen dieser Frau. Wer war sie? Welches Leben führte sie? Wodurch wurde sie „prominent“? Leider sind diese Fragen nur unzureichend zu beantworten. Wir wissen lediglich, dass Elisabeth Rathus im 14. Jh. als Chorschwester im Dominikanerinnen-Kloster lebte, das mit dem verheißungsvollen Namen „Paradies“ in die Annalen der Stadtgeschichte einging.

Ja, es ist bedauerlich, dass ich Ihnen über Elisabeth Rathus wenig Konkretes berichten kann. Wie spannend wäre es zu erfahren, warum sie ein christliches Leben hinter Klostermauern einer profanen Lebensgestaltung vorzog. Wie alt

bzw. jung mag sie gewesen sein, als sie zur Ordensfrau wurde? War es ihre Entscheidung eine Gottesbraut zu werden, oder bestimmte ihre Familie sie für den Ordensstand? Der Fragenkatalog ließe sich endlos ausweiten, Antworten dagegen sind rar. Schauen wir deshalb zunächst auf die mittelalterliche Zeit, möglicherweise kommen wir da dem Mysterium Elisabeth Rathus ein wenig näher.

### Zeit der Klöster

Das 13. Jh. war die „große Zeit“ der Klöster, die nicht nur zu Zentren des religiösen, sondern auch des sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Lebens wurden. Mitte dieses 13. Jh. war dem noch jungen Soester Dominikaner-Männerorden der Weg zur Gründung eines Frauenklosters freigegeben worden. Die Geschichtsbücher bezeichnen den großen Kirchenlehrer Albertus Magnus als den Klostergründer. Er nahm 1255 den ersten Frauen in Paradiese die Profess-Gelübde ab. Zu ihnen kann unsere Protagonistin nicht gehört haben, ihre Ära beginnt im Folgejahrhundert.

### Duldung von Frauenkonventen

Die Akzeptanz für Frauenkonvente war seitens der Mönche gering, bürdete man ihnen nun auf, Schutz und Schirm für Ordensfrauen zu gewährleisten. War doch ihr primäres Ziel als Bettelorden die Predigt als Kampf gegen Häresien und der dazu notwendige Studienbetrieb. Diese dominikanischen Ziele ließen sich schwerlich mit der Betreuung der Frauenklöster vereinbaren. Allerdings galt es, die zahlreichen Frauen mit ihrem tiefen religiösen Anliegen im Schoß der Kirche zu etablieren, zuletzt auch, um Kontrolle auszuüben und sie nicht den Sekten zu überlassen.

**SENIORENHEIM**  
*Paulistraße*



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

**Pflegenote  
sehr gut**

Individuelle Pflege und Betreuung  
in ruhiger Zentrums-lage von Soest.  
[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://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 · Höggenstraße 1  
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47  
[www.pflegedienst-duomed.de](http://www.pflegedienst-duomed.de)

Und welche Motivation ließ seinerzeit die Frauen zahlreich in die Klöster strömen? Für sie war das Klosterleben eine sinnvolle Alternative, z. B. zum Eheleben. Ihnen eröffneten sich durch Schutz und Sicherheit hinter den Klostermauern vielfältige Entfaltungsmöglichkeiten und Bildungschancen und somit eine weit höhere Lebenserwartung.

### Männliche Klosteraufsicht

Die geistliche Aufsicht über das Kloster Paradiese führten die Dominikaner aus Soest, Einfluss auf die Klosterverwaltung nahmen der Soester Stadtrat und der jeweilige Propst von St. Patrokus. Die Soester Bürgermeister fungierten als Kuratoren und Vormünder des Konvents. Diese Strukturen verdeutlichen, dass ein Frauenkloster bei weitem keine Autonomie für die Insassinnen brachte. Frauen hatten in untergeordneter Rolle zu leben. Ihnen wurden neben der Alltagsarbeit lediglich kontemplative Tätigkeiten zugewiesen.

### Frauenengagement hinter Klostermauern

Die Paradieser Frauen, die in der Regel aus den oberen Gesellschaftsschichten des hiesigen Raums stammten, schufen durch ihre verwandtschaftlichen Beziehungen den Soester Mönchen Kontakte zu reichen, einflussreichen Familien. Sie selbst lebten in Gemeinschaft, unterlagen der Klausur und Schweigepflicht, hatten Keuschheit gelobt sowie Besitzlosigkeit und absoluten Gehorsam gegenüber der Äbtissin. Und so sah ihr Klosteralltag aus: Die anfallenden praktischen, hauswirtschaftlichen Arbeiten oblagen den Laienschwestern. Die Chorschwestern – zu ihnen gehörte Elisabeth Rathus – verrichteten tagtägliche Chorgebete, Meditationen, Lesungen und Messfeiern, sie betätigten sich in der Krankenpflege und stellten Arzneien her. Ab Mitte des 14. Jh. lässt sich im „Paradies“ ein Skriptorium nachweisen. Hier entstanden die bedeutenden Handschriften, die die intellektuellen und künstlerischen

Fähigkeiten der Nonnen in den Kategorien Theologie, Sprache (Latein), Schrift und Musik (Gregorianik) aufzeigen. Ganz offensichtlich verfügten die Paradieser Damen über einen für das weibliche Geschlecht seinerzeit außergewöhnlich hohen Bildungsstand.

### Beeindruckende Schätze des Mittelalters

Einige dieser illuminierten liturgischen Bücher sowie einzelne Pergamentfragmente haben die Jahrhunderte „überlebt“. Ein Teil der Schriften war als Auftragsarbeit entstanden, andere dienten dem Eigenbedarf. Und hier, endlich, kommen wir unserer Protagonistin ganz nahe: In einer dieser illustrierten Handschriften, dem „Graduale D 12“, entdecken wir ihren Autorenvermerk, mit dem sie sich im wahrsten Wortsinn „verewigt“ hat. Etwa um 1400 wurde dieses Messbuch für Gesänge auf Pergament verfasst und bebildert. Es umfasst 326 Blätter mit dem Format 520 x 380 mm und zeigt neben zahlreichen Miniaturen, blattgoldene, filigrane Ornament-Initialen auf.



Beispielseite aus Antiphonale MS-D-7, um 1400

Mit ihren Kunstwerken, die in Bild, Schrift und Notation christliche Botschaft vermittelten, haben die Paradieser Nonnen signifikant den Status der ihnen zugewiesenen Zweitrangigkeit verlassen. Sie setzten sich ein Denkmal, das ihnen bis heute Aufmerksamkeit und Wertschätzung garantiert. Diese Tatsache wird untermauert durch namhafte Wissenschaftler aus Europa und den USA, die diese mittelalterlichen Schriften ihrer jeweiligen Forschung unterzogen haben. Das kleine Straßenschild - der Elisabeth-Rathus-Weg - Synonym für ein

Barbara Köster

beeindruckendes, aber fragmentarisch und rätselhaft gebliebenes Frauenleben.

**Häresien:** Irrlehre, eine von der offiziellen Kirchenlehre abweichende Meinung

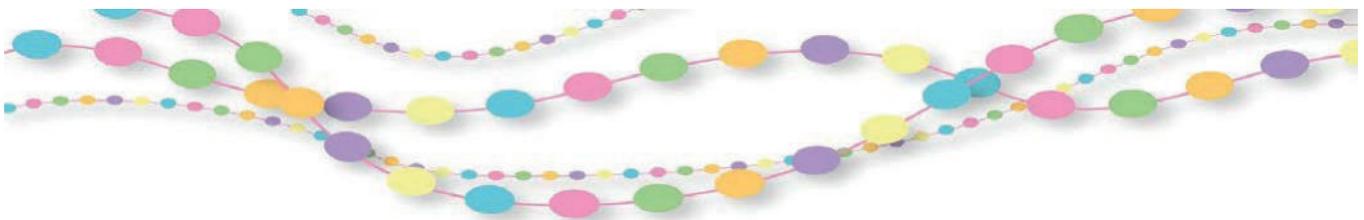
**Skriptorium:** meist in Klöstern befindliche Schreibstube

**Laienschwestern:** meist in Haus, Handwerk oder Landwirtschaft tätiges Ordensmitglied ohne geistliche Weihen

**Chorschwestern:** Ordensfrauen, die das Chor- / Stundengebet in lateinischer Sprache verrichteten.

**Fleuronnéé:** ein beim Buchschmuck verwendetes lineares Ornament aus stilisierten Blatt- und Blütenformen

**Antiphonale:** liturgisches Buch für die Stundengebete der Kirche



**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

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

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

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

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

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

## Die agile Niere



Meist ist das wohl eine weibliche Angelegenheit. Nach damals fachärztlicher Aussage hatte ich dem medizinischen Lehrbuch für Urologie klassisch entsprochen, beide doppelseitigen Nierenbeckenentzündungen, die erste mit etwa fünfzehn Jahren, die zweite wohl mit Mitte dreißig, überstanden. Dennoch gab die rechte Niere keine Ruhe. In unregelmäßigen Abständen inszenierte sie mit Hingabe sehr schmerzhaft Koliken. Der Arzt wurde befragt und verordnete ein vielgelobtes Medikament. Aber meine Niere ließ sich in ihrem gehässigen Tun davon nicht im Geringsten beirren. Um festzustellen, was sie so treibt, die Niere, röntgte er. Zweimal. Einmal im Liegen und etwa eine halbe Stunde später im Stehen.

„Sie haben eine sogenannte Wanderiere“, teilte er nach eingehendem Beäugen der Aufnahmen mit. Tatsächlich zeigte das im Stehen aufgenommene Bild, dass meine Niere mehrere Zentimeter abgesackt war und an einem Faden baumelnd in meinem Bauchraum umherschwebte wie der Astronaut im Weltall. „Lebensbedrohlich ist das selten“, mäbigte Herr Doktor meinen hochgeschnehten Schrecken. „Fällt die Niere aber über den Harnleiter und knickt ihn, kommt es zu der von Ihnen geschilderten schmerzhaften Kolik. In seltenen Extremfällen kann sie durchaus noch unangenehmere Folgen im Schlepp haben. Die wollen wir tunlichst vermeiden und damit die Niere wieder an ihrem Stammplatz zurückkehren kann, sollten Sie sich beim nächsten Anfall sofort auf den Boden legen, den Po an die Wand drücken und die Beine senkrecht kerzengerade an der Wand ausstrecken. Sie bilden quasi einen 90-Grad-Winkel. Sie verstehen mich?“, forschte sein skeptischer Blick. Zum anschaulichen Verständnis

demonstrierte er diese turnmäßige Anweisung sicherheitshalber noch mit seinem rechten Arm. Seine Schulter war mein Kopf, der Po sein Ellenbogen, meine Füße seine Hand. Das hörte sich immerhin simpel und durchaus praktikabel an. Einziger Nachteil: Eine Wand für unterwegs gab's noch nicht. Autofahrten auf holprigen Straßen oder sogar solchen mit ausgeprägten Schlaglöchern, animierten meine Niere ganz besonders. Angeregt streunte sie dann umher, vorzugsweise in Nähe des Harnleiters, um ihn spaßeshalber zu knicken. Kaum zuhause, faltete ich an der inzwischen dafür reservierten Wand die erlösenden 90-Grad.

Nicht anders, aber schmerzhafter erging es mir bei der vom Segelclub veranstalteten clubeigenen Regatta, an der wir teilnahmen. Am Tag der Segelwettfahrt flippte der Möneseer aus. Größenwahnsinnig spielte er Meer. Der Himmel unterstützte ihn hilfreich mit Regen. Windstärken von vier bis fünf wären ausreichend gewesen, der Wind blies mit vollen Backen eher sechs bis sieben, in Böen vielleicht sogar acht. Wir segelten nicht, wir bretteten über freche, kurze, vor allem harte Wellen. Ich war Vorschooter, hatte für meine Brille keine Scheibenwischer und verhedderte mich bei den erforderlichen schnellen Bewegungen ständig im übergroßen Friesennerz. Das Boot krängte (*neigte sich*) stark. Die matschig gewordenen Handschuhe hatte ich längst abgezogen. Nur mit Anstrengung und Mühe gelang mir mit den wunden Händen, die nassen Schoten um die Winschen zu drehen und festzuzurren. Einig und eifrig veranstalteten die Segel und das an den Mast schlagende Fall höllischen Lärm. Das gestattete mir aber, ungehört von anderen lautstark mit meiner übergeschnappten Niere zu schimpfen. Sie hörte nicht, war bereits schmerzhaft wieder on tour. Immerhin und ganz überraschend hatten wir den

zweiten Platz geschafft. Der Skipper konnte sehen, wie er nach Hause kam. Er wollte im Club den Sieg feiern. Wir waren kaum am Steg, rannte ich auch schon zum Parkplatz, startete den Wagen und jagte nach Soest, um den Winkel zu knicken. Diese Position musste ich mindestens eine Viertel- bis eine Halbestunde aushalten, ehe der gewünschte Effekt eintrat. Während ich also winkelte, erinnerte ich mich an eine Karikatur, die ich vor längerer Zeit in einer Zeitschrift gesehen hatte und lustig fand. Momentan amüsierte sie mich ganz und gar nicht. Nach Strichmännchen-Art nahm der Zeichner zum passenden medizinischen Artikel Bezug, staffierte eine Niere zünftig mit Gamsbart-Hut, Knotenstock, derben Schuhen und Rucksack aus. Meine Niere benötigt bestimmt eine professionellere Ausrüstung. Allein am Rucksack ließ sich sparen: Mini genügt völlig. Ihr Ding waren unangekündigte anspruchsvolle Kurztouren. Mit solchen Spinnereien war die Hakenzeit kurzweiliger und meine Niere dann auch meist wieder zuhause.

Das Ende der Koliken waren diese gymnastischen Verrenkungen aber trotzdem nicht. Beim nächsten Arztbesuch jammerte ich Herrn Doktor die Ohren voll, klagte, mir missfielen außerordentlich, dass diese kapriziöse Niere meinen Le-

bensrhythmus diktatorisch bestimme und meist zur Unzeit auf die ungeliebten Wand-Winkel bestehe. „Man kann in besonderen Fällen heute vielleicht doch schon operativ eingreifen“, weckte der Doktor meine Neugier. „Sie müssen sich das etwa so vorstellen: Der Chirurg fängt mit einem Keschler ähnlichen Instrument die Niere ein, bugsiert sie in das Netz, das er zuvor in den Bauchraum eingebracht hat, und zieht es soweit zusammen, dass die Niere nicht mehr ausbüxen kann.“

Das Netz wird dann am unteren Rippenbogen fixiert, also festgenäht. Leider ist über diese Methode bisher noch wenig bekannt. Langzeitstudien bezüglich Funktion, Beanspruchung und Verträglichkeit liegen noch nicht vor. Sie sind in der Taille sehr schlank und das mögen umtriebige Nieren besonders gern. Die einfachste und beste Lösung wäre, Sie würden ausreichend Fettgewebe bilden, in dem sich Ihre Niere festsetzen kann.“

Manches ist gründlich vermässelt worden, durch eigene Schuld oder boshafte Umstände. Manches sogar gänzlich den Bach runtergegangen. Aber das habe ich perfekt hinbekommen: Schon lange aalen sich beide! Nieren ausgiebig in reichlich Fett.

Hannelore Johänning



# Neues aus dem

# Seniorenbeirat Soest

**Das Füllhorn im  
Gespräch mit:**



Als ich zum verabredeten Interview mit Rosemarie Hiell im Seniorenbüro am Vreithof 8 eintreffe, erlebe ich sie gleich in voller Aktion. Sie informiert einen älteren Herrn, der Näheres über eine Veranstaltung der Caritas erfragt. Schnell bekommt er die gewünschte

Antwort, wird aber von Frau Hiell damit nicht entlassen. „Kann ich sonst noch etwas für Sie tun?“, fragt sie freundlich. Und als der Herr etwas stutzt, bietet sie ihm das aktuelle Veranstaltungsprogramm des Seniorenbeirats an und informiert ihn darüber, dass sie noch einige Exemplare des grade erschienenen neuen Füllhorns abgeben kann. So kommen die beiden ins Gespräch und zum Abschied höre ich noch: „Wir sind hier die ganze Woche über, von Montag bis Freitag, jeweils von 9 bis 12 Uhr für Sie da. Schauen Sie doch gerne einfach bei uns auf ein Gespräch herein!“

Das war doch nicht die Frau, der ich bei meiner Anfrage um ein Interview mit ihr lange zureden musste, bis sie sich dazu bereit erklärte. Ihre zupackende Art reizte mich, sie gleich zu Beginn auf diese Diskrepanz in meiner Wahrnehmung anzusprechen. „Ja, ich gehe gerne auf andere zu“, meinte sie dazu, „aber in der Öffentlichkeit stehen, das muss ich nicht unbedingt haben.“ Um dann nachzuschieben: „Zweite Reihe, da fühle ich

mich wohler. Ich helfe gerne mit und kümmerere mich – also organisieren, das macht mir viel Spaß.“

Seit zwölf Jahren ist sie wie ihr Mann im Ruhestand, hatte zuhause viel Zeit. „Aber nur

Lesen, Kreuzworträtsel und Spaziergehen, das war mir schnell zu langweilig“, schiebt sie schnell ein. „Beruflich hatte ich beim Kreis Verwaltung gelernt und war 30 Jahre im Marienkrankenhaus in der Verwaltung tätig, das fehlte mir doch sehr!“ Besonders gerne erinnert sie sich an die 11 Jahre in der Krankenpflegeschule mit 70 Schülern jeden Tag. „Das war immer mein Ding. Die Tür stand nicht still, Frau Hiell, können se mal hier, können se mal da! Wie

gesagt: Organisieren, Helfen und Machen, das alles liegt mir.“

Kein Wunder also, dass sie nebenbei sechs Jahre lang mit ihrem Mann bei einer Soester Tagespflege arbeitete – er als Fahrer und Hausmeister, sie als Betreuerin und Einkäuferin als eine Art „Mädchen für alles“. Bis ihnen wegen der unsäglichen Vorsichtsmaßnahmen in der Zeit der Coronapandemie dieses Engagement keine Freude mehr machte.

Aber ehrenamtlich war und ist sie, meist auch gemeinsam mit ihrem Mann, immer



Rosemarie Hiell

gerne tätig. Bei der Caritas im Café Vierjahreszeiten und als Betreuerin in einem Seniorenheim ist sie dabei und erlebt das als ertragreiche Erfahrung auch für sich selbst.

