

# sulzbach rätselt...

THEMA:  
*Zeit*

BIOGRAFIE | ZUM AUSMALEN | WORTSPIEL

# sulzbach rätselt...

Erstellt in Kooperation von Mitarbeitern der Seniorenbegegnung "Herbstlaub" und der Offenen Jugendarbeit Sulzbach am Main

---

Seniorenbegegnung  
"Herbstlaub"

Dagmar Schadt  
Andrea Dölger

Offene Jugendarbeit  
Sulzbach a.Main

Kinga Marta Sobczak  
Martina Bachmann  
Jan Sommer

## HERAUSGEBER

Markt Sulzbach a. Main  
Hauptstraße 36  
63834 Sulzbach a.Main  
06028 9712-0 | rathaus@sulzbach-main.de

[www.sulzbach-main.de](http://www.sulzbach-main.de)  
[www.jugendtreff-sulzbach.de](http://www.jugendtreff-sulzbach.de)



## Grüßwort

Liebe Bürgerinnen  
und Bürger,

die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen auf sämtliche Bereiche unseres alltäglichen Lebens ist mit Sicherheit eine der größten Herausforderungen denen wir uns als Gesellschaft bislang stellen mussten. Die Folgen dieser Krise werden – sei es im medizinischen Sektor oder im Bereich der Wirtschaft und Finanzen – noch über viele Jahre hinaus spürbar sein. Aber auch unser gesellschaftliches Leben wird durch dieses tückische Virus und seine Folgen auf eine harte Probe gestellt: Unsere lieb gewonnenen regelmäßigen Vereinsfeste, unser geselliges Beisammensein in den Lokalen und Wirtshäusern, beim Gruppensport oder auch bei einer unseren zahlreichen Kulturveranstaltungen – all das wird wohl bis auf weiteres und wenn überhaupt nur eingeschränkt möglich sein.

In Zeiten der Krise zeigt sich aber bekanntlich auch der wahre Charakter. Wir sind als Gesellschaft in diesen Zeiten auch näher zusammengedrückt, haben besondere Rücksichtnahme gezeigt, gerade gegenüber den Schwächeren, Älteren, Kranken und auf vielfältige Weise unser soziales Mitgefühl einander ausgedrückt. Ich bin daher auch sehr stolz und dankbar über die vielen engagierten Bürgerinnen und Bürger, die durch ihre großzügigen Spenden von selbst genähten Mund-Nasen-Schutzmasken in den letzten Wochen gezeigt haben, dass Solidarität und Miteinander in Sulzbach am Main tatsächlich gelebt werden. Auch der Einkaufsservice der Marktgemeinde wurde und wird weiterhin von dankbaren Bürgerinnen und Bürgern stetig genutzt. Hier engagieren sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von unserer Seniorenbegegnung Herbstlaub sowie unserem Jugendtreff in vorbildlicher Weise.

Beide Einrichtungen müssen leider aufgrund der aktuellen Situation weiterhin noch geschlossen bleiben. Im Rahmen dieser gemeinsamen Arbeit für den Einkaufsservice des Marktes Sulzbach entstand gleichwohl die Idee, die Zeit bis zur Wiedereröffnung produktiv zu nutzen und ein Zeichen zu setzen – ein Zeichen der Hoffnung und eine kleine Aufmunterung zugleich. In diesem Geiste entstand die vorliegende Broschüre „Sulzbach rätselt“. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen jetzt viel Freude beim Rätseln und hoffe, dass wir uns bald wieder in geselliger Runde begegnen können – bis dahin und bleiben Sie gesund!

Ihr

**MARTIN STOCK**  
**1. BÜRGERMEISTER**



## Zur Einstimmung: Der kleine Prinz

"Guten Tag", sagte der kleine Prinz.

"Guten Tag", sagte der Händler.

Er handelte mit absolut wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr, zu trinken.

"Warum verkaufst du das?", sagte der kleine Prinz.

"Das ist eine große Zeitersparnis. Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche."

"Und was macht man mit diesen 53 Minuten?"

"Man macht damit, was man will."

"Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte", sagte der kleine Prinz, "würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen..."

Quelle: <https://www.exuperysprinz.de/text/23-kapitel/>

# Zur Einstimmung: Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,  
bist du tiefsten Herzens empört,  
bäume nicht auf,  
versuch's nicht mit Streit,  
berühr es nicht,  
überlass es der Zeit.

