

STADTTEILZEITUNG

# GRÜBENTÄLCHEN

Februar 2021

## ABSCHIED VOM GRÜBENTÄLCHEN

– VERÄNDERUNGEN  
IM STADTTEILBÜRO

## NEUE CHRISTLICHE KITA ENTSTEHT

– PLATZ FÜR 100 KINDER

## „PROJEKT ESSBAR“ KOCH- UND BACKKURS FÜR KINDER

– LIEFERT WÄHREND DES LOCKDOWNS NACH HAUSE

IMPRESSIIONEN AUS DIESER AUSGABE



KOSTENLOS

Stadtteilzeitung Grübentälchen | 1. Ausgabe 2021

## Inhaltsverzeichnis

- 3 Abschied vom Grübentälchen
- 4 Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“
- 5 Der Helferkreis Kalkofen e.V. sagt Danke
- 6 Adventsfenster im Grübentälchen
- 8 Koch- und Backkurs für Kinder und Jugendliche
- 9 E Fenschtertulp
- 10 Weihnachtfeier der Kita Kunterbunt
- 11 Expedition am Fernseher
- 12 Unterstützung bei Online-Terminregistrierung für die Corona-Schutzimpfung
- 13 Pflege WG der Bau AG
- 14 Was Sie sonst noch tun könnten ...
- 16 Aus dem Stadtteilbüro
- 20 Leseclub
- 22 Ausstellung im Stadtteilbüro - Jasmine Weid
- 23 Walking-Treff
- 24 Verleihung Urkunden Stadtradeln
- 24 Die Kraft der Zuversicht
- 26 Gewinnspiel
- 27 50er Jahre Quiz
- 28 Ein kompetentes Team im ASB-Hausnotruf
- 29 Über die deutsche Sprache aus der Sicht eines nicht Deutschsprechenden
- 32 Simotec GmbH
- 34 Erobere das digitale Zeitalter mit geistiger Fitness!
- 35 Nimms mit Humor!
- 36 Neue christliche Kita für 100 Kinder in Kaiserslautern
- 38 Christuskirche
- 39 Damals im Grübentälchen

## Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe der Stadtteilzeitung ist eine besondere für uns, da es die letzte sein wird, die wir gemeinsam erstellt haben.

Zukünftig wird die Stadtteilzeitung von unseren NachfolgerInnen im Stadtteilbüro gestaltet werden.

Es hat uns immer sehr viel Freude bereitet, Artikel zu recherchieren und Beiträge für Sie zusammenzustellen und zu formulieren.

Vielen Dank auch für Ihre wertvollen Beiträge, Geschichten und Fotos, die Sie uns so bereitwillig zur Verfügung gestellt haben.

Besonders berührt hat uns, dass die Zeitung von Ihnen so gut angenommen wird.

Wir hoffen, Ihnen gefällt auch "unsere" letzte Ausgabe.

Ihre Alexandra Wolf und Ute Rottler  
Quartiersmanagerinnen

### Impressum

Herausgeber: Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de

Druck: PrintPlus  
Vertrieb: DiPro Kaiserslautern  
Die Stadtteilzeitung wird im Stadtteil Grübentälchen kostenlos an alle Haushalte verteilt und erscheint viermal im Jahr.  
Redaktionsschluss: 10.01.2021  
ISSN: 2511-837..4  
Auflage: 3.200 Exemplare  
Die Stadtteilzeitung wird aus dem Städtebauförderprogramm „Soziale Stadt“ durch Bund, Land und die Stadt Kaiserslautern finanziert.



# ABSCHIED

## AUS DEM GRÜBENTÄLCHEN



### **Es fällt uns sehr schwer, Ihnen allen Lebewohl zu sagen...**

Ute Rottler hat das Stadtteilbüro wegen zwingender Aufgaben im Bereich Sozialarbeit der NAW bereits zum 01.01.21 verlassen. Alexandra Wolf wird zum 01.02.21 ihre Arbeit beenden und sich neuen Aufgaben und Herausforderungen in einem anderen Quartier stellen.

Wir möchten uns für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Akteuren und BewohnerInnen, sowie die Ideen und Inspirationen, aus denen heraus viele tolle Projekte entstanden sind, bedanken.

Wir haben uns im Grübentälchen stets angenommen und wohl gefühlt und leidenschaftlich gerne im Stadtteilbüro gearbeitet. Diese Zeit wird uns immer in bester Erinnerung bleiben. Für uns gilt weiterhin das Motto: „Im Griewedälsche simmer dehäm“.

Ihre Alexandra Wolf und Ute Rottler

## Stadtteilgarten „Grünes Tälchen“



Der Stadtteilgarten Grünes Tälchen

Noch hat der Winter uns fest im Griff, aber der Frühling naht und dann beginnt auch wieder in unserem Stadtteilgarten die Pflanzzeit.

Anbei ein paar Pflanztipps für Februar und März:

### Februar

#### **Aussaaten:**

**Ins freie Land:** Wenn die Witterung es gestattet und wenn der Boden abgetrocknet ist säen wir Dill, Fenchel, Salbei, Möhren, Karotten, Petersilie, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Zichorien, Kerbel, Bohnenkraut, Puffbohnen und etwas frühe Erbsen. Auf schweren Böden werden die Saaten mit Sand oder fein gesiebter Komposterde bedeckt.

**Ins frostfreie Frühbeet, Gewächshaus oder in Schalen am Fenster:** Zur Gewinnung von Setzpflanzen - Knollensellerie, Tomaten, Paprika, frühe Blumen, Weiß- und Rotkohl, desgleichen Kohlrabi, Artischocken für einjährige Kultur.

**Direkt ins unbeheizte Gewächshaus:** Gartenkresse, Pflücksalat und Karotten säen.

#### **Pflanzen:**

Kohlrabi und Kopfsalat ebenfalls ins unbeheizte Gewächshaus.

Die im kalten Kasten überwinterten Kohl- und Salatpflanzen sind für die Pflanzung Anfang März durch reichliches Lüften und Abdecken der Fenster an frostfreien Tagen abzuhärten.

Wer im Frühherbst Wintersalat ins Gewächshaus gepflanzt hat, der kann jetzt schon Ernten. Wintersalat wird schon Ende Juli gesät und im Oktober gepflanzt.

### März

#### **Aussaaten:**

**Ins freie Land:** Alle im Februar genannten Aussaaten, welche wegen ungünstiger Witterung nicht gemacht werden konnten. Außerdem Zwiebeln, Sommerrettich, Radies, Mairettich, Salat sowie eine zweite Aussaat von Früherbsen und Puffbohnen. Pastinaken, die vor dem Winter geerntet werden sollen, müssen Ende März gesät sein.

**Ins Frühbeet:** Sellerie, Porree, Majoran, Thymian, Kohlrabi, früher Weißkohl, Rotkohl und Blumenkohl sowie Eiskraut.

**Ins unbeheizte Gewächshaus:** Kresse, Pflücksalat und Karotten.

#### **Pflanzen und Ernten**

Sollte das Wetter mitgespielt haben, so können die im Februar gesäte Gartenkresse und der Pflücksalat nun schon geerntet werden.

Gepflanzt werden ins freie Land Steckzwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Rokambole (Schlangenlauch). Ende des Monats die vorgekeimten Frühkartoffeln.

Alexandra Wolf

## Der Helferkreis Kalkofen e.V. meldet sich in dieser Ausgabe mit einem riesengroßen Dankeschön!

Alles ist kompliziert in diesen Zeiten, jeder hat wahrlich genug damit zu tun, seinen Alltag irgendwie zu organisieren, und entsprechend wenig Zeit und Kraft bleiben dem Einzelnen, sich auch noch um Andere, um Fremde zu kümmern.

Aber in Kaiserslautern und speziell im Grübentälchen-Quartier war die Hilfs- und Spendenbereitschaft zu Weihnachten so groß wie nie. Nicht nur die Christuskirchengemeinde, auch viele einzelne Bürger um den Kalkofen herum trugen ihre persönlichen Weihnachtsgeschenke in den Geranienweg 7.



Alle Nachbarn und Gäste des Helferkreises hatten sich zuvor etwas wünschen dürfen, und die Wünsche wurden vom Verein an spendenbereite Mitbürger vermittelt und von diesen erfüllt. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen hatten einige Spender auch Geld geschickt, und so gingen die Helferkreismitglieder im Internet auf Einkaufstour. Am Ende konnten über 100 persönliche Geschenkpakete überreicht werden.

Nur die geplante Weihnachtsfeier in der Christuskirche, die musste natürlich ausfallen. Im strömenden Regen mussten die Kalköfler am Tag vor Heiligabend im Freien ihre Pakete entgegennehmen, und manche konnten sie gar nicht nach Hause tragen. Die Vereinsmitglieder halfen kurzerhand mit einem kleinen Fahrdienst aus.

Und natürlich bekamen auch unsere Migranten Weihnachtsgeschenke. Wenn man meint, als Moslems hätten sie keinen Bezug zu diesem christlichen Fest, dann ist das ein Irrtum. Die Helferkreis-Gäste aus den Sammelunterkünften interessieren sich sehr für unsere Feste und Traditionen, und sie wissen genau, warum wir Weihnachten feiern und welche Symbolik hinter den Geschenken liegt.

Noch wichtiger allerdings als die Freude über ein schönes Geschenk war immer wieder die Frage: „Von wem habe ich das denn bekommen?“ Und die Erklärung, dass wildfremde Bürger den Armen im Quartier solche großzügigen Pakete mit so ganz persönlichen Geschenken darin gebracht haben, führte in zahlreichen Fällen zu Tränen der Rührung, gerade bei unseren Senioren.

Viele alte Menschen leben im Kalkofen von schmaler Rente und aufstockender Sozialhilfe. Manche sind noch gar nicht so alt, sehen aber so aus, weil sie seit vielen Jahren schwer krank sind. Der Anteil an chronisch Kranken ist unter den Bedürftigen extrem hoch, auch wenn wir Alkoholismus und sonstige Abhängigkeiten gar nicht mitzählen. Da tut es gut zu erkennen, dass unsere Kalköfler von der Gesellschaft nicht „abgeschrieben“ sind, und dass so viele Menschen im Grübentälchen und der ganzen Stadt immer wieder beweisen, wie gerne sie in Armut lebende Mitbürger unterstützen. Man muss sie nur zusammenführen.

Brigitte Seidler



## Adventsfenster im Grübentälchen

### Adventsfenster im Grübentälchen

Wir laden Sie ein auf abendliche Spaziergänge im Grübentälchen! Entdecken Sie jeden Tag ein neues Adventsfenster!

