

# Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz

mit

Zweibrücker

Rosenblatt

Nr. 58

Frühjahr 2023

30. Jahrgang

# Glücksmomente

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



*ich begrüße Sie ganz herzlich zu der diesjährigen Frühjahrsausgabe des Herbstwindes.*

*Dieses Mal dreht sich alles um „Glücksmomente“. Mit großer Hingabe haben sich unsere Redaktionsmitglieder dem Thema gewidmet und sehr schöne Berichte und Erzählungen verfasst. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen der Artikel auch kleine „Glücksmomente“ empfinden und Ihnen unsere Seniorenzeitschrift etwas Freude bereitet.*

*Ganz und gar keinen Glücksmoment durfte ich bei einer Abstimmung im Kreistag erleben. Eine neue Koalition hat die Abschaffung des Ersten Kreisbeigeordneten beschlossen. Dies bedeutet, dass ich mich zum 30.09. auch als Vorsitzender unseres Redaktionsteams verabschieden muss.*

*Traurig und menschlich zutiefst enttäuscht über diese politische Entscheidung nehme ich gezwungenermaßen meinen Hut und sage:*

*Adieu, Goodbye und Auf Wiedersehen!*

*Es war mir eine Freude über 8 Jahre die Geschicke der Kreisverwaltung und unseres Herbstwindes mitzuleiten.*

*Über die schöne Zeit im Redaktionsteam bin ich sehr dankbar. Ich durfte so viele wertvolle Menschen kennen lernen, die sich ehrenamtlich mit ganz viel Herzblut und Engagement für unsere Seniorenzeitschrift eingesetzt haben. Vermissen werde ich auch den Austausch, die Anekdoten, das Debattieren und die tief sinnigen Gespräche zu unseren Leitthemen.*

*Macht es gut und bleibt gesund.*

*Herzlichst*

*Euer*

*Peter Spitzer*

*Über die Internetseiten*

*[www.herbstwind-online.de](http://www.herbstwind-online.de)  
[www.senioren-suedwestpfalz.de](http://www.senioren-suedwestpfalz.de)  
[www.demenz-region-swp.de](http://www.demenz-region-swp.de)  
[www.gesundheitsregionplus-swp.de](http://www.gesundheitsregionplus-swp.de)*

*können Sie alle Berichte online lesen und erhalten weitere Informationen zu unserer Seniorenarbeit im Landkreis.*



Impressum:

**Herausgeber:**  
Landkreis Südwestpfalz

**Redaktion:**  
Peter Spitzer (verantwortlich),  
Ernst Hügel, Willi Lehmann,  
Karina Frisch, Renate Raidt,  
Ehrentraud Netolitzky, Maria  
Rimbrecht, Walter Rimbrecht,  
Michael Behnke, Roland Bott,  
Sabine Veit, Christine Raidt, Rita  
Gutsmuths, Dagmar Voigtländer,  
Petra Kumschlies, Iris Bandner

**Fotos:** Redaktion, Pixabay  
**Titelbild:** Walter Rimbrecht

**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)

# Interview mit den Gemeindeschwestern plus - Gabriele Kolb und Lisa Bieber

Von Karina Frisch, Leitstelle Älter werden

## Welche Aufgaben übernehmen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Bei unseren Telefonaten und Hausbesuchen beraten wir zu allen Themen rund ums Älter werden und zum Alltag der Senioren/innen. Wir vermitteln Kontakte zu Dienstleistern, Hausnotruf und so weiter, informieren über Seniorentage, geben Hilfestellung bei Behördengängen und unterstützen bei der Krankenhausentlassung. Die sehr gute Vernetzung vor Ort ist uns dabei sehr behilflich.

## Was ist das Schwierigste daran?

Es fehlen oft niederschwellige und bezahlbare Angebote in der ländlichen Nahversorgung und in der Mobilität, wobei es in manchen Orten schon gute Lösungsansätze gibt.

Hilfestellung ist öfters bei der Antragstellung oder bei Behördengängen nötig. Wünschenswert wäre hier eine flächendeckende „mobile“ Verwaltung. Ein gelungenes Beispiel ist die Stelle einer Kümmererin bei der Verbandsgemeinde Zweibrücken-Land, die sich von Behördenseite um die Belange der Senioren/innen annimmt.

Nicht selten kommt es vor, dass ältere Menschen keinen Zugang zum Internet oder das Interesse daran haben und viele Informationen nicht bei ihnen ankommen. Natürlich fehlen oft auch die finanziellen Mittel für ein Handy oder Laptop.

## Welche Themen interessieren Ihre Senioren/innen? Bringen Sie zum Hausbesuch auch etwas mit?

Das wichtigste, was wir mitbringen ist ZEIT für die älteren Menschen. Wir hören zu und erkennen oft schon nach wenigen Minuten, wo „der Schuh drückt“. Die Themen sind dabei sehr unterschiedlich. Viel Sicherheit verleiht die SOS-Dose, die wir auf Wunsch ausgeben und beim Ausfüllen des Datenblattes behilflich sind. So sind in einem Notfall wichtige Daten sofort greifbar. Auch die Hinweise, sich einen aktuellen Medikamentenplan vom Arzt geben zu lassen und eine Tasche für einen möglichen Krankenhausaufenthalt schon vorzurichten, werden gerne angenommen und umgesetzt. Broschüren

der Kreisverwaltung, den SeniorenKompass, das Muster einer Vorsorgevollmacht und den Herbstwind haben wir immer mit dabei. Gerne genommen wird auch das Infoblatt „Der bewegte Tag“, auf dem einfache Bewegungsübungen dargestellt werden.

## Warum machen Sie Ihre Arbeit gerne?

Unser Arbeitsalltag beinhaltet sehr viel Abwechslung und wir können ihn selbst gestalten. Aus persönlichen Gesprächen und Begegnungen bei Seniorentagen sind schon oft vertraute Kontakte entstanden. Der Respekt vor älteren Menschen, ihrer Lebenserfahrung und wie sie Lebenskrisen gemeistert haben, ist sehr groß. Wir sind am Ende des Tages zufrieden, wenn wir weiterhelfen konnten.

## Wissen die Menschen Ihren Einsatz zu schätzen?

Sie sind sehr dankbar, auch wenn einmal nicht gleich die passende Lösung gefunden werden konnte. Besonders freut uns, wenn die Senioren/innen sich nochmals melden, eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns weiterempfehlen.

## Was macht Ihre Arbeit besonders?

Wir haben trotz vieler Termine keinen Zeitdruck bei unseren Hausbesuchen und den persönlichen Gesprächen. Wir haben ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte und nehmen von der Lebenserfahrung der älteren Menschen viel für uns selbst mit. Viele Senioren/innen sind froh und dankbar, dass sie eine Ansprechpartnerin haben, die ihnen vertraut ist. Durch die gute Vernetzung zu anderen Stellen konnten wir schon viele Kontakte vermitteln.

## Gabi Kolb erreichen Sie unter der Telefonnummer 06331/809-380 und Lisa Bieber unter 0157/80575059 (vormittags)

Sie sind neugierig geworden oder haben noch weitere Fragen? Dann kontaktieren Sie doch einfach Karina Frisch von der Leitstelle „Älter werden“ für den Landkreis Südwestpfalz, unter der Telefonnummer: 06331/809333.



GEMEINDESCHWESTER plus

*Seniorinnen und Senioren in der Stadt Pirmasens berät die Gemeindeschwester plus Melanie Dedetschek. Sie erreichen Frau Dedetschek unter der Telefonnummer 06331/877-163*

*Die Kontaktdaten der Gemeindeschwester plus in der Stadt Zweibrücken finden Sie hier im Zweibrücker Rosenblatt.*

## Glücksmomente

Von Willi Lehmann

Es ist schon schwierig, Leitthemen für den „Herbstwind“ zu finden. So wundert es nicht, dass ein Thema gewählt wurde, mit dem wir uns in ähnlicher Form bereits in Heft 41 mit dem Titel „Über das Glück“ befasst haben.

