



STADT
ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 18 · November 2024

Abschied und **Neuanfang**

Stadtgeschichte:

Gang über den Altstadtfriedhof | 06

Advent:

Früher die zweite Fastenzeit | 08

Termine:

Das ist los in Aschaffenburg | 14

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Abschied und Neuanfang

*Die Sonne sinkt, die Nacht klopft an
Nun komm zur Ruh in sanftem Frieden
Was morgen steht auf deinem Plan
Wird doch nicht schon heut entschieden*

*Morgen ist auch noch ein Tag
Und Zeit für einen Neubeginn
Mag kommen was da kommen mag
Mit Zuversicht kriegst du es hin.*

■ Horst Kayling

Pflege mit Herz und Kompetenz

Für uns, die Caritas Sozialstation St. Elisabeth e.V., bedeutet Pflege mehr als nur Versorgung. Mit Zuwendung, Wertschätzung und christlichen Werten begleiten wir Sie in Ihrem Alltag - direkt bei Ihnen zu Hause oder in einer unserer vier Zweigstellen in Aschaffenburg. Kostenlose Beratung inklusive.

**Caritas Sozialstation
St. Elisabeth e.V. -
Mit dem Herzen dabei!**



caritas
SOZIALSTATION
ST.ELISABETH E.V.

Telefon: 06021 - 38684 0
caritas-pflege-zuhause.de



Liebe Leserinnen und Leser,

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« - dieser Vers aus »Stufen«, einem der bekanntesten Gedichte des Schriftstellers Hermann Hesse, ist in die Alltagssprache eingegangen. Die Zeile ist wunderschön, die Realität ist es oft weniger.

Abschiede tun weh. Und sie begleiten uns unser ganzes Leben. Wenn wir die Kindheit und Jugend hinter uns lassen, wenn wir unserer Heimatstadt oder gar unserem Heimatland den Rücken kehren müssen, wenn wir die Arbeitsstelle wechseln oder ganz aus dem Berufsleben ausscheiden, wenn wir Abschied von geliebten Menschen nehmen.

Den Zauber, den Hesse meint, können wir aber suchen und finden. Indem wir das Neue als Chance begreifen und bewusst gestalten: etwa, indem wir während der aktiven Zeit im Berufsleben schon den Ruhestand planen, neue Beschäftigungen suchen, Pläne machen und uns auch mit dem eigenen Tod bewusst auseinandersetzen.

Es ist nie zu spät, Neues zu entdecken. Ein Bekannter hat

Foto: Björn Friedrich



mit 87 Jahren Klavierstunden genommen, ein ehemaliger Kollege mit 67 promoviert, eine andere hat sich zum Tanzkurs für Seniorinnen angemeldet.

Hermann Hesse wusste, dass Abschiede weh tun, aber zum Leben dazu gehören: »Es muss das Herz bei jedem Lebensruhe / Bereit zum Abschied sein und Neubeginne / Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne / Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.«

Viel Mut und Neugier beim Abschied nehmen und beim Neuanfang wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzog
Oberbürgermeister

Abschied und Neuanfang

Die herzerwärmende Flamme	04
Ein großes Thema	05
Zeugen der Stadtgeschichte	06/07
Der Advent als zweite Fastenzeit	08/09
Den Lebensmut nicht verloren	10
Schwindende Kräfte	11
Langer Abschied in Etappen	12
Mein Abschied vom falschen Freund Alkohol	13

Termine

Das ist los in Aschaffenburg	14/15
------------------------------	-------

Vermischtes

Der schlaue Gesundheits-Tipp	16
Begegnung mit Lionel Messi	16
Wie stellt man sich eine Fußgängerzone vor?	17

Rezept

Tiefkühlkost: Einfach, schnell, frisch	18
--	----

Lebensgeschichten

Die Karelle	19
-------------	----

Straßennamen

Neue Widmungen, neuer Name	20
----------------------------	----

Vermischtes

Gedächtnistraining	21
--------------------	----

Stadtgeschehen

Die Seniorenbeauftragte stellt sich vor	22
---	----

Vermischtes

Was ein Zirkus	23
Kreuzworträtsel	24
Der freundliche Zugbegleiter	25

Nachgedacht

Eine andere Tür öffnet sich, Auflösung KWR	26
Weihnachtsgedanken einer Seniorin	27

impressum

Herausgeber:
Stadt Aschaffenburg,
Amt für soziale Leistungen,
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:
Sabine Schömig
Telefon: 06021 396423

Gestaltung: Sabrina Leber, Carolin Zeller,
Isabel Pfeifer

Titelbild: KI-generiert/Firefly

Nächste Ausgabe: 15. Mai 2025

Gesamtherstellung:
Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH &
Co. KG, Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg,
Telefon 06021 3960,
www.main-echo.de

Stadtgeschichte: Gang über den Altstadtfriedhof | 06

Advent: Früher die zweite Fastenzeit | 08

Termine: Das ist los in Aschaffenburg | 14

Kostenlos zum Mitnehmen!

Die herzerwärmende Flamme

Wie aus Abschied ein Neuanfang wurde.

In meinem gemütlichen Haus steht ein Kachelofen, der seit fast drei Jahrzehnten ein stiller Begleiter ist. Mit seinen grünen Kacheln, die ich einst sorgfältig ausgesucht hatte und die an die damaligen Eichenmöbel angepasst wurden, fügte er sich seitdem perfekt in das Gesamtbild ein. Doch die Zeiten ändern sich, und die Eichenmöbel sind schon lange verschwunden, während der Ofen geblieben ist.

Der Kachelofen, der einst vielleicht als Zentrum des Familienlebens gedacht war, hatte nie wirklich seinen Platz gefunden. Er war kein Treffpunkt für festliche Anlässe, kein geschmückter Mittelpunkt zu Weihnachten, und auch kein stiller Zuhörer für Familiengeschichten. Im Gegenteil, er fristete ein kärgliches Dasein, selten von mir befeuert und oft übersehen.

Im Jahr 2020, in einem verzweifelten Versuch, ihm neues Leben einzuhauchen, wurde er endlich umlackiert, um wenigstens zu den neuen Möbeln zu passen. Doch auch diese Maßnahme konnte seine triste Existenz nicht ändern. Es war klar: Der Kachelofen ist nicht mehr zeitgemäß und entspricht überhaupt nicht meinen Wünschen und Träumen, die ich mittlerweile habe.

Eine Befreiung

Die Entscheidung, ihn zu entfernen, ist für mich eine Befreiung. Es ist ein Abschied, der keine Traurigkeit, sondern Erleichterung mit sich bringt. Die Vision eines modernen Holzofens, in dem die Flammen sichtbar tanzen und ein warmes, einladendes Ambiente



Der alte Kachelofen hat Platz gemacht für einen freundlichen neuen.

Symbolfoto: djdGVOBwwwkachelofenwelt.deSommerhuber.

schaffen, ist zu verlockend, um sie länger zu ignorieren. Ein Korb, sorgfältig mit Holzscheiten gefüllt, wird bald an seiner Stelle stehen und weckt schon jetzt die Vorfreude auf gemütliche Herbst- und Winterabende.

Freude und Zusammenhalt

Der Tag des Abschieds kam schneller als gedacht. Der Ofenbauer mit seinen Mitarbeitern machte sich im August daran, die Kacheln abzubrechen und den alten Ofen mitzunehmen. An seiner Stelle wurde der neue Holzofen installiert, dessen Glasfront einen freien Blick auf die flackernden Flammen bietet. Schon beim ersten Anzünden breitet sich im Wohnzimmer eine neue Art von Wärme aus, eine Wärme, die nicht nur den Raum,

sondern auch mein Herz erfüllen wird. Ich freue mich sehr, wenn sich an kühlen Herbstabenden meine Tochter und meine Enkel-söhne gemeinsam mit mir um den neuen Ofen herum versammeln. Wir werden beisammensitzen, von den Ereignissen des Tages erzählen, vielleicht Karten spielen und das beruhigende Spiel der Flammen genießen.

Der alte Kachelofen mag verschwunden sein, aber er hat Platz gemacht für etwas, das viel besser zu mir und meinen Träumen passt.

Der Abschied von dem alten Kachelofen ist mehr als nur das Ende einer Ära; es ist der Beginn einer neuen Ära, in der das Feuer nicht nur Wärme, sondern auch Freude und Zusammenhalt bringen wird.

■ **Carla Kolb**

Ein großes Thema

Jeder von uns hat im Laufe seines Lebens oftmals Abschied genommen von lieb gewonnenen Gewohnheiten, von Orten, wo man lebte, von Firmen, bei denen man arbeitete, oder wir mussten uns von geliebten Menschen vorübergehend oder dauerhaft verabschieden. Oftmals schwingt Wehmut mit, wenn man Altes beendet und Neues beginnt.

Oder wir versinken in große Trauer, wenn wir Menschen zu Grabe tragen, die uns sehr nahe standen. In diesem Zusammenhang hat Abschied nochmal eine ganz besondere Bedeutung. Wir verabschieden einen geliebten Menschen aus dem Leben und in diesem Abschiednehmen liegt für uns die Aufgabe, den Verlust und

den Tod zu akzeptieren. Es gibt Wege, die man gehen muss. Wir durchschreiten das Tal der Tränen und zum Glück gelingt es dann meistens, mit schönen Erinnerungen an den geliebten Menschen seinen Lebensweg weiterzugehen. Auch ich bin diese Wege schon gegangen.

Wehmütige Abschiede vom Arbeitsleben in den Ruhestand, ein Wechsel innerhalb des Berufslebens mit neuen Kollegen oder der Auszug der erwachsen gewordenen Kinder aus der gemeinsamen elterlichen Wohnung lassen uns mit einem weinenden und lachenden Auge zurückblicken. Es sind Veränderungen, die aber auch große Chancen aufzeigen. Endlich Zeit, neue Aufgaben kommen auf

einen zu, oder wir sehen voller Freude, wie unsere Kinder, nun erwachsen, ihr Leben gestalten. Hier liegt es an uns, das Positive zu sehen und auch unser Leben vielleicht neu auszurichten. Der Ruhestand muss nicht langweilig und einsam sein, die neuen Kollegen sind eine Bereicherung und die Kinder laden nun uns ein oder kommen zu Besuch.

Ich möchte Ihnen Mut machen, Abschiede gehören zum Leben dazu, denn ohne diese gäbe es keine Veränderung und keinen Neubeginn.