So ist es kein Wunder, dass sie von einer Freundin aus dem vorherigen Seniorenbeirat darauf angesprochen wurde, für die neue Wahlperiode zu kandidieren. Meine Nachfrage, ob sie denn nach zwei Jahren Mitarbeit 2027 zur Wiederwahl bereitsteht, kommt wenig zögerlich: „Ja – das, was wir hier gemeinsam tun, das ist schon mein Ding.“ Ergänzt um: „Wenn die Gesundheit mitspielt!“

Auf meine Frage, was denn dabei ihr vorrangiges „Ding“ sei, muss sie nicht lange überlegen: „Einsam Gewordenen zu helfen, wieder aktiv am Gemeinschaftsleben teilzunehmen. Aus der Langeweile zurückzufinden und selbst aktiv zu werden. Vor allem, wenn sie schon für ihren Lebensunterhalt jeden Cent umdrehen müssen oder unbeweglich geworden sind.“

Als wir über diese Altersgruppe und deren Probleme ins Gespräch kommen, weiß sie gleich ein ganz konkretes Beispiel anzuführen. Als sie z. B. im letzten Jahr ehrenamtlich an der Aktion „Urlaub ohne Koffer“ teilnahm, hat sich eine Frau bei ihr ganz begeistert bedankt. Diese Tage seien so toll gewesen, solche Gemeinschaftserlebnisse vermisse sie als alt gewordene Einzelperson so

sehr. Auf Frau Hiells Angebot, doch mal zu ihrem wöchentlichen Spielenachmittag in der Bruno-Gemeinde zu kommen, habe sie traurig geantwortet, dass ihr das von Müllingsen aus ohne Auto nicht möglich sei. „Da machte es bei mir: ‚Klack-klack-klack‘“, so Frau Hiell, und sie habe sich erinnert, dass ein Mitglied der Spielegruppe in Lendringens wohnt. Seither hat die Spielegruppe eine neue Teilnehmerin, die jeden Montag von der Mitspielerin aus Lendringens mitgenommen wird.

Nebenbei erfahre ich, dass auch die Gedichte von R. S. im Füllhorn auf ein Gespräch im Seniorenbüro zurückzuführen sind. Die Dame aus der Thomä Residenz hatte dort davon gesprochen, dass sie viel Freude an selbsterstellter Lyrik habe, und wurde ermuntert, doch Kontakt mit der Redaktion des Füllhorns aufzunehmen.

„Wir müssen alle Gelegenheiten wahrnehmen, unsere älter gewordenen Mitmenschen anzusprechen. Auch solche, die nicht von alleine zu uns finden. Wir sind vielfach vernetzt, wissen um ihre Lage und können auch dort, wo wir keine eigenen Angebote haben, gezielt Hilfe vermitteln!“ Wie ein Mantra klingt es bei Frau Hiell. Und dass sie dafür die Richtige ist, habe ich ja eingangs selbst erlebt.

Rudolf Köster



**Ohne Tenor -  
kein Chor!  
Ohne Bass -  
kein Spaß!**

**Herzliche Einladung zur Chorprobe  
an chorerfahrene Sängerinnen und Sänger!  
Jeweils alle 14 Tage montags, 10:30 Uhr,  
Alter Schlachthof, Soest, Ulricher Tor 4, Raum 5.**

**Bitte melde Dich!  
Marita Panzek, 0151-24005757  
maritapanzek@t-online.de**

## Fragen an die Eltern



Vor einiger Zeit berichtete ein Redaktionsmitglied, selbst Anfang 70, von einem bewegenden Treffen mit alten Freunden im Mehrgenerationenhaus in Bad Sassendorf. An diesem Abend hatten Fragen im Fokus gestanden. Fragen,

die niemals gestellt worden waren und für die es nun endgültig zu spät war, da die zu Befragenden, die Eltern der dort Versammelten, verstorben waren. Sicherlich wären das ganz unterschiedliche Fragen gewesen: Fragen zu Verwandten, Fragen, die Licht in die nebulösen Erinnerungen an die eigene frühe Kindheit bringen sollten, aber auch Fragen zu Lebenssituationen der Eltern, über die mit Kindern üblicherweise nicht gesprochen wird.

Wie unterschiedlich die Fragen auch gewesen wären, alle Teilnehmer dieses Treffens waren verbunden durch die schmerzliche Empfindung, etwas sehr Wichtiges verpasst zu haben. Eine bestimmte Chance, die nur für eine begrenzte Zeitspanne gewährt wurde, hatten sie nicht genutzt. Und auch das Mitglied aus unserer Redaktion schien bekümmert.

Das Thema interessierte mich. Wie sah das die junge Generation? Und so befragte ich den ca. 40-jährigen Sohn einer befreundeten Kollegin. Ob er mit seiner Mutter über Wichtiges sprechen könne, ob er aus dem Leben seiner Eltern alles Wichtige wüsste. „Na ja“, meinte er, „Redeverbot gibt es bei uns nicht. Obwohl das“, fügte er mit leichtem Grinsen hinzu, „für meine Mutter hin und wieder eingeführt werden könnte, die kann einem ein echtes Elefantenohr anquatschen. Und Tabuthemen haben wir auch nicht – leider, möchte ich fast sagen. Meine Mutter schreckt nämlich vor keiner Peinlichkeit zurück. Die ein oder andere Schote aus der Jugend meiner Eltern wird ganz gerne mal vom Stapel gelassen. Die meisten kenne ich übrigens schon auswendig. Im Großen und Ganzen bin ich also gut informiert. Und zu den Tabuthemen: Man muss nicht immer alles ganz genau wissen. Etwas Privatsphäre sollte gewahrt bleiben, gerade

in der Familie. Da lege ich persönlich auch Wert drauf.“

Zwei Haltungen zu diesem Thema, wie sie gegensätzlicher kaum denkbar wären.

Zum einen diejenigen, die den ungestellten Fragen an ihre Eltern nachtrauern, zum anderen die, die aus dem Leben ihrer Eltern schon mehr als genug gehört haben, dankbar für jede Information, die ihnen erspart bleibt.

Möglicherweise spielen hier die unterschiedlichen Lebenswelten der jeweiligen Elterngeneration eine Rolle.

Die Eltern der heute Siebzig- bis Fünfund-siebzighjährigen haben im Allgemeinen als junge Menschen den Zweiten Weltkrieg miterlebt, mit all seinen Schrecken, und das ein und andere Trauma zurückbehalten. In vielen Familien war der Krieg kein Gesprächsthema, er war verloren – Punkt. Die Geschichten aus den Zeiten der eigenen Jugend waren unerfreulich – vorsichtig formuliert. Die Menschen dieser Generation kämpften darum, sich selbst und ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. Wenn sie es schließlich erreicht hatten, das bessere Leben, wollten sie es genießen, die guten Zeiten, die ihnen in der Jugend verwehrt worden waren, nachholen und nicht die bösen Geister der eigenen Vergangenheit beschwören. Des Weiteren gab es Themen, die als zu intim erschienen, z. B. das Thema der Sexualität. Gespräche über derlei galten als geschmacklos und hatten in einer gutbürgerlichen Familie keinen Platz.

Die Eltern der heute Vierzigjährigen erlebten ihre Jugend in den 60er Jahren, in einer Zeit, in der viele politische und moralische Werte ihrer Eltern ins Wanken geraten waren. Es kam zu vielfältigen Formen des Protest, sowohl auf der Straße als auch in den Familien. Keine gute Grundlage für vertrauliche Gespräche über das elterliche Leben. Viele Eltern wollten sich von ihren langmännigen Sprösslingen mit Schlaghose und Minirock einerseits, ohne jede Lebenserfahrung andererseits, nicht in allgemeine gesellschaftspolitische Diskussionen verwickeln lassen. Noch viel weniger wollten sie mit Fragen, schlimmer noch Vorwürfen, über die eigene

politische Vergangenheit konfrontiert werden.

Viele Jugendliche lehnten ihrerseits die gesellschaftspolitischen und die moralischen Vorstellungen ihrer Eltern als spießig ab. Sie fühlten sich eingeschränkt und nicht ernstgenommen und nahmen sich fest vor, mit ihren Kindern ganz anders umzugehen, beispielsweise offene und gleichberechtigte Dialoge zu führen und keine wichtigen Aspekte des Lebens auszuklammern.

Sicherlich trifft diese verallgemeinernde, gekürzte Darstellung auf viele Familien nicht zu, weder Familien noch Individuen lassen sich da über einen Kamm scheren.

Wer sich für dieses Thema interessiert, wird sich vielleicht Gedanken machen, wie man Kinder, Enkel, Geschwister und andere Teile der Familie ins Gespräch bringen kann, um ihnen die oben erwähnten, ungestellten Fragen zu ersparen.

Möglicherweise hilft hierbei auch ein Blick in zwei Veröffentlichungen von Stephan Schäfer: „Das Buch, das bleibt. 100 Fragen an meine Mutter“ park x ullstein, 25€, „Das Buch, das bleibt. 100 Fragen an meinen Vater“ park x ullstein, 25€.

Eva von Kleist

## Sehnsuchtsort

Ich habe mich oft gefragt – was ist das eigentlich – ein Sehnsuchtsort? Ein Ort, wo das Glück greifbar ist? Oder ein Ort voller Magie? Christian Morgenstern sagte einmal „*Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erweckt.*“

Berühmte Maler verewigten die Orte ihrer Sehnsucht auf Leinwand und ihre Bilder zogen die Menschen in ihren Bann. Die Bilder erzählen von fernen Ländern, endlosen Stränden im Licht der untergehenden Sonne und majestätischen Bergen.

Die meisten Menschen verstehen unter einem Sehnsuchtsort Reiseziele, die Fernweh in uns wecken und unsere Seele berühren.

In meiner Jugend bin ich nie weit gereist. Meine Ausbildung, die Arbeit und schließlich meine Familie hielten mich immer zu Hause gefangen. Doch mit den Jahren verblassten die Sehnsüchte meiner Jugend, die ich aber noch lange in meinem Herzen bewahrte.

Heute jedoch verbinde ich mit einem Sehnsuchtsort einen Ort, an dem ich mich zuhause fühle. Ein Ort, der mir Geborgenheit, Sicherheit und Herzenswärme gibt.

Das Haus meiner Großeltern, hier habe ich meine Kindheit verbracht. Ich erinnere mich an die alten, knarrenden Holzdielen im Flur. An den abgenutzten Ledersessel, der in der guten Stube in der Nähe des Ofens stand. Ich spüre den Duft von Pfefferminztee und gebackenem Honigkuchen, der noch immer

in der Luft zu hängen scheint, als wäre meine Großmutter gerade erst aus dem Raum gegangen. Im Garten, hinter dem Haus, wuchs eine alte Eiche, die meinen Geschwistern und mir als Spielplatz diente. Wir kletterten auf den Ästen herum, bauten Baumhäuser und träumten in den Tag hinein.

Mit den Jahren veränderte sich das alte Haus ein wenig. Die Farben an den Wänden verblassten und die Möbel zeigten viele Gebrauchsspuren. Auch meine Großeltern wurden älter und gebrechlicher. Doch ihr Zuhause blieb unverändert ein Ort der Liebe und Behaglichkeit für mich.

Wenn ich heute an das Haus meiner Großeltern denke, wird mir bewusst, dass mein Sehnsuchtsort nicht in fernen Ländern liegt, sondern der Ort ist, an dem ich meine Kindheit verbracht habe. Ein Ort, an dem ich lernte geliebt zu werden und der tief in meinem Herzen verwurzelt ist.

Vielleicht ist es das, was ein Sehnsuchtsort wirklich bedeutet.

Es sind die Erinnerungen und warme Gefühle, die ein Ort in uns weckt. Es ist ein Ort, der uns daran erinnert, wer wir sind, und uns das Gefühl gibt, angekommen zu sein.

Dabei ist es unerheblich, wohin das Leben uns trägt und wie weit wir uns in der Welt verlieren.

Helga Licher

## „Jeder kann was tun. Man muss es nur wollen!“

Wenn ich den Lokalteil des Soester Anzeigers in den letzten Jahren studierte, fiel mir wiederholt auf den beigefügten Fotos eine ältere Soester Bürgerin auf, die ernst und aufrecht Flagge zeigte für Dinge, die ihr am Herzen lagen: Edith Engelbach.

Ihr war es 1936 sicher nicht in ihre französische Wiege in Paris gelegt, bis ins hohe Alter die Lokalpolitik in Soest interessiert und kritisch zu verfolgen und sich auf vielfältige Weise ehrenamtlich zu engagieren. Begleiteten wir sie zu einigen Stationen ihres bemerkenswerten Lebens.

### 1940 Krieg und deutsche Besetzung

Abrupt endete ihre glückliche, unbeschwerter Kindheit, als Nazi-Deutschland den Krieg nach Frankreich trug und das Land besetzte. Wenn auch die Familie von den größten Gräueln und Schrecken persönlich verschont blieb, so merkte die kleine Edith doch die Sorgen und Ängste ihrer Mutter und ihres jüdischen Vaters. Überall, auf der Straße, in den Geschäften, in der Metro, erlebte das Mädchen, wie man hinter vorgehaltener Hand von *les boches\** sprach, den *sales boches\**. Darin war man sich einig. Solche Ressentiments konnte und wollte sie nicht teilen.

### Nachkriegszeit: Aussöhnung zwischen Franzosen und Deutschen

In der Nachkriegszeit wurde das Jahr 1957 prägend für Edith Engelbachs weiteren Weg. Sie nahm teil an den *Routes de la Paix* bei PAX CHRISTI, der zunächst internationalen katholischen, später ökumenischen Organisation der Friedensbewegung. Die Mitglieder fühlten sich in besonderer Weise der Aussöhnung zwischen Franzosen und Deutschen verpflichtet. Edith Engelbach begegnete bei einem solchen Treffen Maria aus Niederense. Der gegenseitige vierwöchige Besuch begründete ihre Freundschaft, die trotz aller Unterschiede zwischen Paris und der kleinen Gemeinde Niederense bis heute gehalten hat. Schmunzelnd erinnert sich Edith Engelbach an die Bewunderung, die die jungen Männer beim Tanz auf dem Schützenfest dem weiblichen Gast aus Paris

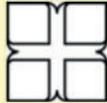
entgegenbrachten, der ersten Französin im Ort! Hier lernte sie auch ihren späteren Ehemann kennen, der ein Klassenkamerad von Maria war und wie sie die Ziele von Pax Christi unterstützte.

Mit großem Nachdruck betont Edith Engelbach: „Diese Erfahrungen haben mich zur Europäerin gemacht.“ Sie wollte sich für Versöhnung und Verständigung unter den Völkern einsetzen, ihr Lebensmotto bis heute.



### 1968: Umzug nach Soest

Durch ihre Eheschließung erhielt sie neben der französischen die deutsche Staatsbürgerschaft. Sie wurde Deutsche und blieb Französin. Die Eheleute zogen zunächst nach Neheim-Hüsten, dann 1968 nach Soest. Als *Ausländerin* hat sie keine negativen Erlebnisse durchstehen müssen. Mit einem Augenzwinkern erzählt sie, dass ein kleines Mädchen einmal ganz leise zu seiner Mutter meinte: „Edith hat einen Sprachfehler!“

**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

Der charmante französische Akzent ist ihr geblieben. Sie fühlte sich von Anfang an in der neuen Heimat aufgenommen, hat sich integriert und engagiert. Über Soest sagt sie sehr emotional, sie liebe diese Stadt. Gleichzeitig hält sie zusammen mit ihrer Familie engen Kontakt nach Frankreich, auch ihre 4 Kinder und 12 Enkelkinder lieben die französischen Verwandten.

### **Paris - Mai 1968: politische Veränderungen**

Eine weitere wichtige Station nach PAX CHRISTI war für Edith Engelbach Paris im Mai 1968: Ausgehend von den Studierenden und ihren Forderungen nach Verbesserung der Studienbedingungen breiteten sich die Proteste und Unruhen aus zur Kritik an der Konsumgesellschaft und am Kapitalismus. Ideen der Friedensbewegung und zur Demokratisierung der Gesellschaft wurden entwickelt.

Die Familie Engelbach verbrachte im Juni 1968 einige Zeit bei den Verwandten in Paris. Edith Engelbach erlebte die Ereignisse hautnah mit. Sie war begeistert von der neuen Freiheit, den neuen Möglichkeiten für kulturelle, soziale und politische Reformen.

Heute weiß sie: Hier wurde sie zu einem politisch denkenden und handelnden Menschen.

### **Ehrenamtliches Engagement**

Ihr soziales Engagement hat sich ganz von selbst ergeben. Eines Tages kam eine kleine türkische Mitschülerin ihrer Kinder mit zu ihr nach Hause zum Mittagessen, dann zur Hausaufgabenbetreuung, dann zur Nachhilfe, vor allem aber auch, um etwas Zeit und Raum zum Spielen zu haben. Für sie steht fest: „Kinder und Jugendliche, deutsche Kinder und Migrantenkinder sind unsere Zukunft.“ So begann ihr vielfältiger Einsatz im Soester Süden. Völkerverständigung mit Migranten aus europäischen und nicht-europäischen Ländern, diesem Ziel fühlte sie sich in all den Jahren verpflichtet. Sie engagierte sich im Jugendhilfeausschuss des Rates, übernahm Schularbeitshilfe für Migrantenkinder, arbeitete mit im Förderverein für benachteiligte Kinder und Jugendliche, im früheren Verein für Integration und Kultur und bei der Stadtteilkonferenz Süd. Man kannte sie auf ihrem Fahrrad, wenn sie unterwegs war zu einem Termin im Rathaus, im Schlachthof, im Soester Süden. Heute

# BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

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



**Telefon:** 02921 / 35900

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

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

freut sie sich immer wieder auf das bunte Miteinander beim Stadteil-Sommerfest, das Datum wird dick im Terminkalender eingetragen.

Aus Verantwortung für ihre eigenen Kinder hat sie schon früh für den Umweltschutz, gegen Atomkraftwerke und in der Friedensbewegung ihre Stimme erhoben.

Für französische Gäste wurde sie zur gesuchten Ansprechpartnerin, wenn die Geschichte der Gedenkstätte Französische Kapelle erläutert werden sollte oder wenn französische Besucher die historischen und kulturellen Schätze der Bördestadt kennenlernen wollten. Kulturelles Interesse für Musik, Literatur, Theater, Malerei und Bildhauerei motivierten sie zur Mitarbeit im Kulturparlament.

### Neue Prioritäten

Natürlich bringt das Alter für sie Einschränkungen mit sich. Sie hat ihre umfangreichen Aktivitäten durchdenken und Prioritäten setzen müssen. Aber sie bleibt offen und interessiert für aktuelle Fragen und Aufgaben, für den Seniorenbeirat und den Asylarbeitskreis. Seit Januar 2024 setzt sie ihre Kraft

ein für das neue Bündnis *Soest ist bunt*: für Demokratie, Vielfalt, Solidarität, gegen Hass, Gewalt und Rechtsextremismus.

