

**STADTTEILZEITUNG**

# GRÜBENTÄLCHEN

Dezember 2023

**BEWEGUNG  
FÜR ALLE**  
in der Kita Mobile

**WÖCHENTLICHE  
SPRECHSTUNDEN**  
des Landesangebotes  
„Gemeindeschwester Plus“

**ADVENTSFENSTER**  
im Grübentälchen

**KOSTENLOS**

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 26. Ausgabe



## IMPRESSUM

### **Herausgeber:**

Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
0631 - 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

**Auflage:** 3.000 Exemplare  
Die Stadtteilzeitung wird im  
Stadtteil Grübentälchen  
kostenlos an alle Haushalte  
verteilt und erscheint viermal  
im Jahr.

**Layout:** DRK-Kreisverband  
Kaiserslautern Stadt e. V.,  
Barbarossastraße 27, 67655 KL,  
Neumaier

**Druck:** Kerker Druck GmbH

**Fotos:** Titelseite: AdobeStock-  
Ju\_see; S2: AdobeStock-DariaS;  
S4-S5: AdobeStock-Vjom;  
S42 AdobeStock-Amelie Walter;  
Rückseite: AdobeStock-Анна  
Склярова; eigene Bilder, Bilder  
Kooperationspartner

Die Stadtteilzeitung wird aus  
dem Städtebauförderprogramm  
„Sozialer Zusammenhalt“ durch  
Bund, Land und die Stadt  
Kaiserslautern finanziert.



## INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Editorial
- 5 Praktikant\*innen gesucht
- 6 Unsere Angebote
- 18 Diakonie-Pfalz beendet die Beratung im Stadtteilbüro
- 19 Gemeindegewerkschaft Plus
- 20 DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.
- 21 DRK Wunschzettelbaum-Aktion & DRK Weihnachtstombola
- 22 Weitere Informationen und Angebote
- 24 Ambulanter Pflegedienst medivita GmbH
- 25 Grüne Damen und Herren
- 26 Nils - Wohnen im Quartier
- 28 Bundesweiter Vorlesetag
- 31 Siedler und Eigenheimer
- 32 Besuch im FCK-Museum
- 34 Das Kunstprojekt Friedhof 2.0/3.0
- 37 Besuch im Grübentälchen
- 38 Plätzchen backen
- 39 5. Lauterer DRK-Jakkolo-Turnier
- 40 Prot. Kindertagesstätte Sonnenland
- 42 Orientierung im Hilfesystem
- 43 Sternsingeraktion 2024
- 44 Identitätsdiebstahl
- 46 Energiewende
- 49 Sunniten und Schiiten
- 52 Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger
- 54 Adventsfenster im Grübentälchen

## STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

### Aktuelle 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

### Zusätzlich jeden

**1. Dienstag im Monat**  
von 15.00 - 17.00 Uhr  
Digitale Hilfe für Senioren

**jeden 1. Mittwoch im Monat**  
von 11.00 - 12.30 Uhr  
kostenloses Beratungsangebot  
der Betreuungsvereine  
Kaiserslautern

**jeden 2. Mittwoch im Monat**  
von 10.00 - 12.00 Uhr  
Nähhilfe

**jeden letzten Mittwoch im Monat**  
11.00 - 13.00 Uhr  
Sprechstunde  
der Landsmannschaft  
der Deutschen aus Russland

**jeden 2. Donnerstag im Monat**  
Sprechstunde der  
Seniorenberaterin

**donnerstags (ab 04.01.24)**  
von 12.30 - 14.00 Uhr  
Sprechstunde der Fachkraft  
im Landesprojekt „Gemeindegewerkschaft Plus“

**1x im Quartal dienstags**  
von 10:00 – 12:00 Uhr  
Sprechstunde des  
Seniorenbeirats

Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de  
www.gruebentaelchen.de

*Kommen Sie vorbei!  
Wir freuen uns über Ihren  
Besuch!*



Ute Rottler



Ehrhard Ploch

## Liebe LeserInnen,

nun ist schon wieder ein Jahr vergangen... Das sollte uns Gelegenheit geben, uns an die schönen Dinge, die wir (gemeinsam) erlebt haben, zu erinnern.

Für uns als StadtteilmanagerInnen sind es vor allem die Begegnungen mit Ihnen allen, die anregenden Gespräche, die Impulse, aber auch die Kritik, die uns antreibt, unsere Arbeit zu reflektieren. Am schönsten ist für uns aber zu sehen, wie unsere Angebote angenommen werden, Anregungen auf den Weg gebracht werden, die Ihnen das Wohnen und Leben im Grübentälchen (noch) angenehmer machen. Aber diese Aufgabe können wir nur so weit erfüllen, wie Sie auf uns zukommen und uns Ihre Wünsche und Anregungen mitteilen.

*Deshalb vielleicht ein Vorschlag für einen Vorsatz im neuen Jahr: Kommen Sie im Stadtteilbüro vorbei, besuchen Sie unsere vielfältigen Angebote und helfen Sie uns, neue Projekte zu entwickeln!*

An dieser Stelle möchte ich auch ein Lob aussprechen für all unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden, ohne die wir unsere Aufgabe nicht in diesem Umfang und in dieser Inten-

sität ausführen könnten: an **Elmer Geissler** für seinen unermüdlichen Einsatz beim Foto „schießen“ – durch seine Arbeit wird unser Stadtleben „lebendig“, an **Monika Dahms** für ihre Kompetenz und ihren Einsatz bei Digitaler Hilfe und Bewerbungen, an **Blanka Watzel** für die Bedienung unserer Öffnungszeiten im Stadtteilbüro und vor allem für ihren Einsatz als stets einsatzbereite SpringerIn, an **Suleiman Abu Ghazale** für seinen Mittwochsdiens mit kostenlosem Übersetzungsangebot, **Birgit Maciejewski** für ihren Montagsdienst im Stadtteilbüro zusammen mit **Andreas Winter**, der bei der Digitalen Hilfe auch unser Ansprechpartner für Smartphones ist.

**Barbara Lorenz** bereichert unsere Angebote durch ihr näherisches Können. **Holger Lieblich** ist unser Experte für lukullische Genüsse und verwöhnt uns ab und an auch mit solchen. Ohne **Gabriel Schneider** wären wir nicht in der Lage, unsere Website auf aktuellem Stand zu halten. **Hanny Hovenier** und **Rodger Gregorowitsch** unterstützen uns bei unserem Angebot Digitale Hilfe, **Irmgard Boerner** unseren Singkreis durch ihr Gitarrenspiel.



## Wir suchen Praktikant\*innen für Quartiersmanagement



**Dagmar Bernhardt** ist Dagmar Kolumna und „Kulturredakteurin“ unserer Stadtteilzeitung. Und last but not least sind da noch **Rolf Conrad** und **Bernd Köppe**, denen wir „Erlebnisreisen“ in fußballerische und städtebauliche Welten zu verdanken haben.

Unser Dank gilt aber auch unseren **KooperationspartnerInnen** für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und Unterstützung.

Ansonsten verbleibt uns nur noch, Ihnen eine besinnliche Adventszeit zu wünschen, ruhige und stimmungsvolle Weihnachtsfeiertage sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr verbunden mit den besten Wünschen! Auf ein Wiedersehen in 2024!

*Ihre Ute Rottler und Ehrhard Ploch*

Hast Du Lust,  
Dich mit Ideen und  
Anregungen in die  
Stadtteilarbeit einzubringen?

WIR  
SUCHEN  
DICH!

Zum Beispiel mit Beiträgen für die Stadtteilzeitung, Bedienung der Öffnungszeiten, Unterstützung bei unseren Angeboten wie digitale Hilfe, Planung und Organisation von Veranstaltungen, Initiierung und Unterstützung digitaler Plattformen und vieles mehr...

### Dann melde Dich bei :

Ute Rottler - Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern  
0631 - 680 316 90 / Mobil: 0151 742 75 450  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

# Unsere Angebote



Während der Öffnungszeiten  
des Stadtteilbüros ...



Tauschbox

... können Sie unsere Tauschbox nutzen. 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

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



Sie können bei uns auch die **Rheinpfalz** lesen.



Litfaßsäule

Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

Wer ein Angebot/Gesuch veröffentlichen möchte, kann sich an das Team des Stadtteilbüros wenden. Die Herstellung der Kontakte läuft dann über uns.

Darüber hinaus informieren wir über Veranstaltungen und Angebote im Quartier: z. B. des AWO Seniorenhauses, Nils-Wohnen im Quartier, Pfarrei St. Norbert, Christuskirche, DRK, Alzheimer Gesellschaft u. a. sowie des Stadtteilbüros.



Gelbe Säcke

Im Stadtteilbüro sind die Wertstoffsäcke (Gelbe Säcke) während der Öffnungszeiten gegen Abholkarten erhältlich. Wenn Sie keine Abholkarten erhalten haben, melden Sie sich unter **0631 365 17 00** (Stadtbildpflege).

Wir geben auch Hundekotbeutel aus.



Stadtteilplan  
Grüebentälchen

Im Stadtteilplan finden Sie wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplätze.

Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grüebentälchen 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)



Refill-Station

Das Stadtteilbüro Grüebentälchen ist eine **Refill-Station**. Hier kann kostenlos Leitungswasser in eine mitgebrachte Flasche 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.

# Unsere Angebote



Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!

## Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen



Bild: AdobeStock.com/Alexander Limbach

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Unterstützung bei der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben an. Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Stadtteil 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@kv-cls.drk.de

## Handarbeitstreff Kommen Sie vorbei!



Bild: AdobeStock.com/Katvic

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat treffen sich die Handarbeitsfrauen von 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer,  
Schreberstr. 1

**Kontakt:**  
**Stadtteilbüro Grübentälchen**

**Beim Handarbeitstreff ist die Bude  
stets voll...“**

## Spenden Sie Ihr ALT-HANDY



**Handys für Hummel, Biene & Co.  
Die Sammelaktion zum Mitmachen.**

### Helpen Sie mit!

Werden Sie aktiv für den Umweltschutz und unterstützen Sie das Projekt „Handys für die Hummel“ des NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. in Kooperation mit O2, indem Sie gebrauchte Handys mit uns sammeln.

**Sie können Ihr Handy gerne bei uns im Stadtteilbüro im Rahmen der Öffnungszeiten abgeben.**

**Wer Lust hat, ehrenamtlich im Stadtteilbüro mitzuarbeiten, kann sich gerne im Stadtteilbüro melden.**

Die Aufgaben sind sehr vielseitig. Es gibt die Möglichkeit, das Stadtteilbüro während der Öffnungszeiten zu betreuen, an der Stadtteilzeitung mitzuarbeiten oder in verschiedenen anderen Projekten tätig zu sein.

## Briefmarken sammeln für Bethel

Bethel 



### Gemeinsam Briefmarken sammeln

Gesund oder krank, behindert oder nicht – in Bethel sind wir davon überzeugt, dass alle Menschen in ihrer Verschiedenheit selbstverständlich zusammenleben, 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)

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten



Bild: Stadtteilbüro

Im Stadtteilbüro wird neuerdings „abgesteckt, anprobiert, gebügelt und genäht...“, aber auch gelacht und gefachsimpelt...Hosen werden gekürzt, Röcke enger gemacht und Vorhänge genäht.

Haben Sie auch **kleinere Änderungen** an Kleidungsstücken wie Hosen/Röcke kürzen, Reißverschlüsse einsetzen oder andere kleinere Näharbeiten, die Sie gerne unter kundiger Anleitung selbst oder von einer unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden vornehmen lassen wollen?

*Dann kommen Sie vorbei oder melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro!*

**Die nächsten Termine sind Mittwoch, der 10. Januar, 14. Februar und 13. März. 2024**

**Bitte merken Sie sich den 13. März vor; da wollen wir gemeinsam etwas für Ostern nähen.**

## Spieltreff und Jakkolo im Grübentälchen



Bild: AdobeStock.com/Patricia

Beim Jakkolo müssen 30 Holzscheiben direkt oder indirekt in vier Boxen, die mit Punktzeichen gekennzeichnet sind, gespielt werden.

Ab ca. 9 Jahren können alle mit gleichen Chancen spielen, egal ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Jung oder Alt, Menschen mit oder ohne Handicap. Es kann im Stehen oder Sitzen gespielt werden.

Wir halten auch immer eine größere Auswahl an weiteren Spielen bereits

**Wann:** Jeden letzten Freitag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr

**Wo:** Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V. Schreiberstr. 1, Kaiserslautern

*Machen Sie mit!  
Unser Team freut sich auf Ihr Kommen!*

## Kostenloses Übersetzungsangebot „Arabisch - Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



Bild: AobeStock/Cybrain

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Übersetzungshilfe für Arabisch - Deutsch an.

Jeden **Mittwoch** ist von **14:00 – 16:00 Uhr** ein Dolmetscher für Arabisch vor Ort, der kostenlos bei der Übersetzung von Unterlagen hilft. Eine Beglaubigung der Unterlagen ist nicht möglich. Individuelle Termine können auch nach Bedarf ausgemacht werden.

**Kontakt: Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118,  
Tel. 0631 – 680 316 90**

### تقديم خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن مكتب حي غريبنيتيلشن

يقدم مكتب حي غريبنيتيلشن خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن المكتب. يتواجد في مكتب الحي كل يوم أربعاء من الساعة 14 ولغاية الساعة 16 مترجم للغتين العربية والألمانية يساعدكم في الترجمة غير المحلفة لوثائقكم.

وتبعاً للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

**للاتصال: مكتب حي غريبنيتيلشن، فريدنشتراسه 118،  
هاتف: 90 316 680-0631**

Gesponsert durch die  
Gemeindegewester+



GEMEINDEGEWESTER plus

## KOSTENLOSE TABLET-NUTZUNG IM STADTT-TEILBÜRO

Während der  
Öffnungszeiten des  
Stadtteilbüros steht  
Ihnen ab sofort ein  
Tablet zur  
Verfügung.

Für welche  
Zwecke können Sie das  
Tablet nutzen?