■ Jessica Euler



Foto: Euler

Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen dahinter sind belastend. Einmal sollten Sie sich aber bewusst mit der Möglichkeit solcher Situationen auseinandersetzen und sinnvolle Vorsorge treffen. Dann sind Sie für den Ernstfall zumindest bestmöglich vorbereitet.

Was ist Bestattungsvorsorge?

Wer für seine Bestattung vorsorgen möchte, führt einfach ein Gespräch mit dem Bestatter seines Vertrauens. Dabei können Wünsche, Vorstellungen und Fragen besprochen werden. Der Bestatter hält Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente und Unterschriften, listet zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge sind Ihre Wünsche bekannt und benötigte Dokumente liegen vor. Dies erleichtert Ihre dereinstige Bestattung wenn Sie keine Hinterbliebenen haben bzw. entlastet Ihre Familie.

Die Vorsorge hat auch wirtschaftliche Vorteile: Wenn im Alter eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge in angemessenem Rahmen bestehen.

»Es gibt immer etwas, das wir heute für ein besseres Morgen tun können«

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Bestattungsvorsorge kostenlos und unverbindlich zur Seite und sind jederzeit gerne für Sie da – wenn der Mensch den Menschen braucht...



Ihr Team von Pietät Wegmann

Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER
MEISTERBETRIEB



Erd- Feuer- See und Naturbestattungen in allen Preisklassen
Erledigung der Formalitäten, Persönliche Betreuung u. Begleitung
Individuelle Gestaltung der Bestattungsfeierlichkeiten

Aschaffenburg - Bardroffstr. 12

06021/23424 od. 06020/725

www.pietat-wegmann.de

Wir sind Partner von: Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Nürnberger Lebensversicherungs AG

Vorsorge – Eine Sorge weniger

Zeugen der Stadtgeschichte

Ein Spaziergang mit
Monika Spatz über den Altstadtfriedhof

Dichter, Wissenschaftler, Soldaten, einfache Bürger, Ehrenbürger, Bürgermeister, Priester und Ordensschwestern. Sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf dem Altstadtfriedhof, dem ältesten Friedhof Aschaffenburgs, auf dem immer noch Beerdigungen stattfinden. Mit der Gästeführerin Monika Spatz haben wir einen Spaziergang über dieses ehrwürdige Gelände unternommen – und sind dabei vielen Namen begegnet, die Aschaffenburgs Geschichte mitgeschrieben haben. Ganze Stammbäume lassen sich teilweise von den Grabsteinen ablesen.

Am 18. Juli 1809 weihte Bischof Joseph Hieronymus Karl Freiherr von Kolborn den Friedhof ein. Er maß 180 mal 55 Meter. Zuvor hatten dort begüterte Aschaffener ihre Gärten gehabt. Seither musste der Altstadtfriedhof immer wieder erweitert werden, bis hin zum heutigen Teil VIII, dem bisher letzten. Zum Dezember 1999 – seit 1948 gab es auch den Waldfriedhof – sollte der Friedhof nicht mehr neu belegt, sondern nur noch als Park weitergeführt werden. Doch 1984 wurde dieser Beschluss aufgehoben. Der Waldfriedhof allein würde für die wachsende Einwohnerzahl Aschaffenburgs nicht ausreichen. Heute umfasst das Gelände auf

dem Güterberg 36.000 Quadratmeter mit rund 6500 Grabstellen für Erd- und Urnenbestattungen.

Monika Spatz ist seit 26 Jahren Gästeführerin und die einzige, die über den Altstadtfriedhof führt. Die pensionierte Grundschullehrerin hat sich mit zahllosen Spaziergängen und vielen Stunden im Stadt- und Stiftsarchiv schlau gemacht über die Geschehnisse und Geschichten hinter den vielen prägnanten und prägenden (Familien-)Namen auf den Grabtafeln und -steinen.

In der Brentano-Gruft liegt eine Locke des Dichters.

Hier ruht ein Großteil von Aschaffenburgs künstlerischer, politischer, bürgerlicher und industrieller Prominenz. Auch überregional

berühmte Persönlichkeiten fanden auf dem Altstadtfriedhof ihre letzte Ruhestätte, gleich am Eingang etwa Clemens Brentano, der romantische Schriftsteller, der unter anderem die Ballade »Die Loreley« gedichtet hat und dessen Schwester Ludovica, die auf Schloss Wasserlos lebte. In der Familiengruft, die nicht zugänglich ist, liegt sogar eine Locke des Dichters, erzählt Monika Spatz.

Für Kulturinteressierte: Den Gräbern von Adalbert Hock, Elisabeth Dering, Siegfried Rischar, Gustav Trockenbrodt (»Ascheberger Spruch«), Gunter Ullrich, Jean Vauchel (»einer der berühmtesten Geigenmacher der Welt«), Mundartdichterin Irmes Eberth und vie-

Monika Spatz vor dem Grab der Familie Kalb-Gundermann.

Fotos: Sabine Schömig



Die Grabtafel der »Englischen Fräulein«.

len mehr begegnet, wer neugierig und ziellos über die chronologisch nach ihrer Erweiterung nummerierten Teile des Friedhofs streunt oder sich anhand eines Plans über die wichtigsten Grabstellen aufklären lässt, um sie gezielt zu finden.

Ganze Dynastien lassen sich von den Lebensdaten der Grabtafeln ablesen: Etwa die von Georg Konrad Vogel, Braumeister und Inhaber der Gaststätte »Schlappeseppel«, und seiner Vorfahren oder die der Familie Kitz, bekannt durch ihre gleichnamige Weinstube. Die Ruhestätte der Familie Hermann Koloseus, bedeutender Herdfabrikant, ähnelt tatsächlich einem Ofen.

Die Familie Dessauer mit Friedrich, der sich um die Erforschung der Röntgenstrahlung und Elektrotechnik verdient gemacht hatte und später Namensgeber für das naturwissenschaftliche Gymnasium war, hat mehrere Grabstätten am Güterberg. Friedrich war Sohn

von Philipp Dessauer, einem Industriellen auf dem Gebiet der Papierherstellung, dessen Vater wiederum die Buntpapierfabrik gegründet hatte, auf deren früherem Gelände seit 50 Jahren die City-Galerie steht.

Pioniere und Bürgervertreter

Man findet das Grab der Kleiderfabrikanten-Familie Desch oder von Hugo Güldner, Pionier des Motorenbaus, der 1929 in der Familiengruft beigesetzt wurde.

Ebenso zahlreich sind hier Aschaffenburgs oberste Bürgervertreter bestattet: Adalbert von Herrlein etwa. 30 Jahre war er Bürgermeister, leitete den wirtschaftlichen Aufschwung ein und unterstützte die Idee Ludwigs I., das Pompejanum zu errichten (1848). Jean Stock, erster Oberbürgermeister nach dem Zweiten Weltkrieg, Buchdrucker, Sozialdemokrat und NS-Verfolgter, gründete 1945 mit Genehmigung der

Amerikaner gemeinsam mit August Gräf das Main-Echo. Er war auch Mitglied des Parlamentarischen Rats, der das Grundgesetz ausarbeitete. Und natürlich Dr. Willi Reiland, ebenfalls 30 Jahre lang Oberbürgermeister und 2015 verstorben.

Aber auch geistliche Würdenträger und Ordensschwestern, etwa die der Englischen Fräulein, sind hier bestattet. Dazu kommen zahlreiche Gräber und Gedenktafeln für Soldaten, Kriegsgefangene und Zwangsarbeiter aus beiden Weltkriegen.

Der Titel von Monika Spatz' Buch, das sie zum 200. Bestehen des Friedhofs herausgebracht hat, »Steine erzählen Geschichte«, spricht für sich. Die Geschichte ist lange nicht auserzählt. Kürzlich hat sie ihr Buch überarbeitet. Die gedruckte Version ist zwar vergriffen, ein PDF kann aber kostenfrei über die Seite des Stadt- und Stiftsarchivs heruntergeladen werden. Manche alte, denkmalgeschützte Grabstätte ist inzwischen verwaist. Damit die steinernen Zeugen von Aschaffenburgs Geschichte nicht verfallen, kann für ihre Pflege eine Patenschaft übernommen und der Platz später für die eigene Familie genutzt werden.

■ Sabine Schömig



Grabsteine erzählen Geschichte: (v.l.) derjenige der Gentils, von Irmes Eberth, Dr. Willi Reiland und Hermann Koloseus.

Der Advent als zweite

Wie es früher mal war: Vom Martinstag

Zumindest in den großen Städten am Rhein ist der 11.11. der Beginn des Karnevals und der Fastnacht. In Mainz, Köln und Düsseldorf sieht man die ersten Jecken, auf den Straßen wird gefeiert, musiziert, sich maskiert und geküsst. In Kindergärten, Kirchen und manchen Schulen wird auch gefeiert: Martinstag mit Martinsweck, Gottesdiensten, Martinszug mit Laterne, mit oder ohne Pferd, mit Reiter(in) mit Mantel und Schwert.

Das gehört heutzutage zur »Erlebniskultur«, doch das war nicht immer so. Der Martinstag ist eigentlich – passend zu unserem Titelthema – ein Tag des Abschiedes und eines Neubeginns, nämlich einer ursprünglichen zweiten großen Fastenzeit im Jahr.

Ähnlich wie von Aschermittwoch bis Karsamstag erstreckte sie sich über 40 Tage vom Martinstag bis Heiligabend. Stimmt das überhaupt mit dem Kalender überein?

Nehmen Sie einen zur Hand und zählen sie die Werktage exakt ab.

Achtung: Dabei dürfen Sie die Sonntage nicht mitzählen, die waren schon immer ausgenommen. Die Adventszeit war also eine Fastenzeit von rund 40 Tagen, die Abweichung liegt jedes Jahr an der zwischenliegenden Anzahl der Sonntage ab dem 11.11. als Werktag.

Christlich-kirchlicher Hintergrund des Martinstages war der Begräbnistag des heiligen Bischofs im Jahr 397 und seine Erhebung zum Patron der (West-)Franken, also etwa im Gebiet des heutigen Frankreich, durch König Chlodwig um das Jahr 500. Und der 11.11. war dann der Beginn eines sechswöchigen Adventfastens, zudem entfaltete sich ein vielfältiges, teils frommes Brauchtum: Lichterprozessionen, Essen von süßen und reichlich fetten Speisen. Kinder bitten um milde Gaben, Späße und Vergnügung.

