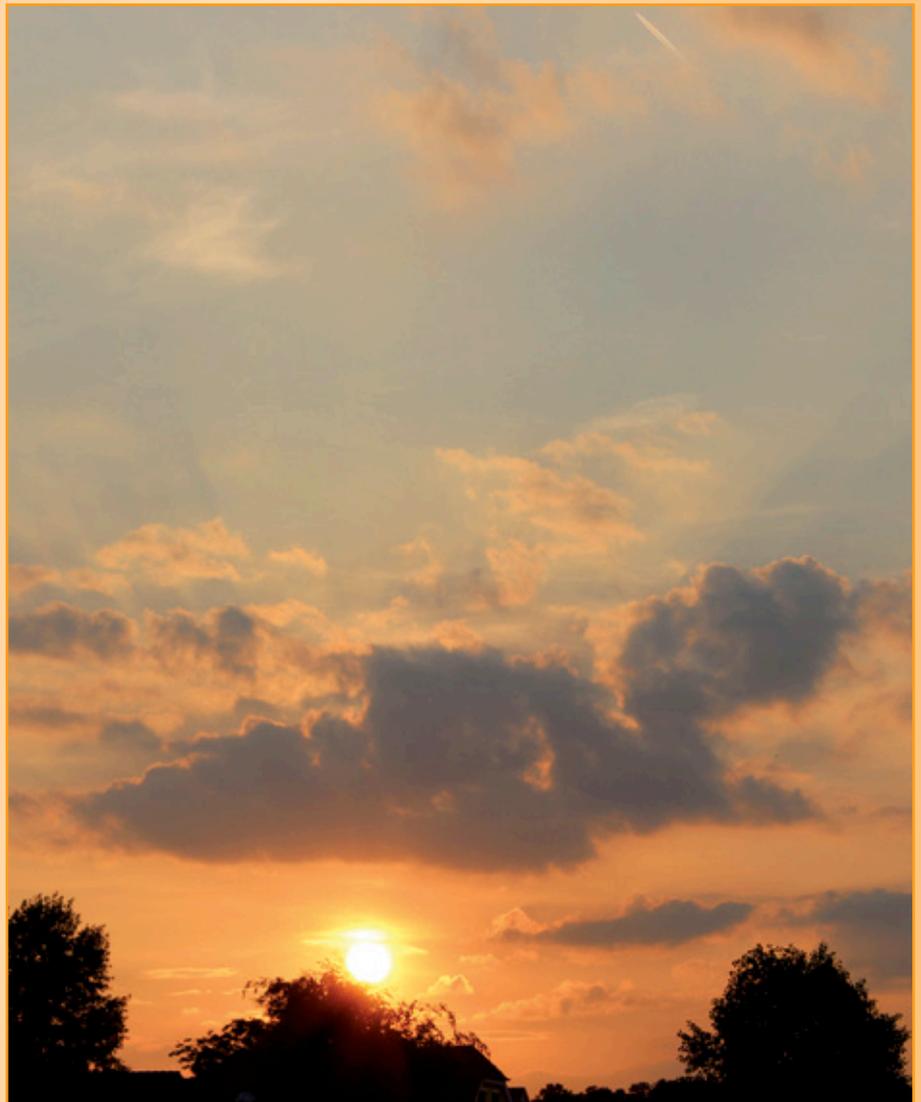




Pötsching[®]er BEILAGE
...ist besonders
EIN PAAR SEITEN FÜR LANGE ZEITEN

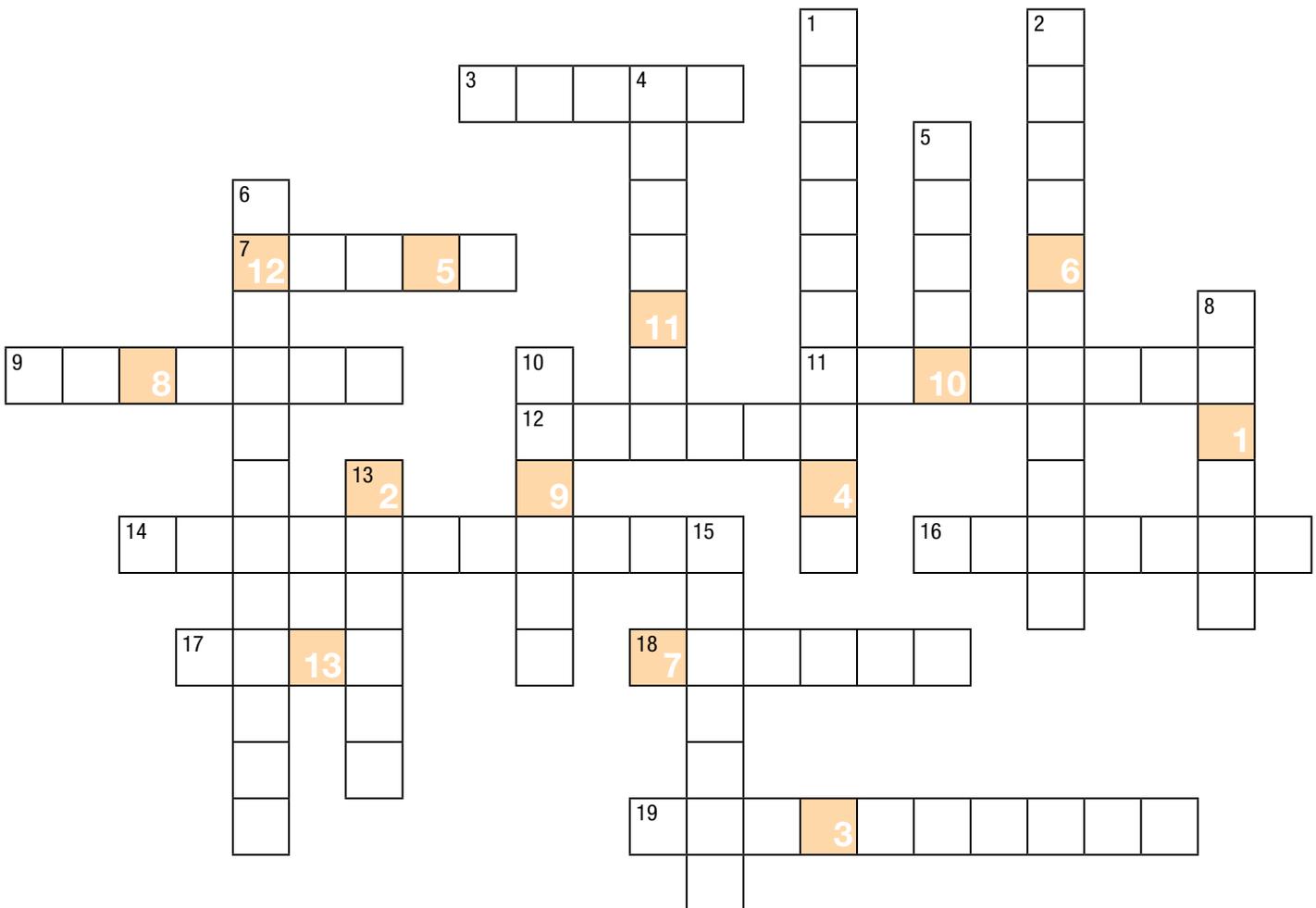


**Liebe Pötschingerinnen und Pötschinger,
die folgenden 8 Seiten sind dazu gedacht, Ihnen die immer länger andauernde
Zeit, die wir alle derzeit zuhause verbringen müssen, ein wenig
abwechslungsreicher, unterhaltsamer, interessanter zu gestalten.
Wir hoffen, es funktioniert und wünschen Ihnen angenehme Unterhaltung!**

Das Pötttsching-Rätsel

Zunächst gilt es, das Lösungswort zu finden! Wir möchten aber nicht das Lösungswort selbst wissen, sondern seinen Wert! Schicke diesen an post@poettsching.bgld.gv.at unter Angabe von Name und Adresse oder wirf einen Zettel mit diesen Angaben

in den Briefkasten des Gemeindeamtes bis spätestens 24. April 2020, 12.00 Uhr. Aus allen korrekten Einsendungen werden 3 Gewinner gelost, die sich über je einen Preis im Wert von 30 Euro freuen dürfen. VIEL SPASS UND VIEL GLÜCK!



LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

WAAGRECHT

3 Die Erhebung zur -gemeinde 1986 hat mit dem 4 Mal jährlich stattfindenden ... nichts zu tun. **7** Die Gasse von 2 senkrecht liegt in diesem Ortsteil **9** -dorf und -tal sind unsere nördlichen Nachbarn **11** Macht eine Runde am Keltenberg **12** Wer am Keltenberg nicht in Pötttsching wohnt, wohnt in ... **14** Der Ried, der Teufeln ihren Namen gibt **16** Häufigster Familienname im Pötttschinger Telefonbuch **17** So viele -innen hatten wir schon als Bürgermeister **18** Ein Baum, von dem es Gasse, Siedlung und Hof gibt **19** Nein, liebe Bad Sauerbrunner, es heißt nicht „Wetterkreuz“!

SENKRECHT

1 Berühmte Pötttschinger: in Stein gehauen **2** Berühmte Pötttschinger: hymnisch für das Burgenland **4** Zierte neben Kirche und Notenschlüssel das Gemeindewappen **5** In dieser Gasse geht's zum Zahnarzt **6** Berühmte Pötttschinger: ExMEP und Forfel-Bändigerin **8** Zwischen Bad Sauerbrunn und Pötttsching fährst du durch diesen Wald **10** Einst da waren die ..., die vor Jahren dem Meierhof seinen Spitznamen als -keller gaben **13** Im ehemaligen Gasthaus Kreamsner trifft sich jetzt die Jugend **15** Unter 0664 53 54 664 lenkt er dich durch Pötttsching

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit Haupt- oder Nebenwohnsitz in Pötttsching, die mit Einsendeschluss das 16. Lebensjahr vollendet haben. Pro Person ist nur eine Einsendung gültig, bis spätestens 24. April 2020, 12.00 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Verständigung der Gewinner und zur Übermittlung der Preise verwendet und danach gelöscht. Veröffentlichung der Gewinner nur nach deren Einwilligung. ...übrigens: man braucht kein Internet, auch in der Orts-Chronik findet man die gesuchte Lösung.

Die Goldenen Zwölf

Damit wir alle zuhause nicht einrosten, sollten wir uns täglich zumindest ein bisschen bewegen. Mit den Goldenen Zwölf strecken und dehnen wir den ganzen Körper, wir lockern die Schultern, und das Beste: Man braucht nur 1 Minute! Ob Jung, ob Alt: Aufstehen und los geht's! Unsere Bürgermeisterin a.D. Karin Lehner zeigt, wie es geht.

„DIE GOLDENEN ZWÖLF“

Jede der sechs verschiedenen Übungen muß zweimal gemacht werden - es sind die GOLDENEN ZWÖLF. Bei jeder Bewegungsausführung auf den Zehenspitzen stehen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Das Becken stabilisieren und aufrecht stehen.

Die Übungen jeden Tag machen, wenn möglich ein- bis zweimal wiederholen.



2 x Arme langsam
gebeugt nach hin-
ten ziehen -
Ellbogen nach
oben



2 x Arme langsam
seitlich gestreckt
nach hinten
ziehen - Daumen
nach oben



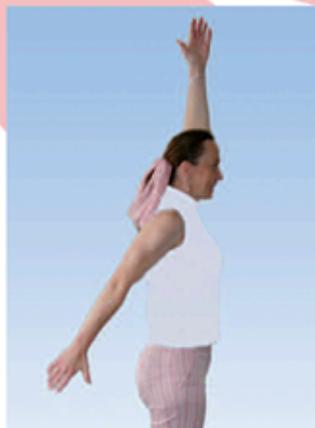
2 x Arme
hochstrecken und
zurückziehen -
Daumen zeigt
nach hinten



2 x Arme nach
unten strecken -
Daumen zeigt
nach vorne



2 x linken Arm
nach oben
strecken - Daumen
zeigt nach hinten
rechten Arm nach
unten strecken -
Daumen zeigt
nach vorne



2 x rechten Arm
nach oben strecken
- Daumen zeigt
nach hinten linken
Armnach unten
strecken - Daumen
zeigt nach vorne



Viel Spaß und während den Übungen auf das Lächeln nicht vergessen!

