

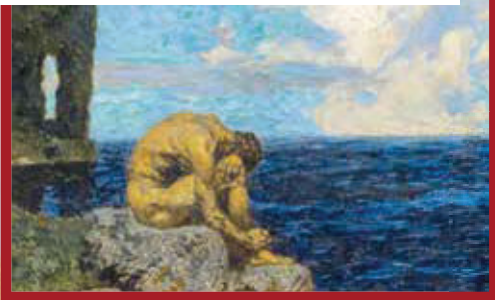
# ZEITLOS

**Gratis  
zum Mitnehmen**

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

Nr. 96 Ausgabe 1/2024  
JANUAR – APRIL

**Sehnen nach der Heimat**  
Eine philosophische Betrachtung



## **Sehnsucht lässt alle Dinge blühen**

Marcel Proust

**Drachenfest in Weifang, China**  
Himmelsstürmer mit Anschlussproblem



**„Möcht' mal aaner?“**  
Zur Geschichte der Toilette



# KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE  
06103 203455

„KULTUR IST  
NICHT ALLES,  
ABER OHNE KULTUR IST  
ALLES NICHTS.“

Karl Valentin



Do. 01.02. – 16 Uhr  
**DER MUMPEL**  
Figurentheater für Kinder  
ab 3 Jahren



Sa. 03.02. – 20 Uhr  
**DEUTSCHLAND, DEINE HESSEN II**  
von und mit Walter Renneisen



Fr. 16.02. – 20 Uhr  
**RENÉ SYDOW**  
Kabarett: In ganzen Sätzen



Sa. 17.02. – ab 21 Uhr  
**90er-PARTY**  
Die größten Hits  
einer ganzen Generation



Do. 22.02. – 20 Uhr  
**DIVA.MACHT.MUT**  
Musikalisches Schauspiel



Fr. 23.02. – 20 Uhr  
**FORCED TO MODE & EKLIPSE**  
one caress string tour



Sa. 24.02. – 20 Uhr  
**U-BAHN-KONTROLLÖRE**  
in tiefgefrorenen Frauenkleidern



So. 03.03. – 20 Uhr  
**WOLFGANG TREPPER**  
Kabarett: Live Tour 24



Sa. 09.03. – 20 Uhr  
**ALEX IM WESTERLAND**  
Live: Tribute To Ärzte & Hosen



Fr. 15.03. – 20 Uhr  
**HEDDA GABLER**  
Schauspiel nach Henrik Ibsen



Sa. 16.03. – 20 Uhr  
**GERD DUDENHÖFFER**  
Kabarett: Mo so Mo so



Mi. 20.03. – 16 Uhr  
**DER KLEINE EISBÄR**  
Figurentheater für Kinder  
ab 3 Jahren



Do. 21.03. – 20 Uhr  
**SIMONE SOLGA**  
Kabarett: Ist doch wahr!



Sa. 23.03. – 20 Uhr  
**RENT-A-FRIEND**  
Komödie mit Saskia Valencia u.a.



Sa. 13.04. – 20 Uhr  
**VINCE EBERT**  
Kabarett: Vince of Change!



Sa. 20.04. – 20 Uhr  
**DEPECHE RELOAD**  
Live: Tribute To Depeche Mode



Do. 25.04. – 20 Uhr  
**MAX UTHOFF**  
Kabarett: Alles im Wunderland



Fr. 26.04. – 20 Uhr  
**KUNZ & BROSIUS COMEDY**  
Glatt gebügelt – schief gewickelt



Sa. 27.04. – 20 Uhr  
**UND WENN WIR ALLE  
ZUSAMMENZIEHEN?**  
Komödie



So. 28.04. – 15 Uhr  
**DER KLEINE DRACHE KOKOSNUSS**  
Theater Lichtermeer – Familienmusical



Sa. 04.05. – 20 Uhr  
**KISS FOREVER BAND**  
Live: Tribute To KISS

Neue Stadthalle  Langen

# Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Caspar David Friedrich, einer der großen Künstler der Frühromantik, verstand es meisterhaft, seine Sehnsucht in Bilder zu verwandeln. In den Blick des einsamen Wanderers über dem Nebelmeer lässt sich unendlich viel interpretieren. Was denkt er, was fühlt er, will er der Welt entfliehen und wohin geht seine Sehnsucht? Jeder kann sich da sein eigenes Bild schaffen und von einer besseren und heilen Welt träumen.

Für die einen ist Sehnsucht reiner Kitsch, für die anderen ist sie Ursprung von allem Neuem und macht den Menschen erst zum Menschen. Die einen sehnen sich zurück in die guten alten Zeiten, wo alles noch stimmte. Die anderen sehnen sich nach einer besseren Zukunft und spüren, was ihnen alles im Heute zu einem guten Leben fehlt. Sehnsucht kann anspornen, aber auch zur Verzweiflung und Melancholie führen. ZEITLOS spürt dem Thema Sehnsucht nach und kreist es von vielen Seiten ein. Lassen Sie sich anregen und spüren Sie Ihren eigenen Sehnsüchten nach.

„Was wollt ihr denn da oben?“, wurde der ehemalige Pressesprecher der Stadt Langen gefragt, als er erzählte, dass er mit seiner Frau Regine in den

hohen Norden nach Schleswig ziehen wird. Mit 65 Jahren musste ein Neuanfang her. Jetzt drei Jahre später zieht er ein Resümee und bereut nichts. War es Sehnsucht, war es ein Traum, war es der Wunsch nach Veränderung? Machen Sie sich selbst ein Bild.

Täglich suchen wir sie mehrmals auf. Doch selten wird sie in ihrer Bedeutung und Historie beschrieben. Es gibt sie in unendlichen Ausführungen, von einfach bis edel. Wer sich intensiver mit ihrer Geschichte beschäftigt, findet darin sogar einen Spiegel der menschlichen Entwicklung. Wovon ist hier die Rede? Natürlich von der Toilette. Tauschen Sie mit ZEITLOS in die Kulturgeschichte des stillen Örtchens ein.

Für uns von ZEITLOS war 2023 ein spannendes und volles Jahr. Trotz aller Krisen haben wir den Optimismus nicht verloren und darauf hingewirkt, dass die Welt ein klein bisschen besser wird. Wenn wir durch unsere Angebote ein paar Menschen ein Lächeln in das Gesicht zaubern konnten, hat es sich gelohnt. Wir wünschen Ihnen ein frohes und erfülltes neues Jahr. Bleiben Sie uns treu.

Herzlichst

Martin Salomon



## Inhalt

<b>Thema Sehnsucht</b>	
Sehnen nach der Heimat	Seite 4
<b>Hinter dem Horizont ...</b>	
Mit dem Wohnmobil Richtung Orient	Seite 8
<b>Himmelsstürmer</b>	
Drachenfest in Weifang, China	Seite 18
<b>„Möcht' mal aaner?“</b>	
Zur Geschichte der Toilette	Seite 22
<b>Neues aus dem Rathaus</b>	
Information der Stadt Langen	Seite 32
<b>Seniorenhilfe</b>	
Mehr „neue“ Dinge wagen	Seite 37
<b>Terminkalender</b>	
Veranstaltungen im Überblick	Seite 42
<b>Urlaub ohne Koffer</b>	
Freie Fahrt(en) ins neue Jahr	Seite 50
<b>Informationen aus Egelsbach</b>	
Nur wer die Sehnsucht kennt ...	Seite 54
<b>Gesundheit</b>	
Kleines ABC der Arzneitees	Seite 66
<b>Mediencenter</b>	
Vorträge und mehr	Seite 70
<b>ZEITLOS Rätsel</b>	
Gutscheine für Tickets Neue Stadthalle Langen zu gewinnen	Seite 78



**Haltestelle der Stadt Langen**  
Elisabethenstraße 59a  
63225 Langen  
Telefon 06103 203-920  
E-Mail: haltestelle@langen.de  
www.haltestelle-langen.de



**Seniorenhilfe Langen e. V.**  
eine Bürgerinitiative  
für Jung und Alt  
ZenJA – Zimmerstr. 3  
63225 Langen  
Telefon 06103 22504  
info@seniorenhilfe-langen.de  
www.seniorenhilfe-langen.de



**Arbeiterwohlfahrt Langen e. V.**  
Wilhelm-Leuschner-Platz 5  
63225 Langen  
Telefon: 06103 202620-0  
E-Mail: info@awo-langen.de  
www.awo-langen.de



**Gemeinde Egelsbach**  
Amt für soziale und öffentliche  
Einrichtungen  
Freiherr-vom-Stein-Straße 13  
63329 Egelsbach, Tel. 06103 405-153  
E-Mail: seniorenbetreuung@  
egelsbach.de  
www.egelsbach.de



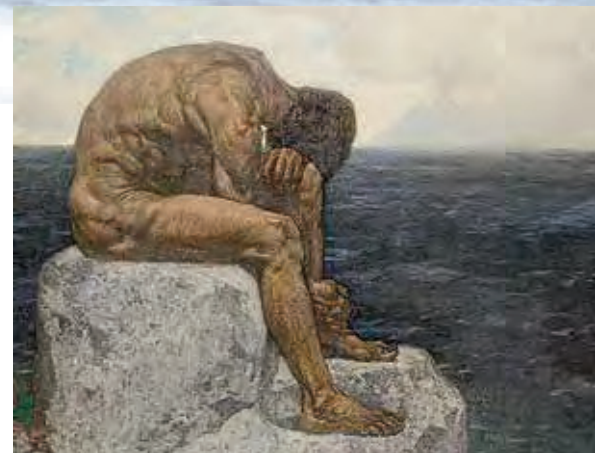
# Die Sehnsucht philosophisch betrachtet Sehnsüchte das ganze Leben lang

Odysseus ist eines der berühmtesten Epen der griechischen Antike. Es wurde etwa 800 v. Chr. von Homer verfasst und enthält eine Fülle von Sehnsuchtsmotiven. Ein Motiv zeigt das obige Gemälde „Sehnsucht nach der Heimat“ von Alexander Rothaug, das Odysseus, den griechischen Helden, in einer verzweifelten Pose zeigt. Während seiner zwanzigjährigen Abwesenheit überfällt ihn die Sehnsucht nach seinem Zuhause. So schreibt Homer im fünften Gesang seines Epos: „Aber nicht Odysseus, den Herrlichen, fand er zu Hause; weinend saß er am Ufer des Meeres. Dort saß er gewöhnlich, zerquälte sein Herz mit Weinen und Seufzen und Jammern und durchschaute mit Tränen die große Wüste des Meeres...“ Odysseus muss sich durchringen, seiner Verpflichtung gegenüber

**„Die Sehnsucht läßt alle Dinge blühen, der Besitz zieht alle Dinge in den Staub.“**

*Marcel Proust (1871 - 1922)*

dem König von Sparta nachzukommen und den Kampf mit Troja aufzunehmen. So entwickelt sich bei ihm eine unüberwindbare Sehnsucht, möglichst bald wieder nach Hause auf die Insel Ithaka zu seiner Familie, d. h. zu den wichtigsten Bindungen seines Daseins zurückkehren zu können, die ihm der langwierige Krieg und die nicht enden wollende Reise entrissen haben. Nach dem Sieg über die Trojaner gestaltet sich seine Heimreise aufgrund von riskanten Hindernissen und Prüfungen außerordentlich mühevoll. Das magische Universum, das er bei seinen Irrfahrten durchkreuzt, ist einerseits voll von göttlichen, wohlwollenden Erscheinungen und andererseits von dämonischen, unheilvollen Wesen. Sie alle sind letztendlich für ihn existenzielle Gefahren, die dazu führen, dass er nach seiner Heimkehr nicht mehr an sein früheres Leben anknüpfen kann. Jeder Mensch hat ein ambivalentes Gefühl, dass ihm zu einem erfüllten Leben etwas fehlt. Dieses Bestreben nach etwas nicht Vorhandenem, vielleicht nach etwas Besserem, gehört



Odysseus (Sehnsucht nach der Heimat)  
Alexander Rothaug (Wien, 1870 – 1946)  
Österreichische Galerie Belvedere

zum Wesen des Menschen. Es ist ein intensives Empfinden, das mehr als ein bloßer Wunsch oder ein Begehren nach etwas Gegenständlichem wie ein Schmuckstück oder eine Fernreise ist. Denn haben wir das Erstrebt erhalten, taucht nach diesem gestillten Verlangen wieder ein anderes Objekt der Begierde auf. Zudem ist festzustellen, dass heutzutage ein Rückzug vom Alltag kaum mehr möglich ist. Die hochstilisierte Freizeit hat inzwischen wie die Arbeit monotone Züge angenommen, so dass diese selbst alltäglich ist. Henri Lefebvre spricht daher von einer „Technokratie

## „Willst Du mit jemanden ein Schiff bauen, wecke in ihm die Sehnsucht nach dem Meer.“

Gert Kupfer

der Freizeit“, weil sie den eintönigen Arbeitsabläufen gleicht und wie diese von vielen entfremdenden Strukturen durchzogen ist. Daher bleibt die Erfüllung der Sehnsucht, dem alltäglichen Trott zu entkommen, in den meisten Fällen hinter den Erwartungen. Der Mensch arbeitet für die Freizeit, doch die Freizeit hat keinen anderen Sinn als von der Arbeit nur eine bloße freie Zeit zu sein.

Die Sehnsucht ist von Zeit und Kultur unabhängig. Sie ist existenziell, da sie eine Suche nach dem Daseinszweck in sich birgt und wie eine treibende Kraft im Leben eines Menschen wirkt. Friedrich Nietzsche betrachtet sie als Teil einer Selbstüberschreitung des Individuums und als ein lebensbejahendes und schöpferisches Prinzip. Schopenhauer kann uns letzten Endes nicht nahebringen, warum der menschliche Wille existiert, aber er hält ihn für einen energetischen Impuls, der alles Leben durchdringt und es am Laufen hält: „Die Welt verdankt ihre Anwesenheit unserem Willen, und unser Wille wird sichtbar durch die Welt.“ Im Gegensatz zu Nietzsche und Schopenhauer erweist sich die Sehnsucht für Augustinus als ein spirituell motiviertes Empfinden, in dessen Vordergrund das Zwiegespräch mit Gott steht.

Demgegenüber gibt es Poeten, wie z. B. Charles-Pierre Baudelaire, die sich mit einer tiefen Schwermut und Sehnsucht auf die Suche nach einer unentdeckten, aber alles verändernden Ästhetik begeben wollen. Dazu müssen sie sich von ihrer weltlichen Existenz lösen und durch eine unbegrenzte Vielschichtigkeit von Träu-

men reisen, die sie in einen einzigartigen Kosmos hineinwerfen. Losgelöst von der faktischen Realität vergessen sie die Sorge um sich und sehnen sich nach einem Sturz in den Abgrund der Träume, wobei sie fasziniert das Obskure und Ungewisse ergründen wollen. Shakespeares Hamlet, der tragische Antiheld des Seins oder Nichtseins, erfasst dagegen eine Todessehnsucht, da er zu einem entschlossenen Handeln unfähig ist. Er stellt sich die Frage, ob nicht der Freitod die angemessene Lösung ist, der Mühsal des menschlichen Daseins zu entgehen.

Die Romantiker des 19. Jahrhunderts, die die pietistisch einengenden Lebensverhältnisse überwinden wollen, stürzen sich in eine Vergangenheitssehnsucht, in Träume und Phantasien. Rüdiger Safranski beschreibt, dass sie ganz für das Empfinden von Sehnsucht entbrannt sind. Nach ihm gehört das in der Romantik idealisierte Gefühl zu einer seit zweihundert Jahren andauernden Sinnsuche, die etwas der entzauberten Welt des Rationalen und der Säkularisierung entgegenstellen will. Daher wird sie als Fortsetzung der Religion mit ästhetischen Mitteln beschrieben, insbesondere in der Poesie und Literatur. Novalis, ein bedeutender Vertreter der Frühromantik, sieht die Poesie als dynamische Kraft, um innere Stimmungen, Bilder und Geisteshaltungen, kurzum „geistige Tänze“ hervorzurufen. Die Poesie repräsentiert sich als Aufbruch zu neuen Ufern, als ein vom Sturm und Drang beseelter Geist der damaligen jungen Generation. Richard Wagner und Friedrich Nietzsche gehen einen Schritt weiter. Sie beschwören Dionysos, den griechischen Gott für Wein, Illusion und Ekstase als Ideal eines übermütigen, lebendigen und weltbejahenden Menschen.

In Anknüpfung daran wird Martin Heideggers Deutungsmuster eines

politischen Seins in eine verhängnisvolle politische Romantik münden und somit an der nationalsozialistischen Bewegung teilhaben. Theodor W. Adorno ist davon überzeugt, dass, wenn die Leitprinzipien der Aufklärung wie reine Rationalität und unbedingter technischer Fortschritt ein Bündnis mit einem politischen Machtanspruch eingehen, das kritische Bewusstsein untergraben wird und Gefühle, Ängste und Bedürfnisse instrumentalisiert werden. Dies bildet das Fundament für faschistische Ansätze, in dem sich die unbeherrschte Sehnsucht nach einer „völkischen“ Rebellion breitmacht. Diese Sehnsucht wird mit einem Prunk der Mythen, Massenkultur und Aufmärsche versehen und anstelle der Selbstbestimmung des Einzelnen gilt ein gesetzter Volkswille. Dabei steht der Mythos der Nationalsee im Vordergrund, die sich vehement von anderen Ländern abgrenzen will, im schlimmsten Fall ein Anspruch auf geopolitische Macht und Unterwerfung anderer erhebt. Der gesellschaftliche Diskurs schlägt dann schnell in einen ideologischen um, der mit unhinterfragten Gemeinplätzen, einer verengten Sichtweise auf Geschehnisse und einem nationalkulturellen Identitätsmuster behaftet ist. Die Gesellschaft wird von einem Obskurantismus erfasst, d. h. es herrscht das Bestreben, die Menschen gezielt mit einem Schleier der Unwissenheit zu umgeben, ihr selbstständiges Denken einzugrenzen und sie an Dogmen und Mythen glauben zu lassen. Die unmittelbaren gesellschaftlichen Implikationen, wie wir es aus der Vergangenheit und leider nun auch aus der Gegenwart kennen, werden aufgrund der einsetzenden totalitären Strömungen wie Einschränkung der Pressefreiheit und Aushöhlung der Rechtsstaatlichkeit schnell spürbar.

Zur Bürde wird eine Sehnsucht, von der nicht abgelassen wird, aber die weder erfüllt noch aufgegeben

werden kann. Dabei kann eine melancholische Rückbesinnung auf eine verklärte Vergangenheit oder ein überhöhter Zukunftsoptimismus im Fokus stehen. Diesem Missverhältnis begegnen wir im Theaterstück „Endstation Sehnsucht“ von Tennessee Williams, in dem eine junge Frau nach der Auflösung ihres vormals reichen Elternhauses zu ihrer Schwester zieht. Diese lebt mit ihrem Mann in ärmlichen Verhältnissen in New Orleans. Hier trifft die sensible Blanche Du Bois auf die rohe und gewaltsame Realität, die durch den ungehobelten, despotischen Mann ihrer Schwester verkörpert wird. Die Unfähigkeit von Blanche, die Veränderung des schwesterlichen Umfeldes als aussichtslos zu erkennen und ihren eigenen Weg zu gehen, führt für

sie zu einem fatalen Ende.

Wie wir sehen, gibt es eine Reihe von Sehnsüchten, die uns das ganze Leben begleiten und einerseits positiv stimmen mögen, andererseits uns aber verzehren oder auch verzweifeln lassen können. Sehnsüchte haben aber auch die Wirkungsfähigkeit, uns in eine optimistische Geisteshaltung zu versetzen, d. h. uns die Wirklichkeit ertragen zu lassen oder uns als Kraftquelle für Veränderungen zu dienen. Sobald wir Sehnsucht für etwas empfinden, tritt eine Unruhe ein, die mit einem unbestimmten Gefühl einhergeht. Wir dürfen uns dann nicht in dieser hypothetischen Gefühlswelt einschließen, sondern müssen aus ihr herauskommen und aktiv werden. Unabhängig vom Al-

ter kann man aus einer eintönigen Selbstgenügsamkeit heraustreten und Sehnsüchte als positive Signale werten, um den Alltag mit neuen Ideen zu bereichern oder nicht zuletzt über alternative Lebensentwürfe nachzudenken. ■



### Zur Person

Ingrid Rold-Saez (\*02.06.1956 in Bruchsal), langjähriges internationales Projektmanagement bei der Deutschen Bank AG. Studium der Philosophie und Geschichte, Moderation von Kultursendungen bei Radio Darmstadt und ehrenamtliches Sprachangebot für Flüchtlinge

## Ein aufgeräumtes Leben?

**Zwei Künstler, ein Gedanke: Was ist des Lebens Ziel? Dass es mit Aufräumen zu tun haben soll, kann auch wohl nur deutschen Kreativen einfallen ...**

**„Ich denke auch an die Umstände, die man als Toter den Überlebenden macht. Ich habe schon einige Nachlässe durchsehen müssen. Schrecklich, was da an Unordnung übrig bleibt. Man müsste vorher alles geregelt haben.**

**„Der Sinn des Lebens kann nicht sein, am Ende die Wohnung aufgeräumt zu hinterlassen, oder?**

Beide sind oder waren schon älter, als sie sich auf so unterschiedliche Weise äußerten.

Muss man versuchen, sein Leben

ordentlich zu Ende zu bringen und alles tun, um ein Chaos für die Nachkommen zu vermeiden? Kann ich nur so positiv nach meinem Hinscheiden in Erinnerung bleiben? Oder sollte man die Restzeit nutzen, um alles zu machen, auf das man immer schon Lust hatte? Und wozu bestimmt nicht Aufräumen gehört. Geht die anderen mein Lotterleben überhaupt was an?

Zwei Lebensweisen scheinen sich hier gegenüber zu stehen. Muss man egoistisch sein um sein Leben bis zum Schluss in vollen Zügen genießen zu können? Oder stimmt das Gegenteil: Nur wenn man sozial verträglich scheidet, stirbt man glücklich. Zwei Künstler, deren Werke sich durch viel Kreativität und große Breite auszeichnen, verengen hier eine Lebensfrage auf eine Banalität. Oder macht sie gerade das so menschlich?

Ach ja, ihre Namen: der Pedant ist

Loriot, in dessen besten Sketchen sich allerdings die Ordnung in eine Trümmerlandschaft verwandelt, siehe: ‚Das Bild hängt schief‘.



Die Lotterfrau ist Elke Heidenreich, die doch solch eine disziplinierte Autorin ist, dass sie fast jedes Jahr ein Buch erfolgreich veröffentlicht. PS. Die Zitate habe ich durch Zufall beim Aufräumen gefunden. ■

who



**Weil meine Bank  
sich kümmert.  
Ich bin Mitglied.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Paul Stork, Dietzenbach

Natürlich kümmert sich eine Bank in erster Linie um meine Finanzen. Werte sind ihr aber nicht nur in Euro wichtig. Meine Bank kümmert sich um mich. Sie unterstützt und fördert außerdem die Vereine und Institutionen, ihre Mitarbeitenden krepeln oft auch selbst die Ärmel hoch und mit Crowdfunding gibt es außerdem noch eine Spendenplattform für die Region. Meiner Bank ist die Region wichtig und die Menschen, die in ihr leben. Weil meine Bank sich kümmert bin ich Mitglied.

Tel. 06103 95-3000 | [kontakt@vrbanking.de](mailto:kontakt@vrbanking.de)



## Mit dem Wohnmobil Richtung Orient Hinter dem Horizont geht's weiter ...



**Was treibt zwei ehrenamtliche Startpunkt-Helfer an, kurz mal wie Udo Lindenberg „hinter den Horizont“**

**zu schauen? Und das gleich drei Monate lang! Das Ehepaar Heike und Günther Dietsch hat von ihren über zehntausend Kilometern durch acht Ländern erzählt.**

Ihr Konzept ist: „Wir haben keinen Urlaub, wir machen eine Reise!“ Ihre Fahrt Richtung Südosten beginnt im September und führt sie über Prag zunächst in die Karpaten Rumäniens. Im Fahrtenbuch sind viele überraschende Momente notiert: Wilde Braunbären, die sich am Straßenrand von Autofahrern füttern lassen, das Draculaschloss Burg Bran mit Andenkenläden voller künstlicher Eckzähne und immer wieder das Erstaunen über die unbeschreiblich schöne Natur, zum Beispiel im Donaudelta. Im Buch gibt es jede Menge Fotos mit Ausblicken, die einem den Atem

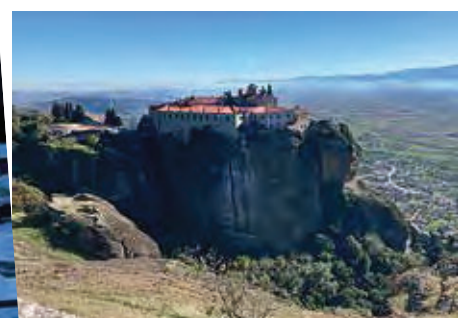
rauben. Kommentarzeile: „Wir konnten uns nicht sattsehen.“

Über den Bosphorus geht es in der Türkei wieder in die Gebirgslandschaft Kappadokiens, über Berg und Tal in den Nationalpark Göreme mit seiner zwiebelartigen Architektur. Über den steinalten Höhlen stehen täglich hunderte von bunten Fesselballons am Himmel, mit jeweils bis zu 30 Touristen an Bord. „Die Landschaft hat uns vom Hocker gehauen.“ Erst am Mittelmeer können sie wieder zur Ruhe kommen. „Wir brauchen eine Pause von den vielen Eindrücken.“ Das Ehepaar genießt ein paar Tage „den Komfort und die Ruhe eines kleinen Campingplatzes“ und „die Gespräche mit unseren netten deutschen Nachbarn.“ Da das Improvisieren ganz oben bei ihren Leitsätzen steht:

„Aus den paar Tagen wurden drei Wochen.“ Das zieht sich neben dem Naturerleben als zweiter Strang durch

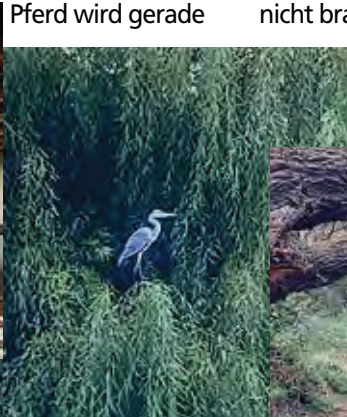
die Reiseerzählung, die Kontakte mit anderen Menschen, vor allem denen aus der ‚Campinggesellschaft‘. Die verschiedensten Lebensentwürfe treffen dort zusammen, es wird diskutiert, aber vor allem gemeinsam gegessen und gelacht. „Wir sind mit fast allen noch in Kontakt, die wir dort getroffen haben.“

Das Leben im Wohnmobil ist ansonsten fast autark. Die zwölf Quadratmeter reichen völlig, weil man wegen des guten Wetters fast immer viel Platz vor dem Fahrzeug hat.





Eigene Stromversorgung, Trockentoilette und Internet schaffen ein Gefühl von Freiheit, nur bei Regenwetter „wird es anstrengend“. Aber das ist auf ihrer Reise nur an wenigen Tagen der Fall. Und dann sind da noch die unzähligen kleinen Episoden, vom Lob der stellplatzfreundlichen Lidl-Parkplätze



Marokko. ■  
Wolfgang Tschorn

bis zum Schuhkauf mit Sockengeschenk. Die Fahrräder werden viel zu wenig gebraucht, das Radeln auf den Straßen sei besonders in der Türkei lebensgefährlich.



Die vielen Tierbegegnungen klingen in der Aufzählung wie ein Zoobesuch: Es

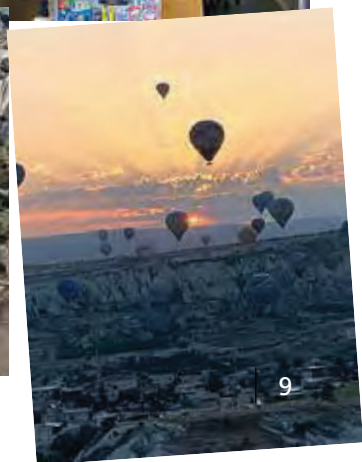
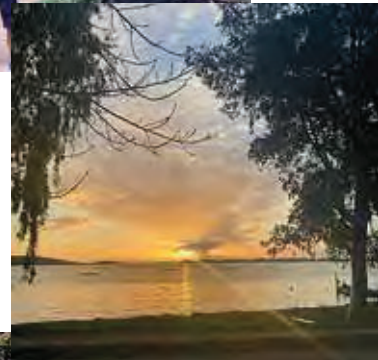
sind nicht nur Bären, Fischadler, wilde Schildkröten, auch zutrauliche Hühner, Pfaue und immer wieder Hunde(-welpen) und Katzen kreuzen ihren Weg. Es stimmt: Beim Camping kommt man der Natur nicht nur am Strand näher. Heike Dietsch schreibt: „Wenn im Vorgarten Granatäpfel wachsen, ist das Paradies nicht weit.“ Der Saft wird auf

der Tour zu ihrem Lieblingsgetränk.

Die Rundreise führt die beiden in der Westtürkei vorbei an vielen Kulturstätten Europas, Halt machen die Dietsch' in Ephesus und Troja. Letzteres ist allerdings eine Enttäuschung: das trojanische Pferd wird gerade

restauriert. Aber das futuristische Museum nebenan entschädigt dafür. Größere Städte haben die beiden möglichst umfahren. Als sie über die Dardanellen-Meerenge wieder auf europäischen Boden kommen und in Griechenland durch das wirbelige Thessaloniki müssen, heißt es im Tagebuch: „Größere Städte lösen leider immer Fluchtgedanken bei uns aus.“ In Nordgriechenland sind die Meteora Klöster hoch in den Bergen noch einmal ein Höhepunkt. Für den Olymp mit schneebedeckter Spitze bleibt aber nur der Fotoblick: „Leider reicht unsere Fitness nicht für den Gipfel.“

Als dann Ende November das Wetter umschlägt, geht es nur noch auf den Weg zum Fährort Igumenitsa. Die Fähre ist kurzfristig abgesagt, doch nach dem Schreck fährt sie doch, nur einen Tag früher. Dafür müssen sie vor Venedig fast zehn Stunden ‚kreuzen‘, weil wegen Sturms die neuen Hafeneinfahrtstore geschlossen





# Neustart mit über 60 – im hohen Norden „Was wollt ihr denn da oben?“

**Verwunderte Gesichter, zweifelnde Blicke, mitunter Bedauern und immer wieder die Frage: „Was wollt ihr denn da oben?“ Überrascht oder gar irritiert waren irgendwie alle, denen ich kurz vor Beginn meiner Rente erzählte, dass Regine und ich in den hohen Norden ziehen werden: nach Schleswig an der Schlei. Nicht irgendwann (dann wird das nämlich nie was), sondern gleich nach dem letzten Feierabend, also nach 30 Jahren als Pressesprecher im Langener Rathaus an der Seite der Bürgermeister Dieter Pitthan und Frieder Gebhardt.**

Es war Juli, es war 2020 und es war: Corona! Die Pandemie konnte meinem Drang nach einem Neuanfang mit 65 jedoch in keiner Weise bremsen. „Je länger Langen je lieber“ hatte nach unzähligen Pressemitteilungen über die Chancen, Stärken und Zukunftsperspektiven der Stadt für mich keine Priorität mehr. Vielmehr war das Verlangen, aus der Position des Ruhe-

ständlers heraus noch einmal so richtig den Resetknopf zu drücken, einfach riesengroß.

Etwa ein halbes Jahr vorher ging die Suche los. Irgendwie war mir schon immer klar, dass es das Rhein-Main-Gebiet nicht bis zum letzten Atemzug gewesen sein kann. Doch was kam in Frage nach reichlich 20 Jahren in Egelsbach, einem Jahr WG in Erzhausen und mehreren Jahrzehnten Langen? Regine und ich waren uns prompt einig: Entweder das charmante Graz in Österreich oder eben Schleswig-Holstein, das Land zwischen den Meeren.

Die Steiermark mit ihrem toskanischen Flair, ihren Weinstraßen und Buschenschänken bot sich vor allem auch wegen familiärer Verknüpfungen meinerseits an - einschließlich dort lebender Verwandtschaft. Doch die zwar herrliche, aber doch enorm bergige Landschaft flößten meiner Radfahrerseele zu großen Respekt ein. Befürch-

tungen einer eingeschränkten Mobilität kamen auf.

Also wurde der Immobilienscout im Mieterteil auf Norden gedreht, in Richtung des vermeintlich platten Landes. Es gab alsbald Treffer und Regine, die als Mitglied des fliegenden Personals der Lufthansa vortrefflich das Unterwegssein beherrscht, klapperte flugs zwei, drei vermeintlich lohnende Ziele zwischen Flensburg und Buxtehude ab. Sie erwiesen sich trotz reizvoller Bilder im Internet aber nicht als Ziel unserer Träume.

Dann ein weiterer Treffer, bei dem zwar auch nicht alles stimmte, uns aber dennoch zu einer Besichtigung lockte: Wohnzimmer, Küche, Schlafzimmer, zwei weitere Zimmer (eines für Regine, eines für mich), zwei Bäder, Balkon, Terrasse mit anschließendem kleinen Garten und ein Schuppen (Keller gibt es hier oben eher selten), Carport und ganz wichtig: Fahrradga-

rage. Außerdem: solides Parkett, relativ hohe Wände und viele bodentiefe Fenster, die ständig dankbar sind für das Putzeimerchen nebst Abzieher und fusselfreiem Tuch. Und weiter auf der Negativliste: ein etwas zu kleines Wohnzimmer, der Garten (ist zwar schön, aber auch immer Verpflichtung, ihn so zu pflegen) und die Treppe, weil es sich um eine Maisonette-Wohnung handelt. Das Ganze also nicht barrierefrei, bekanntlich ein nicht zu unterschätzender Aspekt im Alter.

Aber dieses Ganze hatte und hat ebenso enorm viele Pluspunkte: Unschlagbar die schöne Lage an der Schlei, zwar nicht in erster Reihe, aber unmittelbar dahinter mit wenigstens seitlichem Blick auf die Segelschiffe vom Balkon aus. Außerdem punktet der Sechs-Parteien-Neubau mit seinen energetischen Werten einschließlich Solaranlage auf dem Dach, Fernwärme und obendrein Glasfaseranschluss. Die Nebenkosten können sich im positiven Sinne sehen lassen, die Miete geht für das Gesamtpaket auf jeden Fall in Ordnung. Für uns war klar: In Langen gäbe es für mehr Geld weniger Lebensqualität. Ein Glücksgriff ist sicherlich das herzliche Vermiiterehepaar. Schnell war am Telefon ein Besichtigungstermin vereinbart. Unmittelbar davor dann der Anruf: „Leider ist der Vormieter nicht vor Ort, sondern auf Geschäftsreise. Es gibt aber eine praktisch baugleiche Wohnung im Haus“ – und die könnten wir uns ja anschauen. Wir haben kurz überlegt und uns dann auf das Experiment eingelassen. Um es vorwegzunehmen: Es ist gelungen.

