



# Paritas Seiten

Die Zeitung  
von Besucherinnen und Besuchern

der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle Paritas Plauen  
Herausgeber und Druck: Paritas gemeinnützige Betreuungsgesellschaft gGmbH  
Fasanenring 8, 08525 Plauen

Ausgabe: Frühjahr 2026

Tonleiter



der



Gefühle

**K**raft gebend **O**ffen **B**eratend **S**inn gebend

Psychosoziale Kontakt und Beratungsstelle  
Paritas Plauen gGmbH, Annenstraße 4, 08523 Plauen

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

#### Geschäftsstelle

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

Fasanenring 8

08525 Plauen

Tel.: 03741 550790

Fax: 03741 5507915

Internet: [www.paritas-plauen.de](http://www.paritas-plauen.de)

E-Mail: [info@paritas-plauen.de](mailto:info@paritas-plauen.de)

Geschäftsführerin  
Cornelia Greiner

#### Unsere Einrichtungen und Angebote:

### SOZIALTHERAPEUTISCHE WOHNSTÄTTE und AUSSENWOHNGRUPPEN/

Betreute Wohnform (BWF)

#### BETREUTES WOHNEN IN GASTFAMILIEN

Fasanenring 8; 08525 Plauen

Tel.: 03741 5507916

Fax: 03741 5507915

Leiterin  
Ivonne Strobel

#### SOZIALTHERAPEUTISCHE TAGESSTÄTTE / ERGOTHERAPIE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 131221

Fax: 03741 394542

Leiterin  
Denise Liebhold

#### PSYCHOSOZIALE KONTAKT- und BERATUNGSSTELLE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 133119

Fax: 03741 394542

Leiterin  
Maika Ratzka

#### →AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133044

#### AMBULANT BETREUTES WOHNEN mit SENIORENGRUPPE/

ELTERNBEGLEITUNG / SOZIALTHERAPIE

Friesenweg 154; 08529 Plauen

Tel.: 03741 71975-0

Fax: 03741 71975-21

Leiterin  
Anke Ionescu

#### →AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133042

#### Vereinsgeschichte „Partner für Psychisch Kranke“ e.V.

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

## Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	Liebe Leser	Seite 17:	Zuhören/Der Spiegel
Seite 5:	Musik und Emotionen	Seite 18-19:	Achtsamkeit
Seite 6:	Sport frei	Seite 20:	Jubiläen
Seite 7:	Inklusive Mobilität	Seite 21:	Jubiläum/Vereinsweihnachtsfeier
Seite 8-9:	Du würdest fehlen	Seite 22:	Herbstfest 2025
Seite 10:	Mobbing	Seite 23:	Urlaub am Gardasee
Seite 11:	Infoveranstaltung Telefonseelsorge	Seite 24:	Poetische Seite
Seite 12:	Kreativangebot/Aufruf der Kobsikanten	Seite 25:	Pflanze/Tier des Jahres 2026
Seite 13:	Comic	Seite 26:	Bunte Seite/Rätsel
Seite 14:	Inklusives Theater	Seite 27:	Ankündigungen
Seite 15:	Ich fühle	Seite 28:	Öffnungszeiten
Seite 16:	Buchempfehlung		



### Impressum:

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

PARITAS gGmbH  
Fasanenring 8  
08525 Plauen

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

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

**Da wir keine "Professionellen" sind, bitten wir von kleinen Fehlern abzusehen.**

*Ein herzlicher Dank an alle Mitwirkenden.*

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

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

Wir treffen uns montags von 14.30 Uhr - 15.30 Uhr. Liebe Grüße ihr Redaktionsteam.

Die Mitwirkenden dieser Ausgabe sind:

Fr. Döhler, Hr. Dietzel, Fr. Schwarz, Hr. Forkel, Hr. Wolf, Fr. Thomae, Fr. Rossow,  
Fr. Künzel, Hr. Fischbach, Hr. Löffler, Fr. Krippendorf, Hr. Friedewald, Fr. Englert, Hr. Liedemann,  
Fr. Götz, Fr. Broberg

## Liebe Leserinnen und Leser

Wie immer sitzen (brüten ☺) wir schon länger über diesen Zeilen. In unserer Redaktionsitzung bringt jeder seine vielfältigen Ideen und Gedanken ein. Dabei haben wir alle in jeder Zusammenkunft unterschiedliche Emotionen, diese sind natürlich tagesabhängig. Der eine ist beispielsweise gestresst von vorangegangenen Terminen, ein anderer ist ganz entspannt und freut sich bereits auf die Redaktion. So entstand aus den vielen Vorschlägen letztendlich der Titel

### „Die Tonleiter der Gefühle“.

Wir befassten uns also mit verschiedenen Themen mit mehr oder weniger Bezug auf unsere Gefühlswelt. Auch ist wie immer unsere Buchempfehlung, die Bunte Seite mit Rätsel, Witzen und ein Comic natürlich mit dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, wenn Sie Anregungen und Wünsche haben, wenden Sie sich gerne an die Kontakt- und Beratungsstelle oder besuchen uns selbst bei der Redaktionsitzung. Diese findet immer montags um 14.30 Uhr in der Annenstraße 4 statt.

# Musik und Emotionen

Was macht Musik mit unserer Stimmung? Jeder kennt vielleicht Situationen, in denen eine bestimmte Musik unterschiedliche Gefühle auslöst. Rhythmus, Tempo und Melodie eines Liedes können sogar unsere Herzfrequenz beeinflussen. Es werden Erinnerungen und damit verbundene Gefühle wie Freude, Euphorie oder



Traurigkeit, Melancholie, ja sogar Wut ausgelöst. In der Musiktherapie macht man sich das beispielsweise zu Nutze, dass Hormone wie Dopamin ausgeschüttet werden, welche sich positiv auf die Stimmung auswirken. Auch in Filmen oder Werbung wird Musik eingesetzt, um bestimmte Emotionen zu transportieren.

Beim gemeinsamen Singen synchronisiert sich durch die gleiche Atmung, die das Musikstück vorgibt, der Herzschlag der Singenden. Außerdem ist während des Singens die Amygdala, also der Teil im Gehirn, der vorrangig für Angstempfinden zuständig ist, blockiert. Bei älteren Menschen kann Singen dem Erhalt des Langzeitgedächtnisses dienen und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Auch als Therapieform gegen Stottern wird das Singen genutzt.

Artikel: Gemeinschaftsarbeit der Redaktion



Bilder von Fr. G.



# SPORT FREI!

## Ideen für mehr Bewegung im Alltag



Sport, Bewegung, Ausdauer kann bei jedem anders ausfallen. Bei mir ist es so, dass ich gerne in der Natur spazieren gehe, neue Orte kennenlernen möchte und aus gesundheitlichen Gründen ambulanten Rehasport ausübe. Neben den normalen Kraftsportgeräten und Fahrrad fahren, werden speziell bei mir rückenstärkende Übungen und Aquafitness (leistungsstärkende Übungen im Wasser) durchgeführt. *J. S.*



Ich treibe nicht aktiv Sport, gehe aber täglich mit meinem Hund spazieren oder auch ab und zu wandern. Dabei genieße ich die Ruhe in der Natur. *M. T.*



Ich gehe ins Fitnessstudio, mache dort Ausdauer- und Krafttraining. Das motiviert mich und gibt mir Kraft für den Tag. Durch die Nutzung der Faszienrolle stärke und lockere ich außerdem meinen Rücken. Zusätzlich ergeben sich dort auch manchmal nette Gespräche. *T. F.*

Ich mache zuhause Liegestütze, da dies eine Ganzkörperübung ist. Ansonsten nutze ich für weitere Entfernungen gerne das Fahrrad. *B. W.*



Yoga hilft zum Entspannen. Yoga bewirkt, dass meine Kondition und die Beweglichkeit stabil bleiben. Ich nutze diese Aktivität 1-2-mal in der Woche. Zuhause mache ich zusätzlich Übungen auf dem Trampolin. *M. G.*



