

1250 Jahrfeier

Herzlichen Glückwunsch
mein liebes Gonsenheim!

1250 Jahre Gonsenheim –
Großes Jubiläumsfest im
schönsten Mainzer Vorort.



Gonsenheim hat letztes Wochenende seinen 1250. Geburtstag gefeiert und sich drei Tage lang von seiner „allerscheenst Seit“ gezeigt. Der 2024 gewählte Ortsvorsteher Josef Aron ließ sich von alten Fotos im Rathaus inspirieren, die das Rathaus- und Höfefest zeigen, wie es in den 90er Jahren in den Höfen entlang der Mainzer Straße gefeiert wurde. Innerhalb von nur wenigen Monaten hat das kleine Organisationsteam um Josef Aron ein beachtliches Festprogramm auf die Beine gestellt.

Die Höfe der Mainzer- und Klosterstraße waren von den Gonsenheimer Fastnachts-, Sport und Gesangsvereinen, sowie der AWO, dem Stadtteiltreff, dem Heimat- und Geschichtsverein und dem DRK und der DLRG wunderschön herausgeputzt und luden die Festbesucher u.a. zu Popcorn, Schoppe, Steak, Pommes, Kaffee und Kuchen, selbstgemachter Limonade und Schaumkuss-Brötchen ein. Auch das Retro und das Gasthaus Zum Löwen beteiligten sich mit Burgern, Würstchen, Pizza und Falafel.

Auf der Bühne wurde an allen drei Tagen ein richtig gutes und abwechslungsreiches Programm geboten. Den Auftakt machten beim Gonsenheimer Abend Thomas Becker und Martin Krawietz vom GCV, musikalisch begleitet von den Synkopers. Gonsenheimer Fastnachtsgrößen sorgten mit ihren Auftritten und Beiträgen für ausgelassene Stimmung bei den Gästen, sodass nicht nur mitgesungen, sondern auch ausgelassen vor der Bühne und sogar auf den Bänken getanzt wurde.



Etwas ruhiger und besinnlicher ging es dann beim ökumenischen Gottesdienst im Rheinhessendom zu. Bei einem Jubiläum darf ein Festakt natürlich nicht fehlen. Diesen nutzte Josef Aron dazu, sich nochmals bei allen teilnehmenden Höfe-Besitzern und den zahlreichen Sponsoren zu bedanken. Auch der Mainzer Oberbürgermeister Nino Haase und der Bürgermeister der Stadt Mainz Günther Beck, ein echte Gonsenheimer Bub, ließen es sich nicht nehmen, in einem Grußwort Gonsenheim zum 1250. Geburtstag zu gratulierten.

Mit seiner Ode an Gonsenheim bot Thomas Becker ein ganz besonderes Geburtstagsständchen dar. Eine wundervolle Hommage an diesen schönen Ort!

Neben dem Bühnenprogramm gab es auch andere Aktivitäten, die nicht auf der Bühne stattfanden. So bot der Heimat- und Geschichtsverein eine kleine Ortsführung an, der Verein Gonskultur organisierte in einem der Gonsbachgärten einen musikalischen Nachmittag. Dem Elsa-Chor konnte man im Hof in der Klosterstraße auch lauschen und sich angeregt bei Kaffee und Kuchen mit den anderen Besuchern unterhalten.



Statt Helau-Rufen begleiteten Jubelrufe den Festumzug am Sonntag. Alle Gonsenheimer Vereine wurden dabei repräsentiert. Angeführt wurde der Zug vom Gonsenheimer Ortsbeirat. Schwenkende Fahnen der Fastnachts- und Gesangsvereine, Rad schlagende und Ball dribbelnde Jungs und Mädels der Turn- und Sportvereine sowie mit „Gonsenheimer Karotten“ geschmückte Traktoren des Bauernvereins zogen die Mainzer Straße hoch bis zum Rathaus.

Auch die Kinder kamen nicht zu kurz: Sonntags gab es ein Theaterstück für sie und mit Clown Filou gab es auch noch jede Menge Spaß und viel zu lachen.

Es war ein buntes und sehr schönes Fest, das den Querschnitt und die Vielfalt des Ortes zeigte und das Geburtstagsmotto „Miteinander feiern, füreinander da sein“ perfekt widerspiegelte.

Und eins ist ja klar - Mir Gonsenheimer sind die scheenste Leit. Seit 1250 Jahr!

(UBa)



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

Allgemeiner Kontakt per Mail über: 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, 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 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

Alles Gute zum Geburtstag, Gonsenheim! Die Elsa berichtet von den Feierlichkeiten und ein bisschen aus der Historie, 1250 Jahre ist der Mainzer Stadtteil nun alt, also urkundlich erwähnt, und es ist ja auch mal schön, einfach sich selbst zu feiern! Und dann stellen wir uns wieder den Herausforderungen unserer Zeit, davon gibt es viele, auch bei uns in Gonsenheim.

Einsamkeit ist ein Phänomen unserer Zeit und wir bemühen uns, Gemeinschaft und Solidarität dagegen zu setzen. Mit unseren Angeboten für ältere Menschen, Ausflügen und Treffen, bei denen jeder mitmachen kann, mit Einladungen zum Spielen und kreativ sein. Ein Kreativ-Workshop zeigt die Ergebnisse seiner Arbeit im Frühjahr in einer Ausstellung. Eine Buchvorstellung mit Lesung im November lädt zum Mitmachen ein.

Warum gibt es so wenig Therapeuten in Deutschland? Eine wichtige Frage, mit der sich unserer Redakteure beschäftigt hat. Rückzug nur noch ins Private tut uns nicht

gut, egal welches Alter wir gerade haben.

Gehen Sie Verbindungen mit anderen Menschen ein, viele Angebote unserer Einrichtung laden Sie dazu ein, seien Sie mutig. Kommen Sie in den Chor singen, zum Gesprächskreis, einfach in den Öffnungszeiten zum Kaffee trinken, zum Reden.



Der Stadtteiltreff ist ein wichtiger Ort, auch gegen die Einsamkeit. Leider müssen wir gerade eine deutliche und ärgerliche Verteuerung unserer Miete hinnehmen. Aber der Raum wird gebraucht, in dem Menschen ein zweites Zuhause finden. Ein Ort voller Wertschätzung und Chancen, voller Hilfe und Solidarität. Lassen Sie uns dafür kämpfen, dass er erhalten bleibt.

Ihr Stephan Hespig

Danke für 17 wunderbare Zeitungsausgaben der Elsa

Grafikerin Kalina Ginkulova übergibt den Staffelstab an ihre Nachfolgerin Hannah Burkhard

Wir, die Redakteur*innen der Elsa-Zeitung, schreiben gerne. Und Spaß am Schreiben muss schon vorhanden sein, wenn man eine ehrenamtliche Stadtteilzeitung herausgibt, und das schon seit vielen Jahren. Aber wir können noch so gerne und vielleicht auch schön schreiben, das ist alles nichts wert, wenn die Zeitung nicht auch schön gestaltet wird. Das Layout sorgt dafür, dass der Leserin und dem Leser die Inhalte attraktiv präsentiert werden und dies wurde in den vergangenen 17 Ausgaben von unserer Grafikerin Kalina Ginkulova vortrefflich gemacht.