Beginn der Schlachtzeit

In ganz Mitteleuropa, im Alpenland, Frank(en)reich bis nach Schweden entstanden Spiele, Kinderfeste, Streiche mit grünen Zweigen, Martinsfeuer, Gesänge und auch Backrezepte (Martinsküchlein, Martinshorn, Dippedotz), Es gibt den »Märteswein« und den Schlachtschmaus, denn an Martini ist in vielen Gegenden der Beginn der Schlachtzeit gewesen. Ich bin auf einem großen Bauernhof bei Münsterschwarzach aufgewachsen und habe mich gerne über die »Kesselsuppe« hergemacht. Und im Schweinfurter Raum laden Vereine und Clubs noch immer zur »Schlachtschüssel«.

Wie hängen aber der heilige Martin und die Gänse zusammen?



Fastenzeit bis Heiligabend

Eigentlich sind es nur Legenden, doch die Gänse sind um diese Zeit am fettesten! Früher glaubte man an Vegetationsgeister, man stellte sie sich als Tiere, als Hahn, Schwein oder Gans vor. Mit der Gans wird also der Sommer geschlachtet, der Aberglaube rankt sich um ihren Brustknochen als Glückszeichen, das Gänsefett ist angeblich heilbringend. Es werden Vorräte für den Winter angelegt – und bis zur Weihnachtsbäckerei wird gefastet.

»Stade Zeit«

Der Martinstag wurde aber auch zu einem Zinstermin, auch »Ablieferungstag« von Naturalien. Und ein Tag des Abschieds in bäuerlichen Gegenden. Aus Erzählungen meiner Mutter weiß ich, dass Großvater am Hof seine »Knechte und Mägde« mit gutem Essen versorgte, sie ihren Lohn erhielten und Geschenke. Mutter hatte für sie etwas gestickt oder gehäkelt, es gab Bettwäsche. Die Hofangestellten zogen über den Winter heim in ihre Herkunftsorte, in der »staden Zeit« gab es ja nichts auf den Feldern zu tun. Versprochen war ihnen, dass sie im Februar wieder kommen durften für Aussaat, Pflege der Natur und Ernte im neuen Jahr.

■ Alfred Streib

Mit der Gans wurde der Sommer geschlachtet.

Fotos/Illustrationen: freepik.com



Malteser

...weil Nähe zählt.



**Mehr als
eine warme
Mahlzeit.**

Malteser Menüservice

**Jetzt unverbindlich
gebührenfrei anrufen
und mehr erfahren:**

☎ 0800 30 20 10 3

oder unter

🌐 malteser-menueservice.de

Den Lebensmut nicht verloren

Rita, eine gute, langjährige und mit viel Humor bedachte Bekannte, beeindruckt mich immer wieder mit ihrem Optimismus und ihrer Lebensfreude. Sie sagt: Wenn andere glücklich sind, dann ist sie es auch. Das ist typisch für Rita Spahn, denn das Wohl der Menschen in ihrem Umfeld war und ist ihr eine Herzensangelegenheit. Dabei musste sie in ihrem Leben viele Abschiede üben, loslassen und wieder neu beginnen.

Geboren wurde sie unter dem Namen Rita Stenger 1938 im ehemaligen Gasthaus Vogel Strauß in der Sandgasse, das leider im Januar 1945 abgebrannt ist. Zum Glück war keiner zuhause, ihr Vater war zu der Zeit für den Bau des Westwalls eingezogen und ihre Mutter, sie und die zwei Geschwister fanden wegen der Gefahrenlage Unterschlupf bei einer Tante in Wenigumstadt.



Ein altes Foto des Gasthauses Vogel Strauß: Man sieht den Vater Ignaz Stenger und Opa Jakob Stenger. Foto: Stenger

Geschlafen wurde auf Matratzen im Dachboden, wo auch Mäuse lebten, wie sie sich erinnert. Als Siebenjährige lief sie mit ihrer Mutter nach Aschaffenburg, um ihr Brüderchen im Krankenhaus zu besuchen, das an Diphtherie erkrankt war. Die Krankheit konnte im Krieg nicht richtig behandelt werden und es verstarb mit acht Monaten.

Nach dem Krieg zog die Familie quasi mit nichts zurück nach Aschaffenburg, es war ja alles verbrannt. Durch Care-Pakete von zwei Onkeln, die in den USA lebten, kamen die Englerts einigermaßen über die Runden.

Nach der Volksschule, für eine höhere Schule war leider kein Geld da, begann Rita eine dreijährige Lehre zur Industriekaufrau bei Möbel Schwind. Obwohl es damals monatlich nur 25 Mark im ersten Lehrjahr gab, war Rita dankbar und froh. 5 Mark davon durfte sie behalten und konnte ab und an ins Kino gehen, um ihre Stars Hardy Krüger und Karlheinz Böhm zu bewundern.

Bis zur Heirat und Umzug nach Frankfurt war sie fünf Jahre bei den Stadtwerken tätig. In den Jahren 1961 und 1967 kamen die zwei Töchter auf die Welt und 1966 begannen die Eheleute mit dem Hausbau in Kleinostheim. Bis zur Scheidung 1976 lebten sie im neuen Haus, Rita zog anschließend mit ihren zwei Töchtern wieder nach Aschaffenburg zurück.

Aktiv bei der Stadt-Garde

Mit Leidenschaft und großem Sachverstand war sie ehrenamtlich 30 Jahre als Schriftführerin, Schatzmeisterin und Musikwart beim Karnevalsverein »Stadt-Garde

Rita Spahn
auf ihrem gro-
ßen Balkon.

Foto: Sonja
Hartmann



Aschaffenburg 1953 e.V.« aktiv. Von 1986 bis zur Rente im Jahr 2000 arbeitete sie engagiert bei der Stadt Aschaffenburg in der Tourist-Information und später in der Stadthalle. Die Rente war allerdings knapp, deshalb waren kleine Nebenjobs nötig, um sich auch mal etwas Besonderes leisten zu können.

Einen schweren Schicksalsschlag musste Rita verkraften, als ihre älteste Tochter 2004 an Krebs verstarb. Depressionen folgten, manchmal bis heute. Trotzdem verlor sie nicht ihren Lebensmut. Sie hatte nach wie vor immer ein offenes Ohr für die Nöte der anderen und half, wo sie konnte. Auch die Enkelin, die den Tod ihrer Mutter erst begreifen und verarbeiten musste, benötigte ihre Hilfe.

Reisen bleiben in Erinnerung

Seit einer OP 2013 an der Lendenwirbelsäule ist Rita allerdings gesundheitlich angeschlagen. Und zehn Jahre danach waren wieder Operationen an der Halswirbelsäule und auch Lendenwirbelsäule nötig. Dabei sind auch noch COPD und Diabetes zu ertragen. Das Laufen wurde immer mühseliger und geht jetzt nur noch mit Rollator. Treppen kann sie nur noch mit Hilfe rückwärts runtergehen.

Die Wohnung ist aber schön geräumig, der große Balkon ist ein Blumenparadies. Sehr schwer fiel ihr auch der Verkauf ihres geliebten Autos, denn Mobilität war immer



sehr wichtig für Rita. Regelmäßig hat sie sich mit Bekannten zum Frühstück oder Essen getroffen und ist im Schönbusch gewalkt. Sie pflegt bis heute ihre guten Kontakte und benutzt seit einem halben Jahr begeistert ihr neues Smartphone. Zum Glück funktioniert das

Gedächtnis noch super und kaufmännisch ist sie immer noch topfit. Große Unterstützung und liebevolle Betreuung erfährt Rita durch Tochter mit Mann und ihre Enkelin. Auch der Pflegedienst kommt täglich. Sie selbst hat sich 40 Jahre lang um ihre Mutter gekümmert, ebenso um ihren krebserkrankten Vater.

Gerne schwärmt Rita von ihren Reisen, oft Kurzreisen, unter anderem nach Griechenland und Italien

mit einer Arbeitskollegin, einer Freundin und später öfters mit Tochter und Schwiegersohn. Zahlreiche Fotos davon sind in Alben liebevoll geordnet. Unvergesslich ist ihr auch eine dreiwöchige Reise 1996 nach Florida, die ihr ein befreundetes Ehepaar, das teilweise dort lebte, ermöglicht hatte. Denn wegen jahrelanger Schuldenabzahlung für das Haus war das Geld knapp und lange kein Urlaub möglich.

■ Sonja Hartmann

Schwindende Kräfte

Abschied heißt auch dankbar sein

Abschied nehmen von früheren körperlichen Fähigkeiten ist meist schon der Anfang vom Ende. Diese Einschränkungen bringen uns zum Nachdenken.

Meistens ist Radfahren, auch das Autofahren ein unsicheres Unternehmen geworden. Beim Bewegen durch den Alltag ist man außerdem immer mehr darauf bedacht: »Nur nicht hinfallen!«

Wir erleben nun bewusst, aber auch unbewusst, welche Gefahrenzonen auf uns lauern. Es

dauert nicht lange und ein Stock oder Rollator wird unser Begleiter. Das bedeutet einen Abschied von Kräften, die für uns noch vor nicht allzu langer Zeit selbstverständlich waren. Auch trauern wir mit, wenn Todesmeldungen über liebe Freunde oder Angehörige uns erreichen.

Alles hat seine Zeit

Aus dieser Erkenntnis heraus sollte man auch jeden Tag bewusst und dankbar erleben. Wie schon die alten Römer das Lebensmotto

»carpe diem«

klug erkannten! Im Alter erfahren wir eine neue, andere Einstellung zum Leben, weil man bemerkt, der letzte Lebensabschnitt ist da. Wir sollen dankbar sein, noch mit Freunden und Familienmitgliedern Gedanken auszutauschen, einfach nur da zu sein.

Diese letzte Lebensphase kann noch einmal eine spezielle Qualität haben. Wir sind nun mal Teil des Kreislaufs der Natur. Und alles hat seine Zeit.

■ Dorothee Lagraff



Zahngold
nicht schön,
aber wertvoll!

Sofort Bargeld

Hand holding Euro banknotes and gold coins.

