

## Mentale Gesundheit im Alltag

**Bad Soden-Salmünster** (re). Am Dienstag, 6. September, widmet sich Beate Latz-Becker ab 18.30 Uhr im Spessart-Forum in Bad Soden dem Thema „Mentale Gesundheit“ und wie man diese im Alltag trainieren kann. Zum Thema Gesundheit fallen den meisten gleich zwei Bausteine ein: Ernährung und Bewegung. Dabei gibt es eine dritte Ebene der Gesundheit, die in stressiger und schnellerer Zeit immer wichtiger wird: gesund denken und fühlen. Hierbei geht es um die geistig-seelische Gesundheit. Und diesen mentalen Bereich kann man genauso schulen und trainieren, wie man auch den Körper fit hält oder sich gesund ernährt. Ziel des mentalen Trainings ist es, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen, um glücklicher und gelassener durch den Alltag zu gehen. Beate Latz-Becker erklärt, wie das mentale Training konkret aussehen kann und integriert die ein oder andere Praxisübung in ihren Vortrag. Im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit leitet sie beim Generationentreff Salmünster das Projekt „Achtsamkeits- und Meditationstraining – Lebenskunst im Alltag“. Die Veranstalter können maximal 180 Besucher zulassen und empfehlen außerdem das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes.

## Neue Orgel in Mernes erleben

Konzert am  
Sonntag, 4. September

**Bad Soden-Salmünster-Mernes** (re). Am Sonntag, 4. September, findet um 18 Uhr in der Mernerse Pfarrkirche St. Peter in der Reihe „Orgelsommer Kinzigtal“ ein Konzert für Vokalquartett und Orgel statt. In diesem Konzert wird die erst im vergangenen Jahr von der Orgelbau-firma Andreas Schmidt aus Altenhaßlau restaurierte einmanualige Clewing-Orgel einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt. Regional-kantor Thomas Wiegelmann und ein Vokalquartett des Kammerchors St. Martin Bad Orb musizieren Werke deutscher und englischer Komponisten, unter anderem von Felix Mendelssohn-Bartholdy, Gustav Merkel, Heinrich Schütz, Charles Stanford und John Rutter.

# Schullandheim wird wieder belebt

Die Stiftung „Samarpan Meditation Deutschland“ errichtet dort ein Zentrum

**Bad Soden-Salmünster-Katholisch-Willenroth** (lis). Freude und Erleichterung bei allen: Das ehemalige Schullandheim Waldschule am Hoppenstein wird wieder belebt. Mit einem Tag der offenen Tür wurde dort ein „Ort der Meditation“ eröffnet.

Nach dem Verein „Freunde der Waldschule“ ist nun die gemeinnützige Stiftung „Samarpan Meditation Deutschland“ neue Eigentümerin. Eingeweiht wird dort ein Ort der Meditation. Zuvor trafen sich die Akteure an verschiedenen Orten und boten Meditationen an, aber mit dem Erwerb der Waldschule sei der Wunsch nach einem eigenen Domizil in Erfüllung gegangen, erklärte Dr. Binytha Raabe bei der Begrüßung.

Samarpan wird von einer Stiftung getragen. „Es ist uns ein Anliegen, das Erbe der Waldschule mit ehrenamtlicher Arbeit und Idealismus weiterzuführen. Ich hatte die Hoffnung nach einem Standort schon fast aufgegeben, bis wir diesen Ort gefunden haben, beziehungsweise der Ort hat uns gefunden“, ergänzte einer der Verantwortlichen. Nach dem Abschluss des Kaufvertrags vor einem halben Jahr und der Übergabe des Anwesens am Samarpan im April (wir berichteten) stand und steht viel Arbeit an. Alles werde ehrenamtlich geleistet, erläuterte Binytha Raabe. Es seien noch viele Arbeitsstunden notwendig.

Altlandrat Karl Eyerkauf (SPD), Mitglied im Vorstand des Vereins „Freunde der Waldschule“, erinnerte sich an deren Anfänge. Als junger Lehrer sei er selbst



Eröffnung der Samarpan Meditation in der ehemaligen Waldschule: Mit einer Schaufel Erde oder etwas Wasser aus der Gießkanne beteiligte sich jeder der Ehrengäste an der Pflanzung des Apfelbaumes auf dem Gelände. FOTO: SCHMITT

mit Schülergruppen dort gewesen. In all den Jahren habe er die Entwicklung miterlebt.

