



### Fromlowitz zum FCH

Der Regionalligist FC Homburg wurde noch einmal auf dem Transfermarkt tätig und verpflichtete Florian Fromlowitz. Der Torhüter bestritt 70 Bundesligaspiele und war im Jahr 2009 U21-Europameister.

Anzeige

**ZIMMEREI - DACHDECKEREI - HOLZBAU**

- Dachkonstruktionen • Dachendeckungen • Balkone
- Vordächer • Holzrahmenbau • Carports

**Flaccus** BRAAS SYSTEMPARTNER

Frank Schneider • Zimmerermeister • 66440 Blieskastel • Breitfurt • www.holzbauf-laccus.de

Tel. 0 68 42 / 35 30



### SaarVital

Im Innenteil dieser Ausgabe von DIE WOCH bietet „SaarVital - Das regionale Gesundheitsportal“ wieder wichtige Tipps und Informationen sowie Ansprechpartner zum Thema Gesundheit.



Links der Orgelvirtuose Christian Brembeck, rechts die Monstranz der Kirche Maria vom Frieden.

Fotos: privat

## „Wagnis der Freude“

Meditationen mit Jörg Splett und Orgelmusik mit Christian Brembeck

**ERBACH** Unter der Überschrift „Wagnis der Freude“ laden die Katholische Erwachsenenbildung Saarpfalz und die Projektpfarrei Homburg 1 am Sonntag, 27. September, 17 Uhr zu Meditationen mit Professor Jörg Splett und Orgelmusik mit Christian Brembeck in die katholische Pfarrkirche Maria vom Frieden ein. „Sie ist das Leichteste und das Schwerste zugleich: die Freude. Wer sie nicht kennt, dem kann man sie nicht erklären; aber man muss sie ihm, auch und gerade angesichts von Leid und Trauer, stets neu bezeugen – in der Hoffnung, dass er sie selbst erfährt.“ Dies schreibt der Frankfurter Religionsphilosoph Jörg Splett im Vorwort zu seinem Buch „Wagnis der Freude“. Aus der Lesung der Heiligen Schrift und der Begegnung mit Werken der Kunst sind Jörg Spletts Meditationen entstanden. Eine Auswahl aus dem genannten Buch sowie aus anderen Publikationen liest der Autor.

Mit Orgelwerken und Improvisationen bringt Christian Brembeck die Dimension des Klangs mit ins Spiel. Gemeinsam sind sie damit „Helfer eurer Freude“ (2 Kor 1,24).

### Begegnung mit Werken der Kunst

- Professor em. Dr. Jörg Splett, geb. 1936 in Magdeburg.
- Studien in Pullach, Köln und München (Philosophie, Psychologie, Fundamentalthologie, Pädagogik).
  - Nach der Promotion Assistent bei Karl Rahner; zudem seit 1968 Dozent am Berchmanskolleg, Pullach.
  - 1971 Habilitation und Berufung an die Philosophisch-Theologische Hochschule Sankt Georgen, Frankfurt/Main.
  - Zugleich und bis heute Gastprofessor an der Hochschule für Philosophie, München.
  - Rege Vortragstätigkeit in

- der Erwachsenen-, Lehrer- & Priesterfortbildung, Schülerarbeit.
- Zahlreiche Veröffentlichungen (Monographien, Bücher in Herausgeberschaft, Artikel in Zeitschriften und Sammelwerken)
- Langjähriges Redaktionsmitglied bei „Il Nuovo Areopago“ (Roma/Bologna) & bei „Theologie und Philosophie“ (Frankfurt/Freiburg).

### Orgelwerke und Improvisationen

Christian Brembeck, geb. 1960 in München, erlang nach autodidaktischen Anfängen 1981 den Sieg beim Orgelwettbewerb Würzburg; 1982 begann er seine Studien an der Musikhochschule München (A-Examen Kirchenmusik, Meisterklassendiplom bei Franz Lehnrdorfer). Eine weit gefächerte Karriere als Solist und Kammermusiker führte ihn in die bedeutenden Konzertsäle und Kirchen Europas, nach Israel, Ostasien und Südamerika.

Von 1986 bis 1996 war er regelmäßig für die Münchener Philharmoniker unter Sergiu Celibidache tätig; bis heute wirkt er bei Konzerten und Tourneen des Tölzer Knabenchores mit. Beleg für seine künstlerische Kompetenz sind auch mehr als 50 Einspielungen für Schallplatte, Rundfunk und Fernsehen. Seine Darstellung des Thomaskantors in dem Film „Die Stille vor Bach“ (Filmfestspiele Venedig 2007) fand weltweite Beachtung. Regelmäßig ist er als Organist und Cembalist in der Capilla Real im Escorial (Madrid) zu Gast; 2014 war er beim Internationalen Festival „Musica“ in Bilbao eingeladen. Der Eintritt zu „Wagnis der Freude“ beträgt 12 Euro (Kinder bis 14 Jahre frei). red./jj

## Myanmar-Vortrag

„Mit dem Fahrrad durch Myanmar“ lautet der Titel eines Diavortrags, den Heinz Zimmer am Dienstag, 29. September, 19 Uhr, im AK-Bildungszentrum anbietet. Der Eintritt ist frei, aber im Anschluss wird um eine kleine Spende für die Opfer der Überschwemmungskatastrophe in Myanmar gebeten.



