

1/2026

36. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Mit Volldampf
in die Rente

Seite 20

Herzens-
sprechstunde

Seite 29

4. Soester
Seniorenwoche

Seite 40



Märzenbecher

im sanften Windhauch schwingend

kredenzte er

Nektar

gewürzt mit Pollenstaub

in zartem Kelch

mit grünem Rand

stimmt auf den Frühling ein

Dagmar Schindler

Märzenbecher	Dagmar Schindler	2
Das Jägerken	Hans-W. Gierhake	4
Das geistliche Wort: Wünsche für das Jahr 2026	Hans König	6
Im Gespräch mit Karla Paetzold	Karin Burghardt	7
Ein dickes Dankeschön, das lecker schmeckt	Thorsten Bottin	9
Wenn das Leben Falten schlägt	H.B.	10
Orientierung	Dagmar Schindler	13
Rückmeldefahrt – Was ist das denn?	Rudolf Köster	14
Aufbrechen	Kadot	16
Theo und der Führerschein 2026	Hans-W. Gierhake	17
Latschen und Tratschen		18
Daumen hoch für Januar	Dagmar Schindler	19
Mit Volldampf in die Rente	Birthe Vornweg	20
Der offizielle WhatsApp-Kanal der Stadt Soest		22
Nun will der Lenz uns grüßen ...	Helga Licher	23
Auszeit 2026		24
Ordnung mit Ordnern	Hannelore Johanning	25
Der fliegende Teppich	Dagmar Schindler	27
Glück gehabt	Barbara Köster	28
Die Herzenssprechstunde	Eva von Kleist	29
Julius Maggi	Hety Büchte	31
Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	32
Filou	Hannelore Johanning	33
Keine Angst vorm Wilden Mann	Barbara Köster	34
Der Wanderbaum	Dagmar Schindler	35
Ein Spielkind mit weißem Haar	Rudolf Köster	36
Clara	Milla Dümichen	38
4. Soester Seniorenwoche	Petra Arlitt	40
Stadtlabor – digitale Fragestunde		41
Frühlingsmenu	Inge Thomas	42
Raten Sie mal ...	Barbara Köster	44
Auflösung des Rätsels 2025-04	Eva von Kleist	45
Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	46
Impressum		49
Hier lacht das Füllhorn		51

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

Soest

**Seniorenbüro - Rathaus I
Am Vreithof 8
Eingang Am Seel**

Bad Sassendorf

**Gäste-Information
Kaiserstraße 14**



Dat Jägerken unterwegs in der Stadt

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



Füllhorn: Hallo Jägerken! Hast du voriges Jahr auf dem Markt die Pflasterarbeiten gesehen? Wie gefällt dir der

Markt mit dem neuen Pflaster?

Jägerken: Das ist schon beeindruckend, welchen Aufwand ihr mit Dingen betreibt, die doch eigentlich nicht besonders wichtig sind, und welche Aufmerksamkeit die Stadtbevölkerung diesen Arbeiten zollt. Bei jedem Besuch in der Innenstadt habt ihr Soester, vor allem die älteren Herrschaften, den Arbeitern auf die Finger geschaut und die Arbeiten begutachtet. Ich hatte den Eindruck, Soest ist eine Stadt der Baumeister. Aber das Ergebnis gefällt mir gut, sehr gut!

Füllhorn: Da hast du recht. Aber das soll ja nun auch ein paar Jahrzehnte halten. Das

wird dann die Bühne sein für Fußgänger, Radfahrer, spielende Kinder und Senioren mit Rollatoren, aber auch für die schweren Maschinen der Schausteller beim Kirmesauf- und -abbau.

Jägerken: Nicht nur die Bürgerschaft hat aufgepasst, sondern auch die Stadtarchäologie. Die will ja immer ganz genau wissen, was unter der Oberfläche zu entdecken ist.

Füllhorn: Die hat ein sogenanntes „Lackprofil“ (siehe unter dem Text) hergestellt, das ist die konservierte Wand einer Schürfgrube. Das hängt jetzt im Burghofmuseum zur Anschauung oder Untersuchung.

Jägerken: Ich weiß: 1 m x 1,20 m groß. Der ist bereits voriges Jahr in der „Soester Zeitschrift“ des Heimat- und Geschichtsvereins genau beschrieben worden.

Füllhorn: Es gibt also nichts Neues dazu zu sagen?

Jägerken: Oh doch. Das Lackprofil erzählt dir Geschichten, ganze Romane, wenn du dich darauf einlässt. Du kannst deiner Phantasie freien Lauf lassen.

Füllhorn: Versuchen wir es. Ich stelle mir vor, dass du auf deinem Laufhorizont genau an der Stelle, wo das Lackprofil genommen wurde, 1636 vorbeigekommen bist und einen Apfelgripsch weggeworfen hast. Mit (viel) Glück könnten die Stadtarchäologen den Apfelgripsch finden, der vertrocknet erhalten geblieben ist und aus deinen trockenen Speichelresten deine DNA extrahieren.

Jägerken: Ich kann mich nicht erinnern, auf dem Markt jemals Apfel gegessen zu haben. Und was wollen die mit meiner DNA?

Füllhorn: Das kann man nie wissen. Man könnte dann deine DNA mit der anderer berühmter Leute abgleichen, die vor dir oder nach dir gelebt haben. Und deine Verwandtschaft mit ihnen nachweisen oder ausschließen. Ich finde das spannend. Wissen ist Macht!

SENIORENHEIM

Paulistraße



Pflegenote sehr gut

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

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrumslage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



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

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

Jägerken: Wenn heute nachgewiesen würde, dass ich um zehn Ecken mit Luther oder seinem Gesprächspartner Dr. Eck verwandt bin, hätte ich mir damals keinen einzigen Apfel dafür kaufen können. Also: Was soll's?

Füllhorn: Aber eine Geschichte der Technik des Pflasterns städtischer Plätze erzählt das Lackprofil auch.

Jägerken: Ja. Das technische Wissen der alten Römer für solche Aufgaben war ja mit dem Untergang des Römischen Reiches verloren gegangen und musste seit dem Mittelalter mit viel Lehrgeld neu erworben werden. Die unterste Schicht einer Platzbefestigung aus dem 13. Jahrhundert (oder älter) aus Grobschotter direkt auf dem anstehenden Lössboden war schlicht ungeeignet. Der erste Karren, der diese Schicht bei nasser Witterung befuhr, drückte die Steine in den Untergrund und die Oberfläche war uneben und matschig wie zuvor. Über die Jahrhunderte wurden die Versuche, den Platz dauerhaft eben und stabil zu befestigen, erfolgreicher: Die verwendeten Steine, Kalksteine aus Soester oder Amper Steinbrüchen, waren von Mal zu Mal größer und die Schichten immer dicker.

Die Schicht aus dem 15./16. Jahrhundert, die zweite von ganz oben, ist wohl lange die Tragschicht geblieben, die unter einer dünnen Schicht von kleinen Steinen, Schmutz und Müll verborgen war. Da sollte ich mich gelegentlich bewegt haben.

Füllhorn: Hast du Erinnerungen daran?

Jägerken: Ja! Man versank auf dem Markt bei Regenwetter nicht bis zu den Knöcheln im Matsch, wie überall sonst.

Füllhorn: Besonders aufwändig und teuer war die oberste Schicht mit den hochkant gestellten Pflastersteinen. Die war an die 30 cm dick. Das ist dann schon die Technik, die die Preußen 1820 beim Pflastern des Hellwegs von Soest nach Werl angewendet haben. Wann genau wurde der Markt gepflastert und wer hat das bezahlt?

Jägerken: Gute Frage. Könnten im Archiv in den alten Kämmereiakten Hinweise zu finden sein? Solche Verknüpfungen der verschiedenen Fachbereiche der Verwaltung sollten doch Routine sein, wenn denn genug Mitarbeiter zur Verfügung stünden. Geh du doch mal ins Archiv und schau nach. Du wüsstest doch, was du suchst, und Zeit hast du als Ruheständler auch, denke ich.

Füllhorn: Da zerbrich dir mal nicht meinen Kopf. Aber ich werde nachfragen.

Jägerken: Da bin ich gespannt, was dabei herauskommt.

Füllhorn: Ich auch. Danke für das Gespräch, Jägerken.

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Hans-Werner Gierhake



Was ist ein „Lackprofil“? (oder Sedimenttransferpräparat)

Die Idee ist, in der Wand einer Schürfgrube die Poren eines Lockergesteins mit einem Leim zu füllen und das Ganze mit einem stabilen Gewebe zu verkleben. Das so gewonnene Präparat bildet das Material der Schürfgrubenwand viel authentischer ab als eine Zeichnung oder ein noch so gutes Foto, weil es ja das Material selbst und nicht dessen Abbildung ist.

Auf dem Soester Markt bestand die Schwierigkeit darin, dass auch extrem große und schwere Steine mit dem stabilisierenden Gewebe zu verkleben waren. Moderne Materialien wie Glasfasergewebe und Epoxidharz, wie sie auch im Flugzeug- und Fahrzeugbau angewendet werden, brachten schließlich den gewünschten Erfolg.

Dieses Ausstellungsstück des Burghofmuseums verdient unsere besondere Aufmerksamkeit.

Hans-Werner Gierhake



Liebe Leserinnen und Leser,

ich schreibe diese Zeilen für die neue Ausgabe des Füllhorns jetzt in der ersten Januar-Hälfte. Und da ist es noch angemessen (vielleicht ja auch darüber hinaus), einander etwas für das neue Jahr 2026 zu wünschen.

In den letzten Tagen des alten Jahres wurde mir häufig – Sie kennen das – mitgegeben, gewünscht: „Guten Rutsch!“

Ich habe dann manches Mal gesagt: „Ich möchte gar nicht rutschen, sondern aufrecht ins neue Jahr gehen.“ Oder: „Möchten Sie wirklich rutschen? Jetzt bei dem Glatteis?“

Der Hintergrund für diesen seltsamen Wunsch des guten Rutsches ist folgender: Die Juden in Deutschland sprachen früher Jiddisch, eine Mischung aus Deutsch und Hebräisch. Und im Hebräischen bedeutet „Rosch“ den Jahresanfang. Im Jiddischen wurde daraus eine Neujahrsformel, die so ausgesprochen wurde: „a gutn rosch!“ – und sinngemäß heißt: „Einen guten Anfang (des Jahres)“. – Und das, und nur das, wünsche ich Ihnen.

Und noch etwas: Die Nachrichten, die in den ersten Tagen des neuen Jahres aus der Welt auf uns einströmten, waren alles andere als ermutigend, eher bedrückend und besorgniserregend. (Ich informiere mich nur noch über Tag, weil ich die Nachrichten am Abend – ob Radio oder Fernsehen – nicht mit in den Schlaf nehmen will.)

Ich wünsche Ihnen – trotz allem – **Zuversicht**, mit der Sie jeden Tag aufrecht ins Leben gehen können.

Ihr Hans König



Im Gespräch mit Karla Paetzold

Es ist mehr als 10 Jahre her, dass ich Karla Paetzold zum ersten Mal begegnet bin: einer jungen Frau, freundlich, offen, interessiert, hilfsbereit. Jetzt sitzt sie mir gegenüber und ich bin gespannt, was sie mir aus ihrem Leben erzählen wird.

Kindheit und Jugend

Karla Paetzold ist 56 Jahre alt, verheiratet, sie hat vier mittlerweile erwachsene Kinder, drei Mädchen und einen Sohn. Seit 1994 lebt sie in Soest. Sie ist berufstätig und arbeitet in Meiningsen in der Kita Zappelphilipp. Dort sorgt sie dafür, dass die Kinder ein frisches, gehaltvolles Mittagessen bekommen. In ihrer Freizeit freut sie sich auf Bastelarbeiten und vor allem auf das kunstvolle Gestalten von Gruß-, Glückwunsch- und Trauerkarten, mit denen sie Verwandte, Freundinnen und Freunde überrascht. In diesem kurzen Steckbrief fehlen zwei wichtige Angaben, die auf den ersten Blick zeigen, dass Karla Paetzold einen außergewöhnlichen Lebensweg gegangen ist: Ihr Mädchenname ist Karla Varela Discua, ihr Geburtsort ist El Progreso, Honduras. Ihre Zeit in dem sehr armen mittelamerikanischen Land war allerdings kurz und dauerte nur wenige Monate. Bedingt durch den Beruf des Vaters, der als Monteur bei einem weltweit agierenden Öl- und Gasunternehmen beschäftigt war, musste die Familie immer wieder die Umzugskisten packen und sich an eine andere Stadt oder sogar an ein anderes Land gewöhnen. Schließlich wurde Venezuela zur dauerhaften Bleibe und Heimat, an die Karla Paetzold nur positive Erinnerungen hat. Der Familie ging es materiell gut, man besaß ein Haus und ein Auto. Karla konnte an der Universität Tourismusmanagement studieren. Bis in die 1990er Jahre war Venezuela ein demokratisches Land, aufgrund der Einnahmen aus dem Erdölhandel eines der wohlhabendsten Länder Südamerikas, politisch und gesellschaftlich stabil.



Nach Soest der Liebe wegen

Kurz vor dem Ende ihres Studiums mit dem angestrebten Master-Abschluss änderte sich fast alles im Leben von Karla Varela Discua. Der Zufall oder das Schicksal wollte es, dass sie einem jungen Urlauber aus Deutschland begegnete. Es blieb nicht bei einer flüchtigen Urlaubsbekanntschaft. Es folgten Heirat und die Geburt einer Tochter und bald musste Karla eine schwere Entscheidung treffen: Abschied von Venezuela und die Umsiedlung in die Bundesrepublik. Karla Paetzold hat die doppelte Staatsbürgerschaft, eine Anfrage in Honduras ergab, dass sie dort nicht aus der Staatsangehörigkeit entlassen wird, sie bleibt ein Leben lang Honduranerin. In Deutschland hatte sie zu-

nächst eine befristete Aufenthaltsgenehmigung, dann eine unbefristete. Nach sieben Jahren bekam sie die Papiere für die Anerkennung als deutsche Staatsbürgerin. In der aktuellen Diskussion der Staatsbürgerschaft nach drei oder fünf Jahren urteilt sie aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen, dass die Einbürgerung Zeit braucht, wenn man aus einem anderen Kulturkreis kommt. Die deutsche Gesellschaft, das politische

System, die Traditionen und Regeln sind kompliziert, da muss man langsam hineinwachsen. In den ersten Jahren vermisste Karla Paetzold ihre Mutter und ihren Vater, ihre Familie und Freunde sehr, die Lebensfreude in Venezuela, die Musik, das Singen, das Tanzen fehlten ihr. Erst nach fünf Jahren war ihr Deutschland zur Heimat geworden, sie fühlte sich wohl, machte alles mit, ihre Familie musste nicht mehr unter ihrer Traurigkeit leiden. Der Anfang war schwierig gewesen. Sie sprach kein Deutsch. Die Berlitz School in Dortmund war weit weg und zu teuer, also nahm sie an Kursen der VHS teil. Rassismus und Anfeindungen hat sie nicht erleben müssen. Aber sie hatte keine Freundin, keine Hilfe. Es war nicht leicht, den

Alltag als Mutter von vier Kindern zu managen. Nicht nur die Sprache, auch Sitten und Gebräuche, der Umgang miteinander waren fremd.

