

# Herbstwind

Seniorenzeitschrift des Landkreises Südwestpfalz

mit

Zweibrücker  
Rosenblatt

Ausgabe 62  
Herbst/Winter 2025  
32. Jahrgang

# Vertrauen



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

nachdem wir uns in der ersten Ausgabe des Jahres 2025 gemeinsam auf eine Reise in die Jugendzeit begeben haben, widmen wir uns in dieser zweiten Ausgabe einem Thema, das in jeder Lebensphase von zentraler Bedeutung ist: **Vertrauen**.

Vertrauen ist ein Fundament, auf dem Beziehungen, Gemeinschaften und auch die Gesellschaft als Ganzes aufzubauen. Es ist die stille Kraft, die uns verbindet – sei es das Vertrauen in einen geliebten Menschen, in die eigene Stärke oder in die Zukunft. Es begleitet uns in den kleinen und großen Momenten des Lebens und gibt uns Sicherheit, selbst in Zeiten der Unsicherheit.

In dieser Ausgabe möchten wir mit Ihnen darüber nachdenken, was Vertrauen für uns bedeutet. Unsere Redakteurinnen und Redakteure haben sich auf die Suche nach Geschichten und Gedanken gemacht, die das Thema aus den unterschiedlichsten Perspektiven beleuchten. Vom Vertrauen in Freundschaften und Partnerschaften, über das Vertrauen in sich selbst, bis hin zum Ver-

trauen in das Leben und die Zukunft – wir laden Sie ein, sich von den vielfältigen Beiträgen inspirieren zu lassen.

Vielleicht regen die Texte und Bilder dieser Ausgabe Sie auch dazu an, über Ihr eigenes Vertrauen nachzudenken. Wem oder was schenken Sie Ihr Vertrauen? Und was gibt Ihnen selbst die Kraft, Vertrauen zu schenken? Gerade in einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist es oft das Vertrauen, das uns Halt gibt und uns daran erinnert, dass wir nicht allein sind.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und bereichernde Lektüre. Möge diese Ausgabe Sie begleiten, berühren und das eine oder andere Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit und viele Momente des Vertrauens in Ihrem Alltag!

Herzliche Grüße

Ihre

*Susanne Ganster*

(Dr. Susanne Ganster)  
Landrätin



**Schauen Sie auch gerne auf unserer Homepage vorbei**  
**[www.herbstwind-online.de](http://www.herbstwind-online.de)**



**Herbstwind**

Von Senioren für Senioren nicht nur in der Südwestpfalz, Pirmasens und Zweibrücken

START GESCHICHTEN ▾ ICH BIN DABEI ▾ ZEITSCHRIFT ▾ REDAKTION HERBSTWIND INTERN ▾



**ALLGEMEIN**  
Herbstwind-Online – Nächstes Treffen findet am 16. Januar 2026 statt

Schreiben, Erzählen, Mitgestalten – Machen Sie mit! Sie schreiben gerne? Sie haben eine Geschichte, die erzählt werden will – aus dem Leben, aus der Fantasie ...



**ALLGEMEIN**  
Gegen die Einsamkeit – Silbernetz startet das Feiertagstelefon

Der Klang der Nummer Es ist Anfang Dezember. Im kleinen Wohnzimmer sitzt Frau Linde in ihrem alten Sessel, die warme Decke über den Beinen. Draußen ...



**ALLGEMEIN**

Die Sache mit der Würde

Als Kind hatten die Menschen in

Suchen ...

SUCHEN

WAS SIE HIER ERWARTET

Geschichten, Erinnerungen, Fotos und mehr – von Senioren für Senioren.

Eine Plattform für Menschen aus der Region, für die Region und darüber hinaus.



WENN SIE LUST AM SCHREIBEN HABEN

sind Sie hier richtig. Und das



**Gabi Kolb: 06331/809380**  
**Petra Jung: 06331/809382**

## **Selbstvertrauen stärken, die innere Mitte finden, fit bleiben in der kalten Jahreszeit**

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, neigen viele Menschen dazu, sich mehr drinnen aufzuhalten. Doch gerade in der Winterzeit ist es wichtig, Körper und Geist aktiv zu halten. Bewegung, frische Luft und gesunde Ernährung sind die besten Mittel um fit, mobil und lebensfroh zu bleiben. Das stärkt auch das Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen kennt kein Verfallsdatum. Jeder Mensch kann unabhängig vom Alter lernen an sich zu glauben. Der Schlüssel liegt darin, die eigenen Stärke zu erkennen, aktiv zu bleiben und sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen.

### **Hier einige Tipps:**

#### **Neue Aufgaben annehmen**

Lernen hört nie auf, ob ein Sprachkurs, ein Computerkurs oder ein neues Hobby: Wer aktiv bleibt, bleibt selbstbewusst. Informieren sie sich hierzu bei der Kreisverwaltung Südwestpfalz, Gemeindeschwester<sup>plus</sup> oder bei der Kreisvolkshochschule.

#### **Soziale Kontakte pflegen**

Gespräche, Lachen und gemeinsame Erlebnisse stärken das Selbstwertgefühl. Suchen sie Kontakt zu Familie, Freunden oder besuchen sie Gruppenangebote in ihrer Umgebung.

#### **Sich selbst etwas Gutes tun**

Kleine Rituale wie ein gutes Frühstück, gepflegte Kleidung oder ein Friseurbesuch können Wunder wirken. Wer sich selbst ernst

nimmt, wird auch von anderen ernst genommen.

#### **Bewegung trotz Kälte - So geht's sicher**

Bewegung stärkt das Immunsystem, stärkt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus – ein wichtiger Schutz vor dem sogenannten „Winterblues“. Dabei gilt: Spaziergänge an der frischen Luft, ideal bei Tageslicht, schon 20 bis 30 Minuten täglich reichen aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und Vitamin D zu tanken.

#### **Gymnastikübungen für zu Hause**

Mit einem Stuhl, einem Theraband oder einfachen Dehnübungen kann man sich auch drinnen fit halten.



#### **Bewegungsgruppen oder Seniorensportkurse**

Viele Gemeinden oder Sportvereine bieten spezielle Angebote für Senioren an, auch in unserer Region.

#### **Ernährung: Vitamine gegen Winterträgeheit**

Im Winter braucht unser Körper besonders viele Nährstoffe. Obst und Gemüse der Saison: Kohl, Rote Beete, Äpfel und Orangen – reich an Vitamin C und Ballaststoffen. Warme Mahlzeiten wie Eintöpfe und Suppen wärmen von innen und sind leicht verdaulich. Ausreichend Trinken, auch wenn das Durstgefühl im Winter geringer ist. Kräutertees und Saftschorle sind ideal.

#### **Viel Spaß hatten die Senioren beim Bewegungstag am 13. September 2025 in Hauenstein. Hier ein paar Eindrücke:**



## Vertrauensvolles Leben

Von Ehrentraud Netolitzky

Ein kleiner Mensch wird geboren. Was Vertrauen ist weiß er noch nicht. Er regelt sein Dasein zuerst noch instinktiv.

Zum Beispiel ein Elternteil streichelt und beruhigt das Kind, wenn es sich unwohl fühlt oder krank ist, das tut ihm gut, ist angenehm und es vertraut.

Der andere hebt öfter ermahnd oder nervt die Stimme, das ist unangenehm und macht vielleicht Angst, zumindest aber Anspannung. Auch spielt der Ton beim Aufbau der Vertrauensbasis eine zentrale Rolle und es entwickelt sich entsprechendes Verhalten.

Viele Kinder können heutzutage kaum noch eine gesunde und stabile Vertrauensbasis entwickeln, denn schon früh müssen sie in Kitas oder Pflegestellen und sind so einer Fülle von Einflüssen beziehungsweise Überflutungen von Gefühlen ausgesetzt. Denn überwiegend werden die Kleinen nun in ihrer Entwicklung sozusagen „fremd“ erzogen beziehungsweise für ihr künftiges Leben durch fremde Menschen beeinflusst. Nicht umsonst haben die nun bezahlten Bezugspersonen auch die Bezeichnung Erzieher.

Die liebevolle Betreuung, die Rückzugsorte bei Vater und Mutter sind nur noch begrenzt vorhanden. Vorlesen oder Gute-Nacht-Geschichten kennen oder erleben die meisten Kinder nicht mehr. Die Zeit der Eltern ist beschränkt auf das vielleicht noch kurze abendliche Kuscheln beim zu Bett gehen.

Welche Kinder können sich heute noch auf die Sicherheit des Vaters verlassen, wenn nachts die Geister unter dem Bett lauern,

oder im Schrank sitzen, wenn ein schlechter Traum sie plagt. Auch Eltern brauchen ihren Schlaf und Freiraum nach dem Arbeitspensum im Beruf, bei ehrenamtlichem Engagement oder anderen Aktivitäten.

