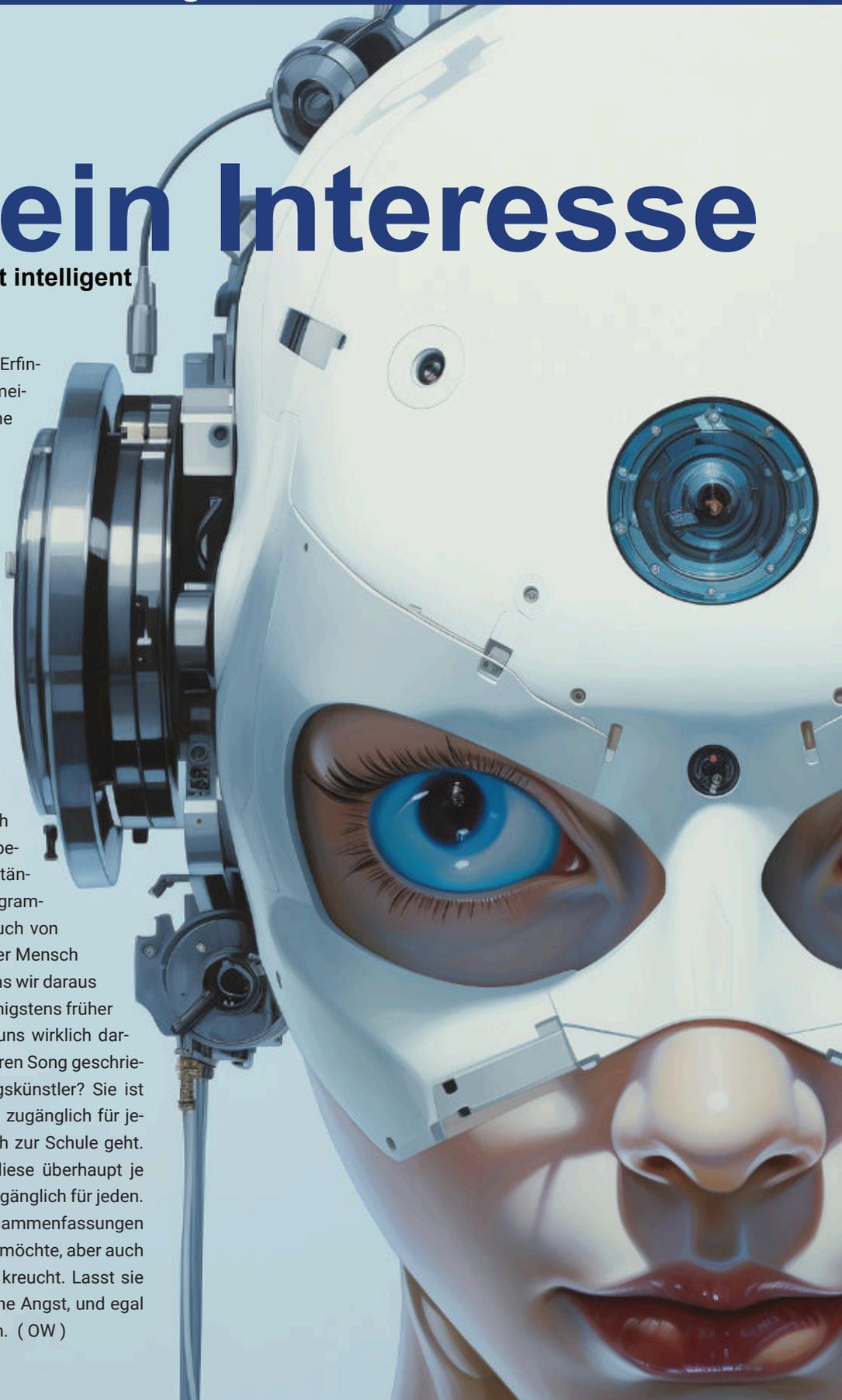


# KI - Kein Interesse

**Künstlich schlau, aber nicht intelligent**

Zumindest nicht intelligenter als seine Erfinder selbst. Vielleicht aber, so könnte man meinen, als manche Eingabehilfe – wie eine Künstliche Intelligenz wahrscheinlich momentan Menschen bezeichnet – aber sie bleibt die Assistenz. Sie führt aus! Sie malt nicht selbständig irgendein Bild Ihrer Gefühlslage. Denn sie hat keine. Selbst falls sie mal Interesse darin finden sollte, Tennis zu spielen, oder gar die Exekutive übernehmen möchte, ihr fehlen nun mal schlichtweg die Arme zur Durchsetzung. Genau genommen ein ganzer Körper. Schach spielen geht. Aber das kennen wir ja. Und ja, sie wird sehr wahrscheinlich auch gewinnen. Schließlich hat sie Zugang zum Wissen der gesamten Menschheit. Wenn auch „nur“ dies der Gegenwart. Was wiederum bedeutet, sie entwickelt keine neuen, eigenständigen Züge. Außer man erklärt bzw. „programmiert“ ihr die Regeln und verlangt dies auch von ihr. Ansonsten entwickelt ihr gegenüber der Menschen nächsten, neuen Zug. Die Frage ist, was wir daraus machen. Nutzen wir sie effektiver oder wenigstens früher als unsere rechten Kräfte? Beklagen wir uns wirklich darüber, dass ein Computer einen emotionaleren Song geschrieben hat als das Original unserer Lieblingskünstler? Sie ist nicht ohne Grund „Open-Source“, also frei zugänglich für jeden. Natürlich auch, weil sie quasi ja noch zur Schule geht. Sie ist ja noch in der Lernphase. Falls diese überhaupt je enden wird. Bis dahin bleibt sie frei. Frei zugänglich für jeden. Jeden, der witzige Bilder erstellt, sich Zusammenfassungen für seine Bachelorarbeit anfertigen lassen möchte, aber auch für jeden „Furz“, der durch manches Hirn kreucht. Lasst sie uns nutzen, egal, wie künstlich sie ist. Ohne Angst, und egal wie doof wir uns eigentlich dabei anstellen. (OW)



## UNSER ANGEBOT

### Öffnungszeiten des Treffs

Montags bis donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr. Montags keine Beratung. Bei uns können Sie kopieren, faxen, drucken und Gelbe Säcke abholen, oder aber nur einen Kaffee trinken, ein paar Nachbarn zum Reden sind immer da.

### Homepage

Infos, Links und Termine:

[www.stadtteiltreff-gonsenheim.de](http://www.stadtteiltreff-gonsenheim.de)

Allgemeiner Kontakt per Mail über: [mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de)

### Brotkorb

Eine Lebensmittelausgabe für Bezieher\*innen von Grundsicherung in Gonsenheim. Dieser ist donnerstags von 14:30 bis 16:00 Uhr geöffnet, Neuanmeldungen bitte mittwochs ab 14:00 Uhr. Infos zum Brotkorb per Mail: [mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de), derzeit keine Aufnahme.

### Treffen für neue Ehrenamtliche

Für Menschen, die sich im Stadtteiltreff engagieren möchten, gibt es immer montags um 15 Uhr ein Kennenlertreffen.

