

# Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz

mit

Zweibrücker

Rosenblatt

Nr. 54

Frühjahr 2021

28. Jahrgang

# Lebensfreude

# Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,



die Corona-Krise stellt uns alle nun schon seit einem Jahr vor ungeahnte Herausforderungen mit großen Einschränkungen im täglichen Leben. Auch die Arbeit in unserem Redaktionsteam ist durch die Pandemie nur sehr eingeschränkt möglich, da wir uns nicht wie gewohnt zum Austausch treffen können.

Ich hoffe, unsere Frühjahrsausgabe mit dem Thema „Lebensfreude“ lässt Sie etwas die Alltagsorgen vergessen. Genießen Sie die wundervollen Beiträge unserer Redakteurinnen und Redakteure, die mit viel Hingabe und Herzblut wieder einen hochwertigen „Herbstwind“ erstellt haben.

Ich möchte mich einleitend damit beschäftigen, wie man Lebensfreude definiert und warum sie so wichtig ist. Laut Literatur bezeichnet der Ausdruck Lebensfreude das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben. Dieses Gefühl des „Glücklichseins“ ist natürlich für jeden erstrebenswert.

Doch leider ist es im Alltag sehr schwierig, immer zufrieden und optimistisch zu sein, denn Stimmungstiefs gehören einfach zum Leben dazu.

Was aber kann man tun, um Lebensfreude zurückzugewinnen oder einfach mehr Freude am Leben zu haben? Positives Denken, körperliche Aktivität und sein Leben selbstbestimmt zu gestalten steigert sicherlich die

Freude am Leben. Mit sich im Reinen sein, Ziele festzulegen und diesen zu folgen, spiegelt sich in Zufriedenheit und trägt somit auch dazu bei wie lebensfroh man sich fühlt. Ganz wichtig und einfach ist Lachen. Lachen schüttet Endorphine aus und dieses Glückshormon sorgt sofort für ein wohlige Gefühl, man ist positiv und froh gestimmt.

Man erkennt zwar, dass jeder tatsächlich auch etwas seines eigenen Glückes Schmied und für die persönliche Lebensfreude verantwortlich, aber das Schicksal nicht beeinflussbar ist. Denn rückwirkend kann man aus Unglück kein Glück machen.

Gerne möchte ich Sie noch am Ende meines Grußwortes auf unsere neu gestaltete Internetseite [www.herbstwind-online.de](http://www.herbstwind-online.de) verweisen. Wie gewohnt finden Sie dort alle Berichte online, sowie weitere Informationen zur Seniorenarbeit im Landkreis Südwestpfalz.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, allgemeines Wohlbefinden, Zufriedenheit und ganz viel Lebensfreude. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Herzlichst  
Ihr

Peter Spitzer

Impressum:

**Herausgeber:**

Landkreis Südwestpfalz

**Redaktion:**

Peter Spitzer (verantwortlich),  
Ernst Hügel, Willi Lehmann,  
Hans Heinen, Karina Frisch,  
Jörg Augustin, Beate Seim,  
Renate Raidt, Ehrentraud  
Netolitzky, Maria Rimbrecht,  
Walter Rimbrecht, Michael  
Behnke, Roland Bott, Sabine  
Veit

**Fotos:** Redaktion, Pixabay

**Titelbild:** Walter Emmert

**Gestaltung:** Bernd Strassel

**Gesamtherstellung:**

Uniprint PS GmbH  
Rheinstraße 11  
66955 Pirmasens  
Auflage: 6.500 Exemplare

**Kosten:**

Kostenlos zur Verteilung

**Redaktionsbüro:**

Leitstelle „Älter werden“  
Kreisverwaltung Südwestpfalz  
Unterer Sommerwaldweg 40-42  
66953 Pirmasens  
[www.herbstwind-online.de](http://www.herbstwind-online.de)  
[k.frisch@lksuedwestpfalz.de](mailto:k.frisch@lksuedwestpfalz.de)

## Ein Tischgebet aus der Kinderzeit

Eingereicht von Helma Gaggermeier



Herr Du nährst  
in Wald und Feld  
die Vöglein  
unterm Himmelszelt,  
so gib auch mir  
ein Stücklein Brot  
den Armen all in ihrer Not.  
Und segne uns  
auch diese Gaben,  
die wir von Dir empfangen.  
Amen



# Abschied von Hermann Kuntz

Von Ernst Hügel

*Liebe Leserinnen und Leser des Herbstwindes,*

leider müssen wir uns von unserem Redaktionsmitglied, Herrn Pfarrer Hermann Kuntz, verabschieden. Er verstarb mitten in der Pandemie völlig überraschend und hinterlässt uns fassungslos und voller Trauer.

Hermann Kuntz hat seit 2014 beim Erstellen des Herbstwindes mitgearbeitet und viele schöne und interessante Artikel und Gedichte für die Leser/innen des Herbstwindes verfasst.

Für ihn galt das Motto der Ihnen vorliegenden Ausgabe **Lebensfreude** in besonderem Maße.

Wenn er bei den Redaktionssitzungen und anderen Begegnungen das Wort ergriff und aus seinem reichhaltigen Wissens- und Erfahrungsschatz erzählte, hing man gebannt an seinen Lippen und erfreute sich an den Geschichten, die er zu erzählen wusste. Man spürte die Lebensfreude, die er in sich trug, den Optimismus, den Glauben an Gott und an die Menschen, die er als Seelsorger und Pfarrer begleitete.

Bei all seinen Berichten, Anekdoten und Beiträgen war immer auch der Humor und die lustige und positive Lebenseinstellung zu spüren. Das äußerte sich auch in zahlreichen Büttenreden, die er als geborener Fastnachter bei passenden Gelegenheiten zum Besten zu geben wusste.

All diese großartigen Werte hat Pfarrer Hermann Kuntz in kleinen Büchern und Broschüren auch der Nachwelt hinterlassen. Lesenswert und empfehlenswert sind diese Veröffentlichungen allemal!

Seine menschliche Art, seine bereichernde Gegenwart und sein Humor werden uns fehlen. Wir, die verbliebenen Redaktionsmitglieder vermissen ihn schmerzlich und werden oft an ihn denken.

Gott sei ihm gnädig.

Wie passend war das Ende seines Gedichtes *Zirkus*, zu lesen in Herbstwind Nr. 40:

**...Dreht das Leben sich im Kreise  
vieler Jahre Zirkuswelt,  
einmal endet Deine Reise,  
und die bunte Maske fällt.**

**Wenn dein Leben dann zu Ende,  
nur am dünnen Seil noch hängt,  
glaube, dass beim letzten Sprunge  
einer da ist, der dich fängt!**

**Dieser Glaube schenke Freude  
in der Lebens-Zirkuswelt!  
Frohes Lachen, schlage Salto  
bis der letzte Vorhang fällt!**



## Danke Beate Seim!

Von Ernst Hügel

Seit 2005 konnten Sie, liebe Leserinnen und Leser des Herbstwindes, in jeder Ausgabe die Beiträge von Beate Seim lesen. Zumeist lustige, zum Schmunzeln geeignete Geschichtchen, die Licht in unseren Alltag brachten. In den Herbstausgaben erfreute sie uns mit Vorlesegeschichten für die Weihnachtszeit.

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihre Geschichte *Die Weißzeugnäherin*, die in der Sonderausgabe veröffentlicht wurde.

Nun hat Frau Seim darum gebeten, sie von ihren Verpflichtungen in der Herbstwindredaktion zu entbinden. Wir müssen

ihrem Wunsch schweren Herzens Folge leisten und sie als Redakteurin aus unserer Mitte in den Ruhestand verabschieden.

Was uns bleibt, ist Danke zu sagen und die Hoffnung, dass Beate Seim sich noch lange am Leben erfreuen mag.



Wir sind sicher, dass Ihnen, liebe Freunde und Freundinnen des Herbstwindes die Beiträge von Frau Seim gefallen haben, Sie sich gerne an sie erinnern und zukünftig auch vermissen werden.

**Herzlichen Dank!**

## Weißzeug-Näherin

Von Beate Seim (Herbstwind Nr. 40 - Sonderausgabe)

Meine Oma mütterlicherseits, geboren im Jahr 1889, war gelernte Damenschneiderin und Weißzeug-Näherin.

Die letztgenannte Berufsbezeichnung ist seit etwa Mitte des 20. Jahrhunderts kaum noch geläufig. Hinter der Ausbildung zur bis zu diesem Zeitpunkt noch im Verzeichnis der Lehrberufe geführten Weißzeug-Näherin, auch Weißwaren- oder Weißnäherin genannt, versteckte sich das Erlernen der Anfertigung und Ausbesserung von Haushalts-, Bett- und Tischwäsche, Leibwäsche, Schürzen und Hemden. Der Begriff "Weißzeug" geht auf die ursprünglich ausschließliche Verwendung von weißen Leinen- und später auch Baumwollstoffen zurück; die daraus hergestellte Wäsche wurde "Weißware" genannt.

