

WESCHNITZ-BLITZ

Kulturmagazin & Veranstaltungskalender - kostenlos & unabhängig

Mentale Gesundheit

*Mentale Stärke
für Kinder*

Ausgebrannt?

*Gem(einsam)
im Alter*

Inhalt

- 3 Editorial
- 5 Mentale Stärke für Kinder
- 7 Ankündigungen
- 11 Ausgebrannt?
- 14 Ankündigungen und Kalender
- 18 Gem(einsam) im Alter
- 20 Ankündigungen und Kalender
- 22 Ankündigungen
- 24 Das Lesen geht weiter!
- 26 Egbert
- 27 Impressum

Kleinanzeigen

Hobby-Band aus Birkenau sucht Gitarrist oder Keyborder. Wir spielen aus Spaß an der Freud und Live. Meist Rock & Blues ´60-´80er. Max. 5 Auftritte/Jahr. Näheres unter Tel.: 0170/6016151

Toilettenwagen zu vermieten: Man soll das feiern nicht versäumen! Party's, Kerwe, Vereinsfeste etc... Weitere Infos unter: www.sunset-party.de oder 0172 9011666

Obstbaumwiesengrundstück zu verkaufen: 5 Hektar großes Grundstück mit diversen Obstbäumen (Zwetschgen, Birnen, Äpfel usw.) in Mitlechtern, 64668 Rimbach. Gut mit dem Auto zu erreichen. Preis VHB. Bei Interesse melden Sie sich gerne: Werner Klant, Tel. 0151 72104258

Verkaufe Schlachtkessel: Kupferkessel und Emaille, ca. 100l, Preis: VHB. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Werner Klant, Tel. 0151 72104258

Interesse an einer Kleinanzeige? Wir veröffentlichen Kleinanzeigen bis maximal 280 Zeichen für 11,90 € inkl. Umsatzsteuer für Sie.

METALLBAU:

**individuell u.
passgenau**

- Balkonbauten
- Vordächer
- Geländer
- Treppen
- Tore
- Zäune
- Sichtschutz
- Terrassendielen ...

AUSSTELLUNGSRaum

Hauptstraße 31A
Mörtenbach / Weiher

Wir öffnen für Sie nach Vereinbarung.

Mehr im Internet:
www.kunstschmiede-altscher.de

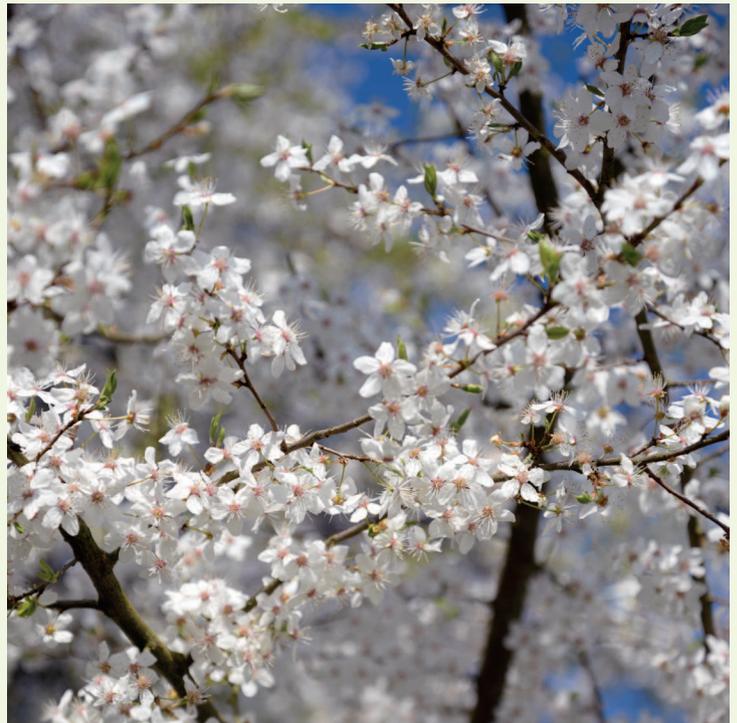
Wir planen und fertigen sorgfältig, mit viel Erfahrung und wir halten die verabredeten Termine!



 **KUNSTSCHMIEDE
HEINZ ALTSCHER** GMBH
SCHLOSSEREI & EDELSTAHLVERARBEITUNG

Wir sind zertifiziert!
DIN EN 1090

Am Berg 14, 69509 Mörtenbach / Weiher, Tel. 0 62 09 – 1794



Das Titelbild

Unser Titelbild zeigt eine Nahaufnahme der Blüte des Baums auf dem Editorialbild. Diese Gehölze sind wichtige Nektar- und Pollenspender für heimische Wildbienen – außerdem sind sie wirklich schön anzuschauen!



Editorial

Na, können Sie diesen Ort erkennen? Die Auflösung finden Sie am Ende dieser Ausgabe.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In einer Welt, die immer schneller und lauter wird, lohnt es sich, öfter innezuhalten und offen über das eigene emotionale und soziale Wohlbefinden nachzudenken. Mentale Gesundheit, die den Zustand dieses Wohlbefindens beschreibt, betrifft uns alle – und somit auch das Weschnitztal. Unsere Redaktion hat mit Menschen aus der Region gesprochen, die wertvolle Perspektiven und Angebote zu diesem wichtigen Thema einbringen.

In einem Interviewbeitrag mit der Psychotherapeutin Gabriele Zahn aus Abtsteinach-Mackenheim können Sie mehr über die Ursachen und Behandlung von Burnout und Depressionen erfahren. Interessante Einblicke rund um das Thema „Achtsamkeit“ bekam unsere Redaktion zudem von Jugendcoach Sabine Unrath und der ehemaligen Lehrerin Christiane Neber, die in Birkenau Kinderyoga, achtsame Waldspaziergänge sowie Einzelcoaching anbieten.

Unsere Gastautorin Alexandra Wagner hat sich währenddessen



für diese Ausgabe mit dem Thema Alterseinsamkeit beschäftigt und zwei inspirierende Angebote für Seniorinnen und Senioren besucht. Zudem hat sie eine Übersicht mit weiteren Veranstaltungen zusammengestellt, die Gemeinschaft im Weschnitztal fördern.

Wer noch tiefer in das Thema „Mentale Gesundheit“ eintauchen möchte, wird vielleicht in den Buchempfehlungen von „Der Buchladen“ fündig. Dabei gibt es auch eine Veränderung zu entdecken: Ab Mai übernimmt die Birkenauerin Rebekka Bisping den Buchladen von Andrea Ohlig.

Und unser Egbert? Der findet in dieser Ausgabe doch tatsächlich den Weg aus dem Hamsterrad – wie genau, erfahren Sie am Ende des Magazins.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Jakob Eisenhauer und Melena Schneider

Werbung

mit

Biss



Webdesign in Mörlenbach

Ruf uns an: 06209 / 71111

Schreib uns: info@seltmann.team

www.seltmann-webdesign.de





Mentale Stärke für Kinder

Sabine Unrath und Christiane Neber bieten in Birkenau Yoga- und Achtsamkeitskurse für Kinder an. Was „Achtsamsein“ bedeutet, wie Kinderyoga aussieht und wann ein Coaching sinnvoll sein kann, hat unsere Redaktion im Gespräch erfahren.

Text und Bilder von Melena Schneider

Frühmorgens klingelt der Wecker: Anziehen, frühstücken, zur Schule gehen, den unliebsamen Berg an Hausaufgaben bewältigen, danach noch zum Sport oder vielleicht in den Musikunterricht. Wäre der Gedanke an die nächste Klassenarbeit nicht schon aufwühlend genug, kommt das Weltgeschehen hinzu: Meinungen, Informationen, Krisen und Katastrophen flackern über die Bildschirme. Viel zu oft passiert alles gleichzeitig. Weder die Zeit noch die eigene Einschätzungsfähigkeit reicht immer aus, um alles zu verarbeiten. Kinder und Jugendliche leben in der heutigen Zeit längst nicht in der Unbeschwertheit, die man der Jugend – meist retrospektiv – zuschreibt. Stress und Ängste können zu frühen Begleitern werden.

Kinder- und Jugendcoach Sabine Unrath und die ehemalige Lehrerin Christiane Neber aus Birkenau setzen sich für die mentale Gesundheit von jungen Menschen ein. Gemeinsam bieten sie unter dem Dach des 2020 gegründeten „YOGA LIFE“ in Birkenau Kinderyogakurse sowie achtsame Waldspaziergänge an. In der Carlebachmühle können junge Menschen bei Sabine Unrath zudem Einzelcoachings sowie Achtsamkeitskurse besuchen. Unsere Redaktion hat die beiden Frauen in Birkenau besucht und mehr darüber erfahren, wie man die Kleinsten in unserer Gesellschaft mental stärken kann.

„Wenn wir mit den Kindern in den Wald gehen, wirkt die Stille auf viele zunächst ungewohnt. In ihrem Alltag sind sie zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt – sowohl in der analogen als auch in der digitalen Welt“, erklärt Christiane Neber. Die ehemalige Biologie- und Sportlehrerin bietet im YOGA LIFE Outdoorangebote sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an. In den achtsamen Waldspaziergängen sieht sie die Chance für Kinder, den Wald als beruhigenden und inspirierenden Ort kennenzulernen und dabei – auf zwanglose Weise – mehr über die Natur zu erfahren.

Der Begriff Achtsamkeit (engl. „mindfulness“) spielt dabei eine besondere Rolle. In den vergangenen Jahren hat dieser einen regelrechten „Hype“ erlebt: Artikel, Ratgeber, ja ganze Buchreihen wurden über ihn geschrieben. Vielleicht haben auch Sie schon mal davon gehört: Beim „Achtsamsein“ geht es darum, die eigene Wahrnehmung für das Hier und Jetzt zu schärfen und das, was man wahrnimmt, nicht immerfort zu bewerten. Der eine oder die andere mag es aus dem Alltag kennen: Während man mit einer Aufgabe beschäftigt ist, hängen die Gedanken noch in der Vergangenheit oder greifen bereits in die Zukunft. Hinzu kommt die Härte, mit der man oft das, was man tut – oder nicht tut – beurteilt. War das gestern eine richtige Entscheidung? Warum habe ich mich nicht schon

früher auf dieses Gespräch morgen vorbereitet? Als „Autopilotenmodus“ bezeichnete Professor Jon Kabat-Zinn diesen Zustand und wies mit Bezug auf die Ergebnisse seiner empirischen Studien darauf hin, dass starre Verarbeitungs- und Reaktionsmuster, wie zum Beispiel das immerwährende Grübeln über die eigene Situation, durch ihn begünstigt werden können. Die absichtsvolle, bewusste und nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, also Achtsamkeit, könne man jedoch einüben und davon profitieren. Beispiele für positive Wirkungen sind die verbesserte Fähigkeit, eigene Emotionen zu regulieren sowie die tatsächlichen Anforderungen einer Situation klar und unvoreingenommen – frei von Ängsten oder vorgefassten Meinungen – erkennen und angemessen handeln zu können.

„Kindern fällt es noch wesentlich leichter als Erwachsenen, im gegenwärtigen Moment zu versinken und ihre Umwelt mit wachen Augen wahrzunehmen. Gerade deshalb sollte man diese Fähigkeit früh fördern“, sagt Sabine Unrath. Durch gezielte Atemübungen und das bewusste Lauschen auf die Geräusche des Waldes vermittelt sie Kindern bei den Waldspaziergängen, wie es sich anfühlt, sich ganz den Eindrücken des Moments zu widmen. „Das hat auch einen umweltpädagogischen Wert: Es dauert nicht lange, bis die Kinder beginnen, Fragen zu den Dingen zu stellen, die sie im Wald wahrnehmen“, erzählt Christiane Neber. Die pensionierte Biologielehrerin geht bei den achtsamen Spaziergängen gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder ein und greift dort auf ihr Fachwissen über die Natur zurück, wo die Kinder beim Spaziergang ihr Interesse zum Ausdruck bringen.

Neben den Achtsamkeitsübungen wird der Wald dabei auch kreativ in Kinderyogaübungen eingebunden: „Wenn die Buschwindröschen ihre

Köpfe aus der Erde strecken, stellen sich die Kinder zum Beispiel gerne vor, wie es wäre, eine solche Pflanze zu sein. Wie bewegt sie sich, wenn sie aus der Erde kommt? Wie reagiert sie auf einen Windstoß? Wie öffnet sie ihre Blüten?“, visualisiert Sabine Unrath.

Die Körperhaltungen, die im Yoga als „Asanas“ bezeichnet werden, sind im Kinderyoga grundsätzlich zwar die gleichen wie bei Erwachsenen, die Herangehensweise unterscheidet sich jedoch: Während Erwachsene Yoga oft mit einem bestimmten Ziel, wie etwa der Verbesserung der Beweglichkeit oder Entspannung, praktizieren, geht es für Kinder vor allem darum, ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken, sich selbst etwas zuzutrauen und ihre Kreativität sowie Fantasie zu entfalten. Auch das Erlernen von Ruhe, das Akzeptieren von Stille und die Fähigkeit, sich voll und ganz auf sich selbst zu konzentrieren, stehen in den Yogastunden für Kinder ab 4 Jahren im Mittelpunkt. Dabei arbeiten Sabine Unrath und Christiane Neber häufig mit einer Klangschale, deren langsam verklingender Ton nur wahrgenommen werden kann, wenn man sich aufmerksam darauf konzentriert. „Das Kind erlebt sich beim Yoga als Ganzes und gewinnt durch das Ausprobieren ein sicheres Gefühl für den eigenen Körper und persönlichen Raum“, erklärt Sabine Unrath. Die pädagogischen Hintergründe erlernte sie im Rahmen ihrer zertifizierten Ausbildung an der Kinderyoga-Akademie in Heidelberg.