Zum Recherchieren von z. B.:

- aktuellem Zeitgeschehen
- Kultur- und Freizeitangeboten
- dem Wetter
- Öffnungszeiten, Adressen, Telefonnummern
- Rezepten



# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.



Im Rahmen des Projektes „Mein – Dein – UNSER WEG“ wendet sie sich an die Communities von (Spät-)Aussiedlern aber auch an Einzelpersonen und Familien mit und ohne Migrationshintergrund und bietet auch ehrenamtliche Unterstützung für alle beratungsbedürftigen (Spät-)Aussiedler und ihre Familienangehörigen an.

Ein Teil des Angebots besteht darin, in Kooperation mit dem Stadtteilbüro gemeinsame Veranstaltungen durchzuführen und die Bewohner des Stadtteils Ost in die Maßnahmen einzubinden.

**SPRECHSTUNDEN**  
jeden letzten Mittwoch im Monat  
von 11.00 - 13.00 Uhr  
im Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118



Am 30. August lud die **Landsmannschaft der Deutschen aus Russland** zu einer Informationsveranstaltung über ihr Projekt „Mein-Dein-UNSER Weg“ ins Stadtteilbüro ein.



## Singkreis



Bild: Stadtteilbüro

### NEU \* NEU \* NEU

Am Donnerstag, den **7. November**, trafen sich zum ersten Mal Bewohner\*innen aus dem Quartier zum gemeinsamen Singen.

„Tief im Pfälzer Wald, Der Jäger aus Kurpfalz, Die Gedanken sind frei, Hab mein Wage vollgelade“ sind nur einige Titel, die uns fröhlich stimmten und auch vielerlei Anregungen zu Gesprächen boten.

Begleitet wurden wir an der Gitarre von Irmgard Boerner, Mitglied im Schubertchor, die über 500 Lieder in ihrem Repertoire hat und sich in weiteren Singkreisen engagiert, u. a. im AWO-Seniorenhaus „Alex Müller“.

Unser Singkreis trifft sich wieder am **7. Dezember** und im neuen Jahr an **jedem 2. Donnerstag im Monat von 15:00 – 16:00 Uhr** im Stadtteilbüro Grübentälchen.

Die Termine fürs 1. Quartal 2024 sind **11. Januar, 8. Februar und 14. März**.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam singen und eine schöne Zeit haben!

Singen in Gemeinschaft schüttet Glückshormone aus, fördert Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Auch Sprachgefühl und Wortschatz werden trainiert.

## Mobilitätstraining



Bild: Stadtteilbüro

### Zeit für Bewegung – weil's mir guttut! Mobilitätstraining im Grübentälchen

Machen Sie mit bei Übungen, die gut für die Gesundheit sind und Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln. Wichtige Muskelgruppen, die die Wirbelsäule aufrichten, werden gekräftigt und die in der Tiefe liegenden Muskeln trainiert. Musik, die gute Laune macht, begleitet das Programm.

#### Donnerstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Am Heiligenhäuschen 11  
(Gemeindesaal der Christuskirche)

Das Mobilitätstraining wird durchgeführt von Jennifer Höning, Physiotherapeutin und Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“

Unser Angebot ist kostenlos und ganz in Ihrer Nähe. Sie können in bequemer Alltagskleidung kommen.

*Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.*

**Wir sind sehr froh, mitteilen zu können, dass wir unser Mobilitätsangebot, das so rege angenommen wird, dank weiterer Förderung durch die AOK auch im nächsten Jahr weiterführen können.**

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei! und nutzen Sie unser Angebot!



## Sprechstunden der Seniorenberatung Stadt Kaiserslautern



- Für wen?** Personen ab 65 Jahren
- Wann?** Jeden 2. Donnerstag im Monat von 13.00—14.30 Uhr
- Wo?** Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstr. 118
- Was ?** Beratungshilfe u. a. im Hinblick auf
- Altersgerechte Dienste (z. B. Haushaltshilfe, Essen auf Rädern)
  - Pflege (z. B. Wohnformen, Betreuung, Pflegedienste)
  - Altersentsprechende Bedürfnisse (Kultur, Gemeinschaft, Bewegung)

**Erreichbarkeit:** 0631—365 4283  
Frau Walg-Joyce



## Betreuungsvereine Kaiserslautern beraten im Stadtteilbüro

Vorsorgevollmacht  
Betreuungsverfügung  
Patientenverfügung



Engagiert für Sie.

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

**SPRECHSTUNDEN**  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 11:00 - 12:30 Uhr  
im Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118

## Bewegung für Alle



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Kaiserslautern  
November –  
Dezember 2023

**Gemeinsam  
bewegen  
und Spaß haben!**

Keine Vorkenntnisse  
notwendig.

*Die Teilnahme ist kostenfrei! Alle Termine können  
unabhängig voneinander besucht werden.*

**Filippo La Spina**, Physiotherapeut aus Kaiserslautern, will mit seinen spezifischen Übungen die Kernmuskulatur, wie Beine-, Rücken- und Beckenmuskeln stärken. Sein Ziel ist es, die allgemeine Stabilität, Körperhaltung, Balance und Bewegungskontrolle zu verbessern und zu stabilisieren.

### TERMINE: Mittwochs

06. Dezember  
13. Dezember 2023  
jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Turnsaal der Kita Mobile  
Asterweg 61, 67657 Kaiserslautern

Die hohe Nachfrage nach unserem kostenlosen Angebot „**Bewegung für alle**“ hat uns total überrascht!

**Das Angebot wird im neuen Jahr fortgeführt. Wann es wieder losgeht, erfahren Sie im Stadtteilbüro.**

Alle Angebote finden Sie auch unter:  
<https://www.agfrlp.de/kaiserslautern>



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Bild: Bewegung für Alle



Bild: Bewegung für Alle

## DIGITALE HILFE

Ein kostenloses Angebot für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Fragen im Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop und Co?

Ein Team von Freiwilligen hilft Ihnen bei Ihren Fragen.  
Das Angebot ist kostenlos.  
Spenden werden gerne entgegengenommen.

**Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 15:00 - 17:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Im Stadtteilbüro Grüentälchen in der Friedensstraße 118, in gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Sie können auch gerne eine Einzelsprechstunde vereinbaren.  
**Wir freuen uns auf Sie!**



Stadtteilbüro Grüentälchen  
Friedenstr. 118 · 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

# Unsere Angebote

## Seniorenbrochüre im Stadtteilbüro erhältlich



## Älter werden in Kaiserslautern

Wegweiser und Ratgeber



## Aufruf an die Mitglieder der Rheuma-Liga Kaiserslautern und Umgebung!

Ella Bullinger, Leserin der Stadtteilzeitung und Mitglied der Rheuma-Liga, hat sich an uns gewandt mit der Bitte um diesen Aufruf:

**Es droht die Auflösung der Selbsthilfegruppe. Kommt bitte zur nächsten Versammlung (falls sie nochmals stattfinden sollte)!**

**Macht von Eurem Stimmrecht Gebrauch!  
Arbeitet bitte mit!**

Leider war die letzte Versammlung nicht beschlussfähig, weil zu wenige Mitglieder da waren. Frau Bullinger hofft sehr, dass die Mitglieder die vielseitigen und hilfreichen Möglichkeiten der Angebote, wie etwa Funktionstraining, gemeinsame Veranstaltungen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, nicht einfach aufgeben werden!

## Informationsmaterial zum Thema Energie im Stadtteilbüro erhältlich

Im Stadtteilbüro finden Sie jetzt auch Informationsmaterial der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zum Thema Energie / Energie sparen.





## GRÜBENTÄLCHEN

MONTAGS TREFF

JEDEN  
**MONTAG**  
VON  
**14-16 UHR**

### VERABREDEN SIE SICH ...

- ... zum Plaudern
- ... zum Spaziergehen / gemeinsam mit netten Menschen Zeit verbringen
- ... um Unterstützung bei Anwendung der neuen Medien zu finden

STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN | Friedenstr. 118 | 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 - 680 316 90 | [www.gruebentaelchen.de/kontakt/](http://www.gruebentaelchen.de/kontakt/)

Gefördert vom:  **Deutsches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V.

 **STADT KAISERSLAUTERN**

 **STÄDTESBAU-FÖRDERUNG**  
von Bund, Ländern und Gemeinden

## La Bottega

Feine italienische Lebensmittel  
Friedenstr. 97, 67657 Kaiserslautern  
Telefon: 0176 84365293



### Öffnungszeiten:

Mo	13:00 – 18:00 Uhr
Di – Fr	09:30 – 18:00 Uhr
Sa	09:30 – 15:00 Uhr

# 1. Weihnachtsgeschenke TAUSCHMARKT

## FÜR SPIELSACHEN

Sonntag, 10. Dezember 2023,  
von 14.00—17.00 Uhr

### Abgeben, Tauschen oder Finden:

Geben Sie gebrauchten Spielsachen  
eine zweite Chance!  
Finden Sie Weihnachtsgeschenke  
für Ihr/e Kind/er!

Es kann auch abgegeben oder nur gefunden werden.  
Abgabe während der Öffnungszeiten des Stadtteilbüros  
möglich.

Der Tauschmarkt findet statt im  
Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern



# Diakonie-Pfalz

Flüchtlingsberatung  
im Stadtteilbüro endet



**Mitte Dezember dieses Jahres beendet Flüchtlingsberater Andreas Philipp Breier seine Beratungsarbeit** für Flüchtlinge im Haus der Diakonie am Stadtpark. Somit endet auch das seit mehreren Jahren etablierte Beratungsangebot am Freitagnachmittag im Stadtteilbüro Grübentälchen.

„Das Beratungsangebot wurde ganz gut genutzt und war sicher eine Bereicherung für im Quartier lebende Menschen mit Migrationserfahrungen“ meint Breier nicht ganz ohne Wehmut. „Leider wird auf Grund von Spar-

maßnahmen der Zuschussgeber meine Stelle nicht voll umfänglich wiederbesetzt. So müssen Interessenten auch zu anderen Beratungsstellen gehen“ ergänzt Breier. „Aber so ganz werden meine Kontakte zu den Bewohner\*innen im Quartier nicht abbrechen. Ich bin zwar in Rente werde aber trotzdem noch für einen längeren Zeitraum aktiv sein.

Die Gestaltung kultureller Begegnungen von Menschen aus der Aufnahmegesellschaft und Geflüchteten sind meine neue Herausforderung. Die Vermitt-

lung von interkulturellen Kompetenzen, das Wissen darüber, wie der andere tickt, das interessiert mich. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei solchen Begegnungen, auch im Quartier Grübentälchen!“ lädt Breier schon heute zu spannenden Veranstaltungen in der Zukunft ein.

**Andreas Philipp Breier**

**Haus der Diakonie  
Kaiserslautern  
Flüchtlingsberatung und  
Gemeinwesendiakonie**

# Gemeindeschwester <sup>Plus</sup>

Wieder wöchentliche Sprechstunden im Grübentälchen



Die neue Fachkraft im Landesangebot „Gemeindeschwester Plus“ Aline Neumann bietet ab Januar wieder eine wöchentliche Sprechstunde im Stadtteilbüro Grübentälchen an.

Wir freuen uns sehr, dass nach monatelanger Vakanz durch den Weggang der früheren Gemeindeschwester Nicole Beitelstein das Angebot im Grübentälchen wieder auflebt. **Aline Neumann ist Ansprechpartnerin für betagte Menschen, die noch keinen Pflegebedarf oder Pflegegrad haben.** Ihr Angebot ist **präventiv** ausgerichtet, d. h. es wird versucht, vor Eintritt der Pflegebedürftigkeit den Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, Angebote zu vermitteln, um ihnen den Alltag leichter zu machen.

**Ute Rottler:** Hallo Aline, schön, dass Du das bist! Was hat Dich dazu be-

wogen, Dich auf die Stelle zu bewerben? *Aline Neumann: Bereits im Studium habe ich jede Gelegenheit genutzt, mich mit sozialmedizinischen Themen auseinanderzusetzen, z. B. mit den Zusammenhängen von Armut und Krankheit, geschlechtsspezifischen Unterschieden im Hinblick auf Krankheitsentstehung sowie Umgang mit Krankheit. Und auch die Prävention - im Hinblick auf Möglichkeiten, Erkrankungen vorzubeugen -, hat mich beschäftigt.*

**Ute Rottler:** Was hast Du vorher gemacht? *Aline Neumann: Ich bin ausgebildete Krankenschwester und habe viele Jahre auf der Intensivstation gearbeitet, aber auch in der Anästhesie, im OP-Bereich und der inneren Medizin. Dann habe ich Pflegepädagogik studiert und bin in den pädagogischen Bereich gewechselt, d. h. ich war im Rahmen der Pflegeausbildung tätig, zuletzt in leitender Position.*

**Ute Rottler:** Und warum hast Du gewechselt? *Aline Neumann: In mir ist zunehmend der Wunsch gereift, nach 30 Jahren Krankenhaus mich noch einmal beruflich zu ändern. Die Vielseitigkeit meines neuen Aufgabengebiets verknüpft mit den sozialmedizinischen Themenfeldern hat mich bewogen, mich auf die Stelle als Fachkraft zu bewerben.*

**Ute Rottler:** Was sind Deine Schwerpunkte? *Aline Neumann: Ich will lösungsorientiert arbeiten, um den Menschen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie sie selbstbestimmt*

*in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung möglichst lange leben können. Und mir liegt viel daran, generell Begegnungen zwischen Jung und Alt zu fördern und Möglichkeiten zu bieten, wo sich Jung und Alt begegnen können, um Synergien zu nutzen, sich gegenseitig Hilfestellung geben zu können.*

**Ute Rottler:** Was möchtest Du den Menschen, denen Du begegnest, sagen? *Aline Neumann: Ich möchte die Menschen ermutigen, auf mich zuzukommen, die Möglichkeit nutzen, hier ins Stadtteilbüro zu kommen. Ich freue mich auf die Aufgabe, „gemeinsam“ mit ihnen Wege und Lösungen zu finden, um ihnen den Alltag zu erleichtern.*

**Ute Rottler:** Wann bist Du im Stadtteilbüro zu erreichen?

*Aline Neumann: Ab 4. Januar 2024 biete ich jeden Donnerstag von 12:30 – 14:00 Uhr eine Sprechstunde hier im Stadtteilbüro Grübentälchen an. Darüber hinaus möchte ich gerne einmal im Monat Seniorinnen und Senioren den Rahmen bieten, im Stadtteilbüro zusammenzukommen, um aktuelle Wünsche, Anregungen aber auch Probleme aufzugreifen. Dieses Treffen im Stadtteilbüro soll den SeniorInnen als **Begegnungsstätte** dienen, um mit anderen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.*

**LERNEN SIE MICH KÖNNEN AM 4. Januar bei Kaffee / Tee und Gebäck.**

# DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt

DRK ganz nah - Workshop und Informationen für jedermann!



