

Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz

mit

Zweibrücker

Rosenblatt

Jubiläumsausgabe Nr. 60

Herbst/Winter 2024

31. Jahrgang

„Bunt Gemischtes
zum 60.“

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Herbst erscheint die 60. Ausgabe unsere Seniorenzeitschrift „Herbstwind“. Der Titel dieser Jubiläumsausgabe lautet daher „Bunt Gemischtes zum 60.“



Passend zum Titel erwartet die Leserinnen und Leser eine bunte Mischung aus Themen rund um das Älterwerden, Tipps und Wissenswertes der Gemeindegeschwester Plus sowie unterhaltsame Weihnachtsgeschichten. Sie dürfen sich also wieder auf eine vielfältige Auswahl an Beiträgen freuen.

Die Autoren und das Redaktionsteam haben es auch in dieser Ausgabe aufs Neue geschafft, den „Herbstwind“ zu einer lebendigen, informativen und zugleich persönlichen Zeitschrift für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zu gestalten. Dafür darf ich mich bei allen Mitwirkenden sehr herzlich bedanken.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Vergnügen mit unserer neuen Ausgabe. Ich darf Ihnen allen eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Start in ein hoffentlich gesundes und glückliches Jahr 2025 wünschen.

Herzliche Grüße
Ihre

(Dr. Susanne Ganster)
Landrätin

Feiertagstelefon startet zum 8. Mal

Alle Jahre wieder: Von Heiligabend um 8 Uhr bis Neujahr um 22 Uhr ist das Silbertelefon rund um die Uhr unter 0800 4 70 80 90 erreichbar. Anonym, vertraulich, und kostenfrei finden hier alle Menschen ab 60 Jahren ein offenes Ohr, die sich einsam fühlen oder einfach mal reden möchten. Rund 15 Haupt-

amtliche nehmen beim Feiertagstelefon den Hörer ab, dabei werden sie von fast 70 Ehrenamtlichen unterstützt.

Im letzten Jahr klingelte das Feiertagstelefon zwischen Heiligabend und Neujahr rund 4.900 Mal. (Quelle: <https://silbernetz.org/>)



Impressum:

Herausgeber:
Landkreis Südwestpfalz

Redaktion:
Dr. Susanne Ganster (verantwortlich), Karina Frisch, Renate Raidt, Ehrentraud Netolitzky, Maria Rimbrecht, Walter Rimbrecht, Roland Bott, Sabine Veit, Christine Raidt, Rita Gutschmuths, Dagmar Voigtländer, Petra Kumschlies, Sylvia Schäfer, Iris Bandner, Ingrid Höh

Fotos: Redaktion, Pixabay
Titelbild: Pixabay

Gestaltung: Karina Frisch

Gesamtherstellung:
Uniprint PS GmbH
Rheinstraße 11
66955 Pirmasens
Auflage: 5.500 Exemplare

Kosten:
Kostenlos zur Verteilung

Redaktionsbüro:
Leitstelle „Älter werden“
Kreisverwaltung Südwestpfalz
Unterer Sommerwaldweg 40-42
66953 Pirmasens
Telefon 06331/809333
www.herbstwind-online.de
k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn Viren und Bakterien vermehrt im Umlauf sind, spielt die Händehygiene weiterhin eine große Rolle, um Infektionen vorzubeugen. Für ältere Menschen ist dies besonders wichtig, da ihr Immunsystem oft geschwächt ist und sie anfälliger für Krankheiten wie Grippe oder Erkältungen sind. Regelmäßiges, gründliches Händewaschen kann die Übertragung von Krankheitserregern erheblich verringern und somit zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Neben der Hygiene ist eine ausgewogene Ernährung ein weiterer entscheidender Faktor, um das Immunsystem zu stärken. Eine Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, unterstützt den Körper im Kampf gegen Infekte. Insbesondere Lebensmittel, die viel Vitamin C (wie Zitrusfrüchte) und Zink (z.B. Nüsse, Vollkornprodukte) enthalten, fördern die Abwehrkräfte und helfen, gesund durch die Wintermonate zu kommen.

Auch Bewegung an der frischen Luft darf nicht vernachlässigt werden.



Ein Spaziergang im Freien stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt auch gegen Einsamkeit, die viele ältere Menschen betrifft. Bewegung in der Natur kann das Wohlbefinden steigern, die Stimmung aufhellen und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es fördert den sozialen Austausch, indem man auf dem Spaziergang andere Menschen trifft und kleine Gespräche führen kann.

Wir als Gemeindegeschwestern^{plus} möchten für Sie zusammenfassen, dass neben der Händehygiene eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtige Bausteine für die Gesundheit älterer Menschen sind – besonders während der Wintermonate. Bleiben Sie bitte gesund!



Die Gemeindegeschwestern^{plus} erreichen Sie unter folgenden Telefonnummern:

Gabi Kolb
06331/809380

Petra Jung
0157/80575059



Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

vegan, glutenfrei, frisch gewürzt

Zutaten

Rezept für ca. 30 kleine Kekse

- 500 g Dinkelmehl Type 1050
- 2 gestrichene Teelöffel Weinsteinbackpulver
- 2 Eier
- 200 g Rohrzucker
- 250 g Butter
- 100 g Mandeln
- Je ½ TL Zimt gemahlen, Ingwerpulver, Kardamom gemahlen
- 1-2 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 Nelken, frisch gemahlen

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Knetteig im Kühlschrank ca. 1 Stunde kühlen.

Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und steche Plätzchen aus oder schneide sie einfach von der Rolle.

Auf einem gefetteten Backblech oder auf Backpapier bei 175-200 Grad im vorgeheizten Backofen 8-12 Minuten backen.

Dekoriere die Kekse, wie du es am liebsten magst.

Die Kekse sind sehr stark gewürzt und der Gehalt an Muskat macht Dich entspannt und glücklich.

Du solltest dennoch nicht übertreiben, da eine Überdosierung Dich sonst müde und schwindelig machen könnte.

Vorsicht: Nicht mehr als 4 Kekse am Tag essen.

Die weise Äbtissin Hildegard von Bingen hat sich schon im Mittelalter mit den uralten indischen Heilweisen beschäftigt und diese nach dem damaligen Verständnis für die Menschen aufbereitet.

Hier einmal das Originalrezept:

„Nimm Muskatnuß und einen gleichen Gewichtsanteil Zimtrinde und eine kleine Menge Gewürznelke. Das mach zu Pulver. Aus diesem Pulver mach mit Feinmehl und ein wenig Wasser Plätzchen und esse diese oft. Das bringt alle Bitterkeit des Herzens und deiner Gesinnung zur Ruhe und öffnet dein Herz und deine Sinne und macht deine Stimme heiter. Es reinigt deine Sinnesorgane und mindert dir alle Schadsäfte und liefert deinem Blut eine gute Säfte Zusammensetzung und macht dich leistungsfähig.“

Hildegard von Bingen, Äbtissin

Die vergessene Generation

Von Renate Raidt

Das sind die Kinder des Zweiten Weltkrieges, die Kriegskinder.

Über die seelischen Verletzungen, die sie bei Bombardements, Flucht und Vertreibung erlitten haben, wurde nie gesprochen.

Der Beitrag, den sie zum Wiederaufbau unseres Landes geleistet haben, war auch nie ein Thema.

Mai 1945. Der unselige Krieg war zu Ende. Den Vater und die ganze Habe verloren standen wir, innerlich leer und ausgebrannt, vor dem Nichts.

Die ersten Jahre nach dem Krieg war die Zeit der Frauen, der Mütter. Männer gab es nur wenige. Die meisten waren entweder tot oder in Kriegsgefangenschaft.

In den zerstörten Städten heimatlos geworden, waren die Mütter gezwungen, mit ihren Kindern eine Bleibe in vom Krieg unbeschadet gebliebenen Landorten zu suchen.

Langsam normalisierte sich der Tagesablauf wieder. Die Sirenen heulten nicht mehr, die Kinder wurden wieder unterrichtet und nachts konnte man endlich wieder durchschlafen.

Die Mütter schulterten die ganze Verantwortung. Sie sorgten für Nahrung und Kleidung. In einer Zeit, in der es am Nötigsten mangelte, war es oft nicht leicht, etwas Essbares auf den Tisch zu bringen. Aus Wehrmachtsdecken wurden Mäntel und Jacken, aus Fahnen

Blusen und Röcke. Bis in die Nacht wurden beim Schein einer 25-Watt-Glühbirne geflickt, genäht oder Strümpfe gestopft.

Die Mütter meisterten den Haushalt, ganz ohne technische Hilfsmittel. Mussten sie den Lebensunterhalt verdienen, wurde das Arbeitspensum für die Mütter zu groß.

Jetzt waren wir Kinder in der Pflicht. Die Älteren beaufsichtigten die Jüngeren und sorgten für einen reibungslosen Tagesablauf und dafür, dass die Hausaufgaben für die Schule erledigt wurden. Als Zeichen ihrer Verantwortung trugen sie den Wohnungsschlüssel an einer Schnur um den Hals. "Schlüsselkinder" nannte man sie.