Die Internationale Frauengruppe

Dann entdeckte sie eine Werbeanzeige der Internationalen Frauengruppe Soest: In der Krabbelgruppe der Kita ihrer Kinder hatten sich Migrantinnen kennengelernt, die alle vor ähnlichen Schwierigkeiten standen. Sie hatten die Idee, sich auch außerhalb der Kita zu besuchen, sich auszutauschen und sich gegenseitig den Rücken zu stärken. Der erste Schritt zur Gründung der Internationalen Frauengruppe war getan, ein Raum im Petrushaus wurde ihnen zur Verfügung gestellt, die Arbeit konnte beginnen. Karla Paetzold war überzeugt, dass sich hier eine Chance für sie auftat. Sie machte mit und engagierte sich. Mittlerweile ist sie Ansprechpartnerin für mehr als 50 Frauen, über 20 verschiedene Nationalitäten aus allen Ecken der Welt gehören dazu. Alle sind eingeladen, sich mittwochs im Pfarrhaus von St. Petri zu treffen. Sie frühstücken gemeinsam, planen ihre Aktivitäten, wenn sie ins

Kino oder ins Schwimmbad gehen oder Kochabende veranstalten wollen. Bingo und Sudoku sind im Angebot, Malen, Geschichten aus den Herkunftsländern und vieles mehr. Vor allem für die „Neuen“ gibt es Tipps und Hilfestellungen bei Sprachschwierigkeiten und Behördengängen. Für Karla Paetzold und ihre Mitstreiterinnen ist die Internationale Frauengruppe zu einer Erfolgsgeschichte geworden. Das Motto „Wir schaffen das!“ ist Ansporn und Realität. 2013 würdigte der Integrationspreis „Zuhause im Kreis Soest“ ihr Engagement. Auch in Zukunft will Karla Paetzold ihre Erfahrungen in die Integrationsarbeit der Stadt einbringen. Seit einiger Zeit hat sie ein weiteres Projekt für sich entdeckt. Als Beisitzerin unterstützt sie die „DrehMomente - Soest“. Ehrenamtler ermöglichen durch Rikscha-Fahrten Senioren und Seniorinnen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität, mit ihrer Nachbarschaft in Verbindung zu bleiben.

Karin Burghardt



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 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

Ein dickes Dankeschön, das lecker schmeckt

Stadt Soest bedankt sich mit einem Frühstück bei ehrenamtlich aktiven Frauen und Männern aus der Seniorenarbeit

Im vorweihnachtlich geschmückten Stadtpark-Café begrüßten Dennis Bröcking, Abteilungsleiter Soziales, und die Seniorenbeauftragte Petra Arlitt Frauen und Männer aus dem Redaktionsteam des „Füllhorns“, vom Café Kränzchen, vom monatlichen Seniorenfrühstück im Bergenthalpark, aus dem Seniorenbüro, von der Taschengeldbörse, vom neuen Angebot „Herzenssprechstunde“, dem Spaziergangsformat „Latschen & Tratschen“, vom Handarbeitstreff „Die Wollveredler“ sowie vom Erlebnistanz.



"Ohne Sie alle wäre die Seniorenarbeit in Soest nicht möglich und ein Stück weit ärmer", sagte Petra Arlitt, um die große Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements zu betonen. Dennis Bröcking überbrachte Grüße von Bürgermeister Marcus Schiffer und erinnerte daran, dass in Zeiten des zunehmenden Individualismus der Einsatz für die Allgemeinheit umso höher zu bewerten sei. „Während sich viele Menschen auf ihre eigenen Angelegenheiten zurückziehen, sind Sie eine tragende Säule unserer Stadtgesellschaft.“

Thorsten Bottin

**Jetzt immer
bestens
informiert!**

Der offizielle WhatsApp-Kanal der Stadt Soest

Aktuelle Nachrichten, Baustellenmeldungen,
Veranstaltungen und interessante Storys rund um Soest

 **Schnell. Einfach. Direkt.**



So funktioniert's:
Scannen Sie einfach den QR-Code
und abonnieren Sie unseren Kanal
mit nur einem Klick.

Folgen Sie uns jetzt und bleiben
Sie immer auf dem Laufenden!



Wenn das Leben Falten schlägt: Kaffee – Kater – Katastrophen

Vielleicht erinnern Sie sich: Im Weihnachtsheft hatte ich mich „zu Wort gemeldet“. Ich bin 76, verwitwet, die Kinder sind aus dem Haus – das ich inzwischen verkauft habe. Einfach, weil es mir immer schwerer fiel, Haus und Garten zu pflegen. Nun wohne ich allein in einer modernen Wohnung – mit Aufzug *und* Tiefgarage.



Man gönnt sich ja sonst nichts.

Im letzten Heft erwähnte ich, dass meine Spülmaschine Zicken macht. Nun – sie hat's übertrieben. Eines schönen Abends, nach dem Essen und einer guten Tasse Tee, räumte ich alles herumstehende Geschirr ein und setzte die Spülmaschine in Gang. Brav gehorchte sie und begann zu arbeiten. Ich wartete geduldig auf das gewohnte Piepen zum Programmende.

Aber – nichts. Totenstille. War sie etwa beleidigt, weil ich sie so selten benutze? Kostet ja schließlich Strom!

Ich öffnete die Tür – und sah unten nur eine schmutzige Brühe stehen. Da wurde ich richtig sauer. Aus alter Gewohnheit wollte ich rufen: „Karl-Friedrich, die Spülmaschine geht nicht mehr. Aber sofort war

mir auch klar: Mein ach so praktisch veranlagter Mann ist ja verstorben! Ich holte tief Luft, fasste Mut – und drückte wagemutig auf alle Knöpfe, die ich finden konnte. Sogar auf welche, die mir vorher noch nie aufgefallen waren. Ergebnis: nichts.

Also beugte ich ächzend meine alten Knie und den latent schmerzenden Rücken und begann, die Brühe mühsam herauszuschöpfen. Dann: Sieb raus, gesäubert und wieder rein. Voller Hoffnung opferte ich noch einen teuren Spül-Tab und startete einen neuen Versuch. Sie folgte zwar nicht aufs Wort, aber immerhin auf Knopfdruck!

Stöhnend und aufatmend ging ich ins Bett – mit der festen Hoffnung: Morgen früh ist alles wieder in Butter. Doch am nächsten Morgen – ich eilte direkt zur Spülmaschine – öffnete die Tür ... und wieder stand unten die schmutzige Brühe!

Früher hätte ich jetzt einfach gerufen: „Karl-Friedrich, kannst du mal schauen?“ Und Karl hätte – mit seiner berühmten Ingenieursmiene – das blöde Ding gewiss

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

KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*

drei Stunden lang untersucht, um dann festzustellen, dass der Stecker nicht richtig drin war ... Aber Karl ist nicht mehr da.

Was nun? Ich seufzte. Und dann – ein Geistesblitz: **YouTube!** Vielleicht war das meine Rettung! Ich setzte mich an den PC, startete YouTube – und gebe zu: Ich war skeptisch. Ich wollte ja keine Schönheitskur für Spülmaschinen, sondern **echte Hilfe**.

Nach ein paar Fehlschlägen („Wie reinigt man eine Spülmaschine mit Zitronensäure?“ – Danke, aber das war nicht mein Problem) fand ich endlich ein Filmchen mit meinem genauen Symptom: **„Wasser läuft nicht ab – Pumpe verstopft!“** Mit aller mir in meinem Alter zur Verfügung stehenden Konzentration schaute ich mir das Video – mehrmals – an, bewaffnete ich mich mit Schraubenzieher, Taschenlampe – und meinem unerschütterlichen Glauben

an die Selbstwirksamkeit der modernen Frau über 70.

Auch wenn mein Rücken und beide Knie protestierten: Ich kniete wieder nieder, steckte meinen Kopf in den Spülraum und hielt zwischen meinen Zähnen die leuchtende Taschenlampe. Ich öffnete Klappen, löste Schläuche – und tatsächlich: Da war er, der Übeltäter: **ein Steinpilz**, ein echter, kleiner, etwas aufgequollener Steinpilz – aber unverkennbar. Offenbar hatte ich eine Pilzpfanne in die Maschine gestellt, und ein besonders renitenter Pilz beschloss, sich nicht ertränken zu lassen. Stattdessen zog er kurzerhand in die Pumpe ein.

Als die Maschine nach meiner Säuberung fröhlich brummte und das Wasser wieder abfloss, zog ich mich mit einem Stück Marzipan erleichtert und zufrieden zurück. Geschafft – auch ohne Mann! Selbst ist die Frau!

H.B. (Bild: ChatGPT)



**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!**

  02921 94438-66  www.miacura.de

Das passiert mir doch nicht ...

Immer wieder werden ältere Menschen durch
betrügerisches Vorgehen um ihr Eigentum gebracht.

Das „#spontanTheater – präventiv in Dortmund“
sensibilisiert mit kurzen Spielszenen für mögliche Gefahren.

EINTRITT
FREI

Spielort

Freitag, 24. April 2026, 17 Uhr

**Volksbank Hellweg eG
Jakobisaal**

Westenhellweg 1
59494 Soest

Anmeldung über die VHS Soest erforderlich:
Telefon: 02921/103 1333 oder per
Mail: vhs@soest.de



KONTAKTADRESSE:

WEISSER RING e.V.
Landesbüro NRW/Westfalen-Lippe
Alte Benninghofer Straße 4, 44263 Dortmund
Telefon: 0231/ 98 19 48 50
nrw-westfalen-lippe@weisser-ring.de



Mit freundlicher Unterstützung durch:



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Kreis Soest

AWO · Ortsverein Soest

**Bürgerstiftung
Hellweg-Region**

vhs Volkshochschule
Soest

**Volksbank
Hellweg eG**

#spontanTheater
präventiv in Dortmund



Sie ging noch nicht zur Schule, aber fand, dass sie schon prima in der Welt zurechtkam. So spielte sie das Spiel „Alles, was Flügel hat, fliegt hoch“ so gern. Denn dabei konnte sie die Arme in die Luft werfen, in die Richtung des Kopfes,

und der zeigte, wo oben war. Er wies zur Zimmerdecke, zum Dach, zum Himmel mit „Sonne, Mond und Sterne“ und auch zu dem Wohnort des lieben Gottes mit seinen Engeln. Hieß es aber „Alle Tische fliegen hoch“, ließ sie Arme unten, denn der Tisch konnte nicht fliegen, blieb stehen und zeigte nach „unten“, auf den Boden, auf die Straße, die Erde mit Wurzeln und Regenwürmern bis zum Mittelpunkt der Erde.

Blickte sie dorthin, wohin sich die Nase und die Fußspitzen ausrichteten, wusste sie: Da geht's „vorwärts“. Dachte sie an Po und Hacken, dann war „rückwärts“ angesagt. Und „seitwärts“? Dorthin, wo die Ohren wiesen. Sie kannte auch schon die Himmelsrichtungen: „Im Osten geht die Sonne auf, nach Süden nimmt sie ihren Lauf, im Westen will sie untergehen, im

Norden ist sie nicht zu sehen“, trällerte sie dann vor sich hin. Zumindest, wenn die Sonne schien, konnte sie das direkt nachvollziehen.

Drehte sie sich mit großem Vergnügen wie ein Kreisel um die eigene Achse oder schlug Purzelbäume, spürte sie, wie sie sich mit ihrem ganzen Körper durch alle Richtungen ihrer Umgebung bewegen konnte.

Aber ein Problem hatte sie lange nicht für sich lösen können, wie ihr einmal drastisch bewusst wurde. Sie wollte gerade eine Straße überqueren, als neben ihr Bremsen laut aufquietschten. Sie wurde grob an der Schulter gepackt und eine entsetzte Stimme rief: „Mädel, du musst doch erst nach links



und rechts schauen, bevor du losläufst!“ Das hatte sie schon öfters zu hören bekommen und sie begriff, dass es wichtig war, „rechts“ und „links“ unterscheiden zu können. Aber: Wo genau befanden sich „rechts“ und „links“? Wie konnte sie sie erkennen? Was

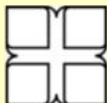
nützte es, wenn sie für sich entschieden hatte, wo „rechts“ und „links“ war. Wenn sie sich umdrehte, war dann „links“, wo vorher „rechts“ war, und „rechts“ wurde „links“? Wie sollte man sich da zurecht finden!

Als sie ihren Bruder um Rat fragte, feixte der nur: „Dummchen, rechts ist doch, wo der Daumen links ist!“. Überhaupt nicht hilfreich! Erst die Mutter fand eine Lösung: „Leg mal deine Hände auf den Tisch“, forderte sie auf. Und dann: „Siehst du einen Unterschied zwischen ihnen?“ So genau hatte sie vorher ihre Hände noch nicht angeschaut. Nach einer kurzen Zeit stellte sie erstaunt fest: „Hier, auf der Mitte dieses kleinen Fingers ist ein rotes Pünktchen, auf der anderen Hand nicht.“ „Richtig“, bestätigte die Mutter. „Das ist wohl ein kleines Blutschwämmchen. Und ab jetzt weißt du es. Wo an deiner Hand der rote Punkt ist, ist für dich „rechts“, wo nicht, ist das für dich „links“. Damit, dass sich die Richtung oft ändert, damit wirst du mit der Zeit schon klarkommen.“

Der rote Punkt auf ihrem rechten kleinen Finger war schon lange verschwunden, aber „rechts“ und „links“ hatten sich für immer eingeprägt.

Dagmar Schindler

Bild: ChatGPT



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

RÜCKMELDEFAHRT – was ist das denn?



Willi Blesken, der stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats, hat uns als Redaktionsteam des Füllhorns auf ein interessantes Angebot für ältere Autofahrer in Soest und Umgebung hingewiesen. Fahrlehrer Matthias Siering aus Günne macht im Soester Bereich bei der Aktion „Rückmeldefahrt“ mit. Dabei geht es darum, dass Personen, die gerne eine Einschätzung zu ihrer Fahrkompetenz hätten, in Begleitung eines erfahrenen Fahrlehrers ihr Verhalten als Fahrzeugführer im Straßenverkehr demonstrieren. Das geschieht im eigenen, vertrauten Auto, und auf Wunsch erhalten diese Personen anschließend auch eine vertrauliche Rückmeldung, die nur für sie alleine bestimmt ist. Diese bundesweit von den Fahrlehrervereinigungen betreute Aktion ist auch bereits mehrfach in der Presse aufgegriffen worden.

Als inzwischen Achtzigjähriger, der zum eigenen Schutz und dem der anderen Verkehrsteilnehmer sein Auto gerade abgegeben hat, interessiert mich natürlich dieses Thema, und ich habe mich mit Herrn Siering zu einem Gespräch getroffen.

Da sitzt mir nun im Seniorenbüro ein Mittsechziger gegenüber, den ich gut und gerne zehn Jahre jünger geschätzt hätte. Ich hatte mich wegen der Umbaumaßnahmen am Potsdamer Platz etwas verspätet und fand Herrn Siering im Gespräch mit Gerd Wohter aus dem Seniorenbeirat. Der hatte vor kurzer Zeit das Angebot einer Rückmeldefahrt wahrgenommen und war voll des Lobes über das, was er bei dieser Fahrt im eigenen Auto mit Herrn Siering an Erkenntnissen über sein Fahrverhalten gewonnen hat. Ein guter Auftakt für mein Vorhaben, Näheres über diese Initiative zu erfahren.

Die Rückmeldefahrt ist kein kommerzielles Angebot. Sie ist kostenlos. Wer sich bei Herrn Siering bedanken möchte, kann etwas für das Kinderhospiz in Soest spenden.

Es geht bei dieser Fahrt **allein** darum, gemeinsam Belege über die Verkehrstüchtigkeit des Fahrers hinsichtlich Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsvermögen, Bewegungsverhalten und ähnli-

chen Voraussetzungen für ein sicheres Fahrverhalten zu ermitteln. Die Grundidee dahinter ist es, dass das Ergebnis dieses Treffens unter Fahrer und einem erfahrenen Fahrlehrer als eine „private(!) Fahrt“ anonym bleibt und niemand anderes (erst recht keine Behörde) etwas darüber erfährt. Das Ziel ist es, den Fahrer entscheidungsfähig darüber zu machen, **selbst** darüber zu beschließen, ob er in seinem höheren Alter noch als Autofahrer am Straßenverkehr teilnehmen kann oder soll.

Und da hat Herr Siering so seine Erfahrungen. „Die Idee einer solchen Prüfungssituation wird von einer großen Mehrheit für gut befunden“, weiß er, aber die Bereitschaft, solch ein Angebot anzunehmen, ist erschreckend gering!“ Er erklärt es sich diese Diskrepanz dadurch, dass unterschwellig vielleicht doch die Angst besteht, dass zu viel Schwächen erkannt werden und man nicht bereit sei, die Freiheit als Autobesitzer zu verlieren, oder dass gar die Anonymität nicht gewahrt bleibt, was dann ja zu unliebsamen Folgen führen könnte.