Einmal im Monat (immer der letzte Donnerstag) öffnen wir die Türen und laden Sie kostenlos zu einem Vortrag über ein aktuelles Thema rund um Gesundheit ein!

Die Themenübersicht und Termine finden Sie auf unsere Internetseite: [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



## JANUAR: 25.01.2024 Patientenverfügung & Vollmachten



Bild: AdobeStock.com/ nmann77

Regeln Sie in guten Zeiten, wer für Sie handeln kann und soll wenn Sie es einmal selbst nicht mehr können. An diesem Abend erfahren Sie wichtige Informationen zu den drei Möglichkeiten:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Sie erhalten ausführliches Infomaterial.

Teilnahmegebühr: **KOSTENLOS**

### Anmeldung und Information

Tel: 0631 - 800 930 oder  
online [www.drk-kl.de/aktuell/veranstaltungen/termine](http://www.drk-kl.de/aktuell/veranstaltungen/termine)





Unser Wunschzettelbaum -  
Wünsche erfüllen und Gutes tun!



## Wunschzettelbaum-Aktion 2023

Wünsche erfüllen und Gutes tun! Jedes Kind sollte sein eigenes Geschenk an Weihnachten auspacken können. Auch in diesem Jahr möchte das DRK Kaiserslautern-Stadt e.V. und Globus zusammen mit Ihrer Hilfe rund **200 Kindern** von verschiedenen Kindereinrichtungen frohe und glückliche Weihnachtstage bescheren.

Im Globus Kaiserslautern finden Sie Weihnachtsbäume, die mit **Wunschzetteln der Kinder** bestückt sind. Sie suchen sich einen aus, nehmen ihn vom Baum und erfüllen den Wunsch, indem Sie das Geschenk im Globus kaufen und anschließend bis spätestens 16.12.23 an die Globus-Information abgeben.

Die Kinder bekommen die Geschenke in der Vorweihnachtswoche in einem feierlichen Rahmen überreicht.

**Weihnachts-  
tombola**  
vom 27.11.  
bis 30.12.2023  
Losverkauf im GLOBUS Kaiserslautern  
1 €/Los

99 weitere attraktive Preise!

Gewinnen Sie tolle Preise bei unserer  
**Weihnachts-Tombola im Globus Kaiserslautern!**

Auch in diesem Jahr beteiligen wir, der DRK-KV Kaiserslautern-Stadt e.V., uns an dieser großartigen Aktion.

**1. Preis ist ein Fiat 500 Hybrid DOLCEVITA im Wert von 20.500,00 €**

Lose können Sie im Globus Kaiserslautern für nur je 1,00 € an unserem Los-Stand kaufen. Die Gesamtübersicht der Gewinne können am Los-Stand eingesehen werden. Die Ziehung der Gewinner erfolgt am 11.01.2024 um 14.00 Uhr im Globus Kaiserslautern. Die Gewinnnummern werden ab dem 12.01.2024 im Globus Faltblatt sowie auf der DRK Internetseite veröffentlicht. Den Erlös spenden wir für karitative Zwecke in der Region. Veranstalter der Tombola ist der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen viel Glück!  
(Teilnahme ab 18 Jahren möglich)



# Weitere Informationen und Angebote



Ortsverein  
Grüebentälchen/Volkspark

## *Auf ein Wort ... ... im Carré*

### *Alles gut im Grüebentälchen?*

Lass uns mal reden.

Über Straßenverkehr, vierbeinige Mitbürger,

Ruhe, Sauberkeit ...

Was ist gut?

Was nervt?

Immer am ersten Freitag im Monat von  
16.00—18.00 Uhr im Café Carré  
Donnersbergerstr. 87, KL

*Einfach vorbeikommen!*



Brigitte Seidler  
SPD Ortsverein Grüebentälchen/Volkspark



## Seniorenbeirat

### Sprechstunden des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern

#### Im Rathaus

Erdgeschoss, Zimmer 20  
donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr  
Tel.: (0631) 365 4408 oder  
nach Vereinbarung

#### Im Stadtteilbüro Innenstadt West

Königstraße 93  
jeden 1. Dienstag eines Monats  
von 12.00 - 14.00 Uhr.  
Tel.: (0631) 3109 0738

#### Im Stadtteilbüro Grüebentälchen

Friedensstraße 118  
1x im Quartal, dienstags  
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Tel.: (0631) 680 316 90

Mitglieder des Seniorenbeirates sind für Fragen, Anliegen, Anregungen oder Kritik zu Themen, ältere Menschen betreffend, vor Ort.

Wir beraten, vermitteln, unabhängig davon, ob es sich um private, alltägliche oder gesellschaftspolitische Angelegenheiten handelt.



## Kolleginnen vom SOS Kinderdorf im Stadtteilbüro

Am 13. November waren Raouda Kucukalic und Heike Jensen vom SOS Kinderdorf zu Besuch im Stadtteilbüro, um sich und ihre Arbeit vorzustellen.

**Raouda Kucukalic** bietet in der Friedenstr. 142 **jeden Donnerstag von 10.00 - 15:00 Uhr** - auch in den Ferien – **einen Eltern-Kind-Treff an.**

Raouda Kucukalic berichtet von 8 bis 12 Eltern und etwa 10 – 14 Kindern, die regelmäßig den Treff besuchen. Eine bunte Gemeinschaft, manchmal sind auch Omas oder Papas dabei, aktuell sind es Kinder bis 3 Jahre, die noch keinen Kitaplatz haben oder sich noch in der Eingewöhnungsphase befinden. Angeboten werden motorische Aktivitäten wie Bewegung mit Musik und Tanz, Spielen im großen Garten sowie als Besonderheit ein „tiergestütztes Angebot“ von Heike Jensen mit ihrem **Golden Retriever Lenny**, einem ausgebildeten pädagogischen Begleithund.

**Heike Jensen** ist Ansprechpartnerin der Kita-Sozialarbeit. Sie betreut 7 Kitas, u. a. alle 5 Kitas hier im Quartier, und bietet auch in der Friedenstr. 142 Beratungsgespräche an. Sie steht mit Eltern und ErzieherInnen im regelmäßigen Austausch mit präventiven und intervenierenden Angeboten, hilft, Ressourcen von Kindern und Familien über den Kita-Alltag hinaus zu stärken und Kinder mit besonderem Unterstützungs- und Hilfebedarf zu fördern.

**Kontakt: Mobil 0176 12606 101**  
**Heike.Jensen@sos-kinderdorf.de**

Infos zu weiteren Angeboten des SOS-Kinderdorfs Kaiserslautern wie Krabbeltreff und Schwangerenberatung unter  
**[www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-kaiserslautern](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-kaiserslautern)**



**SOS KINDERDORF**  
Kaiserslautern

## Eltern-Kind-Café

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen können Sie neue Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen, während Ihre Kinder (bis 10 Jahre) mit neuen Spielkameraden Spaß haben.

**Jeden Donnerstag**  
**10:00 bis 15:00 Uhr**  
(auch in den Ferien)  
**Eltern-Kind-Treff**  
Friedenstraße 142, 67655 Kaiserslautern

**Keine Anmeldung erforderlich!**  
Fragen? Melden Sie sich gerne:  
0631 351610  
kjh-kaiserslautern@sos-kinderdorf.de

**Wir freuen uns auf Sie!**



Das Glück wird hier von der Deutschen Postcode-Lotterie gefördert.



Bild: Golden Retriever Lenny

# Ambulanter Pflegedienst medivita GmbH

Neu im Grübentälchen



Im eigenen Zuhause  
liebevoll umsorgt!  
Bei uns sind Sie in guten Händen!



## Rufen Sie uns an.

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne kostenfrei und umfassend über alle Fragen rund um die häusliche Pflege, wenn Sie wünschen auch bei Ihnen Zuhause!

(unsere Mitarbeiter sprechen deutsch und russisch)

Am 21.08.2023 haben wir die Räumlichkeiten in der **Karl-Peters-Str. 145** bezogen und freuen uns auf gute Nachbarschaft.

Tel : 0631 41 40 28 20

Unser **Pflegedienst medivita GmbH** wurde am 01. Februar 2017 von Frau Kromberg und Frau Werner gegründet.

Mittlerweile beschäftigen wir 35 Mitarbeiter, welche sich aus Pflegedienstleitung, Pflegefachkräften, Pflegehilfs-

kräften, Auszubildenden zu Pflegefachfrau/Pflegefachmann, angeleiteten Pflegehilfskräften sowie Hauswirtschaftskräften zusammensetzen. Zu unserem Aufgabenbereich zählen unter anderem die Behandlungspflege, welche das Verabreichen der ärztlich verordneten Medikamente,

Insuline u.v.m beinhalten. Die Körperpflege, Lagern, Hilfe bei der Ausscheidung, hauswirtschaftliche Hilfe wie Putzen, Betten machen, Einkaufen, Begleitung zu Aktivitäten, Arztbesuche sind weitere Tätigkeiten, die zu unserem Aufgabenspektrum gehören.

# Grüne Damen und Herren

MACHEN SIE MIT



„  
*Wir sind gerne für die  
da, die uns brauchen.  
Wir haben Zeit!*“

Grünen Damen und Herren  
**KOMM IN UNSER TEAM**



Die Grünen Damen und Herren am Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern suchen Verstärkung.

## MACHEN SIE MIT!

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und erleben Sie, wie erfüllend diese ehrenamtliche Tätigkeit sein kann.

Wir würden uns freuen, Sie als neue Mitarbeiterin oder neuen Mitarbeiter begrüßen zu dürfen! Wenn Sie auch dazu gehören wollen, wenden Sie sich an die

**Einsatzleitung: Petra Schorz**

Tel.: 0631 203 1875

(Krankenhaus Anrufbeantworter)

E-Mail: [gruene-damen-und-herren-kl @westpfalz-klinikum.de](mailto:gruene-damen-und-herren-kl@westpfalz-klinikum.de)

## Sie bringen mit:

- 3 – 4 Stunden Zeit an einem Tag in der Woche
- Einfühlungsvermögen und emotionale Stabilität
- Zuverlässigkeit und Kontaktfreude
- Verschwiegenheit und positive Ausstrahlung

## Wir bieten Ihnen:

- Fachkundige Einweisung
- Regelmäßigen Austausch mit den anderen Grünen Damen und Herren aus der Gruppe, bei den Sitzungen
- Fortbildungen und Basisschulungen von der eKH.

# Nils - Wohnen im Quartier

Wohnen im  
Grüentälchen



## Rommé in der „Guud Stubb“



Bild: Patrick Daxenbichler/ AdobeStock.com

Seit November wird in der „Guud Stubb“ zwei Mal im Monat Rommé gespielt.

Wir freuen uns auf viele Mitspieler und spannende Partien.

**Wann:** Montag, 08. und 22. Januar 2024  
ab 14.00 Uhr

**Wo:** Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüentälchen,  
„Guud Stubb“ Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

## Singen kennt keine Grenzen



Bild: AdobeStock.com/chika\_milan

„Singen Sie in netter Atmosphäre, dabei ist jede/r so willkommen, wie er/ sie singen kann. Ohne Leistungsdruck stehen Wander- und Volkslieder, alte Schlager und Hits, Lieder aus der Jugend und was Sie sich wünschen auf dem Programm. Dies stärkt die geistige Vitalität, macht Spaß und ist auch für Menschen mit Demenz geeignet.“

Das Ganze findet in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz und „Nils – Wohnen im Quartier“ statt.

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch bei Quartiersmanagerin Frau Früauf unter 0172 – 257 94 63 an.

**Wann:** Dienstag, 10. Januar 2024 um 14.00 Uhr

**Wo:** Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüentälchen,  
„Guud Stubb“ Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern





## Mitbring-Frühstück



Bild: AdobeStock.com/ juefraphoto

Jeden zweiten Dienstag im Monat findet ein „Mitbring-Frühstück“ in der „Guud Stubb“ statt. Ab 10.00 Uhr ist jeder herzlich willkommen, gemeinsam zu frühstücken und ein bisschen zu plaudern.

Kaffee und Brötchen stehen zur Verfügung. Alles weitere, wie Butter, Marmelade, Wurst, Käse wird mitgebracht.

Bitte melden Sie sich bei Frau Früauf unter der Telefonnummer **0631-3640119** an und geben Bescheid, was Sie gerne mitbringen möchten

**Wann:** jeden 2. Dienstag im Monat ab 10.00 Uhr

**Wo:** „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen, „Guud Stubb“ Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern

## NEU ÖGW Pfalz in Nils



Bild: Vertragsunterzeichnung

Das **Ökumenische Gemeinschaftswerk Pfalz** steht nun auch den Bewohnern der Neubauten in der Friedenstr. 61 – 65 sowie innerhalb des gesamten Quartiers „Grübentälchen“ als Ansprechpartner in Sachen Pflege, Hauswirtschaft und Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung als Ansprechpartner zur Verfügung.

Sie erreichen Herrn Johannes Laible-Grunau unter **0151 - 18104651**

**Wann?** montags  
von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Wo?** Pflegebüro, Friedenstraße 63,  
67657 Kaiserslautern.

# Bundesweiter Vorlesetag

Nudelsalat und Gastfreundschaft - wie passt das zusammen?