Wir Kinder erledigten Besorgungen, spülten Geschirr, putzten Schuhe, stapelten das von den Müttern gespaltene Holz, schichteten Briketts auf, holten Kohlen aus dem Keller und hielten die Straße sauber.

Im Sommer und im Herbst sammelten wir Beeren und Pilze im Wald, Fallobst auf den Obstäckern. Das waren erfreuliche Abwechslungen für den kargen Speisezettel. Mit der Schulklasse ging es auf die Kartoffeläcker, um die Stauden von dem ganz hübsch anzusehenden schwarz-gelb gestreiften Kartoffel- oder Colorado-Käfer mit seinen dicken roten Maden zu befreien.

Der Käfer war ein Kriegsgeschenk unserer amerikanischen Freunde. In den Herbst- oder Kartoffelferien, wie sie genannt wurden, halfen wir den Bauern bei der Kartoffelernte. Unser Lohn, Kartoffeln, erfreute die Mütter.

Unser Kindsein beschränkte sich in den ersten Jahren nach dem Krieg hauptsächlich auf Sonn- und Feiertage. Doch auch in der Woche gab es ab und an Nischen, in denen wir Kind sein konnten und durften. Durch die Kriegserlebnisse geprägt und dadurch früh gereift, waren wir Kinder unseren Müttern eine echte Stütze - unbedingt zuverlässig.

Und genauso zuverlässig legten wir als Erwachsene die Grundsteine für Frieden, Freiheit und Wohlstand in unserem Land.

Die ersten Jahre nach dem Krieg war die Zeit der Frauen, der Mütter.



Ein Platz in der Gemeinschaft

Von Ehrentraud Netolitzky

Seit Jahren gehöre ich altersgemäß zu den Senioren. Ein Besuch beziehungsweise Teilnahme bei Seniorentreffen sind mir zu einer lieben Gewohnheit geworden. Doch immer wieder stelle ich fest, dass es gar nicht so einfach ist, Seniorin zu sein. Manchmal sollte man sich aber auch mal selbstkritisch sein Alter eingestehen, um das Seniorenssein zu akzeptieren. Wobei natürlich klar ist, dass nicht alle die gleichen Bedürfnisse und Vorstellungen haben.

Leider fordert die Altersstruktur ihren Tribut in unserer Seniorengruppe und die Teilnehmerzahl schrumpft. Bei Nachfragen im Senioren-, Freundes- und Bekanntenkreis bezüglich meiner Teilnahme an den Treffen stößt man bis auf ein paar spärliche Ausnahmen in breiter Fläche auf ungläubige Blicke, Schulterzucken oder kommentarreiche, ausweichende Reaktionen. Zwei spitzfindige Antworten möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, weil sie so lustig sind. (Fragen nur an über 70jährige)

In die Altersstubb geh ich, wann ich alt bin.

*In die Altersstubb kann net jeder,
do herrscht Sitzordnung, ma darf do
nett iwerall sitze.*

Ob Tatsache oder Ausrede ist mal dahingestellt. Denn es gäbe immer einen Platz, wenn man teilnehmen wollte. Solche Antworten sind halt immer nur vorgeschobene oder Verlegenheitsargumente. Fest steht aber auch, dass es Leute mit beharrlichem Platzanspruch gibt. Um soziale Gemeinschaft zu pflegen, kommt es so doch immer auf das Verhalten des Einzelnen an.

Ich persönlich habe im Laufe meines Lebens festgestellt, schon in der Kita, in der Schule, im Berufsleben, in Sportgruppen und anderem ziehen sich Sympathisierende zusammen und pflegen engere Kontakte, in denen sie paarweise oder in Gruppen zusammen sind.

Doch es hat wohl auch jeder gelernt, sich im Laufe des Lebens eine Toleranzgrenze anzueignen, die es im Zusammenleben gebietet, auch Kompromiss einzugehen. Es liegt also an jedem Einzelnen, sich solidarisch oder

auch großzügig zu verhalten, wenn es zu Problemen kommt. Bei Bedarf auch mal verzichten oder einfach mal zum Beispiel nur einen Platz tauschen. Einfach, um einer neuen Person das Einleben zu erleichtern, einen Willkommensgruß oder eine liebe Geste zeigen. Manchmal sollte man auch mal seinen vermeintlichen Stolz aufgeben oder auch situationsbedingt außer Acht lassen.

Jeder Erwachsene sollte sich eigentlich aus den Kinderschuhen befreit und den Mut haben, auf einen Mitmenschen zuzugehen, der im Moment ratlos dasteht, einen Platz sucht und nicht weiß, ob und wo er erwünscht ist.

Es bietet doch Potenzial, einen neuen Menschen kennenzulernen, einen Kontakt zu schließen, neue Meinungen zu hören, neue Entscheidungen zu treffen. Es bedeutet doch Bereicherung, für Neues offen zu sein. Warum also verharren wir in so selbst auferlegten Mustern. Wollen wir einen angeblichen Gesichtsverlust vermeiden, weil die Person vielleicht nicht zu uns passt? Wollen wir vielleicht eine gesellschaftliche Diskrepanz nicht akzeptieren oder wollen wir die gewohnte Situation nicht verändern?

Jeder Mensch hat in der Gesellschaft einen Platz, den er selbst bestimmt hat oder in den er von anderen hineingedrängt wurde. In jüngeren Jahren, also mitten im gesellschaftlichen Leben beziehungsweise Berufsleben ist es leichter oder unproblematischer, sich mit Ausgrenzungen zu arrangieren. Für den älter werdenden Menschen aber können Ausgrenzungen sehr schmerzhaft sein.

Im Älterwerden wird der Mensch empfindlicher, vielleicht auch kränker. Todesfälle sind zu verkraften. Kinder und Enkel leben oft in größerer Entfernung. Es entsteht so vielleicht Einsamkeit. Jetzt wäre es hilfreich, in eine Gemeinschaft aufgenommen zu werden.

Was also vergeben wir uns, wenn wir nicht auf den von uns angeblich zustehenden Platz Anspruch erheben?

„In die Altersstubb geh ich, wann ich alt bin.“



Jetzt wäre es hilfreich, in eine Gemeinschaft aufgenommen zu werden.

Wie zum Beispiel Solidarität, Fürsorge und Großmut. Wohl alles Begriffe, welche die Wertigkeit eines Menschen prägen oder hervorheben.

Wir sprechen von Integration, Achtsamkeit und Fürsorge, sind aber oft nicht in der Lage, das einfachste zu praktizieren. Was gerade im zunehmenden Alter bedeutsamer wird. Es ist bekannt, dass in Zukunft die Bevölkerung überaltert sein wird, zwangsläufig zu mehr alleinlebenden Senioren führt und wenn im Zusammenleben kein Umdenken erfolgt, die Wege in die Einsamkeit führen werden. Zumal vom Staat im sozialen Bereich keine beziehungsweise wenige zufriedenstellende Möglichkeiten vorhanden sind oder altersbedingte Einschränkungen vorliegen. Für Senioren mit minimaler Rente ist es fast nicht oder kaum möglich, angebotene Aktivitäten an-

zunehmen. Schlichtweg, weil sie es sich nicht leisten können. Dennoch bedeutet Senior zu sein ja nicht zwangsweise unbrauchbar zu sein. Im Gegenteil, es gibt extrem viele Möglichkeiten, im Seniorenalter seine Wertigkeit zu zeigen, wenn man in Zugehörigkeit aufgenommen wird, denn Engagement ist kostenlos. So ist die Teilnahme an Seniorentreffen nur eine Möglichkeit, seinen Alltag bereichernd zu gestalten, auch wenn eine Teilnahme nicht regelmäßig stattfinden kann.

Mit meinem heutigen Beitrag würde ich gerne einen Denkanstoß geben. Denn ich möchte, dass künftig mehr alleinlebende, ältere oder einsame Menschen den Weg in eine Gemeinschaft finden. Vor allem aber sollte der Fortbestand der Seniorentreffen auch künftig gesichert bleiben.

Interview mit Sicherheitsberater für Senioren Bernd Ibisch

durchgeführt am 15.10.2024 von Petra Kumschlies

Guten Tag, Herr Ibisch, wir freuen uns, dass Sie unsere Einladung für ein Interview für unsere Herbstwind-Leser und -Leserinnen angenommen haben. Wie sind Sie darauf gekommen ehrenamtlicher Sicherheitsberater zu werden?

Ich habe vor 6 Jahren eine ausgeschriebene Fortbildung, der Polizeidirektion Westpfalz entdeckt. Diese dauerte drei Tage und fand in Landstuhl statt. Es war für mich selber interessant, etwas als Sicherheitsberater für Senioren zu tun.

Wie wird man ehrenamtlicher Sicherheitsberater?

Es gibt eine ausführliche Grundausbildung. Es ist eine Zuverlässigkeitsprüfung notwendig. Es wird überprüft, ob man vorbestraft ist oder schon seinen Führerschein abgenommen bekommen hat. Ein polizeiliches Führungszeugnis ist unter anderem Voraussetzung.

Was sind Ihre Aufgaben und Tätigkeiten?

