



# ELSA

## Eine Zeitung für Gonsenheim

## WIE IST DIE LAGE?

### Der Stadtteiltreff im Jahr 2024, eine erste Bilanz

Ich werde dieser Tage oft gefragt: wie geht es dem Stadtteiltreff, wie ist das Jahr gelaufen, wie steht es um eure Finanzen? Um letztere muss man sich ohne Frage leider immer noch Sorgen machen, auch wenn unsere Aufrufe zu Spenden durchaus erfolgreich waren. Die Spendenziele für 2024 haben wir mittlerweile erreicht, aber an allen Ecken und Enden steigen eben auch die Kosten. Wir machen uns gerade keine Sorgen mehr um den Jahresabschluss, aber im Frühjahr nächstes Jahr sind die Rücklagen aufgebraucht und mehr Geld von der öffentlichen Hand ist wohl nicht zu erwarten, leider.

Und dabei mangelt es nicht an unserem Bemühen, in Gesprächen mit Politik und Verwaltung deutlich zu machen, dass die Gemeinwesenarbeit dringend mehr Geld braucht, nicht nur bei uns in Gonsenheim. Aus den aktuellen Koalitionsverhandlungen höre ich, dass man sich bei schwieriger Haushaltslage darauf geeinigt habe, keine Kürzungen im Sozialbereich vorzunehmen – ich hoffe, dafür sollen wir der Politik nicht noch auf die Schultern klopfen. Es ist nicht in Ordnung, Förderbeträge an Freie Träger

wie uns einzufrieren, das ist faktisch eine Kürzung, da wir keine Möglichkeit haben, die steigenden Kosten auszugleichen, als um mehr Spenden zu betteln oder ggf. Ausgaben zu reduzieren, da geht es dann immer um Personal, und da geht es auch um mich.

Und die Frage, was die Aufsichtsbehörde mit dem Haushalt macht, ist auch noch offen – das ist Verantwortung des Landes. Entschuldigung, wenn sich Menschen aus Politik und Verwaltung jetzt durch meine Äußerung angegriffen fühlen, aber es ärgert mich! Beim Wahlforum „Gleiche Chancen für alle Kinder“ vor der Kommunalwahl (immer noch zu sehen im Offenen Kanal Mainz), welches ich moderieren durfte, haben alle Parteien zu den abgefragten sozialpolitischen Aussagen meist den Daumen nach oben gestreckt. Bei jeder Begegnung werden wir gebauchpinselt, wie wertvoll unsere Arbeit ist. Also, dann bitte auch dafür sorgen, dass wir diese Arbeit tun können!

Abgesehen von den Finanzen läuft es toll! Viele neue Ehrenamtliche, es ist bei uns ein schönes Miteinander, wenn es dar-

um geht, Ideen zu verwirklichen. Noch laufen die letzten Fleißarbeiten, um unsere Aufräumprozesse abzuschließen: Unterlagen einsammeln, fehlende Führungszeugnisse beantragen, Datenschutzschulungen, nervig, lästig, muss aber halt gemacht werden. Dafür haben wir so langsam eine bessere Übersicht, wer alles wofür und mit uns unterwegs ist. Struktursicherheit ist für bürgerschaftliches Engagement unerlässlich. Von unseren 200 ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen bekommen wir viele positive Rückmeldungen dazu, wie wir den großen Tanker Stadtteiltreff durch die Zeit lenken.

Wir haben versucht, an vielen Stellen zu hinterfragen, was wir tun und wie wir es tun können und haben dabei oft gute Lösungen gefunden. Dinge aufgegeben um Raum zu schaffen, in dem Neues entstehen kann. Brotkorb, Beratung, Hilfsprojekte aller Art, die Arbeit in der Housing Area, Zeitung, Chor, Senioren, alles läuft. Es gibt Menschen, die unsere Hilfe benötigen und Menschen, die mit uns diese Hilfe organisieren. Wir erheben die Stimme für Demokratie, soziale Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, wir sind Ort der Kommunikation, Begegnung und Bildung.

Und: Wir tun unsere Arbeit gerne. Helfen Sie mit, damit der Stadtteiltreff seinen Weg weiter gehen kann, durch alle Strömungen und Untiefen, gemeinsam! (hes)



# 2025

# 2024

## 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 Kennenlernetreffen.

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 Nottfällen wie Krankheit oder ähnliches, T (06131) 68 75 01

### Kinderwerkstatt

Montags ab 16:00 Uhr

### Jugendtreff

Mittwochs 17 Uhr

### ELSA-Redaktion

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

### Elsa-Chor

Chorprobe dienstags 19:30 Uhr

### Sonstige Angebote

Wir können hier kaum alles aufzählen, auf- unserer Homepage finden Sie tagesaktuell alle Angebote: Beratung, Ausstellungen, Frauenfrühstück, 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

Wo treffe ich Sie an, wenn Sie jetzt diese Zeilen von mir lesen? Sind Sie noch im Vorweihnachtsstress, oder ist Weihnachten schon durch? Die Zeit mit der Familie, besonderes Essen, Geschenke, besondere Momente? Diese Ausgabe der Elsa Zeitung gilt ja für Dezember und Januar, auch Ihre Redaktion braucht mal Pause! Aber wir haben diese Ausgabe der Zeitung so gestaltet, dass man sie auch im Januar noch mit Interesse lesen kann.

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, vielleicht hat das neue Jahr bereits begonnen. In jedem Fall Anlass, zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden, einen Haken an Altes zu machen und sich bereit machen, Neues zu entdecken. Das wünsche ich uns allen.

Es ist nicht der Wert des Weihnachtsgeschenks, sondern die Geste, das „du bist mir wichtig“, die Begegnung, auf die es ankommt. Es geht nicht um viel essen, sondern um gut essen und um Gemeinschaft. Ich bin dankbar, dass am Abend des 24. Dezember wieder eine kleine Weihnachtsfeier für die Menschen angeboten wird, die

sonst niemanden haben. Wir sind „Rudelwesen“, wir brauchen Nestwärme, wir brauchen andere Menschen. Lassen Sie uns ein solidarisches Miteinander sein.