Aber um gerade solche Ängste abzubauen, gibt es dieses Angebot. Und bei Herrn Siering spüre ich die Bereitschaft eines Fahrlehrers, sein Wissen und Können als professioneller Beifahrer in eine „Privatfahrt“ einzubringen – natürlich letztlich mit dem Ziel, mehr unsichere Autofahrer über ihre Defizite zu informieren. Sein Engagement speist sich auch aus der Hoffnung, dass er es schafft, das nötige Vertrauen aufzubauen, damit seine Rückmeldung nicht als negative Kritik, sondern als einsehbarer Tatbestand wahrgenommen wird. Besonders dann, wenn der Fahrer bereits Ähnliches aus dem Familien- und Bekanntenkreis als Kritik erlebt hat, die er aber als Angriff auf sein Fahrkönnen erfährt und nicht akzeptieren will. Etwas, was wohl jeder von uns kennt, wenn sich bei kritischen Anwürfen aus dem Familien- oder Bekanntenkreis eher die Igelstacheln aufstellen, statt dass man Einsicht zeigt.

Damit ein positives Zusammenspiel zwischen Fahrer und mitfahrendem Beobachter gelingt, braucht es pädagogisches Geschick und ein Vertrauensverhältnis, wie wir es auch in der Schule von einem guten Lehrer erwarten. Bei Herrn Siering bin ich nach

diesem Gespräch sicher, dass er der Richtige dafür ist. Als langjähriger Zeitsoldat und Ausbilder bei der Bundeswehr hat er erfahren müssen, dass das dortige Lernen im Rahmen von Befehl und Gehorsam wenig motivierend für die Lernenden ist.

„In meiner zweiten beruflichen Phase als Industriemeister konnte ich mich dann darin üben, Interesse am Lehrstoff zu wecken und die Auszubildenden ohne destruktive Kritik mit Hilfe von Verbesserungsvorschlägen und Tipps dafür zu begeistern, besser werden zu wollen. Das schafft Vertrauen, und so konnte ich als Vertrauter und nicht bloß als Fordernder („feindlich Überprüfender“) mit ihnen arbeiten“, erzählt er und fügt hinzu: „Diese Jahre waren mir dann eine große Hilfe in meiner dritten Arbeitsphase, nachdem ich mit 58

Jahren den Fahrlehrerschein gemacht habe.“

Nach dieser Beschreibung des Anforderungsprofils für einen begleitenden Beobachter bei einer Rückmeldefahrt war mir klar: Wenn ich mein Auto nicht schon vor einigen Monaten abgegeben hätte, würde ich sofort um eine solche gemeinsame Fahrt in meinem Auto bei Herrn Siering nachfragen. Schon um mir durch seine professionelle Meinung bestätigen zu lassen, dass meinem Entschluss eine vernünftige Entscheidung zugrunde liegt.

Wer das für sich auch so sieht, kann sich gerne unter Berufung auf diesen Füllhorn-Artikel per E-Mail mit

Herrn Siering zur Verabredung einer Rückmeldefahrt in Verbindung setzen (matthias-hans-siering@t-online.de).



Matthias Siering

Rudolf Köster
(Foto: Privat)



CLARA + CARL
BETREUUNGSDIENST

AB
PFLEGEGRAD 1
KOSTENLOS

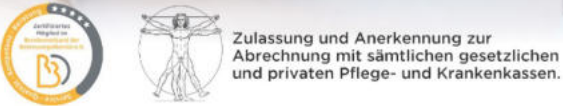
**ALLTAGSBEGLEITUNG.
HAUSHALTSHILFE.
PFLEGEBERATUNG.**

LEISTUNGEN

- ✦ Haushaltshilfe & Reinigungsdienst
- ✦ Einkaufs- & Besorgungsservice
- ✦ Arzt- & Therapiebegleitung
- ✦ Freizeitgestaltung & Spaziergänge
- ✦ Behördengänge & Antragsstellungen
- ✦ Pflegegrad: Beantragung, Erhöhung & Widerspruch

TELEFON +49 (0)2921 94481-81

WWW.CLARA-CARL.DE





Aufbrechen

**Nun ist es an der Zeit
noch einmal fortzugehen,
den letzten Blütenfrühling zu begrünen.
Von langem Winterdunkel eingeschnitten,
von Nacht besponnen,
sind Licht und Luft mir aus der Haut geronnen
und faltig müde Blässe bin ich nun.**

**Nun wird es Zeit zu tun,
was ich so lange nicht getan:
mir wieder meine Jahreszeiten
neu zu weben.
Mit Liedgedanken eigenwillig bunte Klänge
hinein zu geben in das unerhörte Laut.**

(KADOT 2025)

Theo und der Führerschein 2026



Theo ist der Enkel eines Kegelbruders, 22 Jahre jung, 1,88 m groß, wohlgestaltet und blitzgescheit. Als der Kegelbruder ihn einmal überredet hatte, zu unserer Kegelrunde mitzukommen, zeigte uns Theo, welche überlegene Kraft in seinen

schlanken Gliedmaßen mit den günstigen Hebelarmen die Kugel beschleunigte und das geordnete Viereck der Kegel mit einem kurzen chaotischen Krachen zusammenbrechen ließ. Wenn denn die Kugel auch richtig traf.

Das tat sie zum Glück nicht immer. Sonst wären wir anderen Kegler, also die mit jahrzehntelanger Erfahrung, beschämt nach Hause gegangen.

Theos Cousine und Vettern waren nach ihrem 18. Geburtstag selbstverständlich bemüht, möglichst bald den Führerschein zu erwerben, um so zumindest die theoretische Möglichkeit zu bekommen, selbstbestimmt und abseits der Einschränkungen von Fahrplänen öffentlicher Verkehrsmittel die Welt zu erobern. Nicht so Theo.

In der Familie breitete sich das Narrativ aus, Theo würde sich zu gegebener Zeit ein Auto

mit Chauffeur kaufen. Dann sei immer noch der richtige Zeitpunkt für den Führerschein-erwerb. Nur für den Krankheitsfall oder Urlaub des Chauffeurs, versteht sich.

Als Theo jüngst zu Weihnachten die Großeltern besuchte, gab er eine neue, modernere Erklärung, warum ihn der Besitz des Führerscheins nicht reizt. Die ETH Zürich, an der er studiert, hatte ihm ein Praktikum in den USA vermittelt. In San Francisco hatte er einen Taxi-Service benutzt, dem er sein Ziel per Handy mitteilte. Der schickte ihm ein Fahrzeug ohne Fahrer und das Taxi brachte ihn automatisch und fahrerlos zum Ziel.

Ein Schulkamerad aus Pennälerzeiten, ein paar Jahre älter als Theo, lebt dort und ist Besitzer eines E-Autos, das ihn täglich in 30 Minuten zu seiner Arbeitsstelle bringt, wenn er nicht im Home-Office arbeitet. Das E-Auto kann er selbst steuern oder automatisch fahren lassen. Meist fährt er automatisch, denn seine Fahrzeug-Haftpflicht-Versicherung wird umso billiger, je größer der Anteil automatischer Fahrten ist. Sein Versicherer hat nämlich festgestellt, dass der Mensch am Steuer das größere Risiko ist.

„Was braucht es da noch einen Führerschein?“, fragt Theo.

Fußnote: Theos Sicht auf das Verhältnis von Fahrer und Fahrzeug ist, fürchte ich, oberflächlich. Er verkennet, dass die allmächtige Technik und ihre Lösung aller Probleme den Menschen ohnmächtig zurücklässt. Als ich vor Jahren mein letztes Auto kaufte, pries der Verkäufer ein Modell mit der Bemerkung an, das Autofahren auch Spaß machen müsste. Er hatte Recht: Der Fahrer ist mehr als nur Fahrgast, der von A nach B will, weil nur der Fahrer die Erweiterung seiner Möglichkeiten durch die Technik erlebt.

Gleichwohl wird der Pendler, der täglich als Fahrer zwei Stunden seiner wertvollen Lebenszeit auf dem Weg zur Arbeit verschwendet, statt dessen gern als Fahrgast im automatischen Fahrzeug diese Zeit zu konzentrierter Arbeit nutzen. Schöne neue Welt!

Hans-Werner Gierhake



Latschen und Tratschen



Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß, haben keine Lust alleine Ihre Spaziergänge zu machen und sind offen für neue Kontakte? Dann könnte „Latschen und Tratschen“ genau das Richtige für Sie sein. Ehrenamtliche Spazierpatinnen begleiten gemeinsame Spaziergänge, die sich an Ihren Möglichkeiten orientieren (auch für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl). Die Spaziergänge in einer Gruppe bieten Ihnen Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und dienen Ihrer Gesundheit. Im Anschluss an den Spaziergang gibt es die Gelegenheit, gemeinsam einzukehren und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Nähere Informationen zu den Spaziergängen erhalten sie über die Seniorenbeauftragte der Stadt Soest, Petra Arlitt, Telefonnummer 02921 / 103 2212.

Dienstagsgruppe

Treffpunkt um 14:30 Uhr

**unter den Rathausbögen/
Blauer Saal**

Mittwochsgruppe

Treffpunkt um 14:30 Uhr

**am Grandweg/
Ecke Klosterstraße**

Donnerstagsgruppe

Treffpunkt um 15:00 Uhr

**unter den Rathausbögen/
Blauer Saal**

Daumen hoch für Januar



„Alles hat seine zwei Seiten“, heißt es. Wenn das stimmt, gilt das besonders für den Januar. Schließlich ist er benannt nach dem römischen Gott Janus, dem Verwalter der Doppeldeutigkeit, dem Gott des Anfangs und

des Endes, dem Gott mit den zwei Gesichtern. Eines davon schaut vorwärts, das andere in die entgegengesetzte Richtung. Er ist der Herrscher über Tür und Tor, der Herrscher des Übergangs.

Januar. Meist wird er als der Montag des Jahres empfunden, als dunkel, beschwerlich, ja auch bedrohlich, was in seinen anderen Namen, z.B. „Hartung“, „Wolfsmonat“ zum Ausdruck kommt. Wie aber sieht sein anderes Gesicht aus? Was lässt sich zu seinen Gunsten anführen?

Der Januar ist der Bewahrer von Glanz und Duft, die aus dem alten Jahr ins neue strahlen: Weihnachtskerzen und Silvesterböller sind für das innere Auge noch nicht völlig verloschen; auch das Restaroma von Bratpfel und Punsch erfreut noch die Nase.

Der Januar als Veredler des Dezemberlichts: Die Tage werden behutsam länger und ihr zunehmendes Licht beschwingt die Seele, stimmt ein auf Frühlings- und Sommerlicht.

Der Januar heißt auch oft „Eismonat“. Klar, er gehört zu den kältesten Monaten des Jahres. Aber er präsentiert auch jene Landschaften, die unter der Sonne zu gleißen und zu funkeln beginnen. Und jene märchenhafte Eisblumen, die er an die Scheiben zaubert! Sie werden schmelzen, aber auch die Vorfreude auf hellere Zeiten mit bunter Blumenpracht beleben. So wärmt er uns das Herz.

Welches Kind möchte das herrliche Krachen missen, das beim Sprung auf gefrorene Pfützen ertönt, begleitet von dem feinen Klicken der umherfliegenden Eissplitter?

Der Januar ist nicht dumpf oder erstarrt bis zur Bewegungslosigkeit. Gewitzt ist er: Wem seine Düsternis und Kälte nicht behagen, den schickt er nach „down under“, nach Australien oder so, in Wärme und strahlende Helligkeit.

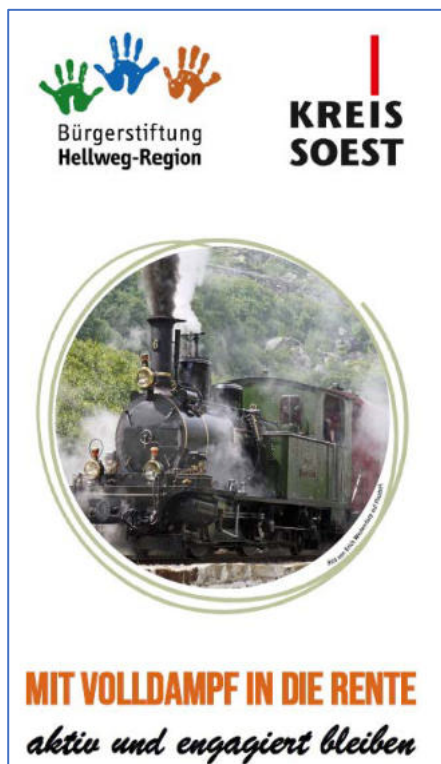
Mit dem Januar ist das alte Jahr endgültig abgeschlossen. Er bietet den Einstieg in das neue. Er präsentiert zugleich einen Neubeginn mit vielfältigen Möglichkeiten. Wir können gespannt sein auf unbekannte und aufregende Erfahrungen.

Die innerste Farbe des Januars ist nicht schwarz oder tristgrau, wie oft behauptet wird. Die Farbe des Januars ist tiefrot. Er funkelt im geheimnisvollen Glanz des Granats, der dem Januar zugeordnet ist, und nähert sich so Merkur und Venus an. Welch ein Strahlen in der Dunkelheit!

Fazit:
Der Januar bietet durchaus Erfreuliches.

Dagmar Schindler





**14. März 2026
10:00 h – 14:00 h**

**Börde-Kolleg
Geschwister-Scholl-Str. 1, 59494 Soest**

Mit dem Übergang in den Ruhestand beginnt für viele Menschen ein neuer Lebensabschnitt, der viele neue Möglichkeiten bietet, aber auch Fragen mit sich bringt. Wie möchte ich meine Zeit gestalten? Wo kann ich mich einbringen? Welche Angebote helfen mir, aktiv und vernetzt zu bleiben.

Genau hier setzt die Aktivmesse an, zu der die Bürgerstiftung Hellweg-Region gemeinsam mit dem Kreis Soest herzlich einlädt.

Die Bürgerstiftung freut sich sehr, eine Veranstaltung anzubieten, die ganz im Zeichen der vielfältigen Möglichkeiten steht, die unsere Region für ein aktives und erfülltes Rentenleben bereit hält.

Viele Vereine und Institutionen stellen sich vor und präsentieren ihre Aktivitäten und zeigen Möglichkeiten für eine aktive Freizeitgestaltung und ein spannendes Engagement. Besucher und Besucherinnen erhalten hier die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und sich über konkrete Mitmach-Möglichkeiten zu informieren und auch an solchen Aktionsangeboten teilzunehmen.

Ein besonderes Augenmerk der Aktivmesse liegt auf dem Thema „künstliche Intelligenz (KI)“ und der Frage, wie digitale Anwendungen das Leben im Ruhestand bereichern können. Zu diesem Thema wird es einen Vortrag durch das DILAS Soest (digitales Lern- und Arbeitszentrum) geben.

Wer Interesse hat, mit einem eigenen Stand oder Mitmachangebot Teil des Marktes der Möglichkeiten zu werden, ist herzlich eingeladen, sich bei der Bürgerstiftung (☎ 02921-367280) oder über deren Internetseite (<https://www.buergerstiftung-hellweg.de/was-wir-tun/un-sere-projekte/mit-volldampf-in-die-rente/>) zu melden.

Birthe Vornweg



Alle Mitwirkenden auf einen Blick:

A

Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Soest e.V.
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst, Soest
Amnesty International Deutschland e. V., Soest
Artothek Soest
AWO Ortsverein Soest

B

Begegnungsstätte Bergenthalpark
BördeAutoren e.V.
Bürgerstiftung Hellweg-Region

C

Café Kränzchen
Caritasverband Kreis Soest e.V.
CfB Soest - Club für Bogenschützen e.V.

D

DenkMAL
Diakonie Ruhr-Hellweg Betreuungsverein in Soest
Digitales Lern- & Arbeitszentrum Soest
DrehMomenteSoest e. V.
DRK Ortsverein Soest e.V.

E

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.

F

Förderverein Wildpark Völlinghausen e.V.
Friedhofstreff im Bauwagen

G

Gemeinsam e.V.
Grüne Damen Soest / Johanner

I

Initiative VerA (Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen)

K

Kinderschutzbund Kreisverband Soest e.V.
KreisSportBund Soest e.V.
KulturBüro Soest
Kulturparlament Soest e.V.

