

# herbstzeitlose

Ausgabe 02 | Mai 2016

SENIOREN-GAZETTE  
FÜR LANDAU



## Für Senioren von Senioren

### 04 Neuanfang

Dazu ist es selten  
zu spät

### 12 Fritz – ein Leben

Mutmachen zum Altwerden

### 14 Senior Experts

Deutsches Können  
für den Rest der Welt



# Liebe Leserinnen und Leser,

innerhalb von nur vier Wochen war die erste Ausgabe der herbstzeitlose restlos vergriffen. Das Seniorenbüro und das Redaktionsteam haben sich riesig darüber gefreut. Es gab auch zahlreiche persönliche Rückmeldungen, sodass wir merkten: Die herbstzeitlose ist bei den Leuten angekommen! Diese Akzeptanz heißt natürlich auch, dass wir uns weiterhin anstrengen. Als Reaktion auf das Leserinteresse überlegen wir, die Auflage zu erhöhen.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an unsere Inserenten. Sie helfen uns, diese Senioren-Gazette in dieser Qualität herauszugeben. Und noch ein Wort in eigener Sache: Herausgeber der herbstzeitlose ist der Verein

„Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau“. Viele glauben, das „Seniorenbüro“ sei eine städtische Institution, ein Teil der Verwaltung. Das sind wir nicht. Wir sind ein Verein, wir sind unabhängig und rundum ehrenamtlich tätig.

Unsere Arbeit finanzieren wir durch Mitgliedsbeiträge, aber mehr noch durch Spenden und Sponsoren. Unser Fundament ist unser ehrenamtliches Engagement. Sie wollen uns helfen, unterstützen? Bitte kommen Sie auf uns zu, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns!

Herzlichst, Ihre

*Christine Baumann*

## In dieser Ausgabe

**Philosophisch** – Fragen von Leben und Tod **Seite 4**

**Frauenrechte** – Der lange Weg zu Bildungschancen **Seite 6**

**Politik** – Max Ingenthrons Visionen für Landau **Seite 9**

**Alltagshelfer** – Die neue Gemeindegewandter **Seite 10**

**Film** – „Fritz“ macht Mut zum Altwerden **Seite 12**

**Die 13** – Glosse & Leseempfehlung **Seite 13**

**Senior Experts** – Wissen für den Rest der Welt **Seite 14**

**Sicherheit** – Aufgepasst bei Gewinnversprechen! **Seite 16**

**Kochen** – Kabeljau liebt Zitrone **Seite 17**

**Wandern** – Rundweg mit Weitblick **Seite 18**

**Singen** – Der Unlust am Alleinsein entrinnen **Seite 19**

**Kammer-Ensemble** – „Jetzt oder Nie“ musizieren **Seite 20**

**Gedenken** – Zu Ehren Fritz Wunderlichs **Seite 21**

**Programm** – Praktische Tipps vom Seniorenbüro **Seite 22**

**Seniorenbüro** – Verein bestätigt Vorstand **Seite 23**

## Impressum

herbstzeitlose – Seniorengazette für Landau

**Herausgeber:** Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Christine

Baumann, Am Gutleuthaus 27, 76829 Landau



**Redaktionsteam:** Christine Baumann (verant-

wortlich), Thomas Engelberg, Dr. Christian Knoll, Monika Lauer (Gesamtgestaltung), Mitarbeit Lieselotte Meyer-Engelke, Elisabeth Siedentopf.  
**Titeldesign:** klugegestaltung  
**E-Mail:** herbstzeitlose.landau@gmx.de

herbstzeitlose erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus. Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung.



# Liebe Leserinnen und Leser,

innerhalb von nur vier Wochen war die erste Ausgabe der herbstzeitlose restlos vergriffen. Das Seniorenbüro und das Redaktionsteam haben sich riesig darüber gefreut. Es gab auch zahlreiche persönliche Rückmeldungen, sodass wir merkten: Die herbstzeitlose ist bei den Leuten angekommen! Diese Akzeptanz heißt natürlich auch, dass wir uns weiterhin anstrengen. Als Reaktion auf das Leserinteresse überlegen wir, die Auflage zu erhöhen.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an unsere Inserenten. Sie helfen uns, diese Senioren-Gazette in dieser Qualität herauszugeben. Und noch ein Wort in eigener Sache: Herausgeber der herbstzeitlose ist der Verein

„Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau“. Viele glauben, das „Seniorenbüro“ sei eine städtische Institution, ein Teil der Verwaltung. Das sind wir nicht. Wir sind ein Verein, wir sind unabhängig und rundum ehrenamtlich tätig.

Unsere Arbeit finanzieren wir durch Mitgliedsbeiträge, aber mehr noch durch Spenden und Sponsoren. Unser Fundament ist unser ehrenamtliches Engagement. Sie wollen uns helfen, unterstützen? Bitte kommen Sie auf uns zu, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns!

Herzlichst, Ihre

*Christine Baumann*

## In dieser Ausgabe

**Philosophisch** – Fragen von Leben und Tod **Seite 4**

**Frauenrechte** – Der lange Weg zu Bildungschancen **Seite 6**

**Politik** – Max Ingenthrons Visionen für Landau **Seite 9**

**Alltagshelfer** – Die neue Gemeindegewester **Seite 10**

**Film** – „Fritz“ macht Mut zum Altwerden **Seite 12**

**Die 13** – Glosse & Leseempfehlung **Seite 13**

**Senior Experts** – Wissen für den Rest der Welt **Seite 14**

**Sicherheit** – Aufgepasst bei Gewinnversprechen! **Seite 16**

**Kochen** – Kabeljau liebt Zitrone **Seite 17**

**Wandern** – Rundweg mit Weitblick **Seite 18**

**Singen** – Der Unlust am Alleinsein entrinnen **Seite 19**

**Kammer-Ensemble** – „Jetzt oder Nie“ musizieren **Seite 20**

**Gedenken** – Zu Ehren Fritz Wunderlichs **Seite 21**

**Programm** – Praktische Tipps vom Seniorenbüro **Seite 22**

**Seniorenbüro** – Verein bestätigt Vorstand **Seite 23**

## Impressum

herbstzeitlose – Seniorengazette für Landau

**Herausgeber:** Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Christine

Baumann, Am Gutleuthaus 27, 76829 Landau



**Redaktionsteam:** Christine Baumann (verant-

wortlich), Thomas Engelberg, Dr. Christian Knoll, Monika Lauer (Gesamtgestaltung), Mitarbeit Lieselotte Meyer-Engelke, Elisabeth Siedentopf.  
**Titeldesign:** klugegestaltung  
**E-Mail:** herbstzeitlose.landau@gmx.de

herbstzeitlose erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus. Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung.





Foto: olly

## Fragen von Leben und Tod

Wenn nicht mehr viel Zeit bleibt, denken viele Menschen über den Sinn des Lebens nach. Ihm einen neuen zu geben, ist es selten zu spät. *Von Heiner Geißler*

Jeder, der älter wird, stellt sich irgendwann die Frage: Wie soll ich mit dem Tod umgehen? Manche sehen sich einem ungewissen Schicksal ausgeliefert, je näher das Ende des Lebens kommt. Es gibt Philosophen und Künstler, die dem Tod mit Gelassenheit, ja mit Humor entgegensehen. Woody Allen sagte: „Ich habe keine Angst zu sterben. Ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.“ Tucholsky bedauerte sich im Voraus: „Ich werde mir doch sehr fehlen.“

Man wünschte sich, alle Leute könnten so sterben wie Epikur – ein Glas Wein in der Hand und im Gespräch mit Freunden. Oder wie mein Schwiegervater, der mit 104 Jahren bei voller geistiger Präsenz langsam verhungerte, ohne dass dies ihm im geringsten Schmerzen bereitet hätte.

Aber Sterben geht auch anders: langsames dementes Dahinsie-

chen, oft verbunden mit qualvollen Krankheiten, allein gelassen und einsam. Große Geister wie Thomas Mann und Johann Wolfgang von Goethe waren mit ihrem Tod überhaupt nicht einverstanden.

*„Ich habe keine Angst zu sterben. Ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.“*

Woody Allen, US-Komiker und Regisseur

Und alle fragen neugierig, ängstlich, verzweifelt: Was kommt danach? Viele Menschen würden in Hoffnungslosigkeit versinken, hätten sie nicht den Glauben an ein besseres jenseitiges Leben. Daher ist die Religion eine gewaltige seelische Hilfe für all jene Menschen, die ohne sie verzwei-

felnen müssten, sie gibt Hoffnung jenseits aller Rationalität.

