

**STADTTEILZEITUNG**

# GRÜBENTÄLCHEN

März 2026

**BÜRGERSPRECHSTUNDE**  
von Bürgermeister Schulz  
im Grübentälchen

**VERFÜGUNGSFONDS**  
Projektideen gesucht

**BAHNHALTEPUNKT**  
Nord-Ost

**KOSTENLOS**

Stadtteilzeitung Grübentälchen / 35. Ausgabe



## IMPRESSUM

### **Herausgeber:**

Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
0631 - 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

**Auflage:** 3.200 Exemplare  
Die Stadtteilzeitung wird im  
Stadtteil Grübentälchen  
kostenlos an alle Haushalte  
verteilt und erscheint viermal  
im Jahr.

**Gestaltung, Satz:** DRK-Kreisver-  
band Kaiserslautern Stadt e. V.,  
Barbarossastraße 27, 67655 KL,  
Neumaier

**Druck:** Kerker Druck GmbH

**Fotos:** Titelseite: AdobeStock-KI;  
S2: AdobeStock-Anastasiia Mali-  
nich; S4-S5: AdobeStock-Nature-  
stock; S19: AdobeStock-Leonardo;  
S20: AdobeStock-ruangrit19+  
AdobeStock-nicoletaionescu;  
S21: AdobeStock-Kudryavtsev;  
S57: AdobeStock-Shahzeb Malik;  
Rückseite: AdobeStock-Анна  
Склярова; eigene Bilder, Bilder  
Kooperationspartner

Die Stadtteilzeitung wird aus  
dem Städtebauförderprogramm  
„Sozialer Zusammenhalt“ durch  
Bund, Land und die Stadt  
Kaiserslautern finanziert.

## INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Editorial
- 5 Soziale Medien
- 6 Unsere Angebote
- 18 Verfügungsfonds - Projektideen gesucht
- 19 Osterferienprogramm
- 20 Mit anderen Menschen plaudern
- 21 4. Quartiersflohmarkt
- 22 Weitere Angebote
- 26 DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.
- 28 Nils - Wohnen im Quartier
- 32 AWO - Seniorenhaus
- 33 Christuskirche
- 34 Adventfenster-Aktion
- 36 Deutsch genug?
- 37 Kita Mobile
- 38 Besuch des Bürgermeisters in den Stadtteilbüros
- 39 Treffpunkt Waschsalon
- 40 Die Friedenskapelle
- 42 Geschwister-Scholl-Grundschule
- 43 Ausbildungsintegriertes Studium
- 44 Haltepunkt für Kaiserslautern
- 46 Welche Heizung passt zu mir?
- 47 Grüner Guide für Kaiserslautern
- 48 Menschen im Quartier
- 49 Demokratie
- 50 Ritzenrebelln
- 53 Fastenbrechen
- 54 Den Ruhestand gestalten
- 56 Die geheimnisvolle Zahl 7
- 58 Rezepte - Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger

## STADTTEILBÜRO GRÜBENTÄLCHEN

### Aktuelle Öffnungszeiten

Montag	14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 14:00 Uhr
Freitag	13:30 – 15:30 Uhr

### Zusätzlich

**jeden 2. Dienstag im Monat  
von 11.00 - 13.00 Uhr**

Nachbarschaftstreff  
der Landsmannschaft  
der Deutschen aus Russland

**jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 11.00 - 12.30 Uhr**

kostenloses Beratungsangebot  
des DRK Betreuungsvereins  
Kaiserslautern

**jeden 2. Mittwoch im Monat  
von 10.00 - 12.00 Uhr**

Nähhilfe

### donnerstags

**von 12.30 - 14.00 Uhr**

Sprechstunde der Fachkraft  
im Landesprojekt „Gemeinde-  
schwester Plus“

**jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 10.30 - 12.00 Uhr**

Sprechstunde der  
Seniorenberaterin

**jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 15.00 - 16.00 Uhr**

Singkreis

### 1x im Quartal dienstags

**von 10:00 – 12:00 Uhr**

Sprechstunde des  
Seniorenbeirats

Friedenstraße 118  
67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de  
www.gruebentaelchen.de

*Kommen Sie vorbei!  
Wir freuen uns über Ihren  
Besuch!*



Ute Rottler



Barira Nasir

## Liebe LeserInnen,

ich freue mich, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass **Barira Nasir** seit Januar nun als studentische Mitarbeiterin das Team des Stadtteilbüros verstärkt. Sie wird weiter Ansprechpartnerin für unsere digitalen Medien sein sowie Projekte mit Kindern und jungen Menschen entwickeln und auch den Austausch mit Menschen anderer Kulturen fördern.

Begonnen haben wir Ende Februar mit einem **interkulturellen Fastenbrechen** in Kooperation mit den Frauen der Ahmadiyya-Gemeinde. In den Osterferien bieten wir wieder an zwei Tagen ein **Ferienprogramm** für die Kinder des Quartiers in den Räumen

der Gemeinschaftsunterkunft für ukrainische Geflüchtete an. Darüber hinaus wollen wir einmal im Monat im Stadtteilbüro einen **„Dritten Raum“** für junge Menschen anbieten, also einen kostenfreien Aufenthaltsraum außerhalb von Schule, Arbeit, Ausbildung und Zuhause, ohne Konsumzwang und ohne Anmeldepflicht.

Aus unserem Montagstreff hat sich die Idee entwickelt, einen **monatlichen Veranstaltungskalender** zu erstellen, auf kulturelle Angebote in Kaiserslautern hinzuweisen und Interessierte einzuladen, diese zusammen mit den Mitgliedern unseres Montagstreffs zu besuchen.

Am 21. April wird Bürgermeister Schulz seine erste **Bürgersprechstunde** bei uns im Stadtteilbüro abhalten.

Und am Samstag, den 30. Mai, veranstalten wir wieder im Kontext zum Tag der Nachbarn, dieses Jahr unter dem Motto „750 Jahre Kaiserslautern – Lebendige Nachbarschaften“, unseren **4. Quartiersflohmarkt**.

Kommen Sie im Stadtteilbüro vorbei, besuchen Sie unsere Veranstaltungen – wir freuen uns auf Anregung und Austausch mit Ihnen!

*Ihre Ute Rottler mit Barira Nasir*



Folgen Sie uns auf Instagram unter [stadtteilburo\\_grubentalchen](#)

Folgen Sie uns auf Facebook unter [Stadtteilbüro Grübentälchen](#)



# Unsere Angebote



Während der Öffnungszeiten  
des Stadtteilbüros ...



Tauschbox

... können Sie unsere Tauschbox nutzen. Es kann alles getauscht werden, was in die **Tauschbox** passt und jemand anderes noch gebrauchen könnte. Besonders gerne wird getauscht: Geschirr, Küchenutensilien, Dekoartikel und Spielsachen.

*Größere Mengen können wir leider nicht annehmen.*



Büchertauschcke

Für Bücher gibt es eine **Bücher-tauschcke** im Stadtteilbüro, die ebenfalls kostenlos genutzt werden kann.



Sie können bei uns auch die Rhein-pfalz lesen.



Litfaßsäule

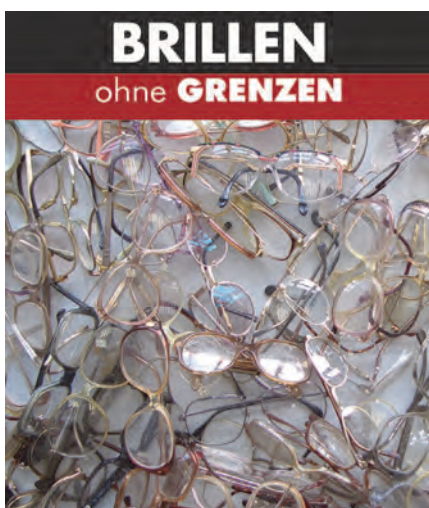
Auch unsere Litfaßsäule kann genutzt werden.

Wer ein Angebot/Gesuch veröffentlichen möchte, kann sich an das Team des Stadtteilbüros wenden. Die Herstellung der Kontakte läuft dann über uns.

Wir geben auch Hundekotbeutel aus.



Darüber hinaus informieren wir über Veranstaltungen und Angebote im Quartier: z. B. des AWO Seniorenhauses, Nils-Wohnen im Quartier, Gemeinde St. Norbert, Christuskirche, DRK, Alzheimer Gesellschaft u. a. sowie des Stadtteilbüros.



## Brillen ohne Grenzen

Unter den Aspekten Umweltschutz, Müllvermeidung, Recycling, Unterstützung armer Menschen geht es darum, möglichst viele gebrauchte Brillen aus Kommoden und Schränken zu retten und einer passenden, sinnvollen und helfenden Verwertung neu zuzuführen.

Wir nehmen Ihre gebrauchten Brillen an! Helfen Sie mit!

[www.brillen-ohne-grenzen.de](http://www.brillen-ohne-grenzen.de)



## Stadtteilplan Grübentälchen

Im Stadtteilplan finden Sie wichtige Einrichtungen, Geschäfte zur Nahversorgung, Gastronomie und Spielplätze.

Außerdem soll er Sie bei der Orientierung im Grübentälchen unterstützen - und vielleicht entdecken Sie ganz neue Ecken und Geschäfte, die Sie bisher nicht kannten.

Der Stadtteilplan steht auf unserer Homepage auch zum Download zur Verfügung:

[www.gruebentaelchen.de/stadtteilplan-gruebentaelchen](http://www.gruebentaelchen.de/stadtteilplan-gruebentaelchen)



## Refill-Station

Das Stadtteilbüro Grübentälchen ist eine **Refill-Station**. Hier kann kostenlos Leitungswasser in eine mitgebrachte Flasche abgefüllt werden.

Das Stadtteilbüro beteiligt sich damit an der Initiative Refill, die deutschlandweit Einrichtungen zum Mitmachen aufruft, um den Plastikverbrauch zu mindern. Leitungswasser hat in Deutschland eine hervorragende Qualität und wird von den Wasserbetriebern ständig überprüft.

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Kostenlose Unterstützung bei Bewerbungen



Bild: AdobeStock.com/Alexander Limbach

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Unterstützung bei der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben an. Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Stadtteil aller Altersgruppen können sich mit ihren Unterlagen an das Team des Stadtteilbüros wenden und gemeinsam die Bewerbungsunterlagen bearbeiten.

**Terminvereinbarung unter**  
Tel. 0631—680 316 90 oder  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

## Handarbeitstreff Kommen Sie vorbei!



Bild: AdobeStock.com/Katvic

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat treffen sich die Handarbeitsfrauen von 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer,  
Schreberstr. 1

**Kontakt:**  
**Stadtteilbüro Grübentälchen**

Tel. 0631—680 316 90 oder  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

## Spenden Sie Ihr ALT-HANDY



**Handys für Hummel, Biene & Co.  
Die Sammelaktion zum Mitmachen.**

### Helpen Sie mit!

Werden Sie aktiv für den Umweltschutz und unterstützen Sie das Projekt „Handys für die Hummel“ des NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V. in Kooperation mit O2, indem Sie gebrauchte Handys mit uns sammeln.

**Sie können Ihr Handy gerne bei uns im Stadtteilbüro im Rahmen der Öffnungszeiten abgeben.**

**Wer Lust hat, ehrenamtlich im Stadtteilbüro mitzuarbeiten, kann sich gerne im Stadtteilbüro melden.**

Die Aufgaben sind sehr vielseitig. Es gibt die Möglichkeit, das Stadtteilbüro während der Öffnungszeiten zu betreuen, an der Stadtteilzeitung mitzuarbeiten oder in verschiedenen anderen Projekten tätig zu sein.

## Briefmarken sammeln für Bethel

Bethel 



### Gemeinsam Briefmarken sammeln

Gesund oder krank, behindert oder nicht – in Bethel sind wir davon überzeugt, dass alle Menschen in ihrer Verschiedenheit selbstverständlich zusammenleben, lernen und arbeiten können. Seit 150 Jahren setzen sich die v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel für alle ein, die auf Hilfe, Unterstützung oder Assistenz angewiesen sind.

Im Rahmen dieser Arbeit kann Bethel alle Briefmarken gut gebrauchen: deutsche und ausländische, gestempelte und ungestempelte Marken, ganz gleich, ob auf Postkarten und Briefumschlägen oder ausgeschnitten.

Die an Bethel gespendeten Briefmarken ermöglichen es, sinnvolle Arbeits- und Beschäftigungsplätze für behinderte Menschen zu schaffen und zu erhalten. Der Weiterverkauf an Sammler ist dabei eine besondere Bestätigung für die Arbeit, die von Menschen mit Behinderungen geleistet wird.

Beim Ausschneiden sollte ein Rand von einem Zentimeter gelassen werden, um die Marke nicht zu beschädigen.

**Briefmarken für Bethel können im Stadtteilbüro Grübentälchen (Friedenstraße 118) abgegeben werden oder direkt an die Briefmarkenstelle Bethel, Quellenhofweg 25 in 33617 Bielefeld gesendet werden.**

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.briefmarken-bethel.de](http://www.briefmarken-bethel.de)

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Hilfe und/oder Anleitung bei kleineren Näharbeiten



Bild: Stadtteilbüro

Im Stadtteilbüro wird neuerdings abgesteckt, anprobiert, gebügelt und genäht... aber auch gelacht und gefachsimpelt...Hosen werden gekürzt, Röcke enger gemacht und Vorhänge genäht.

Haben Sie auch **kleinere Änderungen** an Kleidungsstücken wie Hosen/Röcke kürzen, Reißverschlüsse einsetzen oder andere kleinere Näharbeiten, die Sie gerne unter kundiger Anleitung selbst oder von einer unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden vornehmen lassen wollen?

*Dann kommen Sie vorbei oder melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro!*

**Die nächsten Termine sind mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr**  
8. April 2026  
13. Mai 2026  
10. Juni 2026

## Spieltreff und Jakkolo im Grübentälchen



Bild: AdobeStock.com/Patricia

Beim Jakkolo müssen 30 Holzscheiben direkt oder indirekt in vier Boxen, die mit Punktzeichen gekennzeichnet sind, gespielt werden.

Ab ca. 9 Jahren können alle mit gleichen Chancen spielen, egal ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Jung oder Alt, Menschen mit oder ohne Handicap. Es kann im Stehen oder Sitzen gespielt werden.

Wir halten auch immer eine größere Auswahl an weiteren Spielen bereit.

**Wann:** Jeden letzten Freitag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr

**Wo:** Begegnungsstätte der Siedler und Eigenheimer „Im Grübentälchen“ e. V.  
Schreiberstr. 1, Kaiserslautern

*Machen Sie mit!  
Unser Team freut sich auf Ihr Kommen!*

## Kostenloses Übersetzungsangebot „Arabisch - Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



Bild: AobeStock/Cybrain

Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Übersetzungshilfe für Arabisch - Deutsch an.

Jeden **Mittwoch** ist von **14:00 – 16:00 Uhr** ein Dolmetscher für Arabisch vor Ort, der kostenlos bei der Übersetzung von Unterlagen hilft. Eine Beglaubigung der Unterlagen ist nicht möglich. Individuelle Termine können auch nach Bedarf ausgemacht werden.

**Kontakt: Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118,  
Tel. 0631 – 680 316 90**

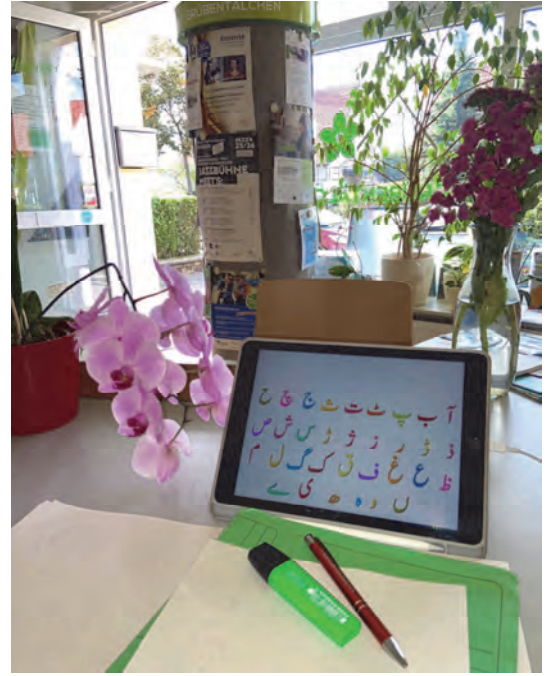
### تقديم خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن مكتب حي غرينتيلشن

يقدم مكتب حي غرينتيلشن خدمة إجراء ترجمة مجانية للغتين العربية والألمانية ضمن المكتب. يتواجد في مكتب الحي كل يوم أربعاء من الساعة 14 ولغاية الساعة 16 مترجم للغتين العربية والألمانية يساعدكم في الترجمة غير المحلفة لوثائقكم.

وتبعاً للحاجة يمكن إجراء مواعيد شخصية.

**لاتصال: مكتب حي غرينتيلشن، فريدنشتراسه 118،  
هاتف: 0631-680-316 90**

## Kostenloses Übersetzungsangebot „Urdu- Deutsch“ im Stadtteilbüro Grübentälchen



Das Stadtteilbüro Grübentälchen bietet kostenlose Übersetzungshilfe für Urdu - Deutsch an.

**Die Termine können individuell ausgemacht werden.**

Eine Beglaubigung der Unterlagen ist nicht möglich.