Auch im neuen Jahr dreht sich die Welt unerbittlich weiter. Eine neue Regierung in Amerika und auch wir sind eingeladen, eine Wahl zu treffen. Wie denkt die Redaktion Ihrer Stadtteilzeitung? Lesen Sie selbst, was wir zusammengetragen haben.

Viele neue Leute haben in den letzten Wochen ihr bürgerschaftliches Engagement im Stadtteiltreff bekommen. Wir sind so dankbar für viele tolle Menschen, die mit uns die Arbeit des Stadtteiltreffs gestalten. Auf Kurs bleiben, für Nachbarschaft, für Solidarität, auch wenn der Wind stramm von vorne bläst. Das wünsche ich den 200 Aktiven unserer tollen Einrichtung für 2025!

Ihr Stephan Hesping

Weihnachtsfeier 2024

Wir laden alle unsere Besucher\*innen, Freunde und Aktive zu einem gemütlichen Nachmittag in den Stadtteiltreff ein.

~ Seele wärmen  
~ Gespräche führen  
~ Gemeinschaft spüren

15.12.24 von 15 - 18 Uhr

Wir freuen uns auf Deinen und Ihren Besuch

Stadtteiltreff  
Gonsenheim

# Märchenhaftes Frauenfrühstück im Gonsenheimer Stadtteiltreff



Die sechste Runde der beliebten Vorlese- und Gesprächsreihe der Mobilien Bücherei Mainz stand unter dem Motto „Vater Rhein erzählt: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken“. Eines der 27 Literaturevents fand im Gonsenheimer Stadtteiltreff statt und war dort seit der Coronapandemie die erste ausgetragene Veranstaltung im Rahmen des monatlichen Frauenfrühstücks. Zahlreiche Teilnehmerinnen lauschten den Erzählungen des professionellen „Vorlesepate“ Martin Falk. Dieser erweckte durch seine langjährigen Erfahrungen als Hörbuchsprecher, Chorleiter und Rhetoriktrainer, die sorgfältig ausgewählten literarischen Häppchen zum Leben. Die interessierten Damen hörten bekannte Sagen wie die der Jungfrau auf der Loreley und die des Mäuseturms von Bin-

gen. Auch lokale Erzählungen wie „Der arme Fiedler unserer lieben Frau im Dom zu Mainz“ und die Geschichte des Mainzer Lumpenglöckchens stießen auf große Resonanz. Musikalische Einlagen mit altbekannten Liedern und Gedichten sorgten für ein abwechslungsreiches Programm. Besonders bewegend war zudem der gemeinsame Austausch über eigene Erinnerungen mit Märchen. Der Vorleser Michael Falk stellte darüber hinaus das Angebot der Mobilien Bücherei vor, welche älteren Menschen in Zusammenarbeit mit der „Gemeindeschwester plus“ umfangreiche Besuchs- und Vorleseangebote zur Verfügung stellt. Im Anschluss an die unterhaltsame literarische Stunde genossen die Besucherinnen süßen Leckereien des lokalen Unterstützers „Werner's Backstube“.

## Geheimschrift oder Naturgeister?

Bilder von Alla Sariban jetzt im Stadtteiltreff



Die Ausstellung im Stadtteiltreff ist bis Ende des Jahres zu sehen  
Öffnungszeiten Mo – Do 15-17 h

Als ich den Beratungsraum zur Vernissage betrete, fühle ich mich gleich wohl. Auf der Mattscheibe flackert das digitale Kaminfeuer und Alla Sariban, die Künstlerin heißt mich im Kreise ihrer Liebsten(Bilder) willkommen. Von jedem ihrer Bilder blicken mich Augen an. Mal freundlich, mal fragend und oft geheimnisvoll. Was hat es damit auf sich?

Alla, Naturwissenschaftlerin im Ruhestand, die schon 2005 ihre Begeisterung für das Malen entdeckte, zeigt nun schon zum zweiten Mal ihre aktuellen Werke im

Stadtteiltreff. „In der Natur gibt es viel mehr, als wir sehen!“, sagt sie und erklärt damit ihre Inspiration für die vielen Geister und Feen, die sie auf die Natur- und Stadt-Fotodrucke vom Flohmarkt zeichnet.

Beim Wandern von Bild zu Bild schwankt mein Blick immerzu zwischen der mir bekannten und der überraschenden neuen Bildebene hin und her. Ständig werde ich überrascht, wer und was sich mir da zeigt und mit mir als Betrachter Kontakt aufnimmt. Eine Überraschungskunst, die die Lebendigkeit der Natur, oft auch mit einem

zwinkernden Auge, sichtbar macht. Sogar für die jüngste Besucherin Loni, gerade erst 17 Monate alt, gab es viele Aha-Effekte und sie hatte ihre helle Freude damit. Das macht Alla froh, denn sie widmet ihre Bilder den Großen und Kleinen.

Einen Besuch von Allas Ausstellung kann ich sehr empfehlen! Sie ist bis Ende des Jahres zu den üblichen Öffnungszeiten Mo – Do 15-17 h im Stadtteiltreff zu sehen sein. (NiSch)

# Trump gewinnt, Scholz stellt Vertrauensfrage, was soll man denken?

Einige Redakteure Ihrer Elsa-Zeitung waren eher sprachlos oder fanden bis Redaktionsschluss keine Worte. Andere denken so:

Schon im Sommer kam mir immer wieder ein Ausspruch in den Sinn: "Amerika, das Land der unbegrenzten Möglichkeiten" und gleich im Anschluss daran der Gedanke "Nein, das werden sie doch nicht wirklich tun"! Aber sie haben es getan und "König Donald" quasi wieder auf den Thron gesetzt. Als ich morgens beim Frühstück in den Nachrichten im Radio hörte, dass in den USA das schier Unmögliche nun doch wieder Tatsache geworden war, hatte ich plötzlich keinen Appetit mehr!