**Gefördert von:**

**Advent im Grübentälchen**

1. Friedenstr. 63, 6. OG	13. Zum Ise, Aternweg 20
2. Friedenstr. 118	14. Friedenstr. 63, 4. OG
3. Stügers Taraliving, Gärtnerstr. 13	15. SOS Kinderdorf, Aternweg 37
4. Friedenstr. 65, 2. OG	16. Stadtteilbüro, Friedenstr. 118
5. Lisa's HaarAtelier, Friedenstr. 120	17. Helferkreis Kalkofen, Geranienweg 7
6. Im Grübentälchen 9	18. Friedenstr. 65, 4. OG
7. Neue Arbeit Westpfalz (NAW), Tirolstr. 16	19. Koch-Christmann, Mannheimer Str. 139 - 141
8. Kita Mobile, Aternweg 61	20. „Nils - Wohnen im Quartier“,
9. Servicebüro „Nils - Wohnen im Quartier“,	„Gudd Stubb“, Friedenstr. 63, EG
Curamed, Friedenstr. 63, EG	21. Friedenstr. 61, 1. OG
10. Gut-Heim-Str. 94	22. Pfarrbüro St. Norbert, Mennonitenstr. 13
11. Friedenstr. 65, 3. OG	
12. Friedenstr. 153	

Zur Adventszeit organisierten das Stadtteilbüro und das Quartiersmanagement von „Nils - Wohnen im Quartier“ der Bau AG Kaiserslautern die Aktion „Adventsfenster“. Ab dem 1. Dezember konnte bis Weihnachten jeden Abend weihnachtlich dekorierte Fenster betrachtet werden.

So wurde dazu aufgerufen einen Spaziergang durch das Grübentälchen zu machen und dabei die Fenster zu entdecken.

Wir möchten uns noch mal bei allen bedanken die mitgemacht haben.

Leider haben wir nicht von allen Adventsfenstern Bilder erhalten, aber nachfolgenden möchten wir wenigstens ein paar Fenster zeigen:





## Koch- und Backkurs für Kinder und Jugendliche startete im Oktober

Im Oktober war es nun endlich soweit – der Koch- und Backkurs ist gestartet!



Gemeinsam wird Obst und Gemüse geschält und geschnitten

Los ging es mit der Zubereitung eines Obstsalates. Wie sich schnell herausgestellt hat, sind die TeilnehmerInnen des Kurses bereits sehr vertraut in der Küche! Egal ob schälen, schneiden, backen oder kochen- das Interesse ist groß und der Spaß dabei auch.



Am Anfang bestand die Gruppe aus 3-4 Kindern, doch schon beim dritten Mal haben insgesamt zwölf Kinder am Kurs teilgenommen.

Leider war dann ein gemeinsames Backen und Kochen in der Tirolfstraße 16, aufgrund der Corona-Bestimmungen, ab November nicht mehr möglich.



Mit Spannung wurden die fertigen Gerichte erwartet

Damit der Kurs aber trotzdem irgendwie weitergehen kann, wurden ab sofort wöchentlich die Rezepte und zugehörigen Lebensmittel eingekauft und an die Kids verteilt.

Gemeinsam mit den Geschwistern, Eltern oder Großeltern wurden dann zu Hause die Rezepte nachgekocht: Cup Cakes, Gemüseintopf, Plätzchen und Stollen.



Während des Lockdowns gab es Pakete mit Rezepten und Lebensmitteln für zu Hause

Die gemachten Fotos bei der Back- und Kochaktion zu Hause zeigen, dass die Rezepte auch fleißig umgesetzt wurden.



Seit Mitte Dezember ist es nun aber erst einmal auch mit der „Ausgabe“ vorbei. Im Januar wird man sehen, wie es damit weitergehen kann.

Dass es damit aber auf jeden Fall weiter geht ist klar! Denn das Projekt „Essbar“ wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz mit gefördert und hat insgesamt eine Laufzeit von einem Jahr. Die Finanzierung steht also.

Wir freuen uns darauf im neuen Jahr, unter den geltenden Bestimmungen, weiter zu machen und sehen optimistisch dem Frühjahr entgegen, wenn wir uns wieder im Freien treffen können, um zum Beispiel im Stadtteilgarten Gemüse und Kräuter für unsere Gerichte anpflanzen zu können.

Weitere Informationen und Impressionen zu dem Kurs gibt es auch auf Facebook (Gemeinwesendiakonie Grübentälchen) und Instagram (gemein\_wesen\_diakonie).



Katharina Kuhn  
Diakonisches Werk Pfalz  
Büro: Tirolfstraße 16, Kaiserslautern  
Tel: 0631/34370261; 0176/11664074  
Mail: katharina.kuhn@diakonie-pfalz.de

Auch für diese Ausgabe hat Herr Ritter uns ein passendes Gedicht in pfälzischer Mundart zur Verfügung gestellt. Das passende Bild zu dem Gedicht, malte Frau Weid für uns.



## E Fenschtertulp

Uff de Fenschterbank e Scherwel  
im grund steckt e Zwiwwel.  
In dicker, brauner Haut  
garnett so iwwel.

Sie treibt ehr Stengel  
iwwer die Blätter e raus  
Die Knoschb springt uff  
die Blied kummt e raus.

Sechs samtrote Blätter  
wie e Becher entfald.  
Un draus leid noch Schnee  
un was isses noch kalt.

Noch zeicht uns de Winter  
soi Kraft un soi Macht.  
Doch die Tulp hat uns  
Frääd uff es Friejhjohr gemacht.

Rudolf Ritter

## Weihnachtsfeier der Mitarbeiter\*innen der Kita Kunterbunt in diesem Jahr einmal ganz anders:



Vor Weihnachten „besuchten“ die Kita-Kinder das AWO-Seniorenheim „Alex-Müller“ (Bild: Kita Kunterbunt)

Weihnachtsfeier auf Abstand, mit Maske und ohne Weihnachtslieder... das war eine Vorstellung, die unsere Kolleg\*innen nicht in vorweihnachtliche und besinnliche Stimmung brachte. Der Gedanke, die Bewohner des AWO-Seniorenheims zu besuchen entstand und nahm Gestalt an. Seit Jahren waren wir dort mit unseren Kindern immer wieder zu einer schönen Märchenstunde eingeladen und genossen die gemeinsame Erzählzeit im Seniorenheim.

Nach Rücksprache mit Frau Emmenecker vom AWO Seniorenheim in der Donnersbergstraße war schnell eine Corona konforme Möglichkeit gefunden und die „Großen“ aus der Kita freuten sich auf den bevorstehenden Besuch.



Vorher wurden Wichtelgeschenke gestaltet und verpackt, die für die Senior\*innen vor den Eingang gelegt wurden (Bild: pixabay.com)

Nach einem kurzen Spaziergang war unsere Gruppe angekommen, die Wichtelgeschenke wurden aus dem bereitstehenden Auto geladen, auf der Bank neben dem Eingang deponiert und wir versammelten uns auf einem kleinen Platz in Hörweite des Heimes.

Die Mitarbeiter\*innen informierten die Senior\*innen und bald darauf erschienen fröhliche Gesichter an den geöffneten Fenstern und viele Bewohner\*innen versammelten sich, trotz des kalten Wetters, auf der Terrasse. Mit Instrumenten und zwei Weihnachtsliedern zauberten die Kinder ein Lächeln auf so manches Gesicht.

Es war für uns Alle ein wunderschöner Augenblick voller Wärme und Menschlichkeit, der uns den Abstand für einen Moment vergessen ließ.

Elke Loge

Erzieherin in der Kita Kunterbunt

10.12.2020

## „Expeditionen am Fernseher“

Das Meer erleben, durch die Dünen spazieren, die Brandung rauschen hören oder in die Berge reisen, Ski- und Schlitten fahren, Wanderungen im Schnee...

Die Sehnsucht der Menschen nach Natur ist gerade in den Zeiten der Pandemie noch größer geworden. Umso schlimmer treffen uns alle die Auflagen, im näheren Umkreis zu bleiben und Touristenorte zu meiden.



In diesen Zeiten haben die meisten Menschen Fernweh  
(Bild: pixabay.com)

**Glücklicherweise sind wir aber in der Lage, uns die Welt von draußen nach drinnen holen zu können! Und zwar am Fernseher!**

Forscher der britischen University of Exeter haben sich mit der Frage beschäftigt, ob bereits das Anschauen von Naturaufnahmen gegen Einsamkeit, Traurigkeit und Langeweile hilft und wie diese Bilder beschaffen sein müssen, um der Realität möglichst nahe zu kommen. Reichen normale Fernsehbilder aus oder muss der Zuschauer in eine virtuelle Realität (VR) eintauchen können?

Es zeigte sich, dass TV-Bilder die gleiche Wirkung erzielten wie VR-Szenarien: bei allen Aufnahmen empfanden die Probanden weniger negative Gefühle und die Langeweile nahm erheblich ab. Die Zunahme von positiven Gefühlen jedoch stellte sich nur bei den VR-Nutzern ein, die durch die interaktive Simulation die Natur näher erkunden und sich ihr damit mehr verbunden fühlen konnten.



Das Betrachten der Landschafts- und Naturaufnahmen im Fernsehen hilft gegen negative Gefühle und Langeweile  
(Bild: pixabay.com)

Zwar ist schon seit längerem wissenschaftlich belegt, dass Naturbilder Einfluss auf das Wohlbefinden ausüben können und besonders die Ansicht großflächiger Projektionen „eine größere soziale Verbundenheit“ auslösen kann und damit die „Gefühle von Einsamkeit und Isolation lindern.“ Neu ist nun, dass „Landschaftsaufnahmen sogar gegen belastende, chronische Langeweile helfen können.“

Die Forscher sehen ihr Experiment nicht nur als Unterstützung in Zeiten der Pandemie für Menschen, die wegen der Ausgangsbeschränkungen nur eingeschränkt nach draußen gehen können, sondern wollen Menschen, die sich „in isolierten, lauten oder beengten Umgebungen aufhalten, eine Chance ... geben, sich in die Natur zu flüchten.“ Gedacht ist insbesondere auch an Menschen in Seniorenheimen und Kliniken, die wegen Besuchsverbots weder persönlichen Kontakt noch Ablenkung haben.

Ute Rottler

Quelle: Céline Lauer, Welt am Sonntag, Nr. 42, S. 55



## Sozialmanagement der Bau AG unterstützt bei Online- Terminregistrierung für die Corona- Schutzimpfung

Das Sozialmanagement der Bau AG Kaiserslautern unterstützt ab sofort, in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der ÖGW Pfalz GmbH des Servicebüros „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel und den Mitarbeitern der Curamed GmbH des Servicebüros „Nils - Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen, bei der Online-Terminregistrierung für die Corona-Schutzimpfung. Das Angebot richtet sich zunächst einmal an alle impfbereiten Bürger der Stadt Kaiserslautern, die das 80. Lebensjahr

vollendet haben. Interessierte dürfen sich bei dem Sozialmanagement der Bau AG unter der Telefonnummer 0631 36 40-118 (montags bis donnerstags von 7.30 Uhr bis 17.00 Uhr, freitags von 7.30 Uhr bis 12.30 Uhr) melden. Unter Einhaltung aller Datenschutzrechtlicher Vorgaben wird nach Einholung aller relevanter Daten die Online-Terminregistrierung über die offizielle Seite des Gesundheitsministeriums [www.corona.rlp.de](http://www.corona.rlp.de) vorgenommen.