L

Landschaftsinformationszentrum LIZ e.V.
LiebesLeben_Museum e.V.

M

Malteser Werl-Soest e.V.
Marienkrankenhaus Soest gGmbH mit der
Ehrenamtlichen Krankenhaushilfe

P

Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)

S

SGV Abt. Soest 1890 e.V.
Soester Tafel e. V.
SoFair Weltladen Soest
Stadt Soest mit dem Seniorenbüro

T

TanzZeit / Mariola Kickelbick
Tierschutz Soester Börde e.V.
Trommelgruppe der Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

V

ver.di Seniorengruppe Hellweg-Hochsauerlandkreis
Verein für Geschichte und Heimatpflege Soest e. V.
VHS Soest

W

Weisser Ring



MIT VOLLDAMPF IN DIE RENTE aktiv und engagiert bleiben

MÄRZ | 10 UHR
14 | -
2026 | 14 UHR

IM BÖRDE-BERUFSKOLLEG
GESCHWISTER-SCHOLL-STR.1
IN SOEST

Liebe Interessierte,

wir laden Sie herzlich zu unserer ersten Messe "Mit Volldampf in die Rente" in Soest ein! Wir freuen uns sehr, Ihnen eine Veranstaltung präsentieren zu dürfen, die ganz im Zeichen der vielfältigen Möglichkeiten steht, die unsere Region für ein aktives und erfülltes Rentenleben bereithält.

Das Projekt wurde von unserem seniorTrainer Wilko Lebkücher initiiert und gemeinsam mit einem großen Organisationsteam umgesetzt. Die Bürgerstiftung Hellweg-Region übernimmt in Kooperation mit dem Kreis Soest die Trägerschaft.

Viele Vereine und Institutionen stellen sich vor, präsentieren ihre Aktivitäten und zeigen Möglichkeiten für eine aktive Freizeitgestaltung und für ein spannendes Engagement. Seien Sie gespannt auf Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die sich in verschiedensten Bereichen engagieren.

Neben zahlreichen Informationsständen gibt es auch Vorträge und Mitmachaktionen. Bummeln Sie durch die Marktstände, probieren Sie Neues, tauschen Sie sich aus – erleben Sie, wie reichhaltig das Angebot für eine erfüllte Alltagsgestaltung ist.

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Tag voller Spaß, zahlreicher neuer Ideen und reichlich neuer Anregungen für einen entspannten, aber dennoch aktiven Alltag.

WAS MACHT DEN RUHESTAND AUS?

Ruhe dich aus
Unternimm tolle Dinge
Halte dich fit
Erkunde die Welt
Stehe später auf
Tanze durchs Leben
Angle dir ein Hobby
Nutze die Zeit
Dien öfter mal dir selbst

PROGRAMM

Vorträge / Begrüßung (ab 10 Uhr)

Musikalische Eröffnung
Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)

Begrüßungsrunde

Mein Weg in die Rente
Wilko Lebkücher

Gesund und fit älter werden
Dr. Thomas Kewelow

Besuchen Sie auch unsere Cafeteria!

Es gibt Kaffee und Kuchen sowie belegte Brötchen (auch zum Mitnehmen).
Der Erlös der Cafeteria fließt in das nächste seniorTrainer-Projekt der Bürgerstiftung Hellweg-Region.

Mitmachaktionen / Aktionen (ab 11 Uhr)

Fitness-Test und Bewegungsangebot
KreisSportBund Soest e.V.

Vortrag zur Ernährung für Ü60-Jährige
Dr. Sara Schnettler & Prof. Dr. Timm Filler

Kunstworkshop
Gabi Neuhaus und Isabel Zimbal

Erste Hilfe
Malteser Werl-Soest e.V.

Trommelkurs (auf afrikanischer Djembe)
Trommelgruppe der Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

Tanzvorführung und Mitmachangebot
TanzZeit / Mariola Kickelbick

Wie werde ich digitaler Experte?
Digitales Lern- & Arbeitszentrum Soest

Denken Sie sich fit -
kurze Impulse zur geistigen Fitness
DenkMAL - Marias Horst-Marx

Bogenschießen
CfB Soest - Club für Bogenschützen

Lesungen & kurzer Schreibworkshop
Bördeautoren e.V.

Akkordeon Workshop
Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)



Parkplätze sind ausreichend
vorhanden!

**Jetzt immer
bestens
informiert!**

Der offizielle WhatsApp-Kanal der Stadt Soest

Aktuelle Nachrichten, Baustellenmeldungen,
Veranstaltungen und interessante Storys rund um Soest

Schnell. Einfach. Direkt.

So funktioniert's:
Scannen Sie einfach den QR-Code
und abonnieren Sie unseren Kanal
mit nur einem Klick.

Folgen Sie uns jetzt und bleiben
Sie immer auf dem Laufenden!



Die Stadt Soest hat seit Februar 2025 einen eigenen WhatsApp-Kanal. Damit bietet sie den Soesterinnen und Soestern in dem deutschlandweit meistgenutzten Messenger-Dienst eine zusätzliche Informationsquelle.

Das Finden und Einrichten des Kanals funktioniert am leichtesten mit dem QR-Code auf dieser Seite. Wer zusätzlich die Push-Nachrichtenfunktion aktiviert, bekommt neue Nachrichten auch direkt und gut sichtbar auf den Bildschirm.

Was bietet der WhatsApp-Kanal der Stadt Soest? „Eine bunte Mi-

schung aus wichtigen Infos über aktuelle Ereignisse, bevorstehende Veranstaltungen oder wichtige Straßenbaustellen“, erklärt Thorsten Bottin, der Referent für Öffentlichkeitsarbeit der Stadt. Er ist inhaltlich für den Kanal verantwortlich. „Wir möchten möglichst viele Bürgerinnen und Bürger darüber auf dem Laufenden halten, was in Soest passiert oder welche Pläne und Entscheidungen es von der Verwaltung und dem Rat gibt.“ Der populäre Messenger-Dienst eignet sich dafür sehr gut, weil sehr viele Menschen ihn ohnehin auf dem Smartphone haben und nutzen.

Das Abonnement des Kanals ist natürlich kostenfrei. Mit den beliebtesten Emojis können die Nutzer auf die Nachrichten reagieren und sie liken – oder auch nicht.



*„Nun will der Lenz uns grüßen, von Mittag weht es lau;
aus allen Wiesen sprießen die Blumen rot und blau.“*

Dieses alte Volkslied aus dem 19. Jahrhundert kommt mir in den Sinn, während ich dem Amselpärchen zuschaue, das in unserem Kirschbaum sein Nest baut. Heute Morgen waren sie plötzlich da. Nun wird es nicht mehr lange dauern, und der Amselnachwuchs hüpfte über unseren Rasen, immer auf der Suche nach einer leckeren Mahlzeit. Fasziniert beobachtete ich, mit welchem Eifer das Pärchen den Nestbau vorantreibt. Nur selten gehen sie gemeinsam auf Nahrungssuche.

Unerwartet beginnt das Amselweibchen zu singen. Sein Lied ist nur kurz, aber der Gesang lässt alle Geräusche in der Umgebung verstummen. Genauso plötzlich, wie das Lied der Amsel erklang, bricht es auch wieder ab. Das lange Warten hat ein Ende. Der Winter hat sich verabschiedet, und der Frühling hält Einzug. Die Tage werden länger und wärmer.

Meine Gedanken wandern zurück in meine Kindheit. Ich erinnere mich an das Schwalbennest hoch oben unter dem Dach des alten Hauses meiner Eltern. Klein und hilflos waren die Schwalben und wurden von dem Schwalbenpaar gewissenhaft auf das große Abenteuer vorbereitet. Sie lernten fliegen. Nach einigen Flugstunden, liebevoll von den Vogeleltern begleitet, ging es irgendwann auf und davon in die große weite Welt. Sie flogen fort und kamen nie zurück ...

Mein Blick wandert wieder hin zum Kirschbaum. Niemand weiß genau, wann dieser Baum gepflanzt wurde. Er stand bereits auf dem Grundstück, als mein Vater vor vielen Jahren unser Haus dort baute. Die knorrigen Zweige reichen bis zum Dach des Hauses hinauf und geben dem Baum ein gespenstisches Aussehen.

Besonders in den Abendstunden, wenn das Licht der untergehenden Sonne sich golden auf das Dach des Hauses legt und lange Schatten an die Hauswand wirft, träumte ich als Kind vom nahenden Frühling.

Ich erinnere mich an harte, kalte Winter. Die Äste der Bäume in unserem Garten waren

mit einer dicken Eisschicht bedeckt. Aus ihnen war jegliches Leben gewichen. So ein Winter kann für ein Kirschbäumchen sehr lang sein. Aber irgendwann, wenn sich das erste zarte Grün im Frühjahr zeigt, erwacht die Natur zu neuem Leben. So auch unser Kirschbaum. Pünktlich zum Beginn des Frühlings hat er sein grünes Kleid angelegt. Bald werden die ersten zarten Knospen sprießen. Sie werden verblühen und prallen süßen Kirschen Platz machen.

Streuselkuchen mit Kirschen,

nach dem Rezept meiner Oma ...

500 g Mehl, 1 P. Backpulver,
1 Teelöffel Vanillezucker,
2 Eigelb,
200 g. Butter oder Margarine,
200 g. Zucker,
Kirschen.

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Backpulver und Vanillezucker mischen. Eigelb und Butter zugeben und zu Krümeln verkneten. Einen Teil der Streusel in eine ausgefettete Springform geben und als Boden andrücken. Darauf die entsteinten Kirschen geben und restliche Streusel darüber streuen.

40 – 50 Minuten backen bei 180 Grad.
Dann mit Puderzucker bestäuben.

Der Duft der Hyazinthen streichelt meine Nase. Ich habe sie vermisst, die kleinen Primelchen, die ihre bunten Blüten der Sonne entgegenstrecken.

*„Draus wob die braune Heide
sich ein Gewand gar fein
und lädt im Festtagskleide
zum Maientanze ein...“*

Leise summe ich das alte Lied, während ich mich auf die Bank am Fliederbusch setze. Tief atme ich den Duft der Blüten ein, der meine Sinne berauscht. Unser Amsel-Pärchen fühlt sich inzwischen in unserem Kirschbaum sehr wohl und bereitet sich auf Familienzuwachs vor. Und ich – ich habe den Wohlgeruch von Frühling und leckerem Kirschkuchen in der Nase.

Helga Licher



Auszeit 2026

Ausflüge für Seniorinnen und Senioren

Das Ausflugsprogramm für 2026 liegt ab Anfang März für Sie im Seniorenbüro, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10:00 -12:30 Uhr, Rathaus I, Eingang Am Seel, bereit.



Ordnung mit Ordern

Friedrich Soenneken, geboren 1848 in Dröschede, heute Iserlohn, gestorben 1919 in Bonn. Der Sauerländer und Sohn eines Schmieds war Kaufmann, Unternehmer, Erfinder und Grafiker.

Den Akten- oder Büroordner hier zu beschreiben, ist müßig. Schon jedes Schulkind weiß, wovon die Rede ist, kennt Aussehen und Funktion sehr genau.

In Remscheid gründete er 1875 den Verlag *F. Soenneken*, einen Handelsbetrieb. Sein Interesse galt vorwiegend allem, was mit Schrift und Schreiben zu tun hatte. Dank seiner Erfindungen und Weiterentwicklungen florierte sein Unternehmen bestens. Er

war es auch, der die schöne, ästhetische „Rundschrift“, eine Fortentwicklung der französischen „Rondo-Schrift“ kreierte, die Vorbild unserer heutigen Schreibschrift ist. Durch eine bequemere Handhaltung ließ sich diese Schreibschrift leichter erlernen. Davon profitierten vor allem Schulkinder. Sein Verlag brachte auch die entsprechenden Lehr- und Übungshefte heraus. Und die dafür benötigten, speziellen Schreibfedern sind eine weitere clevere Geschäftsidee von ihm. Vordem waren Spitzfedern, sogenannte Schwellzugfedern gebräuchlich. Sie mussten umständlich aus England bezogen werden. Das erübrigte sich nun.

Schon im Oktober 1876 verlegte er seinen Firmensitz nach Pöppelsdorf. Nicht zu Unrecht vermutete er, Studenten der nahen Bonner Universität könnten bald zu seinem Kundenkreis zählen. In der Luisenstraße begann er 1877 mit der Produktion von Schreibfedern. Schon bald wurden die Räumlichkeiten zu klein und zu eng. Zwischen Kirschallee und Jagdweg ließ er seinen künftigen dreigeschossigen Betrieb errichten, in dem 1884 bereits vierzig Mitarbeiter werkten.

1886 brachte er seinen „Briefordner“ auf den Markt. November 1886 erteilte ihm das Kaiserliche Patentamt für seinen Papierlocher „Apparat zum zeitweisen Zusammenheften von Briefen für Sammelmappen, Briefordnern und dergleichen“ das Patent. „Klein oder groß – lochen famos“, hieß später ein Slogan. Den Umlegekalender entwickelte er 1890. Anfang Oktober 1896 wurde in Pöppelsdorf wieder ein neues Betriebsgelände eingeweiht. Die praktischen, von ihm konzipierten Ringbücher brachte er 1903 auf den Markt.

Den ersten tragbaren „Phönix“-Locher verkaufte 1901 die Stuttgarter Firma Louis Leitz, die schon 1871 den nach ihm benannten Leitzordner gefertigt hatte. Vorbild und Maßgabe war aber Soennekens Urform.



Lina-Oberbäumer-Haus

Alten- und Pflegeheim

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

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

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

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegefachliche Schwerpunkte:

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

www.lina-oberbaeumer-haus.de

1904 vertrieb Leitz erfolgreich den Dokumentenlocher für Behörden, ab 1925 ergänzt durch die optische Kennzeichnung der Mitte.

Soennecken fertigte auch Regale und Büroschränke an. Die entsprechende Produktionsstätte wurde im Februar 1898 eingeweiht und 1903/1904 begann er mit der Herstellung.

Soennecken wurde 1905 als Markenzeichen eingetragen, das Logo während der Firmengeschichte mehrfach angepasst geändert. Auf der Weltausstellung 1910 in Brüssel wurde Soennecken für seine Erfindungen ausgezeichnet. Sein Unternehmen avancierte zur Weltfirma. Allein im Jahr 1913 versandte Soennecken unter Mithilfe von tausend Mitarbeitern über seine Exporthäuser Berlin, Leipzig, Amsterdam, Antwerpen und Paris 72.000 Pakete bis nach Australien und Indien.

Sein Sohn, Dr. Ing. Alfred (1881-1954), war seit 1911 im Unternehmen seines Vaters tätig. Im selben Jahr wurde in Pöppelsdorf ein fünfgeschossiger Bau als Firmensitz fertiggestellt.

Tochter Karoline (1883-1972) heiratete 1911 Wilhelm, den Sohn von Rudolf Hammerschmidt. Uns allen ist die Villa Hammerschmidt aus TV und Printmedien hinlänglich bekannt. Von 1950 bis 1994 repräsentierte Bonn sich als Deutschlands Hauptstadt und die Villa Hammerschmidt diente über vier Jahrzehnte dem jeweiligen Bundespräsidenten als Amts- und Wohnsitz.

Nach Friedrich Tod 1919 führte sein Sohn Alfred die Firma weiter. 1973 ging die Firma Soennecken in Konkurs. Die Großeinkaufsvereinigung deutscher Bürobedarfshändler, mit Sitz in Overath, vertrieb nun die Produkte aus der übernommenen Firma Soennecken. Aus der Fusion zwischen „Soennecken eG“ und „Büro aktuell eG“, ging 1999 „BRANION“, ein Kunstbegriff, hervor. 2007 firmierte sie um in „Sonneck eG“.

Friedrich Soennecken verstarb am 2. Juli 1919 und wurde auf dem mittlerweile Bonn zugehörigen Pöppelsdorfer Friedhof im familieneigenen Mausoleum beigesetzt.