Nachvollziehen konnte und kann ich es bis heute nicht. Und dass in Amerika zZt. in der google-Suchmaschine zwei Fragen – nämlich: "Wie ändere ich meine Stimme?" und "Wie legal nach Kanada auswandern?" (Focus online) – ganz oben stehen, spricht für sich! (Ulrike)



Berlin – Dass die Ampel-Regierung gerne hoch hinaus wollte, ist bekannt. Aber jetzt nach dem Ampelaus scheint sie dabei buchstäblich abzuheben – ganz im Zeichen des neuen Cannabis-Gesetzes, das offenbar nicht nur Konsum freigibt, sondern auch den Weg zur Größenwahn-Halluzination ebnet! Mit Karnevalsstimmung in der Luft und einem Joint vielleicht auch, schnuppert sie an der Idee von Wahlversprechen und Regierungsposten, als wäre das ein besonderes Kraut.

Christian Lindner (FDP) möchte unbedingt wieder Finanzminister werden – anscheinend schmeckt ihm die Luft der Kontenverantwortung so gut, als hätte er eine ganz besondere, berauschende Mischung konsumiert. Bei Robert Habeck (Grüne) scheint es noch stärker zu wirken: Er sieht sich nämlich schon als nächster Bundeskanzler und fühlt sich bereit, als ob er gerade den Super-Joint des Selbstbewusstseins inhaliert hätte. Und Olaf Scholz? Der

setzt noch eins drauf und will glatt nochmal Kanzler werden – eine Vorstellung, die manchen wohl eher Kopfschmerzen als Party-Stimmung bringt. Ob sie diesen Trip gemeinsam in einer Raucherrunde angetreten haben oder ob jeder für sich zu Hause ein Räucherexperiment gestartet hat, bleibt unsicher.

Fest steht, die politische Bühne wird bunter, dichter und vielleicht etwas nebliger.

Dabei könnte eine kleine Nachrichtenmeldung aus Übersee sogar beim Runterkommen helfen: Denn in den USA wurde gerade der 47. Präsident gewählt. Und der heißt (Trommelwirbel!) – Donald Trump. Ja, der altbekannte Mann der großen Show, der gerne mal für Schlagzeilen sorgt, sitzt erneut auf dem Thron der freien Welt. Deutschland – vielleicht Zeit, den neuen Rausch mal sacken zu lassen? Denn die Moral von der Geschichte lautet: Finger weg von Drogen – oder jedenfalls, wenn man Regierungserwartungen dämpfen möchte! (Mario)

Manch einer hörte es von seiner Mutter, Franz Josef Degenhardt machte ein Lied daraus: „Spiel nicht mit den Schmuttelkindern.“ Aber wer wollte schon mit dem Klaffenprimus spielen. Mit den Schmuttelkindern war das Spiel aufregend und abenteuerlich. So haben die Amerikaner ihr Schmuttelkind wieder zum Präsidenten gewählt. Das verspricht dann auch aufregend und abenteuerlich zu werden.

Anders lief es in Berlin. Da gibt es nach dem Ampel-Aus endlich eine funktionierende Regierung. Es werden Gesetze verabschiedet, ohne dass Christian Lindner Veto einlegte gegen die mit ihm selbst ausgehandelten Beschlüsse. Das hat etwas Wohltuendes. (Rüdiger)

Die Wahl in den USA war eine demokratische Wahl, die einen eindeutigen Sieger hervorgebracht hat. Das haben wir zu akzeptieren und zu respektieren: die Menschen dort haben sicher gute Gründe für ihre Wahlentscheidung. Vielleicht können wir das nicht nachvollziehen, aber letztendlich geht es uns nichts an. Im Februar sind

wir gefordert, uns zu entscheiden, welcher Partei wir unsere Stimme geben.

Wir sollten gut überlegen, welche Gründe für uns ausschlaggebend sind für unsere Entscheidung. Und auch dann gilt: das Ergebnis der Wahl im Februar wird demokratisch zustande gekommen sein. Egal, wie man das individuell bewertet - oder wie andere (von außen) das sehen. (Pia)



Es macht mir Angst. Menschen, die in Freiheit wählen dürfen, wählen Menschen, die sich nur für sich selbst interessieren, Egomane. Wo man doch eigentlich klar erkennt, dass es nicht gut ist, ihnen Verantwortung für eine Gesellschaft zu übertragen. Die noch als rechtskräftig Verurteilte Unwahrheiten rumposaunen und dafür gewählt werden, ich fasse es nicht! Ich hatte einen Traum: Donald Trump in seinem Golf Club, Zaun drum herum, ihm wird gesagt, es ist Corona, aber es sei alles unter seiner Kontrolle. You are the only in command! Das gleiche passiert im Kremel, mit Erdogan, für eine weitere Aufzählung ist hier kein Platz und alle denken, es ist alles unter ihrer Kontrolle. Dann verkauft man diesem Elon Musk noch, er dürfe sich und die wichtigsten Leute auf den Mars ausfliegen, wo die neue Kommandozentrale eingerichtet wird, natürlich unter seiner Kontrolle! Schade, ich wachte auf!

Deal, wenn ich das Wort schon höre! Und im Bundestag: Du musst erst das machen, bevor ich darüber nachdenke, dem zuzustimmen. Ja, sind wir denn im Kindergarten? Egomane kann man erkennen, das sind Menschen, die immer nur über sich selbst reden. Meiden Sie diese Menschen, geben Sie ihnen nicht Ihre Stimme. Wählen Sie Menschen, die nicht zuerst an sich denken, dass sind die besseren Lenker\*innen für ein GEMEINWESEN! (hes)

# Die Zeitumstellung -

## Ein Politikum der besonderen Art

Ja, da war sie wieder, die Zeitumstellung - am letzten Sonntag im Oktober. Ein Ritual, das uns alle Jahre wieder einen Mix aus Verwirrung und Frustration beschert. Seit 1980 - also seit über vier Jahrzehnten - als die damalige Bundesregierung beschloss, die Uhren im Frühjahr und im Herbst umzustellen, beschäftigen wir uns nun schon mit der Frage, ob es nun „Sommerzeit“ oder „Normalzeit“ ist. Wer hätte das gedacht?