Neben den dynamischen Angeboten mit Christiane Neber, führt Sabine Unrath in ihren Einzelcoachings ausführliche Gespräche mit Kindern und Jugendlichen. „In den Coachingsitzungen helfe ich jungen Menschen, neue Perspektiven auf ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken. Sie lernen sich selbst mehr zu vertrauen und eigenständige Lösungen zu finden“, erklärt sie. Die Methoden, um dies zu erreichen, sind vielfältig. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Bearbeitung von sogenannten „Glaubenssätzen“. „Negative Glaubenssätze können tief verankert sein und das Verhalten in bestimmten Situationen blockieren“, so Sabine Unrath. Im Coaching arbeitet sie gemeinsam mit



Buschwindröschen
(*Anemone nemorosa*)

dem Kind daran, diese blockierenden Gedanken zu identifizieren, auszusprechen, ihre Auswirkungen zu bewerten und sie schließlich zu entkräften. „Dabei kommen Körperübungen zum Einsatz, darunter eine sprachbegleitete Klopftechnik, die das Kind auch nach den Coachingstunden anwenden kann, um sich in schwierigen Momenten selbst zu helfen.“

Sabine Unrath beschreibt Coaching als „Hilfe zur Selbsthilfe“ und betont dabei eine wichtige Abgrenzung zur Therapie: „Kinder- und Jugendcoaching richtet sich an mental gesunde junge Menschen, die sich Unterstützung dabei wünschen, ihre eigenen Stärken zu erkennen“, stellt sie klar. Daher gehört die Absprache mit dem Kinderarzt zu den wesentlichen Aspekten, die sie in den Kennenlerngesprächen mit Eltern und Kindern anspricht. Ebenso entscheidend ist für sie das Einverständnis des Kindes selbst: „Das Coaching richtet sich an das Kind – daher liegt die Entscheidung auch bei ihm oder ihr, ob es mit mir arbeiten möchte.“ Ein Coaching könne bei Schülängsten, Mobbing, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch bei Themen abseits des Schulkontexts unterstützen. Seriöses Coaching, so betont Sabine Unrath weiter, dient dabei aber nicht der Leistungssteigerung. „Im Gegenteil: Das Motto lautet ‚So wie du bist, bist du okay‘. Ich unterstütze Kinder dabei, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind und versuche nicht, sie ‚besser‘ zu machen.“



Die Räumlichkeiten im YOGA LIFE

Warum wir uns jeden Tag aufs Neue dem Kaffee widmen? Weil eine gute Tasse Kaffee wie ein kleiner Urlaub ist und dazu einlädt, für einen Moment auf "Stopp" zu drücken. Mit den vielfältigen Kaffeesorten unserer kleinen Rösterei laden wir euch auf eine Entdeckungsreise rund um den Erdball ein.

Hauptstraße 72
69488 Birkenau
Tel. 06201/8435809

www.kaffeestopp.de



Filmreihe „Odenwald im Wandel“

Digitales Filmprojekt initiiert durch die SPIR STAR AG

Die SPIR STAR AG mit Sitz in Mitlechtern hat die Kurzfilmreihe „Odenwald im Wandel – Natur, Menschen und Klima“ initiiert. Die Kurzfilme behandeln Expertenmeinungen und Erfahrungsberichte von in und mit der Odenwälder Natur arbeitenden Menschen. Die ersten drei jeweils zehnminütigen Filme sind nun frei verfügbar auf www.odenwald-im-wandel.de sowie auf dem SPIR STAR YouTube-Kanal auf welchen auch die folgenden QR-Codes verweisen.



Biodiversität
Die Vielfalt des Lebens bewahren



Streuobstwiesen
Tradition bewahren, Zukunft gestalten



Wald
Zwischen Abenteuer und Verantwortung



Sonnenschutz

Lamellendächer
Wintergartenbeschattungen
Markisen
Schirme
Rolläden

Haustüren & Fenster

Spanndecken

Böden

Insektenschutz

Plissees

Reparaturen



Montage Service Steven Braun
Philipp - Reis - Straße 16
64668 Rimbach
Tel. 06253 / 94 74 803
montageservicebraun@t-online.de
www.lamellendach-profi.de

Machen Sie Ihr Projekt zu unserem!



Steine und Sagen

Sonntag, 11. Mai | 10 Uhr | Geoparkteam

Wo hatte der Räuber Hölzerlips nach seinem Raubzug Quartier bezogen? Wie kommen „Hundsköpfe“ aus Stein in den Wald? Und wer hat an den Opfersteinen geopfert? Und wer ist der Alte Gott, der dort umgehen soll? Geopark-Vor-Ort-Begleiterin Katja Gesche aus Mörlenbach liebt Sagen und Geschichte(n) und wird den Beteiligten bei einer gemütlichen Wanderung auf der Juhöhe einige davon erzählen. Die Führung am Sonntag, den 11. Mai, um 10 Uhr, findet bei jedem Wetter statt. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung und etwas zu trinken. Die Führung dauert bei einer Länge von rund fünf Kilometern circa drei Stunden. Teilnahme auf eigene Verantwortung – eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung: Katja Gesche 06209-3365 (AB) oder gvo-weschnitztal@gmx.de
Treffpunkt: Wanderparkplatz „Frauenhecke“ auf der Juhöhe
Teilnahmebetrag: 7€, Kinder bis 12 Jahre frei

ECHTER URWALD IN DEUTSCHLAND

Echt? Wo?



Nur beim Green Forest Fund:



Mit Spenden werden Flächen gekauft, bepflanzt und für die Ewigkeit geschützt. Mach mit, jede Summe hilft – oder Sorge direkt für deinen CO₂-Ausgleich mit nur 10 Euro im Monat.

WWW.GREENFORESTFUND.DE

GREEN
FOREST
FUND



Medizin der Bäume

Sonntag, 27. April | 14 Uhr | Geoparkteam

„Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum...“ und „Mein Freund, der Baum...“, so erzählen Volkslieder, Schlager, Märchen und Legenden von Bäumen und Wäldern. Menschen sind emotional verbunden mit Bäumen und nutzten sie schon immer in unterschiedlichster Weise.

Geopark-Vor-Ort-Begleiterin Marion Jöst aus Rimbach lädt am Sonntag, dem 27. April um 14 Uhr zu einer Wanderung ein, um die „Volksmedizin der Bäume“ kennenzulernen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Marion Jöst, Telefon 016380363 89

oder gvo-weschnitztal@gmx.de

Treffpunkt: Rimbach, Parkplatz Tränke

Teilnahmebetrag: 7€, Kinder bis 12 Jahre frei

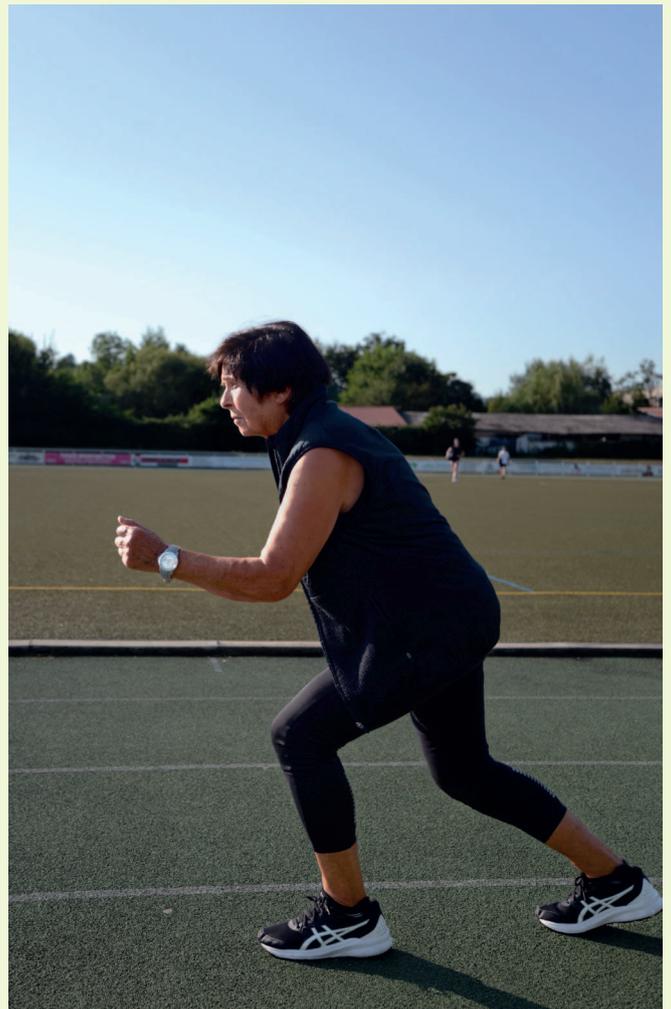
Startschuss Sportabzeichen- Saison 2025

Ab Dienstag, 29. April

Erinnern Sie sich an dieses Bild? Es schmückte eine der Titelseiten des Weschnitz-Blitz im vergangenen Jahr.

Am Dienstag, den 29. April, beginnt nun beim Sportabzeichen Rimbach die neue Saison. Dann finden Training und Abnahme wieder jeden Dienstag von 18:30 bis 20 Uhr im Stadion in Rimbach statt. Alle Interessierten – ganz gleich, ob Neueinsteiger oder erfahrene Teilnehmende – sind herzlich eingeladen mitzumachen. Auch erste Termine für das Radfahren stehen bereits fest: Die Kurzstrecke wird am 24. Juni um 18:30 Uhr angeboten, die Langstrecke folgt 29. Juni um 7:30 Uhr. Weitere Termine werden nach Absprache per E-Mail kommuniziert. Der letzte Trainingstermin vor der Sommerpause ist der 8. Juli, nach der Pause geht es am 19. August weiter. Der Saisonabschluss im Stadion ist für den 30. September geplant. Schwimmnachweise können in jedem Schwimmbad absolviert und mit einer Bestätigung des Bademeisters eingereicht werden. Nordic Walking wird samstags um 15 Uhr im Rahmen des Lauftreffs der TG angeboten; Treffpunkt ist der Parkplatz an der Tränke im Rimbacher Wald. Die Abnahme erfolgt in Absprache mit dem Prüfersteam zu den üblichen Trainingszeiten im Stadion.

Die Prüferinnen und Prüfer freuen sich auf viele motivierte Teilnehmende und wünschen allen eine erfolgreiche Saison. Für Fragen steht Stützpunktleiter Sebastian Vock unter sportabzeichen@tg-rimbach.de zur Verfügung.





Studiobühne Jamsession

Montag, 28. April & 26. Mai | 20 Uhr Studiobühne Fürth

Die Studiobühne Jamsession findet immer am letzten Montag des Monats ab 20 Uhr statt. Der Eintrittspreis liegt bei 10€ für Gäste und bei 5€ für mitwirkende Musiker. Für Musikprofis ist der Eintritt frei!



Zeitreisen in Frankreich

Samstag, 26. April | 19 Uhr | Evangelisches Gemeindezentrum Birkenau

Wenn wir könnten, würden wir gerne einmal in einer anderen Zeit durch ein anderes Land reisen und das Leben kennenlernen, wie es einmal war. Was wir können, ist jedoch nur, vom Leben früherer Zeiten zu erzählen und mit Bildern die Brücke in die Vergangenheit zu betreten.

In einem Vortrag mit Lichtbildern von Werner Helmke über Frankreich sollen es vier solcher Brücken sein: Eine Brücke führt von einem kleinen normannischen Kirchlein hinauf auf den Mont Saint Michel, wie dies im Mittelalter ein Heer von Pilgern unternahm. Eine zweite bringt die Zuhörenden in das Jahr 1500, als Kölner Kaufleute auf der Seine von Honfleur auf dem Weg nach Paris waren. Die dritte Brücke ist vielleicht die spannendste, denn sie führt zu der Reise eines Diplomaten von Heidelberg nach Versailles, der einen vertraulichen Brief an Liselotte von der Pfalz überbringen soll. Das geschieht im Mai 1685. Die vierte und letzte Brücke ist ein Spaziergang von heute, wie wir ihn als Besucherinnen und Besucher von Paris gerne unternehmen: Sie führt vom Gare de l'Est entlang der großen Boulevards und über die Seine vorbei an Notre Dame de Paris bis zum Jardin du Luxembourg. Natürlich ist die Mehrzahl der Bilder von heute, aber dazwischen taucht immer mal ein zeitgenössisches Bild auf.

Der Eintritt ist frei.