Am ersten Tag wirst du feige dich  
schelten,  
am zweiten lässt du dein Schweigen  
schon gelten,  
am dritten hast du's überwunden;  
alles ist wichtig nur auf Stunden,  
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,  
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Quelle:

<http://www.gedichtsuche.de/gedicht/items/%C3%9Cberlass%20es%20der%20Zeit%20-%20Fontane,%20Theodor.html>





# Historische Ereignisse

Die herbstliche Jahreszeit eignet sich hervorragend, um einmal über Vergangenes zu sinnieren und dieses Revue passieren zu lassen. Entscheiden Sie, welche dieser Ereignisse in dem Monat **November** stattgefunden haben und damals durch die Zeitungen gegangen sind? Bei welchem dieser Ereignisse waren Sie vielleicht sogar selbst Zeitzeuge? Welche waren vor Ihrer Zeit?

Die erste bemannte Mondlandung ist erfolgreich. Die Apollo 11 bringt die Crew um Neil Armstrong auf den Erdtrabanten (1969)

Donald J. Trump verliert gegen den demokratischen Herausforderer Joe Biden im Rennen um das 46. Präsidentschaftsamt in den Vereinigten Staaten (2020)

Eine beiläufige Bemerkung des ZK-Sekretärs Günter Schabowski führt zur Öffnung und zum Fall der Mauer. Ein Land wird wieder vereint (1989)

Nach 55 Jahren wird die Wehrpflicht in Deutschland abgeschafft. Fortan müssen junge Männer nicht mehr gegen ihren Willen „zum Bund“ (2011)

Die ARD strahlt zum ersten Mal die Krimiserie „Tatort“ aus (1970)

Helmut Kohl wird zum fünften Mal zum Bundeskanzler gewählt (1994)

Das zum Zeitpunkt ihrer Fertigstellung größte Passagierschiff der Welt, die RMS Titanic, sinkt nach einer Kollision mit einem Eisberg auf den Grund des Atlantiks (1912)

# Wissenswertes

## Der Julianische Kalender

- Julius Caesar führte 46 v. u. Z., damals in seiner Eigenschaft als „pontifex maximus“, als Oberster Priester, den ägyptischen Kalender ein.
- Dieser Kalender berechnete drei Jahre mit 365, ein viertes Jahr mit 366 Tagen.
- Der Februar als ursprünglich letzter Monat im Jahr zählte nur 28 Tage. Im Schaltjahr addierte man einen Tag dazu.
- Der Julianische Kalender galt bis in das 16. Jahrhundert.