Die Idee hinter dieser Tradition, die uns seither begleitet, war ursprünglich, Energie zu sparen. Man wollte die Tageslichtstunden besser nutzen und die Bevölkerung dazu bringen, abends weniger Licht zu verbrauchen. Ein nobler Gedanke, der jedoch in der Praxis oft eher wie ein missratener Scherz wirkt. Denn während wir uns im Frühjahr mit einer Stunde weniger Schlaf konfrontiert sehen, dürfen wir uns im Herbst darüber freuen, eine Stunde „zu ge-

winnen“ - als ob das unsere schlaflosen Nächte irgendwie wettmachen könnte.

In den letzten Jahren hat die Diskussion über die Zeitumstellung an Fahrt aufgenommen. Die EU hat sogar darüber nachgedacht, sie wieder abzuschaffen. Doch anstatt eine klare Entscheidung zu treffen, scheinen die Bürokraten lieber in der Zeit zu verweilen – ganz im Sinne der Zeitumstellung, versteht sich. Vielleicht haben sie ja Angst, dass wir ohne die Umstellung vergessen, wie spät es ist. Schließlich könnte das Chaos ausbrechen, wenn wir plötzlich alle zur gleichen Zeit aufstehen und zur Arbeit gehen.

Die Befürworter der Zeitumstellung argumentieren, dass uns die Sommerzeit mehr Tageslicht am Abend beschert und somit die Lebensqualität steigert. Wer könnte denn auch dem Reiz widerstehen, nach einem langen Arbeitstag noch eine Runde im



Park zu drehen während die Sonne untergeht?!

Allerdings ignorieren sie dabei die Tatsache, dass wir uns nach der Umstellung im Frühjahr oftmals eher wie „fremde Wesen“ fühlen, die versuchen, sich in der neuen Realität zurecht zu finden.

Aktuell bleibt die Frage, ob die Zeitumstellung abgeschafft wird, weiterhin offen. Während einige Länder und Politiker für eine dauerhafte „Sommerzeit“ plädieren, gibt es auch Stimmen, die die „Normalzeit“ bevorzugen. Es ist diese Uneinigkeit, die u. a. dazu führt, dass wir wohl weiterhin mit dem halbjährlichen Ritual der „Uhrenumstellung“ leben müssen – bis auf Weiteres...! (UB)

## „Kauf eins mehr, dann bleibt kein Magen leer“

Erfolgreiche Spendenaktion des Rotary Club Mainz-Aurea Moguntia mit dem Brotkorb Gonsenheim und dem Rewe-Markt in der Elbestraße.

Am 9. November wurden die Kunden des Rewe-Marktes in der Elbestraße schon am frühen Morgen mit einem Lächeln und der Bitte überrascht, bei ihrem Wocheneinkauf für Bedürftige etwas mit einzukaufen.

Mehrere Rotarier und eine Gruppe Ehrenamtlicher des Brotkorbs verteilten Handzettel, sprachen mit den Kunden über die Notwendigkeit solcher Aktionen und fan-

den fast immer offene Herzen und viel Hilfsbereitschaft.

So fanden die Kunden an den Regalen im Supermarkt Zettel bei den Lebensmitteln, die gewünscht waren, wie zum Beispiel Kaffee und Tee, Reis, Nudeln, H-Milch, Brotaufstriche sowie Sauerkonserven. Und die Kunden kauften fleißig ein.

Bis zum Mittag kamen 32 Kisten Lebensmittel zusammen, alleine 29 Pfund Kaffee und dazu fast 100 € an Geldspenden. Unsere Kunden können sich auf diese tollen Lebensmittel bei den Ausgaben vor Weih-

nachten noch freuen. Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit, bringen diese Zeichen der Nächstenliebe Licht und Wärme in unser Leben und wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern, bei dem Rewe-Markt Elbestraße, bei den Rotariern und den Mitarbeitern des Brotkorbs. Es ist schön, dass wir mit Herzblut unsere gesellschaftlichen Aufgaben wahrnehmen, Menschen, denen es nicht so gut geht, wie uns, unter die Arme zu greifen.

*Ursula Luckhaupt, Brotkorb Gonsenheim*



# „Just dry it“ und sei „Dry dabei!“

## Feiern ohne Rausch – Die erste alkoholfreie Feierei im KUZ



Was wir alle lieben: Unter Menschen ausgelassen feiern. Dazu gehört seit jeher in Deutschland der Alkohol. Jedoch Fakt ist: Jeder Schluck Alkohol ist ungesund. Nicht nur regelmäßiges, sondern auch exzessives Trinken macht krank. Das ist längst bewiesen und bekannt. Trotzdem gehört das ‚Stöfische‘ schon lange fest zum guten Ton in unserer Gesellschaft: Das Glas Wein zum Essen, der Federweiße beim Straßenfest, der Glühwein bei Wahlveranstaltungen und beim Kollegenfest, das Bier auf jeder Wanderung und Party, der Sekt zu jedem feierlichen Anlass. Wenn wir einladen, dann bieten wir selbstverständlich Alkohol an, sogar wenn wir selbst keinen trinken. Wir sind so erzogen, das gehört dazu, das ist doch gar nicht problematisch, wir müssen unseren Gästen eine gute Auswahl bieten. Das sind die Glaubenssätze, die wir alle gelernt haben.