Einbreinuderer auf dem Inle Lake.

Foto: Zimmer

### Kurz & bündig „Das Recht auf Augenlicht“

Weltweit gibt es rund 39 Millionen blinde Menschen, allein in Deutschland leben 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen. Der „Graue Star“ ist die häufigste Erblindungsursache weltweit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiiert immer am zweiten Oktober-Donnerstag den „Welttag des Sehens (World Sight Day)“, rund um diesen findet zudem die Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober der „Tag des weißen Stocks“. Ziel dieser Kampagne ist es, die heilbare und vermeidbare Blindheit zu überwinden und auf das weltweite Aktionsprogramm „VISION 2020 – das Recht auf Augenlicht“ aufmerksam zu machen. Der Graue Star (Katarakt) ist eine Trübung der Augenlinse, die nahezu alle Menschen im Alter erleiden. Doch die Katarakt-Operation ist mittlerweile ein Routineeingriff, bei dem die natürliche Linse durch eine Kunstlinse ersetzt



wird. Monate oder Jahre nach der Operation kann es allerdings zur erneuten Trübung kommen, der so genannte Nachstar.

Foto: moonrun / Fotolia

**KIRKEL** Mehr als 1300 Kilometer mit dem Fahrrad von Yangoon nach Mandalay war Heinz Zimmer in Myanmar unterwegs. Ausgangspunkt seiner Reise war Yangoon, mit fünf Millionen Einwohnern die größte Metropole Myanmars und entsprechend laut und hektisch, mit dem allgegenwärtigen Flair der alten Kolonialzeit. Hier befindet sich auch die mächtige Shwedagon-Pagoda, die wohl beeindruckendste des Landes. Erstes Ziel auf seiner Radtour war das ca. 90 Kilometer nördlich gelegene Bago, eine der ältesten Städte Myanmars, mit der Shwemawdaw-Pagoda und dem schönsten liegenden Buddha der Welt. Schon der zweite Tag seiner Tour wurde geprägt von Auseinandersetzungen mit der Polizei und Einwanderungsbehörden. Ein weiteres Ziel war die 300 Kilometer nördlich von Yangoon gelegene, seit November 2005 neue Hauptstadt Nay-Pidaw. Aus einer erwarteten 95-Kilometer-Etappe wurden über 170 Strapazie, fast in völliger Dunkelheit zurückgelegten Kilometern, ohne Verpflegung, teils auf unbeleuchteten schmalen Wegen, teils auf zwölfspurigen, verkehrsarmen Autobahnen, irregeleitet und schikaniert von Polizisten auf ihren Mofas. Über Meiktila, wo es Wochen später zu gewaltsamen Aufständen mit vielen Toten und Zerstörung ganzer Wohnviertel kam, ging es weiter über Thazi, Kalaw bis zum malerisch gelegenen Inle Lake.

### Abseits der Touristenpfade

Nächstes Ziel war Bagan. Zweifelslos der kulturelle Höhepunkt der Reise. Das ungefähr 40 Kilometer große Tempellareal, mit mehr als 2200 Bauwerken, ist eine der größten architektonischen Meisterleistungen Südostasiens. Auch hier bot sich das Fahrrad an, dieses weitverweigte Areal zu erkunden. Mit dem Nachtbus ging's dann wieder zurück ins quirlige Yangoon. Noch zwei Fahrten mit dem Rad nach Thanlyin und nach Twante und die Reise war zu Ende. Heinz Zimmer hatte nicht alle, sogenannten „touristischen Highlights“, besucht. Dies war ihm auch nicht wichtig, denn die Menschen waren das eigentliche Highlight. Näheres unter: www.abenteuer-museum-saarbruecken.de red./jj

— ANZEIGE —

31. Okt 2015  
Lebach - Stadthalle

**ALDI SÜD**

– jetzt mit ALDI informiert... –

**ALDI SÜD**

Auf Schnäppchenjagd? ... hier ist einiges für Sie drin!

**HALBTAGS PREIS**

**DIE • WOCH**

**City Gold und Edelmetall Börse**

Kommen Sie zum Profil!

1x Höchstpreise = immer Höchstpreise!  
97% Kundenzufriedenheit!

Verkaufen Sie uns: Gold-Silberschmuck, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin, Zinn, Tafelsilber, Zahngold

www.city-gold-boerse.de

Saarbrücker Str. 17  
66424 Homburg  
Tel. 06841 / 9599884  
Mo – Di – Do – Fr: 10 – 18 / Mi: 10 – 16 / Sa: 10 – 14

**Sandhof Standl**

Landmetzgerei und Imbiss

Große Auswahl an laktose- & glutenfreien Bauernspezialitäten aus traditioneller Herstellung

Unsere Landangebote vom 28.9. – 02.10.2015

- Original Münchener Weißwürste 1 Stück 1,20 €  
3 Stück 3,30 €  
5 Stück 5,00 €
- Ungarische Salami „Kölöcske“ 3,49 €
- Feuerzettel 10 Stück + 1 Becher Würstsalat 6,49 €

- Wurst • Käse • Marmelade • Eier • heiße Theke
- hausgemachte Salate, Schnittzel und Putensteaks

Poststr. 1 (im real) • Bexbach • ☎: 01 73 - 8 91 88 79



## Dampfkesselfabrik

Friedrich Müller referiert bei Heimatfreunden

**ROHRBACH** Die Geschichte der Heimat, insbesondere die Geschichte Rohrbachs in Erinnerung rufen, neu aufleben lassen, erforschen und erhalten, ist Anliegen der Rohrbacher Heimatfreunde.