Aber auch die Überbehütung von Eltern und Großeltern ist nicht immer die ideale Basis zur Vertrauensbildung. Denn den überbehüteten Kindern bleibt wenig oder kaum Spielraum eigene Entschlüsse oder Erfahrungen zu machen, was sie natürlich in ihrer Entwicklung schon stark einschränken kann.



Großen Einfluss in die Vertrauensbildung haben selbstverständlich auch andere Kinder. Der kleine schüchterne Robert in der Kita, den die anderen hänseln, weil er immer wieder mal nach der Mama fragt, weil er sie so vermisst. Die kleine Jutta, die ausgelacht wird, weil sie noch am Daumen nuckelt. Mit ihr wollen die andern nicht spielen. Die Erwachsenen reagieren dann oft mit den Worten „das ist doch nicht so schlimm.“ Oder, „du musst dich wehren, das musst du ignorieren.“ Die so betroffenen Kinder verschließen sich, ziehen sich zurück und die sich vielleicht anbahnenden Auffälligkeiten werden erst spät wahrgenommen.

Wann und wie werden diese Kinder Vertrauen finden oder aufbauen können. Wahrscheinlich aber lernen sie schon früh wie man die Ellbogen gebraucht, oder mit Hinterhältigkeit fertig werden muss.

Mit Beginn der Schulzeit ist die Basis fürs Vertrauen schon gefestigt. Nun beginnen die Feinheiten, das Sortieren und Erproben.

Vertrauensbrüche tun oft sehr weh und sollten schon früh bereinigt werden, um eventuelle Spätfolgen zu vermeiden. Geht es in der Kita vielleicht um Kleinigkeiten, was von kompetenten Erziehern noch gut ausgelotet

werden kann, ist das in der Schule meist gravierender und dem Vertrauen liegen oft schon hohe Belastungen zu Grunde. Selten finden sich Kinder zusammen, deren Freundschaft sehr lange oder gar für immer dauert, dabei auch so manchem Vertrauensbeweis standhalten wird.

Mit Beginn der Pubertät müssen sich viele Jugendliche neu finden beziehungsweise orientieren. Ist doch die Gefühlswelt der Erwachsenen eine völlig neue Erfahrung. Haben bisher die Eltern, Lehrer und Andere noch hilfreich zur Seite gestanden, ist meist nun jeder auf sich gestellt, um Erfahrenes und erlerntes Vertrauen im täglichen Leben zu erproben und auszuhalten.

Denn nicht immer wird dem jungen Menschen sein Vertrauen nur Freude bereiten. Der erste Liebeskummer, eine innige Freundschaft, ein Arbeitskollege, ein Sportkamerad und so weiter werden so manches Mal Fallen stellen, die nicht immer gleich zu erkennen sind.



Vertrauensbrüche können erbärmlich wehtun und so manches Mal lebenslange Begleiter sein. Selbst bis ins hohe Alter muss man mit Vertrauensbrüchen rechnen, und gerade im Alter, wenn man auf eine erfüllte und lehrreiche Lebenszeit zurückblicken kann, ist ein Vertrauensbruch im Hinblick auf das kommende Lebensende oft nur noch schwer zu bewältigen.

Sehen wir doch im täglichen Miteinander, wie oft wir mit Vertrauensangelegenheiten konfrontiert werden. Sind es die Herausforderungen die unsere Politiker bereithalten. Ist es ein Arztbesuch, der Illusionen zerstören kann. Ist es die Familie, die keinen Rückzugsort bietet. Oder sind es Freunde, die enttäuschen. Doch nie sollte man deshalb aufgeben.

Nicht alle Menschen gleichstellen. Kontakte vermeiden, um sich eventuell vor Enttäuschungen zu schützen. Vertrauensmissbrauch schwächt die Gesundheit. Es können Vereinsamung, ständiges Misstrauen oder psychische Probleme auftreten. Vertrauen sollte lebenslange Begleitung sein und so die Basis für ein zufriedenes und gutes Leben bieten.



### Vom Gestern ins Heute

Von Renate Raidt

Ich wusste, es würde ein Abschied für immer werden. Noch einmal konnte ich mir die Reise in meinem Alter nicht zumuten. Doch ich wollte die Orte meiner Kindheit noch einmal sehen.

Zuerst besuchte ich meine Heimatstadt Würzburg, die Metropole Unterfrankens, die auf einmalige Art Geschichte, Kunst, Gelehrsamkeit, Weltoffenheit und Gemütlichkeit miteinander verbindet. Der heilige Bonifazius gründete hier seinen Bischofssitz, hier wur-

den Reichstage abgehalten und Kaiser Barbarossa feierte hier seine Hochzeit. Fürstbischöfe beauftragten im 18. Jahrhundert den Baumeister Balthasar Neumann mit dem Bau der Residenz. Die UNESCO nahm sie unter der Bezeichnung „Außergewöhnlichstes aller Barockschlösser“ als Weltkulturerbe auf. Napoleon bezeichnete die Residenz als „Schönstes Pfarrhaus Europas“.



Der Frankoniabrunnen vor der Residenz wird beherrscht von der Statue der „Frankonia“. Zu ihren Füßen die bekanntesten Künstler Frankens, der Sänger Walther von der Vogelweide, der Bildschnitzer und Bildhauer Tilman Riemenschneider und der Maler Matthias Grünewald.

### **Beim Spaziergang durch den Hofgarten wurden alte Erinnerungen wach.**

Was für ein Klang! Der Kiliansdom hat mit seinen zwanzig Glocken das größte Glockengeläute Deutschlands. Die Heiligenfiguren auf der Alten Mainbrücke waren mir noch immer vertraut und ich erinnerte mich daran, dass ich mich beim Gang über die Brücke immer von meiner Mutter hochheben ließ, dass ich sehen konnte, wie sich die träge dahinfließenden Wellen des Maines an den gewaltigen Brückenpfeilern brachen.

Vom gegenüberliegenden Mainufer grüßen die „Festung Marienberg“ und die Wallfahrtskirche „Käppele“.



Die Universität verleiht der Stadt internationales Flair. Studenten aus aller Herren Länder studieren in Würzburg. Fränkische Gemütlichkeit - das ist der Wein, sind malerische Weinstuben, sind die charakteristischen Bocksbeutel. Würzburg ist die Heimat meines Vaters. Hier bin ich geboren und hier verbrachte ich meine ersten sechs Lebensjahre.

Am 16. März 1945 wurde die Stadt bei einem Fliegerangriff nahezu vollständig zerstört. Doch die furchtbaren Verletzungen, die ihr der Krieg zugefügt hatte, sind längst verheilt und die Stadt erstrahlt in neuem Glanz. Heute hat sie der Fremdenverkehr fest im Griff.

### **Still nahm ich Abschied.**

Gegen Mittag kam ich in Volkach an. Hier, 20 km von Würzburg entfernt, hatten wir 1945 Zuflucht gefunden. Und hier habe ich meine

Schulzeit verbracht.

Es war ein sonniger Herbstsonntag und sofort umfingen mich die bekannten Gerüche: Trauben, Most, neuer Wein, Maische.

### **„Wohlauf die Luft geht frisch und rein ...“**

- vor malerischen Fachwerkhäusern spielte eine Musikkapelle das Lied der Franken.

Durch den Fremdenverkehr hat der Ort seine einstige Beschaulichkeit eingebüßt. Mich zog es hinaus in die Weinberge, zur nahegelegenen Wallfahrtskapelle „Maria im Weingarten“, die Tilman Riemenschneiders Meisterwerk „Madonna im Rosenkranz“ birgt.

Nachdem ich, nicht ohne Wehmut, den Franziskanerinnen meiner Klosterschule einen Besuch abgestattet hatte, machte ich mich auf den Weg ins nahegelegene Münnsterschwarzach.

Oft war die Benediktinerabtei in meiner Kindheit das Ziel von Sonntagsausflügen. Heute beherbergt die Abtei 89 Mönche, ein Gymnasium mit Internat, verschiedene Handwerksbetriebe, den, bezogen auf die eindrucksvollen Türme der Abtei, Vier-Türme-Verlag und ein Schulungszentrum, das von dem bekannten Benediktinermönch Anselm Grün geleitet wird. Auch hier wütete der Fremdenverkehr.

### **Mein Ausflug in die Vergangenheit war zu Ende.**

Ich habe Abschied genommen. Doch da war keine Spur von Traurigkeit. Ich sehnte mich nach der vertrauten Gemütlichkeit meiner pfälzischen Heimat.

Durch meinen Ausflug in die Vergangenheit wurde mir klar, wie fest ich inzwischen mit der Heimat meiner Mutter, der Pfalz, verwurzelt bin.