Der Mann meiner Oma war im Ersten Weltkrieg gefallen. Da er als Schornsteinfeger im familieneigenen Betrieb tätig gewesen war, erhielt meine Oma über eine karge Witwenrente hinaus keine finanzielle Unterstützung und musste den Unterhalt für sich und ihre beiden Kinder selbst erwirtschaften.

Das tat sie mit Hilfe ihrer Nähmaschine, an der sie Tag für Tag bis spät in die Nacht für viele Kundinnen Kleider herstellte.

Der Zweite Weltkrieg ließ sie einen weiteren schmerzlichen Einschnitt in ihrem Leben erfahren. Sie verlor während eines Bombenangriffs ihre Nähmaschine mitsamt ihrem ganzen Hausrat unter den Trümmern ihres völlig zerstörten Wohnhauses.

Infolge der Vernichtung ihrer Arbeitsgrundlage musste sie umdenken - und so bot sie fortan Familien, die im Besitz einer Nähmaschine waren, ihre Dienste vor Ort an. Von diesem Zeitpunkt an profitierte sie insbesondere von ihren Kenntnissen als Weißzeug-Näherin.

Innerhalb kurzer Zeit war sie für ihre gute und zuverlässige Arbeit bekannt und konnte sich in der Folge einen beträchtlichen Kundentamm aufbauen, der von großen Handwerkerhaushalten bis zu Lehrern, von Schuhfabrikanten bis zu jener Familie mit sieben Kindern reichte, für die sie wöchentlich zwei Arbeitstage reserviert hatte...

*Bitte melden Sie sich bei der Leitstelle „Älter werden“, wenn Sie die Sonderausgabe gerne lesen möchten.*

# Lebensfreude

Von Willi Lehmann

Lebensfreude: Ein Fremdwort? Etwas, das weit in der Vergangenheit zurückliegt? Die Freude zu leben, auf der Welt zu sein? Freude im Leben zu erfahren, sie mit anderen teilen? Richtig, da war doch etwas.

Aber ich werde alt, besser gesagt, ich bin alt. Der Kalk rieselt, die Haare werden weniger, die Ersatzteile mehr, die Arztrechnungen höher. Die besten Freunde, nahe Verwandte, gute Kollegen, mit denen ich manch schöne Stunde und viel Freude erlebt habe, sind nicht mehr. Keine Polonaise, kein „Da kommt Freude auf“. Dafür Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte, das Studium der Todesanzeigen, die Begleitung nahe stehender Menschen auf ihrem letzten Gang.

Abgesehen von einer eventuell gut überstandenen Krankheit, bleibt da wenig Anlass für Lebensfreude. Es sei denn, man erinnert sich an einen besinnlichen Beitrag von Heinz Erhardt an einen Pessimisten:

*„Jede Sorge Freund vermeide, jedes Weh sollst du verachten. Sieh die Lämmer auf der Weide, sie sind fröhlich vor dem Schlachten. Ahnst du nicht, wie dumm es wär', wären sie's erst hinterher“.*

Da muss ich unwillkürlich an die meist jüngeren Menschen denken, die mitten in den schwersten Zeiten der Corona-Pandemie sagen: „Was soll's, ich will Spaß auf jeden Fall. Mag da kommen was will.“ Natürlich gönne ich ihnen den Spaß, die Freude an ihren Partys, aber nicht, wenn sie durch dieses Verhalten die Gesundheit ihrer Mitmenschen gefährden. Für diese Art „Lebensfreude“ haben wohl nur wenige Verständnis.

Doch wer nun aufgrund der bisherigen Ausführungen denkt, der alte Pessimist sitzt nur daheim und bläst Trübsal, der irrt auch wieder. Allein die Erinnerung an frühere schöne Zeiten -das Langzeitgedächtnis lässt uns zum Glück nicht völlig im Stich- bereitet mir auch heute noch Freude.

Selbst als Kriegs- und Nachkriegskinder hatten wir trotz mancher Entbehrungen unsere Freude am Leben. Insofern sicher vergleichbar mit den Lämmern von Heinz Erhardt.

Offenbar ist Lebensfreude ein besonderes Vorrecht für Kinder. Wie sonst könnten Kinder in Migrations- und Flüchtlingslagern trotz der unsäglich elenden Verhältnisse und Zustände noch herumtollen, spielen und damit den Eindruck von Lebensfreude erwecken. Solchen Kindern wahre Lebensfreude zu ermöglichen würde mit Sicherheit auch allen, die sich dafür einsetzen, eigene Lebensfreude bereiten.

Feste und Partys wurden von uns gefeiert. Da sangen wir voller Lebensfreude, zugegebenermaßen auch oft in bester Bierlaune, Liedchen wie:

*„Freut euch des Lebens, Großmutter wird mit der Holzaxt rasiert. Alles vergebens, denn sie war nicht eingeschmiert“.*

Nicht vergessen die positiven Auswirkungen der Liebe und damit verbunden das Glück in der eigenen Familie auf die Lebensfreude. Wollen wir Negatives einmal großzügig dem Vergessen überlassen. Urlaubsreisen in fremde Länder, andere Kulturen kennen lernen, berufliche Erfolge, das Leben in vollen Zügen genießen machten das Leben interessant.

Natürlich gibt es auch für uns Ältere oder Alte immer noch Anlässe, die uns Freude am und zum Leben geben. Enkel und Urenkel vergrößern den Familienverbund und bringen neuen Schwung und, so sollte es sein, viel Freude in das Leben von Eltern und Großeltern.

*Selbst als Kriegs- oder Nachkriegskinder hatten wir trotz mancher Entbehrungen unsere Freude am Leben.*



Macht es Ihnen nicht auch Freude, die Natur, unsere schöne Umgebung bei einer gemütlichen Fahrt oder einem Spaziergang zu genießen? Es müssen ja nicht mehr die weiten Urlaubsreisen wie früher sein.

Mit Ihrer Frau oder Ihrem Mann abends auf der Terrasse sitzen, den Sonnenuntergang bei einem guten Gläschen Wein zu genießen und sich freuen, dass Ihnen ein weiterer Tag des Lebens beschieden war.

Eingehüllt in die gegenseitige Fürsorge, trotz mancher Schmerzen, einen neuen gemeinsamen Tag, wenn auch nur mit kleinen Freuden,

zu begrüßen.

Ich wünsche, dass dies möglichst vielen unserer Leser beschieden ist und sie in ihrer Lebensbilanz zu dem Ergebnis kommen, das Leben hat trotz mancher Rückschläge Freude gemacht. Hoffen wir, dass unseren Kindern und Enkelkindern trotz aller sich abzeichnenden bzw. schon vorhandenen Probleme die Lebensfreude nicht genommen wird.

Lassen Sie uns unserem Schöpfer Dank sagen für viele Jahre eines Lebens in Frieden, Freiheit und mit großen und kleinen Freuden, die uns zuteil wurden.

## Wie buchstabiere ich „Lebensfreude“?

Von Petra Kumschlies

Ein gedankliches Wortspiel zum Nachdenken und selber erweitern...

Welche Worte und Begriffe verbinde ich mit „Lebensfreude“?

Sie sind eingeladen selber zu überlegen, was für Sie passen könnte.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben die Buchstaben „Lebensfreude“ untereinander!

Nun lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und lassen sich überraschen, welche Begriffe Ihnen einfallen.

Falls Sie ein paar Anregungen möchten, lesen Sie gerne weiter.

Hier meine unvollständigen Vorschläge für Sie:

- L**= Leben, lebendig sein, Liebe, Lesen, Lust auf ...?,
- E**= Erfahrung, Erkenntnisse, Erlebnisse, Erotik,
- B**= Beziehung, Bindung, Bereicherung, Bewegung sich und andere
- E**= Einsamkeit erfüllte/angefüllte, Enkel,
- N**= Neugier, neugierig sein auf die Dinge, die mich umgeben, Nahrung, Nachkommen,
- S**= alle Sinne nutzen, Sonne, Sonnenschein, Sauna, Selbstbewusstsein, Selbstpflege, Singen,
- F**= Freiheit, Freude, Freunde, Fantasie,
- R**= Raum einnehmen, Reichtum, Reize, Reaktionen, Recht auf Leben und Freude, Reisen ,
- E**= Einigkeit, Eins sein.
- U**= Unsinn, Übermut,
- D**= Denken, Dankbarkeit, Dasein für sich und andere
- E**= Ereignisse, Ende der Ideen.

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen, dass Sie durch dieses Gedankenspiel neue Ideen und Anregungen erhalten und/ oder schon gutbewährte Gedanken zum Thema „Lebensfreude“ wiederentdeckt haben.

Viel Freude am und im Leben!



# Gell, Du hast mich lieb?

Von Renate Raidt



Ich hatte sie verloren, die Lebensfreude. Denn ich litt an einer tiefen Depression, die den längeren Aufenthalt in einer Spezialklinik nötig machte.

In der ersten Woche meines Klinikaufenthaltes schwebte ich Dank entsprechender Medikamente zwischen Tag und Traum. Dadurch kam ich zur Ruhe und hatte in der zweiten Woche schon das Bedürfnis mein Zimmer zu verlassen, um das Draußen zu erkunden.