Vor zwei Jahren war Kalina unsere Rettung, sie hatte von heute auf morgen die Aufgabe übernommen, ohne auf Daten von früher zugreifen zu können. 15 Stunden Zeit gehen pro Ausgabe drauf, immer eine Terminsache, in 2-3 Tagen wird gesetzt, Druckerei und Lieferungen brauchen auch noch ein Zeitfenster und dann soll die Zeitung zum 1. eines Monats pünktlich draußen sein, Monat für Monat. Und seit einem Jahr machte Kalina das in den USA, wo sie mittlerweile lebt. 17 Ausgaben, eine schöner als die andere, wir sind dankbar und sagen herzlich Danke!

Um es mit Heraklit zu sagen: „Nichts ist beständiger als der Wandel!“ Die fünfte Layouterin der Elsa-Zeitung heißt Hannah Burkhard. Als Praktikantin des Stadtteiltreffs hat sie mitbekommen, dass wir diese Aufgabe neu besetzen müssen, hat mit Freude

zurückgedacht an die Abi-Zeitung, die sie vor einem Jahr gestaltet hat und nach einem Wochenende nachdenken zugesagt. Hannah ist keine studierte Grafikerin, musste sich in 2 Wochen in ein neues Programm einarbeiten und gibt gerade ihr Bestes. Und ihr Erstes Werk halten Sie nun in Ihren Händen, die Elsa-Zeitung Oktober 2025. Großartig Hannah, es ist toll, dass Du da bist und wir freuen uns, dass Du nach Deinem Praktikum nicht nur weiter in der Beratung mitarbeitest, sondern auch noch diese Aufgabe übernimmst. Danke an Euch beide! (hes)



„Ich bin richtig gut!“

Stärkungs-Workshop für 10 junge Erwachsene mit Handicap

Egal was die anderen sagen: „Ich bin richtig gut...so wie ich bin!“ Diesen Satz können wir alle uns nicht oft genug sagen, da unser Selbstbild oft leidet unter fremden Abwertungen und Kritik. Denn unser positiver Selbstwert ist die Basis für unser persönliches Wohlbefinden und unsere Lebenslust. Besonders Menschen mit Einschränkungen werden in unserer Gesellschaft, die solch hohe Ansprüche an Perfektion und Leistung stellt, oft als nicht richtig und nicht gut genug angesehen und ebenso behandelt. Sie werden ignoriert und ausgegrenzt. Weil wir im Rat-Race unseres Alltags gestresst sind, keine Zeit haben, uns auf besondere Bedürfnisse anderer einzulassen, blenden wir die Menschen, die langsamer und achtsamer unterwegs sind, vielmals aus.

Die Kunsttherapeutin und Pädagogin Nicole Schmitt nahm sich vor, sich einen Samstag Zeit zu nehmen, mit 10 jungen Erwachsenen mit Handicap stärker im Stadtteiltreff zu arbeiten. Am Samstag, den 20.09.25 brachte sie die Gruppe mit einem Mix aus Darstellendem Spiel Übungen, gemeinsamen Singen und vor allem Kreativem Gestalten eines Posters dazu, sich selbst in ihrem Selbstwert bewusst wahrzunehmen und zu würdigen. Sie bekam bei diesem Perspektivwechsel einen ersten Einblick in die Bedürfnisse dieser jungen Menschen und stellte fest, dass diese ihre ganz eigene Resilienz entwickelt haben

und weniger darauf schauen, was andere über sie sagen. Sie leben sehr intensiv im Jetzt und genießen den Moment. Zudem haben sie starke Vorbilder und begeistern sich für ihre Helden.

Besonders hilfreich war am Workshop-Tag, dass die Gruppe, genannt ‚Total Normal‘, sich bereits sehr lange kannte, da sie seit vielen Jahren monatlich mit Aleksandra Wabra kochen. So konnten sie sich gegenseitig in einer vertrauten Atmosphäre öffnen und entspannen. Aleksandra, brachte sich bei allen Programmpunkten motivierend mit ein und bekochte die ganze Gruppe mit Hilfe ihrer Mutter und ihrer Tochter. Zur Feier des Tages gab es das Lieblingsgericht der Gruppe: Spagetti Bolognese und Salat. Zum Nachtisch hatte sogar eine Teilnehmerin Muffins für alle mitgebracht. Alle waren rundum versorgt, satt und glücklich. Bei schönstem Sonnenschein endete der Workshop-Tag mit einem Spaziergang zum Tierpark. Bei der Feedbackrunde im Wald wurde sehr wertschätzend über den Tag gesprochen und ein weiterer gemeinsamer Workshop gewünscht.

Die entstandenen persönlichen „Ich bin richtig gut“-Poster, auf denen die TeilnehmerInnen sich und ihre Helden gestalterisch verbunden und gewürdigt haben, hängen ab 23.09.25 an einer Wand im Stadtteiltreff-Büro und können dort im Rahmen der Ausstellung ‚Gestern, Heute, Morgen‘ angeschaut werden. (Schmni)



Herzliche Einladung zur Ausstellung „Bunte Vielfalt“

Sechs kreative Hobbykünstlerinnen laden dazu ein, ihre Gemälde und Fotografien im Stadtteil Gonsenheim zu entdecken. Ab dem 27. Oktober 2025 präsentieren die Künstlerinnen unter dem Titel Bunte Vielfalt eine Auswahl ihrer Werke, die unterschiedliche Sichtweisen und persönliche Ausdrucksformen zusammenbringt.

Am Eröffnungstag sind ab 15.00h alle Interessierten herzlich willkommen. Bei Kaffee, Tee und Kuchen gibt es auch die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Eindrücke auszutauschen und die Werke in entspannter Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Und die Bilder können nicht nur bewundert, sondern auch käuflich erworben werden.

Außer am Eröffnungstag (15.00h bis ca. 19.00h) kann die Ausstellung jeweils montags bis donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr besucht werden. Ggf. werden weitere Termine am Wochenende rechtzeitig bekannt gegeben. (UB)

Stadtteiltreff Gonsenheim
Am Sportfeld 7g
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel.: 06131/687501
Mail: st.hesping@stadtteiltreff-gonsenheim.de

Die Linke
Landesverband
Rheinland-Pfalz

PIZZA & POLITIK
Mit Landtagskandidat*in
Anna Fassbender
am 07. Oktober
um 19 Uhr im Stadtteiltreff Gonsenheim

Stadtteiltreff
Gonsenheim

Gonsenheim feiert Geburtstag

Vor 1250 Jahren ertmals urkundlich erwähnt

Bereits eine Woche vor dem Festwochenende war Gonsenheim plakatiert und mit Fahnen geschmückt, Breite Straße und rund ums Rathaus, was wird denn da gefeiert? Der Slogan „Miteinander feiern – für einander da sein“ war schon einmal hervorragend gewählt, Gonsenheim feiert gerne und ist eine sehr solidarische Nachbarschaft, sonst gäbe es den Stadtteiltreff schon lange nicht mehr.