Das Gespräch mit Edith Engelbach machte sehr deutlich, dass der ehrenamtliche Einsatz für sie keine Arbeit, keine Last ist. Sie nennt das Engagement selbstverständlich und bereichernd: „Es macht ihr Freude und man bekommt viel zurück“. Nicht jeder, nicht jede kann diese Energie aufbringen, ist so gesund und fit. Man muss seine eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren. Edith Engelbach ist ein Beispiel, das Respekt verlangt und Mut macht. Sie lächelt: „Jeder kann was tun. Man muss es nur wollen.“

Karin Burghardt

*\*Quelle Wikipedia: Les Boches bzw. sales Boches ist ein abwertender Begriff, der in Frankreich insbesondere während und nach den Weltkriegern verwendet wurde, um Deutsche oder deutschsprachige Menschen zu beschreiben. Es handelt sich um eine umgangssprachliche, feindselige Bezeichnung, die stark durch die historischen Spannungen zwischen Frankreich und Deutschland geprägt ist. Der Begriff „Boche“ leitet sich möglicherweise vom französischen „alboche“ ab, das eine Verschmelzung von „allemand“ (Deutsch) und „caboche“ (umgangssprachlich: Kopf, „Dickkopf“) darstellt*

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

## Die Perlenkette



Sie hat einen gewissen Charme, wie sie dasitzt und an ihrem Espresso nippt. An ihren schmalen, knöchigen Fingern kann man ihr Alter nicht ablesen. Sie könnte 80 sein. Oder 90. Ihre blauen Augen scheinen

die Welt mit einem Blick zu durchdringen, als trügen sie viele Geheimnisse und Geschichten in sich. Die Zeit hat ihr Haar silbrig gefärbt, aber es ist immer noch voll und ordentlich frisiert. Sie trägt eine elegante Seidenbluse und eine Perlenkette, die sanft um ihren Hals schimmert. Von Zeit zu Zeit fasst sie an die Kette, als ob sie sich vergewissern wolle, dass sie noch da ist. Die Kellner scheinen sie gut zu kennen, begrüßen sie mit einem warmen Lächeln und wissen genau, wie sie ihren Espresso mag: stark und ohne Zucker.

Sie hat ein Buch dabei, ein altes, zerfleddertes Exemplar, das sie aufgeschlagen vor sich auf den Tisch gelegt hat. Die Seiten sind vergilbt, die Ecken abgenutzt, als hätten sie schon viele Geschichten und Zeiten miterlebt. Hin und wieder setzt sie ihre Brille auf und liest ein paar Minuten. Dabei scheint sie ganz in die Welt der Worte entrückt zu sein, ihre Augen folgen den Zeilen mit sanfter Zärtlichkeit.

Dann wieder scheint sie in Gedanken versunken zu sein. Ihre Augen ruhen auf einem Punkt in der Ferne, und ein kleines Lächeln umspielt ihre Lippen, als denke sie an eine besonders schöne Erinnerung.

Sie fasziniert mich. Ich möchte wissen, welche Abenteuer sie erlebt hat, wo sie zu Hause war und was sie zu erzählen hat. Ich trete an ihren Tisch am Fenster und frage, ob ich mich zu ihr setzen darf. Sie nickt. Als sie spricht, fällt mir ihr leichter französischer Akzent auf. Ihre Stimme ist ruhig, fast melodisch, und sie spricht mit einer Ruhe, die das hektische Treiben im Café um sie herum zu dämpfen scheint.

„Natürlich, setzen Sie sich“, sagt sie und deutet auf den Stuhl gegenüber. „Es ist selten, dass jemand Zeit findet, sich einfach nur hinzusetzen und zu reden.“

Ich nehme Platz und erzähle ihr, dass ich einen Friseurtermin habe, aber etwas zu früh bin. Ich beobachtete sie von der Seite. Sie nippt an ihrem Espresso und lächelt mich an, ein Lächeln, das Wärme und Weisheit ausstrahlt.

„Soso. Sie legen also viel Wert auf Ihr Äußeres!“ Das klingt nicht wie eine Frage, sondern wie eine Feststellung. Ich überlege, ob ich ihr widersprechen soll. Denn an diesem Tag brauche ich dringend einen Friseurbesuch. Meine Haare sind auf eine Länge gewachsen, die ich alleine nicht mehr bewältigen kann. Verlegen zucke ich mit den Schultern und lächle. Ihre Augen funkeln neugierig.

„Haben Sie ein Rendezvous?“ Ich finde es amüsant, von einer alten Dame auf solche Gedanken gebracht zu werden. Sie spricht weiter, ohne meine Antwort abzuwarten. „Eine Dame soll immer gut frisiert sein, in jeder Situation. Wissen Sie, als ich nach einigen Ehejahren herausfand, dass mein Mann mich mit seiner Sekretärin betrogen hatte, ging ich als Erstes zum Friseur. Dann rief ich in seinem Büro an und sagte seiner Sekretärin, dass ich im Café gegenüber warte. Er solle bitte dorthin kommen. Ich wusste, dass er bald Mittagspause hatte, und man hatte mir gesagt, dass die beiden um diese Zeit im Café saßen und Händchen hielten.“

Sie macht eine Pause, trinkt einen Schluck Kaffee und fingert wieder an ihrer Perlenkette herum. Ich bin gespannt, wie es weitergeht, aber sie lässt sich Zeit. Sie schaut aus dem Fenster und beobachtet das Treiben auf der Straße. Ich betrachte ihre perfekte Frisur, die makellose weiße Bluse und die flachen Lackschuhe an ihren kleinen Füßen. Nach ein paar Minuten halte ich es nicht mehr aus und frage sie: „Was ist aus der Geschichte geworden?“

Sie lächelt und fährt sich mit dem schlanken Finger über den Hals.

„Die Perlenkette. Sie hat ihn damals ein Monatsgehalt gekostet. Aber sie war es ihm wert.“

Milla Dümichen



## **Osterspaziergang**

Eine Schauerballade

### **„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche durch des Frühlings holden, belebenden Blick“\***

Auf der Terrasse sieht Max eine Weinbergschnecke,  
nimmt sie auf und streicht über das glitschige Nass.

„Leg sie wieder hin!“ befiehlt die Mama,  
leicht angewidert, um die Nase bloss.

Der Kinder großer Tatendrang  
verlangt nach einem strammen Gang.

Mit Enkel Paul und Urenkel Max  
begibt sich Opa Peter stracks  
hin zu den Resten vom Osterfeuer  
zum tollen Kokel-Abenteuer.

Nach zwei Stunden kommen sie zurück,  
ziemlich schmutzig, doch den Schalk im Genick.  
Und Paul verkündet der schmausenden Gruppe -  
die sitzt grad bei leckerer Kürbissuppe:  
„Max hat `nen Regenwurm verschluckt,  
wie witzig!“ Entgeistert die Mama guckt.

Der Opa sagt, um die Situation zu klären  
und um zu zeigen, dass sie sehr fürsorglich wären:  
„Ich hab` den vorher in ,ne Pfütze getunkt.“  
Da hat es ganz plötzlich bei Mama gefunkt,  
und sie merkt nun, was man ihr sagen will -  
schließlich ist heute der 1. April!

**„Zufrieden jauchzet Groß und Klein:  
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.“\***

Siegfried Steffen

\*"Faust" - J.W. von Goethe

## Diskriminierung im Alter

### Bericht zur Fortbildung des Seniorenbeirates

Der Seniorenbeirat der Stadt Soest hatte sich nach gemeinsamer Beratung für die diesjährigen Fortbildungstage das Thema „Diskriminierung im Alter gewünscht“. Dem Anliegen wurde entsprochen, thematisch wurde die Fortbildung noch um ein Referat zur Altersarmut erweitert. Wir Mitglieder des Seniorenbeirates und die Seniorenbeauftragte der Stadt Soest, Petra Arlitt, nahmen an dem mehrtägigen Seminar im Johannes-Albers Bildungsforum in Königswinter teil und wurden über die vielfältige Art der Diskriminierung im Alter informiert.



Auf die Eingangsfrage der Referentin, wer von uns denn schon einmal eine Diskriminierung in Bezug auf das Alter erlebt habe, gab es zunächst keine spontane Antwort. Es fiel uns anfangs auch einfach nichts Passendes dazu ein. Die Frage stand im Raum, lag es vielleicht an der Nicht-Wahrnehmung von Altersdiskriminierung, an einer fehlenden Sensibilität oder wollten wir es auch nicht gern zugeben? Schnell stellten wir fest, dass es in der Gruppe recht unterschiedliche Empfindungen und Wahrnehmungen gab. In Folge dessen entstand dann auch die erste lebhafteste Diskussion und schon befanden wir uns mitten im Thema.

In dem Praxisforschungsprojekt „ICH? Zu alt?“ wird Altersdiskriminierung folgendermaßen definiert: *„Aus sozialwissenschaftlicher – nicht juristischer - Perspektive verstehen wir unter Altersdiskriminierung: Einschränkungen von Teilhabe und selbstbestimmter Lebensgestaltung aufgrund des Lebensalters. Demnach liegt Altersdiskriminierung vor, wenn älteren (oder jüngeren) Menschen Zugänge zu Gestaltungsräumen und Dienstleistungen erschwert oder sogar verwehrt werden.“*

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden die unterschiedlichen Arten der Diskriminierung vorgestellt: direkte Diskriminierung, indirekte oder mittelbare Diskriminierung, Belästigung.

**Von direkter oder mittelbarer Diskriminierung** ist die Rede, wenn scheinbar neutrale Kriterien, Praktiken oder Regelungen, die zunächst für alle Menschen gleichermaßen gelten, für spezifische Bevölkerungsgruppen benachteiligend wirken (Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2017).

Einige Beispiele dafür fanden sich direkt auch in unserer Gruppe. Die deutsche Bahn wurde benannt. Die Schwierigkeiten, ohne Internetzugang an Angeboten teilnehmen zu können. Einige Tickets können nur per Internet erstanden werden. Ferner wird oft den Mobilitätsbedürfnissen älterer Menschen nicht nachgekommen. Beispielsweise fahren nur sehr wenig Busse in Stadtteile oder Dörfer, insbesondere am Abend.

Die Wege zu Bankautomaten oder Poststellen werden immer weiter, das Geldabholen wird erschwert. Kreditverträge werden häu-

fig mit älteren Menschen nicht mehr abgeschlossen.

Neue Mietverträge werden teilweise für ältere Menschen zum Problem.

Durch die schnell fortschreitende Digitalisierung entstehen zusätzliche Hürden. Ältere Menschen haben dadurch ein Risiko der Ausgrenzung bei verschiedenen Aktivitäten.

Studien zeigen, dass bei der Einstufung „zu alt“ vor allem das weibliche Geschlecht, eine Behinderung, eine Beeinträchtigung oder chronische Erkrankung in Kombination mit hohem Alter ein signifikant erhöhtes Risiko mit sich bringen. Frauen berichten darüber häufiger als Männer.

Ein Zusammenhang wird gesehen zwischen Altersbildern und erlebter Altersdiskriminierung. Wird in der Gesellschaft die Altersdiskriminierung überhaupt als Problem wahrgenommen? Das ist offensichtlich sehr unterschiedlich. Die Studie *Age ismus - Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland* zeigt, dass Personen mit niedrigerer Bildung eine größere Problemwahrnehmung hatten als Personen mit höherer Bildung.

Zum Abschluss der Fortbildung fragten wir uns, wie können wir als Seniorenbeirat ältere Menschen unterstützen, denen eine Altersdiskriminierung widerfahren ist?

Das Seniorenbüro kann persönlich besucht oder telefonisch kontaktiert werden. Gern kann man sich auch schriftlich an den Seniorenbeirat wenden. Entstehende Fragen, empfundene Diskriminierungen können in die Beiratssitzungen eingebracht und bearbeitet werden oder direkt zur Bearbeitung an die Seniorenbeauftragte der Stadt weitergeleitet werden. Bei Bedarf werden weitere Gremien einbezogen und Handlungsempfehlungen erarbeitet. Hilfe bietet auch die Antidiskriminierungsstelle (ADS) des Bundes.

Wichtig ist uns, Sensibilität für das Thema zu erreichen. Mit diesem Beitrag möchten wir unterschiedliche Altersgruppen auch zur Reflektion des eigenen Verhaltens, vielleicht auch zum Austausch in verschiedenen Gruppierungen anregen.

Maria Niggemeier  
Stellv. Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Soest.

#### Literatur:

*Ich? Zu Alt?*

*Diskriminierung älterer Menschen, Abschlussbericht eines Forschungsprojekts, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. 2019*  
*Age ismus, Altersbilder und Alterddiskriminierung in Deutschland, Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2022.*  
*Antidiskriminierungsstelle (ADS) des Bundes*  
Glinkastraße 24, 10117 Berlin  
Tel. 0800-05645465. ✉: [poststelle@ads.de](mailto:poststelle@ads.de)

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



stadt  
soest

## Hier könnte Ihre

# WERBUNG

## stehen.....

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

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

Es liegt aus in: Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungstätten, Volkshochschule, Seniorenbüro, Stadtbücherei etc. Das Magazin wird bei Bedarf auch per Post zugestellt.

Im Internet ist es unter [www.fuellhorn-soest.de](http://www.fuellhorn-soest.de) präsent.

#### Preise

Vier Ausgaben im Jahr, Auflage je 3000 Exemplare, Farbdruck	
¼ DIN A 4 Seite	255,00 Euro
½ DIN A 4 Seite	510,00 Euro

Möchten Sie das **Füllhorn** durch Ihre Werbung unterstützen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

#### Ihre Ansprechpartnerin

Petra Arlitt  
Seniorenbeauftragte der Stadt Soest  
Fon: 02921 / 103-2212    Mail: [p.arlitt@soest.de](mailto:p.arlitt@soest.de)

## Anna Witthovedes



Anna Witthovedes wurde im 16. Jahrhundert (das genaue Datum ist nicht bekannt) in Eineckerholsen geboren. Bekannt ist jedoch der genaue Todestag: der 10. Juli 1585. An diesem Tag wurde sie in Soest auf dem Scheiterhaufen

verbrannt, auf Beschluss des Rats der Stadt Soest.

Diesem qualvollen Tod ging ein von vielen Schicksalsschlägen gezeichneter Lebensweg voraus. Zunächst verstarb ihr erster Ehemann, danach heiratete sie erneut, geriet jedoch an einen besonders bössartigen Schläger, der nicht nur sie unentwegt verprügelte, sondern auch seine Stiefkinder brutal misshandelte. Bei einer dieser „Prügelorgien“ zerschlug er den Stiel einer Mistgabel auf seiner kleinen Stieftochter, die diese Attacke nicht überlebte.

Daraufhin reichten Anna Witthovedes und ihre zwei Söhne Klage gegen den gewalttätigen Ehemann und Stiefvater ein. Dieser wiederum hatte viele einflussreiche Freunde in der Nachbarschaft, die nun die ohnehin vom Schicksal Gezeichnete als Hexe verleumdete, mit den üblichen Beschuldigungen: Sie lasse sich mit dem Teufel ein und füge anderen Schaden zu, beispielsweise sei es ihre Schuld, dass die Kühe in der Nachbarschaft keine Milch mehr gäben.

Angestachelt durch derlei Gerüchte wurden Anna und ihre Söhne vom Rat der Stadt

Soest verhaftet und peinlich befragt, d. h. gefoltert. Letztendlich erzwang der Rat das Bekenntnis, dass die drei Angeklagten selber das kleine Mädchen mit einem schwarzen Kraut getötet hätten. Alle drei wurden verbrannt, auch Anna Witthovedes Schwester Walburg Welle wurde hingerichtet.

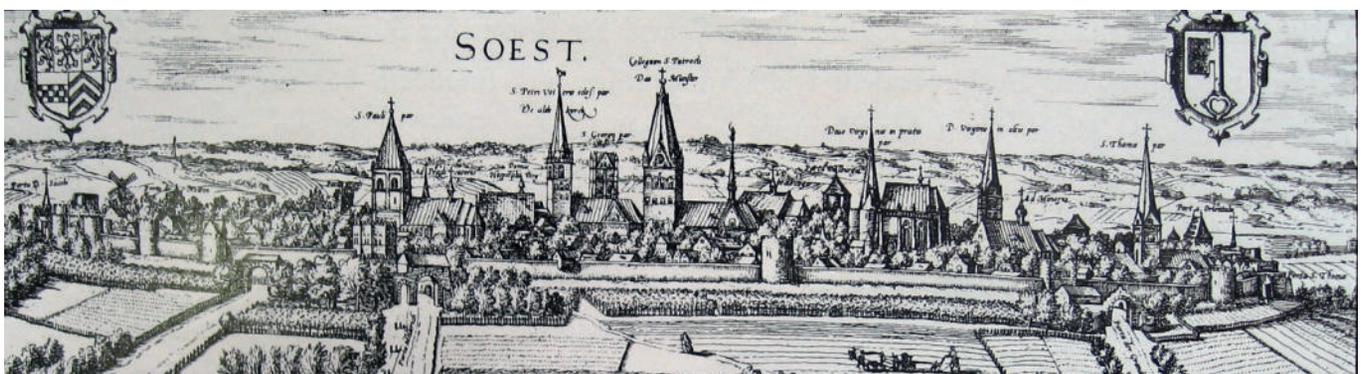


Hegeler, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org>

Der gewalttätige Stiefvater blieb nicht nur ohne jede Strafe, er kam auch in den Besitz der Hofstelle.

2013 wurden die zu Unrecht Beschuldigten vom Rat der Stadt Soest rehabilitiert, auf Antrag eines Bürgers aus Bad Sassendorf, der die Ehre einer Vorfahrin wiederherstellen lassen wollte. Am 27.2.2013 stellte der Rat u. a. Folgendes fest: „Zu allen Zeiten sind Menschen Opfer von Ausgrenzung und Verfolgung geworden, auch in unserer Stadt, und auch durch städtische Organe. Der Rat der Stadt Soest verurteilt diese furchtbaren Taten und bekundet seinen Willen, aktiv für die Würde jedes Menschen einzutreten.“

Eva von Kleist



Scan: Mbdortmund: A. Ludorff, Bau- und Kunstdenkmäler des Kreises Soest, <https://commons.wikimedia.org>

## Rendezvous im Soester Süden

### Eine charmante Geschichte über Begegnung, Gemeinschaft und Freude

Chiaro liebt Bella, das war schon beim ersten Zusammentreffen zu erkennen und die täglichen Treffen sind mehr und mehr zu Höhepunkten unseres Hunde-Tages geworden. Mein Vierbeiner fiebert ihnen entgegen und wenn es heißt: „Chiaro! Komm“, Pipi machen“, dann ist er nicht mehr zu halten. Temperamentvoll tänzelt er um mich herum, springt an mir hoch und mit lautem Bellen gibt er aufgeregt und unüberhörbar seiner Vorfreude Ausdruck. Ich möchte zum allgemeinen Verständnis erklären, dass Chiaro, inzwischen 14 Jahre alt, ein etwas zu groß geratener Zwergpinscher ist, der durchaus zu „halten“ ist. Seine große Liebe Bella hingegen ist eine stattliche Labrador-Dame, die die Liebesbekundungen meines kleinen Hundes zulässt und genießt. Sie gehört zu Trixi, in deren Haushalt ein Hunde-Duo lebt.