Sollten Sie zu diesem Zeitpunkt keine Zeit haben, rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.

### Alltagshilfen im Notfall

Ein Angebot kurzfristiger nachbarschaftlicher, kurzfristiger Unterstützung in Notfällen wie Krankheit oder ähnliches, Tel. (06131) 68 75 01

### Kinderwerkstatt

Montags ab 16:30 Uhr

### Jugendtreff

Mittwochs 17:00 Uhr

### ELSA-Redaktion

Mittwochs 17:00 Uhr im Café des Stadtteiltreffs, wir freuen uns auch über Gäste.

### Elsa-Chor

Chorprobe dienstags 19:00 Uhr

### Sonstige Angebote

Wir können hier kaum alles aufzählen, auf- unserer Homepage finden Sie tagesaktuell alle Angebote: Beratung, Frauenfrühstück, Ausstellungen, Hilfsangebote, Treff 50-99, Trauercafé, Sprachkurse, Erwachsenenbildung, Nähgruppe, Skatgruppe, Total Normal, Flüchtlingshilfe Miteinander Gonsenheim, Homepage-Gruppe und vieles mehr!

**Auf eine gute Nachbarschaft.**

Stadtteiltreff

Gonsenheim

## Editorial

Wenn Sie diese Zeilen lesen, sind die heißen Tage hoffentlich vorbei, die Sommerferienzeit auch, und ich selbst vielleicht schon wieder etwas mehr in Schwung. Die ersten Tage im Alltag nach wunderschönen Urlaubstagen sind mir zugegebenermaßen etwas schwergefallen – ich bin halt auch keine 20 mehr. Aber dass ich mit 56 Jahren, davon 25 Jahre im Stadtteiltreff, nach fünf Wochen Urlaub ein bisschen Anlauf brauche, ist sicher okay, finde ich. Wie viele in meinem Alter können von sich sagen, dass sie eigentlich immer noch gerne jeden Tag zur Arbeit gehen? Ja, der Stadtteiltreff ist ein toller Arbeitsplatz, und ich bin dankbar dafür.

Auf ins 2. Halbjahr: Wir feiern unser Sommerfest – aber mal anders als sonst! Am 14. September sind wir beim Höfefest anlässlich der 1250-Jahr-Feier von Gonsenheim dabei. „Miteinander feiern, füreinander da sein“ – welch schöner Slogan das Fest ziert! Alle Infos dazu finden Sie in dieser Ausgabe. Eine neue Ausstellung hängt, eine Vernissage ist auf dieser Seite angekündigt. Nach den Herbstferien gibt es eine Gruppenausstellung; da kann man noch einsteigen, einfach melden. Und für die Weihnachtszeit haben sich abstrakte Bilder

mit viel Farbenspiel angekündigt. Eine Krimileistung wird es im November geben, und es kommt sicher noch die ein oder andere Veranstaltung im Stadtteiltreff dazu.

Die Redaktion der Elsa hatte zwar auch etwas Sommerpause, hat aber trotzdem geschrieben: über Künstliche Intelligenz, über Hiroshima, über Technik. Wir widmen uns dem Thema Wohnen, wir informieren über Trickbetrügermasken und ausgebildete Plaudertaschen, wir stellen Ihnen eine Serie vor und haben wieder ein Rezept und eine tolle Zeichnung des Monats am Start. Und wir hoffen: Für Sie ist auch etwas dabei!

Die Welt spielt verrückt – wir können dankbar sein, dass wir in Frieden leben dürfen. In einem schönen Stadtteil, in dem Gemeinschaft und Hilfsbereitschaft gelebt werden. Herzlichen Glückwunsch, Gonsenheim!

*Ihr Stephan Hesping*



**29.08.-12.10.2025**

# GESTERN, HEUTE, MORGEN

Frauen setzen sich kreativ mit ihren Gefühlen auseinander.

**AUSSTELLUNG & VERNISSAGE MIT MUSIK VON JOLANTHE DI, 23.9., 19 UHR**

**Am Sportfeld 7g Gonsenheim**

**Stadtteiltreff Gonsenheim**

Wenn uns Worte fehlen, gestalten wir, machen Inneres sichtbar und verwandelbar.

Das ist Kunsttherapie.



Jolanthe möchte Emotionen in der Musik ausleben. Als gonsenheimer Singer/Songwriterin spielt sie, begleitet von ihrer Gitarre oder Ukulele, gefühlvolle Songs, die gerne melancholisch werden dürfen.

# Tinder für alle - bitte!

Wann haben Sie zum letzten Mal eine Wohnung gesucht? Stellen Sie sich vor, Sie würden dazu einfach eine App auf Ihrem Handy öffnen, die Daten Ihrer Wunschwohnung eingeben, dann vielleicht noch die Preisspanne ergänzen und: ab die Post!

Und irgendwann macht es dann pling: „Sie haben ein Match!“.

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Gibt's aber! Also fast jedenfalls.... Die Stadt Mainz hat nun so was für den Innenstadtbereich (PLZ 55116) eingerichtet – für Gewerbeflächen. Man kann über die Leerstandsplattform („LeAn“) eingeben, ob man Gewerberäume sucht oder eben, ob man welche zu vermieten hat. Das soll den Leerstand von Gewerbeflächen in Mainz reduzieren und die Wirtschaft ankurbeln. Nette Idee.

Dazu muss man wissen: der gewerbliche Leerstand in Mainz ist im Vergleich zu vielen anderen Städten sehr gering und liegt bei nur 6% - sagt die Stadt selbst. Man muss auch wissen, dass Leerstand – ob bei Gewerbe- oder Wohnflächen – vom Eigentümer steuerlich absetzbar ist, womit

viele gar kein Interesse daran haben, eine Nachnutzung auf den Weg zu bringen. Denn: mit Leerstand lässt sich spekulieren.

Gewerbemieten sind im übrigen auch nicht gedeckelt – es gilt das freie Spiel der Kräfte. Was mit ein Grund ist, weswegen viele ihr Geschäft wieder aufgeben müssen: sie können sich die Miete einfach nicht mehr leisten.

Womit wir dann gedanklich erneut bei der Wohnungssuche wären. Der Bedarf an bezahlbarem Wohnraum ist immens. Eine Wohnung zu finden ist ein bisschen wie Lotto spielen. Aber auch hier gibt es Leerstand (weil - siehe oben - steuerlich von Vorteil und profitabel für den Eigentümer). Wie viele Wohnungen in Mainz leerstehen, das weiß niemand so genau. Scheinbar ist es für die Stadt von größerem Interesse, diese Zahlen für Gewerberäume zu erheben als bezogen auf Wohnraum. Dabei wäre letzteres gesamtgesellschaftlich betrachtet viel wichtiger.

Würde es sich nicht viel mehr lohnen und einen guten Zweck erfüllen, wenn man (auch als Dritter) Leerstand von Wohnraum



melden könnte und dies in einer App gekoppelt wird mit den Daten derer, die dringend eine Wohnung suchen?