**Kontakt: Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstraße 118,  
Tel. 0631 – 680 316 90**

### مفت ترجمہ سروس "اردو - جرمن" اسٹاڈٹ ٹائل بیورو گروین ٹیلشن میں

اسٹاڈٹ ٹائل بیورو گروین ٹیلشن اب اردو - جرمن میں مفت ترجمے کی مدد دیتا ہے۔  
وقت ضرورت کے مطابق طے کیا جا سکتا ہے۔  
دستاویزات کی تصدیق نہیں کی جا سکتی۔

رابطہ:

اسٹاڈٹ ٹائل بیورو گروین ٹیلشن  
فريڈن شٹراس 118، 67657 کانزرز لاؤٹرن  
ٹیلی فون: 0631 – 680 316 90

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Singkreis



Bild: Stadtteilbüro

Der Singkreis trifft sich **jeden zweiten Donnerstag** im Monat von 15:00 – 16:00 Uhr im Stadtteilbüro Grübentälchen.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam singen!

Singen in Gemeinschaft schüttet Glückshormone aus, fördert Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Auch Sprachgefühl und Wortschatz werden trainiert.

Irgard Boerner begleitet uns auf der Gitarre und Karin Fuchs vom Seniorenbeirat unterstützt uns gesanglich.

Wir würden uns auch freuen, wenn wir weitere Teilnehmende finden würden, die uns mit einem Instrument begleiten könnten...

**Die nächsten Termine sind:**

**9. April 2026**

**11. Juni 2026**

## Mobilitätstraining



Bild: Stadtteilbüro

Machen Sie mit bei Übungen, die gut für die Gesundheit sind und Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln. Wichtige Muskelgruppen, die die Wirbelsäule aufrichten, werden gekräftigt und die in der Tiefe liegenden Muskeln trainiert. Musik, die gute Laune macht, begleitet das Programm.

**Donnerstags von 13.00 - 14.00 Uhr**

**Veranstaltungsraum der Gemeinschaftsunterkunft für ukrainische Geflüchtete, Mennonitenstr. 28 (ehemals Zoar-Alten- und Pflegeheim)**

Das Mobilitätstraining wird durchgeführt von Jennifer Höning, Physiotherapeutin und Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“.

Unser Angebot ist kostenlos und ganz in Ihrer Nähe. Sie können in bequemer Alltagskleidung kommen.

*Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.*

## DRK Betreuungsverein

Vorsorgevollmacht  
Betreuungsverfügung  
Patientenverfügung



Das DRK informiert kostenlos zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Auf Wunsch auch Gruppenberatung möglich.

### SPRECHSTUNDEN

jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 11:00 - 12:30 Uhr  
im Stadtteilbüro Grüentälchen  
Friedenstraße 118

## Gesprächskreis für Menschen in verschiedenen Lebenskrisen



Wir bieten Ihnen einen umfangreichen Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung sowie konkrete und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

### Wenn Sie jemand brauchen:

- der zuhört
- dem Sie erzählen können, was Sie belastet
- der sich einlässt, antwortet, nachfragt.
- einfach Sie selbst sein und für einen kurzen Moment loslassen können
- Spaß haben möchten - trotz Lebenskrise.

Unsere Treffs sollen Ihnen die Hand reichen und Mut machen, damit Sie Ihre innere Quelle der Freude wieder finden.

**Immer am ersten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr**  
im Stadtteilbüro Grüentälchen,  
mit Angela Davis; Tel 0631 680 316 90



## IT-Spenden gesucht für Kinder und Schulen in der Welt

- Laptops, Tablet-PCs, eBook-Reader
- Gerne mit Netzteil, Ladegerät und Zubehör



- Daten werden sicher gelöscht
- Online verfolgbar (E-Mail erforderlich)
- CO<sub>2</sub>-neutral durch Flug-/Transportpaten



contact-D@[Labdoo.org](mailto:Labdoo.org)  
[www.Labdoo.org](http://www.Labdoo.org)

Folgen Sie uns:



## DIGITALE HILFE

Ein kostenloses Angebot für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Fragen im Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop und Co?

Ein Team von Freiwilligen hilft Ihnen bei Ihren Fragen. Das Angebot ist kostenlos. Spenden werden gerne entgegengenommen.

**Jeden 1. Dienstag im Monat**  
von 15:00 - 17:00 Uhr (ohne Anmeldung)

Im Stadtteilbüro Grüentälchen in der Friedenstraße 118, in gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Sie können auch gerne eine Einzelsprechstunde vereinbaren.  
**Wir freuen uns auf Sie!**



Stadtteilbüro Grüentälchen  
Friedenstr. 118 · 67657 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 – 680 316 90  
[stadtteilbuero@kv-cls.drk.de](mailto:stadtteilbuero@kv-cls.drk.de)

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



**8. Lautrer Kehrwoche**  
20. bis 25. April 2026

**750** JAHRE  
**KAISERS LAUTERN**

Gemeinsam für ein sauberes Kaiserslautern!

Bis 20. März anmelden unter:  
[www.stadtbildpflege-kl.de](http://www.stadtbildpflege-kl.de)

**Stadtbildpflege**  
Kaiserslautern  
Abfall, Straßen, Grün

## Lautrer Kehrwoche Das Stadtteilbüro

wird sich auch wieder mit einer Aktion daran beteiligen und wir hoffen noch auf weitere freiwillige Helfer, die uns dabei unterstützen werden, unser Grübentälchen noch attraktiver zu machen.

Wir sind dabei am

**Mittwoch, den 22. April,**  
von 16:00 – 18:00 Uhr.

Wir werden uns wieder die Friedenstraße „vornehmen“. Für eine „Stärkung“ danach ist gesorgt.

**Bitte melden Sie sich bei uns im Stadtteilbüro, wenn Sie mitmachen wollen!**

# MONTAGS TREFF



GRÜBENTÄLCHEN

JEDEN  
MONTAG  
VON  
14-16 UHR

## DER MONTAGSTREFF

im Stadtteilbüro ist ein offener Treffpunkt für Menschen, die das Gespräch und den Austausch mit anderen suchen, die sich gerne verabreden möchten zum Spazieren-, ins Theater gehen, Ausflüge machen oder einfach nur gemeinsam mit netten Menschen Zeit verbringen.

Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern  
0631 - 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-ks.drk.de

Webseite: [www.gruebentaelchen.de](http://www.gruebentaelchen.de)  
Instagram: [stadtteilbuero\\_grubentalchen](https://www.instagram.com/stadtteilbuero_grubentalchen)  
Facebook: Stadtteilbüro Grübentälchen



## VERANSTALTUNGSKALENDER

# MONTAGS TREFF

Aus dem Montagstreff hat sich die Idee entwickelt, **gemeinsam Kulturveranstaltungen zu besuchen**. Kaiserslautern bietet jeden Monat eine Vielzahl von kulturellen Möglichkeiten wie Filme, Theatervorstellungen, Lesungen, Museumsbesuche, Stadtführungen, Konzerte, Infoveranstaltungen, viele davon kostengünstig, einige sogar kostenfrei.

Mitglieder des Montagstreffs erstellen daher monatlich einen Veranstaltungskalender, der im Stadtteilbüro, auf unsere Facebook- und Internetseite einzusehen ist..

In den beiden vergangenen Monaten wurden u. a. das Food & Art-Festival, der Carneval Brasileiro, das UCI-Kino-Café, Führungen des Weltgästetags und Vorstellungen im Union Studio besucht.

Die Mitglieder des Montagstreffs würden sich freuen, wenn sich viele Interessierte anschließen würden. Vielleicht schaffen wir es sogar, im Grübentälchen einen „Kulturkreis“ zu etablieren.

### 1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr

UCI, Straßburger Allee 8, Kino Café  
ab 7,90 € inklusive Kaffee und Kuchen-  
Angebot

### 1. Donnerstag im Monat: 15.00 Uhr

Union Studio für Filmkunst, Kerststr. 24,  
Kino „Frauen aller Kulturen“,  
Eintritt frei + 1 Tüte Popcorn

### 1. Samstag im Monat: 10.00 – 17.00 Uhr

Museum Pfalzgalerie, Museumsplatz 1,  
Eintritt frei

# Unsere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## SeniorInnen und ihre Hunde

Viele ältere Menschen besitzen Hunde und haben vielleicht schon immer einen Hund gehabt.

Für ältere Menschen bedeutet es eine immense Verbesserung ihrer Lebensqualität, nicht alleine zu sein. Sie haben eine Aufgabe, sich um jemanden zu kümmern, jemanden zum Reden und sie kommen nach „draußen“, haben täglich Bewegung und soziale Kontakte, oft mit anderen Hundebesitzern.

Mit zunehmendem Alter der Hundebesitzer kann es allerdings schwieriger werden, ausreichend für einen Hund zu sorgen. Die Abgabe ans Tierheim und Vereinsamung drohen.

Deshalb von uns die Anregung: Gibt es ältere Menschen im Quartier, die sich darüber freuen würden, Hilfe beim Gassigehen zu bekommen?

Und gibt es Menschen, die gerne regelmäßig einen Hund ausführen möchten?

Dann melden Sie sich bitte bei uns im Stadtteilbüro: Tel 0631 680 316 90



**Treffpunkt  
jeden 1. Donnerstag  
im Monat um 14.30 Uhr**

vor dem Stadtteilbüro Grübentälchen



Alle sind herzlich zum Mitlaufen eingeladen! Es geht in keinsten Weise um Geschwindigkeit. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Bewegung für Alle

**Gemeinsam  
bewegen und  
Spaß haben!**

Kaiserslautern  
Januar bis  
Dezember  
2026

Keine Vorkenntnisse  
notwendig. Kommen Sie in bequemer  
Alltagskleidung.

*Die Teilnahme ist kostenfrei!  
Alle Termine können unabhängig voneinander  
besucht werden.*

**TERMINE: immer Mittwochs**  
jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Turnsaal der Kita Mobile  
Asterweg 61, 67657 Kaiserslautern

**Sie haben Fragen?**  
Melden Sie sich gerne im Stadtteilbüro  
Grüentälchen unter 0631 680 316 90.

Alle Angebote finden Sie auch unter:  
<https://www.agfrlp.de/kaiserslautern>



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Gemeinsam bewegen an der frischen Luft

**Stärken Sie Ihr  
Immunsystem!**

Kaiserslautern  
ab 6. Januar bis  
28. April 2026

Gemeinsamer Spaziergang –  
geme auch mit Walking-Stöcken.  
Mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen, je nach Inte-  
resse und Fitness der Teilnehmenden. Alle sind will-  
kommen!

*Die Teilnahme ist kostenfrei! Keine Anmeldung not-  
wendig. Einstieg jederzeit möglich.*

**TERMINE: jeden Dienstag**  
11.00 bis 12.00 Uhr  
ab 6. Januar bis **28. April 2026**

**Veranstaltungsort:**  
Volkspark Kaiserslautern  
Treffpunkt an der Konzertmuschel

**Sie haben Fragen?**  
Melden Sie sich gerne im Stadtteilbüro  
Grüentälchen unter 0631 680 316 90.

Alle Angebote finden Sie auch unter:  
<https://www.agfrlp.de/kaiserslautern>



# Wieder Projektideen gesucht

Erneute Förderung  
von bis zu 5.000 Euro



Liebe LeserInnen,

bitte nutzen Sie die Gelegenheit, die Ihnen durch den Verfügungsfonds eröffnet wird und reichen Sie Ideen ein, die den BewohnerInnen unseres Quartiers zugute kommen können.

Beispiele aus anderen Quartieren:

- Baumbest-Patenschaften
- Hundauslaufzonen
- Kinderprojekt: Fassaden-Graffiti
- internationales Suppenfest
- Gemeinsame Osteraktionen
- Stromkästen bemalen
- Gemeinsame Pflanzaktion
- Garten der Begegnung
- Gemeinsame Projekte wie Kreativ-Werkstatt, Sprechcafé, Kochen)
- Glücks T-Shirts
- Sitzbank
- Schau hin! Kino verbindet! (Inklusionskino)
- Vogelfutterhäuschen + Vogelfutter
- Dreck-Weg-Spaziergänge
- Leseclub
- Wickelpunkt
- Geschwisterclub

Wir beraten gerne bei der Antragstellung.

## Projektideen für das Grübentälchen gesucht

Mit finanzieller Unterstützung des Landes hat die Stadt Kaiserslautern Verfügungsfonds für die Städtebaufördergebiete Kaiserslautern Ost (Siedlung Grübentälchen) und Kaiserslautern Nordwest (Fischerrück) eingerichtet.

Damit sollen kleinere Projekte, Aktionen und Maßnahmen angestoßen und umgesetzt werden. Durch den Verfügungsfonds ist es dabei möglich, finanzielle Mittel flexibel und lokal angepasst einzusetzen. Die Zielgruppe der Projekte soll überwiegend aus dem Fördergebiet kommen oder ihren Lebensmittelpunkt dort haben.

Nachdem im vergangenen Jahr im Grübentälchen bereits die Aufwertung des mobilen Brotbackofens sowie die Einrichtung eines Waschalons realisiert werden konnten, besteht auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit der Förderung. Das Verfügungsfonds-Gremium, bestehend aus verschiedenen Akteurinnen und Akteuren sowie aus Bürgerinnen und Bürgern aus dem Grübentälchen, ruft dazu auf, Projektideen einzureichen.

Jährlich stehen im Verfügungsfonds Mittel in Höhe von 5.000 Euro bereit. Eine Förderung kann anteilig oder auch zu 100 Prozent erfolgen. Private Akteurinnen und Akteure, Vereine und Institutionen können Projektanträge

einreichen, die ihre Wirkung im Gebiet Grübentälchen entfalten und den Zielen des jeweiligen Integrierten Handlungskonzeptes entsprechen müssen.

Sei es die Anschaffung von Leihgegenständen, die durch das Quartiersmanagement oder lokal ansässige Institutionen verwaltet werden, die Organisation von Veranstaltungen, gemeinsame Pflanz- oder Malaktionen im Gebiet: Der Verfügungsfonds unterstützt eine breite Palette an bürgerlichem Engagement.

Da vorab die Förderfähigkeit aller Projektanträge geprüft werden muss, wird um eine Abgabe der Projektanträge bis zum **30.04.2026** gebeten. Später eingegangene Anträge können im Jahr 2026 nur noch berücksichtigt werden, sofern finanzielle Mittel im Verfügungsfonds vorhanden sind.

Weitere Informationen und die erforderlichen Unterlagen wie das Antragsformular befinden sich auf der Webseite der Stadt Kaiserslautern im Bereich „Leben-Wohnen-Umwelt“ im Unterbereich „Planen-Bauen-Wohnen“ unter „Städtebauförderung“.

**Ich berate Sie gerne bei der Antragstellung.**

*Ute Rottler*

# Osterferienprogramm



## Ferienprogramm im Grübentälchen geht in die nächste Runde

Nachdem das Ferienprogramm im vergangenen Jahr ein voller Erfolg war und sowohl Kinder als auch Eltern sich eine Fortsetzung gewünscht haben, bietet das Stadtteilbüro Grübentälchen auch in diesen Osterferien wieder zwei Aktionstage an.

Die Treffen finden am 1. April und am 7. April, jeweils von 14 bis 16 Uhr, statt. Treffpunkt ist die Mennonitenstr. 28 (Gemeinschaftsunterkunft für ukrainische Geflüchtete).

Geplant sind zwei abwechslungsreiche Nachmittage mit Bewegung, Kreativität und kleinen Entdeckeraktionen. Ein Termin wird im großen Gruppenraum in der Gemeinschaftsunterkunft stattfinden, der andere im Stadtteilgarten. Die Kinder können sich auf Spiele, Teamaktionen, kreative Elemente sowie eine kleine OsterÜberraschung freuen. Spaß, gemeinsames Erleben und das Miteinander stehen dabei im Mittelpunkt.

**Das Ferienprogramm ist kostenfrei.** Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Die Kinder müssen vorab durch ihre Erziehungsberechtigten angemeldet werden.

Anmeldung und Rückfragen an das Stadtteilbüro Grübentälchen:  
0631 - 680 316 90  
stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

**KOSTENFREIES  
OSTERFERIENPROGRAMM**

**FÜR  
KINDER**

**01.04. und 07.04.2026**  
Jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

**ZWEI FERIENTAGE VOLLER  
BEWEGUNG, KREATIVITÄT UND  
TEAMSPIELE**

Ort: Gemeinschaftsunterkunft  
für ukrainische Geflüchtete  
Mennonitenstr. 28  
67657 Kaiserslautern

**ANMELDUNG**  
0631 - 680 316 90 | stadtteilbuero@kv-cls.drk.de

# Mit anderen Menschen plaudern?



Finde jemanden zum Reden  
ganz einfach und kostenlos  
übers Telefon!

Jetzt anrufen: 0800 330 1111

[www.plaudernetz.malteser.de](http://www.plaudernetz.malteser.de)

## Plaudernetz Einfach gute Gespräche

Täglich von 10 bis 22 Uhr.  
Unkompliziert und kostenlos.

Du hast Lust, mal wieder zu plaudern? Dann bist du beim Plaudernetz genau richtig! Hier kannst du neue Menschen kennenlernen und erzählen, was dich bewegt. Ruf einfach unter der Nummer **0800 330 1111** an und lass dich mit einer Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner verbinden.

Bitte beachte, dass das Plaudernetz keine Telefonnummer für Notfälle oder Krisensituationen ist.

Unsere Plauderpartnerinnen und Plauderpartner sind Menschen wie du, die sich freiwillig bei uns angemeldet haben, weil sie gerne plaudern und zuhören. Jedes Gespräch ist eine einmalige Begegnung, ganz anonym und kostenlos.