**Wir unterstützen Sie bei der Anmeldung am Online-Formular für einen  
Termin im Impfzentrum!**

**Ihr Curamed-Team**

„Nils - Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen  
Friedenstraße 63  
67657 Kaiserslautern  
Telefon: 0631 / 340 33 35 - Telefax: 0631 / 340 33 24

## „Selbstbestimmt in Gemeinschaft leben!“ Ambulant betreute Wohngemeinschaft der Bau AG in „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen

Um ältere und auch jüngere unterstützungsbedürftige Menschen in ihrem Wunsch nach einem möglichst selbstständigen Wohnen individuell zu unterstützen, entwickelt die Bau AG ihr vielseitiges Angebot ständig weiter. Aktuell werden daher inmitten des innovativen Wohnprojektes „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen die Voraussetzungen für eine ambulant betreute Wohngemeinschaft neu geschaffen.



Neben dem angemieteten Zimmer, können auch die Gemeinschaftsräume in der Pflege-WG genutzt werden (Bild: Bau AG)

Diese Lebensform bietet die Möglichkeit, in Gemeinschaft selbstbestimmt alt zu werden und ein individuelles und unabhängiges Leben auch bei Hilfebedarf zu führen. Hierfür wurde eine Erdgeschosswohnung umgeplant. Mit drei gleich großen Zimmern, 2 Bädern, 2 WC's, Küche und Wohn-Esszimmer bietet sie somit Platz für drei Bewohner. Jeder von ihnen schließt mit der Bau AG Einzelmietverträge über das eigene Zimmer (ca. 16 m<sup>2</sup>) und die anteilige Gemeinschaftsfläche ab. Das angemietete Zimmer steht ausschließlich für die eigene Nutzung zur Verfügung, die Gemeinschaftsfläche (z.B. Wohnzimmer, Küche, Terrasse, etc.) steht allen drei Bewohnern gleichberechtigt zur

Verfügung. Jede/r Mieterin/Mieter haftet der Bau AG gegenüber nur für die von ihr/ihm zu zahlende Miete und unterliegt den gesetzlichen Regelungen des allgemeinen Mietrechts. Die Bewohner der ambulant betreuten Wohngemeinschaft können Unterstützung in verschiedenen Bereichen wie Pflege, Betreuung, Begleitung und Hauswirtschaft erhalten, je nachdem was benötigt wird. Wie im privaten Bereich auch, übernimmt, wenn nicht privat organisiert, ein ambulanter Dienstleistungsanbieter diese Unterstützung. Das kann durch den Kooperationspartner, dem CURAMED GmbH, von „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen vor Ort sein, aber auch durch einen anderen ambulanten Dienstleistungsanbieter. Die Wahlfreiheit bleibt bestehen.



Diese Wohngemeinschaft ist eine echte Alternative zum „klassischen Pflegeheim“, für pflege- oder hilfebedürftige Menschen, die nicht mehr alleine zu Hause wohnen können oder wollen. Die Anbindung an das Konzept von „Nils – Wohnen im Quartier“ ist deshalb so besonders, weil die Wohnung der Wohngemeinschaft innerhalb einer Hausgemeinschaft angesiedelt ist, in der eine aktive Nachbarschaft von Jung und Alt, Familien und Singles gelebt wird. Davon können alle Bewohner profitieren.

Bei Fragen zu dieser ambulant betreuten Wohngemeinschaft steht Ihnen Frau Gehm, Sozialberaterin der Bau AG, Tel. 0631 36 40-247, gerne zur Verfügung.

## „Was Sie sonst noch tun könnten...“

Eingeschlossen zu Hause? Der verbleibende Winter stellt uns alle vor große Herausforderungen. Hier ein paar Tipps für „Aktivitäten, die glücklich machen...“



Auch beim Puzzeln kann man sich Sehnsuchtsorten nähern (Bild: pixabay.com)

### „Puzzeln gegen das Fernweh“

Sie sehnen sich ans Meer, in eine Schneelandschaft, träumen von einem Trip nach New York, Paris oder Singapur? Holen Sie sich ein Puzzle von Ihren Traumdestination!. Das vertreibt nicht nur die Zeit und hilft gegen Langeweile, Sie nähern sich auch dem Ort Ihrer Träume nach und nach durch das Zusammenbauen über viele Stunden und entdecken vielleicht „Details, die Ihnen in der Realität nie aufgefallen wären.“ Und nach Fertigstellung haben Sie die Möglichkeit, jederzeit „dahinzureisen.“

### „Work-out im Türrahmen“

Wohin gehen, wenn die Fitnessstudios geschlossen sind? Sie haben über Wochen und Monate trainiert und sind beweglicher geworden. Wenn Sie jetzt nichts tun, beginnt unausweichlich der Muskelabbau. Wie wäre es mit einer Klimmstange mit Griffen für Beugestütze? Eingehängt im Türrahmen und platzsparend.



Im Lockdown gibt es die Möglichkeit sich einem neuen Hobby zu widmen (Bild: pixabay.com)

### „Endlich ein neues Hobby“

Was wollten Sie schon immer tun und hatten nie Zeit oder die richtige Lust dafür? Legen Sie sich ein neues Hobby zu, z. B. eine Fremdsprache oder ein Instrument lernen, mit dem Malen beginnen, einen Pullover stricken. „Es heißt, man braucht circa 10.000 Stunden Übung, um etwas sehr gut zu können.“ Jetzt wäre die Zeit dafür...



Weinversand boomt im Lockdown (Bild: pixabay.com)

### „Weinkenner werden“

Weinversandanbieter zählen zu den Gewinnern der Krise. Haben Sie schon mal eine Online-Weinprobe gemacht? „Das Trostsaufen des ersten Lockdowns“ ließe sich „jetzt ersetzen durch Trinken mit Lerneffekt!“ Suchen Sie sich

eine Weinregion aus, ob im In- oder Ausland, bestellen Sie die notwendige Literatur dazu und beginnen Sie mit „erschnuppern“ und „erschmecken“ der Nuancen.



Ein Hund ist nicht nur während des Lockdowns ein treuer Begleiter (Bild: pixabay.com)

### „Ein Hund als Begleiter“

Mit einem Hund können Sie dem Lockdown teilweise entkommen: Gassigehen ist erlaubt. Darüber hinaus wird er Sie bedingungslos lieben und sich über Ihre Anwesenheit freuen. Und ein „tiefer Blick in die Hundeaugen macht nachweislich glücklich.“



Auch backen hilft gegen Langeweile (Bild: pixabay.com)

### „Backen gegen den Blues“

Sie brauchen keine Hefe, nur Mehl und Wasser und Zeit – und die haben Sie zur Genüge! So ein Sauerteig ist die Grundlage ausgezeichneter Brote.

### „Weltwunderreise auf dem Sofa“

Von dem Nutzen von „Expeditionen am Fernseher“ haben wir schon berichtet. Empfehlenswerte Weltreisen könnten Sie z. B. mit dem Forscher und Naturfilmer David Attenborough unternehmen. Dieser „Geheimniserzähler“ berichtet äußerst informativ und spannend über abgeschieden lebende Stämme und seltene Tierarten. Seine Dokumentationen „vibriieren vor Farben und Leben. Man kann in ihnen reisen, auch mit Kind, und kommt schlauer zurück.“ Aber auch die Serien „Unser blauer Planet“ und „Mein Leben auf unserem Planeten“ sind eine Reise wert.



Beim Putzen kann auch ein Hörbuch gehört werden (Bild: pixabay.com)

### „Fensterputzen mit Shakespeare“

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Fenster geputzt? Also, wieso nicht das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden; „Körperertüchtigung mit geistiger Anregung.“ Was brauchen wir dafür? Putzutensilien, Kopfhörer und das entsprechende Hörbuch, z. B. Michael Köhlmeier, ein vorzüglicher Shakespeare-Erzähler: „Später schaut man durchs blitzblanke Arbeitszimmerfenster in den trüben Februar und denkt an Hamlet.“

Ute Rottler

Quelle: Welt am Sonntag, Nr. 44, S. 14

## Aus dem Stadtteilbüro

Aktuelle Informationen aus dem Stadtteilbüro



### Öffnungszeiten:

**Montag 14:00 – 16:00 Uhr**

**Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr**

**Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr**

**Donnerstag 10:00 – 14:00 Uhr**

**Immer mittwochs von 11:00 – 12:30 Uhr**

**Kostenloses Beratungsangebot der  
Betreuungsvereine Kaiserslautern**

zu den Themen: Vorsorgevollmacht,  
Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

**Immer donnerstags von 13:00 – 15:00 Uhr**

**Sprechstunde der Gemeindegeschwister Plus**

Kontakt:

stadtteilbuero-gruebentaelchen  
@gemeinschaftswerk.de  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
www.gruebentaelchen.de

**Bitte beachten Sie bei den Veranstaltungen,  
Öffnungszeiten und Sprechstunden des  
Stadtteilbüros die jeweils geltenden  
gesetzlichen Vorschriften zum  
Infektionsgeschehen. Wir informieren über  
Änderungen auf unserer Homepage.**

## Tauschbox und Büchertauschcke



Tauschbox vor dem Stadtteilbüro

Im Stadtteilbüro gibt es eine Tauschbox, die jeder während der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros nutzen kann. Es kann alles getauscht werden, was in die Tauschbox passt und jemand anderes noch gebrauchen könnte. Besonders gerne wird getauscht: Geschirr, Küchenutensilien, Dekoartikel und Spielsachen.

Größere Mengen können wir leider nicht annehmen.



Büchertauschcke im Stadtteilbüro

Für Bücher gibt es eine Büchertauschcke im Stadtteilbüro, die ebenfalls kostenlos genutzt werden kann.

### Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind Wertstoffsäcke (gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten erhältlich.

## Sprechstunde der Gemeindeschwester Plus im Stadtteilbüro Grübentälchen



Frau Beitelstein hat ein offenes Ohr für hochbetagte AnwohnerInnen, die aber nicht pflegebedürftig sind. Sie ist Ansprechpartnerin bei Sorgen und Nöten, insbesondere wenn es darum geht dass die Bewältigung des Alltags immer schwerer fällt. Gemeinsam mit Angehörigen sollen Möglichkeiten und Wege gefunden werden, den Betroffenen solange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu ermöglichen.



**Montag 10:00 – 12:00 Uhr**  
Stadtteilbüro Bännjerrück, Leipzigerstr. 150

**Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr**  
Stadtteilbüro Innenstadt-West, Königstr. 93

**Donnerstag 13:00 – 15:00 Uhr**  
Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstr. 118

**Ohne Anmeldung!**

**Kommen Sie auch einfach zum Kennenlernen vorbei!**

Telefonisch erreichen Sie Frau Beitelstein unter der Rufnummer (0631) 365-4087

## Stadtteilplan Grübentälchen – kostenlos im Stadtteilbüro erhältlich



Der Stadtteilplan Grübentälchen informiert über wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplätze.

Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grübentälchen unterstützen – und vielleicht entdecken Sie ganz neue Ecken und Geschäfte, die Sie bisher nicht kannten.

Der Stadtteilplan steht auf unserer Homepage auch zum Download zur Verfügung:

[www.gruebentaelchen.de/stadtteilplan-gruebentaelchen](http://www.gruebentaelchen.de/stadtteilplan-gruebentaelchen)

## Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen



Bild: Pixabay.com

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Unterstützung bei der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben an. Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Stadtteil und aller Altersgruppen können sich mit ihren Unterlagen an das Team des Stadtteilbüros wenden und gemeinsam die Bewerbungsunterlagen bearbeiten.

Terminvereinbarung unter Tel. 0631 – 680 316 90 oder [stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de](mailto:stadtteilbuero-gruebentaelchen@gemeinschaftswerk.de)

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen



Hallo,  
mein Name ist Dominique Heil, ich bin 30 Jahre alt und mein Ehemann leidet seit Jahren an psychischen Erkrankungen. Ich habe Wege und Strategien

gefunden, um in dieser Situation stark genug zu sein.

Für ihn und vor allem für mich.

Angehöriger einer psychisch kranken Person zu sein, ist eine Aufgabe. Eine Aufgabe, die wir uns meistens nicht ausgesucht haben, die wir aber schaffen können.

Um sich vor der großen Belastung zu schützen, hat man die Möglichkeit sich selbst zu helfen. Wer aber noch keinen Weg dorthin gefunden hat, kann den Weg ins Stadtteilbüro Grübentälchen finden. Dort findet jeden dritten Donnerstag um 19 Uhr eine Selbsthilfegruppe für Angehörige, psychisch Kranker Menschen statt.

Hier kann man sich aussprechen, austauschen oder einfach nur zuhören. Wer möchte, auch selbstverständlich anonym.

Bis dahin, angenehme Tage und bleiben Sie gesund.

Liebe Grüße

Dominique Heil

**Wo:** im Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstr. 118

**Wann:** jeden 3. Donnerstag im Monat ab 19 Uhr

Weitere Informationen gibt es im Stadtteilbüro

## Handarbeitstreff im Stadtteilbüro

Leider muss unser Handarbeitstreff aufgrund des Lockdowns seit November pausieren.

Unsere Handarbeitsfrauen fehlen uns wirklich sehr. Das Klappern der Stricknadeln ist dienstags nicht mehr zu hören, es werden keine Geschichten und Witze erzählt und es gibt auch keinen leckeren Kuchen zum Naschen.

Wir hoffen, dass wir bald alle unsere Handarbeitsfrauen gesund wieder im Stadtteilbüro begrüßen können.

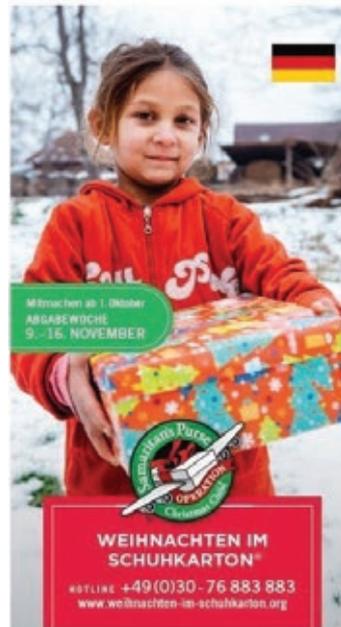


## Wollspenden für die Handarbeitsfrauen

Haben Sie noch ungenutzte Wolle und Wollreste zu Hause liegen? Die Handarbeitsfrauen freuen sich über Wollspenden. Diese können im Stadtteilbüro abgegeben werden, wir leiten sie dann weiter an die Handarbeitsfrauen!

Alexandra Wolf

## Sammelaktion „Weihnachten im Schuhkarton“



Im November hatte das Stadtteilbüro für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ gesammelt.

Bei der Aktion werden Geschenke für Kinder gesammelt, die schon fertig verpackt in einem Schuhkarton sind.

Weihnachten im Schuhkarton ist die weltweit größte

Geschenkaktion für Kinder in Not. Sie wird seit 1996 auch im deutschsprachigen Raum durchgeführt. Die Geschenke werden weltweit an Kinder verteilt.



Zahlreiche weihnachtlich verpackte Geschenke wurden uns gebracht, die wir an „Samaritan's Purse“ weitergeleitet haben. Die Geschenke wurden von der Organisation an Kinder in Osteuropa verteilt.

Wir danken allen Spendern, die uns Geschenke vorbeigebracht haben. Den Kindern haben Sie damit bestimmt viel Freude gemacht.

Alexandra Wolf

## Lesecub – im Stadtteilbüro Grübentälchen

Lesen Sie gerne?

Haben Sie Lust, sich mit anderen Lesern über interessante, aktuelle Bücher auszutauschen?

Dann sind Sie in unserem Lesecub genau richtig!

Wir möchten zusammen über Bücher diskutieren: Sie stellen Ihr Lieblingsbuch vor, lesen vielleicht ein paar Passagen daraus oder wir wählen gemeinsam ein Buch aus, das wir alle lesen und uns beim nächsten Treffen darüber austauschen.

Hinsichtlich der Themen sind keine Grenzen gesetzt, ob Bücher über Literatur, Geschichte, Politik oder weitere Sachthemen.

Wir treffen uns einmal im Monat abends zum Austausch.

**Melden Sie sich im Stadtteilbüro  
Grübentälchen, wenn wir Ihnen Lust auf den  
Lesecub gemacht haben und nennen Sie uns  
die Wochentage, die für Sie passend wären.**

Im Übrigen möchten wir Sie noch auf die Büchertauschcke in unserem Stadtteilbüro hinweisen, die Ihnen eine große Auswahl an Büchern bietet.



**LESECLUB**

IM STADTTEILBÜRO  
GRÜBENTÄLCHEN

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN  
Friedenstraße 118



## Gemeinsam Briefmarken sammeln für Bethel

Gesund oder krank, behindert oder nicht – in Bethel sind wir davon überzeugt, dass alle Menschen in ihrer Verschiedenheit selbstverständlich zusammen leben, lernen und arbeiten können. Seit 150 Jahren setzen sich die v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel für alle ein, die auf Hilfe, Unterstützung oder Assistenz angewiesen sind.

Im Rahmen dieser Arbeit kann Bethel alle Briefmarken gut gebrauchen: deutsche und ausländische, gestempelte und ungestempelte Marken, ganz gleich, ob auf Postkarten und Briefumschlägen oder ausgeschnitten.

Die an Bethel gespendeten Briefmarken ermöglichen es, sinnvolle Arbeits- und Beschäftigungsplätze für behinderte Menschen zu schaffen und zu erhalten. Der Weiterverkauf an Sammler ist dabei eine besondere Bestätigung für die Arbeit, die von Menschen mit Behinderungen geleistet wird.

Beim Ausschneiden sollte ein Rand von einem Zentimeter gelassen werden, um die Marke nicht zu beschädigen.

Briefmarken für Bethel können im Stadtteilbüro Grübentälchen (Friedenstraße 118) abgegeben werden oder direkt an die Briefmarkenstelle Bethel, Quellenhofweg 25 in 33617 Bielefeld gesendet werden.

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.briefmarken-bethel.de](http://www.briefmarken-bethel.de)

## Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Die Betreuungsvereine Kaiserslautern informieren kostenlos zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

**jeden Mittwoch von 9:00-10:30 Uhr im Stadtteilbüro Innenstadt-West** in der Königstraße 93

und

**jeden Mittwoch von 11:00-12:30 im Stadtteilbüro Grübentälchen** in der Friedenstraße 118

## Das Stadtteilbüro Grübentälchen ist Refill-Station

**Kostenlos Leitungswasser abfüllen**

Während der Öffnungszeiten kann im Stadtteilbüro

kostenlos Leitungswasser in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden.



Das Stadtteilbüro beteiligt sich damit an der Initiative Refill, die deutschlandweit Einrichtungen zum Mitmachen aufruft, um den Plastikverbrauch zu mindern.

Leitungswasser hat in Deutschland eine hervorragende Qualität und wird von den Wasserbetrieben ständig überprüft. Es kann daher bedenkenlos getrunken werden. Auch geschmacklich braucht sich unser Lautrer Wasser vor deutlich teureren Wässern aus dem Geschäft nicht zu verstecken!

Alexandra Wolf



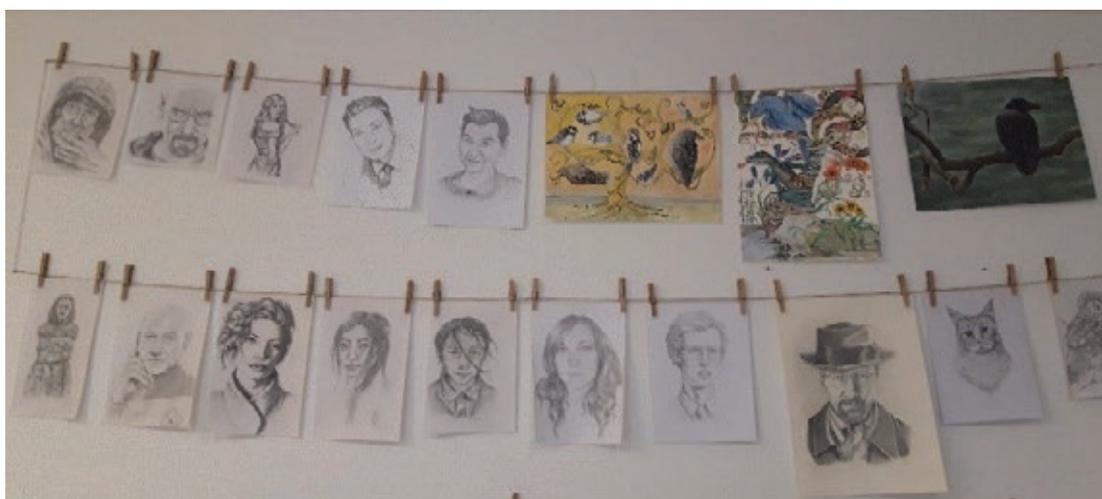
## Ausstellung im Stadtteilbüro - Jasmine Weid

In der letzten Ausgabe hatten wir die Künstlerin Jasmine Weid vorgestellt.

Jasmine Weid, 33 Jahre alt, gebürtig aus Kaiserslautern, lebt seit 3 ½ Jahren im Grübentälchen und hat sich der bildenden Kunst verschrieben.

Einige ihrer Kunstwerke hängen aktuell im Stadtteilbüro und können während den Öffnungszeiten betrachtet werden.

**Jeden letzten Dienstag im Monat von 16:00 – 17:00 Uhr** ist Frau Weid auch persönlich im Stadtteilbüro und zeichnet. Interessierte an ihren Arbeiten können gerne vorbeikommen und sie zu ihren Kunstwerken befragen.