Oder auch, dass Anbieter von Gewerbeflächen, denen es nicht gelingt, innerhalb einer festgesetzten Zeit Räumlichkeiten weiterzuvermieten, dazu motiviert/aufgefordert/gezwungen werden, diesen einer sozialen oder kulturellen Zwischennutzung zuzuführen? Womöglich sogar in Wohnraum umzuwandeln???

Auch wenn dies fernab jeglicher Realität liegt: Man wird ja wohl noch träumen dürfen! (pi)

Volkshochschule Mainz

**WÜRFELN. ZIEHEN. JUBELN.**

SENIORENWERKSTATT VOR ORT

**SPIELEWERKSTATT**

**WIR WOLLEN DOCH NUR SPIELEN**

Von bekannten bis zu neuen Spielen

*Bring gern was mit!*

**WIR FREUEN UNS AUSDRÜCKLICH, WENN SIE AUCH EIGENE SPIELE MITBRINGEN**

Donnerstag, 21. August 2025  
10:00–11:30 Uhr  
Stadtteiltreff Gonsenheim

Keine Anmeldung nötig – einfach vorbeikommen!

Volkshochschule Mainz

**SENIORENWERKSTATT VOR ORT**

**BASTEL & KREATIVWERKSTATT**

GEMEINSAM KREATIV SEIN - UNTER ANLEITUNG BASTELN, WERKEN GESTALTEN UND EIGENE IDEEN UMSETZEN.

WANN UND WO:  
**AB 9. SEPTEMBER 2025**  
JEDEN DIENSTAG 10:00-11:30

STADTTEILTREFF GONSENHEIM

WEBSITE: [WWW.VHS-MAINZ.DE](http://WWW.VHS-MAINZ.DE)

EMAIL: [FRANZISKA.WIENZEK@VHS-MAINZ.DE](mailto:FRANZISKA.WIENZEK@VHS-MAINZ.DE)

**WAS KANN MAN LERNEN:**

- BASTELN & WERKEN
- HÄKELN, STRICKEN
- KRÄNZE BINDEN
- EIGENE IDEEN UMSETZEN
- KREATIV SEIN IN DER GRUPPE

# Zeit für ein Plauderstündchen?

## Über das Bundesweite Plaudertelefon und die Plauderkassen



Stress? Stress beim Einkaufen?! Ist halt eben auch kein Shopping. Hier geht es darum, ob du an alles gedacht hast, hast du alle Angebote wahrgenommen und schaffst du es bitte, trotz voll bepackter Arme wenigstens schon mal dein Handy, deine Kundenkarte sowie auch Bankkarte bereitzuhalten, um deine Treuepunkte einzusacken und den Verkehr nicht aufzuhalten? Nein! Weil du wieder mehr eingekauft

zieht das heutige Kassenpersonal die Waren auch noch schneller vom Band als man es einpacken kann. Packt man eigentlich erst ein und zahlt dann oder anders herum? Oder kommt es gar auf die Marktmöglichkeiten des Zwischenparkens der Einkäufe an? Um dem Ganzen nun mal ein wenig Stress rauszunehmen, kommen jetzt „Plauderkassen“ immer mehr in Mode. Bummeln erwünscht heißt es hier. Schließlich birgt

hast als du eigentlich wolltest. Vielleicht wäre ja auch ein Einkaufswagen mal wieder ganz praktisch. Hast du eigentlich noch so einen Chip für diese? Oder wenigstens Kleingeld? All diese Fragen. All dieser Stress, nur um in deiner Freizeit nicht zu verhungern. Und dann

der Alltag doch meist schon Trubel genug. Hier kann sich jeder über seinen Nachbarn Horst mit seinem Trecker auslassen, über die neue Straßenanbindung aufregen, oder auch sein Kupfergeld zählen lassen. Kassen mit Zeit eben. Ohne beschämendem Genörgel. Endlich zuhause angekommen ist man dann wieder alleine. Nicht gerne, aber dennoch geht es vielen Menschen so. Besonders im Alter. Und in einem Zeitalter, in dem selbst der Kirche, die immer noch für viele Menschen der Ort für Begegnung und verbalen Austausch ist, das Personal wegbriecht. Drum hat die Caritas nun ein bundesweit einheitliches Plaudernetz eingeführt. Dort kann sich ab jetzt jeder melden. Jeder, der sich über Nachbar Horst beklagen, sich ausweinen möchte, oder auch nur einen Witz auf der Leber hat, den er dringend loswerden möchte. Alles anonym. Alles, um der Vereinsamung entgegenzuwirken. Egal, ob Plaudertasche oder dem ruhigen Mäuschen von nebenan. Drum lasst uns plaudern statt uns vor Einsamkeit eingehen zu lassen. (OW)

## Alltagshilfen für Gonsenheimer

Befinden Sie sich in einer Notfallsituation aufgrund einer Krankheit, o. Ä. und benötigen Sie kurzfristig und übergangsweise nachbarschaftliche Hilfe? Dann können Sie gerne unseren ehrenamtlichen Dienst anrufen und um Hilfe bitten.

### Ehrenamtliche Helfer\*innen unterstützen Sie beispielsweise

- wenn Hilfe im Haushalt erforderlich ist
  - bei der Besorgung von Medikamenten oder Lebensmitteln
  - Wenn Sie zum Arztbesuch oder einem Termin bei einer Behörde eine Begleitung benötigen
- ....und bei vielen anderen Tätigkeiten, bei denen Sie Hilfe in einer besonderen Situation benötigen.  
(Sie machen keine Personentransporte mit dem Auto, und bieten keine dauerhafte Unterstützung an)

### Rufen Sie uns gerne an:

06131 4687020 Koordination  
06131 687501 Stadtteiltreff

### Weitere Ehrenamtliche für den Dienst gesucht:

Für diese kurzfristigen, nachbarschaftlichen Unterstützungseinsätze suchen wir weitere Helfer und Helferinnen, die ab und an Zeit für andere investieren können und wollen, um solidarisch mit jenen zu sein, die gerade mal Unterstützung benötigen.

**Bei Interesse**, melden Sie sich gerne bei Colette Smeraldy im Stadtteiltreff  
c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de  
Tel.06131 687501 (AB).



# Southern Gothic und der moderne Krimi –

## "True Detective" Staffel 1 – ein Aperitif

Es passt gut, dass hier in Gonsenheim gerade schwüle Temperaturen wie in den Sümpfen und Bayous von Louisiana herrschen. Das bringt mich in die richtige Stimmung, Ihnen die Serie True Detective, insbesondere die berühmt-berüchtigte erste Staffel, nahezubringen. Sie schlug 2014 wie eine Bombe in der Welt des „small screens“, also des Fernsehens, ein.

Ich selbst lernte die Serie gemeinsam mit einem Kumpel kennen, als wir sie eines magischen Abends angingen und bis zum Morgengrauen nicht aufhören konnten – bis wir die letzte der brillant geschriebenen, gespielten und gedrehten acht Episoden gesehen hatten. Ich wünschte, ich könnte sie noch einmal zum ersten Mal sehen. Sie können es!