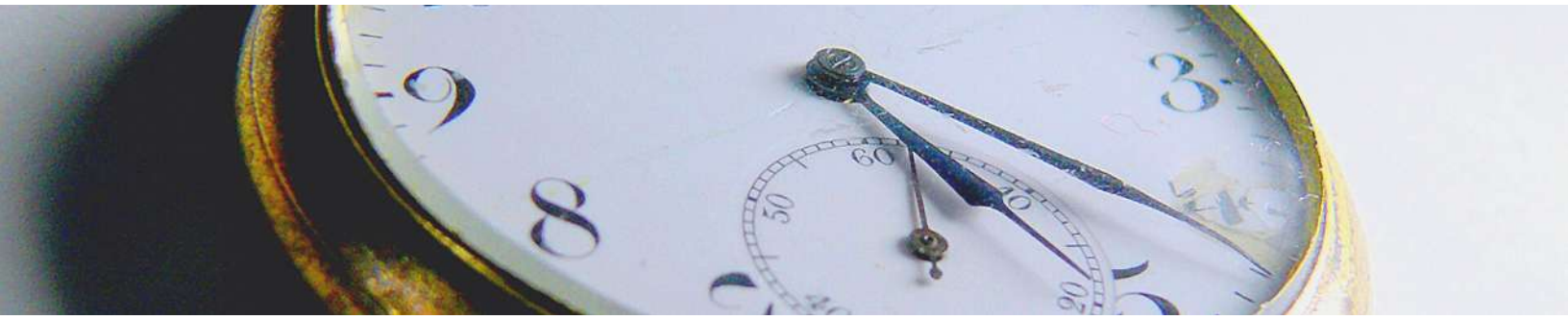
## Der Gregorianische Kalender

- Die Differenz von ca. 11 Minuten pro Jahr hatten sich im 16. Jahrhundert zu 10 Tagen addiert. Der Frühlingsbeginn war vom 21. auf den 11. März vorverlegt. Ostern (am Sonntag nach dem Vollmond im Frühling) lag viel zu früh.
- In seiner Kalenderreform korrigierte Papst Gregor XIII. diesen Fehler: Die Differenz von 11 Minuten pro Jahr verminderte er auf  $\frac{1}{2}$  Minute, indem er die Jahrhundertjahre von der Regelung der Schaltjahre ausklammerte. Lediglich die Jahrhundertjahre, die durch 4 teilbar sind (z.B. 2000, 2400,...) gelten als Schaltjahre. Im Oktober 1582 wurden 10 Tage überschlagen.
- Die protestantischen Länder akzeptierten den Gregorianischen Kalender erst im 18. Jahrhundert, die meisten der Ostkirche erst 1923. Heute gilt der Gregorianische Kalender im internationalen Verkehr praktisch weltweit. Rechnerisch schwierig bleibt, dass die Siebentagewoche weder im Monat noch im Jahr mit einer ganzen Zahl aufgeht.

## Die astronomischen Zeiteinteilungen

- Eine Erdumrundung um die Sonne: 365 Tage, 5 Stunden und knapp 49 Minuten
- Eine Mondumrundung um die Erde: 29 Tage, 12 Stunden und etwa 44 Minuten
- Zwölf Mondumrundungen:  $354 \frac{1}{3}$  Tage
- Eine Erdumrundung um die Sonne minus zwölf Mondumrundungen um die Erde: fast 11 Tage





## Verbinde die Zitate

Der Zeit kann sich niemand entziehen. So erging es auch den großen Denkern unserer *Zeit*. Doch es gibt ein Problem: im Laufe der *Zeit* sind die Zitate eben jener *Zeit*genossen etwas durcheinandergeraten. Nehmen Sie sich einen Moment *Zeit*, um die Zitate richtig zusammenzufügen.

Jede Zeit ist umso kürzer, zehn Tage Mitleid.

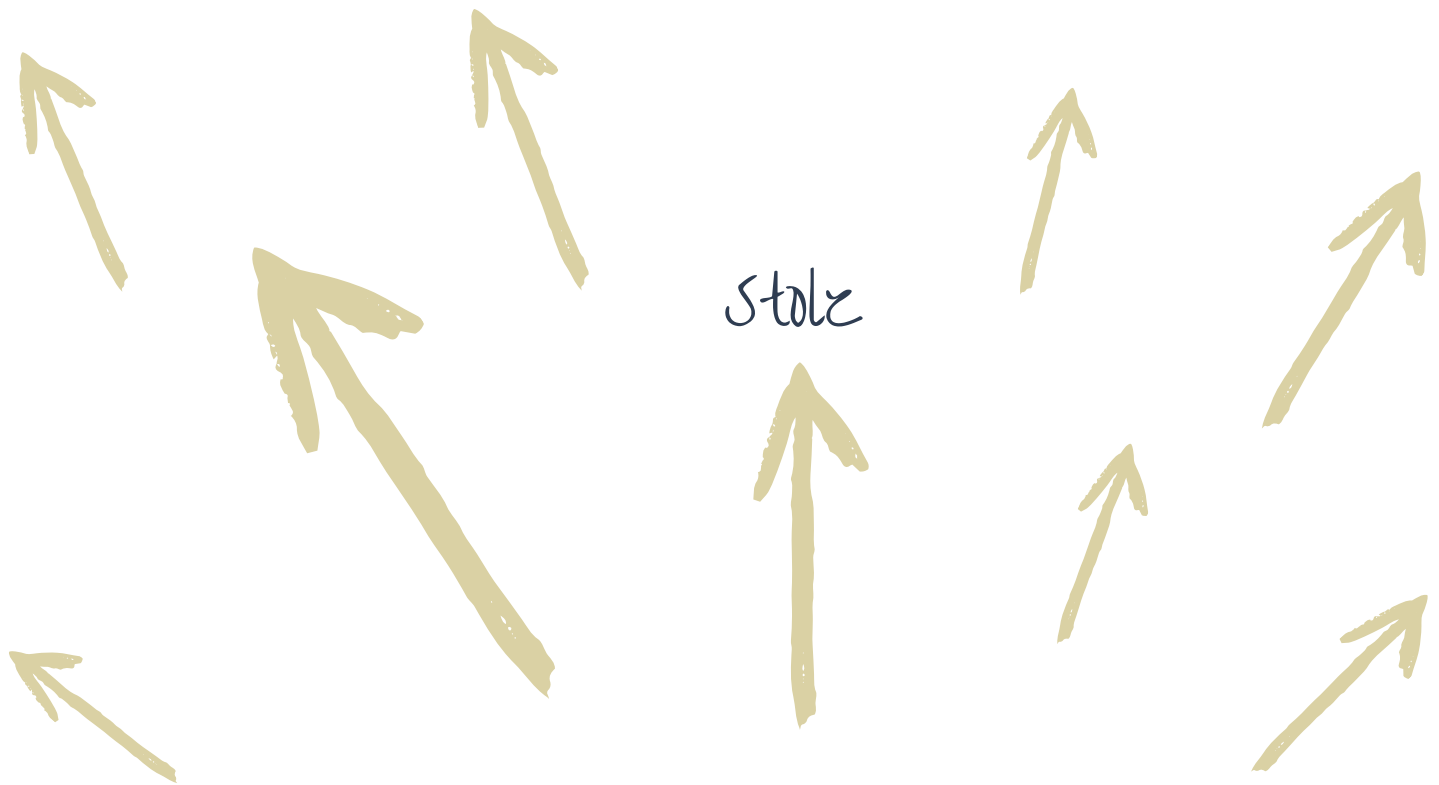
Fünf Minuten Hilfe sind besser als dann wird die Zeit besser!