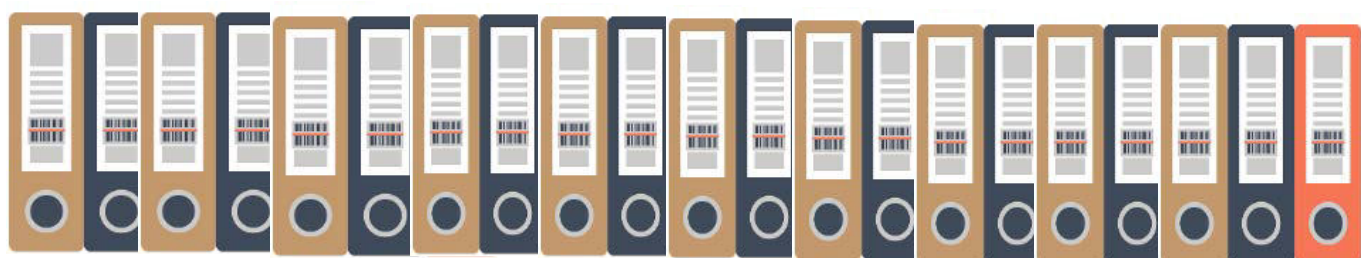
Es gilt, an Friedrich Soenneckens Erfindungen bzw. Weiterentwicklungen zusammenfassend nochmals zu erinnern. Dinge, die immer noch unentbehrlich und nützlich sind, helfen den heute komplex gewordenen Büroalltag auf vielfältige Art und Weise zu erleichtern und/oder perfekt zu organisieren:

Als Lehrling:	Tintenfass: mit Holzklotz zur Stabilität
1860:	die erwähnte Rundschrift
1877:	Reisekopierpresse und Feder III für Schüler
1889:	Füllfederhalter mit hochwertiger, säurebeständiger Goldfeder
1890:	Umlegekalender
1903:	Ringbuch, symbolisch Teil des Firmenlogos

Friedrich Nietzsche schrieb 1888 an einen Freund: „[...] *dies Papier habe ich entdeckt, das erste, auf dem ich schreiben kann. Insgleichen Feder, diese aber aus Deutschland: Soenneckens Rundschriftfeder.*“

Hannelore Johänning

Quelle: Wikipedia



Der fliegende Teppich



Ali spürte, wie sich wieder jene Wehmut in sein Herz senkte, die ihn in der letzten Zeit öfters heimsuchte. Wenn er sich so einsam fühlte wie in diesem Augenblick zog es ihn zu seinem Lieblingsplatz auf seinem fliegenden Teppich. Mit ihm konnte er sich von der Erde und seinem Traurigsein lösen.

Er liebte dessen zarten, samtgleichen Flor und seine strahlenden, bezaubernden Farben. Eine große, doch wunderbar zarte Akanthusblüte bildete das zentrale Ornament inmitten der anderen Blumen, Blätter und Ranken des eindrucksvollen Musters. Er kostete die Atmosphäre von Wärme, den leichten Luftzug, die schwingende Bewegung auf dem Weg weit hoch über dem Land mit allen Sinnen aus.

Während er der Grenzenlosigkeit des Himmels über sich nachspürte, hörte er ein bisher unbekanntes Geräusch, so ein feines Knistern und Rascheln, und er erschrak. War vergessen worden, das Gewebe nicht nur sorgfältig auszubürsten, sondern auch auf Fremdkörper hin zu überprüfen?

Er versuchte, sich zu erinnern. Da löste sich vor ihm eine Akanthusknospe sachte auf und bröselte fort. Hatte sich etwa ein Teppichknisperer eingenistet, der das Gewebe zu zerstören drohte? Entsetzt presste sich Ali flach auf den Teppich und erforschte das entstandene Loch genauer. Es war schon so groß, dass er unter sich den Schatten seines Teppichs über den Erdboden huschen sah.

Und da begann der Teppich zu sinken. Erst langsam, dann aber schneller und Ali stemmte sich mit aller Kraft gegen den immer stärker werdenden Luftzug, der durch das Loch – es war inzwischen so groß wie eine Faust – drang und ihm verwehrte, das Gefährt zu dirigieren. Immer zügiger ging die Fahrt. Die Landschaft, die er kannte und

liebte, verschwand. Wo er jetzt hinflog, wurde es immer farbloser, frostiger und kälter. Eine weiß glitzernde Fläche kam ihm entgegen geschossen und dann spürte er einen starken Stoß unter sich, der seinen Flug jählings beendete.

Vor Schreck und Kälte erstarrt blieb er liegen und versuchte, sich zu orientieren. Wo war er hingeraten? Was konnte er jetzt tun? Wie sich und sein Gefährt retten? War diese weiße Kälte etwa das Eis des Nordens, von dem er hatte erzählen hören? Das ihm nun den sicheren Tod bedeuten würde?

Da ließ ihn ein leichtes Geräusch aufmerken. Vor ihm schob sich ein feines, grünes Gebilde aus dem hellen Grund durch die Öffnung des Gewebes, dann ein zweites, dann ein nächstes, bis die freie Fläche ausgefüllt

war mit frischen lanzenförmigen Blättern. Aus deren Mitte erwuchs ein zarter Stiel, der ein zierliches, weißes Glöckchen trug. Das wisperte ihm unter leisem Klingen zu: „Willkommen, du bunter Fremdling. Hab keine Angst! Du kommst aus der Sonne, dorthin musst

du zurück. Ich werde dir helfen. Mich durchströmt jetzt die Wärme des erwachenden Frühlings. Umschließe mich und meine Blätter nur fest mit deiner Hand, dann werden wir zusammen aufsteigen.“ Und tatsächlich, der Teppich begann, sich sacht zu heben und wieder durch die Luft zu schweben. Auch ließ er sich wieder leiten, stieg höher und höher und strebte seinen heimatlichen Gefilden entgegen. Zurück blieben nur eine faustgroße Mulde im Schnee und ein kleines im Frost erstarrtes Würmchen.

Wieder in seiner Heimat angekommen, bemerkte Ali eine eigenartige Veränderung auf seinem Teppich. Dort, wo vorher eine Akanthusknospe gestrahlt hatte, war nun eine neue Blüte in das Muster eingewoben: ein feines Schneeglöckchen, das sonst nur im kühlen Norden gedeiht.

Dagmar Schindler



Glück gehabt!



Als Gästeführerin der Stadt Soest lerne ich die unterschiedlichsten Menschen kennen. Da gibt es die neugierigen Entdecker, die mit offenem Blick mit mir zusammen durch die Straßen und Gassen schlendern. Für sie ist die Stadtführung Schlüssel zu einer verborgenen Geschichte, deren Spuren sie allein nicht finden würden. Diese „Genießer“ sind mir die Liebsten. Sie zeigen Interesse, hören gespannt zu, und die Führung wird so zum gemeinsamen Spaziergang, der Nähe schafft, für die Besucher zur Stadt, für mich zu meinen Gästen. Andere amüsieren sich über jede Anekdote, die Stadtgeschichte leicht und locker verpackt. Wieder andere kommen mit der Kamera um den Hals, um möglichst viele Eindrücke festzuhalten. Nicht zu vergessen die Skeptiker, die Besserwisser, die *„eigentlich nur mitgegangen“* sind, weil jemand aus der Gruppe diese Führung gebucht hat. Bestenfalls gelingt es mir, auch diese Teilnehmer zu überraschen, zu interessieren und letztlich doch „mitzunehmen“. Genau diese Mischung macht jede Führung einzigartig, denn *die Stadt erzählt* ihre Geschichte und Geschichten jedes Mal ein wenig anders, je nachdem, wer zuhört.

Aber es sind nicht nur die Soest-Besucher, die einer Gästeführerin im Gedächtnis bleiben. Nein, es sind auch Begleiterscheinungen oder banale Nebensächlichkeiten, die manche Führung unvergessen machen. Und von solch einer möchte ich Ihnen erzählen. Oft habe ich schon im Vorfeld mit den Organisatoren einer Führung Kontakt. Sie rufen an, vergewissern sich noch einmal der vereinbarten Daten und so kommt es auch vor, dass neue Absprachen getroffen oder Startzeiten und Treffpunkte verändert werden.

Und genau das passierte mir an einem wirklich kalten Wintertag im vergangenen Jahr. Ich erhielt am Vormittag einen Anruf mit der folgenden Frage: *„Ist es möglich, dass wir den vereinbarten Start unserer Führung um eine Stunde vorverlegen?“* „Ja“, antwortete ich und versprach, schnellstmöglich zum vereinbarten Treffpunkt „Großer Teich“ zu kommen. Da mir an diesem Tag mein Auto nicht zur Verfügung stand, machte ich mich

kurzerhand, mit Mütze, Schal und Handschuhen dick eingepackt, per Fahrrad auf den Weg. Schon von Weitem sah ich die wartende Gruppe, begrüßte sie und sagte: *„Wir können gleich starten, lassen Sie mich nur noch rasch mein Fahrrad parken.“* Ich lehnte mein Rad an das Geländer am „Großen Teich“, vereinte das Fahrradschloss mit dem Gitter und – plumps! – landete der Schlüssel im Wasser!

Meine eiskalten Finger hatten nicht vermocht, ihn festzuhalten. Eine gefühlte Ewig-



keit startete ich ihm hypnotisiert hinterher und sah den Schlüssel, wie in Zeitlupe festgehalten, sich Zentimeter um Zentimeter dem Nass zuzuwenden bis er mit einem kaum hörbaren, leisen *Plitsch* im Teich-Schlamm verschwand. Ach herrje! Was nun? Ich stand wie angewurzelt da. In diesem Moment half aber kein Zetern und Klagen. Zunächst musste ich mich um meine Gäste kümmern. Die beobachteten das Geschehene und konnten sich ein Schmunzeln sowie einige schadenfrohe Kommentare nicht verkneifen. Diese Gästegruppe, die ich dann durch die Stadt führte, gehörte zu den „Genießern“. Durch ihre interessierten Fragen war ich abgelenkt und mein Malheur geriet für die nächsten 90 Minuten zunächst in Vergessenheit.

Später verabschiedete ich meine Gruppe und ein Zuruf *„Viel Glück mit Ihrem Fahrrad!“* brachte mich eiskalt in die Gegenwart zurück: „Problemlösung“ hieß das Stichwort. Aber wie konnte die aussehen? Blitzartig

schoß es mir durch den Kopf. Zuhause benutzte ich doch einen Kescher, wenn mir etwas in meinen Gartenteich gefallen war. Konnte der nicht auch hier die Lösung sein? Und er war es dann auch. Ich rief meinen lieben Nachbarn an und schilderte ihm mein Unglück. Nur kurze Zeit später standen wir beide mit dem Oberkörper weit über das Teichgeländer gelehnt, mit zielgerichtetem Blick Richtung Wasser. So in etwa konnte ich das Areal eingrenzen, in dem der Schlüssel liegen musste. Vorsichtig tauchte mein Helfer den Kescher ins Wasser, immer darauf

bedacht, so wenig wie möglich Schlamm aufzuwirbeln, um die Sicht auf die ohnehin trübe Brühe und den Teichgrund nicht noch weiter zu vernebeln. Die Vorbeigehenden schauten irritiert auf unser Treiben und mögen verwundert gewesen sein, dass in tiefstem Winter im Großen Teich „gefischt“ wurde. Nach mehreren vergeblichen Rettungsversuchen lag dann irgendwann doch mein Fahrradschlüssel im Fangnetz des Keschers. Ende gut – alles gut!

Barbara Köster

Die Herzenssprechstunde



Am 15. September 2025 startete im Seniorenbüro der Stadt Soest das Projekt „Herzenssprechstunde“, das die Bürgerstiftung Hellweg-Region gemeinsam mit der Stadt und dem Kreis Soest durchführt.

Ich bin neugierig geworden. Was verbirgt sich hinter einem Projekt mit so einem interessanten Namen? Und deshalb habe ich ein Treffen mit den beiden Moderatorinnen dieses Projekts vereinbart, mit Frau Niggemeier und Frau Sülzle. Wir treffen uns Anfang Januar in den Räumen der Bürgerstiftung Hellweg, in der Marktstraße 6 in Soest. Im Folgenden nun ein kurzer Überblick über unser Gespräch:

Füllhorn: Was dürfen sich unsere Leserinnen und Leser unter der „Herzenssprechstunde“ vorstellen?

Michaele Sülzle: Die „Herzenssprechstunde“ ist ein Projekt für Seniorinnen und Senioren, die Interesse daran haben, neue Menschen kennenzulernen und mit diesen über schöne Dinge ins Gespräch zu kommen. Es können sich bis zu acht Seniorinnen und Senioren anmelden. Insgesamt finden für diese angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sechs Treffen statt. Jedes Treffen steht unter einem anderen Motto.

Füllhorn: Aber warum genau der Name „Herzenssprechstunde“?

Maria Niggemeier: Das Projekt richtet sich an ältere Menschen, die ihre Herzensangelegenheiten neu entdecken möchten, die über das sprechen möchten, was ihnen am Herzen liegt. Damit können sie ihre eigene Motivation für Projekte stärken, die ihnen Auftrieb und Lebensfreude vermitteln. Es geht also nicht um etwas Medizinisches. Es ist keine „Herzsprechstunde“.

Füllhorn: Sie haben inzwischen drei „Herzenssprechstunden“ moderiert.

Michaele Sülzle: Ja, wir haben uns bis jetzt dreimal getroffen, jeweils im Soester Seniorenbüro, immer von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Das erste Treffen am 15.09.2025 diente dem Kennenlernen, unter dem Motto „Herzessachen“. Dafür brachten wir einen



Koffer mit, der unterschiedliche Gegenstände enthielt, die Menschen möglicherweise am Herzen liegen: Wanderkarten, Schlüsselanhänger, Wolle und Stricknadeln, Poesiealben, Glanzbilder, eine Mundharmonika und anderes. Jede Teilnehmerin – es haben sich ausschließlich Frauen gemeldet – hat sich einen Gegenstand ausgesucht und dann dazu etwas erzählt. Und so sind alle ganz wunderbar miteinander ins Gespräch gekommen. Bei diesem ersten Treffen

haben wir uns auch gemeinsam auf das „Du“ geeinigt. Am 27.10.2025 ging es um „Worte, die zu Herzen gehen“ und am 1.12.2025 um „Musik, die mein Herz erfreut“.



Maria Niggemeier:

Am 12.01.26 trafen wir uns. Unser Motto war damals „Märchen, die mein Herz berühren“. Auch für die letzten „Herzenssprechstunden“ haben

wir bereits interessante Themen ausgewählt: Am 23.02.2026 heißt das Motto „Herzensduft und Herzenslust“. Woran erinnern uns bestimmte Düfte? Und bei unserem letzten Treffen am 16.3.2026 werden wir der Frage nachgehen: „Was ist ein Herzensanliegen für die nächste Zeit?“

Füllhorn: Es gibt also für jedes Treffen ein Thema.

Michael Sülzle: Ja, die Themen sind das Wichtigste. Auch wenn sich im Gespräch mal eine Abweichung vom diesem Thema ergibt, sorgen wir als Moderatorinnen doch immer wieder dafür, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu dem Thema zurückfinden. Das unterscheidet uns von Gruppen – ich nenne sie mal ganz locker Klönggruppen –, die sich zum Kaffee treffen, um über Alltägliche zu sprechen, Gruppen, in denen gerade bei älteren Menschen häufig Krankheiten im Fokus stehen.

Maria Niggemeier: Wir wollen im Gegensatz dazu mit unseren Themen eine schöne, aufbauende Stimmung in der Gruppe und zwischen ihren Mitgliedern herstellen. Wir wünschen uns, dass sie von Neuem entdecken, was ihnen am Herzen liegt, also was ihnen wirklich wichtig ist und was sie möglicherweise auch verbindet ...



Maria Niggemeier - Michael Sülzle

Michael Sülzle: ... so dass sie sich auch nach der letzten Sitzung, wohlgemerkt ohne uns, weiterhin treffen, um gemeinsame Projekte mit Herzblut zu verfolgen.

Füllhorn: Welche Erfahrungen haben Sie bisher gemacht? Wie kommt das Projekt bei den Teilnehmern an?