Probier es aus und erlebe selbst, wie schön ein gutes Gespräch sein kann! **Jetzt anrufen 0800 330 1111**

## So funktioniert das Plaudernetz

Du hast Lust auf ein gutes Gespräch und wählst die **Plaudernetz-Nummer 0800 330 1111**.

Dein Anruf wird zu einer Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner durchgestellt.

Ihr stellt euch kurz mit eurem Vornamen vor und beginnt zu plaudern. Worüber ihr redet, bleibt euch überlassen.

**Gut zu wissen:** Das Plaudernetz ist zwischen Plauderpartnern und Anrufern anonym. Deine Rufnummer ist für die Plauderpartnerinnen nicht sichtbar.

## Werde selbst Plauderpartnerin oder Plauderpartner

**Engagiere dich flexibel und ortsunabhängig  
Mach mit im Plaudernetz**

Wenn du Freude am Austausch mit Menschen hast, mindestens 18 Jahre alt bist und gerne hin und wieder Gespräche im Plaudernetz annehmen möchtest, bist du als Plauderpartnerin und Plauderpartner genau richtig. Beim Plaudernetz kannst du Anrufe entgegennehmen, wann immer es dir passt – sei es gemütlich von der Couch oder entspannt auf dem Balkon. Wie viel Zeit du zur Verfügung stellst, bestimmst du selbst.

Alles, was du brauchst, ist ein Smartphone, auf das du die App herunterladen kannst, sowie eine einfache Registrierung. Nach einer kurzen Einführung bist du bereit für dein erstes Gespräch.





# 4. QUARTIERSFLOHMARKT im Grübentälchen

**SAMSTAG, 30. Mai von 09.00 - 13.30 Uhr,  
Schulhof der Grundschule Geschwister-Scholl**

- Nicht für gewerbliche Händler
- Nur nach Voranmeldung im Stadtteilbüro 0631 680 316 90 und Zuweisung eines Standplatzes

**Die Teilnahme ist kostenlos. Der Flohmarkt findet auch bei Regen statt!**

Helfen Sie mit, Ressourcen und Umwelt zu schonen und lassen Sie uns zum Tag der Nachbarn zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen, Würstchen und Dinnete aus dem Brotbackofen.

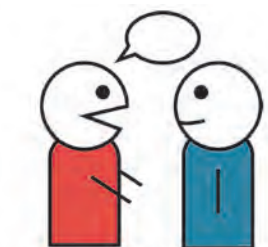


# Weitere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Sprechstunden der Seniorenberatung Stadt Kaiserslautern



- Für wen?** Personen ab 65 Jahren
- Wann?** Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.30 - 12.00 Uhr
- Wo?** Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedenstr. 118
- Was ?** Beratungshilfe u. a. im Hinblick auf
- Altersgerechte Dienste (z. B. Haushaltshilfe, Essen auf Rädern)
  - Pflege (z. B. Wohnformen, Betreuung, Pflegedienste)
  - Altersentsprechende Bedürfnisse (Kultur, Gemeinschaft, Bewegung)

**Erreichbarkeit:** 0631—365 4283  
Margit Walg-Joyce



## Nachbarschaftstreff im Stadtteilbüro Grübentälchen



Einladung der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland zum Nachbarschaftstreff. Alle sind willkommen!

jedem 2. Dienstag / Monat  
von 11:00 – 13:00 Uhr  
im Stadtteilbüro Grübentälchen,  
Friedenstr. 118



ZUSAMMENHALTEN - ZUKUNFT GESTALTEN  
**LANDSMANNSCHAFT**  
DER DEUTSCHEN AUS RUSSLAND



Ortsverein  
Grüentälchen/Volkspark

## *Auf ein Wort ... ... im Carré*

### *Alles gut im Grüentälchen?*

Lass uns mal reden.  
Über Straßenverkehr, vierbeinige Mitbürger,  
Ruhe, Sauberkeit ...  
Was ist gut?  
Was nervt?

Immer am ersten Freitag im Monat von  
16.00—18.00 Uhr im Café Carré  
Donnersbergerstr. 87, KL

*Einfach vorbeikommen!*



Brigitte Seidler  
SPD Ortsverein Grüentälchen/Volkspark

## Gemeindeschwester plus



GEMEINDESCHWESTER plus

### Ein Angebot für ältere Menschen in der Stadt Kaiserslautern

Aline Neumann ist **Ansprechpartnerin für betagte Menschen**, die noch keinen Pflegebedarf oder Pflegegrad haben.

Ihr Angebot ist präventiv ausgerichtet, d. h. es wird versucht, vor Eintritt der Pflegebedürftigkeit den Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, Angebote zu vermitteln, um ihnen den Alltag leichter zu machen.

Darüber hinaus möchte sie gerne Seniorinnen und Senioren den Rahmen bieten, **im Stadtteilbüro zusammenzukommen**, um aktuelle Wünsche, Anregungen, aber auch Probleme aufzugreifen.

Dieses Treffen im Stadtteilbüro soll den Seniorinnen und Senioren auch als **Begegnungsstätte** dienen, um mit anderen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen:

**jeden Donnerstag von 12.30 – 14.00 Uhr**  
Stadtteilbüro Grüentälchen, Friedenstr. 118

# Weitere Angebote

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie unser Angebot!



## Seniorenbeirat

### Sprechstunden des Seniorenbeirates der Stadt Kaiserslautern

im Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedensstraße 118

5. Mai 2026

von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Tel.: (0631) 680 316 90

Mitglieder des Seniorenbeirates sind für Fragen, Anliegen, Anregungen oder Kritik zu Themen, ältere Menschen betreffend, vor Ort.

Wir beraten, vermitteln, unabhängig davon, ob es sich um private, alltägliche oder gesellschaftspolitische Angelegenheiten handelt.

**Karin Fuchs**, Mitglied des Seniorenbeirats, bietet ab sofort an:

- Gespräche/Austausch mit älteren Menschen bei ihnen zu Hause oder im Stadtteilbüro
- Begleitung bei kleineren Spaziergängen oder zum Einkaufen.



Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens | Karriere- und Weiterbildung

### Beschäftigt? Erziehend? Betreuend? Aufgepasst!



### Sprechstunden der Karriere - und Weiterbildungsberatung vor Ort

Lernen Sie uns und unsere Angebote kennen!

Beruflich aufsteigen | Beruflich wieder einsteigen |  
Kenntnisse erweitern | Qualifikation nachholen |  
Beruf wechseln | Förderung von Weiterbildung

Stadtteilbüro Grübentälchen  
Friedensstraße 118, Kaiserslautern

Termine | keine Anmeldung erforderlich

20.05.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

05.08.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

21.10.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Kaiserslautern – Pirmasens



# Grüne Damen und Herren

Standort Kaiserslautern

Ein ehrenamtlicher Dienst,  
der Freude macht in  
Krankenhäusern und Altenheimen!

## MACHEN SIE MIT!

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und erleben Sie, wie erfüllend diese ehrenamtliche Tätigkeit sein kann.

Wir würden uns freuen, Sie als neue Mitarbeiterin oder neuen Mitarbeiter begrüßen zu dürfen! Wenn Sie auch dazu gehören wollen, wenden Sie sich an die:

### Einsatzleitung: Simone Mecky

Tel.: 0631 203 1875

(Krankenhaus Anrufbeantworter)

E-Mail: [gruene-damen-und-herren-kl@westpfalz-klinikum.de](mailto:gruene-damen-und-herren-kl@westpfalz-klinikum.de)

### Sie bringen mit:

- 3 – 4 Stunden Zeit an einem Tag in der Woche
- Einfühlungsvermögen und emotionale Stabilität
- Zuverlässigkeit und Kontaktfreude
- Verschwiegenheit und positive Ausstrahlung

### Wir bieten Ihnen:

- Fachkundige Einweisung
- Regelmäßigen Austausch bei den Sitzungen
- Fortbildungen und Basisschulungen von der eKH.



SIMONE MECKY



## WAS WIR MACHEN

- Wir besuchen die Patientinnen und Patienten am Krankenbett
- Wir führen Gespräche mit Kranken, vor allem aber hören wir zu
- Wir besorgen Kleinigkeiten wie beispielsweise Toilettenartikel, Lesestoff, Telefonkarten, Getränke und vieles mehr
- Wir versorgen Bedürftige mit sauberer gespendeter Wäsche
- Wir informieren über Facheinrichtungen und Hilfsmöglichkeiten
- Wir vermitteln auf Wunsch den Besuch eines Seelsorgers
- Wir verrichten Lotsendienste und begleiten gehfähige Patienten innerhalb des Klinikums



# DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt e.V.

DRK ganz nah



## Gemeinsam stark im Kita- und Schulalltag

### DRK-Kreisverband Kaiserslautern startet Kita- und Schulbegleitung.

Viele Kinder und Jugendliche benötigen aus unterschiedlichen Gründen zusätzliche Unterstützung, um sich im Alltag von Kita und Schule gut zurechtzufinden. Um Familien in solchen Situationen zu helfen, hat der DRK-Kreisverband eine neue Abteilung **Kita- und Schulassistenten** eingerichtet.

Die Leitung der neuen Abteilung übernimmt Susanne Berndt, die im vergangenen Jahr ihr Masterstudium in Erziehungswissenschaften mit Sozialpädagogik an der RPTU Kaisers-

lautern-Landau abgeschlossen hat. Sie möchte ihr fachliches Wissen sowie ihre praktischen Erfahrungen aus der Kinder- und Jugendhilfe in diesen Bereich einbringen und sich engagiert für Kinder und Familien einsetzen. Unterstützt wird sie dabei von Kathrin Grewe, die neben vielfältigen fachlichen Erfahrungen auch Kenntnisse in der systemischen Beratung mitbringt und das Team mit ihrem Wissen ergänzt.

Im Kita- und Schulalltag unterstützen Inklusionsbegleiter/-innen Kinder und Jugendliche mit seelischen, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigun-

gen. Dabei steht der individuelle Bedarf jedes Kindes im Mittelpunkt. Vielfalt wird nicht als Problem gesehen, sondern als Bereicherung. Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Stärken und Interessen mit. Ziel ist es, ihnen eine möglichst gleichberechtigte Teilhabe am gemeinsamen Lernen und Leben zu ermöglichen – auf Augenhöhe, respektiert und in Würde.

Die Begleitung orientiert sich daher an den jeweiligen Bedürfnissen jedes Kindes – ganz nach dem Motto: „So viel Hilfe wie nötig, so wenig wie möglich.“ Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche mit einer (drohenden) Behinderung, die ohne Unterstützung nicht oder nur eingeschränkt am Kita- oder Schulalltag teilnehmen könnten. Die Hilfe erfolgt im Rahmen der Eingliederungshilfe und kann sowohl im Kindergarten als auch in der Schule stattfinden. Die Kosten werden, je nach Art der Beeinträchtigung, von den zuständigen Sozialleistungsträgern übernommen. Dazu gehören unter anderem das Sozialamt, die Jugendämter oder gegebenenfalls auch die Krankenkassen.

Das Team des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern besteht aus pädagogischen Fachkräften sowie geschultem



Bild: Leonardo / AdobeStock.com



Personal aus unterschiedlichen Berufsgruppen. Durch regelmäßige fachliche Anleitung, Fallbesprechungen und Weiterbildungen soll eine verlässliche Begleitung der Kinder gewährleistet werden. Bereits im Oktober 2025 fand eine erste Fortbildungswoche für alle neuen Kita- und Schulbegleiter/-innen statt. Dabei wurden unter anderem Themen wie verschiedene Krankheitsbilder, Selbstfürsorge sowie der Umgang mit Kindeswohlgefährdung behandelt. Gleichzeitig soll so auch die Zusammenarbeit zwischen Schulen, Kitas und Familien gestärkt werden.

Familien, die sich weiter informieren möchten, können sich direkt an die Koordinatorin Susanne Berndt wenden.

Ihr DRK Kita- und Schulassistenten-Team

**Sprechen Sie uns an.  
Wir sind für Sie da.**

**Ihre persönliche Ansprechpartnerinnen:**

**Susanne Berndt**  
0631 - 800 93 124

**Kathrin Grewe**  
0631 - 800 93 125

**DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.**  
**Koordination Kita- und Schulassistenten**  
Barbarossastr.27 | 67655 Kaiserslautern  
www.drk-kl.de

## DRK Krankentransportservice



### KOMPETENT - SICHER - ZUVERLÄSSIG

Wir bringen Sie mit geschultem Personal sicher und zuverlässig an Ihr Ziel.

- Tragestuhlfahrten
- Liegendtransporte
- Rollstuhlfahrten

### MOBIL IN JEDER LEBENSSTADIUM

Mit unserem Fahrdienst möchten wir Menschen mit einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtern und den Alltag so angenehm wie möglich machen. Wir beraten Sie gerne, ausführlich, kostenlos und unverbindlich.

**Tel: 0631 - 19 2 19**  
Barbarossastraße 27,  
67655 Kaiserslautern

www.drk-kl.de



# Nils - Wohnen im Quartier

Selbstlose Brandhelfer  
verhindern Schlimmeres

**BAUAG**  
Kaiserlautern  
wohnen gestalten leben



## Wir sagen Danke!

Im Dezember des vergangenen Jahres kam es auf der Terrasse von Angelika und Holger Cordier bei „Nils - Wohnen im Quartier“ Grüebentälchen zu einem Brand, der vermutlich, durch den unsachgemäßen Umgang mit Feuerwerkskörpern, von Jugendlichen ausgelöst wurde. Dank des mutigen Eingreifens von drei Passanten konnte Schlimmeres verhindert und das Übergreifen des Feuers auf das Gebäude erfolgreich verhindert werden.

Die drei Helfer, Morhaf Alyosof, Idris Musa und Wladimir Friz, sprangen ohne zu zögern auf die brennende Terrasse, um das Feuer mit bloßen Händen und ihren Jacken zu lö-

schon. Ihr beherztes Handeln in einer lebensbedrohlichen Situation hat nicht nur Menschenleben gerettet, sondern auch die Wohnungen und das gesamte Gebäude vor größerem Schaden bewahrt."

„Diese selbstlose Zivilcourage verdient höchste Anerkennung“, so Bau AG-Vorstand Thomas Bauer bei der Dankesveranstaltung. Anlässlich dieses Vorfalles lud die Bau AG die drei mutigen Helfer zu einer Dankesveranstaltung ins WIR-Wohnzimmer der Bau AG ein. An diesem Nachmittag trafen die Helfer erneut auf die Familie Cordier, die sich persönlich für die schnelle Reaktion und den mutigen Einsatz bedankte.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden Morhaf Alyosof, Idris Musa und Wladimir Friz mit einer Urkunde für besondere Zivilcourage ausgezeichnet. „Es ist nicht selbstverständlich, in solch einer brenzligen Situation so beherzt zu handeln. Die drei haben nicht nur ihr eigenes Leben riskiert, sondern auch Verantwortung für die Sicherheit ihrer Mitmenschen übernommen“, sagte Thomas Bauer.

„Wir sind sehr froh und dankbar, dass es keine schwerwiegenden Schäden gab, und dass diese großartigen Menschen so schnell reagiert haben“, fügte Familie Cordier hinzu.

# Guud Stubb

## GRÜBENTÄLCHEN

### Das Monatsprogramm bei „Nils – Wohnen im Quartier“

Das **aktuelle Programm** können Sie im Schaukasten am Eingang der „Guud Stubb“ einsehen oder jederzeit online unter [www.nils-wohnenimquartier.de](http://www.nils-wohnenimquartier.de) abrufen.

Wer den Monatsplan lieber bequem **per E-Mail** erhalten möchte, kann sich gerne in den E-Mail-Verteiler des Sozialmanagements der Bau AG Kaiserslautern eintragen lassen.

### Mitgestalten erwünscht!

Alle, die Lust haben, Ideen einzubringen oder das Programm mitzugestalten, sind herzlich eingeladen!

Bei Fragen hilft das Sozialmanagement gern weiter. sich einzubringen oder **einfach mal reinzuschnuppern, ist herzlich willkommen!** Bei Fragen steht das Sozialmanagement gerne zur Verfügung.



Für unser **aktuelles Programm** den QR-Code scannen und informieren!

### Guud Stubb GRÜBENTÄLCHEN

PROGRAMM 03/2025

Für grün hinterlegte Veranstaltungen bitte bis 3 Tage vorher beim Sozialmanagement Telefonisch 0631 / 3640 - 118 anmelden oder am weißen Brett eintragen.

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung
03.02	Montag	14:00 Uhr	Sonntag auf dem Stubb mit Martina
		19:00 Uhr	Sozial & Spaß-nachmittag
		19:00 Uhr	Mittagessen - Magische Momente - Gedächtnisrätsel mit Ben und Laura
03.03	Dienstag	14:00 Uhr	Singen, lernen, keine Grenzen
		16:00 Uhr	Team-Infobühnengruppe (Psychische Gesundheit)
		18:00 Uhr	Börse
04.03	Mittwoch	18:30 Uhr	Kaffeetreff mit Lisa und Ben
05.03	Donnerstag	18:30 Uhr	Gangsterbarbiestagung mit Doris und Julia
	Freitag	14:00 Uhr	Stammesfeier

Sie haben Fragen oder möchten sich gerne beteiligen?

Telefon: 0631 36 40 - 118

E-Mail: [sozialmanagement@bau-ag-kl.de](mailto:sozialmanagement@bau-ag-kl.de)



## Magische Momente

### Lautrer Zauberer begeistern das Grübentälchen

Staunen, Lachen und ungläubiges Rätseln: Die Lautrer Zauberer verwandelten die „Guud Stubb“ bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen in eine Bühne voller magischer Momente.