Im Rahmen ihres diesjährigen Herbstprogrammes bieten nun die Rohrbacher Heimatfreunde einen Vortrag über die ehemalige Rohrbacher Dampfkesselfabrik „Poensgen & Pfahler“. Referent ist Friedrich Müller.

In der Zeit, als die Firmen „Hekkel“, „Jansen“ und „Poensgen & Pfahler“ Rohrbach prägten und in der Welt bekannt machten, da gab es sie, die „Kessel-schmied“, Poensgen & Pfahler. Auf dem Gelände jenseits des Rohrbacher Bahnhofs, wo sie sich Ende des 19. Jahrhunderts niedergelassen hatte, erinnert fast nichts mehr an die-

se einst imponierende Werksanlage. Doch hat die Firma viele Spuren hinterlassen, insbesondere in den Archiven. Friedrich Müller hat darin gestöbert, hat Interessantes zutage gefördert. Gestützt auf die archivalischen Unterlagen zeichnet er nun ein Bild vom Werdegang dieses Unternehmens, von den Anfängen bis zu seiner endgültigen Bleibe in Rohrbach und schließlich der Stilllegung 1964. Ein Abend, nicht zuletzt auch interessant für ehemalige Mitarbeiter der Firma Poensgen und Pfahler.

Termin ist Freitag, 9. Oktober, Beginn um 18 Uhr, im Archivraum der Rohrbacher Heimatfreunde, ehem. Rathaus, Bahnhofstraße 36, hinterer Eingang. Der Eintritt ist frei. red./jj

## Aquarell und Acryl

VHS-Hassel bietet einen Kurs an

**HASSEL** Die VHS-Nebenstelle Hassel bietet am Samstag, 10. Oktober von 10 bis 16 Uhr, im Rathaus nicht nur für Hassele einen Workshop „Aquarell- und Acrylmalerei“ an. Dozentin ist Hannelore Dörrschuck.

Für Interessenten wird die Möglichkeit geboten, in die Aquarell- und Acrylmalerei einzusteigen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen. Die Aquarellmalerei fasziniert durch Transparenz und Leichtigkeit. Schritt für Schritt werden Grundtechniken vermittelt. Die Acrylmalerei bietet viele Anwendungsmöglichkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten, mit denen sich Teilnehmer malerisch oder experimentell ausleben können.

Dadurch kann man seine Kreativität aktivieren, auch Neues dazulernen. Die Dozentin bringt Materialien für Anfänger mit, vorhandene Materialien wie Aquarellblock und -farben, Acrylblock/Leinwände und Acrylfarben, entsprechende Pinsel, Skizzenblock und Zeichenstift HB, Kreide und Wasserbehälter können mitgebracht werden. Folie zum Abdecken der Tische ist notwendig.

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Biosphären-VHS St. Ingbert, Kaiserstraße 71, Tel. (06894) 13-726 oder per E-Mail vhs@st-ingbert.de. Rückfragen bei der Nebenstelle Hassel unter Tel. (06894) 590 89 33. red./jj

## Hassel oder Hasel?

Führung durch den Stadtteil gibt Auskunft

**HASSEL** Die VHS Nebenstelle Hassel lädt im Rahmen der Heimatwoche der Biosphären-VHS St. Ingbert zu einer Führung durch den Stadtteil Hassel mit der Natur- und Landschaftsführerin Elisabeth Pintarelli ein. Sie findet am Samstag, 10. Oktober von 14 bis 17 Uhr, statt. Treffpunkt ist vor dem Rathaus Hassel. Bei der letzten Führung im Frühjahr wurde der östliche Teil Hassels erkundet, was unter anderem die Kelten, Haseler Urgesteine, Grenzmauer und Sägeweiher angeht. Am 10. Oktober wird der westliche Teil erkundet, Ursprung und Schaffen der Haseler, histori-

sche Gebäude, Seen, Bahntunnel und vieles mehr. Wer es immer noch nicht weiß, warum die Einheimischen „Hasel“ sagen und „Kuckucke“ genannt werden, kann dies erfahren. Die Teilnehmer begleiten den Haseler Kuckuck Pintarelli auf dieser Entdeckungsreise. Die Gebühr für die Führung beträgt 6 Euro. Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Biosphären-VHS St. Ingbert, Kaiserstraße 71, Tel. (06894) 13-726 oder per E-Mail vhs@st-ingbert.de. Rückfragen bei der Nebenstelle Hassel unter Tel. (06894) 590 89 33. red./jj

## „Per Fahrrad durch Myanmar“

Vortrag mit Fotos im AK-Bildungszentrum Kirkel

**KIRKEL** „Mit dem Fahrrad durch Myanmar“ lautet der Titel eines Dia-Vortrags, den Heinz Zimmer am Dienstag, dem 29. September, um 19 Uhr, im AK-Bildungszentrum anbietet.