Ich betreibe jeden Tag die Körper- und Meditationsübung des Qi Gong. Und habe dabei das Gefühl, dass Alles im Fluss ist. *G. D.*

Ich fahre jeden Tag ca. 20 Minuten Fahrrad auf meinem Heimtrainer, um damit meine Muskeln wieder zu kräftigen und denke, dass ich dadurch wieder besser weitere Strecken gehen kann. Auch schwimmen gehe ich gerne, um meine Schmerzen im Rücken zu lindern und mag das Gefühl der Freiheit dabei. *R. K.*



Bilder: pixabay.com

## Inklusive Mobilität

„Man ist mobil, wenn man sich frei bewegen kann. Sei es physisch, geistig oder im Sinne der Arbeitsweise.“ (Zitat von Google) Mobilität ist von vornherein inklusiv, da Teilhabe am gesellschaftlichen Leben Flexibilität bedeutet. Für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist geistige Weiterentwicklung von Vorteil. Also Lernen. Die Akzeptanz der Andersartigen setzt die Relativierung des eigenen Standpunktes voraus. Das heißt, hineinversetzen in einen anderen Menschen, ohne sich selbst im Mittelpunkt zu sehen. Es geht um die Wertschätzung, unabhängig vom eigenen Standpunkt. Natürlich ist Mobilität auch die Frage, wie komme ich von A nach B. Dies bedeutet, wie sind die Teilhabe und Flexibilität im ÖPNV (Öffentlicher Nahverkehr). Also z.B. der Einsatz von Niederflurfahrzeugen. Aber auch die Verfügbarkeit von Fahrstühlen für Rollstuhlfahrer. Es geht darum, dass auch Personen mit Kinderwagen oder Rollator ein Raumangebot gleichwertig nutzen können wie Fußgänger.

Jörg Fischbach



## Du würdest fehlen...

Ich weiß, es ist kein leichtes Thema und vielleicht, sind Sie jetzt schon genervt, dass es schon wieder in dieser Ausgabe vorkommt. Doch es ist mir eine Herzensangelegenheit, auch diese schwierigen Themen aus der Tabuzone zu holen, denn nur wenn wir darüber sprechen und nicht weiter schweigen und Alles mit uns selbst ausmachen wollen, um bloß nicht schwach zu wirken. Nur dann können wir etwas verändern und vielleicht sogar ein Leben retten.

Ich kenne diese dunklen Gedanken aus eigener Erfahrung, doch 2016 hat es mich auch als nahestehender Mensch „erwischt“ und ja was soll ich sagen: Er fehlt und hat mir eine völlig andere Sichtweise auf das Leben „geschenkt“. Ich weiß aus meiner Perspektive, dass es keineswegs eine egoistische Entscheidung war und wenn ich ehrlich zu mir bin, gibt es auch keinen, der die Schuld hat, wenn jemand sein Leben viel zu früh selbst beendet. Doch auch ich trage bis zum heutigen Tag dieses eigentlich unberechtigte Gefühl der Schuld (wobei jedes Gefühl eigentlich seine Berechtigung hat) in mir. Und vor allem die Frage nach dem Warum, die niemals beantwortet werden wird, quält mich nach fast 10 Jahren noch immer. Doch ist die Beantwortung dieser Fragen denn überhaupt von Bedeutung? Mittlerweile würde ich tatsächlich sagen nein, denn es würde ihn nicht zurückbringen, wenn ich wüsste, warum und eigentlich weiß ich es auch. Er war müde von dem ewigen Kampf gegen sich selbst, den ich auch nur zu gut von mir selbst kenne. Ich weiß, es könnte auch ein missglückter Hilferuf gewesen sein und da setzen meine Schuldgefühle an. Habe ich vielleicht etwas übersehen, habe ich die Anzeichen, die ich von mir selbst kenne, nicht gesehen oder gehört. Diese Gefühle machen es so schwer loszulassen, einen Abschluss zu finden. Doch es geht nicht um Schuld. Es war nicht seine freie Entscheidung, denn die Erkrankung hat diese stark beeinflusst. Aber es tröstet mich zu wissen, dass er vielleicht jetzt Frieden hat, mit sich selbst und mit der Welt, die er zurückließ. Und ich mache weiter und werde nicht müde werden, der Welt von ihm zu erzählen, um vielleicht den Mut weiterzugeben, dass man über diese schlimmen Dinge sprechen sollte. Dass das nicht Schwäche bedeutet, sondern Stärke. „Was war das Mutigste, was du jemals gesagt hast?“ „Hilfe!“ Denn ja es ist ein kurzes Wort, dass doch so viel Gewicht hat. Und manchmal wird man wirklich positiv überrascht werden, wenn man sich verletzlich zeigt. Wenn man den Widerstand in sich überwinden kann und sich jemandem anvertraut. An dieser Stelle finde ich wichtig, über einen Irrglauben aufzuklären, der leider noch immer weit verbreitet ist. „Wer seinen Suizid ankündigt, der tut es nicht.“ Und da kann ich wieder nur aus meiner eigenen Perspektive berichten, denn meine Suizidversuche, die ich vielleicht auch noch immer nicht komplett verarbeitet habe, waren meistens angekündigt beziehungsweise angedeutet. Denn in mir war immer noch die Hoffnung, dass mich jemand sieht oder hört, bevor ich die Kontrolle verliere. Denn irgendwann sind diese Gedanken so festgefahren in der Bahn, dass es nur den einen Weg gibt, man seine Handlungen nicht mehr steuern, sich selbst sozusagen nicht mehr trauen kann. Und ja auch heute habe ich noch immer ab und an suizidale Gedanken, manchmal einfach aus dem Nichts heraus. Doch ich versuche, diesen Gedanken nicht so viel Gewicht zu geben und vor allem eines, nämlich das, was ich oben schrieb, nicht aufhören darüber zu sprechen, um eben gespiegelt zu bekommen, ob man jetzt schon Angst vor sich selbst haben sollte, oder ob es noch in dem Rahmen ist, dass man mit viel Kraft und Mut gegensteuern kann. Außerdem hilft mir eben dann der Gedanke, dass ich für ihn weiter machen will. Sein früher Tod ist und bleibt „sinnlos“. Doch für mich war es vielleicht der Wendepunkt, an dem feststand, ich werde die dunklen Gedanken niemals in die Tat umsetzen, denn nun habe ich selbst gefühlt, was es mit Menschen im näheren Umfeld macht. Man denkt darüber nicht nach und ich weiß, auch er hat das niemals aus böser Absicht oder Egoismus getan, eben weil die Gedanken dann so eingengt sind.



Schlussendlich bin ich dankbar, nicht dafür, dass er nicht mehr da ist, er fehlt noch immer jeden Tag, aber ich bin dankbar für den Mut nicht nur für mich, sondern auch für ihn weiterzukämpfen. Dafür einzustehen, dass mehr Menschen genauer hinsehen und sich auch nicht scheuen, jemanden, der Andeutungen macht, direkt (empathisch nicht vorwurfsvoll) darauf anzusprechen. Und damit vielleicht ein Leben zu retten.



Bilder erstellt mit Chat GPT

Unter diesem Artikel habe ich gleich zwei Musiktipps, weil sie mir viel Kraft geben und mich immer wieder daran erinnern, warum ich nicht mehr schweigen will. Ich möchte seine Stimme sein, die er nicht mehr gefunden hat und jeden, der mit sich selbst kämpft, dazu ermutigen, sich Unterstützung zu suchen, niemand muss diesen Kampf allein kämpfen. Unten sind auch wichtige Internetseiten und Unterstützungsangebote angegeben. Denn wenn wir gemeinsam stehen, lassen sich auch solch dunkle Gedanken wieder ein wenig erhellen, sie sind nicht wegzudiskutieren, denn wie ich sagte, auch bei mir sind sie chronisch und klopfen immer mal wieder an. Doch wenn man sie teilt, verlieren sie an Macht!