UND, die Konsumindustrie hat uns da fest in der Hand. Sie ist Sponsor von Festen und Konzerten, hilft Kneipen und Restaurants beim Aufbau und verkauft uns den Alkohol als Freiheit und Erlaubnis, eine unbeschwerter Zeit zu haben. Sie verführen

uns durch niedrige Preise und lassen uns kaum eine Wahl, vor allem, wenn das Portemonnaie nicht so gut gefüllt ist. Alkohol ist immer, zu jeder Zeit und überall, zu haben, als wäre es ein Grundnahrungsmittel. Die Folgen, die der Konsum auf Kinder, Familien, Jugendliche und uns alle hat, werden in der Werbung und Politik verharmlost. Wichtige ‚coole‘ Identifikationsfiguren werden immer in Verbindung mit Alkohol gebracht. Da braucht es neue Vorbilder!

Die Gründer des jungen Vereins ‚Nice Dry‘, Carolin Asmussen (44, vom Mainzer LadenAtelier ‚Hübsch War Gestern‘) und Maurice Rieger (40, Musiker aus Hamburg) haben für sich frei entschieden: Sie wollen keinen Alkohol mehr trinken. Sie sind jetzt ‚sober‘ und unabhängig. „Haken dran“ an die vielen Fragen: Wie komm ich von der Party heim? Wird es mir morgen gut gehen? Werde ich die Kontrolle über mich behalten und mich sozial verhalten? Werden sich meine Gäste verantwortlich benehmen? Ist genug Nachschub vorhanden?“

Carolin beschreibt es so: „Alkohol ist für mich eine Substanz, die nicht für mich bestimmt ist, so wie Spüli! Ich hab alle Reste

weggeschüttet, da ich auch niemand anderen mehr dazu verführen will.“ Maurice und Carolin sind Gastgeber eines Podcast namens ‚Nice Dry – Der Podcast für Trockenheit und Suchtprävention. Sie erzählen mit Menschen aus der Kulturlandschaft über Abstinenz, Freiheit, Selbsthilfe und Identifikation.

Caro und Maurice, beide KommunikationsdesignerInnen von Beruf, sind der Meinung, unsere Gesellschaft braucht neue ‚selbstverständlich trockene‘ Räume und Plätze für das lebensfrohe Zusammenkommen, das Feiern und zur Inspiration für alle in Deutschland. Deshalb veranstalten Sie nun nach dem 1. Nice Dry Event 2023 die erste ‚Nice Dry! Party im Rhein-Main-Gebiet. Sie findet statt am 13.12.2024. Der Ort verwundert uns nicht: Unser geliebtes KUZ unterstützt den Verein und stellt sich als Ort zur Verfügung.

Die ersten 300 Personen, im Alter von 16-18 Jahren oder aus einer Suchthilfeeinrichtung, erhalten FREIEN Eintritt, unterstützt von der Suchthilfe Mainz. Ausweis erforderlich. Die ersten Dry’ßig Besucherinnen sind außerdem eingeladen zu einem alkoholfreien Drink vom Mainzer Weinlabel ‚I am not Wine‘. Nice!

Das Motto lautet ‚Dry dabei‘ und soll die Besucher animieren, sich dem Feiern ohne Rausch anzuschließen. Deshalb werden alle KünstlerInnen natürlich auch nüchtern am Start sein und mit klarem Kopf den Abend genießen. Musik kommt vom Kult-DJ Psycho Jones, der an dem Abend zeitgenössische Hits mit zeitlosen Klassikern mixen wird. Das Tätowiererpaar Melissa Be und Castor Raubadler vom Frankfurter Tattoo Studio ‚Happy Go Lucky‘ werden den ganzen Abend Motive rund um das Thema Nüchternheit, Klarheit und Achtsamkeit stechen. Das Ganze zu ‚nicken Preisen‘ Abgerundet wird das Programm durch Designexponate, u.a. der ‚Nice Dry! Kreativ Kollektiv‘- Mitglieder Carolin Asmussen und Maurice Rieger.

Eine Party, die man mit gutem Gewissen besuchen und weiterempfehlen kann! Es besteht Hoffnung auf den Beginn eines neuen, unabhängigen Kulturzeitalters. Machst du mit? (NiSch)

Fr. 13.12.24 KUZ Mainz

mit DJ PSYCHO JONES

MOCKTATU & MEHR

GRÖßER FREIER RAUM!

**Die ERSTE Sober-Party im Rhein-Main-Gebiet!**

**Nice Dry! und das KUZ laden am 13.12. zur alkoholfreien Feierei!**

Das Motto lautet „**Dry dabeit!**“ und soll die Besucher\*innen animieren sich dem Feiern ohne Rausch anzuschließen: Deshalb werden alle Künstler\*innen natürlich auch nüchtern am Start sein und mit klarem Kopf den Abend genießen. Musik kommt vom Kult-DJ **PSYCHO JONES**, der an dem Abend zeitgenössische Hits mit zeitlosen Klassikern mixen wird. Das Tätowierer-Paar **MELISSA BERKS** und **CASTOR RAUBADLER** vom Frankfurter Tattoo Studio „**HAPPY GO LUCKY!**“ werden den ganzen Abend Motive rund um das Thema Nüchternheit, Klarheit und Achtsamkeit stechen. Das Ganze zu niceen Pricen. Abgerundet wird das Programm durch Designexponate u.a. der „**NICE DRY! KREATIV KOLLEKTIV!**“ Mitglieder **CAROLIN ASMUSSEN** (vom Mainzer LadenAtelier „**NUR HÜBSCH WAR GESTERN!**“) und **MAURICE RIEGER** (Hamburg). Just dry it!

Folgt uns @nicedry\_event

Alles Wichtige: Beginn 19 Uhr | VVK 10,50 € AK 12 € Dagobertstraße 20B | 55116 Mainz www.kulturzentrummainz.de

Tickets sichern!

DRY! Big 0.0 Welcome-Drinks präsentiert von „JAM NOT WINE“ First come, first serve!

in Kooperation:

**Liebe Leserschaft,**

Mein Name ist Samaa Al-Yousef, und vielleicht kennen mich schon einige von euch. Es ist immer wieder sehr spannend, wie sich Wege kreuzen, Menschen sich begegnen und neue Möglichkeiten entstehen. Im Folgenden möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich vorzustellen und ein wenig über meine Erfahrungen zu erzählen.

