

Paritas Seiten

Die Zeitung
von Besucherinnen und Besuchern

der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle Paritas Plauen

Herausgeber und Druck: Paritas gemeinnützige Betreuungsgesellschaft gGmbH

Fasanenring 8, 08525 Plauen

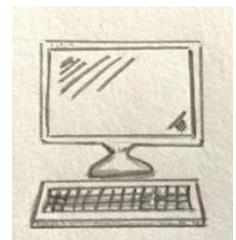
Ausgabe: Frühjahr 2025

Das Leben

Früher



Heute



Kraft gebend **O**ffen **B**eratend **S**inn gebend

Psychosoziale Kontakt und Beratungsstelle

Paritas Plauen gGmbH, Annenstraße 4, 08523 Plauen

PARIT = abgeleitet aus dem Dachverband „Der Paritätische“
AS = Abk. vom Lateinischen „Animus sanus“ – „Gesunder Geist“

Geschäftsstelle

Paritas und Verein „Partner für psychisch Kranke“ e.V.

Fasanenring 8
08525 Plauen
Tel.: 03741 550790
Fax: 03741 5507915
Internet: www.paritas-plauen.de
E-Mail: info@paritas-plauen.de

Geschäftsführerin
Cornelia Greiner

Unsere Einrichtungen und Angebote:

SOZIALTHERAPEUTISCHE WOHNSTÄTTE und AUSSENWOHNGRUPPEN/

Betreute Wohnform (BWF)

BETREUTES WOHNEN IN GASTFAMILIEN

Fasanenring 8; 08525 Plauen

Tel.: 03741 5507916

Fax: 03741 5507915

Leiterin
Ivonne Strobel

SOZIALTHERAPEUTISCHE TAGESSTÄTTE / ERGOTHERAPIE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 131221

Fax: 03741 394542

Leiterin
Denise Liebhold

PSYCHOSOZIALE KONTAKT- und BERATUNGSSTELLE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 133119

Fax: 03741 394542

Leiterin
Maike Ratzka

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133044

AMBULANT BETREUTES WOHNEN mit SENIORENGRUPPE/ ELTERNBEGLEITUNG / SOZIALTHERAPIE

Friesenweg 154; 08529 Plauen

Tel.: 03741 71975-0

Fax: 03741 71975-21

Leiterin
Anke Ionescu

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133042

Vereinsgeschichte „Partner für Psychisch Kranke“ e.V.

18.12.1990	Vereinsgründung	2010	Aufbau betreutes Wohnen in Gastfamilien
1991	Sozialtherapeutische Tagesstätte	2011	Außenstelle der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle in Adorf
1991	Teestube		
1992	Ambulant betreutes Wohnen	2012	Außenwohngruppe 3 der STW
1996	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	2012	Aufbau Soziotherapie
		2014	Außenwohngruppen 4 - 7 der STW
2000	Gründung der PARITAS gGmbH	2015	Ambulant betreutes Wohnen Adorf
2000	Sozialtherapeutische Wohnstätte (STW)	2019	Helferstützpunkt
		2020	Elternbegleitung
2004	Außenwohngruppe 1 der STW	2022	Ergotherapie in STS
2006	Außenwohngruppe 2 der STW		
2007	Seniorenwohngruppe		

Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	Prolog	Seite 17:	Buchempfehlung aus der KOBs
Seite 5:	130 Jahre Plauener Straßenbahn	Seite 18 - 19:	Entdeckung in Ranabu
Seite 6 - 7:	Geschichte der Plauener Straßenbahn	Seite 20 - 21:	Ich wache auf
Seite 8:	„Macht Geld glücklich?“	Seite 22 - 23:	Naturheilkunde
Seite 9:	Regionale Geschichte des Geldes	Seite 24 - 25:	Düfte und Naturkosmetik
Seite 10 - 11:	Dialekt	Seite 26:	Bunte Seite
Seite 12 - 13:	Schule früher und heute	Seite 27:	Ankündigung für unsere Leser
Seite 14 - 15:	Plauener Spitze	Seite 28:	Öffnungszeiten
Seite 16:	Plauen in der Bronzezeit		



Impressum:

Verantwortlich für die Inhalte:
Frau Manuela Götz
Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle
Annenstraße 4; 08523 Plauen
Telefon: 03741 133119
Telefax: 03741 394542

PARITAS gGmbH
Fasanenring 8
08525 Plauen

Telefon: 03741 550790
Telefax: 03741 5507915
E-Mail: kobs@paritas-plauen.de
Internet: www.paritas-plauen.de
HRB: 19330
Gesellschafter: Verein „Partner für psychisch
Kranke“ e. V., Fasanenring 8, 08525 Plauen
Spendenkonto: IBAN: DE38 8602 05000003
5631 00 BIC: BFSWDE33LPZ
Kennwort: „PS- Paritas Seiten“

Die Meinungen der einzelnen Redaktionsmitglieder spiegeln nicht unbedingt die Ansichten des gesamten Redaktionsteams wider. Wir sind bemüht, Picksabay und Unsplash Bilder zu verwenden. Bitte informieren Sie uns, wenn dies doch einmal nicht gelungen ist.

Ein herzlicher Dank an alle Mitwirkende.

Alle Mitwirkenden in der PS-Zeitung bringen mit viel Freude ihre kreativen Gedanken zu Papier. Wir möchten allen psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen ermuntern, die Kontakt- und Beratungsstelle (KOBs) zu besuchen. Hier gibt es Ansprechpartner für alle Probleme durch Fachkräfte und Gespräche mit und von Betroffenen. Wir helfen bei seelischen Krisen mit Möglichkeiten zur (Selbst-)Hilfe.

Wir würden uns freuen neue Interessenten für die Zeitung zu finden.

Wir treffen uns montags von 14.30 Uhr - 15.30 Uhr. Liebe Grüße ihr Redaktionsteam. Die Mitwirkenden dieser Zeitung sind: Herr Fischbach, Herr Forkel, Herr Wolf, Herr Dietzel, Frau Thomae, Frau Schwarz, Frau Döhler, Frau Götz, Frau Broberg.

Liebe Leser, wir als Redaktionsteam haben uns dieses Mal mit dem Thema:

„Das Leben – Früher und heute.“

beschäftigt, schnell gelangten wir zu der Frage...
“War früher wirklich alles besser?“

„Früher war alles besser!“

Dieser Satz hallt oft durch Gespräche über die guten alten Zeiten. Doch stimmt das wirklich? In der heutigen Zeit haben wir Zugang zu Technologien, die unser Leben in vielerlei Hinsicht erleichtern. Das Internet, Smartphones und moderne Medizin haben die Art und Weise, wie wir leben, arbeiten und kommunizieren, revolutioniert. Früher hingegen war das Leben weniger hektisch. Die Bildung hat sich im Laufe der Jahre erheblich verbessert. Heute ist Bildung für alle zugänglich. Die Lebensqualität hat sich in vielen Bereichen verbessert. Moderne Annehmlichkeiten wie fließendes Wasser, Elektrizität und Heizungen sind heute selbstverständlich. Es ist wichtig zu erkennen, dass sowohl die Vergangenheit als auch die Gegenwart ihre eigenen Vorzüge und Herausforderungen haben. Wir können viel aus der Vergangenheit lernen und die positiven Aspekte in unser heutiges Leben integrieren. Gleichzeitig sollten wir die Fortschritte und Verbesserungen der Gegenwart schätzen und weiterhin an einer besseren Zukunft arbeiten. Es liegt an uns, die Lehren aus der Vergangenheit zu ziehen, die Errungenschaften der Gegenwart zu schätzen und eine bessere Zukunft zu gestalten. Indem wir eine ausgewogene Sichtweise einnehmen, können wir das Beste aus beiden Welten nutzen und unser Leben in vollen Zügen genießen.

Seit letztem Jahr haben Sie wahrscheinlich gemerkt, dass nur noch eine Zeitung im Jahr erschienen ist. Auch wir merken, dass die Druckkosten gestiegen sind und die Finanzierung sich deutlich schwieriger gestaltet. Die Zeitung bleibt natürlich weiterhin kostenfrei für Sie.

Gerne können Sie uns jedoch mit einer Spende auf das Spendenkonto des Vereins mit dem Vermerk PS – Zeitung unterstützen. Außerdem suchen wir immer gerne Interessenten, die unsere Zeitung mitgestalten möchten.