Ein Spiel für 2 bis unendlich viele Mitspieler. Ja, schon klar, je mehr Menschen umso lustiger, aber ladet bitte trotzdem nicht eure Freunde und/oder Nachbarn ein!

Benötigt werden ein Würfel sowie Spielfiguren oder was als solche verwendbar ist, wie Radiergummi, Lippenstift, Feuerzeug, ein Fläschchen Jägermeister,...

Auf dem Weg zum Ziel begegnen euch verschiedene Symbole, die Folgendes bedeuten:

HOMEOFFICE
Den ganzen Tag im Homeoffice... du brauchst Bewegung! Mach 10 Wiederholungen irgendeiner Übung: Kniebeugen, Liegestütz, Hampelmänner,... egal! Oder die Goldenen Zwölf. Brav geturnt: 2 Felder vor! (in Kurzarbeit 1 Feld)



KURZARBEIT
In den nächsten 3 Runden darfst du nur die halbe gewürfelte Punktzahl vorrücken! Kommastellen werden **abgerundet**! Egal, auf welchen Feldern du dann landest: Die Kurzarbeit bleibt 3 Runden aufrecht!



LAGERKOLLER
Der Lagerkoller wirft dich zurück! (Aber lass dich dadurch nicht entmutigen!)



HÄNDE WASCHEN
Sing mindestens 20 Sekunden lang ein Lied (zB. 2x Happy Birthday). Sind deine Mitspieler mit deinem Gesang zufrieden, darfst du 3 Felder vorrücken. (in Kurzarbeit 1 Feld)



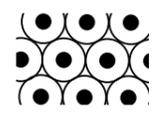
POLIZEI
Du hast die Ausgangsbeschränkung missachtet. 5 Felder zurück! (auch in Kurzarbeit)