**Zauberer Stefanus, Tom Weindel und David Heilig** begeisterten mit verblüffenden Tricks, charmanter Präsentation und jeder Menge Humor. Ob Kartenkunst, Illusion oder Gedankenlesen – immer wieder sorgten sie für **staunende Gesichter und begeisterten Applaus**. Ein rundum gelungener Nachmittag, der gezeigt hat: Magie verbindet – und schafft besondere Augenblicke mitten im Quartier sowohl für Jung als auch Alt!



## Guud Stubb

### GRÜBENTÄLCHEN

**Wo?** „Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen

Mehr Infos & Angebote unter: [www.lauterer-zauberer.de](http://www.lauterer-zauberer.de)

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr



## Musik verbindet „Singen kennt keine Grenzen“

Ob Schlager-Hits, Volks- und Wanderlieder oder eure Lieblingsthemen wie „Udo Jürgens“ oder „Musicals“ – **bei uns ist alles erlaubt, was Spaß macht!** Wir treffen uns ganz ungezwungen zum gemeinsamen Singen – aus Freude an der Musik und am Miteinander.

Die Treffen sind auch für Menschen mit Demenz geeignet und **offen für alle aus dem Grübentälchen.**



Bringt gern eure Liedwünsche und Ideen für kommende Themen mit – wir freuen uns auf euch!

**Guud Stubb**  
GRÜBENTÄLCHEN

WO? „Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern  
bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen

Jeden 2. + 4. Freitag im Monat, je 16:30 Uhr



Voranmeldung bei Hr. Baumann: 0177 / 500 33 57

## Info-Veranstaltungen „Handy, Tablet & Co.“

Smartphone oder Tablet bereiten Ihnen manchmal Fragen?

Bei unserer **kostenlosen** Info-Veranstaltung „Handy, Tablet & Co.“ erklären wir die wichtigsten Funktionen **verständlich und Schritt für Schritt** und beantworten individuelle Fragen. Ob **Nachrichten** schreiben, **Fotos** verschicken oder **Apps** nutzen – wir unterstützen ganz in Ruhe.

**Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden.** Das Angebot ist offen für alle aus dem Grübentälchen – ganz ohne Vorkenntnisse.

**Guud Stubb**  
GRÜBENTÄLCHEN

WO? „Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern  
bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen

Montag, 27. April 2026 | 16.30 Uhr



## Infoveranstaltung Die elektronische Patientenakte (ePA)

- Was genau ist eigentlich die elektronische Patientenakte?
- Was ist darin gespeichert?
- Wie funktioniert sie – und ist das Ganze wirklich sicher?
- Und vor allem: Wie richte ich meine ePA ein?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet **Heinz Baumann, ausgebildeter ePA-Coach des Landes Rheinland-Pfalz**, in einem verständlichen und praxisnahen Vortrag.

WO? „Guud Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern  
bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen

Mittwoch, 15.04. um 16.00 Uhr



## Infoveranstaltung Wie verhalte ich mich im Brandfall?

Wenn es im Haushalt plötzlich brennt, zählt jede Sekunde.

Doch wie verhalte ich mich richtig – und was sollte ich auf keinen Fall tun?

In seinem Vortrag „Wie verhalte ich mich bei Brand im Haushalt?“ gibt Herr Hinz praktische Tipps zur **Brandvermeidung**, erklärt die wichtigsten **Sofortmaßnahmen** und **beantwortet Ihre Fragen** rund um Rauchmelder, Fettbrand & Co.

Die Veranstaltung ist **kostenfrei** und richtet sich an alle Interessierten aus dem Grübentälchen.

Informativ, alltagsnah – und im Ernstfall lebenswichtig.

**Gund Stubb**  
GRÜBENTÄLCHEN

**Wo?** „Gund Stubb“, Friedenstr. 63, 67657 Kaiserslautern bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen

Mittwochs 06. / 13. und 20. Mai 2026



LETZTEN  
FREIE PLÄTZE  
SICHERN!

## EINFACH MITREISEN(D)

Rosengarten Zweibrücken



Wenn im Mai alles blüht, heißt es wieder: Einsteigen, zurücklehnen und gemeinsam genießen!

### Freut euch auf:

- Über 60.000 Rosen & wunderschöne Themengärten
- Gemeinsames Mittagessen im „Valentins Wirtshaus“ mit Biergarten
- Kaffee & Kuchen im Café Dornröschen
- Gute Gespräche & nette Gesellschaft

### Abfahrt:

11.00 Uhr in KL (Rückkehr ca. 17.00 Uhr)

### Abfahrtsorte:

Marktplatz Königstr., Messeplatz & Fischerstr.

**Kosten:** 23,00 € pro Person

Ob allein, mit Freunden oder Nachbarn – diese Fahrt lädt zum Mitreisen, Mitreden und Genießen ein. Lasst den Alltag hinter euch und verbringt einen schönen Frühlingstag in unserem WIR.

### Jetzt anmelden und Platz sichern:

Tel. 0631 / 36 40 - 118

**BAU AG**  
KAISERSLAUTERN

# AWO - Seniorenhaus

Öffentliche Veranstaltungen  
März - Juni 2026



Seniorenhaus  
„Alex Müller“

DATUM	UHRZEIT	ART DER VERANSTALTUNG
Samstag, <b>17. Januar</b>	15.00 Uhr	<b>„Auf den Flügeln bunter Träume“</b> - klassisches Konzert mit dem „TRIO RESPIRO“ -
Donnerstag, <b>05. Februar</b>	14.30 Uhr	<b>„Schlagerkonzert“</b> - Musiknachmittag mit Schlagersängerin Regina K. -
Mittwoch, <b>11. Februar</b>	15.00 Uhr	<b>„Musikalisches Kalau“</b> - Faschingslieder mit dem Caritas-Chor -
Freitag, <b>13. Februar</b>	14.11 Uhr	<b>„Karnevalissimo“</b> - Fasching mit dem Karnevalsclub Rot-Weiß Kaiserslautern“
Montag, <b>23. Februar</b>	10.00 - 12.00 Uhr	<b>„Mode Mobil“</b> - Modeverkauf für Damen und Herren in unserem Foyer -
Mittwoch, <b>11. März</b>	15.00 Uhr	<b>„Wenn der Frühling kommt.....“</b> - Start in den Frühling mit dem Caritas-Chor -
Dienstag, <b>17. März</b>	16.00 Uhr	<b>„Entspanntes Miteinander bei Demenz“</b> - Vortrag von Andreas Laub / Pflegedienstleiter AWO Seniorenhaus Umgang miteinander bei Demenz - für alle Interessierte -
Donnerstag, <b>19. März</b>	14.30	<b>„Frühlings-Hitparade“</b> - musikalischer Frühlingsgruß mit Alleinunterhalter Volker Konz -
Mittwoch, <b>8. April</b>	10.00 Uhr	<b>„Lachen macht schön“</b> - heiteres Gedächtnistraining mit Arno Meiser -
Dienstag, <b>12. Mai</b>	10.00 - 16.00 Uhr	<b>„Marcos Moden“</b> - Modeverkauf für Damen und Herrn in unserem Foyer -
Mittwoch, <b>13. Mai</b>	15.00	<b>„Der Mai lässt grüßen“</b> - Melodien zur Maien-Zeit mit dem Caritas-Chor -
Donnerstag, <b>11. Juni</b>	14.30 Uhr	<b>„Sommertraum“</b> - klassisches Konzert mit Nikolay Leschenko -
Mittwoch, <b>17. Juni</b>	15.00 Uhr	<b>„Seemannslieder“</b> - „Schiff ahoi“ mit dem Caritas-Chor -
Jeden Mittwoch	10.00- 11.00 Uhr	<b>„Singen gegen das Vergessen“</b> - Chorangebot, Anmeldung unter: 0631 / 4153635 -
Jeden 3. Freitag im Monat	15.00 - 18.00 Uhr	<b>Treffen der Alzheimer-Selbsthilfegruppe</b> - Erfahrungsaustausch für Angehörige Besprechungsraum im Erdgeschoss (Anmeldung nicht erforderlich) -
Jeden 4. Freitag im Monat	14.30 - 16.00 Uhr	<b>„Schlagercafé Dreivierteltakt“</b> - Betreutes Tanzangebot in Zusammenarbeit mit der Alzheimergesellschaft -

**SPRECHSTUNDEN DES AWO Seniorenhaus**  
Mittwoch, 14. April  
(nähere Informationen unter: 0631 4153 635)

# Christuskirche

## Veranstaltungen

### Feiern Sie mit uns

**3. April um 10 Uhr:**

Gottesdienst mit Abendmahl & Sängerin zu Karfreitag

**5. April um 10 Uhr:**

Ostergottesdienst mit Abendmahl & Seniorekantorei

Am Pfingstsonntag, den 24. Mai 2026, laden Gemeinden und kirchliche Einrichtungen in Kaiserslautern wieder zur „Nacht der Kirchen“ ein. In der Christuskirche erwartet Sie dieses Programm:

**19 Uhr: „Evergreens mit Maibowle“**

Solistin Antonietta Jana und die Seniorekantorei unter der Leitung von Bezirkskantorin Beate Sinski-Bergmann präsentieren Frühlings-Kaffeehausmusik. Für das leibliche Wohl sorgt die Kirchengemeinde mit Maibowle und anderen Köstlichkeiten.

**20.30 Uhr: QNA – Quite Nice Actually**

Das akustische Duo aus Kaiserslautern liefert einen Sound, der irgendwo zwischen Wohnzimmerkonzert und Festivalbühne zuhause ist. Guy C und Mo haben eine Vorliebe für Indie, Rock, Pop und Punk. Ihre Songauswahl reicht von tiefgehend bis tanzbar. Ob akustisch oder elektrisch, mit Gitarre, Bass, Saxofon oder Melodica – QNA spielen auf ihre Art alte und aktuelle Songs auf Englisch und manchmal (auch) auf Deutsch.

**22 Uhr: meditative Abendliturgie nach „Iona“**

Mit einer meditativen Andacht nach der Liturgie der Iona-Gemeinschaft klingt der Abend in der Christuskirche aus. Die schottische Iona-Gemeinschaft versteht sich als Kirche, die nicht für sich, sondern für die Welt da ist. Gottesdienst wird auf Augenhöhe gefeiert. Die Liturgien sind einfach, auch „Neulinge“ finden sich leicht zurecht.

**Für das leibliche Wohl ist den ganzen Abend gesorgt.**

**Das komplette Programm der Kirchennacht 2026 und welche Gemeinden noch teilnehmen finden Sie unter [www.kirchen-in-kl.de](http://www.kirchen-in-kl.de).**



### Elternzeit von Pfarrerin Bayer

Vermutlich hat es der Buschfunk schon verbreitet und es ist jetzt auch nicht mehr zu übersehen: Wir bekommen Nachwuchs und im Pfarrhaus wird bald ein neuer Erdenbürger einziehen.

Mein Mutterschutz beginnt Mitte April, danach werde ich für voraussichtlich ein Jahr (also bis Mai 2027) in Elternzeit sein.

In dieser Zeit können Sie sich an meine Kollegin Kira Seel oder an Kerstin Engelskircher - Standardassistentin - wenden (Telefon: 06305/5223 oder per Mail: [sta.kl.linie1@evkirchepfalz.de](mailto:sta.kl.linie1@evkirchepfalz.de))

Da im Mai 2026 unser Kollege Max Eisfeld (Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde) in Ruhestand geht, müssen ab diesem Zeitpunkt die 4 Pfarrstellen von 2 Kolleginnen, nämlich Pfarrerin Kira Seel und Pfarrerin Martina Abel, in unserer Kooperationsregion betreut werden. Dass es dabei an der ein oder anderen Stelle zu Reduktionen des bisherigen Angebotes kommen muss, liegt auf der Hand.

**Was sich genau ändert, erfahren Sie in unserem nächsten Gemeindebrief**

**Ihre Pfarrerin  
Katherina Bayer**

Am Heiligenhäuschen 11, 67657 Kaiserslautern



# Adventsfenster-Aktion



Bild: AlexRillos/AdobeStock.com

## Adventsfenster im Grübentälchen

Im Dezember letzten Jahres haben wir im Quartier wieder den Brauch der Adventsfenster aufleben lassen: 13 Haushalte/ Institutionen haben teilgenommen und 9 davon ein gemütliches Beisammensein mit Glühwein und Punsch angeboten.

Auch das Stadtteilbüro war wieder mit dabei. Wir haben uns über die zahlreichen BesucherInnen sehr gefreut. Dank auch an Claus Linde von Slow Food, der uns mit Dinnete aus dem Brotbackofen erfreut hat.

Insgesamt waren wir mit der Beteiligung an der Aktion nicht zufrieden und werden versuchen, zusammen mit den Siedlern & Eigenheimern für mehr Mitwirkende im nächsten Jahr zu werben.

Wir möchten neben der Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, die Adventsstimmung miteinander zu teilen und zusammen fröhlich zu sein, das Grübentälchen in adventlichem Glanz erstrahlen lassen und den BewohnerInnen deutlich machen, daß dazu auch ein beleuchtetes Fenster ausreicht und nicht zwingend ein gastronomisches Angebot.

*Ute Rottler*





Zum Ilse



Kita Mobile



Asternweg

# Deutsch genug?

## Buchvorstellung

### Warum wir endlich über Russlanddeutsche reden müssen.



Moderatorin und Prodcasterin Ira Peter

Am 23. Januar war die **freie Journalistin, Moderatorin und Prodcasterin Ira Peter** auf Einladung des Evangelischen Seniorenwerks (ESW) in der Christuskirche zu Gast. Dort stellte sie ihr Buch „Deutsch genug? Warum wir endlich über Russlanddeutsche reden müssen“ vor und zog das Publikum mit ihrer sympathischen, lebhaften Art zu moderieren ganz schnell in ihren Bann.

Wie anders hört sich Geschichte an, wenn von Mama, Papa und Tante Emma berichtet wird! Wie ehrlich sind

die Probleme und Hindernisse geschildert, mit denen die Familie in den ersten Jahren in Deutschland zu kämpfen hatte! Wie unterschiedlich die Voraussetzungen der drei Geschwister, je nach Alter, Schulbesuchsjahren und Interessen!

Tief berührt und manchmal regelrecht erschüttert hörten wir von den harten Lebensbedingungen ihrer Vorfahren in der Steppe Kasachstans, sahen Fotos von ernst blickenden, schwarz gekleideten Familienmitgliedern - immer mit Bibel in der Hand abgelenkt - und machten uns ansatzweise bewusst, was der Schritt zur Auswanderung nach Deutschland für sie wirklich bedeutet hat. Wie stießen da Erwartungen, Träume und Realität aufeinander! Und mit welcher unterschiedlichen Voraussetzungen sind sie angekommen! Ira Peter macht das an ihrer älteren Schwester deutlich, die, der Grundschule bereites entwachsen, nicht in den Genuss der dort zusätzlich angebotenen Deutschkurse kam und von daher eine ganz andere schulische Laufbahn eingehen musste als Ira und der jüngere Bruder.

Es waren im Grunde nur wenige Passagen, die Ira Peter direkt vorgelesen hat. Die meisten von uns hatten Tränen in den Augen, als sie im letzten Abschnitt ihres Buches den Kreis schließt, indem sie die Entschlossenheit ihrer Großeltern und Eltern immer wieder aufzustehen schildert, egal, wie tief sie zuvor gefallen waren, ihre Anpassungsfähigkeit und ihr Improvisationstalent lobt, deren Deportation und jahrzehntelangen Hunger ohne

zu verbittern erwähnt und zum Schluss schreibt „Wie sie möchte ich sein und nicht mehr deutsch genug“.

Ich habe mir das Buch gekauft und wirklich Seite für Seite gelesen, mich an so Wortfindungen wie „die Schonimmerdeutschen“ gefreut und gemerkt, dass sie mit „Nichtsterbenwollen“ etwas anderes ausdrücken will als mit „Überleben“.

Ich habe mich erinnert, dass auch ich damals an der Fischerrück Grundschule neben meiner halben Stelle als Grundschullehrerin in Pirmasens jene erwähnten Deutschförderkurse gegeben habe. (Ganz anders als 2015, als die vielen Flüchtlinge aus Syrien kamen, waren die Schulbuchverlage keineswegs auf Deutsch als Zweitsprache eingerichtet). Was würde ich heute anders machen, jetzt, nachdem ich Ira Peter erlebt und gelesen habe?

Wenn ich Sie jetzt auf das **Evangelische Seniorenwerk (ESW)** neugierig gemacht habe, verrate ich Ihnen, dass wir uns alle zwei Monate in der Unterkirche der Christuskirche treffen, immer einen Referenten und ein Thema haben und dabei auch Kaffee und Kuchen nicht zu kurz kommen.

Die nächsten beiden Termine sind am **27. März (Alt-arm-allein mit Hans Joachim Schulz)** und am **29. Mai (Dietrich Bonhoeffer mit Dekan Richard Hackländer)** jeweils von 15 - 17 Uhr.

Wenn Sie sich vorher unter 0631 43416 anmelden, können wir sicherstellen, dass für alle gedeckt und genug Kuchen gebacken wird. Herzliche Einladung auf diesem Weg.

**Almuth Orth-Wilke**

# Kita Mobile

## Wieder zu Gast in der Bäckerei Wasgau

### Gemeinsame Back - Aktion sorgt für strahlende Kinderaugen

Anfang Dezember erlebten die Kinder der Kita „Mobile“ einen ganz besonderen Nachmittag. Auf Einladung der Wasgau Bäckerei in der Mainzer Straße durften sie gemeinsam mit ihren Großeltern backen und eine unbeschwerte Zeit miteinander verbringen.