Noch bin ich Studentin in der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz und studiere dort Erziehungswissenschaften.

Neben dem Studium arbeite ich seit September 2024 im Auftrag vom Stadtteiltreff Gonsenheim für die Initiative „Miteinander Gonsenheim – Netzwerk für Flüchtlinge“ in der Housing Area.

Das Gemeinschaftshaus in der Housing Area ist unser zentraler Standort. Dort finden verschiedene Aktivitäten statt, von denen ich im Weiteren ein wenig berichten möchte.

Jeden Dienstag und Donnerstag kommen wir in dem Gemeinschaftshaus der Housing Area zusammen. Hier haben die Kinder die Chance, in der Hausaufgabenhilfe gefördert zu werden und zu lernen. Ebenso wichtig ist auch unser Spielangebot. Das Gemeinschaftshaus ist ein offener Ort für die Kinder der Housing Area, an dem sie neben dem Lernen auch Freude und Spaß finden können.

Natürlich bin ich dort nicht allein. Das Team ehrenamtlicher Mitarbeiter,\*innen, das dort schon sehr lange wichtige Arbeit leistet, wird von mir unterstützt. Zusammen versuchen wir, dort einen Beitrag für die Kinder der Housing Area zu leisten, in dem wir einen sicheren und verlässlichen Rahmen schaffen, der es den Kindern ermöglicht, Hilfe, Fürsorge und Liebe zu erfahren.

**Samaa Al-Yousef**

MITEINANDER GONSENHEIM Netzwerk für Flüchtlinge



*Oh wie schön...  
Auch dieses Jahr war der Nähtreff des Stadtteiltreffs fleißig. Lasst Euch überraschen, was es alles für schöne, selbstgemachte Sachen zu erschwinglichen Preisen beim Adventsbasar des Stadtteiltreffs gibt. Alle Einnahmen gehen ohne Abzüge an die Inklusive Gruppe Total Normal. Wir freuen uns auf Eueren Einkauf und Besuch zu den gewohnten Öffnungszeiten des Stadtteiltreffs. (AW)*



## Wo ist überall Zucker drin?

### Das Ratespiel beginnt

Bei unserem monatlichen Kochen der Gruppe „Total Normal“ hatten wir dieses Mal Besuch von Caroline aus der Verbraucherzentrale Mainz. Die Teilnehmer waren gespannt, was sie erwartet. Wir hatten schon oft Besuch von Menschen, die im Stadtteiltreff waren und von unserer Gruppe spontan zum Essen eingeladen wurden, aber das war etwas Besonderes. Ein Treffen mit Workshop. Nachdem wir das Essen

vorbereitet hatten, ging es raus zum Staffellauf. Vier Gruppen: Tomate, Brokoli, Karotte und Paprika. Jede davon musste sich besprechen, wo am meisten Zucker drin ist. Durstlöscher 500ml, naja ist eine Orange drauf, könnte ja gesund sein. Aber nein, es sind 15 Stück Würfelzucker drin, genau so viel, wie in einer Dose CocaCola. Wir sind geschockt. Saure Gurken, Rotkohl überall Zucker. Das war eine Erkenntnis.

Nach dem gemeinsamen Essen gab es noch ein Buzzer-Spiel. Auch das haben unsere Teilnehmer mit Bravour gemeistert. Nach dem Essen gab es die Siegerehrung. Alle haben gewonnen und bekamen einen Sparschäler geschenkt. Jetzt sind sie etwas schlauer.

Danke Caroline für den großartigen Vormittag. (AW)





# Kartoffelsalat mit Senfdressing



Dezember – der Monat der Besinnlichkeit und der guten Wünsche

Ich blicke im Dezember immer sehr ehrfürchtig auf das Jahr zurück. Ich schreibe auch in Zeiten der Digitalisierung immer noch Weihnachtskarten, wo ich auch immer nochmal mein Jahr Revue passieren lasse. Ich bin dankbar für Gesundheit, meine Familie, mein Dach über dem Kopf, Essen und Kleidung, gute Zeiten, Gespräche und Spaß mit Familie und Freunden und eine Arbeit, die mir großen Spaß macht. All dies ist in unserer Gesellschaft und in vielen Teilen der Welt nicht für alle Menschen

selbstverständlich. An Weihnachten schicken wir genau diese Wünsche für ein besinnliches Weihnachtsfest und ein friedliches und gesundes neues Jahr zu unseren Verwandten und Freunden auf der ganzen Welt. In christlichen Ländern gibt es traditionelle Weihnachtsgerichte. In Dänemark isst man z. Bsp. Ente mit karamellisierten Kartoffeln. In deutschen Familien werden an Heiligabend am häufigsten Kartoffelsalat und Würstchen gegessen. Vielleicht ist es bei euch auch so und ihr habt Lust, mal ein neues Rezept für Kartoffelsalat auszuprobieren, zum Beispiel: Kartoffelsalat mit Senfdressing

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g fest kochende Kartoffel (Salatkartoffeln – wichtig!)
- 1 Zwiebel
- 2-3 Gewürzgurken
- 100g kleine rote Beten (aus dem Glas)
- 1 säuerlicher Apfel
- 75 ml Gemüsebrühe
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 4 El Weißweinessig
- 1 hart gekochtes Ei
- 2 El scharfer Senf
- 4 El Distelöl
- 1 kleiner Kopfsalat
- Salz, Einige Schnittlauchhalme

Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser in 20-25 Min. knapp gar kochen. Dann abgießen, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, mit den Gurken und roten Beten klein würfeln. Den Apfel schälen, achteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf die Brühe heiß werden lassen. Alle Zutaten mischen, mit Salz, Pfeffer, 2 El Essig und der heißen Brühe übergießen, dann abkühlen lassen.

Für das Dressing das Ei pellen und halbieren, das Eigelb herauslösen und zerdrücken, mit dem restlichen Essig, Senf, Salz, Pfeffer und dem Öl gut verquirlen. Das Dressing unter den Salat mischen. Im Kühlschrank eine Stunde durchziehen lassen.