Da wir nicht wussten, ob weitere Interessenten bereits Schlange stehen würden, wollten wir natürlich einen guten Eindruck hinterlassen. Und wie könnte das besser gelingen als mit Langener Spezialitäten. Also hatten wir entsprechende Gastgeschenke im Gepäck: ein Siebenschläferpaket aus dem Fanshop der Stadt Langen mit Ebbelwoi, Senf

und Marmelade – jeweils für die Mieter der baugleichen Wohnung als auch für die Vermieter, die ihrerseits alle Beteiligten nach der speziellen Besichtigung zum Abendessen ins Restaurant „Ringelnatz“ in der Altstadt einluden.

So machten wir uns gemeinsam zu Fuß auf den etwa 15 Minuten dauernden Weg. Und der hatte es durchaus in sich und wog leichte Abstriche bei der Wohnung auf. Trotz typisch norddeutschem Schietwetters wurde uns eindrucksvoll vor Augen geführt, wo wir eigentlich gelandet waren. Schließlich hatten sowohl Regine als auch ich vorher noch keinen Fuß auf Schleswiger Boden gesetzt. Regine ist zwar in Ahrensburg hinter den Toren Hamburgs aufgewachsen und hat in der Schule etwas von der Wikinger-Siedlung und dem heutigem Weltkulturerbe Haithabu am Rande von Schleswig gehört. Aber das war es dann auch schon. Ich selbst bin mal mit dem Fahrrad von Flensburg nach Langen gefahren und kam dabei auf dem sogenannten Ochsenweg der Kreisstadt immerhin recht nahe.

Bei unserem Spaziergang kamen wir ans Ufer der Schlei, das von einigen äußerst attraktiven mehrstöckigen Gebäuden gesäumt wird. Gewiss Super-Adressen mit herrlichen Ausblick, doch hier zu wohnen war im Budget leider nicht drin. Weiter ging es zum beschaulichen, im Jahr 1194 für Benediktinerinnen gegründete St.-Johannis-Kloster, das als eines der besterhaltenen Anlagen seiner Art in Schleswig-Holstein gilt. Dann der noch beschaulichere Holm, eine bildhübsche Fischersiedlung, die jedem Postkartenmotiv gerecht wird, mit kleiner Kirche in der Mitte und einem Friedhof drumherum. Schließlich machten die Altstadt mit Dom und Rathaus auf sich aufmerksam. Da kamen natürlich gleich Bilder in den Kopf, wie schön es doch sein müsste, hier zu wohnen: im Naturparadies der Schlei und zugleich umgeben von moderner Architektur

und der gemütlichen Ausstrahlung vergangener Zeiten.

Schnell war klar: In diesem Ambiente und mit der Zeit eines Ruheständlers morgens den Weg zum Bäcker zu genießen macht den gewissen Unterschied aus. Schon hörten wir die Möwen schreien, sahen die Sonne vom Himmel lachen, merkten, dass es ein wenig nach Salz und Meer roch und fühlten uns angelockt vom nahen Hafen mit dem laut Eigenwerbung „schönsten Laufsteg der Stadt“, seinen im Wasser dümpelnden Jollen und Jachten und seinem Angebot an Kaffee, Fischbrötchen und Highland-Burger. Immer weht ein leichter Wind, auch bei Temperaturen über 30 Grad wird es nicht zu heiß und schon gar nicht drückend schwül wie im Rhein-Main-Gebiet. Weniger Autos, mehr Natur und täglich das Gefühl, irgendwie im Urlaub zu sein beim Anblick der Segelschiffe, Hausboote und Touristenbusse. Dass die steife Brise das geliebte Radeln manchmal zur Tortour macht, dass die hügelige Landschaft entlang der Schlei und darüber hinaus alles andere als das vermutete platte Land ist und wie in Langen manche Fahrradwege im Nirwana enden oder sowieso nicht allzu viel taugen – erst mal geschenkt oder verdrängt.

Und dann: Als wir zur Besichtigung anreisten, sahen wir ein Viertel mit Baustellen und Bauplätzen: „Regattaquartier“, „Leben in bester Lage am Wasser“, „Wohnen mit maritimem Flair“ und was die Schilder sonst noch alles versprochen. Selbst ein neues

**„Es gibt Ebbe und Flut. Gehen und Kommen. Steigen und Fallen. Singen und Schweigen. Sehnsucht und Erfüllung.“**

*Allyson Condie*



Landestheater - fünf Minuten um die Ecke - ist projektiert. Außerdem wurde – könnte ja relevant werden – vor Kurzem für ein modernes Altenpflegeheim Richtfest gefeiert. Viele Häuser standen aber auch schon und was wir sahen, wirkte irgendwie stimmig. Wir waren überzeugt: Hier sieht es deutlich attraktiver aus als in Langener oder auch in Egelsbacher Neubaugebieten. Es war so eine Mischung aus modernen weißen, schnörkellosen Fassaden mit Fenstern ohne Rollläden und verklinkerten Häusern mit Giebel-

dächern im zeitlosen Gewand. Dazwischen behaupteten sich einige wenige Überbleibsel aus einer vergangenen Zeit, die es durchaus in sich hatten.

Wir erfuhren, dass wir auf einem ehemaligen Bundeswehrgelände angekommen waren, dass der letzte Soldat aber schon 2004 verlassen hatte: Zum Leidwesen von Handel und Gastronomie und zur Freude der Stadtplanung, die eine attraktive Ecke zum Leben und Wohnen entwickeln und dadurch den schrumpfenden Einwohnerzahlen

um die Ecke zu unserer im Immoscout gefundenen Wohnung liegt und obendrein in allerbesten Lage direkt an der Schlei. Als wir hier nachmittags ankamen, spürten wir sofort: Diese Gegend mit ihrer spürbaren Nähe zu Dänemark, die könnte es sein. Prompt beschied uns die freundliche Dame an der Rezeption denn auch: „Bei uns soll sich der Aufenthalt leicht wie ein Tag am Meer“ anfühlen“ und wir dachten einfach nur: „Das klingt gut.“

Als wir abends in unserem gemütlichen Hotelzimmer die Eindrücke des Tages Revue passieren ließen, kristallisierte sich schnell heraus: „Wir sagen zu, auch wenn wir – wie vereinbart - noch eine Nacht drüber schlafen. Am nächsten Tag schauten wir uns noch kurz die Schleswiger Innenstadt an und waren von ihr – ehrlich gesagt – leider nicht so begeistert. Immerhin gab es eine längere Fußgängerzone mit einer Reihe von Geschäften – von Bekleidung über Bücher bis zu Banken, Apotheken und Drogerien und dem Schleicenter mit einem großen Edeka. Und dann natürlich wie überall: Imbiss, Eis und Backwaren – und Leerstände.

Für mich ein wichtiger Aspekt: Bis zehn Uhr am Vormittag ist Radeln in der Fußgängerzone erlaubt. Dem morgendlichen Einkauf dürfte also nichts im Wege stehen. Zumal es – als Pendant zu Bode oder Breidert in Langen – einen alteingesessenen Metzger gibt, bei dem die Frankfurter Wiener Würstchen heißen, außerdem einen soliden Stadtbäcker, einen gut sortierten Biomarkt und dienstags und

mit immerhin 60 Hektar Konversionsfläche eine Trumpfkarte entgegenhalten konnte.


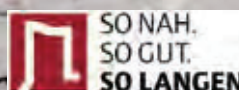
Geblichen von der früheren Garnisonsstadt sind eine Handvoll ehemaliger Kasernengebäude. Mit einem machten wir gleich nach unserer ersten Ankunft in Schleswig Bekanntschaft, dem Hotel „Strandleben“, einem früheren Offizierskasino. Das Haus bot sich allein deswegen zum Übernachten an, weil es direkt

NEUES SEHEN  
**TH!ERFELDER**  
 AUGENOPTIK IN LANGEN

**persönlich - flexibel - individuell**  
 Dienstag-Samstag 10:00 Uhr-13:00 Uhr  
 +  
**Wunschtermin**  
**nachmittags und abends**  
**nach Vereinbarung.**

Bitte vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin mit uns!

Für optimale Beratung, beste Planbarkeit und ein entspanntes Einkaufserlebnis.

[www.neuessehen.de](http://www.neuessehen.de)  
   
 Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

freitags einen Wochenmarkt, unter anderem mit einem großen Frischfischwagen.

Außerdem hatten wir längst in Erfahrung gebracht, dass die ärztliche Versorgung in Schleswig nicht die schlechteste ist. Als akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel und Lübeck ist das Helios Klinikum Schleswig der Platzhirsch und vergleichbar mit der Asklepios Klinik in Langen. Und – was will der ältere Mensch mehr – direkt gegenüber der angebotenen Mietwohnung liegt ein Ärztezentrum, beheimatet in einem früheren Kasernengebäude.

Ein Punkt galt es bei unserer Standortentscheidung in besonderer Weise zu berücksichtigen: Wie sieht es mit der Bahnverbindung ins Rhein-Main-Gebiet aus? Denn im Gegensatz zu mir steht Regine immer noch in Lohn und Brot und die Lufthansa verlangt von ihr, dass sie ihren Job weiterhin

von Frankfurt aus erledigt. So ein- bis zweimal im Monat muss sie also zum Flughafen shuttleln und das geht unserer Meinung nach bei einer Distanz von rund 650 Kilometern trotz aller Unzulänglichkeiten der Deutschen Bahn am besten mit dem Zug. Deswegen war ein passabler Anschluss die Voraussetzung für unseren geplanten Wohnortwechsel.

Es gibt zwar keine S-Bahn mit 15-Minuten-Takt in die Großstädte, aber zumindest fährt alle Stunde eine Regionalbahn nach Hamburg, was rund 90 Minuten dauert. In die Landeshauptstadt Kiel, ins schöne Husum an der Nordsee oder weiter zum Beispiel nach Sylt gibt es ebenfalls Verbindungen in diesem Rhythmus. Ein paar wenige Schmankerl hat der Schleswiger Halt obendrein zu bieten. Zwei- bis dreimal am Tag hält der Intercity von und nach Kopenhagen, der bis Hamburg verkehrt und mehrmals die Woche lädt der Prag-Express

von Flensburg kommend mit seinem gemütlich-altmodischen Speisewagen ohne Umsteigen zur Fahrt in die Goldene Stadt ein. Das Wichtigste aber: Mit Umsteigen in Hamburg lassen sich Frankfurt und Langen in insgesamt etwa sechseinhalb Stunden durchaus bequem und entspannt erreichen.

Wir beschlossen, vor unserer Abreise dem Schleswiger Bahnhof einen kurzen Besuch abzustatten, um sich schon mal mit den Begebenheiten vertraut machen zu können. Freilich löste das einen kleinen Schock aus. Dass der Bahnhof im Stadtteil Friedrichsberg liegt und damit drei Kilometer vom Mietobjekt entfernt, hatten wir bereits eingepreist. Es war also klar, dass mit dem Koffer in der Hand entweder das Auto oder der Bus genutzt werden mussten. Doch was sich beim Betreten des altherwürdigen und wie wir später erfuhren unter Denkmalschutz stehenden Gebäudes sahen, war absolut ernüchternd: Da



wurde mal begonnen zu renovieren und dann alles stehen und liegen gelassen. Es sah verlottert aus und irgendwie erinnerte das Ganze an die Schererhalle in Langen. Wie sich nach etwas Recherche herausstellte, gibt es auch einige Parallelen. Wie schon vor ewigen Zeiten in Langen und wie vor zehn Jahren in Schleswig ging das Objekt bei einer Versteigerung an einen Investor und wurde bis heute nicht weiterentwickelt.

Bei der Rückfahrt an den Sterzbach gingen wir abermals alle Aspekte durch, auch wenn ich ehrlich gesagt meine Entscheidung längst getroffen hatte. Langen, die vertraute Umgebung zu verlassen und liebgewonnene Freunde viel seltener oder vielleicht überhaupt nicht mehr zu sehen, das hatte ich längst in die Waagschale geworfen. Genauso aber auch die Vorfreude, Neues zu entdecken und zu erleben, naturnah und doch mittendrin zu sein und ganz einfach schöner und entspannter als in Langen leben zu können. Das Pendel schlug eindeutig in diese Richtung aus. Und da auch Regine mit ihrer norddeutschen Vergangenheit recht schnell grünes Licht gab, tippte ich unverzüglich eine zustimmende E-Mail an das Vermieterhepaar, das genauso schnell einen Termin zum Unterschreiben des Mietvertrages vorschlug. Dieser Akt markierte dann endgültig den Beginn eines neuen Lebensabschnittes und mehr denn je sind wir überzeugt davon: Der Norden hat unserem Leben eine gute Richtung gegeben und viel mehr zu bieten als nur Menschen, die den ganzen Tag vor allem „Moin“ sagen und sich ansonsten so kurz wie nur irgend möglich fassen.

Dabei macht die universelle, einsilbige Grußformel richtig gute Laune und drückt in aller Kürze so viel aus. Zumal sie ja nichts mit dem förmlichen „Guten Morgen“ zu tun hat, sondern vielmehr „schön, angenehm, gut“ bedeutet, also für den Wunsch nach

einem schönen Tag steht.

Auch wenn manchmal der Wind nervt, auch wenn das Wetter viel seltener als in Langen abends zum gemütlichen Plausch auf die Terrasse einlädt und auch wenn der Ebbelwoi hier praktisch keine Rolle spielt, gibt es genug andere Dinge zum Wohlfühlen. Zum Beispiel ein Glas Met im Biergarten von „Odins Haithabu“ direkt am Südufer der Schlei, nur wenige Schritte entfernt vom Wikinger Museum, den Wikinger-Häusern und dem legendären Verteidigungswall Danewerk, dem größten archäologischen Denkmals Nordeuropas.

**„Wir sehnen uns bisweilen nach Menschen, die es gar nicht gibt.“**

*Peter E. Schumacher (1941 - 2013)*

Die vielfach preisgekrönte Kinder- und Jugendbuchautorin Kirsten Boie hat kürzlich das Vorwort zum Buch „Die Schlei – Das unbekannte Paradies“ geschrieben und es liest sich wie eine Liebeserklärung. Auf der Suche nach einem Zweitwohnsitz hat die 73-Jährige die Region vor rund 20 Jahren entdeckt. Die Landschaft hatte es ihr gleich angetan. „Die kleinen Dörfer, die in der geschwungenen Umgebung wie getupft liegen und so manches alte Reetdachhaus am Schleiufer, das aussieht, als wäre es dort ganz natürlich gewachsen. Das ist einfach schön. Auch die Menschen sind sehr freundlich und aufgeschlossen. Obwohl es eine vom Menschen geprägte Kulturlandschaft ist, hat man dennoch das Gefühl, dass hier Mensch und Natur miteinander leben“, schreibt sie. Allerdings warnt sie im Interview mit den „Schleswiger Nachrichten“ auch davor, dass das „längst nicht mehr unbekanntes Paradies nicht durch ein Übermaß an

Fremdenverkehr zerstört wird“.

Das sollte aber keine Leserin und keinen Leser der Zeitlos davon abhalten, sich selber mal ein Bild von einer der „schönsten Regionen Deutschlands“ zu machen. Dieses Prädikat jedenfalls vergibt das im Ellert & Richter Verlag, Hamburg, erschienene Buch. In der Tat laden nicht nur Schleswig mit Schloss Gottorf, Museumsinsel und Barockgarten und das bekannte Kappeln ein, sondern auch beschauliche Orte wie Sieseby, Maasholm oder Arnis, im Übrigen die kleinste Stadt Deutschlands, die allerdings jetzt unter der Jahrhundertsturmflut besonders arg gelitten hat.

Inzwischen wohnen wir schon mehr als drei Jahre im hohen Norden. Wir haben hier nicht nur liebe Nachbarn, sondern auch neue Freunde gefunden. Unser Stadtteil heißt „Auf der Freiheit“. Der klangvolle Name könnte PR-Sprech einer Investoren-Gruppe sein. Tatsächlich ist die Bezeichnung für das Gebiet seit dem Mittelalter urkundlich verbürgt, als es zur Freistätte für verfolgte Personen ausgewiesen und zu einem von Totschlägern und Übeltätern determinierter Ort wurde – und letztlich sogar zu einer Hinrichtungsstätte für Schleswiger Kriminelle. Davon ist heute freilich nichts mehr zu spüren. Ganz im Gegenteil: Wir fühlen uns auf diesem Flecken Erde ausgesprochen sicher und genießen hier buchstäblich unsere Freiheit. „Eigentlich“, sagen wir manchmal, wenn wir mit einem Kaltgetränk am Hafen im Strandkorb sitzen, „haben wir es richtig gemacht.“ ■

### Zur Person

Roland Sorger (Jahrgang 1955) war von Mitte 1990 bis Mitte 2020 Pressesprecher der Stadt Langen. Zuvor arbeitete der gelernte Journalist als Redakteur bei der Offenbach Post und der Langener Zeitung und sammelte dabei umfangreiche Kenntnisse über das kommunalpolitische und gesellschaftliche Geschehen in Langen und der Region, das ihm anschließend im Rathaus zugute kam. Sorger ist verheiratet und hat eine 28-jährige Tochter.



Signia Silk Charge&Go IX

**WELTNEUHEIT**

Das **kleinste**  
Im-Ohr-**Akku**-Hörgerät  
der Welt!



**Jetzt Termin vereinbaren unter: 06103 807 33 99**

**Die Weltneuheit 14 Tage**

**KOSTENFREI**  
**HÖREN & ERLEBEN**

Ein wahres Meisterwerk der Miniaturisierung

**63329 Egelsbach**

Ernst-Ludwig-Straße 43

**Tel. 06103 807 33 99**

[www.hoererlebnis.net](http://www.hoererlebnis.net)

**Hör!**  
**Erlebnis**  
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

# Das Grundmotiv allen Lebens Die Sehnsucht im Sehnen



Sie wohnt tief in jedem Menschen, ist Anfang und Ende zugleich. Alles beginnt mit der Arbeit der Sehnsucht, verlässt sich auf sie. Zur Welt zu kommen ist ein schmerzhafter, radikal offener Prozess von Erwartung und Sehnsucht. Beide sind bis zum letzten Atemzug das Grundmotiv und Leitbild des Lebens, wenn wir die Seite wechseln müssen, wohin auch immer!

In einem Kirchenlied, in dem Gläubige nach Gott rufen, heißt es: „**Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott ... um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir, in Sorge, im Schmerz ... um Einsicht, Beherztheit, um Beistand bitten wir. In Ohnmacht, in Furcht ... um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod sei da, sei uns nahe, Gott. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst**“. Wohin und an wen der sehnsuchtsvolle Ruf um Hilfe und Beistand geht, bleibt offen und dem Menschen überlassen.

Das große Gefühl der Sehnsucht selbst aber ist und bleibt eine ewige Melodie, findet ihren Ausdruck in der Musik, in der Literatur und in der Kunst. Sie lebt von der unsterblichen Neugier der Menschen nach dem, was noch nicht ist, was anders sein könnte und was Menschen verändern könnten, um sich

glücklicher zu fühlen. Menschen und ganze Zeitepochen sehnen sich immer wieder danach, andere Möglichkeiten zu ergreifen, andere Ziele zu bestimmen, ein anderer Mensch zu sein, in einer anderen Zeit, in einem anderen Land zu leben.

Der großen Kraft der Sehnsucht steht oft die noch größere Angst gegenüber, dass das Ersehnte, die Träume, dass das Mögliche nicht gelingen könnten, dass sie auf Gegenwehr stoßen, in die Ausgrenzung und zu kleinen und großen Enttäuschungen führen. Dass Leib, Seele und Leben eher in Gefahr geraten, als besser zu werden. Der Spatz in der Hand oder die Taube auf dem Dach streiten um die Zukunft.

Leben beginnt mit der Geburt nach neun Monaten existenzieller Entwicklung. Neben der Freude für den kleinen Menschen, das Glück seiner Angehörigen und die gemeinsame Sehnsucht auf ein friedvolles Leben, steht gleichzeitig jener tiefe Schmerz und die erkenntnisreiche Erfahrung, dass nichts bleibt, wie es ist. Die dem Leben beigegebene und auferlegte Verwundung besteht in dem erzwungenen Abschied von der wichtigsten Zeit, mit der unsere Menschwerdung beginnt. Also mit einem zunächst alle Sicherheit sprengenden Abschied von

einem Ort, der im umfassenden Sinn und in gemeinsamer Arbeit mit einem anderen Menschen, genau zu jener Heimat, Geborgenheit und Heimat wurde, worauf die Sehnsucht hofft. Verletzlichkeit und Endlichkeit, Anfang und Ende gehören zusammen - lebenslang bis zu unserem Tod. Und genau in diesem Zwiespalt von Ungewissheit findet die Sehnsucht als Grundmotiv allen Lebens ihren Spielraum. Ohne Hoffnung, ohne Wünsche, ohne Bitten, ohne Sehnsucht kann der Mensch nicht leben.

So heißt es bei der Lyrikerin Hilde Domin (Gesammelte Gedichte, Frankfurt 1987, S. 337), die der Sehnsucht nach Heimat, nach Freiheit, nach geliebten Menschen in ihren Gedichten immer Ausdruck verliehen hat:

**„Die Sehnsucht lässt die Erde durch die Finger rinnen alle Erde dieser Erde Boden suchend für die Pflanze Mensch“**

Die Sehnsucht nach Leben ist eine seelische Kraft, die für die Entwicklung des einzelnen Menschen ebenso von großer Bedeutung ist, wie für die Entwicklung der menschlichen Gemeinschaft. Mit der Hoffnung, dem Glauben und der konkreten Perspektive für eine mögliche Zukunft setzt die Stimme der Sehnsucht auf „Besserung“, vor allem in der Krise, um aus einem schwer erträglichen Zustand und Entbehren wieder herauszukommen. Eine schwere körperliche Krankheit, ein Seelenleiden, ein Krieg, eine Gewalterfahrung kann man nicht reparieren und wie einen technischen Defekt beseitigen. Sie brauchen Heilung, den schwierigen Versuch, das Vertrauen in eine neue Zukunft zu gewinnen, der die alte Wunde nicht leugnet, sondern reinigt und Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftsperspektive integriert. Rehabilitation ist eine Art archäologischer Arbeit, die Wiederaneignung von Lebensgeschichte und Lebensperspektive, die Wiederentdeckung der Sehnsucht nach einem



freien und erträglichen Leben, das wir das unsere nennen können.

**„Willst Du ein Schiff bauen, so rufe nicht die Menschen zusammen, um Pläne zu machen, Arbeit zu verteilen, Werkzeuge zu holen und Holz zu schlagen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem großen endlosen Meer“** (Saint-Exupéry 2009)

Die Fähigkeit, auf etwas zu hoffen, von etwas zu träumen und es auch erreichen und umsetzen zu können, ist eine Art „Prinzip sehrender Hoffnung“ im menschlichen Leben. Sie ist Grundlage für Lebenserwartung, Leistungsbereitschaft, Widerstand, für die Befriedigung der Lebensbedürfnisse und die Erfahrung von Erfüllung. Sie ist vor allem die Grundvoraussetzung für alles, was mit Heilung und Genesung zu tun hat. Ohne die Vision, dass Realitäten immer wieder auch verändert und überschritten werden können und vor allem Sinn stiften müssen, kommt weder das persönliche noch das gesellschaftliche Leben aus. Leben verlangt von uns die Entscheidung das eigene Leben, wie das Zusammenleben, in Würde leben zu wollen. Wir sind keine maschinellen Uhren, die man bei der Geburt zum Leben aufgezogen hat und die nun lebenslang von selbst ticken. Kein Kind würde sich, ohne die Sehnsucht auf Leben und den Wunsch auf Beziehung, entscheiden zu essen, zu trinken, zu laufen oder sprechen zu

lernen. Ohne diesen inneren Antrieb würden wir aber auch nicht arbeiten oder lieben lernen. Selbst das Verbleiben in unerträglichen Beziehungen ist von der Hoffnung geprägt, dass es besser wird und sich alles Erlittene als böser Traum herausstellt. Das Leben ist ein Waisenkind, mit dem man sich verabreden muss, wenn es zum eigenen Leben werden soll.

Nur wer sich mit seiner Sehnsucht verabredet, kann entdecken, welche Dimensionen sich dann öffnen und welche Erfahrungen es ermöglicht. Das Leben ist uralte, vielfältig, allgegenwärtig und ganz offensichtlich sehr widerstandsfähig. Wir begegnen ihm auf Schritt und Tritt. Unsere Nase kann es riechen, unsere Ohren können es hören, es findet vor unseren Augen statt, und unsere Hände können es zärtlich berühren, nach ihm greifen oder es gestalten. Trotz aller erdrückender Versuche, Leben zu behindern, zu verletzen oder in einzelnen Menschen, Tieren oder Pflanzen zu zerstören, hat es überlebt. Leben selbst stirbt nicht, nur die einzelnen Lebewesen sterben. Das ist Hoffnung und Herausforderung zugleich. Wir müssen aufhören, mit den Begriffen Glaube, Liebe, Hoffnung, Würde oder Sehnsucht immer wieder auf die Pauke zu hauen und damit hausieren zu gehen, dass wir angesichts der globalen Krisen als Einzelne nichts tun können! Stattdessen müssen wir vielleicht täglich im direkten Umfeld zusammen mit unseren

Kindern und Enkeln wieder praktisch üben lernen: zu glauben, zu lieben, zu hoffen, zu würdigen und uns zu sehnen, damit es zu unserem Leben wird! „Der Wunsch, verschont zu bleiben, taugt nicht ... Es taugt die Bitte, dass bei Sonnenaufgang die Taube den Zweig vom Ölbaum bringe.“ (Domin, Ges. Gedichte, 117)

Es gibt so viel zu tun und so viel zu lassen, um diesen Zielen der Sehnsucht nach Leben in uns und in dieser Welt zu dienen. Versuchen könnten wir es doch! ■



**Annelie Keil** (\* 17. 01.1939 in Berlin)  
Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin, ist seit 2004 emeritierte Professorin und ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Mehr über sie oder Kontakt unter: [www.anneliekeil.de](http://www.anneliekeil.de) ■



Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

[www.pietat-daum.de](http://www.pietat-daum.de)

Das Bestattungshaus Daum steht in Langen seit 1885 für die zuverlässige und würdevolle Unterstützung im Trauerfall. Wir beraten und begleiten Sie in allen Angelegenheiten, um die Bestattung ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.



## Drachenfest in Weifang, China

# Himmelsstürmer mit Anschlußproblem



Die perfekte Katastrophe: das große Drachenfestival von Weifang in Winterkulisse. Niemals zuvor hatte es im Frühling in Weifang geschneit, statt tausender Teilnehmer und Besucher schlotterten nur ein paar Hundert Unverdrossene unter grauem Himmel.

**Drachen steigen lassen – eine schöne Sache, als wir noch jung waren, als es noch freie Wiesen ohne Stromleitungen gab. Wer mochte das nicht im Herbst. Aber das alles ist nichts im Vergleich mit der chinesischen Drachenhauptstadt Weifang. Dort sah man im April 1984 den großen „Tausendfüßler mit dem Kopf eines Drachen“ über den nördlichen Strand in Weifang schweben. Dieser war damals der größte Drachen im ganzen Land. Seine Gesamtlänge war unglaubliche 320 Meter, die Höhe seines Kopfes betrug 4 Meter und im Lendenbereich hatte dieser Drachen einen Durchmesser von 1,20 Metern.**

**Vielleicht können Sie sich nun vorstellen, worum es einen aus Langen dorthin zog.**

Manfred E. Schuchmann war viele Jahre hindurch als Autor und Moderator eine der Stimmen im Kulturprogramm von hr2. Als Fernsehmacher arbeitete er für ARD, ZDF, 3sat und Arte. Von seinen Reisen durch die halbe Welt hat er zahlreiche Reportagen und Dokumentationen mitgebracht und einige davon in jüngster Zeit im Langener Ginkgo-Haus gezeigt, eine weitere steht jetzt am 22. Februar 2024 auf dem Programm. Der nachfolgende Text erzählt von den nicht alltäglichen Entstehungsbedingungen des Films: Die Himmelsstürmer von Weifang.

Jeder Film beginnt mit einem Plan. Dass dann am Drehort alles nach Plan läuft, ist eher die Ausnahme als die Regel: irgendwas geht immer

schief. Bei den Dreharbeiten zu den Himmelsstürmern von Weifang für die Reihe Entdeckungen/Découvertes von Arte ging ziemlich alles schief. Bert Brechts Lied von der Unzulänglichkeit des menschlichen Strebens ist die heimliche Hymne aller Fernsehmacher. In Weifang kam das so .....

Die meisten Drachen, die weltweit verkauft werden, stammen aus Fabriken in Weifang und Umgebung in der ostchinesischen Provinz Shandong - Weifang nennt sich mit nur leichter Übertreibung „Drachenhauptstadt der Welt“. Nachdem mein Filmexposé den üblichen Beratungs- und Entscheidungs-marathon in einem öffentlich-rechtlichen Sender erfolgreich durchlaufen hatte, flog ich im April 2012 zum internati-

onalen Drachenfestival nach China, um zu sehen, welche Bilder bei diesem Ereignis zu bekommen sind und um einen erfahrenen Drachenbaumeister und einen Unternehmer zu finden, die bereit wären, in unserem Film mitzuspielen. Ich war für eine Dokumentation aus der Reihe Reisewege zur Kunst früher schon einmal vor Ort, damals kam das Thema Drachen aber nur am Rande vor.

Die Zusammenarbeit mit den örtlichen chinesischen Stellen lief 2012 hervorragend: großes Entgegenkommen, keine Einschränkungen. Das Festival selbst war sensationell: Teilnehmer aus aller Welt, herrliches Frühlingswetter, die verrücktesten Drachen am Himmel, es herrschte eine ausgelassene Volksfeststimmung unter den vielen Tausend chinesischen Besuchern. Das sah schon mal sehr gut aus und würde dem Film tolle Passagen liefern. Dachte ich damals.

Nachdem mit Altmeister Zhang Xiaodong und dem jungen Unternehmer Wang Yongxun zwei ganz unterschiedliche, aber gleichermaßen sympathische Charaktere gefunden waren und ihre Familien sich bereit erklärten, uns ihren Alltag begleiten zu lassen, war der Film im Kopf so gut wie fertig. Ja, mach nur einen Plan .....

Im Dezember 2012 reiste ich ein weiteres Mal nach Weifang, um alle rechtlichen und organisatorischen Fragen im Detail zu klären. Auch jetzt kamen wir zügig voran, mit unseren offiziellen chinesischen Partnern wurde vereinbart, dass ein Exposé, ein tagesgenauer Organisationsplan sowie die komplette Liste der Ausrüstung des Teams bis Mitte Januar in Weifang vorliegen sollten. Sie lagen Mitte Januar in Weifang vor, einige Rückfragen waren schnell beantwortet. Dann trat unvermittelt Funkstille ein.

Mitte März wurde meine Dolmetscherin in Hamburg allmählich unruhig, weil die Mails an unsere Ansprechpartnerin vor Ort nicht mehr beantwortet wurden; ich blieb halbwegs gelassen, Chinesen sind Weltmeister der freihändigen Improvisation und fangen gerne spät mit dem Organisieren an. Während der Dreharbeiten muss allerdings die gesamte Organisation (Unterkunft, Transport, Genehmigungen, Verabredungen, Termine) störungsfrei im Hintergrund laufen wie das Betriebsprogramm eines Computers, damit man sich ganz auf den Film konzentrieren kann - genau deswegen stecken viel Zeit, Geld und Mühe in der Vorbereitung. Gut, manchmal nudelt sich auch ein Computer auf, man fährt ihn kurz herunter und startet neu, im Regelfall kein Problem. Manchmal muß auch ein ganzer Drehtag vor Ort spontan neu erfunden werden - der berühmte Plan B. Das geschieht immer wieder mal, aber keine gnadenlosen zwei Wochen am Stück.

Im April 2013 flogen wir zu viert (Kameramann Dominik Schunk, Tonmann Wolfgang Horch, Dolmetscherin Sha Hua und ich) von Frankfurt über Shenyang nach Qingdao, von wo unsere Offiziellen uns mit dem Bus abholen wollten. Die Offiziellen waren zur Stelle, nur die verantwortliche Dame nicht. Trotzdem waren die Passformalitäten schnell erledigt, nicht aber der Zoll. Dem lag die unerlässliche Übersetzung der Ausrüstungsliste nicht vor: ohne Liste keine Überprüfung, ohne Überprüfung keine Freigabe. Keine Zollstelle an irgendeinem Flughafen der Welt hätte anders reagiert. Erst wurde es Abend, dann allmählich Nacht, der Flughafen von Qingdao leerte sich, die Geschäfte schlossen, die Lichter gingen eines nach dem anderen aus, nur die Klimaanlage lief unverdros-

sen weiter auf Eiswürfelniveau.

Dann, nach einem Dutzend Telefonaten, eine Lösung: unser Empfangskomitee fotografierte die deutsche Fassung der Liste mit dem Handy, schickte sie ins Amt nach Weifang, wo sie auf die Schnelle übersetzt, beglaubigt und dann per Fax an den Zoll in Qingdao zurückgeschickt werden sollte. Nach anderthalb Stunden kam tatsächlich ein Fax, leider völlig unleserlich. Inzwischen lagen die Nerven aller Beteiligten blank, Müdigkeit, Hunger, Durst. Chinesen sind nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen, außer sie kommen mittags um Zwölf und abends um Sechs nicht pünktlich zum Essen, dann droht Panik. Die Abendessenszeit war weit, weit überschritten. Endlich kam ein lesbares Fax, der Zoll überflog es, machte eine kurze Stichprobe, wir waren im Land. Dies war ein leichter Vorgeschmack auf all das, was in den nächsten zwei Wochen noch unserer harzte ...



Altmeister Zhang Xiaodong mit einem seiner Kunststücke: einem Drachen in Form einer Krabbe.

Es muss jetzt nicht jedes kleine und größere Missgeschick dieser vierzehn Tage in Weifang aufgelistet werden, irgendwann gewöhnt man sich daran, dass Leute, mit denen man für einen ganzen Tag verplant ist, einem mittags mit der Vorwarnzeit von fünf Minuten mitteilen, dass sie jetzt dringend zu einem anderen Termin müssen - die nötigen Szenen sind natürlich längst noch nicht alle im Kasten und können später auch nicht



Für den jungen Unternehmer Wang Yongxun müssen Drachen nicht immer fliegen. Der große Drachenkopf war eine Auftragsarbeit für ein Kaufhaus in Weifang.

nachgedreht werden. Man nimmt in stummer Demut hin, dass zu den verabredeten Testflügen der Drachen gerade weitgehend Windstille herrscht und selbst die Tricks des ausgebufften Altmeisters nicht helfen, das Gerät länger als dreißig Sekunden in der Luft zu halten (das Wetter ist immer die große Unbekannte bei Dreharbeiten im Freien, launisch und unberechenbar). Irgendwann überkommt den Regisseur auch ein fast schon fernöstlicher Gleichmut, wenn eines der Familienmitglieder trotz Zusage nicht am Drehort auftaucht und keiner im Team mehr weiß, wie die Story jetzt noch funktionieren soll - im Fachjargon continuity, das berühmte Anschlussproblem. Oder einfach gesagt: Bild muss an Bild, Szene an Szene passen, um eine Geschichte schlüssig erzählen zu können.