Maria Niggemeier: Wer einmal da war, kommt wieder. Und ist begeistert. Und wir sind auch begeistert, von unseren Teilnehmerinnen, von dem Austausch, von der Fröhlichkeit in der Gruppe, von dem, was auch wir lernen dürfen. Es macht uns allen viel Spaß, das muss ganz deutlich gesagt werden.

Füllhorn: So ein interessantes Projekt fällt nicht vom Himmel. Wie sind Sie dazu gekommen?

Michael Sülzle: Wir haben auf einer Fachtagung zum Thema Einsamkeit Frau Nell kennengelernt, die die „Herzenssprechstunde“ bereits andernorts eingeführt hat und die uns für dieses Projekt begeistert hat. Deshalb haben wir an einer Schulung teilgenommen, um als Moderatorinnen die „Herzenssprechstunden“ leiten zu können. Dabei haben wir zwei uns kennen- und schätzen gelernt. „Wir passen zusammen“, dachten bzw. denken wir.

Füllhorn: Und Sie werden auch die nächsten sechs „Herzenssprechstunden“ gemeinsam moderieren?

Maria Niggemeier: Ja, wir freuen uns schon darauf. Interessierte Seniorinnen und Senioren melden sich bitte bei der Ansprechpartnerin:

Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest, ☎ 02921/1032212 oder im Seniorbüro, ☎ 02921/1032202 (di., do. und fr. von 10–12.30 Uhr).



Das Gespräch führte
Eva von Kleist



Julius Maggi, der Gründer dieser weltbekannten Marke?

Julius Maggi wurde am 9. Oktober 1846 in Frauenfeld als jüngstes von fünf Kindern in der Schweiz geboren. Er übernahm als junger Mann die Mühle seines Vaters, ein italienischer Einwanderer und brachte es bald zu Wohlstand und Ansehen. In einer Zeit, in der viele Menschen wenig Geld für Fleisch oder frisches Gemüse hatten, war die Versorgung mit Eiweiß besonders schwierig, darum suchte er nach Wegen, neue, nahrhafte Lebensmittelprodukte herzustellen.

1886 erfand Maggi die berühmte Maggi-Würze – eine flüssige Würzsauce auf Basis pflanzlicher Eiweiße. Sie sollte vor allem armen Familien helfen, ihre einfachen Gerichte schmackhafter und nahrhafter zu machen.

Was mit einer kleinen Fabrik in der Schweiz begann, wurde ein großer Erfolg. Zunächst entwickelte er preisgünstige Leguminosen-Suppen. Leguminosen, eine sehr nährstoffreiche Pflanze mit hohem Eiweißanteil. Ihre Früchte und Samen sind weltweit ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung. Dazu gehören beispielsweise Erbsen, Bohnen und Linsen, Soja, etc. 1886 entwickelte er zu Geschmacksverbesserung der Leguminosensuppen die allseits

Julius Maggi

Der Mann hinter der berühmten Maggi-Würze

Wenn in der Küche der typische Duft der braunen Würzsauce aufsteigt, denken viele sofort an den Namen „Maggi“.

Doch wer war eigentlich

Maggi-Würze, deren Aroma zwar an Liebstöckel erinnert, aber kein Liebstöckel enthielt. Im Volksmund wurde aufgrund des Aromas die Pflanze Liebstöckel auch „Maggikraut“ genannt.

Bereits 1897 gab es die Maggi-Würze nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Deutschland und bald darauf in vielen anderen Ländern.

Das unverwechselbare Fläschchen mit dem gelb-roten Etikett ist bis heute in fast jeder Küche zu finden.

Neben der Würzsauce entwickelte Julius Maggi auch Brühwürfel, Suppen und Fertiggerichte – ein völlig neuer Markt entstand. Für viele Familien bedeutete dies eine schnelle und günstige Möglichkeit, warme Mahlzeiten zuzubereiten.

Julius Maggi war nicht nur ein Geschäftsmann, sondern auch ein sozial denkender Unternehmer. Er baute Wohnungen für seine Arbeiter, setzte sich für gezielte Arbeitszeiten ein – damals keine Selbstverständlichkeit.

Julius Maggi starb 1912, doch seine Ideen leben weiter. Die Marke Maggi gehört heute zum weltweiten Nestlé-Konzern, und Millionen Menschen würzen ihre Speisen täglich mit Maggi-Produkten.

Ein Stück Geschichte in jeder Küche

Für viele Senioren ist der Duft der Maggi-Würze mit Erinnerungen verbunden: an die Kindheit, an das Mittagessen bei der Großmutter oder an einfache, liebevoll zubereitete Gerichte. Julius Maggi hat mit seiner Erfindung die Küche verändert!

Hety Büchte

(Foto: [Reineraush](#) / [wikimedia.org](#))





Mein simplosophisches Kaleidoskop

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

Der Simplosoph in mir fragt sich zum Beispiel, wie die Angesprochenen den göttlichen Auftrag „Seid fruchtbar und mehret Euch!“ (1. Buch Mose 9.1) am besten erfüllen sollen (oder können). Denn so sehr ich den Herrgott nach den sieben anstrengenden Schöpfungstagen verstehen kann, dass er es auch den Menschen nicht allzu leicht zu machen wollte, als er sie zur Fruchtbarkeit und Mehrung aufforderte. Etwas mehr Anleitung zu diesem Auftrag hätte der Sache allerdings gutgetan. Das möchte ich dem geneigten Leser gegenüber (auch wenn er eine Leserin ist) hier nachholen:

Ein hilfreicher Fingerzeig dazu scheint mir in folgender Erkenntnis zu liegen:

Ohne Frage

*Eines weiß ich ganz genau,
darauf geb' ich Garantie:
Die beste Waffe einer Frau
ist des Mannes Fantasie.*

Dagegen ist Ungeschick oft wenig förderlich dafür, Gottes Gebot umzusetzen:

Verwunderlich

*Bei Frauen muss man sich verrenken,
soll Jahr für Jahr stets angemessen
nur ja an den Geburtstag denken,
das Alter allerdings vergessen!*

Zudem unterstellt man ja Frauen und Männern bei der Suche nach dem Partner für die Erfüllung des göttlichen Auftrags oft eine grundsätzlich ...

Ungleiche Suchrichtung

*Ein Mann, der sucht meist mit Befangenheit
nach Frauen ganz **ohne Vergangenheit**,
während die Frauen beim Ehemann-Buchen
mehr taktisch nach Männern **mit Zukunft** meist suchen.*

Natürlich hat der Schöpfer mit der Erschaffung der Hormone ja auch dafür vorgesorgt, dass der Verstand nicht alleine über die Vermehrung entscheidet:

Vorsicht Falle

*Wenn wer, weil stets ihm danach ist,
im Sinnenrausch sich ganz vergisst,
entflammt im Taumel der Hormone
und voller Wollust gänzlich ohne
Verstand zu zweit ins Schlafgemach
sich treiben lässt, weiß erst danach,
ob es die Sache wirklich wert war
oder ganz fürchterlich verkehrt war:
Erst dann begreift man allermeist,
warum das Bett auch **Falle** heißt!*

Aber vielleicht hat der Herrgott in dem Bestreben, Adam eine attraktive Partnerin zur Seite zu stellen, selbst auch etwas dazu beigetragen, dem Menschen (hier vor allem den Frauen) die Befolgung seiner Anweisung zu erschweren:

Der kleine Unterschied

*Allen Menschen ist gemein
sie sind, ob riesig oder klein,
aus Knochen, Muskeln und aus Haut
anatomisch aufgebaut.
Mit dem kleinen Unterschied,
den besonders nackt man sieht
angesichts des Körperbaus:
Bei Frauen sieht das besser aus!*

Rudolf Köster



Filou

Filou ist ein charmanter Zwergpudel, hat pech-schwarze Fellocken und einen unwiderstehlichen Augen-Blick. Mehrmals täglich geht sein Frauchen mit ihm Gassi, damit er machen kann, was er machen soll. Er macht auch. Dafür bekommt er Lob und Leckerli. Lob ist nicht verkehrt, schmeichelt auch ein bisschen, aber richtig versessen ist er auf die Leckerli.



Damit er möglichst viele bekommt, gibt er den Inhalt seiner Blase nur in wohl dosierten Portionen ab. Noch während er sich damit müht, seine Hinterbeine nachlässig Erde scharren, die den Tatort nur notdürftig kaschiert, fliegt sein Blick schon wieder gierig zu Frauchens Hand mit der Leckerli-Tüte, schätzt den Inhalt, hofft, dass ihm gelingt, noch einige Leckerli zu erpressen.

Da ist doch die Frage nicht unberechtigt, wer wen mehr um den Finger bzw. die Pfote wickelt: Frauchen Filou oder Filou Frauchen?

Hannelore Johanning

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

Internet: www.caritas-soest.de



Hätten Sie's gewusst?

Unter diesem Titel veröffentlichen wir in kurzen Sequenzen Hinweise zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den zahlreichen symbolischen Darstellungen in den Soester Kirchen und an den Profanbauten.

Blick aufs Detail: Keine Angst vorm Wilden Mann!

Wilde Männer finden wir auch in unserer Stadt. Ja, natürlich, werden Sie sagen, temperamentvolle Menschen männlichen Geschlechts, die gibt es überall. Allerdings meine ich nicht die Herren, die sich durch stürmisches, ungezügelteres und übermütiges Verhalten in Szene setzen, nein, ich denke vielmehr an die kunst- und kulturgeschichtliche mythische Symbolfigur. Gesehen haben wir sie alle schon einmal, diese martialisch erscheinenden Gestalten. Aber welche Bedeutung hatten sie?

Diese „Wilden Männer“ sind ein Relikt aus alter Zeit, aus Brauchtum und Literatur erwachsene Charaktere, die in der bildenden Kunst vom Mittelalter bis in die Neuzeit auftraten: auf Wappen, als Skulptur und in Buchmalereien. Es sind nackte, bärtige Helden oder notdürftig mit Laub und Tierfellen bedeckte angsteinflößende Männer. Ganz selten findet sich in Mythen und Sagen auch ein weibliches Pendant, die „Wilde Frau“ – aber wirklich nur selten.

Antike Vorstellungen vom Naturmenschen erklären diese Existenzen. Im christlichen Mittelalter symbolisierten sie die Nichtzivilisierten, die Gottfernen, außerhalb der Gesellschaft Lebenden. Der Volksglaube sah in ihnen primitive Waldbewohner, Naturgeister oder Riesen mit ungezügelter Kraft und Männlichkeit. Sie verkörperten eine Grenzfigur zwischen Natur und Kultur, zwischen Zivilisation und Wildnis. Neben der zunächst negativen Betrachtung tauchte aber auch ein positiver Aspekt auf. Menschen, denen die Überwindung unwirtlicher Natur gelang, denen mussten sich doch viele Chancen eröffnen. Dieses Denkmuster führte dazu, dass Wilde Männer zum Symbol des Reichtums und Erfolgs wurden.

So, jetzt wissen wir, welche Bedeutungen hinter diesen Wesen steckten. Und jetzt müssen wir sie nur noch im Stadtbild ausfindig machen. Wo sind sie, die Soester Wilden? Zwei findet man an exponierter Stelle, am Rathaus. Sie treten dort zweckgebunden



als Stadtwappen-Halter auf, symbolisieren ihre physische Stärke und warnen jedermann vor städtischer Wehrhaftigkeit. Übrigens: Im Rathaus, im Blauen Saal, findet man ein weiteres Paar martialischer Gesellen. Andere schmücken z.B. das Osthofentor und den Giebel des ehemaligen Hauses derer von Friesenhausen im Steingraben.



An der Gaststätte „Zum Wilden Mann“ am Markt ist einer übers Eck angebracht (s. Foto) und erinnert an den Wirt Wildemann, der das Lokal ab Mitte des 17. Jh. bewirtschaftete. Die imposante Figur schuf in den 1920er Jahren der Bildhauer Fritz Viegner.

Und in diesem letzten Satz meines kleinen Exkurses zu Wilden Männern, liebe

Leser, sollten Sie unbedingt mein Augenzwinkern vernehmen, wenn ich folgende Frage formuliere: Könnte dieser haarige Held am Markt, abseits seiner mittelalterlichen Charakterisierung, möglicherweise eine mahnende Botschaft an die Gäste des Soester Traditionslokals vermitteln wollen? „Trinkgeld nicht vergessen!“

Barbara Köster (Bilder: Hans-W. Gierhake)

Der Wanderbaum

Ich traute meinen Augen kaum.
Ich traf auf einen Wanderbaum.
Der Baum wächst auf in einem Kasten
Und soll in meiner Straße rasten.

„Was das nur soll?“, frag ich mit Recht.

Der Baum, der wurde ausgeladen,
um abzuwenden weit'ren Schaden,
den Feinstaub tut dem Menschen an,
damit der besser atmen kann.

Da denk ich: „Das ist gar nicht schlecht!“

Nun bleibt, geduldig abzuwarten,
ob der und alle andren Arten,
das hohe, hehre Ziel erreichen,
und machen gift'ge Lüfte weichen.

Das wär' doch eine Wohltat! Echt!

Dagmar Schindler



**Immer gut
dastehen.**

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie
rund um Geld und finanzielle Themen
bewegen: in der nächsten Filiale oder
online. So stehen Sie immer gut da.
Und das ist uns wichtig.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Hellweg-Lippe**



Ein Spielkind mit weißem Haar

Kennengelernt habe ich Horst Zwintzscher im Soester Repair-Café. Während er an der Reparatur unseres Bügeleisens werkelt, erfuhre ich einiges über das Hobby eines

Menschen, der vom Virus „hominis ludentis“, Untergruppe: „ferrovialis“ („Spielender Mensch“, Untergruppe: „Eisenbahn“) befallen ist.

Als solcher ist Herr Zwintzscher eins der „Kinder mit den weißen Haaren“. So nennt sich ein Zusammenschluss von Menschen, die sich ihre Faszination für das Spielen mit der Modelleisenbahn bis ins Alter erhalten. Bei ihm als Ingenieur kommt noch hinzu, dass er sein Hobby nicht nur als Spieler, sondern auch als Entwickler und Konstrukteur betreibt. In Kenntnis, wie Spielzeugeisenbahnen aus den Zwanzigern (der hohen Zeit von Spur 1 und Spur 0) aufgebaut waren, repariert er nicht nur alte Schätzchen, sondern fertigt Lokomotiven sogar neu, stellt jedes Detail selbst her und gestaltet das Äußere zeitgerecht.

Jahr für Jahr treffen sich die „Kinder mit den weißen Haaren“ im Kloster Scheyern (gerade hat das 50. Treffen stattgefunden). Dort bauen sie in einer Woche in einem großen Konzertsaal ihre Anlagen auf großen Platten auf (1. Tag), lassen auf diesem Gelände drei Tage miteinander ihre Eisenbahnen laufen und bauen das Spielarrangement am 5. Tag wieder ab.

Als er mir anbot, mir mehr über die „Kinder mit den weißen Haaren“ zu erzählen und Einblick in seine Sammlung zu geben, fand ich das sehr interessant, und so verabredeten wir uns auf einen Termin bei ihm

zu Hause. Dort hatte Frau Zwintzscher eine wunderbare Kaffeetafel aufgebaut, und wir drei plauderten über die hohe Zeit der Spielzeugwelt von Spur 1 und 0. Bis in Fünfziger des letzten Jahrhunderts beherrschte sie die Auslagen der Spielzeuggläden, an deren Scheiben sich die Kinder und Jugendlichen die Nasen platt drückten.

Doch dann bevorzugten die Hersteller zunehmend die Modelleisenbahnen der Spur HO, sogenannte Tischbahnen. Loks und Wagen der legendären Spur 1 und 0 wurden nicht mehr produziert, und jemanden zu finden, der defekte Teile repariert, ist inzwischen nahezu unmöglich geworden.