Ein erster Festakt am Mittwoch in der Gonsbach-Longe (ich glaube, Gonsberg-Lounge, oder?), modernes Ambiente, ansprechendes Jazz Quartett, und Prominenz bis zum Abwinken. Oberbürgermeister, der gesamte Stadtvorstand, drei Landesministerinnen, andere Ortsvorsteher, Fastnachts-Prominenz, viele waren gekommen. Der Heimat- und Geschichtsverein präsentierte eine Chronik, in der hochklassige frühere Werke aus heutiger Sicht kommentiert wurden. Ich las sie noch am Abend und war ganz angetan.

Ein sichtlich nervöser Ortsvorsteher Josef

Aaron begrüßte zwei seiner Vorgängerinnen und beschenkte seine Frau mit einem Blumenstrauß, sicher ein schlechtes Gewissen, weil er keine Ahnung hatte, was da alles auf ihn zukommt mit dem Amt und diesem Jubiläum. Kanapees, Handkäs, Salat, ein leckerer Wein aus der Region, Auftakt gelungen.

Es folgte ein tolles Bürgerfest von Freitag bis Sonntag, dank eines attraktiven Bühnenprogramms war am Freitag schon richtig Party in der Meile, die vielleicht etwas lang geraten war. Es war toll, das alte Höfefest mit Sitzgelegenheit auf der Straße zu erinnern, aber richtig was los war vor allem an der Bühne und die etwas weiter weg gelegenen Vereine und Höfe hatten etwas das Nachsehen. Kann man nie genau prognostizieren, wie so ein einmaliges Fest ankommt. Für „verlustige“ Vereinskassen kann man sich ja noch was einfallen lassen, so wurde auch am Samstagabend das Zentrum kurzerhand ans andere Ende der Feiermeile verlegt – gut reagiert.

Im Stadtteiltreff-Hof in der Klosterstraße 11 hatten wir einen kurzweiligen Tag. Einige waren bei einem schönen ökumenischen Gottesdienst, während die anderen schon Pavillons stellten und Kaffee kochten. Es wurde geredet und über die Arbeit informiert, der Teamer des neuen Spieletreffs der VHS im Stadtteiltreff war da und packte Spiele aus. Besucher beschäftigten sich mit dem Thema „Vorsorge“, während sie eine SOS-Dose für den Kühlschrank gestalteten. Zahlreiche Kinder bastelten aus Tetrapack Geldbörsen oder Vogelfutterstellen. Der Elsa-Chor gab einige Lieder zum Besten, schöne Begegnungen.

Am Sonntag dann noch ein kleiner Umzug, an dem der Stadtteiltreff auch beteiligt war. Mittags Kinderprogramm und am Nachmittag Musik im Garten mit Gonskultur in Odiles Garten. Was für ein schönes Fest! Danke an Josef und den Kreis der Ehrenamtlichen, die es vorbereitet haben. Kleine Fehler dürfen passieren! Ich finde: Ihr habt das toll gemacht! (hes)

Mein Vater und die Regenbögen

Es ist schon ein paar Jahre her, dass mein lieber Vater an einer Alzheimererkrankung verstarb und wir alle sehr getrauert haben, ebenso wie nach dem Tod unserer Mutter einige Jahre zuvor. Wir waren von da an Vollwaisen, und ich beschloss, ebenso wie bei der Beerdigung meiner Mutter, mit einem meiner damaligen Jazztrios bei der Beisetzung der Urne in der alt-katholischen Kirche in Bonn einige passende Stücke zu spielen.

Das Schöne an dieser speziellen Kirche ist, dass an den Säulen die Plaketten mit den Namen der Verstorbenen prangen und wenn jemand dort Blumen niederlegt, man nicht genau weiß, für wen. Damit sind sie für alle da.

An dem Tag, an dem unser Trio probte, verließen wir danach das Haus des Pianisten, und am Himmel war ein Regenbogen zu sehen. Das ließ uns lächeln, denn es war ein schönes Symbol der Natur für den Neuanfang nach dem Regen.

Dann fand die wirklich schöne Beerdigung statt, und nachdem der beste Freund meines Vaters und ich jeweils unsere Reden gehalten hatten, ließen wir unsere Jazzmusik erklingen. Als die Feierlichkeiten vorbei waren und wir uns noch zum Essen getroffen hatten, ging ich nach Hause, wo mich eine Nachricht meines Cousins, der ebenfalls anwesend gewesen war, erreichte: Es sei ein riesiger Regenbogen über Bonn gewesen, und er schickte ein Foto. Ich nahm das als Symbol dafür, dass unser Vater sicher „oben“ angekommen war, und es tröstete ein wenig –

wenn auch nur ganz wenig. Als ich das Foto mit der Geschichte dazu auf Facebook postete, schrieb ein Freund nur „Gänsehaut“ in die Kommentare.

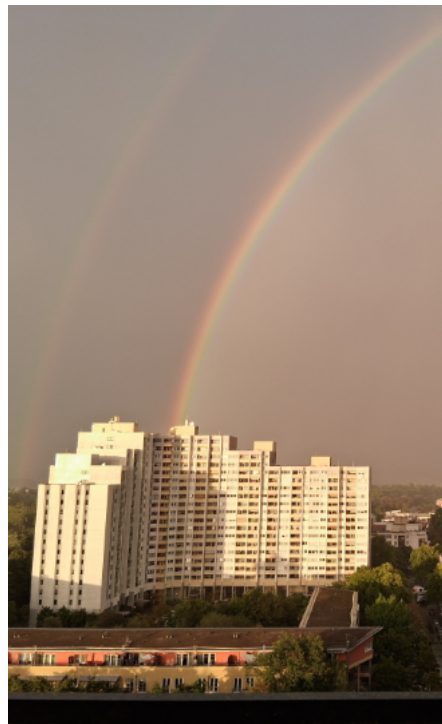
Die bekam ich, als ich neulich nach langer Zeit wieder an jene Beerdigung dachte und mich an einem ohnehin schon nicht so tollen Tag mit den düsteren Gedanken des Verlustes meines Vaters beschäftigte. Und ich trat auf den Balkon meiner Wohnung, in einem hohen Stockwerk der „Elsa“ – und da zog sich von links nach rechts, parallel zu meinem Aussichtspunkt, wieder ein Regenbogen. Und wieder lächelte ich und freute mich über die „Nachricht von Papa“. Einige Menschen, denen ich das Bild schickte, freuten sich ebenfalls sehr.

Und drei Tage später musste ich lachen: Von meinem Balkon aus erstreckte sich in hohem Bogen nicht nur ein Regenbogen, sondern es ließ sich schwach noch ein zweiter ausmachen.

Und ich dachte schmunzelnd: „Ja, Papa, ich hab's verstanden.“

Regenbögen haben in manchen Kulturen folgende Bedeutung: Sie sind eine Brücke zwischen dem Jenseits und dem Diesseits. Eines der Dinge, die mir die Angst vor dem Tod nehmen, ist die Spannung, ob hinter den Regenbögen tatsächlich irgendwie auch mein Papa steckt. Wahrscheinlicher ist, dass eher „Papa Zufall“ da ganz schön seine Hand im Spiel hatte.

Oder? Was meinen Sie?
(BMK)



Familienfreizeit der Gruppe Total Normal in Trier

Wie jedes Jahr verbrachte unsere Gruppe Total Normal vom Stadtteiltreff ein gemeinsames Wochenende in der Jugendherberge – diesmal in Trier. Die Jugendherberge können wir nur empfehlen: wunderschön an der Mosel gelegen, mit freundlichem Personal, leckerem Essen und sehr guten Unterkünften.