Dass außerdem gleich am zweiten Drehtag am Strand von Weifang das Kamerastativ von einem Bulldozer gerammt wurde, während Kameramann Dominik Schunk ein paar Schritte weiter eine Szene von der Schulter drehte, war sicherlich auch kein wirklich gutes Omen. Das Stativ trug einen Beinbruch davon, wurde

umgehend mit Panzerband notversorgt und war für den Rest der Drehzeit nicht mehr zur vollen Höhe auszufahren.

Großartig war das Entgegenkommen der beiden Familien und die chinesische Begabung zu spontaner Problemlösung. Ich bin völlig sicher, dass dieser

Film bei so viel Unbill in Deutschland kaum noch zu stemmen gewesen wäre. Chinesen sind, wenn sie wollen, sehr flexibel und kommen aus dem Stand in Nullkommanichts auf Hundert. Nur ein Beispiel von vielen, die wir in Weifang erlebt haben: wir wollten Shuqi, die Enkelin von Meister Zhang Xiaodong, auch in ihrer Schule filmen, so war es im Dezember vereinbart worden, geriet in Weifang danach aber in Vergessenheit. Innerhalb eines halben Tages wurde dieser Dreh komplett neu organisiert, inklusive Drachenunterricht in der Schule und Ausflug der gesamten Klasse ins Drachencenter von Weifang - ich möchte mir nicht ausmalen, welchen bürokratischen Hindernislauf wir in Deutschland zu bewältigen gehabt hätten, von den allfälligen Bedenkenträgern innerhalb der Elternschaft ganz zu schweigen („Ich möchte nicht, daß mein Kind ins Bild kommt, sorgen Sie dafür, sonst erhebe ich Einspruch beim Schulamt, dann können Sie Ihren Film in der Pfeife rauchen!“). Vermutlich hätten wir aus rechtlichen Gründen hierzulande sowieso jedes einzelne Kindergesicht in der Klasse verpixeln müssen, das heißt: wir hätten die ganze Szene genau so gut

wegschmeißen können. Manchmal weiß ich, warum ich gerne in China gearbeitet habe.

Dass das krönende Schlußkapitel des Films, das große Drachenfestival von Weifang 2013, zwar nicht ins Wasser fiel, dafür aber knöcheltief in Schnee und Matsch versank, hatte dann leicht tragik-komische Züge. Dreißig Jahre lang lachte die Sonne über dem Festival, ein ehernes meteorologisches Gesetz - Weifang liegt auf der geografischen Breite von Algier, im April immer hübsch warm. Noch im Vorjahr, bei meiner Recherche, zeigte das Thermometer am Eröffnungstag 25 Grad. Am Drehtag dagegen ein klirrendes Winterbild. Mir schwante schon nichts Gutes, als wir am Vorabend späte Aufnahmen in der Stadt drehten und der Regen nicht mehr richtig an der Windschutzscheibe unseres Busses abließ, sondern an den Scheibenwischern klumpten - der erste Graupelschauer. Die Abendbilder in verwischten, verschwommenen Farben, die Spiegelungen auf dem nassen Asphalt waren ausgesprochen stimmungsvoll. An den nächsten Morgen wagte keiner zu denken.

Aufstehen kurz vor Fünf in der Früh, der erste Blick aus dem Fenster: die perfekte Katastrophe, Weifang in Weiß, Schneeweiß. Luqi, der Sohn von Unternehmer Wang Yongxun, wurde an diesem schrecklichen Morgen gar nicht erst gesichtet, obwohl wir ihn dringend im Bild gebraucht hätten; Vater Wang Yongxun selbst war als Begleiter eines hohen Offiziellen auf die Ehrentribüne abkommandiert worden - was uns natürlich niemand mitgeteilt hatte. Am Handy war der Mann nicht zu erreichen, das Festivalgelände war außer von Schnee auch von einem Lärmteppich zugedeckt, aus riesigen Lautsprecherbatterien dröhnte festesfrohe Musik in der Dezibelstärke eines startenden Düsenjets, man verstand sein eigenes Wort nicht mehr,

wie hätte man ein Handy in der Hosentasche klingeln hören sollen? Altmeister Zhang Xiaodong hatte sichtbar schlechte Laune wegen des Dreckwetters und packte seinen Paradedrachen gar nicht erst aus, Enkelin Shuqi schlotterte tapfer an Opas Seite, die fröhlichen Menschenmassen vom Vorjahr blieben lieber zuhause im Warmen, es war zum Verrücktwerden.

Während ganz allmählich Schneewasser in unsere Schuhe sickerte, drehten wir, was immer uns vor die Kamera kam, um aus dem Material zuhause irgendwie doch noch so etwas wie ein ansprechendes Schlussstück schneiden zu können.

Zu ändern war sowieso nichts mehr, manchmal muss man als Fernsehmensch das Leben einfach nehmen und filmen wie es ist. Auch wenn alles ganz anders kommt, als es im Drehbuch stand. Siehe Bert Brechts „Dreigroschenoper“ und das „Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“:

**„Ja, mach nur einen Plan!  
Sei nur ein großes Licht!  
Und mach dann noch 'nen zweiten Plan  
Gehn tun sie beide nicht.“**

**Am Donnerstag, den 22. Februar, zeigt der Autor um 19.00 Uhr seinen Drachenfilm im Langener Ginkgo-Haus 2, Georg-August-Zinn-Straße 11, Langen. ■**



### Zur Person

Manfred E. Schuchmann arbeitet heute als freier Autor für verschiedene Hörfunkprogramme der ARD. Seine Reportagen aus der letzten Zeit finden sich auf seiner Homepage [www.MediaStoria.de](http://www.MediaStoria.de).

## Widerworte Endstation Sehnsucht

**Ein Gespenst geht um in Europa. Sogar die Bundesanstalt für gesundheitliche Aufklärung schlägt angeblich Alarm. Sie ist zuständig für Suchtgefahren aller Art. Doch für zwei Risiken fühlte sich niemand zuständig, trotz der großen Verbreitung. Neben der Eifersucht ist es die Sehnsucht, die sich in jüngster Zeit grippeartig ausgebreitet hat. Die Medien sind voll mit Sehnsuchtsorten in aller Welt.**

Ist es ein Urbedürfnis, wie schon Buddha fragt: „Von tiefer Finsternis umhüllt, packt euch nicht Sehnsucht nach dem Licht?“ Dem pflichtet ganz unerwartet der Philosoph Ernst Bloch bei: „Die Sehnsucht scheint mir die einzige ehrliche Eigenschaft des Menschen.“ Doch warum aktuell diese Blüte des Gefühls? Stefan E. Schuhmacher kennt eine Ursache: „Einsamkeit ist die Nahrung der Sehnsucht.“ Das heißt, wenn man sich alleine, hilflos und ausgeliefert fühlt, wenn einem Krisengerede den Verstand raubt, dann hat die Sehnsucht Hochkonjunktur. Sie ist Orientierungshilfe, das Licht am Horizont. Doch schon Leonardo da Vinci sah die Gefahr,

dass die Menschen wie Motten, die nach dem Licht streben, dem eigenen Untergang entgegenfliegen. Denn das Sichsehnen ist seltsam kraftlos, die Unzufriedenheit mit der augenblicklichen Lage führt nicht zu zielgerichteten Aktivitäten, sondern nur zur Lähmung. Sehnsucht ist auch Trauer und Verzweiflung über die Unveränderlichkeit des eigenen Lebens. Sehnsucht sieht Zukünftiges, aber beharrt in der Gegenwart oder pflegt sogar die Vergangenheit. „Sehnsucht ist erstickte Freude“, meint der Schriftsteller Ludwig Anzengruber. „Nostalgie ist die Sehnsucht nach einer Zeit, in der alles möglich war. Und Melancholie ist die Einsicht, dass es diese Zeit nie gegeben hat.“ (Thomas Schlapp) Wie bei einem Drogenabhängigen werden die Kräfte des Verstandes diesem Verlangen untergeordnet. Es kommt zum Kontrollverlust, „Sehnsüchte sind fliegende Wunschträume, die noch keinen Landeplatz gefunden haben.“ (Ursula Schachschneider) Bei den Romantikern, enttäuscht von Revolution und Bürgertum, war das Ziel die ‚Blaue Blume‘, weniger eine Utopie als ein Wachtraum. Über-

haupt ist die Sehnsucht eng mit Natursymbolen verknüpft. Naturbilder täuschen Logik vor: „Ein Leben ohne Sehnsucht wäre wie ein Segelboot in der Flaute.“ (Karl Miziolek) Doch die Ahnung, das Sehnsucht zwar viel Wind macht, aber nicht die Lösung für ein erfülltes Leben ist, verraten andere Sprüche: „Hoffnung heißt der Morgenstern, Sehnsucht der Abendstern.“ (Theodor Toeche-Mittler) Das bittersüße Gefühl der Passivität, des stillen Leidens wird beklagt, aber nicht bekämpft. Sehnsucht ist wie ein langer Alkoholabend: ein Rausch kann schön sein, aber der Kater am nächsten Morgen ist unvermeidlich. Ist das Gefühl nur eine höhere Form des Jammerns? Das wäre ja sehr menschlich. Oder mit fast den Worten eines verstorbenen Modekünstlers: Wer sich von der Sehnsucht leiten lässt, hat der die Kontrolle über sein Leben verloren?

Aber es gibt Hoffnung. „Die Sehnsucht ist die Sucht mit den besten Heilungschancen.“ (Ernst Reinhardt) Ansonsten bleibt für das Gefühl mit dem bittersüßen Geschmack nur: Lakritze, viel Lakritze essen! ■ *who*



## Zur Geschichte der Toilette „Möcht’ mal aaner?“

**Es gibt Themen, über die man gerne und viel spricht, zum Beispiel über das Essen und Trinken. Aber was dabei herauskommt, das bleibt ungesagt, ja, ist fast ein Tabu. Dabei verbringen wir drei Jahre unseres Lebens auf der Toilette. Und es geht tatsächlich jede und jeden an, wie sich auf der Suche nach einem stillen Örtchen die Reinlichkeit, das Schamempfinden und das Sprechen darüber verändert haben. Die Geschichte der Toilette ist auch ein Spiegel der menschlichen Entwicklung.**

Historisch beginnt das Ganze mit einem Desaster: Bei einer Versammlung von Adel und Bürgertum im Jahre 1184 brach im Rathaus das erste Stockwerk ein, ein Großteil der Edelleute fiel in die unter dem Erdgeschoss liegende ‚Abtrittgrube‘. Bei diesem berühmten „Erfurter Latrinensturz“ starben angeblich 60 Menschen. Über Hunderte von Jahren waren solche öffentlichen Latrinen eine Selbstverständlichkeit, die Notdurft wurde akzeptiert wie das Schnäuzen. Bis Ende des 19. Jahrhunderts entleerten sich die einfachen

Leute meist öffentlich auf der Straße. Als vorbildliches Sozialverhalten galt aus dem 17. Jahrhundert die Regel: „Gehet man bey einer Person vorbei, welche sich erleichtert, so stelle man sich, als ob man solches nicht gewahr würde, und also ist es auch wider die Höflichkeit, selbige zu begrüßen.“

Das Weggucken ist die erste Veränderung, aber als Problem bleibt, was noch 1886 über Straßburger Arbeiterviertel geschrieben wird. „Für die große Masse der Stadtbewohner und insbesondere die Landbewohner war es möglich, sich jederzeit und allerorten seiner Notdurft zu erledigen. Betreten wir eines der Häuser, so führt der als Pissoir genutzte Hauseingang in einen schmutzigen Hof, in welchem offenstehende Abtritte ihren Geruch ausströmen.“ (Peter Reinhart Gleichmann 1974)

Scham und Peinlichkeit sind bei diesem menschlichen Bedürfnis keine natürlichen Eigenschaften, sie entwickeln sich erst über Jahrhunderte, wie Norbert Elias in seinem Hauptwerk ‚Über den Prozess der Zi-

vilisation‘ zeigt. Aus Höxter erhalten ist noch eine städtische Abrechnung von 1867 über einen öffentlichen „Abtritt, auf 300 Personen berechnet“. Man stelle sich solch einen gewaltigen Donnerbalken heute für ein Musikfestival oder ein Fußballspiel vor ...

Eine der wenigen Fälle, wo alte Bräuche zu Recht ausgestorben sind, wird aus dem Bayerischen berichtet: Dorfoberste führten immer einen Stock mit sich. Die meisten Dorfgasthäuser hatten damals in der Gaststube einen Lehm Boden. Irgendwann forderte die Blase den direkten Weg zur Toilette: „Um sich eben jenen Weg zu ersparen, wurde das ‚Hosentürl‘ in noch sitzendem Zustand geöffnet, der Stecken angelegt und die Flüssigkeit rann am Stab entlang in den Lehm Boden.“ Lange Zeit hindurch „dient die Straße, nahezu jeder Ort, an dem man sich gerade befindet“ (Elias) der körperlichen Entleerung. In Versailles zu Zeiten Louis XIV gab es 2000 Zimmer, aber nur ein eingebautes Klo, ansonsten viele „Kackstühle“ nach dem Dixi-Klo-Prinzip. In Deutschland

wurde 1860 extra zum Besuch der britischen Queen Victoria in Coburg auf dem Schloss Ehrenberg ein WC eingebaut.

## „Nicht nur Siegesalleen – auch Bedürfnisanstalten können die Gesinnung eines Volkes charakterisieren.

(Joseph Roth)

Die Eliten wollten sich vor den neu erkannten Gefahren schützen: Cholera, Ruhr, Typhus. Allein in Hamburg starben 1892 Tausende an einer Cholera-Epidemie. Das Patent für ein modernes Wasserklosett erhielt Alexander Cummings zwar schon 1775, aber die Inbetriebnahme begann erst dreißig Jahre später. Für seine Idee des zweifach gebogenen, s-förmigen Abflussrohres konnte es damals leider noch nicht den hochverdienten Nobelpreis geben: Weil das Wasser im gekrümmten Rohr stehen bleibt, erzeugt Cummings einen genial einfachen ‚Korken‘ gegen die Gerüche aus dem Untergrund. Etwas Besseres als den Siphon gibt es auch zweihundert Jahre später noch nicht! Auch die Wasserspülung wurde schon Ende des 16. Jahrhunderts von John Harington, Literat, erfunden, setzte sich aber als spleeniger Luxus nicht durch. Das erste Hotel mit Bad und WC eröffnete 1829 in Boston. Doch nicht nur zu früher sind die Unterschiede groß, auch heute fallen die kulturellen Kontraste auf. Frappierend zeigt sich das an Ländern Asiens. Auf der einen Seite steht Japan mit der höchsten Toilettenkultur weltweit. Ein neues WC bekommt dort oft eine eigene Einweihungsfeier mit Reiskuchen und Tee. Sauberkeit und Intimsphäre sind oberste Gebote. Auch im technischen Schnickschnack erfüllt japanisches Design alle Klischees, von der

Sitzheizung, den Massage-Schüsseln, der Musikbegleitung, dem automatisch gesteuerten Reinigungsstrahl bis zum berührungslosen Deckelöffnen und -schließen. Ein Mönch aus dem Tempel in Kyoto erläutert die religiöse Überhöhung des stillen Örtchens so: „Weil der Gott der Toiletten stets an unserer Seite ist, haben wir Hightech-Toiletten entwickelt.“ (Arte 2020)

Aber gleichzeitig hat ein Drittel der Weltbevölkerung – ca 2,5 Milliarden! – heute gar keine akzeptable Toilette, vor allem nicht in Asien und Afrika. 700 Millionen davon haben nicht mal einen Zugang zu einem WC, schon gar nicht mit Spülung. Die WHO veranschlagt, dass deshalb jährlich 500 000 Menschen wegen der fehlenden Toilettenhygiene sterben, vor allem Kinder an Durchfallerkrankungen. Durch die immer wieder aufflammenden Seuchen erhöht sich die Zahl der indirekten Toten auf geschätzte 15 Millionen (!) pro Jahr. So ist ein Ziel der nachhaltigen Entwicklung, dass bis 2030 alle Menschen Zugang zu einer sauberen Toilette haben.

Wie schwer das ist, zeigt sich in Indien. Viele Inder empfinden bis heute eine WC-Zelle als etwas zutiefst Unreines, dem ein erleichternder Gang an der frischen Luft jederzeit vorzuziehen ist. Entsprechend sieht es an den Gleisen im Umkreis vieler Bahnhöfe aus. Als Wahlkampf-Hit ließ Indiens Ministerpräsident Modi viele Toilettenhäuschen aufstellen. Doch das war ein Flop. Sie blieben weitgehend ungenutzt oder waren bald unbenutzbar, da es mit der Entsorgung nicht klappte. Wiederum zählt Singapur zu den saubersten Metropolen der Welt und kann dank seiner drakonischen Hygiene-Diktatoren sogar mit Japan mithalten: Allein wer in Singapur vergisst, die Wasserspülung zu betätigen, zahlt umgerechnet 100 Euro Strafe.

## „Die Motivation der meisten Menschen frühmorgens aufzustehen, besteht darin, dass sie pinkeln müssen.“ (Albert Ziegler, Jesuitenpater)

So ist jede europäische Hochmut über die eigene WC-Kultur falsch: Anfang der 1950er Jahre hatten in der Bundesrepublik erst rund ein Viertel der Wohnungen eine innen liegende Toilette. Immerhin kann man als zivilisatorischen Fortschritt festhalten, dass sich in Europa die Aborte innerhalb kürzester Zeit in die Häuser verlagerten. Das Ansteigen des Schamempfindens und die neue Bedeutung der Hygiene führten innerhalb von 150 Jahren zu einem vollständigen Wandel. Im 18. Jahrhundert gab es noch den Beruf des ‚Abtrittanbieters‘. Ein Handwerksbursche berichtet nach der Frankfurter Messe von „Frauen, die unter einem weitläufigen Umhang (...) ein Schulterholz trugen, daran auf beiden Seiten eine Bütt herunterhing. Ihr aufmunterndes Rufen ‚Möcht mal aaner?‘ erinnerte die Besucher (...) an ihre volle Bäuch‘ und wohl sonst noch was ...“ Doch der Beruf erfährt mit dem neuen Empfinden gegen das öffentliche Bedürfnis „eine jähe Ächtung“ und stirbt aus. In den Städten wie Köln, Gent oder Karlsruhe gelang es, innerhalb von fünfzig Jahren die Beziehung von Kot und Geld umzukehren: Im 19. Jahrhundert bekamen die Hausbesitzer noch das Leeren der Sickergruben bezahlt. Denn die Fäkalien waren für die Bauern wertvoller Dünger, den sie für ihre Felder brauchten. Aber mit der oft zwanghaften Einführung der Kanalisation und der Beseitigung der Fäkalien mittels Wasser kam das Ende der menschlichen Kotnutzung. Die Fäkalienbeseitigung kostete nun

den Hausbesitzern Gebühren an die Kommune, ‚Reinlichkeit‘ wurde zur städtischen Leistung, das Eigentumsrecht an den Exkrementen zur Absurdität. „Die alte Beziehung von Kot und Geld wird schrittweise in das Unbewusste verlagert“. (Gleichmann) Es gibt nur noch ‚Abwasser‘. Rasch verschwinden alle Wörter für Kot und Harn aus dem Sprachgebrauch der Städtereinigenden Ingenieure, Ärzte und Beamten (und leben bis heute nur noch in Klosprüchen und Kinderreimen weiter). Die historische Zunahme der Scham, das Verdrängen des Themas Entleerung hat natürlich auch Verhaltensfolgen: „Wer das Thema als die schmutzige Seite des Menschseins empfindet, liebt das neue Wasserklosett und sein Rauschen. „... einmal spülen – aus den Augen aus dem Sinn.“ (Nicholas Haslam, Uni Melbourne) Logischerweise sind Toiletten fast immer weiß. Der unreine Prozess des Stuhlganges wird in etwas Reines überführt. Mitunter ist die Scham so groß, dass manche Menschen vermeiden, außerhalb der Wohnung aufs Klo zu gehen. Bei über einer Million Deutschen ist das sogar als „soziale Angststörung“ diagnostiziert, als Unvermögen, auf öffentliche Toiletten zu gehen. In der Medizin wird diese erlernte Fehlsteuerung behandelt als ‚schüchterne Blase‘ (Paruresis) und /oder ‚schüchterner Darm‘ (Parcopresis). Das hat Folgen: Diese Menschen „unterlassen soziale Aktivitäten, da sie nicht abschätzen können, wo oder unter welchen Bedingungen sie urinieren können.“ (Philipp Hammelstein, Uni Düsseldorf) Die Abhilfen laufen alle auf mehr oder weniger gute Entspannungsübungen hinaus: „Zählen Sie die Kacheln an der Wand, singen Sie im Kopf ein Lieblingslied oder überlegen Sie, wo Sie später am liebsten essen gehen möchten.“ Manchmal ist es auch weniger die Scham vor der gefährdeten Intimität in öffentlichen Toiletten,

als die Angst vor der Unsauberkeit. Warum Benutzer dort die Anlage viel häufiger dreckig verlassen, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Neben der Angst, eine unsaubere Bürste benutzen zu müssen, ist es wohl auch schlichte Faulheit. Psychologisch bemerkenswert ist das Ergebnis einer anderen Untersuchung: Wenn Geld für den Toilettengang verlangt wird, wird noch seltener geputzt. Die Verantwortung für die Reinhaltung wird gedanklich entsorgt auf die WC-Betreiber.

**„Das ist kein Tatort. Spuren dürfen beseitigt werden.“**

*(an einem Tankstellen-WC)*

Das gilt besonders für eine WC-Art, die niemand unter der offiziellen Bezeichnung „Freifalltoilette“ kennt – aber als Dixi-Klo, Deutschlands bekannteste fahrbare Latrine. Es gibt mehr als 300 000 im Einsatz, um so erstaunlicher, dass es keine großen Feierlichkeiten, nicht mal einen Tag der offenen Tür gab, als Dixi 2023 seinen fünfzigsten Geburtstag hatte. 1973 war’s, als ein US-Soldat bei den Manövern allein sein wollte mit seiner Notdurft. In einer Garage in Velbert zimmerte er das erste mobile Klo. Der Erfinder Edwards schaffte seinen Durchbruch nach eigener Aussage mit kirchlichem Segen. Als Johannes Paul II München 1980 besuchte, gab es den ersten Großauftrag. Dixi fusionierte mit Toi Toi, beide wurden aber 1997 an Adco verkauft. Deren Pipibox Classic kostet 134 Euro Miete im Monat, für Baustellen – ohne Waschbecken – 82 Euro. Der Wert des Unternehmens wird auf 800 Millionen geschätzt (Spiegel 2019). Was für ein modernes Abenteuer, z.B. mitten auf einer Verkehrsinsel, umtost vom Verkehr, seinen Grundbedürfnissen nachgehen zu können! Unendlich sind die Anekdoten von der sach-

gerechten Benutzung. Besonders auf Frauen-Foren werden Tricks diskutiert, wie man das Sitzen auf anrühiger Brille vermeidet. Die Versuche sind mal kreativ und mal grotesk. „Manche perfektionieren die Lufthocke, andere klettern auf die Klobrille und manche bringen verschiedene Reinigungsutensilien und Papierauflagen mit – in der Handtasche. (...) Einfach ist das alles nicht.“ (Spiegel 7.8.2017) Bester Beitrag vom Rock am Ring-Festival: Man solle sich „am Waschbecken“ festhalten. Aufschrei der digitalen Freundinnen: Es gäbe dort kein Waschbecken. Es sei das Pissoir! Auch Umweltexperten stehen der mobilen Toilette kritisch gegenüber. Viele der Desinfektionsmittel gelten als problematisch, „da sie die biologische Stufe von Kläranlagen außer Funktion setzen.“ Feste öffentliche Toiletten sind teuer, deshalb scheuen die Städte diese Lösung. Gleichzeitig gibt es kein ‚Notdurftrecht‘. Betreiber eines Restaurants haben das Hausrecht und können Nichtgästen den Toilettenbesuch komplett untersagen, häufig erlauben sie es allerdings gegen manchmal üppige Gebühr. Eine gute Stadtführerin muss nicht alles über ihren Ort wissen, aber für die Gruppe immer die nächste Möglichkeit für eine Toilettenpause im Kopf haben. Da hilft eine Idee der Stadt Aalen, die sich langsam, aber stetig in Deutschland durchsetzt. Bei der Aktion ‚Die nette Toilette‘ öffnen Geschäfte, auch Gaststätten, ihr WC für Nichtkunden. Die Kommunen unterstützen die Inhaber mit 60 bis 100 Euro pro Monat bei der Wartung. Die Betriebe machen damit Kundenpflege und die Bürger erhalten ein flächendeckendes Netz an Toiletten in ihrer Stadt. Die Rechnung geht vor allem für die Kommunen auf: statt der Unterhaltskosten für eine eigene öffentliche Anlage kann man für das gleiche Geld etwa dreißig WC beschusseln, mal abgesehen von den horrenden 130 000 Euro, die der Bau



eines öffentlichen WC etwa kostet. In Langen wird seit 2014 versucht, diese Idee voranzutreiben. Die Stationen werden langsam mehr, Ende 2023 waren es 33 ‚Nette Toiletten‘. Es sind bisher nur wenige Restaurants dabei, aber viele Eiscafés und große Betriebe wie Edeka, Toom oder das Kaufhaus Braun. Etwa ein Drittel der Anlaufmöglichkeiten sind soziale und karitative Einrichtungen, vom SSG-Freizeitcenter und dem Roten Kreuz über das Rathaus, die Stadthalle bis zur AWO – und natürlich der Haltestelle. Allerdings haben diese oft nur sehr eingeschränkte Öffnungszeiten, vor allem gar nicht am Wochenende.

**„Wenn Männer zur Toilette gehen, nehmen sie keine Gesprächsgruppe mit.“**

(unbekannt)

Da 90 Prozent der Toilettengänge in öffentlichen Räumen nur der Blasenentleerung dienen, gibt es von Zeit zu Zeit eine Wiederentdeckung der Urinale. Das erste in Berlin stand 1879. Vor allem die gusseisernen Pissoire in Paris sind vielen in Erinnerung. Die modernen Anlagen sind in der Wartung „langlebig und in vandalismushemmender Bauweise, mit modernem Bezahlssystemen (auch bargeldlos)“. Doch schon seit der Nachkriegszeit gelten die Urinale als Symbol der Ungleichbehandlung der Geschlechter. Offener Brief des Frauenbeirat aus Berlin 2022: „Nur weil Männer eher zum Wildpinkeln neigen, sollten Frauen nicht finanziell dafür büßen, dass sie sich an die Regeln halten.“ Urinale für Frauen gibt es schon lange, konnten sich aber nicht flächendeckend durchsetzen. „Es tauchten verschiedene Prototypen auf, einige schafften es sogar bis zur Marktreife. Aber sie blieben letztlich Ladenhüter und verschwanden wieder aus dem

Sortiment des Sanitärengewerbes.“ (Deutschlandfunk 2017) Da bleibt es eben bei der Unterversorgung, vor allem für Frauen, Kinder, Menschen mit Beeinträchtigung und Ältere. Denn für die kommt das verbreitete Wildpinkeln nicht in Frage, dazu sind Pissoirs kostenlos, aber für Klokkabinen zahlt man oft 50 Cent oder mehr. Dass Männer aus der Not eine Tugend machen und die zivilisatorische Entwicklung gerne mal negieren, produziert regelmäßig wüste Attacken in den Medien. „Wildpinkler kennen kein Halten mehr. Selbst der Frankfurter Dom, die Paulskirche und der Römer werden volluriniert. Historischer Sandstein bröckelt schon.“ (Tipp 2018) „Wegen zu viel Urin bröckelt schon die historische Stadtmauer.“ (BR Nürnberg 2022) Stattdessen sollten genügend öffentliche Toiletten da und für alle Geschlechter kostenfrei sein. Schon vor zweitausend Jahren hatte der Sohn von Kaiser Vespasian dessen Steuer auf Bedürfnisanstalten getadelt. Der Vater hielt dem Sohn daraufhin die erste aus dieser Steuer eingenommene Münze unter die Nase und fragte, ob sie denn stinke. „Pecunia non olet“ war die berühmte Antwort. In Paris heißen die öffentlichen Toiletten bis heute Vespasienne.

Diese Toiletten sind heute Nichtorte, die Notdurft ein Nichtthema, was paradoxerweise gerade die vielen Toilettenwitze in ihrer Derbheit bestätigen. Das offizielle Schweigen scheint nur für die Mehrheit eine Selbstverständlichkeit. Denn an den Rändern wird die Auseinandersetzung mit dem Thema wieder im wahrsten Sinne handfest: Hat sich jede/r Ältere schon darauf eingestellt, dass am Ende mit großer Wahrscheinlichkeit ihr oder ihm eine fast fremde Person im Krankenhaus oder Altenheim täglich die Intimzone reinigen wird? Nach mündlichen Berichten leiden darunter viele Seni-

oren schamvoll, finden es würdelos, möchten nicht einmal von Angehörigen gesäubert werden. Der Prozess der Zivilisation scheint sich umzukehren oder muss ganz anders bewertet werden. Schon von Shakespeare wird gesagt, dass er das Thema oft mit Humor behandelt habe.

Auf der anderen Seite, bei den Kleinsten, ist das gut einzuüben. „Papa, komm abputzen!“ Nach meiner Schätzung tat ich es bei meinen Kindern insgesamt über zweitausend Mal – und zumindest für sie war es die selbstverständlichste Sache der Welt. ■

Wolfgang Tschorn



## Diebe einer goldenen Toilette vor Gericht

Das Werk „America“ des italienischen Künstlers Maurizio Cattelan, eine voll funktionsfähige 18-Karat-Goldtoilette, war im September 2019 aus einer Kunstausstellung im Blenheim Palace, der zum Weltkulturerbe der Unesco zählt, in der englischen Grafschaft Oxfordshire gestohlen worden. Gut vier Jahre nach dem Diebstahl müssen sich Ende 2023 vier Männer in England vor Gericht verantworten.

Wie daraus zu schließen ist, lohnt sich der Diebstahl von Toiletten nicht, auch wenn sie aus Gold sind! ■

# Überraschungen für Klein und Groß



Immer für eine Überraschung gut – das ist der StartPunkt – der Quartiers-Treff in der Westendstraße 53 in Langen! Und das bereits seit November 2022!

Wen wundert es da, wenn Anfang Dezember der Nikolaus zu Besuch kam und für die großen und kleinen Gäste Überraschungen dabei hatte. Oder wenn just um den Nikolaus-Tag herum die Aktion „Naschen für einen guten Zweck“ wieder die bereits bekannten belgischen Pralinen bereit hielt, um Geld für die Unterstützung älterer Menschen in Langen und Egelsbach zu sammeln. Aber das ist bei weitem nicht alles,

was den Gästen bei gemütlicher Caféhaus-Atmosphäre geboten wird. Besuchen Sie doch einmal die Spielenachmittage jeden Montag, das Quizcafé, bei dem es immer eine Kleinigkeit zu gewinnen gibt oder die Doppelkopfrunde mittwochs von 18 bis 20 Uhr. Beim ‚Café y mas‘ wird montags von 10 bis 11.30 Uhr spanisch gesprochen und um „NEIN-sager und JA-sager“ geht es bei der nächsten Literarischen Lesung im Januar.

Und wem das alles Appetit macht, der kann sich zu den nächsten Frühstücks-Treffs oder Mittagstischen anmelden, um in geselliger



Runde und nicht allein am Tisch Platz zu nehmen.

Sollte das alles immer noch nicht genug sein, der ist samstags zu den Kreativcafés eingeladen, um zu stricken, häkeln und ausgefallene, kreative Geschenke anzufertigen.



Zum Beispiel Engel und Kerzen aus Büchern für die Adventszeit (siehe Seite 26 unten), die, wie auch die Handarbeiten zum Kreativ-Oktoberfest mit Bazar, im StartPunkt verkauft wurden. Bei Live-Musik der ‚Steirer‘, Leberkäse und Weißwurst hatten nicht nur die Veranstalterinnen in ihren feschen Dirndl'n einen Riesenspaß. Mehr als 70 Gästen hat's ebenso gefallen!

der Haltestelle ab, oder schauen Sie ins Internet. Unter [www.langen.de/de/startpunkt](http://www.langen.de/de/startpunkt) finden Sie das aktuelle Monats-Programm.

„Der StartPunkt ist übrigens kein Treff nur für ältere Menschen, wie wir immer mal wieder gefragt werden“ meint Wolfgang Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises Begegnungszentrum Haltestelle Langen eV, der den Treff eingerichtet hat und mit über 20 ehrenamtlichen Helfer\*innen betreibt. „Wir haben keine Altersbeschränkungen weder nach oben noch nach unten und freuen uns über jeden Gast, der mit einem Lächeln in den StartPunkt kommt. Für Damen aus Oberlinden suchen wir eine Mit-



fahrtgelegenheit, um einmal wöchentlich zu uns kommen können. Bitte melden Sie sich bei unseren Mitarbeiterinnen, wenn Sie das machen können. Danke“. ■



Wenn auch Sie sich informieren wollen über das monatliche Veranstaltungsprogramm, holen Sie sich das Programm-Blatt im StartPunkt oder in

## StartPunkt

### VERANSTALTUNGS-PROGRAMM

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
8.1. Montag	10:15-11:30 Uhr	Lesé y mas
9.1. Dienstag	14:15 Uhr	Spätmachmittag
10.1. Mittwoch	12 Uhr	Mittagsisch: Eiskremfest mit Wiener Würstchen*
	14:15 Uhr	E-Mobile Beratung, Verkauf
11.1. Donnerstag	9:30-11:30 Uhr	Frühstückstreff**
12.1. Freitag	14:15 Uhr	Cañibetrad
13.1. Samstag	10:15 Uhr	Kreativtreff
	14:15 Uhr	Gesprächsrunde Sozialversicherung
14.1. Sonntag	14:15 Uhr	Spätmachmittag
15.1. Montag	10:15 Uhr	Spätmachmittag
16.1. Dienstag	14:15 Uhr	Cañibetrad
17.1. Mittwoch	12 Uhr	Mittagsisch: Hühnerfrühstück mit Gemüsen*
	14:15 Uhr	E-Mobile Beratung, Verkauf
18.1. Donnerstag	15:15 Uhr	Quizabend
19.1. Freitag	14:15 Uhr	Cañibetrad
20.1. Samstag	14:15 Uhr	Kreativtreff
22.1. Montag	10:15/30 Uhr	Cañi y mas*
	14:15 Uhr	Spätmachmittag
23.1. Dienstag	14:15 Uhr	Cañibetrad
24.1. Mittwoch	12 Uhr	Mittagsisch: Gulasch, Rosenkohl, Sahntörtchen*
	14:15 Uhr	E-Mobile Beratung, Verkauf
25.1. Donnerstag	9:30-11:30 Uhr	Frühstückstreff**
26.1. Freitag	14:15 Uhr	Cañibetrad
27.1. Samstag	14:15 Uhr	Kreativtreff
28.1. Sonntag	14:15 Uhr	Spätmachmittag
29.1. Montag	14:15 Uhr	Spätmachmittag
30.1. Dienstag	14:15 Uhr	Cañibetrad
31.1. Mittwoch	12 Uhr	Mittagsisch: Hühnerbraten in Gorgonzola-Sauce*
	14:15 Uhr	E-Mobile Beratung, Verkauf

\* Zum Frühstück & Mittagsisch: Bitte umweltschonend: halbescheibchengroße oder Teller 200-300  
 \*\* Info über StartPunkt: 203-9300 und Françoise Siegel, 06183 25648

StartPunkt Westendstrasse 53, Langen



Immobilienverkauf **NEU** gedacht

Mehr Erlös\* für Ihre Immobilie!