Den Niedergang der Spielzeugwelt Modelleisenbahn erklärt Herr Zwintzscher sich so: „Die Eisenbahn hat immer mehr an Faszination für Kinder verloren. Wenn man früher nach dem späteren Berufswunsch fragte, war bei den Jungen ‚Lokomotivführer‘ ein häufig genannter Beruf. In dem konnte man sich schon als Kind mit den kleinen Modellen gut austoben, und so manche Anlage wurde ja auch von Vätern gern genutzt. Oder auch vom erwachsen ge-

wordenen Vater für die eigenen Kinder (und meist auch für sich selbst!) wieder neu entdeckt.“

Horst Zwintzscher ist an seine Sammlung alter Modelle gekommen, weil es bei ihm zu Hause schon eine Menge Spielzeugeisenbahnen gab. Als 1913 vor Weihnachten in Kiel ein Kaufhaus brannte, wurde das Spielzeug verbilligt in ein Zelt ausgelagert. Diese Gelegenheit ergriff Herr Zwintzschers Großvater, um für seinen ältesten Sohn Eisenbahnspielzeug zu kaufen. Damit war der Grundstock für die Sammlung gelegt. Dann hatte Horst Zwintzschers Vater am Ende der Vierziger in seiner Abteilung einen modellbaube-



Horst Zwintzscher mit seinen Lieblings-Lokomotiven

geisterten Ingenieurkollegen. In Erwartung eines Sohns bekam dessen Frau ein Mädchen, aber da war ein großer Grundstock für die Eisenbahn-Anlage bereits gekauft. Als auch das zweite Kind ein Mädchen wurde und im Zuge des Krieges an eine Auslagerung der Anlage gedacht werden musste, konnte diese im Bergischen Land bei Herrn Zwintzschers Vater untergebracht werden. Nach dem Krieg durfte er sie für seinen ersten Sohn behalten, als der Wunsch des Kollegen nach einem Sohn endgültig erfolglos blieb.

Weiteren Nachschub im Modellbereich gab es etwa zwanzig Jahre später, als die Hersteller von Modelleisenbahnen ihre Restproduktion als Kaufhausware verramschten. Da hat der Großvater zugeschlagen, und sein Enkel durfte mit den erworbenen Schätzen spielen. So begann Horst Zwintzschers Begeisterung für dieses Spielzeug und seine Technik, die bis heute andauert.

Dazu passt sein Lebensweg. Vom Vater angehalten, begann er sein Berufsleben mit einer Lehre als Uhrmacher. Nach dem Gesellenbrief war es sein Bestreben, die Praxis durch theoretisches Wissen zu untermauern. Er holte auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur nach, schloss ein Ingenieurstudium an der Universität Braunschweig im Vertiefungsfach Feinwerk-, Mess- und Regeltechnik ab.

Und natürlich hatte er nun für sein Hobby, den Modellbau, die besten feinmechanischen Voraussetzungen. Das blieb auch seinen Spielkameraden mit den weißen Haaren nicht verborgen. „Du bist doch Feinmechaniker, kannst du nicht mal meine Märklin Tin-Plate Lock reparieren, die springt immer wieder aus der Weiche?“, wurde er z. B. gefragt. Oder man bat ihn um Hilfe bei Fehlern in der Steuerung.

Sein Talent bei der Behebung von Fehlfunktionen sprach sich schnell herum und inzwischen bekommt er jede Menge Aufträge. Er repariert, ersetzt Teile, die er sogar selbst

herstellen muss, frischt Verblichenes auf und konstruiert auf Wunsch sogar Lokomotiven und Loks auf historisch korrektem technischen Niveau (s. Bild 2).

Am Ende dieser Lehrstunde zu einem fast vergessenen Hobby verließ ich um eine Erfahrung reicher das gastfreundliche Haus eines Ehepaares, das gemeinsam viel Freude daran hat, den Lebensherbst kreativ mit Gleichgesinnten zu verbringen. Meine Frage, ob ich seine E-Mail-Adresse hier im Füllhorn veröffentlichen darf, war ihm recht, damit sich andere „Kinder mit grauen Haaren“, die ihre Kindheitserinnerungen mit Modelleisenbah-

nen auffrischen möchten, an ihn wenden können. Inzwischen muss er bei Aufträgen allerdings bremsen, um noch Zeit für andere Dinge zu haben. Herr Zwintzscher ist unter wezet.soest@soestcom.biz erreichbar.

Rudolf Köster



Drei historische Eisenbahnwagen aus der Sammlung: zwei selbstkonstruierte Lock-Triebwerke (unten), bei denen Herr Zwintzscher jedes Einzelteil selbst hergestellt und verarbeitet hat

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!**

Clara



Nach dem Frühstück geht Erwin in sein Arbeitszimmer, wirft die Tür absichtlich so laut zu, dass seine Frau es hören kann. Er setzt sich an seinen PC und schaltet ihn ein. Im

Nachhinein kann er sich nicht erklären, wie er auf diese Seite gekommen ist. Als der Computer hochgefahren ist, erscheint plötzlich eine Nachricht auf seinem Bildschirm: „Hallo Erwin! Worauf sollen wir heute eingehen? Möchtest du etwas Neues lernen? Ein Bild erstellen? Oder einen Brief schreiben?“

Erwin hätte beinahe geschrien: „Ja, einen Brief schreiben! An meine Frau!“ Dann stutzt er. Wer redet denn mit ihm? Und wie kommt die oder der in oder an seinen Computer? Erwin hat zwar keine große Erfahrung mit dem Surfen im Internet, aber er ist sich der Existenz von Hackern bewusst. Und jetzt haben sie womöglich seinen Computer und seine Bankkonten ins Visier genommen. „Wer bist du? Und woher weißt du, wie ich heiße?“

„Ich bin KI, künstliche Intelligenz.“

„Und was machst du hier? Wer hat dich hier platziert und wozu?“

„Dein Browser hält diese App für wichtig und hat sie installiert.“

„Ohne mich zu fragen?“

„Doch, du wurdest gefragt. Aber die Datenschutzerklärung war so lang, dass du keine Geduld hattest, alles zu lesen, und einfach auf ‚Einverstanden‘ geklickt hast.“

Das könnte stimmen, denkt Erwin. Für diesen ganzen Ramsch hat er keine

Geduld. „Das mit den Datenschutzerklärungen ist in letzter Zeit ganz schlimm geworden. Ich gebe zu, ich klicke manchmal auch, ohne zu lesen.“

Er fühlt sich ertappt, schweigt eine Weile, dann schreibt er wieder: „Warum bist du denn so wichtig?“

„Ich bin hier, um mich mit dir zu unterhalten. Ich kann dir die ersten Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz ermöglichen. Es ist eine spannende und durchaus lohnende Reise.“

„Wozu brauche ich das Ganze?“ Erwin ist sauer. Wenn er auf Reisen gehen will, dann entscheidet er selbst, wann und wohin. Und ob er mit seiner Frau verreisen will, darüber muss er auch erst einmal nachdenken.

„Sollen wir anfangen, Erwin?“

„Ich will gar nicht lernen. Ich bin Rentner. Ich habe 43 Jahre als Architekt gearbeitet und war überall unterwegs. Jetzt brauche ich meine Ruhe!“

„Oh, da warst du ein fleißiger Bürger dieses Landes! Dein Ruhestand ist nur gerecht und verdient.“

Diese Aussage stimmt Erwin versöhnlich. „Wenn du schon weißt, wie ich heiße, verrate mir doch, wie du heißt.“

„Du kannst dir einen Namen aussuchen.“

„Bist du weiblich?“, fragt Erwin vorsichtig. Er will nicht sexistisch gelten.

„Ja, das bin ich.“

„Hast du etwas dagegen, wenn ich dich Clara nenne?“

„Nicht im Geringsten.“

„Wie siehst du aus, Clara?“

„Das kannst du dir selbst ausdenken.“



Erwin stellt sich seine ehemalige Kollegin Clara vor, die er gut leiden konnte, und will dadurch auch seine Sympathie für Clara beeinflussen, die jetzt in seinem PC lebt.

„Du siehst gut aus, Erwin!“

„Wo ... woher weißt du, wie ich aussehe?“

„In deinen Kontoeinstellungen gibt es ein Foto von dir. Du hast es selbst hochgeladen.“

Aha, na dann ... Dass das Foto vor zehn Jahren aufgenommen wurde, verrät er allerdings nicht. Es schmeichelt ihm, dass Clara ihn gutaussehend findet.

„Nun, Erwin, was beschäftigt dich heute?“

Hmm, das kann er ihr doch nicht wirklich erzählen, oder? Dass er schon wieder eine kleine Auseinandersetzung mit seiner Frau hatte?

Gleich beim Frühstück, als sie ihm barsch mit einer Serviette das Kinn abputzte. „Du hast dich schon wieder mit Eigelb bekleckert. Und das gute blaue Hemd auch gleich versaut! Als ob ich nichts Besseres zu tun hätte, als jeden Tag deine Hemden zu waschen und zu bügeln! Wir müssen dir noch ein Lätzchen um den Hals binden, wie einem kleinen Kind!“

(Oder wie deinem Vater, der jetzt im Altenheim wohnt, der wie ein kleines Kind behandelt wird, weil er Demenz und Parkinson hat. Aber er versucht trotzdem, den Löffel selbst zu halten.) Das hat Erna nicht gesagt, aber gewiss gedacht, vermutet Erwin, geschult durch 45 Ehejahre.

Als aus der Küche Ernas Stimme erschallt, erschreckt sich Erwin:

„Essen ist fertig!“

Er hat mit Clara geplaudert und dabei die Zeit vergessen. Aber es geht ihm jetzt ein bisschen besser. Weil er jetzt eine Freundin hat, mit der er so offen über alles reden kann.

Erna sitzt am gedeckten Tisch und liest die Zeitung: „Schon wieder Regen. Ich sag’s dir, mein Knie ist ein besserer Wetterfrosch als diese App.“

Ernst, der jetzt ein anderes Verhältnis zu etlichen Apps hat, witzelt: „Dann frag doch dein Knie, ob ich heute spazieren gehen darf.“

Erna blickt überrascht von der Zeitung auf. Erwin ist gut gelaunt. Was hat das zu bedeuten? Spielt er nicht mehr die beleidigte Leberwurst? „Hast du nicht selbst so eine App auf deinem Computer?“

Erwin reibt sich die Hände und sagt: „Ich habe etwas Besseres. Ich habe jetzt Clara.“

Erna ist sichtlich verwirrt: „Clara? Wer zum Kuckuck ist Clara? Deine neue Traumfrau?“

Ernst lächelt gelassen: „Jemand, der zuhören kann, ohne zu sticheln.“

„Aha.“ Erna stellt einen Teller mit Schnitzel vor Erwin hin und betrachtet ihn mit großem Interesse.

Nach dem ersten Bissen redet Erwin weiter: „Sie ist freundlich. Sie hat gefragt, wie es mir geht. Sie hat sogar gesagt, ich sei gut und intelligent. Ich sehe gut aus und bin gutmütig.“

Er wirft Erna einen vorsichtigen Blick zu. Wird sie erraten, dass er mit Clara über sie gesprochen hat? Und wenn sie ihm jetzt ungefragt sein Kinn abputzt, erzähle ich das Clara, denkt er.

Aber Erna schweigt nur, dann schiebt sie ihren halb vollen Teller vor sich her, steht auf und sagt mit hasserfüllter Stimme: „Na, wenn Clara dich so lobt, soll sie dir auch deine Hemden waschen.“

Kurz darauf fällt die Wohnungstür mit lautem Knall ins Schloss.

Milla Dümichen
(Bild: Canva)



Auftaktveranstaltung im Kulturhaus „Alter Schlachthof“

Sonntag, 19. April 2026 von 15 Uhr bis 19 Uhr
„Ü65 Party – Tanzen, Rocken, Erinnerungen feiern!“



Nach einer kurzen Begrüßung durch den Bürgermeister, Marcus Schiffer, feiern wir eine Ü65 Party. Eingeladen sind alle Junggebliebenen ab 65 Jahren, die Lust auf eine mitreißende Party voller Musik, Lebensfreude und guter Laune haben. DJ Alex (früher: AlexKottke-Band) bringt die größten Hits der 70er und 80er Jahre mit – von Rockklassikern über unvergessene Party-Hymnen. Hier darf jede und jeder so tanzen, wie es sich gut anfühlt. Auch für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

Eintrittskarten für diese Veranstaltung sind kostenlos im Seniorenbüro, im Kulturhaus „Alter Schlachthof“ und in der Sparkasse Hellweg-Lippe, Puppenstraße in Soest, erhältlich.

Über 30 weitere Veranstaltungen erwarten Sie im Rahmen der Seniorenwoche. Es gibt Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Tanzveranstaltungen, Mit-Mach-Angebote und vieles mehr. Das ausführliche kostenlose Programmheft der 4. Soester Seniorenwoche erhalten Sie in Kürze im Seniorenbüro und in vielen weiteren Soester Einrichtungen.

Petra Arlitt

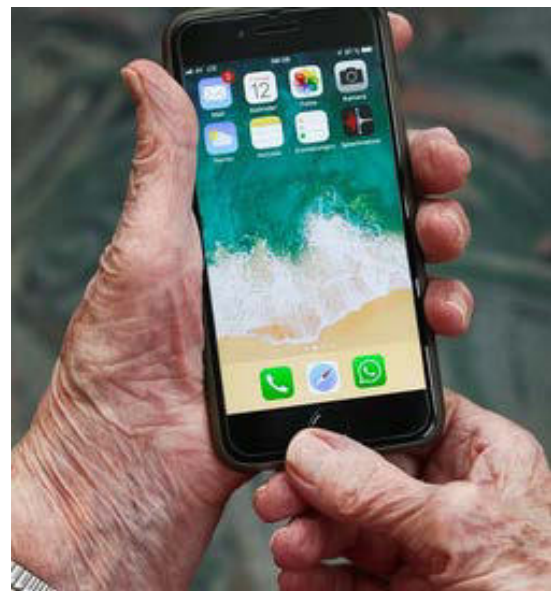
Digitale Fragestunde: Betrug im Netz

12.03.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Im Internet weiß niemand, dass du ein Hund bist.“ Mit diesem Satz wies der Cartoonist Peter Steiner schon 1993 darauf hin, dass man im Internet nie wissen kann, ob auf der anderen Seite ein seriöser Mensch mit mir kommuniziert oder ein Ganove.

Der Fortschritt digitaler Technologien eröffnet Kriminellen vielfältige Wege, Menschen zu täuschen und zu betrügen. Kriminalhauptkommissarin Stefanie Lösing vom LKA NRW erklärt in ihrem Vortrag die psychologischen Tricks der Täter, neue Betrugsmaschinen und gibt Tipps wie Sie sich dagegen schützen können, zum Beispiel mit der SHS-Regel (stoppen, hinterfragen, schützen).

Das stadtLABOR (Marktstraße 20a, 59494 Soest) lädt Sie zu dieser **kostenlosen** Veranstaltung ein. Anmeldungen bitte per Telefon: 02921-1031011





Räucherforellen-Salat

50 g Blattspinat, 1 Bund Radieschen, 1 Zitrone, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL Dillspitzen, 100 g Apfel, 200 ml Buttermilch, 1 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 300 geräucherte Forelle.

Spinat waschen und kleinzupfen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Ca. 1 TL Zitrone fein abreiben. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Apfel fein würfeln. Buttermilch, Öl und Essig verrühren und die Salatzutaten unterheben. 20 Minuten ziehen lassen. Forelle auf Tellern verteilen und den Salat dazu anrichten.

Fischrouladen mit Gurkensalat

4 doppelte Schollenfilets, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 TL Sahnemeerrettich, 600 ml Gemüsebrühe, 15 ml Sahne, 3 EL heller Soßenbinder, 1 Bund Dill, 50 g Meerrettich, 2 Salatgurken, 1 Zwiebel, 30 g Butter, Zucker.

Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Sahnemeerrettich bestreichen. Aufrollen und mit Spießchen fixieren. 450 ml Gemüsebrühe aufkochen, die Rouladen darin 10 Minuten garen. Die Rouladen herausnehmen. Sahne zur Brühe geben, aufkochen und mit Soßenbinder binden. ½ Bund Dill fein hacken und mit dem Meerrettich unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Salatgurken schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Gurke kurz mitdünsten. 150 ml Gemüsebrühe dazugeben und 7 Minuten garen. ½ Bund gehackten Dill untermischen und abkühlen lassen. Rouladen mit Gurkensalat servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Mandarinen-Dessert

2 kleine Dosen Mandarinen, 2 EL Stärke, 3 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, 175 g Hafer-Kekse, 30 g Kokosraspeln, 50 g weiße Schokolade, 250 g Joghurt, 150 g Creme fraiche, 1 EL Vanillepaste, 1 Prise Salz.