Sei du gut, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.

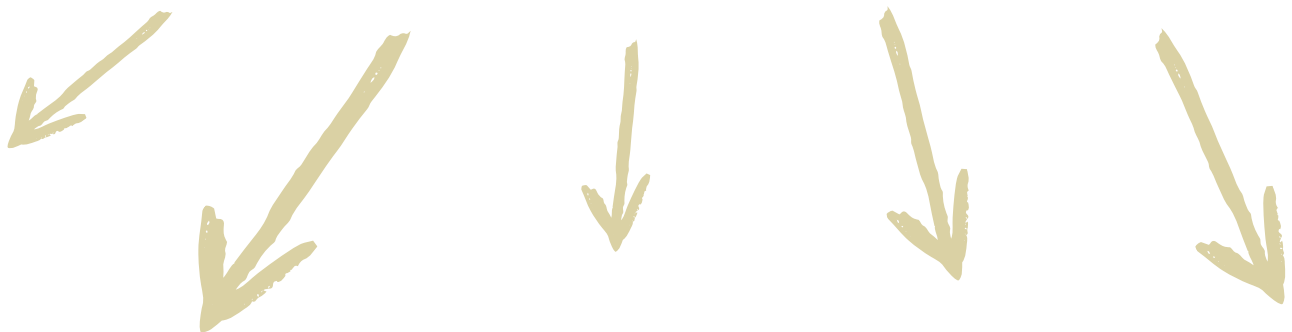
Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, ist die vorüber, in der man kann.

Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, je glücklicher man ist.





# HERBSTZEITLOSE



## Wortspiel

Geht man im Herbst über Wiesen und Felder, schaut man vor allem in buntgefärbte Bäume. Doch der Boden kann mit strahlenden Farben aufwarten. Ein Beispiel ist das leuchtende Lila der Herbstzeitlose. Auch sie trägt die *-zeit-* in sich. Doch nicht nur das: aus dem Wort "Herbstzeitlose" lassen sich zahlreiche neue Wörter bilden. Versuchen Sie es. Es wird sicher nicht bei einem Wort bleiben.

# Verbinde die Paare

Seit jeher haben es sich die Menschen zur Aufgabe gemacht, die Zeit zu messen – und kamen bereits vor mehreren Jahrtausenden auf kreative Ideen. Das mussten sie auch, denn die Armbanduhr, wie wir sie heute kennen, ist eine Erfindung aus moderner Zeit. Verbinden Sie die Abbildungen der Zeitmessgeräte, den Zeitpunkt der Erfindung und deren Bezeichnung. Welche dieser Instrumente sind heute nicht mehr zeitgemäß?

Sonnenuhr



ca. 1250 v. u. Z.