Viele erkennen, dass man nicht alles mit der Vernunft erfassen kann. Und viele Dinge, die wir begreifen, sind für unser Leben nicht wichtig. Da die Existenz Gottes der Vernunft nicht widerspricht, die Vernunft aber nicht alles umfasst, was existiert, bleibt Raum für die Religionen und für den Glauben an Gott. Am Ende des Lebens denken fast alle über den Sinn des Lebens, auch des eigenen Lebens nach. Unabhängig davon, ob jemand an Gott glaubt oder nicht, kann man auch im Alter seinem Leben noch einen Sinn geben, wenn einem vielleicht das bisherige nicht sehr sinnvoll erscheinen mag. Wenn einer im Alter sich zu Tode grämt, dass ihm Karriere oder die Kinder missraten sind, wird er nie mehr glücklich werden.

→Fortsetzung Seite 5



Aber der Sinn des Lebens könnte auch darin bestehen, einen Beitrag zu leisten, damit sich die Lebensbedingungen der Menschen verbessern. Angesichts von Elend und Leid, das man vielleicht im eigenen Leben erfahren hat, oder von dem man jeden Tag in der Zeitung lesen kann, besteht die einzig mögliche Reaktion nicht darin zu resignieren, sondern zu versuchen, seinem Leben einen Sinn zu geben, indem man das Leid anderer vermindert. Das kann jeder Mensch, auch im Alter, in der Familie, in der Gemeinde, in der Politik.

Man hat im Alter die Chance, positive Erfahrungen, die einem in jungen Jahren eher verschlossen waren, umzusetzen, indem man etwas Neues anfängt. Das ist ja ein großer Vorteil unseres Sozialstaates, dass man als Rentner oder Rentnerin sogar einen neuen Beruf beginnen kann, wenn man aus seinem bisherigen Beruf ausscheidet.

Manche entdecken in sich eine künstlerische Ader, konzentrieren sich auf Fähigkeiten, die sie während des Berufslebens gar nicht entwickeln konnten. Oder sie engagieren sich in der Gesellschaft und mischen Bürokratie und Politik auf. Man sollte das Älterwerden nicht einfach resigniert hinnehmen, sondern das Alter selber in die Hand nehmen, das heißt diese Jahre gestalten und zwar so, wie man es selber will.

Ausgestattet mit Altersweisheit und Lebenserfahrung sollten Ältere durchaus eine Verpflichtung spüren, sich durch politisches oder soziales Engagement für eine bessere Zukunft der jungen Gene-

## Kopf und Körper in Bewegung



*Schwung nehmen fürs Alter:*

*Foto: Fotolia*

ration einzusetzen. Ältere können sich selbstbewusst auf ihre Lebensleistung berufen.

Der Generationenvertrag muss erhalten bleiben, er ist unverzichtbar. Die neoliberale Parole, wonach jeder für sich selbst sorgt, ist nicht nur unmoralisch, sondern auch ökonomisch falsch. Vor einiger Zeit gab es in einer deutschen Universität einen Aufruf von Studierenden: Im Namen unserer Altersgenossen kündigen wir den Generationenvertrag. Die Autoren haben lediglich übersehen, dass sie ihren Studienplatz einschließlich Bafög dem attackierten Generationenvertrag verdanken. Konsequenterweise müsste man

für sie die Universitäten und Krankenhäuser, Kanalisation und Straßen wieder beseitigen und dafür sorgen, dass sie in der Steppe neu anfangen können.

Ein glückliches Leben im Alter hängt natürlich von den Fähigkeiten und dem Willen der einzelnen Menschen ab. Einfacher gesagt: Man muss geistig, seelisch, körperlich fit bleiben. Selbst wenn jemand sein halbes Leben hindurch keinen Sport mehr getrieben hat, so kann er sogar noch im hohen Alter damit anfangen. Besonders geeignet dafür ist das Bergsteigen. Dafür muss man auch geistig fit sein. Bergsteigen ist ein faszinierender Sport in einer schönen Umgebung und bietet für Ältere vielleicht das letzte Abenteuer, das sie erleben können.

Wenn Bewegung nicht mehr ganz reibungslos funktioniert: Man muss als älterer Mensch nicht auf Schmerzmittel verzichten. Es ist besser, man bewegt sich mit Medikamenten, als dass man körperlich träge bleibt. Frauen sollten sich nicht abhängig machen von faulen und bequemen Partnern, die lieber ihr Bierchen trinken und ihr Gärtchen beharken. Auch sollten die Älteren nicht mit dem Sex aufhören und sich nicht von Vorurteilen beeinflussen lassen.

Das Schönste im Alter ist: Zeit zu haben – für sich und andere.

**Unser Autor Dr. Heiner Geißler (86) ist einer der profiliertesten deutschen Sozialpolitiker. Der ehemalige CDU-Bundestagsabgeordnete der Südpfalz meldet sich noch immer in politischen Fragen zu Wort.**



# Spinnen, Nähen, Kochen: Die „natürliche“ Bestimmung der Frau

Gerade mal ein Jahrhundert ist es her, dass, zumal im ländlichen Bereich, Bildung für Mädchen schwer zugänglich war. Als billige Arbeitskräfte mussten sie im Haus und in der Landwirtschaft helfen. *Von Christine Kohl-Langer*



*Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts galt fast die Hälfte aller Frauen als nicht erwerbstätige „mithelfende Familienangehörige“.*

*Foto: Strieffler/  
Stadtarchiv*

Nein, einfach war das Leben für junge Frauen zu Beginn des 20. Jahrhunderts wahrhaftig nicht. Nur begrenzte Bildungsangebote standen ihnen zur Verfügung, und gerade Mädchen aus weniger finanzkräftigen Familien erhielten lediglich eine Grundbildung.

Die Mädchen in der Südpfalz besuchten zunächst die Volksschule bis zum 14. Lebensjahr. Danach, zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr, war ausschließlich der „Sonntagsschulunterricht“ verpflichtend, der nach dem Gottesdienst stattfand. Häufig besuchten die Mädchen eine der zahlreichen Frauenarbeitsschu-

len, die grundlegende „weibliche Arbeiten“ wie Spinnen, Nähen und Kochen vermittelten. Diese Schulen waren jedoch in ihrer Form, in der Ausgestaltung, in den Lehrinhalten und in ihrer Lehrerausbildung außerhalb der staatlichen Kontrolle und entsprachen keineswegs festgelegten Bildungsstandards.

Die Mädchen in den südpfälzischen Dörfern halfen in der Regel zu Hause mit, auf dem Feld, im Weinberg oder im Haushalt. Sie tauchen in den Berufsstatistiken als sogenannte „mithelfende Familienangehörige“ auf, die jedoch nicht als erwerbstätig galten.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts

zählten über 46 Prozent der auf dem Land lebenden Frauen zu diesem Sektor. Eine wie auch immer geartete Berufsausbildung für Mädchen schien dabei unnötig zu sein, sollte die junge Frau doch als Gattin, Mutter und Hausfrau ihrer wesensgemäßen, „natürlichen“ Bestimmung gerecht werden. Den Lebensbedingungen von Frauen im 19. und bis weit in das 20. Jahrhundert lag dabei ein Frauenbild zugrunde, das für Frauen aller Bevölkerungsschichten Verbindlichkeit beanspruchte und das bis heute eine erstaunlich zählebige Existenz bewiesen hat.

→Fortsetzung Seite 7



# Frauenarbeit: Mit der Heirat war meistens Schluss



Unbeschwerte Jugend?

Foto: Strieffler/Stadtarchiv

Und eine Berufsausbildung blieb für viele ein Traum –  
Zu Fuss in die Schneiderlehre von Hainfeld nach Landau

Die Frau galt als „Energiespenderin“ und Garantin des familiären Lebenszusammenhangs. Ihrer Dreifachrolle, nämlich als Gattin, Mutter und Hausfrau, sollte sie ausschließlich innerhalb der eigenen vier Wände gerecht werden. Eine Ausbildung und eine damit verbundene Berufstätigkeit schienen dabei nutzlos zu sein. Problematisch war ein solches Frauenbild in den unteren Einkommenschichten: Frauen mussten zum Familienunterhalt beitragen, häufig in ungelerten Berufen oder als angelernte Assistentinnen.

Umso bemerkenswerter ist der Weg von jungen Südpfälzerinnen wie Klara Apolonia Hummel aus Hainfeld. Sie wird am 10. Oktober 1889 als viertes von sechs Kindern geboren. Der Vater ist Winzer und Bauer, viel Geld ist nicht da und erst recht nur ein kleines Budget für die Ausbildung der resoluten Tochter. Klara besucht die Hainfelder Volks-

schule und beschließt, den Beruf der Schneiderin zu erlernen. Eine Lehrstelle findet sie in der Garnisonsstadt Landau. Hier sind 1909 62 (!) Schneider ansässig, die für die bayerische Garnison und die Landauer Bevölkerung Uniformen und Kleidung anfertigen.