Es werden also sicher hin und wieder Gedanken auftauchen, die dort schon zu Papier gebracht wurden. Ich will deshalb versuchen, das Thema etwas anders anzugehen.

Gehen Sie einmal sozusagen in sich, erinnern Sie sich an Glücksmomente, die Sie erlebt haben. Waren sie durch materielle oder emotionale Ereignisse ausgelöst? Hat Sie also zum Beispiel ein Lottogewinn glücklich gemacht oder haben Sie eine schwierige Situation mit Glück, sozusagen „Schwein gehabt“, überstanden und erleichtert aufgeatmet.

Wenn Sie Probleme haben, sich an Glücksmomente zu erinnern, helfen Sie Ihrem Gedächtnis, das uns leider -wie so vieles im Alter- öfters mal im Stich lässt, nach.

Schauen Sie ins Internet. Dort finden Sie unzählige Beispiele von Glücksmomenten. Mit Sicherheit sind hier Glücksmomente geschildert, die Sie schon selbst erlebt haben. Rufen Sie sich diese in Erinnerung. Vielleicht empfinden Sie dann einen gewissen Nachhall des früheren Glücksgefühls.

Wie entstehen eigentlich „Glücksmomente“? Ist Voraussetzung sozusagen das Glück in der Liebe, das Glück im Spiel oder Sport, in der Familie? Können solche Momente zum Beispiel nicht auch durch Freude, Genugtuung, Befreiung von Ängsten entstehen?

Welche Freude, ja Glück empfindet die Oma, wenn sie nach längerer Zeit wieder einmal ihre Enkel oder Urenkel in die Arme schließen kann.

Sie führen etwas durch, von dem alle abraten. Dann stellt sich der Erfolg ein. Sie hatten Recht. Diese Feststellung bereitet Freude, Genugtuung, es allen gezeigt zu haben und erfüllt dann manchen in diesem Moment mit Stolz und sicher auch Glück.

Welche Ängste fallen ab, wenn der Arzt mitteilt, dass eine befürchtete schwere Krankheit nicht zu erwarten ist.

Sie schlafen im Bett neben Ihrer Frau. Ein fürchterlicher Albtraum quält Sie. Sie träumen, Ihre Frau wäre gestorben. Ihre Hand sucht Sie. Sie horchen nach Atemgeräuschen. Gott sei Dank ist alles in Ordnung und Ihr Albtraum vorbei. Welch ein Gefühl des Glücks und der Befreiung. Entschuldigung, das Beispiel gilt natürlich auch für die Frau.

Ein letztes Beispiel aus eigenem Erleben. Wie heißt es so schön im Volksmund, „Ein Hund ist auch nur ein Mensch!“ ... und in manchen Familien sozusagen ein Familienmitglied.

Wir hatten ein solches „Familienmitglied“ der Rasse Dobermann. Wegen einer schweren Erkrankung musste ich ihn in die Tierklinik zur Amputation eines Hinterbeines bringen. Ich glaube, ich brauche keinem Hundeliebhaber meine Gefühlslage zu schildern. Als ich ihn am nächsten Tag abholte, fiel mir ein Stein vom Herzen. Auf drei Beinen kam er schwanzwedelnd auf mich zu und begrüßte mich. Das war für mich ein Moment der Freude, der Dankbarkeit und des Glücks. Wir konnten dann noch etliche schöne Jahre mit unserem „Familienmitglied“ verbringen.

Ich möchte nun meinen etwas unkonventionellen Beitrag beenden und wünsche den Lesern und Leserinnen des Herbstwindes das Erleben weiterer „Glücksmomente“ in Gesundheit und Zufriedenheit.

*Gehen Sie einmal sozusagen in sich, erinnern Sie sich an Glücksmomente, die Sie erlebt haben.*



# Glück haben - glücklich sein

Von Ernst Hügel

**„Jeder ist seines Glückes Schmied“  
„Glück und Glas, wie leicht bricht das“  
„Glück in der Liebe, Pech im Spiel“**

– wer kennt sie nicht, die unzähligen Sprichwörter über das Glück. Wir wünschen uns Glück und Gesundheit, Glück zum Geburtstag, Glück im neuen Jahr, Glück im Spiel und so weiter. Doch was ist es, das Glück? Kann man es erzwingen, oder gar festhalten? Ist der Volltreffer im Lotto Glück oder Zufall? Kann man Glück kaufen?

All das sind Fragen, die jeder für sich beantworten muss. Glück ist etwas Subjektives. Jeder versteht etwas anderes darunter. Und zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“ kann ein riesengroßer Unterschied sein. Wie fühlt sich der Moment, in dem das Glück zu uns kommt, an? Und ist es wirklich „das Glück“, das wir verspüren? Wie lange dauert dieser Moment?

Ich glaube, hier gibt es riesengroße Unterschiede, wie die einzelnen Menschen dies beurteilen. Aber es gibt auch Gemeinsamkeiten, bei der Empfindung des Glücks. Wer hat sie noch nicht erlebt, die glückseligen Momente, wenn beim Sport und Spiel mit dem letzten Versuch, mit dem letzten Schuss oder Wurf der entscheidende Treffer gelingt, die ganze Mannschaft den unerwarteten Sieg wahrnimmt und im Überschwang der Gefühle dem Glück dankt, das einem dabei geholfen hat. Der Spielgegner mag denken: haben die ein Glück gehabt! Aber war es wirklich nur Glück? Im Sport und auch im Leben heißt es oft, man kann das Glück erzwingen. Dazu ist aber hartes Training, harte Arbeit notwendig, um den Erfolg feiern zu können. War es dann wirklich Glück?

Sicher, man genießt den Augenblick, den Glücksmoment, aber Glück hat auch noch andere Facetten.

Wir sprechen von Glück, wenn wir einen Unfall heil überstehen. Ein Sturz von der Leiter, ein Zusammenstoß im Straßenverkehr, ein Arbeitsunfall ohne Folgen: „Glück gehabt!“, wenn alles gut und ohne Folgen ausgegangen ist.

Wenn uns das bewusst wird, ist aber der Moment schon vorbei, wo das Glück uns hold

war.

An diesen Beispielen sehen wir, dass wir dieses Glück nicht beeinflussen können. Und wir glauben gerne, dass unser Herrgott hier die schützende Hand über uns gehalten hat. Ja, an diesen Moment erinnern wir uns vielleicht unser Leben lang. Dazu kommen geglückte Operationen, geglückte Kreationen, geglückte Unternehmungen. Dazu wiederum braucht man auch oft die Hilfe und Unterstützung von Spezialisten, von Mitmenschen, die uns hier ihre Dienste erweisen. Diese Glücksmomente dauern dann auch etwas länger. Die Freude daran übersteht den kurzen Augenblick. Jetzt könnte man fragen, „was ist das wahre Glück?“ und: dauert es nur einen Moment?

Im Gespräch mit meiner Familie, meinen Freunden und guten Bekannten sind wir zu einem gemeinsamen Ergebnis gekommen: Glück ist, wenn man den richtigen Partner fürs Leben gefunden hat, Harmonie in der Familie herrscht, die Kinder wohlgeraten und gesund sind. Glück hat man, wenn man einen Beruf ausüben kann, der einem gefällt und Anerkennung bringt. Glück ist, wenn man zusammen gesund und in Frieden alt wird und einem ein langes Leiden und Siechtum erspart bleibt. Und diese Glücksmomente dauern an: jede Sekunde, jeden Tag, jedes Jahr ein ganzes Leben lang!