M.T. im Namen des Redaktionsteams

130 Jahre Plauener Straßenbahn

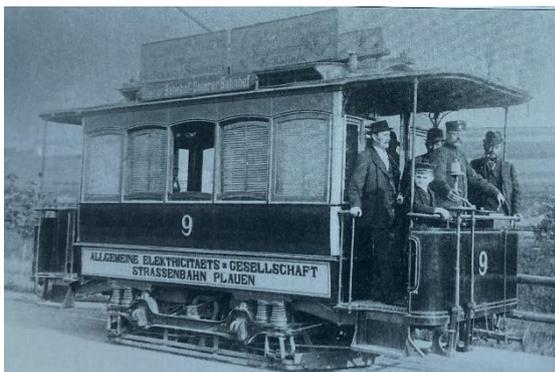
„Quitschvergnügt durch alle Kurven“

Unsere „Bimm“ hatte voriges Jahr den 130. Geburtstag. Die 1. Strecke wurde im Jahr 1894 eröffnet. Sie fährt bis heute, hat viele wirtschaftliche Krisen und auch Probleme durch die beiden Weltkriege überstanden. Es gab leider unschöne Diskussionen, die „Obrigkeiten“ wollte die Straßenbahn „wegsparen“. Mit der Begründung, Plauen hat zu wenig Einwohner. In der letzten Maiwoche 2024 fand eine Ausstellung von Modellstraßenbahnen in der Festhalle statt, d.h. wie Züge auf einem Zugbrett mit Kulissen gab es viele Modelstraba's zu bestaunen. Der Traditionsverein Plauener Straßenbahn hatte andere Vereine eingeladen, z.B. Jena, Erfurt, München, Erlangen, Hamburg. Auch ein Verein aus Böhmen und der Niederlande waren da. Mich hat gestört, viele Aussteller haben lautstark untereinander gefachsimpelt oder ständig aufs Handy geschaut, machte keinen guten Eindruck, da wollte ich nicht stören und Fragen stellen. Bei unserem Verein war es zum Glück anders.

Im Herbst, Samstag, den 21.09.2024 war auf dem Betriebsgelände Wiesenstraße/ beim ehemaligen unteren Bahnhof Tag der offenen Tür. Am Sonntag, dem 22.09.24 war eine große Fahrzeugparade, das war ja zum Glück richtig gut in der Zeitung und im Internet bekannt gegeben worden.

Ich wünsche der „älteren Dame“ alle Gute zum 130. Geburtstag - halte noch viele Jahre durch.

Beitrag von Frau U. Keilhack



Originalfahrzeug von 1895



Straßenbahn von 2017 in Bautzen gebaut

Geschichte der Plauener Straßenbahn

Zu der damaligen Zeit 1894 waren 55000 Einwohner in Plauen und die Zahl stieg stetig weiter, so dass im Jahr 1912 - 128000 Einwohner in Plauen lebten.

1894 - Eröffnung der Plauener Straßenbahn mit der Inbetriebnahme des Streckenabschnittes

Oberer Bahnhof - Neustadtplatz

1894 - 1905 Betriebseigene Kraftstation Erholungsstraße (Theaterstraße)

1894 - 1962 Wagenhalle Erholungsstraße (Theaterstraße)

1899 - Eröffnung der Strecke Syrabrücke (heute Tunnel) - Grüner Kranz (heute Neundorfer Str.)

1902 - 1905 Wagenhalle Talbahnstraße

1902 - Eröffnung der Strecke Wettiner Hof (Ob. Bhf.) - Parkstraße

1905 - Eröffnung der Strecke Grüner Kranz - Neundorf / Kaserne

1905 - Eröffnung der Strecke Dittrichplatz - Friedhof

1905 - 1972 Wagenhalle Unterer Bahnhof

1906 - Eröffnung der Strecke Friedhof - Preißelpöhl

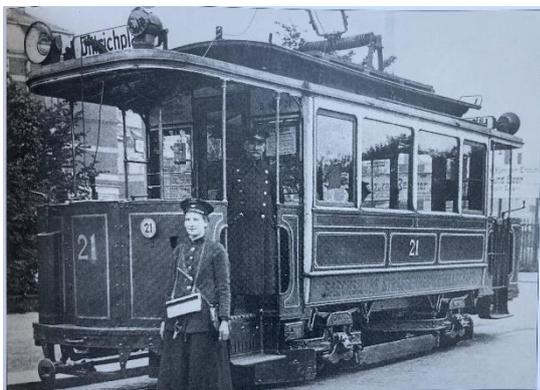
1907 - Einführung des Schaffnerbetriebes

1909 - Eröffnung der Strecke Parkstraße - Haselbrunn (Waldschlößchen)

1909 - Eröffnung der Strecke Tivoli - Reinsdorf (Südvorstadt)



Ab dem 1. Weltkrieg wurden Frauen als Schaffner und als Fahrer mit eingesetzt.



1921 - Strecke Albertbrücke - Hauptfriedhof in 2 Abschnitten

1923 - 1924 Betriebseinstellung (1.1.1923 - 16.4.1924)

1927 - 1931 Buslinie Tunnel - Chrieschwitz

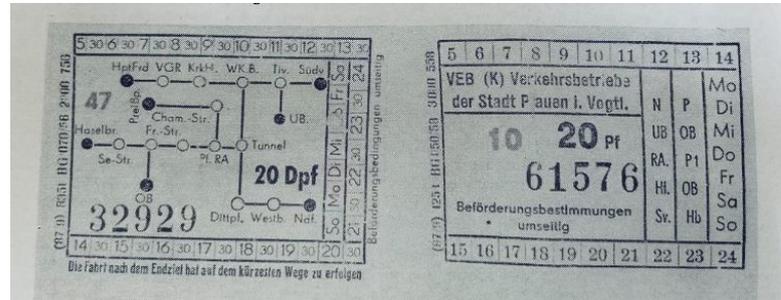
1939 - Umstellung der Linienbezeichnung von Farben auf Nummern

1945 - Einstellung des Fahrbetriebes für 8 Monate wegen Zerstörung durch Bombenangriffe

1948 - außer der Strecke Dittrichplatz - Bahnhofstraße ist der Wiederaufbau des Streckennetzes abgeschlossen

Straßenbahnkarten von 1957/58

- 1957 - Strecke Haselbrunn (Waldschlößchen) - Plamag in 2 Abschnitten
- 1959 - Bau der ersten Wendeschleife
- 1963 - Einführung des schaffnerlosen Betriebes
- 1966 - Eröffnung der Strecke Hauptfriedhof - Reusa



- 1983 - Eröffnung der Strecke Treffer (Krankenhaus) - Waldfrieden
- 1990 - Umwandlung des volkseigenen Betriebes in die Plauener Straßenbahn GmbH
- 1992 - Eröffnung der Neubaustrecke "Schleife Unterer Bahnhof"
- 1995 - Eröffnung Stadtbuslinie A, Stadtpark - Chrieschwitz
- 2000 - Inbetriebnahme des dynamischen Fahrgastservicestelle am Tunnel

2015 – wurden Triebwagen kurz vor dem Einsatzende mit Graffiti -Werbung genutzt (IBUG)



Auch für regionale Werbung stehen die Triebwagen zur Verfügung.

Seit 2002 gibt es die Möglichkeit Sammel- Taxi und seit 2007 gibt es die Stadtbuslinien

Die Straßenbahnwagen werden immer wieder technisch modernisiert

Unser Thema:

„Macht Geld glücklich?“



Lyrische Münzen um 650 v.Chr.

Sprachgeschichtlich kommt das Wort „Geld“ zuerst in der Bedeutung Opfer, Lohn, Vergeltung, Bezahlung vor. Es gehörte anfangs in die kultische und rechtliche Sphäre und bedeutete eigentlich das, womit man Opfer und Buße entrichten kann. Schließlich bezeichnete Geld allgemein all das, was man als Zahlungsmittel nutzen kann.

Der einstige Akt des Naturaltausches wurde mit Geld in zwei einseitige Akte des Kaufs und Verkaufs zerlegt und dadurch der Wirtschaftsverkehr erleichtert.

Schon im Altertum galten Güter mit Eigenschaften der Absatz- und Umlauffähigkeit, z. B. Vieh und Muscheln, insbesondere Kaurischnecken, als eine Art Geld (Natural-Geld), es folgten Edelmetalle und schließlich Münzen, deren Metallgehalt durch amtliche Prägung gewährleistet war. Die ältesten erhaltenen Münzen stammen aus Kleinasien um 650 v. Chr.

Im deutschsprachigen Raum wurden bis zum Ausgang des Mittelalters Münzen mit Stempeln per Hand geprägt. Die ersten Prägemaschinen waren Ende des 15. Jahrhunderts eingeführt worden. Vom 14. Jahrhundert an hatte Geld bereits seine heute noch gültige Bedeutung als gesetzliches Zahlungsmittel angenommen.

Da sich im Gebrauchswert des Geldes der Wert aller Waren ausdrückt, gewinnt Geld eine zentrale Position im gesellschaftlichen und persönlichen Leben. Umgangssprachlich wird dies in verschiedenen Umschreibungen deutlich wie etwa Kies, Kröten oder Moos, die bis heute im Gebrauch sind.

Anfang des 18. Jahrhunderts kommt im deutschsprachigen Raum Papiergeld in Umlauf nach dem englischen paper-money (1691) und dem französischen papier-monnaie (1727).

In den letzten Jahrzehnten gewinnt die Geldkarte und das bargeldlose, auch digitale Bezahlen immer mehr Befürworter. Verschiedene Autoren meinen, die Zukunft des Geldes liegt im Bitcoin oder in anderen Krypto-Währungen, die nur elektronisch verfügbar sind. Bitcoin soll ein grenzenloses, dezentrales Geldsystem sein, das jedem Menschen Zugang gewährt und von keiner zentralen Notenbank oder von Staaten kontrolliert werden kann. Einige Zentralbanken denken darüber nach, eigenes elektronisches Geld einzuführen.

Geld befindet sich also im stetigen Wandel.