Präsentation der Sicherheitsberater auf der Verbandsgemeindeebene in Bruchmühlbach-Miesau, Informationen zu Einbrüchen, die vor Corona Kriminalschwerpunkte in manchen Wohngebieten waren. Ich habe Begehungen durchgeführt. Wir sind von Haus zu Haus in Begleitung eines uniformierten Polizisten gegangen und haben die Bewohner aufgeklärt. Da wo Fenster gekippt waren, haben wir ein Info-Faltblatt „gekipptes Fenster“ hineinge-

worfen, um auf die Gefahr aufmerksam zu machen. Es wurde vorher im Amtsblatt angekündigt, dass wir unterwegs sind. Wir sind von Tür zu Tür gegangen. Haben Infomaterial und Werbematerial verteilt.

Ich war auch im Zweibrücken-Land bei einigen Seniorengruppen als Referent tätig. Die Themen waren Telefonmissbrauch, wie Schockanrufe, falsche Enkel, falsche Polizisten, Haustür-Geschäfte. Es besteht hohe Gefahr, auf diese Weise viel Geld zu verlieren. Die Senioren sehen sich oft als zu kompetent an; sind doch auf der Gegenseite echte Profis in Sachen sprachlicher Manipulation tätig. Schnell ist dann die zusätzliche Altersversorgung, der Familienschmuck oder der Notgroschen weg. Sicherheitsberater haben auch die Aufgabe auf die Verkehrssicherheit der Senioren im öffentlichen Raum, z.B. als Autofahrer, Fahrradfahrer oder Fußgänger, hin-zuweisen. Im häuslichen Bereich sind wir nicht für Sturzfahrdung zuständig. Diese präventiven Aufgaben können die Gemeindefrauen Plus oder die Pflegestützpunkte in der Region übernehmen.

Informieren Sie auch über smart home oder andere digitale Unterstützer?

Ein bewohntes Haus ist für Einbrecher ein Risiko. Fernsehlichtsimulatoren oder automatische Lichteinstellung können helfen, dass das Haus bewohnt aussieht. Wenn Rollläden



auf Dauer auf Halbmast sind, signalisiert dies den Kriminellen, das ältere Leute dort leben, die mechanische Rollläden aufgrund ihrer mangelnden Muskelkraft nicht mehr bewegen können.

In Kaiserslautern gibt es eine Präventionsberatungsstelle der Polizei, die weiter helfen kann, insbesondere bei baulichen und mechanischen Schutzeinrichtungen gegen Einbruch. Sicherheitsberater für Senioren beraten nicht über Hausnotrufe. Sie sind Multiplikatoren in der Familie, in der Nachbarschaft und in der Gemeinde.

Welche Sicherheitsmaßnahmen sollten Senioren durchführen? Gibt es so etwas wie eine Checkliste?

In der eigenen Familie sollte klar sein, dass man sich bei Fremden einen Dienstausweis vorlegen lässt, Strom im Normalfall nicht im Sommer abgelesen wird, Gas nicht abgelesen werden kann, wenn kein Gas im Haus installiert ist. Kurz gesagt: keine Fremden ins Haus lassen! Es ist erstaunlich, das uralte Tricks wie der Enkeltrick - ihn gibt schon mindestens 10 Jahre -, den Leuten das Geld aus der Tasche zieht.

Durch die KI (Künstliche Intelligenz) gibt es die Möglichkeit, die Stimme der Enkel nachzumachen. Ist Ihnen da etwas bekannt?

Hier in der Region noch nicht. Neue technische Möglichkeiten nutzen auch Kriminelle z. B. als das Internet neu war. Es werden E-Mails gesendet, die Geld verteilen wollen. Dafür greifen Sie dann die Bankdaten der Opfer ab.

Gibt es weitere Schulungsmöglichkeiten für Sicherheitsberater? Wie ist es möglich auf aktuellem Stand zu bleiben?

Ich bin selbst sehr interessiert auf dem neusten Stand zu sein. Es gibt eine spannende Dynamik in den Betrugsmaschen, die mich sehr neugierig macht. Ich besuche deshalb regelmäßig Fortbildungen und lese eifrig in der Zeitung, was es Neues in diesem Bereich gibt.

Wie wichtig ist es ein soziales Netzwerk zu haben?

Sehr wichtig! Es gibt die Aktion „Wachsamer Nachbar“. Da wird ein Hinweisschild an Haustür oder dem Gartenzaun angebracht mit dieser Aufschrift. Um aufmerksam zu machen, dass die Nachbarn mit aufpassen.

Was macht Ihnen bei Ihrer Tätigkeit Freude?

Ich möchte Leute vor Schaden bewahren. Zu meinem eigenen Nutzen, damit ich mich selbst schützen kann. Es macht mir Freude,

mich mit aktuellen Trends zu konfrontieren, z.B. die Verstärkung des Autoschlüsselsignals oder das Gerät, das die Geldkarte auslesen kann, wenn jemand nur an einem vorbei geht. Man kann sich nicht gegen alles schützen. Aber ein gesundes Misstrauen würde ich jedem Leser empfehlen. Zum Beispiel: Wenn jemand in Deutschland einen folgenschweren Verkehrsunfall verursacht hat, heißt das nicht, dass man gegen Kautionsfreigabe wird. Wir haben keine amerikanischen Verhältnisse. Dort mag es möglich sein.

Gibt es außerdem etwas Besonderes zu berichten?

Ich mache mich regelmäßig unbeliebt, wenn ich bei älteren Senioren anmerke, dass der Fahrradhelm nicht schadet, außer der Frisur. Oder wenn Autofahrer mit ihren 2,15 m breiten Autos in der Baustelle, die nur 2,10 m ausgelegt sind, überholen wollen. Ich protestiere dann als Beifahrer. Oder dass es besser ist, einen LKW nicht zu überholen, weil es zu eng werden könnte. Im Internet fallen regelmäßig ältere wie jüngere Menschen auf unrealistische Schnäppchenangebote herein. Manchmal werden mir Erfolgsgeschichten von Senioren erzählt: „Ich bin angerufen worden und ich habe aufgelegt, weil der Anruf komisch war.“ -statt- „Ich bin angerufen worden und ich habe mein Geld und Schmuck abgegeben.“ Dies wird selten berichtet, da sich die Betrugsopfer schämen hereingefallen zu sein. Was natürlich verständlich ist.

Welche Trends oder neuen Entwicklungen sollen wir im Auge behalten?

Ich bin auf dem neusten Stand. Wirklich ganz neue Sachen gibt es nicht. Betrüger sind am Geld interessiert. Gesundes Misstrauen und Realitätsverständnis sind angebracht. Es gibt nicht nur Menschenfreunde auf der Welt. Die uralten Tricks, wie um Wechselgeld bitten, ein Glas Wasser verlangen, um ins Haus zu gelangen, existieren weiterhin. Absicht der Täter: Ich will ins Haus - Gib mir Dein Geld! Sind immer noch hoch aktuell. Natürlich ist es für Verbrecher einfacher aus dem Ausland Telefonlisten in deutschen Gemeinden abzuarbeiten und so bei verminderten Risiko der Strafverfolgung zu hohen finanziellen Erfolgen zu gelangen.

Vielen Dank, Herr Ibsch, für Ihre Zeit und unser informatives Gespräch und alles Gute für Ihre weitere Tätigkeit als Sicherheitsberater!

Weitere Infos: www.polizei-beratung.de



Wie wichtig ist es, ein soziales Netzwerk zu haben?

Das Foto

Von Dagmar Voigtländer



Sie stand vor der Kommode, das Staubtuch in der Hand. Wie jede Woche. Ihr Blick fiel auf sein Foto. Es war genau dieser Blick, den sie so sehr vermisste. Dieser Ausdruck von Verschmitztheit, dieses zärtliche Lächeln, das sagte: Mach dir keine Sorgen, alles wird gut! Wie lange war das jetzt schon her? Vier lange Jahre ohne ihn. Einen Moment lang zögerte sie. Es kam ihr so vor, als würde sie mit ihrem Tuch das Lächeln in seinem Gesicht endgültig wegwischen. Was für ein absurder Gedanke. Eher hätte man den Schnee vom Kilimandscharo fegen können, als ihm sein Lächeln wegzuputzen.

Auch als die Krankheit ihn bereits so sehr gezeichnet hatte, dass Worte für ihn schwierig wurden, blieb dieses Lächeln ein Garant. Es gab ihr Kraft, mit ihm durch diese angsterfüllte, grausame Zeit zu gehen. Gemeinsam. Sie sagte ihm, dass sie ihn liebte und er lächelte und seine Augen sagten: "Ich dich auch."

In der Nacht als er ging, war die Welt in ein Meer aus Nebel gehüllt. Alles um sie herum war gedämpft. Alle Geräusche geschluckt. Ihr war, als wäre die Welt da draußen weich geworden, wattig und sanft. Um ihn liebevoll aufzunehmen. Um sie beide tröstend in den Arm zu nehmen. All die ängstlichen Gedanken an den endgültigen Abschied weg gesogen in die behütende, tröstende Ruhe dieser grauweißen Watteschicht, die sie umgab. Sie fühlte sich wie eine schlafende Raupe im schützenden Kokon. Unfähig zu empfinden.