Genießen Sie diese Glücksmomente!  
Weiterhin alles Gute und viel Glück!



*Der Spielgegner  
mag denken:  
haben die ein  
Glück gehabt!  
Aber war es  
wirklich nur  
Glück?*

## Glücklichsein kann man lernen

Von Renate Raidt

Es ist wohl in der Natur des Menschen begründet, dass er das große Glück ersehnt, während das Leben scheinbar ereignislos ohne Höhen und Tiefen an ihm vorbeiplätschert. Doch ist es gerade die Zeit scheinbarer Ereignislosigkeit, die eine Menge glücklicher Momente in sich birgt. Wir müssen nur bereit sein, sie wahrzunehmen. Wenn wir mit offenen Augen durchs Leben gehen, können die einfachsten Dinge zum Besonderen werden.

Die Kunst des Glücklichseins besteht darin, achtsam all die Glücksmomente, mit denen uns das Leben täglich beschenkt, zu entdecken, ja entdecken zu wollen:

**die wohlige Wärme unseres Bettes,  
eine erfrischende Dusche,  
ein Gruß,  
ein Lächeln,  
der Duft von Kaffee und der Geruch  
frischer Brötchen,  
das Gezwitscher der Vögel,  
die Sonne, die durch die Wolken  
bricht,  
die treuen Augen eines Hundes,  
das zufriedene Schnurren einer  
Katze,  
die Schönheit einer Blume,  
ein Händedruck,  
ein Gespräch,  
ein Glas Wein mit Freunden.**

Statt sich in schwierigen Zeiten in sich selbst zurückzuziehen, tut es gut, einen Schritt nach draußen zu wagen, einen Schritt auf unsere Mitmenschen zu. Es kann so beglückend sein, hat man es sich zur Aufgabe gemacht, anderen zu helfen und für andere da zu sein.

Eine Frau kam zu einem Zen-Meister und fragte ihn nach dem Geheimnis eines glücklichen Lebens. Die Antwort des Meisters lautete: „Mach jeden Tag einen Menschen glücklich!“

Die fernöstlichen Religionen stellen den Frieden der Seele, die Ausgewogenheit des Seins in den Mittelpunkt ihrer Lehre.

Aus dem Hinduismus:

**Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben.  
In seinem kurzen Ablauf  
liegt alle Wirklichkeit  
und Wahrheit unseres Daseins,  
die Wonne des Wachsens,  
die Herrlichkeit der Kraft.  
Das Gestern ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.  
Aber das Heute – richtig gelebt –  
machte jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und das Morgen  
zu einer Vision voller Hoffnung.  
Achte daher wohl auf diesen Tag.**

*Achte gut auf  
diesen Tag,  
denn er ist das  
Leben.*



# Unbeschreibliche Glücksmomente und -gefühle

Von Ehrentraud Netolitzky

Die Auseinandersetzung mit dem Thema führte mich in Bereiche, in denen mir so manche Situation bewusst wurde, wo und welches Glück ich schon erfahren durfte.

Glücksgefühle kann man erleben, aber kaum ausreichend beschreiben, denn ihrer Vielfältigkeit sind keine Grenzen gesetzt. Das individuelle Empfinden spüren oder nachempfinden ist für Außenstehende sowieso fast unmöglich.

Nur jeder selbst kann beurteilen, was für ihn ein Glücksmoment beziehungsweise -gefühl ist. Große, besondere und herausragende Ereignisse, die auch entsprechende Glücksgefühle erzeugen, passieren den meisten Menschen im Leben nicht so oft, sie hinterlassen aber Glücksmomente und -gefühle, die man nie mehr vergisst.

Man erinnere sich an die erste oder die große Liebe, mit der man Hochzeit gefeiert hat. Einer der vielleicht schönsten Tage im Leben, an dem die Glücksgefühle unendlich waren. Oder wenn Eltern zum ersten Mal ihr neugeborenes Kind im Arm halten, ein Moment, in dem man sich vor lauter Glück nur stumm in die Augen schaut. Es wird sich wohl jeder an solche oder ähnliche wunderbare Glücksmomente erinnern können.

Die persönlichen Erfahrungen aber zeigen mir, dass kleine Glücksmomente unseren Alltag bereichern. Oft sind es für die Außenstehenden banale Dinge, die aber genau beim Einzelnen diese unbeschreiblichen Glücksgefühle auslösen. Ich persönlich erlebe viele schöne Glücksmomente in meinen verschiedensten ehrenamtlichen Engagements.

So habe ich lange Jahre in einer Gruppe mit anderen Grünflächen in unserer Stadt bepflanzt und gepflegt. Was war es für ein tolles Gefühl, nach getaner Arbeit im gemütlichen Beisammensein die Arbeit zu reflektieren, das Resultat zu betrachten, Anerkennung von Mitbürgern zu erhalten. Das Blühen und Duften der großen Lavendelbeete zu erleben, was Schwirren der Insekten zu beobachten, all das hat jede Anstrengung und Mühe gelohnt und Glücksmomente beschert.

Auch heute bei meinen Seniorenbesuchen erlebe ich Glücksgefühle und -momente, wenn ich zum Beispiel beobachten kann, wie Senioren Glücksmomente erleben. Denn es erfordert etliche Besuche und Gespräche, bis sich die alten oft vereinsamten Menschen wieder öffnen, Vertrauen fassen und lachen können, was sie schon lange verloren hatten. Jedes Lachen ist für mich eine Bereicherung.



Ein paar anerkennende Worte, ein lieber Brief, eine Umarmung, oft nur ein Händedruck sind Momente innigsten Empfindens. Die Seele beziehungsweise Psyche spielt Purzelbaum, die Atemluft setzt sekundenlang aus, warme Schauer rieseln über den Körper, ein lautes Jauchzen befreit, Tränen treten einem in die Augen oder Worte fehlen.

Doch nicht jedes Glücksgefühl wird von der gerade so beschriebenen Wirkung erlebt. aber dennoch hört man in Schilderungen immer genau diese Symptome. Die Unterschiedlichkeit der Glücksgefühle beziehungsweise -momente ist mit Sicherheit auch von der jeweiligen Situation abhängig.

Ein Obdachloser oder verarmter Mensch, dem man mal eine Einladung für ein Essen, Kleidung oder anderes schenkt, wird zunächst nur erstaunt schauen können für das Glück, das ihm gerade widerfährt. Ein einsamer oder alter Mensch wird sich für einen Besuch immer zigmal bedanken, weil er das Glück nicht fassen kann, dass ihn jemand noch beachtet. Von vielen Katastrophenopfern lassen sich Glücksmomente und -gefühle nur erahnen, die ihnen aufgrund scheinbar hoffnungsloser Lage nur von vielen helfenden Menschen erträglicher wird.

*Ein paar anerkennende Worte, ein lieber Brief, eine Umarmung, oft nur ein Händedruck sind Momente innigsten Empfindens.*

Bemerkenswert aber ist der gesundheitliche Aspekt, den man durch Glücksmomente und Gefühle erfährt. Denn Studien belegen: glückliche Menschen sind gesünder, hilfsbereiter und umgänglicher. Glück ist ein Schutzfaktor gegen Stress und andere Krankheiten.

Wie aber erlebt man Glücksmomente am Ende des Lebens. Es sind die kleinen Dinge, die zählen.

Eine Hand, die sanft über den Handrücken streichelt. Eine Person, die am Bett sitzt, zuhört oder auch nur schweigt. Familie und Menschen, die bis zum Ende

anwesend sind und den Sterbenden begleiten

Es geht nicht darum, das Leben um möglichst viele Tage zu verlängern, sondern darum, die letzten Tage so schön wie möglich zu gestalten.