Mainhatten-Transfer

Makiola-Kiessling, Mörlenbach
Telefon 06209 / 797424 Mobil: 0171 / 8360635
Mainhattentransfer@t-online.de

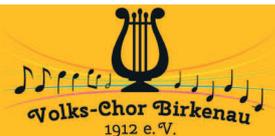


Tanz in den Mai - Callas

Mittwoch, 30. April | ab 17 Uhr | Grillhütte Mörlenbach

Die Multikulturelle Begegnungsstätte Mörlenbach e. V. („Callas“) organisiert auch in diesem Jahr am Mittwoch, den 30.04., die inzwischen legendäre Maifeier auf der Mörlenbacher Grillhütte. Ab 17 Uhr wird es Spezialitäten vom Grill sowie eine reichhaltige Auswahl an Getränken geben. Vier Live-Bands spielen bis Mitternacht zum Tanz in den Mai auf der großen Wiese. Für Familien gibt es ein Kinderprogramm auf der großen Spielwiese. Die erwirtschafteten Mittel der Maifeier fließen in soziale Projekte vor Ort, in der Region und im Globalen Süden. Und: Keine Angst vorm Odenwälder Aprilwetter! Die Grillhütte ist massiv und regendicht und es gibt mehrere Festzelte. Der Eintritt ist frei.

1. Mai



Grillfest

Grillfest Volks-Chor Birkenau

Donnerstag, 1. Mai | 11 Uhr | Sängerheim an der Tuchbleiche

Das traditionelle Grillfest des Volks-Chor Birkenau geht in diesem Jahr in seine 49. Auflage und wird am 1. Mai in und rund um das Vereinssängerheim „An der Tuchbleiche“ gefeiert. Der Volks-Chor lädt Besucher und Gäste aus nah und fern ein, am Ufer der Weschnitz ein paar schöne Stunden zu verbringen. Der Startschuss zum diesjährigen Grillfest fällt am 1. Mai um 11 Uhr. Für das leibliche Wohl wird seitens des Vereins bestens gesorgt sein und es wird wieder eine große Kaffee- und Kuchentheke geben, die ganztägig geöffnet sein wird. Als langjährige Gäste haben die Jagdhornbläser Birkenau ihr Kommen zugesagt und werden das Fest wieder musikalisch umrahmen.

DOERSAM

FAHRZEUG- UND KLIMATECHNIK

DU SUCHST...

- ✔ ... einen sinnvollen Job in der Region?
- ✔ ... ein kompetentes Team, das deine Stärken schätzt?
- ✔ ... gute Arbeitszeiten und faire Bezahlung?
- ✔ ... ein berufliches Umfeld, in dem du dich weiterentwickeln kannst?

WIR SUCHEN (M/W/D):

Qualitätssicherung Fahrzeugtechnik

Fahrzeugmonteur/innen

Fahrer/innen für Überführungsfahrten

Projektleiter/innen

**Werde jetzt schnell und einfach
Teil unseres Teams!**

Anschrift:

Philipp-Reis-Straße 18-20
64668 Rimbach

Telefon:

0171 2723403

E-Mail:

info@doersam-kuehlfahrzeuge.de



Ausgebrannt?

Ein Interview mit Gabriele Zahn

Unsere Redaktion hat sich mit der Psychologin Gabriele Zahn über Burnout unterhalten. Was Burnout ist, wen es betrifft und was man tun kann, erfahren Sie hier im Interview.

Frau Zahn, wir freuen uns, dass wir von Ihnen mehr über das Thema Burnout erfahren dürfen. Stellen Sie sich gerne einmal vor!

Sehr gerne. Meine Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching befindet sich in Abtsteinach-Mackenheim. Da ich als Privatpraxis nicht mit den Krankenkassen abrechne, darf ich die Therapieverfahren flexibler wählen und kann meist ohne längere Wartezeiten Therapieplätze anbieten. Ich selbst habe einen Master of Science in klinischer Psychologie und bereite mich gerade auf meine Promotion in Psychologie bzw. Sozialwissenschaften vor. Meine Schwerpunkte liegen hauptsächlich in der Behandlung von Angst- und Depressionserkrankungen. Zudem unterstütze ich Menschen dabei, belastende Kindheitserfahrungen oder akute Lebenskrisen wie Scheidung oder den Verlust eines geliebten Menschen besser zu verarbeiten.

Wenn sich Menschen unterschiedlicher Generationen miteinander unterhalten, wirkt es manchmal so, als hätte es Burnout oder Depressionen früher nicht gegeben. Ist unsere Gesellschaft schwächer geworden oder die Diagnostik besser?

Das ist eine sehr interessante Frage, die zwei zentrale Aspekte anspricht: die Veränderung der Gesellschaft und der Diagnostik. Die Diagnostik psychischer Erkrankungen hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert. Heute gibt es klar definierte Kriterien für die Diagnose von Depressionen oder Burnout. Früher wurden die Symptome dieser Erkrankungen lediglich unter Begriffen wie „Melancholie“ oder „Nervenschwäche“ zusammengefasst – oftmals ohne dass Betroffene eine adäquate Hilfe erhielten.

Hinzu kommt, dass sich unsere Gesellschaft im Vergleich zu früheren Generationen erheblich verändert hat. Der Druck, immer leistungsfähiger und erfolgreicher zu sein, sowie die Erwartungen an die eigene Lebensführung haben zugenommen. Dies wird durch den technologischen Fortschritt noch verstärkt. Er begünstigt eine ständige Erreichbarkeit und vermittelt das Gefühl, immer unter Druck zu stehen. Nicht zuletzt ist auch das Bewusstsein in der Gesellschaft gestiegen, dass psychische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche Gesundheit und dass es keine Schwäche ist, sich auch hier Hilfe zu suchen.

Sie erwähnten, dass sich die Arbeitswelt in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat. Inwiefern denn genau? Was können Arbeitgeber tun, um die Ausfallquote zu verringern?

Wir leben in Zeiten permanenter Veränderungen und Neuanforderungen in der Arbeitswelt, die insbesondere ältere Mitarbeitende stressen oder überfordern. Durch die Globalisierung wächst der finanzielle Druck auf Unternehmen, was sich in Stellenkürzungen, Einsparungen und noch mehr Leistungsdruck widerspiegelt. Hinzu kommen immer mehr Überwachungs- und Bewertungsmöglichkeiten. Dadurch entsteht bei Arbeitnehmenden das Gefühl, für die Arbeit immer

erreichbar sein zu müssen, um gut genug zu sein und es fällt zunehmend schwer, wirklich abzuschalten.

Schaut man sich die psychisch krankheitsbedingten Ausfallzeiten an, so ist es auch aus finanzieller Sicht durchaus sinnvoll, sich als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber Gedanken über mögliche Verbesserungen zu machen. Hierzu gehören z. B. mehr Wertschätzung und Vertrauen, eine Verbesserung der Arbeitsorganisation, realistische Zielvereinbarungen sowie Möglichkeiten der beruflichen Weiterentwicklung.

Gehen wir einen Schritt zurück: Was ist Burnout eigentlich? Und was unterscheidet es von einer Depression?

Zunächst sollte zwischen Stress, Überlastung und Burnout unterschieden werden. Stress ist etwas, das wohl jeder und jede kennt. Bei kurzfristigem Auftreten kann er positiv wirken. Das zeigt sich dann zum Beispiel in gesteigerter Leistungsfähigkeit und Motivation. Bei einer Überlastung ist man hingegen langfristigem Stress ausgesetzt, fühlt sich überfordert und spürt Reaktionen des eigenen Körpers auf die dauerhaft erhöhten Stresshormone. Besonders ausschlaggebend ist dabei das Stresshormon Cortisol, das bei langfristiger Ausschüttung das Immunsystem schwächen, zu Schlafproblemen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Gewichtsproblemen führen und sogar Diabetes begünstigen kann.

Kommen zu diesem langfristigen Stress noch mangelnde Wertschätzung oder unbefriedigende Erfahrungen, wie etwa das Übergangwerden bei einer Beförderung, hinzu, kann dies letztlich zu einem Burnout führen. Ein Burnout entwickelt sich langsam, oft über Monate oder sogar Jahre hinweg. Das Burnout-Syndrom äußert sich dabei in einem Gefühl der emotionalen Erschöpfung und innerer Leere, einer kurzen Zündschnur sowie in Angst- und Überforderungsgefühlen. Man hat das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Zusätzlich kommt es zu einem verringerten Leistungsvermögen, Konzentrationsstörungen,



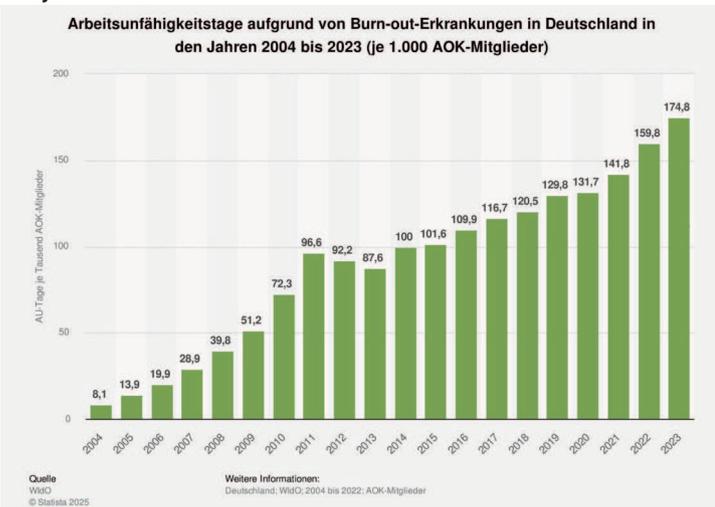
Gabriele Zahn

Schuldgefühlen, fehlender Motivation sowie Frustration und Zweifeln an der eigenen Kompetenz.

Im späteren Verlauf ähneln die Symptome denen einer Depression und der Übergang ist oft fließend. Bei beiden Erkrankungen treten unter anderem chronische Müdigkeit, Grübelneigung, sozialer Rückzug, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen auf.

Wie häufig kommt Burnout in Deutschland vor?

Schaut man sich die aktuellen Statistiken zum Burnout an, sind die Zahlen erschreckend. So zeigten im vergangenen Jahr 37% aller Arbeitnehmenden Symptome eines Burnouts. Besonders betroffen sind Berufe mit sozialem Kontext, wie das Gesundheitswesen und Lehrkräfte. Lag die Anzahl der Krankmeldungen wegen Burnout über alle Berufe hinweg im Jahr 2003 noch bei 0,6 pro 1000 Arbeitnehmern, stieg sie kontinuierlich bis auf 7,7 im Jahr 2023 – es gibt also heute mehr als zwölfmal so viele Burnout-bedingte Krankmeldungen wie noch vor 20 Jahren. Auch die Dauer der Erkrankung stieg pro 1000 Arbeitnehmende von 14 Tagen im Jahr 2005 auf 175 Tage im Jahr 2023.



Im Rahmen einer Forsa-Umfrage gaben etwa 75 % der bis 60-Jährigen an, regelmäßig gestresst zu sein. Bei den über 60-Jährigen waren es immerhin noch 49 %.

Gibt es Merkmale in der Lebensführung oder sogar angeborene Veranlagungen, die einen Burnout wahrscheinlicher machen können? Welche Faktoren gibt es noch?

Sicherlich gibt es Veranlagungen, die bestimmen, wie belastbar wir sind. Viel wichtiger jedoch ist, dass wir unbewusst viele der eigenen Werte und Verhaltensweisen von unseren Eltern übernehmen. Sind die Eltern schon sehr leistungsbezogen, werden es die Kinder meist auch. Ebenso werden Einstellungen zur Arbeit, Emotionsregulation und Entspannungstechniken von diesen übernommen.

Ein Burnout wird durch eine Kombination ungünstiger innerer und äußerer Faktoren ausgelöst. Betroffene sind meist perfektionistisch, ehrgeizig, haben hohe Ansprüche an sich selbst und zeigen eine hohe Opferbereitschaft. Der Beruf wird häufig über das eigene Privatleben gestellt und das Selbstwertgefühl stark über die Leistung reguliert. Aber auch die äußeren Faktoren begünstigen das Burnout-Syndrom in hohem Maße. Hierzu zählen mangelnde Wertschätzung bei der Arbeit, ein kaum machbares Pensum und entsprechender Zeitdruck, ständige Kontrolle des Vorgesetzten sowie schlecht organisierte Arbeitsabläufe. Auch Belastungen im Privatleben,

wie die Pflege eines Angehörigen, Haushaltsaufgaben oder Kindererziehung, stellen Risikofaktoren dar. Dies erklärt auch, warum insbesondere Menschen mittleren Alters häufig von einem Burnout betroffen sind.

„Depression, Erschöpfung und Burnout haben sich zu den Leitkrankheiten des 21. Jahrhunderts entwickelt.“

Das Internet ist für viele ein verlässlicher Begleiter bei Alltagsfragen. Was halten Sie aus fachlicher Sicht von der eigenständigen Recherche nach Symptomen?

