

2/2026

36. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Tanzende Bären 1969  
Fritz Viegner und Siegfried Erdmann  
K INGRID KIPPER-STIFTUNG SOEST



Kultur

Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen



# Fast fabelhaft

*Einer Lady namens Mabel,  
unterwegs auf einem Radel –  
reißt ein Band, wie formidabel!  
rutscht hinab, wie unpassabel!*

*Sie fühlt sich sündhaft, wie in Babel,  
als wäre blitz und blank ihr Nabel.  
Da kommt ein Spatz aus kluger Fabel.  
Er setzt sich auf des Stromes Kabel*



*und tschilpt ihr zu: „Denk praktikabel!  
Und heul' bloß nicht, bleib respektabel.  
Ein Knoten macht es reparabel,  
Dein Outfit bleibt so venerabel.“*

*„Ach, spotte nicht, halt Du den Schnabel!  
Ich fühl mich halt so miserabel!“  
„Dein Pech ist zwar höchst irritabel,  
doch schlimmer nicht als Pieks von Gabel.“*

*Und die Moral von der Geschichte?  
Fahr niemals ohne Zweitband nicht!  
Oder:  
Sei doch so sensabel nicht!*

Dagmar Schindler



Fast Fabelhaft	Dagmar Schindler	2
Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Eva von Kleist	4
Geistliches Wort	Hans König	6
Zeitgeriesel	Dagmar Schindler	7
Die Knopfkiste	Helga Licher	8
Die Plage	Dagmar Schindler	10
Fragen an den neuen Bürgermeister von Soest, M. Schiffer	Rudolf Köster	11
Hätten Sie's gewusst?	Barbara Köster	13
Im Krankenhaus	Hans-W. Gierhake	14
Die schönsten Beine der Welt	Ludmilla Dümichen	16
Better mobility Soest	Ernst Romberg	18
Zwischenzeit	Dagmar Schindler	20
Zwischen Vergissmeinnicht und Nimmerwiedersehen	Eva von Kleist	21
Geld für die Diebe	Ludmilla Dümichen	22
Wenn das Leben Falten schlägt	H. B.	23
Ilse-Molzahn-Weg	Karin Burghardt	26
Plötzlich	Kadot	26
Was ziehe ich bloß an	Ina Prößdorf	27
Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	29
Der Winter ging, der Sommer kam	Wilhelm Busch	30
Pastors Lied	Hannelore Johänning	31
Young Love	Siegfried Steffen	32
Ein Stück Draht, das Geschichte schrieb	Hannelore Johänning	33
Liebe Clara	Ludmilla Dümichen	34
Füllhorn – Digital: ChatGPT	Hety Büchte	35
Füllhorn – Unsere Redaktion braucht Verstärkung		37
Füllhorn – Digital: Digital lesen – Ihre Bücherei für zu Hause	Hety Büchte	38
Sommer-Menü	Gerhild Oehmichen	39
Raten Sie mal!	Barbara Köster	40
Auflösung des Rätsels aus Heft 2026-01	Barbara Köster	41
Veranstaltungskalender		42
Impressum		45
Hier lacht das Füllhorn		47

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

**Soest:**

**Seniorenbüro – Rathaus I  
Am Vreithof 8**

**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 Breche zu schlagen.*



**Füllhorn:** *Hallo Jägerken! Lass uns doch einfach mal über das Wichtigste im Leben reden: über Essen und*

*Trinken, denn das hält ja bekanntlich Leib und Seele zusammen. Das war schon zu deiner Zeit so und hat sich bis heute nicht geändert. Oder?*

**Jägerken:** Na ja, da sehe ich aber doch einen wesentlichen Unterschied, und der liegt eindeutig im Stellenwert der Ernährung. Im 17. Jahrhundert beispielsweise gaben Menschen den Großteil ihrer Einkünfte für Lebensmittel aus, Arbeiter und Tagelöhner mussten oft fast ihr gesamtes Einkommen für die reine Kalorienversorgung ausgeben, bei der Mittelschicht wurden immerhin 50-60% fällig. Heutzutage dagegen wenden private Haushalte in Deutschland durchschnittlich nur noch 14 % ihrer gesamten Lebenshaltungskosten für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren auf.

**Füllhorn:** *Davon abgesehen wird es doch sicherlich auch einige Gemeinsamkeiten geben. Was las ich doch vor Kurzem bei Professor Google? „Wholefoods“ sind schon seit längerem wieder angesagt, mit anderen Worten: unverarbeitete, natürliche Lebensmittel. Damit sind z. B. gemeint: frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, frischer Fisch und Eier. Nähern wir uns möglicherweise den Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren wieder an?*

**Jägerken:** Das kann man so einfach nicht sagen: Die Ernährung im 17. Jahrhundert war auch in der Soester Börde stark von der sozialen Schicht und den Auswirkungen des Dreißigjährigen Krieges (1618–1648) geprägt, der zu Hungersnöten führte.

Während sich der Adel und die Vermögenden u. a. an aufwendigen Pasteten, Braten,

exotischen Gewürzen, feinem Weißbrot und Zucker erfreuten, mussten sich die Armen und die Bauern mit einfacher Kost zufriedengeben. Und die bestand aus wenig Fleisch, aus Suppen und Gemüse und zum großen Teil aus Getreidebrei und viel Brot. So lag der jährliche Verbrauch an Brot und Mehlerzeugnissen im 16./17. Jahrhundert bei ca. 250 kg je Person, also bei knapp 700 Gramm täglich. Heutzutage liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Getreideerzeugnissen in Deutschland bei etwa 60 bis 70 Kilogramm, ist also auf knapp 180 Gramm täglich reduziert.

**Füllhorn:** *Welche Brotsorten dominierten?*

**Jägerken:** Generell war das Brot in der Regel dunkler, kompakter und härter als modernes Brot, da das Getreide oft mitsamt der Schale gemahlen wurde. Als Treibmittel verwendete man Sauerteig. Die Art des Brotes hing, wie die Ernährung im Ganzen, stark vom sozialen Status ab. Für die Bauern und Arbeiter gab es Roggenbrot, im Allgemeinen als Schwarzbrot bezeichnet. Weizenbrot, also Weißbrot, galt als Luxusgut, das dem Adel und den wohlhabenden Schichten vorbehalten war. Erwähnen möchte ich auch noch das „Hungerbrot“, mit dem sich viele Menschen nach Missernten oder zur Zeit des Dreißigjährigen Krieges behelfen mussten: Das Brot wurde mit Kleie, Eicheln oder sogar Sägespänen gestreckt, um die Menge zu erhöhen. Gegen Ende des 17. Jahrhunderts begann man in einigen Regionen die neu eingeführte Kartoffel als günstigen Zusatz zum Brotteig zu verwenden, um Hungersnöte zu lindern.

**Füllhorn.** *Mit Einfuhr der Kartoffel wird sich die Ernährungslage der Bevölkerung sicherlich deutlich verbessert haben.*

**Jägerken:** Das brauchte seine Zeit. Obwohl die Kartoffel bereits um 1560 über Spanien nach Europa gelangt war, hatte sie im 17. Jahrhundert noch immer keinen festen Platz

in den Vorratskammern der Menschen. Sie diente ihrer schönen Blüten wegen primär als exotische Zierpflanze in fürstlichen Gärten und botanischen Sammlungen. Die breite Bevölkerung stand der „Teufelsknolle“ misstrauisch gegenüber. Da die oberirdischen Pflanzenteile, also Laub, Blüten und Beeren, das Gift Solanin enthalten und da rohe Knollen Verdauungsprobleme verursachten, galt die Pflanze lange als ungenießbar oder gar gefährlich. Der Dreißigjährige Krieg trug jedoch indirekt zu ihrer späteren Akzeptanz bei, da die Kartoffel als „unterirdische Reserve“ bei Plünderungen sicherer war als Getreide – eine Erkenntnis, die sich jedoch erst im Laufe des 18. Jahrhunderts durchsetzte.

**Füllhorn:** Für die Verbreitung der Kartoffel brauchte es also das Zeitalter der „Aufklärung“. Kurz gesagt: keine Kartoffeln auf den Teller ohne Kant, Fichte und Hegel?

**Jägerken:** Nein, keine Kartoffeln auf den Feldern der Bauern ohne Friedrich II. von Preußen. In 15 sogenannten „Kartoffelbefehlen“ wies Friedrich II. seine Beamten an, den Anbau der Kartoffel in den preußischen Provinzen durchzusetzen. Außerdem sollten die Pastoren von der Kanzel zum Anbau der Kartoffeln raten, was ihnen den Beinamen „Knollenprediger“ eintrug.

**Füllhorn:** Warum hat sich Friedrich II. so für den Anbau der Kartoffel eingesetzt?

**Jägerken:** Friedrich sah in der Verbreitung des Kartoffelanbaus einige Vorteile: Sie vertrugen Nässe besser als Getreide, stellten keine hohen Ansprüche an den Boden und boten eine nahrhafte Speise für Mensch und Vieh.

In einem Erlass vom 5. April 1757 gibt Friedrich eine lange Anleitung u. a. über das Auspflanzen der Kartoffeln und ihre Verwendung für die menschliche Ernährung. Beschrieben werden Mischbrot aus Kartoffelmehl und Roggen, Kartoffelpüree, Kartoffeln als Beilage zu Fleisch, Gewinnung von Kartoffelstärke, z. B. für Kuchen, und für „arme Leute“ Pellkartoffeln mit Salz.

In Erinnerung an den „Kartoffelbefehl“ legen Besucher heute auf dem Grab Friedrichs des Großen in Sanssouci oft Kartoffeln nieder.

**Füllhorn:** Wie sah es denn mit den Getränken aus?

**Jägerken:** Da sauberes Wasser Mangelware war, griff man zu Wein und Bier. Bier war das Hauptnahrungsmittel für fast alle Gesellschaftsschichten. Es wurde oft zu Hause oder in Klöstern gebraut. Beliebt war insbesondere das alkoholarme Dünnbier, das aufgrund des Brauprozesses gesundheitlich unbedenklicher war als Wasser und sogar Kindern gereicht wurde. In Weinbauregionen war Wein das tägliche Getränk. Die Bauern tranken häufig Milch und Obstsaft, als Nebenprodukte der Landwirtschaft.

In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts verbreiteten sich neue Heißgetränke aus Übersee, Kaffee, Tee und Trinkschokolade, die zunächst als Luxusgüter galten und deshalb nur in aristokratischen Kreisen serviert wurden.

**Füllhorn:** Wann hat sich das geändert, wann gab es z. B. Kaffee für alle?

**Jägerken:** Mit der Industriellen Revolution, sinkenden Preisen durch den Welthandel und der Verbreitung von Malz- und Zichorienkaffee für ärmere Schichten wurde das Getränk Mitte des 19. Jh. massentauglich. Das gefiel jedoch nicht allen.

So heißt es bei Michael Richard Buck 1865:

*„Kaffee. Löbliches kann man von ihm nicht viel sagen, denn er verdrängt die uraltgewohnten kräftigen Habermuse [Haferbrei] und Suppen. Anstatt Blut zu machen wie Haber- oder Kornmus ... macht er das ohnedies blasser werdende Geschlecht noch blasser, nervöser, elender und schwächer. So sehr er als Arznei geschätzt werden muss, so sehr verdient er von gesundheitspfleglichem Standpunkt aus allen Hass, dessen ein Bekümmerter ums Menschenwohl fähig ist. Er ist wie das Feuerwasser den Rothäuten, also den Bleichgesichtern, ein Trank des Verderbens, den man mit schlechter Cichorie womöglich noch unheilbringender macht. Besser fürwahr, es wäre nie eine Bohne in deutsche Lande gekommen, als dass wir mit dem giftigen Trank das Elend ganzer Geschlechtsreihen hineintrinken.“*

**Füllhorn:** Das muss ich mir erstmal bei einer Tasse Kaffee durch den Kopf gehen lassen. Danke für das Gespräch, Jägerken.

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Eva von Kleist



## *Liebe Füllhornleserinnen und -leser!*

Ich liebe biblische Geschichten. Aber dort wird häufig nur *von* oder *über* Personen berichtet, aber nicht davon, wie das Geschehene *von* den Personen *erlebt* wird. So bin ich auf die Idee gekommen, aufgrund meiner Erfahrungen in Seelsorge, Beratung und Supervision mit den direkt oder indirekt beteiligten Personen in den biblischen Geschichten ins Gespräch zu kommen oder sie zurückblicken zu lassen.

Als Beispiel der biblische Text (Luk 19,1-10): *Und Jesus ging nach Jericho hinein und zog hindurch. Und siehe, da war ein Mann mit Namen Zachäus, der war ein Oberer der Zöllner und war reich. Und er begehrte, Jesus zu sehen, wer er wäre, und konnte es nicht wegen der Menge; denn er war klein von Gestalt.*

*Und er lief voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um ihn zu sehen; denn dort sollte er durchkommen. Und als Jesus an die Stelle kam, sah er auf und sprach zu ihm: „Zachäus, steig eilend herunter; denn ich muss heute in deinem Haus einkehren.“ Und er stieg eilend herunter und nahm ihn auf mit Freuden.*

*Da sie das sahen, murrten sie alle und sprachen: „Bei einem Sünder ist er eingekehrt.“*

*Zachäus aber trat herzu und sprach zu dem Herrn: „Siehe, Herr, die Hälfte von meinem Besitz gebe ich den Armen, und wenn ich jemanden betrogen habe, so gebe ich es vierfach zurück.“*

*Jesus aber sprach zu ihm: „Heute ist diesem Hause Heil widerfahren, denn auch er ist ein Sohn Abrahams. Denn der Menschensohn ist gekommen, zu suchen und selig zu machen, was verloren ist.“*

### **Rückblick der Frau des Zachäus:**

Zehn Jahre sind vergangen, seit Jesus durch Jericho kam. Manchmal kommt es mir vor wie ein anderes Leben, manchmal, als sei es gestern gewesen. Damals wusste ich noch nicht, dass ein Blick alles verändern kann.