Einen Menschen am Ende zu begleiten, ist etwas ganz Besonderes. Man darf einen ganz wichtigen Abschnitt in seinem Leben teilen. Das macht auch etwas mit einem selbst, nämlich Rückbesinnung auf das Wesentliche. Wertschätzung des Lebens und der kleinen Glücksmomente.

## Glücksgedicht

Eingereicht von Petra Kumschlies (Verfasser unbekannt)

*Um den Wert eines Jahres zu erfahren,  
frage einen Studenten, der im Schlussexamen durchgefallen ist.*

*Um den Wert eines Monats zu erfahren,  
frage eine Mutter, die ein Kind zu früh auf die Welt gebracht hat.*

*Um den Wert einer Woche zu erfahren,  
frage den Herausgeber einer Wochenzeitschrift.*

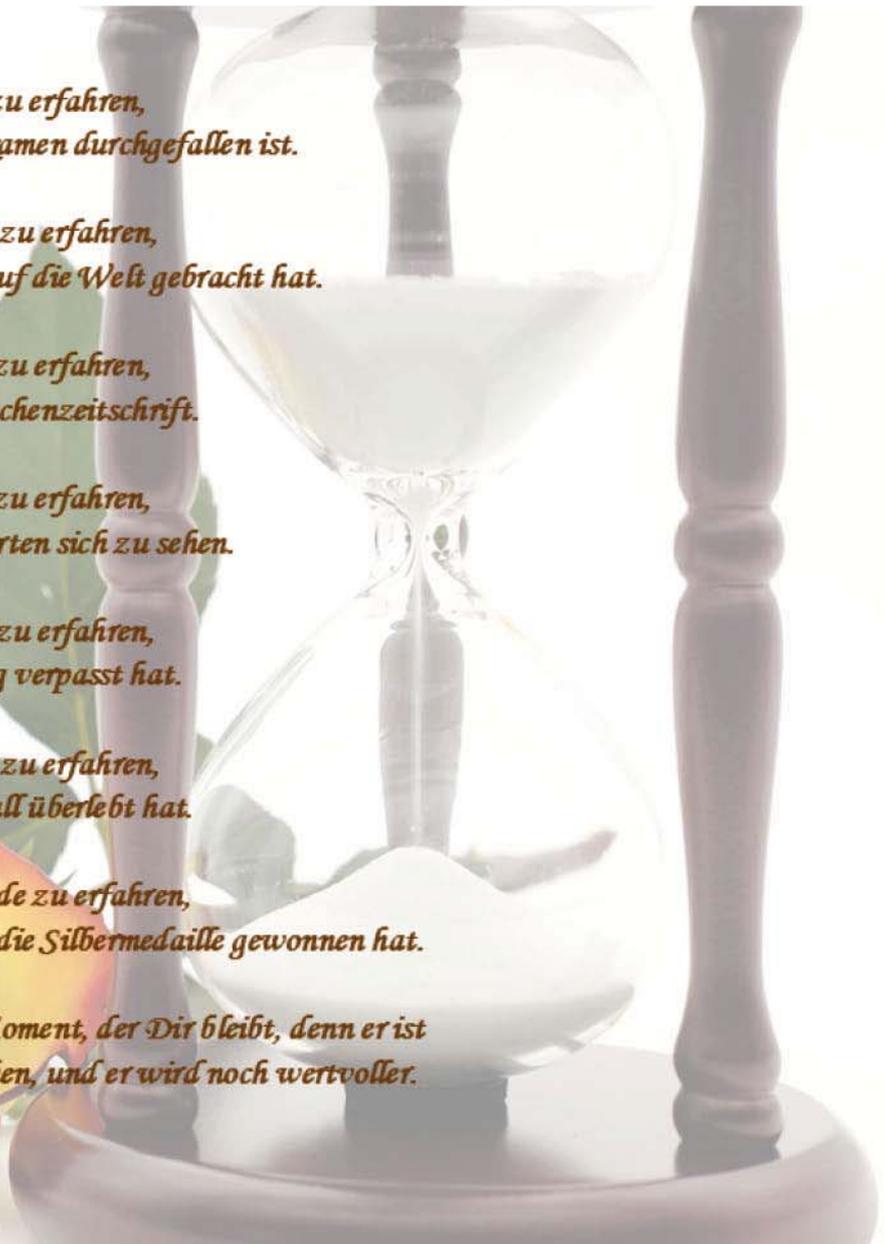
*Um den Wert einer Stunde zu erfahren,  
frage die Verlobten, die darauf warten sich zu sehen.*

*Um den Wert einer Minute zu erfahren,  
frage jemanden, der seinen Zug verpasst hat.*

*Um den Wert einer Sekunde zu erfahren,  
frage jemanden, der einen Unfall überlebt hat.*

*Um den Wert einer Millisekunde zu erfahren,  
frage jemanden, der bei den Olympischen Spielen die Silbermedaille gewonnen hat.*

*Die Zeit wartet auf niemanden. Sammle jeden Moment, der Dir bleibt, denn er ist wertvoll. Teile ihn mit einem besonderen Menschen, und er wird noch wertvoller.*



# Zweibrücker

# Rosenblatt

## Was schöne Erinnerungen mit dem Gehirn zu tun haben

von Maria Rimbrecht

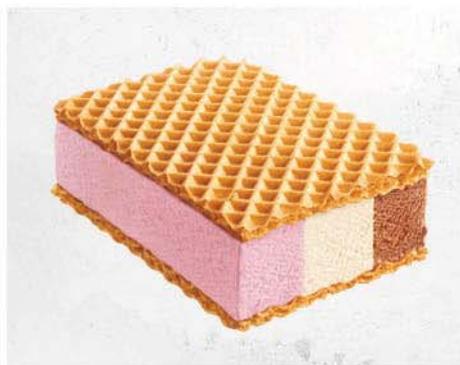
Es ist tatsächlich so: Wenn man älter wird, denkt man öfter an die Vergangenheit. Denn in den hektischen Berufs- und Familienjahren bleibt für die Erinnerung weniger Zeit. Manchmal kommen diese Erinnerungen ganz unvermittelt, breiten sich aus, und wenn man Glück hat, sind sie angenehm.

Manchmal tut es auch gut, wenn man sich ganz bewusst positive Ereignisse und Erfahrungen ins Gedächtnis ruft, denn sie tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Wenn man, so wie ich, in den fünfziger Jahren geboren ist, gibt es einige dieser erfreulichen Ereignisse, denn in Deutschland ging es nach den Kriegsjahren stetig aufwärts. Wir sind eine beneidenswerte Generation.

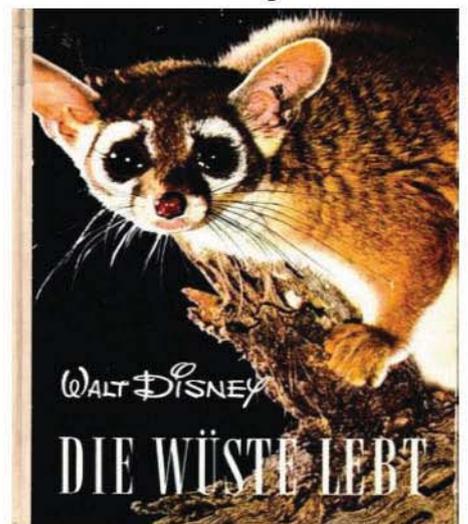
Oft sind es nur kleine Dinge, die im Gedächtnis geblieben sind, weil sie so neu und so vielversprechend waren. Ein solches kleines Ding zeigte mir meine

Mutter eines Tages – es waren die sechziger Jahre – in unserem „Laden“, einem kleinen Supermarkt. Es war aus Nylon und Perlon und entzückte mich total: eine Strumpfhose. Eine Revolution! Ade Strumpfhalter und Hüftgürtel, ade kratzende und rutschende Strümpfe! Ohne die Strumpfhose wäre der Minirock undenkbar gewesen. Die Frauen waren glücklich und die Strumpfhose wurde in kurzer Zeit ein Verkaufsschlager. Schon oft habe ich mich an diesen gemeinsamen Moment der Freude von Mutter und Tochter erinnert.