\* Wie das geht? Sprechen Sie mich an!

Marco D'Andola - Beratungsexperte für Privatverkauf



## Ein neues Angebot der Haltestelle

# Mobilitäts-Beratung im Quartier

Seit September 2023 findet im MobilPunkt in der Westendstraße 53, neben den Räumen des StartPunktes die E-Mobil Beratung mit Stefan Kleinhenz statt. Bislang haben sich zahlreiche Interessierte zum Thema E-Mobile beraten lassen. Neben der Beratung kann man hier auch ein E-Mobil Probefahren und auch ein solches ausleihen.

E-Mobile werden im Alltag für all jene immer bedeutsamer, die nicht mehr so gut und weit laufen können oder sich nicht mehr zutrauen, ihren PKW sicher zu fahren. Mit einer Reichweite von ca. 30 km und z.T. noch mehr, abhängig vom Modell, kann man sich in der näheren Umge-

bung sicher über weitere Strecken bewegen und so weiterhin mobil und selbständig bleiben.

Es gibt eine Vielzahl von E-Mobil Modellen, die sich nicht nur in der Form und Größe unterscheiden, sondern auch in Ausstattung und Geschwindigkeit. Es gibt Modelle mit drei und mit vier Rädern, großen und kleinen Reifen, mit einem oder zwei Sitzen, mit und ohne Dach mit abnehmbaren oder auch festverbauten Akkus und vieles mehr. Ziel der Beratung ist es, interessierte Personen mit den Besonderheiten der verschiedenen Modelle bekannt zu machen und vieles über die Vor- und Nachteile eines jeden Modells zu erfahren, so

dass man vor dem Kauf eines eigenen E-Mobils gut informiert ist und sich so gezielt das für ihn passende Modell auswählen kann.

**„Eingesperrte Vögel akzeptieren sich, aber Flug ist das, wonach sie sich sehnen.“**

*(Tennessee Williams)*

Da in der Haltestelle einige verschiedene Modelle vorhanden sind, können diese auch ausprobiert werden, um ein Gefühl dafür zu bekommen, welches Fahrzeug am besten zu

## STB HELBING

GEWERBLICHE & PRIVATE STEUERBERATUNG

### Müssen Rentner Steuererklärungen abgeben?

Seit ein paar Jahren ist das Alterseinkünftegesetz in Kraft. Wie viel Rente Sie danach tatsächlich versteuern müssen hängt ausschließlich vom Jahr Ihres Renteneintritts ab. Wenn Sie in 2024 erstmals Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten, sind 82 % davon zu versteuern, der Rest bleibt auch zukünftig steuerfrei.

Grundsätzlich gilt: Jeder Rentner muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn dazu auffordert. Unabhängig davon ist ein lediger Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn er mit seinem gesamten zu versteuernden Einkommen über den steuerfreien Grundfreibetrag (2024 = 11.604,- €) kommt. Bei Ehepaaren verdoppeln sich die Grundfreibeträge (2024 = 23.208,- €). Denn nicht nur ein Teil der gesetzlichen und privaten Rentenbezüge ist steuerpflichtig, auch werden alle anderen Einkünfte wie z. B. Arbeitslohn oder Vermietungseinkünfte der Rentner mit einbezogen.

Trotzdem muss es nicht unbedingt zu einer Steuerzahlung kommen, denn Versicherungsbeiträge, Spenden, Arzt- und Medikamentenrechnungen, eine amtlich festgestellte Körperbehinderung und vieles mehr mindern die steuerpflichtigen Einnahmen. Um aber zu wissen, ob am Ende Steuer anfällt und wie viel, muss eine vollständige Berechnung wie bei einer Steuererklärung durchgeführt werden.

Wenn Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu kompliziert ist und damit Sie möglichst wenig Steuern zahlen müssen helfen wir Ihnen gerne fachmännisch weiter. Im Steuerbüro Helbing in Langen gibt es einen barrierefreien Zugang und ausreichend kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus.

Darüber hinaus bieten wir für alters- oder gehbehinderte Personen auch die Möglichkeit eines Hausbesuches an.

### Jörg Helbing – Steuerberater Rechtsanwalt

Darmstädter Straße 78 | 63225 Langen | Telefon 06103 91030 | [www.helbing.tax](http://www.helbing.tax)

(neben dem Bauhof der Stadt Langen, sehr gute Parkmöglichkeiten)

**ACHTUNG : AUCH HAUSBESUCHE MÖGLICH!**

# MobilPunkt

einem passt. Vor einer Probefahrt findet eine Einweisung zu dem jeweiligen E-Mobil statt und die Funktionen eines jeden Modells wird ausführlich erklärt. Hier wird auch auf die Besonderheiten im Straßenrecht aufgeklärt und wie man sich als E-Mobil Fahrer im Straßenverkehr zu verhalten hat.

Für eine ausführliche Beratung sollte ca. eine Stunde eingeplant werden. Sie können die Beratung immer Mittwoch von 14:00 bis 16:00 in Anspruch nehmen. Einen Termin können sie telefonisch unter der 203 928 mit Stefan Kleinhenz vereinbaren, der sie dann in Räumen der E-Mobil Beratung willkommen heißt, oder sie schauen einfach einmal im Mobilpunkt vorbei. ■



MOBIL•PUNKT

## Ideen für Ihre Lebensqualität

**gesundleben**  
Apotheken

BELSANA

VenenFachCenter:

fachgerechte Anpassung  
von Kompressions-  
strümpfen – für alle Kassen!

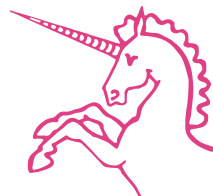


„Deine Apotheke“-App  
downloaden, vorbestellen  
und abholen!



Jetzt Payback Punkte  
sammeln!

Zahlung mit Kreditkarte  
möglich



Wir wissen weiter ...

## Einhorn- Apotheke



Ihr freundliches Team der Einhorn-Apotheke

**Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Telefon: 06103 22637

Fax: 06103 27523

info@ihre-einhorn-apotheke.com

[www.ihre-einhorn-apotheke.com](http://www.ihre-einhorn-apotheke.com)



# 20%

**EXTRA-  
SPARCOUPON**

**Jetzt weitere  
Angebote aus unserer  
Apotheke entdecken und  
extra sparen!**

Für ein Produkt aus dem rechtlich  
rabattierfähigen Sortiment.  
Ausgenommen sind rezeptpflichtige  
Artikel und Zuzahlungen.  
Dieses Angebot ist nicht mit anderen  
Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



**Einhorn-  
Apotheke**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen



## ZEITLOS Preisrätsel

Preisübergabe im Rewe Center. v.links Rätselfreund Alfred Jakel mit Ehefrau, Michaela Völkel Marketingleiterin Rewe Center, Hildegard Sudbrock mit Ehemann, Anna Vetter, Angelika Jaworek und Wolfgang Tschorn vom ZEITLOS Redaktions-Team

# Mitmachen lohnt sich immer

**ZWIEBELKUCHEN wär's gewesen!  
Ganz easy war es nicht unbedingt!  
Aber wie uns einer der Teilnehmer**

**am Gewinnspiel „Rätselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum“ verriet, war es für ihn schon beim Lesen des Tipps für das Lösungswort klar „es kann nur Zwiebelkuchen sein“!**

Weihnachtsmann aus Schokolade. Die Gewinnerinnen, Angelika Jaworek, Langen, Hildgard Sudbrock, Erzhausen, und Anna Vetter, Langen, dürfen sich auf eine interessante Entdecker-Tour im Rewe Center freuen, auf einen Blick hinter die Kulissen. Auf einer 2- bis 3-stündigen Entdecker-Tour (barrierefrei) der besonderen Art erleben sie, wie ein frisches Brot gebacken, leckere Wurst vom Metzger zubereitet wird oder wie Pizza auf Ihren Teller kommt. ZEITLOS wünscht allen viel Spaß. Dass jedes Rätsel im weiteren Umkreis Beachtung findet, zeigt eine Einsendung aus Dietzenbach. Eine Teilnehmerin hatte die letzte ZEITLOS bei ihrem Zahnarzt in Langen gesehen und spontan mitgemacht. Schade, dass es diesmal nicht geklappt hat, aber die Redaktion wünscht für das nächste Mal mehr Glück! ■

## ZEITLOS Schmunzelecke



**Kaum bin ich wieder zurück,  
habe ich schon wieder  
Sehnsucht nach Afrika!**

Und diesem Rätselfreund aus Langen verdankt seine Enkelin ihren schönen Gewinn, einen Einkaufsgutschein und eine Entdecker-Tour im Rewe Center Egelsbach, gestiftet vom Rewe Center. Als fleißiger Rätselfreund nimmt er bereits seit Jahren mit Begeisterung an den Rätseln in der ZEITLOS teil und schickt jedesmal Postkarten, teils liebevoll von ihm ausgeschmückt, ein.

Die Übergabe der Gewinn Gutscheine fand rechtzeitig vor den Festtagen im Rewe Center Egelsbach statt und für jeden gab es aus den Händen von Michaela Völkel zusätzlich einen

# REWE CENTER EGELSBACH Dein Markt



Fragen?  
Anregungen?  
Wünsche? Dann melde  
Dich unter der  
Telefonnummer  
06103/300290

## Alles aus eigener Herstellung!



**Schnippelküche.** Unsere Schnippelküche bietet kleine Vitaminbomben fertig verpackt.



**Bäckerei.** In unserer Bäckerei wird nach traditionellen Rezepten gebacken.



**Metzgerei.** Unsere Metzgermeister produzieren täglich frische Wurstspezialitäten.



**Käse**  
An unserer Käsetheke findest du zahlreiche Spezialitäten.



**Fisch.** Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen Räucherofen geräuchert.



**Blumen.** Prächtige Sträuße aus schönsten Blumen bindet Dir unsere Floristin.

**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

[www.rewe-center-egelsbach.de](http://www.rewe-center-egelsbach.de)



## Fester Platz im kulturellen Leben der Stadt Förderpreis für Stefan Burger

In einer Feierstunde im Lichtburg Filmtheater hat Bürgermeister Jan Werner den Kulturellen Förderpreis der Stadt Langen 2023 an Kinobetreiber Stefan Burger überreicht. Damit würdigt die Stadt seinen Einsatz zum Erhalt der Langener Kinotradition als bedeutendes Stück kulturellen Lebens.

„Kino ist der Ort für ganz große Emotionen, der Ort für bleibende Erinnerungen, der Ort für Drama, Träume und Visionen“, betonte Jan Werner in seiner mit berühmten Filmzitate gespickten Laudatio. „Dass wir hier in Langen, in einer Stadt unserer Größe und in Nachbarschaft etlicher Großstädte, überhaupt noch ein Kino haben, ist keine Selbstverständlichkeit“, stellte der Bürgermeister fest. Er erinnerte daran, dass die Lichtburg mehrfach vor dem Aus stand, bevor Stefan Burger das Haus 2019 übernahm und es seitdem sowohl mit cineastischer als auch wirtschaftlicher Kompetenz, vor allem aber mit Einfühlungsvermögen für das Publikum führe und weiterentwickle und ihm so wieder einen festen Platz im kulturellen Leben unserer Stadt verschafft habe.

Eröffnet wurde die Lichtburg in der Bahnstraße 73b am 8. Februar 1950. Am Abend zuvor flimmerte für geladene Gäste der erste Film über die Leinwand – „mein Opa war einer von ihnen“, verriet Jan Werner. Die großen Zeiten der Filmtheater sind

zwar längst vorüber, doch die Lichtburg habe den Wandel der Zeit überstanden und stehe heute dank Betreiber Stefan Burger prima da. „Und das ist gut so. Ich bin der festen Überzeugung: Der Film braucht auch in digitalen Zeiten das große Format, den großen Auftritt, das große Publikum, kollektive Gänsehaut, Glücksgefühle und Popcorn-Knistern. Nur so entfaltet Filmkunst ihren ganzen Zauber. Das kann kein Streaming bieten“, erklärte der Bürgermeister. Wie wahr das ist, konnten die Besucher der Preisverleihung nach dem offiziellen Akt selbst erleben: Zur Feier des Tages flimmerte „Ein Fest fürs Leben“ mit Christoph Maria Herbst über die Leinwand.

## Engagement für Gesellschaft und Demokratie

**Stadt würdigt Einsatz von Rolf Müller für evangelische Kirche.** „Demokratie lebt vom Ehrenamt.“ Diese Aussage des ersten Bundespräsidenten Theodor Heuss ist heute immer noch gültig. Und vielleicht wichtiger denn je. Am „Tag des Ehrenamts“ am 5. Dezember würdigte die Stadt Langen deshalb solche Vorbilder für die Gesellschaft. Erstmals nach der Corona-Pause fand nun wieder eine Ehrung statt: Bür-



Stefan Burger, Betreiber des Lichtburg Filmtheaters (links), erhielt aus der Hand von Bürgermeister Jan Werner den Kulturellen Förderpreis der Stadt Langen 2023.  
Foto: Schaible/Stadt Langen

germeister Jan Werner dankte Rolf Müller bei einer Feierstunde im Petrus-Gemeindehaus für seinen langjährigen Einsatz für die Stadt und speziell für die evangelische Kirche.

Rolf Müller ist seit fast 45 Jahren im Kirchenvorstand tätig. Bereits seit seiner Studienzeit gehört er diesem Gremium – zuerst in der damaligen Johannesgemeinde, inzwischen in der fusionierten Evangelischen Gemeinde Langen – an und engagiert sich darüber hinaus in vielfältiger Weise für seine Kirche. So ist er Mitglied in der Synode des Evangelischen Dekanats Dreieich-Rodgau sowie in der Verbandsversammlung des Evangelischen Regionalverbands Starkenburg-Ost. 2019 wurde Rolf Müller in den Dekanatssynodalvorstand gewählt, wo er zuerst in der Gestaltung der Fusion der Dekanate Dreieich und Rodgau aktiv war. Aktuell wirkt er in dem von der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) angestoßenen Reformprozess „ekhn2030“ mit, der die Zukunft der Landeskirche maßgeblich gestaltet.



Häufig hat der Mathematiker, der früher beruflich deutschlandweit Rechnungszentren von Banken in EDV-Fragen beriet, bei seinen ehrenamtlichen Tätigkeiten seine Kompetenz in Finanzfragen eingebracht. Im Jahr 2019 war Rolf Müller zudem der erste Langener „Digital-Lotse“ im Rahmen eines dekanatsweiten Projektes, in dem vor allem ältere Menschen in der Nutzung digitaler Geräte geschult werden. Dies soll ihnen den Zugang zu medizinischen und pflegerischen Diensten ermöglichen. Im Dezember 2022 übernahm Rolf Müller den stellvertretenden Vorsitz der Evangelischen Kirchengemeinde Langen; seit Juni dieses Jahres leitet er diese größte Kirchengemeinde der EKHN interimsmäßig als Erster Vorsitzender.

„Rolf Müller zeigt vorbildhaft, wie ehrenamtliches Wirken in Kirche und Gesellschaft aussehen kann“, betonte Dekan Steffen Held. „Er hat eine hohe Fachkompetenz im Bereich Finanzen und digitaler Technologie. Zugleich hat er die Gabe, sich bei langen Gremiensitzungen oder Umsetzungsprozessen auch in Geduld zu üben, die es manchmal einfach braucht. Dabei bleibt er stets voller Humor. Es ist gut, dass wir in unseren Sitzungen auch immer miteinander lachen können.“ Auch bei schwierigen Entscheidungen sei Rolf Müller immer ein absolut verlässlicher und vertrauensvoller Partner, hob Steffen Held hervor. „Unsere Kirche steht aktuell vor großen Herausforderungen und Veränderungen. Die Mitarbeit von Rolf Müller im Dekanatsynodalvorstand erleben wir als große Bereicherung für die Arbeit der Kirche in der Region. Er strahlt Ruhe und Zuversicht aus, geht die notwendigen Dinge Schritt für Schritt wohl überlegt an, und bleibt ein fröhlicher und hoffnungsvoller Mensch. Damit ist er im wahren Sinne des Wortes ‚gut evangelisch‘, weil die frohe Botschaft sein



Für seine fast 45-jährige ehrenamtliche Tätigkeit für die evangelische Kirche wurde Rolf Müller (Mitte) am „Tag des Ehrenamts“ von der Stadt Langen ausgezeichnet. Dazu gratulierten (von links) Erster Stadtrat Stefan Löbig, Bürgermeister Jan Werner, Müllers Ehefrau Dorothee Stoiber und Dekan Steffen Held.  
Foto: Schaible/Stadt Langen

Handeln leitet.“

„Das hervorragende Miteinander in unserer Kommune lebt davon, dass Bürger wie Rolf Müller im Rahmen ihrer Möglichkeiten Verantwortung für sich und für andere übernehmen“, lobte Bürgermeister Jan Werner. „Die zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in unserer Stadt geben eine Antwort auf die Frage nach der Zukunft unserer Gesellschaft. Ohne sie wäre Langen ärmer, kälter und weniger lebens- und lebenswert.“ Er hoffe, dass Rolf Müllers Beispiel Schule macht und noch mehr Menschen sich ehrenamtlich in Vereinen, Organisationen, Verbänden oder auch Parteien engagieren werden. „Denn sie sind letztendlich der wichtige Kitt, der unsere Demokratie und unsere Gesellschaft gerade in diesen schwierigen Zeiten zusammenhält“, betonte der Bürgermeister.

## Dauerhaft nur in eine Richtung

**Obere Bahnstraße soll Einbahnstraße bleiben.**

Die Ergebnisse der in Langen durch-

geführten Befragung waren eindeutig: 80 Prozent der knapp 3.000 Bürgerinnen und Bürger, die an der Online-Umfrage teilgenommen haben, wünschten sich die dauerhafte Beibehaltung der Einbahnstraßenregelung in der oberen Bahnstraße. Und auch 75 Prozent der Einzelhändler, Gewerbetreibenden und Inhaber von Praxen teilten diese Ansicht. Daher hat die Stadtverordnetenversammlung beschlossen, auf Basis dieser Zustimmung und der Erfahrungen des Stadtexperiments eine dauerhafte Einbahnstraße zwischen Zimmerstraße und Lutherplatz einzurichten.

Seit April 2020 ist die Bahnstraße in diesem Bereich aufgrund anfänglich mehrerer großer Baustellen eine Einbahnstraße. Diese Tatsache hatte die Stadt genutzt, um mit finanzieller Unterstützung des Landes Hessen (Programm „Zukunft Innenstadt“) das sogenannte Stadtexperiment auf die Beine zu stellen. Dabei wurden seit Frühjahr 2022 verschiedene Maßnahmen ausprobiert, um Aufenthaltsqualität, Optik und Verkehrsführung zu verbessern.

„Die Einbahnstraße in der oberen



Bahnstraße wird von der übergroßen Mehrheit der Bevölkerung, der Geschäftsleute, Anwohner und Immobilieneigentümer als Fortschritt und Verbesserung der Innenstadt empfunden und bewertet“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Bei Abwägung der objektiven und subjektiven, der negativen und positiven Auswirkungen überwiegen der Nutzen und die guten Perspektiven für den Innenstadtbereich.“

„Nach Jahrzehnten des Stillstandes haben wir jetzt fundierte Erkenntnisse, um endlich eine dauerhafte Veränderung der oberen Bahnstraße in die Wege zu leiten“, so Jan Werner weiter. „Der große Vorteil des Stadtexperiments war, dass wir verschiedene Maßnahmen ausprobieren und bei Bedarf auch verändern konnten, ohne gleich vollendete Tatsachen zu schaffen.“

Eine Erkenntnis der vergangenen beiden Jahre war, dass die Zahl der Kraftfahrzeuge auf der Bahnstraße durch die Einbahnstraßenregelung und eine veränderte Verkehrsmittelwahl deutlich zurückgegangen ist, ohne dass sie auf der Gartenstraße gravierend anstieg. Gleichzeitig ist aber festzustellen, dass der Rückgang des Autoverkehrs keine negativen Auswirkungen auf die Zahl der Kunden hatte. Das spricht dafür, dass die Langene-

rinnen und Langerer heutzutage andere Fortbewegungsarten wählen, um auf die Einkaufsstraße zu kommen. Und, das zeigt sich in den Kommentaren der Teilnehmer an der Umfrage: Die Bürger honorieren, dass die Verkehrssituation nun deutlich geordneter ist als

früher. Als positiv werden auch die zusätzlichen Flächen für Gastronomie wahrgenommen.

Für all die, die trotzdem nicht aufs Auto verzichten wollen oder können, sind in den vergangenen beiden Jahren 80 zusätzliche Parkplätze entstanden. Damit diese (und alle anderen Stellplätze) künftig besser gefunden und genutzt werden, will die Stadt rasch ein digitales Parkleitsystem in der Bahnstraße einführen. Dafür soll insbesondere mit dem Gewerbeverein Langen, den Stadtwerken und interessierten Einzelhandelsgeschäften und Immobilieneigentümern zusammengearbeitet werden. Bewährt hat sich die Temporeduzierung auf 20 km/h. Auch wenn sich nicht alle daran halten, ist die Durchschnittsgeschwindigkeit deutlich gesunken.

Als Erkenntnis aus dem Stadtexperiment bleiben alle Maßnahmen (Tempo 20, Straßenmarkierungen, Fußgängerüberwege, Möblierung, Bepflanzung) erhalten und werden Grundlage für eine Planung und einen sukzessiven Umbau der Bahnstraße. In die Haushaltspläne 2024 und 2025 werden jeweils 20.000 Euro für Unterhaltung, Reinigung und Pflege eingestellt. Außerdem wird der provisorische Platz vor

dem Rewe-Markt dauerhaft umgestaltet. Die Kosten dafür trägt der private Immobilienbesitzer. Auch die Heinrichstraße bleibt zwischen Garten- und Bahnstraße Einbahnstraße. Die dortigen Anwohner hatten in den vergangenen Jahren erhebliche Belastungen durch mehrere Baustellen sowie die Einbahnstraßenregelung in der Bahnstraße zu erdulden. Aus diesem Grund durften die Autos dort seit Mai 2021 testweise auch nur noch in eine Richtung fahren, was zumindest für eine deutliche Entlastung gesorgt hat.

Mit dem Stadtexperiment Obere Bahnstraße und dem weiteren Innenstadtprojekt, dem Rahmenplan „Grüne Mitte“, sind auch die Walther-Rathenau-Straße und der Taunusplatz ins Blickfeld geraten. „Man kann die obere Bahnstraße nicht alleine betrachten, sondern muss immer auch das Umfeld berücksichtigen“, sagt Jan Werner. „Ich möchte daher auch für die Anwohner in der Gartenstraße, am Taunusplatz, in der Walther-Rathenau-Straße und der Heinrichstraße bauliche Verbesserungen erreichen.“ Deshalb erarbeitet die Stadt Vorschläge für ein weiteres Stadtexperiment. Die Zielsetzungen sind die Verbesserung der Verkehrslenkung und -sicherheit, die Reduzierung der Fahrzeuggeschwindigkeit, die Entlastung von Lärm sowie die Steigerung der Aufenthaltsqualität und eine stärkere innerstädtische Begrünung. ■

**„Nur was wir ersehnen, ist unser Eigentum. Was wir besitzen, haben wir schon verloren.“**

*Adolf von Harnack (1851 - 1930)*



## Rikscha-Fahrten in Langen

Neue oder altbekannte Orte sehen, während einem der Fahrtwind durch das Haar weht – das ermöglichen Rikschas Seniorinnen und Senioren, die selbst nicht mehr mobil sind.

Im Rahmen des Projekts „Radfahren GEMEINSAM neu entdecken“ hatten der Verein „Radeln ohne Alter“ und das Verkehrsministerium des Landes dem Verkehrs- und Verschönerungsverein (VVV) und dem hiesigen ADFC eine E-Rikscha für Ausfahrten zur Verfügung gestellt. Das Projekt war ein voller Erfolg.

Was die Ausfahrten bewirken können, hat Alexandra Schmidt erlebt. Sie engagiert sich bei der Auszeitgruppe der Haltestelle und hat auch demente Menschen gefahren. Für viele sei es eine nette und neue Erfahrung gewesen. „Ganz typisch war der Satz: ‚Was für eine schöne Gegend!‘“, sagt die ehrenamtliche Rik-

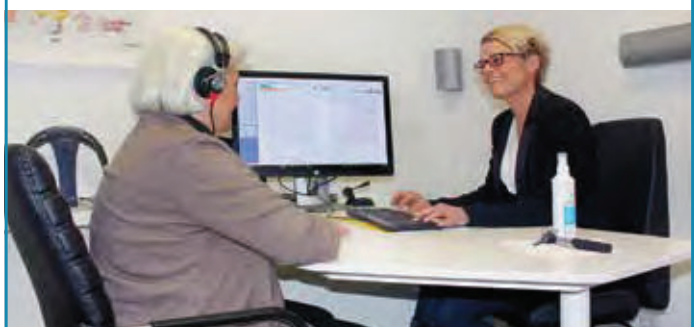
scha-Pilotin. „Der Fahrtwind weckt Erinnerungen. Da haben einige erzählt, dass sie früher ja gern Fahrrad gefahren sind“, berichtet Schmidt. Auch die Gespräche zwischen den Passagieren seien berührend gewesen. Während der Winterzeit finden keine Ausfahrten statt, aber sobald es das Wetter zulässt, können sich Interessierte wieder in der Haltestelle anmelden. ■

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb  
und Tinnitus-Therapie

Ohrstudio  
LANGEN



**Wir schärfen Ihr Gehör –  
und schützen können wir  
es auch!**



**Ohrstudio Langen GmbH**  
Westendstraße 2 • 63225 Langen  
Telefon: 06103 6048177  
team@ohrstudio-langen.de  
www.ohrstudio-langen.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr  
Mittwoch Nachmittag und Samstag  
nur nach Vereinbarung



## Information zu aktuellem Thema im Ginkgo Lebensmittelverschwendung



**Der foodsharing Landkreis Offenbach West e.V. engagiert sich gemeinsam mit seinen knapp 100 Mitgliedern im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung.**

Dabei sehen sie Hauptaufgaben in der Aufklärungs- und Bildungsarbeit, um über Lebensmittelverschwendung und Möglichkeiten diese zu reduzieren aufzuklären.

Indem der Verein mit seinen ehrenamt-

lichen Foodsaver\*innen Lebensmittel vor der Tonne rettet, ist er aktiv im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung tätig. Hierzu holt man bei einer Vielzahl von Kooperationspartnern an festen Terminen noch genießbare Lebensmittel, welche zum Beispiel das MHD erreicht haben, Beschädigungen aufweisen oder einfach nicht mehr hübsch aussehen, ab und verteilt diese an Interessierte zum Verzehr weiter.

Die Foodsaver\*innen arbeiten aus-

schließlich unentgeltlich, ehrenamtlich. Foodsharing ist politisch und religiös neutral und richtet sich an alle Mitglieder unserer Gesellschaft. Dabei sind wir keine Konkurrenz zur Tafel oder anderen Organisationen, welche Lebensmittel für Bedürftige retten und an diese verteilen. Wir sehen uns vielmehr als Ergänzung und arbeiten mit der örtlichen Tafel sehr eng und gut zusammen. ■

Info: [foodsharing-lkofw.de](http://foodsharing-lkofw.de)



**LÖWEN  
APOTHEKE**

Bahnstr. 31-33  
63225 Langen  
Tel.: 06103/29186

*Wir wollen Sie gesund!*



**BRAUN'SCHE  
APOTHEKE**

Lutherplatz 2  
63225 Langen  
Tel.: 06103/23771

[www.braunsche-apotheke.de](http://www.braunsche-apotheke.de)  
Apotheker Markus Mehner e.K.

# Ansteckende Idee für 2024 Mehr „neue“ Dinge wagen

**Geht es Ihnen genauso? Die Zeit scheint immer schneller vorbeizugehen. Und es ist tatsächlich wissenschaftlich erwiesen:**

**Je älter wir werden, desto mehr haben wir schon von der Welt gesehen, desto weniger passiert „zum ersten Mal“. Es gibt weniger neue, aufregende Ereignisse. Auch das erklärt, warum die Zeit im Alter scheinbar schneller vergeht. Und sich auch manchmal Tage „ziehen“, die Minuten zu Stunden werden, wenn wir traurig und mutlos sind.**

Also könnte eine Idee sein, wieder mehr „neue“ Dinge zu wagen, wieder einmal aus der „Alltagsroutine“ auszubrechen und etwas Neues zu tun. Sich wieder mehr mit Menschen zu treffen, sich zu engagieren. Für uns als Verein ist es unverzichtbar immer wieder Menschen zu finden, die Interesse an unseren Angeboten und vor allen Dingen an unseren Aufgaben zeigen. Nur durch sie war es möglich, auch das Jahr 2023 wieder zu einem erfolgreichen Jahr für die Seniorenhilfe zu machen.

Der Gesamtvorstand würde sich sehr über neue Unterstützung in der Vorstandsarbeit freuen. Vereinbaren Sie ein, gerne auch unverbindliches Gespräch, wenn Sie sich vorstellen können, uns zu unterstützen.

Unsere Kurse und Aktivitäten wurden

nach der langen, coronabedingten Pause gut angenommen. Nachbarschaftliche Hilfe wurde wieder nachgefragt und wir konnten im Rahmen unserer Angebote auch entsprechende „Hilfe“ organisieren.

Unser Büroteam sowie alle, die Ausflüge und Treffen organisieren und durchführen, unsere Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, die Besuchsgruppe im DRK-Heim, unsere Lesepatengruppe an verschiedenen Langener Schulen, unsere Sonntagscaféteams und alle Helferinnen und Helfer in der Nachbarschaftshilfe haben wieder Großartiges geleistet. Dafür danken wir im Namen des gesamten Vorstands sehr herzlich. Unsere Mitgliederversammlung fand großes Interesse und die vom Vorstand eingebrachte Satzungsänderung, die Hilfsangebote auch auf Mitglieder aus Egelsbach zu erweitern, wurde einstimmig verabschiedet. Mit der Ende November erfolgten Eintragung ins Vereinsregister beim Amtsgericht Offenbach wurde die Erweiterung und der neue Vereinsname **Seniorenhilfe Langen und Egelsbach e. V.** nun auch formal wirksam. Die entsprechenden Anpassungen in Dokumenten und digitaler Form werden sukzessive aktualisiert.

Ein Highlight war unser „Aktivenausflug“ im August nach Seligenstadt und Aschaffenburg, mit Bus und

Schiff. Alle, die diesen Tag organisiert und vorbereitet haben, wurden durch viele positive Rückmeldungen der Teilnehmer belohnt.

Zu der im ZenJA üblichen „generationsübergreifenden Zusammenarbeit“ erhielten wir im Dezember zusätzliche Unterstützung: Beim weihnachtlichen Sonntagscafé, bei dem gemeinsam Weihnachtslieder gesungen wurden, übernahm die musikalische Gestaltung die Spielgruppe 50plus vom Harmonika Spielring, geleitet von Frau Beate Rettig-Horch. Das Familiencafé war bis auf den letzten Platz besetzt, und die Adventsstimmung spürbar. Die Veranstaltung im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders am ZenJA wurde musikalisch begleitet von Schülerinnen und Schülern der Adolf-Reichwein-Schule und bot in der Vorweihnachtszeit wieder ein wenig Zeit für Besinnung. Vielen Dank dafür! Auch 2024 freuen wir uns auf viele schöne Begegnungen, in Kursen, bei Veranstaltungen und selbstverständlich auch dann, wenn wir die erforderliche nachbarschaftliche Hilfe leisten. Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir ein glückliches, friedvolles Jahr 2024, bleiben oder werden Sie gesund

Ihre Seniorenhilfe  
Langen und Egelsbach e. V.



# Musikalische „Winter“-Reise im DRK-Wohnheim



unterhalter und Pianisten Rene Winter zusammengestellt wurde.

Bis alle ihren Platz gefunden hatten, gab es zur Einstimmung für die Zuhörer selbstgebackene Plätzchen. Pünktlich um 10.00 Uhr startete das Konzert mit einer guten Mischung aus schwungvollen und besinnlichen Melodien, die alle mit auf eine musikalische „Winter“-Reise nahmen. Im zweiten Teil konnten sich beim gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern alle Teilnehmer in vorweihnachtliche Stimmung bringen.

Das nächste Konzert wird wieder ein Wunschkonzert sein und ist im Frühjahr 2024 geplant. ■

## Gartenpflege & Winterdienst

# Helmut Frank

Inh. Ralf Frank



- Gartenpflege
- Winterdienst
- Neu- und Umgestaltung
- Baumpflege und Fällung
- Ausführungen sämtlicher Gartenarbeiten
- Rollrasen

Gartenpflege aus Erfahrung und Tradition!  
Seit 1896

Gartenbaubetrieb - Garten und Landschaftspflege

Wiesgässchen 37  
63225 Langen

Telefon: 0 61 03 - 22 66 9  
Mobil: 0177 - 414 68 06  
E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de

„So etwas könnte ruhig noch öfter stattfinden!“ So lautete der Kommentar einer Zuhörerinnen nach dem Konzert am 29. November.

Zweimal im Jahr organisiert die SHL zur Unterhaltung aller Bewohner\*innen eine Musikveranstaltung. Dazu gehört traditionell auch ein Weihnachtskonzert. In diesem Jahr war es ein vorweihnachtliches Konzert, das musikalisch von dem Allein-



Die Mitglieder unserer SHL-Besuchsgruppe für das DRK-Wohnheim in Langen:  
(von links nach rechts) Frau Anita Fey, Frau Gabriele Volkmann, Frau Angelika Bernauer, Herr Gerhard Puster, Frau Ute Friedemann, Frau Konni Gosmann

## SHL-Besuche im DRK-Wohnheim Langen

Seit ca. zwei Jahren besteht ein regelmäßiger Kontakt zwischen aktiven SHL-Mitgliedern und Bewohnern des DRK-Wohnheims in Langen.

In Zusammenarbeit mit dem netten Sozialdienst des Hauses werden Kontakte zwischen Bewohnern, die wenig Besuch erhalten, und SHL-Mitgliedern vermittelt. Die regelmäßigen Besuche unserer ehrenamtlichen „Besuchsgruppe“ bringen Abwechslung in den Alltag der Senioren und Seniorinnen. Sie sind Gesprächspartner, erbringen kleine Hilfeleistungen oder begleiten bei Spaziergängen oder Ausfahrten mit dem Rollstuhl. Diese persönlichen Begegnungen ermöglichen den

Bewohnern soziale Kontakte außerhalb des Wohnheims und bringen mehr Lebendigkeit in deren Alltag. Bei einem gemeinsamen Frühstück der ehrenamtlich engagierten Mitglieder wurde auch über die Beweggründe für dieses Engagement gesprochen. Übereinstimmend ist bei allen das Motiv soziale Verantwortung zu übernehmen, zu helfen und einsamen Menschen Zuwendung und Wertschätzung zu vermitteln.