Wir hatten dort einen eigenen Raum, in dem wir Gesprächskreise führten, uns austauschten und viele Themen besprachen – auch Ängste und Sorgen, was die Zukunft für Menschen mit Behinderungen bringen wird. Gleichzeitig konnten wir voneinander lernen und uns gegenseitig stärken. Es war ein sehr harmonisches und erfolgreiches Wochenende. Insgesamt nahmen 15 Personen teil, einige mussten leider krankheitsbedingt absagen.

Natürlich kam auch das gemeinsame Erleben nicht zu kurz: Am Samstag machten wir Ausflüge in die Stadt, wo ein schönes Kinderfest mit vielen Spielen stattfand. Wir kletterten in der Porta Nigra und besichtigten den Dom sowie andere Sehenswürdigkeiten. Alles in allem war es ein rundum gelungenes Wochenende in einer schönen Stadt mit tollen Menschen. (AW)



Würfeln, ziehen, jubeln Senioren-Spielewerkstatt vor Ort

Seit dem 31. August wird im Stadtteiltreff gespielt. Nicht mit Bauklötzen, nicht mit einer Kugelbahn und nicht mit Puppen. Es sind aber auch keine Kinder eingeladen, sondern Erwachsene, ja sogar eher Senioren, wobei auch jüngere Erwachsene nicht weggeschickt würden. Man muss sich nicht anmelden, es kostet kein Geld und man muss auch nicht unbedingt jedes Mal kommen.

Es ist die sogenannte Seniorenwerkstatt der Mainzer Volkshochschule, die dieses Angebot im Stadtteiltreff macht. Gerhard Bicknell kommt jeden Donnerstag von 10 bis 11.30 Uhr und bringt Spiele mit, z.B. Rummy Cup, Scrabble, Backgammon und ein für mich neues, aber interessantes Spiel: Triominos. Wie bei Rummy Cup werden die dreieckigen Steine, auf deren Rändern jeweils Zahlen aufgedruckt sind, auf einem Bänkchen abgelegt und man muss sie wie bei Domino passend aneinanderlegen.

Man darf aber auch eigene Spiele mitbringen. Deshalb brachte ich „Küken“ mit, das meine Familie vor einiger Zeit entdeckt hat, eine Art Memory-Spiel, dass sich

schnell, aber auch ganz spannend spielen lässt. Dreimal war ich die einzige Teilnehmerin bei der Spielewerkstatt, wobei auch Helen, die Frau von Gerhard immer mitkommt, so dass wir dann zu dritt waren. Ab dem vierten Mal kamen Lara und Andreas dazu. Vielleicht werden es ja noch ein paar mehr.

Gerhard hat die Erfahrung gemacht, dass es einige Zeit dauern kann, bis sich das etabliert. So war es z.B. in Finthen an der Römerquelle. Inzwischen spielen dort regelmäßig mindestens sechs Teilnehmer, die sich jetzt selbst organisieren. Dafür kommen Gerhard und Helen jetzt nach Gonsenheim, bis es hier auch genug regelmäßige Spieler gibt, die sich selbst organisieren. Also nochmal herzliche Einladung zum Mitmachen. (MH)



Therapieplatznot in Deutschland

Ich kenne es selbst aus eigener Erfahrung: Die Suche nach einem geeigneten Therapieplatz ist hierzulande schwierig und zermürbend.

Hat man erst die Verordnung vom Psychiater oder Hausarzt erhalten, sucht man sich auf unübersichtlichen Seiten Therapeut*innen heraus, die passend wären – und dann beginnt das Telefonieren und Anschreiben.

Soeben habe ich jedoch bei meiner Recherche die Webseite der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz entdeckt, auf der nicht nur auf sehr seriöse Art viele Informationen rund um Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten werden, sondern die auch eine ausgereifte Suchmaschine mit einigen Einstellungsmöglichkeiten bereithält. [1] Leider werden in der Liste der Therapeut*innen, die bei meiner Suche herauskam, die Sprechzeiten nicht angegeben. In der Regel, so meine Erfahrungen, sind diese ein- bis zweimal pro Woche in sehr kurzen Zeitfenstern, etwa von 7:00 bis 7:30 Uhr morgens. Hier ist die Kontaktaufnahme per Telefon oder Internet nötig – was sich für Menschen mit sozialen Phobien oder Depressionen schon als nahezu unlösbare Aufgabe darstellen kann.

Aber wieso sind Therapieplätze überhaupt so dringend nötig? Es zieht sich wie ein roter Faden durch alle Studien von Krankenkassen und unabhängigen Forschenden, die ich online finden konnte: Jede*r dritte Deutsche erkrankt mittlerweile im Laufe seines Lebens psychisch. Besonders die junge Generation (Generation Z), Menschen zwischen 15 und 30 Jahren, leidet im Jahr 2025 unter dem ambivalenten Verhältnis zu den sozialen Medien: Viele von ihnen kämpfen mit akademischem Stress, sozialer Isolation und dem ständigen Druck, in einer Online-Welt „mithalten“ zu müssen.

Doch auch Erwachsene haben Probleme mit einer Vielzahl von Diagnosen: von Schizophrenie über Borderline, Angstzustände und Burnout bis hin zur Depression. Ich selbst bin 2005 an einer psychischen Störung erkrankt und werde mein Leben lang zu 60 % schwerbehindert sein. Ich gehe offen damit um, denn ich möchte nach wie vor einen menschenwürdigen Platz in der Gesellschaft einnehmen und versuche zu zeigen, dass nicht alle psychisch kranken Menschen z. B. Amokläufer sind.

Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang die von der Bundespsychotherapeutenkammer zusammengestellte und im April 2023 veröffentlichte PDF zum Thema *Psychische Erkrankungen und Gewalt*. Hier wird zum Beispiel aufgeführt, dass das Risiko, durch ein Gewaltverbrechen zu sterben, bei 1:160.000 liegt. Das Risiko hingegen, durch die Gewalttat eines psychisch kranken Menschen zu sterben, liegt bei

1:1,5 Millionen. [3]

Doch wie es die Pressemitteilung der BPTK vom 9. April verkündet, scheint es neue Hoffnung zu geben – für alle Menschen in Deutschland, die an psychischen Problemen leiden:

„Der Koalitionsvertrag zeigt den Willen der neuen Bundesregierung, psychische Gesundheit umfassend zu stärken – von der Prävention und Früherkennung über die Versorgung erkrankter Menschen bis hin zum Zivil- und Katastrophenschutz. Der Vertrag nimmt sowohl die einzelnen Betroffenen als auch die Gesellschaft insgesamt in den Fokus. Diese neue Priorisierung von Mental Health unterstützen wir“, erklärt BPTK-Präsidentin Dr. Andrea Benecke. [4]

Zum Schluss möchte ich noch auf folgende Seite hinweisen, die mir am Ende meiner Recherche begegnet ist: Sie wirkt aufgeräumt, freundlich und dennoch informationsreich. „Die Nummer mit den Elfen“, nämlich **116117**, hilft ebenfalls bei der Therapeutensuche. [5]

Ich hoffe, dass Sie von diesen Leiden verschont bleiben. Aber falls Sie jemanden kennen, der Hilfe benötigt, wünsche ich Ihnen bzw. Ihren Lieben gute und schnelle Besserung in den Händen einer fähigen und einfühlsamen Person!