## Vertrauen ist gut - Kontrolle ist besser!

Von Dagmar Voigtländer

Achja, was war die Welt so schön, die Menschen so gut, als wir noch Vertrauen ineinander hatten. Als wir noch blind geglaubt haben, was uns andere erzählt haben. Als wir noch Tür und Tor offen stehen lassen konnten, weil keiner uns etwas Böses tun wollte. **Hab ich Sie endgültig in den Traum von „Früher war alles besser“ entführen können? Dann sollten Sie sich jetzt warm anziehen.**

In den 60er Jahren, als ich ein Kind war, waren die sogenannten „Haustürgeschäfte“ ganz groß im Kommen. Menschen stellten sich uns an unserer Tür vor mit einer meist zu Tränen rührenden Geschichte, warum wir gerade von ihnen das Abo für die „Frau mit Herz“ kaufen sollten. Sie waren alle so arm, verlassen, hatten ohne eigenes Verschulden einen Unfall gehabt und so weiter und so fort. Das war alles gelogen. Wer diesen Menschen vertraut hat, war der Betrogene.

Als ich in den 70er und 80er Jahren ein Teenager und später eine junge Frau war, bekamen meine Eltern und auch ich sogenannte „Schockanrufe“. Man erzählte uns, einem Familienmitglied ginge es gerade sehr schlecht und man könne nur helfen, indem man einem Anwalt/Polizisten der gleich vorbeikommen würde, Geld oder Schmuck geben würde. Da es kein Handy gab, konnte man nicht mal eben schnell denjenigen, der angeblich so in Not war anrufen und feststellen, ob das wirklich so war. Man war auf den eigenen gesunden Menschenverstand oder auf die eigene Angst und Unwissenheit angewiesen und ja, das ging oft schief.

**Gerne wüsste ich, was Menschen in meinem Alter über dieses Thema denken, Lassen Sie uns diskutieren! Schenken Sie mir Ihre Meinung und schreiben Sie, wie Sie es mit dem Vertrauen halten. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen! Herzlichst Ihre**

*Dagmar Voigtländer*

**Kreisverwaltung Redaktion Herbstwind, Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens  
oder per E-Mail: [info@herbstwind-online.de](mailto:info@herbstwind-online.de)**

Auch heute wird mit der Unwissenheit und dem Vertrauen der Menschen immer noch gerne ein Geschäft gemacht. Nahezu jede Woche erreicht mich eine Whatsapp Nachricht in der eine mir unbekannte Tochter oder ein Sohn mir sagen, sie seien in Schwierigkeiten und ich solle ihnen doch bitte dringend Geld überweisen. Da ich keine Tochter habe, erübrigt sich in diesem Fall der Rückruf. Bei meinen Söhnen weiß ich, dass sie eventuelle „Engpässe“ immer mit mir persönlich besprechen würden.

Es hat sich also nicht allzu viel geändert denn die Menschen sind gleich geblieben. Auch der Anteil der Menschen, denen wir besser nicht blind vertrauen. Es gibt nicht mehr und nicht weniger Vertrauen als früher. Allerdings sind wir nicht mehr nur darauf angewiesen blind zu vertrauen. Es ist wesentlich einfacher geworden, sich zu informieren. Polizei und öffentliche Stellen warnen und informieren über die neuesten „Enkel-Tricks“. Auch Senioren nutzen neben den Nachrichten immer häufiger das Internet und informieren sich darüber die „Nepper, Schlepper und Bauernfänger“, wie man das früher so gerne nannte.

Ich persönlich halte es mit dem altbekannten Motto „**Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser**“. Es wird Lenin zugesprochen und ist eigentlich ein russisches Sprichwort in dem es wörtlich heißt: „**Vertraue, aber prüfe nach!**“ Diese Variante gefällt mir persönlich sehr viel besser, denn sie beinhaltet, dass wir intelligente Menschen sind, die Dinge einschätzen können. Diese Fähigkeit und die neuen Möglichkeiten der Information machen die Gegenwart aus meiner Sicht besser und sicherer als die „gute alte Zeit“.





## Ein außergewöhnliches Ereignis

Von Petra Kumschlies

Vor vielen Jahren war ich auf einer Jugendfreizeit in der malerischen Bergwelt der Schweiz.

Die Berghütte war ein umgebauter ehemaliger Ziegenstall. Es gab ein Plumpsklo und einen Wasseranschluss, der vom Quellwasser gespeist wurde. Zum Duschen sind wir in das im Tal gelegene Schwimmbad gegangen.

Von dieser schlichten Hütte aus haben wir viele erlebnisreiche Wanderungen durchgeführt. Vor allen die Gletschertour ist mir in Erinnerung geblieben.

Wir sind bei strahlendem Sonnenschein gestartet und im Laufe der Zeit wurde es immer regnerischer, kälter und ungemütlicher. Der anhaltende Regen durchdrang unsere Kleidung. Die Kälte machte sich in unseren Körperrn breit. Meine Hände wurden kalt und wenig später hatte ich kaum Gefühl in ihnen. Wir waren drei Gruppen zu je 6 Personen, die mit einem Seil verbunden waren. Als es nebelig wurde, konnten wir kaum die nächste Person in unserer Seilschaft\* sehen. Dies machte mir Angst und ich begann mit meinem Vordermann oder Hintermann zu quatschen. Teilweise verringerten wir den Abstand, um den anderen wahrnehmen zu können. Was wir eigentlich nicht durften.

Plötzlich zerrte das Seil an mir. Ich hatte Mühe mich auf den Beinen bei dem rutschigen Untergrund zu halten. Einige schrien und fingen an zu weinen, andere konnten vor Schreck nichts sagen. Verzweiflung machte sich breit.

Wie wir vor der Tour die Einweisung von den Gruppenleitern erhalten haben, blieben wir dennoch stehen, hielten das Seil fest, lehnten uns zurück und bewegten uns in entgegen-

gesetzter Richtung. Nach einer gefühlten Ewigkeit kam dann endlich das Kommando vom Gruppenleiter anzuhalten.

### Was war passiert?

Wie ein Laubfeuer ging es durch die Seilschaften, ein erfahrenes Mitglied aus der ersten Seilschaft ist in eine Gletscherspalte gefallen. Der Schreck fuhr uns in alle kalten Knochen. Dann kam die Nachricht: er hat sich durch unser schnelles Reagieren und seinem Eispickel aus der Gletscherspalte befreien können. Gott sei Dank! Nicht auszudenken, wenn wir alle mit ihm in die Tiefe bezogen worden wären...

Nach diesem Erlebnis sind wir nach einer gefühlten Ewigkeit endlich wohlbehalten in der Schutzhütte angekommen. Langsam taute ich dort durch den wärmespendenden Ofen auf.

Es kam wieder Leben in meinen Körper und in meine Hände. Auch der heiße Tee oder die landesübliche Ovomaltine sowie die duftende Gemüsesuppe stärkten meine Lebensgeister und die meiner Wegbegleiter. Nach einer Zeit tanzte ich durch die Hütte und quatschte alle an, weil ich sooo glücklich und überdreht war. Ich freute mich so sehr, weil alle heil angekommen waren.

Am nächsten Morgen, als wir aus der Hütte für die Rücktour aufbrachen, strahlte ich und die Sonne mit mir um die Wette.

**Mein Vertrauen in die Gemeinschaft der Gletscherkameraden, in meinen Körper und seine Kraft und dass es immer wieder weitergeht, ist durch dieses außergewöhnliche Ereignis in mir sehr gestärkt worden. Es hat mich geprägt.**

### Anmerkung

\*Seilschaft ist eine Gruppe von Personen, die im Berg- oder Klettersport durch ein Seil in einem bestimmten Abstand je nach Seillänge verbunden sind, um sich gegenseitig vor Abstürzen zu sichern.

# Zweibrücker Rosenblatt

## Vertrauen

von Maria Rimbrech

*„Von guten Mächten wunderbar geborgen*

*erwarten wir getrost,  
was kommen mag.*

*Gott ist bei uns am Abend  
und am Morgen*

*und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“*

So lautet der Refrain eines bekannten Gedichtes und Kirchenliedes. Sind das nicht wunderbare Worte? Worte wie Geborgenheit und Trost wecken Kindheitserinnerungen in uns, an die Zeit, als wir uns noch des Schutzes von Eltern und Familien erfreuten, als wir uns noch sicher und unbeschwert fühlten. Wir hatten Vertrauen in unsere Eltern, Großeltern und Geschwister, die für uns da waren, wenn wir sie brauchten. Aber wir hatten auch Vertrauen in uns, in unsere Zukunft. Vieles war gut, alles würde gut werden.