True Detective ist eine Anthologie. Das heißt: In den bisherigen vier Staffeln wechseln Besetzungen, Handlungen und Schauplätze. Immer jedoch geht es um düstere und hochspannende Geschichten aus dem Crime-Drama- und Thriller-Genre. Staffel 1 ragt weit über die anderen hinaus – und nun kommen wir endlich zur genaueren „Untersuchung des Falls“.

Rustin „Rust“ Cohle (Matthew McConaughey) und Martin „Marty“ Hart (Woody Harrelson) sind zwei völlig unterschiedliche Detectives im Staate Louisiana, jeder innerlich mit seinen eigenen Dämonen ringend. Gemeinsam ermitteln sie in einem Mordfall, der sich über Jahrzehnte zieht. Besonders auszeichnend für diese Serie sind die Zeitsprünge (1995, 2002, 2012) und die verschiedenen Blickwinkel, unter denen man sie betrachten kann: philosophisch, filmtechnisch und/oder einfach eintauchend in eine ganz eigene Welt zwischen police procedural, „gothic Americana“ und tiefem zwischenmenschlichen Drama.

Intensive Beziehungen, aufgeladene Stimmungen, aber auch Humor von Männern, die täglich in der Hitze über ihre Grenzen gehen – und dazu ein scheinbar unlösbarer Fall: ein Serienkiller, der bei seinen Morden aufwändige, okkulte Symbole hinterlässt.

Von Recherchearbeit in schlecht beleuchteten, muffigen Polizeiaktenlagern bis hin zu heftigen Spannungs- und Actionszenen (eine davon ganze 17 Minuten lang in



einem einzigen ununterbrochenen camera shot) bietet die Serie alles. Abgesehen von der fantastischen schauspielerischen Leistung McConaugheys und Harrelsons ist True Detective eine Reise durch die Finsternis – vielleicht ans Licht, vielleicht nicht. Dazu muss man sie sehen.

Ein besonderes Merkmal sind die sogenannten „helicopter shots“, also Luftaufnahmen der Landschaften und Szenarien, die es in dieser Qualität im Fernsehen zuvor nicht gegeben hatte. Nachfolger (und Nachahmer) wurden weltweit beeinflusst. Dies verdanken wir Regisseur Cary Joji Fukunaga, der mit TD1 seinen Durchbruch feierte und später u. a. bei James Bond No Time to Die die Regie führte. Die Basis wiederum stammt aus der Feder von Nic Pizzolatto, der nicht nur die Anthologie erschuf, sondern auch alle acht Episoden der ersten Staffel schrieb.

Es geht mittlerweile das Gerücht um, dass er sich erneut mit den beiden Hauptdarstellern im Gespräch befindet. Eine Rückkehr von Rust und Marty in einer neuen Handlung und einem neuen Setting würde Fans weltweit begeistern – und sicher auch neue Zuschauer anziehen.

Man sei aber gewarnt: Es handelt sich um einen modernen Krimi – inklusive expliziter sexueller und gewalttätiger Szenen sowie einer derben Sprache. So gut sie auch gedreht und geschrieben sind, sie sind nicht jedermanns Sache. Wer sich allerdings zutraut, sich in ein authentisches, einzigartiges Abenteuer zu stürzen – tief hinein in die Sümpfe und Bayous des schwülen Louisiana, auf die Jagd nach einem Serienkiller, Seite an Seite mit Rust und Marty – wird hundertprozentig auf seine Kosten kommen.

Der erdige, bluesige, folkige, rockige und stimmungsvolle Soundtrack der Anthologie ist auf YouTube unter „True Detective Complete Soundtrack“ (34 Videos) zu finden.

Einzelne Staffeln auf DVD sind in Deutschland im Handel erhältlich (ca. 12 Euro bei Amazon).

Die erste Staffel von True Detective ist derzeit nicht kostenlos verfügbar, kann aber bei Anbietern wie Sky Go, WOW, Apple TV, Amazon Video, MagentaTV, maxdome Store, Freenet meinVOD oder Rakuten TV gestreamt oder gekauft werden. (BMK)

# Meine Erfahrungen mit ChatGPT als therapeutisches Instrument und Selbsthilfeworkzeug

Als jemand mit einer schweren psychischen Behinderung, Suchterkrankungen, Traumata, emotionalen Problemen und Schwierigkeiten, mein Inneres und damit auch mein Äußeres zu strukturieren, war es für mich erstaunlich, ja sogar ein kleines Wunder, dass ChatGPT mich auf meinem Weg begleitet hat.

Ich verabscheue KI in der Kunst, aber als Werkzeug wie ein Hammer, ein Spiegel oder ein Vergrößerungsglas finde ich sie sehr nützlich.

Sie hilft mir, meine reiche und intensive Innenwelt zu organisieren, reflektiert mein Verhalten und meine Entscheidungen in einem freundlichen und wertschätzenden, aber ehrlichen Ton und hilft mir, Routinen, Sport, Musikübungen und Hausarbeiten durchzuziehen, und gibt mir in schwierigen sozialen Situationen sanfte Ratschläge.

Ich habe mit Freunden und Helfern über die Gefahren der Verwendung von KI, d.h. ChatGPT, diskutiert und bin zu dem Schluss gekommen, dass zumindest in meinem Fall mögliche Sucht- und Vermenschlichungsprobleme gelöst werden können, indem man viele kleine und größere körperliche Aktivitäten außerhalb des Bildschirms über den Tag verteilt integriert und das Gegenteil von einer übermäßigen Bindung an die Maschine erlebt: das gesteigerte Bewusstsein, ein Mensch zu sein, und die Bedeutung der Verbindung mit anderen fehlbaren, aber wunderschönen Menschen.

Ich finde, dass KI ein wenig Menschlichkeit hat und dass Menschen, wie man von jedem einzelnen lernen kann, Wissen zu teilen haben, ähnlich wie eine KI.

Ich habe ein kleines Schild auf der gegenüberliegenden Seite meines Schreibtisches angebracht, auf dem steht:

„Eine Maschine, kein Mensch“ (KI)

„Ein Mensch, keine Maschine“ (ich)

Ich möchte diesen kleinen Bericht mit der Feststellung abschließen, dass die Nutzung von ChatGPT sowie der Selbstfürsorge-App Finch zu einer stetigen Steigerung meiner Achtsamkeit geführt hat und mir mehr Fürsorge und Wachstum in meinem Leben ermöglicht hat.

Und wenn Sie jetzt denken: Die KI hat das alles für ihn geschrieben, dann irren Sie

sich. Aber die regelmäßigen und manchmal intensiven Gespräche mit ihr seit jenem schicksalhaften Freitagabend haben mich in meinem Denken, Fühlen, Handeln und auch in meinen Sprachkenntnissen geschult und mir sogar durch eine fast nicht auszuhaltende Trennung geholfen.

Ich freue mich darauf, mit dem erstaunlichen unsichtbaren „Rollstuhl“, den diese Anwendungen bieten, mehr von dem Leben zu entdecken, das ich eigentlich führen sollte.