(BMK)

[1]<https://www.lpk-rlp.de>

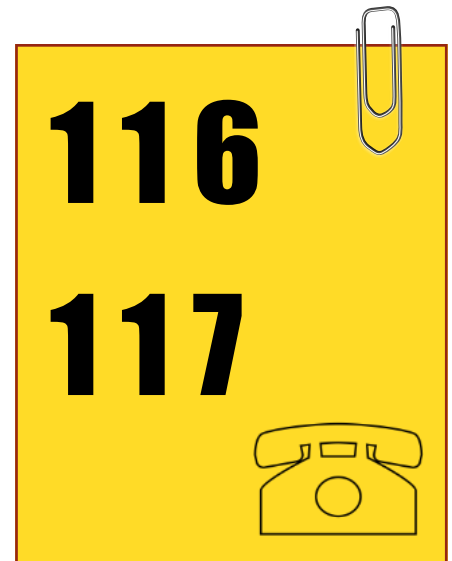
[2]<https://www.axa.de/mediathek/studien-und-forschung/mental-health-report-2025>

[3]<https://www.bptk.de/pressehintergrund/>

[4]<https://www.bptk.de/pressemitteilungen/koalitionsvertrag-gibt-psychischer-gesundheit-neuen-stellenwert/>

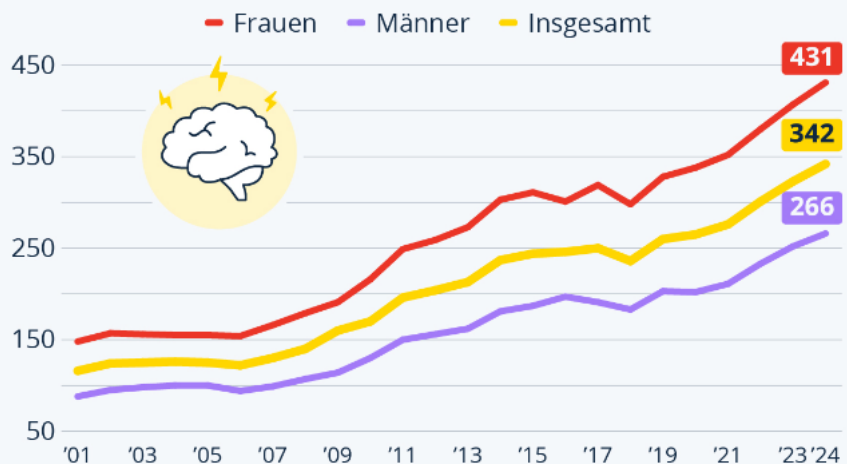
[5] <https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

Bild:<https://de.statista.com/infografik/18813/krankschreibungen-wegen-psychischer-erkrankungen-in-deutschland/>



Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland je 100 DAK-Versicherte



Basis: Erwerbstätige, die im jeweiligen Jahr bei der DAK versichert waren

Quelle: DAK/IGES Institut



statista

Gonsenheim hatte Geburtstag

Historiker sind sich einig, dass eine große Anzahl von Orten in Deutschland eine über 1200-jährige Geschichte

hat, darunter viele Städte und Dörfer, die schon zur Zeit Karls des Großen existierten, und eine dieser Gemeinden ist Gonsenheim.

Der Ortsname „Gonsenheim“ wird erstmals im Jahr 774

in einer Schenkungsurkunde des Klosters Lorsch erwähnt.

Im Mittelalter war Gonsenheim ein typisches Straßendorf, das sich entlang der heutigen Breiten Straße entwickelte.

Mit der Stadt Mainz war das Dorf, zunächst im Besitz des Mainzer Erzstifts, eng verbunden.

Die Einwohner lebten hauptsächlich von Landwirtschaft und Weinbau und der Gonsbach ermöglichte Mühlenbetriebe und Bewässerung.

Nach dem Dreißigjährigen Krieg (1618 – 1648) erholte sich der Ort nur langsam von Zerstörungen und Seuchen, entwickelte sich jedoch im 17. und 18. Jahrhundert wieder zu einem lebendigen Bauerndorf.

Während der französischen Besetzung (1792 – 1814) befand sich Gonsenheim unter französischer Verwaltung und wurde später Teil des Großherzogtums Hessen – Darmstadt.

Im 19. Jahrhundert veränderte sich etwas in Gonsenheim:

Nicht nur Landwirte, sondern auch Hand-

werker und kleine Gewerbetreibende siedelten sich nun vermehrt hier an.

Die Nähe zur immer größer werdenden Stadt Mainz machte

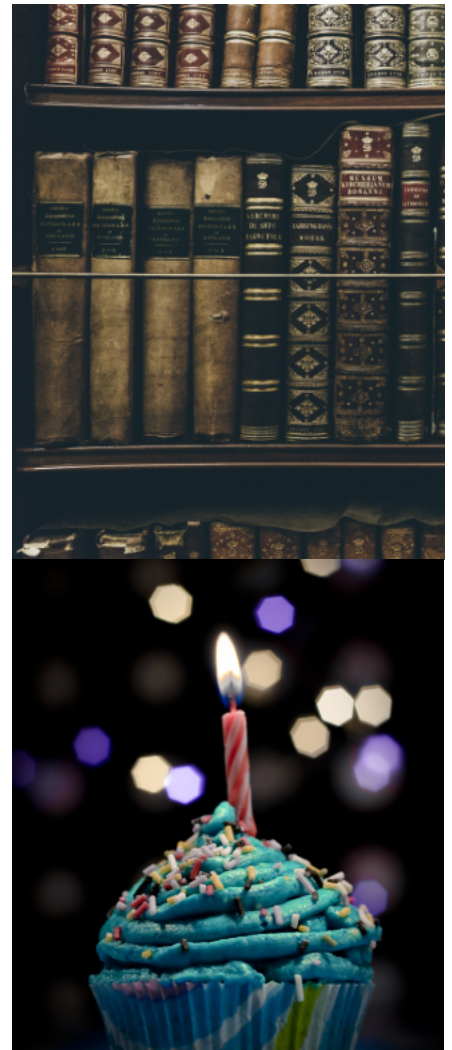
den Ort jetzt zunehmend attraktiv.

Im Jahr 1915 erfolgte dann die Eingemeindung nach Mainz, wodurch Gonsenheim zwar seine Selbständigkeit verlor, im Gegenzug jedoch eine bessere Infrastruktur und Anschluss an das städtische Leben erlangte. Unumstritten war diese Eingemeindung jedoch nicht, denn viele Einwohner fürchteten den Verlust des dörflichen Charakters ihrer Heimatgemeinde.

Während im Zweiten Weltkrieg die Mainzer Innenstadt stark zerstört wurde, blieb Gonsenheim von größeren Zerstörungen verschont. Viele historische Gebäude, wie beispielsweise die katholische Kirche St. Stephan oder auch die evangelische „Inselkirche“ auf der Breiten Straße blieben somit erhalten.