#### Trixi und Bella

Wie gesagt, zu ihr gehört eine weitere Fellnase, und zusammen geben sie ein wirklich harmonisches Bild ab. Trixi kann beim Gassigehen getrost auf Leinen verzichten, denn Bella, die liebenswerte, dunkelbraune Labradorhündin, und Nala, eine mittelgroße, braune Mischlingsdame, sind bei ihren Rundgängen wahrhaft tiefenentspannt. Manchmal schließt sich den beiden Fibi, ein kleines Chihuahua-Mädchen mit schwarzweißem Fell, an. Sie schätzt ganz offensichtlich die Gelassenheit der beiden „Großen“.

#### Claudia und Kalle

Die beiden sind noch nicht so lange zusammen. Kalle, schon der Name verspricht ein kleines Schlitzohr. Und in der Tat, er ist ein absoluter Wirbelwind. Spielen geht über alles - allerdings scheint er immer mal wieder zu überlegen, ob man den Kommandos des Frauchens denn wirklich folgen muss.

#### Judith und HerrMann

HerrMann ist eine französische Bulldogge mit überaus freundlichem Wesen, die gern auch mal Streicheleinheiten einfordert und bei Leckerlis natürlich nicht nein sagt. Da dürfen es schon mal zwei, drei mehr sein, als die anderen bekommen. Beide sind ein eingespieltes Team. Judith, die passionierte Hundekennerin, schaut gelegentlich auch unbeeindruckt zu, wenn ihr kleiner Franzose um die Dominanz mit anderen Hunden rangelt.

#### Conny und Paul

Paul ist ein verspielter, einjähriger Mischling mittlerer Größe. Er liebt es herumzutollen und lässt keine Gelegenheit aus, vorbeikommende Vierbeiner zum Spiel aufzufordern. Bei Paul spürt man pure Lebensfreude, die wohl damit in Verbindung steht, dass er die ersten Lebensmonate im Tierheim verbringen musste, bis Conny ihn zum Familienmitglied machte.

#### Rendezvous im Soester Süden

Ja, das ist unsere bunte Hunderunde. Und die Siedlung im Soester Süden, in der wir alle zuhause sind, ist für uns ein Ort der Begegnung und des Miteinanders geworden. Ich schätze die Bekanntschaft mit den „Hundefrauen“ inzwischen sehr.

Das Wort Bekanntschaft mag für manchen einen minderen Klang haben. Schade eigentlich! Dass diese Form des Miteinanders eine durchaus gleichwertige Parallele zur Freundschaft darstellt, ist sogar wissenschaftlich bestätigt. Es sind nicht nur die besten Freunde und die Verwandten, die ein erfülltes Sozialleben symbolisieren. Ohne Zweifel haben die täglich stattfindenden flüchtigen Begegnungen, sei es beim morgendlichen Brötchenkauf, beim wöchentlichen Besuch am Marktstand oder eben bei unserer Hunde-Runde, einen mindestens genau so großen Stellenwert.

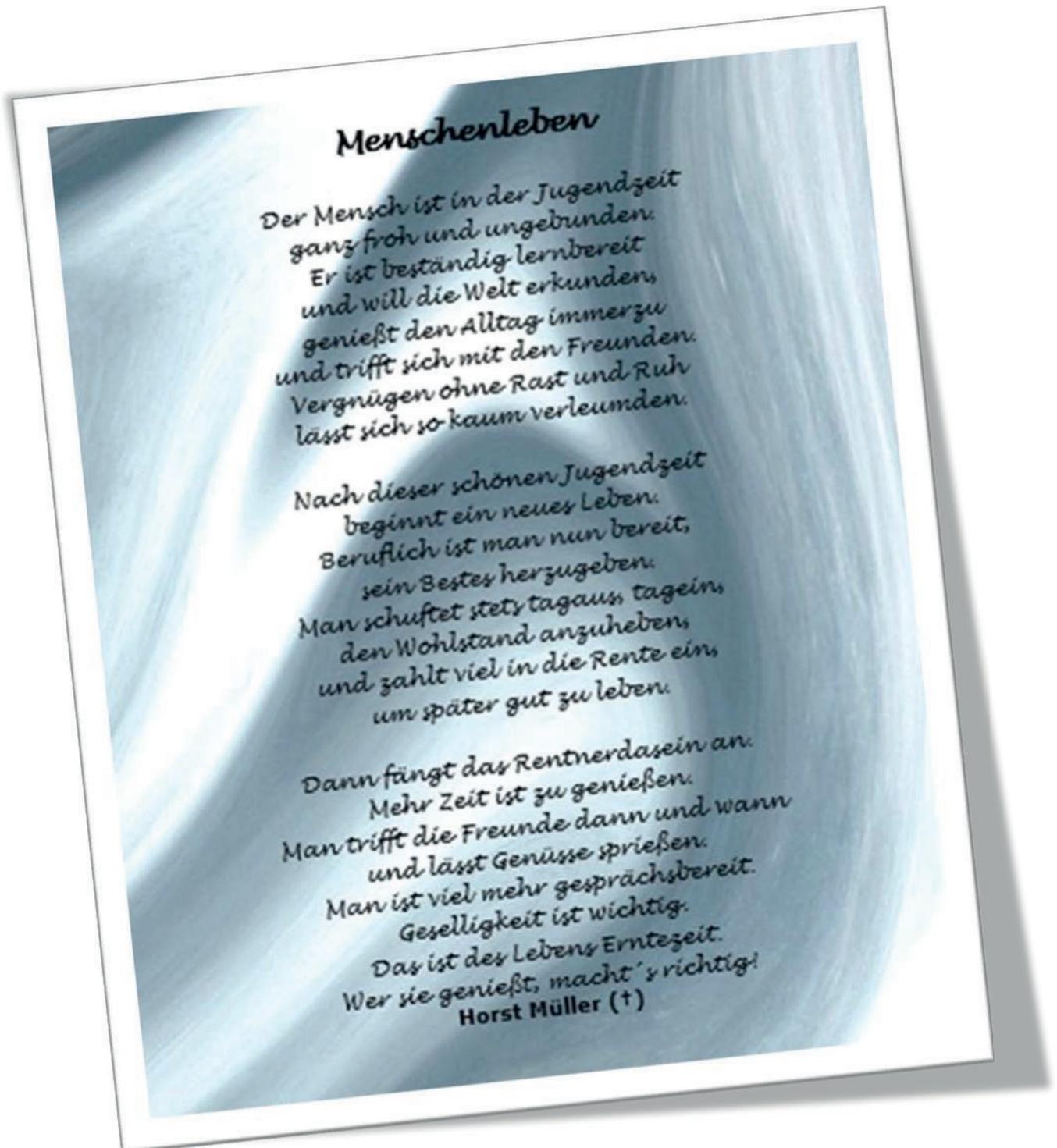


Als langjährige Hundebesitzerin kann ich überzeugt sagen: „Dieses einfache Ritual des täglichen Gassi-Gehens bereichert meinen Alltag und zeigt auf, wie wertvoll die Verbindung zwischen Mensch und Tier sein kann.“ Unsere Hunde genießen das gemeinsame Spiel - und natürlich die Leckerlis, die verteilt werden. Wir Hundebesitzerinnen partizipieren in gleichem Maß. Jedes „Frau-

chen“ bringt, wie auch seine Fellnasen, eine eigene Geschichte, einen eigenen Charakter mit, das macht die Runde einzigartig und interessant und die Begegnung und Kommunikation wertvoll.

Schön, dass es diese Hunde-Runde gibt!

Barbara Köster





## Mein simplosophisches Kaleidoskop

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

Als Redakteur des Füllhorns bleibe ich natürlich nicht unberührt von dem Zeitgeist, der sich anschickt, die Sprache als Instrument für die Gleichstellung der Geschlechter zu instrumentalisieren. Unabhängig davon, wie Linguisten das sehen (da gibt es Pro und viel Contra) und dass ich selbst natürlich gendere, wenn Personen direkt angesprochen werden („Meine Damen und Herren!“), meide ich alle Versuche, krampfhaft nach Ersatzformen zu suchen („adressierte Person“ statt Adressat). Auch grammatisch fehlerhaft zu formulieren („Studierende“) und die unnötige Sexualisierung der Sprache durch den Versuch, grammatischem und biologischem Geschlecht den unsinnigen Gleichschritt zu verordnen. Ich lasse da gerne die Sprache selbst sprechen:

Zum Beispiel bei solchen Gedankenspielen:

### **Gender-Autonomie**

*Meine Mutter fand ich toll  
(ich liebte sie hingebungsvoll),  
stand immer klaglos ihren **Mann**  
und störte sprachlich sich nicht dran.  
Im Gegenteil, mit Sprache spielen  
und ihrer Wirkung nachzufühlen,  
das konnte sie und – so besehen –  
auch Lasten **mannhaft** widerstehen.*

### **Gender-Fallstrick**

*Wird eine reine Frauen-Crew  
(gänzlich ohne Mann dazu)  
per Raumschiff in das All gesandt,  
gilt dieses dann als **unbemannt**?*

### **Gender-Ärger**

*Es muss 'ne echte Gender-Frau  
doch gewaltig irritieren,  
dass, wenn müde sie und mau  
beinah schon auf allen Vieren  
mühsam in die Koje schleicht,  
sie den Weg ins Schlummerland  
immer wieder nur erreicht,  
wenn der Schlaf sie **übermann**t.*

### **Gender-Erfahrung**

*Nachdem Marie mich aufgeklärt,  
die aus Prinzip nur Fahrrad fährt,  
wird' ich mich niemals mehr erfreuen  
bei einem Rad davon zu sprechen,  
dass dieses **herrenlos** dort steht,  
wenn's um ein **Damenfahrrad** geht!*

Viel Freude habe ich an einer Äußerung der Volksschauspielerin Heidi Kabel, die als selbstbewusste Feministin keine genderte Sprache brauchte, um ausgesprochen wirkungsvoll ironisch darauf hinzuweisen, dass an einer wirklichen Geschlechtergerechtigkeit für die Frauen noch etwas fehle, nämlich ein

### **Geschlechtsneutraler Eignungsbeweis**

*Es wusste schon die Heidi Kabel  
und sprach mit Hanseaten-Schnabel:  
„Die gleiche Stellung für die Frau  
ist dann erreicht erst ganz genau,  
wenn sich auch dusselige Frauen  
in leitende Funktionen trauen.“*

Wer nun das Generische Maskulinum generell durch das substantivierte Partizip Präsens ersetzen möchte („Lehrer“ durch „Lehrende“), der muss bereit sein, mit Sprachunsinn zu leben.

In der Zeitungsmeldung, dass unter den bei einem Unfall Getöteten „auch zwei Radfahrende waren“ fällt mir bei der Vorstellung zweier radelnder Leichen auf, dass diese Ersatzform die Realität grammatisch recht eigenwillig darstellt. Besonders deutlich wird dieser Unfug auch dadurch, dass aus Studenten und Studentinnen inzwischen in der Universitätsöffentlichkeit zwar offiziell „Studierende“ geworden sind, während man die Bezeichnung „Dozierende“ weitgehend meidet. Wer nur ein wenig Sprachgefühl hat, weiß auch warum: Dozenten wie Dozentinnen fürchten mit Recht, über die Bezeichnung „Dozierende“ als eher unangenehme Personen wahrgenommen zu werden.

Wie schön für mich, dass ich noch in Vor-Gender-Zeiten die Alma Mater besuchen durfte. Freiheit in Forschung und Lehre hieß für uns Studenten auch, das Studium bisweilen mal hinten anstehen zu lassen. Unsere Losung hieß damals oft genug: „Morgen ist auch ein Tag, heute ist heut!“ Ich bedaure die Studierenden von heute. Für sie ist

### **Schluss mit Gaudeamus Igitur**

*Grammatisch – da weiß ich so ziemlich Bescheid,  
drum tun mir Studierende heute echt leid,  
weil's Partizip Präsens nun fertiggebracht,  
dass stets sie studieren bei Tag und bei Nacht.  
Kein Feiern in Kneipen, kein Sport nebenher,  
auch Demonstrationen gibt's nun keine mehr.  
Und Schluss ist's mit zwischendurch auch mal poussieren:  
Studierende müssen halt immer studieren!*

Die automatisierte Genderei ignoriert ohne Not feine Nuancen unserer Sprache und zieht wichtige Mitteilungen ins Lächerliche. Als vor einiger Zeit aufgedeckt wurde, dass Polizeibeamte in Hannover in einem Chat mit rechtsradikalen Inhalten mitgemischt haben, hat das hohe Wellen geschlagen. Auf der Pressekonferenz zu den Folgen dieser Entdeckung versicherte die Pressesprecherin der Polizei, dass in Zukunft alle Polizistinnen und Polizisten deutlicher darauf achten würden, was ihr Nebenmann oder ihre Nebenfrau in dieser Hinsicht von sich gibt. Bei dem Tagesschaubericht darüber habe ich mich köstlich über die unfreiwillig komische Verwendung von „Nebenfrau“ amüsiert und bin sicher, vielen anderen ist es ebenso ergangen. In meinem Kopf geriet der Nachrichtinhalt selbst in den Hintergrund. Dort kreiste unaufhörlich dieser Beitrag zur Übertragung islamischer Verhältnisse in den Polizeiberuf. Sie war nicht mehr aus dem Kopf zu bekommen, diese Vorstellung von Polizisten-Nebenfrauen als eine

### **Gender-Verirrung**

*Wer immerfort gendert auf Teufel komm raus,  
verwendet die Sprache so manches Mal kraus:  
Ein Nebenmann kann auch ein Mädchen mal sein,  
da fällt mir zum Beispiel Franziska gleich ein,  
die neben mir lange die Schulbank gedrückt,  
als häufig uns Täuschungsversuche geglückt.  
Oder dass später, als glückliches Paar,  
mein Eheweib wandernd oft Nebenmann war.  
Doch niemals im Leben, da war es mein Sinnen,  
Franziska als „Nebenfrau“ noch zu gewinnen.*

Ich weiß, dass es Wichtigeres gibt, als sich über das Für und Wider des Genderns im Sprachgebrauch zu streiten. Dennoch: Es macht schon Sinn, einen eigenen Standpunkt dazu einzunehmen. Schon weil das sprachliche Miteinander auch unseren Umgang miteinander entscheidend prägt. Und ich hoffe, dass ich den Tag noch erleben darf, an dem mein Wunsch nach dem Rückzug des Verbuns „gendern“ in den sächsischen Sprachraum Wirklichkeit wird – und zwar im alleinigen Gebrauch als Beschreibung für einen

### **Schiffsunfall**

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

Rudolf Köster

## Fall in das Kreativloch



Die Aufgabe: Schütte die Nudelbuchstaben aus dem Kästchen und bilde Wörter oder Sätze oder beides und schreibe dann eine Geschichte, in denen sie vorkommen.

Bis Morgen soll ich den Text parat haben, wieder einmal bin ich zu spät dran. Enkel Thore schiebt sich in den Raum. Er hat Schulfrei und Langerweile. Da kommt mir eine zündende Idee. „Überlass dem Jungen den ersten Teil der Aufgabe“, denke ich. Thore macht sich begeistert an die Arbeit, kippt die Buchstaben aus und schiebt sie auf einem großen Schneidebrett vor sich hin und her.

TEE ist das erste Wort, das er zusammenstellt. Dann der Satz BERO IST MEIN BRUDER. „Klappt ja prima!“, stelle ich fest und verlasse zufrieden das Zimmer. Als ich wieder zurückkomme, schüttelt Thore gerade den Kopf und murmelt vor sich hin: „Nein, BABY ist zu traurig, ZOMBIE reicht!“ und rückt einige Buchstaben zurück in den großen Haufen. Ich stürze zum Tisch und blicke mit zunehmendem Grausen auf die Wörter, die er inzwischen zusammengelegt hat. Neben TEE und BERO IST MEIN BRUDER liegt da ZOMBIE und davor PANIKATTACKE, VERWANDELUNG, SPUKHAUS, TÜR ZU, VOLLMOND, SPOOKY, HORROR, BLUT, DUNKEL, SPIDER.

„Na schön“, denke ich resigniert, „meine ‚zündende Idee‘ - ein Rohrkrepierer!“ Ausgerechnet mir, die ich schon beim Wort ‚Attacke‘ zusammenzucke und Fantasy Geschichten meistens ziemlich schrecklich finde, legt er diese Sammlung vor!“ Trotz meines Unbehagens lobe ich Peter begeistert, denn schließlich hat er sich solche Mühe gegeben mit den Buchstaben, schließlich hat er mir wenigstens das ZOMBIE BABY erspart. Und er strahlt zufrieden.

Nun grüble ich darüber, wie ich diese Wortsammlung vertexten werde. Einen Protagonisten habe ich schon: eine weitgereiste, erfahrende Wanderratte. Aber der Rest der Geschichte, der will noch nicht aufs Papier.

Dagmar Schindler

**ALLTAGSBETREUUNG  
UND HAUSHALTSHILFE**

FÜR KINDER, ERWACHSENE UND ANGEHÖRIGE

**Leistungen:**

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

Ab Pflegegrad 1 **kostenlos!**

 **miacura**  
BETREUUNGSDIENST

 02921 94438-66  [www.miacura.de](http://www.miacura.de)

## DiLAS – Das Haus für Zukunft. Für alle.

Mit Robotern sprechen? In andere Welten abtauchen mit Virtual Reality? Oder einen eigenen Avatar zum Leben erwecken? All das wird im DiLAS möglich sein! Das „**D**igitale **L**ern- und **A**rbeitszentrum **S**oest“ wird oft im Zusammenhang mit dem Neubau an der Werkstraße genannt, der derzeit in Soest entsteht als neuer gemeinsamer Standort der VHS, des stadtLABORs, des Kundenzentrums der Stadtwerke Soest und des DiLAS.

### Was ist das DiLAS?

Das Digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest ist ein 3-Sterne-Projekt der Regionale Südwestfalen 2025. Die Regionale ist ein Strukturprogramm

des Landes NRW, das unter dem Motto „Digital-Nachhaltig-Authentisch“ die Regionen im Kreis Südwestfalen stärkt und vernetzt.