Zachäus wollte Jesus sehen – und doch nicht gesehen werden. Das war so typisch für ihn. Mein Mann war ein Mann der Zahlen, der Mauern und der Berechnung. Reich, ja. Aber innerlich klein geblieben. Er wusste, wie sehr man ihn verachtete. Er hörte das Tuscheln auf der Straße, spürte die Blicke. Und ich sah, wie ihn das härter machte – und zugleich einsamer. Er sagte nie, dass ihm etwas fehle. Aber ich lebte mit diesem Schweigen.

Als er an jenem Morgen hinausging, war etwas anders, unruhig, fast kindlich. Er sprach von diesem Jesus, von dem alle redeten. „Ich will ihn sehen“ sagte er. „Nicht hören. Nicht beurteilen, Sehen!“ Vielleicht war es Neugier. Vielleicht Hoffnung. Vielleicht ein letzter Versuch, sich selbst wiederzufinden.

Dass er auf einen Baum kletterte, hätte ich nie für möglich gehalten. Zachäus tat nichts Unüberlegtes. Und doch tat er an diesem Tag etwas Lächerliches – und Mutiges zugleich. Er wollte sehen, ohne sich zu zeigen.

Jesus blieb stehen. Er sah meinen Mann. Nicht durch ihn hindurch. Nicht auf das, was man über ihn sagte. Sondern ihn selbst. „Zachäus, steig schnell herunter. Heute muss ich in deinem Haus bleiben.“

Dieses *muss* hallt bis heute in mir nach. Nicht als Befehl, sondern als Notwendigkeit

der Zuwendung – oder sollte ich sagen: der Liebe?!

Ich erinnere mich an die empörten Stimmen der Leute. Ich erinnere mich an meine eigene Angst. Was würde nun geschehen, wenn alles offen dalag? Unser Haus, unser Reichtum, unser Leben?

Aber ich erinnere mich vor allem an Zachäus' Gesicht, als er nach Hause kam. Ich hatte ihn noch nie so gesehen. Beschämt – und zugleich frei. Als hätte jemand ein Fenster geöffnet, von dem wir nicht wussten, dass es existiert.

Noch bevor Jesus ging, begann die Veränderung. Zachäus sprach laut aus, was lange in ihm gegärt hatte. Er redete von Wiedergutmachung, von Gerechtigkeit, von einem Neuanfang. Nicht, weil man es von ihm erwartete. Sondern weil er gesehen worden war, als Person Ansehen bekommen hatte –

und sich selbst nicht länger verstecken musste und auch nicht wollte.

Die Jahre danach waren nicht leicht. Reichtum loszulassen ist schwerer, als ihn zu erwerben.

Freundschaften mussten neu wachsen. Manche vertrauten uns nie wieder ganz. Aber mein Mann war ein anderer geworden: Wahrhaftiger, weicher, aufrechter. Und ich?

Ich lernte, dass Erlösung nicht leise geschieht. Dass Gott nicht nur im Verborgenen wirkt, sondern mitten auf der Straße.

Dass er unsere Häuser betritt, unsere Geschichten öffentlich macht – nicht um uns bloßzustellen, sondern um uns zu heilen.

Zachäus wollte Jesus sehen. Doch am Ende war es Jesus, der uns ansah. Und dieses Gesehen werden trägt uns bis heute.

## Ich wünsche eine gute Zeit!

### Hans König



## Zeitgeriesel



Wenn Körner sich an Körnchen schmiegen,  
von oben her nach unten fliegen,  
im Engpass um die Kurve biegen,  
bis endlich sie dann unten liegen,  
dann können sie ganz still verschwiegen  
jeden Zeitabschnitt besiegen:  
In Sanduhr sind sie eingestiegen.

Dagmar Schindler

# Die Knopfkiste

In der heutigen Zeit, die von Hektik, Lärm, Hast und Eile geprägt ist, erinnere ich mich gerne an meine Kindheit. Ich weiß es noch ganz genau, unser kleines Dorf war für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir durften auf Mauern klettern, über Gräben springen und alleine in den nahe gelegenen Wald laufen.

Meine Ferientage verbrachte ich oft bei meinen Großeltern auf dem Land. Oma hatte immer Zeit für uns. Und während sie fleißig Opas zerrissene Strümpfe stopfte, erzählte sie Geschichten aus ihrer Kindheit. Aus dem Backofen duftete es nach Bratäpfeln. Auf dem Tisch stand ein großer Topf mit heißem Kakao, und Opa saß am Küchentisch und reparierte die alte Küchenuhr. Das kleine Haus, welches abseits der Siedlung stand, war für mich wie ein zweites Zuhause und der Garten ein Paradies für uns Kinder.

Es gab viele Gärten rings um die Straße herum, aber dieser Garten war etwas ganz Besonderes. Ich liebte den Duft der Rosen und naschte heimlich von den Himbeeren und Stachelbeeren. In einer Baumhöhle des alten, knorrigen Apfelbaumes vor der Haustür nistete ein Starenpärchen. Wenn der Wind durch die morschen Äste wehte, raschelten die Blätter leise und erzählten von Hexen, Gespenstern und Kobolden.

Das gemütliche Haus meiner Großeltern war mit Möbeln aus dunklem Ebenholz eingerichtet. Auf dem Flur stand ein riesiger Kleiderschrank mit vielen Schubfächern und zwei großen Türen. Wenn ich mich unbeobachtet fühlte und Oma in der Küche beschäftigt war, öffnete ich die Schranktüren

einen Spalt und schnupperte an Omas Kleidern, die nach Veilchen und Rosen dufteten. „Wenn ich groß bin, werde ich auch mal so gut riechen wie meine Oma“, dachte ich dann. Ganz hinten im Schrank, hinter all den Kleidungsstücken, hatte ich eines Tages etwas ganz Besonderes entdeckt. Ein alter Zigarrenkasten, in dem sich eine Unmenge Knöpfe befand. Kleine Knöpfe aus Perlmutter, große, schwarze Hosenknöpfe, weiße Wäscheknöpfe, silberfarbene Schmuckknöpfe und Knöpfe, die mit kostbarem Stoff überzogen waren.

Wenn es draußen regnete und ich Langerweile hatte, holte Oma die Knopfkiste hervor. Stundenlang sortierte ich die Knöpfe nach Farben, nach Größe und danach, wie wertvoll sie mir erschienen. Es gab Knöpfe, die in allen Farben schimmerten, besonders wenn ein Sonnenstrahl sie zum Funkeln

brachte. Die goldfarbenen Knöpfe kamen auf die eine Seite des Tisches, und die schwarzen auf die andere Seite. Ich stellte mir vor, an welchem Kleidungsstück die goldenen Knöpfe einst ihren Platz hatten. Vielleicht an einer Bluse mit vielen Rüschen und Stickereien? Und während ich den kleinen goldenen Knopf in meiner Hand hielt, erzählte er mir Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit. Vor meinen Augen

sah ich festlich gekleidete Männer und Frauen, die sich ausgelassen zum Takt der Musik drehten. Ein wunderschöner, prächtiger Knopf mit einer weißen Perle war die Prinzessin, die einen Prinzen heiraten wollte. Doch der Räuber, in der Gestalt eines schwarzen Knopfes, entführte die Prinzessin und brachte sie in seine Räuberhöhle. Die



Bild: Perplexity (KI)

Knopfgeschichte ging in meiner Fantasie jedoch immer gut aus.

Die Prinzessin lernte einen reichen Prinzen kennen, der ein silberfarbiges Gewand trug und die Knopfprinzessin und der Knopfprinz heirateten und lebten glücklich bis an ihr Lebensende.

Meine Großeltern leben schon lange nicht mehr. Ich habe sie aber noch immer, die Knopfbox meiner Oma. Wenn ich den Deckel öffne, fallen mir all die Spiele wieder ein, die ich als kleines Mädchen gespielt habe. Wie einen Schatz hüte ich die Erinnerungen, die mich durch mein Leben begleiten, und die mir niemand nehmen kann.

Helga Licher

Oft bastelte ich mir auch eine Knopfbox. Ich reihte viele bunte Knöpfe auf einen Bindfaden und legte mir die Box um den Hals. Oma war erstaunt, wie geduldig ich immer wieder einen Knopf nach dem anderen auf die Schnur fädelt. Manchmal erlaubte sie mir, die Box mit nach Hause zu nehmen.



**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](http://www.sparkasse-hellweg-lippe.de)  
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Hellweg-Lippe

## Die Plage



Immer wenn sie an den letzten Sommer zurückdachte, krauste sich unwillkürlich ihre Stirn. Wie hatte sie die vielen Gespräche geliebt, wenn es sich um den Garten drehte, um Aussaat, Pflanzen, Vermehrung, Ernte. Aber im

letzten Jahr? Immer häufiger waren die Gesprächsteilnehmer mit Klagen über dieses schreckliche *Viehzeuch* auseinander gegangen. Und das zog sie immer noch so runter.

Diese Spanische Nacktschnecke, die nicht mal aus Spanien eingewandert war, sondern aus Frankreich, die alles zermalmte, was sie auf ihrem Wege antraf, weder vor Pflanzen noch Aas Halt machte, die keinen Respekt vor Zäunen und wohl-

gepflegten Beeten und Rabatten zeigte! Mit angewiderter Faszination hatte sie ein Video angesehen, das zeigte, wie eines dieser Tiere sich an einem Blatt gütlich tat. Mit unerschütterlicher Präzision und Gelassenheit sägte sich ihr Maul in die kleinen

Teilsegmente des Blattes hinein, lutschte die dickeren Fasern ab und zog die sich bildenden Schleimfäden in sich hinein. Je länger sie zusah, desto lauter vermeinte sie, ein genüssliches Schmatzen des Tieres zu vernehmen.

Es hatte lange Diskussionen darüber gegeben, wie diese Übergriffe auf das kleine eigene Paradies abgewehrt werden könnten. Alle ohne überzeugende Resultate. Zu über-

mächtig und zermalmend war der Zubiss der aggressiven Einwanderer. Die Viecher aus den Beeten absammeln? Bei der Vorstellung von Glitschlibber, von weicher, zuckender Masse an ihren Fingern schüttelte sie sich. Auch wenn sie diesen Widerwillen überwinden könnte - Handschuhe und Schaufelchen würden dabei gute Hilfe leisten - wohin dann mit den Schädlingen? Die konnten nicht einfach ausgesetzt werden, denn jeder anderen Umgebung wären sie genauso wenig zuzumuten wie der eigenen. Aus der Mülltonne würden sie sich ohne Mühe rauschleimen. Bierfallen waren auch kontraproduktiv, da sie die Tiere verstärkt anlockten, bevor sie ihnen ein rauschhaftes Ersäufnis bescherten. Die Verwendung von Schneckenkorn verbot sich aus Umweltschutzgründen von selber. Vor Ort direkt mit einer Schere töd-

lich zuschneiden? Ebenfalls: Nee! Im Spätherbst stellte dann eine Schnecken-spezialistin im Radio ein anderes, weniger dramatisches Abwehrverfahren vor: Man solle die Schädlinge in das Gefrierfach legen. Schnecken ziehen sich gern bei niedrigen

Temperaturen in den Boden zurück um zu überwintern. Bis zu zwei Grad minus vertragen sie, dann hätten sie das Gefühl einzuschlafen. Das wäre doch ein schöner, geruhvoller Tod für sie.

Vielleicht könnte sie diese Methode im kommenden Sommer ausprobieren. Aber wollte sie das wirklich: Ihre Tiefkühltruhe als Massengrab für Spanische Nacktschnecken?!

Dagmar Schindler



## Fragen an den neuen Bürgermeister von Soest



**Füllhorn:** *Haben Sie herzlichen Dank, Herr Bürgermeister Schiffer, dass Sie sich die Zeit für ein Interview mit dem Füllhorn nehmen, dem Magazin für Soester Bürgerinnen und*

*Bürger. Sie sind Jahrgang 1973, wurden am 27. 09. 2025 zum Bürgermeister Ihrer Heimatstadt Soest gewählt, leben dort mit Ihrer Frau und drei Kindern und fühlen sich als „Soester mit Leib und Seele“. Was meinen Sie damit?*

**Marcus Schiffer:** Soest ist für mich Heimat, weil ich selber hier aufgewachsen bin, mit allen Facetten von der Schulzeit am Convos über die Jahre als Fußballer bei Westfalia Soest und die Kneipenbesuche mit den Freunden an den Wochenenden bis heute: Als Familienvater wohne ich hier nicht nur mit meiner Frau und drei Kindern, sondern ich lebe hier. Ich kenne Soest, ich fühle mit den Menschen hier in dieser tollen Stadt, ich verstehe die Perspektiven der Unternehmen, ich genieße die Stärken der Stadt, will ihre Herausforderungen bewältigen und vor allem: Ich liebe Soest. Ich liebe es, hier zu leben.

**Füllhorn:** *Ihre langjährige Schulleitererfahrung, zuletzt als Direktor der Arnold-Freymuth-Gesamtschule in Hamm, ist natürlich eine der Voraussetzungen, auch andere Leitungsaufgaben zu übernehmen. Aber eine erfolgreiche Stadtpolitik zu verantworten, ist doch sicher sehr viel anspruchsvoller als die Aufgabe, eine Schule nach vorn zu bringen. Wie sehen Sie das nach Ihren ersten Monaten als Bürgermeister.*

**Marcus Schiffer:** Als Bürgermeister bin ich ein Mensch, der mit vielen anderen auf dem Weg ist, Soests Zukunft positiv und sinnvoll zu gestalten zu dürfen. Ich freue mich sehr darüber, dass ich seit meinem Amtsantritt so viele tolle Begegnungen und so viel Zuspruch hatte, so viele unerwartet schöne Dinge über unsere Stadt erleben und lernen konnte. Das geht hoffentlich so weiter.

Was mich nicht überrascht hat: Die Verwaltung im Rathaus ist sehr professionell aufgestellt. Die Mitarbeitenden dort sind mir mit einer großen Offenheit begegnet, die angesichts der langen Amtszeit meines Vorgängers nicht so selbstverständlich ist. Und im neuen Rat sind wir erfreulicherweise mit dem Konsens gestartet, dass wir respektvoll und wertschätzend gemeinsam und über

Parteigrenzen hinaus die besten Lösungen für Soest finden wollen.