Ein Sturm zog auf und er zerriss den Nebel. Blies ihn weg, wie ein Kind eine Pustebume. Mit dem unbarmherzigen Atem der Realität, die sie einholte, sie packte und durchschüttelte. Es war an so vieles zu denken. So vieles zu regeln. Versicherungen. Konten. Grabstätte. Beerdigung. Worte wie Hammerschläge. All das rollte durch ihre Gedanken und an ihr vorüber. Wie ein Schnellzug in

einem menschenleeren Bahnhof. Und sie stand gefährlich nahe am Gleis.

Der Sturm flachte ab und hinterließ eine fremde, unfreundliche Welt. Regenwolken zogen auf und sie blieben, bis sie all ihre Tränentropfen geweint hatte.

Nach den Tränen kam die Ruhe. Graue Nebelfetzen, winzige gnädige Überbleibsel aus den ersten Tagen legten sich um ihre Seele, schützten sie und hielten die schlimmsten Gedanken im Zaum. Eine Idee von Ruhe. Sie hielt daran fest und sie nahm den Nebel mit sich, wohin sie auch ging. Sie war wie ein geschützter Hafen, schwer zugänglich.

Dann kam der Moment, an dem sie sich das erste Mal wieder von Herzen lachen hörte und sie erschrak. Glückselig und gleichzeitig untröstlich. Ihr Lachen hatte den Nebel zerrissen, hatte ihn zerschnitten wie ein mörderisch scharfes Messer ein fadenscheiniges Tischtuch. Und messerscharf war auch die Einsicht. Es gab kein Glück ohne das Leid. Wollte sie wahrhaftig leben, musste sie zulassen.

Ein langer, launischer April folgte. Es schneite und hagelte in ihren Gedanken. Nur Augenblicke später bahnten sich fette, goldene Sonnenstrahlen ihren Weg, wärmten und nährten sie von innen. Mut machte sich breit, Gleichmut applaudierte und neue Zuversicht fütterte ihr Selbst.

Im Mai brach mit den Blüten die Erkenntnis auf: sie hatte losgelassen. Sie wusste jetzt, es gab nicht nur ein Gestern sondern auch ganz viele, wichtige, unbeschreiblich wundervolle, zauberhafte Morgen.

Entschlossen legte sie das Tuch bei Seite. Die Sonne wartete und ihre Strahlen würden sie wärmen wie sein Lächeln. Er gab noch so viel zu erleben. Gemeinsam.



Zweibrücker Rosenblatt

Das Rosenblatt wird 10 Jahre alt

von Maria Rimbrecht

Unsere Seniorenzeitung „Herbstwind“ feiert Jubiläum. Sie hat schon bewundernswerte 60 Ausgaben hinter sich. In ihrem Innern befindet sich, wohlbehütet, seit November 2014 eine kleine Schwester, das „Zweibrücker Rosenblatt“. Auch das Rosenblatt feiert Jubiläum. Seit 20 Ausgaben geht es Hand in Hand oder eher Blatt im Blatt mit dem Herbstwind. Schon der Name lässt viel Gutes erahnen: ein Rosenblatt im Herbstwind.

Wie anrührend schön sind doch die Rosen, die als letzte Farbtupfer den Herbststürmen standhalten! Und es gilt auch für den Herbst des Lebens der Wunsch:

Für mich soll's rote Rosen regnen!

Vielleicht ist auch deshalb die Zusammenarbeit zwischen Herbstwind und Zweibrücker Rosenblatt „eine Erfolgsgeschichte“.

Zum Jubiläum sei hier an das Grußwort des verstorbenen Zweibrücker Oberbürgermeisters Kurt Pirmann zur Premiere des Zweibrücker Rosenblattes im November 2014 erinnert:

„Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ein „Rosenblatt“ im „Herbstwind“ klingt poetisch und lässt positive Empfindungen aufkommen.

Unser „Zweibrücker Rosenblatt“ ist für Bürgerinnen und Bürger Zweibrückens gedacht, die im Spätsommer ihres Lebens sind. Maria Rimbrecht, die die Idee dazu hatte, möchte mit diesen Seiten Themen aufgreifen, die den älteren Menschen am Herzen liegen.

Eine eigene Seniorenzeitschrift für Zweibrücken zu erstellen, würde

den ohnehin engen finanziellen Rahmen der Stadt sprengen. Wir danken deshalb dem Landkreis Südwestpfalz, der uns die Möglichkeit gibt, unsere Seiten in seinem „Herbstwind“ aufzunehmen.

Maria Rimbrecht und ihr Redaktionsteam haben die ehrenamtliche Aufgabe übernommen, die „Rosenblatt“-Seiten inhaltlich zu füllen. Ich bin überzeugt, dass mit den bunt gemischten Themen eine kurzweilige, informative und interessante erste Ausgabe entstanden ist, die Leserinnen und Leser anspricht und Vorfreude auf die nächste Ausgabe weckt.

Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre des ersten „Rosenblatts“ im „Herbstwind“ und freue mich auf die kommenden Ausgaben.“



Vom Beinkleid zum Slip – die Damenunterhose wird hundert

von Maria Rimbrecht

Eva trug ein Feigenblatt, ebenso wie Adam. Aber erst als beide, von der Schlange verführt, Äpfel vom Baum der Erkenntnis aßen, entdeckten sie, dass sie nackt waren. Die Scham kam in die Welt und sie bedeckten ihre Geschlechtsteile mit einem Feigenblatt

Die Urmenschen trugen einen Lendenschurz aus den Materialien, die ihnen zur Verfügung standen: Fell, Blätter oder Rinde, später auch aus Leder. Später, als die Menschen kultivierter wurden, trugen sie unter ihrer Oberkleidung ein langes Hemd, ein Unterhemd aus Leinen, das sie wärmen sollte, das sie aber auch nachts als Nachthemd trugen.

Jetzt machen wir einen gewaltigen Sprung ins 19. Jahrhundert und schauen uns ein besonderes Kleidungsstück an, nämlich die Brunzhose. Wissen Sie, was das ist? Wer sich mit unseren süddeutschen Dialekten auskennt, weiß um welche Errungenschaft der Kulturgeschichte es sich handelt. Die Brunzhose – mancherorts Stehbrunzhose – ist eine Unterhose für Frauen, die aus dem frühen 19. Jahrhundert stammt. Die Hose besaß keinen Zwickel zur Verbindung der beiden Beinteile, so hatte sie eine von vorne bis hinten reichende schlitzartige Öffnung im Schritt. Brunzen ist ein derber Ausdruck für das Verb urinieren. Die Brunzhose ermöglichte den Frauen, vor allem den Bäuerinnen, das schnelle Wasserlassen, denn bei der Feldarbeit gab es in der Regel keine Toilette.



Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts trugen Frauen diese Art von Unterhosen, und zwar nicht nur bei der Feldarbeit.

Sie fragen sich sicher, wie ich zu diesem etwas seltsamen Thema zu komme, zumal sogar das Wort „Unterhose“ lange Zeit als anstößig galt. Deshalb nannte man sie „Beinkleider“. Es gibt zwei Gründe für die Wahl dieses Themas. Der erste besteht darin, dass ich die Erfindung der Unterwäsche und besonders der Unterhose für einen großen kulturellen Fortschritt halte. Ist es nicht ein Luxus, am Morgen eine frische Unterhose aus angenehmem Material anziehen zu können? Aber wichtiger noch:

Die Damenunterhose, wie wir sie kennen, ist hundert Jahre alt geworden.

Das ist doch mal ein Geburtstag, den wir feiern können! Vorher trugen Frauen unter ihren Röcken, von denen sie mehrere übereinander trugen, keine Unterhosen, denn man dachte, die zusätzliche Wärme schade dem weiblichen Körper. Für die Männer gab es diese Bedenken nicht, sie trugen Unterhosen. Die Unterhosen wurden übrigens mit Bändern am Bund

oder mit Knöpfen, dann meist seitlich, geschlossen, sie waren aus Leinen oder Baumwolle und reichten bis unter das Knie oder sogar bis zum Knöchel. An dieser Stelle müssen wir aber auf Unterschiede zwischen Frauen aus dem Volk und Damen höherer Gesellschaftsschichten machen, denn letztere trugen Mitte des 19. Jahrhunderts unter ihren eleganten Kleidern weit geschnittene Unterhosen. Diese Beinkleider konnten sich die anderen nicht leisten. Als immer mehr über Sauberkeit, Gesundheit und Hygiene gesprochen wurde, interessierten sich die Menschen auch für weibliche Unterwäsche. Dazu kam, dass auch die Baumwollproduktion in den USA gewaltig gestiegen war und Kleidung aus Baumwolle billiger hergestellt werden konnte. Vor etwas mehr als hundert Jahren war es dann soweit: Die Urform unserer heutigen Damenunterhose entstand. Die Beinkleider wurden kürzer, sie wurden auf neuen Trikot-Maschinen aus Baumwolle gestrickt und waren deshalb bequem und luftdurchlässig. Jetzt mussten auch ärmere Frauen nicht mehr „unten ohne“ bleiben, sie durften den „Schlüpfer“ tragen. Sie waren der Gleichheit ein Stück nähergekommen.