## Walking - Treff

Seit Herbst 2017 trifft sich **jeden Dienstag um 9:30 Uhr** (im Sommer um 8:30 Uhr) unsere Walking-Gruppe zum gemeinsamen Walken im schönen Pfälzer Wald.



Unsere Walking-Gruppe trifft sich auch während des Lockdowns, aber unter Berücksichtigung der Kontaktbeschränkungen (Bild: pixabay.com)

Inzwischen hat sich eine feste Gruppe von 4-5 Personen gebildet, die sich wöchentlich trifft. Einige laufen mit Nordic-Walking-Stöcken, andere ohne, dies kann jeder für sich entscheiden.

Die Strecke ist meistens 5-6 Kilometer lang bzw. 1 Stunde Laufzeit.

In den letzten Jahren wurden verschiedene Strecken getestet:

- An der Beilstein-Schule eine Tour durch den Wald (ca. 1 Stunde)
- An der Waschmühle – durch das Eselsbachtal (ca. 1,5 Stunden)
- Rund um den Blechhammerwoog (ca. 1 Stunde)
- Rundweg Richtung Enkenbach – Mehlingen (ca. 1. Stunde)

Bei Interesse können die Strecken noch ausgedehnt oder neue Laufwege getestet werden.



Im Pfälzerwald gibt es viele Strecken mit schöne Ausblicken z.B. das Karlstal (Bild: Eva Maria Dreykorn)

Momentan werden Laufstrecken gesucht bei denen genügend Parkmöglichkeiten vorhanden sind. Aufgrund der Corona-Pandemie ist keine Fahrgemeinschaft mehr möglich, sondern jeder muss mit seinem eigenen Auto fahren.

Auch während des Lockdowns hat sich unsere Walking-Gruppe weiter getroffen. Denn zu dieser Zeit ist es noch wichtiger raus zu gehen und den Kopf frei zu bekommen. Laufen ist gut für die eigene Fitness, aber auch für Seele und Geist.

Die Gruppe wurde aufgrund der Kontaktbeschränkungen in entsprechende Kleingruppen aufgeteilt und läuft coronabedingt mit Abstand.

Bei Regen fällt das Walking aus. Ansonsten wird nur bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, passend zur Witterung, benötigt

Wer Interesse hat, mit zu walken, kann sich im Stadtteilbüro melden:

Tel.: 0631 – 680 316 90

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

Alexandra Wolf

## Verleihung Urkunden Stadtradeln

Im September fand die Aktion „Stadtradeln“ statt und auch im Grübentälchen wurde fleißig mit geradelt.

Das Stadtteilbüro Grübentälchen hatte dieses Jahr auch ein Team „Grübentälchen“ gegründet. Jeder der im Grübentälchen wohnt, arbeitet oder zur Schule geht konnte sich dem Team anschließen.

Außerdem wurde auch gemeinsam mit Herrn Köppe vom ADFC Kreisverband Kaiserslautern eine Fahrradtour durch das Grübentälchen organisiert, an der einige BewohnerInnen teilnahmen.



Für die Teilnehmer des Teams „Grübentälchen“ gab es als Dankeschön eine „Grübentälchen-Tasse“ und Urkunden vom Stadtteilbüro.

### Schon mal die nächste Tour vormerken:

Nach der großen Nachfrage für unsere Fahrradtour durch das Grübentälchen, haben wir für den Frühsommer eine weitere Fahrradtour gemeinsam mit Herrn Köppe geplant.

**Am Freitag den 18.06. um 15 Uhr** soll es wieder eine geführte Fahrradtour geben. Weitere Informationen zu der Tour erhalten Sie in der nächsten Stadtteilzeitung oder auf unserer Homepage sobald der Tourenplan steht.

## Die Kraft der Zuversicht

oder wie man Hoffnung und den richtigen Umgang mit negativen Mitmenschen erlernen kann...

Dieses einflussreiche Therapiekonzept basiert auf der positiven Psychologie, gegründet von dem US-Psychologen Martin Seligman, fortgeführt von seinem Schüler und Psychologen Dan Tomasulo: statt sich auf ihre Schwächen und Probleme zu konzentrieren, sollten sich die Menschen auf ihre Stärken und Ressourcen fokussieren sowie auf die Dinge, die sie „erfüllen und glücklich machen,“ wobei Zuversicht eines der wichtigsten Hilfsmittel hierfür darstellt.

Zuversicht ist der „Glaube, etwas verändern zu können, das nicht komplett positiv ist.“

Diese Art Hoffnung beinhaltet die „Erwartung, dass ich selbst auf die Zukunft Einfluss nehmen kann.“ Vergangenheit und Zukunft sind miteinander verknüpft.

Geschehnisse aus der Vergangenheit können wir als Hindernisse begreifen, „die uns von etwas abhalten. Oder sie als etwas begreifen, was wir noch nicht umsetzen konnten, aber für das wir dankbar sein können.“ Dankbarkeit meint die Art des Nachdenkens über bereits geschehene Dinge.

Dankbarkeit kann man trainieren, z. B. indem man abends den Tag Revue passieren lässt und sich an die positiven Momente zurückerinnert. Wofür kann ich dankbar sein? Für ein anregendes Gespräch, ein Lächeln, einen Waldspaziergang, den Abschluss einer Arbeit, ein leckeres Essen... Studien belegen: „wenn wir positive Gedanken aus der Vergangenheit in die Gegenwart holen, dann wird das unser Denken über die Zukunft beeinflussen.“ Und wenn ich dies mehrmals die Woche praktiziere, werde ich feststellen, dass mir ständig gute Dinge passieren und ich werde darüber reflektieren: Wieso passiert mir das? Was habe ich damit zu tun? Und dann werde ich merken, „dass es sozusagen Muster in meinem Positivitätsprofil gibt, die mir kaum bekannt sind.“

Ich „ernte also etwas, das früher von mir ausgesät wurde; eine Interaktion in der Vergangenheit, die sich jetzt manifestiert.“ Diese Muster zu erkennen, schaffen Zuversicht.

Und wenn wir Zuversicht haben, haben wir auch Resilienz („die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufstehen zu können“), Optimismus und Selbstwirksamkeit (die Fähigkeit, etwas bewirken zu können), alle Elemente des „psychologischen Kapitals.“



Zuversicht führt zu Resilienz (Bild: pixabay.com)

Wir werden Sinnhaftigkeit in unserem Tun empfinden, uns den richtigen Aufgaben widmen mit dem Gefühl „ich bekomme es hin und ich kann etwas dazu beitragen, dass ich es hinbekomme.“

Was passiert nun, wenn wir auf pessimistische Zeitgenossen treffen, die uns mit ihrer Negativität und Zweifeln Kraft entziehen? Hier hat Dan Tomasulo das Bild von Glas und Badewanne parat: Da bin ich mit meinem Glas „frisches, erquickendes Wasser voll Freude und Hoffnung“ sowie mein Gegenüber, der Pessimist, der „immerzu sein Salz hineinstreuen“ will. Ich kann nun sagen: Hier ist mein volles Glas mit Wasser, ein bisschen Salz „kann mir nicht alles versalzen. Oder aber ich stelle mir vor, dass ich aus meinem Glas eine Badewanne mache. Dann wird mein Wohlbefinden schon gar nicht von einem Löffel Salz beeinflusst. Ich muss mich mit niemandem auseinandersetzen oder streiten, sondern vergrößere einfach meinen Wasservorrat, so dass sich das Salz darin besser verteilt. Dann muss ich niemandem

wehtun – und auch dem Pessimisten geht es vielleicht sogar besser. An Tagen jedoch, an denen ich nicht mehr als ein Glas voll Zuversicht aufbringen kann, sollte ich dieser Person eher sagen: „Heute bitte kein Salz von dir – wollen wir uns lieber irgendwann die nächsten Tage treffen?““



Don Tomasulo ist auch der Ansicht, dass Stress uns dabei unterstützen kann, zuversichtlicher zu werden. Amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, „dass nicht ein stressiges Leben an sich zu Krankheiten und Problemen führt - sondern der Glaube daran, dass ein stressiges Leben zu Krankheiten und Problemen führt,“ dass es also weniger darum geht, „was tatsächlich passiert, als darum, wie wir es interpretieren.“ Als Beispiel führt er eine stressige Situation mit den typischen Symptomen von schwerer Atmung und Schwitzen an. Ich kann nun sagen: ich bin gestresst, nervös, es ist mir alles zu viel und mein Körper zeigt mir das. Oder ich sage: „mein Körper, mein Gehirn und mein Herz laufen auf Hochtouren,“ damit ich in der konkreten Situation „einen guten Job“ machen kann. „Je nachdem, wie ich die Situation interpretiere, deute ich die gleichen physischen Anzeichen als drohendes Versagen oder quasi als „Biologie des Mutes“. Auf diese Weise können wir uns selbst Zuversicht zusprechen – oder eben nicht.“

Ute Rottler

Quelle: Christian Thiel, Welt am Sonntag, Nr. 29

## Gewinnspiel

Liebe Seniorinnen und Senioren,

in Zukunft möchte ich für Sie eine Quiz-Seite in Ihrer Stadtteilzeitung gestalten.

Natürlich gibt es dabei auch etwas zu gewinnen. Wir entscheiden nach Losverfahren und natürlich mit dem richtigen Lösungswort.

### So geht´s:

Die Lösung mit Ihren Kontaktdaten schicken Sie bitte bis zum

**28. Februar 2021 an:**

Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern

### Wann wurde der 1. FCK Deutscher Fußballmeister?

Alle vier Jahreszahlen sind gefragt! Einfach auf die Postkarte schreiben und am Gewinnspiel teilnehmen.

Die ersten drei Gewinner erhalten eine „SOS-Notfalldose“. Natürlich informiere ich Sie auch ohne Teilnahme am Gewinnspiel über die Notfalldose.

Wenn ich Ihre Lust aufs Rätseln geweckt habe, würde ich mich freuen, wenn Sie mitmachen!

Ihre Gemeindeschwester plus  
Nicole Beitelstein



### Info zur Notfalldose

Das Konzept der Notfalldose ist einfach und kann im Ernstfall Leben retten.

Die Notfalldose beinhaltet ein Informationsblatt und zwei Aufkleber, auf dem Infoblatt tragen Sie alle wichtigen Daten über sich ein, wie z. B. Erkrankungen, wichtige Medikamente, Kontaktpersonen, Patientenverfügung...

Die Dose kommt im Anschluss in Ihre Kühlschrankschranktür. Ein Aufkleber mit dem Hinweis Notfalldose kommt auf den Kühlschrankschrank, der zweite Aufkleber an Ihre Wohnungstür (nach Innen!). Somit kann der Rettungsdienst im Ernstfall schnell auf wichtige Informationen von Ihnen zugreifen. Die Rettungsdienste und die Feuerwehr sind für die Notfalldose sensibilisiert.

## 50er Jahre Quiz

Testen Sie Ihr Wissen!