Alles in allem waren es also Monate, die mich in meinen Erwartungen bestätigt haben. Ich finde, dass sich auch die Bürgerinnen und Bürger darüber freuen können, weil wir unter diesen Rahmenbedingungen das Beste für unsere Stadt erreichen können. Ich selber bin Teil eines Teams, das ich mir besser nicht wünschen könnte.

**Füllhorn:** *Wir Füllhörner wissen darum, dass die Seniorenarbeit in Soest in den Kommunen ringsum*

*einen hervorragenden Ruf hat. Eine Basis, auf der man gut weiterarbeiten kann. Im Wahlkampf hieß es auf Ihrer Internet-Seite: „Ich will Soest bewegen – mit frischen Ideen, klaren Zielen und echtem Einsatz“. Und – was uns im Füllhorn-Team besonders gefreut hat – in Ihrer Zielbeschreibung „Für Soest. Für uns alle“ werden als Erste die*



*Senioren angesprochen: „Unsere Seniorinnen und Senioren sind das Fundament unserer Stadt – ihre Erfahrung verdient Respekt, echte Teilhabe und neue Chancen.“ Was genau haben Sie da im Auge?*

**Marcus Schiffer:** Unsere Seniorinnen und Senioren können beachtliche Lebensleistungen und Erfahrungen vorweisen. Viele sind auch bereit, sich mit diesem Schatz in unsere Stadtgesellschaft einzubringen. Hier sehe ich einerseits Chancen für die älteren Menschen selber – auf ihre Teilhabe am öffentlichen Leben, auf das Mitgestalten der Stadt, auf erlebte Wertschätzung. Ich sehe andererseits auch Chancen für die Stadt, weil wir dieses Engagement brauchen, damit manche Angebote überhaupt möglich werden. Da die ältere Generation zahlenmäßig wächst und stetig zusätzliche Kompetenzen mitbringt, ergeben sich die besagten neuen Chancen für alle. Die gilt es zu nutzen. Das bedeutet: Wir müssen fortlaufend schauen, welche neuen Bedürfnisse, Kompetenzen und Interessen die Seniorinnen und Senioren haben, und dafür mit ihnen zusammen die passenden Formate entwickeln.

**Füllhorn:** *Soest hat im Stellenplan der Verwaltung, im städtischen Etat und mit einem wirkungsstarken Netz Ehrenamtlicher die*

*Voraussetzungen für eine beeindruckende Seniorenarbeit geschaffen. Wie kann Soest unter Ihrer Führung diesen Standard auch in Zeiten beibehalten, in denen die Kommunen bei knapper werdenden Kassen mit mehr Pflichtaufgaben für die Verwaltung rechnen müssen? Mit anderen Worten: Hat der bisherige Stellenwert der Seniorenarbeit in Soest in Zeiten knappen Geldes Grenzen?*

**Marcus Schiffer:** Der Stellenwert der Seniorenarbeit in Soest bleibt hoch und wird angesichts der soziodemographischen Entwicklung tendenziell eher zu- als abnehmen. Ich sehe da keine Konkurrenz zu Pflichtaufgaben. Am Ende geht es darum, die gute Lebensqualität in Soest für alle Generationen, und damit auch für die älteren Bürgerinnen und Bürger, zu erhalten. Ich bin da guter Dinge, denn: Wir verfügen über sehr engagierte Akteure innerhalb und außerhalb der Verwaltung, und das ist für die sichtbaren Ergebnisse der Seniorenarbeit oft sogar entscheidender als die finanziellen Aufwendungen. All diesen Akteuren bin ich sehr dankbar und werde ihre Arbeit immer so weit wie möglich unterstützen.

**Füllhorn:** *Wir danken Ihnen für dieses Gespräch.*

Das Interview führte Rudolf Köster

## **Sprechstunde beim Bürgermeister f**

Für die Teilnahme an der persönlichen Bürgersprechstunde beim Bürgermeister der Stadt Soest wird um Beachtung der nachfolgenden Hinweise gebeten:

- Für die Teilnahme an der Bürger-Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich.
- Bitte melden Sie Sprechstunden-Termine per Telefon an: **02921 103-9042**
- Nennen Sie möglichst den Grund Ihres Anrufes.
- Für jedes Gespräch hat der Bürgermeister 15 Minuten eingeplant, damit nachfolgende Besucher:innen nicht zu lange warten müssen.

### **Nächste Bürger-Sprechstunde**

**Mittwoch , 10.06.2026, 16:30 - 17.30 Uhr**

Bitte beachten Sie, dass es zu kurzfristigen Terminverlegungen kommen kann.

In diesem Fall werden bereits angemeldete Bürger:innen benachrichtigt.



## 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: Warum haben viele Taufsteine acht Ecken?

Wenn Sie schon einmal bei einer Tauffeier dabei gewesen sind, standen Sie vermutlich nah beim Taufstein und haben die Zeremonie direkt miterlebt. Aller Wahrscheinlichkeit nach haben Sie sich über den gewaltigen, Millionen von Jahren alten Monolithen keine Gedanken gemacht. Taufsteine nimmt man in der Regel als selbstverständlich wahr, einfach deshalb, weil sie in jeder Kirche zu finden sind. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Formen, aber sehr viele haben als Grundform ein Oktagon. Und genau diese Form mit ihren acht Ecken ist nicht zufällig gewählt, sie steckt voller theologischer Symbolik. Die acht Seiten eines sogenannten oktagonalen Taufsteins sind weit mehr als nur ein dekoratives Element.

Ab dem 13. Jh. wurde diese achteckige Form zunehmend verwendet und schließlich zur Standardform für Taufsteine. Manchenorts erhielten sogar Taufkapellen, sogenannte Baptisterien, diese Grundform.

Das Achteck hatte sich auch deshalb durchgesetzt, weil es mit seinen acht gleichen Flächen leicht aus dem Stein zu meißeln war.

Jetzt aber die wichtigste Frage: Warum haben viele Taufsteine eine oktagonale Grundform?

In der christlichen Symbolik steht die Acht für das Neue, für die neue Schöpfung, für das neue Leben, das durch die Taufe den Menschen geschenkt wird. Und dass die Zahl Acht diesen Symbolgehalt hat, geht auf theologische Bibeldeutungen zurück. Hier dazu nur einige Beispiele:



Taufstein im Dom 15. Jh.

♣ Gott schuf die Welt in sieben Tagen, der achte Tag gilt als die Vollendung.

♣ Die Auferstehung Christi geschah an einem Sonntag (war in frühchristlicher Deutung der achte Tag der Woche)

♣ Altes Testament: Acht Menschen überlebten die Sintflut.

Diese frühen theologischen Reflexionen haben die Formgebung von Taufsteinen im Mittelalter stark beeinflusst. Die Achtform der Taufsteine ergänzte diese zuvor genannten

Deutungen durch eine visuelle, eine sichtbare Erinnerung an das Neue, an den Neuanfang, an die Auferstehung.

Barbara Köster



## Im Krankenhaus

Nein, natürlich lässt sich niemand den Blinddarm herausoperieren, um etwas über unsere Krankenhäuser erzählen zu können, es sei denn, der ist wirklich entzündet. Aber wenn man krankheitsbedingt ein Krankenhaus aufsuchen muss, ist es eine gute Gelegenheit diese ungewohnte Umgebung aufmerksam zu beobachten und zu versuchen, die Abläufe dort zu verstehen.

So ging es meinem Freund Hannes Anfang dieses Jahres. Eine Coloskopie (Darmspiegelung) zeigte ein Karzinom (Krebstumor) an.

In der Tumorkonferenz, in der die Fachärzte der beiden beteiligten Soester Krankenhäuser über die Möglichkeiten für das weitere Vorgehen berieten, wurden Vorschläge formuliert. Hannes entschied sich nach Beratung mit Ärzten und in der Familie für die sofortige Operation.

Der Operationstermin wurde auf eine Woche später festgelegt. Nach der Methode der „Schlüssellochoperation“ sollten der kranke Abschnitt des Dickdarms herausgeschnitten und die freien Enden des Darms miteinander vernäht werden. Das heißt, dass durch kleine Einschnitte in der Bauchdecke die Operationswerkzeuge und Optiken in den

Bauchraum eingeführt werden und an das Operationsfeld herangebracht. Das klingt schon kompliziert und ist es tatsächlich auch, denke ich. Aber im Operationssaal in Soest ist es tägliche Übung, es ist medizinischer Alltag in der Provinz auf hohem Niveau.

Zum chirurgischen Eingriff, der mit höchster Präzision auszuführen ist, gehört eine Narkose des Patienten, die ihn während des Eingriffs absolut schmerzfrei und ruhig stellt und später keine nachteiligen Wirkungen mehr zeigt.

Hannes erlebte die Vorbereitungen der Operation als Ablauf routinierter Handlungen des beteiligten Personals. Alle Beteiligten wussten, was sie zu tun hatten. Hannes fühlte sich eingebunden in ein komplexes Geschehen und war voller Vertrauen.

Die Operation? Nein, daran hat Hannes keine Erinnerung. Und nach der Operation? Hannes spürte keine Schmerzen und erfuhr, dass alles planmäßig abgelaufen sei.

Als ich zwei Tage nach der Operation mit Hannes sprach, hatte er immer noch Zugänge zu seinem Blutkreislauf am Arm, die etwa notwendige Arzneimittelgaben bis dicht ans Herz ermöglichten. Am Rücken trug er ein Gerät, mit dem ein hochwirksames Schmerzmittel in geringer Menge automatisch nach Programm und bei Bedarf vom Patienten selbst behutsam gesteuert an den Rückenmarkskanal gepumpt wurde und dafür sorgte, dass er schmerzfrei war. Das hatte natürlich Nebenwirkungen. Bei Hannes bestanden die darin, dass ich ihn so „aufgekratzt“ und euphorisch erlebte wie nach einer Neun beim Kegeln. Da entstand auch der Gedanke für diesen Füllhornbeitrag.

Alle Beteiligten waren zufrieden. Hannes war begeistert. Nach fünf Tagen wollte ihn der Chirurg nach Hause schicken.

Das liest sich, als sei so eine Operation nur ein Spaziergang, nach dem man erholt und erfrischt zur weiteren Tagesordnung übergeht.

Nein, so ist das nicht. Hannes hatte eine schwere OP hinter sich. Auch die Methode „Schlüssellochoperation“ erzeugt Wunden, die heilen müssen. Da hat Hannes auch

**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

Wochen später Probleme, die nach Auskunft der Ärzte noch lange andauern werden. Geduld ist gefragt. Nein Hannes ist noch nicht wieder gesund, aber auf einem guten Weg, den er beharrlich verfolgt. Das Leben macht ihm wieder Spaß. Seine Familie und Freunde, vor allen anderen natürlich seine Frau, helfen ihm, normale Tagesabläufe zu organisieren. Da hat er noch den Rat einer Krankenschwester im Ohr. Als er frisch operiert war, fragte er sich ängstlich bei der Morgentoilette, beim Duschen, Ankleiden usw., ob er das wohl könnte. Da raunte sie ihm zu: „Trauen Sie sich was.“ Ein gutes Motto, weiß Hannes inzwischen.

Und noch etwas hat Hannes erfahren. Das Personal in den Krankenhäusern ist wie die städtische Gesellschaft in Soest oder die Gesellschaft unserer gesamten Republik auf allen Hierarchieebenen aus Personen zusammengesetzt, die aus vielen Ländern dieser Welt stammen.

Auch in dieser Hinsicht hat Hannes nur gute Erfahrungen gemacht. Würden wir die außerhalb Deutschlands Geborenen ausweisen, würde der Betrieb in den Krankenhäusern zusammenbrechen.

Hannes hat in den Soester Krankenhäusern kompetente Teams erlebt, die mit modernen Geräten und Methoden sowie großer Empathie seine ernste Krankheit erfolgreich bekämpft haben.

Natürlich kennt Hannes die Diskussionen um die Kosten im Gesundheitswesen und die „Zweiklassenmedizin“. Er weiß, dass es da viele Probleme gibt, die zu lösen eine außerordentliche Herausforderung für alle Beteiligten ist. Er weiß auch, dass er und wir Betroffene dieser Problematik sind. Aber zu wissen, dass ihm im Krankheitsfall leistungsfähige Kliniken helfen werden, gibt ihm Vertrauen.

Hans-Werner Gierhake



(Foto: Stadtwerke Soest)



## **Die schönsten Beine der Welt** **Ein Leben zwischen Krieg und Liebe**

Zeitlebens war mein Onkel überzeugt, dass seine Frau Alexandra die schönsten Beine der Welt besaß. Sie begegneten sich 1945 kurz

nach Kriegsende in den Trümmern eines zerstörten Hauses, wo sie mit ihrem dreijährigen Sohn Zuflucht gesucht hatte. Sie war 23 Jahre alt, ausgehungert und allein. Ihr Mann war in den ersten Kriegstagen gefallen, ihre Eltern waren bei einem Bombenangriff ums Leben gekommen.

Als mein Onkel sie bat, aus dem Versteck zu treten, bewegte sie sich zögernd ins Licht. Der Rock glitt ein wenig nach oben, und für einen Augenblick sah er die schlanken Beine, die ihn innehalten ließen. Ein Augenblick, den er nie wieder vergessen sollte. Doch bald bemerkte er, dass sie kaum noch stehen konnte, so sehr hatte der Hunger sie geschwächt. Er öffnete seinen Rucksack, holte ein Stück Brot hervor

und reichte es ihr. Sie brach es in zwei Teile und legte eine Hälfte in die Hand ihres Sohnes. Mein Onkel, Anfang dreißig, hatte nie an Ehe gedacht. Ausgerechnet hier, zwischen Staub und Trümmern, wusste er: Diese Frau würde er gerne heiraten.

Er half ihr bei der Suche nach einem Zimmer, und danach besuchte er sie täglich. Er teilte seine Soldatenration mit ihr und war zum ersten Mal in seinem Leben gegenüber einer Frau so verlegen, dass er ihr seine Gefühle nicht offenbaren konnte. Erst als er entlassen wurde und nach Hause gehen durfte, sprach er sie an. Er bot ihr an, sie in seine georgische Heimat mitzunehmen, wo er ein Haus mit großem Garten besaß. „Dort wirst du nie hungern müssen. Es ist ein Paradies.“ Und sie stimmte zu.