**Und auch du würdest fehlen... selbst, wenn du das vielleicht gerade nicht sehen kannst!**

Musiktipps: Alex Diehl – Silvester und Jessie J – I'll never know why

M.T.

<https://www.suizidpraevention.de/hilfe>

<https://www.suizidprophylaxe.de/betroffene-und-angehoerige/>

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Bei akuter Suizidgefahr unbedingt: **112**

# Mobbing – Was es ist und wie es sich anfühlt

Leider haben mittlerweile viele Menschen Mobbing selbst erlebt. Doch was genau ist Mobbing und ab wann beginnt es?

**Mobbing** oder **Mobben** ist eine Form von psychische Gewalt, die durch das wiederholte, regelmäßige, vorwiegend kommunikative Schikanieren, Quälen und bewusstes Verletzen (durch schlechte Worte) eines einzelnen Menschen geschieht. Zu den typischen Mobbinghandlungen gehören u. a. Demütigungen, Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, Zuweisung sinnloser Aufgaben und anderweitiger Machtmissbrauch, Gewaltandrohung, soziale Exklusion oder eine fortgesetzte, unangemessene Kritik an einer Person oder ihrem Tun.

Es gibt viele Formen von Mobbing unter anderem: körperliche Schläge (in der Kindheit) oder in der heutigen Zeit auch Cyber-Mobbing (falsche Fotos und Nachrichten versenden - WhatsApp, Tiktok, Youtube, Discord versenden).



## Ein Bericht über Mobbing:

*In meiner Kindheit wurde ich durch immer wiederkehrende Schläge von meinem Vater geprägt. Ich erlebte auch, wie andere Familienmitglieder (Geschwister und Mutter) geschlagen wurden. Meinen Vater kannte ich nur alkoholisiert, in der Familie gab es keine gute Kommunikation. Nach der Trennung der Eltern erlebte ich wieder ein besseres Familienleben. Meine Mutter war und ist mein Halt. In der Schulzeit ging das Mobben weiter, ich wurde oft verbal beschimpft, unter anderem als „Streber, Brillenschlange“. Während der Ausbildungszeit wurde ich von einem Mitarbeiter körperlich bedroht und mit Worten eingeschüchtert.*

*In der Arbeitsstelle wurde ich ständig beobachtet, ob ich Fehler begehe und wurde auf Schnelligkeit getrimmt. Das erlebte Mobbing prägt einen für das ganze Leben.*

Hr. T.F.



**Bei Cyber-Mobbing:** Die E-Mailadresse, Telefonnummer oder Profile im Internet ändern und Geräte/Account sichern.

Denken Sie daran: **Sie sind nicht schuld!**

Der Mobber verhält sich falsch und begeht in manchen Fällen sogar Straftaten. (Strafgesetzbuch Paragraf 201a Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs, Strafgesetzbuch Paragraf 185 Beleidigung, Paragraf 186 Üble Nachrede, Paragraf 187 Verleumdung). Am besten Beweise sichern, Fotos machen von den Nachrichten mit Datum.

**Es ist ratsam Unterstützung und Hilfe zu holen!**

Um die Situation zu lösen, können Sie sich an vertraute oder auch neutrale Personen wenden. Dazu können Familie, Freunde, Fachärzte, Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDI), Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Online Hilfsangebote: <https://weisser-ring.de/mobbing>, [www.familienratgeber.de/cyber-mobbing/wastun](http://www.familienratgeber.de/cyber-mobbing/wastun),  
Quelle: [www.mobbing-beenden.de/definition](http://www.mobbing-beenden.de/definition), Wikipedia – mobbing, Bilder auf dieser Seite von unplash

## Infoveranstaltung von der Telefonseelsorge

Mittwoch findet oft in der Kobs eine Informationsveranstaltung die „Bunte Runde“ statt. An einem Mittwoch vom letzten Herbst war Frau Waldmann von der Telefonseelsorge da. Sie arbeitet seit 30 Jahren in diesem Bereich und erklärte den Besuchern, was alles zu ihrer Arbeit als Telefonseelsorger gehört. Sie berichtete, dass sie mit den entgegengenommenen Anrufen den Bereich des Vogtlandkreises versuchen abzudecken. Das sind in der heutigen Zeit sehr viele Anrufe, daher braucht man viel Geduld und auch Mut, immer wieder anzurufen. Des Weiteren erzählte sie, dass die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge der absoluten Schweigepflicht unterliegen. Von Seiten der Seelsorge würde auch kein Rettungsdienst oder die Polizei eingeschaltet werden. Eine aktive Einbringung ihrerseits ist untersagt. Sie meinte damit, wer die Telefonseelsorge anruft, kann auch selbst den Notruf wählen.



The advertisement features a photograph of a lion resting its head on its paw. Overlaid on the image are several text elements: a quote box in the top left, the TelefonSeelsorge logo in the top right, and three orange banners at the bottom containing contact details.

**„JEDER BRAUCHT MAL HILFE“**

TelefonSeelsorge®

0800-1110111  
0800-1110222  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Die Hotline ist rund um die Uhr erreichbar und vermittelt die Betroffenen anonym. Die Gespräche mit dem Seelsorgeteam helfen vielen Menschen in schwierigen Zeiten. Betroffene wissen oft nicht, welchen nächsten Schritt sie in ihrer Situation gehen sollen. Manchmal bedarf es ein Gespräch mit einer neutralen Person, um für sich alles wieder klarer zu sehen und wieder nach vorne zu schauen.

Anschließend bat sie die Anwesenden, mit ihr zu reden und Fragen zu stellen. Es war ein reger Austausch unter allen Beteiligten.

Das Angebot der Telefonseelsorge ist wichtig, aber der Bedarf ist höher als das Angebot.

J. S.

## Die eigene Kreativität (wieder-) entdecken

### Einladung zum gemeinsamen Gestalten

Malen, hübsche Dekorationen basteln, mit Naturmaterialien arbeiten. Das alles ist möglich im Kreativangebot der Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) Plauen. Dort treffen sich einmal in der Woche Besucherinnen und Besucher, um kleine Projekte umzusetzen. Frau Götz, eine Mitarbeiterin der KOBS, leitet die Gruppe. Wer zum Beispiel etwas Malen möchte und Inspiration sucht, findet bei ihr verschiedenste Vorlagen.



Wenn Sie Interesse haben,  
sind Sie herzlich willkommen!

Jeden Donnerstag 9:30 bis 10:30 Uhr  
in der Kontakt- und Beratungsstelle  
Plauen

Aber auch eigene Ideen sind herzlich willkommen. „Manchen fehlt das Selbstvertrauen, dass aus ihnen selbst etwas Gutes entstehen kann, zum Beispiel aufgrund negativer Schulerfahrungen“ erzählt Frau Götz. In der Gruppe könne man sich ausprobieren und positive Erfahrungen sammeln. So wie Herr Dietzel, der von sich selbst sagte: „Ich kann nicht malen.“ und von sich überrascht wurde.

*Melanie Künzel*

## Die Musikergruppe „Kobsikanten“

Die Kobsikanten gibt es seit sechs Jahren in unterschiedlichen Besetzungen. Wir musizieren derzeit mit Violine, Blockflöte, Saxophon, Gitarren, Keyboard und Gesang. Bei uns kann jeder mitmachen der ein Instrument spielt und dazu noch gut Singen kann.

### Wir suchen auf diesen Wegen einen Pianisten.

Unser Repertoire umfasst viele Richtungen: Klassiktrios, Popballaden, Folk, irisch Folk, sowie Eigenkompositionen und einiges mehr. Wir bieten einige Programme an und laden auch gerne zum Mitsingen ein. Wir Musiker sind in unterschiedlichem Alter und verbindet uns die gemeinsame Leidenschaft für Musik. Es würde uns freuen, auch Sie bei uns begrüßen zu dürfen.