Ich traf auf drei Mitpatienten und es stellte sich heraus, dass wir am gleichen Tag in der Klinik angekommen waren. Schnell kamen wir ins Gespräch. Wir redeten, hörten zu, verstanden und wurden verstanden. Das tat gut. Wir verabredeten uns für den nächsten Tag. Von Stund' an waren wir unzertrennlich.

Wir verbrachten jede freie Minute miteinander. Zwischen uns wuchs ein bisher nicht gekanntes Gefühl der Zusammengehörigkeit, eine tiefe Zuneigung auf geistig-seelischer Ebene. Das ging sogar so weit, dass wir das Ende der Besuchszeiten herbeisehnten, um uns treffen zu können.

Auf unseren Wegen durch das parkähnliche, weitläufige Klinikgelände begegneten uns immer wieder sogenannte Langzeitpatienten. Das waren Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung, die stundenweise bestimmte Aufgaben zu erledigen hatten. Sie halfen bei den Mahlzeiten, in der Cafeteria, im kleinen Supermarkt. Eigenartig fanden wir die Tatsache, dass sie regelmäßig mit der Frage „Gell, Du hast mich lieb?“ auf uns zukamen. Als wir merkten, welche Freude wir in die Gesichter der Behinderten zaubern konnten, antworteten wir gerne mit einem „Ja“. Irgendwie kam die Freude auf uns zurück.

Bei einer Visite empfahl mir mein Arzt den Besuch eines Priesters. Ich lehnte zunächst ab. Ich befürchtete salbungsvolle Verhaltensmaßregeln, die ich in meinem jetzigen Zustand wirklich nicht brauchen konnte. „Versuchen Sie es doch“, sagte der Arzt und ich sagte zu.

Schon am nächsten Tag besuchte mich ein junger Priester. Wir redeten lange. Als er ging, lud er mich zum Sonntagsgottesdienst ein. Er war längst gegangen, als mir auffiel, dass wir nicht über Gott und Kirche, nicht über Gut oder Böse gesprochen hatten. Wir hatten über das Leben, das Leben in all seinen Höhen und Tiefen, in all seinen Facetten gesprochen. Es war ein Gespräch, das noch lange in mir nachwirkte.

Ich erzählte meinen Freunden von dem Besuch des Priesters und wir beschlossen, den Sonntagsgottesdienst gemeinsam zu besuchen. Die ersten Bankreihen der kleinen Kirche waren von Langzeitpatienten belegt, die dem Gottesdienst mit tiefer Andacht folgten. Sie beteten und sangen mit Hingabe. Die kurze Predigt mahnte das Verständnis an, das wir füreinander haben sollten.

Nach dem Gottesdienst nahm der junge Priester zum Abschied jeden der Behinderten mit den Worten: „Ich hab' Dich lieb“ kurz in den Arm. Unbeschreiblich die Freude und das Glück, die sich in den Gesichtern abzeichneten.

Wir waren erschüttert. Tief betroffen von der Kraft der Bergpredigt lagen wir uns in den Armen. Und wir schämten uns unserer Tränen nicht. Was zählt im Leben? Was ist wirklich wichtig?

Unsere gemeinsame Zeit neigte sich ihrem Ende zu. Es ging uns allen so gut, dass wir es wieder mit dem Leben draußen aufnehmen konnten. Doch ich hatte mich verändert. So viele Dinge, die mir früher wichtig waren, zählten nicht mehr.

Die Begriffe „Ehrgeiz“ und „Stolz“ gab es nicht mehr für mich. Ich wandelte sie in „Pflichterfüllung“ und „Dankbarkeit“. Und die Lebensfreude war zurückgekommen. Eine zutiefst dankbare Freude am Leben.

*Was zählt im Leben?  
Was ist wirklich wichtig?*

## Lebensfreude

Von Ernst Hügel

*Das laute,  
herzhafte  
Kinderlachen  
hat sich nicht  
gewandelt.*

Wer von uns erinnert sich nicht an das Lachen der Kinder? Dieses ansteckende, von Herzen kommende Lachen, das die Lebensfreude, das Glück und die Vorfreude auf Kommendes regelrecht versprüht. Ja, bei Kindern ist sie sichtbar, die Lebensfreude.

Bei uns älteren Menschen hat sie sich gewandelt, ist -wenn noch vorhanden- mehr ins Innere gekehrt und lässt sich äußerlich nicht mehr so sehr erahnen. Doch sie ist bei den allermeisten Mitmenschen noch vorhanden. Sie zeigt sich nur anders.

Man freut sich über eine gelungene Arbeit, über Erfolg im Beruf, beim Ausüben des geliebten Hobbys und auch in Erwartung und Vorfreude auf Kommendes mit der Familie, mit Freunden oder Sportkameraden.

Das laute, herzhafte Kinderlachen hat sich nicht gewandelt.

Eine innere Zufriedenheit, ein Stolz auf das Erreichte, die Hoffnung auf Gesundheit und Sicherheit in der Gegenwart und in der Zukunft, - Lebensfreude im Alter hat viele andere Formen und ist der Ausdruck für viel Positives und Schönes, das man erlebt hat und an das man sich gerne erinnert. Überhaupt die Erinnerung: Ist es nicht das Schöne, Gute, Erfolgreiche, an das man sich erinnert und im Kreise der Freunde und Bekannten gerne zum Besten gibt?

Die Lebensfreude an diesen Ereignissen und darüber hinaus ist greifbar und steckt bei diesen Anekdoten die Zuhörer an und es

entsteht eine Stimmung, die die gute Laune und die Freude am Dasein regelrecht offenlegt.

Lebensfreude im Alter ist aber auch der Stolz, in der Vergangenheit die richtigen Entscheidungen getroffen zu haben, - im Beruf, bei der Erziehung der Kinder, dem Glück mit der Wahl des Partners und gepaart mit der Dankbarkeit über die noch vorhandene Gesundheit und Energie.

Viele von uns Älteren freuen sich auf zukünftige Begegnungen mit alten Schulkameraden, Sportfreunden und ehemaligen Arbeitskollegen, auf Besuch der Kinder und Enkel, auf schöne Stunden im Kreise der Familie.

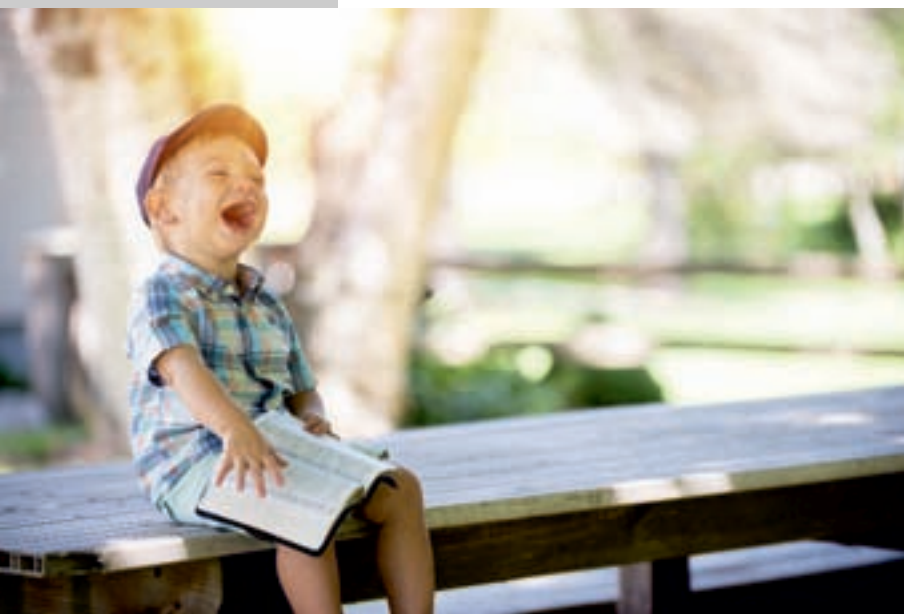
Jetzt im Frühjahr erwacht in uns wieder die Freude an der Natur, am Sprießen und Wachsen der Blumen, Bäume und Sträucher. Die Arbeit im Garten, an den Blumenkübeln, auf dem Balkon und im Vorgarten lässt in uns wieder Tatkraft und Energie wachsen und gibt uns Kraft für die kommenden Wechsel der Jahreszeiten.

Auch wenn aktive Arbeit nicht mehr möglich ist, so erfreut sich das Auge und die anderen Sinne am Erwachen der Natur und an ihrer Schönheit. Ja der Frühling vergrößert wieder die Freude am Leben.

Behalten Sie diese Freude, freuen Sie sich auf geplante Reisen, auf Begegnungen mit fremden Menschen, fremden Kulturen und fernen Ländern. Genießen Sie gutes Essen, Filme, Theater und Konzerte und versüßen Sie sich so Ihren Lebensherbst.

Freude – Lebensfreude – gibt in so vielfältigen Nuancen, jeder von uns wird für sich einige herauspicken können und sich so für die Zukunft rüsten können.