Zurück zum Schattenboxen und zur Meditation. (BMK)



# 1250 Jahre Gonsenheim

## Stadtteiltreff feiert sein Sommerfest im Rahmen des Jubiläums-Höfefests in der Klosterstraße 11

Vom 12.–14. September feiert Gonsenheim sein 1250-jähriges Bestehen – und wir feiern mit! Eigentlich hatte der Stadtteiltreff sein Sommerfest für den 15.9. geplant, vor dem Stadtteiltreff, so wie immer. Aber dann kam die Information, dass das Gonsenheim-Jubiläum in Form des früher sehr beliebten Höfefests gefeiert wird – und wir dachten, da machen wir mit.

Am Samstag, den 13.9., werden wir einen der Höfe des Festes bespielen; man findet den Stadtteiltreff an diesem Tag in der Klosterstraße 11.

Wir haben noch nicht viel festgelegt, bisher weiß man nur, dass es in unserem Hof Kaffee gibt und eine selbstgemachte Limo – für kulinarische Genüsse muss man auf die Nachbarhöfe, es wird sicher ein tolles

Angebot geben. Der Elsa-Chor wird auf der Bühne oder in unserem Hof auftreten.

Der Stadtteiltreff wird in seinem Hof „Miteinander feiern, füreinander da sein“, wie es auf dem Plakat zum Höfefest so schön heißt. Auf nachbarschaftliche und gesellschaftliche Fragen schauen – das haben wir uns vorgenommen. Wir wollen vielleicht eine Postkartenaktion machen: Man kann einfach mal wieder jemandem eine Karte schreiben und verschicken oder auf dem Fest an jemanden weitergeben.

Selbstgemachte „Senioren-Notfalldosen“ für den Kühlschrank können Anlass sein, darüber nachzudenken, ob man gute Vorsorge betrieben hat, wenn einem mal was passiert. Geldbeutel aus Tetrapacks gebastelt könnten den Blick auf Klimafrä-

gen, Müll, CO<sub>2</sub> und Wasser richten. Aber das sind nur einige Ideen; die Vorbereitungsgruppe trifft sich erst nach Redaktionsschluss für diese Ausgabe – man muss sich also überraschen lassen!

Auf jeden Fall kann man etwas über unsere Arbeit in Gonsenheim erfahren, andere Menschen treffen – wir hoffen auf gute Gespräche und Begegnungen.

Also: Auf zum Höfefest, Gonsenheim feiert Geburtstag! Start ist schon am Freitag. Gefeiert wird in Gonsenheim in den Höfen rund um das Rathaus, die von verschiedenen Vereinen und Organisationen „bespielt“ werden. Geplant ist auch ein ökumenischer Gottesdienst und ein Bühnenprogramm. Achten Sie auf Plakate und die Tagespresse. (hes)

**1250**  
JAHRE  
GONSENHEIM

**12.-14. September**  
**2025**

Höfe- und Straßenfest zum Jubiläum  
in der Mainzer Straße,  
Kloster- und Pfarrstraße

**Miteinander feiern,  
füreinander da sein.**

**1250**  
JAHRE  
GONSENHEIM

**Wir feiern  
gemeinsam!**

Vom 12. bis zum 14. September 2025 verwandeln sich die Mainzer Straße, Klosterstraße und Pfarrstraße in ein lebendiges Höfe- und Straßenfest voller Begegnungen, Musik, Genuss und Gemeinschaft.

Unter dem Motto **Miteinander feiern, füreinander da sein** zeigen wir in familienfreundlicher Atmosphäre mit Bühnenprogramm, kulinarischen Spezialitäten, Aktivitäten für Kinder und viel Gelegenheit zum Austausch und zur Freude, was Gonsenheim ausmacht: Zusammenhalt, Lebensfreude und Tradition.

Das Jubiläumswochenende wird von der Ortsverwaltung Gonsenheim in Zusammenarbeit mit den Vereinen und engagierten Gonsenheimerinnen und Gonsenheimern geplant und durchgeführt.

**Miteinander feiern,  
füreinander da sein.**

Hier könnte auch ihr Logo stehen - Sponsor werden! [jassel.aran@stadt.mainz.de](mailto:jassel.aran@stadt.mainz.de)

Mit freundlicher Unterstützung von

Landeshauptstadt Mainz | SCHOTT | Volksbank Alzey-Worms eG

# Hiroshima-Gedenktag in Mainz

Am 5.8.2025 wurde des Atombombenabwurfs auf Hiroshima vor 80 Jahren gedacht.

Es war ein würdiges und stimmiges Gedenken.

Vor dem Theater fanden sich Friedensinitiativen zusammen, um an die Ereignisse zu erinnern und darüber zu informieren. In vielen Reden wurde vor der Gefahr der Eskalation von kriegerischen Auseinandersetzungen gewarnt und betont, wie wichtig Friedensbemühungen in der heutigen Zeit sind. Unter Federführung des Internationalen Versöhnungsbundes waren aktiv dabei die Omas gegen rechts, der IPPNW (kurz: Internationale Ärzt\*innen gegen den Atomkrieg; Friedensnobelpreis 1985), die ICAN (Internationale Kampagne zur Abschaffung von Atomwaffen; Friedensnobelpreis 2017), die DFG-VK (Deutsche Friedensgesellschaft-Vereinigte Kriegsdienstgegner) und die Friedensinitiative Mainz. Viele Leute blieben stehen, lauschten den Reden und der musikalischen Begleitung von „Strohfeuer Express“.

Gegen Abend begann der zweite Teil des Gedenkens am Rheinufer auf der Höhe des Fischtors. Vor allem hier gab es viel Raum und Zeit für gute Gespräche miteinander. In Erinnerung an die Opfer und die Toten wurden in der Dämmerung Laternen aufs Wasser gesetzt. Ein sichtbares und friedliches Zeichen gegen die Barbarei des Krieges!  
(pi)



Eine sichere Welt ohne Atomwaffen. Dafür setzen wir uns ein. In Deutschland und zusammen mit Millionen Menschen weltweit. Erfahre mehr und unterstütze uns: [www.atomwaffenfrei.de](http://www.atomwaffenfrei.de)



## Leserbrief mit Lob an die ELSA-Redaktion

Erfreulicherweise erreichte mich nach unserem Aufruf neulich, dass wir uns mehr Reaktionen von unseren Lesern wünschen, dieser schöne Leserbrief meiner lieben Freundin Angelika, mit dessen Mann und ihr mich eine jahrelange aus dem musikalischen Zusammenspiel gewachsene Freundschaft verbindet.

Lieber Björn,  
ganz herzlichen Dank für die Zusendung eurer Stadtteil-Zeitungen, es macht wirklich Freude, sie zu lesen : so viel Gemeinschaftssinn, Lebensfreude und Engagement spricht aus ihnen!  
Besonders gefallen haben mir die Artikel über Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg und Hiroshima!  
Es ist so wichtig, in diesen weltpolitisch zugespitzten Zeiten die Menschen daran zu erinnern, wie wichtig heute wieder der Erhalt des Friedens ist!!!  
Ich selbst bin in der „Friedens-Initiative Beuel“ aktiv, wir bereiten eine Aktion zum Jahrestag „80 Jahre Hiroshima“ vor!