Die Zugreise dauerte mehrere Tage, und je näher sie dem Ziel kamen, desto nervöser wurde mein Onkel. Sein Obstgarten war zwar groß, doch das Haus war nur eine kleine Holzhütte mit einer Feuerstelle in der Mitte, die sein Vater noch vor vierzig Jahren gebaut hatte. Davor hatte er mit seinem Unternehmen „Export & Import“ eine große Pleite eingefahren und alle seine Ersparnisse verloren. Diese Hütte war das letzte, was sein Vater geleistet hatte. Danach legte er sich auf sein Bett, rauchte eine Pfeife und schwieg. Bis zu seinem Tod.

Mein Onkel wusste, dass er Alexandra die Wahrheit über das Haus sagen musste, doch er fürchtete, sie würde dann nicht mitkommen. Nun standen sie im Hof. Es war Anfang August, und die Bäume bogen sich unter dem Gewicht reifer Früchte. Mein Onkel hielt den Atem an und wartete, dass sie sich auf ihren schlanken Beinen umdrehte und fortging. Doch sie blieb. Sie trat ins Haus, entzündete ein Feuer und suchte im Garten nach Gemüse und Kräutern. Daraus kochte sie eine Suppe, die sie draußen auf dem Holztisch servierte – schweigend. Später erfuhr mein Onkel, worüber sie nachgedacht hatte: Sie rechnete aus, welchen Preis ihre Ernte in einer größeren Stadt bringen würde. Im kleinen Dorf, in dem sie nun lebten, war das nicht möglich. Also organisierte sie Holzkisten und Transporte und fuhr mehrmals pro Woche in die Stadt. Bis Ende Oktober hatte sie eine ordentliche Summe zurückgelegt und ließ das Dach reparieren. Der Winter brachte viel Regen.

Mein Onkel nahm eine Stelle als Postbeamter in einer kleinen Station an. Das Gehalt war



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

bescheiden, doch Alexandra kümmerte das wenig. Sie hatte verstanden, dass er ein zufriedener Mann war, der das Leben liebte, ohne große Pläne. Sie hingegen wollte nie wieder arm und hungrig sein.

Seine größte Freude war es, ihr Seidenstoffe zu bringen – und Strümpfe mit Naht. Oft ging er ein paar Schritte hinter ihr und betrachtete ihre Beine, die mit der Zeit nichts an Reiz verloren hatten.

Wenn der Winter kam und die Arbeit ruhte, wandte sie sich anderem zu: Sie lieh sich die Schulbücher der Nachbarskinder und lernte Georgisch. Im Dorf sprach außer einigen Lehrern und Gemeindegliedern niemand ihre Sprache.

Ihr Sohn blieb ihr einziges Kind. Mein Onkel adoptierte ihn. Als er eingeschult werden sollte, überredete Alexandra meinen Onkel, in eine größere Stadt zu ziehen, wo sie bereits eine Stelle zugesagt bekommen hatte. Als ich sie Ende der 1960er Jahre kennenlernte, führte sie die Buchhaltung einer namhaften Rehaklinik.

Ihre Schönheit war geblieben, doch noch stärker beeindruckte mich ihre Haltung. Diese Haltung prägte auch das Leben meines Onkels. Als er mit Anfang fünfzig in Rente ging, genoss er seinen Ruhestand. Morgens nach dem Frühstück klemmte er das Schachbrett unter den Arm und ging in den Park, wo seine Freunde auf ihn warteten. Einmal im Monat lud er sie zu sich nach Hause ein und beköstigte sie.

Er war trinkfest, mehr als jeder andere. Besonders liebte er es, seine Gäste mit Trinkhörnern herauszufordern. Ein Horn kann man nicht wie ein Glas abstellen, sodass der Gast gezwungen war, es leer zu trinken. Er war natürlich immer der Sieger. Doch beim letzten Trunk stützte ihn seine Frau, lobte ihn und brachte ihn danach schnell ins Bett.

Des Öfteren fragte ich mich, ob seine unbekümmerte Lebensart sie nicht ermüdete. Später erkannte ich, dass zwischen ihnen nicht nur eine große Liebe, sondern auch eine tiefe Dankbarkeit bestand. Er hatte sie aus der schlimmsten Not befreit und ihr versprochen, dass sie nie wieder hungern müsse. Dieses Versprechen trug sie in sich. Und sie fand ihn attraktiv: Er war groß und schlank, hatte blonde Locken und blaue Augen.

Es klingt wie ein Märchen. Doch dieses Märchen hat kein Happy End. Eines Nachts im August sprengte eine Rakete das Nachbarhaus. Dann das nächste. Bevor sie ihr eigenes in Flammen sahen, griffen sie nach Pässen und

etwas Bargeld und flohen. Zwanzig Kilometer liefen sie am Sandstrand entlang, ohne innezuhalten, ohne zurückzusehen. Sie wollten ihr verbranntes Haus und ihre Heimat nicht mehr sehen.

Wie es das Schicksal wollte, führte sie die Flucht zurück in Alexandras Heimatstadt – dorthin, wo sie sich nach einem früheren Krieg zum ersten Mal begegnet waren. Sie fanden eine Notwohnung. Alexandra, die ihre Familie bis dahin mit kühlem Verstand durch die Flucht geführt hatte, legte sich ins Bett und stand nicht mehr auf. Sie sprach auch kein Wort mehr. „Ausgebrannt“, erzählte mir meine Nichte später.

Mein Onkel überlebte sie um fünf Jahre. Die Demenz nahm ihm die Gegenwart, doch täglich suchte er nach seiner Saschenka. „Sie ist am Markt einkaufen“, sagten die Kinder. Um ihn abzulenken, fragte ihn seine Enkelin: „Opa, erzähl mal, wo du deine Saschenka gefunden hast.“ Dann bekam er glänzende Augen, strich mit dem Finger über den nicht mehr vorhandenen Schnurrbart und sagte: „Zuerst sah ich ihre Beine. Die schönsten, die ich je gesehen habe. Und ich habe viele gesehen, glaubt mir.“

Milla Dümichen

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



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR



*Ihre Gesundheit...  
unsere Verpflichtung!*



**Mobil bleiben  
mit guter Beratung an Ihrer Seite  
Die ehrenamtliche Mobilitätsberatung:**

**BETTER MOBILITY SOEST**

Mobilitätsberatung von Bürgern für Bürger

Mobil zu sein, bedeutet Lebensqualität. Ob zu Fuß, mit dem Rad, dem Bus oder dem Auto: Wer sich sicher und selbstbestimmt bewegen kann, bleibt länger aktiv, unabhängig und mitten im Leben. Gerade für ältere Bürgerinnen und Bürger ist dies wichtig. Genau hier unterstützt Better Mobility Soest – eine Gruppe engagierter Soesterinnen und Soester: mit persönlicher Beratung, praktischen Tipps und Begleitung im Alltag. Dabei ist jede Beratung ehrenamtlich und für Interessierte kostenlos.

Ob Bus, Bahn, Carsharing, Fahrrad oder zu Fuß – manchmal braucht es nur eine kleine Hilfestellung, um neue Möglichkeiten auszuprobieren. Viele Seniorinnen und Senioren berichten, dass sie sich unsicher fühlen, wenn sie zum ersten Mal den Bus nutzen möchten, ein digitales Ticket brauchen oder überlegen, ob Carsharing für sie infrage

kommt. Better Mobility Soest nimmt sich Zeit für diese und viele weitere Fragen.

### **Das erste Mal? - Wir sind dabei!**

Die Gruppe berät individuell, telefonisch, per E-Mail oder persönlich – und begleitet Interessierte auf Wunsch sogar bei ihren ersten Schritten: beim ersten Busausflug, beim Einstieg ins Carsharing oder beim Erkunden neuer Wege in der Stadt.

Ein Schwerpunkt liegt auch auf der Unterstützung bei digitalen Angeboten. Immer mehr Mobilitätsdienste – von Fahrplanauskünften über Ticketkauf bis hin zu Carsharing – funktionieren heute über Apps oder Online-Portale. Für viele Menschen ist das eine Hürde. Better Mobility Soest hilft dabei, diese Barrieren abzubauen: Apps verständlich erklären, Apps gemeinsam auf den privaten Smartphones einrichten oder gemein-



sam Schritt für Schritt bis zum ersten Ticketkauf oder der ersten Fahrzeug-Buchung. Viele Seniorinnen und Senio-



Persönliche Beratung



Begleitung beim Iten Mal



Angebote für Gruppen

ren berichten, dass sie nach einer solchen Einführung deutlich entspannter und selbstbewusster mit digitalen Angeboten umgehen. Oft reicht ein gemeinsamer Blick aufs Handy, um Unsicherheiten zu lösen. Und wer möchte, kann die neuen Möglichkeiten anschließend direkt ausprobieren – gern auch mit Begleitung.

Ein offenes Angebot für alle ist das **Better Mobility Café, das jeden 3. Donnerstag im Monat im Stadtlabor in Soest stattfindet.** Hier soll in ruhiger Atmosphäre ein persönlicher Austausch ermöglicht werden.

Better Mobility Soest arbeitet ehrenamtlich und unabhängig. Wenn sinnvoll, werden Hinweise aus der Bevölkerung und Erfahrungen auch an die Soester Verwaltung, Politik sowie die Mobilitätsdienstleister weitergege-

ben – doch der Schwerpunkt liegt klar auf der Unterstützung der Menschen, die im Alltag unterwegs sind. Jede Frage ist willkommen,

und kein Anliegen ist zu klein.

Wenn Sie sich informieren möchten oder eine persönliche Beratung wünschen, erreichen Sie die Gruppe ganz unkompliziert:

Website: [www.better-mobility-soest.de](http://www.better-mobility-soest.de)

E-Mail: [kontakt@better-mobility-soest.de](mailto:kontakt@better-mobility-soest.de)

WhatsApp: +49 (151) 12345678

Gesprächspartner persönlich treffen: jeden dritten Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr, Stadtlabor Soest

Better Mobility Soest freut sich auf viele Fragen – damit Soest weiterhin eine Stadt für alle bleibt.

Ernst Romberg

# Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

## Hier könnte Ihre

WERBUNG

## stehen.....

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

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

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

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

**Preise**

Vier Ausgaben im Jahr, Auflage je 3000 Exemplare, Farbdruck

¼ DIN A 4 Seite	255,00 Euro
½ DIN A 4 Seite	510,00 Euro

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

**Ihre Ansprechpartnerin**

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

## Zwischenzeit




Den Märzenbecher habe ich geleert,  
dem Eis und Schnee sagte ich ade.  
Der lange Tag lockt mich hinaus ins Feld.  
Den Vögeln lausche ich, die, heimgekehrt  
aus wärmeren Gefilden, Ohr und Herz  
beglücken. Schauen will ich, wie die Bienen  
für ihren Honig emsig Nektar sammeln,  
wie Hasen laben sich an frischem Klee.  
Ich warte auf das zarte Glühen, das  
Johanniswürmchen zu den Sternen senden.  
So leb' ich wohlgenut der Sommerzeit entgegen.

Dagmar Schindler

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 Mischung 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.



## Zwischen Vergißmeinnicht und Nimmerwiedersehen

Ja, so konnte die Böschung bleiben! Zufrieden betrachtete Frau Meyer ihr Werk. Liebevoll hatte sie den Streifen zwischen Weißdornhecke und Gehweg bepflanzt: überwiegend mit Vergißmeinnicht, aber auch mit kleinblättrigem Immergrün, beides sollte den Hang vorm Abrutschen schützen. Und wie schön das alles in einem Monat aussehen würde: unten ein Teppich aus vielen kleinen blauen Blüten, darüber eine weißblühende Hecke und dahinter auf der Streuobstwiese die Birnen- und Apfelbäume in voller Blütenpracht.

In Gedanken dieser Art vertieft hatte Frau Meyer auf einem kleinen Mäuerchen auf der gegenüberliegenden Straßenseite Platz genommen. Hier hatte sie einen guten Blick auf das Ergebnis ihrer Arbeit. Während sie noch darüber nachdachte, wie sie eine kleine noch unbepflanzte Stelle verschönern könnte – möglicherweise Blaukissen oder vielleicht doch lieber Veilchen? – näherte sich von rechts eine elegante Dame, die

einen kleinen Hund an der Leine führte, beide zum Schutz vor vorfrühlingshaften Wetterkapriolen in apricotfarbene Mäntel gehüllt. Während die Dame sich hingebungsvoll ihrem Smartphone widmete, zeigte der Hund reges Interesse an der neuen Bepflanzung, vor allem das Immergrün hatte es ihm wohl angetan. Er schnüffelte, zog mehrfach geräuschvoll die Luft ein – und hockte sich hin, mit geradem Rücken, geschäftlich. Ohne den Blick von ihrem Smartphone zu wenden, hielt die Dame inne, wobei sie ihrem kleinen Liebling etwas mehr Leine ließ, da es diesen inzwischen zu den Vergißmeinnicht zog.

Derweil war Frau Meyer empört aufgesprungen. „Würden Sie freundlicherweise Ihren Hund davon abhalten, sich über meine Blumen zu ergießen!“, rief sie der Dame zu, angestrengt um Höflichkeit bemüht.

„Ach was“, meinte diese, ohne den Blick von ihrem Smartphone zu wenden, „der Hund ist leer. Ich komme gerade aus dem Feld, der Hund ist leer.“

„Wo wohnen Sie?“, fragte Frau Müller nach kurzer Pause – der Hund hatte mittlerweile bei den Vergißmeinnicht das gleiche Verhalten wie bei dem Immergrün gezeigt: schnuffeln, Luft einsaugen, hinhocken – „ja, ich hätte wirklich gerne Ihre Adresse.“

„Warum das denn?“, wunderte sich die Dame und blickte von ihrem Smartphone auf.

„Na, ja, ich möchte keine leeren Versprechungen machen, aber ich würde sehr gerne mal in Ihrem Garten ...“

„Benni, wir gehen!“ Mit diesen Worten entfernte sich die Dame eilig und verschwand, ihren kleinen Liebling hinter sich herziehend – in einer Wolke aus Unmut, aufwirbelnden Steinchen und Nimmerwiedersehen.