Und heute? Wie fühlen wir uns? Heute, wo vieles tatsächlich gut geworden ist, wo wir in gesicher-

ten Verhältnissen leben, wo die meisten von uns ein gutes Leben hatten und immer noch haben. Viele sind dünnhäutig geworden, sind verzagt und ängstlich. Und sind vor allem misstrauischer geworden, misstrauischer gegenüber den Mitmenschen, der Politik und den Institutionen. Aber auch gegenüber sich selbst. Angela Merkels Satz „Wir schaffen das!“ im Jahr 2015 auf dem Höhepunkt der Flüchtlingskrise war damals schon vielen fremd, und das nicht nur auf die Krise bezogen. „Wer andern gar zu wenig traut, hat Angst an allen Ecken“, reimte schon um die Jahrhundertwende Wilhelm Busch. Wie sieht es dann erst aus, wenn man kein Vertrauen in sich selbst, in seine Zukunft hat, wenn einem die „Wirkmächtigkeit“ fehlt, das Gefühl, das man etwas bewirken und erreichen kann? Wenn man mutlos ist? Dann muss man doch unglücklich sein!

Und jetzt stellen wir uns die Situation des Autors dieser trostreichen Worte vor! Es handelt sich um den lutherischen Theologen und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer, der am 9. April 1945, kurz vor der Befreiung des Lagers durch die US-Armee, im Konzentrationslager Flossen-

bürg von den Nationalsozialisten hingerichtet wurde. Schon mit 21 Jahren promoviert, geprägt von der Bergpredigt engagierte er sich für einen verantwortlichen Glauben und Frieden und Gerechtigkeit. Als Mitglied der Bekennenden Kirche stellte er sich früh gegen das NS-Regime und wurde Teil des Widerstandes gegen Hitler.

Der 39-jährige Dietrich Bonhoeffer schickte das Gedicht aus dem Kellergefängnis der Gestapozentrale in Berlin seiner Verlobten zur Jahreswende 1944/45, also vier Monate vor seiner Hinrichtung als „Weihnachtsgruß für Dich, die Eltern und Geschwister“. Wie kann man in dieser aussichtslosen Situation noch so viel Vertrauen haben, fragt man sich. Wieso verzweifelte der zum Tode Verurteilte nicht? Ist es sein christlicher Glaube, der ihm dabei hilft, so stark zu sein? „Von guten Mächten treu und still umgeben, Behütet und getröstet wunderbar“ heißt es an anderer Stelle. Wenn Bonhoeffer hier von „guten Mächten“ spricht, das Gedicht also religiös recht offen ist, lässt das Spielraum für die Deutung. Auch Nichtchristen fühlen sich von seiner hoffnungsvollen Botschaft angezogen. Schon kurz

nach Kriegsende hat der Text große Verbreitung gefunden; es sind mehr als 50 Melodien dazu geschrieben worden.

Können wir selbst, in unserer Situation etwas mit dem Gedicht, mit seiner Botschaft anfangen? Zwar befinden wir uns nicht in einer Gefängniszelle, sind nicht zum Tode verurteilt, aber auch wir kennen schwere Stunden, sind manchmal verzweifelt, haben das Vertrauen auf Besserung verloren. Stellen wir uns vor, dass wir in dieser Lage nicht allein sind, die guten Mächte sind um uns, wir sind geborgen wie in einem warmen Mantel. Wir können vertrauensvoll in die Zukunft schauen, erst recht, wenn es sich um unsere alltägliche Lebenssituation handelt. Auch wenn etwa schief geht, dürfen wir nicht aufgeben. Auch Scheitern gehört zum Leben. Und die Zuversicht: Ich schaffe das, trotzdem!

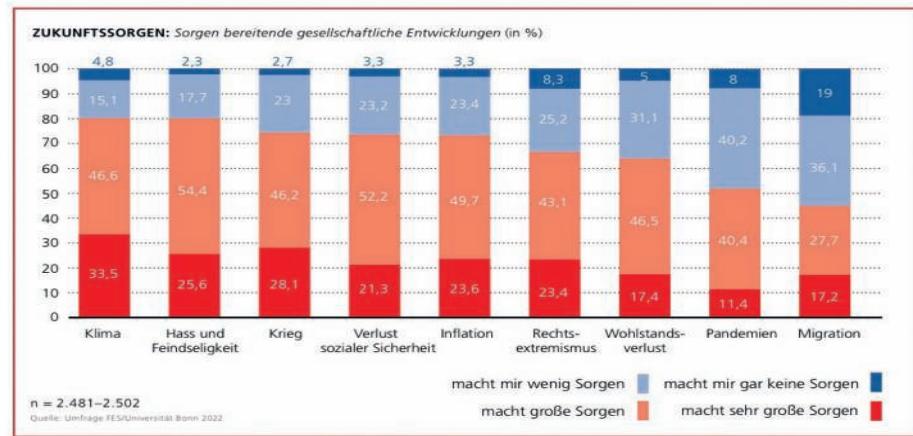
## Was die Welt im Innersten zusammenhält

von Walter Rimbrech

Vertrauen bildet das Fundament unserer Gesellschaft. Wir vertrauen täglich, wenn auch oft unbewusst. Studien zeigen, dass ein hohes Maß an Vertrauen sowohl für die Gesellschaft als auch für die einzelnen Menschen positive Auswirkungen hat. Im Gegensatz dazu führt mangelndes Vertrauen zu einem Anstieg von Kontrollmechanismen und damit verbundenen Kosten, auch zu der viel gescholtenen Bürokratie. Dennoch beobachten wir immer wieder Phasen, in denen das Vertrauen in Mitmenschen und politische Institutionen sinkt, und dann mit fatalen Folgen. Beobachtet man Wahlergebnisse oder gar Diskussionen in den Medien,

### ZUKUNFTSSORGEN: RADIKALISIERUNG ALS GEFAHR

Die Radikalisierung bestimmter Teile der Gesellschaft birgt eine Gefahr für den Zusammenhalt und letztendlich auch für die Demokratie, so wird das auch von den Befragten gesehen. Über mehr Feindseligkeit in der Gesellschaft sorgen sich 80 Prozent, mehr als zwei Drittel befürchten eine weitere Zunahme des Rechtsextremismus.



Diesen Themenkomplex leuchtet die neue „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung weiter aus, die am 21. September 2022 eröffnet ist.

drängt sich der Eindruck auf, dass das Vertrauen in die Gesellschaft und die Institutionen rapide sinkt. Andererseits vertrauen viele bestimmten „Heilsbringern“, ohne deren Aussagen und Versprechungen auch nur ansatzweise zu hinterfragen oder sie zu prüfen an Wissenschaft, Realität, Erfahrung oder auch grundsätzlichen Regeln der Menschlichkeit und des friedlichen Zusammenlebens.

Im Gegenteil, bisher erfolgreiche Regeln und Grundsätze werden in Frage gestellt und viele glauben, dass es einem selbst besser ginge, wenn es anderen schlechter geht. Sehr oft werden Lüge und Hetze eher geglaubt als wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge.

So gerät der gesellschaftliche Zusammenhalt immer mehr ins Wanken. Dabei ist er grundlegend für Wohlstand, Wohlbefinden und ein friedliches Zusammenleben ohne Angst und Ausgrenzung, aber auch für mehr Lebenszufriedenheit und eine bessere Gesundheit. Es geht auch darum, wie sehr sich die Menschen mit dem Gemeinwesen identifizieren, wie sehr sie den Institutionen vertrauen, die das Gemeinwesen repräsentieren, und ob sie die Rahmenbedingungen als gerecht

empfinden. Ist das der Fall, verhalten sie sich eher solidarisch und hilfsbereit und übernehmen ehrenamtlich Verantwortung für das Gemeinwesen und akzeptieren soziale Regeln.

Schon im römischen Recht findet man den Grundsatz von Treu und Glauben, der einen erheblichen Beitrag zum Aufschwung dieses Reiches geleistet hatte. Ein römischer Bürger hielt viel auf seine gute Treue; gemeint waren damit zum Beispiel seine Zuverlässigkeit und Lauterkeit im Rechtsverkehr.

Der Grundsatz von Treu und Glauben gebietet ein loyales und vertrauenswürdiges, nicht missbräuchliches Verhalten im Rechtsverkehr. Für den Bereich des öffentlichen Rechts bedeutet er, dass die Verwaltungsbehörden und die Privaten in ihren Rechtsbeziehungen gegenseitig aufeinander Rücksicht zu nehmen haben.

Dadurch ist es nicht notwendig, rechtliche Vereinbarungen für alle denkbaren und undenkbar Fällen im Einzelnen zu regeln, was den Umgang miteinander sehr vereinfacht und viele Kosten spart. So bedurfte es früher auch im Handelsverkehr nicht immer detailliert ausgearbeiteter Verträge, sondern es genügte ein

Handschlag nach den Regeln eines „ordentlichen Kaufmanns“ und selbstverständlich wurden diese ungeschriebenen Regeln auch eingehalten.

Aus dem Grundsatz des Vertrauensschutzes ergibt sich auch der Anspruch von Privaten gegenüber Behörden, dass Zusicherungen eingehalten werden. Selbst bei geänderten Gesetzen sollten bisherige Zusagen Vertrauensschutz genießen. Generalisiertes Vertrauen in Mitmenschen ist gerade in Krisenzeiten wichtig. Wenn Vertrauen fehlt, sind Kontrollen und Sanktionen notwendig, die wiederum hohe Kosten verursachen. Außerdem richten sich Kontrollmaßnahmen an alle Menschen, auch wenn nur wenige Fehlverhalten zeigen, und sie erzeugen so Ärger über „Bürokratie“.

Fehlende oder unklare Regulierungen werden Misstrauen fördern, insbesondere wenn Technologien Fehler machen oder zur Verbreitung von Desinformation beitragen. Stark beteiligt an Desinformation und der Verstärkung des Misstrauens sind die „Sozialen Medien“, aber auch bestimmte Presseorgane und Fernsehsender, die systematisch und teilweise mit viel Geld Falschmeldungen und Hetze verbreiten, die dann noch tausendfach geteilt werden. Wissenschaftsfeindlichkeit, Verharmlosung schlimmster Verbrechen bis hin zur Opfer-Täter-Umkehr sind an der Tagesordnung. Dieses gesteuerte Misstrauen in die für die Demokratie wichtige Institutionen wird heute von globalen Krisen begleitet und verstärkt über die Finanz- und Wirtschaftskrise, die anhaltende

Flucht vor Krieg und Armut bis hin zur Corona-Pandemie und dem Klimawandel und den zahlreichen Kriegen. All das beeinflusst die Art und Weise, wie wir leben, ganz konkret.

So wächst die Gefahr, dass auch in Deutschland viele Menschen, wie es in anderen Ländern schon zu beobachten ist, immer mehr zu autoritären, demokratiefeindlichen und menschenverachtenden Strukturen zurückkehren wollen.

## Das Korsett

**Wer schön sein will, muss leiden!**

**Wie Frauen ihre Weiblichkeit einschnüren**

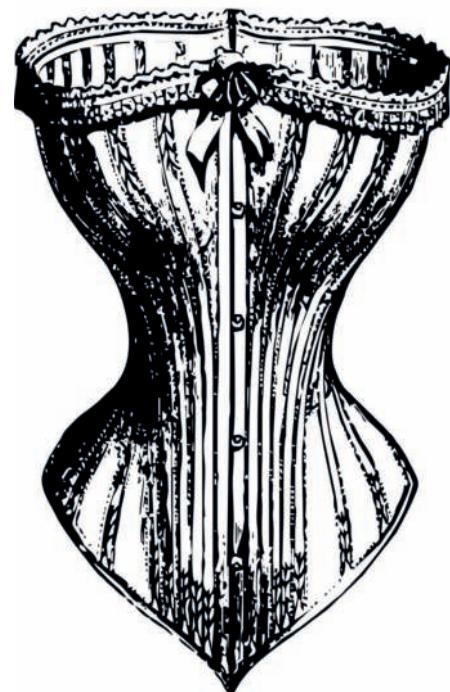
*von Maria Rimbrecht*

Schon immer haben Frauen viel getan, um attraktiv zu erscheinen. Manchmal haben sie sich sogar gequält. Denken wir nur an das Korsett, an das Mieder. Wer das Wort Korsett hört, hat sofort bestimmte Bilder im Kopf: Frauen mit ausschweifenden Hüften, breiten Hinterteilen und Wespentailen. Wir Frauen stellen uns dann vor, wie unangenehm es ist, sich die Taille so eng zu schnüren. Nun wissen wir ja, wie schnell die Mode sich wandelt. So war es auch mit dem Mieder.

Eine frühe Form des Mieders gab es schon in der Antike. Das wissen wir aus der Antike von Statuen von Göttinnen und wohlhabenden Frauen. Das Ideal war die stark geschnürte Wespentaille mit betontem Busen; diese unbequeme Kleidung wurde allerdings nur an hohen Festtagen

getragen. Leichter war es für die Frauen im Mittelalter. Denn sie durften fettleibig sein. War die Frau wohlgenährt, sah man, wie wohlhabend die Familie war. Sie trug weite, wallende Kleider aus Leinen oder Wolle, die mit einem Gürtel zusammengehalten wurden. Erst im Spätmittelalter, mit der Einführung neuer Materialien wie Seide und Samt, wurden die Kleider enger geschnitten. Die Taille wurde nun gerne mit einem Mieder betont, wodurch die Brust hervortrat.

Mit der Renaissance – so um das Jahr 1500 – war es dann vorbei mit üppig wogenden Busen. Zuerst wurden die Korsetts nur eng geschnürt, nicht speziell versteift. Man sprach von Schnürbrust. Gelegentlich wurde im Rückenteil ein Stück Pappe oder ein Stück Holz zur Versteifung eingelegt. Und dann wurde es immer schlimmer. Das Korsett wurde zum Folterinstrument. Der Überkörper der Frau wurde mit einem Körperkorb, der mit Metall-, Holz- oder Fischbeinstäben verstärkt war zusammengepresst.





Die Frauen sollten ihre Brust verstecken, das Ideal war die flachbrüstige Frau, die sich zudem noch sehr gerade halten sollte. Die Frauen waren stolz auf ihre Wespentaille trotz der körperlichen Schmerzen. Sehr beweglich waren sie damit nicht, sie wirkten steif und unbeweglich.

In der Zeit der Aufklärung wurde man sich immer stärker bewusste, wie schädlich der Schnürleib für den Oberkörper war. Ärzte und Anatomen warnten vor den Gefahren dieser Mode, die Frauen ohnmächtig werden ließ und sogar die inneren Organe veränderte. Es soll sogar zu Todesfällen gekommen sein. Aber bis es zu einer Abschaffung dieser schädlichen Mode kam, dauerte es noch eine Zeit. Erst mit Napoleon kam es zur Befreiung der Weiblichkeit von Schnürbrust und Korsett. Diese Zeit nennt sich Empire. Die griechische Silhouette mit weich fließenden, luftigen Musseline-Kleidern setzte sich durch.

Aber auch in der Mode ist der Wechsel das Beständige. Und diesmal machten sogar die Männer mit. Um 1820 erschien auf den Straßen und Salons von London und Paris ein neuer Typ von Mann, der Dandy, der gepflegte

Mann mit Geschmack und Eleganz. Er trug unter seiner Kleidung ein mit Fischbein verstärktes Korsett. Auch bei den Militärs, den Offizieren sollte das Korsett für eine stramme Haltung sorgen. So setzte auch Kaiser Franz Joseph I. für die aufrechte Haltung auf ein Korsett.

Da wollten die Damen natürlich nicht zu kurz kommen und schnürten nicht nur den Oberkörper und den Bauch ein, sondern auch die Hüften. Die Taille wurde schmäler. Diese Zeit nannte sich Biedermeier, was im Gegensatz zu den Schmerzen stand, die die Kleidung verursachte.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die weibliche Ideallinie geradezu pervertiert. Als letzter Schrei galt es nun, wenn bei den Frauen Bauch und Hüfte so stark eingeschnürt waren, dass sich

Busen und Po nach außen wölbten und infolgedessen ein extremes Hohlkreuz sichtbar wurde. Dieses Modediktat nannte man der überaus unnatürlichen Körperhaltung entsprechend „S-Linie“. Der Taillenumfang sollte zwischen 43-53 Zentimetern betragen.

Wer hat diesem Spuk der eingeschnürten Weiblichkeit denn nun ein Ende gesetzt?

Es waren ab dem Jahr 1917 die französische Modeschöpferin Coco Chanel und ihr Modehaus mit ihren weit geschnittenen Kleiderkreationen. Nun konnte auf die einschnürende Unterwäsche verzichtet werden. Kleidung sollte natürlich und bequem sein und den Trägerinnen neben ihrer neu gewonnen sozialen Freiheit auch ihre körperliche Freiheit geben. Ein Modespuk war zu Ende.

Wer heute ein paar Kilos wegmogeln will, kann auf Korsetts und Corsagen aus elastischen Materialien zurückgreifen, die die Fraulichkeit nicht einengen, sondern durchaus betonen. Ein ganz neuer Trend ist Shapewear, die moderne Form des Mieders, des Korsetts oder der Corsage. Mit dieser modernen Unterwäsche kann man seinen ganzen Körper modellieren. Nur wer es ganz extrem mag, darf damit auch leiden.



## Vertrauen - ein aussterbender Luxus?

Von Sabine Veit

Als ich kleiner war, war auch die Welt kleiner.

Es gab eine Handvoll Menschen in meinem Leben und keiner davon hätte mir jemals etwas Schlechtes gewünscht.

Meine Eltern, meine Geschwister, ein paar Freunde. Der Bäcker kannte meinen Namen und wusste schon beim Eintreten, dass ich Lakritzschnäcken wollte.

Der Postbote klapperte am Briefkasten, um sich anzukündigen. Und er wusste, wo der Schlüssel lag, wenn niemand da war. Heute kenne ich hundertmal mehr Menschen - aber wie vielen davon würde ich meinen Hausschlüssel anvertrauen?

Neulich sollte ein Handwerker kommen. Automatisch dachte ich: Ist der seriös? Was sagen die Bewertungen im Internet?

Früher gab es den einen Klempner im Dorf. Entweder war er ehrlich oder nicht - aber das wusste jeder. Wenn er jemanden betrogen hätte, hätte es das ganze Dorf erfahren. Also war er ehrlich- oder ging pleite. Heute stehen hunderte Handwerkerbetriebe in der Zeitung.



Täglich berichten die Nachrichten von Betrügereien an der Haustür.

Das Gleiche beim Arzt. Er kannte mich 25 Jahre. Wenn er sagte „*Nehmen Sie diese Tablletten*“, nahm ich sie. Heute sitze ich alle paar Monate einem anderen Arzt gegenüber, der erst mal in den Computer schauen muss, um zu sehen, wer ich bin. Und zu Hause google ich dann die Nebenwirkungen.

Warum ist das so? Waren wir früher naiver - oder sind wir heute zu ängstlich? War es früher besser, weil die Menschen ehrlicher waren - oder weil Unehrliche sich in der kleinen Gemeinschaft nicht halten konnten? Ehrlich gesagt: Ich weiß es nicht. Vielleicht ist beides wahr. Die Welt ist größer und anonymer geworden. Gleichzeitig wissen wir viel mehr über Risiken, die es schon immer gab.

Was ich weiß: Es ist anstrengend geworden. Alles zu hinterfragen, überall aufzupassen. Manchmal frage ich mich, ob wir dabei sind, etwas Grundmenschliches zu verlieren: Uns fallen zu lassen, ohne hundert Szenarien im Kopf durchzuspielen. Das Gefühl, dass da jemand ist, der es gut mit uns meint - ohne Hintergedanken, ohne dass wir es erst beweisen müssen. Vielleicht ist das der Preis dafür, groß zu werden und in einer großen Welt zu leben.

## Lektionen fürs Leben

Von Ingrid Höh

Letzte Woche war ich bei einem Vortrag, es ging um Finanzen. Im Anschluß an die Veranstaltung gingen wir zum Essen in ein Restaurant. Zu fünf saßen wir am Tisch. Wir ließen den Vortrag nochmal Revue passieren. Da erzählte Stavros, daß seine 15-jährige Tochter in Griechenland in Ferien sei. Er habe

ihr seine Kreditkarte mitgegeben. Alle sahen ihn erstaunt an. „**Die Kreditkarte?**“, sagte jemand schon fast entrüstet. Stavros blieb ganz ruhig und lächelte dabei. Sie sei auf dem Land, da kann sie sowieso kaum mit der Karte bezahlen. „**Aber sie kann doch im Internet alles Mögliche bestellen!**“ „**Ich möchte, dass sie lernt, mit Geld umzugehen!**“. Eine ungewöhnliche Weise, dachte ich und sicherlich auch die anderen am Tisch. Ich fragte ihn, wie er wohl denke, daß sein Konto nach der Rück-

kehr der Tochter aussehen wird. „**Es wird nichts passieren**“, entgegnete er gelassen.

Auf der Heimfahrt denke ich noch lang über das Gespräch nach. Und als ich zu Hause mein Auto im Schuppen abstelle, sehe ich den alten Traktor und muss daran denken, mit welcher Selbstverständlichkeit mich mein Onkel damit fahren ließ. Auch ich war damals noch sehr jung, vielleicht so in dem Alter von Stavros' Tochter. Mein Onkel hatte keinen Zweifel daran, daß ich mit dem Gefährt fahren kann. So lernte ich schon früh Traktorfahren. Er ließ mich gewähren.

Ist das nicht genau dasselbe, wie Stavros seiner Tochter den Umgang mit Geld beibringt? Einfach ausprobieren lassen, den jungen Leuten auch mal was zutrauen!? Wenn es schiefgeht, haben sie eine Lektion für's Leben gelernt. **Wenn es gut geht, ist man glücklich, wenn man verliert, ist man klüger. Nur wenn man nichts tut, bleibt man stehen.**



Ich habe von Onkel und Tante viel gelernt. Sie haben mich in spielerischer Art und Weise an die Arbeit herangeführt. Ich durfte mich immer ausprobieren. Nie hat sich jemand aufgeregt, wenn mal was schief ging. Sie haben mich getröstet, motiviert und sich gefreut, wenn ich was gelernt habe. Ich bin mir sicher, dass sie jetzt vom Himmel herabschauen und sich freuen über das, was ich tue. Und ich glaube jetzt auch, dass Stavros es richtig macht, wie er seiner Tochter den Umgang mit Geld beibringt. Bei mir hat es auch funktioniert.



In dieser Herbstausgabe widmen wir uns dem Thema „Vertrauen“ und der Frage, wie wir Brücken zueinander bauen können.

**Vertrauen begleitet uns ein Leben lang – manchmal als selbstverständlicher Gefährte, manchmal als kostbares Gut, das wir bewusst hüten müssen.**

Während ich über diesen Artikel nachdachte, wurde mir bewusst: Meist denke ich über Vertrauen erst nach, wenn es erschüttert wurde. Dabei ist Vertrauen ein lebendiger, wandelbarer Teil unseres menschlichen Miteinanders. Diese Erkenntnis brachte mich auf den Gedanken: „Vertrauen im Wandel der Zeit“.

Denn unsere Bereitschaft zu vertrauen verändert sich – sowohl mit unserem Lebensalter als auch mit den gesellschaftlichen Entwicklungen.

Erinnern Sie sich noch? In unserer Kindheit blieben die Haustüren oft unverschlossen. Die Nachbarn kannten einander, und es war selbstverständlich, dass man sich aufeinander verlassen konnte. Heute schützen wir unsere Häuser mit Sicherheitsschlössern und Videokameras.

Früher schickten unsere Eltern uns sorglos zum Spielen auf die Straße oder zur Schule. Heute begleiten viele Eltern ihre Kinder bis vor das Schultor und holen sie dort wieder ab.

Diese Veränderungen sind nicht nur nostalgische Betrachtungen – sie spiegeln eine

Realität wider, in der unser Vertrauen vorsichtiger geworden ist. Die Welt ist komplexer geworden, und unsere Vorsicht entspringt oft berechtigten Sorgen.

Gerade vor diesem Hintergrund wird deutlich,

welch kostbares Geschenk es ist, wenn uns jemand sein Vertrauen schenkt. Wenn sich ein Mensch entscheidet, uns zu vertrauen – sich zu öffnen, ein Risiko einzugehen, verletzlich zu sein –, dann entsteht etwas Wunderbares: eine Brücke zwischen zwei Menschen.



## Wie ein Riss im Glas

Von Rita Gutsmuths

Freundschaft ist wie ein Netz aus unsichtbaren Fäden. Es wächst über Jahre – geknüpft aus gemeinsamen Erinnerungen, Gesten, geteiltem Lachen und Erlebnissen. Einer dieser Fäden trägt den Namen Vertrauen. Er ist der stärkste – und für viele Menschen der empfindlichste.

Es war eine Freundschaft, wie sie selten entsteht: Claudia und Martin Schneider – und Julia und Tobias Berger. Vier Menschen, die in demselben Ort lebten, sich zufällig begegneten und sich auf Anhieb mochten. Bald teilten sie ihr Leben miteinander: lange Tanznächte in den bekannten Diskotheken, spontane Wochenendtrips, ausgelassene Grillfeste – und schließlich ihre fast gleichzeitig geborenen Kinder, Lara und Ben, die barfuß durch den Garten von Claudia und Martin tollten.

Als Julia bei dem Besuch sagte, dass sie zu ihrer Mutter in die USA ziehen will, wurde es plötzlich still am Tisch. Sie war bei ihren Großeltern in Deutschland aufgewachsen, doch nun waren beide verstorben. Claudia und Martin hielten es zunächst für eine spontane Idee von Julia, nicht wirklich ernst gemeint. Doch bald wurde klar: Julia und Tobias meinten es ernst. Tobias hatte bereits eine vielversprechende Jobzusage in Chicago er-

halten, und Julia wollte sich um eine Stelle bemühen, sobald sie wusste, ob Lara einen Kindergartenplatz in der neuen Heimat bekommen würde.