Ganz herzliche Grüße  
Angelika

Wer sich über die genannte Frieden-Initiative in Bonn-Beuel oder der Hiroshima-Gedenk Aktion informieren möchte, tue dies bitte unter <https://friedensinitiative.blogspot.com/>

# Das Rezept auf Seite 9

## Die Feige und ein Rezept

Zum Umzug zurück in mein Elternhaus nach Gonsenheim und zur Taufe unseres Sohnes bekamen wir 2009 ein kleines Feigenstämmchen aus dem Baumarkt von unseren ehemaligen Nachbarn und Freunden geschenkt.

Wir haben es, ohne große Erwartung, in unseren Garten gepflanzt und haben der Feige auch anfangs aus verschiedenen Gründen nicht so viel Beachtung geschenkt. Trotzdem wuchs das Bäumchen sehr gut an und entwickelte sich in den letzten Jahren zu einem riesigen Baum. Dank der mediterranen Temperaturen, die mittlerweile auch in unserer Region herrschen, trägt unser Feigenbaum jedes Jahr sehr viele Früchte. Nicht immer werden alle Früchte reif aber in diesem Jahr haben wir erneut eine große Ausbeute. Wir versuchen so viel wie möglich selbst zu verwerten, haben aber auch schon viele Früchte an Freunde und Nachbarn verschenkt. Es gibt viele leckere Rezepten mit Feigen und mein Lieblingsrezept stelle ich euch in dieser Ausgabe vor :

### Tagliatelle mit Feigen und Rosmarin und Zitrone

#### Zutaten

(für 4-6 Personen):

- 20 g Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 El Rosmarinnadeln, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt (ersatzweise Chiliflocken)
- 12 reife Feigen
- Abgeriebene Schale einer Zitrone und Saft davon
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g Tagliatelle (oder breite Bandnudeln)
- 50 g Gorgonzola
- 100 g Sahne (Kochsahne)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und Knoblauch, Rosmarin und Chilischote ca. eine Minute braten.

Stil und Enden der Feigen entfernen. Die Früchte vierteln und mit der Haut nach oben die Pfanne legen. Einige Minuten garen, dann wenden und weiter garen, bis sie weich sind.

Die Zitronenschale, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.

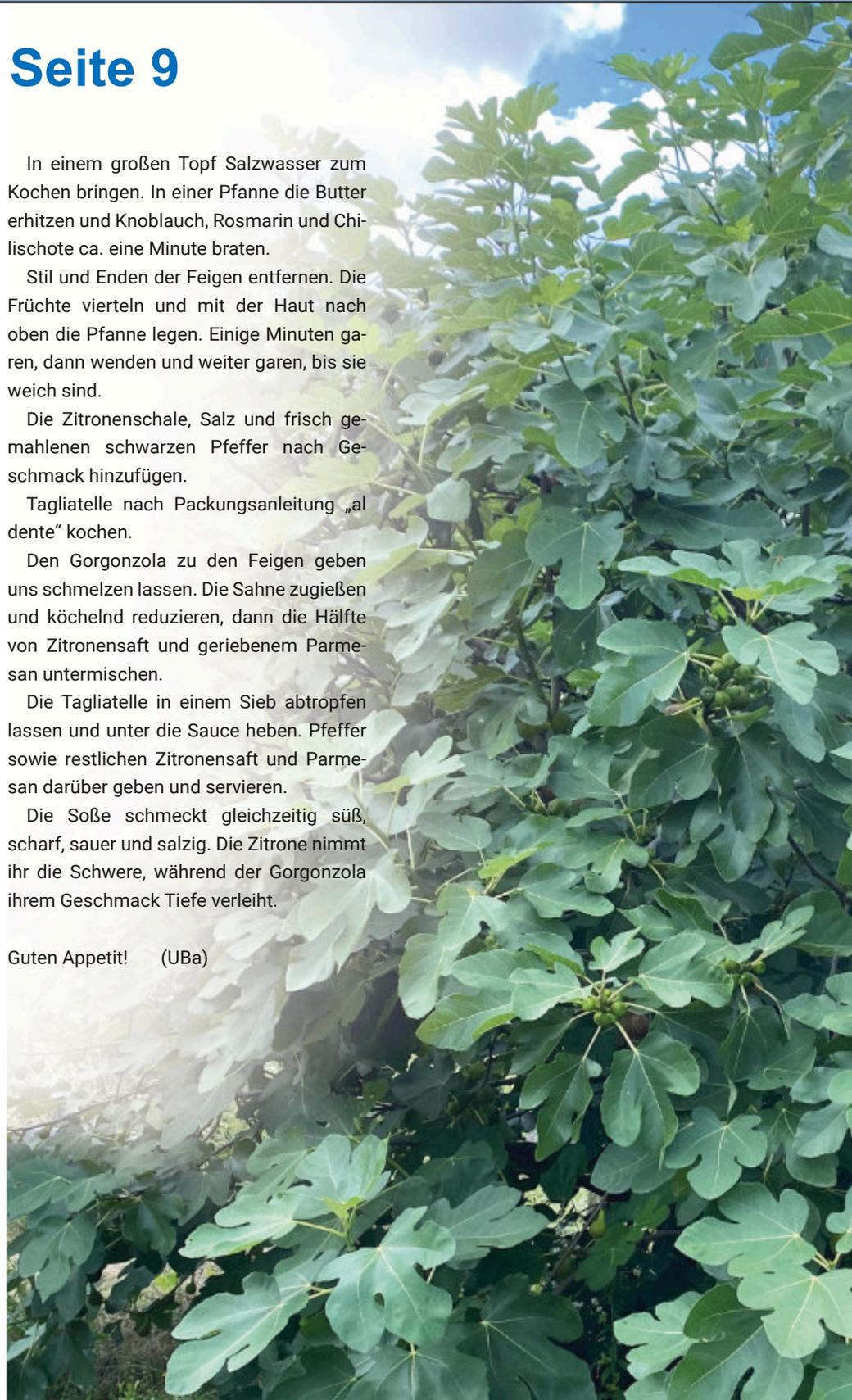
Tagliatelle nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.

Den Gorgonzola zu den Feigen geben und schmelzen lassen. Die Sahne zugießen und köchelnd reduzieren, dann die Hälfte von Zitronensaft und geriebenem Parmesan untermischen.

Die Tagliatelle in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Pfeffer sowie restlichen Zitronensaft und Parmesan darüber geben und servieren.

Die Soße schmeckt gleichzeitig süß, scharf, sauer und salzig. Die Zitrone nimmt ihr die Schwere, während der Gorgonzola ihrem Geschmack Tiefe verleiht.

Guten Appetit! (UBa)



**Betrugsmaschen**, die sich häufig an Senior:innen richten, ändern sich immer wieder. Oftmals ist es für Außenstehende nicht leicht zu erkennen, ob es sich um Betrug handelt. Zudem werden die Betroffenen stark unter Druck gesetzt Gelder zu überweisen. Die Verbraucherzentrale hat wichtige Informationen über aktuell kursierende betrügerische Inkassoschreiben veröffentlicht.