# Comic



Susi und Rüdiger wollen sich gegenseitig verstehen



Zeichnung und gesamter Text ist von  
Herrn J. Fischbach

Fortsetzung folgt...

## Inklusives Theater auf der Kleinen Bühne

Am 24.05.2025 waren wir zur Premiere von „Manntje, Manntje, Timpeté“ auf der Kleinen Bühne im Theater Plauen. Die Mitwirkenden des Stückes gehören zum Inklusionsclub JUPZ! Inclusive „Voll normal & offen für Alle“. Dabei handelt es sich um eine Kooperation mit dem Netzwerk „Inklusion im Vogtland“ und der „Elterninitiative für Menschen mit Behinderung und deren Familien Vogtland e.V.“.



Die Aufregung der Darsteller wurde sogar im Publikum wahrgenommen, als hinter den Kulissen das Motivationsritual der Theatergruppe vernommen werden konnte. Das Stück war eine Neuinterpretation vom bekannten Märchen „Der Fischer und seine Frau“. Origineller Weise handelten in dieser Inszenierung die Fischerin und ihr Mann.



Die Handlung des Stückes war, dass die Fischerin zum Meer ging, dort einen Fisch fand, der sich in einem Netz verfangen hatte. Sie befreite ihn und es stellte sich heraus, dass es sich um einen Zauberfisch handelte, der ihre Wünsche erfüllte. Dabei musste die Fischerin nur einen bestimmten Satz sagen und ihr wurden drei Wünsche erfüllt. Doch diese Dinge machten sie nicht glücklich, schlussendlich verzichtete ihr Mann auf Alles, um zu seinem alten Leben mit seiner Frau zurückzukehren.

Wir fanden die Darsteller mutig, weil teilweise längere Texte zu lernen waren. Auch Klienten aus dem Kontakt und Beratungsstelle waren im Stück beteiligt. Insgesamt waren wir von der Vorstellung sehr begeistert.

Frau Schwarz und Herr Dietzel



## Ich fühle...

Ich weiß nicht, was ich fühle, ob ich etwas zu viel empfinde oder dann doch wieder überhaupt nichts. Ich irre wieder vollkommen orientierungslos mit dem großen Fragezeichen „Wer bin ich eigentlich?“ herum. Kann man denn überhaupt zu viel fühlen, also zu viel Freude oder Liebe oder Dankbarkeit? Im ersten Moment würde jeder erst einmal sagen: „Natürlich nicht.“ Doch für mich scheint das nicht zu gelten. Auch diese eigentlich positiven Gefühle können von Zeit zu Zeit bei mir zumindest eine absolute Überforderung bedeuten. Jeder kennt doch wahrscheinlich diesen Kloß im Hals, wenn einen die Trauer überrollt, so dass man kaum noch sprechen kann oder sogar überhaupt nicht mehr, weil wir darauf trainiert wurden, dass Tränen und Traurigkeit gleichbedeutend mit Schwäche sind. Ich finde das sollte so nicht sein. Auch Wut, die in einem hochkocht, dass man sich verkrampft, vielleicht sogar die Fäuste ballt, kennt jeder, aber gerade diese negativ besetzten Emotionen werden uns doch schon in der frühesten Kindheit abgewöhnt. Nach dem Motto, das gehört sich nicht oder noch schlimmer reiß dich mal zusammen. Ich habe das öfter gehört, viele, sehr viele andere vermutlich auch und so habe ich aber auch gelernt, die positiven Gefühle zu unterdrücken. Ich war vielleicht manchmal eben zu aufgedreht, zu freudig, zu laut, zu viel? Kann man denn zu viel Kind sein...? Wenn man lernt, dass ein Wutanfall auch Aufmerksamkeit bringt, zwar nicht die ersehnte, aber immerhin, wird man dann definitiv gesehen. Und das ist immer noch besser, als das Gefühl quasi nicht existent zu sein. Doch dadurch wurde ich still. Schon damals fühlte ich mich ab und an als Beobachter meiner selbst. Getrennt von meinem Körper. Das hört sich zwar spannend an, ist aber keine gute Sache, da man sich auch darin verlieren kann. Manchmal fragt man Kinder ja, was sie sich für eine Superkraft wünschen würden. Ich wollte nicht fliegen oder zaubern, sondern unsichtbar sein. Und jetzt habe ich oft das Gefühl, es wirklich zu sein, jeder scheint so beschäftigt mit allem möglichen Kram. Auch irgendwie klar, die Reizüberflutung ist heutzutage so enorm, dass es sich für mich oft so anfühlt, als würde mein Hirn einfach platzen. Kommt das davon, weil ich so viel fühle und doch alles nur noch unterdrücke, weil ich es ebenso gelernt habe, was dann zu den ganzen Eindrücken im Außen einfach nicht mehr in den Kopf geht oder zusammenpasst? Verschwimmt dann darum die Realität, vermischt sich mit Träumen, dass ich irgendwann nicht einmal mehr genau weiß, ob ich schlafe oder wach bin? Ich habe noch immer keine schlüssige Antwort darauf finden können. Aber inzwischen weiß ich zum Glück genau, was dann hilft, zu mir zurückzufinden. Mit tierischer Begleitung ab und raus in die Natur, das möglichst komplett ohne Zeitdruck. Es erdet mich einfach, genau diese Wunder der Natur zu hören, zu riechen zu sehen, zu spüren. Der Wind auf der Haut, der Duft der Blüten im Frühjahr oder der des Laubs in der Vergänglichkeit des Herbstes. Der Geruch von Regen nach einem Sommergewitter. Der Gesang der Vögel, das Rauschen eines Bachs, einfach alles Schöne, sauge ich in mich auf. Ich möchte dann auch einfach keine Menschen sehen oder sprechen. Doch eines ist klar: es gibt sicher auch zu viel Nächstenliebe, wenn man sich selbst dabei vergisst und verliert. Trotzdem denke ich, es sollte wieder mehr Wärme und Lächeln in die Welt. Und wenn es nur das Anlächeln eines Fremden ist, wer weiß vielleicht hat genau dein Lächeln seinen oder ihren Tag gerettet? Wir sollten fühlen und Mitfühlen, ohne mizuleiden. Und die Freude teilen. Doch auch sollte sich niemand für die gesellschaftlich als negativ gesehenen Gefühle schämen müssen. „Du bist nicht dein Gefühl, du hast ein Gefühl!“ und „Sometimes it's okay, not to be okay“ (Manchmal ist es auch okay, sich nicht gut zu fühlen)! Emotionen kommen und gehen, manchmal kann es helfen, sie sich wie eine Welle vorzustellen, die immer am stärksten ist, bevor sie bricht und sich zurückzieht und wieder in eine schöne Emotion verwandelt, die man dann auch genießen lernen sollte, bevor sie wieder wechselt. Es ist ein Fluss, der stetig fließt und irgendwann im Ozean mündet, der wieder und wieder neue Wellen bildet. Und auch die stärkste Brandung geht irgendwann vorbei, wenn man es in Bezug auf die „negativen“ Emotionen sieht. Also, fühle, solange du es kannst, natürlich gerne am meisten positiv, aber auch die unschönen Gefühle haben eine Funktion und sollten nicht einfach ignoriert, unsichtbar gemacht werden.

(kleiner Musiktipps zum Thema am Rande: Florian Künstler-Tausende Mehr)

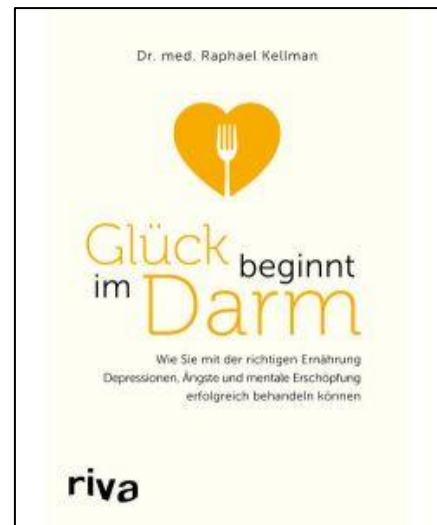


Bildquelle Pixabay

M.T.