Taschenuhr



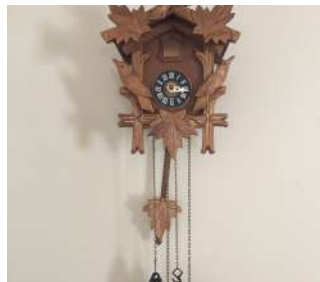
ca. 1430

Wasseruhr



ca. 1500 v. u. Z

Apple Watch



ca. 1619

Sanduhr



ca. 1330

Kuckucksuhr



2014



## Biografie: wie gehen Sie mit der Zeit um?

Morgens geht die Sonne im Osten auf, abends leuchtet der Himmel im Westen, wenn sie untergeht. Die Zeit dazwischen haben sich die Menschen eingeteilt: der Morgen, der Mittag und der Abend sind entstanden. Doch damit nicht genug: um die Zeit genauer zu messen, haben wir Sekunden, Minuten, Stunden, Tage und Jahre eingeführt. Doch was sagt uns eigentlich "Zeit"? Was bedeutet Zeit für Sie?

Tragen Sie eine Uhr bei sich?

---

Richten Sie sich nach der Uhr?

---

Sind Sie pünktlich?

---

Planen Sie Ihr Leben oder wird es verplant?

---

Müssen Sie immer etwas zu tun haben?

---



# Biografie: wie gehen Sie mit der Zeit um?

Morgens geht die Sonne im Osten auf, abends leuchtet der Himmel im Westen, wenn sie untergeht. Die Zeit dazwischen haben sich die Menschen eingeteilt: der Morgen, der Mittag und der Abend sind entstanden. Doch damit nicht genug: um die Zeit genauer zu messen, haben wir Sekunden, Minuten, Stunden, Tage und Jahre eingeführt. Doch was sagt uns eigentlich "Zeit"? Was bedeutet Zeit für Sie?

Lassen Sie auch mal Ihre "Seele baumeln"?

---

Schlagen Sie die Zeit tot?

---

Stehlen Sie anderen die Zeit?

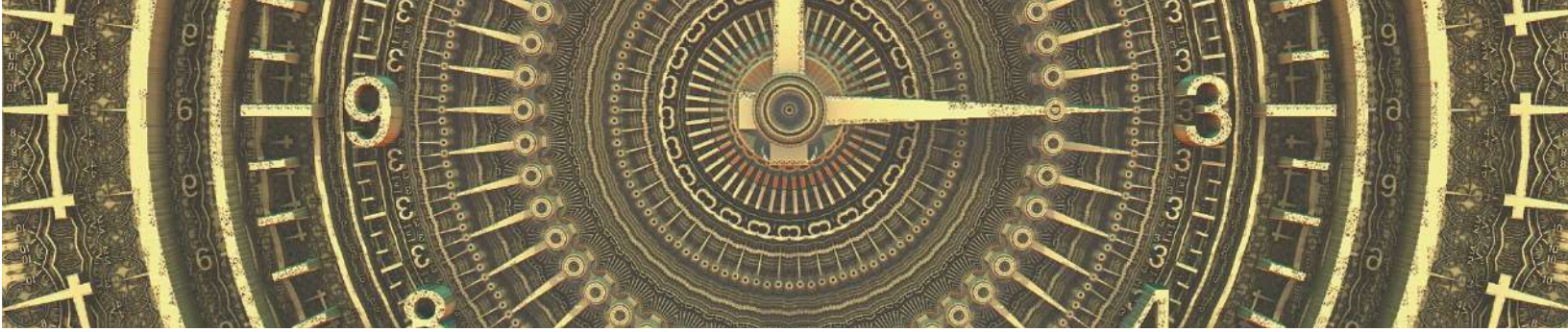
---

Schenken Sie anderen Zeit?

---

Sind Sie abhängig vom jeweiligen Zeitgeist?

---



# Wissenswertes

## Monatsnamen im römischen Kalender

- **Januar**

nach dem römischen Gott Janus. Der doppelgesichtige Gott blickt in das alte und in das neue Jahr.

- **Februar**

ursprünglich der letzte Monat. Die Römer beendeten das Jahr mit dem Reinigungsfest, „februa“ genannt.

- **März**

nach dem Kriegsgott Mars. Im März konnten wieder Kriege geführt werden.

- **April-Juni**

ohne heute plausible Erklärungen.

- **Juli**

zu Ehren Caesars, dessen Name Julius war.