Der Eintritt ist frei, aber im Anschluss wird um eine kleine Spende für die Opfer der Überschwemmungskatastrophe in Myanmar gebeten. Schwere Monsunregen und der Zyklon „Komen“ führten in Myanmar zu starken Überschwemmungen und Erdbeben. Knapp 100 Menschen starben bereits.

Mehr als eine Million Menschen sind von den Fluten betroffen. Rund 1,3 Millionen Hektar Land sind überflutet, 15.000 Häuser komplett zerstört. Das Geld wird über den Förderverein Myanmar in Saarbrücken den Betroffenen zufließen.



Einberuderer auf dem Inle Lake.

Foto: Zimmer

**Spenden für Opfer der Naturkatastrophe**

Mehr als 1300 Kilometer mit dem Fahrrad von Yangon nach Mandalay war Heinz Zimmer in Myanmar unterwegs.

Seit die Militärregierung vor einigen Jahren die Zügel etwas gelockert hat und mehr Demokratie wagt, kommen immer mehr Touristen in das Land.

Das Reisen mit dem Rad ist eher noch die Ausnahme. Ausgangspunkt seiner Reise war Yangon, mit fünf Millionen Einwohnern die größte Metropole Myanmars und entsprechend laut und hektisch, mit dem allgegenwärtigen Flair der alten Kolonialzeit.

Hier befindet sich auch die mächtige Shwedagon-Pagoda, die wohl beeindruckendste des Landes. Erstes Ziel auf seiner Radtour war das ca. 90 Kilometer nördlich gelegene Bago, eine der ältesten Städte Myanmars, mit der Shwemawdaw-Pagoda und dem schönsten liegenden Buddha der Welt.

**Mehr als 1300 Kilometer unterwegs**

Schon der zweite Tag seiner Tour wurde geprägt von Auseinandersetzungen mit der Polizei und Einwanderungsbehörden, als man ihm eine

Übernachtung in Nyaunglein verweigerte.

Es gelang ihm jedoch, aus der Polizeistation zu entkommen und er fand Unterschlupf in einem über 20 Kilometer entfernten Kloster, wo er sehr freudig aufgenommen wurde. Diese „Flucht“ sollte landesweit noch eine größere Aufmerksamkeit erregen, sowohl im positiven wie auch im negativen Sinn.

Ein weiteres Ziel war die 300 Kilometer nördlich von Yangon gelegene, seit November 2005 neue Hauptstadt NayPi-daw. Aus einer erwarteten 95-Kilometer-Etappe wurden über 170 strapaziöse, fast in völliger Dunkelheit zurückgelegten Kilometer, ohne Verpflegung, teils auf unbeleuchteten schmalen Wegen, teils auf zwölfspurigen, verkehrsarmen Autobahnen, irgeleitet und schikanieren von Polizisten auf ihren Mofas.

**Schikane durch die Polizei**

Über Meiktilia, wo es Wochen später zu gewaltsamen Aufständen mit vielen Toten und Zerstörung ganzer Wohnviertel kam, ging es weiter über Thazi, Kalaw bis zum maleisch gelegenen Inle Lake. Einzigartig machen den See

die Menschen, die hier leben, die Intha.

Sie arbeiten als Bauern, Handwerker oder Fischer, die vor allem wegen ihrer speziellen Rudertechnik berühmt sind. Auf dem Boot balancierend, schlingten sie einen Fuß um das Ruder und bewegten es im Stehen.

Somit bleiben beide Hände zum Fischen frei. Aber auch die schwimmenden Gärten oder das Verspinnen von Lotus zu modernen Textilien machen den See über die Grenzen hinweg bekannt. Mandalay, die zweitgrößte Stadt Myanmars, erreichte er mit dem Nachtbus.

**Die Menschen waren das Highlight**

Mit dem Boot stromaufwärts auf dem Aeyarwady erreichte er Mingun, mit seinen imposanten Sehenswürdigkeiten. Die Rückkehr nach Mandalay mit dem Fahrrad führte über hügeliges Gelände vorbei an den heiligen Städten Sagaing, mit unzähligen Tempeln, Stupa und Klöstern, Inwa und anschließend nach Amarapura. Obwohl vom einstigen Palastbereich nur wenig erhalten ist, lohnt sich der Besuch schon allein wegen der mit 1,2 Kilometer längsten Teakholzbrü-

cke der Welt. Nächstes Ziel war Bagan. Zweifelslos die kulturelle Höhepunkt dieser Reise.

Das ungefähr 40 Kilometer große Tempelareal, mit mehr als 2200 Bauwerken, ist eine der größten architektonischen Meisterleistungen Südasiens. Auch hier bot sich das Fahrrad an, dieses weitverbreitete Areal zu erkunden. Mit dem Nachtbus ging's dann wieder zurück ins quirlige Yangon.

**Kultureller Höhepunkt Bagan**

Noch zwei Fahrten mit dem Rad nach Thanlyin und nach Twante, einer sympathischen Kleinstadt am gleichnamigen Kanal und die Reise war zu Ende. Heinz Zimmer hatte nicht alle, sogenannten „touristischen Highlights“, besucht. Dies war ihm auch nicht wichtig, denn die Menschen in Myanmar waren das eigentliche Highlight.