Eva von Kleist

### 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!



## Geld für die Diebe

### Eine Erinnerung an Boris Pasternak.

Wer Doktor Schiwago liest, spürt sofort, dass sein Autor, Boris Pasternak, ein außergewöhnlich feinfühliges Mensch gewesen sein muss. Boris Leonidowitsch Pasternak war ein Dichter und Nobelpreisträger wider Willen. Er war ein Mann, der in schwierigen Zeiten lieber auf Auszeichnungen verzichtete, als seine Freunde und seine Freiheit zu gefährden. Doch manchmal verraten gerade die kleinen Geschichten mehr über einen Menschen als große Worte.

Die Datschensiedlung Peredelkino war Rückzugsort und Treffpunkt für sowjetische Schriftsteller. Hier lebte Pasternak viele Jahre. Eines Tages wurde eine der Nachbardatschen ausgeraubt. Die Bewohner waren in Aufruhr und drängten Pasternak, endlich Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Er hörte sich alles geduldig an, verschwand dann wortlos im Haus und kam mit einem Umschlag zurück. In großen Buchstaben schrieb er darauf: **„An die Diebe“**. Dann steckte er 600 Rubel hinein – sein ganzes verfügbares Geld – und legte einen Zettel dazu:



Fortan lag der Umschlag gut sichtbar auf dem Spiegelständer im Flur. Die Tage vergingen. Die Diebe kamen nicht. Doch das Leben ging weiter und Pasternaks Frau begann, für den Haushalt ab und zu ein paar Rubel aus dem Umschlag zu nehmen, immer mit dem festen Vorsatz, das Geld später wieder hineinzulegen. Mal nahm sie etwas, mal legte sie etwas zurück. Bis Pasternak eines Tages nachzählte.

Ein Fehlbetrag. Er war entsetzt.

„Was“, rief er, „Ihr nehmt das Geld meiner Diebe? Ihr raubt meine Diebe aus? Und was, wenn sie heute kommen? In welcher Lage würde ich dann vor ihnen stehen? Was soll ich meinen Dieben sagen? Dass sie bestohlen wurden?“

Man erzählt, dass er sich erst nach langem Schimpfen wieder beruhigte. Vielleicht, weil er selbst über die Absurdität der Situation lachen musste. Vielleicht auch, weil er wusste, dass sein Zorn eigentlich nur Ausdruck seiner tiefen, fast kindlichen Ehrlichkeit war.

So war Pasternak: ein Mann, der selbst Dieben mit Respekt begegnete. Einer, der an das Gute glaubte – manchmal gegen jede Vernunft. Und wenn er am 30. Mai 2026 noch unter uns wäre, wäre sein 136. Geburtstag gefeiert worden. Doch seine Geschichten, seine Güte und sein leiser Humor sind geblieben und besuchen uns bis heute wie alte Freunde, die nie ganz gehen.

Milla Dümichen

## Wenn das Leben Falten schlägt: Kaffee – Kater - Katastrophen

Ich bin sechsundsiebzig Jahre alt, Witwe – und wenn ich ehrlich bin, seit dem Tod meines Mannes auch offiziell zuständig für alles, was früher „Männersache“ war. Glühbirnen wechseln, Router neu starten und dieses widerspenstige Wort „App“ richtig aussprechen.

Meine drei Kinder leben verteilt über die ganze Welt, als hätten sie beim Auszug mit den Fingern auf einem Globus ihren neuen Wohnort gewählt. Tochter Sigrid sitzt in Kanada zwischen Ahornsirup und Schneesturm. Sohn Martin residiert in Singapur, wo die Gehwege so super aussehen, als würden sie jeden Tag einmal gewischt. Meine Jüngste lebt in Spanien und schickt mir Fotos von Sonne und Meer, während ich hier den Regen beobachte.

Früher hatte die Welt klare Regeln. Man schrieb Briefe, wartete geduldig auf Antwort, und wenn unser Telefon klingelte, war es fest an der Wand montiert und konnte nicht herunterfallen.

Und wenn ich es mal von der Wand nahm, es auf den Boden fiel, war das nicht weiter schlimm! Höchstens war der Anruf kaputt! Dann hat man eben noch mal angerufen. Heute fällt mir das Smartphone auf die Fliesen und dann geht gar nichts mehr! Heute ist das Telefonieren unheimlich kompliziert!

Zum Beispiel neulich vor Weihnachten: Ich wollte mit allen dreien gleichzeitig video-telefonieren. „Mama, das ist ganz einfach“, hatte Sohn Thomas gesagt. „Du musst nur auf den Link klicken.“

Nur! Dieses Wort sollte verboten werden!

Also saß ich geschniegelt vor meinem Smartphone – hübsch frisiert, mit Lippenstift und Perlenkette, selbst das Wohn-

zimmer war halbwegs vorzeigbar – und klickte auf alles, was wie ein Link aussah.

Plötzlich sah ich mich selbst. Groß! Sehr groß! In HD. Ich wusste gar nicht, dass mein Gesicht so viele Details besitzt. Die Kamera ist erbarmungslos ehrlich. Sie zeigt jede Falte wie eine geografische Besonderheit. Man könnte mit meiner Stirn eine Wanderkarte bedrucken.

Nach einigem Tippen und einem kurzen Anruf bei meiner Tochter in Spanien („Mama, nicht die Taschenlampe einschalten!“) erschien tatsächlich meine ganze Familie auf dem Bildschirm. Drei Länder, drei Zeitzonen, ein digitales Durcheinander.

„Mama, wir hören dich nicht!“ - „Jetzt hören wir dich, aber wir sehen nur die Decke!“ - „Nein, Mama, das ist dein Ohr!“ Ich muss gestehen: Mein Ohr hat in Kanada für Heiterkeit gesorgt.

Doch dann, für einen Moment, war alles ruhig. Ich sah meine Kinder lachen. Hinter Sigrid rieselte der Schnee, bei Thomas wurde es gerade

dunkel, und bei meiner Jüngsten flimmerte das spanische Licht. Und ich saß hier, in meinem Sessel, mit einer Tasse Kamillentee – und war plötzlich nicht allein.

Natürlich ist der Alltag trotzdem voller kleiner Wirrungen. Der Staubsaugerbeutel platzt grundsätzlich dann, wenn sich Besuch angekündigt hat. Der Brief vom Amt ist für mich so unverständlich, dass ich oft den Inhalt nur nach mehrfachem Lesen verstehe. Und wenn meine Kinder für mich etwas online bestellt haben, liefert der Paketbote garantiert genau in dem Moment, in dem ich unter der Dusche stehe.

Aber ich habe gelernt: Man wächst mit seinen Aufgaben! Und manchmal auch über sie hinaus. Ich habe inzwischen ein Passwort-



System entwickelt, das sogar ich verstehe. Ich weiß, wie man ein digitales Bahnticket speichert und ausdruckt, und ich habe einmal eigenständig den WLAN-Router neu gestartet. Gut, ich habe danach zwei Stunden lang kein Internet gehabt – aber das war vermutlich eine kreative Pause für die Welt.

Mein Mann hätte gesagt: „Schatz, reg dich nicht auf. Die Welt dreht sich weiter.“ Das tut sie. Und manchmal schlägt sie dabei Falten – im Kalender, im Gesicht, im Herzen.

Aber Falten sind ja nichts Schlimmes. Sie zeigen nur, dass etwas gelebt wurde. Wenn

ich abends mein Smartphone auf den Tisch lege, nachdem ich wieder einmal erfolgreich eine Sprachnachricht verschickt habe – ohne versehentlich das Radio einzuschalten – dann denke ich: So kompliziert ist das alles gar nicht.

Die Welt ist vielleicht größer geworden. Schneller. Lauter. Aber sie passt immer noch in meine Handtasche. Und solange ich meine Kinder mit einem Fingertipp erreichen kann, dürfen die Welt – und ich – ruhig ein paar Falten schlagen.

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!**

 **miacura**  
BETREUUNGSDIENST

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



## **Wer war eigentlich Ilse Molzahn?**

Bei einem Spaziergang durch das Baugebiet zwischen dem Meininger und dem Deiringer Weg komme ich mit meinen Freundinnen am Ilse-Molzahn-Weg vorbei. Wir bleiben einen Augenblick stehen, auf Anhieb sagt uns der Name nicht viel. Da nur wenige Soester Frauen durch ein Straßenschild geehrt werden, sind wir neugierig, welche Persönlichkeit hinter diesem Namen steht, welche Lebensleistung hier gewürdigt und erinnert werden soll?

Ilse Molzahn wurde 1895 als Ilse Theodore Lisette Schwollmann in Kowalewo, Kreis Kolmar, i. Posen geboren. Ihr Vater war Otto Schwollmann aus Soest. Wirtschaftliche Schwierigkeiten hatten ihn überzeugt, in Posen einen Neustart zu wagen. Viele Siedler – Handwerker und Beamte – nutzten um die Jahrhundertwende im Rahmen der staatlich geförderten Ostsiedlung die Angebote, Siedlungsland günstig zu erwerben oder Arbeitsplätze in der Wirtschaft oder der Verwaltung zu finden. Als Otto Schwollmann keinen Erfolg mit seinem Gutsbesitz hatte, arbeitete er fortan als Leiter einer Winterschule, an der den Söhnen der Landwirte in den arbeitsarmen Monaten fachliche Bildung beigebracht werden sollte.

Zusammen mit ihrer Schwester Immeke besuchte Ilse die Großherzoglich-Sächsische Kunstschule Weimar, die 1919 im Staatlichen Bauhaus Weimar aufging. Hier lernte Ilse ihren späteren Mann kennen, den expressionistischen Maler Johannes Molzahn.

Nach ihrer Heirat übersiedelte das Paar nach Soest in das Haus der Großeltern Schwollmann. Die beiden Söhne Michael und Ernst-Uriel kamen 1920 und 1924 in Soest zur Welt.

Von 1928 an lebte die Familie in Breslau. Johannes Molzahn war an der Kunstakademie in Breslau tätig. Ilse Molzahn schrieb für verschiedene Zeitungen, die Vossische Zeitung oder die Deutsche Allgemeine Zeitung, Feuilletons, Rezensionen und Kulturberichte. Ihre Hörspiele, Erzählungen und Gedichte wurden publiziert. Kritische, progressive Artikel von ihr lösten allerdings wiederholt große Entrüstung aus bei den Breslauer konservativen Kreisen. Nach der Schließung der Kunstakademie 1933 zog die Familie nach Berlin.

Die Bilder von Johannes Molzahn galten als entartet, und er konnte seinen Beruf nicht mehr ausüben. 1938 trennte sich das Ehepaar, Johannes Molzahn floh in die USA, wo er als Professor in New York und Chicago lehrte. Seine Frau blieb in Berlin, ein Jahr später folgte die Scheidung. Ilse Molzahn konnte bis zum Ende der NS-Zeit publizieren, ihr wurde ein ambivalentes Verhältnis zwischen Widerstand und Anpassung nachgesagt.

1981 starb Ilse Molzahn, ihre letzte Ruhestätte hat sie auf dem Waldfriedhof Dahlem gefunden.

Unter den zahlreichen unterschiedlichen Publikationen fand der erste Roman von Ilse Molzahn „Der schwarze Storch“ die größte Beachtung und Anerkennung. Er führt den Leser in die Zeit um 1900 nach Posen und erzählt mit vielen autobiographischen Bezügen das Leben eines sechsjährigen Mädchens auf einem landwirtschaftlichen Gut – mit den Augen und in der Sprache des Kindes, kindlich naiv, aber auch schonungslos. Die Arbeit erschien 1936 im Rowohlt-Verlag, sie wurde bald im Rahmen der herrschenden

nationalsozialistischen Kulturpolitik „wegen Zersetzung des deutschen Junkertums“ verboten. Erst lange nach Kriegsende gab es eine Neuauflage.

Einen großen Erfolg brachte 1976 die Verfilmung im ZDF. Dennoch geriet der Roman wieder in Vergessenheit, bis 2022 im Wallstein-Verlag eine weitere Ausgabe mit einem ausführlichen Nachwort zustande kam.

Soest erinnert an Ilse Molzahn durch die Widmung einer kleinen Straße in der Nachbarschaft vom Elisabeth-Rathus- und Ingrid-Kipper-Weg.

Johannes Molzahn wurde 2012 durch die Initiative „Soester Kunstfreunde“ mit einer erfolgreichen Benefiz-Auktion geehrt, um den Ankauf eines seiner Werke zu finanzieren.

Karin Burghardt  
(Foto: ChatGPT (KI))



## *Plötzlich*

*Du wirst glücklich gewesen sein.  
Unerwartet, als sei es über Nacht  
geschehen,*

*als du  
die Augen fest geschlossen  
durch die Zeit getaumelt bist,  
hat es dich gestreift.*

*Zwischen den Schatten auf deiner Haut  
leuchtet es -  
plötzliches Licht.  
Regenbogenfarben.*



KADOT

## **Was ziehe ich bloß an? Eine Reise durch den Mode-Dschungel**

**Liebe Füllhorn-Seniorinnen,** der Sommer lässt grüßen – und was haben wir zum Anziehen? Muss man auf der Suche nach einer neuen Jacke oder Bluse, nach Shirt oder Hose für die „Dame über 80“ in die „City“ gehen, von außen die Auslagen in den Schaufenstern prüfen und sich innen durch die Kleiderständer kämpfen?

Vielleicht ist es da doch bequemer, im Sessel sitzend einige Modezeitschriften „durchzuarbeiten“. Dort finden sich genügend Bilder und Beschreibungen über Machart, Stoffqualität und Größe der einzelnen Kleidungsstücke.



Voller Staunen lese ich dort zum Beispiel: „Der Casual-Look in sanften Tönen hat hochwertige Qualitäten und dezente Farbnuancen, die dem Auftritt der Frau/Dame eine selbstverständliche Lässigkeit verleihen.“

Ich erfahre verblüfft: „Die Natur inspiriert durch ihre Farben und Materialien die Mode: So bringt Flachs oder Leinen einen kühlen Tragekomfort, matten Glanz oder edle Knitterfalten.“ Mögen Knitterfalten noch so edel sein, mir kommt dabei sofort mein Bügeleisen in den Sinn.