Das Café des Marktes verwandelte sich für diesen Anlass in eine gemütliche Backstube. Ausgestattet mit Schürzen machten sich die kleinen Bäckerinnen und Bäcker voller Eifer ans Werk. Mit viel Freude wurden Plätzchen ausgestochen, verziert und liebevoll dekoriert. Ein Blick in den großen Backofen ließ die Kinder staunen und sorgte für gespannte Vorfreude auf die fertigen Leckereien.

Während die Plätzchen im Ofen goldbraun gebacken wurden, nutzten die Kinder die Zeit, um die Fenster des Cafés weihnachtlich zu dekorieren. Mit selbstgebastelten Motiven und winterlichen Bildern verwandelten sie die Glasflächen in eine festliche Kulisse und sorgten für eine besonders stimmungsvolle Atmosphäre.

Bei Kakao und Kuchen wurden alle Gäste verwöhnt und genossen das gesellige Miteinander. Besonders schön war die gemeinsame Zeit von Kindern, Oma und Opa, die diesen Nachmittag genossen.

Natürlich durften die selbstgebackenen Kunstwerke am Ende mit nach Hause genommen werden.

Die Kita „Mobile“ bedankt sich herzlich bei der Wasgau Bäckerei für die Einladung und die liebevolle Organisation dieser gelungenen Back- Aktion, die sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird.

*Sonja Jahn*



# Besuch in den Stadtteilbüros

Bürgermeister Schulz



Bürgermeister Schulz  
lädt zu Bürgersprechstunden  
in den Kaiserslauterer  
Stadtteilbüros ein.



Bürgermeister Manfred Schulz lädt Bürgerinnen und Bürger zu Sprechstunden in die Kaiserslauterer Stadtteilbüros ein. Jede und jeder, die oder der Anliegen und Fragen an ihn hat, ist herzlich eingeladen. Interessierte können zu den Bürgersprechstunden einfach vorbeikommen, eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht notwendig. Manfred Schulz freut sich auf den direkten Austausch und konstruktive Gespräche mit den Bürgerinnen und Bürgern.

Die Sprechstunden des Bürgermeisters finden an den folgenden Terminen statt:

**21. April 2026 von 14.30 bis 15.30 Uhr**  
**im Stadtteilbüro Grübentälchen**  
Friedenstraße 118, 67657 Kaiserslautern

**23. April 2026 von 10.30 bis 11.30 Uhr**  
**im Stadtteilbüro Innenstadt-West**  
Königstraße 93, 67655 Kaiserslautern

**18. Mai 2026 von 14.30 bis 15.30 Uhr**  
**im Stadtteilbüro Bännjerrück**  
Leipziger Straße 152 (Eingang Pflegestützpunkt),  
67663 Kaiserslautern

**16. Juni 2026 von 13 bis 14 Uhr**  
**im Stadtteilbüro Slevfisch**  
Slevogtstraße 36, 67659 Kaiserslautern

*Quelle: Pressestelle Stadtverwaltung Kaiserslautern*

# Treffpunkt Waschsalon

Gemeinsam waschen, plaudern  
und den Stadtteil erleben

ASZ

Seit Oktober 2025 bietet die **Sozialberatungsstelle** des ASZ in der **Mennonitenstraße 4** einen besonderen Service für das Grübentälchen: den „Treffpunkt Waschsalon“.

Hier können Nachbar\*innen ihre Wäsche unkompliziert waschen und trocknen – und gleichzeitig ins Gespräch kommen, neue Leute kennenlernen und den Stadtteil aktiv erleben. Der Waschsalon ist offen für alle Bewohnerinnen des Grübentälchens und Umgebung. Zwei moderne, energiesparende Waschmaschinen und zwei Trockner stehen bereit, ergänzt durch einen gemütlichen Wartebereich mit Sitzgelegenheiten, Informationsmaterial in mehreren Sprachen und einem Kaffeevollautomaten. Ob allein, mit Freundinnen oder Familie – der Waschsalon ist ein Ort für kurze Pausen, Begegnungen und Nachbarschafts-Talk.

Besonders erfreulich: **Die Waschmaschinen wurden aus dem Verfügungsfonds des Stadtteils Grübentälchen angeschafft, ein schönes Beispiel dafür, wie Stadtmittel direkt allen Anwohner\*innen zugutekommen.** Regelmäßige Betreuung durch Mitarbeitende der Sozialberatungsstelle sorgt dafür, dass alles reibungslos funktioniert.

Schon in den ersten Monaten hat sich gezeigt: Der Waschsalon ist



mehr als nur ein praktischer Ort zum Wäschewaschen. Er bietet Raum für Begegnung, für neue Kontakte und für gemeinsame Momente im Alltag. Hier treffen Menschen jeden Alters und jeder Herkunft aufeinander, lernen sich kennen und gestalten das Grübentälchen aktiv mit.

Der Treffpunkt Waschsalon zeigt, wie einfach es ist, ein kleines Stück Alltag zu teilen und gleichzeitig Gemeinschaft zu erleben – ein Ort, an dem Nachbarschaft mitten im Herzen des Grübentälchens gelebt wird.

**Kosten für Waschen  
und Trocknen inklusive  
Waschmittel 2€**

Die Nutzung ist einfach:  
Montag bis Freitag nach  
dem First-Come-First-  
Serve-Prinzip, mit flexiblen  
Anpassungen bei Bedarf.

# Die Friedenskapelle

## Veranstaltungen



Mitten in Kaiserslautern verbirgt sich ein Ort, der Geschichte atmet und zugleich lebendig pulsiert: die Friedenskapelle. Einst als erste Leichenhalle der Stadt erbaut, hat sie seit ihrer Wiederbelebung 2016 eine neue Bestimmung gefunden – als Bühne für Kultur, Kreativität und Begegnung. Heute ist sie weit mehr als ein Veranstaltungsort: Sie ist ein Raum, in dem Menschen zusammenkommen, Ideen entstehen und Kultur in all ihren Facetten erlebbar wird.

Als Betreiberin der Friedenskapelle sorgt die Volkshochschule Kaiserslautern dafür, dass dieser besondere Ort ein lebendiges soziokulturelles Zentrum bleibt. Unser Programm reicht von Musik und Theater über Lesungen und Kabarett bis hin zu

Familienveranstaltungen – so vielfältig wie die Stadt selbst. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir einen Stadtteil kulturell beleben konnten, der zuvor wenig im Rampenlicht stand.

Die Friedenskapelle ist kein Mitbewerber im Kulturmarkt, sondern ein Ort der Begegnung, Inspiration und Gemeinschaft. Wer hierher kommt, erlebt mehr als Veranstaltungen – hier entstehen Geschichten, Erinnerungen und Momente, die verbinden. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich überraschen, entdecken Sie Neues und werden Sie Teil der lebendigen Geschichte dieses besonderen Ortes.

*Quelle: VHS Kaiserslautern*

*Fotos: Elmer L. Geissler,  
2. Halbjahr 2025*

Programmorschau  
und Karten für die  
Veranstaltungen in  
der Friedenskapelle  
2026 gibt es hier:

[www.friedenskapelle-kl.de/programm-und-tickets/](http://www.friedenskapelle-kl.de/programm-und-tickets/)





Weihnachtsspecial der Old Jazz Union



Solina Cello-Ensemble, Klassik, Pop & Mehr



Georg Bößner Trio featuring Helmut Engelhardt, Jazz & Blues



Coremy, RASIERT: Musik-Comedy



Ilija Richter, Lesung: Lieber Gott als nochmal Jesus

# Geschwister-Scholl-Grundschule

Neues Familien-  
und Bildungszentrum

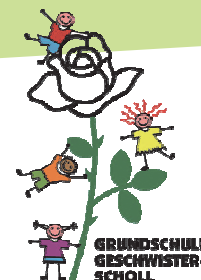


Bild: Elmer L. Geissler

## Ein Ort für Begegnung und eine starke Schulgemeinschaft

Seit Januar 2026 gibt es an der Geschwister-Scholl-Grundschule das neue Familien- und Bildungszentrum, kurz FaBi. Die Schule hat sich mit großem Engagement für dieses Zentrum eingesetzt. SOS-Kinderdorf Kaiserslautern ist als Träger Kooperationspartner des Familien- und Bildungszentrums und arbeitet eng mit der Schulleitung und der Schulgemeinschaft zusammen.

Schule ist mehr als Unterricht. Sie ist ein Ort, an dem Kinder und Familien viel Zeit verbringen. Mit dem Familien- und Bildungszentrum (FaBi) möchten die Schule und das SOS-Kinderdorf Kaiserslautern gemeinsam Raum schaffen für Begegnung, Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.

Wichtig ist: Das FaBi ergänzt die bestehenden Angebote an der Schule. Im Familien- und Bildungszentrum geht es vor allem um Austausch und gemeinsame Zeit für Familien. Eltern, Kinder und Familien können miteinander ins Gespräch kommen, sich kennenlernen und das Leben rund um die Schule mitgestalten. Hier ist Platz für Gespräche, Ideen und gemeinsame Aktionen.

Geplant sind unter anderem Elterncafés für einen offenen Austausch, kreative, musikalische und handwerkliche Angebote sowie Sportangebote für Familien. Auch Vorträge und Workshops zu Erziehungs- und Bildungsthemen sind vorgesehen. Eltern-Kind-Aktionen stärken das Gemeinschaftsgefühl. Die Angebote orientieren sich an den Bedürfnissen und Wünschen der Familien und der Schulgemeinschaft. Schritt für Schritt entsteht so ein lebendiger Treffpunkt. „Damit geht ein lang geplantes Vorhaben endlich an den Start!“, sagt Schulleiterin Simone Arnold. „Wir bauen nach und nach eine Anlaufstelle für Familien auf und hoffen, dass viele dieses Angebot nutzen.“

Finanziert wird das FaBi über das Startchancenprogramm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Ziel ist es, Kinder und Familien gezielt zu fördern und Bildungschancen zu verbessern.

„Wir legen großen Wert auf eine offene und wertschätzende Haltung“, betont Nele Jacob-Pallmann, Mitarbeiterin von SOS-Kinderdorf Kaiserslautern, die das Familien- und Bildungszentrum an der Geschwister-Scholl-Grundschule vor Ort betreut. „Jede Familie ist willkommen – so wie sie ist. Unterschiedliche Hintergründe und Lebenswelten sehen wir als Chance. Was uns verbindet, ist Offenheit, Respekt und Freude am gemeinsamen Erleben. Auch möchten wir eine Brücke zwischen Schule und Elternhaus aufbauen und Vorbehalte ab- und Vertrauen aufbauen.“

Alle Eltern und Familien der Geschwister-Scholl-Grundschule sind herzlich eingeladen, das FaBi kennenzulernen und mit Leben zu füllen. Das Zentrum möchte die Schulgemeinschaft stärken und einen Ort schaffen, an dem Austausch und Miteinander wachsen können.

### Fragen? Ideen? Wünsche?

Melden Sie sich gerne im  
Familien- und Bildungszentrum:

Nele Jacob-Pallmann,  
E-Mail: [Nele.jacob-pallmann@sos-kinderdorf.de](mailto:Nele.jacob-pallmann@sos-kinderdorf.de)  
Mobil: 0151 65594251

# Ausbildungsintegriertes Studium

im Handwerk



Handwerkskammer  
der Pfalz

**Das Der Fachkräftemangel im Handwerk ist groß, zugleich befindet sich die Arbeitswelt im Wandel.**

Neue Technologien erfordern zusätzliche Kompetenzen und Fähigkeiten von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Vor diesem Hintergrund hat die Handwerkskammer der Pfalz in Kooperation mit der Hochschule Kaiserslautern ein innovatives Modell entwickelt, das berufliche Ausbildung und akademische Bildung eng miteinander verzahnt.

Das Ausbildungsintegrierte Studium (AIS) legt – stärker als vergleichbare Modelle im Bundesgebiet – einen besonderen Fokus auf die handwerklich-berufsbildende Komponente. Entstanden sind drei ausbildungsintegrierte Studiengänge in den Bereichen Elektrotechnik, Mechatronik und Maschinenbau der angewandten Ingenieurwissenschaften.

Absolventinnen und Absolventen erwerben nach erfolgreichem Abschluss sowohl einen Bachelorabschluss mit 210 ECTS-Punkten als auch einen qualifizierten Berufsabschluss. Der Studienstart erfolgt jährlich zum Schuljahresbeginn in Rheinland-Pfalz. Der Vorteil des Modells: Zwei Abschlüsse innerhalb von fünf statt sieben Jahren. In den ersten drei Jahren steht die betriebliche Ausbildung im Vordergrund, in den anschließenden zwei Jahren die akademische Qualifizierung.

Voraussetzung für die Teilnahme am Ausbildungsintegrierten Studium ist eine Hochschulzugangsberechtigung – allgemeine Hochschulreife, Fachhochschulreife oder fachgebundene Hochschulreife – sowie ein auf drei Jahre verkürzter Ausbildungsvertrag mit einem Handwerksunternehmen. Teilnehmen können Auszubildende der Ausbildungsberufe Informationselektroniker\*in, Elektroniker\*in für Gebäudesystemintegration, Elektroniker\*in Fachrichtung Automatisierungs- und Systemtechnik, Elektroniker\*in Fachrichtung Energie- und

Gebäudetechnik, Feinwerkmechaniker\*in, Zerspanungsmechaniker\*in. In den nächsten Jahren sollen weitere Ausbildungsberufe in das Studienmodell integriert werden.

Das Angebot richtet sich an junge Menschen, die Praxis und Theorie miteinander verbinden möchten. Bewerbungen für das Wintersemester 2026/2027 sind willkommen.

**Weitere Informationen:**  
**Inken Schuba**  
**0631 3677 -147**  
**ischuba@hwk-pfalz.de**



Bild: ellisa\_studio/ AdobeStock.com

# Haltepunkt für Kaiserslautern

Eine bessere Anbindung  
des Lauterer Osten ist in Sicht



Foto: Gerhard Westenburger/Der Nordbahnhof aktuell

## Die Eisenbahnverbindung von Enkenbach nach Kaiserslautern hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich.

Die Strecke wurde am 15. Mai 1875 in Betrieb genommen und kürzt den Weg der Alsenzbahnzüge ab, die zuvor alle über Hochspeyer fahren mussten. An drei Stellen konnten sich die Züge auf der eingleisigen Strecke begegnen: Am Betriebsbahnhof Fröhnerhof (ohne Bahnsteige), am Bahnhof Eselsfürth (dort zweigt die Anschlussbahn der US-Army ab) und am Lauterer Nordbahnhof.

Diese Bahnhöfe waren bis in die 1970er Jahre notwendig, um die Güterzüge zwischen Bingerbrück und Einsiedlerhof, die D-Züge und Eilzüge zwischen Frankfurt/M, Bad Kreuznach und Kaiserslautern sowie die lokalen Güterzüge und Nahverkehrszüge fahren zu können.

Im letzten Fahrplan mit den Halten am Nordbahnhof und in Eselsfürth - ein Auszug aus dem Kursbuch von damals ist angefügt - hielten immerhin zehn Züge an Werktagen, sonntags nur ein einziger am Abend Richtung Enkenbach. In der Gegenrichtung waren es nochmals weniger, gerade einmal fünf Züge machten an den beiden Lauterer Stadtteilen Stopp. Sie waren

in der Kursbuchstrecke 665 aufgelistet, die damals die Züge zwischen Kaiserslautern und Worms zeigte. Das Angebot war nicht systematisch, einzelne Züge fuhren nur zwischen Enkenbach und Kaiserslautern, andere fuhren über das Alsenztal weiter nach Bad Kreuznach, der Rest nahm seinen Weg Richtung Worms. Von einem täglichen Angebot im Takt war noch lange keine Rede. Die Bundesbahn hatte gerade die Dampflokzeit überwunden und war auf gnadenlosem Schrumpfkurs.