Die Ausbildung dauert drei Jahre, und natürlich muss die Familie in dieser Zeit auch das übliche Lehrgeld zahlen. Leicht dürfte ihr das nicht gefallen sein, man hatte ja auch noch die anderen Kinder zu versorgen. Klara macht sich nun täglich auf den Weg nach Landau. Sie muss die Strecke laufen, die Fahrt mit der Oberlandbahn, die zwischen Neustadt und Landau verkehrt, ist auf Dauer zu teuer. Klara Hummel zeigt Durchhaltevermögen, beendet ihre Lehre und bildet sich weiter. Auch als sie mit 25 Jahren den Bahnbediensteten Josef Graßl aus Zwiesel im bayerischen Wald heiratet, der als Soldat in Landau stationiert war. Die junge Familie

zieht es in die Großstadt, nach Ludwigshafen, wo 1916 der Sohn und ein Jahr später die Tochter zur Welt kommen.

Beamten, zum Beispiel bei der Post, war es noch bis 1968 schlicht unmöglich, gleichzeitig verheiratet und berufstätig zu sein: Ihnen wurde nach der Eheschließung sofort gekündigt, übrigens bei gleichzeitigem Verlust ihrer bis dahin erworbenen Pensionsansprüche.

Verheiratet und erwerbstätig, für Frauen von heute kein Problem mehr. In der Weimarer Republik und im Nationalsozialismus war dies allerdings die große Ausnahme. Zwar mussten auch verheiratete Frauen zum Familieneinkommen beitragen, erwünscht war dies jedoch keineswegs, und gefördert wurde dies erst recht nicht. ....→Fortsetzung Seite 8



# „Fieberfrost beim Gedanken an weibliche Gelehrsamkeit“

Der lange Weg junger Frauen zu gleichberechtigter Bildung



Direktor Maurer mit Schülerinnen der Höheren Töchterschule um 1880.

Foto: Stadtarchiv

Anders als für die Töchter der Kleinen Bauern und Handwerker sah es für junge Mädchen der bürgerlichen Gesellschaft aus: Sie konnten sogenannte „Höhere Schulen“ oder private Institute besuchen, die allerdings mit den Einrichtungen, in die ihre Brüder gingen, nur wenig gemein hatten.

Erst Ende des 19. Jahrhunderts änderte sich diese Situation: 1874 etablierte sich die Städtische Höhere Töchterschule – das heutige Max-Slevogt-Gymnasium. Begründet wurde dies mit „den gesteigerten Anforderungen, welche man an eine gebildete Hausfrau stellt und dem Sinn der städtischen Bevölkerung für Bildung“. Bürgermeister Eichborn erklärte, man wolle ebenso „(...) wie

man der Stadt freie Luft zufließen ließ, auch die um die weibliche Jugendbildung getürmten Wälle brechen und frischer Luft den Zutritt gewähren“. Auch in Germersheim, Bergzabern und Edenkoben entstanden Ende des 19. Jahrhunderts Mädchenschulen.

Da das bürgerliche Mädchen dazu bestimmt sei „(...) einmal das eigenste Eigentum eines Einzigen zu werden und im kleinen Kreis zu wirken“, schien allerdings den meisten Zeitgenossen eine intellektuelle Erziehung und Bildung weder notwendig noch der weiblichen Sittlichkeit und Moral förderlich. Nicht nur Adolf von Knigge, der uns heute noch als „Benimppapst“ in Erinnerung ist, überfiel eine „Art von Fieber-

frost“ bei dem Gedanken einer „weiblichen Gelehrsamkeit“. Auch andere prominente Zeitgenossen waren überzeugt, dass das „Frauenzimmer (...) ohne Zweifel nicht in die Hörsäle und Studierzimmer der Gelehrten“ gehöre.

Seit den 1880er Jahren wurden in den pfälzischen Töchterschulen sogenannte „Realklassen“ eingerichtet. Dort wurden die Mädchen zwei Jahre lang unterrichtet und erhielten „eine vorwiegend realistische und hauswirtschaftliche Weiterbildung“. Sie lernten etwas Buchführung, Zinsberechnungen und Haushaltskunde. Diese Realklasse war eindeutig ein Bildungsangebot für Mädchen und junge Frauen aus kleinbürgerlichen Schichten, ohne deren Erwerbstätigkeit das familiäre Auskommen nicht gesichert war.

Erst 1911 wurden durch eine verbindliche Schulordnung die höheren Mädchenschulen einheitlich organisiert und ein Lehrplan mit zehn Schulpflichtfächern eingeführt. Und im Schuljahr 1919/20 waren erstmals Mädchen am Humanistischen Gymnasium zugelassen. In Landau wechselten sieben junge Frauen von der Höheren Mädchenschule auf das Gymnasium, um dort Abitur zu machen. Auffällig ist, dass von diesen sieben Mädchen vier jüdischen Glaubens waren, ein Zeichen dafür, dass die Landauer Juden großen Wert auch auf eine umfassende Schulbildung der Töchter legten.

**Unsere Autorin Christine Kohl-Langer ist Historikerin; sie leitet seit 2012 das Landauer Stadtarchiv.**





Aus der Mainzer Staatskanzlei ins Landauer Rathaus: Maximilian Ingenthron.

Foto: Engelberg

# Landau soll eine gute Heimat sein

Für herbstzeitlose fragte Günter Werner den neuen Bürgermeister Ingenthron nach dessen kommunalpolitischen Schwerpunkten

**S**eit Jahresbeginn ist Maximilian Ingenthron (SPD) Bürgermeister in Landau. Er hat die Nachfolge des zum Oberbürgermeister gewählten Thomas Hirsch (CDU) angetreten. herbstzeitlose sprach mit ihm über das neue Amt.

*Welche besonderen kommunalpolitischen Aufgaben warten auf Sie in den nächsten Jahren?*

Landau ist eine erfolgreiche und dynamische Stadt. Diese Entwicklung wollen wir verstetigen, so durch den Ausbau der Wirtschaftskraft. Wir brauchen neue und gute Arbeitsplätze. Das Thema Bildung rangiert ganz vorne, von der Kita bis zur Uni. Wir brauchen neuen und bezahlbaren Wohnraum. Und natürlich sind wir bei der Unterbringung und Integration der Flüchtlinge außerordentlich gefordert.

*Ist es für Sie reizvoll, nicht wie bisher aus der Sicht des Stadtrats*

*an die Probleme heranzugehen, sondern als Verantwortlicher der Verwaltung?*

Nach mehr als 26 Jahren als Ratsmitglied bietet das Amt des Bürgermeisters deutlich mehr Gestaltungsspielräume, die ich gemeinsam mit Stadtrat, Verwaltung und Bürgerschaft ausfüllen will.

*Sie haben ein Amt übernommen, das Sie mit Sicherheit fordern wird – mehr noch als Ihre bisherige Tätigkeit in der Staatskanzlei in Mainz?*

In der Staatskanzlei war ich sozusagen im „Mittelbau“ tätig. Als Teil des Stadtvorstandes übernehme ich künftig Verantwortung in vorderster Linie. Es ist für mich eine Ehre, in dieser Position für unsere Stadt zu arbeiten. Ein hohes Maß an Respekt vor dem Amt gehört ebenso dazu.

*Wie lautet Ihr Motto für die vor Ihnen liegende Amtszeit?*

Ich könnte jetzt weit ausholen, verdichte es aber auf einen Satz: Im Mittelpunkt steht das Wohl der Menschen, die heute und in Zukunft in Landau leben und sich hier einbringen. Auf dass Landau ihnen zu jeder Zeit eine gute Heimat und Wirkungsstätte ist.

*Ein Bürgermeister hat alle Altersgruppen der Bevölkerung im Blick zu halten, aber gilt in den von Ihnen geleiteten Dezernaten ein größeres Stück Aufmerksamkeit den älteren Menschen?*

Diese große Gruppe in der Bevölkerung hat unsere Achtung und unseren Respekt verdient. Sie braucht sichere Perspektiven für ein gutes Leben im Alter. So will ich daran mitwirken, ausreichend neuen Wohnraum für unterschiedliche Einkommen und Bedürfnisse zu schaffen, vor allem auch für Senioren. Das heißt möglichst barrierearm – und in vielen neuen Wohnformen. Im Zentrum genauso wie in den Stadtteilen.



# Die sich kümmern

„Gemeindeschwester plus“ heißt ein Modellprojekt, das Hochbetagte beim Leben in den eigenen vier Wänden unterstützt. *Von Gabi Becht*



GEMEINDESCHWESTER plus

*Bis ins hohe Alter den eigenen Haushalt zu führen, das wünschen sich die meisten Menschen. Foto: Bartussek*

**M**aria Wagner\* ist 83. Sie lebt noch immer in ihren eigenen vier Wänden. Dafür dankt sie Gott jeden Morgen. Nein, pflegebedürftig ist die hochbetagte Landauerin nicht, aber es gibt schon Dinge, bei denen sie Unterstützung gut gebrauchen könnte. Autofahren, zum Beispiel, wird ihr langsam zu gefährlich. Aber wie soll sie, wenn sie den Wagen stehen lässt, ihre Einkäufe erledigen und nach Hause bringen? Barbara Bouché, die „Gemeindeschwester plus“, kann helfen. Sie vermittelt Kontakte zu Dienstleistern, die Einkäufe und sonstige Erledigungen übernehmen.