So verbrachte er sehr viel Zeit mit den Menschen auf der Straße, abseits der Touristenpfade und erfuhr einiges über ihr Leben und ihr Schicksal. Nähere Informationen unter: www.abenteuermuseum-saarbruecken.de. red./jj

## Aufreger der Woch

**Barrierefreie Bank darf nicht schließen**

Mit großer Besorgnis habe ich – wie viele andere, vor allem ältere Menschen auch – zur Kenntnis genommen, dass die Bank1Saar ihre Filiale in St. Ingbert, Kaiserstraße 48, zum Ende des Jahres schließen will. Diese zentrale gelegene und somit gut erreichbare Filiale ist gerade bei älteren Menschen und Menschen mit Behinderung sehr beliebt, weil sie für sie – im Gegensatz zur nahe gelegenen Filialdirektion in der unteren Kaiserstraße – barrierefrei erreichbar ist. Im Interesse dieser Menschen habe ich die Verantwortlichen der Bank1Saar gebeten, ihre Entscheidung nochmals zu überdenken. Ich bin der Auffassung, dass gerade bei einem gesamtgesellschaftlich organisierten Institut nicht ausschließlich wirtschaftliche, sondern auch gesamtgesellschaftliche Gesichtspunkte in Entscheidungen einfließen sollten.

Monika Rohe  
St. Ingbert

## CD/DVD der Woch

**Love Jogging**

Mittwoch ist der Tag, der für zwei verheiratete Paare im Zeichen der Fitness steht. In Wirklichkeit nutzen sowohl Brian (Siegfried Rauch) das ihm von seiner Frau Hilary (Evelyn Gressmann) verordnete regelmäßige Joggen, als auch sein Freund George (Peer Schmidt) das angebliche Dartspiel zu etwas völlig Anderem: Beide Freunde treffen sich zu diesem Zeitpunkt nämlich zum amouösen Stelldichein: George amüsiert sich mit Hilary, während Brian seine Geliebte Wendy trifft. Lange geht dieses Arrangement gut, doch dann sorgt das unverhofft Auftauchen von Georges Gattin Jessica (Helga Schlack), die zu früh von ihrer wöchentlichen Dienstreise heimkehrt, für turbulentes Chaos und amüsanteste Erklärungsversuche ...

„Lachen ist das einzige Allheilmittel, das uns von der Natur gegeben ist“, so Derek Benfield, erfolgreicher Autor dieses amüsanten Stücks. Mit „Love Jogging“ gelang ihm eine turbulente Verwechslungskomödie voller Verwirrungen und Situationskomik, die das Zwerchfell ganz schön strapazieren: insofern also beste Medizin gegen schlechte Laune! In der gelungenen Inszenierung der Komödie am Kurfürstendamm spielen so beliebte Stars wie Siegfried Rauch („Das Traumschiff“), Peer Schmidt („Der kleine Doktor“) und Evelyn Gressmann („Drei Damen vom Grill“). Die turbulente Verwechslungskomödie mit Siegfried Rauch, Peer Schmidt und Evelyn Gressmann erscheint am 24. Juli. Auf DVD. Love Jogging, ca. 103 Minuten, EAN: 42601581 96116, EVP 14,95 Euro. red./jj

## Mobbing

Vortrag der VHS-Nebenstelle Hassel

**HASSEL** Die Nebenstelle Hassel der Biosphären-VHS St. Ingbert lädt ein zu einem Vortrag über „Mobbing“ am Donnerstag, dem 8. Oktober, von 19 bis 21 Uhr im Rathaus Hassel. Dozent ist Rechtsanwalt Dieter Grotjahn. Der Vortrag gibt Antwort auf die Fragen „Was ist Mobbing?“, „Woran erkenne ich Mobbing?“, „Wie verhalte ich mich, wenn ich Opfer von Mobbingangriffen werde oder wenn eine andere Person Opfer von Mobbingangriffen ist?“.

Das Erkennen von Mobbing im Anfangsstadium erfordert Sensibilität und Selbstbeobachtung. Ein Anzeichen ist Angst in bestimmten Situationen.

Mobbing ist ein Verhalten, bei dem sich der Täter/die Täterin außerhalb der Rechtsordnung stellt und die Persönlichkeitsrechte des Opfers bis zu dessen Gesundheit verletzt. Dieses Verhalten tritt meistens über einen längeren Zeitraum

auf und kann in verschiedenen Bereichen des Lebens auftreten: in der Arbeitswelt, der Schule, im Internet (Cybermobbing).

**In der Schule, im Internet**

Wer glaubt, Opfer von Mobbingangriffen zu sein, weiß zunächst nicht, wohin er sich wenden soll und wie er sich dagegen wehren kann. Das sollte auf jeden Fall frühzeitig geschehen.

Die Antwort auf die Frage, wo man Hilfe bekommen kann, gibt dieser Vortrag, der auch die rechtliche Seite beleuchtet. Die Gebühr für diesen Vortrag beträgt 2,50 Euro.

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Biosphären-VHS St. Ingbert, Kaiserstraße 71, Tel. (06894) 13-726 oder per E-Mail vhs@st-ingbert.de. Rückfragen bei der Nebenstelle Hassel unter Tel. (06894) 590 89 33. red./jj

## Mentales Training

Zehn Abende führen in die Materie ein

**ST. INGERT** Die Biosphären-VHS St. Ingbert bietet ab Dienstag, 6. Oktober jeweils von 18 bis 19.30 Uhr, den Kurs „Mentales Training für Anfänger“ an. Er findet unter der Leitung von Sylvia Abel in der Schule statt und umfasst zehn Abende.