Im Zuge des sogenannten Regionaleilzug-Systems schaffte die frühere Bundesbahn Ende Mai 1978 zahlreiche Zwischenstationen zwischen Bad Kreuznach und Kaiserslautern ab, deren Aufgabe sollten Busse übernehmen. Also entfielen auch die Stopps in Eselsfürth und am Nordbahnhof. Alle bisherigen Nahverkehrszüge fuhren fortan als Eilzüge mit weniger Halten. Die Direktverbindung aus dem Eistal gab es schon seit Mai 1976 nicht mehr, die Züge Richtung Mannheim/Worms sollten dann wenige Jahre später eingestellt werden. Damit war das Ein- und Aussteigen östlich der Lauterer Innenstadt nicht mehr möglich. Betrieblich blieb der Nordbahnhof zunächst ein besetzter Bahnhof mit Signalen, damit die Güterwagenkunden noch bedient werden konnten und sich auch noch Züge begegnen konnten. Im Mai 1987 fuhr dann der vorläufig letzte planmäßige Personenzug

08

### 665 Kaiserslautern – Langmeil – Worms

BD Saarbrücken	Zug Nr	6142	6144	7705	6146	E 3283	E 2108	6150	6152	E 3252	8518	7707	6158	8522	4107	8526	4109	6168
0	Kaiserslautern Hbf 652, 672	ab	a 4.54	x 5.46	x 6.00	x 6.19	x 6.48	6.57	x 7.25	x 7.51	x 8.07	...	x 8.43	x 9.43	x 12.06	...	a 12.50	x 12.55
3	Kaiserslautern Nord	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	x 12.09	...	x 12.53	...
6	Eselsfürth	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	x 12.14	...	x 12.58	...
13	Enkenbach 650, 667	an	...	x 6.14	x 6.30	...	7.08	...	x 8.18	...	...	...	x 8.51	x 9.56	x 12.21	...	a 13.05	...
10	Hochspeyer 650	ab	a 5.03	x 5.54	...	x 6.56	...	x 7.34	x 8.01	...	...	...	...	...	...	...	...	x 13.04
16	Enkenbach 650, 667	an	...	x 5.10	x 6.00	...	7.02	...	x 7.40	x 8.07	...	...	...	...	...	...	...	x 13.10
13	Enkenbach	...	x 5.10	x 6.01	x 6.15	x 6.34	7.03	7.09	x 7.41	x 8.08	x 8.19	...	x 9.01	x 10.04	...	...	...	x 13.12
17	Neuhemsbach	...	x 5.14	x 6.05	x 6.20	...	...	x 7.46	x 8.12	...	...	...	x 9.05	x 10.09	...	...	...	x 13.16
21	Langmeil (Pf) 650	an	x 5.18	x 6.09	x 6.24	x 6.40	x 7.09	...	x 7.50	x 8.16	...	...	x 9.09	x 10.13	...	...	...	x 13.20
	Bad Münster a St 650	an	x 6.02	x 6.51	...	x 7.24	...	x 7.47	x 8.33	x 9.00	x 8.56	...	x 10.56	...	...	...	...	x 14.05

Langmeil-Worms  
an 6 ab 15.30 Uhr  
und an + Betriebsruhe  
siehe Tabelle 6636

BD Saarbrücken	Zug Nr	6170	E 3256	7713	4111	8532	6176	7719	E 3258	6180	E 3275	6182	7721	E 2000	6184	8542	7725
Kaiserslautern Hbf 652, 672	ab	+13.18	a 13.21	x 13.45	a 13.48	...	a 16.21	a 16.49	17.03	a 17.14	a 17.57	18.03	...	19.01	a 19.10	...	...
Kaiserslautern Nord	...	...	...	...	x 13.51	...	x 16.24	x 16.55	...	x 17.18	...	18.06	...	...	...	...	...
Eselsfürth	...	...	...	...	x 13.56	...	x 16.28	x 16.59	...	x 17.22	...	18.10	...	...	...	...	...
Enkenbach 650, 667	an	+13.29	a 13.32	...	a 14.03	...	a 16.35	a 17.07	17.14	a 17.29	...	18.17	...	...	...	...	...
Hochspeyer 650	ab	...	...	x 13.55	...	...	...	...	...	...	18.05	...	...	...	a 19.20	...	...
Enkenbach 650, 667	an	...	...	x 14.02	...	...	...	...	...	...	18.11	...	...	...	x 19.26	...	...
Enkenbach	...	+13.30	a 13.32	...	x 14.06	...	a 16.36	a 17.20	17.15	a 17.30	18.12	18.20	...	...	x 19.26	...	...
Neuhemsbach	...	...	...	x 14.10	...	...	x 16.40	x 17.25	...	x 17.34	...	18.24	...	...	x 19.30	...	...
Langmeil (Pf) 650	an	...	...	x 14.14	...	...	a 16.44	a 17.29	...	a 17.38	...	18.28	...	...	a 19.34	...	...
Bad Münster a St 650	an	+14.18	a 14.16	...	...	...	a 17.24	...	17.53	a 18.24	...	19.11	...	19.49	a 20.12	...	...

Langmeil-Worms  
an 6 ab 15.30 Uhr  
und an + Betriebsruhe  
siehe Tabelle 6636

über die direkte Strecke, die Bundesbahn nannte dies einen Betriebsversuch, in dem alle Züge den längeren über Hochspeyer fuhren. Doch aus diese Strecke ist teilweise eingeleisig.

Weil die Direktverbindung aber damals für den Güterverkehr benötigt wurde – an Werktagen fuhr der sogenannte ‘Opelzug’ zum Materialtausch zwischen Einsiedlerhof und Rüsselsheim über die Strecke, außerdem gab es noch regelmäßige Bedienungsfahrten zu den Anschlussgleisen der US-Army - und auch bei Störungen im Heiligenbergtunnel wie beim tragischen Unfall im Jahr 1988 war sie unverzichtbar, wird diese seit Ende der 1990er Jahre wieder genutzt. Hauptvorteil dieser „Abkürzung“ über Eselsfürth ist zudem, dass damit die Regionalbahnen im Alsenzthal die Anschlüsse in Bad Münster und Kaiserslautern erreichen können. Land und der damals neu gegründete Zweckverband Schienenpersonennahverkehr (mit Sitz in Kaiserslautern) führten ab Mai 1994 den Rheinland-Pfalz-Takt ein. Die Zwischenhalte in Eselsfürth und am Nordbahnhof konnten jedoch auch damals nicht wiedereingeführt werden. Doch das imposante Empfangsgebäude blieb wie ein Denkmal erhalten und erinnert täglich daran, dass man einst dort in Züge ein- und aussteigen konnte.

Mit der durch das Land Rheinland-Pfalz, dem Zweckverband ÖPNV Rheinland-Pfalz Süd und der Deutschen Bahn vereinbarten Stationsoffensive konnten die von Teilen der Lauterer Politik (hervorzuheben ist dabei Stadtrat Holger Munderloh) immer wieder vorgetragene Wünsche zur Wiedereinrichtung eines Haltes im Bereich des früheren Nordbahnhofs konkretisiert werden. Eine Studie bestätigte dann vor einigen Jahren die Machbarkeit, in der Folge wurde ein Ingenieurbüro mit einer entsprechenden Untersuchung beauftragt. Dessen Ergebnisse konnten dann im Februar dieses Jahres im Stadtrat vorgestellt werden.

**Geplant ist ein 120 Meter langer Bahnsteig parallel zur Nordbahnstraße zwischen Mannheimer- und Friedenstraße.** Dort besteht dann jeweils Anschluss an die Stadtbusse, die in beiden Straßen grundsätzlich im 15 Minuten-Takt verkehren und sowohl eine schnellere Erreichbarkeit der Innenstadt als auch des Arbeitsplatzschwerpunktes „PRE-Park“ ermöglichen. Die Haltestellen der Buslinien 101 entlang der Mannheimer bzw. Altenwoogstraße und 104 im Bereich der Friedensstraße können nach kurzem Fußweg erreicht werden. Der neue Haltepunkt wird damit südlich des früheren Bahnhofs realisiert werden. Über eine länger

gestreckte Rampe in Richtung Mannheimer Straße soll der barrierefreie Zugang hergestellt werden, obligatorisch sind ein Wetterschutz sowie Blindenleitstreifen für die sehbehinderten Fahrgäste.

Für eine Realisierung und Inbetriebnahme gibt es noch keine konkrete Zeitschiene. **Angestrebt wird eine Umsetzung Anfang der 2030er Jahre.** Bezüglich der Finanzierung ist geplant, dass der Bund und das Land Rheinland-Pfalz den größten Teil der Kosten (aktuelle Schätzung rund 3-4 Mio. €) übernehmen, um den kommunalen Anteil möglichst gering zu halten. Und eines ist selbstverständlich: Ein quasi „vogelwildes“ Angebot wie einst wird es nicht wieder geben. Die modernen Züge werden täglich und in einem merkbaren Takt halten.

Fest steht somit: Der neue Haltepunkt wird ein Gewinn für die Stadt und die Region sein. Stadt und Zweckverband ÖPNV werden sich darum bemühen, ihn baldmöglichst zu realisieren.

*Fritz Engbarth*  
*Stv. Verbandsdirektor ZÖPNV Süd*

# Welche Heizung passt zu mir?

Über die Wärme von heute und morgen



## Welche Heizung passt zu mir?

Verbraucherzentrale informiert über die Wärme von heute und morgen

MEHR INFOS AUF  
[WWW.KLIMALAUTERN.DE](http://WWW.KLIMALAUTERN.DE)



In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hat KlimaLautern am 24.01.2026 einen Informationsabend rund um das Thema zukunftssicheres Heizen in der Begegnungsstätte der Siedler & Eigenheimer „Im Grübentälchen“ veranstaltet.

In einem ausführlichen Vortrag zum Thema informierte der unabhängige Energieberater Heiko Grüner unter anderem über die gesetzlichen Regelungen beim Heizungstausch und, wann für Hausbesitzer:innen Handlungsdruck entsteht. Zusätzlich wurden die Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung, die Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten sowie die für den Heizungs-

tausch verfügbaren Fördermittel erläutert:

Der Vortrag machte deutlich, dass Wärmepumpen als zentrale Zukunftslösung für bezahlbares und klimafreundliches Heizen gelten. Durch das Gebäudeenergiegesetz (GEG 2024) müssen neu eingebaute Heizungen künftig zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Fossile Heizsysteme wie Gas oder Öl werden durch steigende CO<sub>2</sub>-Preise und Netzentgelte bei weniger Abnahmekunden zunehmend unattraktiv und dürfen spätestens ab 2045 nicht mehr betrieben werden.

Neben Wärmepumpen wurden auch Alternativen wie der Anschluss an Wärmenetze, Hybridlösungen oder Biomasseheizungen vorgestellt. Welche Technik sinnvoll ist, hängt stark vom Zustand des Gebäudes ab, insbesondere von Dämmstandard, Wärmeverteilung und benötigten Vorlauftemperaturen. Oft reichen jedoch bereits einzelne Maßnahmen wie ein hydraulischer Abgleich oder der Austausch weniger Heizkörper, um ein Gebäude „wärmepumpentauglich“ zu machen.

Ein weiterer Schwerpunkt lag im Vortrag auf den umfangreichen Fördermöglichkeiten beim Heizungstausch:

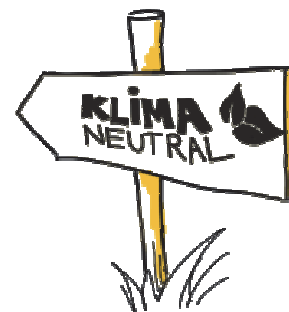
Über Zuschüsse und Bonusprogramme können bis zu 70 Prozent der Investitionskosten abgedeckt werden. Insgesamt empfiehlt das Webinar, den Heizungstausch gut vorzubereiten, Angebote sorgfältig zu prüfen und frühzeitig ein zukunftsfähiges Gesamtkonzept für das Gebäude zu entwickeln. Als erste Anlaufstelle kann hierzu die kostenlose Energieberatung der Verbraucherzentrale RLP genutzt werden:

[www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie/energieberatung-der-verbraucherzentrale-rheinlandpfalz-ev-14741](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie/energieberatung-der-verbraucherzentrale-rheinlandpfalz-ev-14741)

(telefonisch kostenfrei erreichbar unter 0800 60 75 600)

Mehr Informationen zu den Informations-Angeboten der Verbraucherzentrale gibt es unter:

[www.energieberatung-rlp.de](http://www.energieberatung-rlp.de) und  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie/welche-heizung-passt-zu-mir-93030](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie/welche-heizung-passt-zu-mir-93030)



# Grüner Guide für Kaiserslautern

Nachhaltigkeitsguide des  
Green Office der RPTU

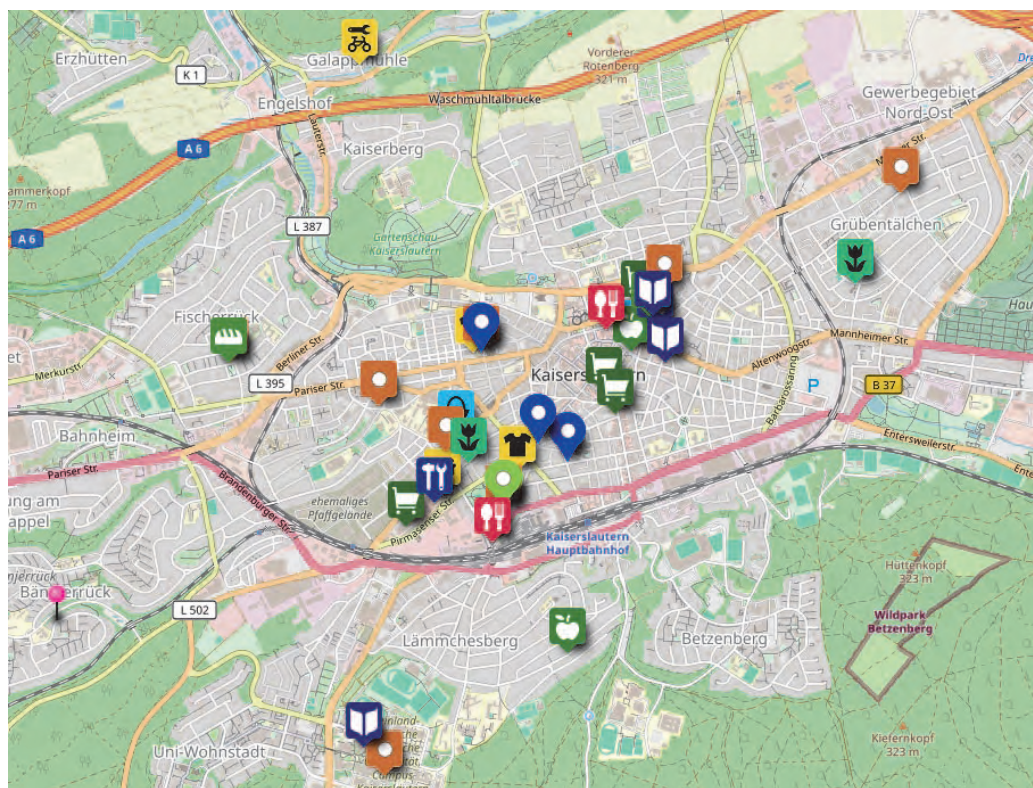
RPTU

## Nachhaltig leben

beginnt oft mit kleinen Entscheidungen im Alltag – doch wo fängt man an und welche Möglichkeiten gibt es direkt vor der Haustür? Genau hier setzt der neue Nachhaltigkeitsguide des Green Office der RPTU an. Die interaktive Karte zeigt auf einen Blick, wo in Kaiserslautern nachhaltige Alternativen zu finden sind und macht sichtbar, wie vielfältig die Stadt bereits aufgestellt ist.

Im Guide finden sich Bioläden, Second-Hand-Shops und Wochenmärkte ebenso wie Tauschschränke, Reparaturcafés und Initiativen, die sich mit großem Engagement für Klima- und Umweltschutz einsetzen. Jede dieser Anlaufstellen trägt auf ihre Weise dazu bei, Ressourcen zu schonen, Gemeinschaft zu stärken und nachhaltige Lebensstile zu fördern.

Die Karte lädt dazu ein, Neues zu entdecken, Routinen zu hinterfragen und vielleicht sogar selbst aktiv zu werden. Mit wenigen Klicks lässt sich herausfinden, wo man nachhaltiger einkaufen, Dinge weitergeben oder reparieren lassen kann – oder wo Menschen zusammenkommen, um gemeinsam etwas zu bewegen.



Der Nachhaltigkeitsguide versteht sich als lebendiges Projekt, das stetig wächst. Deshalb freut sich das Green Office über Hinweise zu Orten, Projekten oder Initiativen, die noch fehlen und unbedingt aufgenommen werden sollten. Rückmeldungen können jederzeit an [greenoffice@rptu.de](mailto:greenoffice@rptu.de) gesendet werden.

Zu finden ist der Guide auf der Webseite des Green Office unter: [rptu.de/s/guidekl](http://rptu.de/s/guidekl)

Oder Sie scannen einfach folgenden QR-Code mit Ihrem Handy:



# Menschen im Quartier

## Der Weg zum Aternweg



**Aternweg – weg! Geranienweg – weg! Der ganze Kalkofen weg! Und natürlich Alle, die dem Staat auf der Tasche liegen!**

Das sind seit Jahren Klischees, die die Bürger in Kaiserslautern beschäftigen und belasten. Fragt man den Einen oder Anderen der „etablierten Mittelschicht“, was er denn dagegen tue, damit sich an diesen zweifellos unmöglichen Zuständen etwas ändere, ist das meist schon das Ende des Gesprächs – mit Achselzucken oder einer Geste der Empörung. Und das, obwohl jeder Bürger etwas tun kann für die Bewohner des Kalkofens. ER MUSS ES NUR WOLLEN!

Vor ca. 20 Jahren gingen unsere beiden Enkelkinder von der Ebertstraße in den Kindergarten „MOBILE“ am Aternweg. Es war eine unvergeßliche Zeit für sie – inmitten einem Mix von Kindern aus allen Schichten – incl. einer Vielzahl von Flüchtlingskindern. Es gab sogar angesehene Kaiserslauterer Geschäftsleute, die ihre Kinder „ins MOBILE“ schickten, um ihnen zu zeigen, daß Wohlstand nicht selbstverständlich ist.

Damals – vor rund 20 Jahren – begann ich, den Kindern des „MOBILE“ vorzulesen – einmal pro Woche und immer nur einem oder höchstens 2 Kindern. Ich tue das bis heute. Dabei lerne ich immer wieder neu die liebe-

volle Atmosphäre kennen, mit der sich das Team des MOBILE die Herzen aller Kinder und Eltern erobert – mitten im Aternweg!