In Landau leben derzeit rund 2500 Menschen, die 80 Jahre und älter sind. Von diesen Hochbe-

tagten sind 1300 bis 1400 nicht auf Pflege angewiesen. Für sie hat die rheinland-pfälzische Landesregierung das Modellprojekt „Gemeindeschwester plus“ gestartet.

Ob Nachbarschaftshilfe, Haushaltshilfe oder Fahrdienste – solche Angebote können den Alltag entscheidend erleichtern.

Und Barbara Bouché ist diese Gemeindeschwester für die kreisfreie Stadt Landau und die Verbandsgemeinde Landau-Land im Kreis Südliche Weinstraße.

Als examinierte Krankenschwester verfügt Bouché über eine breite berufliche Erfahrung, die ihr für ihre neue Aufgabe sehr zugute kommt. Netzwerke aufzubauen, einen Fundus zu schaf-

fen, auf den sie für ihre Arbeit zurückgreifen kann, das ist ein wichtiger Teil ihrer Arbeit. So wie die Gemeindeschwestern vergangener Zeiten wird auch Bouché sich in die kommunalen Strukturen einbringen, zum Vorteil alter Menschen. Damit Hochbetagte das mit den Jahren beschwerlicher werdende Leben in der gewohnten Umgebung möglichst lange weiterführen können. Wenn gewünscht, organisiert die Gemeindeschwester dabei zur Unterstützung Nachbarschaftshilfe, Haushaltshilfe oder Fahrdienste. Sie macht auf Freizeitmöglichkeiten aufmerksam. Nur pflegerische Tätigkeiten gehören nicht zu ihren Aufgaben. Ihre Arbeit steht einzig und allein unter dem Aspekt des sich Kümmerns.

→Fortsetzung Seite 11

\*Name von der Redaktion geändert



Noch steckt das Modellprojekt in den Kinderschuhen, denn es ist erst vor wenigen Monaten angelaufen. Doch Barbara Bouché wünscht und hofft, dass ältere Menschen, denen die alltäglichen Aufgaben nicht mehr ganz so leicht von der Hand gehen, vertrauensvoll die Angebote der Gemeindegewer plus in Anspruch nehmen. Rat und Tat sind bei ihr kostenlos.

Doch Bouché drängt sich nicht auf, sie steht nicht einfach vor der Tür. Die Gemeindegewer muss gerufen werden. Dann kann sie Wege aufzeigen, die den ansonsten vielleicht unumgänglichen Umzug ins Seniorenheim zumindest hinauszögern oder vielleicht sogar unnötig machen. Damit betagte Menschen, so lange wie irgend möglich, sich selbst

### Gemeindegewer plus auch im Landkreis SÜW

Bei dem Modellprojekt kooperieren der Kreis Südliche Weinstraße und die Stadt Landau. Für die Verbandsgemeinden Edenkoben, Offenbach und Herxheim ist Patricia Niederer, Telefon 07276/98 90 50, 0176/11 98 90 77, zuständig. Ansprechpartnerin für Annweiler und Bad Bergzabern ist Bianca Schard, Telefon 06349/96 30 044, 0176/11 92 92 50, für Landau-Land und Landau Barbara Bouché, Telefon 0159/040 207 88. In der VG Maikammer, die vom Pflegestützpunkt Neustadt betreut wird, ist das Angebot nicht verfügbar. (hzi)

## Ziel: So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden



Barbara Bouché. Foto: Stadt

versorgen und in der gewohnten häuslichen Umgebung bleiben können.

Die familiären Strukturen haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Die Großfamilie mit mehreren Generationen an einem Ort ist die große Ausnahme. Die erwachsenen Kinder sind berufstätig und leben mit der eigenen Familie oft weit entfernt von den Eltern. Damit der Weg hochbetagter Menschen, die nicht auf familiäre Hilfe im Alltag bauen können, nicht zwangsläufig ins Heim führt, hat die rheinland-pfälzische Landesregierung

das Modellprojekt „Gemeindegewer plus“ ins Leben gerufen. Mit diesem Projekt knüpfe es „an die Erfahrungen der älteren Menschen an, die bei sich vor Ort jemanden brauchen, der sich, wie damals die Gemeindegewer, um sie kümmert“, sagt Ministerpräsidentin Malu Dreyer. Damit sei Rheinland-Pfalz anderen Ländern ein Stück voraus. Die Tätigkeit der Gemeindegewer plus ist der Ökumenischen Sozialstation angegliedert. Auch für diese Einrichtung war das Land mit dem damaligen Sozialminister Heiner Geißler in den 1970er Jahren Vorreiter.

Verantwortlich für das Projekt in Landau ist Ulrike Sprengling, die Seniorenbeauftragte der Stadt. Sie tauscht sich bei regelmäßig in Mainz stattfindenden Treffen mit Vertretern des Sozialministeriums und den anderen Projektteilnehmern aus. Das Land übernimmt sämtliche Personal- und Sachkosten für die Gemeindegewer plus. Das Modellprojekt wird zudem wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung in Vallendar und Köln. Anhand eines Fragebogens werden die Wünsche und Bedürfnisse der Hilfesuchenden erfasst, um alten Menschen eine lebenswerte Zukunft gestalten zu können.

Bis Dezember 2018 wird das Projekt laufen, das heißt insgesamt dreieinhalb Jahre. Gemeinsam sind die Stadt Landau und der Landkreis Südliche Weinstraße einer von fünf Partnern, die an dem Projekt teilnehmen. 16 Landkreise und sechs kreisfreie Städte hatten sich beworben.



# Mut machen zum Altwerden

Landauer Psychologen-  
Paar Knauf zeigt seinen  
neuen Film

Von Christian Knoll

**F**ritz – ein Leben. So heißt das neue Werk der Landauer Filmemacher Gabriele und Werner Knauf. Der Film erzählt vom Altern und Sterben. Er sucht nach Antworten, wie den Herausforderungen des Alters begegnet werden kann. Offene Gespräche über das vergangene Leben werden als eine Möglichkeit vorgestellt, Sinn und Wert des Lebens zu verdeutlichen, Brüche und Scheitern zu verarbeiten sowie Sicherheit und Selbstvertrauen zu stärken.

Dazu hat das engagierte Psychologen-Ehepaar das Leben von Fritz Pechovsky, der im vergangenen Sommer 90 Jahre alt geworden ist, zum Gegenstand eines Filmes gemacht. Entstanden ist ein sehenswerter Dokumentarfilm über Erinnerungsarbeit im Alter, also angeleiteter Verarbeitung von Lebenserinnerungen und Erfahrungen.

Die Hauptfigur des Films hat ein bewegtes Leben gelebt. Pechovsky lässt seine Vergangenheit in vielen aufgezeichneten Gesprächen mit Gabriele Knauf Revue passieren. Anschaulich und lebendig berichtet er von Kindheit und Jugend,



Fritz Pechovsky bei Dreharbeiten in Niederbronn.

Foto: Knauf

von Kultur und Nationalismus im osttschechischen Brünn der 30er Jahre, von Krieg und Vertreibung, vom Familienleben im Deutschland der Nachkriegszeit, vom Erfolg als Geschäftsmann und Kabarettist in Ettlingen.

Die Dokumentation, die im Auftrag des Vereins Freunde alter Menschen e.V. und mit Unterstützung verschiedener Seniorenverbände entstanden ist, zeigt, wie das Erinnern von Höhen und Tiefen, von Erfolgen und Enttäuschungen und das Gespräch darüber belebt, Energien freisetzt und Selbstvertrauen stärkt.

Diesen Prozess erlebt Pechovsky wie eine Art Therapie: „Die Erinnerung ist für einen alten Menschen etwas Großartiges. Das Alter ist auf einmal keine Last mehr, sondern ein Kapital... Die Wunden sind super vernarbt – im Gegenteil – manche dieser Narben machen mich attraktiver. Ich bin ein Greis, aber ich bin in der Lage, das Beste daraus zu machen. Mein Leben war und ist noch lebenswert“, bilanziert der 90-Jährige.

Werner Knauf nennt ihn einen „tollen Typen“. Doch will der Film

nicht nur Pechovskys Leben in Szene setzen. Er soll vielmehr auch Trost spenden beim Älterwerden, den Betrachter zum Erzählen der eigenen Lebensgeschichte ermutigen. Die Dokumentation wendet sich an Senioren, ihre Familien und Fachkräfte der Altenhilfe und will alle Beteiligten animieren, sich offen und offensiv mit den Herausforderungen des Alters auseinanderzusetzen.