Noch kleiner ist eine weitere Sache, die auch mit unserem Geschäft zu tun hatte und an die ich mich gerne erinnere. Für mich war die kleine Sache etwas Großartiges: der Happen von Langnese Eiskreme. Eis aus der Tiefkühltruhe.



Vanille- Erdbeer- und Schokoladeis zwischen zwei Waffelblättern. Meine Mutter gab mir das Eis und ich suchte mir ein einsames Plätzchen zum Genießen. Und - ich bin hingeschmolzen vor Genuss! Mit mir allerdings auch das Eis, weil ich es viel zu langsam schleckte. Natürlich kannte ich schon Eis, nämlich das von der Eisdiele, aber Eis aus der Tiefkühltruhe – das war eine Sensation. Diese Sensation war für 40 Pfennige zu haben.



Vom Eis zur Wüste: Natürlich hatten wir in den fünfziger Jahren noch kein Fernsehen. Aber 1962 war es soweit und mein Opa kaufte ein Fernsehgerät. Der erste Film war eine Offenbarung: „Die Wüste lebt“, ein Dokumentarfilm der Walt-Disney-Studios über das Wüsten-

ebiet der Sierra Nevada in den USA mit dem Todes-Tal. Der Film war noch nicht farbig, aber mit Musik und Klangeffekten untermalt. Als ich sah, wie schön und faszinierend diese unwirtliche Wüste war und wie die Tiere um ihr Überleben kämpften, war ich tief berührt. Mein Opa starb ein Jahr später und dieses gemeinsame Fernseherlebnis ist eng mit ihm verbunden. Nach seinem Tode kauften meine Eltern das gleichnamige Buch aus dem Bertelsmann Lesering, in dem wir oft gemeinsam stöberten.

Fernsehen, Sandwich-Eis und Strumpfhose – schöne Erinnerungen an eine (meistens) glückliche Kindheit. Schöne Erinnerungen muss man sich bewahren und sie öfter an Land ziehen, denn positive Emotionen halten das Gehirn bei Laune. Neue Verknüpfungen bahnen sich im Gehirn leichter an, wenn größere Mengen der Glückshormone Serotonin und Dopamin im Gehirn zirkulieren. Die Positive Psychologie bezeichnet deshalb Glück als Jungbrunnen für das Gehirn. Rufen wir sie also öfter auf, die schönen Glücksmomente unserer Vergangenheit! Sie bereichern auch unsere Gegenwart. Das ist besonders wichtig in Krisenzeiten.

# Helene

von Michael Behnke



Helene erwachte früh. Trübe Dämmerung fiel durch das Fenster. Raben flogen krächzend über das Dach. Wie so oft hatte sie schlecht geträumt. Seit Jahren hatte sie das Gefühl, im Schlaf von bösen Dämonen bedrängt zu werden, die sie ängstigten. Langsam wurde es hell. Gleichzeitig breitete sich Beklommenheit in ihr aus. Heute war ihr 80. Geburtstag, und die Familien ihrer drei Töchter würden nachmittags eine große Feier in einem Restaurant für sie ausrichten.

Außer den Töchtern, deren Ehemänner und Kinder sollten ein paar noch lebende Freundinnen kommen. Ihre Töchter gaben sich so viel Mühe, warum freute sie sich nicht? Warum quälten sie dagegen Unwille und innere Abwehr? Zu lange schon lebte sie in Einsamkeit, die sie nicht wollte, die sich aber so gefügt hat. Immer mehr ihrer Verwandten und Bekannten waren in den letzten Jahren gestorben. Vor 10 Jahren bereits ihr Mann nach langer Krankheit. Sie war lange untröstlich und verlor sich fast in ihrer Trauer. Danach starb ihr Bruder und kurz darauf ihre ältere Schwester. Alles

schwere Verluste, die sie immer noch nicht überwunden hat. Friedhöfe und Trauerfeiern wurden zum neuen Alltag. Trübe sie Trauer, so käme sie nicht mehr aus den schwarzen Kleidern heraus, dachte sie manchmal. Vor drei Jahren schließlich Corona. Das war schrecklich! Ihre Enkel trauten sich lange nicht, sie zu besuchen, aus Angst sie anzustecken. Ihre Tochter, die sich täglich um sie kümmerte, sah sie Jahre lang nur noch mit Maske und gehörigem Abstand. Da sie ein Hüftleiden hatte, ging sie kaum mehr vor die Tür, und wenn dann nur auf den Friedhof. Ihr alter Fernseher, ihre Bücher, ihre sie pflegende Tochter und die sporadischen Anrufe ihrer Kinder und Enkel waren die einzigen Fenster zur Welt. Sie hatte sich an die bleiern graue Einsamkeit gewöhnt. Wie wird sie nun diesen Nachmittag voller Trubel bestehen?

War denn das immer so? Ihre Gedanken gingen weit zurück in ihre Kindheit, und da sah sie wieder das strahlende Mädchen von damals. Wie glücklich war sie in der Vorweihnachtszeit und am Weihnachtsabend. Wie konnte sie sich freuen über die kleinsten Geschenke an Geburtstagen, über ihre Gewinne beim Murmelspielen, über die Witze des Opas, ach über so vieles! Ihr Vater sagte mal, dass sie der Sonnenschein der Familie gewesen wäre. Haben sie sie darum Helene, „die Sonnenhafte“ genannt? Jedenfalls war ihre Fröhlichkeit ansteckend und wo sie war, da war Leben. Und so war sie auch als junge Frau und Mutter. Wie war sie glücklich über ihre Kinder, deren kleinen Erfolge und die vielen Geschichten, die sie ihrer Mutter frei erzählten. Wie war sie glücklich



über deren Hochzeiten, die Geburt der Enkel, die Familienfeiern, die sie als Eltern ausrichteten oder später, die ihre Kinder ausrichteten. Natürlich gab es auch graue Phasen und mancherlei Kummer, aber im Ganzen war ihr Leben glücklich und voller schöner Erinnerungen. Warum ist das alles schon vorbei? Meine Güte, wo ist die Zeit nur geblieben? Helene weinte und brauchte Zeit, sich wieder zu fassen.

Am frühen Nachmittag holte sie ihre Tochter ab und brachte sie zur nahen Gaststätte. Dort warteten alle schon aufgereiht hinter der Tür. Und kaum öffnete Helene die Tür, wurde sie mit einem fröhlichen Geburtstagslied empfangen. Nachdem sie mit Mühe die 80 Kerzen ausgeblasen hatte, gab es

einen Riesenapplaus. Alle umringten sie und wünschten ihr fröhlich alles Liebe für den Geburtstag. Ja, es war schön! Das gemeinsame Kaffeetrinken, die vielen herzlichen Geschenke und die Gespräche. Und wie sie lachte und strahlte! Sie konnte es selbst nicht glauben, wie glücklich sie war.

Der Höhepunkt geschah aber gegen Abend, als auf einmal ihre Lieblingsenkelin Laura in den Saal rauschte und überglücklich ihre perplexen Großmutter umarmte. „Ja, Laura, bist du nicht in Australien?“ Voller Kummer dachte Helene oft an Laura, ihre Lieblingsenkelin, die sie so oft als Kind betreut hatte und die sie mit ihrer Fröhlichkeit an sie selbst erinnerte. Vor Jahren war sie mit ihrem Freund ausgewandert.