Erst als die Frauen in den vierziger Jahren anfangen, Hosen zu tragen, setzte sich die Damenunterhose endgültig durch. Uns morgens anzuziehen ohne Schlüpfer oder Slip können wir uns heute nicht mehr vorstellen. 86,9 Prozent der Frauen sollen einer Umfrage zufolge täglich ihre Unterhose wechseln. Die Damenwäsche spielt mittlerweile im Handel eine große Rolle: 2019 betrug der Umsatz mit Slips, Unterhemden und Büstenhalter fast drei Milliarden Euro.

Heilt die Zeit alle Wunden?

Von Narben und Traumata von Maria Rimbrecht

Haben Sie eine Narbe? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten, dann hatten Sie auch eine Wunde. Eine tiefe Wunde. Denn Narben sind Ersatzgewebe, wenn sich die Haut nicht mehr regenerieren kann. Nur oberflächliche Wunden heilen ohne Narben. Allerdings können sich bei gestörter Wundheilung auch bei oberflächlichen Wunden Narben bilden.

Soweit der medizinische Exkurs. Wie ist es nun bei seelischen Wunden? Bei Verletzungen, die Menschen durch Gewalterfahrungen, durch Trennung und Tod erlitten haben? Wie reagieren Menschen auf schlimme Erlebnisse in Kriegszeiten? Gerade ältere Menschen haben in ihrem Leben „viel mitgemacht“. Ein berühmtes Zitat des französischen Philosophen Voltaire lautet: Die Zeit heilt alle Wunden. Da irrt der kluge Mann. Das wissen wir Nicht-Philosophen. Die Zeit heilt mitnichten alle Wunden. Seelische Verletzungen kann man nicht wegwischen und auch nicht verdrängen. Allerdings hat die Zeit heilende Komponenten, die Verletzungen können mit der Zeit weniger schmerzen. Manchmal bleiben Wunden, aber immer Narben.

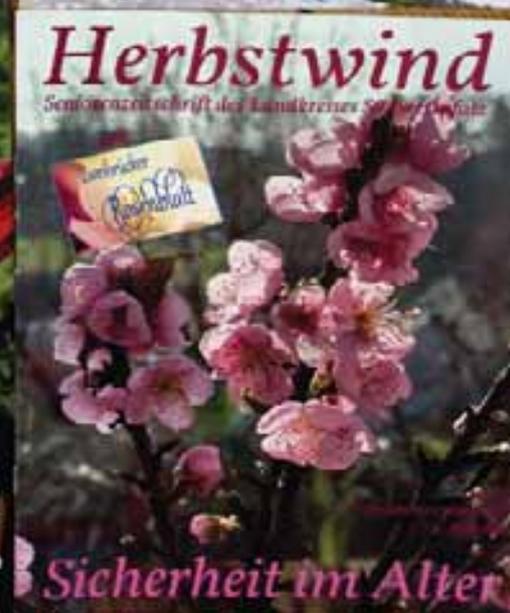
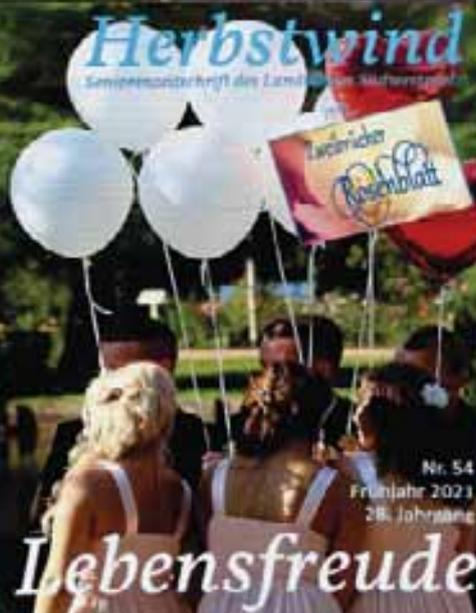
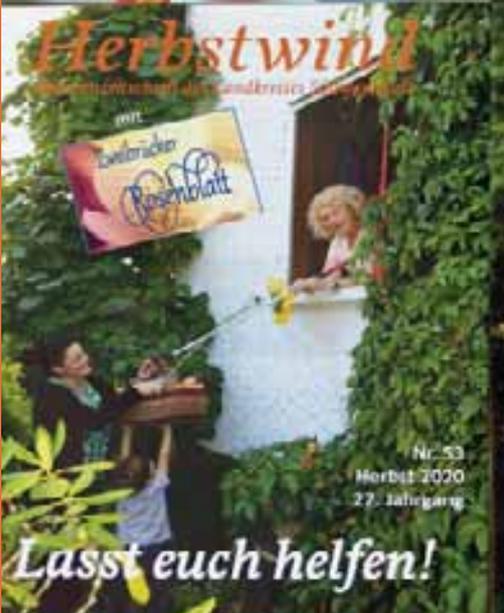
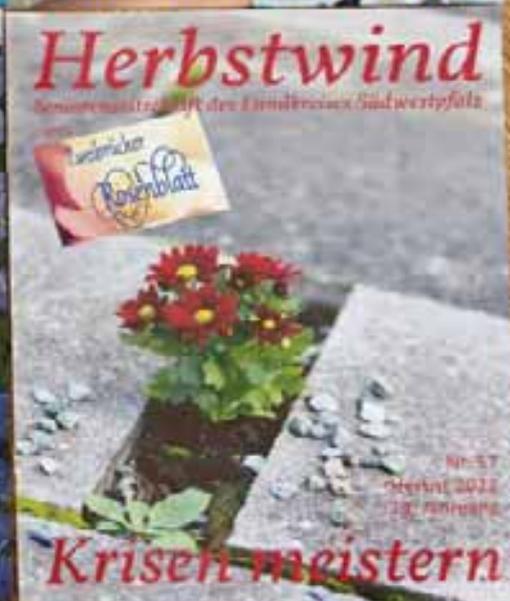
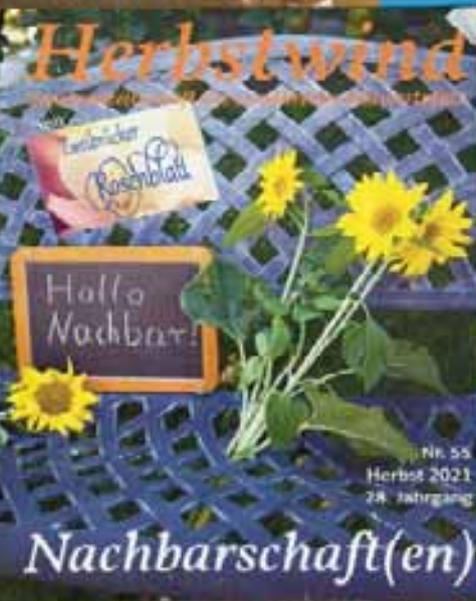
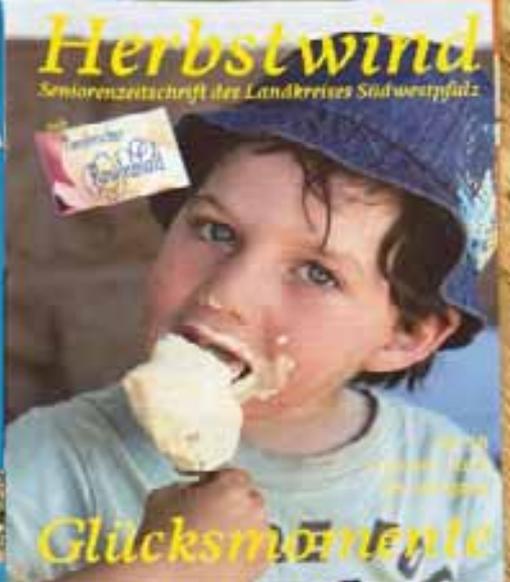
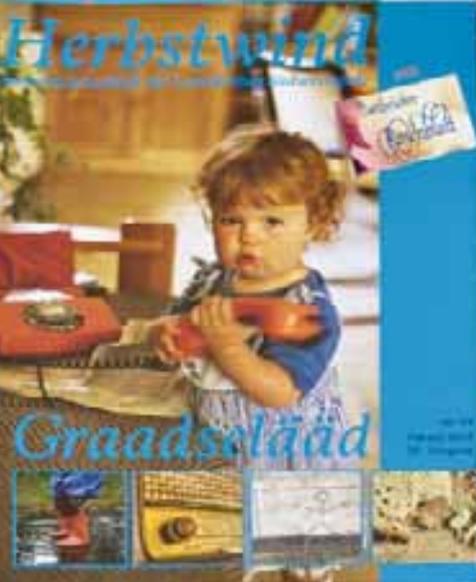
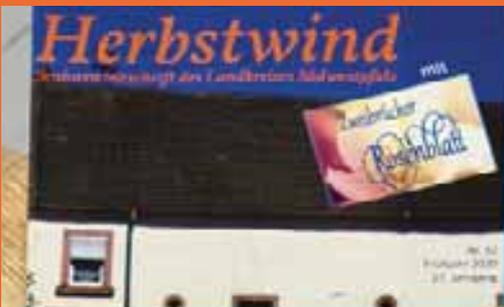
Manchmal brechen alte Wunden nach vielen Jahren unmittelbar auf; die Menschen erinnern sich an die erlittenen Verwundungen, z.B. an eine Fehlgeburt oder den Tod eines lieben Menschen, an erlittenes Unrecht, an seelische Qualen. Die Narben werden in diesen Situationen dann auch für andere sichtbar. Wir erfahren diesen Aufbruch alter Wunden manchmal bei dementen Menschen, die aggressiv, verwirrt oder traurig sind. Die Psychotherapie spricht von Traumati-

sierung: Schlimme Erlebnisse in der Kinder- und Jugendzeit überschatten die Lebensperspektive der betroffenen Menschen. Viele sehr alte Menschen wurden während des Krieges traumatisiert. Wenn sie im Alter dann Bezugspersonen verlieren und in ein Heim kommen, reagieren sie mit Angst und Verwirrung auf die neue Situation.