Doch bewahren sich Sprichwörter zum Geld über die Jahrhunderte bis heute wie „Geld regiert die Welt“ oder „nicht für Geld und gute Worte“. Ein reicher und geiziger Mann wird noch immer als „Geldsack“ bezeichnet, obwohl das Behältnis Geldsäckel schon längst durch das Portemonnaie ersetzt worden ist. Junge Leute zahlen heute am liebsten per Smartphone. Aber im kleinen Bäckerladen im Wohngebiet bekommt man seine Brötchen noch immer nur mit Münzen oder Scheinen.

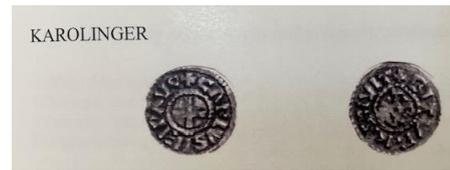


Bleibt die Frage: macht Geld glücklich? Der alleinige Besitz von Geld ist sicher kein Glücksfaktor. Von der Sprachgeschichte ausgehend könnte man schlussfolgern: wer mit seinem Geld ein Opfer erbringt, zum Beispiel für eine gute Sache eine Summe spendet, der macht sich und andere glücklich.

G.D.

Regionale Geschichte des Geldes

Es gab eine Neuverordnung des Münzsystems in Deutschland um 781 durch Karl den Großen (wahrscheinlich geb. um 747 oder 748, gest. 814 in Aachen war von 768 bis 814 König des Fränkischen Reichs). In seiner Regierungszeit gab es nur eine Münzsorte, den Denar bzw. den Pfennig (auch Karolinger genannt). Das Geld wurde teilweise mit Vorder- und Rückseite geprägt. Für das Gewicht und den Silbergehalt gab es regionale Unterschiede.



Die Herstellung und Prägung der Münzen war ursprünglich dem König vorbehalten. Dieser konnte das Münzprägerecht weitergeben in Form von Verleihen, Delegieren, Verkaufen, Verpachten und Verpfänden.

Daher gab es in Plauen eine Münzprägwerkstatt der Vögte an der alten Elsterbrücke um 1244 von unserem damaligen Plave (dem heutigen Plauen). Um 1306 verkaufte Heinrich III., Vogt von Plauen (1302 - 1347), seine Münzstätte den Kaufleuten und dem Landvolk zu Plauen. Die Münzprägung fand ihr Ende im 14. Jahrhundert aufgrund schlechter Silberqualität. Ein weiterer Grund war eine Vereinbarung zwischen dem Markgrafen von Meissen und dem Heinrich Reuß von Plauen, Herr zu Greiz, dass das gewonnene Silber aus den Bergwerken in die markgräfliche Münze geliefert werden musste.

Im ausgehenden 15. Jahrhundert führten neue technische und wirtschaftliche Methoden des sächsischen Bergbaus zu einer ungewöhnlich hohen Silberausbeute. Dadurch erlangte Sachsen eine führende Position im deutschen Münzwesen.

Die sächsische Münzgeschichte, die hauptsächlich von Meissen geprägt wurde, umfasst drei große Geldzeiten: die hochmittelalterliche Pfennigperiode – die Brakteatenzeit, den spätmittelalterlichen Groschen, zusätzlich kamen die Taler hinzu bis zur Einführung der Markwährung 1871/72. Es wurde zu dieser Zeit das Deutsche Reich gegründet, so dass eine einheitliche Währung eingeführt wurde. Die neue Reichswährung hieß Mark, sie war durch die Goldreserven der Banken gedeckt. Es wurde festgelegt, dass die Mark aus 100 Pfennigen bestehen soll.

Das Papiergeld breitete sich erst ab Mitte des 19. Jahrhundert aus.



Mit beginnender Inflation 1922/1923 war die Mark nichts mehr wert durch zu hohe Staatsschulden. 1923 kostete 1 Ei 800 Mark und es verteuerte sich ständig. Im Oktober 1923 kosteten 10 Eier schon 19.500.000.000 Mark.

(Teilinformationen und Bild aus dem Buch „900 Jahre Plauen- Geschichte der Stadt Plauen“ und Wikipedia)

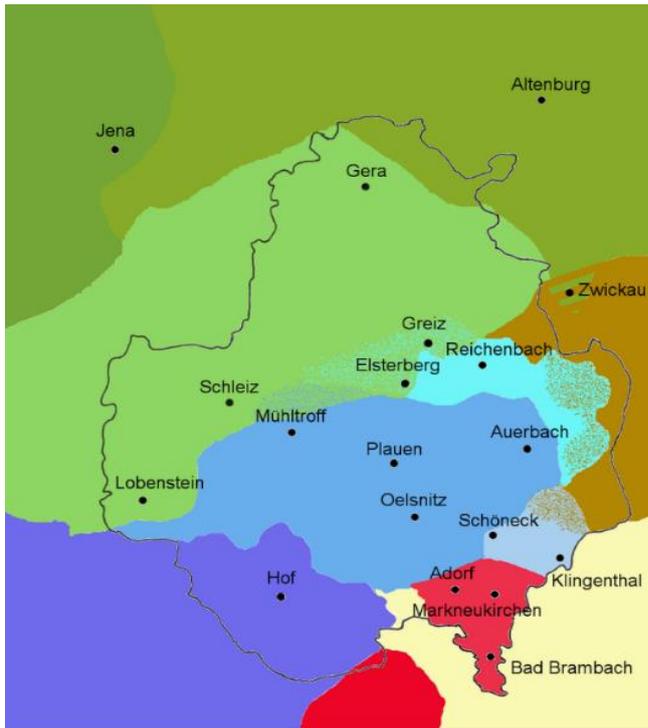
Dialekt

Der Dialekt ist eine Mundart, welche sprachliche Gemeinsamkeiten aufweist und die regional unterschiedlich ist. In der heutigen Zeit werden im Allgemeinen immer weniger Dialekte gesprochen. Durch Wohnortwechsel vermischen sich die Dialekte. Unser vogtländischer Dialekt wird teilweise bruchstückhaft verwendet. Die alte Generation pflegt noch eher die eigene Kultursprache und Vereine, vor allem im ländlichen Raum, widmen sich der Mundart.

Der vogtländische Dialekt entstand mit der bäuerlichen deutschen Besiedlung und mit der mittelalterlichen Herrschaftsbildung. Er reicht also in das zweite Viertel des 12. Jahrhunderts bis zum Beginn des 13. Jahrhunderts.

Hier sind typische vogtländische Sätze:

Des wird scho....	(Das wird schon)
Des krieg mao scho hie	(Das bekommen wir schon hin)
Das ka isch aah	(Das kann ich auch)
Des wird heit nischts	(Das wird heute nichts)



Ostfränkisch	Thüringisch-Obersächsisch
■ Kernvogtländisch	■ Ilmthüringisch
■ Nordvogtländisch	■ Südostthüringisch
■ Südostvogtländisch	■ Ostthüringisch
	■ Westerstgebirgisch
■ Nordbairisch	■ Tschechisch
■ Südvogtländisch	

Quelle – Karte: Wikipedia

Moa – Mann
Fra – Frau
Kinner – Kinder

Hitsch -
Fußbank

Kleeß (de
Grügeniffte) - grüne
Klöße

schee -
schön

Beitel - Beutel

hüben – im
anderen Raum

Schwamme -
Pilze

Vor Hunderten Jahren gab es in Deutschland noch keine gemeinsame Sprache (Standardsprache).

Die Dialekte unterschieden sich so sehr, dass die Menschen aus dem Norden und aus dem Süden sich miteinander kaum verständigen konnten.

Ab dem 19. Jahrhundert entstand die heutige Standardsprache. Die Dialekte wurden weniger verwendet, trotzdem blieben sie in vielen Regionen erhalten und sie befinden sich in einem ständigen Wandel.

Die Standardsprache ist Hochdeutsch und wird an Schulen und Hochschulen gelehrt. In der heutigen Zeit sind die Anforderungen in der Schule gestiegen und Jugendliche haben oft einen eigenen Sprachgebrauch. Sie nutzen manchmal ihren eigenen Slang und viele Worte werden „verenglischt“.

Nach unserer Recherche ist Bayerisch die beliebteste deutsche Sprache, gefolgt von Österreichisch, Norddeutsch, Kölsch, Berlinerisch, Plattdeutsch und Schwäbisch. Der sächsische Dialekt kommt an vorletzter Stelle.

Dialekt	Prozent
Bayrisch	26,2
Österreichisch	17,3
Norddeutsch	17,1
Kölsch	15,2
Schweizerisch	14,9
Berlinerisch	13,5
Plattdeutsch	12,9
Schwäbisch	12,7
Fränkisch	8,3
Hessisch	6,3
Sächsisch	5,6
Pfälzisch	3,7

Mittlerweile sind viele Familien in ganz Deutschland (berufsbedingt) verteilt. Bei Familienfesten und bei Veranstaltungen treffen verschiedene Dialekte aufeinander. So entstehen oft lustige Dialoge untereinander, manche Wörter werden dann genauer erläutert.



Das vogtländische Wort des Jahres 2024 wurde zum „Tag der Vogtländer“ in Bad Elster erfragt. Es standen das Achharle = Eichhörnchen und Sprengstitz = Gießkanne und Aaziehzeich = Kleidung zur Wahl. Das Aaziehzeich wurde am meisten gewählt.

Schule

Früher und Heute



Schreiben auf Tafel mit Kreide

Die Schule hat eine lange Tradition, in Griechenland gab es bis heute berühmte Lehrer wie Sokrates und Platon.