Sie dachte, sie würde sie nie wieder sehen, und nun war sie da! Das war das schönste Geschenk. Wie hatte sie sich doch nach diesem Mädchen geseht! Nun waren sie beide für den Rest des Abends unzertrennlich. Laura erzählte von Australien, dann erzählten sie sich die alten Geschichten. Ständig ertappte sich Helene dabei, dass sie lachte und kicherte wie ein junges Mädchen. Sie war überglücklich, sie hätte die Welt umarmen können!

Spät an diesem Abend schlief sie lächelnd ein und viele sanfte Träume begleiteten ihren Schlaf. Zu früher Stunde machte ihr Herz den letzten Schlag, und sie starb, ohne wieder zum Bewusstsein zu kommen. Als ihre Tochter am nächsten Morgen wie üblich vorbeikam, sah sie ihre Mutter leblos im Bett. Ihre blauen Augen blickten selig zur Decke und um den Mund war ein verklärtes Lächeln. Helene strahlte wie ein junges Mädchen



## Neu: Gemeindeschwester plus in Zweibrücken

*Es darf auch gerne ein Mann sein.*

Es ist nicht alles schlechter als früher. Einiges hat sich zum Positiven verändert, zum Beispiel für hochbetagte Menschen. So gibt es nun für sie, wenn sie weiterhin zu Hause leben wollen, das Modellprojekt Gemeindeschwester plus, das vom Land Rheinland-Pfalz und den hiesigen Krankenkassen gefördert wird.

Die Fachkraft Gemeindeschwesterplus besucht die Menschen nach deren vorheriger Zustimmung zu Hause und berät sie kostenlos und individuell. Sie soll den Senioren über 80 ohne Pflegegrad das Leben erleichtern, indem sie ihnen zuhört, praktische Tipps gibt bei Problemen im Alltag. Für Senioren gibt es nämlich viele Angebote, die ihnen oft unbekannt sind. Die Gemeindeschwestern informieren sie über diese Angebote und stellen die Kontakte zu den Einrichtungen her. Das kann eine große Hilfe dabei sein, das Leben zu zweit oder allein in den eigenen vier Wänden zu führen.

In Zweibrücken gibt es nun ab Februar zwei solcher Fachkräfte, Claudia Hoffmann und Claus Wilhelm. So hat man die Auswahl, ob man sich einem Mann oder einer Frau anvertrauen will. Die beiden empfinden sich als „Kümmerer“, die stets ein offenes Ohr für die Sorgen, Nöte und Ängste der alten Menschen haben. Beide arbeiten eng mit dem Seniorenbeauftragten der Stadt, Michael Sebald, zusammen und sind für das Zweibrücker Stadtgebiet und die Vororte zuständig.



Also, liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie selbst den Besuch einer der beiden Gemeindeschwestern plus wünschen oder wenn Sie jemanden kennen, der Hilfe benötigt, setzen Sie sich mit einer der zwei Fachkräfte in Verbindung!

- **Dienstzimmer:**  
städtisches Info- und  
Beratungszentrum,  
Poststraße 40, Büro 012
- **Claudia Hoffmann,**  
Tel. (06332) 871-417
- **Claus Wilhelm,**  
Tel. (06332) 871-418

## Sicher im Internet werden

*Veranstaltungsreihe  
in Zweibrücken*

Haben Sie öfter Schwierigkeiten im Umgang mit dem Internet?

– hier kommt Hilfe in Zweibrücken. Die Stadtbücherei Zweibrücken führt nämlich in Kooperation mit Michael Kölsch, Kultur und Technik Zweibrücken e.V., der VHS Zweibrücken und dem Seniorenbüro eine Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Sicher im Internet“ durch. Sie können sich gerne an das Seniorenbüro wenden.

Die Veranstaltung richtet sich in zweiwöchigen Turnus an ältere MitbürgerInnen unter anderem mit den Themen Surfen, Einkaufen im Netz, Online Banking und

Streaming, hilft aber auch bei konkreten Problemen der Handhabung mit dem eigenen Gerät.

Der Besuch von einzelnen Terminen ist möglich.

- **Wo?**  
Ehem. Hauptschule Nord;  
Hofenfelsstraße 53, Raum 306
- **Uhrzeit?**  
15:00 - ca. 17:00 Uhr
- **Termine:**  
24.05., 07.06., 21.06., 05.07.,  
19.07.
- **Kosten?**  
keine
- **Anmeldung:**  
VHS Zweibrücken,  
Tel: 06332 / 209740  
oder per Mail:  
info@vhs-zweibruecken.de



## *Glücksmomente*

*Es war ihr süßes Lachen,  
das mich als Jüngling traf,  
und es war wie Erwachen  
aus dem Dornröschenschlaf.*

*Es waren Himmelsgrüße,  
sie sah bezaubernd aus  
vom Kopf bis zu den Füßen  
ein wahrer Augenschmaus.*

*Ich macht ihr Komplimente  
und sie erwidert sie,  
es waren Glücksmomente  
der schönsten Poesie.*

*Und diese Glücksmomente  
gab es hinfort zuhauf,  
es war die schönste Wende  
in meinem Lebenslauf.*

*Wir schworen uns die Treue  
vor Gott und Traualtar,  
kein Tag den ich bereue  
und das nach sechzig Jahr.*

*Wenn ich heut rückwärts sehe  
auf unser Glück zu zweit,  
sind sechs Jahrzehnte Ehe  
ein Grund zur Dankbarkeit.*

*(Erwin Sohnius)*

# Über das Glück

Von Rita Gutmuths

**Das Glück ist schon da.**

**Es ist in uns.**

**Wir haben es nur vergessen und  
müssen uns lediglich wieder  
daran erinnern.**

Diese Worte von Sokrates möchte ich nicht unkommentiert lassen. Natürlich kennt jeder das Glück. Doch jeder aus einem anderen Blickwinkel. Glück kann für irgendjemand etwas Längeres oder auch nur ein Moment sein. Sei es im Privaten wie auch im Geschäftlichen.

Für mich ist das Glück oft ein kurzer Augenblick, hervorgerufen durch eine liebevolle Geste, ein Gespräch mit meiner Freundin, oder auch Anerkennung für eine besondere Leistung. Es gibt so vieles im Leben was Glück bedeutet, leider sind wir uns dessen oft nicht mehr bewusst.

Für einen kranken Menschen bedeutet Gesundheit **Glück**. Für alte Menschen, jemand zu haben der für ihn sorgt.

Für eine schwangere Frau eine komplikationslose Geburt. **Glück** bedeutet auch, sein Kind in die Arme schließen zu können.

**Glück** kann auch bedeuten, wenn Du im Freien bist und ein Schmetterling setzt sich auf Deine Schulter.



**Glück** habe ich auch empfunden, als ich krank war und unser Hund hat sich neben mich gelegt, wie wenn er mich trösten wollte.

**Glück** kann man auch empfinden, wenn man eine Aufgabe so lösen konnte, wie man es erwartet hatte.

Ja selbst ein Blick in die eigene saubere Küche kann ein kurzes **Glücksempfinden** hervorrufen.

Als ich jetzt Corona hatte und wirklich schlimm erkrankt war, bedeutete es mir kleine **Glücksmomente**, wenn ich die Vögelchen am Futterkasten beobachten konnte.

Glück ist für mich kein Dauerzustand. Würde Glück ein steter Zustand sein, könnten wir keine Glückgefühle mehr entwickeln. Das wäre außerordentlich schade und würde einen Teil der Lebensfreude zerstören oder schmälern.