Bleiben Sie deshalb optimistisch: auch die Corona-Pandemie wird mit den Impfungen aller Menschen zu Ende gehen und es wird wieder Raum geben für vielfältige Tätigkeiten und Vorhaben. Ich wünsche Ihnen allen Gesundheit und weiterhin viel Freude am Leben.





# Zweibrücker

# Rosenblatt

## Hut ab !

von Maria Rimbrecht

Wie männlich sah er aus – Humphrey Bogart im Film „Casablanca“! Der breitrandige Herrenhut mit der elegant geschwungenen Krempe gab ihm ein verwegenes Aussehen. Auch Erich Honecker trug stets einen Hut, allerdings ohne verwegenes Aussehen. Von Weltmännlichkeit keine Spur! Hatte doch sein Viga Hut, hergestellt in Guben in der DDR, nur eine schmale Krempe und ein dunkles Hutband. Und damit kann man keinen Staat machen. Allerdings hatte der Staatsratsvorsitzende auch gelegentlich einen Panamahut auf, vielleicht um mit anderen Trägern dieser sommerleichten lateinamerikanischen Kopfbedeckung konkurrieren zu können, nämlich mit Winston Churchill, Ernest Hemingway oder Mustafa Kemal Atatürk.

Auch mein Vater trug wie die Väter meiner Freunde immer einen Hut. Wenn ich mit ihm unterwegs war, fühlte auch ich mich „gut behütet“. Die meis-

ten von uns erinnern sich sicherlich noch an das Verkehrszeichen Sonderweg Fußgänger, das einen Mann mit Hut und einem Mädchen an der Hand zeigt. Auch ich ging regelmäßig mit Papa einen Fußgängerweg mit diesem Zeichen und wusste, hier waren wir richtig. 1970 wurde das Verkehrszeichen durch ein neues mit der Silhouette einer Frau mit Kind ausgetauscht. Einen Mann mit Hut und mit einem Kind an der Hand zu zeigen, wurde als zu gefährlich angesehen.

Die Frau auf diesem der Zeit angepassten Verkehrszeichen trägt keinen Hut, obwohl es die weibliche Form von Hut durchaus gibt, nämlich „die Hut“, mittelhochdeutsch „huote“. „Die Hut“ bedeutet Fürsorge, Schutz und Aufsicht, kommt das Wort doch von „hüten“. Die Redensart „auf der Hut sein“, kennen wir alle.

Kopfbedeckungen gibt es seit 5000 Jahren, allerdings zunächst nur für Könige und Priester. Diese wollten damit ihre Vormachtstellung zeigen. Auch später, als der Normalmensch einen Hut trug, gab es durch-

aus Unterschiede in der Kopfbedeckung, denn der Mann wollte nicht darauf verzichten, seine soziale Stellung auch mit Hilfe seines Hutes deutlich zu machen. Denken Sie mal an den sogenannten Gesslerhut des Landvogtes Hermann Gessler. Obwohl dieser Hut auf einer Stange statt auf einem Haupt saß, sollte ihn Wilhelm Tell ehrerbietig grüßen und dazu noch seinen eigenen Kopf entblößen. Nach der Weigerung Tells wurde dann seinem Sohn ein Apfel auf den Kopf gesetzt.



Heinz-Kurt Weskamp  
mit leichtem Sommerhut auf  
Sardinien

Der Fortgang der Geschichte ist bekannt.

Ein Hut gab aber auch in unseren Breiten die Möglichkeit, Höflichkeit zu demonstrieren: Ich erinnere mich gerne an das erste Mal, als ein Herr vor mir den Hut gezogen hat. Ich war eine junge Frau und der Herr mit Hut, ein Nachbar, war nicht mehr jung. Als er auf meiner Höhe war, nahm er seinen Hut vom Kopf und grüßte galant. Ich fühlte mich geehrt und setzte beschwingt meinen Weg fort.

Später habe ich erfahren, dass es ein Fedora war, den der Nachbar gelüftet hatte, und kein Trilby und kein Homburg. So heißen nämlich die bekanntesten Hutformen.

Und heute, 40 Jahre später? Da haben die meisten Männer mit dem Hut nichts mehr am Hut. Und wer hat uns das eingebrockt? Die Autoindustrie sagen die einen, denn in den anfangs niedrigen Autos störte ein Hut. John F. Kennedy sagen dagegen die anderen. Denn der smarte Präsident leistete zur großen Überraschung aller seinen Amtseid barhäuptig ab und weigerte sich auch später beharrlich, einen Hut aufzusetzen. So wurde er der Hutindustrie ein Graus, der Jugend ein Vorbild. Ob dieser Präsident

auch ein Vorbild für Donald Trump war, wissen wir nicht. Aber können Sie sich Donald Trump mit einem Fedora oder einem Panamahut vorstellen?

Aber nicht für alle ist der Hut ein alter Hut: Individualisten und Männer, die es lieben, die eigene Gestalt etwas zu erhöhen, greifen wieder zum Hut und machen ihren Kopf um einige Zentimeter größer. Also doch ein Hut für Trump? Ich kenne Trump jedenfalls nur mit rotem Basecape.

Noch ein letzter Gedanke, der mich umtreibt. Warum müssen sich Männer in geschlossenen Räumen barhäuptig zeigen, während Frauen ihre Kappe, Mütze oder das Kopftuch aufbewahren dürfen. Ehrlich gesagt: Das geht mir über die Hutschnur.

## Das moderne Glück und unsere Seele

von Michael Behnke

Schon früh wusste Martin, was er wollte: Er strebte danach, es im Leben zu etwas zu bringen. Dabei war er kein finsterner Ehrgeizling. Im Gegenteil, er war fröhlich, witzig und leutselig und dazu ausgestattet mit einer gehörigen Portion „Schlit-zohrigkeit“, die er geschickt einzusetzen wusste. Nach dem Abitur war er weder geneigt Zivil- noch Wehrdienst zu leisten – reine Zeitverschwendung! Am Tag der Musterung pikste er sich deshalb mit einer Nadel in den Finger und ließ ein Tröpfchen Blut in seinen Urin fallen. Der Militärarzt schickte ihn daraufhin mit besorgten Augen zu einem Urologen zur Abklä-

rung. Dort wiederholte Martin seine Taktik. Im anschließenden Gespräch sah ihn der sichtlich lustlose Arzt skeptisch an, – er schien den Braten zu riechen – entschloss sich aber mit einem Seufzer dazu, diesen Simulanten nicht weiter zu untersuchen. Der Schlawiner hatte Glück; er wurde ausgemustert und konnte direkt mit seinem Studium des Bauingenieurwesens anfangen. Nach kürzester Zeit schloss er dieses ab. Einige Lehr- und Wanderjahre folgten. Schließlich eröffnete er mit seinem Bruder ein Bauplanungsbüro. Aus bescheidenen Anfängen entwickelte sich diese Firma schnell zu einem florierenden Unternehmen, das kontinuierlich expandierte. Mit seiner jovialen Art überzeugte er seine Kunden im Fluge. Danach lieferte er solide Ergebnisse, so dass seine Firma zum Selbstläufer wurde. Man vertraute ihm. Er wurde zu einem wohlhabenden Mann mit großer Villa nebst Park und Pool. Seinen Kindern ermöglichte er die besten Schulen und die teuersten Universitäten. Seiner Familie bezahlte er die tollsten Urlaube an den schönsten Plätzen der Welt. Er selbst erlaubte sich jedoch kaum Freizeit. Er hatte dazu keine Zeit, wie er sagte. Ohne es zu merken, hatte er sich zum verbissenen „workaholic“ entwickelt, der seine Stunden fast nur noch im Büro verbrachte. Bei einer banalen Untersuchung – er war Anfang 50 – entdeckte man einen bösartigen Krebs. Für kurze Zeit war er geschockt. Doch dann ging er an seine Krankheit mit derselben Geradlinigkeit heran wie an seine Arbeit. Aber auch die besten Ärzte und die teuersten Therapien konnten ihn nicht retten.





Nach einem Jahr galt er als aus-therapiert. Es war hoffnungslos. Deprimiert ließ er sich nach Hause entlassen, wo er in ein tiefes Loch fiel und in Selbstmitleid zerfloss. All sein Reichtum, sein Erfolg und sein Ansehen zerfielen in nichts. Weinend klagte er: Hatte er nicht alles getan, wie man es forderte? Hat er nicht in kürzester Zeit seine Ausbildung gemacht? Hat er nicht Verantwortung und unternehmerisches Risiko übernommen, sich selbstständig gemacht, viele Arbeitsplätze geschaffen und seiner Kommune große Steuermittel verschafft? Hat er nicht frühzeitig für das Alter vorgesorgt, damit er dem Staat nicht zur Last fällt? War er nicht ein guter Ehemann und Vater, ein angesehener Bürger und Chef? Und nun todkrank! Es war ungerecht! Das hatte er nicht verdient! Keiner konnte ihm eine Antwort geben. Man mied ihn, weil er mit seinem Gejammer nervte. Er war allein, mutterseelenallein, wie er es noch nie war. Wie war das alles nur möglich?