Dass dieser Einsatz nicht einseitig ist, darin sind sich alle Beteiligten einig. Denn es bringt auch unseren Hilfegebern viel Freude, glückliche Momente und positive Rückmeldungen. Denn ein Lächeln und die Freude des Bewohners beim nächsten

Besuch hinterlässt auch bei den Besuchern immer wieder eine positive Stimmung.

Sie haben Zeit und Lust und wollen ebenfalls Bewohner im Wohnheim besuchen? Wir freuen uns über neue Teilnehmer!

Nehmen Sie mit unserem Büro Kontakt auf unter der Telefonnummer 06103 22504 oder der Mail: [info@seniorenhilfe-langen.de](mailto:info@seniorenhilfe-langen.de) ■

**„ Die Sehnsucht scheint mir die einzige ehrliche Eigenschaft des Menschen.**

(Ernst Bloch)



## Lesen ist wie laufen lernen – Es passiert nicht an einem Tag

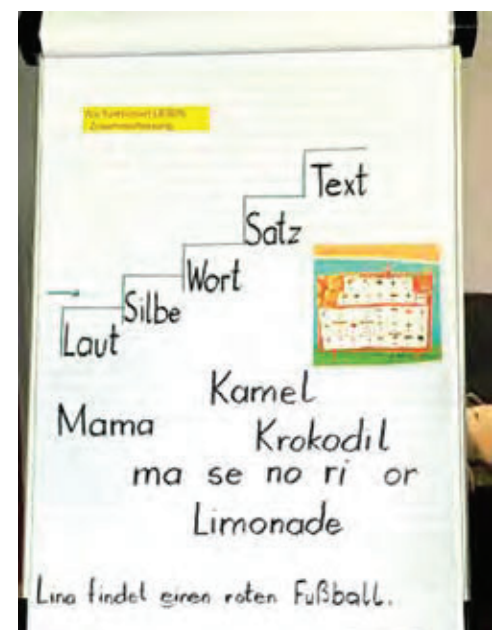
Für das Engagement als Lesepatin oder -pate gibt es viele gute Gründe: etwas Sinnvolles zu tun, sich für benachteiligte Kinder und Jugendliche einzusetzen oder einfach die Freude am Lesen. Die investierte Zeit trägt rasch Früchte. Die Schülerinnen und Kita-Kinder machen Lernfortschritte und bringen ihren Patinnen und Paten Vertrauen und Dankbarkeit entgegen. Ihr Lächeln ist oft das schönste Geschenk an die Helfenden.

Wie entwickelt sich die Lesekompetenz der Kinder? Diese Frage beantwortete unsere Referentin Frau Christa Hanßum bei einem Treffen der Lesepaten\*innen Anfang Oktober in einem ausführlichen Vortrag. Den Zuhörer\*innen wurde vor Au-

gen geführt, dass das Lesen lernen sehr hohe Anforderungen an die Kinder stellt und die Basis dafür in den beiden ersten Grundschuljahren gelegt wird.

Unterstützt von viel Anschauungsmaterial wurde den Teilnehmer\*innen erläutert, wie Lesen lernen funktioniert. U.a. wurde die Anlauttabelle vorgestellt, die Kindern hilft, Buchstaben mit Lauten zu verknüpfen und selbstständig erste Wörter zu entschlüsseln und zu bilden. Außerdem gab es viele Tipps für geeignete Bücher und Lese-Lernmaterial für Grundschul Kinder.

In Ergänzung zu diesem Vortrag soll für SHL-Lesepaten\*innen eine kleine Broschüre entwickelt werden,



die vor allem den Einstieg neuer Lesepaten\*innen unterstützen soll. ■





# Immer wieder Sonntags-Café im ZenJA

An jedem ersten Sonntag im Monat findet im Café des ZenJA das SHL-Sonntagscafé statt. Alle, die gern selbstgebackenen Kuchen in gemütlicher Atmosphäre genießen wollen, sind dazu herzlich eingeladen. Die Bewirtung ist kostenlos, eine Spende ist jedoch willkommen. Abwech-

selnd wird der Cafébetrieb von unseren beiden neuen Teams organisiert.

**Das nächste Sonntags-Café findet am 4. Februar von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr statt. ■**



Café-Team 2  
Frau Konni Gosmann, Frau Dorothea Zimmermann,  
Frau Rita Gerhardt (von links nach rechts)



Café-Team 1  
Frau Elke Malachian, Frau Conny Mahler,  
Frau Annette Düll-Haar  
(von links nach rechts)



## Veranstaltungen von Haltestelle



**Wegen Renovierungsarbeiten bleibt der Treff Süd im Jahr 2024 vorerst geschlossen. Die Gruppen sind nun in der Haltestelle und dem StartPunkt zu finden.**

## StartPunkt Westendstraße 53

### Cafébetrieb

**Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag, 14-17 Uhr**  
Das ehrenamtliche Startpunkt-Team lädt zu Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken ein.

### Café y más

**Spanische Konversation**  
**2. und 4. Montag, 10:00-11:30 Uhr**  
Dies ist kein Sprachkurs, ein paar Sätze sollte man bereits in der spanischen Sprache beherrschen, um sich unterhalten zu können. Bärbel Taubert freut sich auf anregende Unterhaltungen. Dazu gibt es einen Café solo oder Café con leche.

### Frühstück

**2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr**  
Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Bitte melden Sie sich unter Telefon 203-920 an.

### Kulturtag

**Drei Donnerstage pro Monat, 15-17 Uhr**  
Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert donnerstags im Startpunkt. Kaffee und Kuchen kann dazu genossen werden.

### Spielnachmittag

**Montag, 14-17 Uhr**  
Ob Brett- Karten oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind

herzlich eingeladen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Wer nicht spielen mag, kann auch gerne mit Kaffee und Kuchen den Nachmittag verbringen.

### Mittagstisch

**Mittwoch, 12 Uhr**  
Immer mittwochs gibt es ein selbstgekochtes Essen im Startpunkt. Das Küchenteam freut sich auf Sie. Nur mit Anmeldung: Tel. 203-920 oder haltestelle@langen.de

### E-Mobile Beratung und Verleih

**Mittwoch, 14-16 Uhr im MobilPunkt, Westendstraße 53**  
Stefan Kleinhenz berät Sie zu den kleinen elektrischen Flitzern. Bei einer Probefahrt werden Sie feststellen, wie viel Spaß das Fahren macht. Gerne können Sie sich ein Fahrzeug auch einmal ausleihen.

### Doppelkopfrunde

**Dritter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr**  
Kreuz ist Trumpf beim Spiel mit dem sogenannten „Deutschen Blatt“. Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

### Kreativcafé

**Samstag, 14-17 Uhr**  
Einfach nur Kaffeetrinken und leckeren Kuchen genießen ist jeden Samstag möglich. Die Kreativen unter den Besuchern treffen sich unter anderem zum Stricken, Häkeln und Basteln.

### Sonntagscafé

**Zweiter und vierter Sonntag im Monat, 14-17 Uhr**  
Einfach mal die Seele baumeln lassen und Kaffeehauskultur genießen, das geht im StartPunkt an zwei Sonntagen im Monat.

### Gesprächskreis Demenz

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Treffen sind am **6. Februar, 5. März, 16. April, 21. Mai jeweils von 17 – 19 Uhr.**  
Nähere Informationen zum Gesprächskreis unter Telefon 06103 203-923, Martin Salomon

### Gymnastik auf dem Stuhl

**Mittwoch, 11 Uhr im Veranstaltungsraum**  
Eine Stunde Gymnastik im Sitzen mit Gisela Sommer für Jedermann und jede Frau. Es werden Muskeln im ganzen Körper aktiviert und gestärkt. Durch gezieltes Strecken und Dehnen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Regelmäßige Übungen dienen der Gesundheit und beugen Stürzen vor.  
Anmeldung unter Tel. 203-920

### Gymnastik im Sitzen

**Donnerstag, 9:30-10:30 Uhr im Veranstaltungsraum**  
Marianne Nagy zeigt, wie man ohne viel Aufwand und mit Hilfsmitteln, die jeder zu Hause hat, seinen Körper stärken und dehnen kann. Teilnehmerinnen berichten, wie gut regelmäßige Bewegung tut und freuen sich jede Woche auf die Gymnastikstunde.  
Anmeldung unter Tel. 203-920

### Gesprächsrunde Sozialversicherungsträger

**Erster Freitag im Monat, 15-17 Uhr im MobilPunkt, Westendstraße 53**  
mit Karl Eugen „Charly“ Becker Austausch in ungezwungener Runde über die Träger der Sozialversicherung (Rentenversicherung, Krankenversicherung, Berufsgenossenschaft)

### Literatur-Lesung für alle

**„NEINSager und JASager“**  
**Donnerstag, 25. Januar, 15 Uhr**  
im StartPunkt, Westendstraße 53, Eintritt frei. Weitere Veranstaltungen siehe Monatsprogramm.



## Veranstaltungen ehemals Treff Süd



Die Gruppen sind nun in der Haltestelle und dem StartPunkt zu finden.

### Gemütlicher Montag

Rommé und Rummycup spielen montags, 14-17 Uhr ab Januar 2024 im StartPunkt, Westendstraße 53

Es werden Rommee, Rummycup und Canasta gespielt.

### Kaffeetreff mit Fahrdienst

ab Januar donnerstags im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a

### Canastaspielen

Am letzten Dienstag des Monats, 14:30–17 Uhr

Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

### Literaturfrauen

Erster Mittwoch im Monat, 19-22 Uhr

Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Wer gerne liest, ist hier genau richtig. Achtung, es ist eine Veranstaltung für Frauen.

### Spielenachmittag

Donnerstag, 14-17 Uhr

Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Hauptsächlich Kartenspiele stehen auf dem Programm: Canasta, Rommee und andere. Einfach vorbeikommen und mitspielen.

### Skatspielen

Freitags, 14-17 Uhr

Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Männer und auch einige Frauen freuen sich jeden Freitag auf die Skatrunde. Neue sind jederzeit herzlich eingeladen, einmal mitzuspielen.

## Veranstaltungen im Begegnungszentrum Haltestelle Elisabethenstraße 59a

### Computerforum Neue Medien

Am zweiten und vierten Montag des Monats, 13:30 – 15 Uhr

Eine gesellige Computerrunde. Neuigkeiten auf dem Markt, Hardware, Software, Socialmedia, die Themen sind vielfältig und interessant. Das Computerforum ist eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und in der digitalen Welt immer auf dem Laufenden zu sein.

### Coffee and more

Montags, 15-16:30 Uhr

„Englisch Gebabbel for Runaways“ sagte mal ein Gast zu dem Angebot. Auch hier sollte man zumindest Grundkenntnisse besitzen, um mitreden zu können.

### Wii-Bowling

Mittwochs, 15-17 Uhr

Wer gerne kegelt oder bowlt ist hier genau richtig. Die Haltestelle hat keine Kegelbahn im Keller, hier wird am großen Fernseher gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anfänger lernen das Spiel mit den 10 Pins schnell. Gute Stimmung ist jeden Mittwoch garantiert!

### AusZeit für Menschen mit Demenz

Dienstags, 14-18 Uhr

Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Bitte informieren Sie sich vorab bei Yvonne Weber, Telefon 203-922 über das Angebot.

### Kaffeetreff mit Fahrdienst

Erster und dritter Donnerstag, 14-16:30 Uhr

Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

## VERANSTALTUNGEN

### Fotografieber

Freitags, 14-16:30 Uhr

Gemeinsames Fotografieren, kritische Betrachtungen der bildlich festgehaltenen Objekte, Organisieren von Ausstellungen und Produktion von selbstgestalteten Kalendern; die Gruppe um Ilona Creutz hat Fantasie und immer neue Ideen, welche Aktionen man starten könnte. Neuestes Projekt sollen sogenannte Fotowalks sein. Sie möchten wissen, was das ist? Kommen Sie vorbei!

## Veranstaltungen an anderen Orten

### Kinogruppe

Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr im Lichtburg Kino (Termine siehe Seite 48)

An diesem Mittwoch gibt es einen besonderen Film, zu dem Holger Kintscher und Stefan Burger, Besitzer des Langener Kinos, einladen. Der Film beginnt um 16 Uhr.

### Ausfahrten mit dem Dreiradtandem

An jedem Wochentag möglich, ab April

Einfach mal wieder Wind in den Haaren zu spüren, ist ein tolles Gefühl. Wer alleine nicht Fahrrad fahren will oder kann ist herzlich eingeladen auf eine Tour mit dem Dreiradtandem. Gewiefte Fahrerinnen zeigen Ihnen die schönsten Ecken Langens und Egelsbachs. Besonders für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

### Friedhofs-Fahrdienst

dienstags, auch andere Termine möglich

### E-Mobiltouren

Mittwoch, 11 Uhr und Donnerstag, 14 Uhr

Noch Winterpause, Start im April



## VERANSTALTUNGEN

### Spazierfahrten

Kleine Ausflüge mit Spaziergang, max. 10 Personen, 12 Fahrten pro Jahr

Nur mit Anmeldung: Tel. 203-920 und haltestelle@langen.de

### Urlaub ohne Koffer

Jeden Monat eine Fahrt im barrierefreien Reisebus in die Region

Nur mit Anmeldung: Tel.: 203-928 u. skleinhenz@langen.de,

### Anmeldungen:

Astrid Hattenberg, Tel.: 06103 203-920, ahattenberg@langen.de

Information zu allen Veranstaltungen:

Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de

im Begegnungszentrum Haltestelle Elisabethenstraße 59a, Langen

### Veranstaltungen der Seniorenhilfe Langen



Die Seniorenhilfe organisiert und vermittelt Nachbarschaftshilfe für hilfebedürftige Menschen, die nicht auf ein familiäres oder soziales Netz in ihrem Umfeld zurückgreifen können. Es handelt sich um Aufgaben, die normalerweise von Familienangehörigen oder freundlichen Nachbarn übernommen werden könnten, z.B. Besuche, Vorlesen, Einkaufen, Fahrdienste und Begleitung. Wir freuen uns, dass wir diese Hilfen auch wieder voll umfänglich anbieten können.

Die SHL organisiert aber nicht nur Nachbarschaftshilfe, sondern auch ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu treffen, die körperliche und geistige Fitness zu trainieren oder sportlich unterwegs zu sein. Für einige Angebote gibt es noch freie Plätze.

### Gedächtnistraining

**SHL**

**Termine:**

**Kurs I ab 15.1. – 10:00 – 11:00 Uhr**

**Kurs II ab 15.1. – 11:00 – 12:00 Uhr**

**Kurs III ab 16.1. – 10:00 – 11:00 Uhr**

**Kurs IV ab 16.1. – 11:00 – 12:00 Uhr**

Mit: Andrea Jung

Wo: SHL-Treff im ZenJA

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wird ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt. Dadurch, dass das Training in Gruppen stattfindet, wird die Kommunikation angeregt und die soziale Kompetenz gefördert.

### Qigong der Vier Jahreszeiten

– Qi Akupressur - Winter **SHL**

**Termine: ab 17.1. 13:30 – 15:00 Uhr**

Mit: Gudrun Kieselbach

Wo: Sportraum ZenJA

Akupressur ist eine Heilbehandlungsmethode in der TCM. Reizpunkte auf der Hautoberfläche werden stimuliert im Zusammenhang mit Atmung und Vorstellungskraft, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Diese Akupressur- und Massage-techniken sind dynamisch (Yang), gehören zur Aktiv-Entgiftung des Körpers in der winterlichen Jahreszeit und sind eingebettet in Qigong-Übungen.

Akupressur-Übungen in stiller Form (Yin), die im Winter förderlich sind, werden ebenso vermittelt und sind eingebettet in Qigong-Übungen. Die Yang-Übungen eignen sich gut für die früh morgendliche Zeit, um aktiv den Tag zu beginnen, die Yin-Übungen für den Abend für einen gesunden Schlaf.

### Fitness für Körper und Geist **SHL**

**Termine:**

**Kurs I ab 07.12.2023 – 10:45 Uhr**

**Kurs II ab 07.12.2023 – 12:00 Uhr**

Mit: Irina Kitzmann

Wo: Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwickt, ein anderes lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen für

viele Dinge Zettel geschrieben werden! Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und den Kopf/Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis.

### Sturzprävention

**SHL**

**Termine: ab 02.02. 09:00 – 10:00 Uhr**

Mit: Sigggi Heidecke

Wo: Balkonzimmer ZenJA

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Mangelndes Gleichgewicht und schwindende Muskelkraft sind oft ausschlaggebend. Mit Sturzprophylaxe können Senioren und Seniorinnen sich schützen.

### Sonntagscafé

**SHL**

**Termine:**

**04.02., 03.03., 07.04., 05.05.**

**von 14:30 – 17:00 Uhr**

Gemütlicher Treff im Familiencafé für die ganze Familie.

Das Team des Sonntagscafé erwartet Sie in gemütlicher Atmosphäre. Viele aktive Mitglieder der Seniorenhilfe backen für diesen Nachmittag besondere Kuchen. Kein Wunder, dass das Sonntagscafé so gut besucht ist. Gönnen Sie sich doch einmal ein paar süße Momente mit Ihrer Familie beim Sonntagscafé. Wir freuen uns, wenn Sie zu uns kommen!

### Literaturkreis

**SHL**

**Termine:**

**10.01., 14.02., 13.03., 10.04.**

**von 15:00 – 16:00 Uhr**

Mit: Brigitte Deisel / Erni Rosemeier

Ort: SHL-Treff im ZenJA

Im Literaturkreis, organisiert von Frau Deisel, treffen sich Literaturinteressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Frau Rosemeier stellt allen TeilnehmerInnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.



## Internet-, PC u. Smartphone-Treff SHL

### Termine:

**jeden 1. Montag im Monat,  
10:00 – 12:00 Uhr via Zoom  
und jeden 3. Donnerstag im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr**

als Präsenzveranstaltung im SHL-Treff im ZenJA (hierzu bitten wir um telefonische Voranmeldung über das SHL Büro)

Mit: Biagio Panico  
Hilfen bei Fragen und Problemen am PC, Smartphone, i-Pad usw.

## Stricken und Häkeln SHL

**dienstags 15:00 – 17:00 Uhr**

Mit: Gudrun Weisenburger  
Ort: SHL-Treff im ZenJA

## Stricken und Häkeln SHL

**montags 15:00 – 17:00 Uhr**

Ort: Martin-Luther-Gemeinde,  
Langen Oberlinden  
Mit: Edith Sordon  
Hier sind sowohl erfahrene als auch nach Unterstützung suchende Strickerinnen willkommen.

## Kegeln SHL

### Termine:

**alle 14 Tage donnerstags,  
15:00 – 17:00 Uhr**

Mit: Detlef Borowski  
Ort: SSG-Clubhaus, Rechte Wiese  
15, Langen  
Kosten: 5,00 €

Es wird seniorengerecht kegelt. Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen.

## Walking / Nordic Walking SHL

**montags, mittwochs, freitags  
09:00 – 10:00 Uhr**

Mit: Jürgen Rambow  
Info: Tel.: 06103 943377  
Treffpunkt: Forstring 211 (rotes Hochhaus)

## Radler Gruppe SHL

### Termine:

**13.03., 10.04. 08.05., 12.05.  
14:00 Uhr**

Ort: ZenJA, Zimmerstraße 3  
Mit: Biagio Panico, Dr. Helmut Jaeger und Rolf Volkmann  
Die Gruppe freut sich über neue Mitradler! Je nach Wetterlage und Fitness der TeilnehmerInnen fährt die Radlergruppe in die nähere Umgebung.

## Wandern mit Heinz Klenk SHL

Auch die allseits beliebten und sehr gut organisierten Wanderungen mit Herrn Klenk bieten wir wieder an. Termine werden zeitnah veröffentlicht.

## Malkurse bei Martina Retzdorff SHL

für Anfänger und Fortgeschrittene Freizeitmaler.  
Malen mit Acryl- oder Ölfarben, weitere Maltechniken und Collagen möglich.  
Motive frei wählbar. Es werden Hilfestellungen und professionelle Tipps gegeben.

Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Kreativität.  
Alle Farben und Materialien sind im Atelier vorhanden.

Die Kurse sind fortlaufend!  
montags: 16:00 – 18:00 Uhr oder  
donnerstags: 13:30 – 15:30 Uhr oder  
freitags: 18:30 – 21:30 Uhr,  
montags und donnerstags sind es jeweils 2 Std., freitags 3 Std.  
Atelier Mühlstraße 8, Eingang Fabrikstraße, Langen  
6 Std. für 54,- € oder 12 Std.: 108,- €  
Anmeldung unter: m-retzdorff@web.de Tel.: 06103 25547 (AB),  
sowie per WhatsApp oder Signal  
Mobil 0173 5400604

## Sonntagscafé im ZenJA SHL

### Termine:

**jeden 1. Sonntag im Monat  
ab 04. Februar, 14:30 – 17:00 Uhr**  
öffnet das Sonntagscafé, um Mitglieder und Gäste mit selbstgebackenem Kuchen fleißiger Mitglieder und Kaffee vom Sonntagscaféteam zu verwöhnen. Hier kann man Freunde treffen oder einfach kommen, um

## VERANSTALTUNGEN

in gemütlicher Atmosphäre neue Freundschaften zu schließen. Hier braucht Niemand allein am Tisch zu sitzen und der gut gefüllte Spielschrank bietet die Möglichkeit in geselliger Runde Spaß zu haben. Liebevoll und der Jahreszeit entsprechende Tischdeko erwartet die Gäste im Familiencafé im ZenJA, bei schönem Wetter werden auch die Tische auf der Terrasse gedeckt.

Kontakt Seniorenhilfe Langen Tel. 06103/22504 Mo-Fr 10.00 – 12.00 Uhr  
Mail: info@seniorenhilfe-langen.de

## Veranstaltungen in Egelsbach



**Veranstaltungen in der „Gud Stubb“ (Seniorenzentrum)  
Lutherstraße 14 -16**

## Montagskreis

**Jeden 3. Montag im Monat von  
14.30 - 16.30 Uhr**

In Gemeinschaft gibt es Gespräche, Informationen, Gedächtnistraining und kreative Arbeiten. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

## Literaturkreis

**Jeden 1. Dienstag im Monat von  
10.00 - 11.00 Uhr**

Zu ausgewählten Themen werden kurze Geschichten und Gedichte gelesen.  
Kontakt: Frau Rosemeier  
Tel. (06103) 49388

## Skat-Treff

**Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr**  
Gesucht werden noch Mitspieler- und Mitspielerinnen!  
Kontakt: Herr Moritz  
Tel: 0170 4500 014

## VERANSTALTUNGEN

### Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich



Kurt-Schumacher-Ring 16

#### Erinnern mit Musik

Jeden 4. Mittwoch im Monat  
von 16.00 – 17.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit der HuGH Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhau- sen/ Langen. Zu Musik aus der 30-er bis 70-er Jahren bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen und Geschichten teilen.  
Kontakt: Frau Herrmann  
Tel. 0170 4019 302

#### Babbel-Frühstückstreff

Jeden 4. Sonntag im Monat  
von 9.30 - 11.30 Uhr

In kleiner Runde frühstücken und sich über Gesprächsthemen in und um Egelsbach austauschen.  
Kontakt und Anmeldung:  
Claudia Pulwer (06103) 405153

#### Spiele-Treff

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat  
von 16.30 - 18.30 Uhr

Brettspiele wie Rummykub, Tabu, Dog / Klassiker wie Mensch-ärgere-dich-nicht / Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden!  
Kontakt: Frau Spee  
Tel. (06103) 43580 (AB)

### Veranstaltungen an an- deren Orten in Egelsbach

#### Seniorengymnastik

Jeden Dienstag von 14.30 – 15.30  
Uhr in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle,  
Lutherstr. 9

Angebot in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Egelsbach e.V.  
Kontakt: Frau Higgins-Fischer  
Tel. (06103) 44131

#### Seniorenchor

Mittwoch, alle 14 Tage in den unge-  
raden Wochen von 15.45 -17.45 Uhr

#### im Bürgerhaus-Saal, Kirchstr. 21

Es werden unterschiedliche Lieder einstudiert und bei verschiedenen Veranstaltungen vorgetragen.

Kontakt: Herr Zöllner  
Tel. 0157 8425 8473

#### Orts-Spaziergänge

Einmal im Monat an wechselnden  
Donnerstagen um 14.30 Uhr von  
unterschiedlichen Startpunkten aus.

Datum und Startpunkt für die Spa- ziergänge werden über die Presse , den Monatsflyer und die Aushänge im Ort bekannt gegeben.  
Dauer 60 - 90 Minuten mit anschlie- ßender Einkehr zu Kaffee und Kuchen  
Kontakt: Frau Hoffmann  
Tel. 0170 7735 271

#### Boule

macht witterungsbedingt PAUSE –  
voraussichtlich wieder ab März  
Mittwoch, alle 14 Tage in den  
geraden Wochen um 15.00 Uhr am  
Pont-Saint-Esprit-Platz (Ortsteil  
Brühl)

Ein beliebtes Mannschafts- spiel und geselliger Zeitvertreib.  
Kontakt: Fr. Ludwig  
Tel. (06103) 49384 (AB)

#### Suppentag

Jeden 1. Freitag im Monat  
ab 12.00 Uhr im Familienzentrum  
„Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der  
Dr.-Horst-Schmidt-Halle)  
Ehrenamtlerinnen kochen Suppe,  
es gibt einen „Überraschungsnach-  
tisch“ und man setzt sich einfach an  
den gedeckten Tisch.

Kontakt + Anmeldung:  
Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

#### Friedhof.Café

macht Witterungsbedingt PAUSE –  
Voraussichtlich wieder ab März 2024  
Zweimal im Monat, jeweils sonntags  
ab 14.30 Uhr auf dem Egelsbacher  
Friedhof (neben der Trauerhalle). Die  
jeweiligen Sonntage werden über  
den Monatsflyer und die Aushänge  
im Ort bekannt gegeben.

Eine Möglichkeit der Begegnung von Menschen, die einen Herzensmenschen verloren haben, Kontakte mit anderen knüpfen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur reden möchten.

Kontakt: Frau Lehmann  
Tel. (06103) 49242

Weitere Informationen zu den offe- nen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter → Leben → Senioren → Aktuelles oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach  
Tel. (06103) 405153).

#### FRAUENBÜRO STADT LANGEN Tanzen gegen Gewalt an Frauen

Mittwoch, 14. Februar, 17.30 Uhr  
vor dem evangelischen Petrus-Ge-  
meindehaus an der Bahnstraße 46  
Langen setzt am 14. Februar ein Zei-  
chen gegen Gewalt an Frauen und  
Mädchen und erhebt sich solidarisch  
gegen die Ausbeutung von Frauen  
und Mädchen auf der ganzen Welt.  
Auch 2024 tanzen in Langen Men-  
schen jeden Alters beim Aktionstag  
am Mittwoch, 14. Februar, 17.30  
Uhr, vor dem evangelischen Petrus-  
Gemeindehaus an der Bahnstraße 46  
gemeinsam in der Öffentlichkeit zur  
Aktionshymne „Spreng die Ketten“,  
um ihre Solidarität zu bekunden.

#### FRAUENBÜRO STADT LANGEN Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen Schritte auf dem Weg dahin

Donnerstag, 15. Februar, 18:00 –  
19:30 Uhr (Online)  
Anmeldeschluss: 7. Februar  
Geldanlage ist auch schon mit klei-  
nen Beträgen möglich, frau muss viel  
weniger wissen, als sie denkt. Auch  
der zeitliche Aufwand ist individuell

gestaltbar. Ziel ist es, Geldanlage zu etwas so Alltäglichem wie Zähneputzen zu machen.

Referentin: Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg und Frauenbüro Langen

Link zur Anmeldung: <https://buero-f.webex.com/webink/register/rb312f12c8114b83084f8e821755b01ce>

### FRAUENBÜRO STADT LANGEN

**Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!**

**Samstag, 24. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr**

ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstr. 3

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Anhand mutiger Thesen und provokanter Fragestellungen will die Referentin zu einer lebendigen, konstruktiven Diskussion anregen, ob - und wenn ja, was sich ändern muss.

Referentin: Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und der Frauenbeauftragte der Stadt Langen  
Teilnahmebeitrag: 5 Euro, Anmeldeschluss: 09. Februar 2024

Hinweis: Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Tel. 06103/ 203 163 E-Mail: [frauenbuero@langen.de](mailto:frauenbuero@langen.de)

**Frauenbüro Stadt Langen  
Internationaler Frauentag  
8. MÄRZ 2024 „The Retrolettas“  
im Bürgerhaus Dreieich**

**Freitag, 8. März 2024, 20 Uhr,  
Einlass: 19.30 Uhr  
Bürgerhaus Sprendlingen,  
Fichtestraße 50, 63303 Dreieich.**

Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Swing, Dixie, 20er-Jahre-Schlagern, Melodien aus Filmklassikern, lateinamerikanischen Rhythmen und dem einen oder anderen Pop-song im Retro-Gewand bieten „The Retrolettas“ einen wunderbaren musikalischen Rahmen für Matineen, Messen, Sektempfänge, Motto- & Retro-Parties ... und natürlich auch ganz exklusiv für Ihre private Veranstaltung.

Achtung: Mögliche Nebenwirkungen wie gute Laune, süße Melancholie sowie unkontrolliert in Bewegung geratene Körperteile – zumeist schwingende Hüften und wippende Füße – können natürlich nicht ausgeschlossen werden.

Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Dreieich, Egelsbach und Langen

Karten: 19 Euro

Vorverkauf: <https://buengerhaeuser-dreieich.de>

Informationen und Anmeldung:

Frauenbüro der Stadt Langen

Frauenbeauftragte

Sabine Nadler

Südliche Ringstr. 80, 63225 Langen

Tel.: 06103 203-163


Email: [frauenbuero@langen.de](mailto:frauenbuero@langen.de)

Newsletter des Frauenbüros unter:

<https://www.langen.de/de/newsletter-frauenbeuro.html> ■

**„Tief empfundene Sehnsucht, echte Sehnsucht ist die Sehnsucht, jemandem nah zu sein.“**

(Paulo Coelho)


• BETREUUNG • BEGLEITUNG  
• GESELLSCHAFT mit  und Zeit

 **Seniorenbetreuung**  
**AlSenios**



seit 2006 an Ihrer Seite  
Stephanie Fischer und Team  
[www.alsenios.de](http://www.alsenios.de)

**ZUHAUSE**  
einfach gut umsorgt

 **06103/280297**

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich



In der Reihe **Filmreif** – ausgesuchte Filme zum kleinen Preis – gibt es auch in den nächsten Monaten wieder tolle Filme. Stefan Burger hat mit Holger Kintscher folgende Filme ausgesucht.

Herbst als Hochzeitsplaner. Der Film ist ein gelungener Remake der französischen Komödie „Das Leben ist ein Fest“ von Oliver Nakache und Eric Toledano („Ziemlich beste Freunde“).

Hans Steinbichler den preisgekrönten Roman von Robert Seethaler „Ein ganzes Leben“ verfilmt. Diese Romanverfilmung bietet großes Kino – wuchtig, wahnsinnig und wahrhaftig. Eben alles, was ein ganzes Leben hervorbringen kann. ■

**Mittwoch, 10. Januar**

**„Anatomie eines Falles“**

Nur vordergründig ein Gerichtsfilm, sondern eine faszinierend-komplexe Beziehung zwischen zwei Autor\*innen, und darüber hinaus auch gleich noch die Frage nach der zwingenden Konstruktion von Wahrheit.

**Mittwoch, 7. Februar**

**„Ein Fest fürs Leben“**

Paraderolle für Christoph Maria

**Mittwoch, 6. März**

**„Ein ganzes Leben“**

Jetzt hat der Schweizer Regisseur



# Füße brauchen Meisterberatung.

Uwe Damm Fußmanufaktur garantiert bei jedem Kunden eine Meisterberatung durch den Chef. Uwe Damm persönlich kümmert sich um die Fußanalyse, Fertigung und Anprobe sowie Nachkontrolle.

**Mehr als nur eine Beratung!**

Bahnstraße 12 | 63225 Langen  
 Telefon 06103 28228  
 info@orthodamm.de  
 www.orthodamm.de





# Vorträge mit Prof. Dr. Klaus Jork Asiatische Weisheitslehren

In seinen letzten Vorträgen im Begegnungszentrum Haltestelle ging Professor Dr. Jork der Frage nach, was westliches vom asiatischen Denken unterscheidet und stellte den Buddhismus und Hinduismus vor. Das alte Jahr klang mit einer Auslegung über das Kleinod der Unterscheidung von Shankara, einem Hauptwerk hinduistischer Weisheitslehren, aus. Klaus Jork ist ein großer Kenner der Asiatischen Weisheitslehren und hat sich intensiv mit den Philosophien und Religionen Asiens auseinandergesetzt. Besonders begeistert bei seinen Vorträgen, dass er nicht nur theoretisch doziert, sondern aus einem großen Erfahrungsschatz schöpfen kann und so ganz nebenbei von sich selbst erzählt. Er versteht es komplexe Inhalte, die für viele zuerst einmal abstrakt und fremd klingen, in einer verständlichen Sprache zu vermitteln. Die Vorträge finden im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59 in Langen statt. Anmeldung unter Telefon 06103 203-92 oder per E-Mail unter [haltestelle@langen.de](mailto:haltestelle@langen.de)



**Mittwoch, 31. Januar, 19:00 Uhr**

**Leben in Indien –**  
Einladung zu einem Besuch in Shantiniketan und Dörfern der Adivasi Rabindranath Tagore (1861 – 1941), der gerne auch als „Goethe Indiens“ bezeichnet wird, gründete 1920 in Shantiniketan eine Universität. Nur 10 km entfernt liegen zwei Dörfer der Santal-Ureinwohner. Beiden wollen wir einen Besuch abstatten. Welche

Vergleiche indischer und deutscher Lebensweise lassen sich anstellen?

**Mittwoch, 28. Februar, 19:00 Uhr**

**Katha Upanishad - Antworten auf die Fragen nach Sein und Nichtsein**

Die Katha-Upanishad aus dem Yajurveda beschreibt die Begegnung und das Gespräch von Naciketas mit Yama, dem Tod, dem er die letzten Fragen zu Sein und Nichtsein stellt. Mit dem Gleichnis vom Wagen wird der Blick nach innen gerichtet und aufgezeigt, wie der Tod überwunden werden kann. Können diese Erkenntnisse auch für uns hilfreich sein?