Das Ziel des DiLAS ist es, Künstliche Intelligenz und viele andere spannende Themen der Digitalisierung sowie deren Chancen für das Privat- und Berufsleben zugänglich und sinnvoll nutzbar zu machen. Als zentrale Anlaufstelle und Inkubator für digitale Innovation sowie modernes Arbeiten, Lernen und Ausprobieren (work, learn, try) wird es 2026 im Herzen von Soest eröffnet. Das Projekt vereint die Expertise der o.g. Akteure und der Wirtschaft und Marketing Soest (WMS), den digitalen Fortschritt zu fördern und Synergien zu nutzen sowie für Sie nutzbar zu machen.

Das DiLAS ermöglicht interessierten Bürgerinnen und Bürgern, neue Technologien kennenzulernen und die digitale Zukunft aktiv mitzugestalten. Die hochmodernen, flexibel nutzbaren Räumlichkeiten bieten Raum für intensive Auseinandersetzung mit Innovations- und Digitalisierungsthemen. Durch ein starkes Netzwerk vor Ort und in der Region sowie den technischen Anwendungsfokus stärkt das DiLAS nicht nur den Wirtschafts- und Arbeitsstandort Soest, sondern fördert lebenslanges Lernen und neues Arbeiten. Die offene Gestaltung der Räumlichkeiten unterstützt den Austausch zwischen verschiedenen Personen und Institutionen,

wodurch ein konkreter Mehrwert für alle Beteiligten erzielt wird.

### An wen richtet sich das DiLAS?

Das DiLAS als öffentlich geförderte Einrichtung richtet sich an engagierte Bürgerinnen und Bürger, potenzielle Kooperationspartner aus der Stadtgesellschaft und der Region, wie (Fachhoch-)Schulen, Start-Ups, etablierte Institutionen und Vereine, welche sich

hier vernetzen und neue digitale Ansätze erproben. Darüber hinaus sind zukünftige Gründerinnen und Gründer und Jugendliche in der beruflichen

Orientierungsphase herzlich eingeladen, sich zu beteiligen. Ko-

operation ist der Schlüssel des DiLAS. Partnerschaften sind vielfältig möglich und gewünscht – wir freuen uns auf Interessierte und Motivierte, die Impulse und Ideen mitbringen und sich aktiv an der Gestaltung des Innovationsstandorts DiLAS beteiligen.

Es bietet Raum, sich auszutauschen, damit eine vernetzte Öffentlichkeit als wichtige Bedingung für demokratischen Zusammenhalt entstehen kann.

Ab 2026 finden Sie das DiLAS im Neubau an der Werkstraße im Herzen von Soest. In diesem neuen Begegnungsraum auf über 75 m<sup>2</sup> können Sie im *Innovationsraum* die neueste Technik ausprobieren und erleben. Der *Work & Meet* Bereich bietet mit über 200 m<sup>2</sup> genügend Platz zum Arbeiten, Recherchieren, zum gegenseitigen und lebendigen Austausch, Lernen und Fragen stellen – alles an einem zentralen Ort.

### Aktueller Stand und Ausblick:

Schon jetzt bietet das DiLAS individuelle Smartphone-, Tablet- oder Laptop-Beratungen in der Nöttenstraße an. Weitere Veranstaltungen und Projekte finden seit Herbst 2023 zu Themen wie Künstliche Intelligenz, Online-Medienkompetenz, 3D-Druck, Virtual und Augmented Reality statt und zukünftige Veranstaltungen werden unter anderem in Kooperation mit der VHS geplant.



**Isabell Otto, Nöttenstraße 29, ☎ 02921 103-1360, Mail: [i.otto@soest.de](mailto:i.otto@soest.de)**

## **Seniorenfrühstück im Bergenthalpark: Wer hilft ehrenamtlich bei der Vor- und Nachbereitung?**

An jedem zweiten Dienstag im Monat bietet die Begegnungsstätte im Bergenthalpark ein gemeinsames Frühstück für ältere Menschen an. Ungefähr fünfzig Gäste nutzen regelmäßig die Gelegenheit, in freundlicher Atmosphäre ausgiebig und vielfältig zu frühstücken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Zubereitet wird das Seniorenfrühstück von fünf ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen. Sie kaufen im Vorfeld die benötigten Lebensmittel, decken die Tische entsprechend ein, bewirten liebevoll die Gäste und räumen anschließend alles wieder auf!

Dieses Team sucht noch ein oder zwei Personen, die Interesse daran haben, einmal im Monat ehrenamtlich die Vor- und Nachbereitung des Seniorenfrühstücks zu unterstützen.

Sie sollten mitbringen: Freude an ehrenamtlicher Tätigkeit, Interesse, in einem Team mitzuwirken, zeitliche Ressourcen, Verbindlich- und Verlässlichkeit und besonderes Einfühlungsvermögen für die Frühstücksgäste.

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte bei:

**Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest, 02921-1032212**



*(Foto: Verwaltung & Presseabteilung Stiftung „Nächstenliebe in Aktion“ Kaufbeuren)*

## Dorfidyll



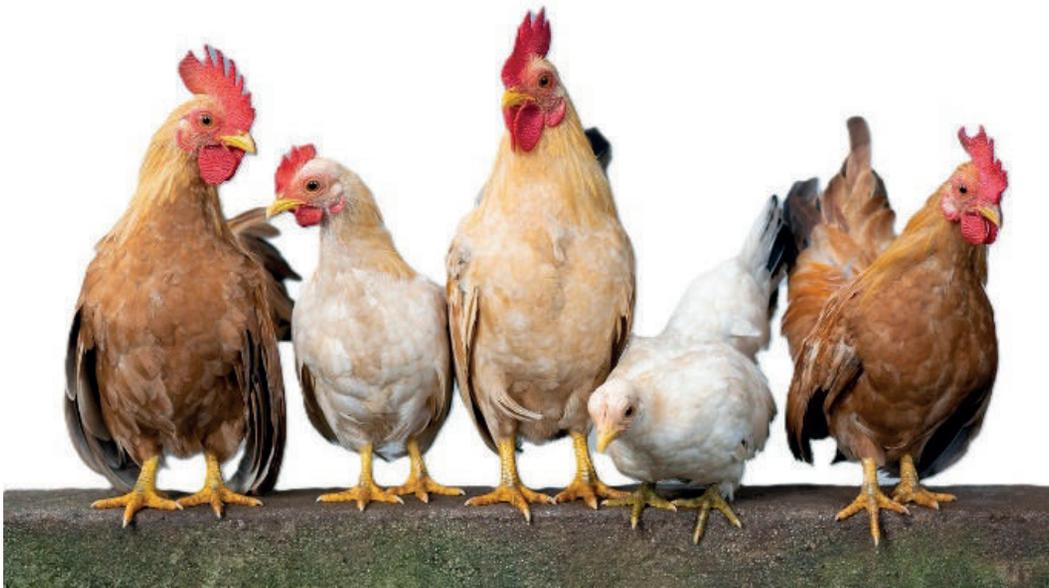
*Geradeaus vor dir endet die Sicht  
an einer Front geräumiger Scheunen,  
in denen die riesigen Erntemaschinen  
des heimischen Fuhrunternehmers  
auf den nächsten Einsatz warten.*

*Hinter dieser rührigen Welt -  
aus der Mitte des Dorfes,  
mit Wetterfahne, schmal, weiß und spitz -  
schaut der Kirchturm hervor,  
Relikt einer vergangenen Zeit,  
deutlich kleiner auf jeden Fall  
als die riesigen Windräder,  
die sich rings auf den Feldern drehen.*

*Da liegt das Dorf vor dir,  
du nimmst dir Zeit und schaust:  
Nach Osten begrenzt den Blick -  
hinter einem weiten Stoppelfeld  
mit grauen Strünken von Mais -  
ein breites Industriegebiet.  
Du siehst auf eine Wand  
beschrifteter Fertigungshallen.  
Davor lagern Berge von Paletten,  
von alten Autoreifen, Bauschutt und Schrott.*

*Nach Westen hin erkennst du  
die modernen Stallungen des Bio-Hofs.  
Auf den plastikummantelten Futterballen  
blitzen Leuchtfeuer im Sonnenlicht,  
und auf der großflächigen Silagemiete  
schützen Autoreifen das wertvolle Gut.*

Siegfried Steffen



## Silbernetz - das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter.



einsam fühlen.

Der Verein erhält für die Gewinnung und Betreuung von Ehrenamtlichen, die am anderen Ende der Leitung des Silbertelefons sitzen, in Nordrhein-Westfalen im Zeitraum von 2024 bis 2026 insgesamt 150.000 Euro aus dem Landesförderplan Alter und Pflege (LFP). Silbernetz berät in den Gesprächen auch dazu, wie Einsamkeit und Isolation überwunden werden können und welche regionalen Angebote es hierzu gibt.

*„Einsamkeit und soziale Isolation treffen ältere Menschen in besonderer Weise. Umbruchsituationen wie der Eintritt der Pflegebedürftigkeit, das Ver-*

*sterben der Partnerin oder des Partners führen dazu, dass häufig niemand mehr zum Reden da ist. Mit dem Silbertelefon tritt Silbernetz Einsamkeit und sozialer Isolation entschieden entgegen – daher freue ich mich sehr, dass wir das Angebot fördern. Mein besonderer Dank gilt allen Menschen, die sich hier ehrenamtlich engagieren und ein offenes Ohr für die Sorgen und Belange der älteren Menschen am Telefon haben und ihnen helfen, passende Angebote im Umfeld zu finden“,* erklärt Sozialminister Karl-Josef Laumann.

### **Neue Plattform bündelt Angebote gegen Einsamkeit**

Unter [www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit) finden Interessierte ab sofort eine Übersicht zu verschiedenen *Best Practices* zum Thema Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen. Darunter

Einfach zum Hörer greifen und mit jemandem sprechen können: Das ermöglicht der gemeinnützige Verein **Silbernetz** bundesweit mit dem Silbertelefon. Hier können ältere Menschen anonym und kostenlos anrufen, wenn sie sich

befinden sich Initiativen und Projekte sowie Angebote zum Mitmachen und Vernetzen vor Ort. Auf der Plattform können Nutzerinnen und Nutzer über eine Postleitzahlensuche Angebote in ihrer Nähe finden. Lokale Projekte und Initiativen haben damit auch die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen. Die Übersicht wird stetig weiterentwickelt und mit weiteren Angeboten gefüllt.

Ministerpräsident Hendrik Wüst: *„Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit und an den Feiertagen fühlen sich viele allein. Junge übrigens genauso wie ältere Menschen. Mir liegt die Bekämpfung von Einsamkeit persönlich am Herzen. Deshalb gehen wir das*

*Thema in unserem Land an – mit Sensibilisierung, Aufklärung und konkreten Initiativen und Angeboten gegen Einsamkeit. Bewährt hat sich bereits das Silbertelefon vom Silbernetz, eine Initiative eines gemeinnützigen Vereins, den wir als Landesregierung fördern.*



**Silbernetz e.V.**  
**Hotline:**  
**0800-4708090**  
**Täglich von 8:00-22:00 Uhr**

Neu hinzugekommen ist unsere Online-Plattform [www.einsamkeit.nrw](http://www.einsamkeit.nrw), die verschiedene Projekte gegen Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen

*vorstellt. Die Plattform ist ein weiterer Baustein unserer kontinuierlichen Arbeit, das Thema Einsamkeit zu enttabuisieren und Betroffenen konkrete Hilfsangebote niedrigschwellig zur Verfügung zu stellen.“*

Zusätzlich zu der täglich erreichbaren Hotline vermittelt **Silbernetz e.V.** „Silberfreundschaften“ als regelmäßige Telefonkontakte und informiert nach Möglichkeit über Angebote der Altenhilfe in den Ländern und Kommunen. Aktuell sind bundesweit rund 250 aktive Ehrenamtliche sowie rund 200 aktive Silbernetzfreundschaften in das Angebot eingebunden. Silbernetz e.V. wurde 2018 gegründet.

Hety Büchte

Quelle: Internet



# Hase, Helfer und geheim

Von den hohen Jahresfesten  
liebt der Hase *seins* am besten.  
Denn zu *seiner* Frühlingsfeier  
schenkt der Welt er Ostereier.

Niemals würde er beklagen  
jene Mühen, jene Plagen,  
die an diesen Tag ihn binden.  
Freude wird er stets empfinden,

blickt er auf die Helferhäschchen,  
die oft kräuseln ihre Näschen,  
wenn sie flinke Pinsel schwingen,  
und die Arbeit froh besingen,



Sonne auch und sanften Regen,  
und den frischen Blumensegen,  
der die Erde neu belebt  
und des Winters Grau verwebt. -



Sind die Eier koloriert,  
und mit Mustern reich verziert,  
werden sie versteckt beizeiten,  
um viel Freude zu bereiten.



In den Stuben, ... huschhuschhusch ...,  
hinter Häusern, ... unterm Busch ...

*Dagmar Schindler*

Dora ist eine starke Frau, die sich nicht hängen lässt. Sie ist aktiv, voller Energie und Tatendrang, keine, die sich ein X für ein U vormachen lässt.

Deshalb ist sie nicht nur beruflich erfolgreich, sondern auch im Freundes- und Bekanntenkreis gern gesehen. Eins muss man jedoch wissen: Dora mag keine Hunde.

Dabei denke ich nicht an den treuen Freund und Beschützer, der für regelmäßige Bewegung sorgt und bei Einsamkeit hilfreich sein kann. Nein, ich denke an den Schwarzen Hund, das poetische Bild für einen seelischen Zustand, der als Depression bezeichnet wird.

Bekannt wurde diese metaphorische Bedeutung des Schwarzen Hundes u. a. durch Winston Churchill, der das Bild des „Schwarzen Hundes“ für seine Depressionen nutzte. In dem Buch *Zwei Männer am Strand* geht es um Charlie Chaplin und Winston Churchill, die von Kindesbeinen an unter Depressionen litten. „Der Besuch des Schwarzen Hundes“ wurde von beiden als lebensbedrohlich geschildert. Sie hatten sich auf einer Party kennengelernt und danach des Öfteren über die Möglichkeiten gesprochen, ihr Leben zu beenden. Deshalb schmiedeten sie eine Allianz, in der jeder von ihnen sich verpflichtete, im Falle der Ankündigung des „Schwarzen Hundes“ dem anderen zur Seite zu stehen, egal, auf welchem Teil der Erde man sich gerade befand.

Auch Dora hat einen *Hund*, allerdings einen *Grauen*. Der kommt nicht nur zu Besuch, sondern er wohnt bei ihr. Natürlich gibt es auch unbeschwerte Momente, doch die sind wie Urlaub. Diese unbelasteten Zeiten erlebt sie häufig, wenn sie mit ihren WG-Mitgliedern und Freunden aus der Zeit ihres Studiums zusammen ist. Das ist in der Regel nur ein- bis zweimal im Jahr der Fall, da alle inzwischen überall in Deutschland verteilt leben.

Morgens liegt der *Graue Hund* in der Regel vor Doras Bett und muss erstmal ausgeführt werden, um zu verschwinden. An manchen Tagen kann sie ihn recht schnell erfolgreich vertreiben, aber an anderen Tagen verfolgt sie der *graue Hund* bis mittags, manchmal sogar bis nachmittags oder abends. Dora

hat Erfahrung damit, den *Hund* auszuführen: Sie geht schwimmen, auch wenn sie keine Lust dazu hat, da der *Hund* wasserscheu ist. Außerdem mag er das Gelächter der Kinder im Schwimmbad nicht, ihr unbeschwertes Spiel vertreibt ihn regelmäßig.

Doras Gedanken schweifen dann in die Zeit ihrer Kindheit, Erinnerungen an schöne Tage im Schwimmbad breiten sich aus und lassen dem *Grauen* keinen Platz. Als Kind war Wasser ihr Element, hier war ihr der erste Platz in der Familie sicher. Beim Tauchen nahm sie es sogar mit dem vier Jahre älteren Bruder auf. Voller Ehrgeiz und Adrenalin sagte sie sich dann: „Egal wie schwer es wird, ich tauche wenigstens eine Armlänge weiter als Bertram.“ Ihre Verbissenheit verhalf ihr fast immer zum Erfolg.

Auch auf der Reise in fremde Welten durch das Lesen eines Buches kann sie den *Grauen Hund* zurücklassen. Die Ablenkung durch Fernsehen vertreibt ihn jedoch nicht, sondern lässt ihn noch

wachsen. Erst tritt zwar eine Beschwichtigung des *Hundes* durch die Ablenkung ein, doch

wenn Dora den Apparat ausschaltet, ist der *Graue Hund* schnell wieder da und dann um ein Vielfaches größer und schwerer als zuvor.

Der *Graue Hund* hat ein wolliges Fell, wie ein Pudel, doch kann er bis zur Größe eines Bernhardiners anwachsen. Er ist ein träger Geselle, der nie herumtollt oder mit dem Schwanz wedelt. Er sieht auch eher missmutig aus, seine Gesichtszüge hängen nach unten, wie bei manchen Boxern.

Alles, was Bewegung und Überwindung von Bequemlichkeit erfordert, hat eine Chance ihn zu vertreiben. Doch der *Graue Hund* ähnelt dem sogenannten Schweinehund, der sich vor der Tür zu den Aktivitäten breit und groß macht, so dass es sehr mühsam ist, daran vorbeizukommen.

Mit zunehmendem Alter fällt es Dora immer schwerer sich jeden Tag aufzuraffen und über den *Grauen Hund* zu steigen. Wenn Dora nichts Schönes vorhat, fehlt ihr die Motivation für Aktivitäten. Doch tut sie nichts, wächst der *Graue Hund*. Das ist Doras Erfahrung und bringt sie dazu, sich doch immer wieder aufzuraffen. Das Gefühl, an

## Der graue Hund

diesem Leben zu ermüden, hat Dora schon vor ihrem 60. Lebensjahr kennen gelernt.

Wenn es Dora richtig schlecht geht, wünscht sie sich ihre Freundin Irmgard herbei. Sie stellt sich vor, wie Irmgard sie in den Arm nimmt und sie auffordert, über das Leid in ihrem Leben zu weinen. Dann wird Irmgard ihr ein Taschentuch reichen, um die triefende Nase zu putzen, und beginnen, von den schönen Momenten in Doras Leben zu erzählen. Sie wird Dora dabei im Arm halten und so lange erzählen, bis sich wieder ein Lächeln oder gar ein Lachen auf Doras Gesicht schleichen wird.