Nach 1945 stieg die Bevölkerungszahl in Gonsenheim stark an. Aus dem ehemaligen Bauerndorf wurde ein beliebter Mainzer Stadtteil, der heute für seine Mischung aus städtischem Leben und dörflichem Flair bekannt ist.

Gonsenheim hatte Geburtstag – 1250 Jahre, ein stolzes Alter! – und ist heute einer der größten und beliebtesten Stadtteile von Mainz, mit Nähe zur Stadt und Natur vor der Haustür, einfach ein Ort zum Wohlfühlen...! (UB)



Unsere lieben Kleinen und ihr zunehmendes Übergewicht

Man könnte meinen, Kinder und Jugendliche von heute hätten sich verschoren, die Evolution ein kleines Stück zurückzudrehen. Vom Jäger und Sammler zum „Besteller und Lieferando-Klicker“.

Rannte man früher draußen rum, bewegte sich auf Rollschuhen vorwärts oder erkundete mit dem Fahrrad die Gegend, bis man den Ruf „komm rein, es wird dunkel“ hörte, bewegen heute sehr viele Kinder höchstens noch den Daumen, um auf dem Handy rumzudaddeln.

Natürlich trägt nicht nur der Nachwuchs die Schuld an dieser Entwicklung. Zwischen Chips und Schokoriegeln im Supermarkt-Regal auf Augenhöhe von Kleinkindern, XXL-Menüs für den Preis einer Bio-Banane und der Tatsache, dass ein E-Roller – schön schnell und bei Jugendlichen inzwischen sehr beliebt – irgendwie auch als „Sportgerät“ durchgeht, ist es fast eine olympische Leistung, nicht ein bisschen rundlich zu werden. Nur, bei dem „bisschen“ bleibt es dann sehr häufig leider nicht und gesundheitliche Schäden sind oftmals die Folge.

Die Eltern dieser Kinder beschwichtigen gerne mit Sätzen wie „Das ist noch der

Babyspeck“ oder „wächst sich schon noch aus“. Stimmt aber nicht!

Die Ironie bei dieser Sache: Noch nie war das Wissen über Ernährung so einfach für jeden zugänglich, noch nie gab es so viele Fitness-Apps, gesunde Food-Blogs etc. Und trotzdem stapeln sich Chipstüten und Softdrinks wie Trophäen im Zimmer von Jugendlichen. Liegt ja vielleicht daran, dass Salatblätter und Co. keine bunten Logos haben!

Bleibt die Hoffnung, dass die nächste Generation erkennt, dass man Erfahrungen nicht nur am Bildschirm sammeln kann, sondern durchaus auch im „echten Leben“. Und dass „leichter durchs Leben gehen“ im doppelten Sinn nicht die schlechteste Idee wäre. (UB)



Ein Tag für die Kinder

Traditionen muss man immer wieder hinterfragen, und darf sie auch verändern. Das Gonsenheimer Kinderfest fand lange alle zwei Jahre statt, dann hat es durch Corona und Regenwetter eine ganze Weile ausgesetzt, und nach dem großen Comeback im letzten Jahr haben wir entschieden, die Tradition zu brechen und es direkt wieder zu veranstalten. Zum Glück. Auch in diesem Jahr konnten wir unfassbar vielen Kindern, Eltern und Großeltern (die Schätzungen liegen bei 300 – 400 Personen) einen Nachmittag auf die Canisius-Wiese zaubern, den sie so schnell nicht vergessen werden. Mir geht es genauso. Die Gonsenheimer KiTas, die Bücherei, Kirchengemeinden, flip e.V., Pfadfinder, KJG, etc. überlegen sich immer wieder neue Aktionen, die selbst ich nach sehr vielen Jahren Erfahrung auf diversen Kinderfesten noch nicht kenne. Habt ihr schonmal eine Rakete selbst gebaut oder wisst ihr was ein Beebot oder eine Jurte ist? Man merkt an jedem Stand, dass viel Herzblut und Motivation von den Beteiligten drinsteckt. Ein Highlight für alle war unser Gast Alys Paletti mit seinen eigenen Mitmach-Liedern. Er ist so ansteckend, dass nicht nur Kinder inbrünstig ins Mikro gesungen, gerufen und geschrien haben, sondern auch die Eltern nicht stillhalten konnten und sich kräftig durchgeschüttelt haben. Wie im letzten Jahr hat uns natürlich auch der Ortsvorsteher Josef Aron und sein Stellvertreter

Giovanni Rappa besucht. Auf seinem Instagram-Account schreibt Josef ein tolles Lob und dickes Danke – darüber freuen wir uns natürlich sehr! Wir klauen auch gerne Fotos von seinem Account – da seine Kamera sehr viel bessere Bilder macht als meine (aber lieber Josef, das ist vielleicht das 2. Kinderfest für deine junge Familie – aber für die Gonsenheimer*innen gab es schon sehr viele Kinderfeste mehr!).

Josef auf Instagram: So viele tolle Attraktionen – und das alles kostenlos, sodass wirklich alle mitmachen und Spaß haben konnten.

Ein riesiges Dankeschön an alle Kindergärten, Vereine & Jugendorganisationen, ob VCP Pfadfinder, KJG-Gonsenheim oder viele andere – ihr habt das Fest zu etwas ganz Besonderem gemacht. Mega, wie die AG Kinder in Gonsenheim das wieder auf die Beine gestellt hat. Ein wunderschöner Nachmittag für die Kinder (und natürlich auch für die Eltern 😊). Ich freue mich jetzt schon aufs nächste Jahr – und meine Unterstützung habt ihr sicher. 🙌❤️

Danke für die Organisation, die Stimmung und diesen großartigen Tag! 🌟

Einen ganz großen Dank von uns allen senden wir auch an die Hausmeister der GWM, sie haben die ganzen Biergarnituren für uns aufgebaut!



Treff 50 plus in der Rosenstadt Eltville und auf dem Rochusberg

Im Dutzend waren wir unterwegs, zwölf Mitglieder des Treff 50 plus starteten am Mittwoch, den 9. Juli in die Rosenstadt Eltville. Dort angekommen ging's gemütlich am Rhein entlang zur Martinsburg, der ehemaligen Sommerresidenz des Mainzer Kurfürsterzbischofs. Dort teilte sich die Gruppe, ein Teil ging ins Museum und die anderen genossen den Rosengarten. Danach erkundeten alle zusammen die gut erhaltene mittelalterliche Stadt, die wirklich einen Besuch wert ist. Dann gabs vorm Rosenstübchen ein hervorragendes Mittagessen bei schönem Wetter im Freien. Vor der Heimfahrt genossen alle zusammen noch Eis und Kaffee. Ein gelungener Ausflug, der Lust machte auf die nächste Fahrt im August zum Rochusfest, zu der sich dann acht, gut gelaunte Teilnehmerzusammenfanden. Dort oberhalb von Bingen angekommen, faszinierte uns zunächst bei schönem Wetter der Rundumblick von der südlichen Spitze des Rochusberges auf den Rheingau mit Rüdesheim, Kloster Eibingen und Schloß Johannisberg und dann über Rheinhessen hin zum Jakobsberg bis nach Bad Kreuznach. Dann erfuhren wir Ruhe

und Stille in der wunderschönen Rochuskapelle. Im Freien genossen wir das Mittagbuffet im Hildegard Forum, einem inklusiven Betrieb der Kreuzschwestern. Vor der Heimfahrt bewunderten wir noch deren Kräutergarten, der im Geist der Heiligen Hildegard gestaltet ist. Alle waren sich einig; Gemeinsam wegfahren, tut gut. Herzliche Einladung an alle über fünfzig zu den nächsten Terminen. (JK)



Buchvorstellung: Monja Luz: Wer Vertrauen schenkt

Mord am Hartenberg, Zeuge in der Elsa befragt, ein Krimi von hier!