Natürlich gibt es auch Kinder, die die ungewohnte Welt eines Kindergartens rätselhaft finden. Und dann wird auch der „Vorleser“ gelegentlich gebeten, ein Kind für kurze Zeit nach der Märchenstunde zu betreuen. So hatte ich mich zuletzt mit einem 5-jährigen Syrer beschäftigt, der autistische Züge ahnen ließ und nur wenig zugänglich war. Aber ich kam bald mit seinen Eltern (seit 5 Jahren in Deutschland) ins Gespräch und wurde in ihre Wohnung eingeladen (3 kleine Zimmer für die Eltern und 3 Kinder) mit trostlosem Eingang in den Wohnblock. Die einzige Dusche in diesem Block befindet sich 3 Hauseingänge weiter unterm Dach – nutzbar für alle Bewohner des Blocks! Auch das ist Aternweg pur!

Trotz einiger Sprachprobleme konnte ich mich mit den Eltern einigen, dass ich der Tochter (11) wöchentlich 2 Std. Unterricht in Rechnen und Deutsch gebe. Auch habe ich sie mitgenommen zum Einkaufen und anschließendem Mittagessen bei uns zu Hause. Ein einmaliges Erlebnis für das Kind und auch für uns.

Das alles ist „Kalkofen live“!

Mit etwas gutem Willen, mit Toleranz und mit großzügigem Denken über

alle Grenzen hinweg – gerade in diesen unruhigen, kriegsschwangeren Zeiten – sollte es vielen Bürgern in Kaiserslautern und Umgebung eine Selbstverständlichkeit sein, etwas dafür zu tun, dass Aternweg und Geranienweg wieder ein akzeptabler Teil unserer Stadt werden. Man muss nur wollen!! Und auch SIE sollten wollen!

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! Wir können Ihnen helfen zu helfen!

*Horst Rochlitzer*

Über **Horst Rochlitzer**, der sich schon so lange in der Kita Mobile engagiert und viele Kinderaugen zum Leuchten gebracht hat, haben wir schon in unserer Stadtteilzeitung berichtet.

Geme geben wir seinen Appell weiter! Wer sich in seinem Sinne engagieren möchte, möge sich bitte im Stadtteilbüro melden. Wir vermitteln den Kontakt.

*Ute Rottler*

# Demokratie

## Momentaufnahmen im Stadtteilbüro



### Einige Fotos fanden nun Einzug in das Stadtteilbüro Grübentälchen.

Zu Beginn des Wintersemesters 2026 präsentierte die Foto-AG der Lauterer Universität eine Ausstellung, die unter dem Motto „**Momentaufnahmen der Demokratie**“ stand.

Die Ausstellung im Foyer der Uni zeigte Fotografien, die die lebendige Vielfalt demokratischer Kultur einfangen. In flüchtigen, oft unscheinbaren Augenblicken spiegelt sich, was Demokratie ausmacht: der Streit um Meinungen, die Kraft des Zusammenhalts. Dabei wird deutlich, dass Demokratie kein starres System ist, sondern lebt und sich in Bewegung befindet. Gezeigt wurden Aufnahmen von Orten gelebter Demokratie, von Begegnungen, von Vielfalt und Widersprüchen, bedeutenden Szenen politischer Mitbestimmung und vielfältigen Ausdrucksformen gesellschaftlicher Teilhabe.

Das Motto für die Fotoausstellung im Sommersemester lautet: „Secrets of K-Town“. Die Vernissage findet am 13. Juni 2026 im Rahmen der Langen Nacht der Kultur im Friseursalon von Christine Wolf statt. Im Anschluss an diese Ausstellung wird eine kleine Auswahl im Stadtteilbüro zu sehen sein.

*Elmer L. Geissler*



Justitia: Elmer L. Geissler  
Mauerfall: Sven O. Krumke  
Europa-Flaggen: Jürgen Zubiller

Marx und Engels: Sven O. Krumke  
Hambacher Schloss: Elmer L. Geissler  
Reichstagsgebäude: Jürgen Zubiller

# Ritzenrebellen

## Urbane Vielfalt zum Niederknien



### Auf #Krautschau gegen Pflanzenblindheit

Es ist ganz erstaunlich, was in unseren von den meisten Menschen eher als naturfern empfundenen Städten alles wächst. Und eben nicht nur in Parks, Vorgärten und Blumenrabatten, sondern einfach überall: in Pflasterfugen, Mauerritzen und an Straßenrändern. Diese Vielfalt lässt sich mit der Aktion #Krautschau wunderbar niederschwellig entdecken und kreativ sichtbar machen.



An das letzte Tier, das sie gesehen haben, erinnern sich die meisten Menschen. Aber wie ist das bei der letzten Pflanze? Viele nehmen Pflanzen, wenn überhaupt, nur als Dekoration, grünen Hintergrund oder Straßenbegleitgrün wahr. Was wächst vor dem Haus? Ein Baum halt. An der Straße? Eine Hecke. Und die Form der Blätter, die Besonderheiten des Wuchses? Dazu können die wenigsten etwas sagen. Die US-Botaniker\*innen Elisabeth Schussler und James Wandersee prägten dafür den Begriff „Plant Blindness“ – Pflanzenblindheit. Er bezeichnet „die Unfähigkeit, die Pflanzen in der eigenen Umgebung zu sehen“. Ein BBC-Beitrag aus dem Jahr 2019 brachte auf den Punkt, warum dies gerade heute nicht nur bedauerlich, sondern sogar gefährlich ist: Es führt zur mangelnden Wertschätzung von Pflanzen – und zu einem begrenzten Interesse an ihrem Schutz und ihrer Bewahrung. Fatal gerade in Städten, wo wir Pflanzen dringend brauchen, um etwa die Folgen des Klimawandels abzumildern und Feinstaub und Stickoxide aus der Luft zu filtern. Und zwar alle Pflanzen, die großen und die kleinen; denn nicht nur Bäume, Hecken und Parks, sondern auch die unzähligen kleinen Gräser und Kräutchen in Ritzen, Fugen und Ecken, tragen dazu bei.

#### Wertvolle kleine Lebensinseln im städtischen Grau

Wer genauer hinschaut, findet auch in unseren von Beton und Asphalt geprägten Städten, selbst den versiegelten Innenstädten, fast überall Pflanzen. Sogar direkt unter unseren Füßen. Zunächst springt einem dort zwar der Müll ins Auge, die Scherben und die unzähligen Zigarettenstummel. Doch dazwischen findet sich überall winziges, zähes Grün, Kräuter, Gräser, Moose, sogar junge Gehölzsämlinge. Zwischen Pflastersteinen, in Rinnsteinfugen und Mauerritzen haben diese Kämpfermaturen ihre Nische gefunden. Eine Vielzahl von Pflanzenarten – in Deutschland über 500 Arten – hat sich an diese extremen Bedingungen angepasst und bildet, indem sie Tritt- und Fahrbelastung, Sonneneinstrahlung, Trockenheit, Hitze, Bodenverdichtung, Salzeintrag und sonstiger Verschmutzung und nicht zuletzt auch den Maschinen der Stadtreinigung trotz, wert-

volle kleine Mikroökosysteme für zahlreiche Insekten und andere Organismen.

### Ritzenrebell – schön und nützlich

Auch für uns Menschen erbringen diese Ritzenrebelln vielfältige Ökosystemleistungen: Ein dichter Bewuchs in den Fugen des Kopfsteinpflasters erhöht dessen Zusammenhalt. Die Pflänzchen binden Staub aus der Luft und anderes loses Material und bauen sich dadurch mit der Zeit ihr eigenes Substrat auf. Begrünte Fugen nehmen Regenwasser auf und lassen es über die tiefreichenden Wurzeln der Pflanzen versickern – und dieses Wasser wird im Boden zurückgehalten, statt über den Gully in die Kläranlagen zu fließen, wo es sich mit anderem Abwasser mischt und teuer aufbereitet werden muss. An heißen Sommertagen tragen die kleinen Pflanzenhelden zudem auch zur Kühlung der gepflasterten Flächen bei – in einer Untersuchung in Spanien wurden im Sommer zwischen begrünten Fugen und dem Granitpflastersteinen daneben bis zu 28 °C Temperaturunterschied gemessen. Noch in knapp zwei Meter Höhe senken begrünte Ritzen die Temperatur über den gepflasterten Flächen um 2–3 Grad. So tragen die Pflänzchen zur Förderung eines für den Menschen erträglichen Klimas in unseren Städten bei. Zudem haben Wildpflanzen große Bedeutung für städtische Ökosysteme, indem sie zahlreichen anderen Organismen wie zum Beispiel Insekten Schutz und Nahrung (früh und reichlich Pollen und Nektar) bieten. Überdies kommt ihnen als Trittsteinbiotope und Verbindungsstrukturen eine wichtige Habitatvernetzungsfunktion im ansonsten ja sehr stark zerschnittenen Stadtraum zu. Außerdem sind sie, spätestens auf den zweiten Blick, wunderschön, nicht nur durch ihre Blüten, sondern auch die Formenvielfalt ihrer Blätter und ihre vielfältigen und filigra-



## Warum sind Städte eigentlich so vielfältig?

**In der Wahrnehmung der meisten Menschen sind Stadt und Natur Gegensätze, bestehen Städte vor allem aus Asphalt und Beton – was insgesamt betrachtet ja durchaus stimmt.**

Allerdings sind Städte auch Orte einer reichhaltigen biologischen Vielfalt. Das zeigen allein schon die über 500 wildwachsenden Pflanzenarten, die in Deutschland in Pflasterritzen vorkommen. Dies liegt zum einen darin begründet, dass verschiedene Bebauungs- und Nutzungstypen zahlreiche Lebensräume für Pflanzen und Tiere bieten. Innenhöfe, Vorgärten, die sogenannten „Abstandsflächen“ älterer Wohnsiedlungen, Grünstreifen, Hecken und begrünte Mauern, Baulücken, Garten, Friedhöfe und Parks sind wichtige Elemente für die urbane biologische. Selbst Gebäude bieten vielen Arten (z. B. Fledermäusen und Vögeln) Unterschlupf.

Da die Stadt sehr viele verschiedene „Nischen“ bietet, die unterschiedlichste Arten als Lebensraum nutzen können, sind Städte heute artenreicher als viele Flächen außerhalb der Stadt, gerade im Vergleich zur modernen Agrarlandschaft. Zum anderen sind Städte seit Jahrtausenden Handelsplätze und damit Dreh- und Angelpunkte der menschlichen Mobilität. Über die sich hier kreuzenden Verkehrswege kommen Samen und Pflanzenteile aus der ganzen Welt an, fassen hier zuerst Fuß und verbreiten sich dann weiter. Gartenpflanzen erobern von hier aus neue Standorte, vor allem die wärme liebenden Arten unter ihnen profitieren vom wärmeren Stadtklima.

Deshalb beherbergen die Städte überall auf der Welt auch einen hohen Anteil dort ursprünglich nicht heimischer Tier- und Pflanzenarten – vielen dieser Neophyten begegnen wir deshalb auch bei der Krautschau.



nen Wuchsformen – sie sind unbedingt einen zweiten Blick wert!

### **Kleine Fläche – große Wirkung**

Am Beispiel von Frankfurt am Main lässt sich zeigen, dass die Flächen, um die es hier geht, gar nicht so unbeträchtlich sind. Gepflasterte Areale allein des öffentlichen Raums machen circa zwei Prozent der Stadtfläche aus, das sind zusammen rund sechseinhalb Quadratkilometer. Bei den 63 verschiedenen in Frankfurt verwendeten Pflastertypen beträgt der Anteil der Fugenfläche je nach Typ zwischen 15 und 35 Prozent, was dann stadtweit – grob überschlagen – ein bis zwei Quadratkilometern entspricht, in denen Fugenvegetation wachsen kann.

Diese Zahlen verdeutlichen, wie vielfältig und wertvoll dieser von den meisten Menschen komplett übersehene Habitattyp ist. Die Fugenvegetation bietet beachtliches Potenzial, den Anteil von Grün im besiedelten Bereich zu erhöhen, etwa durch breitere Fugen oder die Verwendung von Rasengittersteinen. Vor diesem Hintergrund ist es äußerst wünschenswert, dass sich künftig viel mehr Men-

schen mit diesem buchstäblich mit Füßen getretenen Lebensraum und seinen Pflanzen beschäftigen.

### **Auf #Krautschau in der Stadt**

Und immer mehr Menschen schauen inzwischen tatsächlich genauer hin. Dank der Aktion „#Krautschau“, einer – im wahrsten Wortsinn – Grassroot-Bewegung von Botaniker\*innen und Pflanzenfans. Den Anfang machte in Frankreich der Toulouser Botaniker Boris Presseq, der ein neues Bewusstsein für die Präsenz von Wildpflanzen auf Gehwegen und generell für die Natur in Städten schaffen wollte und die Pflanzen hierzu mit bunter Kreide und dem Hashtag #Sauvages-demarue („die Wilden meiner Straße“) beschriftete. Von dort kam die Aktion über England, wo die Biologin Sophie Leguil ihr den Namen „More Than Weeds“ gab, nach Deutschland.

Hier hat sich neben #Krautschau (der pfiffige Begriff wurde von der pflanzenliebenden Germanistin @ BonnerClara auf Twitter erdacht) der Hashtag #MehrAlsUnkraut etabliert. Und so schafft die Stadtbotanik-Aktion #Krautschau nun seit mehre-

ren Jahren niederschwellig, charmant und kreativ mehr Bewusstsein für die Präsenz von Wildpflanzen im urbanen Raum, für die Schönheit dieser Vielfalt und generell für die Bedeutung von Natur in den Städten.

Dabei geht es darum, den bewundernswerten pflanzlichen Kämpfernaturen mit etwas bunter Kreide vor Ort Aufmerksamkeit zu verschaffen, indem man

- ihren Namen und eventuell die eine oder andere Eigenschaft dazu schreibt,
- die Beschriftung fotografiert und
- idealerweise anschließend in den sozialen Medien mit den entsprechenden Hashtags versehen teilt.

### **Die Schönheit der Übersehenen**

Wer sich daran gewöhnt, genau hinzusehen, wird schnell erkennen: Die sich meist so bescheiden in Ritzen und Fugen schmiegenden Pflanzen sind die eigentliche „Patina“ der Städte, ja, die Zierde einer Mauer oder eines Innenhofpflasters. Moose und Flechten auf Beton und Pflastersteinen sind kleine Kunstwerke, Zeugen eines erfolgreichen Überlebenskampfes gegen die Unnatürlichkeit und Leere der vom Menschen geschaffenen Stadtlandschaften. Die #Krautschau soll auch insbesondere das Bewusstsein für die Wahrnehmung unscheinbarer Arten stärken, und für deren wichtige Interaktionen mit anderen Arten in komplexen Nahrungsnetzen sensibilisieren. Der Mensch ist eigentlich ein nur kleiner Teil des Nahrungs- und Interaktionsnetzes des Lebens – aber mit einem übermächtigen Einfluss auf dieses fragile Gebilde. Den Blick für die anderen Teile dieses Netzwerks zu schärfen, ist eine weitere Aufgabe der #Krautschau.

*Dr. Julia Krohmer, Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung*

Informationen zur Aktion und zum jährlich stattfindenden Aktionszeitraum finden sich unter

[www.senckenberg.de/krautschau](http://www.senckenberg.de/krautschau)

# Fastenbrechen

## Selbstdisziplin, Dankbarkeit, Geduld und Mitgefühl

Zum Fastenbrechen hatten sich im Stadtteilbüro ca. 30 Frauen zusammengefunden, davon acht aus der Ahmadiyya-Gemeinde.

Es war ein Abend voller schöner Begegnungen, neuer Kontakte und lebendiger Gespräche. Es wurde viel gelacht, erzählt und zugehört. Auch neue Gesichter waren dabei und haben die Runde bereichert. Das Buffet war bunt und vielfältig mit pakistanischen, syrischen, türkischen und deutschen Speisen. Ein besonderer Dank geht an die Frauen der Ahmadiyya-Gemeinde, die den Hauptteil des Buffets organisiert haben. Es war unglaublich lecker!

Das Fasten wurde mit Sonnenuntergang um 18:08 Uhr nach dem Gebetsruf mit einer Dattel und etwas Wasser gebrochen. Der **Ramadan** ist der neunte Monat des islamischen Mondkalenders. In diesem Monat fasten Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Das heißt: kein Essen und kein Trinken in dieser Zeit. Aber der Ramadan ist weit mehr als nur Verzicht auf Nahrung. **Es geht um Selbstdisziplin, um Dankbarkeit, um Geduld und um Mitgefühl.** Man versucht bewusster zu sprechen, bewusster zu handeln, achtsamer mit anderen umzugehen. Es ist eine Zeit, in der man sich innerlich reflektiert und sich bemüht, an sich zu arbeiten – im Umgang mit Mitmenschen, im Charakter, im Denken.

Interessant ist auch, dass wir uns dieses Jahr zeitlich in einer Phase befinden, in der auch viele Christen in der **Fastenzeit vor Ostern** sind. Auch dort geht es um **Besinnung, Verzicht und innere Einkehr**. Die Formen sind unterschiedlich, aber die Werte – Selbstreflexion, Nächstenliebe, Dankbarkeit – sind sehr ähnlich.

**Das zeigt, dass unsere religiösen Traditionen oft mehr Gemeinsamkeiten haben, als man auf den ersten Blick sieht.**

Hier noch einige Erläuterungen zur **Ahmadiyya Muslim Jamaat**: Sie wurde 1889 gegründet. Ihr Leitsatz lautet: **Liebe für alle, Hass für keinen**. Seit über 100 Jahren ist die Gemeinde auch in Deutschland aktiv. Im Jahr 2013 wurde sie



als erste muslimische Gemeinschaft in Deutschland als Körperschaft des öffentlichen Rechts anerkannt. Das ist ein besonderer rechtlicher Status, den unter anderem Kirchen innehaben, und er steht für Verlässlichkeit, Transparenz und gesellschaftliche Verantwortung.