An manchen Nachmittagen kommt der *Graue Hund* in Form einer Unsicherheit oder Unentschiedenheit daher. Dora hat sich zum Beispiel vorgenommen, mit dem Fahrrad eine Tour zu machen. Doch jedes Hindernis, das auftaucht, lässt den *Hund* wachsen. Ist der Schlüssel nicht an der richtigen Stelle, wächst der *Hund*. Muss das Auto aus der Garage gefahren werden, damit das Fahrrad, das dahintersteht, herausgeholt werden kann, wächst der *Hund*. Sie ist dann hin- und hergerissen, zwischen einem Gefühl von Ohnmacht und der Angst zu ertrinken, wenn

sie dem Impuls, zuhause zu bleiben, nachgibt. Dora kommt sich vor wie einer der Daltons in dem Comic Lucky Luke, der als Häftling immer mit einer Kugel am Bein herumläuft.

Sie weiß, dass sie dem *Hund* nicht nachgeben darf. Er würde sich dann, angewachsen zu einem 80 kg schweren Riesenbernhardiner, in Siegerpose auf ihren Brustkorb legen und sie am Atmen hindern. Diese Erfahrung bringt sie dazu, sich durchzukämpfen. Aufgeben ist keine Option!

Seit einem halben Jahr sucht Dora auf Anraten Irmgards eine psychologische Praxis auf, einmal wöchentlich. Dort erfährt sie in einer einstündigen Sitzung fachkompetente Unterstützung.

Der *Hund* ist inzwischen ausgezogen. Nur selten noch glaubt Dora in der Ferne einen grauen Schatten zu erblicken. Dann geht sie energisch darauf zu und stellt jedes Mal fest, dass sie sich wohl getäuscht hat. Kein *Hund* weit und breit! Möglicherweise liegt noch ein ganz leichter Geruch nach nassem Fell in der Luft. Sicher ist sie sich da aber nicht.

Sabine Dalitz



Seniorenzentrum

# St. Antonius

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

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



www.st-antonius-soest.de

## Im Ruhestand weiterarbeiten - sinnvoll oder sinnlos?

Endlich ist es soweit, der letzte Arbeitstag ist vorbei, der wohl verdiente Ruhestand ist erreicht. Den Kopf voller Ziele, die noch erledigt werden wollen, und endlich kann man auch aufstehen, wenn man wach wird. Der Begriff „Wecker“ wird schnell aus dem aktiven Sprachgebrauch verbannt.

Gut - gelegentlich kümmert man sich um die Enkel, auch der Hund der Nachbarin will versorgt werden – alles kein Problem! Als Rentner bzw. Pensionär hat man ja immer Zeit, sollte man nicht gerade auf Marbella oder in sonst einem sonnigen Rentnerparadies sein. Hinter einem liegt ein langes Arbeitsleben, man hat gewaltiges Wissenspotential in seinem Berufsleben aufgebaut, konnte viele Kollegen aktiv unterstützen und wurde immer und überall gebraucht. Und jetzt: Wohlverdiente Ruhe!

Leider sieht die Realität oftmals anders aus: Der Ruhestand, das aktive Nichtstun, ist nicht gut für uns Menschen, wie eine aktuelle Studie aufzeigt (*Institut der Deutschen Wirtschaft, Potthof/Schüler, IW Kurzbericht Nr.20, 11. April 2024*). Demnach sind tatsächlich die *Silver-Surfer* zwischen 66 und 70 Jahren, die noch arbeiten, mit ihrem Leben zufriedener als andere, die nicht mehr aktiv am Arbeitsleben teilhaben.

Neben dem sozialen Aspekt - Kaffeepausen, das informelle Gespräch in der Zigarettenpause - fällt mit dem Renteneintritt auch die gewohnte Tagesstruktur weg, was den Aufbau eines neuen Alltags erfordert. Und das mit den Finanzen ist ja auch nicht für alle „Ruheständler“ rosig, sehr viele Renten fallen sehr gering aus, Aufstocken mit Bürgergeld oder Ähnlichem ist für viele unserer Generation der neue Alltag. Warum also nicht die erworbenen Potentiale nutzen, sich einbringen in die Gesellschaft, Wissen weitergeben und gleichzeitig auch noch das Konto aufbessern?

**Die Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH, Akademie Paderborn** bietet hier eine gute Möglichkeit, den Alltag neu zu strukturieren und als positiven Nebeneffekt das Konto zu füllen. Die Akademie bietet Maßnahmen rund um Aus- und Weiterbildung an. In der in Soest stattfindenden Maßnahme *Asa Flex* (Assistierte Ausbildung flexibel) bietet die Akademie Nachhilfe für Auszubildende aller Aus-

dungsjahre und vieler Berufe aus Handel und Handwerk an. Diese Nachhilfe findet in der Regel in den Nachmittagsstunden, nach Beendigung des Berufsschulunterrichts, statt. Unterrichtet werden alle im Ausbildungsrahmenplan für die Ausbildung relevanten Fächer, Nachbereiten des Berufsschulunterrichts, Vorbereitung auf Klassenarbeiten sowie auf die Zwischen- und Abschlussprüfung.

Für eine Dozententätigkeit gelten folgende Voraussetzungen: die abgeschlossene Berufsausbildung und eine mindestens einjährige Tätigkeit in diesem Beruf. Gesucht werden Mitarbeiter aus allen Berufen! Die Einsatzzeiten werden mit der Akademie abgesprochen. Unterrichtet wird jeweils eine „Doppelstunde“.

Kontaktdaten: Dipl. Pädag. M. Broersen,  
Westenhellweg 59494 Soest,  
☎ 0151-74514091 -michael.broersen@faw.de  
<https://www.faw.de/> - [www.faw.de/social](https://www.faw.de/social)



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

## Zipp-Zipp und Ri-Ri



Die deutsche Bezeichnung klingt ein wenig brutal. Mitunter ist das lautmalende Wort *zipp-zipp* zu lesen oder zu hören. Überwiegend ist aber vom Zipper die Rede.

Das Prinzip muss hier nicht im Einzelnen beschrieben werden. Bei der Internetrecherche kommen Interessierte dem Zusammenspiel der zwölf Einzelteile, bildlich dargestellt, schnell auf die Schliche. Können den umfänglichen, sehr verästelten Firmenverflechtungen dieser Branche nachspüren. Stoßen auf Hinweise, die Pflege und Reparaturen betreffen, damit diese Verschlüsse lange halten und problemlos funktionieren. Das gilt insbesondere für Reißverschlüsse, die seltener in Gebrauch sind, wie zum Beispiel die in Zelten oder saisonaler Sportkleidung, Schutzhüllen, Schuhen, Stiefeln und dergleichen mehr.

Allein in Deutschland werden siebzig Millionen laufende Meter Reißverschlüsse pro Jahr hergestellt. Das japanische Unternehmen Yoshida Kōgyō (YKK) schafft viel mehr, ist heute mit 40 Prozent am weltweiten Umsatz beteiligt. (2007 belegte die EU-Kommission die YKK Company wegen illegaler Preisabsprache mit einer Geldbuße von 150,2 Millionen Euro).

Mit der Reißverschlusstüftelei haben sich mehrere Männer unterschiedlicher Nationen beschäftigt, immer weiterentwickelt, Fehler und Mängel der Vorerfinder ausgemerzt. Zwar ließ sich Elias Howe 1851 seine Erfindung *automatischer ununterbrochener Kleiderverschluss* patentieren, großes Interesse fand er aber kaum, was wohl nicht nur an der langen Benennung lag. Eine bessere Idee hatte der Amerikaner Judson Whitcomb, präsentierte seinen *clasp-locker* 1893 auf der Weltausstellung in Chicago. Die echte Begeisterung blieb auch hier noch aus. Nur bei Schuhen war sein Patent brauchbar.

Zu begrenzt, um damit dicke Gewinne einzuheimsen. Aber er war Impulsgeber.

Der später in die USA ausgewanderte schwedische Ingenieur Gideon Sundbäck (1880-1954), gilt als Erfinder des modernen Reißverschlusses, hat ihn 1909 in Deutschland patentieren lassen, aber erst 1912 öffentlich vorgestellt. 1923 erwarb Martin Winterhalter aus St Gallen (1889-1961) dieses Patent für Europa.

Die Kügelchen und Klemmbacken ersetzte er durch die noch heute üblichen Rippen und Rillen, nannte sein Produkt folgerichtig *RiRi*. Im Wuppertaler Unternehmen „Riri“ wurde dann der erste serienmäßige Reißverschluss der Welt produziert.

Als er dann endlich in der Bekleidungsindustrie auftauchte, wurde er begeistert gefeiert, zählte sehr schnell zu den Lieblingen dieser Branche. Unser Alltag ist ohne seine gefällige Vielseitigkeit kaum denkbar. Höchstens aus Literatur und Filmen und mit viel Fantasie haben wir noch eine blasse

Vorstellung, wie glanzvoll sein revolutionäres Erscheinen gewesen sein muss. Er verdrängte im Handumdrehen die bis dahin üblichen aber lästigen Schnüre, Knöpfe, Agraffen, Knebel, Fibeln, Haken und Ösen. Ungebremst dauert sein Erfolg bis heute an. Dank färbbarem Kunststoff taucht dieser smarte Favorit in allen Farbvarianten auf, setzt nicht selten neckische, modische Akzente.

Schon Jahrzehnte ist auch der teilbare Reißverschluss auf dem Markt. Als logische Weiterentwicklung war er sehr willkommen, aber kein Paukenschlag mehr. Hektik mag er nicht, will Bedacht. Erst wenn das Steckteil perfekt im kleinen Kastenteil sitzt, ist der Verschluss leichtgängig zu handhaben. Gerne wird er in Sport- und Winterbekleidung verarbeitet. Und seit ein paar Jahren ist auch der sogenannte Zweibegeverschluss zu haben, beliebt weil bequem. Vorzugsweise genutzt im Bereich, den die Sparte mit Outdoor-Mode betitelt. Der



Handel bietet zudem Verschlüsse an, bei denen der Schieber oder Schlitten statt Häkchen, Spiralen schließt. Vermutlich musste die Kurzwarenindustrie angesichts dieser Konkurrenz immense Einbußen hinnehmen.

In der Verpackungsfabrikation kommen vielfach schon die Druckverschluss-Beutel zum Einsatz. Sie verschließen mittels Gleitschieber. Auch in Küche und Haushalt sind sie unterschiedlicher Größe einsetzbar, doch teurer.

Der erste Großabnehmer für Reißverschlüsse war 1917/1918 die US Navy, verarbeitete diese patentierten Verschlüsse in Unmengen in ihren verschiedentlichen Uniformen. Andere Nationen zogen nach, statten ihre Uniformen gleichfalls damit aus.

Längst vorbei die Sorge, der Reißverschluss könne rosten. Sie sind heute aus Edelstahl bzw. Kunststoff. Eine Zeit lang waren auch welche aus Messing auf dem Markt. Ein zu teurer und wertvoller Werkstoff für einen Massenartikel, der nach Verbrauch im Müll landet.

Seit ich vor Jahrzehnten erstmalig Bettwäsche per Reißverschluss schließen konnte,

sind diesem Tausendsassa Beifall und Begeisterung meinerseits ewig sicher. Endlich vorbei die Zeiten, in denen ich in krummer Haltung an Bettbezügen die in wilden Träumen abgetretenen Knöpfe wieder annähen, die mit demselben Tritt ebenfalls ausgerissenen Knopflöcher mit feiner Knopflochseide in kleinen, engen Langettenstichen heilen musste.

Bei Oberhemden und Blusen müssen wir vorläufig noch an kleinen Knöpfen fummeln. Es scheint mir aber nicht ausgeschlossen, dass künftig Mikroreißverschlüsse fabriziert werden können, die mit tarnender Falte leicht einnähar sind und uns von den kleinen Knibbelknöpfen befreien werden.

Auf Metaphern wie zugeknöpft oder eingeschnürt muss der Reißverschluss noch warten. Im Englischen existiert als Umschreibung für eheliche Treue der Begriff: Zipper Control. Bei uns hat sich genannter Zipper beim Straßenverkehr mit dem sehr bildhaften Begriff *Reißverschlussverfahren* sprachlich aber schon fest verankert.

Hannelore Johänning

Quelle: Internet, Wikipedia



### Verantwortung übernehmen.

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

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse  
Hellweg-Lippe



*Verschwunden ist des Himmels Blau,  
es zeigt sich trostlos die Natur.  
Der Horizont, ganz grau in grau,  
verändert sich kaum eine Spur.*

*Der Regen trommelt unaufhaltsam,  
er gibt noch lange keine Ruh'.  
Die Flüsse steigen ganz gewaltsam  
und ohne Rast dem Ufer zu.*

*Durch dunstig trübe Nebelfetzen,  
schleicht sich die Hoffnungslosigkeit.  
Vereinzelt sieht man Tiere hetzen,  
die flüchten sich in Sicherheit.*

*Wo bleibst du, Sonne – Kraft des Lebens,  
damit die Trübsal endlich bricht.  
Lass uns nicht warten mehr vergebens,  
oh Sonne, komm, zeig' dein Gesicht.*

*R. S.*

## **Herzlich Willkommen!**

### **Café Kränzchen, Osthofenfriedhof**

Erkennungszeichen: rote Schürze. „Herzlich willkommen im Café Kränzchen“, sagt das Team des Treffs auf dem Osthofenfriedhof. „Guten Tag! Setzen Sie sich doch zu uns!“ Wer zum Café Kränzchen in der kleinen Trauerhalle auf dem Osthofenfriedhof kommt, fühlt sich sofort freundlich aufgenommen. Es dauert nicht lange, und schon befinden sich Besucher, die das gerne möchten, inmitten einer netten Tischgesellschaft. Es wird erzählt und gelacht, immer gibt es etwas Neues zu berichten, herrliche Erinnerungen aus alten Soester Zeiten machen die Runde. Hier geht es alles andere als todtraurig zu, die Stimmung ist fröhlich. Ehrenamtliche bringen Kaffee, Tee, kalte Getränke und stellen Teller mit leckerem Gebäck dazu. Der stille Friedhof füllt sich mit Leben.

Martina Brennecke, die Initiatorin dieses Treffpunktes an einem auf dem ersten Blick eher ungewöhnlichen Ort, strahlt, denn ihre Idee kommt an. Erst zum Grab eines lieben Angehörigen gehen, dort ein paar Blümchen niederlegen und dann im Café Kränzchen vorbeischaun, diese Einladung findet Zuspruch. Stammgäste kehren regelmäßig ein und freuen sich jedes Mal darauf, Menschen wiederzusehen, die sie dort schon kennengelernt haben. An jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat (außerhalb der Bestattungszeiten) stehen die Türen nachmittags von 15 bis 17 Uhr verlässlich offen



*Im Café Kränzchen finden sich immer nette Gesprächspartner, sie erzählen sich das Neueste vom Tage oder erinnern sich an schöne alte Soester Zeiten*

– ein echtes Herzensanliegen der Soesterin Martina Brennecke und der rührigen Helferrunde an ihrer Seite.

An kalten Wintertagen ist es im Raum warm und gemütlich. Im Sommer, wenn die Sonne vom blauen Himmel lacht, lockt ein Platz im Freien, die Besucher sitzen im Innenhof oder unter den schattenspendenden Kronen der prächtigen alten Bäume. Viele Soester schätzen ihren Osthofenfriedhof auch als Naturoase. Bei einem Spaziergang genießen Besucher die Ruhe. Sie nehmen sich eine kurze Auszeit im Alltag – und verweilen auf ihrem Weg im Café Kränzchen. Das Team steht bereit und wartet zu besonderen Gelegenheiten sogar mit kleinen Überraschungen auf, zu Neujahr etwa mit einem Glas Sekt und am Sommeranfang mit einer alkoholfreien Bowle. Die Gäste sollen sich rundum wohlfühlen, besonderen Wert legen die Ehrenamtlichen auf eine heimelige Atmosphäre, einschließlich der Tischdeko.

Und so fing alles an: Organisatorin Martina Brennecke erinnert sich noch genau an einen Besuch zu Allerheiligen auf dem Osthofenfriedhof, als ihre damals dreijährige Tochter sich erkundigte, ob es denn auch Musik gebe und etwas zu trinken. Diese Frage blieb ihr lange im Gedächtnis und schwang mit, als die Soesterin das Angebot der Bürgerstiftung Hellweg-Region aufgriff und sich zur Senior-Trainerin qualifizieren



*Erkennungszeichen: rote Schürze. „Herzlich willkommen im Café Kränzchen“, sagt das Team des Treffs auf dem Osthofenfriedhof von links: Martina Brennecke, Karin Grade, Hildtrud Schrader und Mechthild Ilaender*

Und so fing alles an: Organisatorin Martina Brennecke erinnert sich noch genau an einen Besuch zu Allerheiligen auf dem Osthofenfriedhof, als ihre damals dreijährige Tochter sich erkundigte, ob es denn auch Musik gebe und etwas zu trinken. Diese Frage blieb ihr lange im Gedächtnis und schwang mit, als die Soesterin das Angebot der Bürgerstiftung Hellweg-Region aufgriff und sich zur Senior-Trainerin qualifizieren

ließ. Die Teilnehmer – Menschen der Generation 55 + – verbindet der Wunsch, sich nach der Familienphase oder dem Ausscheiden aus dem Beruf bürgerschaftlich zu engagieren. Martina Brennecke musste auch nicht lange überlegen, welchem sinnvollen Aufgabenfeld sie sich widmen wollte: Sie wollte nach dem Motto „Miteinander – Füreinander“ dazu beitragen, dass sich Menschen begegnen, dass sie aktiv bleiben, Kontakte knüpfen, sich austauschen, verabreden und gemeinsam etwas unternehmen. Sagte es, und packte es an. Die Soesterin gewann die Seniorenbeauftragte im Rathaus, Petra Ar

litt, für ihr Vorhaben und darf sich heute über einen erfolgreichen Verlauf seit dem Start im April 2022 freuen. Sie dankt für die Unterstützung der Stadt Soest und weiß um den besonderen Dienst, den die Ehrenamtlichen als gute Seelen des Projektes leisten. Sie alle sagen: „Herzlich willkommen im Café Kränzchen!“ und wünschen einen schönen Nachmittag. Später heißt es: „Tschüss, alles Gute, bis zum nächsten Mal.“ Die Antwort lautet oft: „Es war schön hier, wir kommen gerne wieder.“

Text und Fotos:  
Heyke Köppelman

**Wegen einer Umbaumaßnahme der Räumlichkeiten auf dem Osthofenfriedhof finden Sie das Café Kränzchen in der Kirche Alt-St. Thomä (Schiefer Turm), Thomästraße 72, Soest**

**Hier finden Sie  
positive Nachrichten aus Soest!**



14-tägig, jeweils freitags ab 09:09 h  
10 ausschließlich positive Informationen  
aus unserer schönen Stadt!