Zunächst finde ich es gut und unserer Zeit entsprechend sinnvoll, wenn man erst einmal selbst recherchiert, ob bzw. welche Erkrankung vorliegen könnte. Hier finden sich auch gute Erste Hilfe-Maßnahmen z. B. gegen allgemeinen Stress. Spätestens aber, wenn diese Maßnahmen oder die Ratschläge von Freunden nicht helfen oder nicht richtig umgesetzt werden können, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Denn auch hier gilt: Eine gründliche Diagnostik und eine zeitnahe Intervention sind die besten Voraussetzungen für eine schnelle Genesung. Leider hoffen viele Betroffene, dass sich die Situation von alleine bessert, wenn sie nur lange genug durchhalten. Wenn sich jedoch weder an den äußeren Einflüssen noch an den persönlichen Einstellungen etwas ändert, ist es sehr unwahrscheinlich, dass ein Burnout von selbst verschwindet.

Eine eher handwerkliche Frage: Wie helfen Sie Menschen konkret, wenn sie aufgrund eines Burnouts zu Ihnen kommen?

Je nach den individuellen Bedürfnissen des Klienten kann die Therapie verschiedene therapeutische Methoden wie Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie oder tiefenpsychologisch orientierte Ansätze beinhalten. Das Ziel ist, Betroffene dabei zu unterstützen, sich von den Belastungen zu erholen, wieder zuversichtlicher zu werden und durch eine veränderte persönliche Einstellung zukünftig besser mit stressigen Situationen umzugehen. Nach einer gegenseitigen Kennenlernphase werden die individuellen Symptome und persönlichen Belastungen genau analysiert und darauf aufbauend die Diagnose gestellt. Anschließend erkläre ich meinen Klient:innen, was ein Burnout ist und wie es sich körperlich, emotional und mental äußern kann – das Gefühl der Erschöpfung und der inneren Leere bekommt auf diese Weise einen Namen und kann vermittelt über das Verständnis der Zusammenhänge besser angenommen werden.

Der wichtigste Teil der Therapie ist dann, Motivation und Hoffnung aufzubauen, das Gefühl der Ohnmacht zu verringern und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung, z. B. Achtsamkeitsübungen, körperliche Entspannungstechniken und insbesondere eine kognitive Umstrukturierung, ist dabei ein zentraler Bestandteil. Negative Denkmuster wie „ohne mich geht es nicht“ oder ein „alles oder nichts“-Denken werden hinterfragt und durch realistischere, positivere Sichtweisen ersetzt. Weiterhin helfe ich, gesunde Grenzen zu setzen, sich selbst wieder als Priorität wahrzunehmen und eine gute Selbstfürsorge zu erlernen. Hierzu gehören z. B. Freizeitaktivitäten, eine gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung. Auch Zeitmanagement, ungelöste innere Konflikte und Überzeugungen sowie die eigenen Werte schauen wir uns an. Sie sehen, die Behandlung ist ein sehr weites Feld. Das erklärt

auch, warum gut gemeinte Ratschläge von Familienangehörigen oder Freunden oft nur unzureichend Abhilfe schaffen können.

Wie lange dauert eine Behandlung in der Regel? Besteht ein Rückfallrisiko? Die Dauer der Therapie ist sehr individuell und hängt maßgeblich von der Schwere der Symptome, der Motivation und Selbstwirksamkeit der betroffenen Person ab. Denn es erfordert Mut, Denkmuster zu ändern und tiefgreifende persönliche Veränderungen sowohl im Inneren als auch im Außen vorzunehmen. Entscheidend ist dabei nicht die Geschwindigkeit der Heilung, sondern eine nachhaltige, langfristige Veränderung der eigenen Überzeugungen und Verhaltensweisen. Hier zeigt sich die Qualität und Tiefe der Therapie. Erst wenn wirklich verstanden wurde, wie wichtig eine konsequente tägliche Selbstfürsorge ist, wenn man seine eigenen Schwächen gut kennt und gelernt hat, auf persönliche Frühwarnzeichen zu achten, ist man besser vor einer erneuten Episode geschützt. Ändert sich die Lebenseinstellung zugunsten der eigenen (mentalen) Gesundheit, sinkt das Risiko, erneut an einem Burnout zu erkranken. Wenn jedoch der Fokus mit der Zeit wieder nachlässt und alte, belastende Muster zurückkehren, kann ein Burnout durchaus erneut auftreten.

„Entscheidend ist nicht die Geschwindigkeit der Heilung, sondern eine nachhaltige, langfristige Veränderung.“

Was raten Sie Personen, die einen Burnout bei einer nahestehenden Person vermuten?

Es gibt tatsächlich einige hilfreiche Schritte, die man unternehmen kann, um Betroffene zu unterstützen und zu entlasten: Sprechen Sie zunächst an, dass Ihnen bei ihm oder ihr eine Verhaltensänderung aufgefallen ist und hören Sie wertfrei zu, was die betroffene Person zu sagen hat. Ein möglicher Einstieg könnte sein: „Ich habe das Gefühl, du bist in letzter Zeit sehr erschöpft, und ich mache mir Sorgen um dich.“ Hören Sie aufmerksam zu und ermutigen Sie ihn oder sie, sich Hilfe zu suchen. Man kann beispielsweise sagen: „Ich denke, es könnte hilfreich sein, mit einer Fachperson zu sprechen, die dir helfen kann, damit umzugehen.“ Fragen Sie, wie Sie ihn oder sie im Alltag unterstützen können. Ermutigen Sie die betroffene Person, sich ausreichend Ruhe zu gönnen und keine weiteren Belastungen hinzuzufügen. Manchmal kann z. B. auch ein Spaziergang in der Natur ein erster Schritt sein, um aus dem mentalen ‚Hamsterrad‘ auszubrechen und sich bei Bedarf etwas von der Seele zu reden. Es ist jedoch wichtig, die Grenzen der Person zu respektieren. Wenn sie nicht sofort bereit ist, über ihre Gefühle zu sprechen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, seien Sie geduldig.

Generell gilt: Die Unterstützung, die man selbst bieten kann, ist emotionale Präsenz, Verständnis und praktische Hilfe. Eine erste Hilfe bei Burnout besteht nicht in sofortigen Lösungen, sondern in der Schaffung eines sicheren und unterstützenden Umfelds, das es der betroffenen Person erleichtert, sich zu erholen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Die clevere Alternative zur unflexiblen, alten Nachtspeicherheizung.

elektro
eckert 
technik vom profi

MIT WENIG AUFWAND IN KÜRZESTER ZEIT UMSETZBAR | BIS ZU 30% ENERGIEEINSPARUNG GEGENÜBER NACHTSPEICHERHEIZUNG BEI OPTIMALER NUTZUNG | MADE IN GERMANY

Elektro Eckert | Philipp-Reis-Str. 17 | 64668 Rimbach | ☎ 06253-7418 | ✉ info@elektroeckert.com



FOLLOW



www.elektroeckert.com



**Oster-
geschenk
gesucht?**

Wir haben auch
Gutscheine!

Ihr Garten will nicht länger warten: Volle Oster-Power voraus!

Unsere BaugeräteCenter finden Sie in:

Mörlenbach, Ludwigshafen, Kürnach, Schwebheim, Merseburg

Unser ganzes Team wünscht Ihnen frohe Ostern!

info@baugeraetecenter.de • www.baugeraetecenter.de



Rimbacher Frühling

**Sonntag, 27. April | 10 - 18 Uhr | Ortskern
Rimbach**

Lust auf Frühling? Am 27. April ist es wieder Zeit für den RIMBACHER FRÜHLING. Wenn mit dem Glockenschlag um 11 Uhr der Marktbetrieb mit dem Fassbieranstich offiziell eröffnet wird, dürfen Besucherinnen und Besucher wieder Flanieren, Einkaufen und Erleben.

Der RIMBACHER FRÜHLING hält spannende Programmpunkte bereit:

10-18 Uhr: Markt in den Straßen (Ballonkünstler, Kunsthandwerk, Kastenklettern, Verkaufs- und Infostände und vieles mehr) sowie die Öffnung des BIG Musterhaus

11 Uhr: Offizielle Eröffnung und Fassbier-Anstich, musikalische Umrahmung durch den Spielmannszug der freiwilligen Feuerwehr Rimbach

11:30 Uhr: Die Wolpertinger

12:30 Uhr: TG Rimbach – Abteilung Jazz Tanz

13 Uhr: Die Wolpertinger | Vorstellung neues Fahrzeug
Feuerwehr Rimbach-Mitte

15 Uhr: Die Cartwrights

16 Uhr: Prämierung „Frühlingsknettern“ (originelle Mopeds, Mokicks oder Leicht- und Kleinkrafträder)

16:30 Uhr: Die Cartwrights (open end)

Bauherrn-Info-Frühstück

Rimbacher Frühling

Sonntag, den 27.04.2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Entdecken Sie Ihr neues

Zuhause!

Einladung



**BIG-HAUS-Standard
Klimafreundliches Gebäude KFW40!**

Besuchen Sie uns am Rimbacher Frühling und lassen Sie sich von unseren klimafreundlichen Doppelhäusern begeistern. Wir freuen uns darauf, Ihnen Ihr zukünftiges Zuhause vorzustellen!

Im Musterhaus auf dem Baumaggelände, Annastraße 45, 64668 Rimbach / 06253-85357 / www.big-haus.com



Inklusives Sommerfest am Muttertag

Sonntag, 11. Mai | 11 - 17 Uhr | bhb Fürth

Die Behindertenhilfe Bergstrasse (bhb) lädt Interessierte an den Fürther Standort der gemeinnützigen GmbH ein (Erbacher Straße 61-63). Es ist inzwischen Tradition, dass die Werkstatt und der Wohnbereich am Muttertag ein inklusives Sommerfest feiern. In diesem Jahr ist für den 11. Mai von 11 bis 17 Uhr ein buntes Programm vorgesehen.

Neben den beliebten Führungen durch die Werkstatt und durch das im vergangenen Jahr eröffnete Gebäude, wird es einige Tanzaufführungen und musikalische Beiträge, unter anderem durch die Schule am Katzenberg und Franziska Trillig geben.

Während des gesamten Sommerfestes haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, sich auf einer Bewegungsmeile sportlich zu betätigen. Der Sportkreis Bergstraße und die Sportkreisjugend bringen verschiedene Sport- und Spielgeräte mit, die zum Ausprobieren und Austoben einladen.

Sportvereine werden explizit eingeladen, das Sommerfest zu besuchen und sich bei dieser Gelegenheit zu vernetzen. Menschen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen sehen sich auch im Sport mit Vorurteilen und Diskriminierungen konfrontiert; durch gezielte Kooperationen kann auf diesem Gebiet Abhilfe geschaffen werden.

Eine Infomeile stellt Materialien zu verschiedenen Themen bereit; neben unterschiedlichen Teilbereichen der bhb werden auch der VdK und das Deutsche Rote Kreuz anwesend sein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

VERANSTALTUNGEN

Rimbach



Rimbacher Frühling

Sonntag, 27. April
ab 10 Uhr | Ortskern
Mehr auf Seite 14



Medizin der Bäume

Sonntag, 27. April
14 Uhr | Parkplatz Tränke | 7€
Mehr auf Seite 8



Hölzerlips' Spuren

Sonntag, 27. April & Sonntag, 25. Mai
11 Uhr | Geoparkschilder Rathaus | 8€
Mehr auf Seite 22



Maifeier Sängerbund

Mittwoch, 30. April
ab 18 Uhr | Trommhalle Zotzenbach
Bewirtung und Barbetrieb



Maiwanderung Vogelfreunde

Donnerstag, 1. Mai
9 Uhr | Parkplatz Trommhalle Zotzenbach
Anmeldung: Thomas Römer, 0160 91920312



Wandertag Klangwanderweg

Sonntag, 4. Mai
9:30 Uhr | Friedhof Hammelbachn
Mehr auf Seite 22



Pflanzentauschbörse

Samstag, 10. Mai
9 - 12 Uhr | ggü. Wochenmarkt Zotzenbach
Mehr auf Seite 23



Kuchen am Muttertag

Sonntag, 11. Mai
11 - 15 Uhr | Trommhalle Zotzenbach
Mehr auf Seite 23



Kreativ-Café

Dienstag, 13. Mai
16 - 18 Uhr | Unverpackt Laden
Mehr auf Seite 26



Historische Ortsführung

Sonntag, 18. Mai
10:30 Uhr | Rimbach Zentrum | 5€
Mehr auf Seite 17

Birkenau



Zeitreisen in Frankreich

Samstag, 26. April
19 Uhr | Evangelisches Gemeindezentrum
Mehr auf Seite 9



Grillfest des Volks-Chors

Donnerstag, 1. Mai
11 Uhr | Sängenheim „An der Tuchbleiche“
Mehr auf Seite 9



ABBA Gottesdienst

Sonntag, 4. Mai
18:30 Uhr | Evangelische Kirche Reisen
Marcel Albert & Friederike Rhein



Eröffnung Buchladen

Samstag, 10. Mai
11 Uhr | Kopfkino - Der Buchladen
Eröffnungsfeier und Abschied



Odenwald trifft Irland

Samstag, 17. Mai
19 Uhr | Mac Menhir | Reservierung erforderlich
Mehr auf Seite 21



Broom Bezzums

Samstag, 24. Mai
19 Uhr | Evangelisches Gemeindezentrum
Mehr auf Seite 17

Wald-Michelbach



TerraVisaMusica

Sonntag, 27. April
17 Uhr | BeGehZett | 15€
Mehr auf Seite 17



Märchensonntag

Sonntag, 4. Mai
15 Uhr | Hoftheater Tromm
Mehr auf Seite 23



Der Fabelhafte Kröterich

Sonntag, 11. Mai
15 Uhr | Hoftheater Tromm
Mehr auf Seite 27

VERANSTALTUNGEN

Fürth



Genialer Baumeister Natur

Freitag, 18. April
10 Uhr | Treffpunkt: Forsthaus Almen | kostenfrei
Anmeldung: geoparkfuerth@telva.de



Studiobühne Jamsession

Montag, 28. April & Montag, 26. Mai
20 Uhr | Studiobühne Fürth
Mehr auf Seite 9



Tanz in den Mai

Mittwoch, 30. April
20 Uhr | Gasthaus "Zum Odenwald"
mit "Duo Skyline"



Pizza al Capone

Freitag, 09. Mai & Samstag, 10. Mai
20 Uhr, Einlass 18:30 Uhr | 20 €
www.gasthaus-zum-odenwald-ellenbach.de



Inklusives Sommerfest

Sonntag, 11. Mai
11-17 Uhr | Erbacher Straße 61-63
Mehr auf Seite 14



Familientag in Altlechtern

Sonntag, 11. Mai
10 Uhr | Jugendzeltplatz Altlechtern | kostenfrei
Mehr auf Seite 17



Wenn das Freddy wüsste...