Für das einfache Volk war die Schule meist nicht zugänglich, weil sie als Arbeitskräfte (Felder und Bergbau) und zu der Hausarbeit eingesetzt wurden.

Im Mittelalter entstanden immer mehr Klosterschulen, in denen nur auf Latein unterrichtet wurde, sodass der Bildungsbereich in religiöser Hand lag.

Ab dem 13. Jahrhundert entstanden in Städten Bürgerschulen, an denen auch weltliche Lehrer arbeiten durften. Auf einfache Weise wurden die Regeln im Rechnen nach Adam Ries (ca.1492 – 1559) vermittelt.

Früher gab es sehr große Klassen, teilweise bis zu 60 Schülern. Mädchen und Jungen wurden getrennt unterrichtet. Zudem gab es sehr wenige Lehrer und daher kam es vor, dass jahrgangsübergreifend gelehrt wurde. Als Lehrerin durfte eine Frau nur arbeiten, wenn sie unverheiratet war. Eine Ehefrau hatte andere Pflichten zu erfüllen – z.B. Hausfrauenpflichten.

Es gab viele Pädagogen, die sich für eine verbesserte Didaktik (Anschauung und Selbstständigkeit) eingesetzt hatten. Als Beispiel dürfte Adolph Diesterweg (1790 - 1866) für viele Plauerer bekannt sein.

Die allgemeine Schulpflicht wurde vor über 100 Jahren in die Weimarer Reichsverfassung aufgenommen. Der damalige Schulbesuch war in der Regel für acht Jahre vorgesehen. In der Grundschule wurde bereits Lesen, Schreiben und Rechnen als grundlegende Dinge gelehrt.

Damals gab es strenge Regeln, wenn der Lehrer das Klassenzimmer betrat, herrschte augenblicklich Ruhe. Des Weiteren standen die Schüler auf und setzten sich erst nach der Aufforderung des Lehrers. Wenn der Lehrer eine Frage stellte und der Schüler sie nicht richtig beantworten konnte, wurde er bestraft (in die Ecke stellen oder Hiebe mit dem Rohrstock) oder wenn er den Unterricht störte. Nicht nur die Ungehorsamen, sondern auch die Linkshänder wurden ebenfalls bestraft (was ist die schöne Hand?).

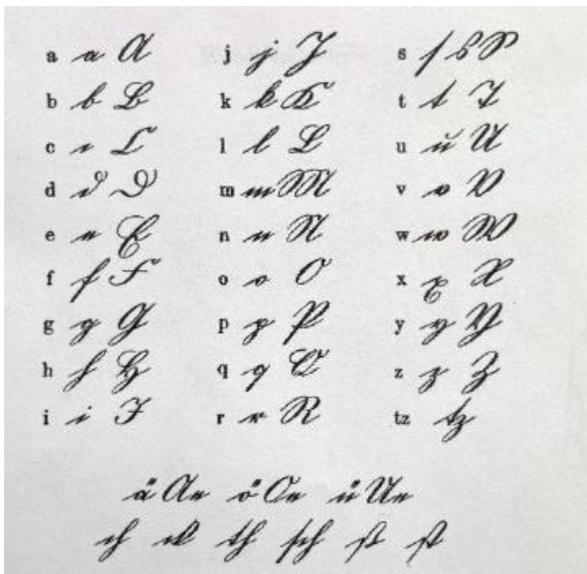


In der Schule wurde noch mit Kohlen geheizt und manchmal musste jeder Schüler Kohle mitbringen.

Ein Schüler, der nicht gehorchte, musste unter anderem in die Strafecke.



Bis in die 1940er-Jahre wurde die Sütterlin-Schrift in den meisten deutschen Grundschulen gelehrt. "Sütterlin" war von 1924 bis 1941 die deutsche Standardschrift, die die Erstklässler an deutschen Schulen lernten.



Die „Sütterlin – Schrift“ wurde abgeschafft, da sie nicht für das Ausland lesbar war.

Es gibt jetzt in Deutschland keinen „offiziellen“ Schreibstil für Rechtsdokumente, es gibt aber zugelassene digitale Schriftarten, die gut lesbar sind z.B.: Arial, Century, Verdana.

Das Schulsystem entwickelte sich in den beiden deutschen Ländern recht unterschiedlich. In der DDR galt eher ein marxistisch – leninistischer Lehrplan, politisch Andersdenkende wurden oft benachteiligt. Ab 1959 galt die Pflicht der 10 Klassen - polytechnische Oberschule. Ab 1970 wurde in der 10. Klasse der Wehrunterricht eingeführt. Religionsunterricht gab es nicht, aber Russischunterricht wurde allen erteilt. In der BRD bestand nach dem zweiten Weltkrieg ein dreigliedriges Schulsystem (Grundschule, Hauptschule/Realschule, Gymnasium). Es wurden auch kirchliche und Privatschulen zugelassen. Nach dem Mauerfall wurde das mehrgliedrige Bildungssystem der BRD übernommen. Auch die Inklusion von Förderschülern rückte mehr in den Vordergrund.

Wie sieht die Schule heute aus?

Heute besteht nach wie vor die Schulpflicht und von Anfang an gilt das Erlernen von Lesen, Schreiben und Rechnen. Im Gegensatz zu heute gab es früher Rechenschieber und Füller. Heute schreitet die Digitalisierung immer mehr voran. Hausaufgaben werden heute von vielen per E-Mail versendet. Statt Tafeln gibt es Whiteboards und in vielen Schulen gibt es eine Grundausstattung von Tablets, die Schüler nutzen können. Diese Entwicklung ist sehr davon abhängig, wie viel von den Bildungsträgern und den einzelnen Ländern finanziert wird.

Durch KI- Programme wie z.B. Chat GPT (Chatbot Generative Pre-trained Transformer) können Hausaufgaben/Ausarbeitungen und Vorträge kopiert und dadurch manipuliert werden. Chat GPT ist dazu angelegt, intelligentes Verhalten zu automatisieren und maschinell zu lernen. Dies gestaltet die Abnahme von Prüfungen immer schwieriger. Die neue Technik ist auch für die Lehrer eine Herausforderung, da auch sie sich stetig weiterbilden müssen. Durch das multikulturelle gemeinschaftliche Leben wird heute mehrsprachig unterrichtet. Englisch gehört mittlerweile zur zweiten Sprache. Bestrafung findet heute nicht mehr statt, denn Schule soll Spaß machen.

Zeichnungen: Fr. G.

Plauener Spitze

Plauener Spitze war zum Historismus (Ende 19. Jhd. Bis Anfang 20. Jhd.) ein Monopol und von schwankenden Modeerscheinungen abhängig. Die Plauener Spitze entstand aus der Tuchmacherei und Spinnerei. Es wurden Baumwolle und Leinen als Webmaterial verwendet. „Die Oberlausitz, der Großraum zwischen Zwickau und Chemnitz, das Vogtland und eine Vielzahl weiterer Städte waren die Heimat einer überaus differenzierten Textilproduktion“ (Quelle: Am Ende einer neuen Zeit)

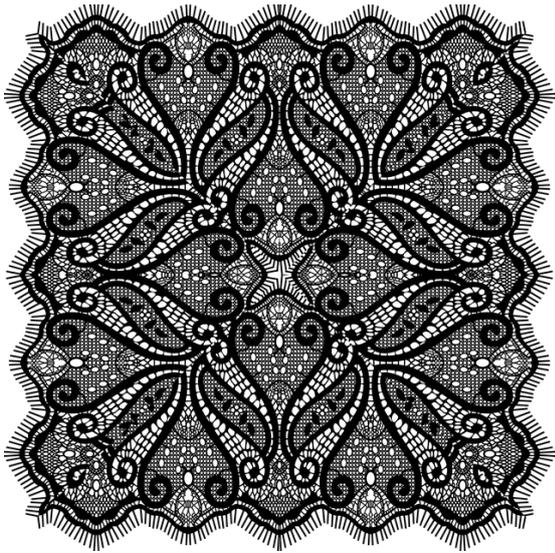


Bild: aus Pixabay

„In der Geschichte der deutschen Arbeiterbewegung spielte Crimmitschau mehrere Jahrzehnte lang eine außergewöhnlich große Rolle. Bereits 1866 stimmten die Crimmitschauer Delegierten Julius Moteller und Carl Wilhelm Stolle für die Gründung der Sächsischen Volkspartei, aus deren Vereinigung mit dem von Ferdinand Lassalle ins Leben gerufenen Allgemeinen Deutschen Arbeiterverein, aus dem wenige Jahre später die Sozialdemokratische Partei Deutschlands hervorging.“(Quelle: Am Ende einer neuen Zeit – Die Textilstädte)

„Im Plauener Manufakturzeitalter hat schließlich noch eine Gruppe von Häusern in der Nobelstraße 9, eine Bedeutung. Das Haus (heutiges Erich Ohser Haus) ließ der Baumwollwarenhändler Johann Christian Baumgärtel (1787 bis 1789) errichten.“(Quelle: Am Ende einer neuen Zeit) „... Im Westen wusste man aber um den Devisenhunger des Regimes; bei jeder Einreise wurde man durch hohe Visagebühren und Zwangsumtausch daran erinnert. Und dass die Exporterfolge der dortigen Textil Bekleidungsindustrie – sie belieferte auch die großen, westdeutschen Versandhäuser mit qualitativvoller Massenware- etwas mit nicht kostendeckenden Dumpingpreisen zu tun hatte.“ (Quelle: Am Ende einer neuen Zeit – Die Textilstädte)

Plauener Spitze wird heute im Dessous Bereich oder Tischdeckenbereich eingesetzt. Es handelt sich um Veredelung von Stoffen. Heute wird Stoff mehr gedruckt und gewebt. „Die Weberei oder die Webkunst ist eine der ältesten Techniken der Herstellung textiler Flächengebilde, bei dem mindestens zwei Fadensysteme, die Kette (Kettfäden) und der Schuss (Schussfäden) rechtwinklig verkreuzt werden. Die vorgespannten Kettfäden bilden den Träger, in der nacheinander die Schussfäden von einer Webkante zur anderen, durch die gesamte Webseite eingezogen werden.“ (Quelle: Wikipedia) Spitze wird u.a. wie Häkeln hergestellt. Auch durch Klöppeln kann Spitze hergestellt werden. „Das Klöppeln ist ein Kunsthandwerk zur Herstellung verschiedener Spitzen mittels spindelförmiger Holzspulen und darauf gewickeltem Garn.