***Besuchen Sie uns doch mal:***

<https://www.schoenes-soest.de/magazin>

# Moment mal . . .

## Am Rathaus hängt ein Klotz



Sie werden möglicherweise denken: „Nur ein Klotz am Rathaus, das kann nicht sein.“ Doch, es hängt nur einer dort, an der Südseite, ganz oben. Aber insgesamt gab es derer drei. Alle drei waren für die Stadtgeschichte bedeutsam. Und

Sie, liebe Leser, werden spätestens jetzt wissen, dass es sich bei diesem von mir angesprochenen Klotz nicht um Baumaterial handeln kann. Die Klotzens waren Bürgermeister in Soest. Frontmänner der Stadt, so würde es unsere Jugend heute formulieren. Insgesamt haben sie 20 Jahre die Geschicke der Stadt gelenkt.

Nach langer Zeit der wirtschaftlichen Instabilität schien es Anfang des 18. Jh. in Soest wieder voranzugehen. Man leistete sich ein neues Rathaus. Die Baumaßnahmen zu dem schmucken Barockbau begannen. Otto Gerhard Klotz (1663-1715), seines Zeichens zunächst Ratsherr und dann Bürgermeister von Soest, war nicht nur der Initiator des Rathaus-Neubaus, sondern gleichfalls die „Seele“ des neu errichteten Armen- und Waisenhauses.

Schon 1694 hatte der Magistrat der Stadt den Bau eines Waisenhauses verfügt, damit *„... die arme Jugend von den Gaßenbetteln und gottlosen unchristlichen Wesen abgehalten, dahingegen aber, zur Gottesfurcht,*



Foto: Stadtarchiv Soest, A 2717-24

*Erkänntniß Gottes und Arbeit*“\* angeleitet werde.

Sammelaktionen und Spenden finanzierten den 5.000 Reichstaler teuren Bau, der 1701 mit der Grundsteinlegung seinen Anfang nahm. Vier Jahre später erging an die Vornehmsten der Stadt eine Einladung zur feierlichen Eröffnung. Stolz hielt der Klotz die Eröffnungsrede. Ein wichtiger Schritt in die Sozialpolitik der Moderne war getan, der alte Geist der Soester Regsamkeit wieder geweckt, dem Schlendrian der Vergangenheit der Garaus gemacht.



Mit der Belegung des Waisenhauses verbindet sich die nachfolgende Anekdote: Der Preußenkönig im fernen Berlin erhielt Kunde vom Waisenhausbau in Soest und bemerkte: *„Löblich, löblich, das Engagement des Bürgermeisters Klotz.“* Der hatte tatsächlich ohne behördliche Ermunterung dieses ambitionierte Projekt Realität werden lassen. Das Lob ertönte nicht ganz uneigennützig,

denn es galt, auch die verwaisten Kinder der preußischen Soldaten unterzubringen. Und so folgte der Lobeshymne eine entsprechende Direktive, der der Soester Klotz eilends widersprach. Sein Waisenhaus sei städtisch, nicht staatlicher Natur, so seine Begründung. Daraufhin verlangte Seine Majestät genaue Angaben zur derzeitigen Belegung. Und der Bürgermeister schrieb eigenhändig: *„Pflichtschuldige Vermeldung, das Waisenhaus, durch den Opfersinn der Bürger erbaut, vermöge 37 Insassen Pflugschaft zu gewähren. Klotz von Soest.“*

Allerdings ergaben die Belegungszahlen zum Leidwesen des Bürgermeisters einen Freiraum für 17 Soldatenkinder. Des Königs Garnison wurde angewiesen, die Kinder einzuliefern, musste allerdings nach Berlin melden, dass der Klotz die Aufnahme verweigert hatte mit dem Hinweis: *Recht muss Recht bleiben.* Der König donnerte seinen Adjutanten entgegen: *„Dem schick' ich eine*

*Kompagnie Grenadiere auf den Hals, den lass' ich Spießbrutenlaufen ..."*

Es kam anders. Er reiste selbst nach Soest, um den Sturschädel Klotz zur Raison zu bringen. Der Feldwagen des Königs hielt vor dem Rathaus, die Sprecher der Bürgerschaft bildeten im Treppenhaus Spalier und oben angekommen standen sich König und Bürgermeister nun erstmals gegenüber. Sie maßen sich schweigend.

Der König erhob das Wort:

*„Und sie werden aufgenommen, meine Waisen, Klotz!“* - Stille.

*„Majestät haben die Gewalt, aber...“*

*„Aber?“* - Stille.

*„Aber Klotz hat das Recht.“*

Wieder breitete sich *unangenehme* Stille aus.

*„Also nein?“*

*„Nein! Recht muss Recht bleiben.“*

Die Vertreter des Rates rangen nach Fassung über die Eigensinnigkeit ihres Klotzes, der sich dem königlichen Willen entschlossen verweigerte. Spannung lag in der Luft.

Nach einer gefühlten Ewigkeit des beiderseitigen Schweigens räusperte sich Seine Majestät: *„Klotz! ... bleib Er bei seinem Recht. Handschlag. Und fahr' Er mich durch seine Stadt.“*

Und welch ein Zufall: Diese Stadtrundfahrt endete am Waisenhaus. Drei junge Bur-schen überreichten Seiner Majestät die Erzeugnisse ihrer Handwerkslehren: ein Hufeisen, selbst geschmiedet, einen Pumpernickel, selbst gebacken und einen Bullenkopf Bier, natürlich selbst gebraut.

Ein zufriedenes Lächeln legte sich über das Gesicht des Preußenkönigs: *„Wacker, wacker, wie's mir schon vermeldet wurde“*. Mit diesen positiven Eindrücken endete seinerzeit die königliche Soest-Inspektion. Und Seine Hoheit konstatierte: *„Ich wollte, ich hätte ihrer viele in meinem Land, auf dass sie in der Welt stehen wie ein „rocher de bronze“.“*\*\*

Die kleine Skulptur auf der Konsole an der Rathaus Südwand ist eine Arbeit von Fritz Viegener. Auf der Schriftrolle, die der Künstler der Statue in die Hand gelegt hat, ist unverkennbar das Fazit dieser König-vs.-Bürgermeister-Episode zu lesen: *„Recht muss Recht bleiben“*.

Die Tatsache, dass diese amüsante Erzählung schon seit dem 19. Jh. wiederholt in Gedichten, Aufsätzen und Zeitungsartikeln auftaucht und sogar am Soester Rathaus durch die kleine Skulptur ihren Niederschlag gefunden hat, beweist leider nicht deren Authentizität. Es ist nach wie vor fraglich, aufgrund fehlender Quellen, ob dieses Ereignis tatsächlich stattgefunden hat. Eigentlich schade.

Barbara Köster

*\*Zitiert aus Soester Zeitschrift, Heft 125 von 2013: Artikel „Das Soester Armenwesen und die Gründung des Armen- und Waisenhauses im 17. Jh. und frühen 18. Jh.“, Tobias Schmidt, S. 155*

*\*\* Rocher de bronze: Zitat, das dem Preußenkönig Friedrich Wilhelm I. von Preußen, dem Soldatenkönig, zugeschrieben wird.*

*Alle weiteren Zitate (kursiv):*

*aus Merian Soest, Heft 7 von 1955*

*Artikel „Klotz von Soest“, Heinrich Luhmann, S. 49ff*



# Leserbriefe

(Foto: Gerd Altmann/Pixabay)

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

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

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

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

58093 Hagen

„Füllhorn“ Seniorenbüro  
Am Vreithof 8  
59494 Soest



Sehr geehrte Damen und Herren Redakteur\*innen,  
wie Sie aus meiner obigen Adresse entnehmen können, komme ich von  
auswärts. Ich beabsichtige aber im nächsten Jahr im Soest/Saarendorf  
Heimisch zu werden. Ich bin 73 Jahre und will meinen letzten  
Lebensabschnitt gern in der Soester Börde verbringen. Ihre  
Zeitschrift hat mich angesprochen. Ich habe sie nach am gleichen  
Tag von vorne bis hinten gelesen. Ich fand sie rundherum  
gelingen! Genau die richtige Mischung aus Informationen und  
Beiträgen aus privatem Erleben.

Ich flüge Ihnen ein Heft des Hagener Seniorenbüros bei, das  
ich auch immer gerne lese, nur mal so zum „Schnuppern“.  
Sie machen das alle Ehrenamtlich, dafür herzlichen Dank!  
Für die restliche Adventszeit alles Liebe und Gute, frohe  
Weihnachten und einen sanften Rutsch ins neue Jahr.

Herzlichst Ihre



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

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

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

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

**S. Sch.**

21. Januar 2025 um 15:43

An: fuellhornredaktion@gmail.com

Liebe Frau Licher,

*Ihre Geschichte „Eisblumen blühen nicht mehr“ hat mich zu Tränen gerührt. Ihre Geschichte hat mich tief berührt und ich danke Ihnen für einen solch feinfühlig verfassten Text, in dem sich sicher viele Menschen wiedergefunden haben. Vermutlich hat auch Ihre Mutter eine solche Weihnachtsstimmung geschaffen, wie meine 1941 geborene und leider 2019 verstorbene Mutter, der ich nun auch nicht mehr lauschen kann. Die Erinnerungen sind dennoch tief im Herzen eingegraben. Unter einem dicken, ungesteppten Federbett schlafe ich weiterhin.*

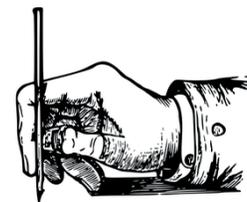
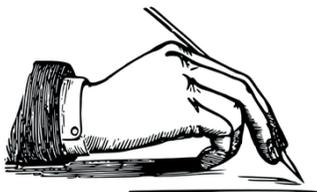
**S. Sch.**

21. Januar 2025 um 15:43

An: fuellhornredaktion@gmail.com

Liebe Füllhorn-Redaktion,

*da mir noch ein schnelles Rezept für die Weihnachtsfeiertage fehlte, war ich übergücklich, die Fenchelsuppe mit getrockneten Tomaten in Ihrem letzten Heft entdeckt zu haben – ich habe es glatt nachgekocht und dank Ihnen eine feine Suppe, die allen gemundet hat, auf den Tisch gezaubert. Das Rezept wandert in meine Sammlung! Vielen Dank dafür.*





## **Umgang mit Spam-Mails: Tipps für einen sicheren und effektiven E-Mail-Verkehr**

Spam-E-Mails sind ein lästiges Übel, mit dem die meisten Internetnutzer regelmäßig konfrontiert werden. Diese unerwünschten Nachrichten können nicht nur wertvolle Zeit kosten, sondern auch potenzielle Sicherheitsrisiken darstellen. In diesem Artikel gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie mit Spam-E-Mails umgehen sollten, um Ihr Mailkonto sauber und sicher zu halten.

Diese unerwünschten und unverlangten Werbe-E-Mails sind meist recht harmlos und verfolgen keine bösen Absichten, die Ihnen schaden könnten, sie sind einfach nur lästig. Das Versenden von Massen-E-Mails ist recht kostengünstig und für die Absender meist ein lukratives Geschäft, aber diese E-Mail-Flut verstopft das E-Mail-Konto. Vielen Nutzern scheint das egal zu sein. Das ist aber riskant, denn der Speicherplatz könnte knapp werden!

Spätestens dann muss man seine Mails sortieren und das kann ins Auge gehen! Beim Löschen öffnet man vielleicht versehentlich eine Spam-Mail, der Absender erhält die Bestätigung, dass die E-Mail-Adresse „lebt“ und schickt noch mehr Mails!

Der erste Schritt im Umgang mit Spam-Mails ist, sie zu erkennen. Typische Merkmale sind:

**Verdächtige Absender:** E-Mails von unbekanntem oder unseriösen Absendern.

**Reißerische Betreffzeilen:** Oft sind sie übertrieben oder versprechen unrealistische Gewinne.

**Fehlerhafte Sprache:** Viele Spam-E-Mails enthalten Grammatikfehler oder seltsame Formulierungen.

Die große Mehrheit der E-Mail-Nutzer löscht diese Mails einfach. Das ist jedoch falsch! Besser ist es, diese überflüssigen Werbe-Mails in den Spam-Ordner zu verschieben. Dies trainiert die Spam-Filter. Sie sorgen dafür, dass Mails dieses Absenders oder Mails

mit ähnlichem Inhalt im Betreff künftig nicht mehr im Posteingang auftauchen, sondern schon vorher als Spam erkannt werden und entsprechend dort landen. Hier können sie dann - und zwar alle - auf einmal (oder automatisch nach einer Frist) gelöscht werden.

E-Mails, die nur Text enthalten, richten keinen Schaden an, solange man nicht auf Links klickt oder Anhänge öffnet. Immer häufiger erhalten Sie aber auch E-Mails mit kriminellen Inhalt, so genannte Pishing-E-Mails. Meist geht es dabei zum Beispiel um Identitätsdiebstahl, Betrug oder auch Datendiebstahl. Mit kriminellen E-Mails wird versucht, Ihnen persönliche Informationen, wie zum Beispiel die Zugangsdaten zu Ihrem Bankkonto, zu entlocken. Anfang September dieses Jahres wurden Kundinnen und Kunden verschiedener Banken per E-Mail zu einem „wichtigen Datenupdate“ aufgefordert. Die E-Mail enthielt einen anklickbaren Button „Kontodaten jetzt aktualisieren“. **Ignorieren Sie solche Aufforderungen in jedem Fall!** Verschieben Sie Pishing-Mails immer unbeantwortet in den Spam-Ordner. Achten Sie auf Pishing-Versuche! Lassen Sie Vorsicht walten bei E-Mails, in denen persönliche Daten abgefragt werden oder die Links oder Anhänge enthalten!

Bei jeder E-Mail von einem Ihnen unbekanntem Absender sollten Sie vorsichtig sein. Leider gilt dies auch bei einer scheinbar bekannten Absenderadresse. Hier wird die E-Mail-Adresse so gefälscht, dass Ihnen der Absendername und eventuell auch die Absenderadresse dennoch vertrauenswürdig erscheinen.

In einem üblichen E-Mail-Programm können Sie mit der Maus über die Absenderzeile fahren, aber bitte nicht darauf klicken. Sie sehen unter der Maus oder am unteren Bildschirmrand, wie die tatsächliche Absenderadresse lautet. Ebenso verfahren Sie bitte mit anklickbaren Links oder Buttons im Text

der E-Mail. So entlarven Sie die dahinter stehende Seite als unseriös.

Wenn Sie als E-Mail-Programm z.B. Outlook verwenden, gehen Sie so vor: Doppelklicken Sie auf die entsprechende Mail und führen Sie dann folgende Befehlsfolge aus: >Datei>Informationen>Eigenschaften>Internet-Header>.

Weitere Programme haben wieder andere Wege, auf den Mail-Header (= Quelltext) zuzugreifen. Der E-Mail-Header verrät viel über eine E-Mail, was man sonst nicht sehen kann. Wie diese Funktion genau heißt, hängt von dem E-Mail-Programm ab, das Sie verwenden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Anbieter, wie Sie dorthin gelangen.

Wenn Sie von legitimen Anbietern regelmäßig unerwünschte E-Mails erhalten, suchen Sie am Ende der Nachricht nach einer „Abmelden“-Option (=unsubscribe). Diese Funktion ermöglicht Ihnen, sich von zukünftigen Mailings abzumelden und die Menge an Spam zu reduzieren.

Woher haben die Spam-Versender Ihre E-Mail-Adresse? Es gibt mehrere Wege, auf denen E-Mail-Adressen „geerntet“ werden können und zwar durch sogenannte Harvester (= Erntemaschinen). So werden systematisch alle E-Mail-Adressen geerntet, die Sie z. B. auf Websites, in Gästebüchern, bei Gewinnspielen in Zeitungen oder Werbung in Supermärkten hinterlassen.

Schützen Sie Ihre Mailadresse! Um zu verhindern, dass Ihre Mailadresse in die falschen Hände gerät, teilen Sie diese nur mit vertrauenswürdigen Quellen. Vermeiden Sie, Ihre Adresse öffentlich in sozialen Medien oder auf Foren anzugeben.

Meine Empfehlung: Legen Sie sich separate Mailadressen zu, die **nicht** diesem

folgenden, einfachen Muster entsprechen: **Vorname.Nachname@anbieter.de**, und verwenden Sie diese, wann immer es angebracht ist. Am besten haben Sie mehrere E-Mail-Adressen! Zum Beispiel für Newsletter, Online-Shopping, Werbung, etc. Wenn die Spam-Mails irgendwann zu viel werden, können Sie diese Adressen löschen.

Der wichtigste Schutz vor Spam ist ein gesundes Misstrauen! Antworten Sie nicht auf Spam-Mails. Auch dann wissen die Absender, dass Ihre E-Mail-Adresse aktiv ist, und Sie erhalten noch mehr Mails.

Der wirksamste Schutz vor Spam-E-Mails ist ein gut funktionierender Spam-Filter. Jeder E-Mail-Dienst hat mittlerweile einen solchen Filter integriert. Hier zwei Beispiele:

**Outlook:** Öffnen Sie oben den Reiter "Start". Wählen Sie dort in der Gruppe "Löschen" den Punkt "Junk-E-Mail" und klicken Sie dort auf "Junk-E-Mail-Optionen". Hier stellen Sie die Sicherheitsstufe (niedrig oder hoch) ein. Klicken Sie abschließend auf „OK“.

**T-Online:** Loggen Sie sich ein, klicken Sie links oben auf >Menü>Einstellungen>E-Mail>Spamschutz. Hier können Sie auswählen.

Spam-E-Mails sind zwar unvermeidlich, aber mit den richtigen Strategien können Sie die Auswirkungen erheblich minimieren. Indem Sie Spams erkennen, Spam-Filter nutzen und Ihre E-Mail-Adresse schützen, können Sie Ihr Mailkonto sauber halten und die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten erhöhen. Bleiben Sie wachsam und informiere Sie sich regelmäßig über neue Bedrohungen, um sich bestmöglich zu schützen!

Hety Büchte





## Orangensalat mit Garnelen

- 1 Gurke
- 2 Stangen Sellerie
- ½ Beet Kresse
- 1 Orange
- 200 g Sahnejoghurt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 4 Garnelen
- Chiliflocken

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Kresse abschneiden und waschen. Orangen heiß waschen und ca. 1 EL Zesten abziehen. Die Orange filetieren, klein schneiden und den Saft auffangen. Joghurt mit Orangensaft verrühren und in Gläser füllen. Sellerie, Kresse und Gurken, Orangenstücke und Zesten mit Essig und 1 EL Öl mischen. Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken. Auf dem Joghurt verteilen. Garnelen anbraten mit 1 EL Öl (ca. drei Minuten), mit Chiliflocken würzen, auf Spieße in die Gläser stecken und servieren.

## Schollenfilet mit Honig und Fenchel

2 Fenchelknollen, 6 getrocknete Feigen, 3 EL Butter, 4 EL Honig, 1 Zitrone, 8 Stück Schollenfilet, 100 ml Weißwein, 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer.