## Bundesweiter Vorlesetag - Haus der Diakonie Kaiserslautern beteiligt sich daran

- Flüchtlingsberater Breier liest aus Rafik Schamis "Eine deutsche Leidenschaft namens Nudelsalat"

Gastfreundlich präsentierte sich am **17.11.23** das **Stadtteilbüro Grübentälchen**. Hatte es doch die Bewohner\*innen des Quartiers am Bundesweiten Vorlesetag zu einer Lesung eingeladen. Andreas Philipp Breier, Flüchtlingsberater im Haus der Diakonie Kaiserslautern, ist regelmäßig freitagnachmittags im Stadtteilbüro zugegen und berät dort Menschen mit Migrationserfahrung. So lag es nahe, dass er am Vorlesetag einmal „Beratung“ etwas anders gestaltete. „Mit einer gehörigen Porti-

on Ironie und nicht mit erhobenen Zeigefinger oder gar belehrend, sondern eher lustig und unterhaltsam sollte es zugehen“ erläutert Breier nicht ohne ein Augenzwinkern. Und so las er die Geschichte „Eine deutsche Leidenschaft namens Nudelsalat“ von Rafik Schami vor, einem der bekanntesten deutschen Schriftsteller der Gegenwart. Er ist im Donnersbergkreis beheimatet und ist in vielfältiger Form tätig. Er schreibt für Leser jeden Alters, er ist ein begnadeter Geschichten- und Märchenerzähler. Schami thematisiert die Lebensumstände von Einwanderern in Deutschland ebenso wie die gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse in der arabischen Welt und plädiert für einen ernsthaften Versuch von Europäern und Arabern, sich gegenseitig besser zu verstehen. In seinem Werk scheint stets

der Anspruch durch, demokratische Werte und Menschenrechte ins Blickfeld zu rücken und Defizite aufzuzeigen – egal um welchen Staat es geht.

Und so zeigt seine Geschichte ein Bild von der arabischen Kultur und ihrem Verständnis von Gastfreundschaft, welche auf dem traditionellen und tief verwurzelten Gastrecht beruht. Jenes Recht, welches dem Mitmenschen in der Zeit, als in der arabischen Welt noch das Nomadentum vorherrschte jedem Menschen das Recht einräumte, beherbergt zu werden, wenn es erforderlich war. Die deutsche Mentalität kennt natürlich auch die Gastfreundschaft: „Wir sind da aber eher planerisch, immer gut vorbereitet, pünktlich und auf ein Gastgeschenk bedacht. Die arabischen Mentalität ist da

eher spontan, nicht so planerisch und Zeit hat dort einen anderen Stellenwert, um nur einige Unterschiede zu benennen“ fasst Breier kurz zusammen.

Und, das Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Waren doch unter den Zuhörenden (von gerade 91-Jahren bis gerade ein paar Monate) auch Menschen mit arabischer Herkunft und eine Dame, die als gebürtige Deutsche fünfzig Jahre in Syrien lebte. So entwickelte sich ein munterer und kurzweiliger Dialog über eigene Erfahrungen und Begegnungen. Und das alles bei: Ja richtig, einer guten Portion leckeren Nudelsalat, welchen eine 95-jährige Dame mit daher langjähriger Kocherfahrung und geübter Gastfreundschaft zubereitet hatte. Also passt zusammen: Nudelsalat und Gastfreundschaft!

*Andreas Philipp Breier*



## Bundesweiter Vorlesetag „Nils - Wohnen im Quartier“

Viele Anlässlich des bundesweiten Vorlesetags am 17. November lud eine liebe Lese-Fee zu einem gemütlichen Nachmittag in die „Guud Stubb“ zu „Nils - Wohnen im Quartier“ ins Grübentälchen ein.

Unter dem Motto „**Hinter verzauberten Fenstern**“ präsentierte sie eine wunderschöne Geschichte für Jung und Alt und sorgte mit einem passenden Rahmenprogramm für gute Unterhaltung. Zwischen Plätzchen und Tee lauschten die Kinder gespannt der jungen Vorleserin, bevor es zum praktischen Teil überging und sie die eigenen Gedanken zur Geschichte durch Basteln zum Ausdruck bringen konnten.

Mit Kaffee und Kuchen war auch für das leibliche Wohl der Eltern gesorgt, die sich am Abend mit gut gelaunten Kindern und vielen neuen Eindrücken wieder auf den Heimweg machten.



# Bundesweiter Vorlesetag



**Die Musikundpalzpoeten und ihr Kulturprogramm mit pfälzischem Akzent zum Vorlesetag im Grübentälchen**

Die Musikundpalzpoeten, das sind Thomas Metzler aus Frankenthal und Hagen Pütz aus Enkenbach (aufgewachsen in Kaiserslautern. Das Grübentälchen war von Kind an bis in seine Jugend seine Heimat). Die beiden sind, trotz 13 Jahren Altersunterschied, Schulfreunde, weil sie beide an der IGS Enkenbach als Lehrer arbeiten und sich von daher kennen- und schätzen gelernt haben.

**Thomas Metzler** ist Schauspieler und Dichter und Historiker (Theaterstücke und Romane, zum Teil auch historische Heimatromane, sowie Gedichte). Er spielt Harp. ... Mundharmonika.

**Hagen Pütz** ist Finger- und Classicstylegitarrist. Er versucht, mit seiner Gitarre klanglich unter Anderem lokale eigene Wahrnehmungen auszudrücken. Meistens ohne Gesang. Wenn man so will, „Lieder ohne Worte“.

Die beide boten poetische Bilder auch in pfälzisch in 3 Akten von ca. 20 Minuten.

Die Interpreten und das Stadtteilbüro Grübentälchen danken Silke Hanf-Poppitz und den Siedlern und Eigenheimern „Im Grübentälchen“ für ihre Gastfreundschaft.



# Siedler und Eigenheimer

Impressionen vom Oktoberfest und dem Laternenumzug



# Besuch im FCK-Museum

Die Lautrer und ihre Roten Teufel uff'm Betze



Bild: Elmer L. Geissler

**Es gibt wohl nur wenige Städte, die so sehr mit ihrem Fußballverein verbunden sind wie hier in Kaiserslautern.**

Deshalb ist es auch kein Wunder, dass es ein FCK-Museum gibt, und glücklicherweise wohnen auch noch Mitglieder des Museums-Teams in unserem Viertel: Rolf Conrad, der schon den spannenden FCK-Friedhofsrundgang für uns organisiert hatte und seine Frau Christa, die im Museum für die Kasse verantwortlich ist. Den Museumsbesuch begleitet hat außerdem Thomas Butz, der sich um technische Angelegenheiten kümmert.

Das FCK-Museumsprojekt wurde ins Leben gerufen, um den ganz besonderen Geist des FCK am Leben zu erhalten. Es wurde u. a. von der Initiative Leidenschaft gegründet und wird von Mitgliedern dieses Fanclubs (Museums-Team) betrieben. Seine Räumlichkeiten hat es über dem Treppenaufgang aus der Stadt, zwischen dem Gästeblock

und der Norbert Thines Nordtribüne. Außerdem gibt es eine Verbindung zur Museums-Loge, doch dazu später mehr.

Die kleine Gruppe von Interessierten traf sich am frühen Samstag Nachmittag auf dem Betzenberg und wurde vor den Toren von Block 18 nicht nur von Herrn Conrad, sondern auch von der Rettungshundestaffel der Feuerwehr begrüßt, die dort gerade eine Übung absolvierte. In den Räumen des Museums wird zurzeit umgebaut und neu strukturiert, deshalb waren noch nicht alle Vitrinen wieder gefüllt. Das tat der Führung aber keinen Abbruch, denn fast noch eindrücklicher als all die phantastischen **Erinnerungsstücke** waren eigentlich die **vielen Geschichten und Anekdoten**, die Rolf Conrad, Thomas Butz und Herbert Broschart zu erzählen hatten. Zu nahezu jedem ausgestellten Stück gab es etwas zu berichten, und in der Besu-

chergruppe gab es sogar einige Teilnehmer, die die wichtigsten Helden des FCK noch persönlich gekannt hatten!

Gezeigt werden in diesem Museum nicht nur Trikots, Fußballschuhe, Wimpel, Pokale und dergleichen, sondern auch viele **sehr persönliche Gegenstände** der Protagonisten. Zu einigen davon gab es allerdings auch eher traurige Geschichten zu erzählen - selbst die wunderbarsten Fußballhelden waren eben auch nur Menschen mit guten und weniger vorteilhaften Seiten.

Eines der für mich interessantesten Ausstellungsstücke war ein kompletter Straßen-Kanal, dekoriert mit einigen alten Bällen dazu: als Zugezogene war mir das natürlich kein Begriff, aber früher haben Kinder damit "Kanälcher" gespielt, Tennisbälle und sonst etwas ballartiges in den schmalen Wasserabfluss an den Straßenträndern geschossen. Ebenfalls beeindruckend fand ich ein Schulheft von Fritz Walter, der laut Herrn Conrad nicht nur ein ausgezeichnete Schüler war, sondern auch eine ungewöhnlich schöne, ebenmäßige Handschrift hatte.

Eine weitere Kuriosität in meinen Augen war eine ausgestellte wadenlange Kutte, eine über und über mit **Aufnähen verzierte Jeans-Jacke** oder Mantel, das konnte man gar nicht mehr so genau sagen. Die Sprüche darauf haben mir gar nicht alle so gut gefallen, aber es waren wohl auch rauere Zeiten damals.

Ich will all die wundervollen Ausstellungsstücke gar nicht aufzählen, dazu fehlt hier auch der Platz. Am besten geht man selbst hin, schaut sich alles an und lässt sich vom Museums-Team in die alten Zeiten zurückversetzen. Man kann Ausschnitte aus einigen wichtigen Spielen auf Monitoren anschauen, prachtvoll verzierte Pokale bewundern und über die seltsam anmutenden alten Fußballschuhe und die vorn geschnürten Hemden bestaunen, die so anders aussehen als die heutigen Trikots.



Bild: Elmer L. Geissler



Bild: Elmer L. Geissler

Zum Abschluss durften wir uns noch die **Museums-Loge** anschauen, über einen Gang und eine Treppe direkt vom Museum aus erreichbar.

Der Blick auf das Spielfeld hinunter ist natürlich wunderbar. Die Bezeichnung "Loge" ist schon eine Untertreibung, es handelt sich eher um einen kleinen Speisesaal mit Bar, geschmückt mit Wandtafeln über all die großen Spieler des FCK im Lauf der Jahre. Zum Spielfeld hin gibt es eine Sitzbank über die ganze Länge der Loge. Es ist mit Sicherheit einer der schönsten Plätze im ganzen Stadion, von dem aus man ein Spiel anschauen kann! Übrigens kann man diese

Loge auch mieten, z. B. für Familienfeiern, Vereinsfeste und ähnliche Anlässe.

Mich hat wirklich beeindruckt, mit wieviel Herzblut und Spaß an der Sache uns das Museums-Team durch das Museum herumgeführt hat. Sogar die Feuerwehr-Leute wurden zwischendurch eingeladen, einen Rundgang durch die Räume zu machen, nachdem sie ihre Hunde versorgt hatten. **An dieser Stelle deshalb nochmals ganz herzlichen Dank an Rolf und Christa Conrad und Thomas Butz für ihre Gastfreundschaft und all ihre Geschichten.**

*Monika Dahms*

# Das Kunstprojekt Friedhof 2.0/3.0

Initiator  
Thomas Brenner



Bild: Elmer L. Geissler

## ...Fortsetzung

### Act 16

Eigenkompositionen für zwei Violoncelli von Richard Perci-full. Von diesem Act habe ich erst danach aus dem Inter-net erfahren. Dadurch konnte ich ihn nicht live erleben. Anhand der Bilder ging es noch vielen Menschen so. Nur eine kleine Gruppe kam in diesen Musikgenuss. Schade!

### Act 17 - 23. September 2023

**Vom Werden und Vergehen/ 2 Posaunen und eine Tuba**  
Verteilt im Wald begannen die drei Musiker mit ihrem Pro-gramm. Einzelnen, dann zusammen. Sehr tief und getragen. Dann wurde es etwas fröhlicher. Sie haben noch nie ein

Konzert auf dem Friedhof gegeben. Gregorianische Ge-sänge zu begleiten gehört in ihr Repertoire. Purcell - Beethoven und auch Liebeslieder spielten sie sehr gerne. Ein rundum gelungener Nachmittag.

### Act 18 - 30. September 2023

#### **Blechbläserensemble BrassCats**

Die BrassCats musizieren in der Besetzung Trompeten, Waldhorn, Posaunen und Tuba. Sie spielen Werke aller Epochen und Stilrichtungen. Sie sind mehrfacher Preisträ-ger des Deutschen Orchesterwettbewerbes und des Lan-desorchesterwettbewerbes Rheinland-Pfalz. Musik aus Renaissance, Barock, Klassik, und Romantik

9 Musiker, 2 Musikerinnen und 1 Dirigent, 30-40 Zuschauer und drei Fotografen kamen bei strahlendem Sonnenschein zusammen. Monteverdi wird gespielt. Da der Friedhof ein Ort der Begegnung ist, passen auch Tanzlieder. Ein Lied, das für Heinrich VIII (von England) komponiert wurde, der Earl of Salisbury und Felix Mendelsohn kamen zu Gehör. Die Musiker sind mit Kind und Kegel da. So wird der Nachwuchs langsam an die Musik herangeführt. Einige zufällige Hörer, die mit Fahrrad zur Grabpflege da sind, kehren im Takt der Musik. In einer Pause kurzes Handy-Klingeln - Sirenen zu himmlischen Klängen.

Mozart - Zauberflöte / die Macht der Priester, Händel - Marsch aus Scipio, J. S. Bach - Choral Es sind einige Stücke, die gespielt wurden. Den Schlusspunkt bildete: "Nun ruhen alle Wälder". Mit einem Dank an die Zuhörer verabschiedeten sich die Musiker. Klassische Musik auf dem Friedhof hervorragend zum Besten gegeben. Langer Applaus - Mehrfache Verbeugung. Herr Brenner lädt zur Nachbesprechung und Getränken. Nach dem Konzert kurzes Gespräch mit einem Musiker. Ruheforst als Alternative zum Grab. Kolumbarium ist nur eine Wand, Ruheforst ist wenigstens Natur.