Diese Wunden und Narben, diese Traumata lassen sich nicht leugnen. Sie gehören zum Menschen, sie machen ihn zu dem Menschen, der er ist. Sie gehören zu seiner Identität. Damit müssen auch die Mitmenschen leben. Um den betroffenen Menschen besser zu verstehen, ist das Gespräch wichtig: Wir müssen wissen, was er erlebt hat, was er mitgemacht hat. In Altersheimen sollte die Biografie-Arbeit eine wichtige Rolle spielen. Denn im Leben des Menschen hat es sicherlich auch Erfreuliches und Stabilisierendes gegeben. Darauf sollte im Gespräch ein Akzent gelegt werden.

Wir sollten also den Menschen mit seinen Wunden und Narben sehen, ihn in seiner Identität respektieren, aber wir sollten nicht „den Finger in die Wunde legen“, denn das hieße, wir wollten seine Schwachstelle offenlegen, ihn blamieren. Und „Salz in die Wunde zu streuen“, wäre geradezu bösartig.





Die Zukunft im Blick: Meine Gesundheit

Überwachung und Erinnerung für längere Unabhängigkeit

Von Bernd Strassel nach Online-Recherche und KI-Befragung

Die Gesundheitsüberwachung und -erinnerung durch künstliche Intelligenz (KI) hat das Potenzial, das Leben erheblich zu verbessern.

Durch innovative Technologien können wir unsere Gesundheit besser im Blick behalten und unsere Medikamenteneinnahme effektiver verwalten. Doch während die Vorteile offensichtlich sind, dürfen wir auch die potenziellen Risiken und Herausforderungen nicht außer Acht lassen.

Zunächst einmal bieten KI-gestützte Systeme eine kontinuierliche Überwachung wichtiger Gesundheitsparameter wie Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzucker. Dies ermöglicht eine frühzeitige Erkennung von gesundheitlichen Problemen und eine rechtzeitige Intervention.

Fernüberwachungssysteme können diese Werte analysieren und medizinische Teams über Veränderungen im Gesundheitszustand informieren. Online-Plattformen ermöglichen es Senioren, medizinische Fachkräfte virtuell zu konsultieren, ohne das Haus verlassen zu müssen.

Darüber hinaus können intelligente Erinnerungssysteme helfen, die Medikamente pünktlich einzunehmen und damit die Wirksamkeit der Behandlung zu erhöhen. KI kann dabei helfen, Gesundheitspläne und Pflegeprogramme individuell auf die Bedürfnisse jedes Senioren anzupassen. Durch die Analyse von Gesundheitsdaten und Verhaltensmustern kann die KI Empfehlungen für Ernährung, Bewegung und medizinische Behandlungen geben, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben zugeschnitten sind.

Allerdings birgt die Nutzung von KI in der Gesundheitsüberwachung auch einige potenzielle Risiken. Datenschutz und -sicherheit sind hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Sammlung und Speicherung sensibler Gesundheitsdaten durch KI-Systeme kann zu Datenschutzverletzungen führen, wenn die Sicherheitsmaßnahmen nicht angemessen sind. Senioren und Betreuer sollten sich daher bewusst sein, welche Daten erfasst werden.

Ein weiteres Problem ist möglicherweise eine übermäßige Abhängigkeit von der Technologie. Wir könnten dazu neigen, uns ausschließlich auf KI-gestützte Systeme zu verlassen, was zu einem Verlust der Selbständigkeit führen könnte. Es ist wichtig, dass wir weiterhin unsere eigenen Gesundheitsfähigkeiten und -kenntnisse entwickeln und aufrechterhalten, während wir von den Vorteilen der Technologie profitieren.

Zudem können technische Probleme und Fehlfunktionen auftreten, die die Zuverlässigkeit der KI-Systeme beeinträchtigen. Eine Fehlfunktion der Erinnerungssysteme könnte beispielsweise zu einer unregelmäßigen Medikamenteneinnahme führen, was ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann.

Insgesamt ist die Gesundheitsüberwachung und -erinnerung durch KI für Senioren eine vielversprechende Entwicklung, die jedoch mit bestimmten Risiken verbunden ist. Es ist wichtig, dass Senioren und ihre Betreuer diese Risiken erkennen und angemessene Maßnahmen ergreifen, um sie zu minimieren. Durch eine verantwortungsvolle Nutzung und eine sorgfältige Abwägung von Chancen und Risiken können KI-gestützte Systeme dazu beitragen, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit älterer Menschen zu verbessern.



Doch während die Vorteile offensichtlich sind, dürfen wir auch die potenziellen Risiken und Herausforderungen nicht außer Acht lassen.

Brücken bauen

Von Sylvia Schäfer

Der Duft nach frisch gebrühtem Kaffee erfüllte das Esszimmer. Vanessa platzierte einen Korb mit knusprigen Brötchen und goldgelben Croissants in der Mitte des Tisches. Mit einigen Trauben und Tomatenscheiben garnierte sie die Käseplatte und in das Töpfchen mit der Erdbeermarmelade steckte sie einen kleinen Löffel. Den Teller mit den Spiegeleiern stellte sie auf ein Stövchen. Zufrieden betrachtete sie ihr Werk und setzte sich. Die Sonne schien durch das bodentiefe Fenster neben dem Tisch und malte die Schattenrisse der Gardine auf die weiße Tischdecke. »Kaffee, Paps?« Sie griff nach der Kaffeekanne.

Leonard nickte und sah sie lächelnd an. »Hm, das sieht alles so lecker aus.« Er atmete tief durch. »Schön, dass ihr hier seid.« Sein Blick glitt über den Tisch. Er entschied sich für ein Brötchen und ein Spiegelei. Dann sah er zu seiner Enkeltochter Marlene, die ihren Teller zur Seite geschoben hatte und auf ihrem Smartphone herumtippte. Hastig strich sie sich eine rote Haarsträhne hinter ihr Ohr und ließ ihre Finger wieder flink über das Display huschen.

Vanessa legte eine Hand auf den Arm ihres Vaters. »Sorry, sie ist gerade in einem schwierigen Alter und schwer zu begeistern.« Was für ein Drama sich zu Hause abgespielt hat, weil sie partout nicht mitkommen wollte, erzählte sie ihm besser nicht. Leonard lachte und seine blauen Augen blitzten schelmisch. »Schon gar nicht für ein Frühstück bei dem ollen Opa.«

Als hätte Marlene gespürt, dass sie angeschaut wurde, sah sie kurz auf und zupfte die Kopfhörer aus den Ohren. »Was?« Ihr Blick heftete sich wieder auf das Handy. »Sorry, hab das Level fast.« Leonard schmunzelte. »Ich habe nur gesagt, dass ich mich über euren Besuch freue.«

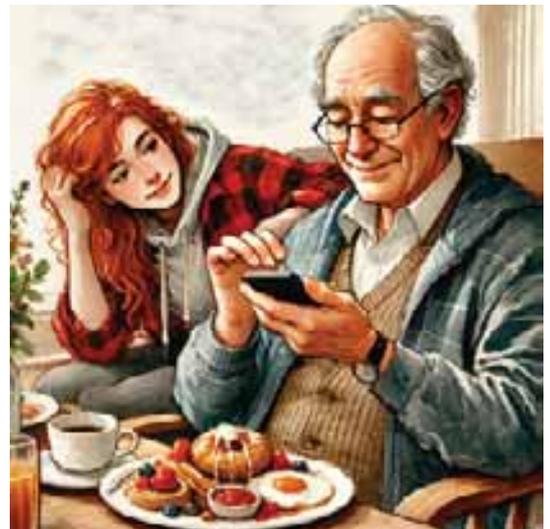
Vanessa stellte ihre Kaffeetasse ab und atmete tief ein, um Marlene zurechtzuweisen. Ein kurzer Piepton hielt sie davon ab. Ihr Vater griff in seine Westentasche und zog ein Smartphone heraus. Verblüfft beobachtete Vanessa, wie er geübt das Display entspernte, WhatsApp öffnete und eine Nachricht eintippte. Dann sah sie zu Marlene.