Vielleicht sollten wir uns alle mal klarmachen, dass es auch Glück bedeuten kann, so ein Leben führen zu können, wie es uns hier in Deutschland möglich ist. Selbst die medizinische Versorgung kann für Glücksmomente sorgen.

Herbert von Karajan soll nach einer neunstündigen Operation gesagt haben:

**„Ich sehe die Dinge nun ganz anders. Ich weiß jetzt, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Jeder Tag ist ein Glücksfall. Ich genieße jede einzelne Handlung, jeden Bissen Brot, jeden Blick aus dem Fenster.“**

Es sind also nicht nur die Umstände, die über unser Glückseligkeit entscheiden, denn glücklich sein heißt nicht, keine Probleme zu haben.

Es bedeutet, dass man lernt, mit Problemen umzugehen und ihnen nicht erlaubt, dass sie den Blick für all die Dinge trüben, über die man glücklich und letztendlich auch zufrieden sein kann. Das sollte man sich jeden Tag bewusst machen.

*Es gibt so vieles  
im Leben was  
Glück bedeutet,  
leider sind wir  
uns dessen oft  
nicht mehr  
bewusst.*

# Glücksgefühle

Von Iris Bandner

Die aktuelle Ausgabe von Herbstwind steht unter dem Motto „Glücksmomente“. Ich gebe zu, im Moment bin ich etwas überfordert. Wann war es das letzte Mal, dass ich dieses Glücksgefühl hatte, welches sich im Solar Plexus aufbaut, um mit einem glucksenden Geräusch, in Form eines hellen Lachens aus der Kehle zu entweichen. Oder aber auch stillvergnügt ein Strahlen auf das Gesicht zu zaubern.

Offensichtlich ist das schon lange her. Als Kind und junger Mensch hat sich mir Glück so mitgeteilt. Aber diese Momente sind schon lange her. Empfindet man als älterer Mensch Glücksgefühle anders?

Das Wort sagt es ja schon. „Momente“ - per Definition ein kurzer, nicht andauernder Augenblick.

Das Sprichwort besagt, dass man Glück nicht fangen kann. Dass es kommt und geht wie es ihm beliebt. Das Glück kaufen zu können, funktioniert auch nicht.

Was also ist Glück? Ist es ein Lottogewinn? Ist es ein großes Auto oder jedes Jahr ein paar Wochen Urlaub in immer exotischere, fernere Länder?

Wie erstaunt sind wir doch, wenn wir aus Ver-

sehen mal wieder den „falschen“ Fernsehsender eingeschaltet haben und einen Bericht über den „wilden Südwesten Deutschlands“ oder den „rauen Norden mit dem Weltkulturerbe, dem Wattenmeer“ entdeckt haben. „Oh, bei uns ist es ja auch schön und interessant“, und hat außerdem den Vorteil, dass man die Sprache versteht.

Ansichts der bedrohlichen Ereignisse, die momentan jeden Tag durch die Nachrichten in unsere Wohnzimmer gelangen ist nicht mehr viel Spielraum für Glücksmomente.

Wenn die großen Männer der Weltpolitik, den kleinen Leuten immer mehr Angst einjagen. Wenn die Politiker Entscheidungen treffen, die wir nicht nachvollziehen können und wenn noch zu allem Übel die Erde bebt, wie wenn sie durch ihr Grollen die Menschen darauf aufmerksam machen will, dass es Zeit wird umzudenken.

Allerdings, dürfen wir uns nicht nur von diesen angstmachenden Gedanken vereinnahmen lassen. Es gibt noch so viele Ereignisse die uns zwar keine Glücksmomente bescheren, aber doch hin und wieder Zufriedenheit.

Und dieses Gefühl ist meist von längerer Dauer, als der kurze Moment des Glücks.

*Das Sprichwort besagt, dass man Glück nicht fangen kann.*



*Ein Augenblick, so zart und fein,  
lässt Glück in unser Herz hinein.  
Der Wind, der sanft die Blätter wiegt,  
uns're Seele in Freude wiegt.*

*Ein Lächeln, das uns zugewandt,  
schafft Freude, die das Herz erkennt.  
Ein Sonnenstrahl, der uns erreicht,  
erweckt in uns ein Glück, das weicht.*

*Doch bleibt der Glücksmoment besteh'n,  
wenn wir ihn tief im Herzen seh'n.  
Ein Augenblick, so zart und fein,  
lässt Glück in unser Leben ein.*

## Glücksgedicht (Auflösung)

Von Dagmar Voigtländer

Ich lese und schreibe sehr gerne Gedichte. Das ist einerseits eine wunderbare Arbeit, andererseits kann es den letzten Nerv kosten. Ich sehe mich selbst, wie ich grübelnd auf dem Bleistift beißend und am Kaffee nippend nach einem passenden Reim suche.

**Ein Augenblick, so zart und fein,  
lässt Glück in unser Herz hinein.  
Der Wind, der sanft die Blätter wiegt,  
uns're Seele in Freude wiegt.**

**Ein Lächeln, das uns zugewandt,  
schafft Freude, die das Herz erkennt.  
Ein Sonnenstrahl, der uns erreicht,  
erweckt in uns ein Glück, das weicht.**

**Doch bleibt der Glücksmoment besteh'n,  
wenn wir ihn tief im Herzen seh'n.  
Ein Augenblick, so zart und fein,  
lässt Glück in unser Leben ein.**

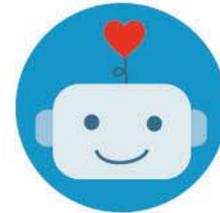
Das Gedicht „Glücksmomente“ auf der vorigen Seite wurde der Redaktion von unserem „Technik-Guru“ Bernd Strassel vorgestellt. Mit einem kleinen Lächeln. Unsere erste Reaktion war sehr freundlich. Wir lobten den „unbekannten Schreiber“ für seinen Mut und seine Mühe. Mir war aber nicht sehr wohl dabei. Ich nahm an, dass es sich beim Verfasser um jemand handeln musste, der vielleicht erst gerade mit dem Schreiben begonnen hatte. Ich wollte niemand entmutigen, denn Schreiberlinge sind (und das weiß ich aus eigener Erfahrung!) oft sehr zart besaitet. Da kann vorschnelle Kritik eher abschrecken, im schlimmsten Fall verletzen.

Aber würde ein erfahrener Autor wirklich zweimal das gleiche Wort verwenden, kurz hintereinander? **Der Wind, der sanft die Blätter wiegt, uns're Seele in Freude wiegt.** Nein! Das musste ein Anfänger sein. Noch schlimmer bestimmt ein Verwandter von Bernd, wenn ich richtig Pech hatte war es vielleicht die Schwiegermutter. Meine Gedanken begaben sich auf eine Achterbahn. Was, um Himmels Willen, konnte ich sagen, ohne überheblich zu klingen?

Immer noch grübelnd schaute ich zu Bernd hin. Sein Lächeln war mittlerweile einem breiten Grinsen gewichen. Endlich erlöste er mich aus der Situation und erklärte uns, dass

weder er noch ein anderer Mensch diese Zeilen verfasst hatten. Mir fiel ein dicker Wackerstein vom Herzen!

„Glücksmomente“ stammt aus der Feder einer **Künstlichen Intelligenz** auch kurz **KI** genannt. Mit einer Künstlichen Intelligenz versucht man, menschliches Lernen und Denken auf den Computer zu übertragen und ihm damit Intelligenz zu verleihen. Statt für jeden Zweck programmiert zu werden, kann eine KI eigenständig Antworten finden und selbstständig Probleme lösen. Mit wenigen Angaben über Inhalt, Länge und ein paar Stichworten zum Thema hatte diese KI innerhalb kürzester Zeit und ganz ohne Kaffee ein Gedicht ausgespuckt.