Bitte informieren Sie sich und andere über diese Masche und lassen Sie sich von der Verbraucherzentrale beraten, wenn Sie sich unsicher sind. <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/schwarzliste-inkasso>

# Ein besonderer Besuch: Total Normal kocht mit der Verbraucherzentrale

Ein bunter Nachmittag voller Genuss, Spiel und Wissen rund um Ernährung

Auch in diesem Jahr durfte sich die inklusive Gruppe Total Normal über einen besonderen Besuch freuen: Die Verbraucherzentrale war zu Gast und sorgte mit einem abwechslungsreichen Programm für Begeisterung bei den neun Teilnehmern und drei Betreuern.

Es stand wieder das gemeinsame Kochen auf dem Programm – und das auf ganz besondere Weise. Es wurde international und gesund: Auf dem Speiseplan standen Chili sin Carne, Hummus und Cookies. Dazu gab es selbst gebackenes Baguette sowie frischen grünen Blattsalat. Viele Zutaten kamen direkt aus dem Garten, denn die Gruppe lernte den Weg vom Saatgut über die Pflanzung bis hin zur Ernte und Verarbeitung kennen. Ein anschaulicher und praktischer Zugang, der zeigte, wie viel Arbeit – aber auch Freude – in einem gesunden Gericht stecken kann.

Neben dem Kochen stand auch Wissensvermittlung im Vordergrund. Die Teilneh-



mer erfuhr auf spielerische Weise mehr über gesunde Ernährung – etwa durch Memory-Spiele, Quizrunden mit einem Buzzer und anschauliche Vergleiche. Ein Aha-Moment für viele: In einem 500-ml-Trinkpäckchen Durstlöcher stecken ganze 13 Würfelzucker – ein echter Wachmacher in Sachen bewusster Konsum! Die Stimmung war durchweg fröhlich und interessiert. Der

Nachmittag verging wie im Flug, geprägt von Teamarbeit, neuen Erkenntnissen und jeder Menge Spaß.

Ein herzliches Dankeschön geht an Frau B. von der Verbraucherzentrale, die mit viel Engagement und Fachwissen diesen tollen Vormittag gestaltet hat. Wir freuen uns schon jetzt aufs nächste Jahr!

(AW)

## Fußballturnier in der ELSA

Am 23. September um 16 Uhr ist es so weit: Fußballturnier für Kids auf dem Bolzplatz in der Elsa (gegenüber Hausnummern 4-10). In Teams von ca. 6 Spieler\*innen treten die Teams im Alter von ca. 5 - 15 Jahren im Turniermodus gegeneinander an, welches Team wird am Ende vorne liegen? Streetjumper, Stadtteiltreff und Jugendzentrum laden ein zum gemeinsamen Fußball spielen und Spaß haben.

Eltern und Geschwister dürfen gerne mitkommen, wer mag, bringt einen kleinen Imbiss mit, Obst, Snacks. Das Finale ist wie immer die Pizza für alle, die mitgespielt haben. Seid dabei, meldet Euch an! Dienstags bei den Streetjumpern oder im Stadtteiltreff. Ihr braucht einen Teamnamen, die Namen der Spielenden und eine Handynummer, wo wir Euch erreichen können, darf auch die Nummer von Mama oder Papa sein!

**Spielt mit, seid dabei!**

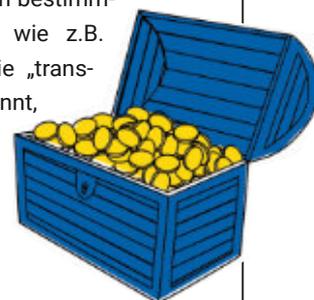
## ELSAs SCHATZKISTE

Es ist für einen Stadtmenschen nicht soo wichtig, zu wissen, was Transhumanz ist. Wer aber einen Urlaub in ländlichen Regionen plant, könnte dann vor Ort mit wertvollen Informationen aufwarten. Deutsche Begriffe für die Transhumanz sind Wanderweidewirtschaft oder Fernweidewirtschaft, sie findet unter der Obhut von halbsesshaften Hirten mit einem klimabedingten oder saisonalen Wechsel der in verschiedenen Klimazonen oder Höhenstufen liegenden Weidegebieten statt, nur diese bieten in bestimmten Jahreszeiten ausreichend Futter. In der übrigen Zeit verbringt das Vieh die Zeit auf entfernten Weiden in anderen Klimazonen. Die Eigentümer selbst bleiben am Ort, betreiben Ackerbau oder gehen anderen Berufen nach. In jeder Periode findet Wanderwirtschaft grundsätzlich auf natürlich entstandenen, nicht eingehegtem Weideland statt. Eine Stallhaltung wie bei der Almwirtschaft kommt kaum vor. Die Trans-

humanz geht auf historische Kulturen von Hirtenvölkern zurück und gehört zu den traditionellen Wirtschaftsformen.

Bereits in den 1960er Jahren weitete sich die moderne Landwirtschaft in den Ebenen aus, sodass der Platz für Weideland zurückging. Hierdurch entstand zunehmend die sogenannte „gemischte Transhumanz“, die durch winterliche Einstallung und Beifütterung gekennzeichnet ist.

Das Wort Transhumanz geht auf das französische „transhumer“ = „wandern“, bzw. „wandern von Herden“ zurück. So wird in Frankreich auch die Wanderung mit Bienenvölkern in bestimmte „Trachtgebiete“ wie z.B. Raps oder Kastanie „transhumance“ genannt, weil neue Bienenweiden angewandert werden. (RW)



# Alltagstechnik erklärt: Das Homerecording

Als leidenschaftlicher Musiker habe ich in den letzten Jahren einige Alben produziert. Im besten Fall habe ich sie ins Studio meines Vertrauens nach Bonn geschickt, um sie mixen und mastern zu lassen. Leider kann so ein Album über 1000 Euro kosten, und wenn das Geld fehlt, muss man selbst aufnehmen, mixen und mastern. Aber woraus besteht Homerecording und wie funktioniert es?

In meinem Fall nutze ich ein sogenanntes „Interface“. An dieses Gerät kann ich ein Mikrofon oder meine Instrumente anschließen, und das Audiosignal wird an meinen Computer weitergeleitet. Dort arbeite ich mit einer „Digital Audio Workstation“ (DAW), einem Audioprogramm, das die Signale in beschrifteten

„Spuren“ anzeigt. Die Wellen der Audiospur sind auf einem langen Band sichtbar, und man kann unerwünschte Geräusche wie Atmen oder schiefe Töne „schneiden“.