Auch die hiesige Bundestagsabgeordnete Bettina Müller (SPD) kannte die Waldschule sehr gut und brachte ihre Freude über die neue Nutzung zum Ausdruck. Der Erste Stadtrat Werner Wolf (GWL) übermittelte die Grüße der Kurstadt und von Bürgermeister Dominik Brasch (parteilos).

Mit Freude vernahm die neue Besitzer dessen Mitteilung, dass der Magistrat die Arrondierung des Geländes zu deren Gunsten genehmigt habe. In der Reihe der Gratulanten folgte Ortsvorsteherin Verena Schade, ehe alle Verantwortlichen und Ehrengäste ge-

meinsam einen Baum pflanzten. Ein Apfelbaum der alten Sorte „Roter Berlepsch“ soll nun, mit genügend Erde und Wasser versorgt, gut wachsen und an die Eröffnung erinnern.

Die Besucher hielten sich unter den schattigen Bäumen bei Kaffee und Kuchen auf, nahmen an den Rundgängen durch die Anlage und Häuser teil. Viele nutzten auch das Angebot zur Meditation.

Meditation trägt nachgewiesenermaßen zur Gesundheit, zum Abbau von Stress und von stressbedingten Erkrankungen bei, erläuterte Raabe. „Gerade in unserem oft hektischen Alltag ist die Möglichkeit, in sich zu gehen und Frieden zu finden, ein kostbares Ge-

schenk. Der Ort der Meditation soll die Gelegenheit bieten, tagtäglich für einige Zeit zu verweilen und zu meditieren.“ Die Samarpan-Meditation könne hierbei über Einführungen und Seminare erlernt werden. Sie ist kostenfrei. Menschen jeglicher Herkunft, Glaubensrichtung, Religion und Nationalität sind am „Ort der Meditation“ willkommen.

Mit dem Projekt will die Stiftung zum Frieden in der Welt beitragen, indem „wir an einen Ort einladen, der es ermöglicht, durch die Erfahrung der Meditation, in uns selbst inneren Frieden zu finden“. Durch diese Erfahrung würde zu einem achtsamen und friedvollen Umgang mit der Natur beigetragen.

## „Wir wollen mit euch feiern“

Die Gruppierung „Wir für Steinau“ lädt zu einem vielfältigen Sommerfest ein

**Steinau** (re). „Wir wollen mit euch feiern“ unter diesem Motto lädt die WFS (Wir für Steinau) All und Jung für Samstag, 3. September, zu einem Sommerfest in den Theaterhof am Marstall in Steinau ein. Los geht es um 15 Uhr mit der offiziellen Eröffnung und dem Konzert „Sommer, Sonne, Sax und Piano“ mit Julia und Deff Ballin. Mitglieder des WFS-Vorstandes antworten in der Talkshow „Steinauer gemeinsam für

Steinau“ auf die Fragen der Bürger. Die Gesprächsrunde beginnt um 15.45 Uhr auf der Open-Air-Bühne im Theaterhof. Für musikalische Unterhaltung sorgt ab 16.15 Uhr das Jugendorchester des Musikvereins Germania. Im Theatersaal wird um 17 Uhr „Die Alte Mühle“ gezeigt, ein turbulentes Kasperstück für Kinder ab drei Jahren und die ganze Familie. Neben dem Kasperstück gibt es für die jüngsten Gäste des

Festes auch eine Hüpfburg zum Toben.

Der Film „Steinauer erinnern sich“ von Fotografenmeister Komi Merz läuft um 18.30 Uhr im Theatersaal.

Mit einem Konzert der „Misses Colombo Band“ aus Dresden, die ab 20 Uhr die Open-Air-Bühne rockt, klingt das WFS-Sommerfest aus. Die Band steht für deutschsprachige Rockmusik, in der sich kraftvolle

Rockballaden mit groovigem Blues und souligen Pop vereinen. Ob Konzerte, Talkshow, Filmvorführung oder Kaspertheater – alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Mit Kaffee und Kuchen, Grillspezialitäten und kühlen Getränken ist während des Sommerfestes für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt. Bei schlechtem Wetter sind Zelte aufgebaut und viele Programmpunkte finden im Theatersaal statt.