Durch Verdrehen, Verkreuzen, Verknüpfen und Verschlingen der Fäden entstehen aufwändige Schmuckelemente oder ganze Bilder.“ (Quelle: Wikipedia)

Es handelt sich um Meterware, Einsätze, Deckchen, Kanten, Schmuckelemente oder Accessoires in der Mode. „Grundlage für die Fertigung einer jeden echten Spitze bildet die Mustervorlage, der Klöppelbrief. Der Wert eines Klöppelbriefs liegt in der künstlerischen Gestaltung, wie auch der mathematischen und geometrischen Berechnung. Klöppelbriefe stehen im Urheberrecht. Von der Vielzahl der Handklöppler gibt es nur wenige, die in der Lage sind, neue Muster zu entwerfen und zu entwickeln.“ (Quelle: Wikipedia) „Spitze kann auf unterschiedliche Weise hergestellt werden, z.B. gehäkelt, geklöppelt oder genäht. Eine Möglichkeit ist auch das sticken.“ (Quelle: Spitzen Stickereithesaurus, Helga Hartenstein)

Spitze ist ein flächiger textiler Gegenstand in Form eines Ornaments, dessen Wirkung auf dem Durchscheinen des Hintergrundes durch die sich zwischen den Musterformen befindlichen Öffnungen beruht.“ (Quelle: Spitzen und Stickereithesaurus)

Plauener Spitze ist eine Applikation und ist heute noch modern und wird immer noch produziert. Ob als Geschenk oder Handarbeit erinnert die Spitze an längst vergangene Zeiten. Die Plauener Spitze hat als Hingucker noch die Funktion, anderen eine Freude zu machen.



Die Geschichte der Plauener Spitze ist noch heute im Stadtbild präsent. Das Museum zur regionalen Textilindustrie, bekannt als „Fabrik der Fäden“, befindet sich in der Bleichstraße.

Das obere Bild zeigt den beleuchteten Schriftzug an der Dürerstraße.

Links im Bild sieht man Streetart an einer Hauswand in der Marktstraße.

Plauen in der Bronzezeit

„In urgeschichtlicher Zeit, vor allem seit Beginn der jüngeren Bronzezeit bis in die Eisenzeit war der Raum Plauen und Umgebung bereits einmal beachtliches Siedlungsgebiet (Bronzezeit 2200- 800 v.Chr).

„Davon zeugen unter anderem die Hügelgräber von Plauen Chrieschwitz (Gansmühlenweg), Siedlungsfunde von Taltitz- Dobeneck, Plauen- Unterlosa und am Kulmberg in Plauen- Zwoschwitz sowie das herausragende Altsiedelgebiet nachgewiesene Denkmal dieser Zeit, der Schlackenwall auf dem Eisenberg (Nähe Mosenturm). Mit einem Innenraum von 400m Länge und 150m Breite gehört der Eisenbergwall zu den großen Volksburgen der damaligen Zeit. Diese urgeschichtlichen Anlagen entstand vor rund 3000 Jahren.“ (Quelle: Aus der Geschichte der Stadt Plauen, von Walter G. Tümpner)

In der Bronzezeit gab es auch Grabbeilagen, z.B. Nadeln, Schmuck und Waffen sowie Keramik. Zum Anfang der Bronzezeit wurden die Verstorbenen mit angezogenen Beinen in der sogenannten Schlaf- oder Embryohaltung in die Grabgrube gelegt. Hügelgräber wurden nur Fürsten zu Teil.

„Die Antike war eine Epoche im Mittelmeerraum, die etwa von 800 v.Chr. bis 600 n.Chr. reichte. Allerdings wird der Beginn teilweise noch deutlich früher angesetzt. Die Antike und das römische Reich fanden ihren Anfang nur zum Ende der Bronzezeit.

Die Eisenzeit begann im Orient 1200 v.Chr. bis 500 n.Chr. In Nordeuropa begann die Eisenzeit 750 v.Chr. und endete 1025 n.Chr.“ (Quelle: Wikipedia)

„In der Bronzezeit gab es unterschiedliche Hausformen. Die Menschen lebten in großen langgestreckten Häusern sowie in kleinen, fast quadratischen Bauten. Das Grundgerüst bestand, wie in der Jungsteinzeit, aus dicken Baumstämmen. Die Zwischenräume der Außenwände füllten die Handwerker mit biegsamen Zweigen, Stroh und Lehm. Ackerbau und Viehzucht waren die Lebensgrundlage der Menschen. Die Materialien, aus denen die Häuser gebaut waren, sind größtenteils verrottet. Archäologen fanden oft nur noch die Pfostenlöcher. In der Bronzezeit lebten die Menschen in Großfamilien zusammen. Eine Familie umfasste etwa 10 Personen.“ (Quelle: Bronzezeit, eine Familie, mehrere Gebäude)

Gekleidet waren die Menschen mit Schaffellen und Leinenschuhen. Unbekannt ist, ob die Menschen damals bereits stricken konnten. Leinen gab es schon bei den Ägyptern. Der Rohstoff ist Flachs. Ob es das Spinnrad bereits gab, ist unbekannt. Den Webstuhl gab es erst im 17. Jahrhundert.

Baumaterialien werden heute wiederverwendet, z.B. Lehm und Stroh, um die Wärmedämmung dieser Materialien wieder effektiver zu nutzen. Der Bergbau im Erzgebirge wurde eingestellt. Gefördert wird nur Flussspat. Viele Bergwerke werden heute pädagogisch genutzt. Leinen gibt es heute noch, z.B. Bettwäsche (nicht Plauener Spitze). In Plauen gibt es noch zwei Bergbaugruben, eine in der Reichsstraße, eine unterhalb des Schlosses. In Bamberg wurde ein Lehmofen aus der Bronzezeit entdeckt. Lehm lässt sich brennen. Denkbar ist es, dass die Dächer der Häuser der Bronzezeit mit Lehmziegeln gedeckt waren.

Jörg Fischbach

Buchempfehlung aus der KOBS – Bibliothek

Eher heiter als wolkig

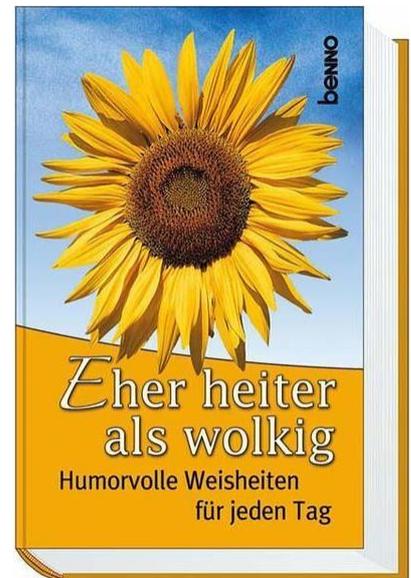
- ist ein Buch, was sich gut lesen lässt, auch für Menschen, die nicht so gerne ein Buch in die Hand nehmen.

Der Leser kann jeden Tag eine kleine Weisheit oder Anekdote, auch humorvoll geschrieben, lesen. Das Buch hat der St. Benno Verlag, Leipzig, herausgegeben, in Zusammenarbeit mit Volker Bauch. Es soll den Leser im Alltag auf andere Gedanken kommen lassen, dabei sollte man nicht immer alles so ernst nehmen.

Sehr humorvoll und zugleich nachdenklich, finde ich, ist der Rezeptvorschlag für ein neues Jahr, der gleich auf der ersten Seite im Buch zu lesen ist, noch bevor der Beginn der Monatsgeschichten anfängt.

Besonders gefällt mir die Monatsgeschichte vom 5. Januar. Mit der Überschrift „**Das Leben verschönern**“. In diesen kleinen Zeilen geht es um den Besitzer von Humor. Dass der Mensch, der Humor hat, Dinge sieht, die ein anderer überhaupt nicht sieht und somit der Humorist sein eigenes Leben und das Leben seiner Mitmenschen auch verschönern kann, wenn er sich darauf einlassen kann.

Beitrag von Frau S.E.



Zeichnung von Frau S.E.

In eigener Sache: die KOBS - Bibliothek

In der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) können Sie zu unseren Öffnungszeiten aus einer kleinen Auswahl interessante Bücher, CD's, Hörbücher und DVD's ausleihen.

