

# Kleine Auszeiten

*Familien Bermann und Jarolimeck mit dem Rollstuhl unterwegs*

von Ulrike Jarolimeck

Während meiner Reha-Aufenthalte habe ich gelernt, wie ich mit meinen körperlichen Einschränkungen besser umgehen kann und wie wichtig es ist, sich Auszeiten und etwas Gutes zu gönnen.

Da machte es sich gut, dass Familie Bermann vorschlug, etwas gemeinsam zu unternehmen. Ziel unseres kleinen Tagesausfluges war der Schaumbergturm in Tholey.

Wir trafen uns am Donnerstag, 2. August, kurz nach 10 Uhr auf dem Schaumberg-Plateau. Direkt am Fuße des Turmes sind Parkplätze für Menschen mit Behinderung reserviert. Dort befindet sich auch die Schaumberg-Alm mit einem riesigen Biergarten und –ganz wichtig –eine rollstuhlgerechte Toilette. Unmittelbar an der Alm gibt es einen kleinen Sky-Walk – obwohl ich nicht ganz schwindelfrei bin, konnte ich die Aussicht genießen. Leider war der Himmel nicht so klar, wie wir es erhofft hatten, aber dennoch hatten wir einen weiten Blick ins Saarland.

Um als Fußgänger in den Turm zu kommen, zahlt man an einer Drehtür **1,- € Eintritt pro Person**. Rollstuhlfahrer können eine daneben liegende Tür mit dem Euro-Schlüssel öffnen. Auf den Turm fährt ein gläserner Aufzug. Für die letzten beiden Stockwerke wird ein innenliegender Lift benutzt. Dann gelangt man auf die Aussichtsplattform, von der man einen wunderbaren Blick hat.

Weitere Informationen und wunderschöne Bilder gibt es hier:

<https://www.mein-schaumberg.de/> und <https://greenshapedheart.de/schaumberg-tholey/>

Weil wir an diesem Tag noch mehr geplant hatten und das Wetter versprach schön zu werden, haben wir darauf verzichtet die Ausstellungen im Turm zu besuchen. Auf uns wartete der Herzweg.

Das ist ein etwa drei Kilometer langer Rundweg um den Schaumberg. Er ist selbst mit dem Aktiv-Rollstuhl gut zu befahren. Je nach Kondition empfiehlt es sich jedoch eine Begleitperson mitzunehmen. Neben tollen Ausblicken in die Landschaft kann man diverse Skulpturen betrachten, die manchmal so in den Wald integriert sind, dass sich erst bei genauerem Hinsehen die Kunstwerke erschließen. An einem der Kraftorte haben wir gerastet





So voller Energie war das letzte Stück des Weges ein Kinderspiel.

Mittlerweile war es Mittagszeit und der kleine Hunger meldete sich. Wir steuerten mit unseren Autos die Johann-Adams-Mühle in Tholey an und konnten uns bei herrlichem Sonnenschein im Biergarten an Speis und Trank erfreuen.

Da unser Tatendrang noch nicht gestillt und das Wetter weiterhin sehr angenehm war, beschlossen wir noch einen Abstecher ins Natur- und Freizeitzentrum Finkenrech in Dirmingen zu machen. Ein Spaziergang durch die diversen Themengärten – z. B. Rosengarten, Duftgarten, Kräuter- und Arzneipflanzengarten – inspirierte die Gärtner unter uns. Im Finkenrech sollte man jedoch einen E-Rolli fahren oder eine kräftige „Schiebehilfe“ an seiner Seite haben. Die Topographie ist sehr hügelig, Steigungen und Gefälle müssen überwunden werden.

Nach so viel Kultur und Natur hatten wir uns am Ende des Tages noch ein Eis gegönnt, bevor wir uns auf den Heimweg machten.

Uns allen hat dieser Tag sehr gut getan und wir beschlossen, uns öfter eine kleine Auszeit zu verordnen.