Nicht mehr nur Spitzensportler nutzen Mentaltraining. Fast täglich wird von der mentalen Stärke in irgendeiner Form gesprochen und geschrieben.

**Erfolg beginnt im Kopf**

Viele Menschen wissen: Erfolg und Höchstleistungen beginnen im Kopf. Aber Mentaltraining hilft auch in Alltagssituationen weiter – und ist für JEDEN leicht zu lernen.

In dem Kurs wird aufgezeigt, wie man sich selber mentale und emotionale Stärke aneignet und wie diese auf alle anderen Lebensbereiche über-

tragen kann. Mentaltraining ist, wie der Name sagt, ein Training.

Um im Leben vorwärts zu kommen, ist es hilfreich, seine Schattenseiten anzuschauen und daran arbeiten zu wollen. Mentaltraining beseitigt nicht einfach alle Probleme, aber es zeigt, wie sie angegangen werden können.

Erlernen von Übungen, um mit mentaler Stärke Talente, Potenziale und Fähigkeiten zu entfalten, um die beruflichen und persönlichen Ziele mit Begeisterung, Leidenschaft und Zielstrebigkeit zu erreichen und Herausforderungen besser bewältigen zu können – im Beruf, Sport, in der Schule, im Alltag.

Anmeldung bis zum 5. Oktober erbeten bei der Geschäftsstelle der Biosphären-VHS St. Ingbert, Kaiserstraße 71, unter Tel. (06894) 13-726 oder per E-Mail vhs@st-ingbert.de. red./jj

**NEU!**

Bei uns können Sie jetzt aktuelle Tagespresse und interessante Zeitschriften kaufen.

Saarbrücker Zeitung | BILD | AutoBILD | FÜR SIE | TV14

Der Spiegel | Glamour | GALA | STERN | u.v.m.

In allen WOCHENSPIEGEL-Verlagsbüros erhältlich.

**WOCHENSPIEGEL & DIE • WOCH**



### Kinder turnen als Mäuse und Tiger mit dem Kneipp-Verein

**St. Wendel.** Der Kneipp-Verein St. Wendel bietet am morgigen Donnerstag Vorträge und Kurse für Kinder. Der Homöopathische Arbeitskreis unter der Leitung des Arztes Steffen Becker-Katins findet um 19.30 Uhr im Kneipp-Treff, Tholeyer Straße 52, statt. Anmeldung und Info-Tel. (0 68 51) 7 06 92. Was ist zu tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-, Fruktose-, Histamin- oder Glutenunverträglichkeit? Antworten erhalten die Teilnehmer bei dem Informations-Vortrag von Ernährungsberaterin Margit Johann-Alles, Info-Tel. (0 68 54) 75 66. Die vom Saarländischen Turnerbund (STB) zertifizierten Kinder-Turngruppen Turn-Mäuse und Turn-Tiger unter der Leitung von Sandra Paliot beginnen um 16.45 Uhr und um 15.30 Uhr in der Nikolaus-Obertreis-Schule, Info-Tel. (0 68 54) 70 93 05. red

www.kneippverein.de

### Workshop und Vortrag geben Tipps für mehr Gesundheit im Betrieb

**St. Wendel.** Der Verein Region Vital St. Wendeler Land und Unsere Volksbank St. Wendeler Land arbeiten beim betrieblichen Gesundheitsmanagement zusammen und sind Veranstalter eines Ganztages-Workshops zum Thema Sehnen-Qigong und einer Vortragsveranstaltung Tao im Management mit Dr. Ansgar Gerstner. Dieser unterrichtet Qigong und die heilenden Aspekte der Kampfkunst Wing Chun. Der Ganztages-Workshop am Samstag, 19. September, widmet sich dem Thema Sehnen-Qigong. Das ist eine alte Qigong-Methode aus der Shaolin-Tradition. Einerseits werden Verspannungen abgebaut, andererseits macht das Sehnen-Qigong den Körper geschmeidig. Die Kosten betragen 60 Euro, maximal 15 Teilnehmer. Anmeldung unter Tel. (0 68 51) 90 31 03, Lisa Hahn, E-Mail: hahn@wfg-wnd.de.

Die Vortragsveranstaltung Tao im Management richtet sich am Montag, 21. September, 19 Uhr, im Unternehmer und Technologiezentrum (UTZ) St. Wendel an Unternehmer und deren Führungskräfte, aber auch an alle, die sich für taoistische Ansätze in der Unternehmenskultur interessieren. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung über das Kundenservice-Center der Volksbank unter Tel. (0 68 51) 91 1 0, E-Mail: service@unserevolksbank.de. red

### Schwimmkurs zeigt richtiges Kraulen

**Tholey.** Das Schaumbad bei Tholey bietet einen Kraul-Schwimmkurs an. Mitmachen können Anfänger und Fortgeschrittene. Insgesamt umfasst der Kurs acht Einheiten, jeweils dienstags zur gleichen Zeit. Los geht es am Dienstag, 29. September, um 19.30 Uhr. Mitmachen können acht bis zehn Personen. Der Kurs kostet 68 Euro, hinzu kommen vier Euro pro Kurseinheit. red

• Anmeldungen: Telefon (0 68 53) 91 11 12.