## Buchempfehlung „Glück beginnt im Darm“

Der Autor dieses Buches, Dr. Med. Raphael Kellmann, ist ein Pionier in der ganzheitlichen und funktionellen Medizin. Er behandelt seit über 25 Jahren Patienten mit psychischen Beschwerden. In jahrelanger Forschungsarbeit um das menschliche Gehirn entwickelte er einen völlig neuen Ansatz, um erfolgreich zu behandeln. In diesem Buch erklärt er das gesamtheitliche System aus Gehirn, Darm, Mikrobiom und Schilddrüse, dessen Gleichgewicht für die geistige Gesundheit verantwortlich ist. Er beschreibt auch, welche Ernährung zu empfehlen ist, um seelisch, gesund und glücklich zu sein. Mich hat persönlich schon die Titelseite des Buches angesprochen. Faszinierend fand ich, wie er das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Mikrobiom und Darm genau erklärt, die von der Schilddrüse mit Energie versorgt werden.



Besonders zum Staunen brachte mich der Merksatz auf Seite 12 (im grauen Kästchen), wo steht: Wenn ihr Darm (Mikrobiom - Darmflora) nicht gut funktioniert oder im Gleichgewicht ist, spüren sie das als Beeinträchtigung des Denkvermögens und Gefühlsschwankungen. Dr. Kellmann schreibt, dass das Gehirn ein System bildet von Darm und Mikrobiom und dieses als Funktions- Mediziner „das Ganze Gehirn“ nennt. Dazu benötigt der Körper eine gut funktionierende Schilddrüse, weil die Schilddrüse unseren Körper mit Energie versorgt. Wenn aber die Schilddrüse erkrankt ist, wird das Gehirn demzufolge nicht richtig versorgt. Welche Tests für die Schilddrüse notwendig sind, werden im Buch (S. 217) auch mit benannt. Weiterhin wird in Kapitel 12 (S. 222) beschrieben, wie man den eigenen Willen zur besseren Gesundheit reaktivieren kann. Dieses Buch ist empfehlenswert, weil man hier gut herauslesen kann, wie man seine eigene Gesundheit erhalten oder sogar verbessern kann. Man holt sich Informationen ein, wie man sich selbst helfen kann.

Fr.S.E.

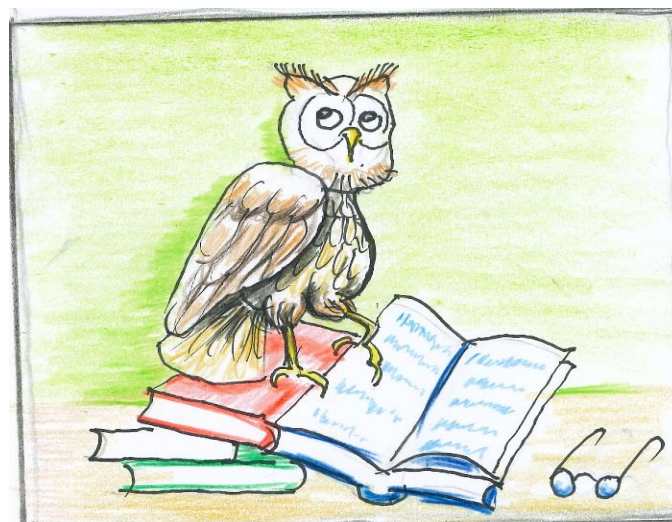


Bild gezeichnet von Herr W.

## Haben wir verlernt, einander „richtig“ zuzuhören?

Wir müssen reden... aber sollten wir nicht dann auch wirklich zuhören? Mir fällt im Alltag immer wieder und mehr auf, dass wir Menschen uns anscheinend immer weiter zurück entwickeln, je mehr wir Zeit mit der digitalen Welt verbringen. Ist Ihnen schon mal etwas aufgefallen, wenn Sie im Restaurant oder Café sitzen. Mir schon. Etwas, was mich einfach zunehmend nachdenklich macht. Nämlich, dass dort häufig Menschen sitzen in geselliger Runde oder noch schlimmer vielleicht auch nur zu zweit und jeder schaut für sich ins Telefon, statt im Moment zu sein und sich zu unterhalten und vor allem einander aktiv zuzuhören. Vielleicht können diese Zeilen einfach ein Denkanstoß sein, doch ab und an das Handy mal in der Tasche zu lassen. Ich möchte nicht behaupten, dass ich davor gefeit bin, auch ich hänge viel Zeit des Tages am Bildschirm, aber warum? Was mich schon immer richtig aufregt sind Menschen, die bei Konzerten möglichst Alles mitfilmen, also selbst diesen Moment durch einen Bildschirm betrachten. Und ganz ehrlich, wie oft werden sich diese Leute das Konzert dann wieder ansehen? Es ist doch nur traurig, weil es früher ein Miteinander war. Eine ganz andere Atmosphäre, da man einen gemeinsamen Moment geteilt hat. Aber das ist nochmal ein ganz anderes Thema und würde jetzt ausufern. Vielleicht fühlen Sie sich erappt, wie gesagt, ich möchte mich da nicht rausnehmen, auch ich habe schon häufiger nicht zugehört, weil ich einfach abgelenkt war durch das Gerät in der Hand, das einen doch, ehrlich gesagt, oft unter Druck setzt. Mein Gefühl ist, immer erreichbar und verfügbar sein zu müssen. Doch durch dieses Handy ist man



Bild von 鶺鴒夏 auf Pixabay

in dem Moment eben nicht erreichbar für sein Gegenüber. Es wird keine Welt untergehen, wenn man mal ein paar Stunden nicht auf Nachrichten reagiert, stattdessen rettet man vielleicht den Tag eines anderen, der sich wahrgenommen, ernstgenommen und verstanden fühlt.

Also einfach ab und an mal Stummschalten und Zuhören und ich meine damit „richtig“ zuhören, nicht nur mit halbem Ohr und Herzen.

M.T.

## Der Spiegel

Ich laufe einen Weg, den Weg des Lebens. Ein steiniger Weg, auf dem Weg sah ich Leid.

Ich sah ein Kind, in sich gekehrt, traurig und allein. Ich ging weiter, dann sah ich einen Teenager, verwirrt und auch traurig. Doch auch Liebe, daneben den Teufel und gegenüber einen Engel.

Drogen und Depressionen waren ein ständiger Begleiter. Ich sah eine dunkle Gestalt im Schatten, furchtbar und zugleich wunderschön. Ich ging weiter und dann sah ich einen erwachsenen Mann, immer noch am Abgrund und dennoch war der Teufel nicht mehr so präsent. Ich laufe weiter und laufe und laufe... durch Dunkelheit und durch Licht. Irgendwann war da ein Spiegel und ich sah mich und erkannte, dass ich das die ganze Zeit war. Heute ist die Dunkelheit noch präsent, aber es ist keine Dunkelheit mehr, sondern nur noch ein Schatten. Ich habe begriffen und es verstanden, was mir der Weg des Lebens sagen will. Viele Menschen kämpfen jeden Tag. Manche schaffen es nicht, manche schaffen es. Der innere Kampf ist einer der härtesten Kämpfe des Lebens.



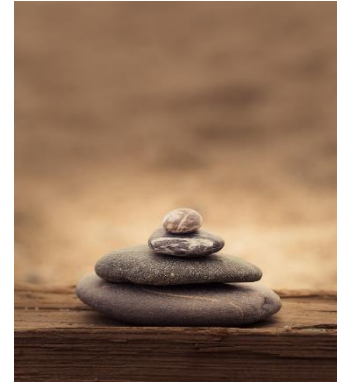
Nico Liedemann

# Achtsamkeit

In einer zunehmend hektischen und chaotischen Welt sehnt man sich nach Entschleunigung und Bewusstheit. Zu viel Stress, sinnloser Konsum und Medienüberreizung nehmen immer mehr negative Einflüsse auf das psychische Wohlergehen.