Eine Pulli-Beschreibung überrascht mich mit folgenden Angaben: „Reiskornstrick mit Ajour-Akzenten in Rauten Optik.“ Andere preisen „Leicht transparente

Webware mit flauschigen Effekten“ an, und ich frage mich, wen wohl „eine Schulterpartie mit platziertem Pailletten-druck“ interessiert. Oder wer das tragen möchte: „am runden Ausschnitt eine „Fältelung“, „Binsen im Vorderteil mit streckender Optik“ und „Reißverschluss-zierbänder“.

Dass Ärmel mit „elastischem Saumabschluss“ oder „volliertem Abschluss“ und „lange Ärmel mit Rippbändchen“ beworben werden, wundert mich nun gar nicht mehr.

Dann die Hosen unter der Überschrift: „HOT COLORS“: Die in Blau zielt „ein lässiger Fransensaum“ (wenigstens keine Löcher am Knie!) sowie ein „salopper Schnitt und ein Blumenmuster, das an die 70er Jahre(?) erinnert“. Daneben eine „weite, beigefarbene Hose mit einem angeschnittenen Überwurf“. (Hä?)

Schließlich entdecke ich eine „Jeans in hautsympathischem Baumwoll-Stretch in schlanker 5-Pocket-Verarbeitung mit authentischer(?) Waschung“. Dazu hat sie „einen Formbund mit dekorativen Kettenriegeln und rückseitigem Kunstleder-Label mit Logo“. (Brauche ich das?)

Dann doch lieber eine bequeme Hose für uns „Alte“, eine „High-stretch-Jeans-Hose mit flexiblem Rückenband, die superelastische Denim-Qualität ist weich, in jede Richtung dehnbar und schenkt jeder Figur die perfekte Passform, ohne die eigene Form zu verlieren oder auszu-beulen; die Teilungsnähte sorgen für eine schlanke Optik!“ Herz, was willst du mehr?

Oder doch lieber ein Kleid?! Ich lese dazu: „Dieses Kleid hat Prints mit Statement-Charakter, gehört zu den Key-Trends der Saison, und es interpretiert das Thema(?) mit einem aufwendigen Paislay-Unikat-Druck. Eine abgesteppte Falte vorne und Taschen an der Seite

runden das Design ab“ (250 Euro!). Alles klar?

Noch eine Sommer-Idee: „Rock und Bluse(!?): Ein Rock in Jeans-Optik für sommerliche Temperaturen in einer bundlosen leicht ausgestellten Form mit tiefergelagerten Schlaufen und praktischen Nahttaschen.“ Dazu eine „Bluse, die sich in einer besonders raffinierten Form zeigt; da trifft eine verdeckte Knopfleiste auf eine modische Schleppe.“ Immerhin sind Rock und Bluse beide waschbar!

Auch wenn ich nicht alles verstanden habe, was in Modezeitschriften als der letzte Schrei angepriesen wird, ich ziehe aus meiner Lektüre folgendes Fazit: Die Sommermode muss für mich ein Ton-in-

Ton-Hingucker sein, relativ glatt und fein, eventuell mit einigen Glitzersteinchen. Und so, dass alles eine edle, hochwertige Anmutung hat.

- Ein Blouson sollte in Denim und im sportiven Schnitt gehalten sein, dazu gehört eine Hemdbluse (Länge egal) mit Kellerfalte in der Rückenpassage und abgerundetem Saum für eine gute Passform.

- Die bauen Jeans liebe ich unaufgeregt, ohne Löcher oder Fransen, aber dennoch stilbewusst daherkommend.

Wenn Ihnen, liebe Leserinnen, in diesen Tagen jemand stilbewusst, in fransenfreien Jeans, ganz edel und unaufgeräumt daherkommt, dann bin ich es.

Ina Pröbldorf

# BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

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



**Telefon:** 02921 / 35900

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

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



## Mein simplosophisches Kaleidoskop

Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glaubt. 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.

Es heißt ja: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ Aber die Taille leider nicht! Daher die vielen guten Vorsätze am Jahresende: „Ab Januar ist Schluss mit der Völlerei!“ Und zähneknirschend unterzieht man sich strengen Diäten oder belegt Kurse im Fitness-Studio – zumindest nimmt man sich das vor. Doch niemand kann aus seiner Haut heraus. Aber will ich das denn wirklich?

Ich folge z. B. allzu gerne Kants Denken, und sehe den späten Gang zum Kühlschrank als

### **Praktische Vernunft**

*Wenn spät am Abend folgenreich  
ich noch einmal zum Kühlschrank schleich,  
obwohl man allenthalben sagt,  
dass das dem Körper nicht behagt,  
dann leitet mich bei meiner Tour  
die angewandte Logik nur:  
Denn sollte man das wirklich nicht,  
warum gibt's dann im Kühlschrank Licht?*

Und auch den Rat meiner lieben Frau befolge ich buchstabengenau:

### **Alles statt nichts**

*Die Schreibung macht den Unterschied:  
Als meine Frau mir unlängst riet,  
es wäre wirklich an der Zeit  
für eine **Null**diät zu zweit,  
hab' ich mich gar nicht erst gewehrt  
und mach' seitdem ganz unbeschwert  
streng orthografisch, was sie rät:  
Ich halte eisern **null** Diät!*

So ist es kein Wunder, dass er immer wieder wie folgt verläuft, mein ganz persönlicher

### **Jahreslauf**

*Im neuen Jahr, da soll er weg – der Winterspeck,  
doch es bleiben uns die ollen – Frühlingsrollen,  
die sich später dann begreifen – als Sommerreifen,  
mit der weiteren Prognose – als Herbstzeitlose  
Wölbung hier und Wölbung dort, durchzuhalten immerfort  
mit speckiger Beständigkeit – bis es wieder Winterzeit!*

Das hat natürlich auch damit zu tun, dass mir kleinkarierte Diskussionen ohne sinnvolles Ergebnis ein Greul sind:

### **Müßige Grübeleien**

*Ob ein Glas vor dir halb leer  
oder ob halb voll es wär',  
ist im Grunde schnurzegal,  
wichtiger ist allemal,  
dass, damit du nichts verpasst,  
du noch volle Flaschen hast!*

Doch ich kann auch sehr konsequent sein:

### **Massentierhaltung**

*Seit bei einem Imker ich  
gesehen hab, wie fürchterlich  
eng es ist im Bienenstock,  
hab beschlossen ich ad hoc:  
Aus Tierfabriken so wie der  
ess' ich keinen Honig mehr!*

Meinen Arzt habe ich übrigens gewechselt.

### **Fehldiagnose**

*Was bildet sich mein Hausarzt ein,  
mich fett und viel zu dick zu nennen?  
Ich find' das einfach hundsgemein,  
bin halt nur **deutlich zu erkennen!***

Ob ich allerdings damit überzeugen kann?

### **Ernährungsumstellung**

*Sie standen rechts vom Rechner stets,  
die Erdnuss-Flips, denn ohne geht's,  
weil ich zum Essen kaum noch komm,  
bei mir seit Jahren nicht, seit vom  
Computer ich total besessen.  
Es könne so mit meinem Essen,  
– meint meine Frau – nicht weiter gehen,  
ich müsse schließlich auch verstehen,  
dass da 'ne **Umstellung** ganz gut wär:  
Nun steh'n die Flips links vom Computer.*

Rudolf Köster

## *Der Winter ging, der Sommer kam . . .*

*Der Winter ging, der Sommer kam,  
er bringt aufs Neue wieder  
den viel beliebten Wunderkram  
der Blumen und der Lieder.*

*Wie das so wechselt Jahr um Jahr,  
betracht ich fast mit Sorgen.*

*Was lebte, starb, was ist, es war,  
und heute wird zu morgen.*

*Stets muss die Bildnerin Natur  
den alten Ton benutzen  
im Haus und Garten, Wald und Flur  
zu ihren neuen Skizzen.*

*Wilhelm Busch*



**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



Zulassung und Anerkennung zur  
Abrechnung mit sämtlichen gesetzlichen  
und privaten Pflege- und Krankenkassen.

TELEFON +49 (0)2921 94481-81

WWW.CLARA-CARL.DE

## Pastors Lied



„Ein kleines Lied, wie geht's nur an, dass man so lieb es haben kann, was liegt darin? Erzähle! Es liegt darin ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele“, so formulierte Freifrau Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916) ihre Feststellung.

Pastor Gottfried muss ein umfängliches Programm absolvieren. Dazu gehören auch regelmäßige Besuche von Patienten in verschiedenen Kliniken. Bei diesen Pflichtausübungen kommen weder das Wort und schon gar nicht der geliebte Gesang zu kurz. So textsicher wie ihr Pastor sind die meisten seiner Zuhörer aber nicht. Es kommt oft vor, dass zum Lied-Ende, spätestens aber nach der dritten Strophe, Gottfried zum einsamen Solisten wird. Damit das möglichst unterbleibt, zumindest reduziert wird, hat er, trotz hohen Alters, meistens Martin dabei, den er verabredungsgemäß unterwegs in sein Auto lädt, ihn mitnimmt und der ihn dann, bezüglich Stimme und Texten ebenfalls versiert und sicher, vernehmlich unterstützt.

Obgleich die Neunzig schon überschritten, das Sehen keineswegs mehr zu hundert Prozent funktioniert, fährt Martin gerne mutig Fahrrad.

Alles ging so schnell! Viel schneller als erzählt und noch viel, viel schneller als alles aufgeschrieben werden kann. Beim Zusammenprall mit dem LKW konnte Martin nur den Kürzeren ziehen. Helfer waren schnell zur Stelle und sorgten für den raschen Transport in die Klinik. Bewusstlos und kalkweiß lag er im fremden Bett zwischen versorgenden Kabeln und Schläuchen, zwi-

schen dem schrecklich sterilem Weiß der Kissen und Decken. Von all dem bekam Martin aber nicht das Geringste mit. Er war ganz weit, weit weg.

Die Tage vergingen, ohne dass er sie wirklich lebte oder gar erlebte. Vom Klinikpersonal wurde er professionell gepflegt und versorgt. Doch seine Freunde und Bekannten waren weiterhin in großer Sorge und Unruhe um ihn, immer noch erschrocken und bestürzt. Besonders seine Freundin, die ihn schon so lange kannte, sich viel und herzlich um ihn kümmerte. Sie konnte und wollte nicht länger sprachlos und untätig an seinem Krankenbett sitzen. „Ich rufe Pastor Gottfried an“, dachte sie laut und tat das auch.

Der Pfarrer eilte in die Klinik, eilte ins Krankenzimmer und sah seinen Mitstreiter und Unterstützer reglos in diesem unsympathischen Bett liegen. Auch auf sein Anreden und Berühren reagierte Martin nicht. Entschlossen zog Gottfried seinen Mantel aus, legte ihn zu Martins Füßen aufs Bett, schnappte sich den einzigen Stuhl, setzte sich dicht ans Krankenbett und sang. Sang laut, sang lange, sang lange laut all die Lieder, die sie kürzlich noch gemeinsam gesungen hatten. In seinen Liedern lag viel Klang, viel Wohllaut, viel Gesang und seine ganze Seele.

Das war der Schlüssel, der passte. Er schloss Martins Gemüt auf, rührte sein Herz und öffnete sein Erinnern. Kaum angekommen im Hier und Jetzt, fiel Martin mit krächzender Stimme in Pastors Sing-Sang ein, sang mit trockener Kehle ziemlich holprig, aber so eifrig mit, wie die erlösenden Tränen rannen.

Hannelore Johanning





## Young Love

Da sitzen die beiden auf harter Bank,  
ein Paar, noch recht jung, unbewegt,  
und auf seinen Schoß hat sie keck und charmant  
ihre endlosen Beine gelegt.

Vor ihnen ein renaturiertes Gebiet  
im silbernen Frähabendglanz,  
es kreiselt geil wuchernd um sie die Natur  
und formt einen Blütenkranz.

Auf dem Wasser sanft gleitend ein Schwanenpaar,  
ein Erpel macht balzend viel Krach,  
ein halb Dutzend Enten im Kleinformat  
hält eifrig die Mutter wach.

Da sitzen die beiden sehr eng beieinand',  
gebannt und abwesend, stumm.  
Sie weilen in einer ganz anderen Welt  
und wischen auf Smartphones herum.

Siegfried Steffen



## Ein Stück Draht, das Geschichte schrieb

Ein Stückchen Draht, ein paar Mal sinnvoll gebogen, fertig ist die Büroklammer! Ganz so simpel war es Ende des 19. Jh. für den Norweger Johan Vaaler (1866-1910) denn doch nicht. Er

war aber nicht der Einzige, der sich mühte, ein einfaches, doch effektives Hilfsmittel zu erfinden, das mehrere Papierseiten „verbindlich“ zusammenhielt. Daher ist der Ursprung der Büro- oder Briefklammer nicht eindeutig geklärt. Gesichert ist, dass ungefähr ab 1890 Büroklammern aus England bezogen werden konnten. 1899 wurde William Middlebrook aus Waterbury ein Patent zur industriellen Herstellung solcher Klammern erteilt.

Im November 1899 beantragte Johan Vaaler für seine Klammer ein deutsches Patent. In Norwegen gab es damals noch kein Patentamt. Seine Büroklammer unterschied sich noch krass von dem Ding, das heute tagtäglich massenhaft Dienst tut. Die innere Windung fehlte und sie war viel runder gebogen. Doch Johan Vaaler vermarktete sein Patent gar nicht. Aber 1999, hundert Jahre später, erschien ihm zu Ehren eine Briefmarke mit Abbild einer modernen Büroklammer.

Dem österreichischen Fabrikbesitzer Heinrich Sachs (1857-1934) gelang 1919 die praktische Klammerform mit spitzem Ende. Zu haben sind heute beide: spitz und rund.

