



## Der Engel in dir



Der Engel in dir  
freut sich über dein Licht,  
weint über deine Finsternis.

Aus seinen Flügeln rauschen  
Liebesworte  
Gedichte  
Liebkosungen.

Er bewacht deinen Weg,  
lenkt deinen Schritt - engelwärts.

*Rose Ausländer*

Die Advents- und Weihnachtszeit hat uns schon längst in ihren Bann gezogen. Trotz allem Trubel ist es für nicht wenige Menschen eine Zeit abzuschalten, die Abende ruhig ausklingen zu lassen, sich einmal Zeit zu nehmen für einen Bummel über die Weihnachtsmärkte o.ä. Und wer aufmerksam ist, erkennt in den glänzenden Augen der Erwachsenen und der Kinder die Freude auf das kommende Weihnachtsfest. Wie sähe ein Weihnachtsfest ohne Engel aus? Wir könnten es uns nicht vorstellen.

Ein Engel war es, der uns die Botschaft von der Geburt jenes Kindes brachte, das uns - ob wir religiös sind oder nicht - in der Heiligen Nacht berührt. Eine Nacht, die wie keine andere, wenigstens für ein paar Stunden, den Alltag erhellt durch das Licht des Tannenbaumes, durch das Licht der Kerzen, durch den Austausch von Geschenken oder ähnlichen Zeremonien. Damit verbunden ist

eine Erfahrung, die uns als Schenkende dahin führt, in uns selbst den Engel zu entdecken, der gibt, was er hat.

Was sich in der Weihnachtszeit spiegelt, gehört für die Bürgerhilfe Bensheim zum „täglichen Brot“, nämlich Licht zu sein für die Menschen.

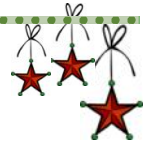
Ein Licht, das Menschen zueinander finden lässt, die ihren alltäglichen Kleinkram nicht selbst bewältigen können, die Unterstützung und Hilfe benötigen.

Die Bürgerhilfe gibt Ihnen die Chance, diesen Engel in Ihnen zu entdecken.

Nicht nur, dass Ihr Engel Flügel erhält, die es Ihnen ermöglichen, auch einmal abzuheben und darin das menschliche Miteinander zu fördern. Nachbarschaftliches Engagement! Das ist der Kitt, der alles im zwischenmenschlichen Leben zusammenhält.

Wir, die Bürgerhilfe, benötigen unzählige Menschen, die den Engel in sich entdecken, ihre Flügel ausbreiten und eine Bewegung entfachen, die dahin wirkt, das soziale Leben der Stadt und damit die Lebensqualität der Menschen in der Stadt zu fördern.

Sie werden dabei nicht alleine gelassen. Die Bürgerhilfe ist ein soziales Netzwerk, bestehend aus unzähligen einzelnen Knoten. Jeder Knoten ist ein Mitglied, wir können nicht genug davon haben, Menschen, die sich in der Bürgerhilfe engagieren.



Dass Sie so einen Knoten darstellen durch Ihre Mitgliedschaft, dafür möchte ich mich bei Ihnen - auch im Namen des Vorstandes - herzlich bedanken. Natürlich gibt es auch bei allem Engagement Enttäuschung. Lassen Sie sich nicht entmutigen und vertrauen Sie

darauf, dass in Ihrem Leben ein Engel Ihnen zur Seite steht, der Ihren Weg begleitet, Sie stützt und ermutigt, auch in schwierigen Situationen Ihres Lebens.

*Heinz Lenhart  
1. Vorsitzender*

## Atemübungen und Körperwahrnehmung

Ein Seminar, das unser Mitglied, Frau Diplompsychologin Gordana Hoenig, durchführen wird.

**Wann?** 22. Februar 2013

**Wo?** Turnhalle des Mehrgenerationenhauses in der Obergasse

**Beginn:** 18:30 Uhr

**Ende:** 21:30 Uhr

Körpertherapie und Atemtherapie, wie sie von Frau Hoenig vertreten wird, ist ein integrativer Baustein in der Psychotherapie, die davon ausgeht, dass Körper, Geist und Seele eine funktionale Einheit bilden. Vorgänge in Psyche und Körper sind nicht als getrennt anzusehen; es ist jedoch möglich, die Aufmerksamkeit durch Meditation, Atmung und Körperarbeiten nur auf das Körpererleben zu konzentrieren.

Körper- (Psychotherapie) ist geeignet u.a. zur

- Reduktion psychischer Symptome
- besseren Schmerzverarbeitung
- Reduktion psychischer Symptome
- Stressbewältigung
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität

Der Fokus wird bei dieser Veranstaltung auf das Atmen gelegt; ebenso werden verschiedene Techniken der Körperwahrnehmung durchgeführt.