Wir reparieren Uhren aller Fabrikate

außerdem bieten wir Ihnen
Goldschmiedearbeiten vom Fachmann
(Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)

● **Uhrenarmbänder**

● **Batteriewechsel**

Der GOLDMANN®

GOLDANKAUF

SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG

Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 gegenüber Pelz-Drescher

Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com,
0176/56432804 auch über Whatsapp, www.deinjuweliershop.de

Geschäftszeiten:
MO-DI: 10-17 Uhr
DO-FR: 10-17 Uhr
SA+MI: Familientag
geschlossen

➤ **Altgold** ➤ **Zahngold** ➤ **Uhren** ➤ **Silber**
➤ **Bruchgold** ➤ **Münzen** ➤ **Besteck** ➤ **Zinn**



Langer Abschied in Etappen

»Abschied ist ein scharfes Schwert«

So sang einst Roger Wittaker in einem seiner zahlreichen und zu Herzen gehenden Lieder. Man muss die Art der Musik nicht mögen, wenn man aber auf die Texte achtet, merkt man, wie tief sinnig sie sind. Und gerade diese Songs hörte sich mein Mann nach Bekanntwerden seiner Krebsdiagnose sehr oft im stillen Kämmerlein an und verarbeitete somit wohl ein bisschen das Unfassbare seiner Krankheit, die Angst, was noch so alles auf ihn zukommen wird und wohl auch, ob er bald Abschied vom Leben und der Familie nehmen muss. Dabei bemalte er liebevoll und geduldig viele Fensterbilder mit weihnachtlichen Motiven, unter anderem mit einer Krippe mit vielen Figuren und Sternen. Sie schmückten noch viele Jahre nach seinem Tod in der Advents- und Weihnachtszeit einige Wohnungsfenster. Gedanken und Gefühle erinnern mich bis heute noch an diese traurige und gedankenschwere Zeit.

■ Sonja Hartmann

Blumen, einst Augenweide im Garten, verwelken. Kinder wachsen heran und die Jugend weicht irgendwann dem Alter. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit, Harmonie in der Partnerschaft und der Familie haben uns im Laufe des Lebens ebenso begleitet, wie schwere Schicksalsschläge. Wir mussten Abschied nehmen von lieben Menschen, die uns sehr nahe standen.

Eine tückische Krankheit, zufällig bei einer Routineuntersuchung meiner Nichte festgestellt, hat zu einem langen Abschied in Etappen geführt. Dies hat ihr und das Leben ihrer Mutter sehr verändert, einen langen Leidensweg nach sich gezogen. Sabine hatte die Krankheit angenommen, war meist positiv eingestellt und bereit zu kämpfen. Wir haben ihr zur Seite gestanden, so gut wir konnten. Eine gute Freundin hat sie oft an die Hand genommen, ermutigt und überredet zu gemeinsamen Spaziergängen, damit sie an die frische Luft kommt. Ihre Mutter hat alles getan, um ihr die Zeit angenehmer zu gestalten. So sind sie auch gemeinsam noch einmal in den Urlaub nach Berchtesgaden gefahren. Davon hat sie noch lange gezehrt. Es waren Momente, in denen wir dachten, es geht jetzt wieder aufwärts und wir schöpften Hoffnung auf eine Gesundung.

Es sollte jedoch nicht bei einem Tumor bleiben, es folgten weitere. Nachfolgende Chemotherapien waren leider nur selten erfolgreich und wir mussten uns damit vertraut machen, dass die gemeinsame Zeit absehbar war und der Abschied immer näher rückte. Hoffnung hatten wir noch während

ihrer Aufenthaltes auf der Palliativstation in Aschaffenburg, denn dort hatte sie sich ein wenig erholt und wir waren wieder guter Dinge. Leider war dies nicht von langer Dauer und nachdem sich ihr Zustand verschlechterte, folgte nun die Aufnahme ins Hospiz in Alzenau. Sie wurde dort sehr liebevoll umsorgt.

Ihre Mutter war meist präsent. Dies war ihr auch sehr wichtig, denn wenn sie einmal nicht im Zimmer war, hat sie stets gefragt, wo die Mutti ist. Wir, meine Schwester und ich, ihre Tante und ihr Onkel waren sehr häufig an ihrer Seite und haben zuweilen auch nachts über sie gewacht. Irgendwann war es abzusehen, dass das Ende naht. Eine Mitarbeiterin der Hospiz-Station hat, begleitet von ihrer Gitarre, an ihrem Bett ein Abschiedslied gesungen, um sie auf die kommende Reise vorzubereiten und einzustimmen. Meine Schwester war zugegen. Meine Nichte ist entspannt und friedlich eingeschlafen, kurz bevor ihre Mutter wieder im Zimmer war. Es war schwer loszulassen. Tröstlich für uns, sie musste nun nicht mehr leiden und wir waren auch in den letzten Stunden bei ihr.

■ Angelika Wolf

goodbye



Mein Abschied vom falschen Freund Alkohol

2019 beschloss das Universum offenbar, mir doppelten Herzschmerz zuzufügen – erst starb mein Mann, und knapp vier Wochen später folgte ihm meine Mutter. Jetzt stand ich da, mitten in einem Wirbelsturm aus Formalitäten, Papierkram, unzähligen »Herzliches Beileid«-Karten und plötzlich war ich diejenige, die alles regeln musste – von Beerdigungsplänen, Wohnungsauflösung bis hin zu der Frage, wie man mit Trauer umgeht.

Während ich mich durch diesen auch emotionalen Papierkrieg kämpfte, dachte ich mir: »Was könnte die Sache leichter machen?« Ein Glas Wein, zwei oder auch drei – schließlich war Alkohol

schon immer ein treuer Begleiter in guten wie in schlechten Zeiten.

Nur diesmal bewahrheitete sich, was ich ohnehin schon wusste: Er war ein falscher Freund. Statt mich zu trösten, zog er mich in einen tiefen seelischen Schmerz. Es dauerte eine Weile, bis ich begriff: Der Alkohol verspricht Trost und Vergessen, doch am Ende lässt er einen nur mit noch mehr Schmerz und Leere zurück. Also beschloss ich, dieser Beziehung den Laufpass zu geben. Überraschenderweise war das gar nicht so schwer. Vielleicht, weil ich endlich meinen Verstand wiedergefunden hatte, der sich offenbar unter dem letzten Weinglas versteckt hatte.

Wie ein Berliner Beerdigungsunternehmen auf mich kam, das

weiß ich nicht mehr. Doch von dort bekam ich in regelmäßigen Abständen »Trostgedanken« per E-Mail zugeschickt, die mich durch die Phasen der Trauer führten und mir halfen, meine Trauer auf ehrliche Weise anzugehen, ohne den Schleier aus Promille, der alles verschwommen und glanzlos macht. Dank meiner Tochter, die mich mit einer Mischung aus wohlwollendem Verständnis und hin und wieder einem dezenten Augenrollen unterstützte, fand ich die Kraft, nüchtern zu bleiben.

Eine neue Tür ging auf

Indem ich den Alkohol hinter mir ließ, öffnete sich eine neue Tür für mich – eine, die direkt zu meiner Trauer führte, statt vor ihr wegzulaufen. Mein Leben fühlte sich plötzlich ehrlicher an. Sicher, es war nicht immer bequem, sich der Trauer so direkt zu stellen. Ich lernte, dass man Kummer nicht verdrängen muss – man kann ihn einfach einladen, ihm eine Tasse Tee oder Kaffee anbieten und gemeinsam die Erinnerungen durchgehen. Jetzt stehe ich an einem neuen Anfang. Einem, bei dem ich mein Leben mit klaren Augen und klarem Kopf lebe, wissend, dass ich die Stärke in mir habe, den Weg weiterzugehen.

Und ich hoffe, dass ich anderen zeigen kann: Selbst, wenn das Leben dir schmerzhaft Verluste zufügt, brauchst du keinen Alkohol, um damit fertig zu werden – manchmal reicht es, der Trauer ehrlich ins Gesicht zu sehen, die Erinnerungen mit klarem Kopf dankbar zu bewahren und geduldig zu sein.

■ Carla Kolb

Übermäßiger Sport ade

Noch vor ein paar Jahren hatte ich den Ehrgeiz, möglichst mit der jüngeren Generation mithalten zu müssen. Sei es beim stundenlangen Bergwandern, wilden Tanzen bei Familienfesten oder Zumba tanzen bei einem Workshop auf dem Schlossplatz. Auch Line Dance und Steppen machten mir großen Spaß. Aber so langsam zeigten mir altersbedingte Einschränkungen meine Grenzen auf, die Kniegelenke schmerzten und normale Gymnastik und moderate Bewegungen müssen genügen. Also keine ausladenden Hüpfbewegungen mehr. Durch Pollenallergie hervorgerufenen Asthma beeinträchtigte mich zusätzlich. Neben Walken und möglichst alle Treppen zu Fuß nehmen gehe ich mindestens zweimal in der Woche in ein Sportstudio und trainiere nach einem, auf meinen Körper abgestimmten Plan. Denn gezielter Muskelaufbau ist gerade für uns Ältere unheimlich wichtig.

■ Sonja Hartmann



Das ist los in Aschaffenburg

Kulturamt

**So. 1. Dezember | 15 Uhr |
Stadthalle am Schloss**
Aschaffener Advent
Zum 23. Mal lädt die Stadt
Aschaffenburg zur Adventsgala in
die Stadthalle am Schloss ein.

**Fr. 31. Januar | 15 Uhr |
Stadthalle am Schloss**
Ball im Savoy
Operette von Alfred Grünwald
und Fritz Löhner-Beda mit Musik
von Paul Abraham.

Museen

**Bis 2. Februar | Di. 10 – 20 Uhr,
Mi. – So. 10 – 18 Uhr | Kunsthalle
Jesuitenkirche**
Biotop Art Brut. Werke aus
der Sammlung Hannah Rieger

72 Werke von 44
Künstler*innen
rund um die
Welt geben
Einblicke in
dieses Genre.
Autodidakten
produzieren »un-
verfälschte« Kunst jenseits des
Mainstreams. Der französische
Künstler Jean Dubuffet fand nach
dem Zweiten Weltkrieg dafür den
Begriff Art Brut.

vhs

**3. Dezember bis 11. Februar |
10.30 – 11.45 Uhr | vhs
am Südbahnhof, Raum U01**
Yoga vital ab 65



**Hauptmotiv
der Ausstellung Biotop
Art Brut.**
Foto: Ida
Buchmann

Dieser Kurs ermöglicht auch der
älteren Generation die Vorteile und
den Kern von Yoga zu erfahren.