Erstaunlich? In gewisser Weise schon. Aber wenn man bedenkt, dass Künstliche Intelligenzen Flugzeuge fliegen (der sogenannte Autopilot tut das seit immerhin 50 Jahren), dann hat die Autoren- KI noch einen langen Weg vor sich. Diese kleine KI muss nicht nur intelligenter werden, sie müsste lernen können, wie ein Mensch zu fühlen, wenn sie darüber schreiben soll. Ich habe schon daran gedacht meinen neuen Drucker etwas näher zum Computer zu stellen. Vielleicht entwickelt sich ja eine Romanze? Immerhin zwinkert der Drucker ständig aufgeregt, wenn er einen neuen Auftrag vom Computer bekommt. Das lässt doch hoffen, dass meine KI in vielleicht 20 Jahren „Liebe“ auf „Getriebe“ reimt?

Spaß beiseite! Für die Zukunft wünsche ich mir, dass es hoffentlich immer einen großen Unterschied macht, ob eine Software Worte und Reime zusammenwürfelt und daraus ein Gedicht baut, oder ob ein Mensch selbst erlebte Gefühle in Bilder und Reime verpackt. Was denken Sie, liebe Leser? Die Redaktion und ich würden uns sehr über Ihre Meinung freuen. Schreiben Sie uns Ihre Gedanken in einem Brief an: Leitstelle Älter werden, Redaktion Herbstwind, Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens, oder eine E-Mail an: k.frisch@lksuedwestpfalz.de.

*Bestimmt haben  
Sie schon einmal  
etwas von  
Künstlicher  
Intelligenz  
gehört.*

# Was bringt mir das Internet?

Bestimmt haben Sie sich auch schon diese Frage gestellt. Oft hört man im Zusammenhang mit dem Internet Begriffe wie Betrug oder Abzocke. Dass das Internet das Leben auch bereichern kann, möchten wir Ihnen gerne näherbringen. Erfahrungsgemäß ist man **nie zu alt fürs Internet**.



Wir möchten Ihnen zeigen, wie vielfältig ein sogenanntes Endgerät mit Internetanschluss eingesetzt werden kann. Wenn Sie bereits über ein Smartphone, Tablet oder Laptop/PC verfügen - oder auch noch nicht - freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Der Landkreis nimmt aktuell am Projekt **DigitalPakt Alter** teil und möchte auch in Ihrer Nähe neue Begegnungsorte fürs Internet schaffen. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei der Leitstelle Älter werden per Telefon unter 06331/809333 oder per E-Mail an [k.frisch@lksuedwestpfalz.de](mailto:k.frisch@lksuedwestpfalz.de).



# Angehörige treffen sich zum Austausch

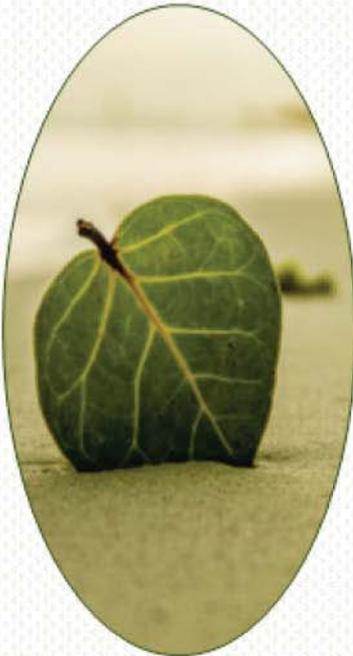
Von Karina Fisch

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird. Sie kann jedoch emotional und körperlich überfordern. Oft werden eigene Grenzen überschritten. Der Gesprächskreis will in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre zur emotionalen Entlastung beitragen. Sorgen, Nöte und eigene Gefühle können in einem geschützten Rahmen angespro-

chen werden. Informationen und Erfahrungen können ausgetauscht werden. Gegenseitiges Verstehen und Stärken stehen im Vordergrund.

Der Gesprächskreis soll Kraft für den Alltag geben und eine Atempause im Pflegealltag sein.

## Gesprächskreise für pflegende und versorgende Angehörige



Mehrgenerationenhaus  
Bahnhofstraße 1

67714 Waldfishbach-Burgalben  
1. Mittwoch im Monat - 15.00 Uhr

Pflegestützpunkt Pirmasens Blocksbergstraße 54  
66953 Pirmasens

1. Mittwoch im Monat - 15.30 Uhr

Pflegestützpunkt Dahn  
Schulstraße 4

66994 Dahn

Bitte Termin erfragen

Bei Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen gerne zur Verfügung:

Leitstelle „Älter werden“  
(MHG Waldfishbach-B.): Karina Frisch  
Telefon: 06331/809333

Pflegestützpunkt Pirmasens: Anna Kuntz  
Telefon: 06331/1440158

Pflegestützpunkt Dahn: Eleonore Merk  
Telefon: 06391/9101581

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Angehörigenschulung „Hilfe beim Helfen“**

---

Am Donnerstag, dem **19.10.2023** beginnt in Pirmasens wieder eine **Schulung „Hilfe beim Helfen“**, die zur Unterstützung für **pfl egende Angehörige von Menschen mit Demenz** in der Stadt Pirmasens und im Landkreis Südwestpfalz durchgeführt wird.

Es handelt sich um ein **Seminarprogramm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**, dass von der **Alzheimer- Gesellschaft RhPf e.V.** in Kooperation mit der **Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz** durchgeführt wird. Unterstützt wird die Schulung durch das **Seniorenbüro Pirmasens / Haus Meinberg** und die **Pflegekasse bei der BARMER** Kaiserslautern.

### **Schulungstermine und Inhalte:**

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Do. 19.10.2023 16-18 Uhr:</b> | <b>1. Wissenswertes über Demenz</b><br>Hr. Dr. Karl-Josef Klees, Neurologe, Psychologe und Gerontologe i.R.                        |
| <b>Do. 26.10.2023 16-18 Uhr:</b> | <b>2. Informationen zu Recht</b><br>Hr. Christopher Weis, Rechtsanwalt und Geschäftsführer AWO-Betreuungsverein Kreis Südwestpfalz |
| <b>Do. 02.11.2023 16-18 Uhr:</b> | <b>3. Herausfordernde Situationen und Pflege</b><br>Fr. Bianca Andrie-Wachter, Altenpflegefachkraft                                |
| <b>Do. 09.11.2023 16-18 Uhr:</b> | <b>4. Pflegeversicherung und Entlastungsangebote</b><br>Fr. Anna Kunz, Pflegestützpunkt Pirmasens                                  |
| <b>Do. 16.11.2023 16-18 Uhr:</b> | <b>5. Entlastung für Angehörige</b><br>Hr. Christoph Prost, Vorstandsmitglied der Alzheimer-Gesellschaft Rheinlandpfalz            |
| <b>Sa. 18.11.2023 09-13 Uhr:</b> | <b>6. &amp; 7. Demenz verstehen / Den Alltag erleben,</b><br>Fr. Karola Becker, Coaching & MarteMeo Supervisorin                   |

**Diese Seminarreihe ist ausschließlich für Angehörige und Bekannte von Menschen mit Demenz.**

**Die Teilnahme ist für Versicherte aller Kassen kostenfrei.**

(Corona: Es gelten die jeweils aktuellen Regelungen.)

**Ort:** Haus Meinberg, Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens  
**Anmeldung bis 10.10.2023:** Karina Frisch 06331 809333  
(Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis SWP)



# In der Region für die Region.

## Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort. Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter [www.spk-swp.de](http://www.spk-swp.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Südwestpfalz