Büroklammern sind in verschiedenen Formen und Größen aus Edelstahl, vermessingt, verzinkt, verkupfert oder mit Kunststoff ummantelt in allen erdenklichen Farben und Mustern erhältlich. Natürlich darf auch die Herzklammer nicht fehlen, damit dem Liebesbrief gegebenenfalls noch Erfreuliches angeklammert werden kann. In unserer digitalen Welt ist sie unmissverständlich neben den eingegangenen E-Mails sichtbar, um auf Anhänge hinzuweisen. Der digitale Assistent Karl Klammer, eine Büroklammer mit Augen, wird noch vielen aus PC-Anfängen erinnerlich sein.

Im VEB-Kombinat Solidor im Eichsfeld in Thüringen bat zu DDR-Zeiten eine bereitgestellte Box höflich um Büroklammerspenden!

Aber besondere Ehre und Symbolik kam der Büroklammer in den 1940er Jahren zu. Als Nazisoldaten Norwegen besetzten und bis 1945 dort ihr Unwesen trieben, trugen die Norweger an ihrer Kleidung sichtbar eine Büroklammer. Sie dokumentierten damit ihr Zusammenstehen und ihren Zusammenhalt untereinander

und gleichzeitig ihre absolute Loyalität zu ihrem Königshaus, auch wenn dessen Angehörige in London im Exil lebten. Natürlich erkannten die Nazis diese Sprache sehr schnell und verboten sie unter Androhung drastischer Strafen.

Sie wurden rar, diese Klammern. Die, die mehrere besaßen, teilten sie. Das unscheinbare Drahtding wurde kostbar. Trotz Naziverbot fanden die Norweger Möglichkeiten, ihr Symbol versteckt an der Kleidung zu tragen, um es bei Begegnungen ihren Mitmenschen zu zeigen. Entweder unter den Mantelrevers oder Mantelkragen, an Innenhutbändern, um den Hut beim Grüßen dann besonders tief zu ziehen, oder auch an Taschenklappen und Ärmelaufschlägen. Sie waren erfinderisch, wenn es um „ihr“ Symbol ging.

Im norwegischen Sandvika wurde 2004 der modernen Büroklammer als riesige Edelstahl-Skulptur ein glänzendes Denkmal gesetzt. Und in den USA wird ihr am 29. Mai, dem Paper Clip Day, gehuldigt.

Wie oft sie aber zweckentfremdet und neu gebogen als probates Hilfsmittel bei mancherlei Pannen und Problemen erfolgreiche Hilfe leistete, ist nicht zu zählen und zu beweisen. In jedem Falle gebührt ihr Tusch und Applaus.

Hannelore Johanning

# 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 Zentrumsanlage von Soest.

[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

---

**Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe**



**DUO**  
men

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

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



Liebe Clara,  
ich habe mir einen Mantel bestellt. Einen echten. Einen aus Wolle, mit Schwung und Stil, wie man ihn in Paris trägt. Ich wollte ihn in Soest beim Spaziergang mit erhobenem Haupt tragen – wegen seiner Eleganz. Der Onlineshop hieß auch „Eleganz Fabrik“ – was nach Seide klang, nach Duft von Lavendel und nach einer Verkäuferin namens Mireille, die mir mit französischem Akzent sagt: „Es ist perfekt, Madame!“  
Was kam, war kein Mantel. Es war ein Kittel. Ein Arbeitskittel. Aus Polyester, mit Knöpfen, die sich schämten, überhaupt Knöpfe zu sein. Ich habe ihn aus dem Paket gehoben wie ein enttäuschter Zauberer, der statt eines Kaninchens einen Staubwedel aus dem Hut zieht. Ich habe ihn anprobiert. Nur kurz. Dann habe ich ihn wieder ausgezogen, aus Rücksicht auf mein Spiegelbild. Es sah mich an wie eine Freundin, die sagt: „Milla, bitte. Nicht so.“  
Nun liegt er da, der Kittel, und ich frage mich: Was will er mir sagen? Vielleicht ist er ein Symbol. Für falsche Versprechen. Für den Unterschied zwischen Bild und Wirklichkeit. Oder einfach für die Tatsache, dass Eleganz nicht im Etikett steckt, sondern in der Haltung.

Ich werde eine Anzeige erstatten müssen. Nicht gegen den Kittel – der kann nichts dafür. Sondern gegen die Fabrik der falschen Träume. Und ich habe beschlossen: Der nächste Mantel wird wieder offline gekauft. Bei Frau Krüger, die eine kleine Boutique in Bad Sassendorf hat. Sie ist nett und ehrlich, sie wird mir sagen, ob das Ding mir steht oder nicht. Und mir einen Kaffee anbieten, wenn ich zögere.

Herzlich und mit einem Hauch von Wolle im Herzen  
Deine Milla ♡



Milla Dümichen



## ChatGPT – Der digitale Helfer für den Alltag

Auch im höheren Alter nutzen heute immer mehr Menschen das Internet. Dabei taucht oft eine Frage auf: *Kann mir der Computer auch wirklich helfen?* Die Antwort lautet: Ja! Es gibt inzwischen ein besonderes Werkzeug aus der Künstlichen Intelligenz (KI), es heißt **ChatGPT**.



### Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein kostenloses Computerprogramm. Natürlich kann man auch Abos buchen, die mehr Möglichkeiten bieten als das Basis-Programm. Das reicht in der Regel aber privat aus. Damit kann man sich unterhalten, als würde man mit einem Menschen sprechen. Man drückt einfach auf das Mikrofonsymbol bei ChatGPT, stellt mündlich eine Frage oder gibt ChatGPT eine Aufgabe (z. B. einen Text zu einem bestimmten Thema zu erstellen). Natürlich

kann man eine Frage oder Aufgabe auch in ChatGPT schriftlich eingeben und bekommt dann eine ebenfalls „lautlose“ Antwort.

Hier einige Beispiele:

- Schreib ein Rezept über eine Kartoffelsuppe!
- Erkläre mir das Internet einfach!
- Schreibe mir einen Geburtstagsgruß für eine 75-jährige Dame!

### ChatGPT hilft Ihnen bei vielen Dingen:

#### 1. Informationen erklären

Schwierige Themen werden einfach erklärt – ohne Fachsprache.

#### 2. Texte schreiben

Ob Briefe, E-Mails oder Grüße – ChatGPT hilft beim Formulieren.

#### 3. Rezepte vorschlagen

Man kann eingeben, was im Kühlschrank ist – und bekommt passende Ideen.

#### 4. Unterhaltung bieten

Gedichte, Witze oder kleine Geschichten – alles ist möglich.

#### 5. Hilfe bei Technikfragen

Zum Beispiel: „Wie funktioniert mein Smartphone?“

### Die Nutzung von ChatGPT ist ganz einfach:

1. ChatGPT auf dem Smartphone, Tablet oder Computer öffnen.
2. Eine Frage einsprechen oder eintippen
3. Antwort hören oder lesen – und bei Bedarf nachfragen.
4. Man kann ChatGPT auch als Suchmaschine einsetzen. Beispiel: Such mir einen günstigen Tintenstrahldrucker.

Bild: ChatGPT

**ChatGPT ist ein hilfreiches Werkzeug, aber man sollte einige Dinge beachten:**

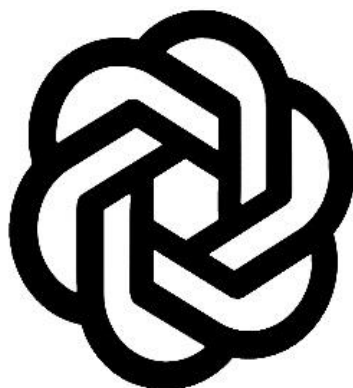
- Keine persönlichen Daten eingeben (z. B. Bankdaten)
- Antworten kritisch prüfen (z. B.: welche Quellen hast du?)
- Bei wichtigen Themen (z. B. Gesundheit) immer einen Arzt fragen

ChatGPT ist wie ein geduldiger Helfer, der um die Uhr verfügbar ist. Gerade für ältere Menschen kann ChatGPT den Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten eröffnen.

**Probieren Sie es einfach aus!**

Laden Sie sich die App aus dem Google-App-Store oder iPhone-App-Store und installieren Sie ChatGPT – Sie werden überrascht sein!

Hety Büchte



The advertisement features a yellow and red background. At the top left, there are logos for 'Senioren' and 'Caritas'. The central text 'Nah am Menschen' is written in a red, cursive font. Below this, a red banner contains the text 'Wir bilden aus!'. The bottom left section, on a red background, provides contact information for 'Seniorencentrum St. Antonius' and 'Tagespflege St. Antonius'. Three circular images show staff interacting with elderly residents. At the bottom right is the Caritas logo with the motto 'SENIORENTUM ET ANTONIUS'. Social media icons for Instagram and Facebook are at the bottom left.

**Seniorencentrum St. Antonius**  
Thomästraße 8a, 59494 Soest  
02921 590 30 0  
www.st-antoniuss-soest.de

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

Besuchen Sie uns auch auf Instagram und Facebook:

Caritas  
SENIORENTUM ET ANTONIUS



## **Unsere Redaktion braucht Verstärkung - mit Herz, Humor und Neugier!**

Seit über 30 Jahren entsteht das Füllhorn mit viel Leidenschaft, Lebenserfahrung und bei jedem wöchentlichen Treffen mit einer guten Portion Kaffee.

**Wir suchen neue ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter**, die mit uns das **FÜLLHORN** lebendig halten!

### **Gesucht werden Damen und Herren, die**

- neugierig sind,
- gerne schreiben oder erzählen,
- frische Ideen einbringen,
- Interviews mit interessanten Menschen führen oder einfach gute Fragen stellen,
- über Veranstaltungen berichten und/oder Fotos machen,
- beim Layout, Fotografieren und Organisieren helfen oder Freude haben, mit netten Leuten zusammenzutreffen.

### **Egal ob Sie**

- Vorkenntnisse haben oder nicht,
- gerne selbst schreiben oder einfach gut erzählen können,
- schon ein paar Jahre im Ruhestand sind oder kurz davor,
- erste Erfahrungen in unserer Redaktion sammeln möchten.

**Bei uns zählt nicht das Alter – sondern die Freude am Mitmachen!**

### **Was wir bieten:**

- ein herzliches Redaktionsteam,
- sinnvolle, kreative Tätigkeit,
- wöchentliches Zusammentreffen,
- Austausch, Begegnung und neue Impulse.

### **Neugierig geworden?**

Dann besuchen Sie uns unverbindlich zu einem unserer Redaktionstreffen:

Immer mittwochs, 10:00 h – 12:00 h

im Stadtteilhaus Soest-Süd, Britischer Weg.

Melden Sie sich bitte an:

Hety Büchte, 0178-9704355, fuellhornredaktion@gmail.com

**Unser Magazin lebt von Menschen.  
Vielleicht bald auch von Ihnen?**



## Digital lesen Ihre Bücherei für zu Hause

Viele Seniorinnen und Senioren lieben Bücher, Hörbücher oder Zeitschriften – doch der Weg zur Bücherei ist nicht immer einfach. Genau hier hilft die Onleihe Ihrer Stadtbücherei. Sie bringt die Bibliothek direkt auf Ihr Smartphone oder Tablet – bequem, kostenlos und rund um die Uhr.

Die Onleihe ist ein digitales Angebot vieler öffentlicher Bibliotheken in Deutschland. Mit einem gültigen Büchereiausweis können Sie digitale Medien ausleihen – ganz ohne Besuch vor Ort.

Zur Auswahl stehen: Romane und Sachbücher als E-Books, Hörbücher zum Anhören, Zeitungen und Zeitschriften, Kinder- und Jugendbücher.

In Soest kostet die Onleihe 25,00 € im Jahr; ermäßigt beträgt der Beitrag sogar nur 10,00 €/Jahr.

Ein großer Vorteil: Machen Sie sich keine Gedanken um die Rückgabe, das geschieht automatisch. Mahngebühren gibt es nicht. Sie können also ganz entspannt lesen oder hören.

Das Lesen bietet viele angenehme Funktionen: Schriftgröße anpassen, Lesezeichen setzen und Hörbüchern zuhören.

Außerdem können Sie Bücher, Zeitschriften oder Hörbücher auch vormerken lassen, falls sie noch nicht zur Verfügung stehen

**Was Sie wissen sollten:** Für die Nutzung benötigen Sie **einen gültigen Büchereiausweis** und eine **Internetverbindung**. Sie können sowohl auf dem PC, dem Tablet und auf dem Smartphone mit der Onleihe der Stadtbücherei verbunden werden.

Wenn Sie sich unsicher fühlen: Die Soester Stadtbücherei bietet Ihnen **persönliche Unterstützung für den Umgang mit der Online-Nutzung** an. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen – die Mitarbeiter helfen gern!



Zu folgenden Terminen können Sie natürlich auch eine **generelle Einführung** in der Stadtbücherei nutzen:

**Do, 18.06.2026, von 10-12:00 h**  
**Di, 23.06.2026, von 16-18:00 h**  
**Do, 02.07.2026, von 10-12:00 h**

Bringen Sie auch gern Ihre eigenen Geräte mit. Egal, ob E-Book-Reader wie Tolino, Tablet oder Smartphone. Man wird Ihnen bei jedem Gerät erklären und zeigen, wie Sie es online nutzen können.

Die Onleihe ist eine wunderbare Möglichkeit, auch im Alter flexibel und unabhängig zu lesen. Ob Krimi, Liebesroman, Soester Anzeiger und andere Zeitschriften!

**Infodaten der Stadtbücherei Soest:**  
(Web: <https://opac.winbiap.net/soest/>)  
Severinstraße 10,  
Telefon: 02921-1031111,

### Sprechzeiten des Fachpersonals:

**Mo, Di, Do, Fr:** 10:00-13:00 h  
15:00-18:00 h  
**Samstag:** 10:00-13:00 h

Hety Büchte



## Sommer-Menü

leicht, lecker und schnell zubereitet

### Bunter Sommersalat

**Zutaten:** je 1 rote und 1 gelbe Paprika, 1 Romanasalat, 50 g Rucola, ½ Salatgurke, 150 g Cocktailtomaten.

**Dressing:** 1-2 unbehandelte Zitrone, 1 TL flüssigen Honig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl, Schnittlauch.

**Zubereitung:** Gemüse waschen, Paprika putzen und klein würfeln. Den Salat in Streifen schneiden, Rucola grob zupfen. Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.