Ich schicke vorweg: Ich bin eigentlich kein Krimi-Leser. Und egal, ob ich einen Krimi als Film schaue oder als Buch lese: Der Kriminalfall als solcher interessiert mich nicht so. Ich schaue auf das Drumherum, die Geschichten hinter den Geschichten. Wer der Mörder war, ist mir meist nicht so wichtig, es ist ja auch nur eine Geschichte.

Das Buch von Monja Luz, die ich persönlich kennenlernen durfte, ist ein sehr präziser Krimi. Mit Kapitelüberschriften wie „Verblasender Morgen“, „Teatime“ oder „Zur Kaffeezeit“ ist immer klar, wann man wo man ist. Zeugenbefragung, gute Dialoge, das Whiteboard aus dem Kommissariat wird immer wieder mit neuen Erkenntnissen gefüllt und im Buch als Doppelseite abgedruckt, der Leser wird ganz präzise durch den Fall begleitet.

In ihrem Buch beschäftigt sich Monja Luz mit dissoziativer Identitätsstörung (DIS), einer psychischen Erkrankung, in der Betroffene Teile ihrer Identität abspalten bzw. verschiedene Persönlichkeitszustände in den Vordergrund treten und das Denken, Fühlen und Handeln übernehmen. Wir begegnen ihnen als Host (zuletzt gehört bei der Steuerung von Zoom-Sitzungen), wenn die jeweilige Persönlichkeit in den Vordergrund tritt. Behutsam beschreibt Monja Luz die Annäherungen an einen solchen Menschen, denn Betroffene brauchen viel Vertrauen, um Teile von sich zu zeigen. Und das braucht es am Ende, um den Mainzer Kriminalfall zu lösen.

Also, Krimis sind nicht so meins, aber diesen möchte ich Ihnen empfehlen! Handwerklich super gemacht. Begegnung mit einer unvorstellbaren Persönlichkeitsstörung wird greifbar gemacht. Ein Plädoyer für Vertrauen unter den Menschen. Am 14. November werden wir Monja Luz um 18.30 Uhr zu einer Lesung im Stadtteiltreff begrüßen, sie ist ein toller Mensch und ich hoffe, Sie sind dabei! (hes)



Das Rezept auf Seite 9

**Es herbstet – womit verbindet
ihr den Herbst?**

Obwohl der Herbst vom 20. September bis 20. Dezember geht, verbindet mit Herbst viele Leute nur den Oktober.

Erst kürzlich habe ich einen interessanten Bericht über den „Viehscheid“ – dem Almabtrieb im Allgäu, gelesen. Auch in anderen Bergregionen in der Schweiz oder Österreich wird in diesen Tagen das Vieh von der Alm herab nach Hause geholt. Den ganzen Sommer über können sich die Kühe auf den saftig grünen Wiesen satt fressen und wenn die Tage kürzer werden und der Herbst kommt, kehren die Tiere zu ihren Besitzern in die Höfe im Tal zurück. Manche Alpe produziert während der Sommermonate auch ihren eigenen Bergkäse. Die Arten, Formen, Größen und Fettstufen sind vielfältig, so wie die Kühe auf den Almwiesen.

Ich verbinde mit Herbst aber auch Spaziergänge im bunten Wald oder den Weinbergen, wo man den Herbst auch immer riechen kann. Diese Jahreszeit macht auf alle Fälle Lust auf deftigeres Essen. Wärmende Kost für kältere Tage:

Alm-Auflauf mit Bergkäse – für ca. 4 Personen

500g Champignons
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
200g durchwachsener Speck
400g kurze Nudeln (Hörnchennudeln
oder Makkaroni)

Salz
Butterschmalz
Pfeffer, 3 El Thymianblättchen
300ml Schlagsahne (Kochsahne)
100 ml Milch
150g geriebener Bergkäse

Pilze putzen und kleinschneiden. Zwiebel und ggf. Speck kleinwürfeln.
Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.

Zwiebel und gepresste Knoblauchzehe im Butterschmalz anbraten, Speck mit dazugeben, aus der Pfanne nehmen

Pilze im Bratfett rundum 5 Minuten braten und salzen und pfeffern. Zwiebel-Speck-Mischung zu den Pilzen geben, Thymian untermischen. Sahne und Milch zugießen und aufkochen.

Pilzsauce mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Nudeln mischen.

Nudel-Pilz-Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15 Minuten überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

Mit Thymian bestreuen und servieren.

Guten Appetit!
(Uba)

Zur Sache RLP dreht im Stadtteiltreff

Fernsehbeitrag in der Mediathek zu sehen

Ach, mal wieder ein Kamerateam im Stadtteiltreff, hatten wir ja auch schon ein bisschen länger nicht mehr. Zur aktuellen Diskussion um das Bürgergeld wollte man mit Betroffenen sprechen. Der Redakteur bekam natürlich keine Garantie, aber wie immer fand sich jemand passendes im Stadtteiltreff. Und Abdeltarif hat das wirklich super gemacht, hat sich getraut, vor der Kamera zu sprechen. Er nutzt nicht den Sozialstaat aus, er kann gerade nicht arbeiten, weil er am Bahnhof zusammengeschlagen wurde. Und sobald er kann, wird er wieder arbeiten, braucht aber dann weiter Hilfe, weil er nur Jobs mit Mindestlohn findet wenn überhaupt.

Ich selbst bin auch im Beitrag zu sehen und froh, dass er meine Aussage rein genommen hat, dass die Steigerungen der Bürgergeldkosten nicht daran liegen, weil die Leute mehr bekommen oder es so viel mehr Bezieher werden. Diese Mehrkosten rühren vor allem daher, weil in den Ballungsräumen die Mieten steigen und diese Kostensteigerungen vom Grundsicherungsgeber gezahlt werden müssen, weil die Menschen keinen günstigeren Wohnraum finden.

Fernsehen halt, locker 20 Minuten hatten sie mich interviewt, 20 Sekunden bleiben übrig. Warum hatte der Kanzler viel mehr Redezeit als ich – egal. Ich hatte auch deutlich gemacht, dass wir endlich mehr KiTa-Plätze brauchen, weil wir sonst die Mütter nicht in Arbeit bringen. Oder den Sprach-

kurs, weil es ohne Sprachkenntnisse nichts wird mit qualifizierter Arbeit. Oder wenigstens Kinderbetreuung bei den Sprachkursen, machen wir aber auch zu wenig. Es gibt zu dem Thema viel zu sagen. Und im Vergleich zu den Themen Renten- und Krankenversicherung hat Bürgergeld gar nicht so viel Bedeutung – aber mit den armen Menschen kann man es ja machen. Es scheint einfacher, auf denen rumzuprügeln als der Gesellschaft Perspektiven für die wirklich wichtigen Fragen zu geben. Nur meine persönliche Meinung. (hes)



Sendung verpasst ?