Gabriele und Werner Knauf haben übrigens in der Vergangenheit – neben einem Fachfilm über das Chronische Erschöpfungssyndrom – mit Streifen Erfolg gehabt, die sich mit der Tierwelt befassen. So stellten sie unter anderem die bedrohten Humboldt-Pinguine vor und zeigten in der Komödie „Der Wachtelkönig“ eine Vielzahl bei uns noch heimischer Vogelarten.

„Fritz – ein Leben“ hatte am 27. Februar Premiere und ist seither im Internet kostenfrei abrufbar (<https://vimeo.com/150530790>). Auch der Offene Kanal Weinstraße wird den Film mehrfach zeigen.



Unverhofft rückt sie heran, die Zeit, in der man sich fragt, bis zu welchem Alter man noch ein neues Auto anschaffen darf / muss. Bislang hatte man für selbstverständlich gehalten, dass der vor rund einem Jahrzehnt angeschaffte Wagen einen noch aushalten, vielleicht sogar überleben werde. Aber seit einiger Zeit machte er Mucken, wollte seinerseits seine Altersbeschwerden nicht mehr verheimlichen.

Hinweise, dass noch ältere Vertreter seiner Klasse umherrollen mögen und er sich mal am (Keil-)Riemen reißen solle, fruchteten nicht. Im Gegenteil: Der getreue Straßengefährte wurde immer halsstarriger, brachte seine besorgten Lenker so oft in verkehrsriskante Verlegenheiten, dass wir uns

Glosse

## Junges Ding für Alte

entschlossen: Genug der Widerborstigkeit, wir müssen uns trennen.

Nun fällt das ja nicht so leicht. Immerhin haben uns Jahre verbunden und immerhin wächst ja auch das schlechte Gewissen, ob man es sich als Angehöriger der Ü 80-Generation überhaupt noch erlauben darf, sich einem so jungen Ding wie einem neuen Auto zuzuwenden. Wir haben die Bedenken beiseite geräumt, mussten das bei unserer Entfernung von der Innenstadt auch ganz einfach tun (die uns trös-

tende Begründung!) und vollzogen den Schritt in ein Auto eine Nummer kleiner, aber äußerlich doch schon eleganter und auf jeden Fall auch mit vier Türen, damit wir uns nach wie vor als gastfreundlich erweisen können, wenn mal jemand mitgenommen werden will.

Zugegeben, ein bisschen Wehmut war dabei, als wir den "Alten" auf dem Händlerhof haben stehen lassen. Aber ob Sie's glauben oder nicht - der Neue hat uns angenommen und unser Herz gewonnen, obwohl wir alles andere als Autonarren sind. Und sollten Sie in ähnlicher Situation von gleichen Zweifeln befallen werden: Man darf ein neues Auto kaufen, auch wenn man älter als 80 ist. Es könnten ja Erben warten.

*Herbert Dähling*

Ein kleines Kind verstummt, weil die Mutter verstummt ist, ins innere Exil geflüchtet vor schier unerträglichen Schicksalsschlägen. Fortan führen Mutter und Sohn ein abgeschottetes, eigentümlich symbiotisches Leben – voller Liebe, doch ohne Worte. Das muss enden, als der Junge eingeschult wird – und an dieser Herausforderung spektakulär scheitert. Es ist der Vater, der die Wende herbeiführt. Mit großer Klugheit und unendlich behutsam weicht er den Panzer des übersensiblen Kindes auf, holt es geduldig zurück in die Gemeinschaft von Familie und Freunden, schließlich sogar von

## Auf Wiederlesen Sprache ist Leben

Fremden. Und mit den Wörtern lernt der Junge das Leben.

Der Autor und Musiker Ortheil gibt in „Die Erfindung des Lebens“ einen Teil seiner eigenen Biographie preis. 1951 in Köln geboren, war er jener stumme Junge, dem die Welt abhandengekommen war, und der sie sich, angeleitet vom Vater, über Jahre hinweg so mühsam wie lustvoll

wieder aneignete: durch die Musik, die er nach dem Klavierstudium lange professionell betrieb, und durch das Schreiben, unablässiges, fast zwanghaftes Schreiben und Zeichnen, mit dem er sich dadurch immer aufs Neue der Welt vergewissert. Sein Buch ist ein Entwicklungsroman, wie er spannender kaum sein kann, eine aufregende Reise ins Innere eines jungen Menschen und eine zauberhafte Hymne auf das Leben.

*Doris M. Trauth-Marx*

*Hanns-Josef Ortheil: „Die Erfindung des Lebens“. Roman. Btb, ISBN 978-3-442-73978-3*





Der Meister und seine Schüler: Ulrich Schendera bringt Mexiko auf den Geschmack von Gugelhupf.

Fotos: privat

## Deutscher Kuchen für den Rest der Welt

Bäckermeister Ulrich Schendera gibt auch mit 72 Jahren noch gerne sein handwerkliches Können weiter. *Von Christian Knoll*

Für die Wissenschaft ist nicht mehr fraglich, dass der Mensch über eine kognitive Reserve verfügt. Sie ermöglicht uns, unsere intellektuellen Fähigkeiten länger zu erhalten. Sie muss nur erschlossen werden.

Sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen, ist der Weg dorthin. Ihn beschreitet seit Jahren der 72-jährige Ulrich Schendera. In einem Gespräch zwischen zwei Einsätzen in Mexiko und in Marokko hat er **herbstzeitlose** von sich und seiner Tätigkeit als Senior Experte berichtet.

Schendera ist Bäcker geworden. Die Familiengeschichte hat es so bestimmt. Sein Vater war in der Oberpfalz Inhaber einer Bäckerei. Nach der Lehrzeit hat es den damals 16-Jährigen erstmals in die Ferne gezogen. In der Schweiz

und in Frankreich sammelte er Erfahrungen. Durch „Learning by doing“ erwarb er in den folgenden Jahren auch die Fertigkeiten, um als Koch bestehen zu können. Nach diesen Lehr- und Wanderjahren legte Schendera die Meisterprüfung im Bäckerhandwerk ab. In den folgenden Jahren leitete er ein Hotel mit Restaurant und Café, bis sich der fertige Bäcker und Koch in den 1970er Jahren entschloss, noch einmal die Schulbank zu drücken.

Über den Erwerb der Fachhochschulreife und aufbauend auf dem „Bäckermeister“, begann er in München zu studieren. Sein Ziel des Berufschullehrers erreichte Schendera nach vier Semestern. Er fand auch gleich eine Anstellung an der Staatlichen Fachschule für das Hotel- und Gaststätten-

gewerbe in Bad Kissingen.

Für den Bäckermeister und Lehrer war klar, dass er auch nach seinem regulären Berufsleben seine Erfahrungen weitergeben und im Ruhestand nicht die Hände in den Schoss legen wollte. Ein Lehrerkollege berichtete vom Senior Experten Service (SES). Schendera nahm Kontakt zu dieser Organisation auf und erfuhr, dass gerade Senioren mit seinem beruflichen Hintergrund sehr gesucht sind. Das in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Südtirol verbreitete System der dualen Ausbildung wird weltweit geschätzt. Ein Handwerksmeister, der auch über eine qualifizierte Lehrerausbildung verfügt, ist deshalb ein zur Wissensvermittlung im Ausland besonders gefragter Experte.

→Fortsetzung Seite 15



## SES

Der Senior Experten Service (SES) ist eine Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH und eine der größten deutschen Ehrenamtsorganisationen für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand. Seit 1983 leistet er Hilfe zur Selbsthilfe. Diese Senior Experten unterstützen mit ihrem Fachwissen die Qualifizierung von Fach- und Führungskräften vorwiegend in kleineren und mittleren Unternehmen, öffentlichen Institutionen, Kommunen, sozialen und medizinischen Einrichtungen und Institutionen der beruflichen Bildung.

Drei bis sechs Wochen dauert ein Einsatz durchschnittlich. Vorwiegend werden die Experten in Entwicklungs-, Schwellen- und Reformländer entsandt. Der SES übernimmt die Betreuung, organisiert die An- und Abreise, sorgt gemeinsam mit dem Auftraggeber für Unterkunft und Verpflegung und schließt die nötigen Versicherungen ab.

Während in den Anfangsjahren der Anteil weiblicher Experten verschwindend gering war, hat sich dieser im vergangenen Jahrzehnt ständig gesteigert. Etwa 20 Prozent der ehrenamtlich eingesetzten Fachleute sind mittlerweile Expertinnen.