Vor dem Servieren Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel anrichten, den Kartoffelsalat darauf verteilen. Das Eiweiß fein hacken, mit dem Schnittlauch zum Schluss über den Salat geben.

Guten Appetit!

*Ich wünsche allen Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen „guten Beschluss“, wie die Gonsenimer sagen. (UBa)*



## Neues Jahr - Gemischte Gefühle

Kreativ im Dialog Workshop für Männer und Frauen mit der Künstlerin Nicole Schmitt im Stadtteil-Treff Gonsenheim.

Was spüren wir bei der Rückschau, was bewegt uns im Jetzt und was treibt uns um, mit Blick auf die kommende Zeit?

**Ab 23.01.2025 treffen wir uns vier Mal in einer festen kleinen Gruppe jeweils donnerstags, von 17.30 - 19 h im Stadtteiltreff. Ganz ohne Vorkenntnisse!**

Mit versch. Methoden führe ich euch in die Entspannung und Verbindung mit euren Gefühlen. Diese könnt ihr dann in Worten, Farbe und Form sichtbar machen. Dabei begleite ich euch stärkend mit künstlerischen Impulsen und meiner wertschätzenden Resonanz.

Liebe Männer und Frauen, ich freu mich auf euch bei heißem Tee, Kakao und Keksen. Meldet euch bei mir an bis **06.01.2025 per EMAIL: Nici\_Schmitt@gmx.de**

Bitte weitersagen!

*Nici Schmitt*



Der Workshop ist: Für alle. Kostenfrei. Spenden sind willkommen. Kreativ-Materialien, die ihr habt, gern mitbringen, einiges werde ich stellen.

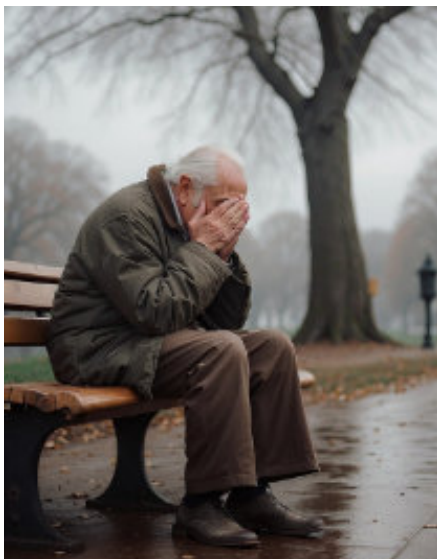
# Gegen die Einsamkeit

Einsamkeit ist eine große Herausforderung unserer Zeit. Viele Menschen leben alleine, ohne Partnerin oder Partner, ohne Familie. Familiäre Bindung hat in unserer Gesellschaft weniger Bedeutung als früher. Dazu kommt, dass psychische Erkrankungen zunehmen, Depression, Angststörungen, Folgen von Traumata, auch dadurch ziehen sich Menschen zurück, meiden den Kontakt zu anderen, isolieren sich ein.

Dabei ist der Menschen nicht für das Alleinsein gemacht. Wir sind soziale Wesen, wir brauchen die Gemeinschaft mit anderen. Gerade an Weihnachten, dem „Fest der Familie“, wird das deutlich. So sehr diejenigen, die Familie haben, manchmal über den Stress an Weihnachten klagen und ihre Lieben am liebsten auf den Mond schießen möchten, so sehr leiden alleinstehende Menschen unter diesem Termin, weil sie keinen Kreis der Familie haben, in dem sie das Weihnachtsfest feiern können.

Wir sind sehr froh darüber, dass auch 2024 das Angebot „Heilig Abend im Stadtteiltreff“ stattfindet. Unserer treuen Ehrenamtlichen Adelheid Roll ist es seit Jahren ein Anliegen, gerade an diesem Tag für die Menschen da zu sein. Vielleicht finden sich noch ein oder zwei Leute, die das Angebot unterstützen möchten, denn es ist sehr wertvoll!

Laden Sie Menschen zu sich ein, die sonst alleine wären. Schreiben Sie eine Karte an Menschen, die niemanden haben. Es sind kleine Gesten mit großer Wirkung! (hes)



## Heiligabend

24.12.2024

im Stadtteiltreff

Frau Roll heißt Sie herzlich willkommen:

von 17.00 bis 20.00 Uhr

im Stadtteiltreff  
Am Sportfeld 7g

Der Caritasausschuss der Gemeinde St. Stephan lädt interessierte Menschen ein, an Heiligabend Zeit gemeinsam mit anderen zu verbringen.

Anmeldung: nicht zwingend, aber bis zum **19.12.24** im **Stadtteiltreff** (Tel. 687501/ c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de) möglich.

Für Getränke und ein kleines Abendessen ist gesorgt.

Für Sie entstehen keine Kosten.

Stadtteiltreff  
Gonsenheim

Kath. Pfarngemeinde St. Stephan

## ELSA's SCHATZKISTE

Warum ist die Erde eigentlich rund und nicht etwa ein Würfel? Sehen wir mal von den chaotischen Bedingungen ab, die eine Würfelform mit sich brächte und gehen zurück auf den Urknall. Direkt danach entstand eine riesige Gaswolke, die in viele kleinere Gaswolken zerfiel. Darin entstanden Verdichtungen, die man sich wie Gaskugeln vorstellen kann. Die zogen sich zusammen und entwickelten Wärme. Genauso wurden Sand- und Gesteinsbrocken durch das physikalische Gesetz, dass sich alles was eine Masse besitzt, gegenseitig anzieht, auch angezogen, stießen zusammen und formten so die Planeten. Kugelförmig wurden die durch die Schwerkraft. Diese wirkt in alle Richtungen gleichmäßig. Da die Gesteinsmassen

noch sehr heiß waren, war alles noch ein flüssiger, warmer Brei. Immer wenn etwas herausragte, wurde es von der Schwerkraft wieder angezogen, bis eine relativ gleichmäßige Kugel entstand. Denn nur bei dieser Form kann die Kraft überall gleich stark sein.