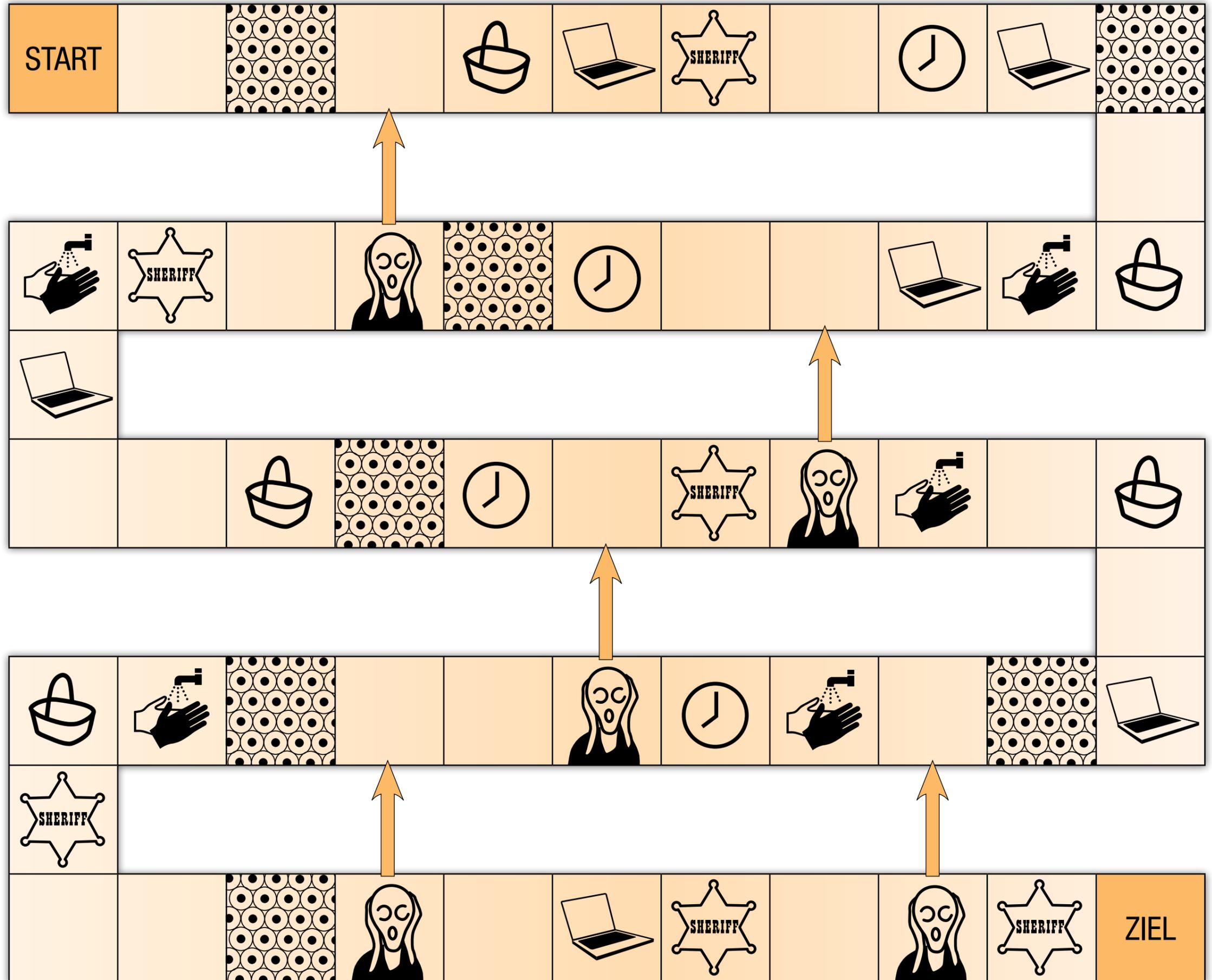
NETTE HILFE
Jemand geht für dich einkaufen! Wähle einen Mitspieler, der nochmals für dich würfelt. (Kurzarbeit gilt weiterhin!)



KLOPAPIER
Du hast Klopapier gehamstert. Schäm dich! 1 Runde aussetzen!



Mensch, langweile dich nicht!



Der österreichische Autor, TV-Produzent und Moderator **Thomas Brezina** hat binnen kürzester Zeit ein kleines Buch mit seinen Gedanken zur Corona-Krise geschrieben, welches auf der Webseite seines Verlages allen Menschen gratis als Download zur Verfügung gestellt wurde. Wir drucken hier Auszüge aus diesem Buch „Auch das geht vorbei! Glücklich bleiben in schweren Zeiten“ mit sehr freundlicher Genehmigung der edition-a Ges.m.b.H., Wien ab. Das gesamte Buch können Sie unter www.edition-a.at gratis für E-Book-Reader oder als PDF herunterladen.

Auch das geht vorbei!

Glücklich bleiben in schweren Zeiten

Thomas Brezina

Innerhalb kurzer Zeit hat das Coronavirus unser gesamtes Leben aus den Angeln gehoben.

Das persönliche Leben von jedem Einzelnen.

Das öffentliche Leben.

Was wir derzeit erleben ist ein Schock, der Angst auslöst.

Ungewissheit. Schreckensmeldungen aus allen Ländern. Maßnahmen, wie die Schließung der Unis und Schulen und sogar der Geschäfte.

Ich bin 57 Jahre alt, ich kann mich an nichts erinnern, was irgendwie vergleichbar wäre.

Eine sehr menschliche Reaktion ist jetzt...

PANIK!

Wenn sie eintritt, hilft nur ein Wort:

STOPP!