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil zu sein. Hier geht es um die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen und diese wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern.

Diese Form der Aufmerksamkeit kann durch verschiedene Techniken wie Meditation, Atemübungen oder einfaches Beobachten der Umgebung gefördert werden.



Die Bedeutung von Achtsamkeit für das persönliche Wohlbefinden kann nicht unterschätzt werden. Es hilft, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und ein besseres Verständnis für die eigenen Emotionen zu entwickeln. Indem man lernt, im Moment zu leben, kann man auch die kleinen Dinge im Leben mehr schätzen und eine bessere Verbindung zu sich selbst und anderen aufbauen.

Achtsamkeit kann negative Gedankenmuster erkennen und verändern. Das führt zu mehr Lebensfreude. Viele Menschen berichten, dass sie durch Achtsamkeit emotional stabiler sind und Herausforderungen besser meistern.

Insgesamt ist Achtsamkeit eine wertvolle Fähigkeit, die das persönliche Wachstum fördert und zu einem erfüllteren Leben beitragen kann. Es lohnt sich, Zeit und Energie in diese Praxis zu investieren!

**?** **Achtsamkeit** ist wichtig bei psychischen Erkrankungen. Sie hilft, Symptome zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

1. **Stressreduktion:** Achtsamkeitstechniken wie Meditation und Atemübungen können helfen, Stress abzubauen.
2. **Emotionale Regulation:** Durch Achtsamkeit lernen Menschen, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sofort darauf zu reagieren. Dies kann besonders hilfreich sein bei Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen.
3. **Selbstbewusstsein:** Achtsamkeit fördert ein besseres Verständnis für die eigenen Gedanken und Gefühle. Dieses Bewusstsein kann helfen, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
4. **Präsenz im Moment:** Achtsamkeit hilft, im Hier und Jetzt zu bleiben und die gegenwärtigen Erfahrungen zu schätzen.
5. **Verbesserte Resilienz:** Regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann die Fähigkeit stärken, mit Herausforderungen umzugehen und Rückschläge besser zu bewältigen.
6. **Integration in Therapien:** Viele therapeutische Ansätze integrieren Achtsamkeit als zentralen Bestandteil, um Klienten zu helfen, ihre Symptome zu managen.

Es ist wichtig zu betonen, dass Achtsamkeit eine ergänzende Praxis sein kann, aber nicht als Ersatz für professionelle Behandlung oder Therapie angesehen werden sollte.

Diese Praxis kann durch verschiedene Techniken gefördert werden, wie zum Beispiel:

**Meditation:** Sich in einer ruhigen Umgebung zu setzen und sich auf den Atem oder bestimmte Gedanken zu konzentrieren.

**Atemübungen:** Bewusstes Atmen, um den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit zu schärfen.



**Körperwahrnehmung:** Achtsames Fühlen und Erleben des eigenen Körpers, um ein besseres Bewusstsein für körperliche Empfindungen zu entwickeln.

**Beobachtung der Umgebung:** Die Sinne aktiv nutzen, um die Umgebung wahrzunehmen, sei es durch Sehen, Hören oder Fühlen.

Wahrnehmung und Achtsamkeit sind zwar miteinander verbunden, aber sie sind nicht genau dasselbe. Wahrnehmung bezieht sich auf den Prozess, bei dem unsere Sinne Informationen aus unserer Umgebung aufnehmen – zum Beispiel, was wir sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken. Es ist also der automatische Vorgang, durch den wir unsere Umwelt erfassen.

Kurz gesagt: **Wahrnehmung ist ein natürlicher, unbewusster Prozess, während Achtsamkeit eine bewusste Haltung** ist, die wir kultivieren können, um unsere Wahrnehmung zu vertiefen und bewusster zu leben.

Bericht von Fr. G.

### Die 5-4-3-2-1 Übung

Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.

1. Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
2. Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – **fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können** (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
3. Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, **was sie hören können** und zählen Sie auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
4. Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, **was Sie spüren können** und nennen sie fünf Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
5. Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).

Bilder von Pixabay, <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/43059-achtsamkeit-definition-hintergrund-und-uebungen.html>

## Jubiläum der Kontakt- und Beratungsstelle in Adorf

Zu Beginn fand der öffentliche Teil statt, viele Gratulanten würdigten die Arbeit der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle der Paritas gGmbH in Adorf. Die „Kobsikanten“ hatten einen schönen Auftritt. Der krönende Abschluss, der Alle zum Lachen brachte, war eine lustige Aufführung der „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“. Es wirkten Mitarbeiter und Besucher gemeinsam mit.



Ein Bericht der Besucherin Fr. Friedewald:  
Der Bürgermeister und der Kreisrat der SPD sprachen über die Arbeit der Paritas. Psychologin Fr. Schumann berichtete aus medizinischer Sicht. Es kamen Mitarbeiter der Paritas aus Plauen. Die Kobsikanten spielten als Hintergrundmusik während des Kaffeetrinkens. Vereinzelt wurden wir (Die Kobsikanten) lobenderweise angesprochen.



## 25-Jähriges Jubiläum der Sozialtherapeutischen Wohnstätte der Paritas gGmbH im Fasanenring

Am 28.9.1999 fand die Grundsteinlegung für die Wohnstätte statt. Die 25 Jahre sind schnell vergangen. Und mit dem Bau der Sozialtherapeutischen Wohnstätte füllte sich eine weitere Lücke in der Versorgungslandschaft des psychiatrischen Bereiches im gesamten Vogtlandkreis. Am 1.12.2000 zogen die ersten Bewohner ein. Im Laufe der Zeit konnten weitere Angebote hinzugefügt werden z.B.: fünf Außenwohngruppen (Altmarkt, Kaiserstr. August-Bebelstr. und der Neubau Fasanenring 10) und zwei Seniorenwohngruppen (Altmarkt und Fasanenring). Das Trainingswohnen leitet in das ABW über und im Neubau werden nun tagesstrukturierende Aufgaben wahrgenommen. An diesem Tag waren zahlreiche Gäste aus dem Vogtlandkreis und dem Ministerium für Soziales vertreten. Ein besonderer Dank geht hier an den Verein „Partner für psychisch Kranke e.V.“, an die Geschäftsführerin Frau Greiner und an die Wohnstätten Leitung Frau Strobel, für den Mut und die Ausdauer dieses Projektes.



## 35-jähriges Jubiläum des Vereins „Partner Verein für psychisch Kranke“

Der offizielle Teil der Veranstaltung begann schon mittags. Die Feier fand im Paulushaus in Plauen statt. Es wurden zahlreiche bekannte Gäste eingeladen. Dazu gehörten die Vorstandsmitglieder des Vereins, der Landrat des Vogtlandkreises, der Bürgermeister von Plauen, eine Vertretung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales, die Verbandsdirektorin des Kommunalen Sozialverbandes von Sachsen, die Geschäftsführung Fr. Greiner und auch viele Mitarbeiter der Paritas gGmbH Plauen und Adorf. Frau Dr. med. Waldmann berichtete als Gründungsvorsitzende über die Geschichte des Vereins.



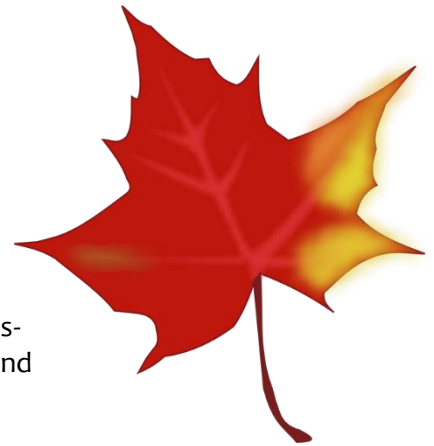
Ebenfalls präsentierte sich die sozialtherapeutische Tagesstätte mit selbst hergestellten Produkten, die käuflich zu erwerben waren. Im Rahmen der Feier gab es auch ein musikalisches Programm mit Dankesreden.