Ziel ist es, eigene Körperempfindungen, innere Blockaden und Energien "leibhaftig" zu erfahren.

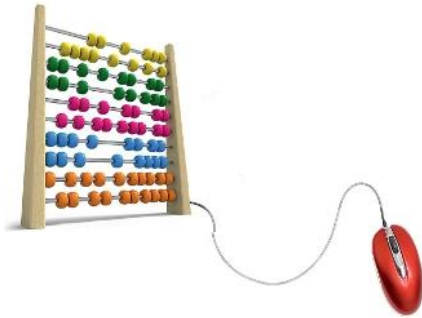
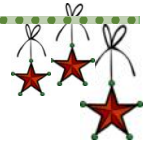
Bitte bequeme Kleidung, Decke, evtl. dicke Socken und Getränke (Tee, Wasser) mitbringen.

Bitte melden Sie sich umgehend im Büro

**Tel.** 06251 / 69999

**E-Mail:** buergerhilfe-bensheim@t-online.de

an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



## **Punktesystem und Punkteabrechnung**

Für eine Stunde Hilfeleistung erhält der Helfer **2 Punkte**  
Für eine halbe Stunde erhält er **1 Punkt**

Der Helfer meldet dem Büro mit dem entsprechend ausgefüllten Formblatt seine erbrachte Hilfe. Dieses Formblatt erhalten Sie vom Bürodienst.

Unsere Bürokräfte erfassen die Hilfe-  
punkte als Pluspunkte beim Helfer und  
als Minuspunkte beim Hilfenehmer.

### **Besonderheit SOZIALPUNKTE**

Sozialpunkte fallen dann an, wenn der Hilfenehmer keine Hilfe mehr leisten kann (z.B. wegen Krankheit). In solchen Fällen entscheidet der Vorstand über die Möglichkeit, Sozialpunkte zu vergeben; diese werden – wie die sonstigen Punkte auch – dem Helfer gut geschrieben.

### **Aufwandspauschale**

Laut unserer Geschäftsordnung stehen dem Helfer pro Einsatz 2,50 € Auf-

wandspauschale zu, die der Hilfesuchende zu entrichten hat. Damit sind Fahrt- und Telefonkosten abgedeckt. In jedem Falle entscheidet der Helfer, ob er diese Pauschale kassieren möchte oder nicht; selbstverständlich verbleibt diese Pauschale bei dem Helfer.

Sollte der Hilfenehmer keine Pluspunkte auf seinem Konto haben, erhält der Helfer vom Bürodienst Informationen, wie abzurechnen ist.

### **Und zum Schluss eine große Bitte:**

Bitte melden Sie dem Büro bis zum jeweiligen Jahresende Ihre Einsätze bzw. machen Sie Ihre Abrechnungen.

Herzlichen Dank für Ihren Einsatz!

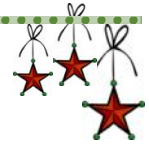
*Bürodienst und Vorstand*



### **Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:**

Janusz Krzyszton  
Heinz Grüner  
Ursula Busch  
Rudolf Ther





## Termine

### Bürodienst

Unser Bürodienst macht Ferien vom

**20.12.2012 bis zum 04.01.2013**

Letzter Bürotag im alten Jahr ist  
Donnerstag, **13. Dezember**  
und erster Bürotag im neuen Jahr ist  
Donnerstag, **10. Januar**

### Mitgliederversammlung

**20. März 2013**

18:00 Uhr

Caritasheim St. Elisabeth

### Neujahrsempfang

Wie jedes Jahr treffen wir uns auch in 2013  
zum Neujahrsempfang:

**23. Januar 2013**

19:00 Uhr

Caritasheim St. Elisabeth

### Jahresausflug

**Mai/Juni 2013**



### Stammtisch Auerbach

Jeden 2. Mittwoch im Monat  
ab 15:30 Uhr

**Meierhöfers Café**

Auerbach

Otto-Beck-Straße 2

09. Januar 2013

13. Februar 2013

13. März 2013

### Stammtisch West

Jeden letzten Freitag im Monat  
ab 14.30 Uhr

**Café Roma**

Bensheim

Wormser Straße 9 (gegenüber ALDI)

25. Januar 2013

22. Februar 2013

22. März 2013 (vorverlegt wegen  
Karfreitag)

### Seminar

**22.02.2013 „Atemübungen und  
Körperwahrnehmung“**

Frau Dipl.-Psychologin  
Gordana Hoenig

Fröhliche Weihnachten  
und ein glückliches neues Jahr  
wünscht Ihnen ganz herzlich

Ihre Bürgerhilfe Bensheim