**Act 19 - 01. Oktober 2023**

**Die Wandermusikanten im kleinsten Format.** Bernhard Vanecek – Posaune Frederic Punstein—Sousaphon - Circa. 40 Interessierte



Bild: Elmer L. Geissler

Herr Brenner übernahm die Begrüßung. Die Musiker marschierten getrennt ein. Herr Vanecek stellte seinen Kollegen vor und entschuldigte seinen Zwillingbruder, der am Staatstheater Wiesbaden auftritt. Er sei gerne in der "pfälzischen Prärie" und lobte das tolle Publikum. Seine drei Söhne gehörten nicht ihm, er ziehe sie nur groß. Das spielen von „Swing low, sweet chariot“ unterbrach seine launige Rede. Europäer marschieren gerade, in Afrika mit Schwung. Joe Sapinut NY war ein weißer Klavierspieler in einer farbigen Band.

Nach und nach kommen immer mehr Zuhörer. Kurze Geschichten zu den Liedern und Musik im Wechsel. "A little more oil in my lamp", "When the Saints go marching in" sind einige der Lieder. Nach einer Zugabe - Ausmarsch. Eine Frau geht mit Hut rum zum Sammeln. Tolle Musik.

**Der Schlusspunkt - Finissage**

**08. Oktober 2023, 15 Uhr**

Zum letzten Mal ein Treffen auf dem Friedhof, wie meist an der Grablicht-Installation.



Bild: Elmer L. Geissler



Bild: Elmer L. Geissler

Viele Menschen - 100-120 - warten bei strahlendem Wetter, was heute geboten wird. Uns erwartet eine lange Tafel, eine Getränketheke und eine Suppenküche. Mindestens 10 Bänke und Stehtische, auch Steine werden als Sitz genutzt. Natürlich haben auch viele ihre Sitze mitgebracht. Gitarrenklänge von Martin Haberer und Saxophonist Helmut Engelhard eröffneten das Programm. Eine Lesung von Dr. Martin Menzel über den Sensenmann im Baumarkt folgte. Andächtiges Lauschen. Auf einem Nebenfeld erklang leise Musik. Eine Tänzerin (Emelie Söderström) im weißen Kleid verteilte im Kreis Blumen. Sie bewegte sich wie eine indische Tempeltänzerin und pantomimisch. Bei einem der nächsten Lieder singt sie mit. Nun bekommen einige Zuschauer die kleinen Blumen, ungefähr die Hälfte der Besucher waren ihr gefolgt. Der Rest genoss die Aufführung etwas aus der Ferne. Tosender Applaus.

Herr Engelhard spielte auf. Herr Thomas Brenner begrüßte die Gäste. Er zog ein Resümee der vergangenen Veranstaltungen. Öfter war Ersatz für die Gießkannen nötig und die Gemüesfelder mussten angelegt werden, Rückfragen bei Ämtern und Verantwortlichen. Aber auch gute Gespräche mit Besuchern haben ihn dazu motiviert, das ganze durchzuziehen, was er mit Freude getan hat. Er sei kein guter Redner. Mit seinen Aktionen wollte er viele Menschen zusammenbringen. Warum in die jüdische Fahne ein Knoten gemacht wurde - wer weiß. Die Anzahl der Gießkannen hatte er falsch berechnet. Referenten soll er nicht vorgestellt haben. War das negativ? Wenn er morgens die Beete gegossen hat und es regnete, bekam er von einer Dame manchmal Traubenzucker zur Stärkung - seine Hoffnung für die Kritiker: Bürokratie ist therapierbar. Damit nicht alles immer ordentlich sein muss, jeder hat seine eigene Komfortzone.

Die Kirchenpräsidentin Dorothee Wüst sprach darüber, dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhält. Die Scherben der Seele. Der Tod nimmt, gibt nichts. Es endet nicht am Grab. In der Liebe leben wir. So sei es. Danach Musik - Essen - Trinken. Viele ließen sich die Gemüesuppe oder ein Getränk schmecken. Die Sitzbänke wurden an die schön geschmückte Tafel gestellt.

Viele nette Gespräche mit Menschen, die man da erst kennengelernt hat. Vielleicht trifft man sich weiterhin. So geht ein Jahr vorüber, das sehr vielseitig unterhalten hat. Ich habe fast keine Veranstaltung verpasst. Lesungen - Musik - Religion - Vorträge, alles wurde geboten. Dadurch habe ich verschiedene Kulturrichtungen kennengelernt. Das kann man auch auf dem Friedhof. Überbleibsel: 3 Tafeln zum Aufschreiben von Wünschen, Spazierstock

#### ***D. Kolumna***

*P.S. Auch die Religionen kamen nicht zu kurz. Darüber berichten wir in der nächsten Ausgabe.*



Fotokünstler: Thomas Brenner

# Besuch im Grübentälchen

Veranstaltung  
mit der RPTU KL



RPTU - Rheinland-Pfälzische  
Technische Universität  
Kaiserslautern-Landau

Am 13. Oktober haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Österreich, der Schweiz und Deutschland, die zum Wohnen forschen, das Stadtteilbüro besucht. Sie haben sich über unsere Arbeit und die Wohn- und Lebensverhältnisse in diesem vielseitigen Quartier informiert.

Neben Ortsbegehungen fanden auch Termine mit Vertreterinnen von Nils-Wohnen im Quartier, ASZ (Sozialarbeit im Kalkofen) und den

Siedlern und Eigenheimern statt.

Nach eigenem Bekunden haben die Gäste Einiges mitgenommen und auch die Vertreterinnen vom Fachgebiet Stadtsoziologie haben berichtet, Neues über Kaiserslautern erfahren zu haben, wie z.B. die auslaufende Erbpacht bei den Siedlern oder die Kursangebote im Quartiersbüro.

Und wir, die wir im Quartier unterwegs sind, haben uns gefreut, den Wissenschaftlern unsere Arbeit vor-

stellen und auch Herausforderungen aufzeigen zu können, die möglicherweise in deren Arbeit einfließen könnten. Das Fachgebiet Stadtsoziologie der RPTU steht für eine sozial nachhaltige Raumentwicklung und erforscht sozialräumliche Strukturen und Entwicklungen, ihre Ursachen und Wirkungen sowie Möglichkeiten, bedürfnisgerechte und leistbare Wohnverhältnisse für alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen.

*UteRottler*

# Plätzchen backen

Weihnachtsduft  
in jedem Raum



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Was wäre Weihnachten ohne Plätzchen backen? Der süße Duft nach Zimt und Vanille erhöht die Vorfreude aufs Fest.

Die Ernährungsberaterin Marlein Stasche hat mit zahlreichen InteressentInnen Weihnachtsplätzchen „ein bißchen gesünder“ gebacken, ohne dass sie an Geschmack verloren haben. Wir haben Zuckeralternativen ausprobiert, mit Dinkelmehl gebacken und insgesamt 10

verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie man sieht, hatten alle viel Spaß dabei!

**Alle Rezepte können Sie gerne im neuen Jahr im Stadtteilbüro erhalten.**

*Wir danken Stasche und dem GKV-Bündnis für Gesundheit für die Unterstützung.*



# 5. Lautrer DRK-Jakkolo-Turnier

Harter Kampf bei  
ausgelassener Stimmung



Am 27. Oktober fand das bereits **5. Lautrer DRK-Jakkolo-Turnier** statt. Dieses Jahr lud das Stadtteilbüro in die Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V. ein.

Hier wird seit Anfang des Jahres immer am letzten Freitag im Monat in Kooperation beider ein Spielertreff und Plauderkaffee angeboten, bei dem auch im Grübentälchen die Begeisterung für Jakkolo geweckt werden konnte. Dies spiegelt sich in der bisher höchsten Teilnehmerzahl des Turnieres wieder.

Und so lieferten sich dann 13 TeilnehmerInnen (zwei haben sich einen Startplatz geteilt) über ca. 2 ½ Std. einen spannenden Wettkampf, bei dem zuerst jeweils in zwei Gruppen „jeder gegen jeden“ gespielt wurde. Im Anschluss spielten die jeweils 3. - 6. Platzierten jeder Gruppe im Direktvergleich die Plätze aus, während die vier Besten in einem Halbfinale klärten, wer ins Finale einziehen durfte. Hier deutete die spätere Turniersiegerin bereits ihren Anspruch darauf mit dem bis dahin besten Einzelergebnis von 105 Punkten an. Einer der beiden Teilnehmer des kleinen Finales konnte seine Ankündigung, wenigstens hier den Tagesrekord zu überbieten, dann tatsächlich wahr machen und erzielte in seinem letzten Spiel tatsächlich das bemerkenswerte Ergebnis von 110 Punkten. Dies wurde ebenso wie der höchste Tagesdurchschnitt mit zwei Sonderpokalen gewürdigt.

Am Ende erhielten alle neben Pokalen und Medaillen noch einen attraktiven Preis. So standen unter anderem auch zwei Karten für ein FCK-Spiel zur Auswahl.

Die allseitig gute Stimmung spiegelt sich in dem vielfachen geäußerten Wunsch nach einer Wiederholung wieder. Auch dass sich einige TeilnehmerInnen privat Spielboards gekauft haben und regelmäßig spielen, zeigt das steigende Interesse an Jakkolo.

Kleine Anekdote zum Schluss: Mir ist nicht bekannt, ob die Androhung einer Spielerin in die Tat umgesetzt worden ist, dass ihr Mann in der folgenden Nacht auf dem Wohnzimmersofa schlafen müsse, falls er beim Turnier besser als sie abschneiden würde - was er dann in Folge jedenfalls schaffte, er wurde Zweiter!

*Ehrhard Ploch*



# Prot. Kindertagesstätte Sonnenland

## Ausgezeichnete Projektkinder

### In der Kindertagesstätte Sonnenland herrscht große Freude:

Die Kita hat mit 15 Kindern und drei ErzieherInnen am Naturschutzpreis teilgenommen, der von Möbel Martin initiiert wird. **Das Projekt „Wildbienen“**, welches die Einrichtung hierbei durchgeführt hat, **gehört zu den diesjährigen Preisträgern** – ein guter Grund für die Kinder, stolz zu sein. Eine Urkunde zum Aufhängen sowie 500 Euro erhält die Kita mit dieser Auszeichnung – ein toller Erfolg für die kleinen Teilnehmer.



Veranstaltet wird der Wettbewerb von Möbel Martin bereits zum 36. Mal, denn das Unternehmen legt Wert auf Nachhaltigkeit, fördert Natur- und Umweltschutz in Grundschulen und Kitas. Diesmal stand der Wettbewerb ganz unter dem Motto **„Wer summt und brummt denn da so schön? Ahh... ein Superheld.“**

Zum **Thema Insektenschutz** sollten die interessierten Einrichtungen also ein Projekt mit den Kindern auf die Beine stellen. Eine Jury, bestehend aus Vertretern des Möbelhauses sowie Experten auf dem Gebiet Naturschutz, begutachtet und bewertet die Arbeit, entscheidet in Kooperation mit dem Umweltministerium des Saarlandes, wer ausgezeichnet wird und ein Preisgeld erhält. Entscheidend ist dabei jedoch nicht, wie viele Aktivitäten die Kinder mitmachen. Denn die Kleinen sollen bei ihrem Engagement auch aktiv etwas zum Schutz des ausgewählten Insekts beitragen.

**Die Kindertagesstätte Sonnenland führte ein Wildbienenprojekt durch** - dieses Insekt haben sich die Kinder gewünscht. Um das Projekttier zu schützen, werden **Saatbomben**, bestehend aus Blumensamen, Ökokatzenstreu und Erde **gerollt und an Institutionen im Grübentälchen verteilt** - darunter mehrere Kitas, die Christuskirchengemeinde und das Stadtteilbüro in der Friedenstraße.

Für die Kinder bedeutet das nicht nur **Spaß** beim Rollen und Kneten der Erde, sondern auch **Umweltbildung**. Denn einige der Saatbomben werden in die Beete der Kita eingepflanzt, die Blüten der Blumen sind Nahrungsquelle für die Wildbienen, welche die Mädchen und Jungen im begrünten Außengelände der Kita beobachten



Kompetenzpartnerin  
**Iris Rau-Locher**



Menschen  
helfen  
Menschen

Donnersbergstrasse 153  
67657 Kaiserslautern

Tel.: 0172 909 4460  
Iris.Locher@t-online.de

>> Ohne finanzielle Angst in die Rente <<

können. Auch zu Hause sehen sie, wie die Blumen nach und nach aus den Saatbomben wachsen, denn jedes Kind erhält eine der kleinen Kugeln und kann sie einpflanzen.

Nicht nur die Kinder, auch die Eltern werden also mit eingebunden. An einer Projektwand im Foyer der Einrichtung wird zudem genau dokumentiert, was die Kleinen mit ihren ErzieherInnen so alles gemacht haben. Denn **Eltemarbeit und Öffentlichkeitsarbeit** sind zwei Kriterien, die bei der Beurteilung des Projekts eine Rolle spielen. Doch es wurde längst nicht nur dokumentiert oder mit Erde und Blumensamen gearbeitet: Die Kinder sehen sich etwa **Filme zum Thema Wildbienen** an, betätigen sich als kleine Künstler, **malen** gemeinsam eine große Wiese mit Blumen, **basteln** hierzu auch Bienen. Bei einem **Bü-**

**chereibesuch** leihen sich die Kleinen, die vom Projekt begeistert sind, Bücher aus, erfahren so nach und nach vieles über das geflügelte, sechsbeinige Tier. Auch **geschmacklich** gesehen lernen sie die Bienen kennen – ein gemeinsames Frühstück mit Honig vom Imker begeistert die kleinen Naturschützer.

Begeistern konnte sich auch die fachkundige Jury für die Ideen und Aktionen der Projektgruppe, welche diese mit Bildern und einem kleinen Text online bei Möbel Martin eingereicht hat. Von **163** teilnehmenden pädagogischen Einrichtungen, ausschließlich Kindertagesstätten und Grundschulen aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland, wurden **16** ausgezeichnet, einige davon sogar mit 1500 oder 1000 Euro Preisgeld bedacht. Auch die Kita Sonnenland in der Dornenstraße ge-

hörte zu den Gewinnern, erhielt **500 Euro** und die Kinder dürfen sich nun ganz stolz Projektpreisträger nennen. Betrachtet werden konnten die Gewinnerprojekte vom 4. bis 10. November im Möbel Martin in Kaiserslautern.