Diese starrte ihren Opa an, schloss den Mund und schluckte. »Cool, Opa! Seit wann hast du ein Handy.« »Och, das habe ich seit zwei Wochen.« In seinen Augen blitzte der Schalk. »Da schaut ihr, was?« Sein Blick wanderte zwischen Vanessa und Marlene hin und her.

»Aber wieso kennst du dich so gut aus damit?«, fragte Marlene. »Ich habe einen Kurs in der Volkshochschule gemacht – extra für Senioren. Egon und Walter waren auch dabei. Wir haben jetzt eine WhatsApp-Gruppe für unsere Skatrunde. Eine prima Sache sag ich dir. Das hätten wir gebraucht, als wir Kinder waren.« Marlene runzelte die Stirn. »Wie habt ihr euch eigentlich verabredet?« »Wir sind hingegangen und haben geklingelt oder an der Haustür geklopft.« »Du meinst einfach so hingegangen?« Aus großen Augen sah Marlene ihn an. »Ja, wie sonst, hätten wir uns verständigen sollen? Handys gab es noch nicht und wir hatten zu Hause noch nicht einmal ein Telefon. Später gab es dann CB-Funk. Das war eine Revolution für uns.«

»CB-Funk?« Wieder lag Marlenes Stirn in Falten. »Warte ich zeige dir, wie mein Funkgerät aussieht.« Er öffnete Google und tippte einen Suchbegriff ein. »Hier, das ist meins.« Marlene legte ihr Handy auf den Tisch, rückte ihren Stuhl neben ihren Opa, nahm sein Smartphone entgegen und betrachtete das Funkgerät. »Krass, das ist ziemlich groß. Hast du es noch?« Leonard nickte. »Es muss in einer der Kisten auf dem Dachboden sein.«

Cool, Opa! Seit wann hast du denn ein Handy?



»Dann könnten wir es doch suchen und ausprobieren. Oder geht das mit dem Funkdings heute nicht mehr?« Er schaute sie erstaunt an. »Du scheinst dich für Technik zu interessieren.« Vanessa schmunzelte. »Für Handarbeit konnte ich sie bisher nicht begeistern. Aber für alles, was einen Stecker, Knöpfe und Schalter hat, ist sie Feuer und Flamme. Ganz wie ihr Opa.« »Ja dann, gehen wir nachher auf den Dachboden und wir probieren es aus.

Das Funkdings geht nämlich noch. Aber erst wird gefrühstückt.« »Klaro.« Marlene schob ihren Stuhl wieder an den Tisch und nahm sich ein Brötchen.

Vanessa lehnte sich zurück, nippte an ihrem Kaffee und lächelte. Eine tiefe Freude wärmte ihr Herz und die Hoffnung keimte auf, dass sie Marlene nicht mehr überreden musste, ihren Opa zu besuchen.

Mein kleines Stück Freiheit

Von Rita Gutsmuths

Als mein Vater die siebzig weit überschritten hatte, wollte er kein Auto mehr fahren. Er kam mit dem Vorschlag zu mir, er würde sein großes Auto verkaufen und für mich ein kleineres kaufen, vorausgesetzt ich würde ihn dann zum Einkaufen, zum Arzt, oder einfach dahin bringen, wo er hinmusste. Es war für mich wie ein Wink des Himmels damals und es bestand für mich keinerlei Zweifel, dass ich mich damit, dem Besitz eines eigenen Autos, einverstanden erklären würde.

In kürzester Zeit und ohne lange Überlegung, jedoch mit Zustimmung meines Vaters, suchte ich mir einen Kleinwagen aus. Er sollte so beschaffen sein, dass mein Vater ohne Probleme ein und aussteigen konnte. Dazu muss man wissen, mein Vater hatte ein steifes Bein vom 2. Weltkrieg zurückbehalten, und man musste einen Wagen finden der diese Voraussetzung erfüllen würde. So wurde ich innerhalb von zwei Monaten Wartezeit, stolze Besitzerin eines zweitürigem, roten Ford Fiesta.

Gerne bin ich dafür mit meinem Vater einkaufen gefahren, oder zum Arzt. Das war maximal zweimal in der Woche. Aber in der übrigen Zeit, konnte ich mit meinem kleinen Muckl hinfahren wohin ich wollte. Es war noch ein Auto mit wenig Elektronik, selbst die Autofenster mussten von Hand hoch und runter gekurbelt werden. Klimaanlage Fehlanzeige.

Ich habe es so geliebt wie es war, mein Auto. Es trug mich durch Sommer und Winter und das achtzehn Jahre lang, ohne Probleme. Lediglich die wichtigsten Sachen mussten erledigt werden, wie Wartungsdienste, Reifenwechsel je nach Jahreszeit und natürlich Benzin getankt werden. Mehr war nie nötig gewesen. Für mich war es ein Stück Freiheit geworden.

Meinem Vater war ich sehr dankbar dafür. Dieses kleine Auto hat mich nie im Stich gelassen. Es war zwar kein Lebewesen, aber es hat mir trotzdem unendlich weh getan, es verkaufen zu müssen. Der Verkauf hat mich unsagbar traurig gemacht und ich weinte als es geholt wurde. Mit ihm ging ein Stück meiner Freiheit. Der Grund für den Verkauf war in erster Linie ein finanzieller.



Als mein Mann in Rente ging, war kein Geld für den Unterhalt eines zweiten Autos mehr da. Mein Vater hatte mir zu seiner Lebenszeit mehr als einmal unter die Arme gegriffen, wenn es finanziell bei mir hakte wenn es um das Auto ging. Aber mein Vater war nicht mehr da, so dass ich mit meinem Mann übereingekommen bin, wenn wir beide zuhause waren, würde es reichen nur ein Auto zu behalten. Das war dann dieses, welches mein Mann fuhr. Es war neuer, größer und komfortabler.

Doch auch heute noch, wenn ich an mein kleines Auto denke ist mir bewusst; Mein kleiner roter Flitzer war ein wichtiges Stück Zuverlässigkeit für mich.

Mein kleiner roter Flitzer war ein wichtiges Stück Zuverlässigkeit für mich.

Schneespaziergang

Von Ingrid Höh

Mitten in der Nacht. Angezogen durch das helle Licht, welches durch das Fenster schien, stand sie auf und sah hinaus. Draußen war alles weiß. Die Schneeflocken fielen lautlos auf die Erde. Alles war unberührt und still, noch niemand hatte die weiße Pracht zertrampelt. Fehlte nur noch, dass gleich die Elfen aus dem Gartenhäuschen tanzen würden, wie in einer Märchenlandschaft. Es war schon lange her, dass die Welt unter einer Schneedecke vergraben war.

Sie liebte es, wenn es schneite. Anders als bei Regen, der hart auf den Asphalt schlug oder laut ans Fenster prasselte. Diese Stille und Ruhe bei Schneefall, wie von Zauberhand gemacht. Sie beobachtete dieses Treiben

eine Weile, kletterte dann zurück ins Bett und schlief rasch wieder ein.

Am nächsten Morgen schien die Sonne von einem strahlend blauen Himmel. Da es kalt geworden war, blieb der Schnee liegen und sie beschloss, einen Schneespaziergang zu machen.

Bevor es losging musste sie einen Moment an die „Wetternörgler“ denken, die sich ständig über das Wetter aufregten Sie hasste dieses blöde Gerede: „Wir haben ja keinen Winter mehr!“ und wenn es dann mal schneit, sind die Leute auch unzufrieden und meckern. „Ich brauche keinen Schnee.“

Das Wetter kann machen was es will, immer ist es nicht recht. Im Sommer zu heiß, im Winter zu nass, zu kalt und zu dunkel. Sie hatte sich angewöhnt dann immer zu sagen: „Leute, so ist das Wetter nun mal in dieser Jahreszeit, akzeptiert das mal.“

Und dann diese schon „Unverschämtheit“ zu behaupten, das Wetter mache depressiv. Man kann auch bei schönstem Sommerwetter depressiv sein, das ist wetterunabhängig. Sie verwarf diese Gedanken schnell wieder und genoss den herrlichen Spaziergang.

Lange war es her, dass sie das getan hatte. Herrlich, wie der Schnee unter ihren Füßen knirschte, nicht wie dieses nasse Zeug, das nach dem Streuen von Salz an den Füßen kleben bleibt.

Eine wunderschöne Winterlandschaft breitete sich vor ihr aus. Dicke Eiszapfen hingen an hohen Felsen, die Bäume waren voller Schnee, die Rehe, tatsächlich Rehe, ästen am Waldrand und waren genauso still wie die Schneeflocken, die in der Nacht lautlos auf die Erde gefallen waren. Die Sonne gab ihr Bestes und rundete dieses herrliche Bild ab. Sie freute sich wie ein Kind über diese Pracht und kam aus dem Staunen nicht heraus. All diese Bilder legten sich auf ihre Seele, wie frisch gefallener Schnee.

Diese Stille und Ruhe bei Schneefall, wie von Zauberhand gemacht.