Samstag, 17. Mai
20 Uhr, Einlass 18:30 Uhr | 20 €
www.gasthaus-zum-odenwald-ellenbach.de



Pocket Brass

Donnerstag, 22. Mai
20 Uhr | Studiobühne Fürth | VK: 18€, AK: 20€
Mehr auf Seite 27



Isabell Driemer Live

Samstag, 24. Mai
20 Uhr, Einlass 18:30 Uhr | 15 €
Gesang, Gitarre, Gänsehaut

Mörtenbach



Babbel-Treff

donnerstags
15 - 17 Uhr | Begegnungsstätte Grabengasse 3
gesellige Nachmittage bei Kaffee und Kuchen



StreetLife Mörtenbach

Sonntag, 4. Mai
11 - 18 Uhr | Industriestraße
Anmeldung: www.gewerbevereinmoerlenbach.de



Tanz in den Mai – Callas

Mittwoch, 30. April
ab 17 Uhr | Mörtenbacher Grillhütte
Mehr auf Seite 9



Steine und Sagen

Sonntag, 11. Mai
10 Uhr | Wanderparkplatz "Frauenhecke" | 7€
Mehr auf Seite 7

Mörtenbach
genussreich!
Wein & mehr

14. & 15. Juni 2025
Bürgerhaus Mörtenbach
14–19 Uhr

1-Tagesticket: 10 Euro
2-Tagesticket: 15 Euro



TerraVisaMusica

Sonntag, 27. April | 17 Uhr | BeGehZett Wald-Michelbach

Spektakuläre Bilder der unwirklichen Landschaften Islands und Ostgrönlands, dazu passender Sound von Gitarre und Schlagzeug – machen Sie sich gefasst auf eine musikalisch-visuelle Gedankenreise in den hohen Norden! Lothar Kurtze, Adax Dörsam und Klaus Berger haben sich für ihr Projekt "TerraVisaMusica" zusammengetan, um ihrem Publikum ein ganz und gar außergewöhnliches Erlebnis zu ermöglichen. Einlass ist bereits ab 16:30 Uhr. Vorverkauf: BeGehZett, Ludwigstraße 162, Wald-Michelbach (Telefon: 06207 3155), Eintritt: 15€



Familientag in Altlechtern

Sonntag, 11. Mai | 10 Uhr | Jugendzeltplatz in Altlechtern

Am Muttertag lädt das Geoparkteam Fürth Familien und Naturbegeisterte zu einer besonderen Auszeit im Wald ein. Das Programm: Spielerisch die Natur entdecken – Leckere Snacks genießen – Spannende Infos zu Kräutern & Pilzen – Orientierung mit Karte & Kompass – Basteln & Waldbaden – Knotenkunde erleben.

Das Geoparkteam freut sich auf Sie! Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich: geoparkfuerth@telva.de

Obst- und Gemüse-Häusel

Telefonische Bestellungen:
06201 87 84 20

Nieder-Liebersbach
Liebersbacherstraße 110



Öffnungszeiten:

Mo - Di geschlossen Mi - Fr 08:30 – 12:30 Uhr Sa 08:30 – 13 Uhr
Do - Fr 14:30 – 18:00 Uhr



Broom Bezzums

Samstag, 24. Mai | 19 Uhr | Evangelisches Gemeindezentrum Birkenau

2005 führte das Schicksal zwei englische Musiker zusammen, welche die Liebe nach Deutschland gebracht hatte. Seitdem sind Mark Bloomer und Andrew Cadie als „Broom Bezzums“ zu einer der führenden Folkbands der Republik geworden. Eintritt: 18€, Mitglieder Kulturverein 15€



Historische Ortsführung

Sonntag, 18. Mai | 10:30 Uhr | Geoparkteam

Jüdinnen und Juden waren über Jahrhunderte hinweg, bis zu ihrer Auslöschung durch die Nationalsozialisten, ein fester Teil der Dorfgemeinschaft Rimbach. Die Geopark-Vor-Ort-Begleiterin Agathe Schmid-König führt Sie durch den Ort und besucht mit Ihnen den jüdischen Friedhof. Männliche Teilnehmende bringen bitte eine Kopfbedeckung mit. Bitte beachten Sie, der Weg zum Friedhof ist steil und ohne Geländer. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung: Agathe Schmid-König, Tel. 06253-8064965 (AB) oder gvo-weschnitztal@gmx.de
Treffpunkt: Rimbach-Zentrum, Teilnahmebetrag: 5€, Kinder bis 12 Jahre frei



Beim Babel-Treff wird herzlich gelacht.

Gem(einsam) im Alter

Text und Bilder von Alexandra Wagner



Unsere Autorin Alexandra Wagner hat sich für diese Ausgabe mit dem Thema Alterseinsamkeit beschäftigt. Hierfür hat sie den Babel-Treff in Mörlenbach und den Spielenachmittag des VdK in Rimbach besucht und viele weitere Angebote im Weschnitztal für Sie recherchiert.

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen erfüllende Beziehungen, in denen wir uns zugehörig fühlen. Wir brauchen ab und zu ein offenes Ohr für unsere Sorgen und liebe Menschen, mit denen wir herzlich lachen können, mit denen wir neugierig und zugewandt auch mal etwas Neues ausprobieren, von denen wir lernen können und die uns vielleicht auch einfach mal in den Arm nehmen, wenn es uns nicht gut geht. Doch je älter wir werden, desto schwieriger wird es, solche Beziehungen aufrechtzuerhalten oder gar neue aufzubauen. Dadurch wächst das Risiko für soziale Isolation. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Gesundheitliche Probleme, mobile Einschränkungen, der Verlust von geliebten Menschen oder der gewohnten Umgebung, mangelnde familiäre Unterstützung oder das Wegziehen von Kindern und Enkeln. Ältere Menschen, die sozial isoliert, die verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden dann häufig unter dem Gefühl von Einsamkeit. Soziale Isolation und Einsamkeit können wiederum negative Folgen für unsere körperliche und geistige Gesundheit haben. Aber die gute Nachricht ist: Gegen Einsamkeit kann man etwas tun. Je früher, desto besser.

In den Gemeinden des Weschnitztals haben viele engagierte Bürgerinnen und Bürger sowie Vereine, Kirchen, Gremien

und Verbände in den letzten Jahren unterschiedlichste Angebote ins Leben gerufen, um der Einsamkeit im Alter etwas entgegenzusetzen. Denn auch das Weschnitztal ist von einer zunehmend alternden Bevölkerungsstruktur geprägt und gegen die Einsamkeit nicht gefeit. Die Vielfalt an Angeboten zeigt Perspektiven auf, sollte doch für jede und jeden etwas Passendes dabei sein. Ob Spielenachmittage, gemeinsames Frühstück, gemütlich Babbeln bei Kaffee und Kuchen, Senioren-Gymnastik, Smartphone-Kurse oder Ausflüge – das Weschnitztal fördert Gemeinschaft und Austausch im Alter vielfältig.

Der Babel-Treff

Der Babel-Treff in der Begegnungsstätte Mörlenbach und der Spielenachmittag des VdK Rimbach im alten Bahnhofsgebäude sind zwei dieser gemeinschaftsstiftenden Angebote für Seniorinnen und Senioren. Beim Babel-Treff wurde eines ganz schnell klar: Auch wenn hier zusammengerechnet ein paar Hundert Jahre gemeinsam am Tisch sitzen – oder vielleicht gerade deshalb – wird kein Blatt vor den Mund genommen. Wie vielleicht zu erwarten, drehen sich die Gesprächsthemen zunächst um das Wetter, den Pflegedienst, den Bau der Umgehungsstraße, für welche Zwecke Natron genutzt werden

kann – doch dann kommt die Wendung. Der erste Witz macht die Runde, dann der zweite und beim dritten rollt dann ein Lachtränchen aus dem Augenwinkel. Noch mehr „Blödsinn“ wird erzählt und es wird herzlichst gelacht. „Früher waren wir jung und hübsch, heute sind wir nur noch hübsch“, kichern die Damen auf der Bank und für ein paar Stündchen sind die Sorgen vergessen. Die Anwesenden genießen die Zeit mit neuen und alten Freundinnen und Freunden, tauschen sich aus, kommen mal raus aus dem Alltagstrott.

Einer der Initiatoren des Babel-Treffs ist Bodo Kalesse, der gemeinsam mit Ute Lihl an diesem Tag den Treff betreut. Sie wechseln sich wöchentlich mit vielen anderen Engagierten ab, die sich unter anderem aus dem Mörtenbacher Seniorenbeirat und der Kolping für das Projekt zusammengefunden haben. Aufgrund seines Amtes als Erster Beigeordneter von Mörtenbach besucht und gratuliert Kalesse regelmäßig Bürgerinnen und Bürgern zu ihren runden Geburtstagen und Jubiläen. Dabei kommt er oft mit „sozialer Vereinsamung“ in Berührung, so sagt er. „Ich habe herausgehört, dass es sehr viele einsame Menschen in Mörtenbach gibt und diese Einsamkeit kann krank machen.“ Zusammen mit Klaus-Dieter Gronau, dem Vorsitzenden des Seniorenbeirats, entstand die Idee, die Begegnungsstätte in der Grabengasse für ältere Menschen zugänglich zu machen. Viele Seniorinnen und Senioren seien aber leider unsicher, ob sie zum Babel-Treff gehen sollten, wenn sie dort noch niemanden persönlich kennen. Dazu sagt Kalesse: „Wenn Sie mit offenem Herzen hingehen, werden Sie immer wieder kommen.“ Außerdem solle im besten Falle jeder, dem es beim Babel-Treff gefällt, beim nächsten Mal noch jemanden mitbringen. So können nach und nach mehr Menschen erreicht werden und die Gemeinschaft wächst. Beim Babel-Treff wird nicht nur gebabbelt – es wird auch mal gespielt, gesungen, Musik gehört oder es werden Gedichte vorgetragen. Meist gibt es Kaffee und Kuchen, manchmal auch Hausmacher und Bauernbrot. „Hier muss niemand etwas bezahlen“, betonen die Gastgeber. Jeder und jede ist willkommen und wer möchte, kann das Projekt mit einer Spende unterstützen.

Der Spielenachmittag des VdK Rimbach

Eine Ortschaft weiter: Ob Rommee, Skat, Kniffel, Domino oder Kanaster – beim Spielenachmittag des VdK Rimbach wird alles gespielt. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 93 kommen jeden zweiten Mittwoch für drei Stunden im alten Bahnhofsgebäude zusammen, um in gemütlicher Runde zuzuspielen. Georg Spilger, der Vorsitzende des VdK Rimbach, zeigt sich glücklich über die immerwährend rege Teilnahme. Nicht nur ortsansässige Mitglieder, sondern auch Interessierte aus den umliegenden Gemeinden treffen sich hier regelmäßig zu Gesellschaftsspielen, was den Erfolg des Angebots unterstreicht. Die Organisatoren sorgen für Kaffee und Kuchen, während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Karten und Spiele von zuhause mitbringen. Die Idee für den Spielenachmittag kam von der stellvertretenden Vorsitzenden Gabriele Spilger. „Es gibt so viele Alleinstehende, die mal rausmüssen. Der Spielenachmittag ist zwanglos, man kann sich unterhalten und man sieht es: Es macht allen Spaß!“, freut sich Georg Spilger. Beinahe zwanzig Menschen spielen, reden und lachen im lichtdurchfluteten Raum des alten Bahnhofsgebäudes. Um Einsamkeit zu bekämpfen, müssen wir uns der Bedeutung von Gemeinschaft und sozialer Interaktion bewusst werden. Sie betrifft schlussendlich alle Generationen.