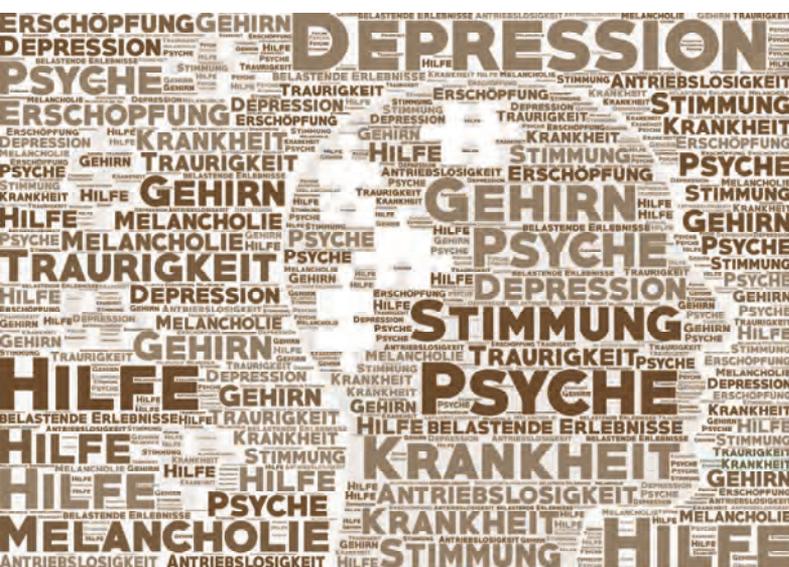
Und das vor den Sommerferien beendet Projekt soll nicht das letzte seiner Art in der Kita Sonnenland gewesen sein – es dient als Blaupause für die Vertiefung der **Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit**, welche Sheila Fritzenschaft, die Leitung der Einrichtung, gemeinsam mit ihrem Team anstrebt. Geplant ist unter anderem, den **Schwerpunkt Müllvermeidung** anzugehen, mit den Kleinen nach und nach Ideen hierzu zu sammeln. So könnten schon bald weitere Kinder als Projektteilnehmer ihr Engagement beim Thema Umweltschutz zeigen.

*Tim Kaufmann*



# Orientierung im Hilfesystem

bei psychischen Problemen



## Neue Website listet Angebote für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte auf

Viele Menschen wissen bei psychischen Problemen oder Erkrankungen nicht, wo sie Hilfe finden. Wer dauerhaft psychisch belastet ist oder sich in einer akuten Krise befindet, hat es schwer, sich einen **Überblick** zu verschaffen.

Die Internetseite [www.psychnavi-rlp.de](http://www.psychnavi-rlp.de) fasst das **psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfesystem in Rheinland-Pfalz** übersichtlich zusammen und bietet komfortable Suchfunktionen. „Die Suche nach einem geeigneten Behandlungsangebot, nach Beratung oder Unterstützung ist ein wichtiger Schritt zur Bewältigung einer seelischen Krise oder Erkrankung“, sagte Daniel Stich, Ministerialdirektor im Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit, bei der Vorstellung des neuen Tools. In Rheinland-Pfalz gibt es ein gut ausgebauten psychiatrisch-psychotherapeutisches Hilfesystem für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Indikationen. Betroffene und ihre Angehörigen sollen es verstehen und unkompliziert nach geeigneten Angeboten suchen können“, so Stich.

## Mit wenigen Klicks zum passenden Angebot

Mit dem **psychNAVi** stellt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), die das Webportal eingerichtet hat, einen **aktuellen und nutzungsfreundlichen Wegweiser** zur Verfügung.

Über eine **Suchmaske** können **Hilfs- und Unterstützungsangebote** für Menschen mit psychischen Erkrankungen in der **eigenen Region** gesucht werden – in den Kategorien „Behandlung“, „Information und Beratung“, „Arbeit und Ausbildung“, „Wohnen“, „Unterstützung und Begleitung im Alltag“ sowie „Selbsthilfe“. Zusätzlich können die Ergebnisse nach Altersgruppen gefiltert werden. Eine **Krisenhilfe-Seite** weist in akuten Situationen den Weg zu regionalen und überregionalen Hilfsangeboten, etwa zum zuständigen Sozialpsychiatrischen Dienst oder zur Telefonseelsorge.

„Weil psychische Erkrankungen häufig immer noch tabuisiert sind, sprechen viele Betroffene nicht offen über ihre Probleme und erhalten deshalb wenige Ratschläge und Hinweise auf Hilfsmöglichkeiten“, sagte Susanne Herbel-Hilgert, stellvertretende Geschäftsführerin der LZG. „Auf das psychNAVi können Menschen mit psychischen Erkrankungen, aber auch Angehörige und professionell Helfende jederzeit direkt zugreifen und nach passender Unterstützung suchen.“

Das Projekt wurde vom Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit finanziert und fachlich begleitet. Zudem gab es eine enge Zusammenarbeit mit den Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gemeindepsychiatrie der Landkreise und kreisfreien Städte. Sie und ihre Netzwerke wurden von Beginn an in die Planungen einbezogen. In einer erfolgreichen Testphase im Sommer konnten Interessierte die Website ausprobieren und wertvolles Feedback liefern, das dazu beitrug, die Seite den Bedürfnissen der Nutzenden anzupassen.

Quelle: <https://www.lzg-rlp.de>

# Sternsingeraktion 2024

„Kinder stärken -  
Kinder schützen“



AKTION  
DREIKÖNIGSSINGEN  
20\***C**+**M**+**B**+24

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



Kindermissionswerk „Die Sternsinger“  
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)

Eine gelungene Neuauflage hatte die Sternsingeraktion im vergangenen Januar im Grübentälchen! Viele neue Kinder waren mit ihren erwachsenen Begleiter\*innen im Stadtteil unterwegs.

„Kinder stärken – Kinder schützen“, unter diesem Motto ziehen die Kinder und Jugendlichen auch 2024 wieder durch die Straßen, bringen den Segen für das neue Jahr an die Häuser und sammeln Geldspenden für Kinder in Not. Alle Spenden werden über das katholische Kindermissionswerk an geprüfte Projekte weitergeleitet.



## Die Sternsinger sind unterwegs

Freitag, 5. Januar zwischen 14 Uhr und 17 Uhr  
auf der Eselsfürt und im PRE-Park

Samstag, 6. Januar zwischen 14 Uhr und 17 Uhr  
im Grübentälchen.

Im Gottesdienst am Samstag, dem 6. Januar  
um 18.30 Uhr in der Christuskirche sind die  
Sternsinger auch mit dabei.

Leider können nicht alle Haushalte besucht werden, sondern nur nach Anmeldung. Wenn Sie möchten, dass die Sternsinger auch zu Ihnen kommen, melden Sie sich bitte im Pfarrbüro der Pfarrei Maria Schutz an unter **0631-341210** oder [sternsinger2023@gmx.de](mailto:sternsinger2023@gmx.de)

## Du möchtest bei den Sternsingern mitmachen?

Sehr gern! Wir freuen uns über jede und jeden, der uns unterstützt! Je mehr Leute mitmachen, desto mehr Haushalte können wir besuchen! Melde dich gern bei Jutta Baltes unter 0631-3412119 oder [sternsinger2023@gmx.de](mailto:sternsinger2023@gmx.de).

# Identitätsdiebstahl

## Was tun bei Datenmissbrauch?



Bild: Jan/ AdobeStock.com

### Genug Betrug - Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale geben Tipps:

**Identitätsdiebstahl** ist eine der am stärksten zunehmenden Kriminalitätsformen im Internet. Die Gefahr, Opfer eines Identitätsdiebstahls zu werden, steigt dabei mit der zunehmenden Internetnutzung in der Bevölkerung immer weiter an.

Rechnungen für angeblich bestellte Ware, unberechtigte Inkassoforderungen oder unerklärliche Abbuchungen vom Bankkonto können ein Indiz dafür sein, dass die eigene Identität von Betrügern missbraucht wird. Die Täter stehlen persönliche Daten wie Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kreditkarten- oder Kontonummern, um auf fremde Kosten Verträge abzuschließen.

Die Betrüger gelangen über Phishing-Mails oder Datenlecks bei großen Anbietern an die sensiblen Verbraucherdaten. Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale raten, vorsichtig mit Passwörtern, PINs, Bankverbindung oder Kreditkartendaten umzugehen.

### Beschwerden bei den Verbraucherzentralen zeigen unter anderem

- unberechtigt abgeschlossene Abonnements für Video-Streaming-Dienste oder Dating-Portale,
- die unautorisierte Einrichtung von kostenpflichtigen Mailkonten
- bis hin zu im Namen der geschädigten Verbraucher getätigten Warenbestellungen über Shopping-Plattformen.

### Typischer Beispielfall:

Eine Verbraucherin hat noch nie etwas im Internet bestellt. Nicht einmal eine E-Mail-Adresse besitzt sie. Umso erstaunter ist sie, als ein Inkassounternehmen die Bezahlung mehrerer Online-Bestellungen von ihr verlangt. Die Täter benötigten lediglich den Namen und die Adresse, um Waren zu bestellen, die sie dann beim Postzusteller abfingen. Da die Bestellungen auf Rechnung getätigt wurden und die Verbraucherin keine Kenntnis von den Rechnungen hatte, beauftragte der Online-Shop ein Inkassounternehmen damit, die Kaufpreise einzutreiben.

### Folgende Maßnahmen sind hierbei zu empfehlen:

- Sicherheitssoftware installieren und auf dem neusten Stand halten: Die Sicherheit des eigenen Rechners ist das oberste Gebot.
- Auf sichere Websites achten: Vor Eingabe sensibler Daten sollte der Nutzer darauf achten, dass die Seite sicher ist. Zu erkennen ist dies an den Buchstaben „https“ in der Adresse der Internetseite und einem Schloss- oder Schlüssel-Symbol im Internet-Browser.
- Verwendung sicherer Kennwörter: Von der Verwendung leicht zu erratender Kenn- und Passwörter ist zwingend abzuraten. Experten raten zu einer Kombination von Buchstaben (Groß- und Kleinschreibung), Sonderzeichen und Zahlen.
- Besondere Vorsicht im Umgang mit E-Mails walten lassen: In keinem Fall sollte man auf Links in E-Mails klicken, auch wenn der Absender unter Umständen bekannt ist. Auf Phishing-Mails achten und Vorsicht beim Öffnen von Mailanhängen.
- Überwachung der Kontoauszüge und sonstiger Bank- und Kreditkartenunterlagen: Das gilt selbstverständlich auch für die Kontobewegungen von anderen Bezahlern wie etwa PayPal.
- Schutz der Post: Generell sollte man seine Briefpost immer gleich aus dem Briefkasten holen. Auch hier lassen sich ansonsten Daten ermitteln, die man für einen Identitätsmissbrauch verwenden kann. Aus diesem Grund sollte man auch Papiere, etc., die man in den Müll wirft, immer sorgfältig zerreißen oder mit einem Aktenvernichtungsgerät zerstören.
- Löschung aller Daten vor Verkauf oder Weitergabe eines PC: Der Nutzer muss sicherstellen, dass alle Daten auf einem Rechner wirklich dauerhaft gelöscht sind, bevor er diesen verkauft oder weitergibt.

Weitere Informationen zum Thema sind zu finden unter:



## Anlässlich des "European Cyber Security Month" geben das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Tipps, wie man sich im Falle eines Identitätsdiebstahls verhalten soll:



Die Hausbank sollte umgehend informiert werden. Die betroffenen Konten sollten sicherheits- halber über den Sperr-Notruf 116 116 gesperrt werden.



Wer den Verdacht hat, Opfer eines Identitätsdiebstahls geworden zu sein, sollte den Betrugsfall der Polizei melden. Das geht zum Beispiel bei der Internetwache des jeweiligen Bundeslandes und in Rheinland-Pfalz unter <https://www.polizei.rlp.de/de/onlinewache/>



Die Passwörter der betroffenen Accounts sollten durch sichere Passwörter ersetzt werden.



Der Identitätsdiebstahl sollte bei der Schufa und anderen Auskunfteien gemeldet werden.



Unberechtigte Abbuchungen sollten durch die Bank beziehungsweise das Kreditkarteninstitut zurückgebucht werden.



Sollten sich anschließend Inkassounternehmen mit Zahlungsaufforderungen melden, kann mit einem Musterbrief der Verbraucherzentrale der Forderung widersprochen werden.



# Energiewende

## Ein Interview mit Christof Oster

Energiewende ist das oder zumindest ein Schlagwort der letzten Jahre – in diesem Jahr aktueller denn je. Anlass genug, mit dem Vorstand einer bürgerschaftlichen Vereinigung in Kaiserslautern ins Gespräch zu kommen, die sich der Energiewende verschrieben hat.



### Christof Oster

Vorstandsmitglied  
der Pfälzer Energie-  
genossenschaft  
LauterStrom

[www.lauter-strom.de](http://www.lauter-strom.de)  
[info@lauter-strom.de](mailto:info@lauter-strom.de)  
0631-8425 528

Dietmar Theiss hat dazu Christof Oster, ein Vorstandsmitglied der Pfälzer Energiegenossenschaft LauterStrom, interviewt.

Herr Oster, bitte stellen Sie sich doch unseren Leserinnen und Lesern kurz vor. Mein Name ist Christof Oster, ich stamme vom Bännjerrück – an der früheren Fachhochschule Kaiserslautern habe ich Bauingenieurwesen studiert und lebe nach einigen schulischen / beruflichen Stationen seit 1996 wieder in Kaiserslautern.