»Schlaue Graue« – der Filmtreff

**Jeden zweiten Montag im
Monat | Termine: 9. Dezember,
13. Januar, 10. Februar, 10.
März, 7. April, 12. Mai | 15 Uhr |
vhs-Haus, Saal | kostenfrei**



**Der Wiesbadener Knabenchor singt zum
»Aschaffener Advent«** Foto: Angelika Stehle

Stromspar-Check:
kostenfreies Beratungsan-
gebot für Renter*innen mit
geringem Einkommen von
Caritas und Diakonie
Heinsestraße 2-4
63739 Aschaffenburg
ssc@caritas-aschaffenburg.de
Tel.06021 4495300

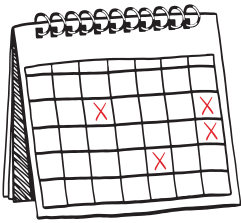


»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

Ihr Spezialist für Kurzzeit- und
Tagespflege in Stadt und Landkreis
Aschaffenburg

**Telefon: 06027/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de**





Jeden zweiten Montag im Monat zeigt die vhs in Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern einen »Seniorenfilm« aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung.

Smartphone-Beratung

13. Januar, 10. Februar |

**13.30 – 15 Uhr | vhs-Haus,
Raum 105 | kostenfrei**

Einmal pro Monat bietet die vhs mit der Smartphone-Sprechstunde eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone an.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig – einfach mit dem aufgeladenen Gerät vorbeikommen.

Smartphones, Apps und Co. endlich besser verstehen

27. Januar bis 31. Januar |

5 Termine | 13 – 16 Uhr |

vhs-Haus, Raum 209

Welche Apps können den Alltag erleichtern?

In diesem Kurs lernen Sie Ihre digitalen Alltagsbegleiter wie Smartphone, Tablet & Co. besser kennen und steigern Ihre digitalen Kenntnisse und Fertigkeiten.

Beratungstermine des Bezirks Unterfranken für Menschen mit Behinderung mit Pflegebedürftigkeit und/oder Behinderung und deren Angehörige sowie alle weiteren interessierten Personen zum Thema Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege.

Vor-Ort-Termine an folgenden Freitagen zwischen 8.30 – 11.30 Uhr im Rathaus der Stadt



Szene aus »Ball im Savoy« Foto: Hannah Hilger

Kommunale Seniorenarbeit

Tanztee

Jeweils montags | 9. Dezember,

13. Januar, 10. Februar,

10. März, 07. April, 12. Mai |

14 – 17 Uhr | Martinushaus,

Treibgasse 26,

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern fördert auch Beweglichkeit und Fitness! Daher bietet die kommunale Seniorenarbeit der Stadt in Kooperation mit Martinushaus und Bistum Würzburg offenen Tanztee für alle Senior*innen an.

vhs-Filmtreff »Schlaue Graue« in den Stadtteilen

Einlass 14 Uhr | Beginn

14.30 Uhr | kostenfrei

• **19. November | St. Kilian –
Nilkheim**

Aschaffenburg, 11. Dezember,
10. Januar, 14. Februar, 14. März,
11. April, 9. Mai

Terminvereinbarung unter
0931 7959 1349,

Seit Oktober bietet der Bezirk Unterfranken zusätzlich Online-Beratungen rund um die Themen Hilfe zur Pflege und Eingliederungshilfe. Termine unter:
[www.bezirk-unterfranken.de/
Online-Beratung](http://www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung).

- **11. Dezember |
Seniorenkreis St. Paulus –
Damm**

Die Filmtitel bleiben bis Filmbeginn eine Überraschung.

Aktiv-gesellig-nachbarschaftlich

Seniorenprogrammheft der Stadt Aschaffenburg

»Aktiv – gesellig – nachbarschaftlich« – das aktuelle Programmheft für Seniorinnen und Senioren liegt bereits seit August vor. Die von der Stadt Aschaffenburg herausgegebene Broschüre führt neben Adressen von sozialen Einrichtungen, Hilfsorganisationen und Pfarrgemeinden auch kulturelle, sportliche und gesellige Angebote und Veranstaltungen für die Generation 60+ von August bis Dezember 2024 auf.

Die Broschüre liegt unter anderem im Aschaffener Rathaus, Dalbergstraße 15, und an anderen Stellen wie der vhs Aschaffenburg, dem Bildungsbüro und der Stadtbibliothek aus und kann im Internet unter www.aschaffenburg.de/senioren heruntergeladen werden.

Der schlaue Gesundheits-Tipp

Übungen mit dem Idogo-Stab (Teil II)

In der letzten Ausgabe habe ich bereits einige Übungen mit dem Idogo-Stab vorgestellt. Dadurch, dass die Übungen die Atmung verbessern, die Tiefenmuskulatur trainieren und das Training für eine bessere Balance von Haltung und Motorik sorgt, eignet sich dieser Stab auch hervorragend fürs Walken und auch Joggen.

ZUR INFO:

Original Idogo-Stäbe gibt es für rund 60 Euro im Internet oder in gut sortierten Sportgeschäften zu kaufen. Einfachere Übungsstäbe sind auch günstiger zu erhalten.

Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass der Idogo-Stab beim Walken die Atemkapazität um 14 Prozent steigert, das hilft natürlich auch beim Kalorienverbrauch! Zum Walken oder Laufen nimmt man die beiden Kugeln am Ende des Stabs entspannt in die Hände.

Den Stab locker vor dem Körper in Nabelhöhe halten, die Daumen zeigen nach oben. Das Bild zeigt die Haltung der Ausgangsposition. Während des Walkens soll der Stab in Höhe des Bauchnabels gehalten werden. Die Arme schwingen ganz locker mit wie beim normalen Walken. Positive Effekte dabei sind:

- Die Kugelenden massieren und aktivieren Akupunkturpunkte

in den Händen und verbessern somit die Energiezirkulation

- Schultern und Arme bewegen sich harmonisch mit und werden mobilisiert

Optimal wäre es, zwei- bis dreimal je 30 bis 40 Minuten zu trainieren (mit 10 bis 15 Minuten beginnen. Und nicht vergessen: Nach dem Walken dehnen.

■ *Christel Arbini*



Lionel Messi

Begegnungen mit besonderen Menschen

Das erste Mal traf ich Lionel Messi während der olympischen Spiele in Athen. In Patras fanden die Vorrundenspiele statt und wir waren mit unser Frauenfußball-Nationalmannschaft zusammen mit den Argentinern und Portugiesen im selben Hotel. Mein Kollege Mario, der die argentinische Nationalmannschaft U23 betreute, fragte mich, ob ich Lust hätte, während meiner Pause Lionel Messi zu begrüßen. Ich stimmte zu und ging mit ihm in seinen Behandlungsraum. Mario stellte mich Messi vor und dieser freute sich und fragte mich, ob ich Fußball spielende Kinder hätte. Ich bejahte dies und

er schenkte mir für meine Jungs zwei Trikots.

Das nächste Treffen fand in Shanghai während der olympischen Spiele in Peking statt.

Die argentinische Mannschaft war schon im Hotel, als wir anreisten.

Im Foyer kam mir der Manager entgegen und meinte, dass Messi und Crew schon auf mich warten würden, um mich zu begrüßen. Er gab mir seine Karte, damit ich gleich in deren Etage fahren konnte. Es war ein freudiges Wiedersehen!

Das dritte Treffen fand in Frankfurt statt. Ich betreute während der



Foto: picture alliance / dpa / telam

Fussball-WM 2006 die internationalen Schiedsrichter und war auf dem Weg zur Kabine, als mir die argentinische Nationalmannschaft entgegen kam auf dem Weg zum Spielfeld – mittlerweile war Lionel in der A-Mannschaft. Es war wieder ein tolles Wiedersehen! Messi hat sich genauso gefreut wie beim ersten Mal.

■ *Christel Arbini*
(Physiotherapeutin u.a. der Frauen-Fußball-Nationalmannschaft 1983 – 2013)

Wie stellt man sich eine »Fußgänger- zone« vor?

**Die Fahrer
haben oft ein
Handy dabei,
die Ohren
verstopft und
sehen uns
langsame
Senioren in
letzter
Sekunde.**

Man kann mitten auf der Straße mit dem Rollator fahren, kann Kinder aus dem Wagen heben und laufen lassen, kann stehen bleiben und Bekannte begrüßen, Schaufenster bestaunen usw. Gibt es bei uns in Aschaffenburg so eine Straße? Ich finde keine! Denn: Überall in allen Straßen für Fußgänger, sei es die Herstattstraße, Sandgasse, Roßmarkt, Treibgasse, Steingasse, Riesengasse, überall muss man höllisch aufpassen, um nicht angefahren zu werden.

Radfahrer, mit und ohne Elektrik, am schlimmsten sind die E-Scooter, die dich rechts und links fast erwischen! Die Fahrer haben oft ein Handy dabei, die Ohren verstopft und sehen uns langsame Senioren in letzter Sekunde. Da erschrickt man doch,

bleibt stehen – und schon kommt der Nächste! Sitzt man im Schöntal auf einer Bank und will sich erholen, Pustekuchen: Wenn es nicht geregnet hat, sind die Wege ausgetrocknet und es kommen die Fahrräder angebraust, dann sitzt man von oben bis unten im Staub. Besonders schlimm ist es, wenn die Schulen aus sind, denn dann preschen die Schüler durch. Aus mit der Ruh!

Wir Senioren sind auch Rad gefahren, gern und schnell, da gab es auch Straßen, in denen wir abgestiegen sind, weil da Kinder oder viele Leute liefen, das war selbstverständlich. Aber heute finden sich die Radfahrer oft die Könige der Straßen und der »Fußgängerzone«, die dann keine ist!

■ Tilly Krebs

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE**

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Einfach, schnell, frisch

Tiefkühlkost ist besser als ihr Ruf

Ob Backwaren, Gemüse, Fleisch, fertige Tiefkühlgerichte oder Obst: Dank Schockfrostung sind tiefgefrorene Lebensmittel lange haltbar, saisonunabhängig verfügbar und behalten ihre wichtigen Inhaltsstoffe, da sie bei Gemüse etwa gleich nach der Ernte eingefroren werden. Durch die natürliche Kraft der Kälte kann dabei auf Konservierungsstoffe verzichtet werden. Hinzu kommen eine gute Portionierbarkeit und unkomplizierte Zubereitung. Mit ein wenig Fantasie kann man sich so täglich frisch und abwechslungsreich ernähren. Bei Fertiggerichten sollte man allerdings unbedingt die Hinweise auf der Packung beachten, damit sie nicht zu viel Salz, Zucker oder Fett beinhalten.