- **August**

zu Ehren des Kaisers Augustus

- **September-Dezember**

nach der alten römischen Jahresordnung, beginnend mit März, der siebente bis zehnte Monat im Jahr

## Die Wochentage nach den Wandelsternen

- **Sonntag**

dem Sonnengott geweiht

- **Montag**

der Mondgöttin geweiht

- **Dienstag**

dem Marsgott (Kriegsgott, französisch: mardi, der deutsche Name nach dem germanischen Beinamen des Kriegsgottes Thingsus)

- **Mittwoch**

dem Merkur gewidmet (Götterbote, französisch: mercredi; englisch: wednesday, dem Gott Wodan, bzw. Odin)

- **Donnerstag**

dem Jovis bzw. Jupiter gewidmet (französisch: jeudi; deutsch und englisch: thursday, dem Donar bzw. Thor)

- **Freitag**

der Venus gewidmet (französisch: vendredi; englisch und deutsch: friday, der Frela)

- **Samstag**

dem Saturn gewidmet (französisch: samedi; englisch: saturday; deutsch: der siebte, wie schabat)

zeit-

-zeit-

-zeit

Zeitzug

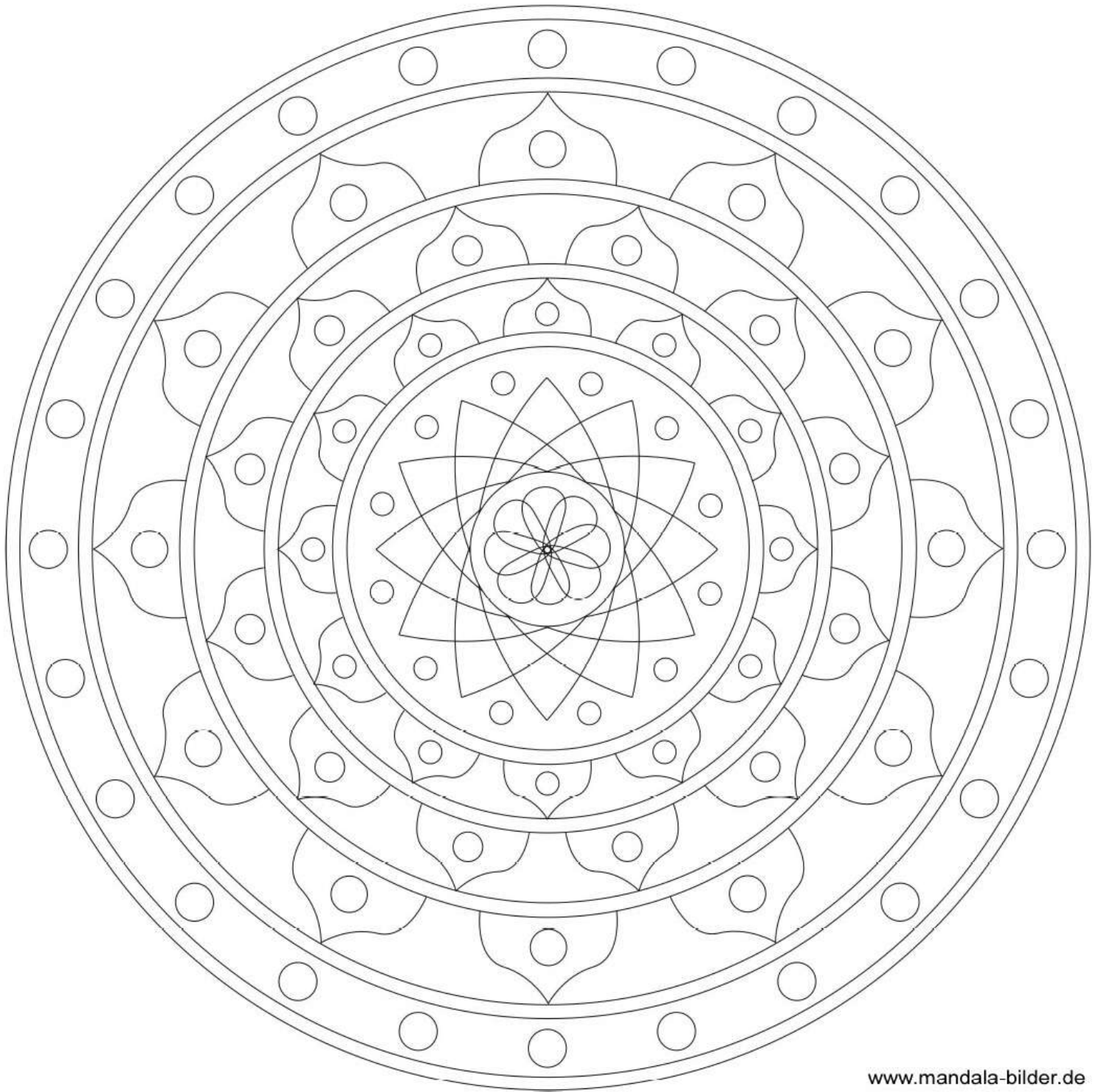
vorzeitig

Tageszeit

## Wörter mit Zeit

Die *Zeit* ist allgegenwärtig. Ob in unserer Freizeit, in Schule oder Beruf, oder in unserer Sprache. Der Duden gibt an, dass das Wort *Zeit* das siebthäufigste Substantiv in der deutschen Sprache ist. Doch auch in anderen Wortarten findet sich *-zeit-* wieder. Ergänzen Sie die Tabelle – nur zu Ihrem Zeitvertreib.

# Zum Ausmalen



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)



# Achtsamkeitsübungen: Fußbad

## Übung 1: Kneipp im Wohnzimmer

Nicht immer hat man Zeit für ein Vollbad, wenn einem danach ist. Ebenfalls sehr entspannend ist die kleine Variante, nämlich das Fußbad.

Das kann man gemütlich und ohne viel Aufwand bereiten, und es wirkt oft Wunder, auch dann, wenn man keine Berg- oder Shoppingtour hinter sich hat.

Besonders anregend ist es, wenn Sie sich zwei Wannen bereitstellen, eine mit warmem und eine mit kaltem Wasser. Ist gut für den Kreislauf und die Psyche! Da das mit einigem Gespritze einhergeht, sollten Sie auch gleich genug Handtücher bereitlegen – auch für den Fall, dass es unerwartet an der Tür klingelt.

Ein besonderer Genuss sind dabei ein paar Tropfen Rosen- oder Eukalyptusöl im Badewasser und eine abschließende Massage mit belebender Fußcreme.