### Film und Musik

1. Wie heißt die erste deutsche Nachkriegsproduktion in Farbe, die 1950 16 Millionen Zuschauer in die deutschen Kinos lockte?  
a) Das Schwarzwaldmädel  
b) Das Mädchen Rosemarie  
c) Sissi
2. Wie hieß der Hauptdarsteller des US-amerikanischen Filmdramas „... denn sie wissen nicht, was sie tun“?  
a) James Dean  
b) Gregory Peck  
c) Cary Grant

3. Mit welchem Spaß-Lied konnte die Berliner Cornelia Froebes die Menschen 1951 begeistern?  
...kleiner Tipp „Und dann nischt wie raus nach Wannsee“

4. Wer brachte den für damalige Verhältnisse an den Rock and Roll angelehnten Song „sugar baby“ raus?

### Zeitgeschehen

5. Wie hieß der erste deutsche Bundeskanzler, der von 1949-1963 regierte?
6. Wann wurde Heinrich Lübcke zum 2. Bundespräsidenten gewählt?
7. Wieviel Stunden mussten Arbeitnehmer in den 50er Jahren durchschnittlich pro Woche arbeiten?

Die Lösungen finden Sie auf der letzten Seite.

Anzeige



**HERZLICH  
WILLKOMMEN,  
LIEBE  
ZUKUNFT**

**KOCHAUSBILDUNG MIT HERZ**

**Kochwerk**  
frisch.schnell.lecker

**Du suchst Herausforderungen und liebst das Zubereiten von Gerichten? Dann bist du bei uns genau richtig.**

Egal ob Gemeinschaftsverpflegung oder Catering, in deiner **3-jährigen Ausbildung** durchläufst du alle Bereiche einer **Großküche** und hast so einen optimalen Start für eine Karriere im Küchenbereich. Du hast auch die Möglichkeit, im À-la-carte Geschäft Erfahrung zu sammeln. Die Simotec GmbH ist ein Integrationsunternehmen und beschäftigt Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

**Mehr Informationen findest du unter:**  
[www.simotec-kochwerk.de](http://www.simotec-kochwerk.de)

Simotec GmbH - Kochwerk  
Hans-Geiger-Str. 8  
67661 Kaiserslautern  
Tel. 06301 79940  
[bewerbung@simotec-kochwerk.de](mailto:bewerbung@simotec-kochwerk.de)

## Ein kompetentes Team im ASB-Hausnotruf



v.L.: E.Herrmann, R. Anders, W.Schimbor,  
P. Neska, M. Domin

Eine schlagkräftige Truppe, mit hervorragender, technischer Ausbildung und jahrelanger Erfahrung im Bereich der Tele-Kommunikation bildet das Rückgrat des ASB-Hausnotrufes in Kaiserslautern. Für sie gibt es keine unlösbaren Probleme im Hausnotruf.

Fünf erfahrene Techniker betreuen überwiegend ehrenamtlich weit über 700 Hausnotrufrkunden in und um Kaiserslautern, und garantieren so immer für eine schnelle und kurzfristige Erledigung der Kundenanliegen.

Leider passiert es immer wieder, dass allein lebende Menschen in ihrer Wohnung ohne Hilfe bleiben, weil sie sich nach einem Unfall oder in einer Notlage nicht rechtzeitig bemerkbar machen können. Schon ein scheinbar harmloser Sturz kann bei älteren Menschen unter Umständen schwere Folgeschäden auslösen, wenn nicht schnelle Hilfe gewährt werden kann. Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht vor allem bei Personen, die unter chronischen Krankheiten leiden, wie z.B. Diabetes, koronare Herzkrankheit (Schlaganfall), Angina Pectoris, Parkinson, Gleichgewichtsstörungen, Epilepsie, etc.

Gerade für Neukunden bietet der ASB Kaiserslautern ein interessantes Einsteigerpaket

mit dem „Hausnotruf auf Probe“ an. Für einmalig 70,- Euro bekommen diese den Hausnotruf 3 Monate zum ausgiebigen Testen. Danach beträgt die monatliche Gebühr 35,00 Euro. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Pflegekasse einen Anteil von 23,00 Euro als Pflegezuschuss. Mitglieder des ASB Kaiserslautern sowie Mieter der BAU-AG Kaiserslautern erhalten einen zusätzlichen Rabatt. Damit ist der ASB Kaiserslautern einer der preisgünstigsten Anbieter dieses so wertvollen Dienstes.

Derzeit nutzen in Deutschland über 600 000 Teilnehmer diesen Dienst, aber dennoch ist er im europäischen Vergleich erstaunlich wenig verbreitet.

In der Kombination von Hausnotruf und häuslicher Pflege kann diese Einrichtung eine echte Alternative zu einem Platz im Wohn- oder Pflegeheim darstellen und ist nicht nur aus Kostengründen eine überlegenswerte Lösung!

Ein Kosten- und Leistungsvergleich unter den verschiedenen Anbietern ist empfehlenswert und lohnt sich immer.

**Ausführliche Auskunft erteilt der ASB  
Kaiserslautern unter Tel. 0631-371 27 18**

## Über die deutsche Sprache aus der Sicht eines nicht Deutschsprechenden

Liebe Leserinnen und Leser,

obwohl die deutsche Sprache meine größte Liebe ist, habe ich noch immer das Gefühl, sie trotz der langjährigen Ehrerbietung und Zuneigung nicht vollständig beherrschen zu können.

Die Deutschen haben das große Glück, sie mit der Muttermilch als Muttersprache aufnehmen zu können. Meine Enkelin, die den Kindergarten besucht, kann den Buchstaben „R“ so schön aussprechen, wie nur sehr wenige Ausländer dies tun können. Viele Deutschen können sich nicht vorstellen, wie schwierig es für Ausländer ist, diese Sprache mit ihrer Grammatik, Literatur, medizinischer, Zeitungs-, Amts- und juristischer Sprache zu lernen. Ein Ausländer, der ein einfaches Gespräch auf Deutsch führen kann, sollte sich nie einbilden, dass er diese Sprache beherrscht.



Bild: pixabay.com

Für mich stellt die deutsche Sprache schon immer eine geheimnisvolle Welt dar. Sie ist mit dem hohen Ansehen der Deutschen und ihren positiven weltbekannten Eigenschaften stark verbunden.

Durch reinen Zufall und Glück bekam ich vor vielen Jahren die Gelegenheit, mehrmals nach Deutschland zur Ausbildung kommen zu können. Dadurch war ich in der Lage, in die Welt des

deutschen Wesens einzutreten und meinen Traum zum großen Teil zur Erfüllung bringen zu können. Um diese Sprache zu beherrschen und ihre Geheimnisse zu entdecken, muss man sie einfach lieben, auf Deutsch träumen lernen und sich mit ihr vereinigen. Dadurch kann man ebenfalls die deutsche Mentalität verstehen und Vorurteile abbauen.

Ich glaube, dass die deutsche Sprache mit ihren strengen Regeln und ihrer präzisen Ausdrucksfähigkeit den Charakter der Deutschen stark beeinflusste und letztendlich zu ihren großen Erfolgen in allen Lebensbereichen führte.

Der bekannte syrisch/deutsche Schriftsteller Rafik Schami, geb. 1946 in Damaskus, konnte durch seine zahlreichen beliebten literarischen Werke auf Deutsch die arabische Kultur und das Leben in Damaskus in der 60iger Jahren sehr gut vermitteln.



Syrisch/ deutscher Schriftsteller Rafik Schami

Durch das Goethe Institut und seine Tätigkeit auf der ganzen Welt wurde sowohl die deutsche Sprache als auch die deutsche Kultur weltweit bekannt, beliebt und respektiert. Dazu bemühen sich die deutschen Sprachwissenschaftler seit vielen Jahren, die Sprache zu reformieren und immer wieder neue und modernere Lehrbücher zu verfassen.

Mir tut es weh, wenn manche Deutschen in ihrem alltäglichen sprachlichen Gebrauch Fremdwörter benutzen und dadurch die Reinheit ihrer Sprache stören. Ich bin ebenfalls nicht der

Meinung vieler Deutschen, dass die zahlreichen Dialekte angeblich die Sprache bereichern. Ich finde, dass ein einheitliches Hochdeutsch viel schöner, eleganter und deutlicher klingt als jeder Dialekt; als gutes Beispiel nenne ich die Reden der Kanzlerin Merkel.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass im Laufe der Geschichte sowohl in der Zeit der arabischen Hochkultur in Arabien als auch in der Zeit der Kreuzzüge viele arabische Wörter in die europäischen Sprachen und im Besonderen in die deutsche Sprache aufgenommen wurden. Es gibt sogar in den Bibliotheken ein kleines Lexikon deutscher Wörter arabischer Herkunft.



Deutsche Wörter haben teilweise arabische Herkunft (Bild: pixabay.com)

Als Beispiel kann ich folgende Wörter aufführen:

Alkohol, Haschisch, Kaffee, Mokka, Zucker, Melisse, Jasmin, Artischocke, Banane, Giraffe, Gazelle, Papagei, Kuppel, Magazin, Razzia, Tarif, Kabel, Ziffer, Admiral, Arsenal, Karaffe, makaber, Matratze, Safari, Safran und viele andere. Man darf ebenfalls nicht die arabischen Zahlen vergessen, die jetzt in Europa benutzt werden. Wir in Arabien benutzen aber die indischen und nicht die arabischen Zahlen.

Ich finde es ein großes Meisterwerk der deutschen Behörden, dass sie die große Anzahl der Flüchtlinge innerhalb kurzer Zeit genau erfassen und ihnen die erforderlichen Integrationskurse angeboten haben. Diese beinhalten sowohl Sprachkurse der verschiedenen Niveaus als auch ein Kurs über das Leben in Deutschland.



Goethe und Schiller Denkmal (Bild: pixabay.com)

In diesem Zusammenhang sollten wir an die berühmten deutschen Schriftsteller und Dichter wie Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Schiller, Heinrich Heine, Bertolt Brecht, Wilhelm Busch, Erich Kästner und viele andere denken. Natürlich müssen wir auch an Martin Luther denken, der die Bibel ins Deutsche übersetzte und damit die deutsche Sprache formte und prägte. Der Wortschatz der Lutherbibel einte die vielfältigen Dialekte des deutschen Sprachraums.

Einmal gab uns der Deutschlehrer das Gedicht "Der Erlkönig" von Goethe zum Lesen. Es gefiel und beeindruckte mich sehr.

Anschließend möchte ich feststellen, dass die deutsche Sprache die Sprache der Wissenschaft, der Literatur und der Philosophie bleiben wird.

Suleiman Abu Ghazale



## Der Erlkönig

Johann Wolfgang von Goethe

Wer reitet so spät durch Nacht und Wind?  
Es ist der Vater mit seinem Kind;  
Er hat den Knaben wohl in dem Arm,  
Er fasst ihn sicher, er hält ihn warm.