Dieser Beitrag möchte Sie oder vielleicht einen Ihrer Angehörigen, herzlich dazu einladen, sich über die Angebote und Möglichkeiten im Weschnitztal zu informieren und aktiv daran teilzunehmen. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Übersicht, die dabei unterstützen kann.

Panoramastr. 1
69509 Mörtenbach
Tel.: 06209 - 8396, Fax: 06209 - 1083
E-Mail: info@ehmanngravuren.de
www.ehmanngravuren.de

Ehmann Gravuren



BEI UNS DREHT SICH VIELES UM DEN BUCHSTABEN

zum Beispiel bei der **BESTECKGRAVUR** oder auf Anhänger, Armbänder, Uhren.

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00 - 12:30 Uhr

Terminvereinbarungen, per Telefon oder Mail, sind außerhalb der Geschäftszeiten möglich.



Rommee, Skat, Kniffel...

Kennst du schon unseren Abfüll-Service?

Du möchtest die Frühlingssonne genießen? Und möchtest Deine freie Zeit nicht beim Einkaufen „verpläppern“?

Dann gib Deine beschrifteten Behälter einfach bei uns an der Theke ab. Wir übernehmen den Einkauf für Dich und richten Dir alles zur vereinbarten Abholzeit her.

Dann brauchst Du Deinen Einkauf nur noch abholen und zahlen.



UNVERPACKT
im Weschnitztal

Einkaufen PUR in der Gymnasiumsstr. 12 in 64688 Rimbach

Bild: freepik.de



...Domino oder Kanaster



Daunendecken & Daunenkissen aus eigener Herstellung
Zudecken aus Naturhaar oder Synthetik
Nackenstützkissen
Matratzen und Lattenroste
Bettgestelle, Kleiderschränke und Kommoden
Bettwäsche & Heimtextilien



Veranstaltungen „Gemeinsam statt Einsam“

Fürth

Plauderstündchen

Jeden ersten Montag im Monat zwischen 14.30 und 16.30 Uhr
Sommerpause im Juli und August
ein Angebot des SeniorenBeirat Fürth e.V. & TV Fürth
Gaststätte der TV Halle

Seniorenachmittage

24. April, 22. Mai, 21. August, 23. Oktober und 11. Dezember ab 14:30 Uhr
Oktoberfest am 18. September ab 16 Uhr
ein Angebot der Caritas Fürth
Kolpingheim in Fürth

Seniorenberatung

jeden zweiten Montag im Monat von 10 – 12 Uhr
ein Angebot des SeniorenBeirat Fürth e.V.
Alte Schule Fürth, Heppheimer Straße 12, Raum 1

Mörlenbach

Frauenfrühstück

Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 9 Uhr
Frühstücksbuffet für 8€, auch Männer herzlich eingeladen
ein Angebot des Katholischen Frauenbundes Mörlenbach
Pfarr- und Jugendheim

Babbel-Treff

Jeden Donnerstag von 15 - 17 Uhr
ein Angebot des Seniorenbeirats Mörlenbach und der Kolpingfamilie
Begegnungsstätte in der Grabengasse

Lesekreis

14. April, 12. Mai, 9. Juni, 7. Juli, 4. August, von 15 - 16 Uhr
ein Angebot des Seniorenbeirats Mörlenbach
Begegnungsstätte in der Grabengasse

Smartphone-Kurs

Jeder zweite und vierte Montag im Monat ab 16:30 Uhr
ein Angebot des Seniorenbeirats Mörlenbach
Evangelisches Gemeindehaus

Birkenau

Digital im Alter

24. April, 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni, 13:30 - 15 Uhr
ein Angebot des Arbeitskreises "Digital im Alter"
Obergeschoss der Langenbergschule

Strickcafé

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 15 - 17 Uhr
ein Angebot von Monika Lübker, Tel. 0152 28131977
Florians Essbar, Hauptstraße 51

Rimbach

Trauercafé Lebensbrücke

Nächster Termin am 21. Mai, 15 - 17 Uhr
ein Angebot der Evangelischen Kirchengemeinde
Evangelisches Gemeindehaus

Spielenachmittage

Jeden zweiten Mittwoch, 14 - 17 Uhr
Nächster Termin: 23. April
ein Angebot des VdK Rimbach
Altes Bahnhofsgebäude, Staatstraße 42

Seniorinnentreff: Silberperlen

Jeden zweiten Dienstag, 14:30 - 16:30 Uhr
Nächster Termin: 15. April
ein Angebot der Initiative "Silberperlen"
Begegnungsstätte Rimbach

Begegnungscafé Zotzenbach

Jeder zweite Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr
Nächster Termin: 14. Mai
ein Angebot der Evangelischen Kirchengemeinde
Trommhalle Zotzenbach

Info-Kaffernachmittag

Donnerstag, 08. Mai ab 14:30 Uhr
Thema: Notrufsysteme der Johanniter
ein Angebot des VdK Rimbach
Adam-Schmitt-Saal im Rathaus Rimbach

4. Heppenheimer



Sparkassenstiftung
Starkenburg

25
JAHRE

8 Künstler • 3 Stunden Comedy + Kabarett



Gute Sicht auf allen Plätzen – wir übertragen die Lachnacht auf einer großen LED-Leinwand.

COMEDY &
KABARETT
made by
grenzfrequenz
KUNSTLERMANAGEMENT

Samstag, 14. Juni 2025 • 19.00 Uhr
Open Air • Sparkassengarten Heppenheim

Tickets zu 25,00 Euro

- bei www.forum-kultur.de
- bei der **Tourist-Info Heppenheim**
- bei **Diesbach Medien**
- hier gibt es Tickets → 
- und bei **eventim** 



Kreuzfahrtschnäppchen

Samstag, 24. Mai | 18:30 Uhr | Theater an der Goethestraße

Die Proben zu dem neuen Theaterstück „Kreuzfahrtschnäppchen - Tohuwabohu auf der MS Sausewind“ des Theater-Workshops von Nicole Agostin in Kooperation mit der Jugendmusikschule Überwald/Weschnitztal haben bereits begonnen und man darf sich schon auf die Aufführung freuen. Die MS Sausewind steht vor dem Aus. Sie soll an eine amerikanische Schiffsflotte verkauft werden. Kapitän Jack Anker muss sich dringend etwas einfallen lassen. Die Entertainment-Chefin Gina-Lisa Lustig hat die Idee: Ihr Kostümfundus läuft über – Wieso also nicht selbst in verschiedene Rollen der Passagiere schlüpfen? Somit beschließt die Crew, die fehlenden Passagiere selbst zu ersetzen. Leider ist die Polizei in der Zwischenzeit auf der Suche nach einem berühmt-berüchtigten Gaunerpärchen, dass sich insolvente Schiffe unter den Nagel reißt. Chaos ist also vorprogrammiert! Ob die MS Sausewind gerettet werden kann? Auf das Publikum wartet eine Kreuzfahrtkomödie, natürlich wie immer, mit tollen Gesangseinlagen. Zum ersten Mal findet die Aufführung im Theater an der Goethestraße (SV Halle) mit Essen und Trinken statt. Einlass ist ab 17:30 Uhr und „Leinen los!“ heißt es dann ab 18:30 Uhr. Tickets gibt's ab dem 01.05.2025 für 7€ bei Carena Widtmann in Rimbach oder in der Buchhandlung Fürth.

Interessierte Kinder können sich bereits jetzt für den neuen Theater Workshop über die Jugendmusikschule oder Nicole Agostin@gmx.de anmelden (Start 04.09.2025 –30.06.2026).



Odenwald trifft Irland

Samstag, 17. Mai | 19 Uhr | Irish Pub Mac Menhir

Was hat der Odenwald mit Irland zu tun? Ziemlich viel, wenn man die Geschichte des Mac Menhir Irish Pubs kennt. Dass die Kelten einst im Odenwald ansässig waren, ist bekannt – dieses Mal sind es jedoch die Odenwälder, die symbolisch nach Irland reisen. Kein Geringerer als Michael Böhler, der Ur-Kelte und Mitbegründer der „Celtic Friends“, wird an diesem Abend in seinem Heimatort Nieder-Liebersbach im Irish Pub Mac Menhir auftreten. Der sprachbegabte Odenwälder präsentiert den Gästen die alten Lieder seiner Region – nicht auf Gälisch oder Walisisch, sondern in seiner Muttersprache: Odenwälderisch. Zwischen den Liedern erzählt Böhler humorvolle sowie berührende Geschichten und Gedichte. An seiner Seite: Bernd Dörsam aus Steinbach, ein alter Schulfreund und musikalischer Weggefährte. Das Programm der beiden Musiker ist eine abwechslungsreiche Mischung aus alten, neuen und selbstgeschriebenen Odenwälder Liedern. Passend zum Anlass stehen Odenwälder Köstlichkeiten wie Hand- und Kochkäse, Hausmacher Wurst und natürlich „Ebbelwoi“ auf der Speisekarte. Der Abend beginnt um 19 Uhr, Reservierungen für das Mac Menhir sind erforderlich. Das Konzert kann auch im Nebenzimmer verfolgt werden.



BERATUNG - PLANUNG - FERTIGSTELLUNG

- Individuelle Herstellung
- Schlosserei Qualität
- Kein Steck oder Schraubsystem
- Pulverbeschichtung in Wunschfarbe
- VSG aus ESG in Wunschfarbe
- Werbung im Glas
- Wunschgeländer ? Wir bauen es nach!
- Montage - Service
- Ein Ansprechpartner
- Lieferung und Montage in 4 - 6 Wochen
- Balkongeländer
- Anstellbalkon
- Französische Balkone
- Treppengeländer
- Treppen - Spindeltreppen
- Vordächer - Carport aller Art
- Zaun - Türen - Tore - Flügel Tore
- Sichtschutz - Windschutz
- Individuelle Herstellung aller Art, auch Maschinenteile

Unser neuer **Showroom in Fürth** ist eröffnet, mit vielen ausgestellten Mustern freuen wir uns darauf, Sie dort willkommen zu heißen!



64658 Fürth, Heppenheimerstraße 7
Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung



Mobil: 0151 - 50838484 Tel.: 06207 - 922112



Info@stahl-chrom.de



www.stahl-chrom.de



64689 Grasellenbach, Güttersbacher Str. 3

STAHLCHROM
 Edelstahlelemente
 IHR GELÄNDER-PROFI

Auf den Spuren der Hölzerlips-Bande

Sonntag, 27. April und 25. Mai | 11 Uhr | Geoparkteam Fürth

Vor gut 200 Jahren waren im Odenwald Räuber wie die Hölzerlips-Bande unterwegs. Wer ihr Wirken und ihre Spuren kennenlernen möchte, kann sich am Sonntag, den 27. April, einer Fahrraderlebnistour mit Geopark-Vor-Ort-Begleiter Horst Eberle anschließen. Er zeigt, wo die Bande unterwegs war und Unterschlupf fand. Außerdem kann man von ihm erfahren, wie sich Räuber früher verständigten und was ihre Zeichen, die sogenannten „Gauerzinken“, bedeuteten. Los geht es um 11 Uhr im Rimbacher Ortskern bei den Geopark-Schildern nahe des Rathauses. Auf der rund vierstündigen Tour erfahren die Teilnehmenden nicht nur etwas über den „Odenwälder Räuberhauptmann“ und seine Spießgesellen. Sie lernen auch schöne Plätze und wunderbare Aussichtspunkte kennen, die einen Blick hinab ins Weschnitztal gestatten. Dazu kommt der sportliche Aspekt, da bei der Tour immerhin 30 km und rund 600 Höhenmeter zu bewältigen sind. Die Tour fällt bei Unwetter aus – eine Anmeldung ist erforderlich.

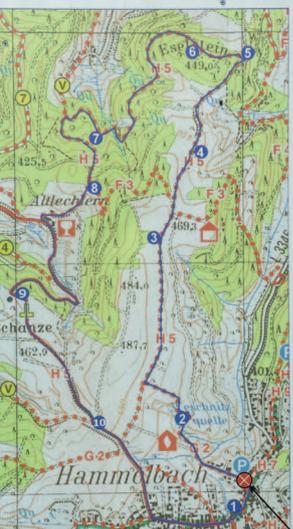
Anmeldung: Horst Eberle, Telefon 06253 972589

oder gvo-weschnitztal@gmx.de

Treffpunkt: Rimbach Geopark-Schilder am Rathaus, Teilnahmebetrag: 8€



Hammelbacher Klangwanderweg



Stationen:

1. Startstation
2. Weschnitzquelle
3. Windharfe
4. Vier Klangwindspiele
5. Achtklang
6. Große Überwald-Glocke
7. Waldmarimba
8. Holzarten-Xylophon
9. Summstein
10. Windleier

Die Stille entdecken - und gleichzeitig Klänge erleben: Ist das nicht ein Widerspruch? Und doch ist es ein uralter Weg, den viele Kulturen gegangen sind, um zu wirklicher Stille, zur eigenen Mitte und damit schließlich zum eigenen Selbst zu finden.

Die Konzentration auf einen Klang hilft uns beim Innehalten, hilft, zur Ruhe zu kommen. Da entsteht keine Musik, der man zuhören soll und auch kein Lärm, der einen nerven dürfte. Es entsteht ein Klang in der Stille, dem man lauschen darf, um die Stille besser wahrzunehmen. Und das ist auch die Stille in uns selbst.