# Lebenshilfe: Einnahmen brechen weg

Mitgliederversammlung in Schlüchtern: Alle Register ziehen, um den Stand am Kalten Markt zu betreiben / Helfer fehlen

**Schlüchtern** (re). Auf ein weiteres ungewöhnliches Jahr blickte die Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung, Kreisvereinigung Schlüchtern, bei ihrer Mitgliederversammlung zurück. Zu der Versammlung in den Bergwinkel-Werkstätten begrüßte die stellvertretende Vorsitzende Jutta Berg neben den Mitgliedern auch Vertreter der Einrichtungen des Behindertenwerks Main-Kinzig, der Heinrich-Heimann-Schule und der Kommunen.

In ihrem Jahresbericht ging Berg auf das weiter durch die Coronapandemie geprägte Jahr 2021 ein. Veranstaltungen fanden im vergangenen Jahr nicht statt, was sich stark auf die Einnahmen von Spenden ausgewirkt hat. Ein so geringes Spendenaufkommen gab es bei der Lebenshilfe in den zurückliegenden 20 Jahren nicht. Auch die Zahl der Mitglieder sinkt immer weiter. Die Zahl der Neueintritte kann die Austritte großteils bedingt durch die hohe Altersstruktur nicht kompensieren. Nach dem Bericht der Schatz-



Die Geehrten Jutta Berg und Hans Strott. FOTO: RE

meisterin Christel Müller bestätigte Kassenprüfer Dr. Ulrich Kaiser, der mit Pfarrer Arnold die Kasse geprüft hatte, dass die Bücher einwandfrei geführt wurden. Der Gesamtvorstand wurde einstimmig entlastet. Als neuen Kassenprüfer bestimmte die Versammlung Hans Strott für die nächsten zwei Jahre. Pfarrer Arnold bleibt ein weiteres Jahr im

Amt. Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden die Mitglieder Simone Löffert und Renate Herberit geehrt. Beide konnten leider nicht anwesend sein. Jutta Berg, seit 25 Jahren im Vorstand der Lebenshilfe Schlüchtern, wurde ebenfalls für 25 Jahre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe Schlüchtern mit einem Blumenstrauß und einer Urkunde von der

Schriftführerin Delia Preß geehrt.

Ein besonderer Dank galt Hans Strott, der für 50 Jahre Mitgliedschaft geehrt wurde. Hans Strott war in all den Jahren ein sehr aktives Mitglied. Er war in verschiedenen Funktionen tätig und hat gemeinsam mit seiner Frau die Veranstaltungen der Lebenshilfe tatkräftig unterstützt.

Hefdig diskutiert wurde das Thema Teilnahme am Kalten Markt 2022. Der Stand am Kalten Markt hat sich über die Jahre zu einer Institution entwickelt. Die Tombola und der Glühwein, hergestellt nach einem sehr alten, geschützten Rezept, gehören einfach zum Kalten Markt. Für das Betreiben der beiden Lebenshilfe-Stände und die Vorbereitung werden viele helfende Hände benötigt. Die Sorge besteht, dass viele der langjährigen, treuen Helfer aus Altersgründen keinen Standdienst mehr leisten können und es an engagierten, jüngeren Mitgliedern und Helfern fehlt.

Die Einnahmen aus dem Kalten Markt werden aber dringend benötigt, um die Einrichtungen und die Menschen mit Behinderung weiter-

hin finanziell unterstützen zu können. Mit dem Geld werden Projekte wie die Kunstgruppe, der LebMalClub oder der neue Spielplatz der Kita Sternenfänger unterstützt. Und auch die rollstuhlgerechten Busse der Heinrich-Heimann-Schule werden von der Lebenshilfe finanziert. Ohne die Einnahmen des Kalten Marktes sind all diese Projekte gefährdet, da wie berichtet bereits die Spendeneinnahmen deutlich zurückgegangen sind.

Der Appell der Mitgliederversammlung ging an alle: Denn jeder kann helfen – zum Beispiel beim Aufbau und Abbau, dem Verkauf am Glühweinstand, in der Küche oder beim Loseverkaufen. Anmeldungen werden unter [info@lebenshilfe-schluechtern.de](mailto:info@lebenshilfe-schluechtern.de) entgegengenommen. Kann können die Möglichkeiten einer Beteiligung ganz individuell abgestimmt werden. Für die Tombola werden auch wieder viele attraktive Preise gesucht. Die Spendensammler werden ab Oktober wieder in den Geschäften in Schlüchtern, Steinau, Simtal und Bad Soden-Salmünster vorstellig werden. Die Lebenshilfe bittet schon jetzt um Unterstützung.