**Dressing:** Zitrone abwaschen und etwas Schale fein abreiben, den Saft auspressen und mit den anderen Zutaten verschlagen. Den Salat mit dem Dressing und Schnittlauch vermischen.

### Gemüse Lasagne mit Mais, Möhren und Porree

**Zutaten:** 300 g Lasagneplatten ohne Vorkochen ca. 16 Stück, 3 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 200 g Knollensellerie, 250 g Möhren, 300 g Porree, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Mais, Salz, Pfeffer, Paprika.

**Guss:** 400 g saure Sahne oder Schmand, 3 Eier, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie, 250 g mittelalter Gouda, gerieben.

**Zubereitung:** Gemüse schälen und in Würfel schneiden, Porree in ½ cm breite Streifen schneiden. Das Gemüse in dem heißen Öl dünsten, mit Brühe auffüllen und etwa 5 Minuten weiterdünsten. Den Mais zugeben und die Gemüsemischung mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Guss saure Sahne oder Schmand mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und würzen, Petersilie dazugeben.

Zum Einschichten zunächst das Gemüse in die Form geben, dann abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse, geriebenen Käse und Eiersahne dazugeben. Mit Eiersahne und Käse abschließen. Die Lasagne bei 160 Grad Umluft 40 Minuten garen. Das Gericht lässt sich sehr gut vorbereiten.

### Dunkle Herrencreme

**Zutaten:** ½ l Milch, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 1 EL Rum, 1 EL Eierlikör, 125 ml Sahne. Außerdem : 50 g weiße Schokolade, Eierlikör.

**Zubereitung:** Für die Creme Milch, Zucker, Salz zum Kochen bringen, Puddingpulver und Ei in etwas Milch anrühren und in die kochende Milch geben. Nach dem Kochen den Pudding mit Klarsichtfolie direkt auf der Oberfläche abdecken, damit sich keine Haut bildet.

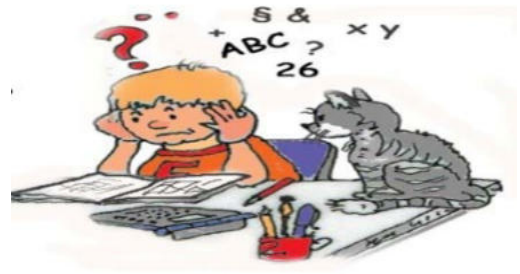
Die weiße Schokolade in Stücke schneiden. Den kalten Pudding gut durchrühren, Rum und Eierlikör zufügen. Die Sahne steif schlagen. Sahne und Schokolade unterheben. Die Creme in eine Schüssel füllen und eine Stunde kalt stellen. Mit Schokoladenraspel und Eierlikör servieren.

**Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen**

**Gerhild Oehmichen!**

# Raten Sie mal...

## ? Wer ist gemeint?



*„(...) Mauern aus verwittertem grünem Stein, von denen schwer der schwarze Efeu niederhängt ... so sind die Gärten von Soest. So liegen sie, einer neben dem anderen, Straßen entlang, jeder in seinen vier Mauern ... und man geht so eine leere Gartengasse entlang, umgeben vom Geräusch der eigenen Schritte, so geht man und schaut die Baumkronen an und denkt sich die Gärten dazu, aus denen sie hinaufgewachsen sind. (...)“*

Diese Worte, die unser heutiges Rätsel eröffnen, stammen aus der Feder eines bedeutenden Künstlers: Geboren 1875, wuchs er in einem bürgerlichen Elternhaus auf. Die konfliktreiche Beziehung seiner Eltern und eine strenge militärische Ausbildung prägten seine Jugendjahre. Diese frühen Erfahrungen spiegelten sich später in seiner sensiblen, oft von Einsamkeit und Identitätssuche geprägten Kunst wider. Er schlug keine Militärlaufbahn ein, er wandte sich der Literatur zu und studierte u. a. in München und Berlin. Entscheidenden Einfluss auf sein Schaffen hatten seine Reisen z. B. nach Russland, wo er Leo Tolstoi begegnete. Um 1902 ging er nach Paris, wo er als Sekretär des Bildhauers Auguste Rodin arbeitete. In dieser Zeit entstanden wichtige Werke. Nach dem Ersten Weltkrieg vollendete er seine vor dem Krieg begonnenen Arbeiten wie z. B. die „Duineser Elegien“ und „Die Sonette an Orpheus“, heute als Höhepunkte seines Werkes bewertet.

Ein wenig bekannter Abschnitt seines Lebens führte ihn nach Soest, vielleicht angeregt von Otto Modersohn, einem Künstlerkollegen. 1912 hielt er sich auf Schloss Overhagen nahe der Stadt auf. Die ruhige westfälische Umgebung bot ihm einen Rückzugsort fernab der Großstadt. Auch wenn Soest kein zentraler Ort seines Schaffens war, gehört dieser Aufenthalt zu den vielen Stationen seines rastlosen Künstlerlebens. Seine letzten Lebensjahre verbrachte er in der Schweiz, wo er 1926 starb.

Das Werk des Gesuchten ist bis heute von enormer Bedeutung. Der Aufenthalt in Soest bleibt dabei ein kleines, aber interessantes Detail in seinem Leben.

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Mittwoch, 24.06.2026**  
an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest.**



**Viel Spaß bei der Lösung des Rätsels  
wünscht Ihnen Barbara Köster!**



## Auflösung des Rätsels aus Heft 01/2026



Bürgermeister  
Otto Coester

Die gesuchte Person ist **Otto Coester**. Der gebürtige Soester wurde 1858 mit nur 24 Jahren Bürgermeister von Soest. Sein Vorgänger im Amt, Heinrich Schulenburg, hatte die Vorbehalte des jungen Mannes, so früh ein solch verantwortungsvolles Amt anzutreten, beiseite geschoben. Und die Vergangenheit hat gezeigt, dass es eine gute Wahl war, dem jungen Mann die Geschicke der Stadt anzuvertrauen. Nicht ohne Grund hat Coester die Ehrenbürgerwürde der Stadt bekommen. Eine Straße im Soester Südosten erinnert an diesen engagierten Bürgermeister, der zahlreiche zukunftsorientierte Neuerungen und die Gründung kommunaler Einrichtungen auf den Weg gebracht hatte.

Barbara Köster



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

Barbara Köster



### Füllhorn-Rätsel gelöst: Gewinner im Rittersaal geehrt

Am Donnerstag, 12. März, wurden im Rittersaal des Burghofmuseums die Gewinner des Füllhorn-Rätsels aus der Weihnachtsausgabe 2025 ausgezeichnet. Birgit Sauer-Kant und Reinhard Huckelmann nahmen ihre Preise entgegen: Blumensträuße und als besondere

Erinnerung eine eingravierte 3D-Darstellung des Rathauses, eingefasst in einem transparenten Glaskörper, überreicht von Bürgermeister Marcus Schiffer. Der dritte Gewinner, Dirk Scherer, war bei der Verleihung nicht vor Ort. Im Anschluss wurde auch die ehrenamtliche Redakti-

on des Füllhorns gewürdigt, die viermal im Jahr ihr Magazin herausgibt und damit einen Beitrag zum kulturellen Leben der Stadt leistet. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken kamen Redaktion, Gewinner und Bürgermeister miteinander ins Gespräch.

lir/PETER DAHM



# Veranstungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30	Spielen und Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
13:30 - 15:30	„Tafel-Cafe“ ist geöffnet	<b>1,00 €</b>	Soester Tafel Thomästrasse 74
	<b>Am ersten Montag im Monat</b>		
15:00 - 17:00	„Cafe Kränzchen“ ist geöffnet		Osthofenfriedhof kleine Trauerhalle
	<b>Am dritten Montag im Monat</b>		
15:00 - 17:00	„Cafe Kränzchen“ ist geöffnet		Osthofenfriedhof kleine Trauerhalle
	<b>Jeden Dienstag</b>		
10:00 - 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30 - 16:00	Erlebnistanz (kein Paartanz)		Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10 Ansprechpartnerin: Frau John
15:00 - 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen und gemeinsame Spiele)	<b>3,00 €</b>	Ardeyhaus, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	<b>Am zweiten Dienstag im Monat</b>		
09:00	Seniorenfrühstück	<b>3,00 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Am dritten Dienstag im Monat</b>		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Mittwoch</b>		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 - 15:30	„Tafel-Cafe“ ist geöffnet	<b>1,00 €</b>	Soester Tafel Thomästrasse 74
	<b>Am ersten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € /Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111



# Veranstungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Am zweiten Mittwoch im Monat</b>		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	<b>6,00 € /Std.</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00-17:00	„Caritas strickt“	.	Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest
	<b>Am dritten Mittwoch im Monat</b>		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30-17:00	Gottesdienst mit Kaffeetrinken	<b>4,00 €</b>	Gemeindehaus Albertus-Magnus-Gemeinde, im Tabrock
	<b>Am vierten Mittwoch im Monat</b>		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00-17:00	„Caritas strickt“		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
15:00 - 17:00	Gedächtnistraining	<b>3,50 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	<b>Am dritten Donnerstag im Monat</b>		
Ab 15:00	RepairCafe hat geöffnet		KULTURquartier Alter Schlachthof Ulrichertor 4 - Anmeldung: repair-cafe-soest@web.de
	<b>Jeden Freitag</b>		
09:30 - 10:30	Stuhl-Yoga für Senioren		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30-17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Am ersten Freitag im Monat</b>		
15:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Am zweiten Freitag im Monat</b>		
17:30	Politischer Frauen-Stammtisch		Begegnungsstätte Bergenthalpark



# Veranstaltungskalender

## Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
01.06.2026 10:00 h	Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates		Rathaus I, Am Vreithof 8 im Ratssaal
10.06.2026	Ausflug zum Hennesee mit Schifffahrt + Besuch der Abtei Königsmünster	<b>30,00 €</b>	Kartenvorverkauf: Seniorenbüro ab 19.05.2026
18.06.2026 15:00 h	Café Vierjahreszeiten		Pfarrgemeinde St. Bruno, Akazienstraße 18 Pfarrheim
18.06.2026 15:00 h	Tanznachmittag mit Live-Musik		Kulturhaus "Alter Schlachthof", Ulrichertor 4, Soest
09.07.2026	Ausflug zur Freilichtbühne Herdringen "Robin Hood"	<b>21,00 €</b>	Kartenvorverkauf: Seniorenbüro ab 16.06.2026
15.07.2026 + 16.07.2026 09:00 h	E-Bike-Training mit der Kreispolizeibehörde		SEN-Entdeckerwald an der Waldstr. Anmeldungen ab sofort beim Seniorenbüro, Tel.: 02921-1032202

## Termine „Latschen und Tratschen“

<b><u>Dienstagsgruppe</u></b> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Rathausbögen/ Eingang Blauer Saal	<b><u>Mittwochsgruppe:</u></b> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/ Ecke Klosterstraße	<b><u>Donnerstagsgruppe</u></b> Treffpunkt: <b>15:00 Uhr:</b> Rathausbögen/ Eingang Blauer Saal
09. Juni	10. Juni	11. Juni
23. Juni	24. Juni	25. Juni
07. Juli	08. Juli	09. Juli
21. Juli	22. Juli	23. Juli
04. August	05. August	06. August
18. August	19. August	20. August
01. September	02. September	03. September
15. September	16. September	17. September

### Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister  
 Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake,

Hannelore Johänning, Barbara Köster, Rudolf Köster,  
Dagmar Schindler, Eva von Kleist,  
Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)

Anschrift: „**Füllhorn**“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest  
Telefon: 02921-103-2202

Internet: [www.fuellhorn-soest.de](http://www.fuellhorn-soest.de)  
Mailadresse: [fuellhornredaktion@gmail.com](mailto:fuellhornredaktion@gmail.com)

Fotos: Umschlag: Andreas Müller  
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte

Ursprung vieler Fotos: [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com) / [www.Pixelio.com](http://www.Pixelio.com) / [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com), [wiki-media.com](http://wiki-media.com), [www.pexels.com](http://www.pexels.com), ChatGPT, Perplexity AI

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 August, Anfang September 2026**



**Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

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

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

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

KOSTENÜBERNAHME DURCH  
PFLEGEKASSE MÖGLICH

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

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



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

(Mark Twain)

Sie kennen  
das Füllhorn  
und finden es  
lesenswert?

Sie haben Lust,  
zu schreiben:

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

**LEGEN SIE LOS!**

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

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

**Ihre Füllhorn-Redaktion**



# HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Die Brüder Klaus und Manfred sind morgens schon lange wach, liegen aber immer noch im Bett. Da sagt Manfred: „Wenn Mama nicht bald kommt und uns weckt, kommen wir noch zu spät in die Schule!“

Der Maler zum Modell: „Heute vor drei Jahren haben Sie mir zum ersten Mal Modell gestanden. Das wollen wir gebührend feiern. Lassen Sie das Kleid an und ich hole uns eine Flasche Sekt!“ Als sie anstoßen, geht die Haustür. „Schnell, ziehen Sie sich aus“, erschrickt der Maler, „meine Frau kommt!“

Eva flüstert der Lehrerin zu: „Ich will Ihnen ja keine Angst einjagen, aber mein Papa hat gesagt, wenn ich diesmal kein besseres Zeugnis bekomme, dann kann sich jemand auf was gefasst machen!“

Das Punk-Girl fragt die Verkäuferin im Kaufhaus: „Kann ich die Klamotten auch umtauschen, falls sie meinen Eltern gefallen sollten?“

Fritzchen hat mal wieder seine Hausaufgaben nicht gemacht. Verärgert meint der Lehrer: „Dann werde ich das deinem Vater sagen müssen!“ – „Das nützt nichts, er hat auch keine große Lust sie zu machen!“

Der Platzwart sieht nach Ende des Fußballspiels einen Jungen über den Zaun klettern. Er ruft: „Kannst du nicht da rausgehen, wo du reingekommen bist?“ Der Junge: „Tu ich doch!“

Zwei Hunde sehen zum ersten Mal eine Parkuhr. Sagt der eine: „Erst gibt es hier immer weniger Bäume, und jetzt nehmen sie fürs Pinkeln auch noch Geld!“

## 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.



Gräfte  
Tanzende Bäume