Dieser Leitsatz „Liebe für alle, Hass für keinen“ ist nicht nur ein schöner Satz, sondern wird konkret gelebt. Die Gemeinde engagiert sich regelmäßig gesellschaftlich. Zum Beispiel nach der Flutkatastrophe im Ahrtal, wo Mitglieder vor Ort beim Aufräumen und Verteilen von Hilfsgütern geholfen haben. In vielen Städten werden regelmäßig Obdachlose mit warmem Essen versorgt. Jedes Jahr zu Silvester gibt es in zahlreichen deutschen Städten Neujahrs-Aufräumaktionen, bei denen Mitglieder wenige Stunden nach Mitternacht Straßen vom Müll der Silvesternacht reinigen. Auch bei Stromausfällen oder anderen Notlagen, zum Beispiel in Berlin, wurden spontan Hilfsangebote organisiert. Dazu kommen Blutspendeaktionen, interreligiöse Dialogveranstaltungen und viele weitere soziale Projekte.

All das zeigt: Glaube bedeutet hier nicht Rückzug, sondern aktives Mitgestalten der Gesellschaft.

*Barira Nasir*

# Den Ruhestand gestalten

- gut vorbereitet in die nächste Lebensphase



Bild: Thomas Reimer/ AdobeStock.com

Für viele Menschen aus der Babyboomer-Generation beginnt mit dem neuen Jahr ein besonderer Abschnitt: Das letzte Arbeitsjahr ist angebrochen. Das Ende des Erwerbslebens rückt spürbar näher – und damit auch die Frage, wie es danach weitergehen soll. Zwischen Vorfreude, Erleichterung und vielleicht auch Unsicherheit lohnt es sich, bewusst innezuhalten. Denn der Ruhestand ist kein Schlusspunkt, sondern der Übergang in eine neue Lebensphase, die aktiv gestaltet werden kann. Auch wer erst in ein paar Jahren dran ist, kann schon Vorkehrungen treffen.

## Der letzte Arbeitstag – und dann?

Die meisten Menschen sehnen sich irgendwann danach, nicht mehr in den täglichen Trott am Arbeitsplatz eingebunden zu sein. Sie spüren, dass vie-

les nicht mehr so leichtfällt wie früher oder dass das Interesse an neuen beruflichen Projekten nachlässt. In körperlich anstrengenden Berufen kommen oft deutliche Belastungen hinzu.

Viele stellen sich den Ruhestand zunächst idealisiert vor: Ausschlafen ohne Wecker, keine Dienstpläne, keine anstrengenden Kolleginnen oder Kollegen. Endlich Zeit für sich. Doch konkrete Zukunftspläne bleiben häufig vage. „Nur noch das tun, was mir Spaß macht“ klingt gut – lässt sich aber oft schwer mit Leben füllen. So kann es passieren, dass gerade Menschen, die sich lange auf den Ruhestand gefreut haben, ins Grübeln geraten. Wenn diese Phase zu lange anhält, können Langeweile, Unzufriedenheit oder Stimmungstiefs entstehen.

## Frei für ein aktives und selbstbestimmtes Leben

Der Ruhestand sollte nicht ungeplant beginnen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie noch viele Jahre vor sich haben, in denen Sie gesund, mobil und geistig leistungsfähig sind. Sie verfügen über Lebenserfahrung, Fachwissen und soziale Kompetenz. Studien zeigen, dass ältere Menschen oft besonders reflektiert, vorausschauend und lösungsorientiert denken.

Zudem sind viele nicht mehr an einen festen Arbeitsort oder familiäre Verpflichtungen gebunden. Das eröffnet neue Freiräume. Die zentrale Frage lautet daher: Wie möchten Sie Ihre Zeit künftig gestalten?

## Den Ruhestand rechtzeitig planen

Idealerweise beginnen Sie ein bis zwei Jahre vorher damit, sich Gedanken zu machen. Achten Sie auf Momente, in denen Sie denken: „Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich ...“. Solche Gedanken sind wertvolle Hinweise.

Auch ein bewusster Blick zurück kann helfen. Welche Interessen mussten Sie früher zurückstellen? Welche Wege haben Sie aus praktischen Gründen nicht weiterverfolgt? Vielleicht tauchen Wünsche wieder auf: mehr Zeit in der Natur, ein Sprachkurs, kreatives Arbeiten oder ein lang gehegtes Hobby. Manche möchten sich auch beruflich noch einmal neu orientieren – in kleinerem Umfang oder in einem ganz anderen Feld. Andere verspüren den

Wunsch, sich gesellschaftlich oder ehrenamtlich zu engagieren. Notieren Sie alles, was Sie anspricht, ohne es sofort zu bewerten.

## Offen bleiben und Zufälle nutzen

Wenn Wünsche klarer werden, geht es darum, den Einstieg zu finden. Dabei hilft es, mit offenen Augen durch den Alltag zu gehen. Gespräche, Zeitungsartikel oder lokale Angebote können Impulse liefern. Greifen Sie Zufälle auf und probieren Sie Neues unverbindlich aus. Manches lässt sich schon während der letzten Berufsjahre testen – etwa durch ein Ehrenamt, einen Kurs oder ein zeitlich begrenztes Projekt. So entsteht ein sanfter Übergang und soziale Kontakte können wachsen.

## Neu orientieren und Sinn finden

Der Abschied vom Berufsleben ist nicht immer einfach. Wer sich stark über seine Arbeit definiert hat, muss sich damit auseinandersetzen, dass der eigene Platz im Unternehmen von einer anderen Person besetzt wird – die ihre eigenen Schwerpunkte setzt. Kolleginnen und Kollegen haben plötzlich weniger Zeit, vertraute Gesprächsthemen fallen weg.

Auch in Partnerschaften können mehr gemeinsame Zeit und Nähe erst einmal ungewohnt sein. Gerade deshalb ist es wichtig, eine neue Aufgabe zu finden – nicht als bloße Ablenkung, sondern als sinnstiftende Tätigkeit. Et-



Bild: Lumos Maxima/AdobeStock.com

was, das Struktur gibt, gebraucht wird und Freude bereitet.

Vielleicht gibt es in Ihrem Umfeld Menschen, die zur gleichen Zeit in den Ruhestand gehen. Ein regelmäßiger Austausch mit ihnen kann inspirierend sein. Die Babyboomer-Generation bringt zudem häufig Erfahrung, Organisationstalent und Verlässlichkeit mit – Fähigkeiten, die in Vereinen, sozialen Einrichtungen oder Umweltprojekten sehr gefragt sind. Darüber hinaus gibt es rund um den Übergang in den Ruhestand zahlreiche Informations- und Bildungsangebote.

## Körperlich und geistig aktiv bleiben

Nach einer ersten Phase des bewussten Abschaltens tut es den meisten Menschen gut, dem Alltag wieder Struktur zu geben. Regelmäßige Bewegung ist dabei ein zentraler Baustein: Spaziergänge, Radfahren,

Schwimmen, Gymnastik oder feste Sportgruppen fördern Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Auch geistige Aktivität spielt eine wichtige Rolle. Eine Sprache lernen, alte Fähigkeiten auffrischen, Lesen oder kreative Tätigkeiten helfen dabei, aktiv und selbstwirksam zu bleiben. Das ist gerade für eine Generation wichtig, die es gewohnt war, Verantwortung zu tragen und Entscheidungen zu treffen.

## Damit das Alter nicht einsam wird

Für viele Babyboomer war der Beruf über Jahrzehnte ein zentraler sozialer Anker. Mit dem Ruhestand fällt dieser Rahmen weg – umso wichtiger ist es, soziale Kontakte rechtzeitig unabhängig vom Arbeitsplatz aufzubauen. Freundschaften sollten schon in den letzten Berufsjahren bewusst Raum bekommen: durch regelmäßige Treffen, gemeinsame Interessen oder feste Termine.

Wer Einsamkeit im Alter vorbeugen möchte, sollte also nicht abwarten, bis der Arbeitsalltag endet. Beginnen Sie jetzt damit, Ihre soziale Welt breiter aufzustellen und neue Kontakte zuzulassen – auch über Generationen hinweg. Ein Engagement bei der Tafel, in der Hausaufgabenhilfe, bei Umweltprojekten oder in lokalen Initiativen verbindet Sinn, Gemeinschaft und Struktur. So bleibt der Ruhestand eine aktive, eingebundene Lebensphase.

*Quelle: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)*



Bild: NHDesign/AdobeStock.com

# Die geheimnisvolle Zahl 7

Vollkommenheit, Spiritualität,  
Glück und Ganzheit



Bild: Shiny777 / AdobeStock.com

Seit tausenden Jahren, in den alten Kulturen und Religionen und sogar bis zum heutigen Tag, taucht die Zahl 7 als tiefsymbolische Zahl, die für Vollkommenheit, Spiritualität, Glück und Ganzheit steht, auf. Sie setzt sich aus 3 - göttlichem Handel und 4 - weltlicher Ordnung zusammen.

Schon bei den alten mesopotamischen Kulturen (Sumer, Akkad, Babylon, Assyrien) war die Zahl 7 ein zentrales Symbol für kosmische Ordnung, Vollständigkeit und göttliche Macht. Die Mesopotamier kannten 7 Himmelskörper, die mit den bloßen Augen sichtbar sind und zwar Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn. In

der Architektur bauten sie die siebenstufigen Türme, die die Verbindung zwischen Himmel und Erde darstellen. Bei der Reise der Göttin Ishtar in das Reich der Unterwelt musste sie sieben Tore passieren. Vor jedem Tor musste sie auf ein Symbol ihrer Macht verzichten (Schmuck oder Kleidung ablegen). Am siebten Tor stand sie schließlich nackt und schutzlos vor der Königin der Unterwelt.

Die Sintflut dauerte 7 Tage. Der Held Gilgamesch musste sieben Prüfungen bestehen. Dieses Konzept der 7-Tage-Woche als Symbol der Vollkommenheit wurde später von den Hebräern übernommen und floss in das Alte Testament.

## Die Zahl 7 in den alten asiatischen Kulturen

Diese Zahl besaß bei ihnen eine reine symbolische und religiöse Bedeutung. Sie wurde häufig mit Vollständigkeit, kosmischer Ordnung und spiritueller Entwicklung in Verbindung gebracht. In Japan bringen die sieben Glücksgötter Segen.

Im Buddhismus z.B. machte Buddha bei seiner Geburt sieben Schritte in jede Himmelsrichtung und später lief er sieben Jahre bei der Suche nach der Wahrheit. In der indischen Philosophie gibt es die sieben Chakras, die als Energiezentren des Körpers dargestellt werden.

### Die Pharaonen und die Zahl 7

In der alten ägyptischen Kultur spielte die Zahl 7 eine wichtige symbolische Rolle, die sich in Namen von Herrschern, wie des berühmten Ramses VII und Kleopatra VII wiederfinden. Sie spiegelte sich ebenfalls in den religiösen Erzählungen wieder. Es gibt auch moderne Münzsammlungen, die als Schätze der Pharaonen vermarktet werden und oft aus sieben Teilen bestehen.

### Die Zahl 7 im Judentum

Gott erschuf die Welt in 6 Tagen und ruhte am siebten Tag. Viele Feste dauern 7 Tage. Die Menora (Leuchter) hat 7 Arme. Die Beschneidung findet am siebten Lebenstag statt. Die Trauerzeit dauert 7 Tage.

### Die Zahl 7 im Christentum

7 Tage dauerte die Schöpfungsgeschichte. Es gibt 7 Sakramente, 7 Todsünden und 7 Tugenden.

### Die Zahl 7 im Islam

7 Himmel und 7 Erden. 7 Umrundungen der Kaaba bei der Wallfahrt gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufen zwischen den Orten Safa und Marwa

bei der Wallfahrt erfolgt 7 mal, die Steinigung des Teufels bei der Wallfahrt mit 7 Steinchen. Der Prophet Muhammad erreichte während seiner Nachtreise den siebten Himmel, den Ort der letzten Verklärung. Die Öffnungssure des Korans besteht aus sieben Versen. Die Hölle hat sieben Tore. Der Bezeugungsspruch zum Islam besteht aus sieben Wörtern

### Sprichworte und Redewendungen mit der Zahl 7

Im siebten Himmel sein - Jemandem die sieben Sachen packen - Morgen um sieben ist die Welt noch in Ordnung - Ein Buch mit sieben Siegeln - Über sieben Brücken musst du gehen - Eine Katze hat sieben Seelen - Sieben fette Jahre und sieben magere Jahre - Sieben Zeugen sind sicherer als 2 - Sieben warten nicht auf einen - Sieben auf einem Streich.

### Verschiedenes mit der Zahl 7

Der berühmte englische Spion Lawrence von Arabien veröffentlichte im Jahre 1926 sein Buch (Die sieben Säulen der Weisheit) - Der englische Agent James Bond heißt 007 -

Der Regenbogen hat 7 Farben und es gibt sieben Farbkontraste - Im 7. Schwangerschaftsmonat ist der Fötus lebensfähig - Das antike Rom wurde auf sieben Hügeln aufgebaut - Die Weltwunder sind sieben - Die 7 Kontinente - Der Drache mit den sieben Köpfen - Es gibt sieben Erdteile - Der Tonleiter besteht aus sieben Tönen - Der Menschenkopf hat sieben Öffnungen - Die heilige Lotusblume hat sieben Blätter - Schneewittchen und die sieben Zwerge - Die sieben Raben - Die sieben Schwaben - Die sieben Tore der Altstadt Damaskus symbolisieren seit der Römerzeit die Verbindung zwischen der Stadt und dem Kosmos - Der Fluss Barada teilt sich in sieben Arme, bevor er durch Damaskus fließt - Das Stickstoffatom hat sieben Protonen im Kern und sieben Elektronen in der Hülle

Ob die Menschen in der Zukunft eine vernünftige Erklärung für diese geheimnisvolle Zauberzahl finden werden?

*Suleiman ABU GHAZALE*

## 7 CONTINENTS



# Rezepte

## Auf Genuss-(Welt)reise mit Holger



### British Mushroom Pie und Erbsengemüse (4 Personen)

Da ich vor kurzem in England in Urlaub war, gibt es diesmal ein typisches Rezept von der Insel. Ich nehme eine kleine Auflaufform dafür, man kann aber auch Mini Formen nehmen, dann hat jeder seinen eigenen Pie vor sich stehen. Ich halte mich an die traditionelle Herstellung mit Mürbeteig, jedoch könnt Ihr auch gerne fertigen Blätterteig benutzen.

Das Gericht wird in 2 Phasen zubereitet. Phase 1: Das Vorbereiten der Füllung, da diese abkühlen muss und des Teiges der Ruhen muss und Phase 2: Das Zubereiten.

#### PHASE 1

##### Zutaten Für den Teig

250 g weißes Mehl  
½ TL Salz  
125 g kalte Butter  
3 EL kaltes Wasser

Das Mehl mit dem Salz vermischen, die Butter gewürfelt dazugeben und gut kneten, bis alles nur noch kleine Krümel sind. Dann das Wasser dazugeben und zu einem festen glatten Teig kneten. Der kommt jetzt erstmals zum Ruhen in den Kühlschrank, in der Zeit kann man langsam den Rest in Angriff nehmen.

##### Pilzfüllung

800 g gemischte Pilze  
2 rote Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
1 kleine Chili  
300 ml Brühe (ich bevorzuge Gemüsebrühe)  
150 ml Creme Fraiche  
3 EL Mehl  
4-5 Stängelchen frischer Thymian  
3-4 Stängelchen Koriander  
Salz und Pfeffer



Die Pilze grob schneiden, Knoblauch, Zwiebeln und Chili fein würfeln. Die Pilze in etwas Öl stark anbraten, bis sie weich werden, Knoblauch, Zwiebeln und Chili dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Jetzt Mehl darüber stäuben und anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen und den Koriander und die Minze (gehackt) dazugeben, jetzt die Creme Fraiche darunter rühren. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis es eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkühlen zur Seite stellen.



Den Teig dritteln, 2/3 ausrollen und die Form damit auskleiden, dann für 12 Minuten im Ofen bei 200 Grad vorbacken, damit die Füllung ihn später nicht total durchweicht. Auch abkühlen lassen.



## PHASE 2

Die Füllung in die Auflaufform geben, den Rest des Teiges rollen und darüberlegen, die Ränder mit kaltem Wasser verschließen. Eine kleine Öffnung lassen, damit der Dampf austreten kann und dann bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Backofen erhitzen, bis der Teig eine schöne Farbe hat.



### Erbsegemüse:

400 Gramm TK Erbsen  
1 kleine Zwiebel (gehackt)  
Etwas frische Minze  
Etwas frischer Koriander  
50 g Butter  
Salz und Pfeffer

Die Erbsen zw. 5 – 10 Minuten in Salzwasser kochen (je nach eurem Geschmack, wie fest ihr sie mögt). Danach die Zwiebeln in der Butter anschwitzen, Erbsen dazugeben, mit Minze und Koriander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt noch ca. 3 Minuten in der Butter schwenken. Jetzt nur noch den Pie aus dem Ofen nehmen, anschneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Wenn ihr wollt, passt

Kartoffelpüree als Beilage sehr gut, aber mir reicht der Pie und das Gemüse. Ich wünsche wie immer einen

*Guten Appetit!*

*Euer Holger*



Gefördert von:



Die nächste Stadtteilzeitung erscheint im Juni 2026