Die Öffnungszeiten der KOBS in Plauen, Annenstraße 4 können Sie auf der letzten Seite einsehen.

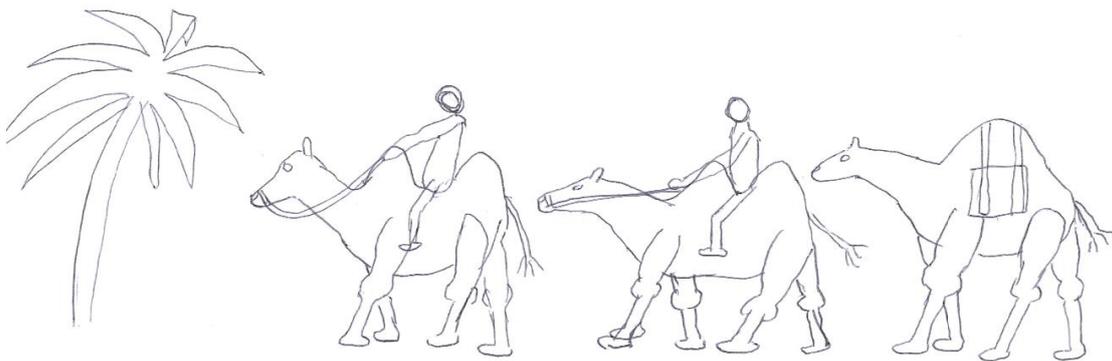
Die Bibliothek wurde liebevoll im Laufe der vielen Jahre zusammengestellt und wird von einem ehrenamtlichen Mitarbeiter geführt.

Wer gut erhaltene Bücher und Medien zu Hause nicht mehr benötigt, kann diese in der KOBS abgeben.

Entdeckung in Ranabu

Der Archäologe Edwin Müller, ein Hobbyarchäologe, saß zu Hause in München an seinem Computer und recherchierte über eine versunkene Stadt Namens Al Rahid. Siedlungsreste waren nicht gefunden. Das Dorf soll in der Westsahara südlich von Ranabu liegen. Müller suchte auf alten Luftbildaufnahmen nach Al Rahid.

Er schaute im Archiv vom National Geografik und stieß in einer Aufnahme von 1930, auf Siedlungsreste in der Nähe einer alten Oase namens Mohab. Er kennzeichnete die Koordinaten in einer Karte über die Region. Er musste wissen, wie die Gegend heute aussieht. Er fand kein aktuelles Bildmaterial. Er musste selbst nach Ranabu fliegen, um ein Flugzeug zu chartern. Seine Frau flog ebenfalls mit, um ihm zu assistieren. In Ranabu angekommen, charterten sie eine Cessna. Bewaffnet mit Fotoapparat und Objektiven flogen sie los. Er übermittelte dem Piloten die Koordinaten, während sie



in der Luft waren. Nach etwa einer Stunde Flugzeit waren sie über der Stelle. Alles war voller Sand und da, wo einst die Oase war, waren einige Palmen zu sehen. Müller machte eifrig Aufnahmen. Doch Näheres konnte er erst vor Ort sagen. Zurück in Ranabu stellte er ein Grabungsteam zusammen. Doch wie kamen sie an die Stelle? Es führte keine Straße dorthin und wenn, war diese total versandet. Die einzige Möglichkeit war eine Karawane. Es war sengend heiß und es wehte ein kräftiger Südwind. Sie waren 12 Personen plus Grabungsleiter. Edwin kaufte das Grabungsmaterial und verstaute es in Kisten. Vor den Toren von Ranabu war eine Karawane mit Kamelen und Dromedaren ansässig. Er buchte die Karawane für zwei Wochen.

Am nächsten Tag ging es los. Das Grabungsteam befestigte die Kisten mit Gurten an den Dromedaren. Auf den Kamelen ritten sie. Es war ein langer Marsch. Die Sonne brannte unerbittlich auf sie nieder, als eine Fata Morgana erschien. Es waren Palmen und ein See in der flirrenden Hitze zu sehen.

Das Grabungsteam dachte schon, sie wären angekommen. Stöhnend vor Erschöpfung erkannten sie ihren Fehler. Das GPS von Edwin zeigte an, dass es noch etwa fünfzig Kilometer sein mussten. Sie beschlossen, noch zehn Kilometer zu gehen und dann ein Lager zu errichten. Die Karawane marschierte eine Düne herauf, als die Frau von Edwin Kreislaufprobleme bekam. Sie war offensichtlich die Strapazen nicht gewohnt. Edwin gab ihr einen Sonnenschirm und etwas zu trinken.

Nun errichteten sie ein Lager. Sie aßen und tranken etwas und legten sich dann schlafen. Am nächsten Morgen, es war 5:00 h, jaulte ein Kojote und die Sonne war noch nicht aufgegangen, bauten sie das Lager ab. Edwin beschloss, die frühen Morgenstunden zu nutzen, um voranzukommen. Sie kamen gut voran und entdeckten schließlich in der Ferne Al Rahid und die Oase Mohab. Sie bauten ein Lager auf und Edwin bereitete die Grabung vor. Er steckte das Grabungsgebiet ab und versah dieses mit Bändern, die an Stäben befestigt waren. Sie fingen an zu graben.

Nach einem Tag Grabung, sie hatten sich etwa einen Meter in den Sand gegraben, stießen sie auf Grundmauern des Dorfes Al Rahid. Sie gruben weiter und erweiterten das Grabungsgebiet. Sie legten Feuerstellen und Riten- Plätze frei. Sie fanden menschliche Knochen und Scherben von Behältnissen, die mit Motiven versehen waren. Edwin fotografierte alles und nahm die Funde mit nach Ranabu.

Auf dem Rückweg kamen sie in einen Sandsturm. Sie mussten aufpassen, dass ihnen die Kamele und Dromedare nicht durchgingen. Sie konnten wegen des Sturms die Zelte nicht aufschlagen. Die Dromedare und Kamele legten sich hin und das Grabungsteam legte sich dahinter. In Ranabu angekommen, übergab Edwin die Funde dem Museumschef Al Vasir. Eine spätere Radio-Carbon- Untersuchung ergab ein Alter von 10000 Jahren. Edwin beeinflusste die Frühgeschichte der Westsahara.

Geschichte und Zeichnung von Herrn Fischbach

Lösungen von der bunt gemixten Seite 26:

Moses, die Chinesische Mauer, Verkehrsinsel, Hahn, Raumfahrt, Briefmarke, Gulaschkanone, eine Kartoffel

Bevor Sie weiterlesen, möchten wir Sie unbedingt darauf hinweisen, dass es im kommenden Text um die Themen Suizid und Selbstverletzung geht. Wenn sie sich im Moment nicht stabil genug fühlen, sich mit diesen Themen zu befassen, dann überspringen Sie den nächsten Text oder sichern Sie sich ab, indem Sie nicht alleine lesen oder jemanden an ihrer Seite haben, mit dem Sie nach dem Lesen sprechen können. Achten Sie einfach gut auf sich und legen Sie die Zeitung auch vorerst beiseite, sollten Sie diese Themen momentan zu stark mitnehmen.



Ansonsten gibt es auch unter dem Text die wichtigen Nummern, bei denen Sie Unterstützung erhalten und zögern Sie bitte nicht in akuten (auch psychiatrischen!) Notfällen, den Notruf 112 zu wählen.

Diesen Text hatte ich vor vielen Jahren einmal geschrieben. Er ist zusammengewürfelt aus verschiedenen Geschehnissen aus meiner Vergangenheit.

Ich wache auf...