**Mittwoch, 17. April, 19:00 Uhr**

**Gesundsein – wie finden wir das, was uns entspricht?**

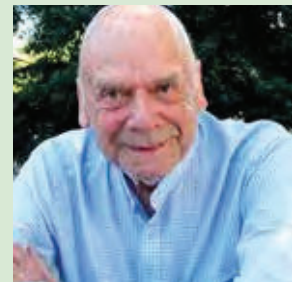
Nicht allein über Fragen nach Gesundheit wollen wir nachdenken, sondern „ganzheitlich“ untersuchen, woran wir uns bei „Gesundsein“ orientieren können. Gibt es dabei objektive Kriterien der Orientierung oder sollte jeder subjektiv entscheiden, was ihm entspricht? Wie können Antworten auf diese bedeutende Frage gefunden werden?



**Mittwoch, 29. Mai, 19:00 Uhr**

**Auroville – ein Experiment zur Verwirklichung der menschlichen Einheit**

Auroville, eine Versuchs-Stadt im Süden Indiens, soll nach den Vorstellungen des indischen Weisen Sri Aurobindo und der „Mutter“ als universelle Stadt die Verwirklichung der menschlichen Einheit ermöglichen. Fundament bilden Vorstellungen des „Supramentalen“, das seinem Wesen nach ein Wahrheitsbewusstsein ist. Wir wollen das Konzept dieses Experiments kennenlernen und überlegen, inwieweit uns diese Pläne ansprechen.



### Zur Person

Prof. Dr. Klaus Jork war Direktor des Institutes für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt und 33 Jahre lang Allgemeinarzt in Langen. Schon früh hat er sich neben seiner Forschung und ärztlichen Tätigkeit mit asiatischen Weisheitslehren, wie Buddhismus, Hinduismus, Traditioneller Tibetischer Heilkunde und Dzogchen beschäftigt.





## Urlaub ohne Koffer



# Freie Fahrt(en) ins neue Jahr

**Dienstag, 23. Januar**

### Stadtrundfahrt Mainz

Kosten: Bus 22,- €,

Stadtführung: 4,- €

Die erste Fahrt des Jahres beginnt mit einer Stadtführung durch Mainz. Bei der „Führung im Bus“ erfahren Sie viel Interessantes über die 2000 Jahre alte Stadt, das römische Castrum Moguntiacum, das jüdische Magenza, die kurfürstliche Residenz- und Hauptstadt, den Erzbischofsitz, die Universitäts- und Festungsstadt im Heiligen römischen Reich Deutscher Nationen und Mainzer Republik sowie über die Epochen des „Goldenen Mainz“, wie die Stadt seit ihrer Glanzzeit im Mittelalter heißt. Natürlich erfahren Sie auch viel über die moderne Stadt Mainz, die auch für ihre Fasnacht berühmt ist. Mit einem Besuch des Restaurants „Laubenheimer Höhe“ endet das Programm.

**Dienstag, 27. Februar**

### Besuch in der Geflügelfarm Repp in Großheubach/Odw.

Kosten: Bus 22,-€

Der Besuch der Geflügelfarm Repp im Odenwald steht im Februar auf unserem Programm. In dem 1960 gegründeten Familienbetrieb werden die Produkte der Farm verarbeitet und angeboten. Neben dem Verkauf von Eiern werden hier auch eigene Nudeln produziert und es be-

findet sich auch eine Eierfärberei vor Ort, in der man bunte Ostereier herstellt. Bei einer kleinen Führung lernen Sie viel Interessantes über den kleinen Betrieb und können sehen, wie vor Ort die Nudeln produziert und die bunten Ostereier maschinell eingefärbt werden. In dem Gebäude befindet sich auch ein Hofladen, der neben diversen Nudelsorten auch Eier und Fleisch von Geflügel, Lamm und Kaninchen anbietet. Daneben kann man auch Käse und andere regionale Produkte einkaufen. Im Gebäude befindet sich ein Restaurant/Cafè, in das Sie im Anschluss an die Führung einkehren können.

**Dienstag, 26. März**

### Betriebsführung Vulkanbäckerei Schotten

Kosten: Bus: 22,-€ Führung, Brotbacken, Kaffee und Kuchen: 15,- €

Im Monat März fahren Sie in den Vogelsberg zur Vulkanbäckerei und erleben eine Betriebsführung der besonderen Art.

Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles über den Familienbetrieb, das Brotbacken in heutiger



Zeit und Sie erhalten eine Führung durch die Backstube. Hierbei werden auch Proben gereicht. Für die Gäste ist dies ein besonderes Erlebnis, da man die Herstellung des Brotes von den Zutaten bis zum fertigen Brot verfolgen kann. Jeder Teilnehmer kann hierbei sein eigenes Brot formen und gestalten. Sie erhalten natürlich auch hilfreiche Tipps und Tricks für den Hausgebrauch. Nach dem Backen erhält jeder Gast sein eigenes warmes und lecker duftendes Brot. Die Backzeit überbrücken Sie mit Kaffee und hausgebackenem Kuchen. Im Anschluss besteht noch die Möglichkeit, zum Einkauf der verschiedenen Spezialitäten, so z.B. dem Bierbrot.

**Dienstag, 24. April**

### Klösterliches Leben: Vortrag zum Alltag im Kloster mit anschließender Meditation in der Wallfahrtskirche St Hildegard und dem Besuch des Klosters St.Hildegard in Rudesheim

Kosten: 22,- € Bus Spende für Vortrag, Kaffee und Kuchen: 5,- €

Im April wartet ein besonderer Ausflug auf Sie. Sie begeben sich auf die Spuren der hl. Hildegard von Bingen und sind Gast in der Wallfahrtskirche St.Hildegard. Hier erhalten Sie beim Vortrag einer Ordensschwester nicht nur zahlreiche Informationen zu dem Kloster, sondern darüber hinaus einen lebendigen Einblick in das klösterliche Alltagsleben. Im Anschluss an den Vortrag nehmen

Sie an einer Meditation in der Kirche teil. Hier erleben Sie ein Stück des gelebten Alltags in einem Kloster. Anschließend begeben wir uns zum Kloster St. Hildegard. Es wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts gegründet, in Anlehnung an das alte Kloster in Eibing im Rheingau (1803 durch die Säkularisation aufgelöst). Hier sind Sie zunächst eingeladen, den traumhaften Ausblick auf das Mittelrheintal zu genießen. Im Kloster leben heute noch zahlreiche Nonnen nach den Ordensregeln des

hl. Benedikt. Hier können Sie nach dem Genuss von Kaffee und Kuchen im Anschluss noch im Klosterladen einkaufen.

Veranstalter der Fahrten ist das Busunternehmen Reisedienst Sack. Die Preise sind vor Ort zu bezahlen. Die Fahrten beginnen zwischen 11:30 und 12:30 Uhr mit der Abholung und enden zwischen 18 und 19 Uhr in Langen. Die genauen Abfahrtszeiten werden eine Woche vor der Fahrt bekannt gegeben.

Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, jedoch ist auch jeder bei den Fahrten willkommen, der noch gut zu Fuß unterwegs ist.

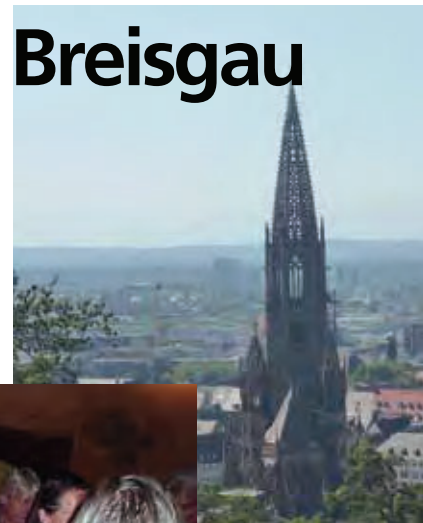
Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle bei Stefan Kleinhenz, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928. Stornierungen sind bis eine Woche vor Fahrt kostenfrei möglich. ■

# Erlebnis-Reise nach Freiburg im Breisgau

**Fünf schöne Tage im September verbrachten die ehrenamtlichen Reiseleiterinnen Gabi Miethke-Kohl und Ursula Hardman im schönen Freiburg mit 20 erlebnisreichen Gästen.**

von Brandenburger Tor und Berliner Mauer. Neue Mitreisende sind herzlich willkommen.

Nähere Informationen zu der nächsten Fahrt und der Termin für eine Vorschau werden zeitnah in der Presse veröffentlicht. ■



Neben einem Altstadttrudgang durch Freiburg lockten Ausflüge zu den Triberger Wasserfällen, dem Titisee und nach Colmar. Bei einer Weinprobe klang die Reise aus und hinterließ Erinnerungen, die lange bleiben. Die Gruppe ist sich darin einig, dass es im laufenden Jahr wieder eine Fahrt geben soll. Mit dem Titel „Berlin auf den zweiten Blick“ geht es dann nach Potsdam und zu den vielen Sehenswürdigkeiten abseits



**Nächstes Reiseziel  
BERLIN**

## Kaffeetreff mit Fahrdienst

**Zum letzten Mal im alten Jahr traf sich die Gruppe um Sieglinde Bär zu einem schönen Adventsnachmittag im Treff Süd der städtischen Seniorenarbeit Langen.**

Bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und besinnlichen Liedern der Gesangsgruppe „Gänseblümchen“ kam keine Langeweile auf. Die Besucherinnen freuen sich schon auf ein Wiedersehen am 18.1.2024 im

Begegnungszentrum Haltestelle. Fortan finden die Nachmittage immer am ersten und dritten Donnerstag jeden Monats in dem Haus an der Elisabethenstraße 59a statt. Auch dorthin wird ein ehrenamtlicher Fahrdienst angeboten. ■



# Spazierfahrten in die Region Sehnsucht nach der Ferne



Fritz Küsters, Gino Gartmann, das Ehepaar Wilke und Holger Kintscher laden Sie ein, mit ihnen ein paar schöne Stunden um Langen herum zu verbringen. Gegen 12:30 Uhr wird sich in der Regel im Begegnungszentrum Haltestelle getroffen. Wer nicht zur Haltestelle kommen kann, wird zuhause abgeholt. Dieses Angebot gilt für alle Langener und Egelsbacher Bürger.

Die ehrenamtlichen Fahrer suchen stets schöne Ziele aus. Entweder eine Besichtigung oder ein Spaziergang ist die Hauptattraktion des Nachmittags. Anschließend wird eingekehrt zu Kaffee und Kuchen oder einer deftigen Kleinigkeit.

Mitfahrende sollten gut zu Fuß sein, Rollatoren können mitgenommen werden. Aufgrund von schwierigen Wetterverhältnissen oder anderen Begebenheiten kann das Programm jederzeit auch kurzfristig geändert werden.

Die Preise für Eintritt, Führung und eventuell Kaffeegedeck sind im Text angegeben. Eventuell finden Preiserhöhungen statt. Die Fahrer freuen sich über eine Spende für den Unterhalt der Fahrzeuge, Benzinkosten, Parkgebühren etc.

### 25.1. Goldschmiedehaus Hanau

Mit Ehepaar Wilke  
Das Goldschmiedehaus gehört zu den bedeutendsten Ausstellungszentren der Gold- und Silberschmiedekunst in Deutschland. Zurzeit gibt es drei Sonderausstellungen:

- Broschen im Dialog zwischen Vergangenheit und Avantgarde
- Silberschmuck aus Nubien- ein fast verlorenes Kulturgut
- Wahre Schätze- die Sammlung des Goldschmiedehauses

Es wird eine Führung durch das Haus angeboten: Es fallen Kosten für Eintritt und Führung in Höhe von 7,50 € an. Nach dem kulturellen Erlebnis ist eine Einkehr in einem Café geplant.

### 8.2. Ernst-May-Haus, Römerstadt

Mit Fritz Küsters und Gino Gartmann  
Ein Leben in Luft, Licht und Raum ermöglichte das Neue Frankfurt, ein Siedlungsprojekt von 1925 – 1930. Architekt Ernst May entwarf wegweisende Siedlungen in Frankfurt a.M. Zu besichtigen ist ein aufwendig saniertes, restauriertes und in den Zustand von 1928 zurückgebaute Haus. Es zeigt, wie um 1930 eine Familie in einer modernen, geplanten Siedlung lebte. Zu sehen ist die weltweit erste Einbauküche, kreiert von Margarete Schütte-Lihotzky.  
Anschließend Einkehr.  
Führung und Eintritt pro Person 13 Euro

### 29.2. Schloss Johannisberg

Mit Ehepaar Wilke  
Wir besuchen das 410 Jahre alte beeindruckende Schloss in Aschaffenburg. Für die umfangreichen Sammlungen und Ausstellungen haben wir einen Führer der Touristeninformation für eine 90minütige Führung gebucht. Die Kosten für Eintritt und Führung belaufen sich auf zurzeit 14 Euro. Anschließend wird gegenüber die Traditions-gaststätte „Schlappeseppel“ besucht.

### 11.4. Bergtierpark Erlenbach

Mit Ehepaar Wilke  
Wir hoffen auf gutes Wetter und möchten den im letzten Jahr ausgefallenen Ausflug nachholen. Das von alten Buchen umrahmte großzügigen Freigehege des Tierparks beherbergt die faszinierende Welt der Gebirg-

stiere. Mehr als 200 Tiere aus fünf Erdteilen können erkundet und auch gefüttert werden. Unter ihrer artgerechten Haltung kommen immer wieder Jungtiere zur Welt, die auf Kinder und Erwachsene ihren ganz eigenen Reiz ausüben.

Diese Fahrt ist aufgrund der Wegestruktur im Park und des vielen auf und ab nur für Personen, die gut zu Fuß sind, geeignet. Der Rundgang durch das Gehege dauert bei gemächlichem Tempo ca. 1,5-2 Stunden. Anschließend wird sich bei deftigem Essen im Lokal „Uhrenschorsch“ gestärkt.

Kosten für den Eintritt pro Person 6 Euro

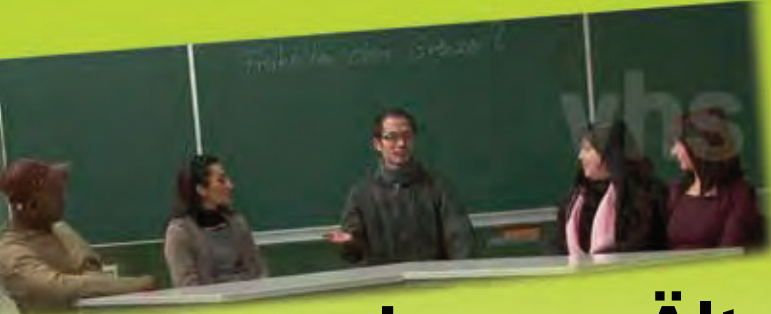
### 18.4. Lohrberg

Mit Fritz Küsters und Gino Gartmann  
Der kurze Spaziergang geht zwischen hoffentlich blühenden Obstbäumen vom Main-Äppel-Haus im ersten Volkspark von Frankfurt entlang eines Weinberges zur Lohrbergschänke. Dort wird dann auch eingekehrt. Es locken Frankfurter Spezialitäten und vieles mehr.

### 16.5 Hermannshof Weinheim

Mit Fritz Küsters und Gino Gartmann  
Seit 1983 leistet der Schau- und Sichtungsgarten an der Bergstraße einen Beitrag zur Gartenkultur. Neben einigen eindrucksvollen Baumriesen ist der Park ein Blütenmeer. Gezeigt wird, wie man mit Pflanzen, insbesondere mit Stauden einen blühenden Garten schaffen kann. Einfach sehenswert. Der Eintritt ist frei. Anschließend Einkehr.

Anmeldung für alle Fahrten bei Astrid Hattenberg im Begegnungszentrum Haltestelle unter Telefon 203-920, ahattenberg@langen.de ■



# Lernen Ältere anders?

„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.“

Henry Ford (1863 - 1947)

Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen, dass ältere Menschen nicht weniger, sondern anders leistungsfähig sind als jüngere Personen. Ihnen ist oft möglich, die alterstypischen Leistungseinbußen durch spezifische Leistungsvorteile Älterer, wie z. B. Erfahrung und Verantwortungsbewusstsein, zu kompensieren. Viele Untersuchungen belegen, dass Menschen ab 50 Jahren Angebote der Weiterbildung kontinuierlich leider immer weniger nutzen.

## Empfehlungen für eine erfolgreiche Bildung auch lange nach der Schulzeit

Der Hirnforscher Ernst Pöppel führt in seinem Buch „Je älter, desto besser“ aus, wie wichtig es gerade auch für ältere Menschen ist, neugierig auf die Welt zu bleiben. Er hat zehn Empfehlungen entwickelt, wie der bzw. die Einzelne die Chancen des Alters für sich besser nutzen kann:

- lebenslang lernen
- die Gegenwart erkennen
- gründlicher denken
- die eigene Erscheinung pflegen
- sich selbst akzeptieren
- staunen können
- eigene Maßstäbe setzen
- weise werden
- Neues beginnen

## An biografischen Lebensereignissen orientieren

In der Motivationsforschung ist man zu der Erkenntnis gekommen, dass so genannte kritische biografische Lebensereignisse die wichtigsten Lern-

motivationen im Erwachsenenalter sind (Siebert 2006, S. 114). Allgemein gesagt sind das Ereignisse, deren Eintreten von den Betroffenen nicht oder nur wenig beeinflusst werden können, die zum falschen Zeitpunkt eintreten oder den Wert der eigenen Person in Frage stellen.

## Umbrüche nutzen

Umbrüche können aber auch den Weg frei machen für bisher latente Wissensbestände über das eigene Leben, den Lebensstil oder auch das Gesundheitsverhalten. In Umbrüchen werden Menschen aufmerksamer in ihrer Wahrnehmung. Sie werden empfänglicher für eine gesündere Lebensweise, sie achten stärker

auf die Signale ihres Körpers, bewerten Gewohnheiten und Lebensstile neu. Eine Gesundheitsförderung hat die Möglichkeit, Menschen dabei zu unterstützen, Veränderungen und Umbrüche nicht als Bedrohung, sondern als Chance wahrzunehmen.

## Fazit

Wichtige Weichen der Lernfähigkeit und der Lerninteressen werden im frühkindlichen Alter gestellt. Unser Gehirn ist aber so lernfähig, dass

auch im höheren Alter noch „umgelernt“ werden kann. Und es kommt noch ein weiterer Faktor, der die Lernmotivation beeinflusst, hinzu. Angesichts der kostbaren und knapper werdenden Ressource Lebenszeit ist eine ständige Auswahl zwischen wichtigen und weniger wichtigen Tätigkeiten und Projekten erforderlich.

Darum nutzen Sie doch einfach unter anderem das Angebot der Volkshochschule Langen und füllen Sie Zeit, Kopf und Herz mit neuem Wissen oder frischen Sie bestehendes Wissen auf. Es belebt, macht glücklich und wer weiß, wen Sie alles nebenbei dabei kennen lernen?

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der vhs Langen



## HAUSNOTRUF

für Langen und Umgebung



Ein Knopf, der Leben rettet!




06103 2026200

---

www.awo-langen.de

# Nur wer die Sehnsucht kennt ...



**Kontakt:**

**E-Mail:**

**Seniorenberatung@egelsbach.de**

**Telefon 06103 405-153**

**mobil 0160 92049443,**

**Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,  
63329 Egelsbach**

**Wer kennt ihn nicht, den Ausspruch: „Nur wer die Sehnsucht kennt...!“ „...weiß, was ich leide! Allein und abgetrennt. Von aller Freude...“ geht es weiter – ursprünglich von Johann Wolfgang von Goethe – in der heutigen Zeit aktueller denn je, denn wir tragen alle Sehnsüchte in uns.**

Ich behaupte mal, dass jeder Mensch dieses bittersüße Gefühl der Sehnsucht schon mindestens einmal kennengelernt hat. Dieses Ziehen in der Brust, ein leicht schmerzliches Gefühl – jedoch auch ein träumerisches Schwelgen in den Vorstellungen vom großen Glück.

Warum sehnen sich Menschen? Zum einen hilft Sehnsucht beim Umgang mit dem (eigenen) nicht-perfekten Leben, zum anderen kann eine gewisse Sehnsucht dem Leben eine Richtung geben. Sehnsucht kann helfen selbstgesetzte Lebensziele zu erreichen.

Sehnsucht ist über das gesamte Erwachsenenalter vorhanden, laut Forschern verändern sich nur die Inhalte der Sehnsüchte. Bei jüngeren Erwachsenen bezieht sich die Sehnsucht meist auf den Beruf, mittelalte Erwachsene sehnen sich hinsichtlich der Partnerschaft, ältere Erwachsene tendieren eher zu Bereichen der Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung. Allgemein sehnen wir uns nach Frieden, Wohlstand, Erfolg, Zufriedenheit – in so unruhigen Zeiten wie diesen umso mehr – denn in der Regel sehnt

man sich nach Dingen, die für den Einzelnen nur schwierig zu erreichen sind, Dingen, bei denen man oft selbst nicht allein das Zepter in der Hand hat.

Schaut man aber ein bisschen genauer hin, merkt man, dass das große Glück meistens schon im Kleinen beginnt. Erfüllte Sehnsucht und das persönliche Glücksempfinden gehen meist einher – und das erlebte Glücksempfinden führt in der Regel zur angestrebten Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Leben.

Wissen Sie, wonach sich Ihr(e) Partner(in), Ihr(e) Nachbar(in), Ihr(e) Kind(er), Ihre Freunde und Freundinnen sehnen? Oder vielleicht die alte Dame am Ende Ihrer Straße? Oder der alleinlebende Herr in Ihrem Wohnblock?

Haben Sie Ihr Gegenüber schon mal ernsthaft danach gefragt? Und wenn nicht – warum nicht?

So ist es nur meine subjektive Erfahrung – denn, an die eigene Nase gefasst – ich habe bisher auch kaum nachgefragt – aber mir wurden einige Sehnsüchte verraten, von denen ich hier berichten kann. Zusammengefasst kann ich sagen, dass neben den materiellen Dingen wie das eigene Auto, ein festes Dach über dem Kopf, ein Lottogewinn, Fernreisen etc., dass die meisten Menschen, denen ich im vergangenen Jahr begegnen durfte, Sehnsüchte anderer Art haben:

Bescheiden angefangen bei der Sehnsucht nach dem nächsten Sonnenstrahl und besserem Wetter, ein bisschen mehr Gesundheit oder eigener Mobilität waren die größeren Wünsche eher die nach mehr Rücksichtnahme und freundlicher Zugewandtheit zwischen Jung und Alt, dem Stärkerem und dem Schwächerem, dem Schnellen und dem Langsamen, zu mehr Solidarität untereinander und einem Mehr an Miteinander – da ist ein sehr großer Wunsch nach Gemeinschaft - wo heutzutage fast alles nur schnell, schnell, mit wenig Zeit, wenig Geduld und viel Ellenbogen vorstatten geht.

Und? Wie denken Sie darüber? Wonach sehnen Sie sich? Vielleicht nehmen Sie sich mal die Zeit, um darüber nachzudenken...

Ich wünsche Ihnen von Herzen für das Jahr 2024 neben Gesundheit, Glück und Zufriedenheit, aber auch ein wenig Zeit und einen offenen Blick für Ihre Sehnsüchte und den Mut für den ersten Schritt auf dem Weg, sich diese zu erfüllen und dabei die Anderen nicht aus den Augen zu verlieren.

Ihre Claudia Pulver



## Mit den Schulstürmern der Kita Forsthaus eine tolle Feier

„Süßer die Glocken nie klingen...“ auch in diesem Jahr wieder bei der traditionellen Weihnachtsfeier für die Egelsbacher Seniorinnen und Senioren. Der Saal im Bürgerhaus Erzhausen war mit ca. 280 Personen gut gefüllt und

alle waren vom Programm begeistert. Die Schulstürmer der Kita Forsthaus, der Seniorenchor der Gemeinde Egelsbach, der Literaturkreis und die Theatergruppe/Schulbetreuung Egelsbach trugen zum Gelingen eines schönen

Nachmittags bei, der laut Bürgermeister Tobias Wilbrand 2024 dann wieder in Egelsbach stattfinden soll. ■



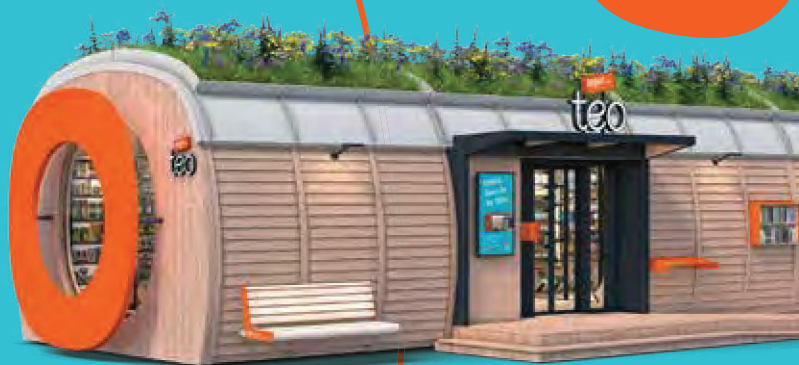
tegut... teo  
macht  
Einkaufen zur  
Nebensache.  
Rund um die Uhr für dich da – jeden Tag.

tegut...  
teo

[tegut.com/teo](https://tegut.com/teo)

Neueröffnung  
seit Dezember 2023 am  
Berliner Platz in Egelsbach.

Komm vorbei  
und schau  
dich um!



## Endlich wieder zu Fuß einkaufen Neuer Nachbar „teo“



**Egelsbach hat einen neuen Nachbarn: Vertreter der Gemeinde und des Lebensmitteleinzelhändlers tegut... haben Mitte Dezember einen „teo“ in der belebten Ortsmitte direkt „Am Berliner Platz“ eröffnet.**

Dank digitaler Zutritts- und Bezahltechnologie können Kundinnen und Kunden im neuen „teo“ rund um die

Uhr einkaufen. Mit Hilfe von installierten Selbstscanning-Kassen und einer eigenen App wird das Einkaufen zur Nebensache, weil das Bezahlen quasi im Vorbeigehen erfolgt, ohne Wartezeit an der Kasse. Mit einem Sortiment von über 950 Produkten auf 50 Quadratmetern ist der „teo“ gut sortiert, und die Kundinnen und Kunden finden alles, was sie für den

täglichen Bedarf benötigen. Egelsbachs Bürgermeister Tobias Wilbrand hat es sich nicht nehmen lassen, den neuen, digitalen Nachbarn persönlich willkommen zu heißen und zeigte sich sichtlich erfreut darüber, ein solch innovatives und nachhaltiges Konzept in Egelsbach zu haben: „Mit dem „teo“ haben wir die passende Lösung gefunden, den Einwohnerinnen und Einwohnern sowie Gästen wieder einen fußläufigen Einkauf mitten im Ortskern zu ermöglichen. Das bedeutet eine deutliche Steigerung der Lebensqualität der Anwohnerinnen und Anwohner. Außerdem ist der „teo“ schön anzuschauen und mit seinem begrünten Dach in Sachen Nachhaltigkeit eine Bereicherung für unseren Ort.“

Seit 2020 erobern „teo’s“ immer mehr Regionen in Hessen, Baden-Württemberg und Bayern. ■

## Senioren in europäischem Projekt „Allein aber vernetzt“

**Bei dem Projekt „Allein aber vernetzt“ – geht es um digitale Ungleichheiten bei alleinlebenden Menschen im Alter.**

Im Oktober 2023 stellten Egelsbacher Senioren und Forschende der Goethe-Universität die Ergebnisse ihrer Arbeit im Egelsbacher Bürgerhaus vor. Das über viele Monate gehende Projekt hatte die Beziehungsnetzwerke alleinlebender Senioren erforscht und untersucht, welche Bedeutung die Nutzung von digitalen Geräten für die Vernetzung hat.

Nach einer kurzen Einführung durch die Projektleiterin Dr. Miranda Leontowitsch (Goethe-Universität) präsentierten die Co-forschenden Egelsbacher ihre positiven Erfahrungen, berichteten auch über erlebte Schwierigkeiten des Projekts.

Im Anschluss an die Präsentation waren Bürgermeister Tobias Wilbrand, Seniorenberaterin Claudia Pulwer, der

Vorsitzende der Gemeindevertretung Jörg Strobel, der Leiter der Haltestelle Langen Martin Salomon und Gemeindevertreterin Inge-Braukmann-Best auf das Podium eingeladen.

Ein zentrales Anliegen der Forschergruppe war die Verbesserung der Informationspolitik für alle Egelsbacher – die Angebotslage in Egelsbach ist dank der Verantwortlichen in Egelsbach vorbildlich und wird durch die mit der Nachbarkommune Langen im Februar 2022 eingegangene Kooperation noch ergänzt.

Besonders die Nutzung analoger Kommunikation, wie z.B. die der im Ortsgebiet verfügbaren Schaukästen als Mittel zur Informationsverbreitung, deren Nutzung, Pflege und Erhaltung Seniorenberaterin Pulwer am Herzen liegt, wurden in der anschließenden Podiumsdiskussion angesprochen.

Zum Thema Digitalisierung und der Forderung nach niederschwelliger

Hilfe und einer gut erreichbaren Anlaufstelle für digitale Alltagsprobleme kam die Sprache auf Medienpädagogin Michael Och aus der Haltestelle Langen und dessen umfangreiche Angebote und Hilfedienste, die auch den Egelsbacher\*innen zur Verfügung stehen und bereits genutzt werden. Ein passendes Fazit der Veranstaltung formulierte Beigeordnete Inge Braukmann-Best. Kontakte und Begegnungen als Formen der analogen Vernetzung seien in einer zunehmend digitalen Gesellschaft unumgänglich, um in Egelsbach und anderswo gut zu altern. Die Vorstellung und Diskussion des Projekts „Allein aber Vernetzt?“ hat die Wichtigkeit der Beziehungsnetzwerke – auch für die Bewältigung digitaler Herausforderungen – bestätigt und gezeigt, dass analoge Angebote für Information sowie Austausch weiterhin gebraucht werden.

Mehr Informationen zum Projekt sowie die Handlungsempfehlungen bzw. den Projektbericht finden Sie unter: [www.uni-frankfurt.de/101747295/EQualCare](http://www.uni-frankfurt.de/101747295/EQualCare)



# Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



Ernst-Ludwig-Str.48  
63329 Egelsbach  
Tel. 06103-49677

[www.egelsbach-apotheke.de](http://www.egelsbach-apotheke.de)



Gesund ist bunt

**EGELSBACH-APOTHEKE**

**PIERRE THEUERKAUF**

# Rewe Center Egelsbach hilft in der Region Mit Engagement viel bewirken

Hilfe kennt keine Grenzen und keine zeitliche Begrenzung. Gerade zum Jahresende hat das Rewe Center in Egelsbach bei den Hilfs- und Unterstützungsaktionen noch einmal richtig eine Schippe draufgelegt. Das Hilfsprojekt

„Bildung hilft“ des Pastors Mircea Riesz aus Egelsbach, das Bildung rumänischer Kinder unterstützt, wurde nochmals mit einer Spenden-Aktion bedacht. 100 prall gefüllte Weih-

nachtspakete gingen auf den langen Weg zu den Kindern nach Rumänien. ZEITLOS Leser\*innen erinnern sich noch, dass rumänische Kindern auf Einladung des Rewe Centers im Sommer Urlaub bei uns verbringen durften.

Adventszeit in Egelsbach bedeutet auch, Kinder zu beschenken. Und dazu machte man sich am 3. Dezember mit einem Planwagen und mit Unterstützung durch die Haflinger Ranch Egelsbach und Andrea il Tenore auf den Weg durch den Ort. Ein weiteres vorweihnachtliches Ereignis war der Nikolaus-Kaffee im DRK Senioren-Zentrum Egelsbach. Zu Kaffee und Kuchen für die Heimbewohner trugen die Egelsbacher Kerbsänger stimmungsvoll Weihnachtslieder vor. Mit der Glückssternen-Aktion –



Bärenherz Wiesbaden in Wiesbaden-Erbenheim und die Kinder-Krebsklinik Mainz. Beide Einrichtungen durften sich über Geldspenden zur Unterstützung ihrer Arbeit freuen.

Zu guter Letzt konnte Michaela Völkel vom Rewe Center auch regionalen Vereinen Geschenke in Form von Spenden überreichen! Es waren dies die STG Dreieich zum 175 jährigen Sporttag und Handballer der SG Egelsbach. Freuen durfte

sich auch die Langener Tafel e.V. Nach dem Tafel-Motto „Jeder gibt, was er kann“ halfen die Handballer der SG Egelsbach bei der Tafeltüten-Aktion für die Arbeit der Tafel zu sammeln. Die

Übergabe fand im Beisein von Egelsbachs Bürgermeister Tobias Wilbrand statt.



Kunden nehmen sich einen Stern und spenden den Betrag! – wurden zwei Einrichtungen unterstützt, mit denen bereits seit einiger Zeit enge Bande bestehen: das Kinderhospiz

Zu Gast hatte man im Rewe Center schließlich auch den jungen Autor Andreas Breiter aus Erzhausen, der aus seinem aktuellen Roman „Das letzte Gericht“ vorlas. Ein Restaurantbesuch inspirierte Breidert, sich für das Thriller-Genre zu öffnen und mit „Das letzte Gericht“ neue literarische Wege zu gehen. ■



## Peter Härtling – Der Gedankenspieler Auf Leben und Tod

Altwerden und glücklich sein, geht das? Auch dann noch, wenn man lebensgefährlich erkrankt? Der Walldorfer Autor Peter Härtling hat kurz vor seinem Tod diese Unmöglichkeit beschrieben und ein wunderbares Buch hinterlassen, in dem sich auch viele Details aus seiner eigenen Lebensreise finden lassen. „Der Gedankenspieler“ von 2018 gehört unbedingt auf die Liste lezenswerter Bücher.

Der Roman ist trotz des tragischen Themas leicht und luftig. Wie bei einem Mobile schweben drei Ebenen neben- und miteinander. Auf der ersten erzählt der Autor von Johannes Wenger, einem Architekten und Journalisten, der mit 83 Jahren einen Unfall erleidet und im Rollstuhl sitzen muss. Ganz lakonisch werden vom Arzt seine körperlichen Defizite aufgelistet: Beckenbruch, „zwei Infarkte, vier Stents, ein Schlaganfall, Diabetes. Lauter Übertreibungen, mein Lieber.“ Wenger kommentiert seinen Weg durch die Krankenhaus-Welt lakonisch, manchmal zynisch: „Ich setze eine Industrie in Bewegung.“ Er schreibt in den langen Phasen des Nichtstuns – manchmal nur im Kopf – kurze Briefe, in denen er seine Situation durchdenkt, nie jammervoll, höchstens spöttisch. Auch finden sich hier kleine Porträts deutscher Architekturkunst, für die er sich begeistert.