Ich habe Sie kennen gelernt als Vorstand der Energiegenossenschaft LauterStrom, bei einem Infostand im Stadtpark. Was machen Sie denn da? *Da möchte ich zuerst einmal etwas über unsere Genossenschaft sagen. Eine Genossenschaft ist eine Form bürgerschaftlichen Engagements, die es in Deutschland seit fast 200 Jahren gibt. Dabei schließen sich Personen zu einem gemeinsamen wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb zusammen. Im Falle unserer Genossenschaft geht es dabei darum, die Erzeugung erneuerbarer*



Bild: PV-Anlage auf dem Maus Geranienweg 15-17

*Energien in der Pfalz voranzubringen und zu fördern.*

**Wie geht die Genossenschaft LauterStrom das an?** *LauterStrom hat von verschiedenen Eigentümern Dachflächen für 20 Jahre gepachtet und betreibt auf diesen Photovoltaikanlagen. Der dort erzeugte Strom wird an die Eigentümer zu einem festen Preis verkauft; überschüssiger Strom wird ins Stromnetz eingespeist – dafür gibt es die gesetzlich festgelegte Einspeisevergütung. Dieses Modell lohnt sich derzeit nur bei Dächern mit mindestens 100 Quadratmetern für Photovoltaik nutzbarer Fläche – bei Einfamilienhäusern rechnet sich das in aller Regel für uns ( u.a.wegen des Verwaltungsaufwandes) nicht - obwohl Photovoltaik für Hausbesitzer selbst bei kleinen Dächern eigentlich immer lukrativ ist.*

*Wir betreiben 12 solcher Anlagen – eine auch hier im Stadtteil Grübentälchen: Auf den Dächern der städtischen Wohnhäuser im Geranienweg 15-17 betreiben wir seit Februar 2019*

*eine Photovoltaik-Anlage mit einer Leistung von ca. 46,7 kWp. Der prognostizierte Jahresertrag von knapp 38.000 kWh wurde in den bisherigen Betriebsjahren immer deutlich übertroffen. Bilanziell würde das für 40-50 einigermaßen sparsame Haushalte reichen. Doch wollen wir den erneuerbaren Strom ja nicht nur erzeugen und verkaufen, sondern auch Bürgerinnen und Bürger darüber informieren und sie dazu motivieren, selbst in dieser Richtung aktiv zu werden. In der Vergangenheit hat LauterStrom auch kleinere Photovoltaikanlagen auf den Dächern von Privathäusern gebaut, das ist derzeit aus personellen Gründen nicht möglich. Stattdessen unterstützt Lauter Strom derzeit interessierte Bürgerinnen und Bürgern beim Selbstbau.*

**Selbstbau einer Photovoltaik-Anlage** – *da hätte ich als Laie erst mal mindestens großen Respekt, um es gelinde zu formulieren. Das ist weniger schwierig, als viele denken. Natürlich sollte der Bauherr handwerklich geschickt sein und sich aufs Dach trau-*

*en. Das ist gerade bei Flachdächern besonders einfach.*

**Wie läuft so etwas ab?** *Seit 2012 Interessierte Eigentümer werden erst einmal grundlegend beraten, ob ihr Dach von Lage und Ausrichtung usw. in Frage kommt, wenn nötig auch bei einem Ortstermin. Wenn danach weiteres Interesse besteht, macht LauterStrom die grundlegende Planung, macht ein Angebot für die Lieferung eines Bausatzes, gibt eine Einweisung für den Selbstbau, bietet Unterstützung bei Formalitäten und Anschluss – auf Wunsch auch Begleitung beim Bau und Abnahme.*

**Und was kostet das?** *Eine Erstberatung per E-Mail/Telefon bieten wir kostenlos an, Ortstermin und alles weitere ist kostenpflichtig und wird nach Stundensätzen abgerechnet. Für den Bausatz wird objektbezogen ein Pauschalpreis kalkuliert.*

**Wieso engagieren Sie sich denn für LauterStrom?** *Hauptsächlich um die Energiewende zu unterstützen und die Klimakatastrophe noch etwas zu*



Bild: Christof Oster in Aktion

verzögern. Viel wird es nicht mehr bringen, aber falls mich meine eventuellen Enkel mal fragen sollten, warum wir nix gemacht haben, will ich zumindest den Ansatz einer Rechtfertigung haben.

Auch finde ich die Genossenschaftsidee ganz gut – hier kann jeder schon mit einem einzigen Anteil in Höhe von 100 € Mitglied werden und mitbestimmen (jedes Mitglied hat in der Mitgliederversammlung eine Stimme, unabhängig von der Höhe seines finanziellen Anteils) – und sich darüber hinaus natürlich auch aktiv einbringen.

Herr Oster, wenn man nun Mitglied werden möchte bei LauterStrom, ein großes Dach zum Verpachten anbieten könnte oder ein Steckermodul erwerben möchte – wie sollte man vorgehen, wie kann man LauterStrom kontaktieren?

Viele Informationen sind auf unserer Website [www.lauter-strom.de](http://www.lauter-strom.de) zu finden – dort kann jede und jeder sich schon mal über viele Dinge informieren. Am liebsten ist mir dann eine Kontaktaufnahme per E-Mail unter [info@lauter-strom.de](mailto:info@lauter-strom.de). Idealerweise schon mit einer formulierten Frage: (Um was geht es? Was wird gewünscht? Evtl. Ort des fraglichen Objektes, Fotos, usw.). Natürlich ist auch eine Anfrage per Telefon möglich unter [0631-8425 528](tel:0631-8425528).

**Wie viele Mitglieder hat LauterStrom derzeit, wie viele sind aktiv?** LauterStrom hat zur Zeit gut 100 Mitglieder, davon sind ca. 10 aktiv im Vorstand, Aufsichtsrat oder in anderer Form. Die meisten Mitglieder stammen übrigens aus Kaiserslautern und dem Umland.

**Was hat man denn davon, wenn man Mitglied bei LauterStrom ist bzw. werden möchte?** Zum einen leistet man durch seine Mitgliedschaft schon in indirekter Form einen Beitrag zur Energiewende. Wie gesagt, kann man auch in verschiedener Weise in der Genossenschaft aktiv werden und damit einen größeren Beitrag leisten – das ist eine Investition in unser aller Zukunft. Für die Mitgliedsanteile konnte in den vergangenen Jahren immer auch eine Dividende ausgeschüttet werden, meist 5%. Darüber hinaus können wir unseren Mitgliedern bei bestimmten Aktionen auch Rabatte anbieten, z. B. aktuell bei den sogenannten Balkonmodulen. Das sind kleine, mobile Photovoltaik-Anlagen, die auf dem Balkon, an der Hauswand oder anderer geeigneter Stelle befestigt werden können – und Strom für den Eigenbedarf produzieren. Das ist also nicht nur für Hauseigentümer interessant, sondern kommt auch für viele Wohnungsmieter in Frage. LauterStrom bietet hier fertige Bausätze an – die Unterkonstruktion zur Befestigung der Module muss jeweils den örtlichen Bedingungen angepasst werden.

**Was könnte noch interessant sein für unsere Leserinnen und Leser?** Auch wer nicht Mitglied bei LauterStrom werden oder eine Photovoltaik-Anlage auf seinem Dach errichten möchte, kann als Energieverbraucher etwas zur Energiewende beitragen: Bei uns kann jeder regional erzeugten Ökostrom (u.a. von den eigenen PV-Anlagen!) beziehen, auch Ökogas wird angeboten. Auf unserer Homepage kann man sich informieren – da gibt es auch einen Vergleichsrechner, um das Angebot mit dem bisher gezahlten Strom- bzw. Gaspreis vergleichen zu können. Um hierzu einen professionellen Dienst anbieten zu können, arbeiten wir u.a. bei diesem Thema mit den Bürgerwerken Heidelberg zusammen – bei denen LauterStrom auch selbst als Mitglied finanziell beteiligt ist

**Herr Oster, herzlichen Dank für dieses informative Gespräch!**

# Sunniten und Schiiten

## Die beiden Hauptglaubensrichtungen im Islam

...und hier die Fortsetzung des Beitrags unseres ehrenamtlichen Mitarbeiters Suleiman Abu Ghazale zum Thema Sunniten und Schiiten...

Im Jahre 656 warfen zwei Persönlichkeiten aus Mekka und eine der Frauen Mohammads (Aischa) dem Kalifen Ali vor, die Mörder des dritten Kalifen Othman nicht schnell genug zu bestrafen. Sie zogen mit einer Armee von Mekka nach Basra im Südirak. Es kam dort zu einer Schlacht mit Ali. Ali hat die Schlacht gewonnen. Diese Schlacht wurde als die Djamal-Schlacht (Kamelschlacht) genannt, da Aischa auf einem Kamel die Schlacht führte.

Ein Jahr später führte der Statthalter von Damaskus namens Muawiya von der Umayyaden-Familie einen Krieg (eine Art Putsch) gegen Ali. Er schickte seine Truppen zu einem Ort Namens Siffin an der Grenze zwischen Syrien und Irak. Dort fanden mehrere Schlachten statt. Als sich abzeichnete, dass der Kalif Ali den Krieg gewinnen würde, schlug Muawiya die Ernennung eines Schiedsrichters jeder Partei vor, um einen neuen Kalifen zu wählen und dass deren Urteile von den beiden Parteien akzeptiert werden. Ali war damit einverstanden. Dahinter aber steckte eine List: Der Schiedsrichter von Ali setzte Muawiya und Ali vom Kalifat ab, aber der

Schiedsrichter von Muawiya setzte nur Ali ab und erkannte Muawiya als neuen Kalifen an. In dieser Schlacht von Siffin fielen circa 70.000 Muslime auf beiden Seiten. Eine Gruppe der Anhänger Alis war mit dem ganzen Schiedsverfahren nicht einverstanden. Sie verließen die Armee Alis. Später schickten sie jemanden, der ihn in der Moschee erdolchte. Daraufhin proklamierte sich Muawiya als Kalif.

Alhassan und Alhusein sind die ältesten Söhne Alis und die Enkelsöhne Mohammads von seiner Tochter Fatima. Alhassan erkannte Muawiya als Kalifen an, damit nicht weitere Muslime getötet werden, aber unter der Bedingung, dass der nächste Kalif von der Gemeinde gewählt werde. Später wurde Alhassan durch einen Giftanschlag getötet.

Muawiya erklärte sich als Kalifen und gründete das Umayyaden-Kalifat mit Sitz in Damaskus. Während der Umayyaden-Regierungszeit wurden ganz Nordafrika, Spanien und Teile von Asien erobert. Die arabisch/islamische Kultur wurde zum Schmelztiegel für die Kulturen vieler Völker, wie Perser, Kurden, Byzantiner, Kuppten und Berber.

Muawiya regierte 23 Jahre und starb im Jahre 680. Er ernannte seinen Sohn Yazid als Nachfolger und das war die erste Erbfolge in der islami -



Bild: Grab Mohammads in Medina

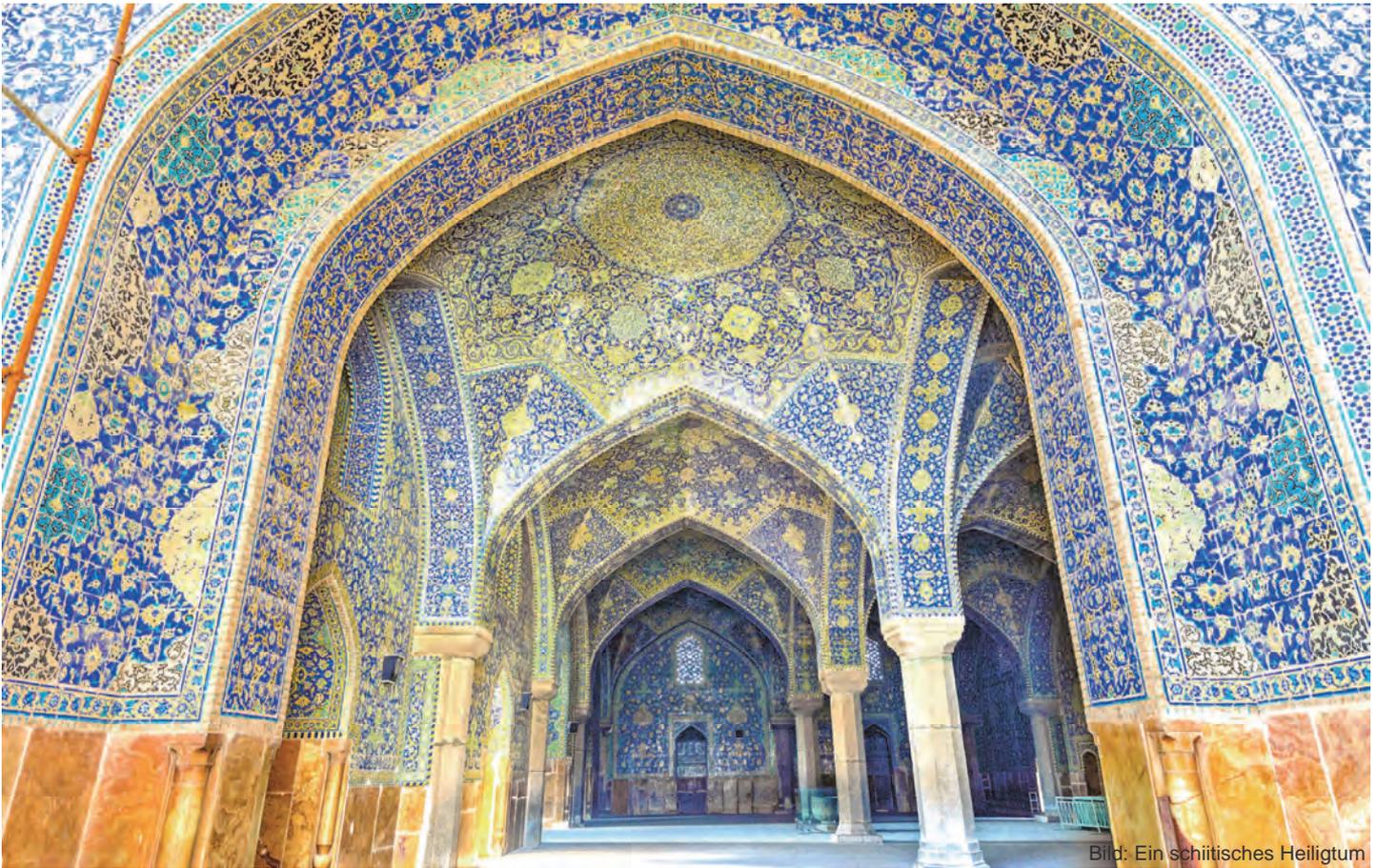


Bild: Ein schiitisches Heiligtum

## Sunniten und Schiiten Die beiden Hauptglaubensrichtungen im Islam

sehen Geschichte. Im Islam sollte der Herrscher von der Gemeinde gewählt werden. In vielen Quellen wird Yazid als unmoralisch, korrupt, betrunken, Despot und verschwenderisch dargestellt. Sein schlechter Ruf war so verbreitet, dass einige Gefährten Mohammads, darunter Alhusein, der Sohn Alis, ihn nicht anerkannten.