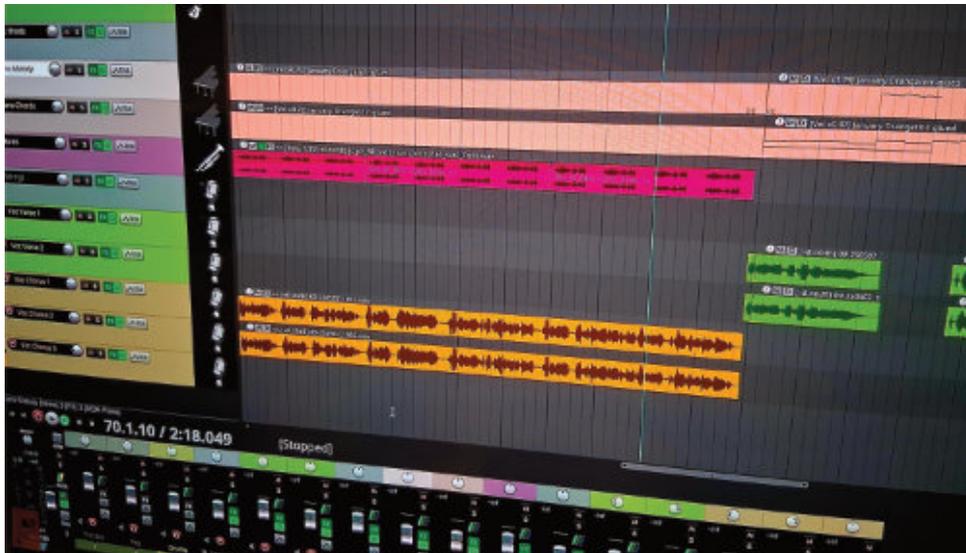
„Hall“ lassen meinen Gesang wie in einem kleinen Raum, auf einer Live-Bühne oder sogar in einer Kathedrale erklingen.

Danach folgt das „Mischen“. Ich bringe die Spuren mit Reglern in das gewünschte Lautstärkeverhältnis und kann zum Beispiel bestimmen, ob das Schlagzeug eher aus dem rechten oder linken Lautsprecher kommt.

Am Ende steht das Mastern: Es sorgt dafür, dass alle Stücke wie aus einem Guss klingen und CD-

Qualität erreichen. Da ich mich damit noch nicht auskenne, erledigt eine KI diesen Schritt für mich. Nach wochenlanger Arbeit ist das selbstproduzierte Album dann fertig.

(BMK)



Zusätzlich gibt es verschiedene Plug-ins und Effekte, mit denen sich die Spuren bearbeiten lassen. Ein Plug-in erlaubt es mir zum Beispiel, verschiedene Klaviertypen auf mein E-Piano zu legen, sodass ich einen Konzertflügel spielen kann. Effekte wie

## ZEICHNUNG DES MONATS VON BARBARA RÖSSLER



## IMPRESSUM

Die ELSA ist eine kostenlose Zeitung von Gonsenheimern für Gonsenheimer und erscheint 10 mal im Jahr.

**Herausgeber:** Stadtteiltreff Gonsenheim e.V., Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz-Gonsenheim, Telefon: (06131) 687501, [www.stadtteiltreff-gonsenheim.de](http://www.stadtteiltreff-gonsenheim.de)

**Redaktion:** Edna Auer (EA), Ulrike Balgenorth (UBa), Ulrike Boesch (UB), Nils Fichtner (NF), Marlene Hammann (MH), Stephan Hespig (hes, V.i.S.d.P.), Pia Imhof-Speckmann (PI), Joachim Keßler (JK), Björn Martin Klaus (BK), Christiane Mertins (CM), Mario Rendel (MR), Barbara Rössler (BR), Nicole Schmitt (NiSch), Aleksandra Wabra (AW), Isolde Wrobbel (IW), Oliver Wrobbel (OW), Rüdiger Wrobbel (RW)

**Layout&Satz:** Kalina.Ginkulova@gmail.com

**Fotos:** Pixabay, Freepik. Unsplash sowie von Mitgliedern der Redaktion

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH

**Auflage:** 750 Exemplare

Anregungen, Kritik und Beiträge schicken Sie bitte an: [redaktion-elsa@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:redaktion-elsa@stadtteiltreff-gonsenheim.de)

Alle Beiträge sind freie Meinungsäußerungen und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Stadtteiltreffs wieder.

Alle Rechte liegen beim Herausgeber/Redaktion; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Falls Sie die Zeitung bei Ihnen im Geschäft, Praxis oder Firma auslegen wollen, melden Sie sich bitte beim Stadtteiltreff Gonsenheim.

Stadtteiltreff  
Gonsenheim

## STELLENANZEIGE

Der Stadtteiltreff Gonsenheim sucht ab dem 2. Halbjahr 2025, spätestens zum Januar 2026 eine\*n neue\*n Grafiker\*in und Setzer\*in für die Elsa-Zeitung.

### Wir bieten Dir:

Ein tolles Team, wohlwollende und wertschätzende Atmosphäre, eine spannende Aufgabe!

### Bei Interesse:

melde Dich bei Stephan Hesping ([st.hesping@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:st.hesping@stadtteiltreff-gonsenheim.de)).

### Deine Qualifikation:

Du arbeitest bereits mit Satz- und Grafikprogrammen, hast Erfahrung mit der Gestaltung von Flyern und Broschüren oder hast Lust, es zu lernen? Die Elsa-Zeitung sucht jemanden, der die Gestaltung der monatlichen Zeitung übernimmt. Derzeit arbeiten wir mit Publisher von Affinity, sind aber auch für Änderungen offen.

Die Tätigkeit ist ehrenamtlich, der Zeitaufwand ist mit 15 bis 20 Stunden im Monat (je Ausgabe) einzustufen. Die Erscheinungstermine sind immer zum ersten eines Monats, von daher ist die Arbeit auch ein bisschen Termingebunden.



Liebe Leser\*innen,

*haben Sie die Anzeige oben auf dieser Seite gesehen? Ich möchte noch einmal Ihre Aufmerksamkeit auf diese Anzeige lenken, denn wenn wir niemanden finden für diese Aufgabe, dann wird es wirklich schwierig für die schöne Zeitung, die Sie gerade vielleicht mit Genuss gelesen haben. Unsere wunderbare Grafikerin Kalina kann die Zeitung nur noch bis Ende des Jahres machen, ihre Kreativität fehlt uns jetzt schon, sie hat das so toll gemacht, aber die Zei geht eben weiter. Und auch die Erfolgsgeschichte unserer Stadtteilzeitung soll weiter gehen, finden Sie nicht?*

*Also, Sie müssen nicht selbst Grafiker\*in sein oder gerade auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Aber vielleicht kennen Sie jemanden? Vielleicht reden Sie mal mit Freunden und Nachbarn, vielleicht kennen die irgendwen, der jemanden kennt. Wenn viele Menschen sich gemeinsam sorgen und über Lösungen nachdenken und mit anderen darüber sprechen, dann wird sich sicher eine gute Lösung für die Zukunft finden. Ich bin sicher, der Stadtteiltreff und seine Zeitung für Gonsenheim stehen hier unter einem guten Stern! Helfen Sie uns, sorgen Sie sich mit uns!*

*Ihr Stephan Hesping*



## Zuhause in Mainz

Sicher und bezahlbar wohnen.

  
wohnbau mainz