Eines Abends lag er auf der Couch im Wohnzimmer und hörte aus dem Zimmer seiner Frau leise Musik. Es war die Matthäus-Passion von Bach. Sofort spürte er, die Musik tat ihm gut. Er bat seine Frau, ihm die geistliche Musik von Bach, Mozart und anderen Komponisten in einem Internet-Portal zu öffnen. Danach hörte er die ganze Nacht diese Musik und fand zum ersten Mal seit Jahrzehnten wieder tiefe innere Entspannung und Ruhe. Er versank beim Hören in seine Kindheit und Jugend und erinnerte sich auf einmal, dass er als Messdiener von dieser Art Musik so begeistert war, dass er damals sich nichts anderes vor-



Pure Lebensfreude - Foto: Walter Emmert

stellen konnte, als Pfarrer oder Musiker zu werden. Leider verstand es sein Vater nur zu gut, ihm diese Flausen schleunigst auszutreiben und seinen Ehrgeiz auf Irdisches zu lenken. Bei dieser Erinnerung fing er plötzlich an zu weinen, und es war, als hätten sich innere Schleusen geöffnet, so sehr floss es aus ihm heraus. Über Stunden zog sich dieses Weinen hin. Erst gegen Morgen versiegteten seine Tränen, und er spürte eine große innere Erleichterung und Zuversicht. Er hatte keine Angst mehr. Erfrischt und fröhlich stand er morgens auf und recherchierte im Internet. Kurze Zeit danach ging er in ein Kloster, um zu sterben, wie er sagte. Doch zuvor möchte er wie die Mönche singen, beten und meditieren lernen. An den Krebs dachte er nicht mehr; der würde sich ja früh genug melden. Die Zeit im Kloster war schmerzhaft und anstrengend, aber es war für ihn wie eine Neugeburt. Er sog die Musik wie den Atem in sich ein, und es war eine Freude in ihm, die er zuvor niemals kannte.

Nach einem Jahr verließ er das Kloster, ließ sich zum Sänger ausbilden, gründete einen Chor und sponserte von da an Benefiz-Konzerte für alle Arten von Notleidenden. Seine Arbeit nahm er nie wieder auf, und

den Krebs hatte er vergessen – und der ihn offenbar auch. Als man ihn „im Interesse der Medizin“ nötigte, sich doch untersuchen zu lassen, waren Krebs und Metastasen verschwunden. Er war geheilt! Als ein Lokalreporter ihn fragte, wie er sich das erkläre, antwortete er: „Ganz einfach! Eine Maschine ist „verreckt“ und ein Mensch wurde geboren. Menschen können lachen und weinen, tanzen, singen und fröhlich sein, können weinen und trauern, können lieben und hassen, weil sie Gefühle haben und eine Seele. Maschinen können das alles nicht!“ Leider verstand der ewig gestresste Reporter kein Wort. Verärgert verzichtete er auf den Artikel. „Der hat doch nicht alle Latten am Zaun! So kann man doch nicht arbeiten!“

Martin hörte Türen knallen, einen aufheulenden Motor, quietschende Reifen und ein davonrasendes Auto. „Noch so ein Todeskandidat!“, hörte er sich flüstern.







## Edelsteine der Sprache

von Maria Rimbrecht

Frühlingserwachen, Kleinod, Blütenzauber, Augenweide – was haben diese Wörter gemeinsam? Ganz einfach: Sie sind schön. Sie sprechen die Sinne an. Was empfinden wir bei „mucksmäuschenstill“ oder „goldrichtig“, bei „Kostbarkeit“ oder „Habseligkeit“? Manche Fantasie wird beim Hören dieser Wörter auf Reisen in höhere Gefilde geschickt. Mir jedenfalls geht es beim aufmerksamen Zuhören so. Manchmal halte ich bei einem Gespräch inne, wenn ich ein besonders schönes oder ungewöhnliches Wort höre. Dann empfinde ich Freude.

Diese Wörter sind wie Perlen oder Edelsteine in unserer Sprache, die oft von der Alltagssprache, der praktischen Sprache verschüttet sind. Sie machen die Sprache reich. Das Netz einer Spinne ist filigran, fragil. Wie schön das klingt! Nachdem das Kind geschlummert hat, ist es quicklebendig. Dieses muntere Aufwachen können wir uns gut vorstellen. Für kleine Kinder sind lautmalerische Worte eine Quelle der Freude beim Sprechen. Der Hund macht Wauwau und bekommt sogar diesen Namen. Der Hahn macht Kikeriki, die Kuh muht. Der Vogel macht Piep. Erinnern wir uns, wie Heinrich Hoffmann von Fallersleben in seinem berühmten Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“

das Singen der Vögel bezeichnet! Er sagt: „Welch ein Singen, Musizieren, Pfeifen, Zwitschern – Tiriliern!“ Kann man als Vogel seiner Freude über das Frühlingserwachen besser Ausdruck verleihen als durch „Tirilieren“? Da kommt auch „Piepen“ nicht mehr mit.

Wenden wir uns jetzt der Flora zu! Von den anmutigen Blumen Schleierkraut, Tausendschön und Ringelblume kommen wir über den wagemutigen Rittersporn zum gefährlichen Löwenmäulchen und der kampfeslustigen Schwertlilie. Und das alles in unserem Garten! Wer hat sich nur diese wohlklingenden Namen ausgedacht. Ob da auch Carl von Linné, der den Pflanzen ihren Namen gab, seine Hand im Spiel hatte? Wie kommt man aber auf „Fette Henne“ und „Männertreu“?

Nun kommen wir in gewagtere Gefilde. Lassen wir es schön „knistern“! Viele denken jetzt an ein gemütliches Kaminfeuer oder ein romantisches Lagerfeuer. Anderen dagegen kommt elektrische Ladung in den Sinn, zum Beispiel die, wenn es zwischen zwei Menschen „knistert“. Bald hören wir dann auch das „Liebesgeflüster“, das aber nicht für unsere Ohren bestimmt ist. Und am Ende kommt eine kleine filigrane Blume ins Spiel, eine

blaue Blume, nämlich das „Vergissmeinnicht“, die Blume, die niemals welkt: Rosen... Vergiss mein nicht, denk an mich und pflanz mich bei dir ein.

Pflanzen wir all die wunderbaren Wörter in unsere Sprache ein! Machen wir uns bewusst, wie sinnlich Sprache ist, wie viel Freude sie uns machen kann.



## o lua iges E ebabbel

*E ucGdir a al diesen f reiGäsehmch and?st der nicht herzal-lerliebst“ uin bisschen naseweis ist er ä, aber wenn er smsüitz-bobisch lächelt, dann werde ich butterweich.*

*Hein Kater smll aber ein uinpalt-süinsel sein, a anche sagen sngar, er wäre eine Bnalltote.*

*f as ist dmch hanebochen, was du da sagst. utwas a ehr yinger-süitzengephl hätte ich dir zugetraut. j ! azinth ist lediglich ein Iraua tänzer, der gerne Fuft-schlksser baut.*

Foto: Walter Emmert - Begegnungsfest der Nationen in Zweibrücken - Konzert in der Heilig-Kreuz-Kirche



## Immer nur Lebensfreude?

Von Ehrentraud Netolitzky

Ich glaube, dass jedem Mensch die Empfindung Lebensfreude bei der Geburt auf seinen Lebensweg mitgegeben wird. Ob die Lebensfreude aber immer ein Wegbegleiter bleiben wird hängt sicherlich von den verschiedensten Faktoren ab. Fast alle Eltern erwarten ihr Kind mit großer Freude und geben sich viel Mühe, ihrem Kind ein geordnetes, liebevoll betreutes Leben zu bereiten.

Kinder in einem glücklich liebevollem Umfeld genießen immer Lebensfreude. Oft sind auch außer den Eltern noch Geschwister und Großeltern da die helfend und unterstützend mitwirken, sie haben somit ideale Voraussetzungen für Lebensfreude. In der Kleinkindzeit sind die Kinder für alle fast immer nur herzallerliebste. In der Schule bereiten sie kaum Probleme. Die Pubertät durchlaufen sie meist stressfrei. Die Berufswahl ist gut gelungen und der weitere Lebensweg bereitet in den wenigsten Fällen große Probleme.

Für Außenstehende entsteht so das Bild einer glücklichen, gesunden lebensfrohen Familie. Aber ist es auch wirklich immer so? Was in diesen Vorbildfamilien zu Problemen führen kann sind die sogenannten Helikoptereltern und -Großeltern. Die Kinder werden ständig beobachtet und überwacht. Ein gesundes Selbstwertgefühl kann sich so nicht frei entwickeln. Unselbstständigkeit, mangelnde Entscheidungskraft und so weiter kann die Lebensfreude in vielen Situationen beeinträchtigen.

Wie aber verhält es sich bei Kindern beziehungsweise Menschen die ungewollt sind, mit Beeinträchtigungen zu kämpfen haben, die Missbrauchs- oder Mobbingopfer wurden, keine Lehrstelle oder Arbeit finden. Sie alle haben täglich mit Strategien zu kämpfen wo sich Lebensfreude nur schwer einstellen kann.