Wir müssen alles akzeptieren und dann das Beste daraus machen, was wir im Moment machen können. Es geht um unsere Gesundheit und um die Gesundheit vieler anderer.

Beunruhigung bleibt.

Dazu kommen viele neue Herausforderungen: soziale Kontakte meiden, zu Hause bleiben, Kinder betreuen, Telearbeit.

Keine Ablenkungen und Zerstreuungen wie Partys, Theater, Konzerte oder Museen, wahrscheinlich kein Restaurantbesuch, kein Abstecher ins Café. (...)

Dazu das Virus. Man sieht ihn nicht. Man riecht ihn nicht. Man kann nur seine Auswirkungen spüren, wenn man ihn bekommt.

Das alles jagt Angst und Sorge ein. Ich kenne niemanden, bei dem es nicht so ist.

Glücklich bleiben...

- bei so vielen schrecklichen Meldungen
- bei Maßnahmen, die unser normales Leben völlig verändern
- bei Angst, Ungewissheit und großer Sorge um die eigene Zukunft

...ist möglich.

Glücklich bleiben ist enorm wichtig!

Für jeden von uns. Für jeden rund um uns.

(...)

Der, aus meiner Sicht, wichtigste Satz in allen Lebenslagen vor allem in Krisen und schlimmen Zeiten:

Es ist, wie es ist!

Das mag auf den ersten Blick sehr banal oder simpel klingen. Aber das ist es nicht.

Es ist, wie es ist! – das bedeutet:

Nutzlos sind Gedanken oder Gespräche, wie:

- Das ist ja schrecklich.
- Wieso muss das so sein?
- Wieso ausgerechnet wir?
- Ich will das nicht.
- Hätte man nur schon früher...

Ja, vieles ist fürchterlich. Unfassbar. Erschreckend.

Das Leben von jedem von uns wird von einem Moment auf den anderen aus der Bahn geworfen. Existenzielle Sorgen sind mehr als verständlich, wenn jemand auf Kurzarbeit oder unbezahlten Urlaub gesetzt wird. Die Matura, auf die alle so stark hingearbeitet haben, soll verschoben werden.

Man muss schon ein abgestumpftes Wesen ohne Gefühle und mit wenig Hirn sein, wenn das alles nicht wie ein heftiger Schlag empfunden wird. Aber:

Es ist, wie es ist!

Sinnlos ist es, dagegen anzukämpfen oder es nicht wahrhaben zu wollen. Auch Jammern bringt nichts. Am besten verkneifen zu sagen: Oh Gott, eine Katastrophe, schrecklich!

Es ist schrecklich, aber vom Herumjammern wird es nicht besser. Jammern und Ankämpfen kostet sinnlos Kraft und Energie. Kraft und Energie brauchen wir aber jetzt für etwas Wichtigeres.

[...]

Ich weiß, wenn wir in einer Krise, in einer schlimmen Situation, in einer Notlage stecken, dann sind diese Worte kaum zu glauben. Aber sie sind wahr und das kann vielfach bewiesen werden. Jeder von uns hat schon erlebt, dass die Aussage der Worte stimmt. Dazu ist nur ein wenig Zurückdenken in die eigene Vergangenheit nötig. Die Worte lauten:

Auch das geht vorbei.

Ich kann fast die Gedanken von manchen hören:

Ja, es geht vorbei, aber was ist dann?

Wenn die Corona-Sache vorbei ist, kann mein berufliches Leben in Trümmern liegen. Wenn die Theater und Lokale wieder normal geöffnet haben dürfen, sind vielleicht manche pleite. Wie soll das mit den Prüfungen werden, die versäumt wurden?

Können wir wirklich so einfach sagen: Auch das geht vorbei?

Es ist mein tiefe Überzeugung, dass gerade in dieser Klarheit und Einfachheit die große Kraft steckt.

[...]

Corona wird sicher nicht spurlos vorübergehen. Aber es wird vorübergehen, wie damals die Spanische Grippe, die 1918 und in den zwei Jahren darauf gewütet hat. Die Folgen damals waren tragisch, so viele Familien waren schwer betroffen. Heute aber kennen wir nur noch den Namen der Krankheit.