Quelle: Warkus, I. (2019): Kneipp im Wohnzimmer. In: Naumann & Göbel (Hrsg.). Entspannte Wege zur Achtsamkeit. Naumann & Göbel: Köln.



# Achtsamkeitsübungen: Nehmen Sie sich Zeit

## Übung 2: Ausruhen ohne Input

Vielleicht kennen Sie das: Sie brauchen eine Pause, aber eine reine Pause scheint nicht auszureichen zur Erholung. Die plötzliche Leere ist ein zu starker Gegensatz zur gerade überstandenen Anspannung und Anstrengung. Oft entsteht im Zuge einer Pause auch das Bedürfnis nach Belohnung. Das ist der Grund, warum wir in einer Pause schnell das Radio oder den Fernseher einschalten, uns einen Kaffee holen.

Wie wäre es, wenn Sie die „Pause ohne Input“ einführen? Sich tatsächlich einmal nur auf die Parkbank setzen und ein Eichhörnchen beobachten. Aus dem Fenster schauen, sich auf das Sofa legen und die Decke betrachten. Oft gründet unsere Müdigkeit darin, dass wir unser Hirn und unser Nervensystem viel zu selten in Ruhe lassen. Auch wenn es schwerfällt, sich ganz ohne Ablenkung auszuruhen: Versuchen Sie es mal!

Quelle: Warkus, I. (2019): Ausruhen ohne Input. In: Naumann & Göbel (Hrsg.). Entspannte Wege zur Achtsamkeit. Naumann & Göbel: Köln.



# Lösungen

Seite 6:

- Die erste bemannte Mondlandung ist erfolgreich. Die Apollo 11 bringt die Crew um Neil Armstrong auf den Erdtrabanten (1969)
- Donald J. Trump verliert gegen den demokratischen Herausforderer Joe Biden im Rennen um das 46. Präsidentschaftsamt in den Vereinigten Staaten (2020)
- Eine beiläufige Bemerkung des ZK-Sekretärs Günter Schabowski führt zur Öffnung und zum Fall der Mauer. Ein Land wird wieder vereint (1989)
- Nach 55 Jahren wird die Wehrpflicht in Deutschland abgeschafft. Fortan müssen junge Männer nicht mehr gegen ihren Willen „zum Bund“ (2011)
- Die ARD strahlt zum ersten Mal die Krimiserie „Tatort“ aus (1970)
- Helmut Kohl wird zum fünften Mal zum Bundeskanzler gewählt (1994)
- Das zum Zeitpunkt ihrer Fertigstellung größte Passagierschiff der Welt, die RMS Titanic sinkt nach einer Kollision mit einem Eisberg, auf den Grund des Atlantiks (1912)