Als notorischer Einzelgänger knüpft er nur mühsam eine Freundschaft zum Arzt Mailänder. Als auch seine Niere ganz versagt, muss er dreimal die Woche zur Blutwäsche, die Gesundheitsverschlechterung führt zu Atemnot und Ohnmachtsanfällen, in denen er „schwefelgelbe“ Alpträume erlebt. In guten Phasen ist er jedoch schlagfertig und manchmal grob: „Die Pflegerinnen verschlissen ihre Freundlichkeit an ihm.“ In schlechten anerkennt er

die Anteilnahme: Als er sich vor einer Pflegerin wegen seiner wieder vollen Windel schämt, sagt die nur: „Dann müssen wir sie wechseln.“ Für das 'wir' war er dankbar.“

Doch diese Lust Wengers zur Provokation und Distanz ist nur die eine Seite. Auf der zweiten Ebene beschreibt das Buch immer wieder Szenen, in denen er mit sich im Reinen sein will. Er hat Spaß, Artikel und Vorträge zu bekannten Architekten vorzubereiten, lässt sich von Mailänder zum Kloster Andechs fahren, besucht seine Stammlokale in Frankfurt, betrinkt sich sogar gegen alle Vernunft. Besondere Glücksgefühle liefert ihm Mailänder, seine Frau und vor allem deren Tochter Katharina. Wenger fährt mit der Familie an die Ostsee, wird zum „Spaßvogel“, zeichnet, bastelt, lässt sich sogar überreden, ins Schwimmbaden zu gehen. Hier gelingt Nähe: „Das Kind küsste ihn auf die Wangen.“ Auch tauchen im Roman immer wieder Personen auf, die den Rollstuhlfahrer im wahrsten Sinne auf den Weg bringen, ein Taxifahrer, Passanten, Wirtshausgäste, eine Kellnerin oder der persönliche Urlaubshelfer Herr Paul. Erst als er „in einem Anfall von Liebe“ eine vierzig Jahre jüngere Frau kennenlernt, kann er nicht aus seiner Haut: „Sie sind zu jung für mich und ich bin zu alt für Sie.“ In einem seiner ungeschriebenen Briefe kasteit er sich als „alter impotenter Gedankenspieler“. Ohne Abstriche positiv denkt Wenger nur über klassische Musik Beethovens oder Schuberts. Immer wieder lässt er sich, trotz seiner Schwäche – „Die Müdigkeit frisst mich von innen auf“ – zum Leben verführen. Auf der Hochzeit Mailänders wird dieser Kampf Wengers zwischen Nähe und Distanz zum kuriosen Bild: Er kommt mit, aber sitzt allein in einer Nische im Rollstuhl auf einem Podest, wie ein auf einer Säule lebender Ere-

mit, der die (Hochzeits-)Gesellschaft beobachtet – und schläft ein.

Hier knüpft die dritte Ebene an: In manchen Szenen ergeben sich Parallelen zu Härtlings Leben. Wenger fragt sich im Buch, woher seine Ängste kommen und erzählt von der Flucht im Krieg, von der Mutter, die vergewaltigt wurde und 1946 Selbstmord beging – alles Fakten aus dem Leben des Autors. Auch kommentiert Wenger als engagierter Bürger das Weltgeschehen von 2016. „Ich habe Angst vor einer Unmenschlichkeit, die den Menschen an sein Ende bringt.“ Terroristen „sind keine Einzelgänger. Es sind Alleingelassene.“

Grandios sind diese Ebenen verflochten, die Schonungslosigkeit, mit der Wenger seinen Krankheitsverlauf kommentiert, die Würde, die er immer wieder für diesen Prozess einfordert und seine Neugier auf das Leben, das um ihn herum tobt. Peter Härtling starb 2017, das Buchmanuskript war schon in der Überarbeitung. Unglücklich ist da der abstrakte Titel des Romans, vom Verlag gefunden, denn Härtling erzählt immer konkret, das Buch ist voller kleiner Geschichten und Situationen, die einen berühren oder nachdenklich machen. Wem die 223 Seiten zu viel sind, der sei auf die vielen Kinderbücher verwiesen, mit denen Härtling für Deutschland einen hohen Qualitätsstandard gesetzt hat. „Oma“ von 1975 oder „Alter John“ von 1981 sind auch heute noch überraschend aktuell und zeigen, wie früh für den Schriftsteller die Fragen des Altwerdens und der Entmündigung wichtig waren. Einfach mal seinen Enkeln vorlesen und ins Gespräch kommen. ■

Wolfgang Tschorn

Peter Härtling: Der Gedankenspieler, 2018, 20 Euro, TB 10,90 €



# Ginkgo-Häuser – ein „Altersheim“?

Jeder hat Sehnsüchte, seien es große oder kleine! Bei den Ginkgos ist wohl der größte Wunsch stabile Gesundheit, und dass die Neugier auf Neues auch im Alter nicht nachlässt. So waren einige Themen, die in beiden Häusern angeboten wurden, sehr interessant, wie der nachfolgende Bericht vermittelt.

Bei einem Vortrag durch Herrn Harald Eßer von der Solarinitiative Langen/Egelsbach wurde die Funktion eines sogenannten

Balkon-Kraftwerks erläutert, wie rentabel es ist bzw. wo eine Installation nicht ratsam ist. Dazu hatten die Anwesenden sehr viele Fragen. Wer sich informieren möchte: [info@solarinitiative-egelsbach.de](mailto:info@solarinitiative-egelsbach.de).

Da die beiden Ginkgo-Häuser noch immer als Altersheim angesehen werden, hatte der Vorstand beschlossen Aufklärungsarbeit zu leisten, indem man in beiden Häusern zu einer Führung einlud. So konnten Interessierte kleine und größere Wohnungen in Haus 1 (Baujahr 2007) und Haus 2 (Baujahr 2013) zwischen 49 und 91 qm besichtigen. Zu beiden Häusern gehört jeweils ein Gemeinschaftsraum, ein großer Garten und eine Terrasse, die bei gutem Wetter zum Verweilen einlädt.



Unter dem Thema „Ganz Langen wird zum Flohmarkt“ waren auch Tische vor dem Ginkgo-Haus 2 aufgebaut mit allerlei Sachen, die den Besitzer wechselten. Dabei kam es zu recht interessanten Gesprächen.

Wie bereits in der letzten ZEITLOS

95 erwähnt, ist die Vortragsreihe „Leute in Langen“, veranstaltet von der Evangelischen Kirchengemeinde Langen und Ginkgo, ein immerwährendes Thema in den beiden Ginkgo-Häusern. An einem dieser Abende hieß es „Ein Leben für die Musik“ mit Uwe Sandvoß.

Sein Name ist in Langen eng mit der Musikschule verknüpft, deren Leiter er u.a. ist, weitere Arbeitsgebiete sind die Leitung des Fachdienstes Kulturelle Bildung, der gesamten Volkshochschule und des Museums Altes Rathaus. Besonders stolz ist er auf die Förderung Hunderter Jugendlicher im Bereich Musik und die Bereitschaft der Langener Schulen, als Kooperationspartner mitzuwirken. Es war ein sehr anschaulicher Vortrag,



der mitriss und mit einem lebhaften Danke-Applaus endete.

Über ein „volles Haus“ konnten sich zum Thema „Patientenverfügung“ auch Corinna Bohr (ZenJA Familienpflegedienst/Elternservice) und Christel Grimm (Hospizgruppe Langen) im Haus 1 freuen.



v.l.n.r.: Petra Beißel, Christel Grimm, Corinna Bohr

Die ordentliche Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung) mit Vorstandswahlen brachte Veränderungen für den Vorstand. In einer außerordentlichen Mitgliederversammlung Mitte des Jahres wurde über

eine geänderte Satzung abgestimmt, die auf den Erfahrungen der Seniorenhilfe Langen e.V. basiert. Der neue Vorstand besteht nun aus einem dreiköpfigen Kernvorstand mit den Damen Petra Beißel, Petra Lang und Doris Bienert, sowie



Bild GinkgoVorstand 2023  
v.l.n.r.: Jürgen und Ute Becker, Ute May-Baldner, Wolfgang Braun, Sonja Vogel, Monika Pfaff, Petra Beißel, Petra Lang, Doris Bienert  
(Foto Marc Strohfelddt)

einem Finanzvorstand mit Monika Pfaff und Wolfgang Braun. Dieser neue Vorstand kann weitere Fach-Vorstandsmitglieder bestimmen, die nicht von der Mitgliederversammlung gewählt, sondern lediglich von ihr bei einer kommenden Versammlung bestätigt werden müssen.

Aus dem alten Vorstand wurde der scheidende 1. Vorsitzende Wolfgang Braun mit Dankesworten und einem Präsent bedacht, sowie Ute May-Baldner, Ginkgo-Gründungsmitglied und langjährige 2. Vorsitzende. Auch Ute und Jürgen Becker, Medienbeauftrag-

te und Stellvertretender Schriftführer, schieden aus. Wolfgang Braun wird eine neue Aufgabe im Finanzvorstand innehaben.

Am 1. Advent lud das Haus 1 zu einem Adventsfeuer ein. Dabei kamen Leib und Seele nicht zu kurz bei Glühwein, herzhafter Suppe, Schmalzbrotten und vorweihnachtlicher Stimmung.

Auch im Jahr 2024 sind wieder einige Vorträge der Reihe „Leute in Langen“ geplant. Wieder zum Leben erweckt werden soll das ehemalige

„Stadtteil-Singen“, bei dem sich u.a. auch Ginkgo einbringen wird. Vorgesehener Termin wird März/April sein. Informationen dazu werden von der „Haltestelle“ veröffentlicht. ■

*Ute und Jürgen Becker*

#### **Ginkgo Langen e.V.**

Verein für selbstbestimmtes und gemeinschaftliches Wohnen im Alter und für generationsübergreifendes Wohnen  
Ginkgo-Büro  
Georg-August-Zinn-Str. 2  
63225 Langen, Tel.: 06103/80479-105  
E-Mail: [ginkgo-langen@web.de](mailto:ginkgo-langen@web.de)  
[www.ginkgo-langen.net](http://www.ginkgo-langen.net)

## Hilferuf vom ADFC

# Fahrrad-Spenden dringend gesucht!

Seit 2015 erhalten Geflüchtete gebrauchte Fahrräder, die Engagierte des ADFC Langen/Egelsbachverkehrssicher aufbereitet haben.

Über 1000 Fahrräder wurden bereits an Erwachsene und Kinder aus Langen, Egelsbach und Dreieich abgegeben. Den Kindern wird so der Weg zur Schule erleichtert, den Erwachsenen der Weg zum Sprachkurs, zu Behörden und Arbeitsplätzen. Die Arbeit der ADFC-Werkstatt für Geflüchtete ist somit ein Beitrag

zur Integration der Menschen, die bei uns Schutz suchen. Aktuell wird wieder vielen neu Angekommenen von den Behörden das ADFC-Angebot empfohlen. Die Bestände an gebrauchten Fahrrädern sind deshalb zur Zeit weitgehend aufgebraucht und Viele müssen länger auf das praktische und umweltfreundliche Fortbewegungsmittel warten.

Einige unserer Mitbürger haben schon ein älteres Fahrrad gespendet,

das nicht mehr gebraucht wurde. Seien die Kinder oder Enkel aus ihren Fahrrädern herausgewachsen, ein Elektrorad angeschafft worden oder das Radfahren zu beschwerlich geworden. Wer sich von einem solchen Fahrrad trennen kann, tut mit einer Spende Gutes.

Ansprechpartner des ADFC Langen/Egelsbach ist Wolfgang Euler, Telefon 06103-29697, Email [wolfgang.euler@adfc-langen.de](mailto:wolfgang.euler@adfc-langen.de)

Mehr darüber auf <https://www.adfc-langen.de/Fahrradwerkstatt> ■

## Zum Jahresende und Jahresanfang Bodenlos\* Sinniges oder Unsinniges?

# Best Ager Best Ager

Wieder ist ein Jahr vorbei und wir alle sind wieder ein wenig schlauer geworden. Man lernt eben im Leben nie aus! „Die Türen zur Zukunft sind offen für die, die sie aufzustoßen vermögen!“ So jedenfalls steht es auf einer Eingangstür zu einem Geschäft in Namur, Belgien.

Sehr beliebt und immer wieder überraschend kommen jedes Jahr eine Reihe von Kürungen, um uns alle schlauer zu machen: das Tier des Jahres 2024 ist der Braunbrust-Igel (*Erinaceus europaeus*), den meisten Menschen einfach als Igel bekannt. Die Deutsche Wildtier Stiftung will mit dieser Wahl auf den Stachelträger aufmerksam machen, der auf der Roten Liste der Säugetiere Deutschlands in der „Vorwarnliste“ geführt wird.



Bereits vor ein paar Jahren habe ich dem Tierchen extra ein Häuschen zum Überwintern gebaut, doch drin hat bisher noch keiner überwintert. Na ja, vielleicht nun jetzt! Vogel des Jahres 2024 ist der Kiebitz. Der Überflieger ließ den Steinkauz, das Rebhuhn, die Rauchschnalbe und den Wespenbussard bei der

Wahl hinter sich. Grund zur Freude hat der Wiesenbrüter aber nur bedingt: er ist stark gefährdet. Für mich jedoch war Vogel des Jahres 2023 die Wanderratte (*Rattus norvegicus*). Wie sie es öfters geschafft hat, in mein Vogelhäuschen zu ‚fliegen‘, ist mir immer noch ein Rätsel.



Dann gab's auch noch die Wahl zum Schmetterling des Jahres. Gewonnen hat der Mosel-Apollofalter. Insekt des Jahres wurde übrigens der bildschöne Stierkäfer.

Das Kurioseste von allen aber ist der Einzeller des Jahres – ein Geißeltierchen mit dem Namen „Cafeteria“. Die Deutsche Gesellschaft für Protozoologie hat es zum Einzeller des Jahres 2024 gewählt. Einzeller spielen eine wichtige Rolle für die Ökosysteme der Erde. Mag ja zutreffen, aber gesehen habe ich selbst noch keins!

Ob Vogel, Schmetterling oder Nutztier, Baum, Orchidee oder Alge – wer sich informieren möchte, kann es auf der Nabu Webseite tun: [www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/natur-des-jahres/2024](http://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/natur-des-jahres/2024) Fehlt nur noch eines: das Pantof-

feltierchen des Jahres! Das könnte die kleine Thea M. aus N. werden (Name von der Redaktion geändert), wenn der Verband der Schuhindustrie Südwest sich demnächst dem ‚Kür-Trend‘ anschließt.



Liebe ZEITLOS Leser\*innen, nach all den Tieren, Insekten, Faltern, Pflanzen des Jahres fehlen nur noch die Worte des Jahres, damit Sie auch im Jahr 2024 auf der Höhe der Zeit sind!

Da glauben doch die Erwachsenen mit dem „Jugendwort des Jahres“ der exotischen Spezies Teenager näher zu kommen, aber reicht das fürs Verstehen? Vermutlich verstehen Sie nicht einmal deren Beleidigungen. Wenn Sie in den kommenden Monaten Ihre Enkel\*innen einmal richtig ‚smashen‘ wollen, sollten Sie sich das Vokabular\* der Jugend aneignen. Die ZEITLOS hat in Kooperation mit Jugendlichen aktuelle Bezeichnungen zusammengetragen. Hier die gängigsten:

**cringe** = Fremdscham und Peinlichkeit

**alter** = Anredepronomen für Freunde, aber auch für Fremde

**digga** = Bezeichnung für einen

Kumpel, Freund oder Bruder

**goofy** = charakterisiert jemanden, der albern oder ungeschickt agiert

**SUS** = verdächtig oder suspekt

**NPC** = Non—Playable—Character

**akurrat** = exat, genau oder korrekt

**lost** = ahnungslos, unsicher oder unentschlossen

**EMO** = eine Lebenseinstellung, in der Gefühl, Weltschmerz und Freundschaft eine große Rolle spielen

**bruda** = das Schutzbedürftige eines eher unerfahrenen Gruppenmitgliedes

**slay** = jemand, der etwas Tolles oder Außergewöhnliches getan hat

**smash** = dass man sich zu jemandem hingezogen fühlt

**side eye** = ist sein Kommentar als Äquivalent zu einem echten Seitenblick

**bodenlos** = mies, unglaublich, schlecht

**vallah billah** = Ich schwöre bei Gott

**ehrenlos** = langweilig, schnöde ,

nervig

**Sheesh** = großes Erstaunen

**Sui** = Ausdruck der Freude

**Yolo** = eine Aufforderung, alle Chancen auf Erlebnisse zu nutzen

**flexen** = mit etwas prahlen, angeben

Dass wir von Enkel\*innen immer wieder lernen können und der Kindermund bekanntlich die Wahrheit kund tut, mussten wir im Herbst feststellen.

Bei einem Kurzurlaub in Namur, Belgien, am Ufer der Maas, betrachtete unsere zweieinhalb-jährige Enkelin jeden Morgen den Fluss und die Schiffe am Ufer. Eines Morgens war jedoch der Fluss voll im Nebel und nicht mehr zu sehen. Meine Frau (von den Enkeln ‚Mamou‘ genannt) ruft sie: „Cleo, komm doch schnell mal schauen, die Maas ist weg“!

Die Kleine kommt angerannt, blickt staunend zum Fenster raus, sieht



nur die weiße Nebelsuppe und stellt sofort fachfraulich und cool fest: „Mamou, Fenster putzen“! Und das war’s! Fenster mussten dann nicht geputzt werden, weil der Nebel ganz magisch wie von Zauberhand weg war.

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert.

Wenn Sie auch solche „Kindermund“- Aussprüche haben, schreiben Sie der ZEITLOS Redaktion doch eine Mail. Wir werden die Schönsten veröffentlichen ■

Wolfram Siegel



## FLEISCH VON **STOLZEN** METZGERN – UND NUR AUS **EIGENER** HERSTELLUNG.



### Unser Anspruch:

Wir legen großes Augenmerk auf den richtigen Umgang mit dem Tier. Da wir nur dafür geradestehen können, wenn wir selbst kontrollieren und herstellen, haben wir uns entschlossen, nur noch Fleisch- und Wurstwaren zu verkaufen, die aus unserer eigenen Wurstküche kommen.

Infos zur Herstellung auf:  
[www.metzgerei-bode.de](http://www.metzgerei-bode.de)





## Buenos Dias zum Dia Abend oder: Wie man Sehnsüchte weckt



**Ja, auch dies ist vorbei:  
Der vielgeliebte oder auch total ver-  
hasste Dia-Abend.**

Heute bestaunt man seine Urlaubs- und Familienfotos meist auf dem Computer, Tablet, Handy oder dem Fernseher. Direkt, unmittelbar und zum Teil schon professionell bearbeitet. Die Bilder können auch sofort weitergeschickt werden, um seine Lieben oder auch weniger Lieben zu beglücken oder zu beeindrucken.

Dies war jedoch nicht immer so, denn vor nicht allzu langer Zeit



mussten die Fotos erst auf einen Film, meist ein Negativ-Film, aufgenommen und dieser dann am Ende des Urlaubs oder Ereignisses in ein Labor gebracht

und entwickelt werden. Es konnte viele Tage dauern, bis man die Bilder endlich zu Gesicht bekam. Über-eifrige Fotografen hatten natürlich eine eigene Dunkelkammer mit voll ausgestattetem Labor zu Hause.

Es war immer sehr spannend, die Fotos endlich in der Hand zu halten. Nun war man entweder enttäuscht oder überrascht über das Ergebnis, welches zum Teil auch von der Sorgfalt eines Fotolabors abhing. Wenn man großes Pech hatte, tauchten die Bilder gar nicht mehr auf oder man hatte die falschen Bilder bekommen, das allerdings konnte sehr amüsant sein. All dies kommt heute im Digitalzeitalter kaum mehr vor, jeder hat sein eigenes „Fotolabor“ sprich seine Software, dabei. Bilder können, wenn nötig, noch auf dem Fotodrucker ausgedruckt oder als Fotobuch online bestellt werden. Fotoenthusiasten können die Bilder natürlich heute am Computer, Tablet oder sogar auf dem Handy sofort bearbeiten und, wenn nötig, auch verfälschen.

Die Fotos waren meistens auf Fotopapier entwickelt, konnten über das

Labor vervielfältigt und in verschiedenen Größen ausgeliefert werden. Es gab dann natürlich auch Fotokameras, die von einer einfachen Lochkamera bis hin zur High-End Spiegelreflex- oder Plattenkamera reichten. Auch das Filmmaterial trug zur Qualität eines Fotos bei. Polaroid Sofortbildkameras lieferten, wie der Name schon sagt, Bilder sofort mittels integrierter Entwicklerflüssigkeiten, doch das Ergebnis war dafür oft recht mau.

Nun gab es aber noch ein Medium, das heute fast in Vergessenheit geraten ist: Das Dia Positiv. Das Foto wurde ebenfalls auf den Film gebannt und dieser diente nach der Entwicklung selbst als Medium, das mittels eines Projektors auf eine Leinwand geworfen wurde. Die Qualität eines Dias war dem Negativfilm weit überlegen. Die Ästhetik eines Bildes hing allerdings maßgeblich vom Können des Fotografen ab.

Ich kam im zarten Alter von 12 Jahren in den Genuss von Dias und war sofort davon begeistert. Meines Vaters Cousin Hubert, von uns liebevoll Hubsi genannt, kam aus



seinem Kanada-Urlaub zurück und veranstaltete, exklusiv für unsere Familie, einen Dia-Abend. Wir sahen Fotos von den Verwandten, deren Farm und natürlich der Schönheit des Landes. Genauso spannend waren die zu den Fotos dazugehörigen Geschichten: die Flucht vor dem Schwarzbären, der chaotischen Kanutour und dem bösen Onkel Karl. Das alles umgab eine unglaublich schöne Atmosphäre. Dazu gehörten das Geräusch und das Schimmerlicht des Projektors, die gespannte Aufmerksamkeit der Zuschauer und auch der eigenartige Geruch der Leinwand. Der Raum wurde abgedunkelt, die Spannung stieg ins Unermessliche. Was einem alles so in Erinnerung bleibt. Hubsi konnte einen mit seinen Bildern völlig in den Bann ziehen, was mich später veranlasste, ebenfalls zur Kamera zu greifen und Dias zu schießen und er weckte in mir die unbändige Sehnsucht, auch einmal nach Kanada zu gehen. Einige Jahre später ging ich tatsächlich nach Kanada, zunächst als Austauschstudent und später als Reiseleiter. Als Tourguide war ich dann auch fast 20 Jahre in Kanada und vielen anderen Ländern auf der Welt unterwegs. Meine erste Spiegelreflexkamera bekam ich übrigens von Hubert geschenkt, mit der ich allerdings schon bald in einen Priel in die Nordsee fiel. Die Kamera war

hinüber, aber weitere Kameras folgten sodann.

Wie gesagt, Diaabende konnten geliebt, aber auch verhasst sein. Nicht jeder war Hubsi und nicht jeder konnte gut fotografieren und Spannendes erzählen. Und nicht jeder war in Kanada.

Neben den interessant gestalteten Lichtbildvorträgen gab es auch jene, die einen vor Langeweile am liebsten in die Flucht getrieben hätten, doch man blieb aus Höflichkeit bis zum Ende des Vortrags und hoffte, bis dahin nicht eingeschlafen zu sein. Die Kunst eines guten Vortrags war eben jene, die Anzahl der Bilder zu begrenzen und auch nur die schönsten aus der Vielfalt der Bilder zu präsentieren, sich also Gedanken zu machen. Genau dies war aber oft nicht der Fall. Meistens wurden die gesamten Dias gezeigt, die missglückten, falsch belichteten und die unscharfen. Und die sich unendlich wiederholenden. „Da ist das Enkelchen beim dritten Stück Kuchen, naja, da war es schon fast dunkel, aber der helle Fleck im Eck das ist der Kleine. Ne, was hat der reingehauen“. Das konnte noch einige Kuchenstücke so weitergehen. Und zu jedem Foto wurde etwas „Interessantes“ erzählt, man war dem Vortragenden hier völlig aus-



geliefert. „Das da hinten, der Punkt am Ende vom Strand, das ist Tante Gerda, man erkennt sie zwar nicht so gut, aber nee, was hatte die einen Spaß im Wasser“. Schnarchgeräusche bestätigten, dass andere Anwesende ähnliche Aufmerksamkeitsdefizite aufwiesen. Und zum Schluss, wenn das Licht wieder anging und alle erwachten, musste aus Höflichkeit auch noch geklatscht und

gelobt werden. Das bedeutete allerdings, und das war gefährlich: 1. der Vortragende fühlte sich als Profi bestätigt und 2. weitere derartige Vorträge würden nun folgen, zu denen man natürlich auch wieder eingeladen wurde. Der Vorteil von Fotos war, dass man selbst bestimmen konnte, wie lange man auf sie schaute und man befand sich nicht in der Dunkelheit. Hier war man also weniger dem Eifer eines „Fotoprofis“ und den Müdigkeitsattacken ausgesetzt.

Letztendlich hatte der Dia-Abend einen weiteren großen Vorteil. Geschickt angeboten diente solch ein Vortrag auch als eine geniale Möglichkeit, jemanden kennenzulernen, als interessante Alternative zur damals noch beliebten „Briefmarkensammlung“. So geschah dies auch im Fall von Hubsi. Er lud seine Arbeitskollegin Gitte zum Dia-Abend ein und kurze Zeit später waren sie verheiratet. Ein solcher Erfolg war allerdings nicht jedem beschieden. Bei meinen Dia-Abenden ging ich immer leer aus, obwohl auch ich Kanada im Programm hatte.

Heute muss ich allerdings sagen: zum Glück, denn sonst wäre ich heute wahrscheinlich nicht mit der besten Frau der Welt verheiratet, meiner ehemaligen Schulkollegin Petra, die ich in einem Buchladen wiedertraf. Dies gelang mir ohne Dia-Abend.

*Stefan Kleinhenz*

**„Nostalgie ist die Sehnsucht nach der guten alten Zeit, in der man meistens nichts zu lachen hatte.“**

*(Charles Aznavour)*

## Was Sie tun können fürs Immunsystem Jeden Tag einen Ingwer-Shot



Corona, Grippe und Erkältung – unser Immunsystem ist gerade in dieser Zeit einem regelrechten Stresstest ausgesetzt. Ingwer kann unserem Körper dabei helfen, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren.

Vielen als bekanntes und bewährtes Hausmittel – Ingwer-Tee – ist eine Variante. Wir haben für Sie ein tolles Rezept ausprobiert – den Ingwershot, und wir trinken jeden Morgen zum Frühstück ein Gläschen (ca. 40 ml)!

### Zutaten:

Für circa 450 Milliliter frischen Ingwertrunk (ergibt zehn bis zwölf Shots)

- 100 g Bio-Ingwer
- 2 Bio-Zitronen (bzw. etwa 200 ml Zitronensaft)

- 100 ml naturtrüben Apfelsaft, Orangensaft oder Maracujasaft
- ca. 50 ml flüssige Süße (z.B. Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft) oder die Süße ganz weglassen
- optional 1 TL Zimt
- optional 1 TL Kurkuma
- optional 1 Msp. Cayennepfeffer

### Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden.
2. Die Zitronen auspressen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Den Saft durch ein feines Sieb filtern und in eine saubere Flasche füllen.
5. Dann im Kühlschrank aufbewahren. ■

## Von Anis bis Zitronenmelisse: Kleines ABC der Arzneitees

**Arzneitees – alte Hausmittel? Allen bekannt? Gerade in der kalten Jahreszeit ist das Heißgetränk ein beliebter Seelentröster. Doch der Aufguss kann noch viel mehr, als Wärme zu spenden und den Durst zu löschen.**

Arzneitees können auf natürliche Weise helfen, Beschwerden wie Schlafstörungen, Husten und Magen-Darm-Beschwerden zu lindern. «Damit der jeweilige Tee seine Wirkung entfalten kann, kommt es auf die richtige Dosierung an», sagt Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA). Die Angaben findet man auf der Packungsbeilage. Ist der Tee unterdosiert, tritt der gewünschte Effekt vielleicht nicht ein. Wichtig ist, die Blätter, Blüten oder Wurzeln mit kochendem Wasser aufzugießen und den Tee dann nach Anleitung ziehen zu lassen. Das kann bis zu 15 Minuten dauern. Allerdings:

«Ein Wundermittel sind auch Tees nicht», betont Ursula Sellerberg. Sie können einen Genesungsprozess, etwa bei einer Erkältung, unterstützen. Mehr aber auch nicht. Oft ist die Tasse Tee aber ein Moment der Selbst-

fürsorge, «man tut sich etwas Gutes», sagt die Apothekerin. Schon allein das Ritual der Zubereitung kann positive Effekte auslösen.

Welcher Tee bei welchen Beschwerden guttut? Hier folgt ein kleines, nicht vollständiges ABC:

### A wie Anis:

Die ätherischen Öle der Anisfrüchte helfen vor allem bei Husten und Heiserkeit. Denn Anistee hat eine schleimlösende und antibakterielle Wirkung. Bei Verdauungsbeschwerden sorgt Anistee außerdem dafür, dass sich Krämpfe in Magen und Darm lösen. Ein Tipp von Ursula Sellerberg: «Am



besten die Anisfrüchte vor dem Teeaufguss leicht anquetschen, dann löst sich mehr ätherisches Öl im heißen Wasser.»

Nebenwirkungen: Einige Menschen zeigen bei Anis allergische Reaktionen – sie sollten dann keinen Anistee trinken.

### B wie Brennnessel:

«Die Brennnessel ist fester Bestandteil in vielen Nieren- und Blasentees, da sie hervorragend gegen Harnwegsinfekte wirkt», sagt Heilpraktiker René Gräber aus Preetz (Schleswig-Holstein). Aber auch bei rheumatischen Beschwerden oder Gicht kann die Brenn-

nessel, die auch viele Vitamine und Mineralstoffe enthält, positive Effekte bringen. Denn sie wirkt wasserausschwemmend und schmerzhemmend. Und brennt dabei gar nicht auf der Zunge.

Nebenwirkungen: Vorsichtig sollten diejenigen sein, die Wassereinlagerungen – also Ödeme – haben. «Bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Nierenfunktion oder einer Herzinsuffizienz sollte man auf den Tee verzichten», rät Gräber.

Und: «Schwangere und Kinder sollten auf Tee aus Brennnessel-Blättern sicherheitshalber ebenfalls verzichten, da hier zu wenig Erfahrungen vorliegen», so Ursula Sellerberg.



### F wie Fenchel:

Fenchelsamen enthalten ätherisches Öl, das Verdauungsbeschwerden wie leichte Magen-Darm-Krämpfe, Völlegefühl oder Blähungen beruhigen kann. «In hohen Dosierungen kann Fencheltee Krämpfe lösen und auch den Appetit anregen», sagt Ursula Sellerberg. Auch bei Erkältungen kann er eine Wohltat sein.

Nebenwirkungen: Vorsicht beim Genuss von Fencheltee bei bekannten Allergien. «Das gilt vor allem bei Allergien gegen Doldenblütler sowie Pollenallergien», sagt René Graeber. Und bei einer Sellerie-Allergie be-

stehe eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine allergische Kreuzreaktion.

### G wie Goldrutenkraut:

Goldrutenkraut gilt als wasserausschwemmend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Konkret heißt das:

«Bei Nierensteinen oder Nierengrieß hilft die Heilpflanze aufgrund seiner harntreibenden Wirksamkeit oftmals außerordentlich gut», sagt Gräber. Der Tee sorgt dafür, dass Nieren und Blase gut durchspült werden.

Nebenwirkungen: «Bei Ödemen sollte man indes von einer Durchspülungstherapie absehen», rät Ursula Sellerberg. Und: «Bei Pollenallergien ist das Risiko von allergischen Beschwerden deutlich erhöht», warnt René Gräber.

### L wie Lavendel:

Ob Unruhe, Einschlafstörungen oder Oberbauchbeschwerden – in solchen Fällen kann Lavendeltee hilfreich sein. «Bei chronischen Angstzuständen kann der Tee die Symptome lindern, was aber kein Ersatz für eine kausale Therapie sein sollte», sagt René Gräber. Der Tee richtet es also nicht allein, es braucht eine Behandlung, die an der Ursache ansetzt.

Auch kann Lavendeltee beruhigend bei Blähungen und dem Reizdarmsyndrom wirken.



Nebenwirkungen: Lavendeltee gilt im Allgemeinen als bekömmlich, nennenswerte Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

### T wie Thymian:

Thymiantee enthält ätherisches Öl. «Der Aufguss wirkt krampf- wie schleimlösend sowie antimikrobiell», sagt Sellerberg. Empfehlenswert ist Thymiantee damit bei Bronchitis und Keuchhusten.

Nebenwirkungen: «In seltenen Fällen kann es bei Überempfindlichkeit zu Luftnot kommen», so Sellerberg. Schwangere sollten ihren Apotheker oder ihre Ärztin fragen, ob Thymiantee für sie empfehlenswert ist.

### Z wie Zitronenmelisse:

Einem Tee mit diesem Heilkraut werden beruhigende und krampflösende Eigenschaften nachgesagt. Ein solcher Aufguss kann bei nervös bedingten Einschlafstörungen und Magen-Darmbeschwerden helfen.

Nebenwirkungen des (Zitronen-)Melissentees sind nicht bekannt. ■

Quelle: dpa

## So gut ist Tee im Beutel

Ein hartnäckiges Vorurteil: In Teebeutel kommen nur die schlechten Reste des Tees. Dabei sind die Blätter im Beutel nur stärker zerkleinert, damit der Tee schneller ziehen kann. Qualitativ besteht kein nennenswerter

Unterschied gegenüber losem Tee. Erfreulich bei Schwarz- und Grüntee: Laut Stiftung Warentest sind Pestizide und Pyrrolizidinalkaloide (PA) nur noch in unbedenklichen Mengen enthalten. PA sind natürliche Pflanzengifte, die über mitgeerntete Beikräuter in den Tee gelangen können. Bei konventionellen Früchtetees sieht

es laut Ökotest etwas anders aus. Hier wurde das Limit für Pestizide vereinzelt überschritten. Die besten Ergebnisse hatten Bio-Tees. Wer einseitigen Schadstoffbelastungen vorbeugen möchte, sollte auch regelmäßig das Produkt wechseln und seinen Durst nicht nur mit Tee stillen. ■

Quelle: AOK Gesundheitsmagazin



# Das Ahörnchen berichtet ... „Langweilisch“? – da lachen ja die Hühner

Wieder ist ein aufregendes Jahr im Ahornhof zu Ende gegangen und wir blicken zurück auf viele schöne gemeinsame Erlebnisse, die wir im Jahr 2023 erleben durften.

Damit keine Langeweile aufkommt, haben wir in diesem Jahr unsere Betreuungsangebote und Veranstaltungen erweitert. „Fit wie ein Turnschuh“ ist unser Motto für unsere vielseitigen Bewegungsangebote. Ob Sitztanz, Gymnastik oder Beckenbodentraining, mind. zweimal in der Woche kommen unsere Bewohner ins Schwitzen. Zum „Entspannen & Wohlfühlen“ bieten wir jede Woche z.B. Traumreisen oder Yoga an und bei einem Schokoladen Tasting oder der Tea Time können unsere BewohnerInnen „mit allen Sinnen genießen“.

Wöchentlich gibt es eine Abendveranstaltung, bei der unsere Nachteulen bei



Anfang des Jahres mit Hilfe unserer BewohnerInnen und Angehörigen ein Rezeptbuch mit den Lieblingsrezepten unserer Bewohner erstellt. Dieses kann für eine kleine Spende bei uns erworben werden. Unsere Handarbeitsgruppe ist seit Jahren fester Bestandteil am Donnerstag. Von Socken bis Topflappen stricken und häkeln unsere Damen hier was das Zeug hält. Auch diese Arbeiten können gegen eine kleine Spende bei uns erworben

einer Kinovorführung, dem Stammtisch oder einem bunten Spieleabend auf Ihre Kosten kommen.