Wie tiefgeköhltes Obst und Gemüse behalten auch TK-Fleisch und TK-Fisch Frische, Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe, wenn sie richtig aufgetaut und zubereitet werden. Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Juliane Zander vom Deutschen Tiefkühlinstitut hat die zehn besten Tipps zum Auftauen.

1. Tiefgeköhlte Lebensmittel im Supermarkt möglichst

erst ganz zum Schluss in den Einkaufswagen legen und dann auf dem schnellsten Weg nach Hause ins Tiefkühlfach bringen.

2. Hände weg vom Schütteltest: Eiskristalle bilden sich auch bei Temperaturschwankungen im Minusbereich und sind kein Indiz dafür, dass das Produkt angetaut war oder die Tiefkühlkette unterbrochen wurde. Das Schütteln kann das Tiefkühlprodukt beschädigen.

3. Für den Transport vom Supermarkt nach Hause am besten Isolierbeziehungsweise Tiefkühl taschen verwenden.

4. Die Empfehlungen und Zubereitungshinweise des Herstellers auf der Verpackung unbedingt befolgen.

5. Tiefkühlkost ist leicht portionierbar: Also nur die jeweils benötigte Menge entnehmen, der Rest kommt wieder ins Tiefkühlgerät.

6. Viele Tiefkühlprodukte können direkt zubereitet werden, ohne vorheriges Auftauen. Kleinere, portio-

nierte Fleischstücke etwa können in gefrorenem Zustand unmittelbar im vom Produzenten empfohlenen Küchengerät zubereitet werden.

7. Bei größeren Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücken kann das separate An- oder Auftauen notwendig sein.

8. Falls man Tiefkühlprodukte auftauen lassen muss, sollte man sie langsam im Kühlschrank auftauen und nicht bei Zimmertemperatur.

9. Tiefkühl torten, -kuchen oder -kleingebäck sollten zum Auftauen aus der Verpackung genommen und ohne Folie aufgetaut werden.

10. Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden. Wer Fisch, Backwaren oder Fleisch aufgetaut hat, sollte diese noch am gleichen Tag verarbeiten.

■ *djd/sash*

Guten Appetit!



Foto: djd / Deutsches Tiefkühlinstitut / Peter Reis

Die Karelle

Wie ich schon öfter erzählt habe, wohnten wir die ersten zehn Jahre meines Lebens in Glattbach. Nicht weit von uns gab es ein Mädchen, das ungefähr schon 13 oder 14 Jahre alt war, mit dem schönen Namen Leonore. Schon der Name war für mich mit meinen sieben Jahren ganz was Besonderes: Leonore!

Aber was mich an ihr so faszinierte, war ihre »Karelle«, also ihre Perlenkette! Immer am Sonntag hatte sie die Karelle an, ganz stolz ging ich dann neben ihr auf dem Weg zur Kirche. Dann strahlte ich die Karelle an und wünschte mir, wenn ich groß bin, auch so eine, schön und bunt. Später zogen

wir in die Stadt und die Karelle war bald vergessen.

50 Jahre später fuhr ich mit einer Gruppe Senioren als Leiterin in Urlaub. Am Tegernsee machten wir
Mittagspause.

Um 14 Uhr war wieder Weiterfahrt. Bis auf eine Frau waren alle da. Es vergingen 20 Minuten, 30 Minuten, dann kam sie angerannt, die Vermisste, stürzte in den Bus und atemlos rief sie: »Ich hab' mir noch e Karelle kaft«. Da war sie

Grafik: freepik.com

wieder – die Erinnerung an die Leonore mit der Karelle.

Die Frau aber, die sich eine gekauft hatte, war nun zwei

Wochen nur »die Karelle«. Immer wieder hörte man, schon beim Frühstück: »Ist die Karelle da?« Sie nahm es mit Humor und wir auch.

■ Tilly Krebs

SPACHES.COM

LAUBRASCHELN GEMEINSAM ERLEBEN.

Meine Enkelin und ich, wir verstehen uns prächtig.

Gleich Termin zum unverbindlichen Hörtest bei Krainz ausmachen!

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

STOCKSTADT
BAHNHOFSTR. 8
T 06027.9791882

HÖRGERÄTE

kRAINZ

Straßen: Neue Widmungen, Neuer Name

**Die Beckerstraße ehrt künftig
Paula Modersohn-Becker.**

Foto: Sabine Schömig

Seit dem Frühjahr 2020 gibt es ein Projekt zu Straßennamen in Aschaffenburg.

Bezüglich Antisemitismus, Rassismus, Frauenfeindlichkeit, Militarismus und Extremismus wurden die Lebensläufe von Namensgeberinnen und -gebern beleuchtet, die in der Zeit vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts lebten. Intensiv einbezogen sind die Stadtverwaltung, das Stadt- und Stiftsarchiv, das Büro für Erinnerungskultur aus Babenhausen sowie ein Fachbeirat. Als Beiträge flossen in die Diskussion auch mündliche und schriftliche Ergebnisse öffentlicher Versammlungen von Anwohnerinnen und Anwohnern sowie Vorschläge von Bürgerinnen, Bürgern, Stadträtinnen und Stadträten mit ein. Schließlich wurden in der Stadtratssitzung am 10. Juni dieses Jahres sechs Straßen »wegen Unwürdigkeit, mit der Benennung einer Straße geehrt zu werden«, umgewidmet und eine neu benannt:

Umwidmung Beckerstraße zu Ehren von Paula Modersohn-Becker (1876 – 1907), deutsche Malerin und bedeutende Vertreterin des frühen Expressionismus. 1988 zierte sie eine Briefmarke

der Deutschen Bundespost, 1996 eine Europa-Marke, nach ihr benannt wurden eine Straße in Hannover-Südstadt, ein Museum sowie ein Steg in Bremen, eine Schule in Bremerhaven, in der Kunsthalle Bremen steht ihr Denkmal und im Platanenhain auf der Mathildenhöhe Darmstadt die Kopie des Grabdenkmals.

Umwidmung Heimstraße zu Ehren von Josef Michael Heim (1867 – 1934), Oberbauführer, Gemeinderat. Wegen seiner Verdienste um die elektrische Versorgung der Gemeinde Schweinheim wurde 1939 nach ihm schon einmal eine Straße benannt.

Umwidmung Pfeiferstraße zu Ehren von Ludwig Pfeifer (1908 – 1970), Widerstandskämpfer gegen das NS-Regime, Arbeiter, Polizist, SPD-Politiker, 1958 – 1975 Landrat des Kreises Dieburg und seines Bruders Adam Pfeifer (1902 – 1945), Widerstandskämpfer in Offenbach, SPD-Aktivist, an ihn erinnert ein Stolperstein in der Philipp-Reis-Straße in Offenbach-Bieber.

Umwidmung Ludwig-Roth-Straße zu Ehren von Ludwig Roth (1900 – 1945), sein Vater war Rabbiner, er selbst jüdischer Lehrer, floh 1936 nach Holland,

1942 Arbeitslager Westervelde, 1942 deportiert nach Auschwitz, ermordet im KZ Groß-Rosen (Niederschlesien, heute Polen).

Umwidmung Schepplerweg zu Ehren von Louise Scheppler (1763 – 1837), Reformpädagogin, Kleinkinderschullehrerin, Kindergarten-Namensgeberin in Pfinztal-Berghausen, Neustadt an der Aisch und Schwabmünchen, der evangelische Namenskalender widmet ihr einen Gedenktag am 26. Juli.

Umwidmung Stengerstraße zu Ehren von Julius Stenger (1877 – 1940), Kaufmann aus Damm, von der Gestapo verfolgt wegen Hörens ausländischer Radiosender, denunziert von einer Untermieterin, tötete sich selbst während einer Verhörpause durch einen Sturz aus dem Fenster. An ihn erinnert ein Stolperstein vor dem Wohnhaus in der Schillerstraße.

Umbenennung Josef-Dinges-Straße in Hilde Catz-Straße geb. Mayer (1924 – 2014), jüdische Mitbürgerin, musste im Nationalsozialismus emigrieren, seit den 1970er Jahren hatte sie wieder Kontakt zu ihrer Heimatstadt Aschaffenburg, starb in Kalifornien.

■ *Dr. phil. Lothar Blatt*

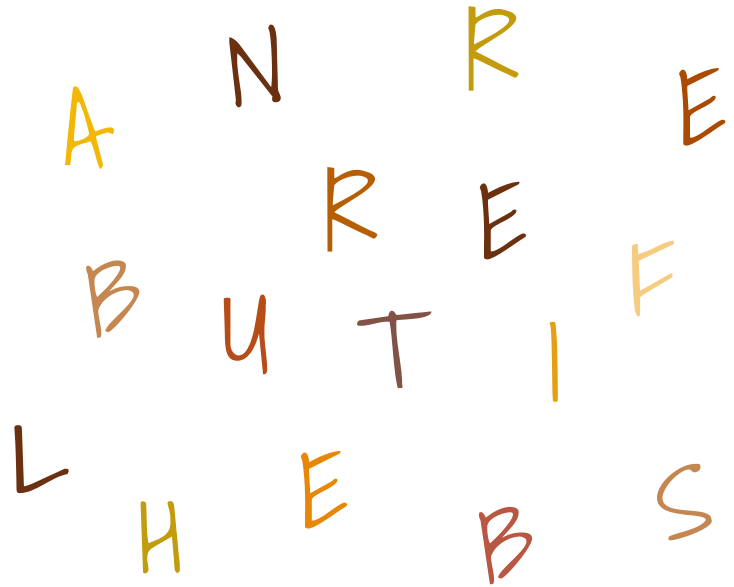
Gedächtnistraining

Erdacht von Marion Segatz

Streichen Sie die Buchstaben des Wortes **Herbstferien** durch.