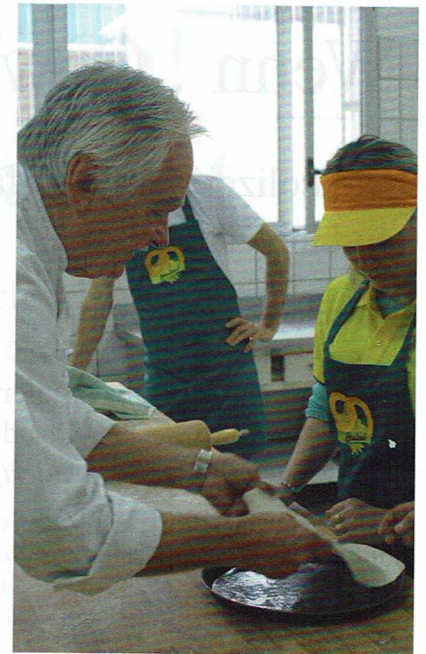
<http://www.ses-bonn.de>

# Für Lehrende und Lernende ein Geschenk

## Mit dem SES auf vier Kontinenten im Einsatz – Von der Ukraine bis China

Nach dem ersten Kontakt mit dem SES musste Schendera nicht lange auf ein Angebot warten. Sein erster Einsatz führte ihn im November 2004 nach Sri Lanka. Ein ehemaliges, aus der Zeit britischer Kolonialherrschaft im früheren Ceylon verbliebenes „Resthouse“, eine Art Herberge, war das Ziel. Die Anlage in Anuradhapura im Inselinneren wurde erfolgreich als Ausbildungsstätte in der Art einer Berufsschule aktiviert: Schendera und zwei weitere Senior Experts, ein ehemaliger Küchenmeister und ein früherer Hoteldirektor, unterrichteten einheimische Jugendliche in den verschiedenen gastronomischen Berufen.

Diesem ersten Auslandsaufenthalt folgten im vergangenen Jahrzehnt mehr als 20 weitere auf vier Kontinenten. Als Experte war Schendera von Brunei und China über Uganda, Tansania, die Ukraine und Moldau bis Venezuela und Mexiko tätig. Fragt man den seit Jahren in der Pfalz lebenden akti-



ven Senior nach einem Fazit seiner Tätigkeit für den SES, so fällt ihm die Antwort nicht schwer. Er sieht diese Aufgaben als große Bereicherung seines Lebens. Für ihn ist es ein Geschenk, dass er noch einmal Gelegenheit hatte, so schöne Erfahrungen zu sammeln.

Der SES vermittelt aber nicht nur Einsätze im Ausland. Auch hierzulande hat die Organisation ein Betätigungsfeld gefunden. Im Rahmen des Mentorenprogramms „Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen“ – kurz: „VerA“ – ist der Ehrenamtsorganisation eine weitere, vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Aufgabe zugewachsen. Ziel von „VerA“ ist es, die hohen Zahl der Kündigungen von Lehrverhältnissen zu reduzieren. Dazu beraten berufserfahrene Fachleute im Ruhestand als ehrenamtliche Mentoren in Ausbildungskrisen. Vom SES geschult, stehen sie dem Nachwuchs in Handel und Gewerbe beratend, unterstützend und motivierend bei.



# Wenn „Gewinner“ Verlierer werden

Die Polizei warnt vor falschen Versprechungen – Miese Abzocker und ihre Tricks

Es sollte der Hauptgewinn sein: 30.000 Euro. Dass sie bald um diese fünfstellige Summe reicher sein würde, erfuhr Claudia B. (Name von der Red. geändert) aus Landau am Telefon. „Das Geld steht bereit“, versicherte der Anrufer. Allerdings müsse die Gewinnerin für „Transport und Überführung des Geldes“ zunächst beim Internet-Versandhändler Amazon Gutscheine im Wert von 900 Euro kaufen und deren Nummer telefonisch durchgeben. Danach werde der Gewinn sofort versandt.

Die 51-Jährige aus Landau rief statt dessen die Polizei an und tat damit das einzig Richtige, wie Jürgen Hirsch unterstreicht. Er ist stellvertretender Leiter des für solche Betrügereien zuständigen Kommissariats bei der Polizei-



Wenn sie sich über die Gewinn-E-Mail nur mal nicht zu früh freut ...

Foto: Fotolia

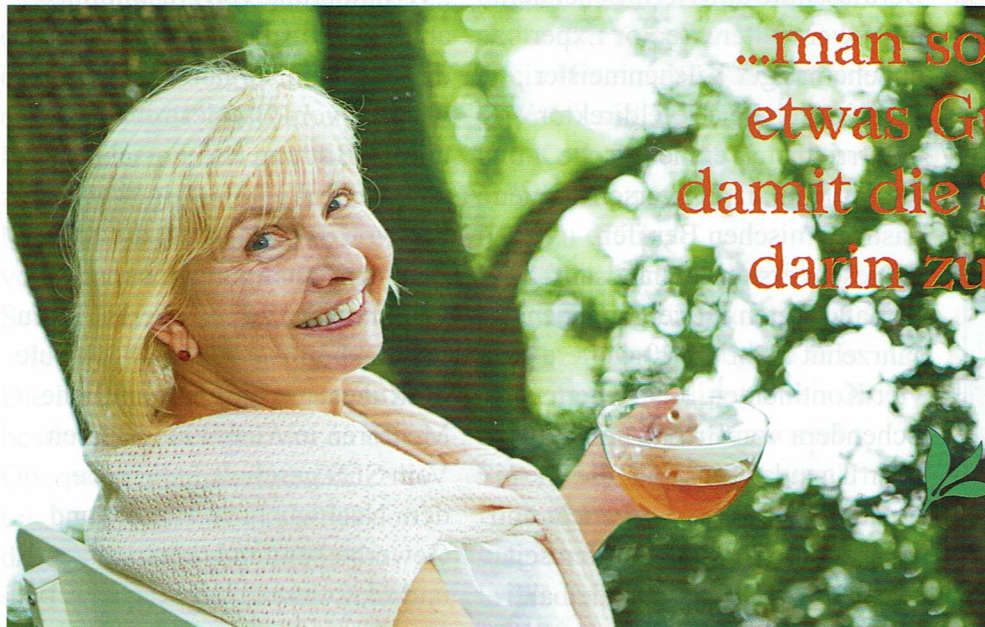
direktion Landau und weiß, dass leider nicht alle „glücklichen Gewinner“ so schlau sind.

Claudia B. hatte sich die Telefonnummer des angeblichen Glücksboten notiert. Doch die Spur führte ins Leere, wie Hirsch berichtet. Es handelte sich um eine computergenerierte Rufnum-

mer, die dem Täter nicht zuzuordnen war.

Deshalb: Wer eine solche Nachricht per Telefon, E-Mail oder Post bekommt, sollte sich nicht zu früh freuen. Diese Gewinnversprechen können perfide eingefädelte Betrügereien sein; der angebliche Gewinner wird nur abgezockt. Die Methode ist immer die gleiche: Die Opfer werden aufgefordert, vor der Gewinnübergabe eine finanzielle Gegenleistung zu erbringen, zum Beispiel „Gebühren“ zu bezahlen oder eine kostenpflichtige Hotline anzurufen. „Spätestens dann sollte man stutzig werden und die Polizei verständigen“, sagt Hirsch.

Im Übrigen: Wer sich nicht an einem Gewinnspiel oder einer Verlosung beteiligt hat, der kann auch nicht gewonnen haben. (au)



...man soll dem Leib  
etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat  
darin zu wohnen...

Winston Churchill

**TEEHAUS LI**

Marktstraße - Fußgängerzone  
Landau ☎06341-83903  
Mail: teehaus-li@t-online.de



# Immer wieder freitags: Fisch!

## Zitronenkabeljau in Pergament

Gesunde Ernährung ist auch und besonders im Alter wichtig. Deshalb bietet herbstzeitlose an dieser Stelle immer ein Rezept an - einfach (und) lecker. *Von Christine Baumann*



*Kabeljau einmal anders und besonders aromatisch dank Zitrone und Thymian.*

*Foto: Baumann*

**L**ecker soll das Zubereitete schmecken und gesund sein. Und fix soll es gehen. Wie dieses Kabeljau-Gericht, das dank der Zitrone herrlich frisch schmeckt.

Und so geht's: Die Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte ausdrücken, die andere in dünne Scheiben schneiden.

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad

vorheizen. Die Tomatenscheiben in die Mitte von zwei Stück Pergamentpapier legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch darauf legen und mit 1 Teetüffel Pesto bestreichen. Darauf die Zitronenscheiben legen, die Lauchzwiebelringe und Thymian darüber streuen. Das Ganze mit Öl beträufeln. Das Pergamentpapier fest zusammenfallen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Fertig ist das „Überraschungspäckchen“!

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis. Und ein Südpfälzer Silvaner ist die perfekte Ergänzung dieses leckeren Fischgerichts.

### Zutaten

(für 2 Personen)

- 2 Fleischtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 - 3 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Kabeljau-Rückenfilet
- Salz
- Pfeffer
- grünes Pesto
- Olivöl
- 2 Stück Pergamentpapier





Grandioses Panorama am Geierstein.

Foto: Baumann

**E**rlebnisreich ist sie allemal die Geierstein-Tour bei Lug, dazu leicht zu laufen und von herrlichen Weitblicken geprägt.

Los geht es an der Kirche in Lug, der Bergstraße folgend, die ein paar Meter weiter links abbiegt. Dort findet man das erste Wegkennzeichen auf diesem hervorragend markierten Weg.