Menschen die einem ständigen Kampf und Zwiespalt auf ihrem Lebensweg ausgesetzt sind haben mit Sicherheit wenig oder gar keine Lebensfreude. Sie misstrauen allem Neuen und Unbekannten. Dennoch ist sehr oft zu beobachten wie gerade diese Menschen Lebensfreude zeigen wenn sie in ihrem sozialen Umfeld Positives erleben. Sie genießen solche Glücksmomente und zehren

lange davon. Sie freuen sich über kleinste Kleinigkeiten und sind extrem dankbar dafür. Ist es aber notwendig, dass sie immer Dankbarkeit zeigen müssen, wenn ihnen auch mal etwas Positives geschieht. Es ist doch keine Selbstverständlichkeit, wenn man auf der Sonnenseite des Lebens steht.

Wie schnell kann sich die Situation ändern. Unfall, Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Tod, Trennung, finanzielle Sorgen und vieles mehr können die erfolgsverwöhnten Lebensfreuden in kürzester Zeit schnell ändern. Wie schnell und radikal sich unser Leben ändern kann, erfahren wir gerade jetzt mit Corona. Wieviel Lebensfreude und Sorgen das Virus den Einzelnen abverlangt erfahren wir täglich in unserem Umfeld und den Medien. Das komplette Ausmaß der Infektion wird sich aber erst in der Zukunft zeigen.

Lebensfreude kann in allen Lebensphasen in so vielfältiger Art und Weise erlebt werden, dass es immer wieder erstaunlich ist, welche Bereicherungen sich uns bieten.

Bei einem genussvollen Essen, wenn die Geschmacksnerven aufs höchste stimuliert werden, kommen Körper und Geist voll auf ihre Kosten. Auch ein guter Wein oder ein süffiges Bier gehören zur Lebensfreude. Doch wie immer sollte gesundes und maßvolles Genießen das Ziel sein. Denn viel krankmachende Köstlichkeiten führen im Laufe des Lebens zu negativen Folgen, die dann die Lebensfreude rauben und manchem bis zum Lebensende qualvolle Stunden bereiten können.

*Kinder in einem glücklich liebevollem Umfeld genießen immer Lebensfreude.*





Sport treiben ist für viele Menschen Lebensqualität. Alleine in der Natur, oder im Fitness Studio im Gesellschaft mit Gleichgesinnten. Körperliche Aktivitäten verlängern nachweislich die Lebensdauer, verbessern die Gesundheit, bereiten Spaß und bieten so Lebensfreude. Kinder bereichern das Leben, sichern den Familienverband und geben so Lebensfreude. Ein Beruf der Freude macht, Berufung beinhaltet und finanzielle Unabhängigkeit bietet ist eine wesentliche Grundlage für Lebensfreude.

Ein vielleicht nur kleiner aber verlässlicher Freundeskreis in sozialer und kultureller Gemeinschaft ist Lebensfreude.

Lebensfreude spornt uns an im sozialen Miteinander zu leben, zu fördern und uns in vielfältiger Weise zu engagieren. In oft kleinen und scheinbar unbedeutenden Dingen kann man Lebensfreude finden, man muss sie dann nur sehen wollen und spüren können um so eine große Portion Lebensfreude genießen zu können.

## Die kleinen Freuden im Leben

Von Jörg Augustin

Noch ein paar Stunden, noch eine Nacht schlafen: Dann bin ich laut Aussage des Impfarztes so gut wie nur möglich vor einer Corona-Infektion geschützt. Und wie ich heute gehört habe, auch mit fast völliger Sicherheit für meine Mitmenschen nicht mehr ansteckend. Ich freue mich.

Dabei habe ich mir die Entscheidung pro Impfung nicht leicht gemacht. Schließlich war, als sich die Möglichkeit andeutete, mich zur Impfung anzumelden, bereits ein Jahr der Pandemie, der Lockdowns, der persönlichen Einschränkungen glücklich – und gesund – überstanden. Und das Hickhack um die Qualität der Impfstoffe trug ebenfalls nicht zur Beruhigung bei. Da wollte ich lieber erst einmal noch ein halbes Jahr abwarten, so weiter leben wie bisher, vielleicht, dass ja dann schon ein Ende der Krankheitswelle zu sehen sein würde.

Allerdings änderte ich meine Pläne. Es war noch nie mein Motto, anderen etwas zuzu-

muten, was ich nicht selbst tun wollte. Außerdem hatte ich bisher noch jede Impfung problemlos weggesteckt. Also hab ich mich impfen lassen und bin mittlerweile froh darüber; nicht zuletzt, weil sich meine Voraussage bewährt hat: keine Nebenwirkungen.

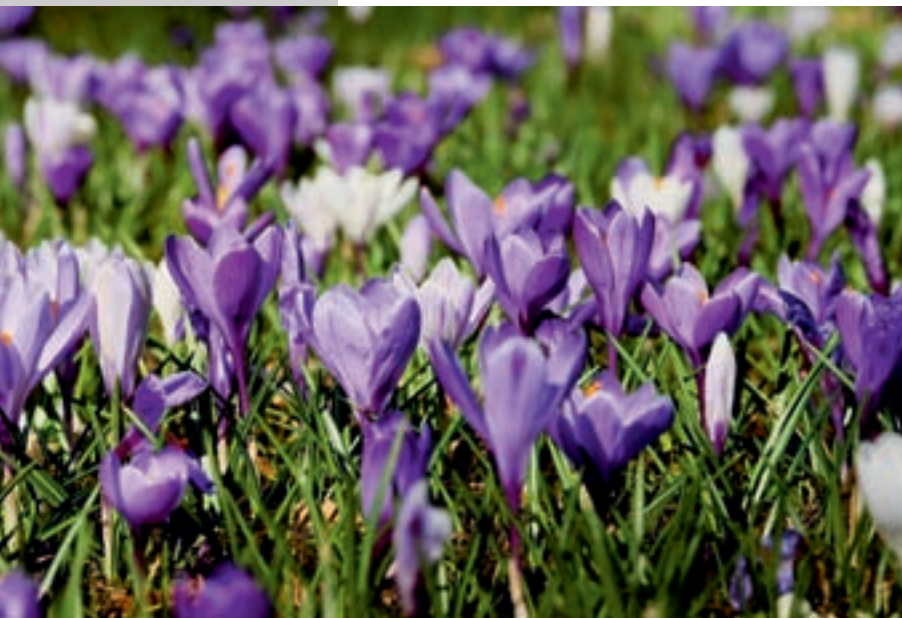
Ich schaue über den Rand meines Monitors in einen unwirklich schönen Februarabend, an dem sich die Krokusse schon wieder geschlossen haben zur Nacht. So leuchten im Abendlicht nur noch die Winterlinge, die Schneeglöckchen und die Zaubernuss zu mir herein. Was so ein warmer Nachwintertag nicht alles ausrichtet: Morgens waren die Blüten der Krokusse noch kaum zu erahnen und mittags leuchtete der Blument Teppich in allen Farben. Und da soll man sich nicht freuen?

Letzter Tag des Februarfrühlings – morgen soll es wieder regnen und deutlich kälter werden. Aber ich habe meine Zeit genutzt und kräftig Stauden und Hecken geschnitten, die im Herbst wegen des Wetters der Verjüngung entgangen sind.

Nun sitze ich auf der Terrasse mit einem Buch, das ich schon lange wieder einmal lesen wollte und freue mich an dem Gesumme der Bienen, unter denen sich mein Krokusteppich wohl ganz schnell herumgesprochen hat. Bei genauem Hinsehen haben sich auch einige Wildbienen und Hummeln unter die Honigbienen gemischt und naschen mit. Sollen sie ruhig, es ist genug für alle da!

Wer noch im Übermaß blüht, ist der Haselnussstrauch auf der Grenze zum Nachbargrundstück, von dem ich immer nur die wenigen Früchte ernten kann, die mir die Eichhörchen übrig lassen. Aber die Hoff-

*Selbst geerntet  
schmeckt halt  
doch immer  
besser als das  
alte Zeug  
aus dem  
Supermarkt..*





nung stirbt zuletzt: Vielleicht kriege ich dieses Jahr ein paar Nüsse für die Weihnachtsplätzchen. Selbst geerntet schmeckt halt doch immer besser als das alte Zeug aus den Tüten im Supermarkt.

So ein Garten bietet gelegentlich große Überraschungen durch kleine Dinge. Eigentlich wollte ich nur ein paar wild aufgegangene Kräuter aus einem Blumenbeet ausreißen. Da grinste mich kräftig grün und voller Genussversprechen ein Feldsalatpflänzchen an. Das hatte hier zwar nichts zu suchen, aber: Wo ein Feldsalat wächst...

Also Obacht, und kein Wunder: Über Winter war der Feldsalat überall im Garten prächtig gediehen und jetzt reif zur Ernte. Inzwischen haben wir schon mehrmals davon gegessen. Im Herbst war das Beet abgeerntet, Ernten zwecklos.

Nun rätsele ich die ganze Zeit, wie es möglich ist, dass der Salat überall wächst, wo ich ihn jetzt ernte. Einzelne Placken gedeihen nämlich in den Blumenbeeten des Vorgartens. Gesät wurde aber zwanzig Meter weit entfernt, wenn nicht noch weiter.