Alhusein bekam circa 40.000 Briefe von Menschen aus der Stadt Kufa im Irak, damit er zu ihnen komme und von ihnen als Kalif proklamiert werde. Daraufhin reiste er mit seiner Familie und einigen Anhängern, insgesamt 82 Personen, von Mekka Richtung Kufa. Yazid erfuhr von dieser Reise und schickte eine Armee von 5000 Soldaten Richtung Kerbalaa im Irak, wo sich Alhusein gerade befand. Es kam zu einem Massaker. Alhusein wurde in grausamer Art und Weise enthauptet, seine männlichen Begleiter getötet, die Frauen und Kinder als Gefangene genommen und mit dem Haupt Alhusein zu Yazid nach Damaskus geschickt. Yazid starb zwei Jahre später im Jahre 683. Die Umayyaden-Familie regierte bis zum Jahre 750.

Sie wurde von der Abbassiden-Familie mit Sitz in Bagdad abgelöst. Das Abbassiden-Kalifat wurde durch die Eroberung von Bagdad durch die Mongolen im Jahre 1258 beendet.

Die Enthauptung Alhuseins galt für die Anhänger Alis (die Schiiten) als Märtyrertum und als Wendepunkt ihrer Glaubensrichtung. Das Wort Schiiten bedeutet im arabischen einfach „Anhänger“. Das Wort Sunniten bedeutet „Die Leute der überlieferten Form u. der Tradition“.

Am Gedenktag der Enthauptung Alhuseins wird in den schiitischen Gebieten bis zum heutigen Tag öffentlich getrauert. Es gibt Passionsspiele, Erzählungen, Ansprachen, Klagen, Weinen, Selbstgeißelungen und Schlagen mit der flachen Hand auf die Brust. Frauen tragen dunkle Kleidung und keinen Schmuck. Es wird ebenfalls eine Wallfahrt nach Kerbela zu Alhuseins Grabmoschee unternommen. Manche Denker stellen hier einen Einfluss des Christentums fest, wobei die Schmerzen, die Alhusein bei der Enthauptung erleiden musste mit den Schmerzen Jesus am Kreuz verglichen werden.

Während der restlichen Umayyaden-, und der Abbasiden-Regierungszeit fungierten die Schiiten als Opposition und wurden verfolgt, sodass einige von ihnen nach Jemen im Süden und nach Marokko im Westen flüchteten und dort Dynastien gründeten. Später gab es viele schiitische Fürstentümer in Asien und Arabien.

### Die Gemeinsamkeiten zwischen Schiiten und Sunniten:

Schiiten und Sunniten beten zum selben Gott (Allah), sie haben den selben Propheten Mohammad, sie glauben an dieselbe Heilige Schrift (Quran), sie machen dieselbe Wallfahrt nach Mekka und fasten im Ramadan.

### Die Unterschiede zwischen Sunniten und Schiiten:

- Im sunnitischen Bereich gab es im Laufe der Geschichte zwei große Strömungen. Die erste Strömung war der Sufismus, der asketische Tendenzen und Mystik aufweist. Er wurde ebenfalls von der neuplatonischen Philosophie stark beeinflusst. Man denkt dabei an eine Gruppe der tanzenden Derwische. Ihr Grundsatz ist die reine Liebe zu Gott.
- Die zweite spätere Strömung ist der Slawismus (Wahhabismus). Sie wurde im 18. Jahrhundert auf der arabischen Halbinsel gegründet und gilt als streng und ultrakonservativ. Diese beiden Strömungen gibt es bei den Schiiten nicht.
- Die Schiiten glauben, dass Ali das Recht hatte, als erster Kalif (Nachfolger Mohammads) zu werden. Sie berufen sich dabei auf Aussagen (Sprüche) des Propheten, in dem er dies erklärte. Die Sunniten berufen sich auf dieselben Aussagen (Sprüche) des Propheten. Diese Sprüche werden aber von beiden Parteien unterschiedlich ausgelegt.
- Das Imam: Der Imam bei den Sunniten ist derjenige, der das gemeinsame rituale Gebet leitet. Die Schiiten aber geben dem Ali den Ehrentitel Imam und zwar als Oberhaupt der gesamten islamischen Gemeinde nach Mohammad. Seine männlichen erstgeborenen Nachkommen von Fatima sind die echten Imame. Die Imame sind für sie vollkommen und unfehlbar. Circa 85% der Schiiten

glauben bis an den zwölften Imam nach Ali und werden **Zwölfer** genannt. Circa 16% von ihnen glauben bis an den siebten Nachfolger und werden **Siebener** genannt. Besonders unter den Siebenern gab es im Laufe der Geschichte viele Abspaltungen. Sowohl der zwölfte als auch der siebte Imam sollen in geheimnisvoller Art und Weise verschwunden sein. Sie sind aber nicht tot, sondern verborgen und werden am Ende der Zeiten als Mahdi zurückkehren. Dabei werden sie Gerechtigkeit und Frieden mitbringen. Manche Denker glauben, dass dies ein **Einfluss des Judentums** ist, wobei die Juden auf ihren Messias warten.

- Als Folge der Verfolgung galt bei vielen Schiiten das Prinzip des Taqiyas, d.h., dass es bei Gefahr für Leib und Besitz erlaubt ist, den eigenen Glauben zu verheimlichen.
- Bei den Zwölfer Schiiten gilt das Prinzip der Zeitehe bzw. Genuss-ehe, d.h. die Ehe für einen vereinbarten begrenzten Zeitraum.
- In der schiitischen Volkstradition beschimpft man die drei ersten

rechtmäßigen Kalifen, da sie angeblich das Kalifat für sich beanspruchten. Sie beschimpften ebenfalls die Frau Mohammads (Aischa), da sie die Kamel-Schlacht gegen Ali leitete. Alkoholi hatte dies zu seinen Lebenszeiten streng verboten.

- Die Schiiten errichten für ihre Imame und heiligen Persönlichkeiten große prächtige Grabmäler; diese gelten für sie als Wallfahrtsorte.
- Zwischen den beiden Parteien gibt es andere unwesentlichen Unterschiede bezüglich des Gebets, des Gebetsrufs, des Fastens und der Almosensteuer.

Leider wurden und werden diese Unterschiede immer noch für machtpolitische Interessen missbraucht. Es werden heutzutage eine große Anzahl von angeblichen sunnitischen und schiitischen Fernsehkanälen und Internetwebseiten von bösen Mächten gegründet, um sich gegenseitig zu beschimpfen und Hass besonders unter den einfachen ungebildeten Muslimen zu säen.

*Suleiman Abu Ghazale*



Bild: Derwische (Mystiker-Tänze)

# Rezepte

## Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

### Philly Gumbo

Hallo zusammen, es ist Herbst, das Wetter ist nasskalt und das Bedürfnis, sich im Freien aufzuhalten, lässt immer mehr nach. Jetzt kommt die Zeit, in der ich eines meiner liebsten amerikanischen Rezepte zubereite. Es ist ein elementarer Bestandteil der Südstaatenküche. Ich stelle euch das Cajun Gumbo vor. Wie fast jedes Nationalgericht hat es einige feststehende Zutaten und einige Zutaten, die von Ort zu Ort wechseln. Ich werde eine Fleisch Variante zubereiten, jedoch wird es an der Küste auch mit Meeresfrüchten gekocht.

Was allen Gumbos zugrunde liegt, ist der sogenannte Roux, das ist eine langsam eingebrannte Mehlschwitze die ihnen den typischen Geschmack verleiht. Des Weiteren zählen Okraschoten, Staudensellerie, Paprika und Zwiebeln zu den Pflichtzutaten eines Gumbos.

#### Zutaten für den Roux

80 g Mehl  
90 ml Pflanzenöl

#### Zutaten für das Gumbo

250 g Okraschoten.  
1 große Gemüsezwiebel  
3 Stangen Staudensellerie  
1 große Paprika  
2 Chilis, was ihr gerade zur Hand habt  
3 Knoblauchzehen  
400 g geräucherte Wurst, ich nutze geme Cabanossi  
400 g Hühnerfleisch  
1,2 l kräftige Brühe

#### Kräuter und Gewürze:

1 TL Thymian getrocknet  
1 TL Oregano getrocknet  
2 – 3 Lorbeerblätter  
3 TL Paprikapulver rosenscharf  
1 TL Schwarzer Pfeffer  
1 TL Cayennepfeffer

#### Zubereitung:

Richtet euch einen großen Topf und eine große Pfanne mit schwerem Boden und ebener Innenfläche vor.

Als erstes schneiden wir die Wurst in Scheiben und das Fleisch in einige nicht zu kleine Stücke. Danach mischen wir das Paprikapulver, den Cayennepfeffer und den schwarzen Pfeffer, nehmen die Hälfte der Mischung zum Marinieren des Hühnerfleischs und stellen den Rest zu Seite.

Jetzt würfeln wir die Paprika, die Zwiebel und den Staudensellerie in nicht zu große Stücke, schneiden die Okraschoten in Scheiben und zerkleinern die Chilis und den Knoblauch.

Als erstes braten wir die Wurstscheiben in etwas Öl an, bis ein Teil davon braun und schon fast knusprig ist. Dann nehmen wir diese aus der Pfanne und geben danach das Hühnerfleisch hinein. Dieses bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten, bis es eine schöne Farbe hat. Danach herausnehmen und zur Seite stellen.





In der Pfanne ist jetzt ein herrlich aromatisiertes Öl. Das benutzen wir, um die Zwiebeln und die Paprika etwas anzubraten, danach geben wir den Inhalt der Pfanne in den Topf, geben das restliche Gemüse, die Kräuter und den Rest der Gewürzmischung dazu und dünsten es noch unter Rühren ca. 15 Minuten.

In dieser Zeit könnt ihr die Pfanne gut saubermachen und das Mehl und das Öl hineingeben. Denn der Roux erfordert jetzt eure volle Aufmerksamkeit. Schaut, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, dass er nicht verbrennt. Unter ständigem Rühren sollte langsam seine Farbe von weiß in karamellbraun wechseln. Das kann gut 30 – 40 Minuten dauern.

Wenn er die richtige Farbe hat, nehmt ihn vom Herd und schüttet ihn über das Gemüse und vermengt es. Jetzt gebt ihr langsam und unter ständigem Rühren die Brühe dazu. Wenn alles gut vermischt ist, kommen noch die Wurst und das Fleisch hinein. Kocht es kurz auf und lasst es dann bei geringer Hitze ca. 50 Minuten köcheln.

Wie jeder gute Eintopf sollte das Gumbo jetzt eine Nacht stehen. Serviert es mit Reis, einem Baguette oder auch mit einem amerikanischen Maisbrot.

*Euer Holger*

*Guten Appetit!*

# Adventsfenster im Gräbentälchen



 **Deutsches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.

 **STÄDTEBAUFÖRDERUNG**  
vom Bund, Ländern und Gemeinden

 **STADT KAISERSLAUTERN**

## Advent im Grübentälchen

-  1 01.12. Nils - Wohnen im Quartier, Friedenstr. 63
-  2 02.12. Uschi Hammel, Schreberstr. 60
-  4 04.12. Fam. Westrich, Am Heiligenhäuschen 9
-  5 05.12. Kita Mobile, Aternweg 61, ab 16.30 Uhr
-  6 06.12. Angela Illig, Gut-Heim-Str. 94
-  7 07.12. Stadtteilbüro Grübentälchen, Friedenstr. 118, ab 16 Uhr
-  8 08.12. Siedler und Eigenheimer, Schreberstr. 1
-  9 09.12. Zum Ilse, Aternweg 20
-  10 10.12. Iris Rau-Locher, Donnersbergstr. 153
-  11 11.12. Kita St. Norbert, Mennonitenstr. 13
-  12 12.12. Gabi Simokat, Blütenweg 3
-  13 13.12. Fam. Hanf-Poppitz, Im Grübentälchen 9
-  14 14.12. Klassen 4a,b,c Grundschule Geschwister Scholl, Schreberstr. 39
-  15 15.12. Katja König, Fischbacher Weg 64
-  18 18.12. Klassen 2a,b,c Grundschule Geschwister Scholl, Schreberstr. 39
-  19 19.12. Stöger Copyshop, Gärtnereistr. 13, von 9 - 18 Uhr
-  20 20.12. Lisa's Haaratelier, Friedenstr. 120
-  21 21.12. Monika Dahms, Fischbacher Weg 36
-  22 22.12. SOS-Kinderdorf - Kita Sozialarbeit, Friedenstr. 142

Die  gekennzeichneten Adressen bieten ab 18 Uhr ein gemütliches Belsammensein mit Umtrunk an. Andere Zeiten bei 5, 7, 18.  
wer möchte, kann gerne einen eigenen Trinkbecher mitbringen.



Das Stadtteilbüro Grübentälchen  
lädt zum diesjährigen  
Adventsfenster  
am

**Donnerstag, den 07.12.2023,  
ab 16.00 Uhr  
in die Friedenstraße 118 ein.**

Kommen Sie vorbei auf  
Früchtepunsch und  
Weihnachtsplätzchen!

Unser Singkreis wird mit Gitarrenbe-  
gleitung Weihnachtslieder singen –  
und Sie sind herzlich zum Mitsingen  
eingeladen.

Gefördert von:



Die nächste Stadtteilzeitung erscheint im März 2024