Bis zum Fuß des hochaufragend rotfelsigen Hornsteins geht es unanstrengend aufwärts. Am Felsfuß gibt es zwei Möglichkeiten den Rundweg fortzusetzen. Empfehlenswert ist hier, dem breiten Waldweg in Richtung „Runder

Hut“ zu folgen. Er steigt gemächlich an.

Bald ist der erste Höhepunkt der Tour erreicht, der sich weit öffnende Blick auf Wernersberg und den Trifels. Wer mutiger und neugierig ist, klettert weiter zum Felsentürmchen „Runder Hut“. Ein herrlicher Rastplatz!

Dann geht es auf schmalen Pfad wieder aufwärts. Fast ein Kammweg und gut zu laufen, führt er abwechslungsreich an Felsgebilden entlang und über sie hinweg. Von weitem ist sie dann schon zu sehen, die Flanke des Geiersteins. Der Blick von dort ist grandios. Wer sich weit auf dem Felsen vorwagt, kann seinen Blick schweifen lassen über das breite Tal von Wernersberg nach Völkersweiler, weiter zum Trifels, zur Madenburg und an Tagen mit guter Fernsicht sogar bis hin zu den Vogesen. Hier lohnt eine Rast, hier ist gut sein!

## Den Weitblick bewahren

Knapp sechs Kilometer in zwei Stunden laufen. Schon eine Wanderung oder noch ein Spaziergang? Auf alle Fälle lohnenswert.

*Von Günter Baumann*

Man muss sich fast überwinden, den Geierstein wieder zu verlassen. Ein leicht auf und ab führender Plateauweg bringt den Wanderer zum Hornstein. Der Aussichtspunkt, von einem weißen Kreuz gekrönt, bietet einen schönen Blick ins Luger Tal. Ein schmaler Pfad führt entlang des Hornsteins steil hinab. In ein paar Minuten erreicht man wieder Lug, den Ausgangspunkt dieser sehr empfehlenswerten Wanderung.

### Info

Nähere Informationen unter [www.hauenstein-pfalz.de/vg\\_hauenstein/Tourismus/Premium-Wandern/Geiersteine-Tour/](http://www.hauenstein-pfalz.de/vg_hauenstein/Tourismus/Premium-Wandern/Geiersteine-Tour/)





Foto: Engelberg

## Lust am Singen und Unlust am Alleinsein

Während andere Chöre schrumpfen, wird der offene Singkreis des Seniorenbüros immer größer – Mitmacher von 60 bis 96

Es sind bis zu 30 ältere Menschen zwischen 60 und 96, die sich jeden Donnerstag zum „Singkreis“ des Landauer Seniorenbüros treffen. Es geht ihnen nicht nur ums Singen, sondern auch ums gemütliche Beisammensein.

Es war die Freude am Singen und die Unlust am Alleinsein, die vor knapp zehn Jahren ein Dutzend Sängerinnen und Sänger zusammenführten. Und während andere Sängergruppen immer weniger werden, kommen zum Singkreis bis heute immer wieder neue Interessenten dazu.

Im Donnerstag-Singkreis geht es von Anfang an geschäftig zu. Da werden die Liedermappen verteilt und gleich die Lieder ausgesucht.

Gesungen wird das, was Sängerinnen und Sänger wollen. Jeder hat seine Lieblingslieder und kann sie vorschlagen. „Bei uns geht es richtig demokratisch zu“, sagt Ulla Pfaffmann schmunzelnd. Nach der Liedauswahl greift Norbert Nicola in die Saiten seiner Gitarre, und los geht es.

### Termin

Der Singkreis des Seniorenbüros trifft sich jeden Donnerstag um 14:30 Uhr im Seniorenbüro in der Landauer Waffenstraße 5 neben dem Galeerenturm. Wer mitsingen will, ist herzlich eingeladen.

Den Singkreis verbindet mehr als das Singen. Da sind Freundschaften entstanden. Geburtstage werden gemeinsam gefeiert. Jede und jeder ist willkommen, es ist ein offener Kreis.

Auch wenn öffentliche Auftritte nicht im Vordergrund stehen, gibt es sie: Bei der Ü-90-Party im Bethesda, am Seniorentag im Alten Kaufhaus, bei Veranstaltungen im Haus der Jugend und beim gemeinsamen Singen mit Bewohnern von Seniorenheimen.

Rosa Göppel, mit 96 Jahren eine der ältesten Sängerinnen, versäumt keinen Donnerstag-Singkreis und sagt auch warum: „Wir sind eine nette und lustige Gruppe, wir haben so viel Freude miteinander“. (gbm)

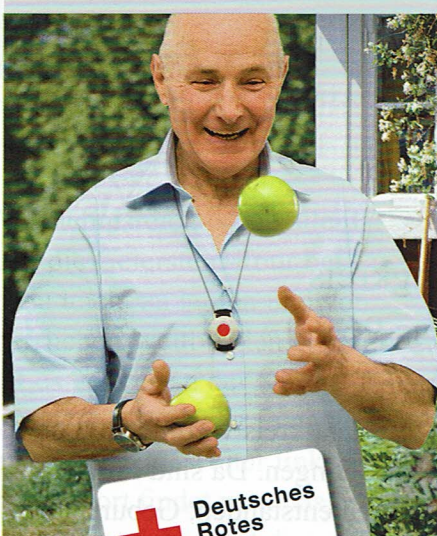


# Flötentöne und Pianoklang

Gemeinsam musizieren  
im Kammer-Ensemble „Jetzt oder Nie“

Der DRK-HausNotrufService

## Ihr Schutzengel bei Tag und Nacht



*Hilft, wo Ihr Zuhause ist.*

DRK-Kreisverband  
Landau e.V.  
Tel.: 0 63 41 / 92 91 0

Seit einer Reihe von Jahren musizieren sie zusammen: Walburga Hirtz, Heide Langer, Gertrud Leitmeyer, Uta Stenger und Christa Wilhelm. Fünf Damen zwischen 72 und 86 Jahren. Musikbegeistert waren sie alle, als sie vor sieben Jahren den Entschluss fassten, ihrem Hobby gemeinsam in einem Landauer Kammer-Ensemble nachzugehen. Man war sich einig: „Wenn wir jetzt nicht anfangen, dann brauchen wir gar nicht mehr anzufangen.“ Schnell war auch der passende Namen gefunden. „Jetzt oder Nie“, nennt sich das Damen-Quintett.

Die Begeisterung für ihr Hobby ist Christa Wilhelm im Gespräch anzumerken. Gerne erzählt sie über die öffentlichen Auftritte der Musikerinnen in den vergangenen Jahren. Durchschnittlich fünf Mal jährlich spielte man unentgeltlich zur Freude der Zuhörer. Zu Gast waren die Damen in Seniorenzentren oder Einrichtungen des betreuten Wohnens. Sie spielten mit viel Zuspruch auch bei Veranstaltungen, die von Vereinen und Kirchengemeinden für ältere Mitglieder gestaltet wurden.

Regelmäßig alle zwei Wochen

treffen sich die fünf Musikerinnen in Landau zum gemeinsamen Üben. Wie Christa Wilhelm berichtete, die früher unter anderem Musik an der Maria-Ward-Schule unterrichtete und die auch heute noch in Kirchengemeinden und bei anderen Gelegenheiten als Organistin tätig ist, umfasst das Repertoire in erster Linie Werke der Klassik und der Romantik. Klavier oder Keyboard, Geige, Gitarre, Block-, Tenor- und Querflöte sind die Instrumente, die gespielt werden.

Über eine Verstärkung des Ensembles würden sich die Musikerinnen sehr freuen. Ob männlich oder weiblich, besonders Geigen-Flöten- oder Klavierspieler wären willkommen. Da vorrangig Stücke eingeübt werden, die weniger hohe Anforderungen an das Können der Hobbymusiker stellen, sollte sich niemand scheuen, Kontakt aufzunehmen. Wichtig sind der Spaß und die Freude am Musizieren. (chk)



Spaß am Musizieren steht im Vordergrund.  
Foto: Engelberg

### Kontakt:

Christa Wilhelm, Telefon  
06341 80 220.



## Chapeau für Wunderlich

### Gedenken an den großen Pfälzer Tenor

Fritz Wunderlich gilt bis heute als der vielleicht größte lyrische Tenor des 20. Jahrhunderts. Luciano Pavarotti nannte ihn einmal begeistert den „herausragendsten Tenor der Geschichte“.

Fritz Wunderlich wurde in Kusel geboren und ist dort aufgewachsen. Daher rührte die besondere Verbundenheit der Pfälzer mit „ihrem“ Fritz Wunderlich.

Berühmt wurde Wunderlich durch seine strahlend-klare, über zwei Oktaven ausgeglichene Stimme. Er galt als Sänger mit besonderem schauspielerischem

Talent. Er beherrschte die ganze Bandbreite: Oper, Operette, Oratorien, Lieder bis hin zur Unterhaltungsmusik.