Übrig bleiben vier Buchstaben, die in der richtigen Reihenfolge ein Wort ergeben, passend zum Herbst: _____

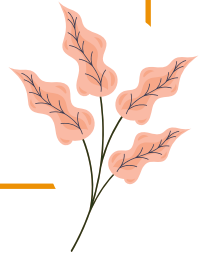
Vielleicht finden Sie noch eins? Welches? _____



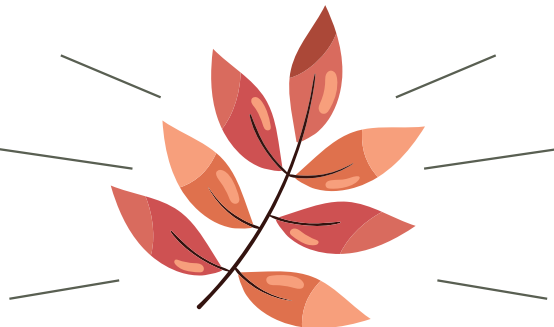
ZUSATZAUFGABEN:

Buchstabieren Sie das Wort HERBSTSPAZIERGANG mit Leckereien im Herbst.
Beispiel: Holundersaft, Esskastanien usw.

Finden Sie Wörter, die Sie an das Wort Herbst anhängen können.



Herbst-Bild



Marion Segatz © Gedächtnistrainerin

- beraten
- begleiten
- betreuen
- behilflich sein

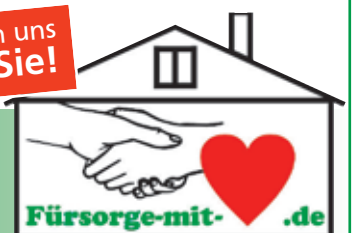
FÜRSORGE MIT HERZ

Senioren- & Familien Betreuung durch geschultes Personal mit Pflegekassenzulassung
Pflegeberatung nach § 37.3

Rufen Sie an:
06021/90116-0

**Wir nehmen uns
Zeit für Sie!**

www.fuersorge-mit-herz.de
Aschaffenburg · Auhofstr. 9a
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8:00–12:00
Büro: und 12:30–17:00 Uhr
Fr. 8:00–14:00 Uhr



Die Seniorenbeauftragte stellt sich vor



Foto: Heiko Griga

Anika Oppermann koordiniert seit Anfang des Jahres die Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg.

Liebe Leserinnen & Leser,

mein Name ist Anika Oppermann und seit dem 1. Januar 2024 bin ich als neue Koordinatorin der kommunalen Seniorenarbeit bei der Stadt Aschaffenburg tätig. Gerne möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen.

Ich habe Soziale Arbeit in Darmstadt studiert. Während meines Anerkennungsjahres im Frauenbüro bei der Stadt Darmstadt konnte ich bereits einige Erfahrungen im Bereich Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und im Veranstaltungsmanagement sammeln.

In meinen Aufgabenbereich fällt auch, Ihnen in der Rubrik »Das ist los in Aschaffenburg« Veranstaltungen und Angebote

in diesem Heft vorzustellen, die besonders für Seniorinnen und Senioren interessant sind – weshalb ich hoffe, Sie bei kommenden Veranstaltungen persönlich kennen lernen zu können und gemeinsam mit Ihnen die Seniorenarbeit in Aschaffenburg aktiv zu gestalten.

Da mir als Sozialarbeiterin der Austausch und das Vernetzen mit Ihnen besonders am Herzen liegen, möchte ich Sie dazu einladen, sich gerne mit Ihren Ideen, Wünschen oder Anregungen an mich zu wenden. Ich bin zu erreichen unter der Mail-Adresse senioren@aschaffenburg.de.

Ich freue mich auf Sie!

Anika Oppermann



Grafik: freepik.com

Was ein Zirkus

Unsere Oma musste mit uns zum Zirkus gehen, die Eltern waren in der kargen Nachkriegszeit ständig dem Broterwerb verpflichtet. Ein Zirkus in unserer Stadt, ein spektakuläres Ereignis für uns Buben, die außer einem Holzroller, Fahrradfelgen und Murmeln kaum Beschäftigung erlebten.

Die Pferdestaffel

»Cassa«, ein großes Schild über dem Eingangs-Häuschen, wo Oma für uns zahlte. Oma erkannte Nachbarn und Freunde einige Bankreihen weiter und winkte ihnen zu.

Wie es so geht bei Kindern, Höhepunkte waren die Clowns.

Die Akrobaten, Trapezkünstler, Feuerschlucker wurden nur beiläufig wahrgenommen. Aber der Oma wird eine Nummer lange im Gedächtnis geblieben sein. Eine Pferdestaffel kurvte mit Peitschenknall in kunstvollen Windungen durch



Grafik: freepik.com

die Manege, änderte immer wieder Gangart und Reihenfolge, bis ... ja bis ein Pferd sich entleerte und die bekannten Äpfel in den Sand der Arena fielen. Die Sensation für meinen kleinen Bruder. »Oma, Oma!«, krächte er, »das Pferd – es hat A-A gemacht!«

»Pscht!« Oma sah sich verlegen um.

»Oma, hast du es nicht gesehen?«

»Pscht!«

Mein Bruder im Glauben, Oma hätte ihn nicht gehört, etwas lauter: »Das Pferd hat A-A gemacht!«

»Ja, ja, ich hab's gesehen, nun gib mal Ruhe.« Oma schüttelte den Kopf. Wie es Kinder doch genau nehmen können!

■ Horst Kayling

First Excellence Medical-Center for Skin and Bone



... damit Sie Ihre Lebensfreude & Mobilität zurückgewinnen!

**Rückenschmerzen | Gelenkschmerzen
Sportunfälle**

Prof. Dr. Arash Moghaddam
Orthopädie & Unfallchirurgie



Frohsinnstraße 12 · 63739 Aschaffenburg · Telefon 06021 45 99 200
www.profmoghaddam.com · info@profmoghaddam.com

24 Kreuzworträtsel

Heimatstadt von Jesus	▼	edel, großmütig	Freistilschwimmer	▼	scherzhaft: US-Amerikaner	billiges Hotel	ostasiasischer Staat	▼	Wohnungsgeld	Vogellaut	▼	Stadtteil von Aschaffenburg	Schneeschuh
türkische Hauptstadt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Kontur	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Grimm, Rage	▶	▼	▼	▼	Schwermetall	▶	▼	▼	▼	Winkel bei Fußballtoren	▶	▼	▼
antikes Rechenbrett	▶	▼	▼	▼	▼	▼	griechische Orakelstätte	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Gefühl der Schuld	▶	▼	▼	▼	Feingefühl	▶	▼	▼	▼	Segel am vorderen Mast	englischer Artikel	▼	Ampelfarbe
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	häufiger	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Griechen	▼	Beiname Eishowers	▼	Computer-nutzer	Stadt in Nevada	▼	Abart eines chem. Elements	▼	US-Staat am Eriese	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Teilwert des US-Dollars	▶	▼	▼	▼
Abteilung im Krankenhaus	Ort am Rand des Odenwalds	▼	maritimes Gepäckstück	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Vorname der Garbo †	▼	Verkehrsteilnehmer
in die Hand drücken	▶	▼	▼	▼	▼	kurzer Werbe-film	▼	Wortteil: den Strom betreffend	lateinische Verneinung	germanischer Wurfspieß	▶	▼	▼
moderne Unterhaltungsmusik	▼	Trut-henne	Eisenoxid ansetzen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Kurzform von Maria	▶	▼	▼
▶	▼	▼	eingefräste Rille	Datensammlung	Freizeitkleidung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Meerenge	▶	▼	▼	▼	offener Sportwettbewerb	▶	▼	▼	▼	indischer Asket	▼	Rassehund	▼
schottisches Königshaus	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Wirtschaftswissenschaftler	▼	US-Eliteuniversität	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	fest gespannt	deutscher Blödelbarde	▶	▼	▼	▼	Feldmaß	▶	▼
Musikstück für zwei Personen	▼	feines Pulver	Speisen-der	▶	▼	▼	▼	▼	Partnerstadt Aschaffenburgs	▼	Flachland	▼	kleiner Beutel aus Papier
Benzin	▶	▼	▼	▼	▼	vervielfältigt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
lateinisch: du	▶	▼	Wendekommando beim Segeln	17. griechischer Buchstabe	▶	▼	▼	französisch: eine	▼	Tierbehausung	▶	▼	▼
Mittelmeerteil	▶	▼	▼	▼	▼	nicht mehr als	▶	▼	▼	Kurzform von Eduard	▶	▼	▼
schottischer Fluss	▶	▼	▼	Stirnseite	▶	▼	▼	▼	▼	Armut, Elend	▶	▼	▼
Spielkartenfarbe, Kreuz	▶	▼	▼	▼	▼	einige	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼

RM311730 202402

Der freundliche **Zugbegleiter**

Der Service durch die Beratung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Reisezentrum Aschaffenburg ist eine hilfreiche Einrichtung – ich habe sie schon oft in Anspruch genommen.

Kürzlich machte ich den Versuch, die Hin- und Rückfahrkarte am Automaten selbst zu lösen, das müsste ich doch – auch in meinem Alter – noch hinbekommen.

Mein Zug nach Wiesbaden über Darmstadt fährt um 9.16 Uhr ab Gleis 2. Diesen Zug muss ich bekommen, ich bin mit meiner Freundin verabredet, sie steigt in Darmstadt in den selben Zug.

Die einzelnen Schritte zur Buchung am Automaten gehen vorwärts – aber Unsicherheit über erneute Fragen zwingen mich zurück zur Wiederholung. Die Zeit läuft: Immer wenn ich das Gefühl habe, viel Zeit zu haben, bin ich plötzlich zu spät! Ein Gedankenblitz: »Ach, ich löse einfach die Fahrkarte im Zug!«

Ich steige in den entsprechenden Zug in den ersten Waggon. Keine Fahrgäste sind anwesend, aber Gottseidank treffe ich den Zugbegleiter. Nach der Begrüßung bitte ich ihn um die Möglichkeit, eine Fahrkarte nach Wiesbaden

– Hauptbahnhof – zu bekommen. »Bedaure, im Zug gibt es keinen Fahrkartenverkauf mehr«, war seine Antwort. Oh, der Zug fährt bereits, aussteigen geht also nicht mehr. »Ich bin keine Schwarzfahrerin«, beteuere ich mit meinem offenen Geldbeutel in der Hand zum Zugbegleiter.

»Wir schaffen das«

Ich sehe den prüfenden Blick, der bedächtig Glaubwürdigkeit signalisiert. Kommt mir mein Lebensalter mildernd entgegen?