Der saarländische Globetrotter Heinz Zimmer war mit seinem Fahrrad auf abenteuerlichen Wegen durch das fast noch unbekannte asiatische Land Myanmar, hier in der Nähe des Inle-Sees, unterwegs. FOTOS: HEINZ ZIMMER

## Mit dem Rad durchs Unbekannte

Neue Abenteuer-Reihe im Bildungszentrum Kirkel führt diesmal nach Myanmar

**Der Abenteuerer Heinz Zimmer aus Bubach hat schon viel von der Welt gesehen. Jetzt war er mit seinem Fahrrad im asiatischen Land Myanmar, dem früheren Burma, unterwegs. In der neuen Reihe „Die Welt zu Gast im Bildungszentrum“ nimmt er am Dienstag, 29. September, die Gäste in Kirkel mit auf eine unglaubliche Tour.**

Von SZ-Redakteur Jürgen Neumann

**Kirkel/Bubach.** Innerhalb der neuen Abenteuer-Reihe „Die Welt zu Gast im Bildungszentrum“ in Kirkel findet diesmal am Dienstag, 29. September, ab 19 Uhr eine virtuelle Reise nach Myanmar, in ein vielen nahezu unbekanntes Land in Asien, statt. Diesmal kommt mit Heinz Zimmer ein Globetrotter

par excellence. Er ist stellvertretender Vorsitzender der Freunde des Abenteuer-Museums. Der 60-Jährige wohnt in St. Wendel-Bubach und arbeitet beim Entsorgungsverband Saar (EVS) im Labor- und Informations-Management (Lims). Seit 1973 bereist er die Welt – mal mit Bekannten, mal alleine. Südamerika, Asien, Afrika, Australien – er war fast auf allen Kontinenten unterwegs – und nun mit dem Fahrrad in Myanmar.

Was vor wenigen Jahren noch als undenkbar galt, wurde fast über Nacht Wirklichkeit. Die letzten Schranken, die Myanmar, das ehemalige Burma, in Isolation hielten, wurden eingerissen. Seit ungefähr sechs Jahren hat die Militärregierung den Weg frei gemacht für einen Schritt in Richtung

Demokratie. Heinz Zimmer sagte im Gespräch mit unserer Zeitung: „Vieles wird sich rasch ändern und dem Fortschritt zum Opfer fallen. Das Land ist jetzt schon kaum mehr in der Lage, die wachsende Zahl an Touristen aufzufangen. Myanmar gilt es jetzt zu entdecken. Ich habe mich entschieden, das Land auf eigene Faust per Fahrrad kennenzulernen.“

#### Per Rad und ohne Karte

Für ihn war wichtig, „auf Wegen, auf denen der Massentourismus vorbeigeht, unterwegs zu sein“. Mit Begeisterung für das Unvorhergesehene, Menschen kennen zu lernen, die abseits der Touristenzentren leben, einzutauchen in eine Welt der buddhistischen Gesellschaftsformen. Zimmer: „Noch ist das Reisen mit dem Rad bei den ausländischen Reisenden nicht sehr populär. Aber für den, der es wagt, eine echte Herausforderung. Es gibt kein brauchbares Kartenmaterial, Beschilderungen im Land sind nahezu unbekannt.“

Auf die Gäste beim Vortrag in Kirkel warten ungewöhnliche Begegnungen. In Ayeayawady gab es ein „Erlebnis der besonderen Art“, als er von drei westlich aussehenden Männern auf Englisch angesprochen wurde. Schnell stellte sich heraus, dass man dieselbe Muttersprache hatte. Es waren Vorstandsmitglieder vom Myanmar-Förderverein aus Saarbrücken, die hier eine Schule und in Mingun einen Kindergarten unterstützen.

Der Eintritt ist, wie bei allen Veranstaltungen, im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel, frei.

www.bildungszentrum-kirkel.de  
kirkel.de  
abenteuermuseum.de



Eine Frau mit ihrem Kind auf der Straße in der Nähe der Stadt Mandalay.

#### HINTERGRUND

Bis zu „100 Besucher kommen zur neuen Veranstaltungsreihe in Kirkel, die in das Programm Kultur im Bildungszentrum integriert ist“, sagt Erwin Irmisch, Leiter des Bildungszentrums. Ganz im Sinne des legendären Globetrotters Rox Schulz habe die Vielfalt der Kulturen auch in dieser neuen Reihe ihren festen Platz. Die Reihe, die im Februar begann, ist eine Kooperation mit den Freunden des Abenteuer-Museums. Diese wurden im März für ihr soziales Engagement zu Saarlands Besten in der Saarbrücker Zeitung gewählt. Bei den Vorträgen wird für ein soziales Projekt gesammelt, diesmal für den Förderverein Myanmar. jkn



Immer wieder kam es zu Begegnungen auf den Straßen mit Mönchen, die sehr neugierig waren.