Fritz Wunderlich

Wunderlichs Todestag jährt sich im September zum 50. Mal. Dieses Jubiläum ist für das Landauer Seniorenbüro ein willkommener Anlass, dem großen Pfälzer Tenor Ehre zu erweisen und musikalisch an ihn zu erinnern. Durch die Musikreise „Wunderlichs Musik und Geschichten aus seinem Leben“ führen Ex-Oberbürgermeister Hans-Dieter Schlimmer und Christine Baumann. Der Fritz Wunderlich-Nachmittag findet am Mittwoch, 28. September, um 14.30 Uhr im Seniorenbüro, Waffenstraße 5, statt. (gbm)

## Queichheim ruft!

Interessante Vorträge, gemeinsames Musizieren und Singen, Textvorträge, basteln und spielen: An jedem zweiten Donnerstag im Monat sind Senioren in Queichheim ab 15 Uhr zu einem abwechslungsreichen Programm eingeladen. Dabei ist immer auch Zeit für das persönliche Gespräch oder den Austausch von Gedanken.

Seit fast 35 Jahren trifft sich eine Gruppe älterer Bürger des Stadtteils einmal im Monat im Karl-Trauthwein-Haus, Breiter Weg 1. Die neun Damen, die diese Treffen organisieren, würden sich über – vor allem auch männliche – Verstärkung freuen. Jede/r über 65 Jahre ist willkommen. Kontakt: Kerstin Overhage, Telefon 06341 919761. (chk)

# FLOTTE FEGER

Kehrservice & Grundstückspflege GbR

we kehr for you...

[www.flotte-feger-landau.de](http://www.flotte-feger-landau.de)



Kontakt:

FLOTTE **FEGER** Grundstückspflege GbR  
 Nordring 14, 76829 Landau  
 Hermann Burghard, Peter Weiler  
[info@flotte-feger-landau.de](mailto:info@flotte-feger-landau.de)  
 Telefon 0 63 41 – 8 12 04



# Reisen und Autofahren im Alter

Seniorenbüro bietet vielseitiges Programm an

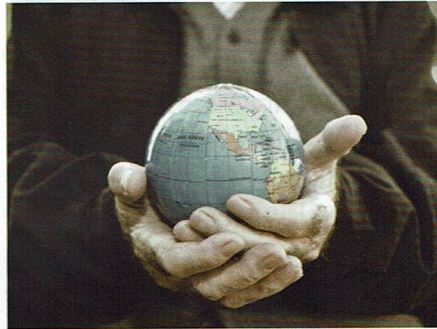


Unter dem Motto „Sich engagieren, sich austauschen, sich informieren. Helfen. Mitmachen“ bietet das Seniorenbüro ein vielseitiges Programm für ältere Menschen.

Am 1. Juni geht es ums „Reisen im Alter“. Berichte und Tipps geben DRK-Reisen aus Karlsruhe und Ex-Oberbürgermeister Dr. Christof Wolff, der selbst viel reist und einen Vater hatte, der bis ins hohe Alter als Weltenbummler unterwegs war.

Die offene Gesprächsrunde „Wie gestalte ich mein Leben nach dem Beruf“ wird am 15. Juni angeboten. Beginn ist um 18 Uhr, damit auch Noch-Berufstätige teilnehmen können.

Wer kennt schon alle wichtigen Neuerungen der Straßenverkehrsordnung, wenn er vor Jahrzehnten den Führerschein gemacht hat? Da gibt es sicher Nachholbedarf.



*Im Alter haben viele Menschen endlich Zeit und Geld die Welt zu bereisen.*

*Foto: Fotolia*

Interessierte können sich am 6. Juli bei „Fit sein fürs Autofahren im Alter“ vom ADAC informieren lassen.

Wer stand nicht schon hilflos vor einem Fahrkartenautomaten? Eine Schulung direkt am Automaten bieten Mitarbeiter der Deutschen Bahn AG am Dienstag, 20. September. Treffpunkt ist am Landauer Hauptbahnhof. Für diese Schulung ist eine Anmeldung erforderlich. Dabei wird den Inter-

essierten ein Zeitfenster genannt.

Geld ziehen, Kontoauszüge ausdrucken, Überweisungen am Bankautomaten eingeben, wer kann das auf Anhieb? Hier helfen Mitarbeiter der VR-Bank Südpfalz am 12. Oktober. Treffpunkt zum Automaten-Training ist die VR-Bank in der Landauer Waffenstraße. (gbm)

## Bitte anmelden

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Landauer Seniorenbüro, Waffenstraße 5, jeweils mittwochs um 14.30 Uhr statt. Telefonische Anmeldung (06341/141162) ist für die Vorbereitung hilfreich, da meist auch Kaffee und Kuchen angeboten werden.

## Pfaffmann's Schnapsladen

Spirituosen · Liköre · Spezialitäten

Feine Liköre, edle Brände,  
köstliche Wein-Gelees...

**Geschenke für Genießer!**

Wollmesheimer Hauptstraße 66 · 76829 Landau-Wollmesheim  
Telefon: 06341 3470330

[www.pfaffmanns-schnapsladen.de](http://www.pfaffmanns-schnapsladen.de)





# Seniorenbüro weiter mit Baumann

## Vorstand bestätigt

Der Verein Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau hat in seiner Mitgliederversammlung den Zusatz „Südliche Weinstraße“ gestrichen. Das bedeute keine Änderung in der regionalen Ausrichtung, sondern nur eine Anpassung an die Praxis, betonte die Vorsitzende Christine Baumann: „Unsere Aktivitäten finden fast ausschließlich in Landau statt.“

Die Neuwahlen bestätigten Baumann als Vorsitzende und Günter Selzer als Stellvertreter.



Der neue/alte Vorstand (v. li.): Meyer-Engelke, Leonhart, Hetzer, Selzer, Baumann und Fritsch.

Foto: gbm

Weitere Vorstandsmitgliedern sind Lieselotte Meyer-Engelke (Schriftführerin), Elisabeth Fritsch (Kassiererin) sowie Traudel Hetzer und Hede Leonhart (Beisitzerinnen).

In ihrem Tätigkeitsbericht der vergangenen zwei Jahre stellte Baumann besonders den Aufbau des Repair-Cafés, die Herausgabe der Senioren-Gazette herbstzeitlose und die Initiativen zur Gründung des Vereins „Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau“ heraus. „Runde Tische Ehrenamt“

hätten zur stärkeren Vernetzung mit anderen Institutionen, Vereinen und Gruppen geführt. Davon habe auch die Ehrenamtsbörse mit steigenden Vermittlungszahlen profitiert. Erfreulich sei, dass sich zunehmend auch junge Menschen für ehrenamtliches Engagement interessierten, sagte sie.

Erfreulich nannte Baumann auch die gute Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung, insbesondere der Seniorenbeauftragten Ulrike Sprengling. (hzl)

# Es gibt Durchschnittlich 1.723 Stunden Sonne in Deutschland.



Schön,  
wenn man  
diese  
scharf sieht!

## Einstärken- Sonnenbrillen

Jetzt ab **44,-€**

Die Fassung wählen Sie selbst!  
inkl. Härtung & Super-Entspiegelung pro Glas

brillen kuntz

CONTACTLINSEN  
OPTOMETRIE

Marktstraße 32 | 76829 Landau | Fon 06341-83440

## Gleitsicht- Sonnenbrillen

Jetzt ab **144,-€**

Die Fassung wählen Sie selbst!  
inkl. Härtung & Super-Entspiegelung pro Glas

**PLATZ 1 BRÄUNENDESER**

11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel  
11.8% Durchsichtswinkel

Aktion gültig bis 30. Sept. 2016. Aktionen nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Irrtümer und Fehler vorbehalten.

BRILLEN KUNTZ · NUR IN LANDAU
www.brillen-kuntz.de
**P** Messplatz ca. 50 m



# „Einfach mehr bekommen.“

Sabine Heil, Regionaldirektorin Landau

Mit der VR-BankCard Plus vor Ort einkaufen und Vorteile genießen.

im VR Bank-Parkhaus  
60 Min. kostenlos  
parken

5 % Fashion-Rabatt

Upgrade bei jeder  
Autowäsche

20 % Rabatt beim  
Saunabesuch

einen Kaffee gratis

In der Apotheke sparen

und... und... und...



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Durch Ihre Mitgliedschaft und die goldene VR-BankCard Plus kommen Sie in den Genuss exklusiver Vorteile. Freuen Sie sich auf Preisnachlässe, exklusive Sonderangebote oder kostenlose Zusatzleistungen. Infos unter [www.vrbank-suedpfalz.de/gold](http://www.vrbank-suedpfalz.de/gold). Sie sind noch kein Mitglied? Dann nichts wie auf zu uns, Mitglied werden und Vorteile haben.

 VR Bank Südpfalz