Wandertag Klangwanderweg

Sonntag, 4. Mai | 9:30 Uhr | Parkplatz Friedhof Hammelbach

Der Wandertag des Obst- und Gartenbauvereins Zotzenbach findet in diesem Jahr auf dem „Klangwanderweg“ in Hammelbach statt. Ein acht Kilometer langes Erlebnis aus Klang (Klangstationen mit Windharfe, Windspielen, Achtklang, große Überwaldglocke, Waldmarimba, Holz-Xylophon, Summstein sowie Windleier) und Landschaft. Die Wanderung führt an der Weschnitzquelle vorbei, anschließend zum Eselstein, Altlechtern zur Schanze und nach Hammelbach zurück. Es ist genügend Zeit eingeplant, um alle Klangstationen zu genießen. Treffpunkt ist um 9:30 Uhr am Parkplatz Friedhof in Hammelbach, eine Einkehr ist um 12:30 Uhr in Hammelbach in „Bauers Straußenwirtschaft“ vorgesehen. Der OGV Zotzenbach hofft auf schönes Wetter – aber die Tour lässt sich auch bei Regen angenehm gehen. Der Verein freut sich über viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Anmeldung: Hermann Rettig, Telefon 06253 7187, E-Mail: elektro.rettig@gmx.de



Märchensonntag

Sonntag, 4. Mai | 15 Uhr | Hof-Theater-Tromm

Vom Fischer und seiner Frau

Ein Märchen der Brüder Grimm über Habsucht und Macht, Gier und Größenwahn. Jürgen Flügge hat für seine Erzählung bunte, expressive Bilder auf Glasplatten gemalt. Diese werden beim Erzählen in eine alte Vitrine geschoben und mit wechselnder Beleuchtung zu einem magischen Bilder-Theater für alle Menschen ab 4 Jahren.

Der kluge Faulpelz

Mit einem kleinen Kamishibai-Theater, einer Bildertheaterform aus Japan, erzählt Jürgen Flügge die Geschichte des Bären Benjamin. Dieser ist gerade geboren worden und versucht nun zusammen mit Papa, Mama und seinen Geschwistern die Welt zu begreifen. Dabei wird er zu einem kleinen Künstler.

Eintritt: bis 14 Jahre 7€, darüber 9€

Vorverkauf: Buchhandlung Wissensoase (06207 9496510), Hof-Theater-Tromm (06207 3323)



Kuchenverkauf an Muttertag

Sonntag, 11. Mai | 11 - 15 Uhr | Trommhalle Zotzenbach

Der OGV Zotzenbach freut sich auf viele Kuchenliebhabende: Alle, die ihre Mutter zu Muttertag mit einem (selbst-)gebackenen Stück Kuchen überraschen oder selbst das eine oder andere Stück genießen wollen, können sich auf eine Auswahl leckerer Kuchen und Torten freuen! Der Verkauf findet von 11 - 15 Uhr im Foyer der Trommhalle statt.



..sucht ab sofort:



Mitarbeiter*innen zur Nachmittagsbetreuung - unbefristet:

- **eine Hauswirtschaftskraft zur Essensausgabe** in Reichenbach (7 Std.)
- **Mitarbeiter*in** in Gadernheim (20 Std.)
- **Mitarbeiter*in** in Bensheim (15-18 Std.)
- **päd. Fachkraft** in Elmshausen (19Std.)
- **päd. Fachkraft** in Wald-Michelbach (20 Std.)

Mitarbeiter*innen für den Waldkindergarten unbefristet:

- **staatl. anerkannte(r) Erzieher*in** in HP-Kirschhausen (25-30 Std.)

Nähere Informationen zu den Stellenprofilen finden Sie auf unserer Homepage <https://www.kubus-kroeckelbach.de>

Wir freuen uns auf Ihr Interesse, Ihre Fragen und auf Ihre Bewerbung:
☎ 06253-9475054
✉ bewerbung@kubus-kroeckelbach.com



..sucht ab 1.4.25:

- **Hauswirtschaftskraft** zur Unterstützung der Essensausgabe Kinderkrippe Zauberwald (15 Std.)

Wir freuen uns auf Ihr Interesse, Ihre Fragen und auf Ihre Bewerbung:
☎ 06253-3149
✉ bewerbung@ferienhof-kroeckelbach.de



Pflanzentauschbörse

Samstag, 10. Mai | 9 - 12 Uhr | ggü. Wochenmarkt Zotzenbach

Mit dem Label „aus eigener Anzucht“ werden von einigen Mitgliedern des OGV Zotzenbach am Samstag, den 10. Mai, von 9 - 12 Uhr gegenüber vom Wochenmarkt vor dem Gebäude von ECS (vormals Volksbank Weschnitztal) diverse Jungpflanzen und Ableger von Gemüse, Kräutern, Blumenstauden und Zimmerpflanzen angeboten. Es gibt auch Pflanzensamen zum Tauschen. Selbstvermehrten erhält die Pflanzenvielfalt und spart Geld. Wir freuen uns über regen Besuch und viele Tauschobjekte, die gerne entgegen genommen werden.

Das Lesen geht weiter!

Text und Bilder von Melena Schneider

Buchhändlerin Andrea Ohlig geht in den Ruhestand. Was sie an ihrem Beruf begeistert hat und wie sie und ihre Nachfolgerin Rebekka Bispig sich gefunden haben, erfahren Sie hier!

Rebekka Bispig läuft durch ihre zukünftige Buchhandlung. „Hier wird die Belletristik hinkommen, da dann die Jugendliteratur – und die Krimis... die Krimis wandern da rüber.“ Sie deutet auf ein Holzregal, das die Räumlichkeiten bereits bezogen hat. Rebekka Bispig ist die zukünftige neue Geschäftsführerin von „Der Buchladen“ in Birkenau. „Ich kann momentan sehr gut loslassen“, sagt Noch-Geschäftsführerin Andrea Ohlig. Zum 01. Mai wird sie nach 33 Jahren in der Selbstständigkeit – davon 18 Jahren in Birkenau – in den Ruhestand gehen. Zu ihrer Freude darüber, dass sie mit Rebekka Bispig eine sympathische Nachfolgerin gefunden hat, mischt sich in diesen Tagen auch Wehmut: „Viele meiner Kundinnen und Kunden wissen es bereits. Ich führe momentan täglich viele sehr wertschätzende Gespräche. Das fühlt sich schön und schmerzhaft zugleich an.“

Angefangen hat für Andrea Ohlig alles in der „Keller Buchhandlung“ in Mörlenbach. Sie war damals 30 Jahre alt als die betagte Buchhändlerin Frau Hosemann sie dazu ermutigte, sich in Mörlenbach selbstständig zu machen. Einige Jahre zuvor hatte Andrea Ohlig in ihrem Heimatort im Hunsrück eine Ausbildung zur Buchhändlerin absolviert, ihre Kinder waren gerade 3 und 5 Jahre alt. „Ich war Stammkundin bei Frau Hosemann. Sie kam auf die Idee, dass ich die Lücke im lokalen Buchhandel schließen könnte, die sie durch ihren Ruhestand hinterlassen würde – und das habe ich mich schließlich auch getraut.“

Bei den Räumlichkeiten wurde Andrea Ohlig schnell fündig. Ein Wollegeschäft an der Mörlenbacher Hauptstraße hörte genau dann auf, als sie aktiv mit der Suche begann. Darauf folgten 24 Jahre „Der Buchladen“ in Mörlenbach. Große Unterstützung bekam sie in dieser Zeit, wie auch danach, von ihrem Mann Gerhard Ohlig. Nicht zuletzt deshalb konnte sie stets nach ihrem Bauchgefühl entscheiden. Und dieses war schon bald gefragt: Im Augenwinkel beobachtete die nun selbstständige Buchhändlerin nämlich mit der Zeit, dass zwei Ortschaften weiter, in Birkenau, eine Buchhandlung fehlte.

„Ich überlegte lange: Zwei Läden? Zwei? Am Ende habe ich mich auch hier getraut“, erinnert sich Andrea Ohlig. Neun Jahre



Das kommende und das gehende Gesicht des Buchladens.

lang führte sie die Läden in Birkenau und Mörlenbach parallel. Geschafft hat sie das in erster Linie mit der Unterstützung ihres Personals. Dazu kam aber auch eine gewisse Aufopferungsbereitschaft. Urlaubs- und Krankheitszeiten fing sie ab, hielt ihr Geschäft trotz logistischer Herausforderungen auf Kurs. „Ich habe sehr viel gearbeitet in dieser Zeit“, sagt sie ehrlich. Die Entscheidung, den Laden in Mörlenbach im Jahr 2016 zu schließen, war damit verknüpft, dass eine langjährige Mitarbeiterin in Rente ging und Andrea Ohlig die großen organisatorischen Aufgaben, die zwei Läden mit sich brachten, wieder verkleinern wollte. Sie konzentrierte sich auf ihren Standort in Birkenau, an dem sie heute auf 18 Jahre erfolgreiche Jahre zurückblicken kann. Was hat den Buchhandel für sie in all dieser Zeit so besonders gemacht? „Die Materie, mit der man sich umgibt. Es gibt keine schönere Ware zu verkaufen als Bücher“, sagt Andrea Ohlig. Hinzu kamen für sie die interessierten und freundlichen Kundinnen und Kunden, mit denen sie immer auch gute Gespräche führen konnte. „Man wird nicht reich, das ist klar, aber man hat es immer mit angenehmen Menschen zu tun und bekommt sehr viel zurück“, betont sie.

Ein Gespräch mit einer Kundin an der Kasse war es auch, das den Stein für die Nachfolge ihres Ladens ins Rollen brachte. „Andrea fragte mich: Frau Bispig, wollen Sie nicht meinen Laden übernehmen? Und ich dachte: Ne, ganz sicher nicht!“, lacht Rebekka Bispig herzlich. Die gebürtige Pfälzerin war zu dieser Zeit regelmäßig Kundin im Buchladen. Nach ihrem Studium der Sprachheilpädagogik in Würzburg, neben dem sie auch berufliche Erfahrungen in einer Logopädiepraxis gesammelt hatte, war sie 2011 mit ihrem Mann nach Birkenau

gezogen. Die Mutter von zwei Kindern arbeitete mehrere Jahre bei der Stadt Weinheim, wo sie unter anderem im Rahmen des ehemaligen Bundesprogramms „Sprachkita“ Konzepte für „alltagsintegrierte Sprachförderung“ in Kindertageseinrichtungen etablierte. „Genauer ist darunter zu verstehen, dass in jeder Situation Sprachförderung stattfinden kann, zum Beispiel beim Vorlesen, Singen, Geschichten erzählen oder aktiv in Gesprächen mit den Kindern“, erklärt sie näher.

Auch wenn Rebekka Bisping der Gedanke an eine berufliche Veränderung reizte und der Zuspruch aus ihrem Umfeld von Beginn an groß war, schreckte sie der Gedanke an die Verantwortung eines eigenen Buchladens – einschließlich Buchhaltung und Rechnungswesen – zunächst ab. Das Thema rückte für sie in den folgenden Monaten nach diesem besonderen Gespräch im Buchladen daher erstmal wieder in den Hintergrund. Rebekka Bisping war es dann aber selbst, die das Thema bei einem ihrer Besuche wieder auf den Tisch legte. „Ist das mit der Nachfolge noch aktuell?“. Und damit ging es los: Hospitanzen im Buchladen und bei Verlagen, ein 19-monatiger Fernlehrgang bei der IHK und nicht zuletzt große Buchmessen. Dabei, insbesondere wenn Andrea Ohlig sie häufig als „die Nachfolgerin“ vorstellte, bekam Rebekka Bisping nach eigenen Aussagen immer mal wieder „kalte Füße“. Doch innerhalb von drei Jahren verwandelte sich ihr „Auf gar keinen Fall!“ in ein klares „Ja!“.

Unterstützt wird sie in Zukunft von den langjährigen Mitarbeiterinnen des Buchladens, Ellen Förster aus Mörtenbach und Johanna Burmann aus Birkenau. Andrea Ohlig und Rebekka Bisping sind sich einig, dass der lokale Buchhandel etwas Wertvolles ist, was es zu erhalten gilt. „Es ist ein absoluter Gegenentwurf zum Einkauf im Netz. Hier bekommt man eine persönliche Ansprache, Service, Augenkontakt. Man kann stöbern, sich inspirieren lassen und eine lokale Buchhandlung ist nicht zuletzt ein Treffpunkt im Ort“, erzählt Andrea Ohlig. „Gerade die kleinere Auswahl,



Alles rund ums Buch!

Der Buchladen

Das Lesen geht weiter!

Birkenau, Hauptstr. 87
 Telefon: 0 62 01- 846 33 15
www.derbuchladen.info
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9-13 und 14 -18 Uhr; Sa: 9-13 Uhr

die man hier im Vergleich zum Onlinehandel oder größeren Buchhandlungen hat, bringt auch einen gewissen Charme mit sich. Man ist weniger überfordert - hier hat man die Wahl zwischen Büchern, die wir als Buchhändlerinnen für unsere Kundinnen und Kunden mit Bedacht ausgewählt haben“, sagt Rebekka Bisping.