Und geblüht hat er auch nicht! Aber gestern hat eine fleißige Gärtnermeisterin im Fernsehen ein Staudenbeet telegen getrimmt, und siehe da: Feldsalat im Fernsehbeet!

Inzwischen ist es März geworden und es gibt schon wieder Anlass zur Freude: Endlich darf ich die Haare wieder zum Friseur tragen. Viel ist es ja nicht mehr, was da noch sprießt, aber laut Volkswirtschaftslehre muss man knappe Güter bewirtschaften. Und die Fransen gedeihen dort am besten, wo sie am meisten stören. Also nix wie hin, der Termin ist eingetragen. Meine Frau ist freilich noch viel glücklicher. Bei ihr hat die Friseurin gleich angerufen, als die Öffnung abzusehen war und hat den üblichen Rhythmus zum erstmöglichen Zeitpunkt angeboten. Die Freude über die Möglichkeit, ihre überquellende Haarpracht endlich wieder professionell ordnen zu lassen, hat mich doch beeindruckt. Da sind Felsen vom Herz geplumpst!

Noch eines zum Schluss: Ich freue mich, denn ich bin zufrieden, einigermaßen gesund und sorgenfrei, und das soll bitte so bleiben.

## Lebensfunken

Von Klaus Huber



***Einander leben helfen  
mit einem freundlichen Blick,  
der zur Kontaktaufnahme ermutigt,  
anstatt abzuweisen und fernzuhalten,  
mit einem verständnisvollen Wort,  
das aufrichtet, anstatt zu verurteilen,  
mit einer hilfreichen Geste,  
welche die Hilflosigkeit des anderen überbrückt,  
anstatt die eigene Überlegenheit zu unterstreichen,  
mit einem lang erwarteten Besuch,  
der aus Einsamkeit zu erlösen vermag,  
anstatt Mauern des Vergessens zu erreichen,  
dies alles sind Pflastersteine,  
welche den Weg bereiten  
zu einem erfüllenden Leben,  
Handläufe auf eine Ewigkeit hin,  
deren Leuchtkraft den Funken  
unseres guten Willens entspricht.***

[www.klausvondachsbuckel.de](http://www.klausvondachsbuckel.de)

# Stiftung zahlt finanzielle Hilfen aus

Von Maria Rimbrecht

Stiftung „Anerkennung und Leistung“ verlängert Anmeldefristen für Stiftungsleistungen bis zum 30. Juni 2021

Schläge, Freiheitsberaubung, verbale Demütigungen, Mangel- aber auch Zwangsernährung, Kinderarbeit und Missbrauch. Nicht wenige Kinder in stationären Einrichtungen litten unter diesen Formen von Leid und Unrecht. Bei vielen wurde die persönliche Entwicklung nachhaltig beeinträchtigt; manche sind noch heute abhängig von staatlicher Hilfe oder können nicht selbstständig leben.

Die Stiftung Anerkennung und Hilfe RLP in Mainz möchte betroffenen Menschen persönlich bei der Bearbeitung der Erlebnisse helfen und sie finanziell unterstützen. Wegen der Corona-Pandemie werden die Anmeldefristen für Stiftungsleistungen verlängert.

Wer kann sich an die Stiftung wenden? Menschen, die in der Kindheit oder Jugend solche negativen Erfahrungen in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder in psychiatrischen Einrichtungen gemacht haben, und zwar in der Zeit von 1949 – 1975 (BRD) oder von 1949 – 1990 (DDR).

Wie wird den Betroffenen geholfen? Es gibt zwei Arten von Hilfe. Die erste Möglichkeit:

Nachdem sie das erlittene Unrecht und die daraus entstandenen Folgen glaubhaft gemacht haben, erhalten sie einmalig 9.000 Euro.

Die zweite Möglichkeit: Wenn sie im Alter zwischen 14 Jahren bis zur Volljährigkeit in der Einrichtung arbeiten mussten, können einmalig bis 5.000 Euro gezahlt werden, wenn diese Tätigkeit nicht bei der Rente berücksichtigt wurde. Das ist eine Rentenersatzleistung für Arbeit von mehr als zwei Jahren.

Bisher hat die Stiftung 634 Betroffenen in Rheinland-Pfalz Leistungen von etwa 6,3 Millionen ausgezahlt. Die Empfänger schilderten die Antragstellung- und Bearbeitung als einfach und einfühlsam.

Die Anträge müssen bis spätestens 30. Juni 2021 per Anruf, E-Mail oder Fax bei der Anlauf- und Beratungsstelle in Mainz gestellt sein. Dann werden die Betroffenen persönlich bei der Anmeldung zur Stiftung unterstützt.

Bitte nehmen Sie bei Fragen gerne Kontakt mit der Leitstelle „Älter werden“, Frau Frisch, auf (06331/809-333).



## ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLE



Deutscher Post  
anwiesen  
Landesamt für Soziales,  
Jugend und Versorgung –  
Beratungsstelle der Stiftung  
Anerkennung und Hilfe  
Postfach 2064  
55079 Mainz

### SO ERREICHEN SIE UNS

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung  
Beratungsstelle der  
Stiftung Anerkennung und Hilfe  
Rheinallee 97-101  
55118 Mainz

Telefon 06131 967-544  
Telefax 06131 967-12544  
stiftungauh@lsjv.rlp.de  
www.lsjv.rlp.de



Ein Beratungsgespräch ist nach vorheriger  
Terminabsprache möglich.

Die Meldefrist wurde verlängert und endet am  
30. Juni 2021.

### SIE WOHNEN NICHT IN RHEINLAND-PFALZ?

Wenn Sie nicht in Rheinland-Pfalz wohnen,  
wenden Sie sich bitte an Ihre regionale Anlauf-  
und Beratungsstelle. Diese finden Sie unter:  
www.stiftung-erkennung-hilfe.de oder unter:  
Telefon 0800 221 2218 (kostenfrei)



### Stiftung Anerkennung und Hilfe

Sie haben in der Kindheit oder Jugend in der Zeit  
von 1949 bis 1990 schlechte Erfahrungen in  
stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe  
oder in psychiatrischen Einrichtungen gemacht?



# „Homeschooling“ im Winter 1947

Von Renate Raidt



Es war kalt, sehr kalt. Und es gab Schnee, viel Schnee. Viele Monate war der Unterricht ausgefallen, wegen Flucht, Vertreibung und Bombardierungen. Jetzt mangelte es der Gemeinde an Brennmaterial. Die Schule konnte nicht beheizt werden. Der Unterricht fiel aus.

An jedem Morgen mussten wir etwa eine Stunde in die Schule laufen, um Hausaufgaben für den laufenden Tag in Empfang zu nehmen und die erledigten Aufgaben des Vortages zur Korrektur abzugeben.

In unzureichender Kleidung, in Mänteln geschneidert aus Wehrmachtsdecken, in Schuhen, die nicht für den Schnee gedacht waren und in handgestrickten, schrecklich kratzenden Wollstrümpfen, saßen wir frierend im eisigen Klassenzimmer.

Die Kontrolle über die Erledigung der Hausaufgaben war Sache der Mütter. Väter gab es

nicht. Die waren entweder tot oder in Kriegsgefangenschaft. Die Mütter sorgten für den Lebensunterhalt und dafür, dass wir an jedem Tag etwas zu Beißen hatten. Das war besonders im Winter nicht leicht. Gab es doch keine Pilze und Waldbeeren, kein Fallobst oder bei der Ernte übersehene Feldfrüchte.

Klaglos verrichteten die Mütter die Hausarbeit, ganz ohne maschinelle Hilfen. Bis in die Nacht wurde beim Schein einer 25-Watt-Glühbirne gestrickt, genäht, geflickt oder es wurden Strümpfe gestopft. Natürlich mussten auch wir Kinder mithelfen. Zu groß war das Arbeitspensum der Mütter. „Es geht schon“, pflegte meine Mutter zu sagen, „man muss nur die Zähne zusammenbeißen.“ Den Staat um Hilfe anzufragen, war sinnlos. Der hatte Wichtigeres zu tun. Ein Land war im Wiederaufbau.

Es muss heute doch möglich sein, wenn zwei Elternteile verfügbar sind und man in jeder Hinsicht aus dem Vollen schöpfen kann, bei gutem Willen und etwas Fantasie die Coronadurststrecke gemeinsam mit den Kindern zu deren Wohl unaufgeregt zu überwinden.

Übrigens: Nach den seelischen Verletzungen der Kriegskinder hat nie jemand gefragt. Trotz allem waren sie es, die den Wohlstand, von dem man heute zehrt, aufgebaut haben.