## Seit 40 Jahren engagiert sich die Katholische Jugend in Sitzerath

Runder Geburtstag wurde mit Gottesdienst und Feier in der Benkelberghalle zelebriert

**Sitzerath.** Den 40. Geburtstag hat die Katholische Jugend Sitzerath (KJS) in der Benkelberghalle gefeiert. Die KJS wurde 1975 von dem damaligen Pastor Josef Mutter gegründet. Neben den Jungentreffen im damaligen Pfarrheim und dem eingerichteten Jugendraum im ehemaligen Kindergarten legten die Mitglieder Wert auf die Mitgestaltung von Gottesdiensten, sowohl in Sitzerath als auch in der Umgebung.

Pastor Josef Mutter griff selbst zur Gitarre und begleitete die jungen Menschen bei der Gestaltung der Gottesdienste.

Die Jubiläumsfeier begann mit einem Jungendgottesdienst in der Pfarrkirche Sitzerath. Die Messe zelebrierte Pastor Hans Leininger, die Singgruppe Sing 'n' pray aus dem Löstertal gestaltete diesen musikalisch mit. Statt einer Predigt hatte sich der Vorstand der KJS etwas Besonderes einfal-

len lassen. Die Jugendlichen spannten ein großes buntes Sprungtuch auf. Das Tuch musste so gehalten und ausgeglichen werden, dass der ins Sprungtuch geworfene Ball nicht herausfiel. Nach dem Gottesdienst ging die Feier in der Benkelberghalle weiter. Julian Paulus berichtete aus den Anfängen der KJS bis zur Renovierung des Jugendraumes im Pfarrheim. Präses Hans Leininger lobte die Arbeit der KJS in

den vergangenen Jahren. Er freute sich, dass der neue Vorstand Fuß gefasst habe und die Arbeit weiter gehe. Der Erste Kreisbeigeordnete Friedbert Becker beglückwünschte die Sitzerather Jugend zu ihrem Jubiläum. Der Beigeordnete der Gemeinde Nonnweiler, Christof Görden, überbrachte die Glückwünsche der Gemeinde. Die Sitzerather Ortsvorsteherin Lieselene Scherer lobte die Initiativen der KJS

und freute sich über die vielen engagierten Mitglieder, die den Verein mit Leben und neuen Ideen füllen. Sie betonte, dass Jugendarbeit eine Investition in die Zukunft sei, dass die Jugendlichen vorbereitet werden sollen für eine gesellschaftliche Mitverantwortung.

Zum Abschluss des Jubiläumsfestes spielte die Band Ready for the day unter der Leitung von David Steins. red

#### TERMINE

##### BLIESEN

### Lyra informiert über Instrumentalausbildung

Der Musikverein Lyra Bliessen lädt Kinder ab sechs Jahren, deren Eltern sowie Jugendliche und Erwachsene, die ein Instrument erlernen möchten, zu einem Infoabend. Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit der Fun-Music-School St. Wendel. Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 17. September, um 18 Uhr im Proberaum des Musikvereins Bliessen, in der Grundschule Bliessen im ersten Obergeschoss statt. red

• Info-Tel. (0 68 54) 10 91.

##### ST. WENDEL

### Vortrag für Frauen zum Thema Gartenplanung

Die Gartenplanerin Petra Mechenbier referiert beim St. Wendeler Frauenstammtisch am heutigen Mittwoch, 20 Uhr, zum Thema „Frauen im Garten“. Der Stammtisch trifft sich im evangelischen Gemeindezentrum St. Wendel, Beethovenstraße 1. Ab dem 21. September beginnt zudem ein Planungskurs zur individuellen Gartenplanung. red

• Info: vormittags im Frauenbüro des Landkreises, Tel. (0 68 51) 8 01 20 71, ganztags im Servicebüro, Tel. (0 68 51) 8 01 20 10.

##### ST. WENDEL

### Schützen laden zum Herbstfest ein

Der Schützenverein Diana St. Wendel lädt zum Herbstfest für Samstag, 3. Oktober, ins Schützenhaus am Bohnenreth in Alfassen. Beginn ist um 11 Uhr mit dem Frühschoppen. kup

• Anmeldung im Schützenhaus oder beim Vereinsvorsitzenden Paul Kleine, Tel. (0 68 51) 47 58.

##### ST. WENDEL

### Infoabend beschäftigt sich mit Depression

Psychoedukation – ein Weg, mit Depressionen besser umzugehen: Zu diesem Thema veranstaltet der Landkreis St. Wendel am Mittwoch, 7. Oktober, 18 Uhr, einen Infoabend im kleinen Sitzungssaal im Landratsamt. Das Saarländische Bündnis gegen Depression ist Ko-Veranstalter. Die Gruppentreffen beginnen am Montag, 21. Oktober, in St. Wendel. red

• Anmeldung: Seniorenbüro des Landkreises, Tel. (0 68 51) 8 01 52 01, E-Mail: seniorenbuero@lkwnd.de.

##### ST. WENDEL

### Frauen beten für den Frieden

Der Frauenbund KDFB St. Wendel lädt zum Friedensgebet. Beginn ist am Freitag, 18. September, um 18 Uhr in der Basilika. red

##### THOLEY

### Line-Dance-Kurs in der Schulturnhalle

Der Kneipp-Verein Tholey bietet einen Kurs Line-Dance an. Beginn ist am Freitag, 18. September, in der Schulturnhalle in Tholey. red

• Anmeldung und Info: Tel. (0 68 53) 8 56 42 08.

PRODUKTION DIESER SEITE: MELANIE MAI, MCG, EVELYN SCHNEIDER