Mein Sohn, was birgst du so bang dein Gesicht? –  
Siehst, Vater, du den Erlkönig nicht?  
Den Erlenkönig mit Kron' und Schweif? –  
Mein Sohn, es ist ein Nebelstreif. –

„Du liebes Kind, komm, geh mit mir!  
Gar schöne Spiele spiel' ich mit dir;  
Manch' bunte Blumen sind an dem Strand,  
Meine Mutter hat manch gülden Gewand.“ –

Mein Vater, mein Vater, und hörest du nicht,  
Was Erlenkönig mir leise verspricht? –  
Sei ruhig, bleibe ruhig, mein Kind;  
In dürren Blättern säuselt der Wind. –

„Willst, feiner Knabe, du mit mir gehn?  
Meine Töchter sollen dich warten schön;  
Meine Töchter führen den nächtlichen Reihn  
Und wiegen und tanzen und singen dich ein.“ –

Mein Vater, mein Vater, und siehst du nicht dort  
Erlkönigs Töchter am düstern Ort? –  
Mein Sohn, mein Sohn, ich seh' es genau:  
Es scheinen die alten Weiden so grau. –

„Ich liebe dich, mich reizt deine schöne Gestalt;  
Und bist du nicht willig, so brauch' ich Gewalt.“ –  
Mein Vater, mein Vater, jetzt faßt er mich an!  
Erlkönig hat mir ein Leids getan! –

Dem Vater grauset's; er reitet geschwind,  
Er hält in Armen das ächzende Kind,  
Erreicht den Hof mit Mühe und Not;  
In seinen Armen das Kind war tot.



## Simotec GmbH

Uwe Dinkel ist seit 2008 bei Simotec beschäftigt. Uwe Dinkel ist von Geburt an schwerhörig und hat körperliche Probleme. Sein Rücken will nicht mehr so recht, außerdem hat er nur eine Niere.

Trotz seiner Beeinträchtigungen ist der gelernte Gärtner berufstätig: Er ist angestellt im Inklusionsbetrieb Simotec aus Kaiserslautern.

Sein Weg war nicht immer leicht. Als Junge besuchte Uwe Dinkel die Gehörlosenschule in Frankenthal und machte dort seinen Hauptschulabschluss. Danach absolvierte er eine Lehre als Gärtner und erhielt den Gesellenbrief. „Ich bin sehr Gärtner, ich liebe die Arbeit mit Pflanzen“, erzählt er. Sein Spezialgebiet waren Zimmerpflanzen.

Nach vielen Jahren der Berufstätigkeit schloss 2006 sein Betrieb. Zwei Jahre lang war Uwe Dinkel auf der Suche nach Beschäftigung und kam 2008 zur Simotec. „Ich wollte unbedingt wieder arbeiten“, berichtet er. Er hatte von Simotec erfahren im Gehörlosentreff in Kaiserslautern, wo er engagiert ist als Verwalter und regelmäßig die Treffen besucht. Uwe Dinkel arbeitet bei Simotec in verschiedenen Bereichen (Abfüllen, Gartenabteilung). Er schätzt die Kollegen, den Zusammenhalt und die Vielseitigkeit der Aufgaben.

Das bestätigt auch Aline Stephan. Sie kam im Gründungsjahr 1999 zu Simotec. Die Hauswirtschaftshelferin arbeitete davor in der Gastronomie, bevor sie zur Simotec wechselte. Seitdem war sie vor allem in den Bereichen Wäscherei, Gebäude- und Fensterreinigung tätig. Aber auch in der Montage hat Aline Stephan bereits ausgeholfen.

Als sie im Jahr 2011 einen Schlaganfall erlitt, musste sie ihre Arbeitszeit auf sechs Stunden reduzieren. Weil es ihrer Gesundheit zuträglich ist, kann sie erst zur Mittagszeit anfangen. „Mit macht die Arbeit viel Spaß“, strahlt sie. Sie schätzt die familiäre Stimmung bei Simotec, den guten Zusammenhalt der Kollegen und den Kontakt zu den Kunden.

Die Simotec GmbH ist ein Inklusionsbetrieb, der zum Ökumenischen Gemeinschaftswerks Pfalz gehört. Simotec bietet Menschen mit Beeinträchtigungen oder Langzeitarbeitslosen einen sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt. Diese haben es – gerade in einer globalen und digitalen Welt – besonders schwer, einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden. Dabei erbringen sie ihre Leistung mit Herz und Verstand und haben eine Chance in der Gesellschaft verdient.

Inklusionsunternehmen sind in erster Linie Unternehmen des allgemeinen Arbeitsmarktes und müssen sich dem Wettbewerb mit anderen Unternehmen stellen. Zusätzlich erfüllen sie jedoch einen besonderen sozialen Auftrag und übernehmen damit besondere gesellschaftliche Verantwortung: Sie verpflichten sich, mindestens 30, höchstens 50 Prozent ihrer Arbeitsplätze mit besonders betroffenen Schwerbehinderten zu besetzen.

Das Ökumenische Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH:

Gegründet wurde das Ökumenische Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH im Jahr 1968 durch die Gesellschafter, den Caritasverband für die Diözese Speyer und die Evangelische Heimstiftung Pfalz. Die Ziele des ökumenischen Gemeinschaftswerkes orientieren sich am caritativ-diakonischen Auftrag der Kirchen. Das Gemeinschaftswerk bietet ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen in Einrichtungen und Diensten für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen sowie für Menschen, die von Behinderung Gesellschafter Caritasverband für die Diözese Speyer e.V. Evangelische Heimstiftung Pfalz bedroht sind, an. Im stationären und teilstationären Bereich werden rund 2000 Menschen betreut. Hinzu kommen rund 2000 Menschen, die ambulant unterstützt werden. Außerdem betreut und qualifiziert das Gemeinschaftswerk langzeitarbeitslose

Menschen. Einrichtungen des Gemeinschaftswerks sind die Reha-Westpfalz Landstuhl, die Westpfalz-Werkstätten Landstuhl, die Ludwigshafener Werkstätten, die Mauritius-Schule Zweibrücken-Wattweiler, die Blieskasteler Werkstätten, das Haus im Westrich in Kusel, die mobilen Dienste mit Sitz in Landstuhl und die neue Arbeit Westpfalz Kaiserslautern. Außerdem ist das Gemeinschaftswerk Alleingesellschafter des Integrationsbetriebs Simotec GmbH in Kaiserslautern. Sitz der Gesellschaft ist Landstuhl.

Das ökumenische Gemeinschaftswerks Pfalz beschäftigt rund 1200, Simotec rund 200 Mitarbeiter an mehr als 40 Standorten in der Pfalz und Saarpfalz.

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH, Öffentlichkeitsarbeit, Friederika Will, Luitpoldstraße 4, 66849 Landstuhl, Tel. 06371/618844, [fwill@gemeinschaftswerk.de](mailto:fwill@gemeinschaftswerk.de)



## Wir prüfen Ihre Elektrogeräte

Gemäß gesetzlicher Prüfpflicht nach BGV A3

- » **Wir prüfen bis 400 Volt:** Alle Elektrogeräte mit mobiler Anschlussleitung.
- » **Prüfen heißt:** Inventarisierung, Kennzeichnung, Prüfplaketten, Prüfprotokolle, Dokumentationen.
- » **Unsere Dienstleistung:** Beratung zu Prüffristen, Überwachung der Prüfzyklen, Qualifizierte Elektrofachkräfte, Modernste 3-phasige Prüfgeräte bis 400 Volt.

Im Inklusionsbetrieb Simotec GmbH arbeiten Menschen mit und ohne Beeinträchtigung Hand in Hand für Ihre Kundenzufriedenheit.

### Simotec GmbH

Sauerwiesen 14  
67661 Kaiserslautern  
Tel. 06301 719-641  
[info@simotec-kl.de](mailto:info@simotec-kl.de)

[www.simotec-kl.de](http://www.simotec-kl.de)

Gesellschafter:

 ökumenisches  
GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz



## Erobere das digitale Zeitalter mit geistiger Fitness!

Zurzeit erleben wir einen Wertewandel, der vor allem für ältere Menschen ein Problem aber auch eine große Chance ist. Respekt, Wertschätzung und Empathie sind teilweise auf der Strecke geblieben, doch Resignation und den guten alten Zeiten nachtrauern hilft da wenig. Wir sind gefragt, den neuen Zeitgeist zu akzeptieren, ja ihn als Chance zu sehen, und zu lernen, mit der schnelllebigen Zeit umzugehen.

Wenn wir dies nicht tun, lässt die Wertschätzung für uns in der Gesellschaft nach und unser Selbstwertgefühl leidet.



Nicht jeder kann sich mit dem Bild identifizieren, wie ältere Menschen in der Öffentlichkeit dargestellt werden (Bild: pixabay.com)

Als ältere Menschen stehen wir im Fokus der Öffentlichkeit, jedoch mit einem Bild, mit dem ich mich persönlich nicht identifizieren kann und will. Pharmaunternehmen und Apotheken haben uns als eine sehr ergiebige Zielgruppe entdeckt und pflegen unsere körperlichen Defizite mit immer attraktiveren Medikamenten und Hilfeleistungen. In Zeitschriften, die speziell Menschen über 60 Jahren ansprechen, finde ich alles was das Seniorenherz erfreuen soll: Treppenlifte, Gehhilfen, Schlaftabletten und viel Chemie für Herz und Gelenke. Doch interessante Abhandlungen und Tipps für die geistige Fitness, um uns zu „neuen Taten“ zu inspirieren, fehlen.

Wir werden nicht mehr als Leistungsträger gesehen, sondern wir sind Leistungsempfänger und aus Sicht der Gesellschaft leben wir auf

Kosten der jungen Generation. Umso mehr müssen wir geistig fit bleiben, um der Gesellschaft Paroli bieten zu können.

Die heutige Zeit bietet neue Chancen. Nutzen Sie die Chance der Veränderung und trauern Sie nicht alten Zeiten nach! Werden Sie kreativ!



Die neuen Medien bieten viele neue Möglichkeiten (Bild: pixabay.com)

### Was ist Kreativität?

Kreativität ist die Fähigkeit aus bekannten Informationen neue Kombinationen zu bilden. Dazu benötigen wir Wissen, Vorstellungsvermögen und Beurteilungsfähigkeit, d.h. Fantasie ist gefragt.

Schon Einstein hat gesagt, dass Fantasie und Vorstellungsvermögen des Menschen wichtiger sind, als sein Wissen.

Wir werden alle mit der gleichen Kreativität geboren. Sie wird uns im Laufe unseres Lebens aberzogen, und wir richten uns mehr und mehr nach den anderen.

### Was behindert unsere Kreativität?

#### 1. Negative Einstellung

Pessimistische Menschen sehen nur den negativen Aspekt eines Problems und verschwenden die kreativen Kräfte, zu überlegen, welche Nachteile sich ergeben können. Der Optimist setzt seine Kreativpotentiale frei, indem er Chancen und Möglichkeiten erkennt, ein Problem

zu lösen.

## 2. Wahrnehmungsbarrieren

Alte Gewohnheiten bringen  
Gedankensperren mit sich.