Der Sommer brachte den Abschied – tränenreich und schwer für beide Seiten. „Meldet euch, sobald ihr angekommen seid. Schickt uns eure Adresse, erzählt, wie es euch geht“, bat Claudia traurig. Julia nickte und umarmte sie fest. Beiden standen die Tränen des bevorstehenden Abschieds in den Augen. Als



Erinnerung an die gemeinsame Zeit wanderte ein Foto vom letzten gemeinsamen Grillabend in beide Taschen.

Die Wochen vergingen. Kein Anruf, kein Brief, keine E-Mail. Wieso meldeten sie sich nicht? Claudia und Martin verdrängten ihre Unruhe – das Leben mit einem Kleinkind und einem Neugeborenen, das inzwischen zur Welt gekommen war, ließ wenig Raum für Grübeleien.

Doch an Weihnachten, als die Lichterketten überall in der Stadt blinkten, spürte Claudia die Leerstelle in ihrem Leben. Sie fragte sich, wie Julia, Tobias und Lara den amerikanischen Winter und das Weihnachtsfest in der neuen Heimat erlebten.

An einem frostigen Januartag traf Claudia zufällig in einem Einkaufszentrum ein befreundetes Ehepaar aus dem alten, gemeinsamen Freundeskreis. Zwischen Smalltalk und Schulhofgeschichten fiel beiläufig ein Satz, der ihr unwillkürlich den Atem nahm:

„Ach, Julia und Tobias waren doch über Weihnachten hier – haben sogar bei uns vorbeigeschaut.“

Ein brennender Schmerz breitete sich in ihrem Magen aus. Es war, als hätte man ihr den Boden unter den Füßen weggerissen – und die Enttäuschung traf sie wie ein Dolch in der Brust. Kein Gruß. Kein kurzer Anruf. Nicht einmal eine Ausrede. Diese Erkenntnis und darauf folgende Enttäuschung brannte wie Feuer in ihr: Für Julia und Tobias war die Freundschaft offenbar nicht einmal mehr eine Autofahrt quer durch die Heimatstadt wert.

Ein halbes Jahr später stand Julia plötzlich vor der Tür. Ihr Lächeln wirkte angespannt, beinahe entschuldigend. Noch im Türrahmen sagte sie leise:

„Claudia ... ich weiß, wir hätten uns melden sollen. Es war ... kompliziert.“

Claudia trat keinen Schritt zur Seite. Sie bat Julia nicht herein, sondern sah sie lange an – ruhig, aber mit einem Blick, der mehr sagte als Worte. Dann antwortete sie:

„Weißt du, Julia ... Vertrauen ist wie ein Seil. Es trägt dich über jede Schlucht. Aber wenn

du es immer wieder durchtrennst, kannst Du irgendwann keinen Knoten mehr machen, der es zusammenhält.“

Sie hielt kurz inne.

„Ich habe erfahren, dass ihr über Weihnachten in Deutschland wart.“

Claudias Blick verdunkelte sich, die Enttäuschung lag darin wie ein Schatten.

„Wir waren euch nicht einmal einen Telefonanruf wert.“

Julia senkte den Kopf.

„Ich ... wir ... wollten euch nicht verletzen.“

- „Und doch habt ihr es getan.“

Claudias Stimme blieb ruhig, aber fest. Sie sah Julia lange an – nicht vorwurfsvoll, sondern wie jemand, der auf eine Erklärung hoffte, die er nie erhalten hat.

„Ich dachte, wir würden euch etwas bedeuten“

Ihre Stimme war ruhig, doch man hörte die Verletzung, die Enttäuschung darin. Julia trat einen Schritt näher, doch Claudia wich zurück.

„Wir haben euch blind vertraut. Vielleicht war das unser Fehler.“



## #Nostalgie

### #Erinnerungen an die #60er Jahre

Eingereicht von Gitta Wagner

Was ist eigentlich Nostalgie? Wenn man googelt, wird einem erklärt, Nostalgie ist eine vom Unbehagen an der Gegenwart ausgelöste, sehnsuchtsvoll erfüllte Stimmung, die sich in der Rückwendung zur vermeintlich besseren Zeit äußert.

Ist es die furchterregende Zeit, in der wir uns gerade befinden oder ist man einfach nur alt, wenn man sich gerne an die gute alte Zeit erinnert, an damals, als man noch Kind war, als die Welt noch heil und unbeschwert war?

Ich erinnere mich gerne an Fernsehserien, wie *Familie Feuerstein*, *Lassie*, *Die Augsburger Puppenkiste* (der Löwe ist los), *Am Fuß der blauen Berge*, *Flipper*, *Bonanza* und *Big Valley*. Nicht zu vergessen *Mit Schirm*, *Charme und Melone*. *Emma Peel* war Spitze. Unsere Helden waren *Winnetou* und *Old Shatterhand*.

Wir spielten Cowboy und Indianer. Es war die Zeit der Western. Wir lebten im Hier und Jetzt, wir dachten nicht an Morgen. - Halt, stimmt nicht ganz. Als der Mehrteiler *Ferien auf Malta* ausgestrahlt wurde, konnte ich den nächsten Sonntag kaum erwarten. Es war so spannend.

Samstag nachmittags sahen wir *Daktari*, dem schielenden Löwen *Clarence* und der Schimpanzin *Judy* zu, hörten in der Badewanne *Penny Lane* von den *Beatles* und *Atlantis* von *Donovan*. Es ging uns gut, meistens jedenfalls. Im Rückblick sieht man sowieso immer nur das Schöne, ich weiß.

Nach der Badeprozedur saßen wir gutriechend und fein gekämmt mit der Familie vor dem Fernseher und fieberten mit der Raumpatrouille mit. Und für unsere Bildung war auch gesorgt: Wir lernten Englisch mit *Walter und Connie*. Lernen vor dem Bildschirm hat damals echt Spaß gemacht. Und wir lasen die *BRAVO*.

Heute besorgen wir uns die *Apotheken-Rundschau*. Damals gab es tolle Comics: *Bessy, Fix und Foxi, Sigurd und Lasso*. Und wenn ich mal krank war, las ich *Tini und der rote Luftballon*. Ich erinnere mich auch an die alten Werbespots: *Tilly und ihr Palmolive* (sie baden gerade ihre Hände drin), *Klementine*



und *ihr Ariel*. In den Zeitschriften die ganzseitige Werbung von *LUX Seife* mit den schönsten Schauspielerinnen der damaligen Zeit (*Heidelinde Weis, Marie Versini und Senta Berger*.)

Und wir sammelten alles Mögliche. Es brauchte elf Flaschen Fichtennadel-Schaumbad, bis ich die Fußballer beisammen hatte. Jeder hatte einen Bumerang. Meiner kam nicht mehr zurück. Erklär das mal deinen Eltern.

Vor einiger Zeit fand ich beim Aufräumen im Keller eine verpackte Kiste. Darin waren Indianer und Cowboys aus Kunststoff, Tipis, Pferde und Kanonen (die konnten auch abfeuern, wenn man sie mit Fünfpfennigkraichern stopfte und die Lunte ansteckte). Was soll ich sagen, ich war richtig glücklich, als ich die alten Spielsachen fand.

Jetzt aber genug. Man darf gerne mal zurückschauen, sollte aber nicht in dieser alten Zeit hängenbleiben.

**“Was fällt Ihnen noch zu den 60ern ein? Ich freue mich auf Ihre Kommentare.”**

**Wenn Sie auch schöne Erinnerungen haben, senden Sie diese gerne an die Leitstelle Älter werden (Adresse im Impressum). Wir leiten sie dann an Gitta Wagner weiter und werden Sie mit Ihrer Zustimmung in der nächsten Ausgabe veröffentlichen.**



### **Der Zuckerbeutel**

Von Mario Stoffel

Heute Morgen habe ich einen Film über Pferde gesehen. Er hat mich an meine Kindheit erinnert. Als ich etwa elf oder zwölf war, hatte ich in Höhenöd bei Gerd Mattil Reitstunden. In den Herbstferien striegelten wir Pferde, holten Wasser und Futter und hatten zweimal am Tag Training auf dem Rücken der Pferde.

Mein Pferd hieß Rinaldo. Ein schöner schwarzer und sehr braver und ruhiger Hengst.

Ich glaube, ich war kein guter Reiter. Ich erinnere mich an Heike, meine junge Reitlehrerin, die geduldig versuchte, einem unbegabten Jungen das Reiten beizubringen. Aber ich mochte meinen Rinaldo, vielleicht sogar noch ein bisschen mehr als das, ich hatte ihn fast so lieb wie Heike. Deshalb trug ich am Gürtel einen ledernen Beutel. Darin hatte ich Wür-

felzucker verstaut, den ich bei jeder Gelegenheit an Rinaldo verfütterte. Ich habe keine Ahnung, ob das gut ist für ein Pferd, aber es hat ihm geschmeckt und so wurden wir gute Freunde.