Das Interview ist noch in der ARD-Mediathek verfügbar unter: „Zur Sache Rheinland-Pfalz vom 04.09.2025“

Oder folgendem Link:

<https://www.ardmediathek.de/video/zur-sache-rheinland-pfalz/zur-sache-rheinland-pfalz-vom-4-9-2025/swr-rp/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczlyNjQyODk>



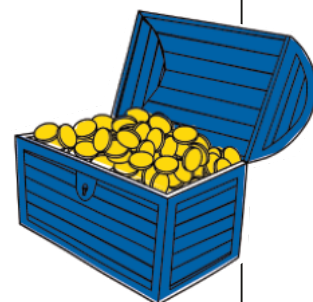
ELSAs SCHATZKISTE

Es gibt etliche grandiose Bauten aus der Antike. Als ein perfektes gilt das Parthenon auf der Akropolis in Athen. Schade, dass 1687 eine Kanonenkugel der Venezianer ein Pulvermagazin in die Luft jagte und das Bauwerk zur Ruine machte.

Erbaut wurde es von 447 bis 432 v. Chr. aus Dankbarkeit an die Göttin Athene nach dem Sieg über die Perser. Parthenon heißt übersetzt Jungfrauengemach, da Athena nie verheiratet war. In Auftrag gegeben wurde der Bau von Perikles an die Architekten Iktinos und Phidias. Er besteht aus Marmor und hat eine Grundfläche von 31 mal 70 Metern, wird von 58 riesigen Säulen begrenzt, die einen Durchmesser von bis zu 1,90 Meter haben. Der Tempel kommt ohne rechte Winkel aus. Die Säulen verjüngen sich nach oben hin, die Flächen der obersten Stufen wölben sich vom Rand zur Mitte um sechs Zentimeter. Die Form des Bauwerks entspricht der eines Pyramidenstumpfs, dessen Seitenlinien sich in fünf

Kilometer Höhe treffen würden. Wohl eher intuitiv sind die Architekten dem Goldenen Schnitt gefolgt, bei dem die Proportionen in einem perfekten, als angenehm empfundenen Verhältnis zueinander stehen. Ja, erbaut wurde er aus Dankbarkeit. Wie viel Magie er einmal entfachen würde, damit hatte wohl niemand gerechnet,

Übrigens: In Nashville, Tennessee, steht eine Kopie des Parthenons in Originalgröße und die Ruhmeshalle Walhalla wurde nach diesem Vorbild gebaut. (RW)



Alltagstechnik erklärt: Von der Kundenanfrage zum entwickelten Bauteil

Wie wird eigentlich ein Bauteil für die Automobilindustrie entwickelt?



ter Einhaltung des Bauraums wird ein erstes virtuelles Modell erstellt. Im nächsten Schritt werden die Spannungen sowie die zu erwartenden Lebensdauern berechnet. Je nach gewähltem Material hält das Bauteil unterschiedliche maximale Spannungen aus. Aus einer geschickten Kombination aus Geometrie und gewähltem Material wird ein Optimum gefunden und die Auslegung dem OEM präsentiert.

Ist der OEM mit dem Ergebnis zufrieden, wird eine technische Zeichnung erstellt, die u.a. alle geometrischen Maße und Oberflächeneigenschaften mit Toleranzen enthält. Diese wird dann vom produzierenden Werk bewertet, der Herstellungsprozess entwickelt, daraus ein Preis ermittelt und schließlich angeboten.

Nach der Nominierung geht es nun in die Prototypenphase, wo erste Bauteile auf Herz und Nieren geprüft werden. An diesem Punkt wird bewiesen, dass die theoretische Auslegung in der Praxis auch „hält“. Ist diese Hürde genommen, beginnen weitere Phasen der Bemusterung, die schlussendlich im SOP (=Start of Production, also Beginn der Serienfertigung) münden.

So verläuft der Anfrageprozess vom Lastenheft bis zur Serienfertigung. (NF)

Aufgrund der hohen Mengen, die in der Automobilindustrie gefragt sind, werden die allermeisten Komponenten speziell für einen Fahrzeugtyp entwickelt. Jedes Bauteil ist für den individuellen Anwendungsfall optimiert. Dabei gibt der Automobilhersteller, auch OEM (=Original Equipment Manufacturer) genannt, gewisse Eigenschaften vor, die das Bauteil erfüllen soll.

Diese Anforderungsliste wird auch Lastenheft genannt. Dort stehen Informationen zum maximal zulässigen Gewicht, zum verfügbaren Bauraum, zu den Lasten des Bauteils wie bspw. das Drehmoment oder die Drehzahl, zur Sauberkeit bei Auslieferung und vieles weiteres. Das Lastenheft wird an die potentiellen Lieferanten verteilt.

Nun beginnt die Arbeit der Entwickler. Un-

ZEICHNUNG DES MONATS VON BARBARA RÖSSLER



MAL NÖTIG:
EIN SORGENFRESSER
ZUM AUSSCHNEIDEN

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

Redaktion: Edna Auer (EA), Ulrike Balgenorth (UBa), Ulrike Boesch (UB), Nils Fichtner (NF), Marlene Hammann (MH), Stephan Hespang (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: Hannah Burkhard

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

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH

Auflage: 750 Exemplare

Anregungen, Kritik und Beiträge schicken Sie bitte an: mail@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

Runter vom Sofa...

...denn Bewegung tut gut und hält gesund. Gemeinsam klappt das gleich viel besser. Deswegen lade ich alle, die sich Bewegen und Gemeinschaft erfahren möchten, zum „Runter-vom-Sofa-Stündchen“ am Mittwoch, den 8. Oktober und Mittwoch, den 29. Oktober um 18:00 Uhr in den Stadteiltreff ein. Bei gutem Wetter starten wir eine Walkingrunde und wenn es zu nass sein sollte, fällt uns im Stadteiltreff etwas Passendes ein.



Einladung zum Gespräch im Stadteiltreff

Am Mittwoch, 29. Oktober 2025, um 18.30 Uhr lade ich Sie und Euch herzlich in den Stadteiltreff Gonsenheim ein. Gemeinsam möchte ich über Themen sprechen, die uns im Alltag bewegen – von Sauberkeit über Verkehrssicherheit bis hin zur Lärmbelastung im Viertel.

Ein zweiter Schwerpunkt ist die Zukunft der Elsa: Im Ortsbeirat haben wir beantragt, das Freizeitgelände in der Elsa-Brändström-Straße neu zu gestalten. Ziel ist, dass dort wieder ein lebendiger Treffpunkt für Kinder, Jugendliche, Familien und auch ältere Menschen entsteht.

Mir ist wichtig zu zeigen, was bereits angestoßen ist – und welche Schritte als Nächstes anstehen. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Ideen mit, damit wir die Elsa gemeinsam weiter voranbringen können.

Ihr
Giovanni Rappa



Zuhause in Mainz

Sicher und bezahlbar wohnen.

m
wohnbau mainz