Am 10. Mai feiert der Buchladen, der von da an den Namen „Kopfkino – Der Buchladen“ tragen wird, seine offizielle Eröffnungsfeier. Neben räumlichen Veränderungen, wie einer neuen Theke und dem Einrichten einer gemütlichen Sitzecke, sind auch die konzeptionellen Planungen schon im vollen Gange. „Was bleiben wird ist natürlich der tolle Service, den Kundinnen und Kunden von Andrea Ohlig gewohnt sind“, betont Rebekka Bisping. Hinzu soll kommen, dass sie der Sprachförderung eine besondere Aufmerksamkeit im Laden einräumen will. Kooperationen mit Kitas und Schulen sind denkbar, eventuelle Lesenachmittage und andere Veranstaltungen hat sie bereits im Kopf. „Ich will nicht zu viel verraten, aber im Kopfkino darf Popkorn dann natürlich auch nicht fehlen“, fügt sie schmunzelnd hinzu. Zunächst ginge es aber erstmal darum, ein Gefühl für den Alltag zu entwickeln und sich an die neue Rolle als Geschäftsführerin zu gewöhnen. „Ich habe ein sehr gutes Bauchgefühl, für dich und auch für mich“, sagt Andrea Ohlig lächelnd.



Buchtipps „Mentale Gesundheit“

„Unsere Seelen bei Nacht“, Kent Haruf | Roman

Ein wunderbar einfühlsamer Roman über zwei alte, einsame Menschen, die sich trauen... und miteinander einen zarten Weg der Gemeinsamkeit beginnen.

„Wenn das Leben zur Last wird“, Dr. Rolf Merkle | Selbsthilfebuch

Erprobte Anregungen, Strategien und Übungen für Menschen mit Depressionen und Burnout-Symptomen – ergänzend zur Therapie –, zusammengestellt und nähergebracht vom langjährigen Psychotherapeuten Dr. Rolf Merkle.

„Fantasiereisen für kleine Yogis“, Hanna Pessl | Kartenset

30 fantasievolle Yoga-Mitmachgeschichten für Kinder ab 4 Jahren, in denen sie in die spannende Welt des Yogas eintauchen und dabei Länder, Tiere und Menschen.



Einladung zum Kreativ-Café

Dienstag, 13. Mai | 16-18 Uhr

Unverpacktladen in der Gymnasiumstraße,
Rimbach

Wir feiern unser einjähriges Bestehen und freuen uns auf jedes bekannte und jedes neue Gesicht! Stricken, häkeln, Wolle spinnen, kreatives Basteln und Postkarten gestalten – alle das und viele weitere Handarbeiten können während einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen (auch vegan!) durchgeführt werden. Bei Fragen zu Handarbeits-techniken kommen wir miteinander ins Gespräch. Auch kleine BastlerInnen und kreative Köpfe sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.

Ansprechpartnerin: Malou Helfert
(malou@unverpackt-in-rimbach.de)



Stammtisch „Unverpackt“

Montag, 26. Mai | 19:30 Uhr | Krumm Stubb
Rimbach

Wir laden zum dritten Stammtisch „Unverpackt“ ein:
Am Montag, den 26. Mai 2025 ab 19:30 Uhr in der Krumm Stubbstatt.

Neue Kontakte knüpfen, sich mit anderen über alles mögliche unterhalten und auch andere Perspektiven zu Themen kennenlernen, „Zeit für sich“ mit netten Menschen verbringen, eine kleine Alltagspause bei einem leckeren Abendessen oder bei einer Tasse Tee oder einem kalten Getränk erleben – all das kann der Stammtisch für Dich sein.

Wir freuen uns auf nette Gespräche!

Die Auflösung

Genug geraten? Unser Editorialbild zeigt den
Blick auf Groß-Breitenbach.



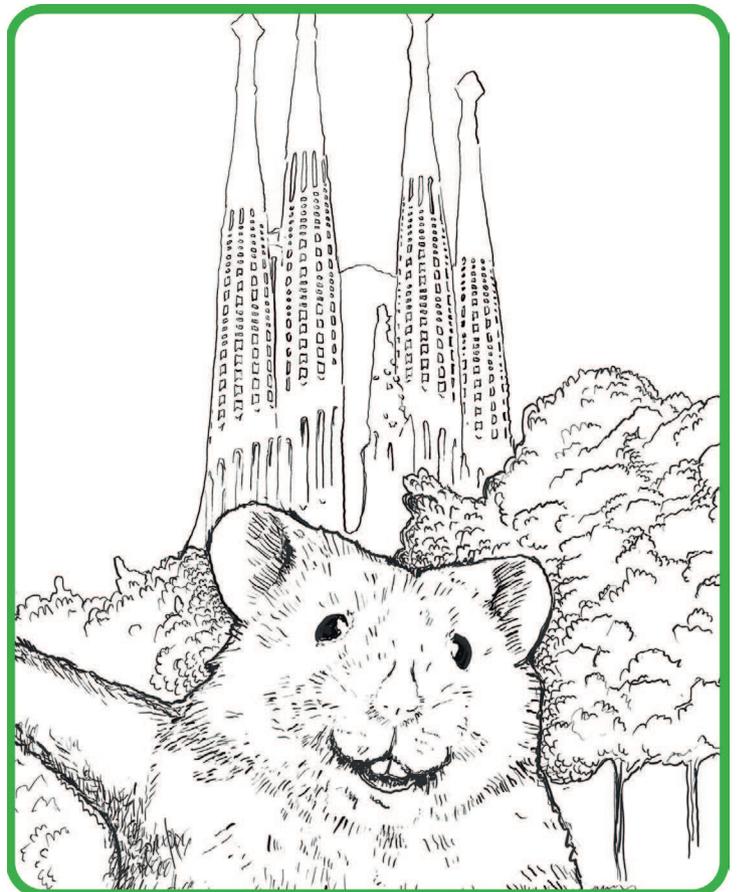
Egbert spricht

Text und Bild von Klaus Weber

Egbert, unser Redaktionshamster, ist im Zuge eines falsch verstandenen Hamsterkaufes in unsere Redaktion gekommen. Hier in seiner Kolumne berichten wir gerne aus dem Nähkästchen, das in der Redaktion direkt neben dem Hamsterrad steht.

Gestern morgen war Egbert noch ganz munter und ausgeglichen durchs Haus gewuselt und hatte davon schwadroniert, dass er mal das Hamsterrad ölen müsse, weil das so schwergängig sei, dass er kaum noch rum komme. Kurz vor Mittag erscholl unvermittelt ein markerschütternder, ohrenbetäubender Schrei aus dem Hamsterbüro. Schnell rannten wir hin und fanden Egbert mit einem Ölkännchen in der Pfote und hochrotem Kopf vor. „Ja, bin ich denn von allen guten Geistern verlassen?“ krakeelte er lauthals, „wenn das Hamsterrad viel zu schwer geht, ist das doch ein klares Zeichen für viel zu viel Arbeit und zu wenig Urlaub!“ Sprachs, warf das Ölkännchen mit Schmackes an die Wand und rannte blitzartig davon, bevor wir „Wie bitte?“ sagen konnten. Kaum eine Viertelstunde später stand er wieder fröhlich kichernd vor uns, angetan mit seinen Wanderschuhen und einem gut gefüllten Rucksack und krächte: „Ich bin dann mal weg!“ Und das war er dann auch.

Heute morgen hat uns schon das erste Selfie mit Hamster aus einer europäischen Großstadt erreicht...





Der fabelhafte Kröterich

Sonntag, 11. Mai | 15 Uhr | Hof-Theater-Tromm

Vier Freunde von höchst unterschiedlichem Wesen und Temperament leben in der Welt am Fluss: Die Wasserratte – herzensgut, furchtlos, klug und poetisch – verteidigt die Welt ihrer Freunde, gegen die Schurken Cleverwiesel und Tumbmarder, die den von Allmacht-Fantasien besessenen Kröterich zum neuen König machen wollen, damit sie ihr Unwesen treiben können. Aber der klugen Wasserratte gelingt es, das Kaninchen, den Dachs, den Maulwurf und die Gelbbauchunke zu überzeugen, dass sie keinen König brauchen, der ihnen vorschreibt, wie sie zu leben haben und was sie denken sollen. Sie verjagen die Gauner und feiern ein großes Fest unter dem Motto: Es ist alles im Fluss! Fünf Schauspielerinnen und Schauspieler machen aus diesem Stoff eine schillernd-fröhliche Parabel. Für Menschen ab 5.

Eintritt: bis 14 Jahre 7€, darüber 9€

Vorverkauf: Buchhandlung Wissensoase (06207 9496510),
Hof-Theater-Tromm (06207 3323)



Pocket Brass

Donnerstag, 22. Mai | 20 Uhr | Studiobühne Fürth

Bläsesätze, Balladen und eigene Kompositionen. Calypso, Swing, Afro & Latin-Grooves und Improvisation. Mit viel Spannung, Flexibilität und auch leisen Tönen hat „Pocket Brass“ in den letzten Jahren auf vielen kleinen Jazzfestivals begeistert. Am 22. Mai besuchen sie die Studiobühne Fürth.

Vorverkauf: Buchhandlung am Rathaus in Fürth

(info@buchhandlung-fuerth.de) sowie Lesezimmer in Rimbach

(info@lesezimmer-rimbach.de), Eintritt: Vorverkauf 18€, Abendkasse 20€

Impressum

Verlag und Herausgeber

Schneider & Eisenhauer Verlag GbR,
Kapellenweg 1a,
69509 Mörlenbach

Redaktion und Layout

Melena Schneider, melena.schneider@weschnitz-blitz.de
Jakob Eisenhauer, jakob.eisenhauer@weschnitz-blitz.de

Anzeigen und Inserate

Jakob Eisenhauer, jakob.eisenhauer@weschnitz-blitz.de

Autorinnen und Autoren

Alexandra Wagner, Klaus Weber und Melena Schneider

Kontakt

Ob Lob, Kritik, Vorschläge oder Wünsche, wir freuen uns auf Ihre Nachricht! Oder wollen Sie im Weschnitz-Blitz für Ihr Unternehmen oder eine Veranstaltung werben? Treten Sie gerne an uns heran.



E-Mail: info@weschnitz-blitz.de
Telefon: Termin nach Absprache
Internet: www.weschnitz-blitz.de

Druck

GEMMION | Druck · Medien · Service
64385 Reichelsheim

GEMMION



Der Weschnitz-Blitz wird auf FSC®-Mix zertifiziertem unbeschichtetem Papier gedruckt.

Mehr Informationen zur FSC®-Mix-Zertifizierung erhalten Sie über den QR-Code oder unter www.fsc-deutschland.de



Kooperation: Der Green Forest Fund ist eine Non-Profit-Organisation mit Sitz in Heidelberg. Ihr Ziel ist es, durch den Erwerb von Flächen und anschließende Pflanzung von Mischwäldern einen Beitrag zum Arten- und Klimaschutz zu leisten.

Informationen zur Ausgabe Nr. 186

Redaktionsschluss: 21. Mai 2025
Erscheinungsdatum: 2. Juni 2025

Regional und fair gehandelte Immobilien
aus der Region

RE/MAX Classic
Staatsstr. 2 - 64668 Rimbach
Tel. 0 62 53 - 9 47 65 00
E-Mail volker.gruch@remax.de
www.remax.de/volker_gruch



Toskanisches Feeling
in Ohrdruf/Thüringen
EFH für 225.000 €*
Kl.E 140,4 kWh/m²a B Öl Bj. 1980



Verkauft zum besten
Marktpreis: EFH mit
Garten in Rimbach
Kl.H 556,1 kWh/m²a B Öl Bj. 1955



Neues Leben für Lost
Place in WaMiBa?
Abrissgrdst. 199.000 €
Kl.H 690 kWh/m²a B Elektr Bj. 1948

*Verkaufsprovision jeweils 3,57 % inkl. MwSt. vom notariellen Kaufpreis



Kapitalanlage 6,3% in
Lindenfels: vermietetes
MFH für 299.999 €*
Kl.F 194,2 kWh/m²a B Gas Bj. 1989



Kapitalanlage 4,5 % in
Hirschhorn-Brombach
MFH für 999.000 €*
Kl.C 96,3 kWh/m²a V Öl Bj. 2006



Möchten Sie Ihr
Traumhaus
verkaufen?
Ich berate Sie
gerne!
Gerne vermittele ich Ihre
Immobilie zum besten
Preis an solvente Kunden!
Rufen Sie mich an!



Ihr
Weschnitztalmakler
Volker Gruch

RE/MAX - weltweit die Nr. 1 in der Vermittlung von Immobilien
(alleine in Deutschland sind mehr als 900 Makler in 200 Büros für Sie aktiv)

elektro
eckert 
technik vom profi

Mit uns wird Sonne Strom.
Auch bei Ihnen.

RUNDUM SERVICE | WARTUNG | FINANZIERUNG - ALLES AUS EINER HAND.

Elektro Eckert | Philipp-Reis-Str. 17 | 64668 Rimbach | ☎06253-7418 ✉ info@elektroeckert.com



FOLLOW



www.elektroeckert.com