Wahrscheinlich war ich beim Reiten etwas zu steif, denn ehrlich gesagt, sitzt man auf dem Rücken eines Pferdes ziemlich hoch und ich glaube, ich hatte schlichtweg Angst herunterzufallen.

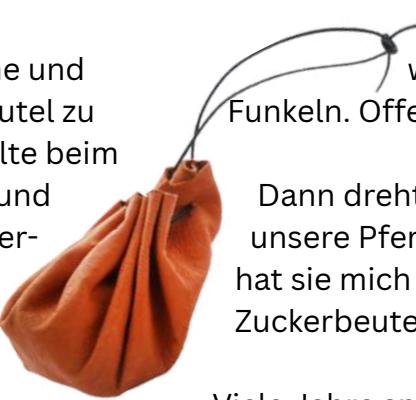
Heike gab sich wirklich sehr viel Mühe und eines Tages riet sie mir, den Lederbeutel zu Hause zu lassen, denn dieser baumelte beim Reiten auf dem Rücken des Pferdes und berührte ihn bei jedem Schritt. Sie vermutete wohl, dass sich Rinaldo von dem im Takt wippenden Beutel gestört fühlte. Aber ich weigerte mich, den braunen Zuckerbeutel zu Hause zu lassen. Jeden Morgen erschien ich wieder und hatte das seltsame Ding am Gürtel hängen. Wahrscheinlich haben mich die anderen Kinder sogar ein bisschen ausgelacht.

Heike stellte mich eines Tages noch einmal zur Rede. Sie war wohl wieder nicht zufrieden mit meinen Ergebnissen bei der Reitstunde und hielt mich an. „Ich hatte dir doch geraten, den Zuckerbeutel beim Reiten auszuziehen. Warum befolgst du meinen Ratschlag

nicht?“

Ich nahm meinen Zuckerbeutel in die rechte Hand, um ihn bedeutungsvoll darin zu wiegen. Dann schaute ich zu ihr hoch, denn ich war damals etwas kleiner als sie, und sagte: „Diesen Beutel hat mein Papa gemacht!“

Das musste sehr überzeugend gewesen sein. Sie schaute mich lange an aus ihren blauen von feinen schwarzen Wimpern umrahmten



Augen. Ihr Gesicht wurde ganz weich und in den Blick stieg ein Funkeln. Offensichtlich hatte sie verstanden.

Dann drehte sie sich um und wir brachten unsere Pferde zurück in die Boxen. Danach hat sie mich nie wieder gebeten, den Zuckerbeutel abzulegen.

Viele Jahre später hörte ich einen Satz von meinem Cousin, der auf seinem Gestüt ebenfalls Reitstunden gab. Er sagte zu einer jungen Reitschülerin: „**Wenn Du eine gute Reiterin werden willst, musst du dein Herz vorauswerfen und dann hinterherreiten.**“

Kein Wunder also, dass ich bei Heikes Reitstunden keine gute Figur gemacht hatte. Mein Herz war damals, ohne dass ich es wusste, nicht dem Pferd voraus, sondern ganz anderswo.



## Die Zukunft im Blick: Lebenshilfe

Von Bernd Strassel

Sprachgesteuerte Assistenzsysteme, die auf künstlicher Intelligenz (KI) basieren, können unser Leben erleichtern und unseren Alltag verbessern. Diese Technologie ermöglicht es uns auf Informationen zuzugreifen und alltägliche Aufgaben zu erledigen, ohne komplizierte Technologien erlernen zu müssen. Die intuitive Natur der Sprachsteuerung macht diese Systeme besonders zugänglich für Se-

nioren, die möglicherweise nicht mit traditionellen Computern oder Smartphones vertraut sind.

Sprachassistenten können eine Vielzahl von Fragen beantworten und Informationen zu Themen wie Wetter, Nachrichten, Verkehr, Definitionen, Geschichtsdaten und vielem mehr liefern. Benutzer können einfach eine Frage stellen, und der Assistent wird die entsprechenden Informationen finden und vorlesen. Außerdem können Erinnerungen z.B.

zum Einnehmen von Medikamenten oder zum Trinken gesetzt werden.

Darüber hinaus können sprachgesteuerte Assistenzsysteme helfen, mit anderen in Verbindung zu bleiben und sozial isolierte Situationen zu vermeiden. Die Möglichkeit, mit einfachen Sprachbefehlen Anrufe zu tätigen oder Nachrichten zu senden, erleichtert die Kommunikation und stärkt das soziale Netzwerk.

Die Sprachassistenten können Musik abspielen, Podcasts starten oder Hörbücher vorlesen. So können Benutzer einfach nach einem bestimmten Song, Künstler oder Genre fragen oder eine Abspielliste basierend auf ihren Vorlieben erstellen lassen. Sie können ihr Smart Home steuern und Befehle wie „Schalte das Licht im Wohnzimmer ein“, „Stelle die Raumtemperatur auf 22 Grad Celsius ein“ oder „Schließe die Garagentür“ ausführen lassen. Sie können Rezepte finden, Zutatenlisten erstellen, Kochanleitungen vorlesen und Kochtipps geben. Sie können auch Einkaufslisten verwalten und automatisch Produkte nachbestellen, wenn diese zur Neige gehen. Auch unterwegs können Sprachassistenten bei der Navigation helfen, Wegbeschreibungen geben und Verkehrsinformationen bereitstellen.

Diese Beispiele verdeutlichen, wie Sprachassistenten das tägliche Leben erleichtern können, jedoch sind auch einige potenzielle Risiken und Probleme im Zusammenhang mit

sprachgesteuerten Assistenzsystemen zu beachten. Datenschutz und -sicherheit sind auch hier von entscheidender Bedeutung. Da diese Systeme oft persönliche Informationen verarbeiten und speichern, besteht das Risiko von Datenschutzverletzungen, wenn angemessene Sicherheitsmaßnahmen nicht getroffen werden.

Ein weiteres Problem ist die mögliche Frustration älterer Menschen bei der Nutzung dieser Systeme. Spracherkennungssoftware ist nicht fehlerfrei und kann Schwierigkeiten haben, die Absichten älterer Benutzer genau zu interpretieren. Dies kann zu Fehlfunktionen führen und die Benutzererfahrung beeinträchtigen. Darüber hinaus können sprachgesteuerte Assistenzsysteme die Privatsphäre älterer Menschen beeinträchtigen, insbesondere wenn das Mikrofon ständig aktiviert ist und Gespräche unbeabsichtigt aufzeichnet. Es ist wichtig, dass Senioren und ihre Betreuer sich bewusst sind, wie diese Systeme funktionieren und welche Daten sie sammeln, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Insgesamt bieten sprachgesteuerte Assistenzsysteme eine Vielzahl von Vorteilen, aber es ist wichtig, auch die möglichen Risiken und Herausforderungen zu berücksichtigen. Eine sorgfältige Auswahl der Systeme und eine verantwortungsvolle Nutzung können dazu beitragen, die Vorteile dieser Technologie zu maximieren und gleichzeitig potenzielle Probleme zu minimieren.



## Impressum

**Herausgeber:** Landkreis Südwestpfalz

**Redaktion:** Dr. Susanne Ganster (verantwortlich), Karina Frisch, Rita Gutsmuths, Ingrid Höh, Petra Kumschlies, Ehrentraud Netolitzky, Renate Raidt, Maria Rimbrecht, Walter Rimbrecht, Sylvia Schäfer, Mario Stoffel, Bernd Strassel, Sabine Veit, Dagmar Voigtländer • **Fotos:** Redaktion, Pixabay, Canva •

**Titelbild:** Walter Rimbrecht • **Gestaltung:** Karina Frisch • **Redaktionsbüro:** Leitstelle „Älter werden“,

Kreisverwaltung Südwestpfalz, Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens, Telefon 06331/809333, [k.frisch@lksuedwestpfalz.de](mailto:k.frisch@lksuedwestpfalz.de), [www.herbstwind-online.de](http://www.herbstwind-online.de)

Druck: Uniprint PS GmbH, Rheinstraße 11, 66955 Pirmasens • Auflage: 5.500 Stück kostenlos zur Verteilung



# Im Zweifel lieber nachfragen.

**Haben Sie einen verdächtigen Anruf erhalten? Sprechen Sie mit uns.**

Der Enkeltrick kommt öfter vor als gedacht. Unsere Mitarbeitenden sind für solche Situationen geschult. Vertrauen Sie auf uns – Ihre Sicherheit ist uns wichtig.  
[www.spk-swp.de](http://www.spk-swp.de)

Telefon-Nummer:

**06331 542-0**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Südwestpfalz**