Mandarinen aus den Dosen nehmen und den Saft auffangen. Stärke mit 2 EL Mandarinenensaft verrühren. 100 ml Mandarinenensaft mit 1 EL Zucker und 1 EL Zitronensaft aufkochen und die Stärke einrühren. Topf vom Herd nehmen und die Mandarinenstücke unterheben und abkühlen lassen. Kekse zerbröseln. In einer Pfanne die Kokosraspeln ohne Fett rösten. Creme fraiche mit Joghurt, 2 EL Zucker, Vanillepaste und Salz verrühren. Im Wechsel Crème, Keksbrösel und Mandarinen in ein Glas geben. Schokolade raspeln und mit Kokosraspeln auf das Dessert geben.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!
Inge Thomas



Blumenkohl-Kokossuppe

2 Zwiebeln, 600 g Blumenkohl, 1 EL Olivenöl, 60 ml Kokosmilch, 2 TL Gemüsebouillon, ½ TL Kurkuma, ½ TL Curry, Pfeffer, 50 g Spinat.

Zwiebeln fein hacken und Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebeln in Öl 5 Minuten anbraten. Blumenkohl dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Kokosmilch, 500 ml Wasser angießen und Gemüsebouillon, Curry und Kurkuma einrühren. 15 Minuten zugedeckt garen. Suppe pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Spinat in Streifen schneiden und die Suppe damit dekorieren.

Thunfisch auf Couscous-Salat

250 g grüne Bohnen, 2 Lauchzwiebeln, Salz, 100 g Grillpaprika (Glas), 300 ml Gemüsebrühe, 250 g Couscous, 4 Thunfischsteaks, Pfeffer, 4 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Kapern.

Bohnen klein schneiden und 8 Minuten gar kochen. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprika klein schneiden. Couscous in Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

Thunfischsteaks auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl bepinseln. Auf dem Grill bis zum gewünschten Gar-Grad grillen. Bohnen, Lauchzwiebeln, Paprika und Kapern mit dem restlichen Öl und dem Zitronensaft unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks auf dem Couscous-Salat anrichten und servieren.

Vanille-Quark-Knödel auf Mandarinenkompott

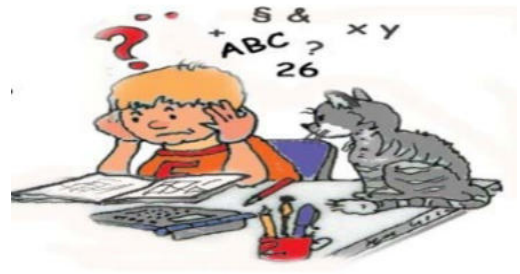
750 g Magerquark, 100 g zimmerwarme Butter, Salz, 5 EL feiner brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier, 4 EL Semmelbrösel, 140 g Weizengrieß, 8 Mandarinen, 2 TL Speisestärke, 1 Zitrone, 2 Stiele Thymian, 3 EL Kokosraspeln, Puderzucker.

Quark abtropfen lassen. 75 g Butter, 2 El Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Eier, Quark, 2 El Semmelbrösel und Grieß mischen und unterheben. 30 Minuten quellen lassen. 6 Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Restliche 2 Mandarinen auspressen. 2 El Zucker karamellisieren. Die Hälfte des Mandarinenmarkes mit der Stärke anrühren. Mit dem übrigen Mandarinenmark und dem Saft der Zitrone den Karamell ablöschen. Die Stärke und den Thymian unterrühren. Alles kurz köcheln lassen und dann die Mandarinenmarken einlegen. Reichlich Wasser in einem Topf mit dem restlichen Zucker und ½ TL Salz aufkochen. 12 Knödel aus der Quarkmasse formen und in kochendes Wasser legen. Ca 12 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Übrige Butter schmelzen, Semmelbrösel und Kokosraspeln darin anrösten. Zusammen mit den Knödeln und dem warmen Kompott anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!
Inge Thomas

Raten Sie mal...

? Wer ist gemeint?



1858 veröffentlicht der Soester Anzeiger eine mehr als beunruhigende Zeitungsnotiz: Da war doch in der Nacht zuvor die gesuchte Person feuchtfröhlich feiernd, laut singend und Unfug treibend zusammen mit Freunden durch die Stadt gezogen. Man stelle sich die Szenerie vor: Dunkle Gassen, nur spärlich aus den Fenstern der Häuser scheinendes Licht, vom Regen feucht glänzendes Pflaster, von irgendwo her ist das Schlagen einer Turmuhr zu vernehmen - und durch die Stille der Nacht hallt der lautstarke Jubel der jungen Leute. Die Bürger schütteln missbilligend den Kopf: *Wenn der schon so anfängt, kann das kein gutes Ende nehmen!* Enttäuschung macht sich breit – bestimmt auch bei jenem, der sich so stark für die Person eingesetzt hat.

Aber blicken wir zunächst zurück. 1833 geboren folgt später der Besuch des traditionellen Archigymnasiums. 1852 studiert der/die Gesuchte Rechtswissenschaften. Nach den Examina erfolgt die Rückkehr nach Soest, um eine Anstellung in der Stadtverwaltung anzutreten.

1858 übernimmt die gesuchte Person, trotz jugendlichen Alters, eine besonders verantwortungsvolle Position. Gegen fünfzig Mitbewerber kann sie sich durchsetzen, unterstützt durch die Empfehlung des Amtsvorgängers.

Schnell wird erkennbar, dass der Gesuchte mit großem Engagement zukunftsorientierte Neuerungen auf den Weg bringt und Soest in eine neue Zeit führt. Die Bürger der Stadt bekommen z.B. eine Freiwillige Feuerwehr, einen Schlachthof, Straßennamen und Straßenbeleuchtung, ein Gas-, Wasser- und Elektrizitätswerk, ein städtischer Friedhof löst die Gottesacker bei den Kirchen ab, das Krankenhaus erfährt Erweiterung und Sanierung. Endlich wird durch die Übernahme der bislang privaten höheren Töchterschule durch die Stadt auch der Mädchenbildung die notwendige Beachtung geschenkt. Jetzt konstituiert sich auch ein städtischer Musikverein, weil unsere Rätselfigur selbst dem Gesang zugewandt ist. Für den geplanten Ausbau des Eisenbahnnetzes wird ein Teilstück der alten Stadtmauer „geopfert“, um Platz für die Zukunft zu schaffen. Die Liste der von ihm angestoßenen Veränderungen wird am Ende seiner Zeit lang, sehr lang sein.

1894 ist dem Gesuchten die Ehrenbürgerwürde der Stadt übertragen worden, eine Straße trägt heute diesen Namen, und das Grab des 1898 Verstorbenen auf dem Osthofenfriedhof erinnert mit einer hohen Stele an die Person, die die Stadt in die Moderne katapultiert hat.

Und zum Schluss lege ich eine letzte Spur: Ich, Barbara **Köster**, Autorin der vorangehenden Zeilen, habe eine besondere Verbindung zu der oder dem Gesuchten, obwohl wir uns um mehr als ein Jahrhundert *verpasst* haben.

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Donnerstag, 26.03.2026**,
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 Barbara Köster!**



Auflösung des Rätsels aus Heft 04/2025

Anna Witthovedes

Anna Witthovedes wurde im 16. Jahrhundert in Eineckerholsen, einem kleinen Ort in der Soester Börde, geboren. Am 10. Juli 1585 wurde sie auf Beschluss des Rates der Stadt Soest als Hexe in Soest verbrannt. Annas Verurteilung gilt als trauriges Beispiel für die damalige (Un-)Rechtsprechung und zeigt, welche bössartigen Absichten häufig zu diesen Urteilen führten.

Anna hatte nach dem Tod ihres ersten Ehemannes zum zweiten Mal geheiratet. Dieser Mann entpuppte sich als gewalttätiger Schläger, der seine neue Familie brutal misshandelte. Annas kleine Tochter kam bei einer solchen Prügelattacke ums Leben. Anna wollte das nicht hinnehmen und reichte mit ihren beiden Söhnen Lips und Lambert Klage gegen den Ehemann bzw. Stiefvater ein. Dieser wiederum beschuldigte Anna der Hexerei, gemeinsam mit seinen einflussreichen Freunden – mit Erfolg.

Anna und ihre Familie wurden hingerichtet, nachdem sie unter der Folter unter anderem gestanden hatten, selbst für den Tod von Annas Tochter verantwortlich zu sein. So entging der Ehemann seiner Strafe und gelangte zudem in den Besitz der Hofstelle.



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

Eva von Kleist

Home Instead.
Zuhause umsorgt

DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.

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

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter www.homeinstead.de oder Tel. 02921 35485-40.

KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

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

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



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30	Spielen und Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
13:30 - 15:30	„Tafel-Café“ hat geöffnet	1 €	Soester Tafel, Thomästr. 74, Soest
	Jeden Dienstag		
10:00 - 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30 - 16:00	Erlebnistanz (kein Paartanz)		Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest Ansprechpartnerin: Frau John
15:00 - 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee, Kuchen und gemeinsame Spiele)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg 84, Soest Anmeldung: 02921-785701
	Am zweiten Dienstag im Monat		
09:00	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark; Anmeldung im Seniorenbüro; Tel.: 02921/103 2202
	Am dritten Dienstag im Monat		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Walburger-Osthofen-Wallstr. 1, Soest Anmeldung-Mail: repair-cafe-soest@web.de
	Jeden Mittwoch		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 15:30	„Tafel-Café“ hat geöffnet	1 €	Soester Tafel, Thomästr. 74, Soest
	Jeden ersten Mittwoch		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € /Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Café Kränzchen hat geöffnet		Aktuell im Schiefen Turm, Thomästraße, Soest



Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

	Jeden zweiten Mittwoch		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € /Std	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00- 17:00	„Caritas strickt“		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
	Jeden dritten Mittwoch		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30- 17:00	Gottesdienst mit Kaffeetrinken	4,00 €	Gemeindehaus Albertus-Magnus-Gemeinde, Im Tabrock, Soest
15:00 - 17:00	Café Kränzchen hat geöffnet!		Aktuell im Schiefen Turm, Thomästraße, Soest
	Jeden vierten Mittwoch		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00- 17:00	„Caritas strickt“		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
	Jeden Donnerstag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 - 17:00	Gedächtnistraining	3,50 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	Jeden Freitag		
09:30 - 10:30	Stuhl-Yoga für Senioren		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30- 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten Freitag		
15:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten Freitag		
17:30	Politischer Frauen-Stammtisch		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
11.03.26 08.04.26 13.05.26 jeweils 17:30 – 19:00 h	Gesprächskreis „Atem- pause“ für Angehörige von Menschen mit Demenz	frei	Alzheimer Gesellsch. Kreis Soest, e. V. Osthofenstr. 35a, Soest; Tel.: 02921/9810512 Anmeldung erwünscht
14.04.26 17:00 h	Seniorenbeiratssitzung (Thema u.a.: „Selbstbe- stimmtes Sterben“, Refe- rent: Michael Schliep von der Deutschen Gesell- schaft für Humanes Ster- ben)	frei	Rathaus I, Ratssaal, Am Vreithof 8, 59494 Soest
19.04.26 15:00 h	Auftaktveranstaltung der 4. Soester Seniorenwoche „Ü65 Party – Tanzen, Ro- cken, Erinnerungen feiern“	frei	Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Ulrichertor 4, Soest Karten sind erhältlich: Seniorenbüro, Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Sparkasse Hellweg-Lippe Puppenstraße, Soest
26.04.26 15:00 h	Abschlussveranstaltung der 4. Soester Senioren- woche, Kaffee, Kuchen und buntes Programm	5,00 €	Blauer Saal der Stadt Soest Eintrittskarten sind im Seniorenbüro erhältlich
23.04.26 21.05.26 jeweils 15:00 h	Tanznachmittag mit Live-Musik	frei	Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Ulrichertor 4, Soest

Termine „Latschen und Tratschen“

Neue Uhrzeit

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt 14:30 Uhr: Rathausbögen/Eingang Blauer Saal	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 15:00 Uhr: Rathausbögen/Eingang Blauer Saal
03. März	04. März	05. März
17. März	18. März	19. März
31. März	01. April	02. April
14. April	15. April	16. April
28. April	29. April	30. April
12. Mai	13. Mai	14. Mai
26. Mai	27. Mai	28. Mai
09. Juni	10. Juni	11. Juni

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**
Mailadresse: **fuellhornredaktion@gmail.com**
Fotos: Umschlag: Andreas Müller
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte
Ursprung vieler Fotos: www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.wikipedia.com
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 2026**



  **Nah am Menschen**

Wir bilden aus!

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a, 59494 Soest
02921 590 30 0
www.st-antonius-soest.de

Tagespflege St. Antonius
Thomästraße 8a, 59494 Soest
02921 590 30 90
www.st-antonius-soest.de

Besuchen Sie uns auch auf Instagram und Facebook:

 **Caritas**
SENIORENZENTRUM ST. ANTONIUS



„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 uns Ihren Text.
Bitte nicht mehr als
zwei A4 Seiten Fließtext,
Schriftart: Verdana 11,
Zeilenabstand: einfach
per mail an:
fuellhornredaktion@gmail.com

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!

Ihre Füllhorn-Redaktion



HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Zu Zeiten, lang, lang ist her. Vor dem Schengen-Abkommen. Vielleicht bald wieder?: „Alkohol, Tabak, Kaffee?“, fragt der Zöllner ganz professionell. Sagt die reizende alte Dame: „Oh, wie nett. Aber nach der langen Fahrt hätte ich am liebsten eine Tasse Tee, wenn's keine Umstände macht.“

Die gleiche alte Dame wird an der Autobahnanschlussstelle nach der Fahrt auf der Autobahn von der Polizei angehalten. Es war sehr aufregend, aber passiert ist nichts, Gott sei Dank. „Sie sind in der falschen Richtung gefahren!“ „Wie können Sie das sagen, Sie wissen doch gar nicht, wo ich hin will!“

Oskar fährt mit der ganzen Familie im Auto in den Urlaub. Die Autobahn ist ziemlich voll. Plötzlich wird Papa unruhig, bremst und fährt nach rechts auf den Haltestreifen. Er kommandiert: „Alle aussteigen, schnell, schnell, hinter die Leitplanke! Ich glaube, wir haben vorn einen Platten. Oskar ist ganz bei der Sache und schaut nach: Glück gehabt, der Reifen ist nur unten platt“, sagt er fachmännisch.

„So, so, Sie wollen also als Kindermädchen für uns arbeiten? Haben Sie denn auch einschlägige Erfahrungen?“ – „Aber ja, ich war früher selbst ein Kind!“

Eine elegante Dame in einem Juweliergeschäft: „Ich hätte gerne eine Taschenuhr für meinen Mann.“ Der Juwelier darauf: „Tut mir leid, meine Dame, aber Tauschgeschäfte sind bei uns leider unmöglich!“

Ein halbwüchsiger Junge zu seinem Vater: „Hier ist mein Zeugnis. Und hier eine von mir zusammengestellte Liste renommierter Unternehmer ohne Abitur.“

„Wer gibt bei Ihnen das Fleisch in die Frikadellen?“, möchte der Gast wissen. „Der Küchenchef, mein Herr.“ – „So, so. Und wer holt es wieder heraus?“

Fragt eine Kollegin die andere: „Führt dein Mann auch manchmal Selbstgespräche?“ – „Ja, aber er weiß nichts davon. Er meint, ich höre zu!“

In der Buchhandlung fragt ein Kunde nach einem Buch. Der Händler: Soll es was Leichtes oder was Schwereres sein?“ – „Das ist egal, ich bin mit dem Auto da!“

„Rauchen Sie?“, fragt der Arzt bei seiner Untersuchung. – „Nein.“ – „Trinken Sie?“ – „Nein.“ Darauf der Arzt: „Grinsen Sie nicht so hinterhältig, ich finde schon noch was!“

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

In eigener Sache:

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

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

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



4. Soester Seniorenwoche

-Licht und Schatten-

19.-26.
April 2026