Beispiel: Zwei Elefanten gehen durch den  
Urwald – ein großer und ein kleiner. Der  
Kleine ist der Sohn des Großen, der ist  
aber nicht sein Vater. Wie ist das  
möglich? Finden Sie die Lösung!

## 3. Kulturelle Barrieren

Diese Hemmungen enthalten gewöhnlich  
soziale und gesellschaftliche Faktoren,  
wie Einseitigkeit, neue Ideen werden mit  
Misstrauen oder Bedrohung begegnet, zu  
viel Vertrauen in die Logik. Typisches  
Klischeedenken ist die Folgeerscheinung.

## 4. Emotionale Blockaden

Viele Menschen haben die Furcht davor,  
einen Fehler zu begehen oder in der  
Öffentlichkeit dumm zu erscheinen.  
Singen Sie einmal auf der Straße oder  
beim Einkaufen Ihr Lieblingslied! Wer  
ständig nur an andere denkt, verliert sich  
selbst.

Kreative Kommunikation zwischen Alt und Jung  
hat in Zukunft eine hohe Bedeutung. Helfen Sie  
mit, das Verhältnis zwischen den Generationen  
mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und  
Bedürfnissen, zu fördern!

Eva Maria Dreykorn

## Nimm's mit Humor!

Eine Gruppe von Senioren unternahm eine  
Bustour nach Holland. Sie stoppten an einer  
Farm, die Ziegenkäse produzierte. Eine junge  
Reiseleiterin erklärte ihnen, wie aus der  
Ziegenmilch der köstliche Käse entsteht.  
Auf den umliegenden Hügeln graste friedlich  
eine Ziegenherde. *„Diese Ziegen können auf  
dieser Wiese ihren Lebensabend genießen, da sie  
zu alt sind, um weiterhin Milch zu geben“* erklärte  
die Reiseleiterin.

Dann wandte sie sich an die Reisegruppe und  
fragte: *„Was macht ihr denn mit euren alten  
Ziegen, wenn sie nichts mehr produzieren?“*

Ein rüstiger Rentner antwortete mit einem  
Augenzwinkern:

*„Sie senden uns auf Bustouren.“*

Ein Busfahrer fuhr mit einer Seniorengruppe auf  
der Landstraße als ihn eine ältere Dame auf die  
Schulter klopft, um ihm eine Handvoll Erdnüsse  
zu überreichen. Dankbar nahm er sie an und  
verschlang genüsslich den unerwarteten Snack.  
Nach ungefähr 15 Minuten klopfte sie ihm wieder  
auf die Schulter und überreichte ihm erneut eine  
Handvoll Erdnüsse.

Sie wiederholte diese Geste noch fünfmal bis der  
Busfahrer sie erstaunt fragte:

*„Warum essen Sie denn die Erdnüsse nicht  
selbst?“*

*„Wir können sie nicht essen“, da wir keine Zähne  
mehr haben“* antwortete sie

Der perplexer Fahrer fragte ungläubig: *„Warum  
kaufen sie die Nüsse denn?“*

Die ältere Dame antwortete mit einem Lächeln:  
*„Wir lieben die Schokolade drumherum so sehr.“*



## Neue christliche Kita für 100 Kinder in Kaiserslautern

### **Pfarrei setzt auf Arbeit mit Kindern als Schwerpunkt – Neue Kindertagesstätte entsteht am Standort der jetzigen Kirche**

Die Pfarrei Maria Schutz Kaiserslautern baut in der Gemeinde St. Norbert eine Kindertagesstätte mit vier Gruppen für bis zu 100 Kinder. Schon im Jahr 2021 wird mit dem Bau begonnen. Der katholischen Gemeinde St. Norbert ist das Betreiben einer Kita sehr wichtig. Das wurde beim Erstellen des Pastoralen Konzeptes ganz deutlich. Dafür verzichtet die Gemeinde auf alle anderen Immobilien. Ursprünglich war im Pastoralen Konzept eine Einrichtung mit zwei Gruppen geplant. Bei den Gesprächen mit der Stadt Kaiserslautern einigten sich die Kirchengemeinde Maria Schutz und die Stadt auf eine viergruppige Einrichtung an Stelle der bisherigen - jeweils zwei zweigruppigen - Einrichtungen St. Anton und St. Norbert.

Das gute Miteinander von Gemeinde und Kita wird auf diese Weise weiterentwickelt – und die Kita selbst kann noch deutlicher als Ort von Kirche und Gemeinde erfahrbar werden. Im Erdgeschoss des neuen Kita-Gebäudes entsteht ein Raum, der auch für die Gemeindegemeinschaft genutzt werden kann. Gemeinsam mit der Mensa kann dieser Raum bei Bedarf auf 100 Quadratmeter erweitert werden. Es können dort

Gottesdienste gefeiert werden und er steht auch sonst den kirchlichen Gruppen zur Verfügung.

Die jetzigen Gebäude der Gemeinde (Kirche, Pfarrhaus, Kita mit Pfarrheim) werden nach und nach zurückgebaut. Die neue Kita, die als zweigeschossiger Winkelbau konzipiert ist, entsteht am Standort der jetzigen Kirche St. Norbert. Erinnerungsstücke an die Kirche „ziehen mit um“. Teile der farbigen Kirchenfenster, Gong, Franzosenglocke, Taufstein und das große Holzkreuz finden einen neuen Bestimmungsort. Während der Bauzeit und darüber hinaus werden die Gottesdienste der Gemeinde in der protestantischen Christuskirche gefeiert, die in der unmittelbaren Nachbarschaft steht. Auch Versammlungen können im dortigen Pfarrheim stattfinden. Bis der Neubau der Kita abgeschlossen ist, läuft der Betrieb der Kita St. Norbert in den jetzigen Räumlichkeiten unverändert weiter.

Einen Schwerpunkt setzt die Pfarrei Maria Schutz in ihrem Pastoralen Konzept im Bereich der Kinderpastoral. Die Kirchengemeinde weiß sich damit ganz in der Spur Jesu Christi. Denn dieser hat bewusst Kinder in den Mittelpunkt

seiner Botschaft vom Reich Gottes gestellt. Die Kinder haben einen unverrückbaren Platz in seinem Denken und Handeln.

Dazu soll auch die neue Kita beitragen, die sich in besonderer Weise an folgenden Zielen aus dem Pastoralen Konzept orientiert:

- Räume schaffen, um Kinder in vielfältiger und ansprechender Weise für den Glauben an Jesus Christus zu begeistern, Vertrauen zu bilden und Werte zu vermitteln.
- Kinder in ihrer Persönlichkeit wertschätzen und in ihrem Eigensein annehmen.
- als Pfarrei ein Ort sein, an dem Kinder und Eltern die Nähe Jesu erleben und spüren.

Denn gerade Kitas sind Knotenpunkte, in denen sich das Leben der Gemeinde vollzieht, entfaltet und befruchtet wird.

Für viele Christinnen und Christen aus der Gemeinde St. Norbert geht mit dem Rückbau der Kirche ein Stück Geschichte verloren. Viele der heute meist älteren Gemeindemitglieder verbinden wichtige Familienereignisse und Erinnerungen mit dem Kirchengebäude von 1955. Dass sie diese emotionale Entscheidung für eine neue Perspektive der

Gemeindeentwicklung trotzdem einstimmig im Gemeindevorstand beschlossen haben, verdient Anerkennung.

In einem besonderen Gottesdienst am 16. Januar wird die Kirche St. Norbert von Bischof Wiesenmann profaniert werden. Danach finden die katholischen Gottesdienste in der prot. Christuskirche statt. Weitere Informationen dazu auf der homepage der Pfarrei [www.mariaschutz.de](http://www.mariaschutz.de) oder über das zentrale Pfarrbüro unter Tel. 0631-341210.





# Christuskirche

## *Unser neues Presbyterium*

Pfarrer und Presbyterium leiten zusammen die Gemeinde – so sagt es unsere Kirchenverfassung. Das Presbyterium wird alle sechs Jahre gewählt und entscheidet in seiner Amtszeit z.B. über den Haushalt und darüber, wie und wann die Gemeinde Gottesdienst feiert.

Am 29. November 2020 wurden 14 Menschen zu Presbyterinnen und Presbytern unserer Kirchengemeinde gewählt:

Frau Elisabeth McMahon, Frau Doris Ritterspacher, Frau Dr. Ute Fenkner-Gies, Herr Stefan-Andreas Kupsch, Frau Helga Wuppermann, Frau Hannelore Weber, Frau Almuth Orth-Wilke, Herr Stefan Stadler, Frau Brigitte Rinder, Frau Carmen Creutz, Herr Stefan Scheel, Frau Ingrid Harling, Herr Stefan Klein-Backes und Herr Sven Lauber.

Am 10. Januar 2021 wurden sie im Gottesdienst unter Corona-Bedingungen feierlich in ihr Amt eingeführt.



## Damals im Grübentälchen – Wir suchen alte Bilder



Für diese Ausgabe der Stadtteilzeitung stellte uns Frau Thies ein altes Foto aus dem Grübentälchen zur Verfügung.

Es zeigt die Gut-Heim Straße während der Kirschblüte.

Damals stand noch in jedem Vorgarten ein Kirschbaum. Heute sind nur noch wenige in den Vorgärten zu finden.

Wenn Sie auch alte Bilder aus dem Grübentälchen haben, bringen Sie diese gerne im Stadtteilbüro vorbei. Wir scannen diese ein und Sie können das Originalbild direkt wieder mitnehmen. Die Bilder veröffentlichen wir dann in einer der nächsten Ausgaben der Stadtteilzeitung.

Alexandra Wolf

### Weißdornweg entsteht im Grübentälchen

Nach einem Beschluss des Bauausschusses wird die künftige Stichstraße auf dem Gelände der ehemaligen Stadtgärtnerei „Weißdornweg“ heißen. Mit dem Namen soll an die ehemalige Stadtgärtnerei erinnert werden, die sich über viele Jahre an dieser Stelle befunden hat.

Alexandra Wolf

Lösungen zum Quiz:

1. a), 2. a), 3. „Pack die Badehose ein“, 4. Peter Kraus, 5. Konrad Adenauer, 6. 1959, 7. 48,6 Stunden

AUFGRUND DER SICH STÄNDIG WANDELNDEN  
GESETZLICHEN VORSCHRIFTEN ZUM  
INFEKTIONSGESCHEHEN KANN ES SEIN, DASS  
VERANSTALTUNGEN, SPRECHSTUNDEN ETC.  
DIE IN DER STADTTEILZEITUNG ANGEGBEN SIND  
NICHT STATTFINDEN.

WIR VERSUCHEN SIE AUF  
UNSERER HOMEPAGE IMMER ÜBER AKTUELLE  
ÄNDERUNGEN ZU INFORMIEREN.

SIE ERREICHEN UNS  
AUCH WEITERHIN TELEFONISCH  
ODER PER EMAIL:

STADTTEILBUERO-GRUEBENTAECHEN  
@GEMEINSCHAFTSWERK.DE

0631 – 680 316 90

WWW.GRUEBENTAECHEN.DE



Gefördert von:

