

## Seniorenbeirat: Teilhabe – auch für Senioren

**LAUTERBACH** (red). „Ernährung – Bewegung – soziale Teilhabe“ – das sind die Themen, mit denen sich der Lauterbacher Seniorenbeirat in der letzten Sitzung erneut beschäftigt hat. Die Referentin der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen (BAGSO) Heike Wundram stellt die bundesweite Initiative „IN FORM“ vor, die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unterstützt. Neben Schulungen und Fachtagungen bietet die BAGSO Beratungen für Kommunen an, um die Angebote zu Gesundheitsförderung vor Ort zu verbessern.

„Soziale Teilhabe am öffentlichen Leben gestaltet sich in unserer Gesellschaft mehr und mehr zu einem Anspruch, der nicht nur auf Behinderte beschränkt bleiben darf“, waren sich die Senioren einig. Dies zeigt sich auch in dem Gutachten des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen, das Michael Duschka vorstellte: Eine gesetzliche Regelung unter dem Motto „Hausanschluss Mobilität“ soll, das ist das Ergebnis des Gutachtens, allen Menschen ermöglichen, am öffentlichen Leben durch Sicherstellung des Zugangs zu Versorgungseinrichtungen, Ärzten, Behörden oder Ausbildungsstätten teilzuhaben: Jeder Haushalt in Deutschland sollte jederzeit einen unmittelbaren Zugang zu öffentlichen Mobilitätsangeboten haben – ähnlich wie bei Strom, Internet und Post. Fahrdienste könnten in Regionen, in denen der öffentliche Personennahverkehr aufgrund geringer Nachfrage nicht attraktiv und sinnvoll ist, die Anschlussfunktion übernehmen. Die Erreichbarkeit jedes Ortes trägt entscheidend zur Lebensqualität bei. „Die Klima- und CO<sub>2</sub>-Diskussion unterstreicht deutlich diese Forderung, um zukünftig auf ein eigenes Auto verzichten zu können.“

### VGO-Vertreter dabei

Zur nächsten Sitzung haben Vertreter der Verkehrsgesellschaft Oberhessen VGO ihre Teilnahme zugesagt. Bei dem Gespräch wird es auch um die Zukunft der Buslinien VB 21 und VB 26 gehen. Diese Sitzung des Seniorenbeirates ist für Donnerstag, 5. Dezember, geplant.

### Lauterbacher Anzeiger bei Facebook

**f** Jetzt Fan werden! [facebook.com/LauterbacherAnzeiger](http://facebook.com/LauterbacherAnzeiger)

# Auch mal an sich denken

Autorin Heike Frank sprach vor 100 Frauen zum Thema Selbstsorge und Selbstwertgefühl

**LAUTERBACH** (red). „Ein Thema, das es wert ist, darüber zu sprechen“, kündigte Pfarrerin Sylvia Puchert jetzt im „Posthotel Johannesberg“ an. Sie begleitet federführend die Frauenarbeit im Evangelischen Dekanat Vogelsberg und freute sich sehr, dass innerhalb kürzester Zeit 100 Frauen aus Lauterbach und dem ganzen Dekanatsgebiet ihrer Einladung zu einem thematischen Frauenfrühstück gefolgt waren. „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ Mit dieser Frage hatte Puchert offenbar einen Nerv getroffen – gemeinsam mit der Autorin und Gestalttherapeutin Heike Frank ging sie ihr nach.

Frank hat dem Thema Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung ein ganzes Buch gewidmet, in dem sie viele Erfahrungen aus ihrer Praxis hat einfliessen lassen und in dem es ihr auch gelingt, die Lesenden mitzunehmen, zum Nachdenken anzuregen und auch ins Tun zu bringen. Genau darum ging es auch an diesem Morgen.

Dr. Dorette Seibert, Dekanin des Evangelischen Dekanats Vogelsberg, betonte, dass es wichtig sei, dass Frauen sich ihres Wertes besinnen, der bereits in der Bibel niedergeschrieben sei; Präses Sylvia Bräuning dankte den anwesenden Frauen für ihr tägliches wertvolles Tun. Nach einem schönen Frühstück gestärkt am Leib stellte sich den Frauen die Frage: Was braucht Ihr Herz? Was braucht Ihre Seele? Geraue Frauenleben seien voll von zahllosen Ansprüchen und Aufgaben, skizzierte Heike Frank in ihrem Vortrag: Familie, Arbeit, Umfeld – sie alle wollten etwas von den Frauen, die selbst häufig den Anspruch hätten, allen gerecht zu werden und das auch noch perfekt. Den Frauen im Saal – jüngeren wie älteren, Berufstätigen oder Hausfrauen – mochte dies bekannt vorkommen, ebenso wie die Tatsache, nach sich selbst kaum zu fragen.

Steht es mir eigentlich zu, nach meinem Wert zu fragen? Ist das nicht egoistisch? Muss ich dazu nicht auch etwas leisten? Für viele Frauen sei es ungewohnt, mit ihrem eigenen Wert konfrontiert zu werden, es sei ihnen sogar unangenehm, so eine Erfahrung



Mit Blumen dankte Pfarrerin Sylvia Puchert der Referentin Heike Frank.

Foto:

aus Franks Praxis, und dennoch: „Menschen wollen gesehen werden, geachtet werden.“ Schon in der Bibel heißt es „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, führte die Autorin aus, dies bedeutet aber auch, dass man sich selbst lieben solle. „Die Selbstlosigkeit tragen wir Frauen aus tausend Jahren Frauenleben mit uns herum“, stellte Heike Frank heraus und erklärte damit auch, warum Aussagen wie „Sei hilfsbereit“ und „Nimm dich nicht so wichtig“ besonders bei Frauen auf fruchtbaren Boden fallen. Dabei sei Selbstwertgefühl wichtig. Zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen einen Zugang zu finden, habe nichts mit Egoismus zu tun.

Viele Menschen verschöben die Erfüllung eigener Wünsche auf die Zukunft, skizzieren die Therapeutin ein weiteres Phänomen. Doch was, wenn man den Zeitpunkt nicht erlebt oder wenn das Ereignis, das es angeblich bräuchte, nicht eintritt? Heike Frank fragte die Frauen im Publikum, was ihre Leidenschaft sei, fragte nach Gelegenheiten, an denen sie Zeit und Ort vergessen

und ganz bei sich sind. Für einige von ihnen waren das sicher neue Gedanken, ebenso wie die Aufforderung, das ernst zu nehmen, was ihnen wichtig ist. Es nicht zu verschieben, sondern dankbar für die Gegenwart zu sein, sich der Endlichkeit bewusst werden. Um Resilienz zu entwickeln, also die Fähigkeit, auch schwierige Situationen gut zu überstehen, müsse man wissen, was einen ausmacht, man müsse sich selbst ernstnehmen – eine Aufforderung, die unweigerlich zur nächsten Frage führte: „Wie gut können Sie ‚Nein‘ sagen?“ Ein Thema, das viele Frauen umtreibt: Helfen wollen, Harmonie bewahren, zugewandt sein – da sagt man häufig ja, wo man tief in sich spürt, dass ein Nein besser wäre. „Man ist auch liebenswert, wenn man nicht alles macht, wenn man Nein sagt und sich abgrenzt“, so Franks Appell an die Frauen. Aus ihrer Erfahrung weiß sie, dass innere Zerrissenheit sich Bahn bricht, nicht zuletzt in körperlichen Problemen. „Wir dürfen zu uns stehen. Wir dürfen Grenzen setzen! Wir dürfen zu dem stehen, was

wir sind und spüren.“

Die Autorin ging auch auf die Bedeutung von Freundschaften und Gemeinschaften ein. Selbstwertgefühl entsteht auch durch das gemeinsame Tun mit anderen, auch durch gesellschaftliches Engagement. Doch dabei sei es wichtig, auf die eigene Motivation und die eigenen Bedürfnisse zu schauen.

In kleinen interaktiven Sequenzen gingen die Frauen den Impulsen der Therapeutin nach: Sie spürten ihren Atem, lernten neu, wie tief er gehen kann, schrieben auf, wo sie ganz bei sich sein können, ließen Aussagen lange und still auf sich wirken. Sie übten Affirmationen ein, die sie im Alltag stärken können. Dies können Sätze sein wie „Ich passe gut auf mich auf.“ „Ich lasse mir Zeit.“

Mit vielen neuen Anregungen hatte Heike Frank ihre Zuhörerinnen an diesem Morgen versorgt. Die Umsetzung liegt an jeder Frau selbst, doch der Wunsch an sie ist klar: „Passen Sie auf sich auf und haben Sie eine gute Zeit mit sich selbst.“

# Wünsche für den Frieden

Friedensbanner des Kreisjugendparlaments in der Lauterbacher Stadtbücherei ausgestellt

**LAUTERBACH** (red). Über 600 bunte „Nie wieder Krieg!“-Ballons trugen am 21. September, dem Weltfriedenstag, Wünsche und Hoffnungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jedes Alters in den strahlend blauen Himmel über

dem Löwendenkmal in Lauterbach. Das Projekt „Nie wieder Krieg!“ von Soroptimist International (SI) Lauterbach-Vogelsberg hatte erneut eine große Anzahl Menschen zum Berliner Platz gelockt, um dem Start aller Ballons zu folgen.

Teil der Aktion am 21. September war auch das interaktive Friedens-Banner des Kreisjugendparlaments (KJP), auf das man seine Friedenswünsche frei aufmalen konnte. Dieses kreative Angebot des KJP wurde vielfältig genutzt.

Um das Friedensbanner einer größeren Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen, wurde es nun im Eingangsbereich der Stadtbücherei Lauterbach aufgehängt.

Weitere Informationen unter [www.niewiederkrieg.net](http://www.niewiederkrieg.net).

# Die Größte war 4,02 Meter groß

Sonnenblumenwettbewerb der „Obstler“ Wallenrod / Inzwischen beteiligten sich bereits 150 Kinder



Die Kinder, durften am Wochenende in Wallenrod aus der Hand von Thomas Krömmelbein (links) und Stefan Perutka (rechts) ihre Preise in Empfang nehmen.

Foto: azi

**WALLENROD** (azi). Mit einigen Wochen Verspätung fand am vergangenen Wochenende im Lehrsaal des Feuerwehrgerätehauses die Siegerehrung für den diesjährigen Sonnenblumenwettbewerb statt. Veranstalter war der Obst- und Gartenbauverein von Wallenrod. Dieser hatte alle Kinder des Lauterbacher Stadtteiles im Frühjahr zur Teilnahme aufgerufen. Am Ostersamstag hatten die Kinder dazu von den verantwortlichen Organisatoren in Wallenrod, Thomas Krömmelbein und Stefan Perutka, ihre Kerne erhalten, mussten nun versuchen diese zum Wachsen zu bringen, um dabei eine möglichst große Sonnenblume zu erreichen.

Mit insgesamt 39 Teilnehmern hatte diese traditionelle Veranstaltung der „Obstler“ ein sehr gutes Meldeergebnis. Vorsitzender Thomas Krömmelbein berichtete auch, dass in all den Jahren über 150 Kinder teilgenommen hätten und dabei von den Ersten mittlerweile deren Kinder schon ein paar Jahren Sonnenblumen züchten. In diesem

Jahr kamen 36 Kinder in die Wertung, wobei die kleinste Sonnenblume auf eine Höhe von 1,64 Meter kam.

Stichtag war dann die erste September-Woche, in der die Verantwortlichen

von Haus zu Haus gingen und an den einzelnen Prachtstücken Maß nahmen. Dabei kamen schon sehr große Blumen heraus. Die diesjährige Siegerhöhe von Alina Zinn hatte dabei 4,02 Meter und

war in der Geschichte des Wettbewerbs die bislang zweithöchste Sonnenblume nach 4,27 Meter im Jahre 2003. Mit einem gewissen Abstand folgt dann auf Rang zwei die Höhe von 3,87 Meter

von Matis Kraft. Und auch sein Vorsprung zu Rang drei von Jessica Seitz (3,41) war komfortabel. Danach waren die Abstände von Rang vier bis zehn von Jakob Scheld von Alt, Charleen Luft, Pascal Schrimpf, Alina Weiss, Max Zintel Leonhard Scheld von Alt und Luisa Feick geringer.

In einer kleinen Zusammenkunft wurden allen teilnehmenden Kindern im Beisein ihrer Eltern und Großeltern die Preise für den Wettbewerb überreicht. Neben einer persönlichen Urkunde erhielten alle Kinder vom Verein verschiedene Sachpreise. Darüber hinaus überreichte Thomas Krömmelbein den besten Züchtern noch einige Gutscheine für das Lauterbacher Hallenbad, über Bürgermeister Rainer-Hans Vollmöller gesponsert von den Stadtwerken. Vorsitzender Thomas Krömmelbein gab abschließend bekannt, dass auch im kommenden Jahr dieser Wettbewerb durchgeführt wird, wobei dann wieder am Ostersamstag die speziellen Kerne dazu verteilt werden.