Ich liege am Boden, es riecht nach kaltem Rauch. Bin ganz weit weg und noch völlig benommen. Ich nehme dumpfe Stimmen auf dem Gang wahr, die Türe öffnet sich hinter mir. Ich liege weiter eingerollt da und starre die weiß-gelbliche Tapete an. Ich höre eine Unterhaltung, kann aber die Worte nicht richtig wahrnehmen. Die Türe öffnet und schließt sich erneut. Bin ich wieder allein? Nein, ich nehme schweres Schnaufen wahr, das Klicken eines Feuerzeugs, frischer Zigarettenrauch erfüllt den Raum. Ich bin müde, rolle mich noch weiter zusammen wie ein erschrockener Igel und schlafe wieder ein. Als ich wieder wach werde, ist es still geworden, nun bin ich wieder allein, nur von draußen dringen noch immer Stimmen, Schritte, das Geräusch vom Öffnen und Schließen der Türen zu mir herein. Ab und zu klingelt ein Telefon. Ich weiß nicht, was passiert ist, wie ich hierhergekommen bin. Aber zumindest ist mir klar, wo ich mich befinde. Diese Kliniken sehen fast alle gleich aus, dieser farbige Kunststoffboden, die gelblich gestrichenen Wände, die wohl freundlich und fröhlich wirken sollen und der vertraute Geruch eines Raucherraumes. Ich versuche krampfhaft, mich zu erinnern was passiert ist. Alles ist nur verschwommen und ich weiß nur sehr langsam wieder einige Fetzen. Viel Alkohol, eine Klinge, Blut. Dann kalte Nachtluft, eine Brücke, das Telefon am Ohr. Gutes Zureden am anderen Ende der Leitung, immer wieder die Frage, wo ich bin, ich weiß es selbst nicht, weine und schreie. Das Blut ist warm an meinen Armen, das eiskalte Brückengeländer in meinen Händen, Zögern, weiter die Frage, wo ich bin und dass ich doch bitte nicht springen soll. Weiteres Zögern, Tränen, Leere, Verzweiflung keine Hoffnung. Plötzlich Sirenen in der Ferne, dann Blaulicht, die Aufforderung vom Geländer weg zu gehen, eine warme ruhige weibliche Stimme, ein beherzter Griff von hinten reißt mich zu Boden. Ich schreie, weine jedoch ohne, dass noch Tränen die Wangen herunterlaufen, schlage und trete um mich. Die Stimme versucht mich zu beruhigen, ich soll aufstehen, mich in den Polizeiwagen setzen aus der Kälte raus. Ich kann nicht, bin wie gelähmt. Klammere mich an einem Bein fest, sie beugt sich herunter und streichelt mir sanft über den Rücken. Ich beruhige mich langsam, fühle mich sicher. Sie hilft mir hoch, stützt mich, ihr Kollege will helfen. Ich schreie wieder, trete nach ihm. Sie „beschützt“ mich, sagt ihm, er soll lieber weggehen. Mir ist schwindelig, ich kann kaum stehen. Sie führt mich zum Wagen, ich halte mich richtig an ihr fest, die Nähe tut gut. Sie setzt mich auf die Rückbank des Wagens, lasse sie dabei nicht mehr los. Sie setzt sich neben mich, will wissen, wie ich heiße. Will es nicht sagen (Wer bin ich eigentlich?), ihr Kollege sucht meinen Ausweis in der Handtasche, findet ihn und sagt irgendetwas ins Funkgerät. Ich weine wieder, sie streichelt mich, ich lege meinen Kopf in ihren Schoß, fühle mich so geborgen, wie noch nie in meinem Leben. Ich schluchze und bringe zum ersten Mal ein paar Worte heraus. „Ich kann nicht mehr, lass mich einfach sterben!“.

Sie sagt: „Das werde ich ganz bestimmt nicht tun, nichts kann so schlimm sein, dass es überhaupt keine Lösung gibt!“ Sie streicht mir die Haare aus dem Gesicht. Hält mich, streichelt mir über den Hinterkopf, beim Gedanken daran breitet sich in mir Wärme und das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit aus. Die Türe, unsanft werde ich aus meiner Gedankenblase gerissen. Eine Stimme sagt: „Es ist doch kalt hier am Boden, wollen Sie nicht lieber in ihr Bett gehen?“ Ich spüre keine Kälte, möchte etwas sagen aber mein Mund will sich nicht bewegen. Eine Hand auf meiner Schulter, eine rothaarige

Frau mit Brille in hellblauer Schwesternkleidung geht in die Hocke runter zu mir. Ich starre weiter ins Leere. „Schauen Sie mich doch bitte wenigstens mal an. „Erst kann ich nicht, dann schaue ich ganz kurz in ihre blau-grünen Augen. Sie lächelt, strahlt Ruhe aus. Ich muss weinen, sehe schnell wieder weg. „Kommen Sie, ich zeige Ihnen Ihr Zimmer.“ Ich kann nicht aufstehen, bin wie festgewachsen, gelähmt, verschmolzen mit dem Boden. Die Schwester versucht, mich hochzuziehen. Es geht nicht. Sie verlässt den Raum wieder und kommt mit einer dunkelhaarigen Ärztin in weißem Kittel zurück. Beide helfen mir hoch, die Ärztin meint, sie will mich erst untersuchen, führt mich in ein Behandlungszimmer mit Liege, Schreibtisch und Computer. Ich soll mich setzen. Sie möchte meine Arme sehen, ich schäme mich, schüttele mit dem Kopf, weil ich immer noch nicht sprechen kann. Sie nimmt meine Hand, versucht mir in die Augen zu sehen, ich weiche dem Blick aus. Befürchte, sie könnte sonst vielleicht die Leere in mir sehen. Ich muss schon wieder weinen. Sie nimmt meinen Kopf in beide Hände, richtet meinen Blick auf ihr Gesicht, ich starre an ihr vorbei. „Bitte schauen Sie mir doch wenigstens kurz einmal in die Augen.“ Ich tue doch, was sie sagt. Ihr Blick fesselt mich, warme braune Augen, sie sehen besorgt aus. Ohne dass ich darauf reagieren kann, da ich ihr noch immer tief in die Augen schaue. Streift sie meine Ärmel der schwarzen Kapuzen Jacke nach oben, löst den Blick und sieht auf meine Unterarme. Ich weine wieder los, kann selbst nicht hinsehen. Sie streichelt meine Hand und sagt: „Ich werde das jetzt betäuben, nähen und verbinden, legen Sie sich dazu ruhig hin.“ Ihre Stimme ist verständnisvoll und ruhig. Keine Vorwürfe. Als sie fertig ist, bringt sie mich ins Zimmer. Auf dem Gang starren mich alle an. Ich lege mich ins Bett, höre das gleichmäßige Ticken einer Uhr und schlafe ein.

M.T.



Bildquelle Pixabay

Musiktip: Enno Bunger-Heute Nicht

Und ja, mittlerweile kann ich sagen: “Ich bin froh, in dieser Nacht nicht gesprungen zu sein.“ Ich bin gut auf Medikamente eingestellt und lebe gerne. Was ich damit sagen will, egal, wie verzweifelt die Situation auch sein mag, es gibt immer ein Fünkchen Hoffnung und es gibt Hilfe und Unterstützung. Niemand ist jemals wirklich ganz alleine, auch wenn es sich oftmals so anfühlt. Und es ist keine Schwäche, um Hilfe zu bitten, im Gegenteil, dieser Schritt erfordert viel Mut und Stärke und auch, wenn man manchmal nicht mehr daran glauben kann, er lohnt sich. Mithilfe von Therapeutinnen und auch den Beraterinnen zum Beispiel in der PSKBS (kurz auch KOBS genannt) habe ich einiges an Stabilität gewinnen können und bin auch sehr dankbar für die Unterstützung.



Nr. der Telefonseelsorge:

0800 – 1110111/ 0800 -1110222 und Onlineberatung

Sozialpsychiatrischer Dienst im Vogtlandkreis:

03741/ 300 3511

Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung:

116 117



Naturheilkunde

Schon im Mittelalter wurden aus Pflanzenteilen Tinkturen, Salben und Tees zubereitet. In den Klöstern wurden Kräutergärten angelegt. Neben den Nonnen und Mönchen gab es auch Kräuterfrauen, die ihre Pflanzenextrakte feilboten. Eine bedeutende Persönlichkeit war nach unseren Recherchen Hildegard von Bingen (1098-1179), die sich unter anderem mit Naturkosmetik und Heilkunde befasste. Früher war die Medizin noch nicht so weit fortgeschritten und aufgrund der Religion war beispielsweise die Forschung an Verstorbenen nicht erlaubt. Daher wurde genutzt, was in der Natur vorhanden war.

Wir haben einige Pflanzen und ihre Wirkung herausgearbeitet, die bis heute von Nutzen sind. Bitte sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt oder Apotheker, da einige der Pflanzen auch Nebenwirkungen haben können.

Zaubernuss (*Hamamelis*)

- war im Mittelalter den betuchten Damen vorbehalten
- dafür werden noch immer Auszüge (Tee) aus Blättern und Rinde hergestellt
- gegen Juckreiz
- Salben zur Stillung kleiner Blutungen und nässenden Hautstellen



Ringelblume (*Calendula officinalis*)

- wurde in Kloostergärten und jetzt in heimischen Gärten angepflanzt
- der lateinische Name verrät es: *officinalis* bedeutet heilend
- wird meistens genutzt als Öle und Salben, ist auch essbar
- wird gerne bei kleinen Wunden eingesetzt

Stiefmütterchen (*Viola x wittrockiana*)

- wurde zuerst in Kloostergärten angepflanzt
- alle äußerlichen Pflanzenteile sind essbar, haben heilende Wirkung
- wird hauptsächlich zur Behandlung als Salbe oder Creme angewendet

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

- von Nonnen für die Anwendung bei verschiedenen Frauenleiden verwendet
- Blätter als Tee gegen Frauenkrämpfe
- die Blüten getrocknet oder als Salbe, wirkt milchbildend bei schwangeren Frauen

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

- Blüten haben heilende Wirkung (beim Zerreiben-Verfärbung)
- zerriebene Blüten direkt auf kleinere Wunden geben
- aus Wurzeln wird zur medizinischen Anwendung ein Öl gewonnen
- für längere Haltbarkeit können Blüten in neutralem Öl gelagert werden



Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

- durch die ätherischen Öle wirkt es schlaffördernd
- Duftsäckchen wirken auch gegen Motten im Schrank
- als Kerze gegen Mücken einsetzbar
- auch für Seife und Badezusätze zur Entspannung anwendbar



Baldrian (*Valeriana officinalis*)

- wirkt als Tee oder Tinktur gegen Nervosität und Schlafprobleme
- durch die beruhigende Wirkung beeinflusst es indirekt das Herz
- Tabletten oder Dragees werden auch zur Darmreinigung angeboten

Augentrost (*Euphrasia officinalis*)

- bei Entzündungen und Allergien
- als Tee oder mittels Kompresse auf die Augen zu legen
- daher stammt der Name der Pflanze



Klostergarten

Zwischenzeitlich ging viel Wissen über die Wirkung der Pflanzen verloren. In der heutigen Zeit wird die Naturheilkunde zunehmend wieder häufiger genutzt, gewinnt mehr an Bedeutung. Denn viele Menschen vertragen die chemisch hergestellten Produkte nicht. Man besinnt sich daher auf Althergebrachtes in der Naturheilkunde.