Die Ratlosigkeit wird durch seine Fragen unterbrochen: »Haben Sie ein Handy, eine Bankkarte? Kreditkarte? Paypal wäre ideal«

Ich hole mein Handy mit den gewünschten EC-Karten aus der Handtasche und mit Geduld werden die Karten, in Verbindung mit dem Handy, ausprobiert. Erfolglos! Mit Paypal kann ich in der Sache nicht dienen. »Wir schaffen das!«, ist der Kommentar des Bahnmitarbeiters. Das Wort »wir« beruhigt. Der Wille für eine Lösung ist schon eine gute Vo-

raussetzung. »Was machen wir?«, fragt er. Ich steige nie mehr ohne Fahrkarte in einen Zug, denke ich für mich. »Ich habe Paypal«, verkündet der Zugbegleiter, »Ich löse jetzt eine Fahrkarte über mein Handy.« Gesagt getan: Der Fahrkartenpreis plus Servicegebühren in Geldscheinen wechselt seinen Besitzer. Die Fahrkarte sendet er von seinem auf mein Handy, jederzeit vorzeigbar. Wir fahren in den Darmstädter Bahnhof ein. »Sucht Sie dort auf dem Bahnsteig nicht Ihre Freundin?«, fragt der Zugbegleiter. Die Freude ist groß, alles fügt sich zum Happyend.

Eine glückliche Situation, der hilfsbereite Zugbegleiter hat mir Geduld und Menschlichkeit entgegen gebracht.

Ich werde öfters mit der Bahn fahren. Dann gehe ich wieder an den Service-Schalter im Reisezentrum Aschaffenburg. Dem Bahnangestellten mein herzlichstes Dankeschön.

■ **Bärbel Stademann**



Grafiken: freepik.com

BEERDIGUNGSINSTITUT
LEO KRAUS
SEIT 1925 **FACHGEPRÜFTE BESTATTER**



Erd-, Feuer-, Seebestattungen; Überführungen im In- und Ausland; Bestattungsvorsorge; Versicherung;
Tag und Nacht dienstbereit; Erledigung aller Formalitäten

Tel. 0 60 21 / 2 13 66

Aschaffenburg

Wermbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

Am Ende der Reise gut ankommen

Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters



www.leokraus.de

Eine andere Tür öffnet sich ...

Es war einmal - nein, ich will jetzt kein Märchen erzählen bei einem solch weit gefächerten Thema wie »Abschied und Neuanfang«. Viele Jahre zurück habe ich in einer Schrift von Professor Karl Lehmann, als er noch nicht Bischof und Kardinal in Mainz war, eine nachdenklich machende Passage gelesen:

»Wir Menschen springen heutzutage von einer Lebenswelt in die nächste, oft rastlos und ruhelos, und ohne große Gedanken. Denken wir nur an unseren Tagesablauf: Wir kommen aus der Lebenswelt Schlafzimmer und eilen morgens in die moderne Welt des Badezimmers, von dort in die Lebenswelt Küche mit ihren Schranktüren. Dann stürzen wir uns in die laute Lebenswelt (Auto-)Verkehr, um schließlich in der Berufswelt unseren Aufgaben und Arbeiten nachzugehen. Und abends geht dieser Weg in die umgekehrte Richtung bis wieder hinein in die Bettenwelt.«

Springen durch Lebenswelten

Professor Lehmann beschreibt das in einer Zeit, als technische Entwicklungen und sie begleitende Werbung für neue Standards im Alltag und im Haus sorgten. Manchmal drohte der Mensch »sinnfrei dem Konsumrausch« zu

erliegen. Und vielleicht vergaß er dabei, sich auf innere Werte und Gemeinschaft stiftende Haltungen zu beziehen?

In Anlehnung an das »Springen durch die Lebenswelten« habe ich öfter mit Kindern oder Familien bei Orientierungstagen und Wochenenden eine stille Übung probiert:

Überlegen Sie einfach mal für sich, zum Beispiel am Nachmittag, und zählen Sie mit, durch wie viele Türen Sie heute schon gegangen sind! Jeder Schritt, jede Schwelle zählt. Ja, vom Schlafzimmer ins Bad, zurück, weiter in die Küche, Wohnzimmer, und aus der Haustür hinaus und hinein. Die Autotür vielleicht mitgezählt, da kommt ganz schön viel zusammen. Sie werden sich wundern.

Am Ende eines menschlichen Lebens heißt es manchmal: Wir stehen an der Schwelle vom Leben zum Tod. Wir gehen nur durch eine Tür in ein anderes Zimmer. Wir sind aufgebrochen aus der irdischen Wohnung, unterwegs in eine himmlische. So schreibt es der Evangelist Johannes: Die Jünger des Jesus von Nazaret fragen: »Herr, wohin gehst du?« – »Im Hause meines Vaters sind viele Wohnungen«, ist die Antwort. Und: »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben«.

Ich meine, man muss keiner Religion(sgemeinschaft) ange-

hören, um diese biblischen Worte zu verstehen und für sich für annehmbar zu halten. Wenn wir überlegen, wovon wir uns täglich verabschieden, Schritt für Schritt etwas hinter uns lassen, und in ein anderes Zimmer, in eine jeweils »andere Welt« eintauchen, haben wir auch immer etwas Neues vor uns. Mal ist es uns klar und bewusst, mal für die Augen unsichtbar, einst wird es ungewusst sein. Das Herz, das »innere Fünkchen« ist gefragt, denn jeder Neuanfang hat einen Zauber.

■ Alfred Streib

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

■	N	■	■	Y	■	■	■	S	■	■	P	■	■	
■	A	N	K	A	R	A	■	U	M	R	I	S	S	
■	Z	O	R	N	■	B	L	E	I	■	E	C	K	
■	A	B	A	K	U	S	■	D	E	L	P	H	■	
■	R	E	U	E	■	T	A	K	T	■	■	■	W	
■	H	E	L	L	E	N	E	■	O	E	F	T	E	R
■	T	■	E	■	■	I	■	R	■	O	H	I	O	■
■	C	H	I	R	U	R	G	I	E	■	C	E	N	T
■	■	K	■	S	E	E	S	A	C	K	■	H	■	■
■	G	E	B	E	N	■	O	■	■	■	G	E	R	■
■	R	■	■	■	R	O	S	T	E	N	■	R	I	A
■	P	O	P	■	■	■	P	O	L	O	H	E	M	D
■	S	U	N	D	■	O	P	E	N	■	T	■	L	■
■	S	T	U	A	R	T	■	K	■	Y	A	L	E	■
■	D	U	E	T	■	■	O	T	T	O	■	A	R	■
■	M	■	■	■	E	S	S	E	R	■	G	■	B	■
■	S	P	R	I	T	■	K	O	P	I	E	R	T	■
■	T	U	■	■	R	H	O	■	E	■	B	A	U	■
■	A	D	E	E	■	A	■	N	U	R	■	E	D	E
■	D	E	E	■	F	R	O	N	T	■	■	■	■	■
■	T	R	E	F	F	■	M	E	H	R	E	R	E	■

Zum Nachdenken

Wenn ich einst gestorben bin,
wo führt mein Weg dann hin?
Mit einer Kutsche möchte ich dann
fahren in das uns unbekannte Land.

Viele waren dort ganz nahe,
dieser Glanz, das helle Licht.
Warum gibt es dieses Wunder,
hier auf unserer Erde nicht?

■ *Henriette Maria Heil*

Müssen sich die Menschen hier
erst verdienen Glanz und Glück?
Hier auf unserem schönen Globus,
was uns der Schöpfer immer gibt.

Liebet und schützet den Planeten,
verzagt nicht bei Not und Leid.
Schätzt alles, was es gibt im Leben,
sonst endet es in Krieg und Streit.

Grafiken: freepik.com

Weihnachtsgedanken einer Seniorin



Jahre kommen, Jahre gehen, schon wieder sind 365 Tage vorbei und es ist Weihnachten, das neue Jahr steht vor der Türe.

Ja, und jetzt im Alter wird es uns von Mal zu Mal mehr bewusst, dass auch Menschen kommen und gehen.

Wir alle sind fehlbar, verwundbar an Leib und Seele und wissen auch, das Leben ist endlich und einmal vorbei.

Zum Advent oder Jahresende halten manche Menschen Rückblick in die Vergangenheit, gerade jetzt, wenn die Tage kurz sind.

Ich versuche, immer das Positive aus vergangenen Zeiten hervorzuholen, um mich daran zu erfreuen. Jeder Mensch hat schöne und weniger schöne Zeiten erlebt. Der eine mehr, der andere weniger. Man muss nur das Gute daran erkennen.

Aber auch die Zukunft kann uns noch mit Freude beglücken. Vielleicht nicht mehr so oft wie in der Jugend, jedoch mit ein wenig

Hoffnung und Gottvertrauen kann die Zeit, die uns geschenkt wird, mit viel Abwechslung einhergehen.

Mein Motto: Jeder schöne Tag ist ein Geschenk!

Ein herrlicher Sonnentag, ein schöner Spaziergang, ein liebevoller Besuch, ein klangvolles Konzert, ein interessantes Buch und und und. Die Liste wäre lang.

Doch vergiss die Liebe nicht. Denn die Liebe verbindet den Erdenkreis und was du aussendest, kehrt zu dir zurück.

■ *Henriette Maria Heil*





Foto: Daisy-Daisy/gettyimages.de

Heute schon die **Zeitung** **gehört?**

Abnehmende Sehstärke, Erkrankungen oder Erblindung - es gibt vielfältige Gründe, weshalb die gewohnte tägliche Zeitungslektüre vermehrt Probleme bereiten kann.

Wir lassen Sie nicht im Stich. **Mit dem Audio-Abo bleiben Sie informiert** über alles, was in unserer Region passiert, ganz **unkompliziert am Telefon**.

Per Sprachcomputer werden Ihnen alle Artikel der Tageszeitung komfortabel und leicht verständlich vorgelesen – die Bedienung erfolgt dabei über die Telefontastatur.



Für nur
19,90 €
im Monat



Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust

In Zusammenarbeit
mit dem Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund

GERNE INFORMIEREN WIR SIE:

- persönlich in jeder unserer Servicestellen • per Telefon 06021 396-316
- online www.main-echo.de/audio-abo



Medienhaus
Main-Echo