Am späteren Nachmittag fand ein Kaffeetrinken mit Gästen statt. Hierbei wurden auch gemeinsam Weihnachtslieder gesungen.



## Herbstfest 2025

Am 10.09.2025 lud der Verein Partner für psychisch Kranke e.V. zum diesjährigen Herbstfest in die Annenstraße 4 ein. Es wurde durch die Bereiche der Kontakt- und Beratungsstelle gemeinsam mit der Tagesstätte, Ambulant Betreutem Wohnen sowie des Helferstützpunktes vorbereitet und ausgerichtet. Viele Gäste, darunter Besucherinnen und Besucher, Mitarbeitende anderer Paritas-Einrichtungen sowie Vertreter des Vorstands folgten der Einladung und trugen zu einer lebendigen und warmherzigen Atmosphäre bei.



Ein kulturelles Highlight war der Auftritt des Duos Loreley mit Herrn Hempel und Frau Sandra Momsen, welches mit einer gelungenen Mischung von Gedichten, eigenen Liedern und unterhaltsamen Beiträgen für vielseitige Stimmung sorgte. Ihre Darbietung wurde mit viel Applaus und Lächeln belohnt.

Für des leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Eine hausgemachte Ingwer-Karottensuppe, Wiener Würstchen und eine Auswahl an selbstgebackenen Kuchen luden zum Genießen und Verweilen ein.



Besonders beliebt war auch die Tombola, bei der es viele schöne Preise zu gewinnen gab. Zudem wurde an einem liebevoll gestalteten Verkaufsstand getöpferte Ware aus eigener Herstellung angeboten, ein echter Blickfang mit kreativen Einzelstücken.

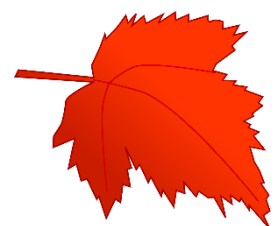
Die Einrichtungen der Paritas sind ein wichtiger Ort für Begegnung, Austausch und Unterstützung für Menschen mit psychischer Belastung. Das Herbstfest zeigte einmal mehr, wieviel hier Freude durch Miteinander und Gemeinschaft entstehen kann.

Wir danken allen Teilnehmern für ihren Einsatz und freuen uns schon auf das nächste Fest.

S.Broberg



Blätter von Pixabay  
Foto: Hr. Dietzel



## Urlaub am Gardasee vom 10.09. – 14.09.2025

Guten Tag, mein Name ist Jörg Fischbach und ich wollte über unseren Italienurlaub schreiben. Vom 10.09.25 bis 14.09.25, hatten wir Zeit zum Genießen und Entdecken. Unser Zielort in Italien war Torri del Benaco. Das Hotel, in dem wir untergebracht waren, ist das Hotel Internationale. Das Hotel am Gardasee liegt etwa 1 km vom Ort Torri del Benaco entfernt (in nördlicher Richtung). Die Hinfahrt dauerte 13 Stunden, aufgrund von Staus und liegengeliebener LKW's und Unfällen. Wir fuhren durch Bayern und Österreich und Südtirol. Unser Busfahrer Jochen erklärte uns viel während der Fahrt über die Geschichte der Gebiete, vor allem über Südtirol. „Südtirol gehörte über 500 Jahre zu Tirol und Österreich, bis es nach dem ersten Weltkrieg 1919 an Italien fiel, was eine traumatische Zeit der zwanghaften Italienisierung unter den Faschisten einleitete. Nach dem zweiten Weltkrieg folgten Proteste, Gewalt (Feuernacht) und Verhandlungen, die im zweiten Autonomiestatut von 1972 gipfelten und Südtirol weitreichende Selbstverwaltung in Bildung und Kultur sicherten, was die Region zu einem wohlhabenden, autonom funktionierenden Gebiet machte, das seine deutsch- und ladinischsprachigen (räteromanisch) Identität bewahrt.“ (Quelle: Wikipedia)

Es gab in dem Hotel sowohl Ein- als auch Zweibettzimmer, mit Balkon und Blick auf den Gardasee und Pool. Das Essen bestand aus Frühstück und Abendessen (Halbpension). Es gab ein Buffet. Das Abendessen bestand aus drei Gängen. Der Speisesaal umfasste etwa 200 Personen. Entsprechend hatte man bei der Bedienung das Gefühl abgefertigt zu werden.

Am zweiten Tag fuhren wir mit dem Bus und unserem italienischen Reiseführer Julio, nach Verona. Verona ist eine Stadt in der norditalienischen Region Venetien mit einer mittelalterlichen Altstadt, die zu beiden Seiten der sich hinschlängelnde Etsch erbaut wurde. Sie ist bekannt als Schauplatz von Shakespeares „Romeo und Julia“. Ein städtisches Wohnhaus aus dem 14. Jhd. mit einem winzigen, auf dem Innenhof gehenden Balkon wird als „Haus der Julia“ bezeichnet. Die Arena von Verona ist ein riesiges römisches Amphitheater aus dem 1. Jhd., in dem Konzerte und hochklassige Opernaufführungen stattfinden. (Quelle: Wikipedia)  
Auf der Rückfahrt zum Hotel fuhren Jochen und Julio mit uns über das Land und zeigten uns riesige Marmorsteine an der Straße.



Text und Foto Jörg Fischbach

Am dritten Tag fuhren wir nach Sirmione. Dort aßen Sepadi, meine Lebensgefährtin und ich, zu Mittag. Und wir unternahmen mit Booten eine Ausfahrt durch die historischen Burgenlandschaften. Sirmione gehört zur Provinz Brescia in der Lombardei.

Am vierten Tag teilte sich die Reisegruppe auf. Ein Teil fuhr mit dem Reisebus und Jochen an den Westteil des Gardasees, der andere Teil machte einen Spaziergang nach Torri del Benaco. Hier kaufte Frau Stephan ein gepunktetes Kleid. Ein Besuch in einer Eisdiele durfte nicht fehlen. Am Nachmittag lagen wir am Pool und ließen die Seele baumeln. Das Poolwasser war kälter als der Gardasee.

Der fünfte Tag war der Tag der Abreise. Wir fuhren über den Brenner nach Österreich. Es war Sonntag und es fuhren keine LKW'S und so kamen wir gut voran. Auf der Autobahn wurde ein Stau gemeldet und so fuhr Jochen über den Achenpass zum Achensee. Wir kamen zum Tegernsee. Wir kamen nach Nürnberg und fuhren nach Plauen zurück. Die Fahrt dauerte über 9 Stunden.



## Poetische Seite



### Komm, lieber Mai – Sehnsucht nach dem Frühling

1. Komm, lieber Mai, und mache  
die Bäume wieder grün,  
und lass mir an dem Bache  
die kleinen Veilchen blüh'n!  
Wie möcht' ich doch so gerne  
ein Veilchen wieder seh'n,  
ach lieber Mai, wie gerne  
einmal spazieren geh'n.



2. Zwar Wintertage haben  
wohl auch der Freuden viel:  
man kann im Schnee eins  
traben und treibt manch  
Abendspiel, baut Häuserchen  
von Karten, spielt Blind Kuh  
und Pfand, auch gibt's wohl  
Schlittenfahrten aufs liebe  
freie Land.

3. Doch wenn die Vögel singen  
und wir dann froh und flink  
auf grünem Rasen springen,  
das ist ein ander Ding!  
Jetzt muss mein Stecken Pferdchen  
dort in dem Winkel stehen,  
denn draußen in dem Gärtchen  
kann man vor Schmutz nicht gehen.