Sie ist vorbei.

Was wir derzeit erleben, was viele innerhalb von Tagen aus der Bahn schleudert und vor große Herausforderungen stellt, wird vorbeigehen. In hoffentlich nicht sehr ferner Zukunft werden wir in der Vergangenheit darüber reden.

Es kommen wieder bessere Zeiten.

Den Blick in diese Richtung, die feste Vorstellung des Gefühls, das wir dann haben werden, dürfen wir nicht verlieren.

Wir müssen beides jetzt intensivieren.

Bei aller Tragik und Tragweite, die Tage, Wochen und Monate derzeit sind einige Seiten, hoffentlich bald ein abgeschlossenes Kapitel, im Buch unseres Lebens.

Es gilt aber auch die anderen, schöneren Kapitel zu schätzen, die schon geschrieben sind. Außerdem ist es wichtig, jetzt schon den Entschluss zu fassen, wenn alles vorbeigegangen ist sein Leben wieder erfüllt zu leben und glückliche Kapitel zu gestalten.

Glücklich bleiben in schweren Zeiten ist eine sehr große Herausforderung ... und es lohnt sich, sie anzunehmen.

So schlimm und sicherlich auch folgenschwer die Situation

derzeit ist, jeder von uns hat auch andere, glücklichere Zeiten erlebt. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern und dafür dankbar zu sein.

Dankbarkeit macht glücklich!

Ein Schlag, ein Schock, wie wir ihn nun erleben, ist auch eine Erinnerung, einiges zu überdenken. Nichts ist in Stein gemeißelt. Niemand hätte sich Anfang Januar denken können, wie sich die Dinge entwickeln.

Fragen, die wir uns vielleicht nicht sofort jetzt, aber später stellen sollten:

- Leben wir, wie wir leben wollen?
- Tun wir, was wir wirklich tun wollen?
- Welche Pläne gibt es, die wir nicht länger aufschieben wollen?
- Ist das Leben, wie wir es bisher geführt haben, wirklich gut so?
- Was gäbe es für Justierungen?
- Was wollen und können wir verändern?

Schon sprechen Ärzte davon, dass die vielen Reisen auf alle Kontinente die Gefahr der Virenverbreitung bergen, unser Immunsystem in unseren Gegenden nicht stark genug dafür sein kann.

Ist es wirklich wichtig, an jedem Ort in 48 Stunden sein zu können?

Kann eine Entschleunigung helfen?

Muss Mundschutz wirklich in fernen Ländern erzeugt werden, weil es dort billiger ist? Im Ernstfall kann es zu gravierenden Engpässen kommen, wie wir erleben.

Das alles sind Fragen, die schon sehr weit gehen. Aber in jeder Krise steckt die Chance zu einer Verbesserung!

Selbst wenn einige Leute bisher eher missmutig gelebt haben, kann es sein, dass sie jetzt merken, wie gut es ihnen eigentlich gegangen ist.

Ich bin nicht der Meinung, dass wir Krisen „brauchen“, um umzudenken. Wenn sie nun aber schon geschehen, ist es besser, damit etwas anzufangen.

Gemeinsam jetzt stark und mit einem Lächeln in die Welt blicken, auch wenn uns nicht danach ist, fühlt sich doch glücklicher an, als alle pessimistischen Einstellungen.

Wir können nicht die Welt verändern, aber uns selbst. Und wenn wir ein Zeichen setzen, dann strahlt das wie ein kleiner Leuchtturm. Das Licht wird andere erreichen, die vielleicht auch zu strahlen beginnen. So kann ein großes Leuchtfeuer der Hoffnung entstehen.

Glücklich bleiben in diesen Zeiten bedeutet, sich immer wieder klar zu machen:

Auch das geht vorbei.

Willkommen in der Peter Zauner Stube!

Leider haben sich auf dem unteren Foto 7 **kleine Fehler** eingeschlichen...