Seite 8:

Jede Zeit ist umso kürzer, zehn Tage Mitleid.  
Fünf Minuten Hilfe sind besser als dann wird die Zeit besser!  
Sei du gut, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.  
Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, ist die vorüber, in der man kann.  
Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, je glücklicher man ist.

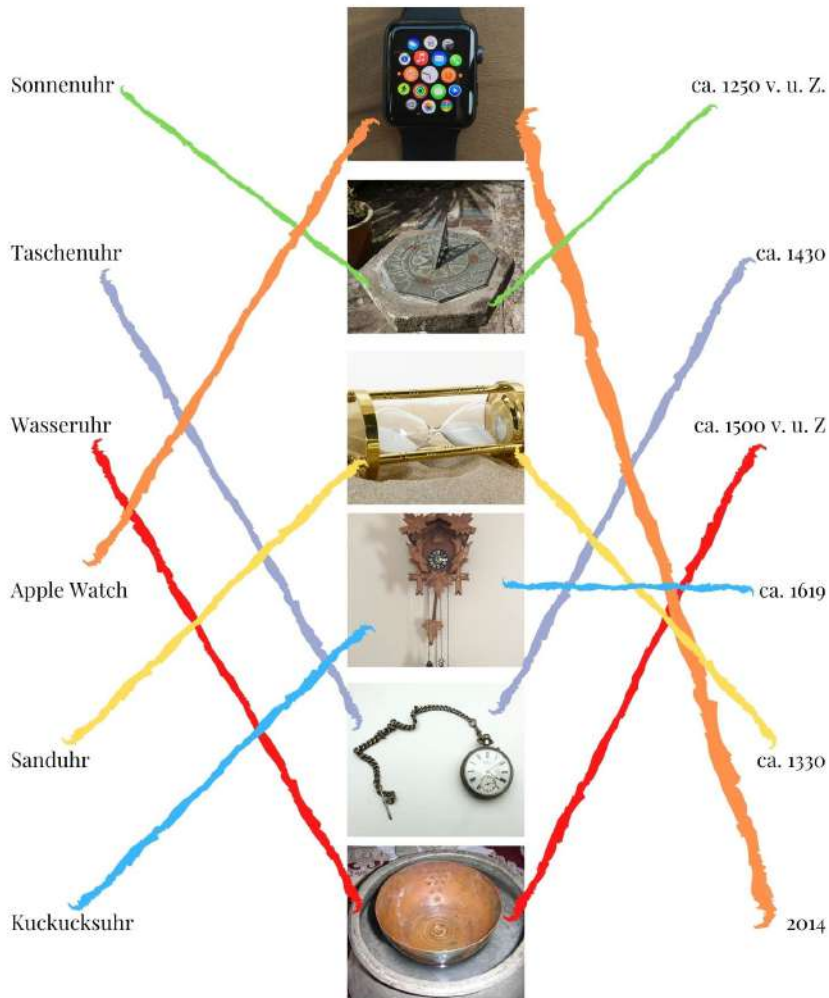
Seite 9:

Z. B. Liebe, Herz, Trotze, Hotel, Restlos, Bretzel, Ortszeit, ...



# Lösungen

Seite 10:



Seite 14:

## Zeit-

Zeitpunkt, Zeitgewinn, Zeitung, Zeitabschnitt, Zeitkarte, Zeitvergeudung, Zeitersparnis, Zeitenwende., Zeitgenössische.

## -zeit-

Pilzzeiten, Uhrzeiten, Unzeitig, Beizeiten, Derzeitig, Eiszeiten, Gezeitig, Lebzeiten, Abzeitigen, Hochzeitspaar, Vollzeitpflege.

## -zeit

Geschäftszeit, Allzeit, Jederzeit, Mahlzeit, Zwischenzeit, Uhrzeit, Freizeit, Bearbeitungszeit, Teilzeit, Lebenszeit, Prophezeit.