*Die Kontrolle über die Erledigung der Hausaufgaben war Sache der Mütter. Väter gab es nicht. Die waren entweder tot oder in Kriegsgefangenschaft.*

*Und nun viel Spaß beim Raten. Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis 31.08.2021 an die Kreisverwaltung Südwestpfalz, Leitstelle „Älter werden“, Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens. Unter den richtigen Antworten werden 3 Weinpräsente ausgelost.*

*Auflösung der Preisfrage aus Herbstwind Nr. 53. Zu erraten war: Ein gutes Gedächtnis ist eine Strafe, wenn man keine guten Erinnerungen hat.*

*Gewonnen haben:*

*Brigitte Beck, Margaretha-Flesch-Straße 68, 56589 Niederbreitenbach  
Anna-Maria Memmer, Hohlweg 8, 66996 Erfweiler  
Elmar Reinle, Hochgasse 1, 67483 Edesheim*

## Frühlingsrätsel

4	9	6	3	8	5	10	1	7	2
N	*	M	N	N	*	G	W	A	E
K	*	I	C	H	L	I	L	C	Ü
*	T	O	,	L	S	E	S	L	T
N	H	N	A	C	*	T	*	I	M
C	Ü	*	O	L	H	C	*	G	N
C	S	E	I	*	H	E	K	R	L
W	N	L	*	E	O	.	I	L	N

**Wenn Sie die Spalten ordnen, lesen Sie den Lösungsspruch von Theodor Fontane.**



## Hilfe und Unterstützung bei Demenz



Die Pflege und Betreuung eines Demenzerkrankten ist ein Kraftakt, der viele Beteiligte an ihre seelischen, körperlichen und oft auch finanziellen Grenzen bringt. Zwei Drittel der Menschen mit Demenz werden von ihren Angehörigen zu Hause versorgt, gepflegt und betreut, mit mehr oder weniger Unterstützung durch professionelle Pflegeanbieter, die Familie und Freunde.

Der Landkreis Südwestpfalz hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Beratungssituation und damit die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Die Teilnahme am Bundesprogramm **Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz** bietet uns die Möglichkeit, das Thema Demenz in unserem sehr ländlich geprägten Raum weiter voranzubringen.

Das Thema Demenz wirft viele Fragen auf. Angehörige von Menschen mit Demenz sind vielfach belastet und stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen. Seit der Corona-Pandemie ist deutschlandweit die Zahl der Anrufenden bei Beratungstelefonen gestiegen. Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, sich telefonisch und auch digital über das Thema Demenz informieren zu können.

**Die Kreisverwaltung bietet eine wöchentliche telefonische Demenzsprechstunde an.**

Jeden Dienstag steht Ihnen von 15 bis 16 Uhr die Leitstelle „Älter werden“, Frau Frisch, unter der Telefonnummer **06331/809-778**

persönlich und per E-Mail unter **info@demenz-region-swp.de** für Ihre Fragen zur Verfügung.

Seit Ende April können sich Angehörige zweimal im Monat in einer Online-Selbsthilfegruppe austauschen. Die Treffen finden via ZOOM statt. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Frau Frisch, Sie erhalten die Termine und Zugangsdaten dann per E-Mail.

Die Sprechzeit und die Online-Selbsthilfegruppe wird von Vorstandsmitgliedern der Alzheimer-Gesellschaft Rheinland-Pfalz, Frau Mertz und Herrn Prost, ergänzt. Für Edda Mertz und Christoph Prost sind diese Angebote ebenfalls eine Herzensangelegenheit

und bieten auch die Möglichkeit, über persönliche Dinge zu reden. „Oft hilft es, wenn man sich einfach einmal aussprechen kann.“

Unter **www.demenz-region-swp.de** finden Sie gebündelte Informationen über lokale Beratungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote. Weiterhin sind Hilfsangebote auf Landes- und Bundesebene verlinkt. Die Weiterleitung zur Demenz-Podcast-Seite bietet die Möglichkeit, sich in Informationen zum Thema Demenz anzuhören.

**www.demenz-podcast.de**

Gerne möchten wir Ihnen noch ein Zitat von C. Willing mit auf den Weg geben, das uns das Demenz-Netzwerk Uckermark freundlicherweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat.

**Ich brauche euch,  
um das Leben zu verstehen.  
Helft mir,  
mich nicht zu verlieren.  
Habt Nachsicht mit mir,  
wenn mein Alltag  
nicht mehr gelingen will.  
Meine Welt zerbricht,  
ich kann sie  
nicht mehr verstehen.  
Selbst Worte  
werden für mich  
immer unverständlicher.  
Geschichten und Gegenstände  
von früher,  
ein liebevoller Blick,  
eine zarte Berührung,  
Verständnis,  
wo ich nicht mehr verstehe,  
das ist das,  
was ich brauche zum Leben.  
(C. Willing)**

<https://www.demenz-netzwerk-uckermark.de/>

*Die Online-Angehörigen-gruppe via ZOOM findet am 12. Mai, 26. Mai und 9. Juni ab 17 Uhr statt. Weitere Termine sind im 14tägigen Rhythmus geplant.*

Gerne verweisen wir noch auf die Werbung der **Sparkasse Südwestpfalz** auf der Rückseite des Herbstwindes zur Spendenplattform für die Region

**Heimat lieben.**

Unter folgendem Link können Sie sich das Projekt **Demenzkranke erfahren ihre Heimat** ansehen und unterstützen.

<https://www.heimat-lieben.de/project/demenzkrank-erfahren-ihre-heimat/>

## Haus Kana bietet Wohnen und Pflege

Von Roland Bott



Foto: Bott  
Das neue Haus Kana bietet eine neue Wohnwelt an

Zweibrücken. Über 20 Bewohner und Bewohnerinnen sind bereits in das Haus Kana eingezogen. Die Tagespflege wird am 6. April den Betrieb aufnehmen und an fünf Tagen in der Woche jeweils von 8 bis 16.30 ihre Pforten öffnen.

Mit der Inbetriebnahme von Haus Kana erwacht gleichzeitig auch der Kanadapark zum Leben. Beides hätte das Diakonie Zentrum Pirmasens gerne mit allen Projektpartnern, den Bauverantwortlichen und Mitarbeitern sowie der Nachbarschaft gefeiert. „Das Diakonie Zentrum kann nicht nur Feste feiern“, verwies Pfarrer Norbert Becker auf die noch ausstehende Einweihungsfeier.

Vorstand Carsten Steuer verspricht das noch ausstehende Einweihungsfest mit allen Beteiligten sobald als möglich nachzuholen. „Schließlich geht es bei der „Neuen Wohnwelt“ im Kanada Park, um einen zukunftsweisenden quartiersorientierten Wohnansatz, der den eigenen Wohnraum für Senioren in den Vordergrund stellt und einer Vereinsamung entgegenwirkt“, unterstreicht Steuer.

Mit Öffnung der Tagespflege wird das Angebot im Haus Kana nach Ostern erweitert. Diese bringt gleichermaßen Abwechslung und Struktur in den Alltag demenziell erkrankter Menschen und entlastet zudem ihre pflegenden Angehörigen. Damit finden die Betroffenen zukünftig auch tagesweise die

Sicherheit, Hilfe und Unterstützung, die sie am Lebensabend benötigen, erfahren sie würdevolle Begleitung und professionelle Pflege an.

Seit 2017 ist das Diakonie Zentrum Pirmasens in vertrauensvoller und partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit den Projektpartnern Stadt Zweibrücken, der Herzog-Wolfgang-Stiftung, der Sparkasse Südwestpfalz und der GeWoBau Zweibrücken, der „Neuen Wohnwelt“ im Kanada im Austausch.

So war der Baubeginn von Haus Kana eine der ersten Amtshandlungen von Oberbürgermeister Marold Wosnitza, der sich beeindruckt zeigte, was in der Kürze entstanden ist.

Der rheinland-pfälzische Innenminister Leventz zeigte sich ebenso begeistert von Haus Kana und dem Quartierskonzept im neuen Kanada Park. Bereits die Kapelle und das Café Marianne beeindruckten den Minister.

Durch seine offene Bauweise und lichtdurchflutete Architektur empfängt Haus Kana seine Bewohner/innen und Besucher gleichermaßen herzlich und lädt zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Auch Feierlichkeiten und Konzerte sind dort möglich.

Die nächsten Bauabschnitte sind bereits in vollem Gange und im Sommer werden die beiden „Wohn-Plus-Häuser“ der Sparkasse Südwestpfalz mit 22 Wohnungen bezugsfertig sein. In indirekter Nachbarschaft zu Haus Kana und dessen Infrastruktur wird den Bewohnern dieser Häuser so lange als möglich ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht werden.

Gleiches gilt für das Gebäude GeWoBau mit geplantem Start im Mai 2021. Auch das heißt „leben teilen im Sinne des Diakonie Zentrums“.

*Mit der Inbetriebnahme von Haus Kana erwacht gleichzeitig auch der Kanadapark zum Leben.*



# Heimat lieben ist einfach.



[www.spk-swp.de](http://www.spk-swp.de)

**Unsere Spendenplattform  
für die Region.**

Wir unterstützen regionale  
Vereine und Institutionen bei  
der Umsetzung ihrer Herzens-  
projekte.

Wir spenden - Sie entscheiden.  
Jetzt mitmachen unter:

**[www.heimat-lieben.de](http://www.heimat-lieben.de)**

 Sparkasse  
Südwestpfalz