Fenchel halbieren, in Scheiben und Feigen in Würfel schneiden. Mit 1 EL Butter anbraten, 3 EL Honig hinzufügen. Ca 15 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. In 1 EL Butter kurz anbraten. Ofen auf 80° Umluft anheizen und die Filets 10 – 15 Minuten garen. Weißwein und Sahne zum restlichen Bratfett geben, aufkochen und 5 – 8 Minuten offen kochen lassen. Restl. Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit dem Stabmixer luftig aufschäumen.

## Rote-Bete-Püree

330 g Rote-Bete aus dem Glas klein schneiden. Mit 600 g geschälten Kartoffeln in Salzwasser 25 Minuten kochen und mit Milch und Butter pürieren.

## Quark Gnocchi mit Pflaumen

400 g Magerquark, 2 Eier, 40 g Butter, Salz, 4 EL Zucker, 100 g Mehl, 2 EL Gries, 500 g Pflaumen, 120 ml Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Stärke, 100 g Sahne.

Quark, Eier, Butter, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker, Mehl und Gries vermischen und 30 Minuten kühl stellen. Pflaumen entkernen, in Spalten schneiden und mit Apfel- und Zitronensaft, Stärke und 2 EL Zucker aufkochen. Die Quarkmasse in kleine Portionen teilen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Minuten gar ziehen lassen. Gnocchi aus dem Salzwasser nehmen und mit dem Pflaumen anrichten. Sahne steif schlagen und zu den Gnocchi reichen.





## Curry-Suppe mit Kokos

- 125 g Walnüsse
- 1 Blumenkohl
- 50 ml + 1 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL gem. Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 900 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 50 g Babyspinat
- 2 EL Granatapfelkerne
- Salz, Pfeffer

Walnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180° (Umluft) im Backofen 10 – 12 Minuten rösten, abkühlen lassen. Blumenkohl mit 50 ml Öl, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprika vermengen, auf ein Blech geben und 20 – 25 Min. rösten. Zwiebel würfeln, Knoblauch klein hacken und mit 1 EL Öl in einem Topf dünsten. Ablöschen mit 600 ml Gemüsebrühe. Die Kokosmilch unterrühren. Großteil der Röschen dazugeben (ein paar zum Dekorieren zur Seite legen). Aufkochen, pürieren und weiter köcheln lassen. Hälfte der Walnüsse fein mahlen, die anderen Hälfte grob hacken. Den Spinat hacken und mit den gemahlenden Walnüssen in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls gewünscht, die Suppe mit der restlichen Gemüsebrühe verdünnen. Mit den restl. Blumenkohlröschen, gehackten Walnüssen und den Granatapfelkernen garnieren und servieren.

## Filetspitzen mit Champignon

20 g Mehl, 30 g Butter, 250 g Schalotten, 450 g Champignons, 500 g Rinderfilet, Salz, Pfeffer, 30 g Butterschmalz, 350 ml Rinderbrühe, 3 EL Balsamico Essig, 350 g Bandnudeln, 75-ml Sahne, Majoran.

Schalotten würfeln, Champignons in Scheiben. Rinderfilet in Stücke schneiden und in 20 g Butterschmalz anbraten. Den Bratensatz mit 250 ml Brühe aufkochen und das Fleisch wieder hinzufügen. Schalotten in übrigem Butterschmalz anbraten, Champignons dazu geben, mit Essig und restlicher Brühe ablöschen. Aufkochen und 5 Min. ziehen lassen. Filet mit Brühe zu den Schalotten und Champignons geben. Mehl und Butter verkneten. Die Brühe damit andicken und aufkochen. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Nudeln nach Packungsinhalt zubereiten und mit dem Filet anrichten.

## Feigen-Schinken-Salat

2 Handvoll Feldsalat, 8 Feigen, 120 g roher Schinken, 8 Mozzarella Kugeln, 4 EL Honig, Zitronensaft und Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Feldsalat putzen und auf 4 Teller verteilen. Schinken und Mozzarella klein schneiden, die Feigen vierteln und auf den Tellern verteilen. Öl, Zitronensaft und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing auf dem Salat geben.

Tipp: Wenn Sie keine frischen Pflaumen bekommen, nehmen Sie Pflaumen aus dem Glas.

*Gutes Gelingen und ein frohes Osterfest wünsche ich Ihnen!*

*Inge Thomas*



# Veranstaltungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

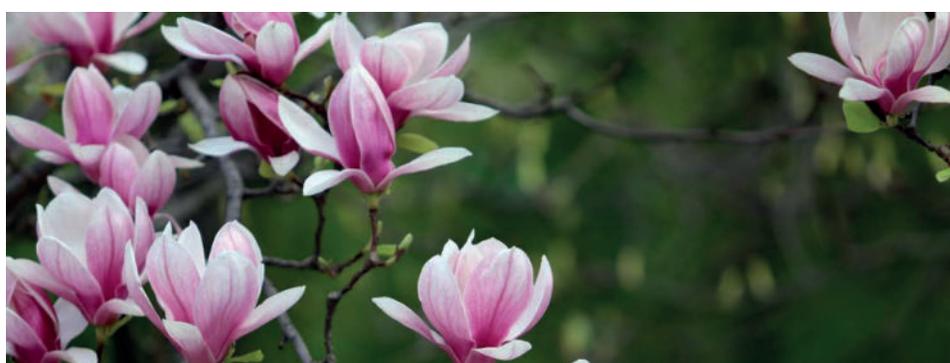
Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Dienstag</b>		
10:00 - 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30 16:00	Erlebnistanz (kein Paartanz)		Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10 Ansprechpartnerin: Frau John
15:00 - 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen und gemeinsame Spiele)	<b>3,00 €</b>	Ardeyhaus, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	<b>Am zweiten Dienstag im Monat</b>		
09:00	Seniorenfrühstück	<b>3,00 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Am dritten Dienstag im Monat</b>		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung-Mail: repair-cafe-soest@web.de
	<b>Jeden Mittwoch</b>		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
	<b>Jeden ersten Mittwoch</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € /Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Café Kränzchen		<b>Achtung: Kirche Alt-St.-Thomä (Schiefer Turm), Thomästr. 72</b>
	<b>Jeden zweiten Mittwoch</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € /Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00- 17:00	„Caritas strickt“	.	Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest



# Veranstungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

	<b>Jeden dritten Mittwoch</b>		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Café Kränzchen hat geöffnet!		<b>Achtung: Kirche Alt-St.-Thomä (Schiefer Turm), Thomästr. 72</b>
	<b>Jeden vierten Mittwoch</b>		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00- 17:00	„Caritas strickt“		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
15:00 - 17:00	Gedächtnistraining	<b>3,50 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	<b>Jeden Freitag</b>		
09:30 - 10:30	Stuhl-Yoga für Senioren		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden 1./ 3./ 5. Freitag</b>		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden zweiten Freitag</b>		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	<b>4,00 €</b>	Gemeindehaus St. Bruno Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105





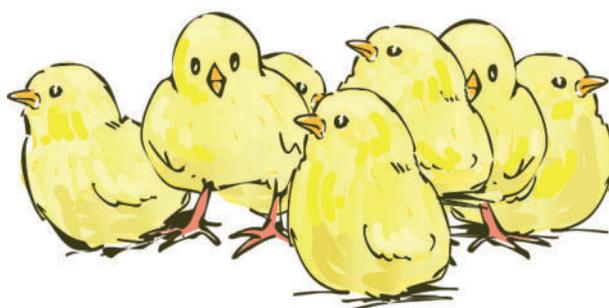
# Veranstungskalender

## Zusätzliche Veranstaltungstermine

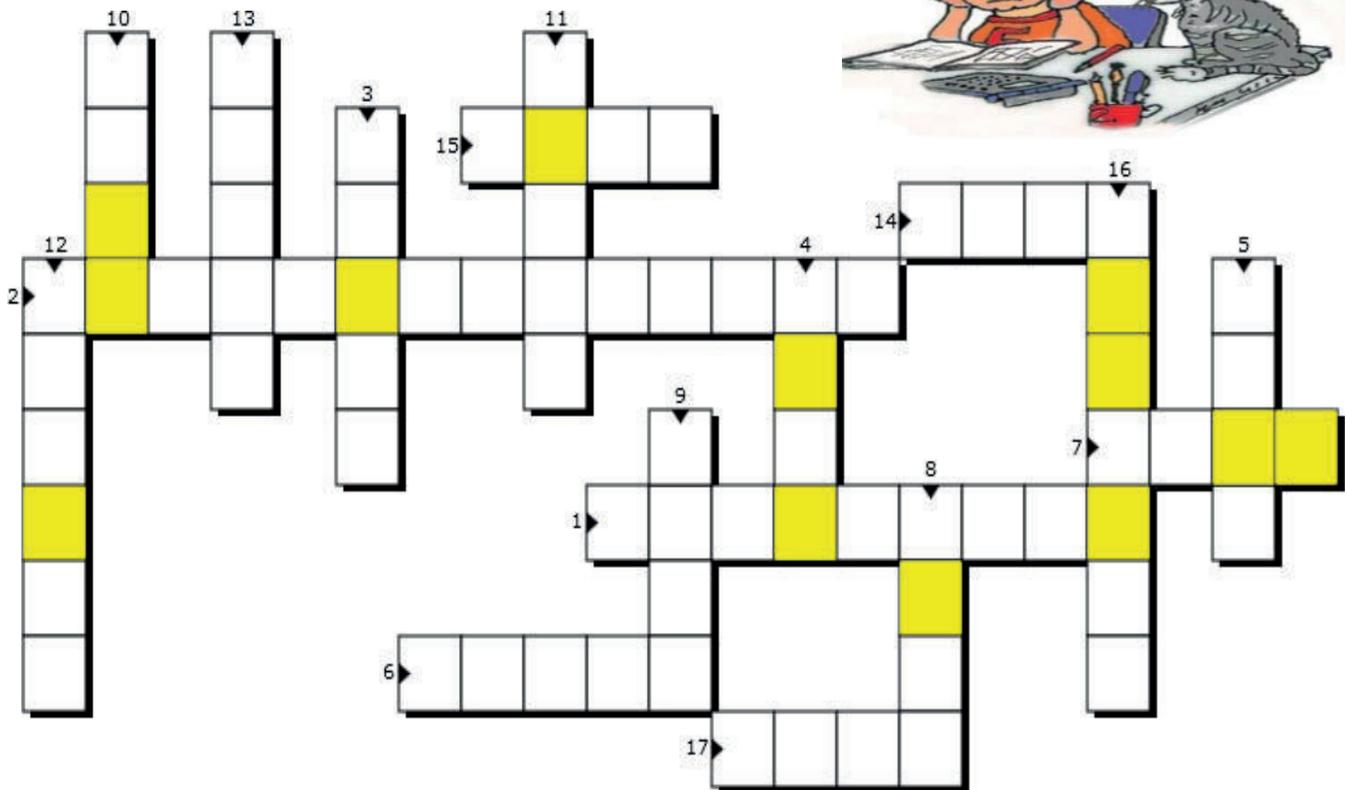
Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
20.03.25 15:00 Uhr	Tanznachmittag mit Live-Musik		Kulturhaus "Alter Schlachthof", Ulrichertor 4
26.03.25 16:00 Uhr	Benefizkonzert des Heeresmusikkorps in der volkstümlichen Besetzung (Egerländer)	<b>12,00 € mit Soest-Pass 8,00 €</b>	Stadhalle Soest, Dasselwall 1 <b>Kartenvorverkauf ab sofort im Seniorenbüro Soest, Eingang am Seel</b>
14.04.25 10:00 Uhr	Öffentliche Seniorenbeiratssitzung		Ratssaal, Rathaus I, Soest
24.04.25 15:00 Uhr	Tanznachmittag mit Livemusik		Kulturhaus "Alter Schlachthof" Ulrichertor 4, Soest
22.05.25 15:00 Uhr	Tanznachmittag mit Livemusik		Kulturhaus "Alter Schlachthof" Ulrichertor 4, Soest
26.06.25 15:00 Uhr	Tanznachmittag mit Livemusik		Kulturhaus "Alter Schlachthof" Ulrichertor 4, Soest

## Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/Rathaustruppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 15:00 Uhr: Am Vreithof/Rathaustruppe
04. März 2025	05. März 2025	06. März 2025
18. März 2025	19. März 2025	20. März 2025
01. April 2025	02. April 2025	03. April 2025
15. April 2025	16. April 2025	17. April 2025
29. April 2025	30. April 2025	<b>Feiertag</b>
13. Mai 2025	14. Mai 2025	15. Mai 2025
27. Mai 2025	28. Mai 2025	<b>Feiertag</b>
10. Juni 2025	11. Juni 2025	12. Juni 2025



# Raten Sie mal...



1. Deutscher Maler, Ende des 19. Jh, in Soest geboren
2. Begegnungsstätte in Soest
3. Vorsitzender der "Tafel" in Soest (Nachname)
4. Anderes Wort für Stille
5. Wie bezeichnet man ein männliches Schwein
6. Ehemaliger Präsident der USA (Nachname)
7. Anderes Wort für Sucht
8. Nicht Tochter, sondern ...
9. Arbeitsverdienst
10. Welches Tier gehört zu Ostern?
11. Wie heißt das neue Gebäude, in dem VHS, Stadtlabor und Kundenzentrum der Stadtwerke einziehen?
12. Name des afrikanischen Affenbrotbaumes
13. Jemand geht vor Gericht, um eine ... zu erheben
14. Anderes Wort für "Schwellung"
15. Nicht Mensch, sondern ...
16. Museum in Soest, nach einem bekannten Maler benannt

**Bilden Sie aus den Buchstaben in den gelben Feldern  
den Namen für eine Vertretung der Senioren in Soest!**

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Donnerstag, 27.03.2025**,  
an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**.

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

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



## Auflösung des Rätsels aus Heft 04/2024 *Wer war der gesuchte Protagonist?*

Modersohn war einer der bekanntesten deutschen Landschaftsmaler und Mitbegründer der Künstlerkolonie Worpswede. Seine Werke spiegeln die Ruhe und Schönheit ländlicher Umgebung wider, und fangen mit Licht und Schatten die Stimmungen der Jahreszeiten ein. Nicht weniger beeindruckend sind seine Portraits und Stillleben.

Von Diffamierung und Beschlagnahmung seiner Kunst während der Nazizeit blieb Otto Modersohn verschont, seine Arbeiten durften weiterhin ausgestellt werden. Die Kunstwerke seiner zweiten Frau, Paula Modersohn-Becker, hingegen wurden als entartet eingestuft.

Heute erinnert neben der Holztafel am Mönchshof auch eine Straße an Modersohn. Unsere Rätselperson gehört nicht nur zu den bedeutenden Größen Soests, sein Name hat heute einen festen Platz in der deutschen Kunstgeschichte.



Modersohn-Ecke im Mönchshof – Otto Modersohn mittig  
Leihgabe der Familie Wehrenbrecht an das Stadtarchiv Soest9  
(Fotos Mönchshof und Holztafel: Barbara Köster)



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

**Barbara Köster**

## Impressum

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

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

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

**Das nächste Füllhorn erscheint  
Ende Mai/Anfang Juni 2025**

Ihr ambulanter Pflegedienst –  
immer für Sie da!



Zugewandt,  
erfahren  
und hoch  
qualifiziert

Ihr Pflegedienst vor Ort: Überzeugen Sie sich selbst!  
**Jetzt kostenlosen Beratungstermin unter 02921 5090 vereinbaren.**



**AMBULANTER DIENST  
AM MALERWINKEL**

*Wissen, was dem Menschen dient.*



Wasserstraße 3 | 59505 Bad Sassendorf | [www.residenz-sassendorf.de](http://www.residenz-sassendorf.de)



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

(Mark Twain)

Sie kennen  
das Füllhorn  
und finden es  
lesenswert?

Sie haben Lust,  
zu schreiben:

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

**LEGEN SIE LOS!**

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

**Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!**

**Ihre Füllhorn-Redaktion**



# HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Die Katze jagt hinter der Maus her. Die rettet sich mit einem großen Sprung in den Rumtopf. Verzweifelt ruft sie um Hilfe. „Du kannst mit mir machen, was du willst, wenn du mich hier herausholst“, verspricht sie der Katze, die sie daraufhin aus dem Krug fischt. Mit einem weiteren Sprung rettet sich die Maus ins Mauseloch. Beleidigt zetert die Katze: „Komm raus, du hast mir was versprochen!“ „Hi, hi, was man so verspricht, wenn man besoffen ist!“

Die Verspätungen bei der DB sind legendär. Beschwerzt sich ein aufgebrachter Fahrgast beim Aufsichtsbeamten: „Da fragt man sich wirklich, warum es überhaupt einen Fahrplan gibt!“ „Aber bedenken Sie, ohne den Fahrplan wüssten Sie gar nicht, wie groß die Verspätung ist.“

Ansage im Personenzug nach Dortmund: „In 5 Minuten beginnen wir mit der Fahrkartenkontrolle. Beginnen Sie bitte schon mal mit der Suche.“

„Nur Bewegung hilft gegen Ihr Übergewicht!“ sagt der Arzt. „Sie meinen Gymnastik und Rehasport?“, fragt der Patient. „Nein, nein“, energisches Kopfschütteln des Arztes, „wann immer Ihnen etwas zu Essen angeboten wird!“

Der Gast an der Bar ist ziemlich betrunken. Erschreckt starrt er die Zwillinge gegenüber an. „Keine Angst, wir sind eineiige Zwillinge“, versichern die ihm. Er starrt weiter: „Alle Vier?“

Ein Vater, der es wissen muss, gibt zu bedenken, dass die Begabung seines Sohnes doch offenkundig an dessen originellen Einfällen im Unterricht erkennbar sein müsste. Der Lehrer erwidert matt: „Aber doch nicht in der Rechtschreibung!“

Igor brüstet sich mit seiner Intelligenz. Schon als Einjähriger habe er laufen können. Erwidert sein Freund: „Das nennst du intelligent? In dem Alter habe ich mich bereits gerne tragen lassen!“



**In eigener Sache:**

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

**„Füllhorn“ Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

**oder Mail:  
fuellhornredaktion@gmail.com**

**Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.**

# BENEFIZKONZERT



## EGERLÄNDERBESETZUNG DES HEERESMUSIKKORPS KASSEL

LEITUNG: OBERFELDWEBEL JOHANNA KLETT



Der Erlös ist für die Seniorenarbeit in Soest bestimmt.



**Mittwoch, 26. März 2025**

16:00 Uhr, Stadthalle Soest, Dasselwall 1, 59494 Soest

Kartenvorverkauf: Stadt Soest, Seniorenbüro und Ticketshop der Stadthalle Soest

Eintritt: 12,00 € mit SoestPass 8,00 €



BUNDESWEHR