Aber eine perfekte Kugel ist die Erde nicht. Am Äquator hat die Erde einen Bauch. Dadurch wird sie an den Polen flacher und ähnelt eher einem Ei. Schuld sind die Fliehkräfte. Dadurch, dass sich die Erde um sich selbst dreht, zieht sich die Kugel in der Mitte nach außen, weil hier die größten Kräfte wirken. (RW)



# Alltagstechnik erklärt: Absenkautomatik des Klodeckels

## Wie funktioniert eigentlich die Absenkautomatik bei Klodeckeln?

Diese Situation kennen viele: Man ist von zuhause gewohnt, dass sich der Klodeckel langsam absenkt. Doch unterwegs ist man in Gedanken und schon ist es passiert: mit einem lauten Knall donnert der Klodeckel auf die Toilette. Peinlich! Doch was ist eigentlich diese Absenkautomatik und wie funktioniert sie?

Die Absenkautomatik ist ein kleines Bauteil, welches auf der Drehachse zwischen dem Klodeckel und dem Toilettensitz montiert wird. Beim Anheben des Klodeckels, ist so gut wie kein Widerstand spürbar, beim Herunterdrücken hingegen ist der Widerstand sehr groß. Wird die Brille nur angeschubst, senkt sie sich ganz langsam bis in die horizontale Lage.

Der Grund für diese Eigenschaft liegt im Aufbau der Absenkautomatik. Im Inneren befindet sich eine hochviskose Flüssigkeit, also eine sehr zähe Flüssigkeit mit einer Konsistenz ähnlich wie Honig. Darin bewegen sich zwei flügelartige Schieber, die während der Drehung diese Flüssigkeit vor

sich herschieben. Aufgrund der Zähflüssigkeit entsteht ein Widerstand, der die Drehgeschwindigkeit verringert und den Klodeckel nicht herunterfallen lässt.

Doch wieso ist der Widerstand beim Anheben geringer als beim Absenken? Der Grund liegt im Aufbau der Schieber. Sie bestehen aus zwei Teilen, die so angeordnet sind, dass sie in eine Richtung Löcher aufweisen, wodurch die Flüssigkeit fließen kann, die in der anderen Richtung verschlossen sind. Das Ganze kann man sich wie ein „U“ vorstellen, in dem sich ein „I“ befindet. In die eine Richtung drückt das „I“ gegen den bspw. rechten Teil des „U“, in die andere Richtung gegen den linken Teil. Durch diesen Aufbau fließt die Flüssigkeit beim Anheben ganz einfach durch die im „I“ und der einen Seite des „U“ befindlichen Löcher. Beim Absenken drückt das „I“ auf die andere Seite des „U“ ohne Löcher, weswegen die Flüssigkeit nun nicht mehr durch die Löcher kommt, sondern von den Flügeln vor sich her ge-

schoben wird. So wird dieser asymmetrische Widerstand erzeugt. (NF)



### ZEICHNUNG DES MONATS VON BARBARA RÖSSLER

JETZT FEHLEN NUR NOCH  
DIE AUßERIRDISCHEN...



### IMPRESSUM

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

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

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

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

**Fotos:** Pixabay

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH

**Auflage:** 750 Exemplare

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

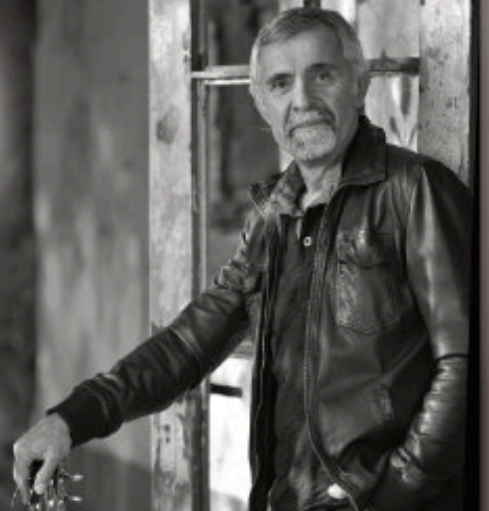
Alle Beiträge sind freie Meinungsäußerungen und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Stadteittreffs wieder.

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 Stadteittreff Gonsenheim.

Stadteittreff  
Gonsenheim

Lieder.  
Worte.  
Gedanken.

# Manfred Siebald



SCM  
Hänsler

"Gut, dass wir einander haben"  
Konzert am Mittwoch, 22. Januar 2025, um 19.30 Uhr Kirche St. Stephan  
Mainz-Gonsenheim, Pfarrstraße 3  
Konzert Erlös zu Gunsten "Brotkorb Gonsenheim"

## TERMINE

#generations

# DOMINO

Advent - Adventure

SAMSTAG 7. DEZEMBER 20.00 UHR  
Kirche St. Martin, Borngasse 1, Mainz-Finthen

generations

Ein Abend mit DOMINO Chor & Band  
Musik, Licht und Generationen  
Glut & Glühwein ab 19.30 Uhr vor der Kirche  
Eintritt frei, Spenden erbeten

domino-chor-band.de

Advent - Adventure #generations

Advent ist Zeit, um wach zu werden und nach neuen Wegen zu suchen. Denn auch in diesem Advent leben wir in einer Welt, die von vielen Krisen geprägt ist - Krisen, die mit Nationen, Religionen und Kulturen, mit Mensch und Natur zu tun haben. Und diese Krisen spalten zunehmend unsere Gesellschaft. Im adventlichen Hoffen auf Erlösung und eine friedliche Zukunft wollen wir beitragen zu einem besseren Verständnis und einem gemeinsamen Handeln der Generationen.

Ein Abend mit DOMINO Chor & Band  
Start um 19.30 Uhr mit Glut & Glühwein

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Zuhause in Mainz



Sicher und bezahlbar wohnen.



wohnbau mainz