Text und Zeichnungen: Fr. Schwarz

Düfte und Naturkosmetik

Das Gute an selbst hergestellten Produkten ist, dass man weiß was drin ist. Egal ob es eine wohlriechende Seife ist, selbstgemachte Öle zum Einreiben, für den Haushalt (Kochen) oder für Haut und Haare. Des Weiteren kann man alle Produkte auf jeden einzelnen abstimmen. Der Eine möchte intensiveren, belebenden Duft, der Nächste wünscht eher eine beruhigende Wirkung, ein Anderer wiederum mehr mit Farbe oder Blütenblättern. Nach dem Motto: „Jeder wie er mag“. Die Nase spielt eine zentrale Rolle und wird des Öfteren unterschätzt. Sie kann fast 1000 verschiedene Düfte wahrnehmen.

Was sind ätherische Öle?

Von allen weltweit bekannten Pflanzen können unterschiedliche Pflanzenteile zur Gewinnung der Öle genutzt werden. Ätherische Öle sind intensive Düfte mit starker Wirkung und leicht flüchtig (Duft und Wirkung lassen schnell nach). Sie sind nicht wasserlöslich und benötigen einen Emulgator wie zum Beispiel Milch, Schlagsahne, Öl, Salz, Honig oder Senf (Fettgehalt mindestens 3,5 %). Die Öle könnten auch Allergien auslösen und sollten in der Regel verdünnt angewendet werden. Vor der Anwendung sollte ein Test der Verträglichkeit am Unterarm vorgenommen werden.

Wie erfolgt die Gewinnung und Aufbewahrung?

Die häufigsten Varianten sind die Kaltpressung von Pflanzen oder Pflanzenteilen. Außerdem gibt es die Wasserdampfdestillation oder Auszugsverfahren mit Hexan (hochprozentiger Alkohol). Dabei sollten dunkle Glasflaschen zur besseren Aufbewahrung genutzt werden. Die meisten Öle sollten licht- und sauerstoffgeschützt aufbewahrt werden. Bei der Haltbarkeit ist eine große Zeitspanne von 6 Monaten bis zu mehreren Jahren möglich, dies ist abhängig von der Art und den Wirkstoffen der Öle.

(Zitrusöle kühl gelagert 1 - 2 Jahre, Nadelhölzer/Gräser 3 - 5 Jahre, Teebaumöl bis 6 Monate)

Auf dem Etikett muss immer 100 % rein ätherisches Öl stehen sowie der deutsche und botanische Name der Pflanze. Alle Bestandteile müssen aufgeführt sein und auf Gefahren hingewiesen werden.

Was sind die Hauptanwendungsmöglichkeiten?

Anwenden kann man die Öle zum Beispiel zur Raumbeduftung, zur Inhalation (bei Erkältung), bei Massagen, Entspannungsbädern, Einreibungen, Auflagen und Wickeln oder bei den Aufgüssen in der Sauna.

Eukalyptus – konzentrationsfördernd, immunstärkend

Pfefferminze – kühlend, anregend, erfrischend

Zitrone/Orange – erfrischend, stimmungsaufhellend, aufmunternd

Bergamotte – stimmungshebend, erfrischend, belebend

Rose – inspirierend, entspannend, sinnlich anregend

Zirbelkiefer – klärend, lindert Erkältungsbeschwerden, beruhigend zur Nacht

Lavendel – beruhigend, sorgt für ruhigen Schlaf

Thymian – gut bei Erkältungserkrankungen, sorgt für freie Atmung

Teebaum – desinfizierend, stärkend bei Erschöpfung und Anspannung

Weißtanne – ist immunstärkend und vitalisierend

Rosmarin – anregend, konzentrationsfördernd und belebend

Text: Fr. Schwarz und Fr.G.

Selbstgemachte Haar- und Hautpflegeprodukte

Früher war es oft nicht möglich, die nötigen Produkte zu kaufen oder sie waren sehr teuer. Heute gibt es „Alles“, aber es überwiegt die Freude am Selbstgemachten.

Haarpflegeprodukte

Haare waschen mit Natron

- ins feuchte Haar einbringen
- anschließend mit einer sauren Rinse (Essig/Wassergemisch) gut ausspülen
- hauptsächlich für trockenes Haar anzuwenden

Shampoo mit Kokosmilch

- Mischung aus Flüssigseife und Kokosmilch
- ist für jeden Haartyp geeignet

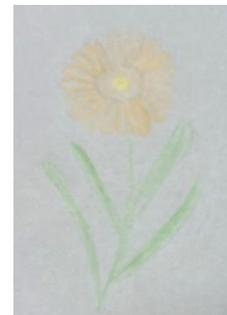
Haare waschen mit frischen Kastanien

- dazu werden die Kastanien in Stücke geschnitten und mit Wasser in einem Glas geschüttelt
- gut geeignet für Menschen mit Neurodermitis

Hautpflegeprodukte

Ringelblumensalbe

- etwa zwei Handvoll Ringelblumenblüten waschen
- 125 ml Pflanzenöl mit 25 g Bienenwachs (im Wasserbad erhitzen)
- ca. 10 Minuten quellen lassen
- nicht über 70 Grad erwärmen
- 24 Stunden ziehen lassen, nochmals kurz heiß machen
- abseihen und in saubere Gläser füllen



Ringelblume

Körperlotion aus drei Zutaten

- 75 ml Duftwasser nach Belieben (z.B. Rose, Jasmin, Zitrone)
- 100 ml Mandel - oder Jojobaöl
- 12 g Bienenwachs (erwärmen, um es mit dem Öl und Duftwasser zu vermischen)

Massageöl

- 100 ml Basis Öl (Kokos- oder Olivenöl)
- 10-25 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Minze, Zitronenverbene)
- alles zusammen in eine dunkle verschließbare Flasche füllen und gut schütteln

Text und Zeichnung: Fr. Schwarz

Die bunt gemixte Seite

Wer wird hier gesucht?

- ➔ Wer war der Herrscher ohne Krone, der sein Volk durch das Rote Meer führte, mit Tafeln aus Stein, die göttlichen Inhalt trugen?

Die Lösung:

Rätsel um ein Mauerwerk

- ➔ Welches sehr lange Mauerwerk ist weltbekannt und wurde einst von einem Kaiser erbaut, der Angst vor dem Feind hatte?

Die Lösung:

Scherzfragen 😊

Welche Insel kann man nicht mit einem Schiff ansteuern und sie liegt noch nicht einmal im Wasser?

Die Lösung:

Welcher Vogel auf dem Bauernhof kann keine Eier legen, obwohl er aus einem Ei geschlüpft ist?

Die Lösung:

Bei welcher Fahrt wird hauptsächlich geflogen?

Die Lösung:

Was sitzt immer faul in der rechten oberen Ecke und reist doch um die ganze Welt?

Die Lösung:

Welche Kanone kann man nicht abfeuern, ist aber scharf wie Feuer?

Die Lösung:

Wie viele Kartoffeln passen in einen leeren Sack?

Die Lösung:

Lösungen unten auf Seite 19 Entdeckung in Ranabu

Ankündigung für unsere Leser

**Einladung zum Frühlingsfest in der Wohnstätte
am Fasanenring am 14.5.2025 von 15 – 18 Uhr**

Weitere Termine:



**Jubiläum der Psychosozialen Kontakt- und
Beratungsstelle in Adorf 26.6.2025**

**Einladung zum Herbstfest in der KOBS am
17.09.2025 von 15 – 18 Uhr**



Kamera Sensibel 22.10.2025



Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Annenstrasse 4,
08523 Plauen



Aktuelle Öffnungszeiten in Plauen

Montag	14. ⁰⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr
Dienstag	09. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰ Uhr
Mittwoch	12. ⁰⁰ - 17. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag	09. ⁰⁰ - 15. ⁰⁰ Uhr
Freitag	09. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰ Uhr

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von
10 – 15 Uhr geöffnet.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Schillerstraße 23,
08626 Adorf

Aktuelle Öffnungszeiten in Adorf

Dienstag:	11. ⁰⁰ - 15. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag:	16. ³⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr

Wir bieten Einzelberatung für Menschen

- die sich selbst seelisch belastet fühlen
- die psychisch erkrankt sind
- die sich in einer Umbruchsituation ihres Lebens befinden
- die seelisch und körperlich gesund bleiben wollen
- die über weitere psychiatrische Angebote informiert werden wollen
- die Angehörige oder Vertrauenspersonen psychisch kranker Menschen sind

In einer Gruppe können Sie unter anderem

- an Spielnachmittagen teilnehmen
- gemeinsame Wanderungen, Ausflüge und Feste mit planen und daran teilnehmen
- einer angebotenen kreativen Beschäftigung nachgehen
- sich in Gesprächsrunden über verschiedene Themen austauschen

MEHR Informationen zu den Angeboten finden Sie unter: www.paritas-plauen.de