„Aktuelles aus der Tageszeitung“ steht ebenso auf dem Programm wie „Klatsch & Tratsch“ oder unser „Kriminachmittag“, an dem wir den Tätern auf der Spur sind. Bei „Omas beste Rezepte“ kochen wir wöchentlich ein leckeres Rezept fürs Abendessen vor und backen Kuchen. Hier haben wir

werden. Besonders gerne machen unsere BewohnerInnen Spazierfahrten. Im Sommer kommt wöchentlich die Fahrradrickscha (Radeln ohne Alter betreut durch den VVV Langen) und fährt unsere BewohnerInnen durch Langen und unser Bernd bietet regelmäßig Spazierfahrten mit unserem Bus an. In diesem Jahr besuchten wir u.a. den Flughafen und machten



eine Fahrt nach Frankfurt bei Nacht. Kegeln, Bingo sowie Singen und Musizieren sind ebenso feste Bestandteile der wöchentlichen Angebote wie Spaziergänge und der Hundebesuch. Auch haben wir wie immer die Feste

gefeiert, wie sie fielen. Erstmals seit der Pandemie konnten wir wieder die Abordnung der 1. Langener Karnevalsgesellschaft im Ahornhof begrüßen, die bei unserem Kreppelcafe für Stimmung sorgte. Ganz besonderen Besuch hatten wir in diesem Jahr für zwei Wochen in unserem Hof. Pünktlich zur Osterzeit hatten wir 10 Hühner zur Untermiete, die uns täglich mit frischen Eiern versorgten. Mit einem Grillfest an Pfingsten begrüßten wir den Mai und unter dem Motto „Bella Italia“ feierten wir unser Sommerfest. Ob Oktoberfest, Tanztee oder Klavierkonzerte ... Im Ahornhof ist immer was los! Auch der Besuch auf dem Ebbelwoifest ist seit Jahren Tradition, genauso wie am Ende des Jahres der Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt nicht fehlen darf. Wir freuen uns auf ein neues und



Einrichtungsleiterin Caroline Schmidt und Katrin Staeger, Sozialdienstleitung

abwechslungsreiches Jahr 2024 im Ahornhof. Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Katrin Staeger, Sozialdienstleitung oder Frau Caroline Schmidt, Einrichtungsleitung  
Telefon: 06103 / 301170  
Mail: ahornhof@korian.de ■



Unser Haus Ahornhof ist nicht einfach irgendein Seniorenheim in Langen. Hier bieten wir 127 Bewohner:innen einen Ort, an dem Sie sich willkommen und geborgen fühlen können – ein Zuhause.

*Auch im Alter:  
Mittendrin statt außen vor.*

**Gute Pflege macht vieles möglich.**

 **KORIAN**  
Bestens umsorgt



**Haus Ahornhof**

Darmstädter Str. 21–25  
63225 Langen  
T +49 (0)6103 301 17 0  
ahornhof@korian.de





Ilona Creutz und Michael Och freuen sich auf das neue Jahr, denn in diesem Jahr wird fotografiert wie nie zuvor. Es wird zwei neue Angebote für vom Fotovirus infizierte Menschen geben. Einmal im Monat hält Michael Och einen Vortrag zu fotografisch interessanten Themen (siehe bitte Rubrik „Vorträge“) und für die fotografische Praxis wird, ebenfalls neu, monatlich ein sogenannter Fotowalk angeboten. Ein Fotowalk ist ein gemeinsamer Spaziergang mit der Kamera, bei dem Fotoenthusiasten, ob jung oder alt, ob Profi-, Amateur- oder Smartphone-Fotograf, auf Entdeckungstour nach neuen Motiven gehen. Je nach Fotowalk und OrganisatorIn steht ein Thema oder eine Location im Fokus des Geschehens. So kann es auch sein, dass kein Spaziergang stattfindet, sondern das Thema den Ort vorgibt und so lokal fotografisch gearbeitet wird. Neben der Fotografie

## FotograFIEBER öffnet die Pforten

selbst geht es um den persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten und darum, neue Impulse zu erhalten, sich inspirieren zu lassen oder gar neue Techniken kennenzulernen. Die Ergebnisse eines Fotowalks werden zeitnah bei den Treffen der FotograFieber in der Haltestelle gezeigt, diskutiert und eventuell im Internet gepostet und geteilt. Die Menschen, die einen Fotowalk organisieren, sind nicht unbedingt Mitglieder von FotograFieber, sondern bekannte Langener Fotoprofis und Fotoamateure. Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail [haltestelle@langen.de](mailto:haltestelle@langen.de) oder [moch@langen.de](mailto:moch@langen.de)

Burg Dreieichenhain  
**Montag 29. Januar, ab 14 Uhr**  
 Genauer Treffpunkt bei Anmeldung

**Februar Fotowalk**  
 Michael Schmidt – „Brennweite trifft Faßstärke.“ Thema des Fotowalks: Natur-Kultur-Entdeckungstour am Paddelteich  
**Montag 26. Februar, 14 Uhr**  
 genauer Treffpunkt bei Anmeldung

**März Fotowalk**  
 Wolfram Siegel – „Eine Kamera muss weiß sein.“  
 Thema des Fotowalks: Über sieben Sprüche mußst du gehen...  
**Montag, 18. März, 14 Uhr**  
 Genauer Treffpunkt bei Anmeldung

### Fotowalks der Haltestelle und FotograFieber

**Januar Fotowalk**  
 Astrid Hattenberg – „Die Kamera mit den meisten Flugmeilen“  
 Thema des Fotowalks: Altstadt und

**April Fotowalk**  
 Erwin Schönwälder – „Bitte Lächeln.“ Thema des Fotowalks: Portraits in der Stadthalle  
**17. April, 14 Uhr**  
 Treffpunkt bei Anmeldung ■

## Vorträge

Die Vorträge von Michael Och, dem Medienprofi des Begegnungszentrum Haltestelle, sind für Gruppen bis maximal zehn Personen konzipiert. Kleinere Gruppen haben den Vorteil, dass mit Zwischenfragen besser umgegangen und auf sie eingegangen werden kann. Keiner muss bis zum Ende des Vortrags warten, um dann

festzustellen, dass er eine Frage vergessen hat. Umfangreiche Fragen können ebenso gelöst werden, denn Dozent Och hat immer ein wenig Zeit im Handgepäck. Spezielle oder auch individuelle Hilfsgesuche werden dann mit separaten Terminen, entweder einzeln, oder auch in der Gruppe gelöst.

Die Teilnahme an den Vorträgen und den digitalen Hilfen sind generell kostenlos – Spenden sind jedoch gerne erwünscht. Jeder gibt so viel, wie ihm der Vortrag wert ist. Anmeldungen für alle Vorträge sind erforderlich, damit die Gruppengröße im Rahmen gehalten werden kann. Sollte die Nachfrage die Gruppengröße überschreiten, kön-

nen Ausweichtermine angeboten werden.  
Die Vorträge werden im TreJA in Egelsbach und im Begegnungs-

zentrum Haltestelle in Langen angeboten. Andere Vortragsorte sind nach Absprache möglich.

Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail haltestelle@langen.de oder moch@langen.de ■

**Welches Smartphone passt zu mir**

Sie brauchen ein neues Gerät, Tablet oder Smartphone? Apple oder Google? Samsung oder iPhone? Dieser Vortrag stellt Ihnen eine Auswahl an aktuellen Geräten vor und versucht eine Hilfe bei der Kaufentscheidung zu geben. Es wird der Preisunterschied zwischen den beiden größten Konkurrenten, Apple und Google/Samsung erklärt, sowie auf die Vor- und Nachteile der beiden Systeme eingegangen. Kommen Sie vorbei und seien Sie den Angeboten der Elektronikmärkte einen Schritt voraus.

**Termin Langen:**  
**Mittwoch 20.3. 14:30 Uhr**

**Gute Apps für das Smartphone**

Im Apple App Store sind rund 1,64 Millionen Apps verfügbar. Google mit seinem Playstore kommt auf eine stolze Zahl von rund 3,55 Millionen Apps. Genug für jeden, um das eigene Smartphone bis auf das letzte Byte zu füllen. Nur welche Apps könnten nützlich sein? Wo sind sie, die Perlen der beiden App Stores? Möglichst kostenlos, daten-

freundlich und, nicht zu vergessen, auch noch benutzerfreundlich. Die optimale, beste und kostenlose App gibt es leider nicht – aber Michael Och stellt Apps aus verschiedenen Bereichen vor, die zumindest mal einen Blick wert sind und in seinen Augen eine Empfehlung verdient haben.

**Termin**  
**Egelsbach: Dienstag 30.1. 14:30 Uhr**

**Soziale Medien – Heute schon geliket**

Haben Sie Begriffe, wie Facebook, Instagram, Twitter und Co. schon einmal gehört? Diese Namen sind ihnen wahrscheinlich schon bekannt. Aber was bedeuten sie? Was kann man dort machen? Warum sind die sozialen Medien für junge Menschen so faszinierend? Ist das auch was für Sie? Dann besuchen Sie den Vortrag und treffen Sie dort Menschen, die eine Erklärung suchen. Erweitern Sie Ihr privates soziales Netzwerk um ein paar digitale Bekanntschaften. Sie haben etwas davon – versprochen.

**Termin**  
**Langen: Donnerstag 11.4. 14:30 Uhr**

**Windows 11 - was ist denn neu?**

Ab dem 14. Oktober 2025 wird der Support und das Angebot von Updates für Windows 10 seitens Microsoft eingestellt. Es ist langsam an der Zeit sich mal das neue Windows 11 anzuschauen. Wie sieht es denn aus? Und was hat sich geändert? Komme ich damit zurecht? Laufen meine Programme, mein Drucker und mein Scanner? Michael Och stellt Ihnen mit seinen Beamer live und in Farbe Windows 11 vor. Er zeigt die Änderungen und erklärt mit Ihnen die Frage, ob ein Umstieg sein muss oder nicht. Schauen Sie vorbei und schauen Sie sich die Zukunft ihres Computers an.

**Termin**  
**Langen: Mittwoch 7.2. 14:30 Uhr**  
**Egelsbach: Dienstag 20.2.2 14:30 h**

**Digitaler Nachlass – Passwort? Hab ich nicht**

Immer mehr ältere Menschen sind im Internet aktiv, speichern dort Daten, besitzen E-Mail-Konten, verwalten Bankkonten online, kommunizieren über WhatsApp und Co, sind Mitglied bei Facebook oder haben Abos für

**Partner des Medienzentrums der Haltestelle**


Seit 1992 in Langen  
**COMTEL**  
Studio für Computer und Telekommunikation GmbH

**Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV !**  
[www.comtel-computer.de](http://www.comtel-computer.de)

- ✓ Netzwerktechnik
- ✓ Monitoring
- ✓ Managed Services
- ✓ PC - Hardware / Software  
( PCs, Notebooks, Tablets, Monitore, Drucker, Verbrauchsmaterial, etc..... )

- ✓ PC - Reparatur / Wartung
- ✓ Installation und Wartung von TK - Anlagen
- ✓ Vor - Ort - Service

**Sie haben Fragen?**  
**Wir helfen Ihnen gerne!**

 Ihr direkter Draht zu uns  
**06103 - 300 880**

**Bahnstr. 115 • 63225 Langen • info@comtel-computer.de • www.comtel-computer.de**

Streaming Dienste (wie zum Beispiel Amazon Prime, Netflix, Disney plus etc.) Alle Online-Accounts sind oder sollten mit einem Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

**Termin**

**Langen: Donnerstag 18.04. 14:30 Uhr**

**Egelsbach: Montag 12.2. 14:30 Uhr**

## Rollatoren gibts auch in schön

In den Begegnungszentrum Haltestelle befasst sich der Pädagoge Och nicht nur mit Themen der EDV, sondern auch mit den Bereichen der Alltagstechnik. „Kannst du mal die verschiedenen Rollatoren der Haltestelle vorstellen?“, so formulierte Claudia Pulwer, die Seniorberaterin aus Egelsbach, eine Frage an ihren Kollegen. Die Idee für einen neuen Vortrag wurde sofort umgesetzt. Rollatoren gehören mittlerweile zum mobilen Alltag vieler Menschen. Doch einen passenden oder schönen Rollator zu finden, ist nicht immer leicht. Denn dazu gehört eine gehörige Portion technisches Verständnis und ein wenig Überblick über den Rollatoren Markt. Michael Och stellt die verschiedenen Modelle der Haltestelle vor und erklärt die Vor- und Nachteile. Anschließend kann jeder selbst mal testen.

**Termin**

**Langen: Mittwoch 14.2. 14:30 Uhr**

**Egelsbach: Freitag 19.4. 14:30 Uhr**

## Streaming – die „Hörzu“ war gestern

Für die heutige Jugend sind TV-Programm, Zeitschriften, Videotheken, Schallplatten und CDs Dinge und Orte aus dem letzten Jahrtausend. Diese Generation nutzt stattdessen die so genannten Streaming Dienste. Firmen wie Netflix, Amazon Prime und Spotify sind bei Ihnen in ständiger Nutzung. Auf ihren Smartphones und auf ihren

Smart-TVs werden diese Dienste wie selbstverständlich benutzt. Medienprofi Och, selbst Nutzer dieser Angebote, stellt die neue Technik dar und liefert Antworten auf ihre Fragen. Ist das Angebot für mich interessant und ist es auch bedienbar? Welche Gerätschaften brauche ich dafür? Und was kostet mich das Ganze?

**Termin**

**Langen: Donnerstag 29.2. 14:30 Uhr**

**Egelsbach: Dienstag 16.1. 14:30 Uhr**

## Alexa – ein Name der Geschichte schrieb

Im Jahre 2002 war der Name Alexa einer der beliebtesten Mädchennamen Deutschlands. 2019 gehörte dieser Name Alexa nicht einmal mehr zu den Top 1000. Das liegt wohl an einem digitalen Sprachassistenten, der auf den gleichen Namen getauft wurde: „Alexa“. Die Firma Amazon hat diesen digitalen Assistenten auf den Markt gebracht. Der Sprachbefehl „Alexa macht das Licht an“, ist ein Satz, der in der Wohnung des Dozenten auch öfter genutzt wird. Das Gerät Echo, mit dem Namen Alexa, ist in der Lage, einen solchen Befehl per Funk an das entsprechende Licht zu senden. Das ist super praktisch und kann im Alter den ein oder anderen Vorteil bringen. Schauen Sie vorbei und besuchen Sie Alexa. Keine Angst, der Medienpädagoge Michael Och ist mit dabei und hilft Ihnen bei eventuellen Verständnisproblemen.

**Termin**

**Langen: Donnerstag 25.1. 14:30 Uhr**

## Objektivkunde – Welches brauche ich?

Auf einer Wanderung oder einem Fotowalk ist das Gewicht der Kameratasche ein wichtiges Kriterium. Eine gut gefüllte Fototasche wiegt gerne mal an die 5 Kilo und wenn die Tasche ein Rucksack ist, auch gerne mal mehr. Schuld daran sind die verschiedenen Objektive, die gerne mal den Berg rauf und wieder runtergetragen werden. Welches Objektiv brauche ich eigentlich? Und warum sind manche so richtig

teuer? Werden die Bilder damit besser? Amateurfotograf Michael Och erklärt die Themenwelt rund um Objektive und unterscheidet ihre Bauformen, Brennweiten und Anwendungsgebiete.

**Termin**

**Langen: Freitag 23.2. 14 Uhr**

## Bild/Foto Analyse - sich mit Bildern bewusst beschäftigen

„Wie findet ihr denn das Foto?“ So lautet oft die Frage innerhalb der Familie. Als Antwort kommt fast immer „Ganz gut - warum fragst du?“. Die Situation ist wahrscheinlich vielen Menschen bekannt. Der Fotograf hofft auf eine positive Bildkritik, bekommt aber als Antwort ein Gefühl beschrieben. Was genau gefällt an dem Bild? Wie ist die Komposition? Wie wirkt der Farbraum? Welche Formensprache nutzt das Bild und welche Gefühle weckt es in dem Betrachter? Dieser Vortrag soll Ihnen ein wenig Handwerkszeug an die Hand geben, um Fotos besser beschreiben zu können. Der Nebeneffekt ist, dass mit dem Beschreiben der Bilder auch eine konstruktive Kritik möglich wird.

**Termin**

**Langen: Freitag 26.1. 14 Uhr**

## Handyfotografie – muss es immer eine Spiegelreflex sein?

Moderne und aktuelle Smartphones können heutzutage beeindruckende Fotos erzeugen. Sie sind in vielerlei Hinsicht ergonomisch im Nachteil, haben keine Wechseloptik und keinen Sucher. Aber es gibt auch genügend Situationen, in denen ein Smartphone von Vorteil ist. In der Regel hat man es immer dabei und so hat es Michael Och schon das ein oder andere Mal ein tolles Bild beschert. Amateurfotograf Och zeigt in seinem Vortrag ein paar Tricks und Kniffe, wie mit dem Smartphone fotografisch umgegangen werden kann. Kommen Sie auf ein schönes Foto vorbei.

**Termin**

**Langen: Freitag 22.3. 14 Uhr**

**Egelsbach: Montag 13.5. 14:30 Uhr**



**Der Hopper ist da – los geht's**

Schon gemerkt: Der Hopper fährt rum in Langen und Egelsbach. Nach der Übernahme durch eine andere Trä-

gergesellschaft wird das Angebot der Kreisverkehrs Gesellschaft Offenbach weitergeführt. Der Hopper bereichert den persönlichen Mobilitätsbedarf. Doch wie funktioniert er? Was brauche ich dazu? Schaffe ich das? Kommen Sie mit

dem Fahrrad vorbei und hoppern Sie nach Hause. Sie meinen, dass sei nicht möglich? Nach dem Vortrag entscheiden Sie selbst – bleiben Sie neugierig.

**Termin**

**Langen: Donnerstag 1.2. 14:30 Uhr**  
**Egelsbach: Montag 11.3. 14:30 Uhr**



FREUNDESKREIS BEGEGNUNGSZENTRUM  
 HALTESTELLE LANGEN e.V.  
 Herrn Wolfram Siegel  
 Elisabethenstraße 59a  
 63225 Langen



FREUNDESKREIS  
 BEGEGNUNGSZENTRUM  
 HALTESTELLE  
 LANGEN e.V.  
 Elisabethenstraße 59a  
 63225 Langen  
 1. Vorsitzender: Wolfram Siegel  
 Telefon +49 6103 25648  
 Mobil +49 (0)1736650091  
 E-Mail wolframsiegel@t-online.de

**Mitgliedschaft im „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.“**

Ich/Wir erkläre/n meinen/unseren Beitritt zum Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.

Der Jahresbeitrag pro Person beträgt  (mindestens) und wird bei Eintritt und Anfang Februar in den Folgejahren fällig. Ihre Mitgliedsnummer / Mandatsreferenz werden Ihnen umgehend mitgeteilt.

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon-Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ort/Datum

Unterschrift

Für den Mitgliedsbeitrag können Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen und dem Verein Kosten ersparen. Dazu füllen Sie bitte zusätzlich nachstehenden Teil aus. Der Beitrag wird nach Ihrem Eintritt – bei Eintritt nach Oktober und in den Folgejahren – jeweils im Februar abgebucht. Unser Konto: Volksbank Dreieich eG **IBAN: DE34 5059 2200 0005 2405 06** **BIC: GENODE51DRE**

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich/Wir ermächtigen den Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Beitragszahlungen von meinen/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. von meinem / unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mein / Unser Jahresbeitrag Euro

zu Lasten meines / unseres Girokontos

bei der \_\_\_\_\_ (Bezeichnung des Kreditinstituts)

IBAN  BIC

Ort/Datum

Unterschrift Kontoinhaber



Die Letzte macht das Licht aus.

#LICHTAUS

## Stoppt den Sparhaushalt!

Der Regierungsentwurf zum Bundeshaushalt 2024 sieht einen Kahl-schlag im sozialen Bereich vor. In den Bereichen, die die Finanzierung von Programmen und Diensten der Freien Wohlfahrtspflege betreffen, sind insgesamt Kürzungen in Höhe von 25 Prozent geplant.

Wir erheben gegen die Kürzungs-pläne unsere Stimme: sachlich, poli-tisch, laut. Wir, das sind die 247.000 Beschäftigten, 277.000 Mitglieder und 70.000 Engagierten der AWO, die im Haupt- und Ehrenamt für Euch da sind. Wir wollen zeigen, was beim geplanten Haushalt auf dem Spiel steht. Unter dem Slogan „Die Letzte macht das Licht aus“ machen wir deutlich, dass mit der Sparpolitik der Bundesregierung buchstäblich das Licht ausgeht – und zwar in un-seren sozialen Diensten und Einrich-tungen.

## Appell an die Re-gierungsfraktionen

Wir müssen feststellen, dass der Haushaltsentwurf die soziale Wirk-lichkeit nicht im Blick hat: Statt die Steuern für die zu erhöhen, die immer reicher werden, spart der Staat lieber bei denen, die ohnehin nicht viel haben – und das aus Grün-den, die nicht nachvollziehbar sind („schwarze Null“). Damit spielt die Regierung Ziele gegeneinander aus, die nur zusammen erreicht werden können (Klimaschutz vs. Pflege / Halbleiter vs. Integration) und bricht damit Versprechen aus Wahlkampf und dem Koalitionsvertrag.

In der Konsequenz steuern wir auf soziale Kipppunkte zu: Jun-ge Menschen verlieren wichtige Unterstützung und werden ihrer Chancen beraubt; Integrationsstruk-turen werden kaputtgespart und damit Zugänge zu Gesellschaft und Arbeitsmarkt erschwert; Pflegebe-

dürftige verlieren qualitative Ver-sorgung und Betreuung – um nur einige Beispiele zu nennen.

Wir appellieren daher an die Bun-desregierung und die sie tragenden Fraktionen: Traut Euch, in die Men-schen zu investieren! Ein Haushalt für die Menschen und ihre sozialen Belange wäre...

- vernünftig, weil soziale Angebote hohe Erfolgsquoten aufweisen und nachhaltige Strukturen wirt-schaftlich sind;
- gerecht, da es der Gesellschaft im Ganzen besser geht, wenn es den Schwächsten besser geht;
- zukunftsfest, da sozialer Zu-sammenhalt uns befähigt, sozial--ökologische Transformation, Digitalisierung, Fachkräfteein-wanderung u.v.m. zu meistern!

Falls jetzt nicht gegengesteuert wird, geht das Licht aus.

Aktuelle Entwicklungen aus Sicht der AWO sind jeweils unter [www.awo.org](http://www.awo.org) zu finden. ■

# Jahreshauptversammlung der AWO Langen

Der Verein ist solide aufgestellt und durfte in diesem Jahr Mitglie-der für vierzig, fünfzig und sechs-zig Jahre Treue ehren.

Am 14.10.2023 fand im großen Saal der Martin-Luther-Gemeinde in Langen Oberlinden die Jahreshaupt-versammlung 2022/2023 der AWO

Langen statt. Etwa 60 Mitglieder und Gäste hatten sich auf Einladung des Vorsitzenden Tim Ruder dort eingefunden. Zu einem Grußwort ebenfalls erschienen war Langens Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner. Er lobte das vielseitige Engagement



Langens Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner lobte das vielseitige Engagement des Vereins und dankte den Haupt- und Ehrenamtlichen des Vereins für ihre Arbeit und ihr Engagement.

des Vereins und dankte den Haupt- und Ehrenamtlichen des Vereins für ihre Arbeit und ihr Engagement. Der Vorsitzende Tim Ruder und der Geschäftsführer Dirk Hartmann konnten den Anwesenden eine solide Entwicklung des Vereins berichten. Die Jahresabschlüsse waren stets ausgeglichen, bzw. sogar mit einem kleinen Plus versehen, was dem Verein die nötige Luft zur kontinuierlichen Erneuerung der Ausstattung und des Fuhrparks ermöglicht. Alle Angebote wie z.B. Essen auf Rädern, der Hausnotruf und die Hilfe im Alltag erfreuen sich einer immer stärkerer Nachfrage und auch der Kreisverband der AWO ist in der Stadt auf Expansionskurs. So konnte im September die zweite Kita der AWO in Langen eröffnet werden. Unter dem Namen „Startup“ ist die Einrichtung auf dem neuen Advancis-Campus in der Monzastraße untergekommen und bietet dort in vier Gruppen Platz für 87 Kinder.

Stolz ist die Langener AWO darauf, dass man bisher schon vergleichswei-



Der Vorsitzende Tim Ruder (2. v.r.) durfte Ehrenfried Altmannsberger (r.) für 60 Jahre und Gerda Altmannsberger (3. v.l.) für 50 Jahre aktive Mitgliedschaft im Verein ehren. Für 40 Jahre Vereinstreue wurde zudem Armin Kompalka geehrt.

se emissionsarm überwiegend mit Erdgasfahrzeugen unterwegs ist. Aber auch die Elektroflotte ist von zwei auf fünf Fahrzeuge ausgebaut worden.

Der Anwohnertreff Allerhand in Langen Oberlinden ist nach Corona wieder gut angelaufen. Zahlreiche Gruppen finden hier weiterhin eine Heimat und die AWO Langen selbst bietet dort zweimal in der Woche

einen Mittagstisch an. Die Mitgliederzahlen bleiben weitgehend stabil bei aktuell rund 400 Mitgliedern.

Auch langjährige Mitglieder wurden wieder geehrt – darunter Ehrenfried Altmannsberger, den der Vorsitzende Tim Ruder für 60 Jahre Treue zur AWO ehren durfte und ihm für ein jahrzehntelanges Engagement im Verein dankte. ■



# Start für AWO-Kita „Start Up“

Fachmännisch und wie bei uns üblich wurde das Eröffnungsband von einem Kind, in diesem Fall Pablo (3 Jahre alt), durchgeschnitten und somit der offizielle Betrieb aufgenommen.

**Anfang September 2023 hat unsere AWO Kita Start Up auf dem Advancis Campus in Langen eröffnet. Fachmännisch und, wie bei uns üblich, wurde das Eröffnungsband von einem Kind, in diesem Fall Pablo (3 Jahre alt), durchgeschnitten und somit der offizielle Betrieb aufgenommen.**

Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner kam zur Eröffnung im kleinen Rahmen mit dem stellv. Fachdienstleiter/ päd. Fachberatung David Schroth und verteilte personalisierte Pixie Bücher an die ersten Kinder der Einrichtung. Auch Hartmut Nöll (Advancis), Imad Abdelfatah (LIG Bau), Alexander Horn (LIG Bau), Stefan Wächtler (LIG Bau) und Dennis Burmeister (LIG Bau) ließen es sich nicht nehmen, die ersten Kinder und Eltern persönlich zu begrüßen.

Das Team besteht zunächst aus der Einrichtungsleitung Gina Gensert, der stellvertretenden Einrichtungsleitung Miriam Mann, der Fachkraft Vera Rech (Krippenbereich) und der Fachkraft Linda Bamberg (Kitabereich) sowie Jaqueline Demelt (Hauswirtschaftskraft). Eine Fachkraft wird Ende September und eine weitere Fachkraft sowie eine Studentin ab Oktober dazu kommen.

In der ersten Woche wurden 3 Krippenkinder und 4 Kitakinder aufgenommen. Weitere Kinder werden nach und nach eingewöhnt, bis es dann bei Vollbelegung 12 Krippenkinder und 75 Kitakinder sind. Die Schwerpunkte der Einrichtung liegen in den Bereichen naturwissenschaftliche und technische sowie Umweltbildung. „Wir freuen uns, nun die vielen tollen Räume mit

Leben zu füllen und die bereits geplanten Angebote und Projekte umzusetzen.“ sagt Gina Gensert (Einrichtungsleitung). „Ja, darauf und auf eine richtig große Eröffnungsfeier im kommenden Sommer mit vielen Kindern, Familien, Musik und allem, was sonst noch dazu gehört,“ ergänzt Miriam Mann (stellv. Einrichtungsleitung).

„Ganz besonders bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei der Firma Advancis, die uns als Träger der Kita mit ins Boot geholt hat und uns ein tolles Klettergerüst in Form einer Rakete für unseren Garten spendet,“ Ana Waldow (stellv. Geschäftsführerin/ päd. Fachberatung der AWO Kreisverband Offenbach Land e.V.). ■



Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
kvgOF Hopper, Service-Hotline	06074 69669066

### Begegnungszentrum Haltestelle

Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930

### Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

### Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Pflegedienst der Stadt Langen	203-924
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	731088
Mobiler Pflegedienst Michelle	486088
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
Pflegedienst Werner & Herter GmbH	44621

## IMPRESSUM

### ZEITLOS

Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V., der Seniorenhilfe Langen e.V. und der Gemeinde Egelsbach  
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920

Redaktion: Martin Salomon, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091, Dr. Wolfgang Tschorn

E-Mail: msalomon@langen.de, wolframsiegel@t-online.de

Layout: Wolfram Siegel

### Anzeigen und Produktion:

Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH  
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0, Fax 902630, E-Mail: frederik.janik@siegel-buck.de

Fotos: Wolfram Siegel, Kathrin Siegel, Stadt Langen, Roland Sorger, Manfred Schuchmann, Michael Och, FotograFieber, Katrin Staeger, Haus Ahornhof, M. Salomon, Gerlinde Krumm, Elke Dürr, Ginkgo, AWO Langen, Heike u. Günther Dietsch, Greb & Friends.

ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle, dem Kaufhaus Braun, dem Rewe Center Egelsbach und anderen Auslagestellen.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Mai 2024.

Redaktionsschluss ist Freitag, der 5. April 2024.

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN

DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171
Pflegedienst Alpha	9601390
Seniorenbetreuung FamOS (ZenJA)	23033
Pflegedienst Fürsorge	06102 579736000
Senni's Home Care	0162 2087668

### Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

### Verschiedenes

Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Winkelsmühle Dreieich	06103 9875-0
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717



- Leckere Menüs täglich heiß ins Haus gebracht
  - Sie erwartet ein Speiseplan voller Abwechslung
  - Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten
- Jetzt den aktuellen Speiseplan anfordern!



AWO Langen e.V.  
Menüservice  
Hausnotruf  
Hilfe im Alltag  
Fahrdienst

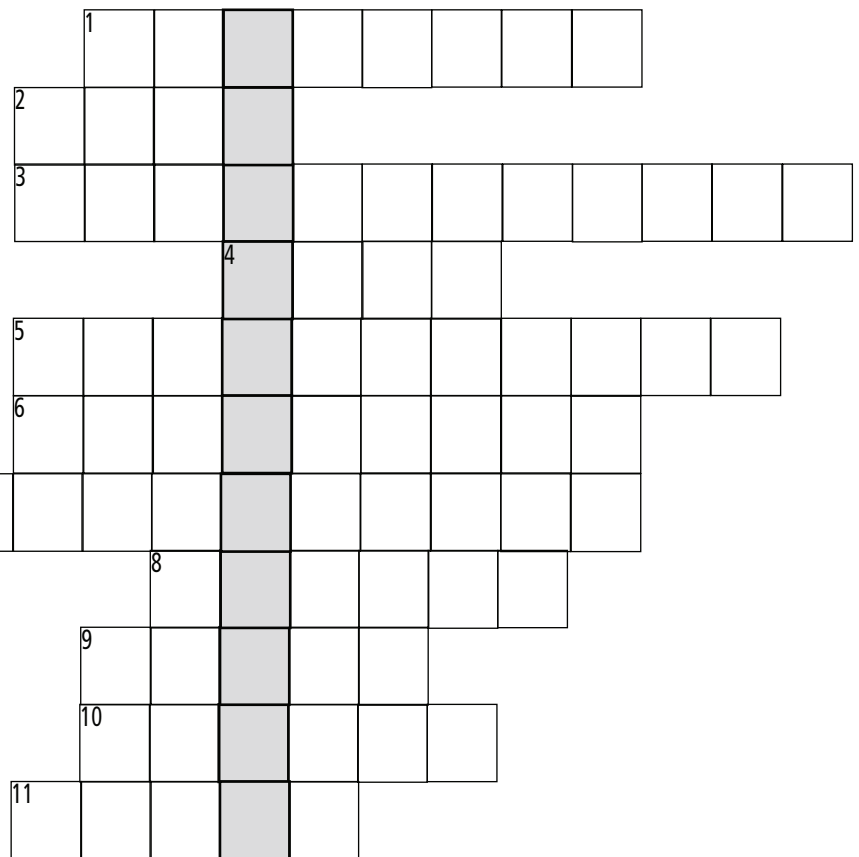
Wir sind für Sie da!  
Tel. 06103 202620-0  
www.awo-langen.de

## Rätselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum

Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

### Fragen

- gehört mit Sauerkraut zu den hessischen Nationalgerichten
- schön-schwierige Radstrecke, ca 20 km (Abk.)
- feiert 2024 schon 25 Jahre ‚Erfahrung‘
- Ausschüsse-Anzahl des Langener Parlaments
- Was gibt es für die „Opfer der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft“ am Alten Rathaus?
- Wo wurde am 6.6. 2019 der erste Teil des Radschnellweges eröffnet?
- angens größter überdachter Treffpunkt: wird im November 50 Jahre alt
- das denkmalgeschützte Dach über den Bahnsteigen am Langener Bahnhof (franz.)
- Welche Landeshauptstadt liegt auf dem gleichen Breitengrad wie Langen?
- Die Bahnlinie von 1846 verband den Main womit?
- Welcher Baum bestimmt Langens Flagge und Wappen?



### Scharfsinn gefragt!

Ein Tipp für das Lösungswort

von oben nach unten:

**städtische Kostenfalle mit hohem Erinnerungswert**

### Auflösung des Rätsels aus der ZEITLOS 95



Lösungswort mit Namen, Adresse und einer Telefonnummer auf einer Postkarte oder als E-Mail an das Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a, 63225 Langen, haltestelle@langen.de schicken.

**Abgabeschluss ist der 5. April 2024.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht viel Glück“

## 3 x 2 GUTSCHEINE FÜR DIE NEUE STADTHALLE LANGEN



### Gutschein

für 2 Tickets Ihrer Wahl  
 für eine Veranstaltung  
 aus dem Programm  
 des zweiten Halbjahres

Neue Stadthalle • Langen

Mit dem Gutschein wählen Sie eine Veranstaltung der NEUEN STADTHALLE LANGEN aus dem Programm für die zweite Jahreshälfte aus und Sie erhalten 2 Tickets. ZEITLOS wünscht viel Spaß!

Neue Stadthalle • Langen

**mein Kundenportal,  
meine Übersicht,  
meine Stadtwerke.**



Zählerstände mitteilen, Vertragsdaten anpassen, Tarife wählen und vieles mehr. Über das Kundenportal der Stadtwerke Langen können Sie Ihre Angaben zur Energie- und Wasserversorgung rund um die Uhr ganz leicht selbst verwalten.

**Probieren Sie es einfach mal aus.**





# Beratung auf Augenhöhe.

## Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.  
Mehr Informationen finden Sie unter  
[sks-direkt.de/wunschtermin](https://sks-direkt.de/wunschtermin)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Langen-Seligenstadt