Wal-Thers Weihnacht

Auszug aus Wal-Thers Gesang von Sabine Veit

Es handelt sich um eine Geschichte eines kleinen Buckelwals, dem die Haie das Singen verboten haben. Er ist in die Antarktis geflohen und hat sich den rebellischen Buckelwalen angeschlossen, die sich die Sänger nennen, mit ihrem Anführer Wal-Do. Er hat Freundschaft mit den Pinguinen geschlossen, die er Pings nennt, weil Ihre Namen alle mit Ping beginnen. Schildburga ist natürlich eine Schildkröte und Kalle ist ein Riesenkalmar.

In dieser Szene hadert er mit der Existenz der großen Göttin des Meeres - Mannanai. Und er hat keine Ahnung, dass heute Weihnachten ist.

Und wer die roten Pings sind, müsst ihr erraten.

»Hast du Mannanai schon mal gesehen?«, fragte Wal-Ther.

Wal-Do schüttelte den Kopf.

»Woher weist du dann, dass es sie gibt?«

Wal-Do lachte. »Kleiner, spürst du das denn nicht in deinem Herzen?«

Jetzt war es an Wal-Ther, den Kopf zu schütteln. »Ich glaube, ich muss nachdenken.«

»Tu das, Kleiner.«

Wal-Ther drehte sich um, verließ die Schule und wandte sich in Richtung offenes Meer. Intensiv betrachtete er seine Umgebung. Das klare Wasser, das schillernde Eis, die leuchtende Sonne. In der Ferne tanzten die Pings. Eine Gruppe Robben schoss lachend und johlend an ihm vorbei. Existierte Mannanai? Wenn nicht, woher stammten dann diese wundervollen Ozeane? Wer hatte die Sonne gemacht? Und den Mond? Woher kamen die Pings, die Schildburgas, die Kalles? Woher kam er selbst?

»Mannanai?«

Er lauschte in die Tiefen des Meeres und wartete auf Antwort, doch da war nichts als das Rauschen der Wellen. Trotzdem sprach Wal-Ther weiter.

»Wenn es dich gibt ... vielleicht kannst du ja nicht mit mir reden? Sprichst du meine Sprache nicht? Oder bin ich zu dumm, um mit dir zu reden?«

Vielleicht stimmte es, was die Haie sagten. Vielleicht war Wal-Do im Unrecht. Er wusste nicht mehr, was wahr ist und was falsch.

»Mannanai, kannst du mir nicht ein Zeichen schicken? Ein ganz kleines nur. Etwas, das mir sagt, dass es dich gibt.« Er schluchzte. »Und dass du mich liebhabst?«

Das Meer rauschte wie selt Urzelten. Kein Wort von Mannanai. Wal-Ther gab auf und schwamm wieder auf die Küste zu.

Er war weit abgetrieben und gelangte in eine Bucht, in der er nie zuvor gewesen war. Auch hier wackelten die Pings über das Eis. Seltsamerweise

waren sie nicht schwarz und weiß, sondern rot. Und sie waren nicht ganz so winzig wie Ping-Tsiao. Sie bewegten sich viel schneller fort.

Neugierig näherte sich Wal-Ther. Das waren keine Pings! Seltsame Wesen, die in weiße Kästen schluften und wieder hervorkamen. Sie trugen Dinge heraus, fuchtelten mit den Flossen und machten Geräusche. Einer trug ein grünes, spitzes Ding heraus und stellte es mitten auf dem Eis auf. Sie machten sich an dem Ding zu schaffen, bis es in allen Farben glitzerte und glänzte. Es begann zu schimmern und zu blinken, als hingen Hunderte von Leuchtfischen daran. Wunderschön!

Sie umrundeten das Ding, fassten sich an und ... Wal-Ther konnte es kaum glauben: Sie sangen! Nicht besonders schön und ziemlich leise, wie er zugeben musste, aber immerhin. Er lauschte ihren Tönen, schwamm noch näher und fiel in ihre Akkorde ein, wie es Sitte war.

Sein Herz füllte sich mit Freude.

Die roten Wesen drehten sich zu ihm um, liefen bis an den Rand der Eisscholle, deuteten auf ihn, lachten, johlten und umarmten sich gegenseitig. Wal-Thers Herz floss über. Er spürte Mannanai in seinem Herzen. Ja, er konnte sie tatsächlich spüren. Er sandte der Großen Göttin seinen Dank und den Wesen eine letzte Melodie und machte sich auf den Rückweg zu den Sängern.



Geschichten von der Kröte Hermine

Weihnachten im Pfälzer Wald

Von Iris Bandner



**Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt
Und manche Tanne ahnt wie balde
sie fromm und lichterheilig wird,
und lauscht hinaus.**

**Den Wegen streckt sie die Zweige hin - bereit,
und wehrt dem Wind und wächst entgegen.
der einen Nacht der Herrlichkeit.**

Wie schön!!

Heute kam ein alter Mann in den verschneiten Pfälzer Wald. Dick hängt der Schnee in den Zweigen und unter den Füßen dieses schwer bepackten Mannes mit dem weißen Rauschbart und der roten Kleidung knirscht der Schnee.

Hermine sitzt an der Uferböschung und will schauen, ob der Weiher schon zugefroren ist. Plötzlich hört sie stampfende Schritte hinter sich. Erschrocken sieht sie sich um und entdeckt diesen freundlichen, alten Mann, der einen großen Jutesack auf dem Rücken trägt.

Schwer stützt er sich auf den dicken Stock, den er als Wanderstock mit sich führt. Er braucht dringend eine Pause, denn er ist offensichtlich von weit hergekommen. Aber so müde scheint er nicht zu sein, denn plötzlich fängt er an laut und polternd an zu lachen.

Um ihn herum ist die Luft erfüllt von einem Summen und Sirren, wie es Hermine noch nie gehört hat. Wie aus dem Nichts tauchen die Feen und Waldgeister auf und scharen sich um diesen besonderen Mann. Sie freuen sich und lachen wie eine Schar Kinder.

„Hallo, lieber Weihnachtsmann! Bist du wieder den weiten Weg vom Nordpol gekommen? Was hast du uns denn diesmal mitgebracht?“

Nein, wir meinen nicht ein Päckchen aus dem großen Geschenkesack den du auf dem Rücken trägst. Die sind doch für die Kinder zu Weihnachten.

Wir könnten sie doch gar nicht tragen, wenn wir uns wieder auf dem Heimweg zum Zauberberg machen. Wir müssen doch ganz leicht sein, damit unsere kleinen Flügel vom Wind getragen und unterstützt vom Feenstaub wieder den Weg in unser Himmelsschloss finden“.

Da fordert der freundliche, alte Mann diese Geschöpfe der Luft auf, sich um ihn herum zu sammeln damit er ihnen sein Geschenk darbringen kann.

Vielleicht, liebe Leser/innen erraten Sie, was das ist?

Es ist das Gedicht mit der Überschrift ADVENT von Rainer Maria Rilke, welches am Anfang der Geschichte steht.

Dieser Mann, die Kinder nennen ihn auch Weihnachtsmann, sammelt schöne Bilder, Geschichten und Gedichte für die Wind- und Zaubergeschöpfe des Waldes. Diese Geschenke sind Phantasie und zeichnen Bilder in den Köpfen der Menschen und Zauberwesen.

Man kann sie nicht wegtragen und man verrenkt sich vom schweren Tragen auch nicht das Kreuz oder den Rücken. Sie machen den Kopf leicht und vertreiben Trübsal und Kummer aus den Köpfen. Sie bereiten einfach nur Freude. Ein richtiges Weihnachtsgeschenk.

Bevor sich der Weihnachtsmann auf den Weg macht die Kinder zu beschenken, hat er noch ein Gedicht für seine Freunde. Dieses hat sein Freund Joseph von Eichendorf geschrieben und heißt:

Markt und Straßen stehn verlassen,
still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh ich durch die Gassen
Alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen,
buntes Spielzeug fromm geschmückt,
tausend Kindlein stehn und schauen
sind so wunderstill beglückt.

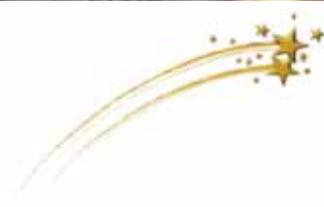
Und ich wandre aus den Mauern
Bis hinaus ins freie Feld,
Heres Glänzen, heiliges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen,
aus des Schnees Einsamkeit
Steigts wie wunderbares Singen – o du gnadenreiche Zeit.

Hermine ist ganz verzaubert. Weihnachten ist wunderschön. So geheimnisvoll und friedlich. Der alte Mann dreht sich um verabschiedet sich von diesen liebenswürdigen Wesen und dann beugt er sich zu Hermine runter, die

noch Tränen der Rührung in ihren Glubschaugen hat und sagt:

*„Auch dir liebe Hermine ein schönes,
friedliches Weihnachtsfest“*





Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.

Banking, leicht gemacht: dank unseren smarten Kontoservices und der ausgezeichneten App.

Jetzt eröffnen unter:



**Sparkasse
Südwestpfalz**

Weil's um mehr als Geld geht.