4. Am meisten aber dauert  
mich Lottchens Herzeleid,  
das arme Mädchen lauert  
recht auf die Blumenzeit.  
Umsonst hol ich ihr Spielchen  
zum Zeitvertreib herbei, sie  
sitzt in ihrem Stühlchen wie's  
Hühnchen aus dem Ei.

5. Ach, wenn's doch erst gelinder  
und grüner draußen wär!  
komm, lieber Mai, wir Kinder,  
wir bitten gar zu sehr!  
O komm und bring vor allem  
uns viele Veilchen mit,  
bring auch viel Nachtigallen  
und schöne Kuckucks mit.



Text: Christian Adolf Overbeck (1755-1821) geschrieben 1776.

Der Text wurde vertont von Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) im Jahre 1791.

## Pflanze des Jahres 2026

### Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Gehört zur Pflanzenfamilie der Nachtkerzengewächse und stammt ursprünglich aus den Tropen Amerikas. Sie wurde bereits im 17. Jahrhundert als Zierpflanze nach Europa gebracht. Mittlerweile gibt es bis zu 200 Arten. Die Nachtkerze hat verschiedene Wurzelsysteme, in Europa meistens Pfahlwurzeln, die Ausnahmen haben Rhizome. Sie blüht hauptsächlich gelb, es gibt aber auch weiß, bläulich und rosa blühende Arten. Neben der kosmetischen Anwendung bei Hautproblemen (äußerlich), kann man das Öl aus den Samenständen auch bei asthmatischen Beschwerden, Kreislaufproblemen, Verdauungsbeschwerden und bei Problemen in den Wechseljahren (innerlich) anwenden. Des Weiteren ist die komplette Pflanze essbar. Im frischen Zustand an Salaten, Kräuterbutter und -quark. Im getrockneten Zustand als Tee gegen Verdauungsprobleme anwendbar. Selbst die Wurzel kann man als Gemüse essen oder als Gewürz benutzen. Früher wurde die Wurzel auch als Färbemittel genutzt.



Zeichnung: Fr. Schwarz

## Tier des Jahres 2026

### Der Goldschakal (*Canis aureus*)

Ist der einzige Schakal, der in Europa verbreitet ist, hauptsächlich kommt er in Afrika und Amerika vor. In Europa kommen die Goldschakale in Österreich, Deutschland bis nach Dänemark vor. Er ist ein Raubtier und eng mit dem Wolf verwandt. Er wird zwischen 80 – 95 cm lang, hat eine Schulterhöhe von 35 – 50 cm und wird ca. 8 – 10 kg schwer. Die Fellfarbe variiert je nach Lebensraum zwischen grau und goldbraun, dieser reicht von offenen Landschaften, über Savannen bis Halbwüsten. Aber auch in felsigen Gegenden und dichten Wäldern kommt er vor. In seiner Lebensweise ist er vorwiegend Einzelgänger, aber vor allem junge heranwachsende Tiere sind auch paarweise unterwegs. Außerdem hat er ein festes Revier, dass je nach Nahrungsangebot zwischen 1 und 21 Quadratkilometer groß sein kann, markiert wird dieses Revierstück mit Urin. Schakale kämpfen kaum, sondern legen Streitigkeiten meist mit Drohgebärden bei. Sie leben monogam, sind zur Paarungszeit ein Leben lang mit demselben Partner zusammen. Ihre Nahrung besteht aus Nagetieren, Amphibien, Vögeln und jungen Gazellen oder Rehen. Selten ernähren sie sich von Aas. Ihr größter Konkurrent ist der Wolf. Seine Lebenserwartung beträgt in freier Wildbahn 8 Jahre und in Gefangenschaft bis zu 14 Jahren.



Bild von Bishnu Sarangi auf Pixabay

Beide Artikel von Fr. Schwarz

# Bunte Seite

Zwei Kurgäste unterhalten sich: „Sag mal“, meint der eine, „was machst du eigentlich gegen deine Schlafstörungen?“ – „Ich zähle bis drei.“ – „Wie – und das hilft?“ – „Ja, aber manchmal zähl ich auch bis halb vier.“

Was ist der Unterschied zwischen einem Knochen und der Schule?  
Der Knochen ist für den Hund, aber die Schule ist für die Katz.



## Suchsel Waldtiere



Hier haben sich 10 Wörter versteckt, markiere diese farbig:  
*Eule, Hirsch, Vogel, Reh, Eichhörnchen, Specht,  
 Fuchs, Wildschwein, Frosch, Schlange*

E	F	G	T	Z	H	J	U	I	M	K	Ö	F	Z	U
W	F	U	C	H	S	D	A	E	Z	J	K	R	F	J
Ö	G	D	P	T	Ä	S	D	U	D	F	U	O	G	M
W	B	D	O	G	H	C	V	L	V	V	Z	S	H	Ö
I	H	F	K	H	N	H	B	E	B	G	T	C	N	Ä
L	N	E	I	Q	J	L	G	J	G	B	R	H	M	E
D	J	R	U	A	U	A	Z	H	H	G	Ö	D	J	R
S	I	E	J	S	I	N	T	Z	H	I	R	S	C	H
C	Ä	H	H	P	Ö	G	H	P	R	R	K	D	D	Ä
H	P	W	N	E	W	E	J	L	V	E	L	C	T	D
W	W	S	B	C	Q	T	W	O	O	W	O	V	Z	H
E	S	D	G	H	A	R	Q	I	G	Q	P	B	H	J
I	A	C	R	T	S	F	S	U	E	A	Ä	N	J	U
N	Q	F	G	B	N	H	Ö	Ü	L	Y	M	H	U	I
D	E	I	C	H	H	Ö	R	N	C	H	E	N	I	Ö




Unterhalten sich zwei Mütter. Sagt die eine: „Wissen Sie, mein kleiner Oskar sitzt bereits. Und dass, obwohl er erst 6 Monate alt ist!“ Antwortet die andere: „Oh nein, die Jugend von heute! Was hat er denn angestellt?“

Straßenarbeiter stellen eine neue Laterne auf. Zwei Hunde schauen zu. Sagt der eine zum anderen: „Komm, das muss begossen werden!“



Image by Ida-B from Pixabay

**Auch in diesem Jahr gibt es wieder einige  
Feiern und Veranstaltungen.**

**05.05.2026**

30-jähriges Jubiläum der  
Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle Plauen  
und 35 Jahre Sozialtherapeutische Tagesstätte

**20.05.2026**

Frühlingsfest in der Sozialtherapeutischen Wohnstätte  
im Fasanenring Plauen

**20.05.2026**

Tagesausflug in die PSKB Auerbach

**16.09.2026**

Herbstfest  
in der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

# Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Annenstrasse 4,  
08523 Plauen**



## **Aktuelle Öffnungszeiten in Plauen**

<b>Montag</b>	14. <sup>00</sup> - 19. <sup>00</sup> Uhr
<b>Dienstag</b>	09. <sup>00</sup> - 14. <sup>00</sup> Uhr
<b>Mittwoch</b>	12. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> Uhr
<b>Donnerstag</b>	09. <sup>00</sup> - 15. <sup>00</sup> Uhr
<b>Freitag</b>	09. <sup>00</sup> - 14. <sup>00</sup> Uhr

**Telefon: 03741/133119**

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

# Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Schillerstraße 23,  
08626 Adorf**

## **Aktuelle Öffnungszeiten in Adorf**

<b>Dienstag:</b>	11. <sup>00</sup> - 15. <sup>00</sup> Uhr
<b>Donnerstag:</b>	16. <sup>30</sup> - 19. <sup>00</sup> Uhr

**Telefon: 037423/133044**

### **Wir bieten Einzelberatung für Menschen**

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

### **In einer Gruppe können Sie unter anderem**

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

**MEHR Informationen zu den Angeboten finden Sie unter: [www.paritas-plauen.de](http://www.paritas-plauen.de)**